



2/2026

«1 von 15 800»

Erfahren Sie mehr über die Auszeichnung von Pro Senectute.

Seiten 2 bis 3

Die 22 Nominierten

Lernen Sie die Freiwilligen kennen, die 2026 nominiert sind.

Seiten 4 bis 16

Sie sind gefragt!

Entscheiden Sie mit, wer den Prix Merci 2026 erhalten soll.

Seite 16



*Eleonora Quadri, Mitglied der
Geschäftsleitung, Leiterin
Koordination & Fachsupport*

Liebe Leserschaft

Freiwilliges Engagement ist seit je eine tragende Säule unserer Organisation. Aus einer Institution der Fürsorge hat sich Pro Senectute zu einer modernen Dienstleistungsorganisation entwickelt. Ohne Freiwillige wäre es nicht möglich, unsere Dienstleistungen zu erbringen – von Hilfen zu Hause über Bildungs- und Sportangebote bis hin zur administrativen Begleitung. Unsere Freiwilligen setzen sich täglich in der ganzen Schweiz dafür ein, dass ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt zu Hause leben und sozial eingebunden bleiben können.

Auch die Freiwilligenarbeit hat sich gewandelt: Wer sich heute nach der Pensionierung engagiert, tut dies nicht aus Pflichtgefühl, sondern weil es sinnstiftend ist. Die Freude an der Tätigkeit steht dabei an erster Stelle, gefolgt vom Wunsch nach sozialen Kontakten und der Erfahrung, anderen zu helfen und gemeinsam etwas zu bewirken. Ältere Freiwillige bringen ihre Lebenserfahrung ein und erleben ihr Engagement als wichtigen Teil eines aktiven, erfüllten Lebens nach der Berufstätigkeit.

Mit dem Prix Merci möchten wir die Bedeutung der Freiwilligenarbeit noch stärker sichtbar machen und ein Zeichen der Wertschätzung setzen. Diese Ausgabe des Psinfo widmet sich den Menschen, die für ihr wertvolles Engagement bei Pro Senectute nominiert wurden: Freiwillige aus der ganzen Schweiz, die mit ihrem Einsatz dazu beitragen, dass ältere Menschen Unterstützung, Gemeinschaft und Lebensfreude erfahren.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.

Freiwilliges Engagement

Pro Senectute sagt MERCI

15 800 Freiwillige von Pro Senectute setzen sich täglich für das Wohl von Seniorinnen und Senioren ein. Als Zeichen der Wertschätzung und Anerkennung verleiht Pro Senectute Schweiz 2026 erstmals den Prix Merci – eine symbolische Auszeichnung stellvertretend für alle Freiwilligen. Die 22 Nominierten aus allen Ecken der Schweiz zeigen, wie vielseitig freiwilliges Engagement ist.

Von *Céline König, Pro Senectute Schweiz*

Pro Senectute ist entscheidend auf freiwilliges Engagement angewiesen, um ältere Menschen in der Schweiz in sämtlichen Lebensbereichen vielfältig zu unterstützen. Ein Blick auf die Zahlen zeigt, welche Dimensionen dieser wertvolle Dienst annimmt: Im Jahr 2025 standen unsere 15 800 Freiwilligen insgesamt 1,311 Millionen Stunden für Seniorinnen und Senioren im Einsatz (siehe Grafik). Hinter dieser eindrücklichen Zahl stehen Menschen, die im Alltag begleitend zur Seite stehen und stets ein offenes Ohr für die Anliegen, Geschichten und Sorgen älterer Menschen haben. Dieser grossartige Einsatz verdient ein grosses MERCI.

«Eine/Einer von 15 800»

Um dieser Dankbarkeit Ausdruck zu verleihen, hat Pro Senectute den Prix Merci lanciert. Die symbolische Auszeichnung würdigt alle Freiwilligen, die sich bei Pro Senectute für das Wohl der älteren Bevölkerung engagieren. Unter dem Motto «Eine/Einer von 15 800 Freiwilligen» verleiht Pro Senectute Schweiz den Prix Merci 2026 erstmals. Dabei steht nicht die Leistung einzelner Personen im Vordergrund, sondern die Anerkennung und Wertschätzung stellvertretend für alle 15 800 Freiwilligen. Der Prix Merci macht sichtbar, dass freiwilliges Engagement von zentraler Bedeutung ist – für ältere Menschen, für die Organisationen von Pro Senectute und für die ganze Schweiz.

Nominationen der Pro Senectute Organisationen

Für den Prix Merci 2026 sind Nominierungen von 21 Pro Senectute Organisationen aus allen vier Sprachregionen eingegangen. Insgesamt sind 22 Personen nominiert – unter ihnen ein Ehepaar, das gemeinsam vorgeschlagen wurde. Unter den Nominierten befinden sich 17 Frauen und 5 Männer. Die jüngste Nominierte ist 52 Jahre alt und steht mitten im Berufsleben, die älteste Person wird nächstes Jahr 90 Jahre alt. Die Nominierten sind den Seniorinnen und Senioren in der Schweiz schon viele Jahre treu – das längste freiwillige Engagement dauert bereits seit 55 Jahren an.

22 vielseitige Persönlichkeiten, 22 vielfältige Einsatzbereiche

Die 22 Nominierten sind in ganz unterschiedlichen Bereichen bei Pro Senectute für ältere Menschen da: Sie initiieren Projekte, organisieren Aktivitäten, Anlässe und Exkursionen, fördern Bewegung und soziale Teilhabe, engagieren sich für den Generationendialog oder unterstützen bei administrativen und digitalen Themen. Sie sind

Freiwilligenarbeit – eine sportliche Leistung

Unsere 15 800 Freiwilligen leisteten 2025 insgesamt 1,311 Millionen Stunden Einsatz.*

In dieser Zeit ...

... hätten alle Freiwilligen zusammen das komplette Schweizer Wanderwegnetz (65 000 km) rund hundertmal abgewandert.



... wäre jede Freiwillige/jeder Freiwillige rund zehnmal um den Zugersee spaziert.



... hätte jede Freiwillige/jeder Freiwillige genug Einsatzstunden geleistet, um die Strecke von St. Gallen nach Lausanne mehr als viermal mit dem Velo zurückzulegen.

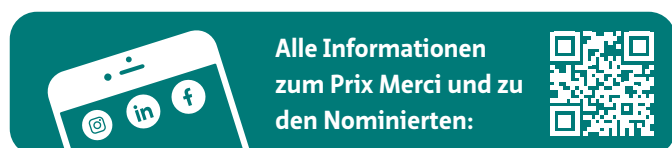
*Zahlen aus dem Leistungsbericht 2025 von Pro Senectute Schweiz

wichtige Vertrauenspersonen und Wegbegleitende, vernetzen Menschen und tragen zu einem aktiven Dorfleben bei. Und so manche beglücken die Seniorinnen und Senioren gerne mit ihren kulinarischen oder musikalischen Künsten.

Während die Einsatzbereiche, Hobbys und Lebensfreuden ganz unterschiedlich ausfallen, zeigt sich bei vielen Nominierten eine gemeinsame Haltung. In den Gesprächen für dieses Projekt antworteten viele auf die Frage, was sie am Älterwerden schätzen: Im Alter muss man nicht mehr – man darf noch. Umso schöner ist es, dass sie sich täglich dafür entscheiden, ihre Zeit, ihr Wissen, ihr Können und ihr Herzblut für ältere Menschen zu geben.

Entscheiden Sie mit

Auf den nachfolgenden Seiten können Sie sich selbst ein Bild machen und die 22 interessanten Persönlichkeiten kennenlernen: Wer sind sie? Wie engagieren sie sich? Was bedeutet freiwilliges Engagement für sie? Am Schluss können Sie mitentscheiden, wer den Prix Merci 2026 erhalten soll – wir sind gespannt, wem Sie Ihre Stimme(n) geben werden.



Wie läuft der Prix Merci 2026 ab?

Phase 1: Nomination

Jede der 24 kantonalen und interkantonalen Pro Senectute Organisationen konnte bis Ende Februar 2026 eine Nomination für den Prix Merci einreichen.

Phase 2: Publikumsabstimmung

Die Öffentlichkeit kann mitentscheiden, wer den Prix Merci 2026 erhält. Die Publikumsabstimmung läuft vom 16. Juni bis 31. August 2026 auf www.prixmerci.ch/abstimmung. Die fünf Nominierten mit den meisten Stimmen qualifizieren sich für das Finale an der Preisverleihung.

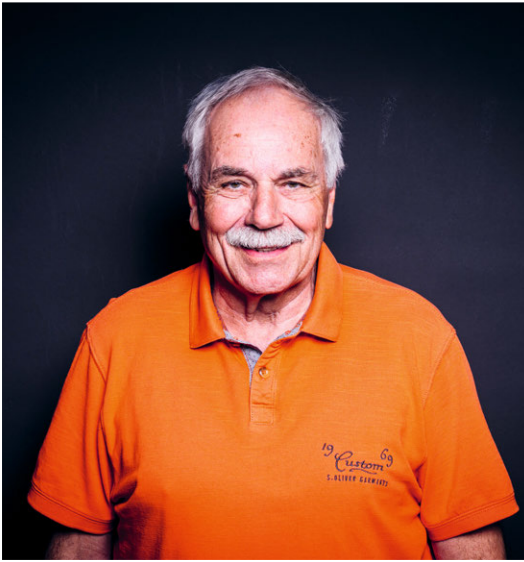
Phase 3: Preisverleihung

Der Prix Merci 2026 wird an der Preisverleihung am 3. Dezember in Olten verliehen. Das Los entscheidet, wer von den fünf Nominierten im Finale die Auszeichnung erhält.

Prix Merci 2026: Die Nominierten

Wer sind sie und wie engagieren sie sich?





«Mein Motto lautet: Freude bereiten!»

Nicole Bangerter (88)

Nicole Bangerter ist auch bekannt als «Madame Desserts». Besonders beliebt bei den Seniorinnen und Senioren sind ihre Waffeln. Ihre Koch- und Backkünste lehrt sie den Männern im Kochkurs. Sie verbringt gerne Zeit in ihren drei (!) Gärten und verschenkt daraus reichlich Gemüse. Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft ist für sie auch unverzichtbar.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Arc Jurassien (JU, JU BE, NE): Verschiedene Aktivitäten wie Kochkurse für Männer, Mahlzeitendienst, Spiel-nachmittage oder Mittagstische

Darum engagiere ich mich freiwillig bei Pro Senectute: Ich bereite den Menschen gern Freude, sei es mit meinen Kochkünsten oder bei gemeinsamen Ausflügen. Ich habe auch Wanderwochen organisiert. Die Menschen, für die ich mich etwa beim Mahlzeitendienst einsetze, sind oft allein, viele sind verwitwet. Sie zählen auf uns. Deshalb liefere ich mit meinem Auto zwei- bis dreimal pro Woche Mahlzeiten aus. Ich finde: Wenn man etwas gern tut, zählt man die Stunden nicht!



Zum kompletten Steckbrief von Nicole Bangerter: prixmerci.ch/de/bangerter



«Die ältere Generation hat früher viel für uns geleistet – heute kann ich sie als Freiwillige unterstützen.»

Angelika Beeler-Reichlin (67)

Angelika Beeler-Reichlin ist am liebsten unter Menschen – im Kreis der Familie oder in der Jassrunde. Auch zu einem kniffligen Sudoku sagt sie nicht Nein. Dank ihres Bed and Breakfast kommt sie mit Gästen aus aller Welt in Kontakt. Es ist ihr ein grosses Anliegen, der älteren Generation etwas zurückzugeben. Besonders schätzt sie das Vertrauen, das ihr die Seniorinnen und Senioren entgegenbringen.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Kanton Schwyz: Steuerklärungsdienst und administrativer Dienst

Das motiviert mich in meinem freiwilligen Engagement: Die Freude älterer Menschen, wenn ich sie besuche. Obwohl wir uns im Steuerklärungsdienst nur einmal im Jahr sehen, ist es, als hätten wir uns erst letzte Woche gesehen.



Zum kompletten Steckbrief von Angelika Beeler-Reichlin: prixmerci.ch/beeler

«Ältere Menschen sind dankbar und glücklich, wenn man sich Zeit für sie nimmt – vor allem, wenn sie allein sind. Das wärmt mein Herz.»

Roswitha Bernath (60)

Roswitha Bernath ist immer in Bewegung – für die Seniorinnen und Senioren, auf ihren Velotouren oder in der Backstube. Seit 28 Jahren sorgt sie dafür, dass bei ihr im Dorf niemand allein ist. Die Bäckerin-Konditorin ist bekannt für ihre Crème-Schnitten und ist frisch-gebackene Omi. Weg vom heissen Ofen zieht es sie aufs Eis – darauf tanzt sie leidenschaftlich gerne.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Aargau: Ortsvertreterin bei Geburtstagsbesuchen und Haussammlungen sowie Leiterin einer Radsportgruppe

Mein schönstes Erlebnis als Freiwillige: Zum 100. Geburtstag einer Frau im Dorf habe ich ihr 100 Gläschen selbstgemachte Konfitüre geschenkt. Sie hat sich riesig gefreut – nach und nach kamen alle leeren Gläschen wieder zu mir zurück.



Zum kompletten Steckbrief von Roswitha Bernath: prixmerci.ch/bernath



«Im Dorf kommen ältere Menschen mit ihren Sorgen zu mir.»

Maria Laurenzia Cajacob-Caminada (79)

Maria Laurenzia Cajacob-Caminada ist für viele Seniorinnen und Senioren in Disentis die Vertrauensperson. Seit 55 Jahren leitet sie die Seniorinnen-Turngruppe und organisiert zahlreiche Aktivitäten auf Rätoromanisch. Kürzerzutreten fällt ihr eher schwer, aber beim Acrylmalen taucht sie in ihre Welt ab.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Graubünden: Seniorinnen-Turngruppe Disentis, Organisation von Spielnachmittagen, Exkursionen und Mittagstischen, Besuche im Alters- und

Pflegeheim sowie Mitglied der «Seniora-Ca» – einer Gruppe, die Aktivitäten auf Rätoromanisch organisiert

Darum engagiere ich mich freiwillig bei Pro Senectute: Die Seniorinnen und Senioren liegen mir sehr am Herzen. Ich engagiere mich für ältere Menschen seit meinem 25. Lebensjahr. Pro Senectute leistet wertvolle Arbeit und ich pflege guten Kontakt mit den Ansprechpersonen. Und ich bin jetzt selbst in dem Alter und weiss: Ich kann mich an Pro Senectute wenden, wenn ich ein Problem habe. Darauf mache ich regelmässig auch andere Seniorinnen und Senioren aufmerksam.



Zum kompletten Steckbrief von Maria Laurenzia Cajacob-Caminada: prixmerci.ch/cajacob

«Dank Pro Senectute komme ich mit vielen Menschen in Kontakt.»

Heidi Eicher (75)

Heidi Eicher lebt mit Herz und Seele im Moment. Sie ist gerne mit anderen Menschen zusammen, ob jung oder alt. Seniorinnen und Senioren nimmt sie die Angst vor dem Smartphone und ermutigt sie, sich auf dem «Knochen» auszuprobieren. Zu einem Besuch im schönen Klöntal lässt sie sich jederzeit hinreissen. Sie kann aber auch gut für sich sein und einfach mal innehalten.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Kanton Glarus:
Gründerin und Leiterin
App-Workshops

Mein schönstes Erlebnis als Freiwillige: Prägend war sicherlich die Begegnung mit einer älteren Frau, die bei Pro Senectute angefragt hatte, ob wir ihr bei der Bedienung ihres Handys helfen können. Ich fuhr dann mit dem Zug nach Netstal und traf die Frau auf dem Bahnperon. Gemeinsam konnten wir ihre Probleme lösen. Das war im Nachhinein der Auslöser, dass wir bei Pro Senectute Kanton Glarus 2018 die App-Workshops ins Leben riefen.



Zum kompletten Steckbrief
von Heidi Eicher:
prixmerci.ch/eicher



«Als Freiwillige habe ich die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen und mein Können weiterzugeben.»

Rosmarie Fehrlin (78)

Rosmarie Fehrlin ist ständig auf Achse. Sport gehört für sie einfach dazu und sie sorgt seit mehr als 50 Jahren dafür, dass die Seniorinnen und Senioren in Bewegung bleiben. Zwischen Sportkursen, Camperreisen und sechs Grosskindern findet sie kaum Zeit, die Füsse hochzulegen – höchstens fürs Lesen, ihre grosse Leidenschaft.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen: Sportkursleiterin und esa-Expertin

Das gibt mir freiwilliges Engagement persönlich: Ich kann aus den Gesprächen mit den Seniorinnen und Senioren immer wieder wertvolle Impulse für mich mitnehmen. Das Vertrauen, das sie mir schenken, bedeutet mir sehr viel und erfüllt mich.



Zum kompletten Steckbrief
von Rosmarie Fehrlin:
prixmerci.ch/fehrlin

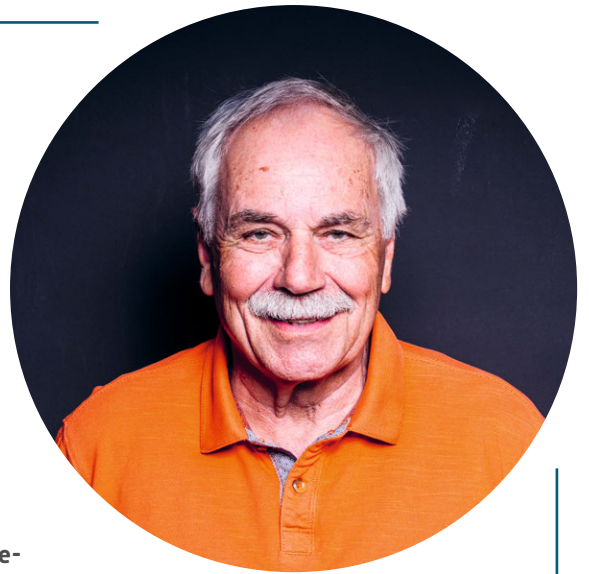
«Ich habe nach der Pensionierung eine Aufgabe gesucht, die mir Spass macht.»

Hansueli Heeb (75)

Hansueli Heeb ist ein echter Technikliebhaber. Ob Smartphones konfigurieren oder Apps installieren – er hilft älteren Menschen, sich in der digitalen Welt besser zurechtzufinden. Als ehemaliger IT-Manager gibt es für ihn kein Technikproblem, das er nicht lösen kann. Dabei fehlt es ihm nie an Humor – gute Witze hat er genügend auf Lager.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Kanton St. Gallen: Gruppenleiter des DigitalTREFF in Buchs

Das gibt mir freiwilliges Engagement persönlich: Ich kann meine Freude an IT und Technik auch nach der Pensionierung ausleben und mein Wissen weitergeben. Gleichzeitig lerne ich selbst immer wieder Neues dazu. Und es ist schön, die Freizeit mit etwas zu füllen, das sowohl mir als auch anderen Freude macht.



Zum kompletten Steckbrief von Hansueli Heeb: prixmerci.ch/heeb



«Es erfüllt mich, nach der beruflichen Phase in der Gesellschaft weiterhin etwas zu bewegen.»

Christine Knaus-Hotz (72)

Christine Knaus-Hotz hat ein Händchen dafür, die richtigen Menschen zusammenzubringen. Das von ihr initiierte Lesementoring schafft in Herisau Begegnungen zwischen Jung und Alt und fördert bei Primarschulkindern spielerisch die Freude am Lesen. Ausserhalb des Lesezirkels geht die pensionierte Pädagogin gerne joggen und erfreut sich besonders an blühenden Magnolienbäumen.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Appenzell Ausserrhodens: Projektleiterin des Lesementoring Herisau

Das motiviert mich in meinem freiwilligen Engagement: Die Lesementorinnen und -mentoren berichten mir oft von der Wertschätzung, die sie von den Kindern und den Eltern erfahren. Sie übernehmen viel Verantwortung, organisieren sich sehr gut untereinander und tauschen sich aus. Nur dank ihres grossartigen Engagements funktioniert das Projekt. Das macht mich sehr stolz.



Zum kompletten Steckbrief von Christine Knaus-Hotz: prixmerci.ch/knaus

«Als Freiwillige habe ich gelernt, mutiger und offener auf Menschen zuzugehen.»

Arlette Lauper (66)

Arlette Lauper ist eine erfolgreiche Kupplerin. Als Organisatorin von Speed-Datings hat sie bereits zwei Paare zusammengebracht. In ihrer Freizeit geniesst sie gerne gesellige Stunden im Freundeskreis und findet beim Bauchtanz ihren Rhythmus. Sie zeichnet sich durch ihren trockenen Humor aus und lässt sich gerne auf Neues ein.

Mein Einsatzbereich bei

Pro Senectute Freiburg: Organisatorin von Speed-Datings und Tanzabenden

Darum engagiere ich mich freiwillig bei Pro Senectute:

2024 wurde ich auf das Speed-Dating von Pro Senectute Freiburg aufmerksam. Da ich selbst Single bin, fand ich das spannend. Ich fragte nach, ob dieses Angebot auch auf Deutsch angeboten wird. Das war nicht der Fall. Pro Senectute fragte mich, ob ich mithelfen möchte, ein solches Angebot auf die Beine zu stellen. Ich dachte mir: Jemand muss es anpacken – und es hat sich gelohnt. Diesen Sommer probieren wir mit dem Single-Wandern etwas Neues aus. Vielleicht spricht das auch mehr Männer an ...



Zum kompletten Steckbrief von Arlette Lauper: prixmerci.ch/lauper



«Ich ermutige alle, die in den Ruhestand gehen, sich freiwillig zu engagieren – für sich selbst und für andere.» (Paul-André Lovey)

Lysiane Tissières Lovey (66) & Paul-André Lovey (68)

Lysiane Tissières Lovey und Paul-André Lovey beweisen, dass freiwilliges Engagement zu zweit gleich doppelt Spass macht. Das sportliche Paar ist mit Seniorinnen und Senioren aus dem Wallis beim Pétanque oder auf Wander- und Schneeschuhtouren anzutreffen. Während Lysiane auf Bergtouren gerne neue Gegenden entdeckt, erfreut sich Paul-André am meisten an einem Glace auf dem Gipfel.

Unser Einsatzbereich bei Pro Senectute Valais-Wallis: Bewegung und Sport

Darum engagieren wir uns freiwillig bei Pro Senectute:

Lysiane: Um etwas Sinnvolles für andere zu tun. Ich finde es schade, wenn man in den Ruhestand kommt und nur noch für sich selbst lebt. Wir sind noch in einem Alter, in dem wir etwas weitergeben können.
Paul-André: Ich habe grosses Glück, mich im Ruhestand bei Pro Senectute engagieren zu können. Ich habe mich meiner Frau angeschlossen, die dort bereits freiwillig tätig war. Ich habe Zeit, ich habe zwei Arme und zwei Beine – wenn ich mein Bestes für andere geben kann, bin ich dabei!



Zum kompletten Steckbrief von Lysiane Tissières Lovey und Paul-André Lovey: prixmerci.ch/de/lovey

«Ältere Menschen sind für mich eine Bereicherung.»

Roberta Mascia (52)

Roberta Mascia hat mit Vollzeitjob, zwei Kindern und Haushalt viel um die Ohren. Trotzdem findet sie immer Zeit, den Menschen in ihrem Umfeld zu helfen und Seniorinnen und Senioren mit viel Herz im Alltag zu begleiten. Den Ausgleich findet sie beim Origami-Basteln, im Ausgang mit Freundinnen und in den gemeinsamen Momenten mit der Familie.

Mein Einsatzbereich bei

Pro Senectute Ticino e Moesano:

Betreuung zu Hause und im therapeutischen Tageszentrum (Alzheimer-Patientinnen und -Patienten)

Das gibt mir freiwilliges Engagement persönlich:

Freiwilligenarbeit ist nicht nur etwas, das ich tue, sondern Teil dessen, was mich ausmacht. Sie ist ein gegenseitiges Geschenk, das verbindet, stützt und die Seele erfüllt. Eines Tages bin ich selbst eine alte Frau, die ein offenes Ohr und Unterstützung braucht. Wir müssen uns engagieren, füreinander da sein und einfühlsam auf diejenigen zugehen, die Hilfe brauchen. Es lohnt sich, sich freiwillig bei Pro Senectute zu engagieren.



Zum kompletten Steckbrief von Roberta Mascia:
prixmerci.ch/de/mascia



«Die Rückmeldungen der Teilnehmenden sind immer sehr schön. Oft höre ich, die Stubeten seien gut organisiert.»

Marcel Müller (77)

Marcel Müller lebt für die Musik. Mit seinem treuen Begleiter, dem Akkordeon, sorgt er bei den Seniorinnen und Senioren für Stimmung. Am meisten freut ihn, wenn sie bei guter Musik den Plausch haben. Seine Handorgelduo-Formationen sind über Nidwalden hinaus bekannt und haben ihn schon bis nach Bangkok und Peking geführt. Auch im Wohnmobil spielt bei ihm die Musik, wenn er wieder auf Reisen geht.

Mein Einsatzbereich bei

Pro Senectute Nidwalden: Organisator von Tanznachmittagen und Stubeten

Das motiviert mich in meinem freiwilligen Engagement:

Wenn ich die Begeisterung der Musikerinnen und Musiker an den Stubeten und Tanznachmittagen spüre. Solange wir die Schützenstube füllen können, zeigt mir das, dass wir etwas richtig machen. Das ist mein persönlicher Antrieb, weiterzumachen.



Zum kompletten Steckbrief von Marcel Müller:
prixmerci.ch/mueller

«Die Arbeit mit jüngeren wie älteren Menschen ist für mich ein wertvoller Ausgleich.»

Franziska Raschle (75)

Franziska Raschle hat sich mit 75 gewissermassen einen früheren Berufswunsch erfüllt. Als Seniorin im Klassenzimmer hilft sie Fünftklässlern bei der richtigen Fallbildung und bei kniffligen Bruchrechnungen. Abseits des Schulrubels geht sie mit älteren Menschen auf Reisen und widmet sich ihren Lebensgeschichten. Singen ist ihre grosse Leidenschaft – sie übt täglich, damit jede Note sitzt.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Appenzell Innerrhoden: Generationen im Klassenzimmer, Seniorensobete, Leitung Seniorenferien (zuvor u.a. Erzählcafé)

Das gibt mir freiwilliges Engagement persönlich: Im Klassenzimmer lerne ich selbst immer wieder Neues. Es ist schön zu spüren, wie sehr es junge Menschen freut, wenn sich auch eine ältere Person mit ihnen beschäftigt. Wer anderen Zeit schenkt, bekommt viel zurück. Der schönste Lohn ist die Wertschätzung.



Zum kompletten Steckbrief von Franziska Raschle: prixmerci.ch/raschle



«Den Freiwilligengedanken, sprich das Miteinander und Füreinander, sollten wir noch stärker leben.»

Alfred «Fredi» Reist (68)

Alfred «Fredi» Reist lebt seinen Namen. Der Hobbypilot und Weltenbummler wanderte bereits durch die Sahara und tourte entlang der Seidenstrasse. Vor fast fünfzig Jahren trat der Emmentaler eine Reise ohne Rückkehr vom Bernbiet an den Zürichsee an. Dort hilft er älteren Menschen mit den Finanzen und organisiert Anlässe, an denen er ihnen von seinen Reiseabenteuern berichtet.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Kanton Zürich:

Leiter der Ortsvertretung Richterswil und Samstagern sowie Freiwilliger im Treuhanddienst

Das gibt mir freiwilliges Engagement persönlich: Freiwilliges Engagement bedeutet für mich, Verantwortung zu übernehmen, mich einzusetzen und manchmal auch standhaft zu bleiben. Es gibt mir das Gefühl, wirklich etwas bewirken zu können. Im Treuhanddienst setze ich mich für meine Mandantinnen und Mandanten ein, suche Lösungen und bleibe dran, auch wenn es schwierig wird. Dabei lerne ich selbst viel dazu.



Zum kompletten Steckbrief von Alfred «Fredi» Reist: prixmerci.ch/reist

«Ich begegne den Turnenden mit Liebe und Achtung und halte sie mit Spass und Freude in Bewegung.»

Adelheid Sahli-Linder (89)

Adelheid Sahli-Linder hält seit 44 Jahren Seniorinnen und Senioren in Schwung. Auch mit fast 90 muss bei ihr täglich etwas laufen. Wenn sie nicht gerade turnt oder singt, füllt die leidenschaftliche Handarbeiterin zig Bananenkisten mit selbst gestrickter Ware oder backt ihre feine «Bärner Zöpfe».

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Kanton Bern: Leiterin FitGym (Seniorenturnen)

Das gibt mir freiwilliges Engagement persönlich: Der soziale Kontakt tut mir gut. Ich lerne viel von den Menschen, mit denen ich turne – wie tapfer sie ihr «Rucksäckli» tragen. Auch mit Einschränkungen wollen sie aktiv bleiben. Das möchte ich auch, aber langsam stosse ich als Leiterin an meine Grenzen. Deshalb werde ich noch bis zum 90. Geburtstag weitermachen. Die Arbeit bei Pro Senectute war mein halbes Leben. Dafür sage ich Danke.



Zum kompletten Steckbrief von Adelheid Sahli-Linder: prixmerci.ch/sahli



«Als Freiwillige kann ich jeden Tag Neues lernen.»

Marie-Therese Sieber-Rechsteiner (83)

Marie-Therese Sieber-Rechsteiner kann mit Smalltalk nichts anfangen – sie diskutiert lieber mit Tiefgang. Bei Pro Senectute findet sie anregende Gespräche mit ihren «Gspänli»: Vier Tage pro Woche hilft die 83-Jährige in der Administration. Ihre Freizeit gehört der Kultur, besonders Konzerten und dem Theater. Ans Aufhören denkt die ehemalige Lehrerin noch lange nicht.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Kanton Zug: Unterstützung in der Administration von Pro Senectute Kanton Zug

Darum engagiere ich mich freiwillig bei Pro Senectute: Die Pensionierung war für mich ein schwieriger Übergang. Mir war klar, dass ich weiterhin eine Aufgabe und eine klare Tagesstruktur brauche. Deshalb war ich froh, als ich vor vielen Jahren bei Pro Senectute Kanton Zug eine spannende Tätigkeit in der Administration gefunden habe. Ich geniesse die Zusammenarbeit mit jüngeren Menschen. Besonders der Austausch mit den Lernenden ist für mich bereichernd. Ich erfahre, was sie bewegt und was sie in der Schule machen.



Zum kompletten Steckbrief von Marie-Therese Sieber-Rechsteiner: prixmerci.ch/sieber

«Es ist wahnsinnig schön zu sehen, wie wir den Menschen mit kleinen Taten eine Freude machen können.»

Karin Sonderer-Länzlinger (57)

Karin Sonderer-Länzlinger ist Gastgeberin mit Leib und Seele. Ob in der Jugendherberge oder am Mittagstisch mit Seniorinnen und Senioren: Bei ihr sind alle willkommen. Es bereitet ihr grosse Freude, ältere Menschen mit kleinen Gesten glücklich zu machen oder ihre Kinder zu überraschen. Eine Auszeit gönnt sie sich gerne auf ihrem Velo mit «Motörli».

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Obwalden: Ortsvertreterin in Engelberg

Das motiviert mich in meinem freiwilligen Engagement: Wir sind ein tolles Team mit zwei Kolleginnen, die mir bei den Aufgaben der Ortsvertretung helfen. Wir gratulieren bis zu 80 Menschen pro Jahr zum Geburtstag und organisieren jeden Monat Anlässe wie einen Mittagstisch, Jass-Nachmittage oder Ausflüge. Und da spüre ich eine sehr grosse Dankbarkeit bei den Menschen im Dorf.



Zum kompletten Steckbrief von Karin Sonderer-Länzlinger: prixmerci.ch/sonderer



«In der Freiwilligentätigkeit habe ich auch für mich gelernt: Im Alter muss man Hilfe annehmen können.»

Toni Stebler (73)

Toni Stebler trifft man häufig auf der Skipiste – stimmen die Wetterbedingungen, ist er ganz in seinem Element. Der sportbegeisterte Ex-Fussballtrainer und ehemalige Lehrer ist gerne unter Leuten und gibt nach wie vor sein Wissen mit viel Freude weiter. Er unterstützt ältere Menschen bei PC-Problemen und bei der Steuererklärung – und bleibt auch gerne noch für einen Schwatz.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Kanton Solothurn: Digital Coach und Steuererklärungsdienst

Das gibt mir freiwilliges Engagement persönlich: Ich habe einen guten Draht zu den Menschen – besonders zu jenen, die etwas mehr Unterstützung brauchen. Ihnen gerade in komplexen Situationen helfen zu können, gibt mir eine grosse Genugtuung. Meist geht es nicht nur um PC-Probleme oder die Steuererklärung, sondern auch um den menschlichen Kontakt.



Zum kompletten Steckbrief von Toni Stebler: prixmerci.ch/stebler

«Oft bin ich Vertrauensperson und Brückenbauerin von Mensch zu Mensch.»

Theres Studer (72)

Theres Studer findet ihr Glück in der Natur. Als selbsternanntes «Chrüterwyb» kreiert sie eigene Kräuterprodukte und kommt im Freien am besten zu Ruhe. Auf Trab halten sie ihre sieben Grosskinder, die sie regelmässig betreut. Gut vernetzt im Dorf bringt sie Menschen gern zusammen und ermuntert Seniorinnen und Senioren, für ihre Anliegen einzustehen.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Kanton Luzern: Ortsvertreterin in Ruswil

Mein schönstes Erlebnis als Freiwillige: Es gibt viele schöne und lustige Momente sowie Momente der Vertrautheit. Ein Beispiel, als wir für die Herbstsammlung unterwegs waren: Eine ältere Frau, die ich kenne, öffnet die Tür, sagt: «Ha de Kaffee scho gemacht, gäll hesch chli Zyt», und streckt mir eine 20-Franken-Note für die Herbstsammlung entgegen.



Zum kompletten Steckbrief von Theres Studer: prixmerci.ch/studer



«Freiwilligenarbeit schenkt mir menschliche Kontakte, das ist unbezahlbar.»

Sylvaine Tarsi-Bise (76)

Sylvaine Tarsi-Bise verwandelt Lampenfieber in Spielfreude. Im Improvisationstheater ermutigt sie Seniorinnen und Senioren, sich zu zeigen und so Selbstvertrauen zu gewinnen. Auch ihr Zuhause wird zur Bühne – dort tanzt sie gerne für sich durch die Räume. Nach so viel Theater unter der Woche bleibt der Vorhang am Sonntag zu – sie schläft dann gerne aus.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Vaud: Leiterin Improvisationstheater

Mein schönstes Erlebnis als Freiwillige: Als eine Teilnehmerin zum ersten Mal ins Improtheater kam – sie war von jemandem überredet worden –, traute sie sich nicht einmal aufzustehen, um sich vorzustellen. Doch nach und nach konnte sie sich öffnen. Nach zwei oder drei Jahren stand sie auf einem Stuhl und machte ein Flugzeug nach!



Zum kompletten Steckbrief von Sylvaine Tarsi-Bise: prixmerci.ch/de/tarsi

«Es ist schön zu spüren, wie sehr sich ältere Menschen über meine Besuche freuen.»

Rosmarie Zraggen (67)

Rosmarie Zraggen zeichnet sich durch ihren starken Gemeinschafts-sinn aus. Ihre Zeit widmet sie am liebsten ihrer Familie und den Menschen in Gurtellen. Seniorinnen und Senioren am Geburtstag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, bereitet ihr die grösste Freude. Darüber hinaus engagiert sie sich in verschiedenen Vereinen für ein aktives Dorfleben – etwa im Samariter-, Tourismus- und Schützenverein.

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute Uri:
Ortsvertreterin in Gurtellen

Das gibt mir freiwilliges Engagement persönlich: Gerade im Alter wird deutlich, wie wichtig der Kontakt mit anderen Menschen ist. Mein freiwilliges Engagement bringt mich mit vielen unterschiedlichen Menschen zusammen. Das gibt mir sehr viel.



Zum kompletten Steckbrief von Rosmarie Zraggen:
prixmerci.ch/zraggen

Und wer bekommt Ihre Stimme(n)?

Nehmen Sie an der Publikumsabstimmung für den Prix Merci 2026 teil:



www.prixmerci.ch/abstimmung

Die Abstimmung läuft vom **16. Juni bis 31. August 2026.**

Herzlichen Dank fürs Mitmachen!

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich
Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch

Redaktion: Céline König

Interviews und Texte: Julia Hunziker, Céline König, Florian Monney, Martin Niederberger, Antonietta Scottino

Portraitbilder Prix-Merci-Nominierte: Beat Baschung Fotografie

Grafik: Pro Senectute Schweiz

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz

Layout und Druck: Gutenberg Druck AG

Erscheinungsweise: in der Regel viermal jährlich

© Pro Senectute Schweiz