

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Pro Senectute : die Gemeinschaft  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078840>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Pro Senectute



Tee, Kaffee, Kuchen und vor allem gute Gespräche mögen die Teilnehmerinnen am «Suntigs-Kafi».

Bilder: Markus Forni

## Die Gemeinschaft hilft

Im «Suntigs-Kafi» in St. Gallen trifft man sich zu einem Schwatz bei Kaffee, Kuchen und guter Gesellschaft. Pro Senectute Stadt St. Gallen unterstützt solche Quartierangebote, die eine wichtige Rolle für eine gute Lebensqualität im Alter spielen.

Frischer Schnee liegt auf den Strassen und Dächern St. Gallens. Es ist ruhig in der Stadt, nur wenige Menschen sind unterwegs am Sonntagnachmittag, Läden und Restaurants geschlossen. Im Kirchgemeindehaus Grossacker jedoch ist der grosse Tisch gedeckt fürs «Suntigs-Kafi», das unter Mitwirkung von Pro Senectute seit zwei Jahren jeden zweiten Sonntag im Quartier St. Fiden stattfindet. Hier warten eine Tasse Tee oder Kaffee, ein feines Stück Kuchen und gute Gespräche auf die Gäste.

Gegen halb drei trudeln die Ersten ein, die sich durch den Schnee gewagt haben. «Wegen des Wetters bin ich früher als üblich von zu Hause weg. Zum Glück ging alles gut», sagt Irene und nimmt zu Frieden am Tisch Platz. Weitere Frauen treffen ein und setzen sich nach einer herzlichen Begrüssung dazu. Die schneebedeckten Strassen sind für alle ein Thema: Eine Teilnehmerin hat den Stock dabei, eine andere musste warten, bis der Nachbar vor dem Haus gepfadet hatte. Marlies komme später, heisst es, sie

schaue noch das Skirennen. Die Frauen kommen rasch ins Gespräch. Viele kennen sich aus dem Quartier oder von anderen Engagements und Veranstaltungen von Pro Senectute oder der Kirche.

Suntigs-Kafi-Leiterin Rösli Kern versorgt die Neuankömmlinge mit einer Tasse Kaffee und schneidet den grossen Apfelkuchen an, auf den sich die Stammgäste schon freuen. Bäcker Fritz Scheiwiler ist im Quartier bekannt und Garant für Genuss. Die Gastgeberin und ihr heutiger Helfer, Roberto Bertozzi von Pro Senectute Stadt St. Gallen, setzen sich zu den Gästen.

Einige haben ihre Lismete hervorgeholt, sie diskutieren Strickmuster und tauschen Tipps aus. Mehrere der anwesenden Frauen besuchen im Kirchgemeindehaus auch regelmässig den Strick- und Häkeltreff «Blätzwerkstatt», wo Wollsachen für Strassenkinder und Obdachlose entstehen. Vielen ist Stricken seit Kindertagen zur Gewohnheit geworden, und manche gestehen, ohne diese Tätigkeit fast nicht sein zu können. «Ich

bin wohl schon mit einer Lismete zur Welt gekommen», sagt Ursula lachend.

Eine gute Sache sei das Suntigs-Kafi, da sind sich die Teilnehmerinnen einig: «Am Sonntag ist es oft schwierig, besonders wenn man alleine lebt. Hier kommt man unter die Leute und hat einen Grund, auch bei schlechtem Wetter aus dem Haus zu gehen.» Die meisten Cafés in den Aussenquartieren seien am Sonntag geschlossen, da fehle ein Ort zum «Käfele».

Irene meint: «Daheim habe ich niemanden, mit dem ich reden kann. Nur der Fernseher bringt etwas Abwechslung. Deshalb komme ich sehr gern hierher.» Marlies, die nach vielen Jahren im Tessin nach St. Gallen zurückgekehrt ist, um ihre kranke Schwester zu pflegen, ist froh, hier dank Veranstaltungen wie dem Suntigs-Kafi Leute kennengelernt und Freundinnen gefunden zu haben. Sie zu engagieren, wie etwa beim gemeinsamen Stricken, tue ihr gut: «Da weiss man, dass man noch für etwas gut ist, und kommt heraus aus dem Alltag.» Beatrice, heute zum ersten Mal dabei, setzt ihren Neu-

jahrsvorsatz um: «Zwischendurch raus aus der Wohnung und den Kopf lüften!»

Es laufe viel für die Seniorinnen und Senioren in St. Gallen, findet die Frauenrunde und schwärmt etwa vom monatlichen «Singen für Ältere» mit dem bekannten Musiker Rudolf Lutz. Aber nicht immer sei es einfach, sich aufzuraffen. «Wenn ich lange alleine zu Hause bin, fehlt mir oft die Energie dazu», schildert jemand. Viele am Tisch nicken und bestätigen dies aus eigener Erfahrung.

«Möchte jemand noch eine Tasse Tee oder ein Stück Kuchen?», fragt Rösli Kern und schenkt nach, wo gewünscht. Die pensionierte Krankenpflegerin, die sich heute bei Pro Senectute engagiert, kennt ihre Gäste gut: «Es wird viel gelacht hier, aber auch ernste Themen haben Platz.» Etwa das Alleinsein oder die Kinder, die sich so selten bei den alten Eltern melden. Von einigen Frauen weiss Rösli

Kern, dass sie daheim ihren kranken Ehemann pflegen und die sonntägliche Abwechslung besonders schätzen: «Hier können sie einfach mit Kolleginnen zusammensitzen und die Pflichten zu Hause für eine Weile loslassen.» Heute ist es der Schnee, der zu Gesprächen und Erinnerungen führt, etwa an den beschwerlichen Schulweg im Winter, an schulfreie Tage, weil der Schnee kein Durchkommen erlaubte, und überhaupt an die strengeren Winter der Kindheit.

Auch Sozialarbeiter Roberto Bertozzi findet niederschwellige Angebote im Quartier wichtig: «Das Suntigs-Kafi ist im 2-Wochen-Rhythmus geöffnet, auch an Feiertagen.» So könne es gerade für Alleinstehende zum verlässlichen Fixpunkt im Alltag werden.

Pro Senectute plant, solche Angebote auf andere Quartiere auszuweiten. Neben Kursen, Beratung und Unterstützung

daheim seien Gelegenheiten für Begegnungen und Austausch wichtig. Sie ermöglichen vielen Menschen auch im fragilen Alter, sich am sozialen Leben des Quartiers zu beteiligen. «Hier kennt man sich und kümmert sich umeinander. Wenn jemand nicht mehr ins Suntigs-Kafi kommt, geht man dem nach.»

Das Suntigs-Kafi entstand aus einer grossen Untersuchung, mit welcher Pro Senectute herausfinden wollte, welche Wünsche und Bedürfnisse ältere Menschen im Quartier haben. Roberto Bertozzi erläutert das Resultat: «Es sind oft die kleinen Dinge, welche die Lebensqualität im Alter verbessern – schöner Blumenschmuck an den Bushaltestellen etwa oder da und dort ein Bänkli mehr zum Pausieren.» Auch das Suntigs-Kafi – ein Angebot der aus der Untersuchung entstandenen «Interessengruppe Alter St. Fiden und Krontal» – funktioniere nach einem einfachen Rezept. Die Gäste schätzen die Gelegenheit zum Austausch, zusätzliche Unterhaltung sei gar nicht nötig.

Als es dunkelt, stehen die ersten Frauen auf und verabschieden sich. Viele sind bei Dunkelheit gern wieder in den eigenen vier Wänden. Rösli Kern organisiert wenn gewünscht ein Taxi für den Heimweg. Wer mag, legt einen Unkostenbeitrag ins diskret aufgestellte Körbchen. Die verbleibenden Gäste rücken zusammen und gönnen sich eine letzte Tasse Tee, bevor auch sie ihre Lismete einpacken und aufbrechen: «Wir sehen uns in zwei Wochen wieder!»

Annegret Honegger

### Pro Senectute Kanton St. Gallen

Die sechs Regionalstellen im Kanton bieten Dienstleistungen in den drei Bereichen Hilfe und Betreuung zu Hause, Information und Beratung sowie Begegnung und Austausch. Verantwortlich für das Suntigs-Kafi ist die «Interessengruppe Alter St. Fiden und Krontal», in der sich Pro Senectute, die beiden Landeskirchen, der Quartierverein und interessierte Einwohnerinnen und Einwohner für die Anliegen der älteren Bevölkerung einsetzen. Ähnliche Angebote gibt es derzeit oder demnächst auch in Uznach, Rapperswil, Wattwil und Gossau. Der dafür verantwortliche Bereich Begegnung und Austausch bietet ausserdem ein breites Spektrum an Kursen und Gruppen an. Telefon 071 227 60 00, [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch)

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)