

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 7-8

Artikel: Pro Senectute : "Wir müssen nichts - wir dürfen nur!"
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078887>

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>

«Wir müssen nichts – wir dürfen nur!»

Gertrud Grosschedl empfindet ihr Engagement bei Pro Senectute Kanton Glarus als grosse Bereicherung. Die Linthalerin erzählt Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder von ihrer Tätigkeit als freiwillige Mitarbeiterin.

Seit wir unser Altersturnen vor einigen Jahren in Fit Gymnastic umbenannt haben, kommen wieder deutlich mehr Frauen in die wöchentliche Gymnastikstunde. Vorher sagten viele, sie fühlten sich noch zu jung, sie würden vielleicht später mitmachen... Jetzt sind gegen dreissig Frauen angemeldet, etwa zwanzig von ihnen sind regelmässig dabei. Männer besuchen eher den Turnverein oder die Männerriege – so sind wir schon vor einigen Jahren zur reinen Frauengruppe geworden. Mit einer Ausnahme kommen alle Teilnehmerinnen aus Linthal; die älteste ist 85 Jahre alt!

Wir haben es sehr schön zusammen. In all den Jahren gab es nie Differenzen. Dass übereinander geklatscht würde, ist mir nie zu Ohren gekommen. Wir pflegen unsere Kameradschaft ganz bewusst: Nach der Gymnastikstunde jeweils am Mittwochnachmittag besuchen wir reihum eines der Restaurants, die es in Linthal noch gibt. Die Turnhalle wird uns von der Gemeinde gratis zur Verfügung gestellt. Das ist nicht selbstverständlich; aber es heisst, als Steuerzahlende hätten wir ein Anrecht darauf!

Jede Fit-Gymnastic-Stunde beginne ich mit lockeren Übungen zu rassisger Musik. Danach geht es weiter mit verschiedenen Geräten – wir haben Bälle, Reifen, Hanteln, Stäbe, Therabänder... Am Schluss machen wir eine Stafette oder spielen Prellball oder Völkerball. Manchmal gibt es auch noch etwas zu besprechen, Informationen von der Pro-Senectute-Geschäftsstelle in Glarus zum Beispiel. Früher wurden sämtliche Turngeräte dort gelagert; vor jeder Stunde

musste ich sie holen und danach wieder zurückbringen. Es erleichtert mir die Aufgabe sehr, dass ich seit einiger Zeit bei mir zu Hause ein kleines Materiallager bewirtschaften darf.

Gern übe ich Reigen ein; die Kombination aus Musik, Gymnastikübungen und Tanzschritten ist zudem ein gutes Hirntraining! Die Reigen kreierte ich selber: einmal mit Schirmen, ein andermal mit Reifen, auch schon mit Therabändern oder Gymnastikstäben – zu Ländler-

«Ich war schon immer ein Bewegungsmensch und leitete verschiedene Turngruppen. Mit 68 trete ich etwas kürzer.»

musik, das letzte Mal zu einer Melodie der «Amigos», der nächste Reigen entsteht zu einem Lied von Helene Fischer. Am jährlichen «Tag der offenen Tür» führen wir ihn den Mitarbeitenden von Pro Senectute und den Angehörigen vor. Dazu steht jeweils eine kleine Festwirtschaft mit Getränken und selbst gebackenen Kuchen und Brötchen bereit.

Neben Fit Gymnastic leite ich auch das Angebot «Bewegung im Heim». In unserem Alters- und Pflegeheim «Haus zur Heimat» nutzt rund ein Dutzend Bewohnerinnen und Bewohner dieses Angebot. Dabei wird nur im Sitzen geturnt, ebenfalls mit Bällen, dem Theraband, der Zauberschnur oder dem grossen Gymnastik-

ball. Die Stunde ist lang, weil die Anwesenden in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind. Deshalb versuche ich, sie möglichst abwechslungsreich zu gestalten. Zum Schluss singen wir jeweils gemeinsam ein Lied. Die Bewohnenden, meist sind auch zwei oder drei Männer dabei, schätzen diese Stunde sehr.

Ich war schon immer ein Bewegungsmensch. Ich absolvierte eine Grundausbildung beim Schweizerischen Turnverband STV und leitete das MuKi-Turnen, die Jugend- und die Frauenriege, das Frauen- und Skiturnen. 1992 machte ich die Leiterausstellung bei Pro Senectute. Ich war früher eine richtige Vereinsfrau! Jetzt, mit 68 Jahren, trete ich etwas kürzer. Ich behalte aber meine Engagements bei Pro Senectute, jedenfalls so lange, wie meine Gesundheit es zulässt.

Dazu gehört auch die Ortsvertretung. Diese Aufgabe hat sich im Lauf der Zeit gewandelt. Standen früher Geburtstagsbesuche im Mittelpunkt, achte ich heute vor allem darauf, ob es den alten Menschen in meinem Einzugsgebiet gut geht. Wo mir Probleme auffallen, Geldsorgen zum Beispiel oder eine schwierige Wohnsituation, nehme ich mit der Geschäftsstelle in Glarus Kontakt auf. Ich halte einfach die Augen offen – das ist meine wichtigste Aufgabe als Ortsvertreterin.

Jedes Jahr biete ich auch mehrtägige Ferien an – dieses Jahr geht es in ein Hotel in der Nähe von Kitzbühel. Zum festen Jahresprogramm gehört auch eine Wanderung in der näheren Umgebung. Daran nehmen jeweils rund vierzig Seniorinnen und Senioren aus dem ganzen Kanton teil; natürlich auch meine ganze



«Mir geht es ja so gut! Dafür bin ich dankbar und möchte gerne etwas weitergeben»: Gertrud Grosschedl.

Adresse der Geschäftsstelle

Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 3. Stock (Lift), Postfach 655, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail info@gl.pro-senectute.ch, Internet www.gl.pro-senectute.ch

Frauen-FitGym-Gruppe! Auf dieser Wanderung unterstützt mich mein Mann Walter. Er stammt ursprünglich aus der Steiermark. Ich lernte ihn als junges Mädchen kennen, als er seinen Bruder besuchte, der damals ein Restaurant in der Nähe des Bahnhofs führte. Er kommt aus einem kleinen Dörfchen in der Nähe von Graz; so war der Umzug ins Glarnerland nicht gar zu schwierig. Wir haben drei Kinder und sechs Enkelkinder; alle sind im Kanton wohnen geblieben.

In meiner Freizeit stricke und häkle ich Decken und Kappen – alles, was mir in den Sinn kommt und worauf ich Lust habe. Jeweils am letzten Tag im Dezember verkaufe ich meine Handarbeiten zugunsten der Blindenmission. Das macht mir Freude! Ich bin wohl schon mit einer sozialen Ader auf die Welt gekommen; soziale Aufgaben habe ich jedenfalls nie für einen Lohn übernommen – auch nicht bei Pro Senectute, wo ich als Freiwillige für eine kleine Entschädigung tätig bin.

Ich bin in Linthal aufgewachsen und arbeitete zunächst im Detailhandel. Später wurde ich Präsidentin des Vereins Haus- und Krankenpflege Linthal, Vorläuferin der Spitex. Mitte der Achtzigerjahre verliess uns die Gemeindegewerkschaft, und wir fanden keine Nachfolgerin. So sprang ich ein. Bis hinauf auf den Urnerboden war ich unterwegs, bei jedem Wind und Wetter – bis 1999 mit dem neuen Krankenversicherungsgesetz KVG jedes Pflasterchen und jede Tablette nur noch von ausgebildeten Fachpersonen verabreicht werden durfte. Schade! Diese fünfzehn Jahre waren für mich eine unglaublich schöne Zeit! Ich bekam so viel zurück von all den Menschen, um die ich mich zu kümmern hatte.

Mir geht es ja so gut! Dafür bin ich dankbar und möchte gerne etwas weitergeben. Das ist mit ein Grund, warum ich mich bei Pro Senectute engagiere. Zudem macht mir meine Tätigkeit Spass! Ich geniesse die Kameradschaft und die Freundschaft; ich möchte sie nicht mehr missen. Ich mag Menschen und verstehe mich mit allen gut. Zudem gefällt mir der ganze Aspekt der Freiwilligkeit – sei es als Leiterin oder als Teilnehmende: Wir müssen nichts, wir dürfen nur.