

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 10

Artikel: Pro Senectute : die Integration geht durch den Magen
Autor: Keel, Gallus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078762>

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

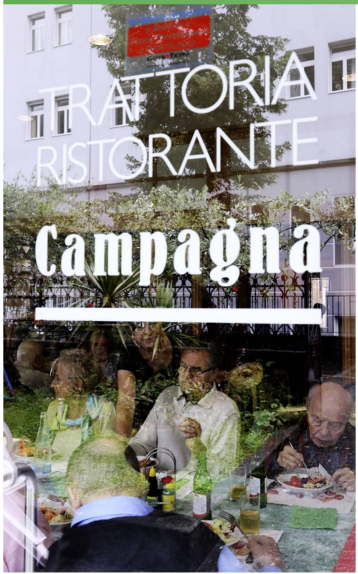
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 05.04.2026

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



Die Integration geht durch den Magen

Im Tessin nimmt Pro Senectute eine zusätzliche Aufgabe wahr: die Integration Deutschsprachiger. Sehr beliebt ist nebst den deutschsprachig und zweisprachig geführten Kursen der monatliche «Pranzo in compagnia», ein geselliger Mittagstisch.

Viele noch gut zu Fuss, andere am Stock gehend oder ihren Rollator führend, trudeln sie nach und nach ein. Treffpunkt ist das Ristorante Campagna in Locarno. 37 haben sich angemeldet, zwei mussten aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig absagen. Die meisten kennen sich schon und begrüßen sich, wie es ennet dem Gotthard Sitte ist: überschwänglich und mit viel Körpersprache. «Come stai? Mi sei mancato.» Man hat sich vermisst, will wissen, wie es dem andern geht.

Maria und Armando Ranzoni erzählen von ihrer letzten Kreuzfahrt, sechs Wochen waren sie unterwegs. Von Genua nach Shanghai ging die Reise. «Du steigst ins Schiff und packst den Koffer nur ein einziges Mal aus», schwärmt die 85-Jährige und empfiehlt, «so oft wie möglich zu verreisen, solange man noch

zu zweit ist, denn allein machst du solche Sachen wahrscheinlich nicht mehr.» Unterbrochen wird sie vom bunten gemischten Salat, der das Mittagessen eröffnet. «Buon appetito. Salute!»

62 Jahre zusammen

Zum Kinderhüten und Italienischlernen war die Goldacherin einst nach Locarno gekommen. «Ich war 16, und im Casino war immer viel los», erinnert sie sich. «Armando», ruft sie dann, « quanti anni siamo sposati? » Dieser hat seine Ohren gerade woanders, antwortet aber schlagfertig: «Sessantadue!» 62 Ehejahre! Armando ist auch mit 86 Jahren noch ein begeisterter Töfffahrer. Seine Maria kann von unzähligen Fahrten erzählen, die sie auf dem Sattel an seinem Rücken geklebt ist. Eine Liebesgeschichte, wie es sie in unserer Sonnenstube unzählige gibt.

Nicht alle aber sind so gut integriert wie Maria Ranzoni-Arm, die schon als Teenager hier ankam. Wer später oder erst nach der Pensionierung ins Tessin zieht, bekommt die Integration nicht geschenkt, er muss sich um sie bemühen. Für diese Leute bietet Pro Senectute Ticino e Moesano in Muralto – es ist eines von fünf Zentren im Tessin – ein auf über 60 Kurse angewachsenes Programm an: Italienischkurse auf allen Stufen, Konversationstreffen, Privatstunden, ganzheitliches Gedächtnistraining, Vitality Dance, Rollatorgym und Qigong.

Der Integration besonders förderlich sind die zweisprachigen Angebote, die von Rückengymnastik, Zumba Gold, Pilates und Sanfter Gymnastik im Sitzen bis zu Yoga reichen.

Die Kursabteilung für Deutschsprachige über 60 wird von Amèle Fux geleitet,



Verena Palella (rechts) organisiert den «Pranzo in compagnia» – und wird dafür mit guter Stimmung belohnt.

einer Walliserin, die schon seit 1991 im Tessin lebt. «2007 wurde entschieden, für die Deutschsprachigen im Tessin ein eigenes Angebot zu schaffen», sagt die Sozialpädagogin, die seit 2010 beim Creativ Center von Pro Senectute arbeitet. «Es geht darum, den Zugewanderten eine abwechslungsreiche Freizeit zu ermöglichen und ihnen Anreize zu geben, sich körperlich und geistig fit zu halten und soziale Kontakte zu pflegen. Der 2008 eingeführte «Pranzo in compagnia» und der ebenfalls monatliche Tanztee sind extrem niederschwellige Angebote.»

Im Ristorante Campagna wird inzwischen der Hauptgang serviert: Rindsbraten mit Ofenkartoffeln und Gemüse – oder schöner gesagt: Arrosto di vitello guarnito di patate al forno e verdure. Endlich hat sich auch Verena Palella setzen können. Seit 2013 ist die 74-Jährige die Tätschmeisterin, die reihum in

Locarneser Lokalen den monatlichen «Pranzo in compagnia» organisiert – eine Freiwilligenarbeit, die Fingerspitzengefühl braucht. Nicht nur muss ein geeignetes Lokal gefunden und ein altersgerechtes Menü zu einem moderaten Preis ausgehandelt werden, das Lokal muss auch mit dem ÖV und dem Rollstuhl erreichbar sein.

Gäste aus dem In- und Ausland

«Erst wenn ich sehe, dass alle Grüppchen ihren Platz gefunden haben und eine gute Stimmung herrscht, bin auch ich zufrieden», sagt die Aargauerin, die schon seit 43 Jahren im Tessin lebt. Ihren Mann, der vor 15 Jahren gestorben ist, hat sie einst in Florenz kennengelernt, als sie dort ihre Au-pair-Zeit verbrachte. Witwe wie sie sind einige der anwesenden Frauen, so auch Margrit Hodel, die seit vier Jahren allein lebt. Sie hat eine

Rückenoperation hinter sich und benötigt zwei Stöcke. Die 84-Jährige war erst wenige Male dabei, während die zehn Jahre jüngere Rita Pedrotti-Stätzler «schon immer» mitmacht.

Auch Ausländer nutzen das Angebot. Cornelis und Marian Edelman aus Holland, beide in den Siebzigern, besitzen seit 1980 in Brissago eine Ferienwohnung, die sie vor sieben Jahren zum Wohnsitz gemacht haben.

Für den Mittagstisch begeistert wurde das Ehepaar von seiner Freundin Lia Kovacs, einer 79-jährigen Landsfrau, die, bis zu dessen Tod, mit einem Ungarn verheiratet war und schon seit 1962 im Tessin lebt.

Und wie steht es mit der Sprache? «Quattro birre» könne er jedenfalls sagen, lacht Cornelis Edelman. Das Essen sei jedes Mal gut gewesen, lobt er und macht sich ans Dessert: Panna cotta. 22 Franken zahlen die Teilnehmenden diesmal für das Menü, die Getränke nicht inbegriffen, ausser dem Caffé, den das Restaurant spendiert.

«Man muss das Ausgehen üben, solange man noch zu zweit ist», sagt die 74-jährige Regula Stern-Griesser, die mit ihrem gehbehinderten Mann zum Pranzo gekommen ist. Und es klingt wie ein Rezept gegen Einsamkeit: «Denn wenn eins wegstirbt, muss es bereits eine gute Gewohnheit sein.» Es geht schon gegen 15 Uhr, als sich die Runde auflöst. Verena Palella nickt zufrieden. Wieder war es ein gelungener Anlass.

Gallus Keel

Pro Senectute Ticino e Moesano

Das Regionalzentrum Muralto von Pro Senectute Ticino e Moesano ist für das Locarnese zuständig. Angeboten werden unter anderem Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Tageszentrum für Demenzerkrankte und Medizinische Fusspflege. Seit vielen Jahren bietet das Creativ Center der Regionalstelle verschiedene Kurse in deutscher Sprache an. Neue Kurse ab Herbst: Vitality Dance, Rücken Aktiv, Rollatorgym. Das spezielle Bildungs- und Bewegungsangebot möchte die Integration der Zugewanderten fördern. Das Kursprogramm und weitere Infos gibt es bei Amèle Fux, Centro Regionale, Viale G. Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20, Mail amele.fux@prosenectute.org, Internet www.prosenectute.org – unter Bildung und Kultur.

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.prosenectute.ch