

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Vrenis Gschpüri für Menschen  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1086914>

### **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>**

Vreni Ulmann  
schätzt die  
Abwechslung, die  
ihr die Aufgaben  
als Ortsvertreterin  
von Pro Senectute  
bieten.



# Vrenis

## Gschpüri für Menschen



Die Ortsvertreterinnen und Ortsvertreter von Pro Senectute kümmern sich um das Wohl der älteren Bevölkerung in ihren Gemeinden. Vom Lismi-Nachmittag über die Fasnacht bis zum Mittagstisch:

Vreni Ulmann organisiert und koordiniert in Oberegg AI Anlässe und Angebote. Im Porträt erzählt sie von ihrem Engagement.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: STEPHAN BÖSCH

**E**s gibt in Oberegg eine Post, eine Bank, eine Bäckerei, eine Metzgerei, eine Käseerei, einen Volg – und es gibt Vreni Ulmann. Seit sieben Jahren ist die 54-jährige Bäuerin hier «Ortsvertreterin» von Pro Senectute Appenzell Innerrhoden. Bei ihr laufen die Fäden zusammen: Sie organisiert den Lisminachmittag, den Seniorenausflug, den Fasnachtssamstag und den Spielnachmittag. Sie half das Seniorensingen zu gründen und koordiniert die Herbstsammlung von Tür zu Tür sowie den Mahlzeitendienst, der auch die entlegensten Häuser bedient. Und dieses Jahr singt sie 23 Mal «Happy Birthday»: Zum Geburtstag überbringt Vreni Ulmann für Pro Senectute allen ab und über neunzig Jahren ein Paket mit Gratulationskarte, Appenzeller Biberli und Alpenbitter.

Oberegg gehört, obwohl umgeben von Ausserrhoder und St. Galler Gemeinden, zu Appenzell Innerrhoden. Doch die Hauptstadt ist weit entfernt,



gut dreissig Minuten mit dem Auto und «mit dem ÖV eine Katastrophe». Ungefähr ein Drittel der 1900 Einwohnerinnen und Einwohner seien über sechzig, schätzt Vreni Ulmann. Sie kennt sie alle: «Hoi Hans», «grüezi Regula», «hoi Martha» grüsst sie alle paar Meter.

Weil sie alle kennt, greift sie oft noch am Vorabend einer Veranstaltung zum Telefon, wenn sie vermutet, dass jemand vielleicht doch dabei sein möchte, etwa auf der «Blueschtfahrt» ins nahe Deutschland. Die Ortsvertreterin weiss, wer gerne mehr unter die Leute käme, wer froh ist, wenn sie ab und zu vorbeis-

schaut auf einen Kaffee. «Die Menschen freuen sich, wenn wir etwas für sie organisieren, und machen bei unseren Angeboten gerne mit.» Sie selbst ist im Altersheim aufgewachsen, das ihre Eltern führten: «Ich war schon als Kind gern mit älteren Menschen zusammen und schätze die Gespräche mit ihnen.»

Viele lebten im Alter allein in ihren Häusern, weil es am schönsten und am günstigsten sei, erzählt Vreni Ulmann. Zu merken, ob jemand langsam in die Einsamkeit, eine Demenz oder in die Armut abgleite, und rechtzeitig für Unterstützung zu sorgen – dieses «Gschpüri»

sei wichtig bei ihrer Tätigkeit. «Wenige fragen von selbst nach Hilfe.»

Die Aufgaben als Ortsvertreterin und die Zusammenarbeit mit Pro Senectute schätzt Vreni Ulmann als Abwechslung zum Alltag auf dem Familienhof mit dreissig Kühen und 2000 Legehennen. Die Familie sei es auch, die ihr die Energie gebe für ihre Freiwilligentätigkeit: «Ich habe grosse Freude an meinem Amt. Und viele tolle Frauen und Männer, die mich dabei unterstützen.» Daheim nehmen ihr die Töchter manchmal die leidige Computerarbeit ab, wenn die Mutter dafür ihre Kleider bügelt. Und seit der Junior im Betrieb angestellt sei, habe sie mehr Kapazität – und Ideen genug: «Man könnte noch viel mehr machen: mehr Besuche, einen Sommer-Anlass, einen Line-Dance-Kurs ...»

Vreni Ulmann hofft, dass sie noch lange gesund bleibt, um sich für die älteren Menschen in und um Obereggen zu engagieren. Und dass es, wenn sie selbst einmal alt ist, jüngere Freiwillige gibt, die diese Aufgaben übernehmen. \*

#### **Pro Senectute Appenzell Innerrhoden**

Die Ortsvertreterinnen und Ortsvertreter sind freiwillige Mitarbeitende von Pro Senectute in den Gemeinden. Für einzelne Tätigkeiten erhalten sie eine Spesenentschädigung. Informationen und weitere Angebote von Pro Senectute im Kanton Appenzell Innerrhoden: Telefon 071 788 10 20, Mail [info@ai.prosenectute.ch](mailto:info@ai.prosenectute.ch), [www.ai.prosenectute.ch](http://www.ai.prosenectute.ch)

**Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in dieser Ausgabe oder unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)**