



2/2026

«1 su 15 800»

Ecco il premio di Pro Senectute per volontarie e volontari.

Pagine 2-3

I 22 candidati

Scoprite di più sulle persone candidate di quest'anno.

Pagine 4-16

La parola spetta a voi!

Aiutateci a scegliere a chi va consegnato il Prix Mercì 2026.

Pagina 16



Eleonora Quadri, membro della direzione collegiale, responsabile Coordinamento e Supporto settori specializzati

Care lettrici, cari lettori,

il volontariato è da sempre una colonna portante della nostra organizzazione. Pro Senectute si è trasformata da istituzione di assistenza sociale a moderna organizzazione di prestazioni di servizi. Senza volontarie e volontari non sarebbe possibile erogare i nostri servizi – dagli aiuti a domicilio alle proposte sportive e di formazione, fino all'accompagnamento amministrativo. Ogni giorno, in tutta la Svizzera, queste persone si adoperano affinché la popolazione anziana possa condurre il più a lungo possibile una vita autonoma a casa propria e rimanere inserita nel contesto sociale.

Anche il volontariato è cambiato: chi oggi si impegna dopo il pensionamento non lo fa perché lo reputa un dovere, ma perché arricchisce la vita di senso. La spinta principale è il piacere a svolgere l'attività; seguono il desiderio di contatti sociali e l'esperienza di aiutare il prossimo e fare insieme la differenza. Volontarie e volontari in là con gli anni apportano la propria esperienza e vedono questo impegno come un tassello importante per una vita attiva e appagante dopo la fase lavorativa.

Con il Prix Merci, vogliamo rendere ancora più visibile l'importanza del volontariato e inviare un segnale di apprezzamento. Questo numero di Psinfo è dedicato alle persone nominate per il loro prezioso impegno a favore di Pro Senectute: volontarie e volontari da tutta la Svizzera che, con il loro operato, contribuiscono a garantire alle persone anziane supporto, appartenenza e gioia di vivere.

Vi auguriamo un'interessante lettura.

Pro Senectute dice MERCI

15 800 volontarie e volontari di Pro Senectute si impegnano ogni giorno per il benessere delle persone anziane. Quale segno di stima e riconoscimento, Pro Senectute Svizzera assegna per la prima volta nel 2026 il Prix Merci, un premio simbolico in rappresentanza di ciascuno di loro. Le 22 candidature, giunte da tutta la Svizzera, dimostrano la meravigliosa varietà del volontariato.

Di Céline König, Pro Senectute Svizzera

Per offrire alle persone anziane in Svizzera un supporto multiforme in tutti gli ambiti della vita, Pro Senectute dipende in misura decisiva dall'impegno volontario. Uno sguardo ai numeri evidenzia l'entità di questo prezioso servizio: nel 2025, 15 800 persone hanno lavorato a titolo volontario per un totale di 1,311 milioni di ore in favore della popolazione anziana (cfr. grafico). Dietro questo numero impressionante ci sono mani che offrono sostegno nella vita di tutti i giorni e orecchie pronte ad ascoltare le richieste, le storie e le preoccupazioni delle persone anziane. Questo eccezionale impegno merita un grande MERCI.

«Una/o su 15 800 volontari/e».

Per dare voce a questa gratitudine, Pro Senectute ha lanciato il Prix Merci. Si tratta di un riconoscimento simbolico che rende omaggio a tutte le volontarie e tutti i volontari impegnati presso Pro Senectute per il benessere delle persone anziane. Il Prix Merci viene assegnato per la prima volta da Pro Senectute Svizzera nel 2026, all'insegna del motto «Una/o su 15 800 volontari/e». In primo piano non c'è la prestazione dei singoli, bensì la stima e il riconoscimento espressi alle 15 800 persone volontarie, rappresentate da chi viene premiato. Il Prix Merci mette in evidenza che l'impegno volontario è di importanza cruciale, per gli anziani, le organizzazioni Pro Senectute e per la Svizzera intera.

Candidature presentate dalle organizzazioni Pro Senectute

Per il Prix Merci 2026 sono giunte candidature da parte di 21 organizzazioni Pro Senectute di tutte e quattro le regioni linguistiche. In totale sono state nominate 22 persone, tra cui una coppia di coniugi candidati congiuntamente. Le donne nominate sono 17, gli uomini cinque. La persona più giovane ha 52 anni ed è nel pieno della sua vita lavorativa, mentre la decana compirà 90 anni nel 2027. Tutti sono fedelmente al fianco delle persone anziane in Svizzera da molto tempo: l'impegno più lungo è di ben 55 anni.

22 personalità sfaccettate, 22 diversi campi di attività

Le 22 persone nominate offrono la propria opera presso Pro Senectute in favore della popolazione anziana negli ambiti più diversi: lanciano progetti, organizzano attività, eventi ed escursioni, promuovono il movimento e la partecipazione sociale, si impegnano per il dialogo intergenerazionale e forniscono supporto in ambito amministrativo e digitale. Sono persone di cui fidarsi e con cui percorrere un tratto di strada, che sanno creare reti di contatti e vivacizzano la vita anche dei

Il volontariato: un'impresa sportiva degna di nota

Nel 2025 i nostri 15 800 volontari e volontarie hanno prestato complessivamente 1,311 milioni di ore di servizio.*

In questo periodo...

...se tutti i volontari e le volontarie avessero percorso insieme l'intera rete di sentieri escursionistici svizzeri (65 000 km), l'avrebbero percorsa circa 100 volte.



...ogni volontario o volontaria avrebbe fatto circa dieci volte il giro del lago di Zugo.



...ogni volontario o volontaria avrebbe prestato un numero di ore di servizio sufficiente a percorrere in bicicletta la distanza da San Gallo a Losanna più di quattro volte.

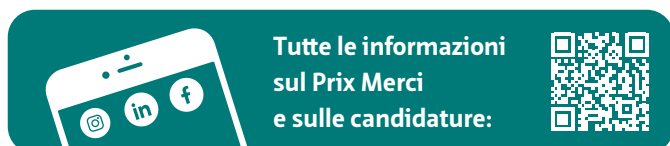
*cifre rapporto di gestione 2025 di Pro Senectute Svizzera

centri più piccoli. E tante di loro deliziano le persone anziane con le proprie abilità culinarie o musicali.

E sebbene gli hobby, le attività e le passioni che le contraddistinguono siano molto diversi, molti di loro condividono un atteggiamento comune. Durante le interviste condotte per questo progetto, molti hanno risposto alla domanda su cosa apprezzino dell'invecchiare: con l'età, non c'è più il «dover fare», c'è il «poter ancora fare». E questo rende ancor più apprezzabile la loro quotidiana decisione di offrire tempo, conoscenze, abilità e impegno a beneficio delle persone anziane.

Contribuite a scegliere

Nelle pagine seguenti potrete farvi personalmente un'idea e conoscere da vicino queste 22 interessanti figure: chi sono? Qual è il loro impegno? Cosa significa per loro fare volontariato? Alla fine, potrete contribuire anche voi a scegliere e decidere chi si aggiudicherà il Prix Merci 2026. Siamo curiosi di sapere a chi andranno i vostri voti!



Come funziona il Prix Merci 2026?

1a fase: candidatura

Tutte le 24 organizzazioni cantonali e intercantonali Pro Senectute potevano presentare una candidatura per il Prix Merci entro fine febbraio 2026.

2a fase: votazione del pubblico

Si decide insieme chi riceverà il Prix Merci 2026. La votazione pubblica si svolgerà dal 16 giugno al 31 agosto 2026 sulla pagina www.prixmerci.ch/votazione. Le cinque persone più votate si qualificano per la finale, che si terrà durante la cerimonia di premiazione.

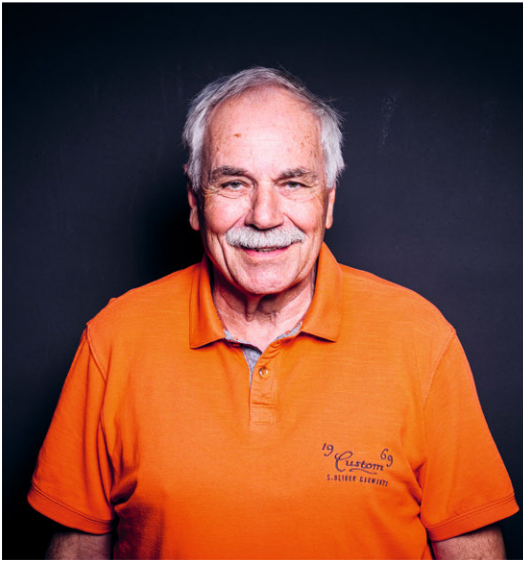
3a fase: cerimonia di premiazione

Il Prix Merci 2026 sarà conferito con una cerimonia di premiazione il 3 dicembre a Olten. Un sorteggio deciderà quale delle cinque persone finaliste si aggiudicherà il premio.

Prix Merci 2026: ecco i candidati

Chi sono e in che modo si impegnano?





«Il mio motto è: Fare piacere!»

Nicole Bangerter (88)

Nicole Bangerter è conosciuta anche come «La signora Dessert». Le sue cialde sono molto apprezzate dalle persone anziane. Insegna cucina e pasticceria agli uomini nel suo corso di cucina. Si dedica con piacere ai suoi tre (!) giardini e regala una grande quantità di verdura. Anche per lei fare una passeggiata quotidiana all'aria aperta è indispensabile.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Arc Jurassien (JU, JU BE, NE):

diverse attività come corsi di cucina per uomini, servizio pasti, pomeriggi di giochi o tavole di mezzogiorno

Ecco perché mi impegno come volontaria presso Pro Senectute:

mi piace rendere felici le persone, che sia con la mia cucina o organizzando gite ed escursioni. Ho organizzato anche settimane intere di escursioni a piedi. Le persone per cui mi impegno, ad esempio per la consegna dei pasti a domicilio, sono spesso sole, molte sono vedove o vedovi. Queste persone contano su di noi. Quindi, con la mia auto, consegno i pasti due o tre giorni alla settimana. Trovo che quando si ama fare qualcosa, non si bada a spese!



Alla scheda completa di Nicole Bangerter: prixmerci.ch/it/bangerter



«La generazione più anziana ha fatto molto per noi in passato; oggi posso ricambiare come volontaria.»

Angelika Beeler-Reichlin (67)

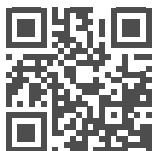
Angelika Beeler-Reichlin ama stare in compagnia, in famiglia oppure giocando una partita di jass. Non dice di no nemmeno a un sudoku complicato. Grazie al suo Bed and Breakfast entra in contatto con ospiti provenienti da tutto il mondo. Per lei è molto importante restituire qualcosa alla generazione più anziana. Apprezza in modo particolare la fiducia che le persone anziane ripongono in lei.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute canton Svitto:

servizio dichiarazione d'imposta, accompagnamento amministrativo

Questo mi motiva nel mio impegno di volontariato:

per la gioia delle persone anziane quando vado a trovarle. Anche se ci vediamo solo una volta all'anno per la dichiarazione d'imposta, è come se ci fossimo visti solo la settimana prima.



Alla scheda completa di Angelika Beeler-Reichlin: prixmerci.ch/it/beeler

«Le persone anziane sono riconoscenti quando si dedica loro del tempo, soprattutto se sono sole. Questo mi scalda il cuore.»

Roswitha Bernath (60)

Roswitha Bernath è sempre in movimento per le persone anziane – organizzando gite in bicicletta o infornando dolci. Da 28 anni si assicura che nel suo paese nessuno sia solo. La pasticciera è famosa per i suoi millefoglie alla crema ed è da poco diventata nonna. Quando si allontana del forno si reca sul ghiaccio: è lì che ama ballare sui pattini e lo fa con grande entusiasmo.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Argovia: rappresentante locale per le visite di compleanno e la colletta porta a porta nonché responsabile di un gruppo di ciclismo

La mia esperienza più bella come volontaria: in occasione del centesimo compleanno di una signora del villaggio, le ho regalato 100 vasetti di marmellata fatta in casa. Ne è stata felicissima – a poco a poco tutti i vasetti vuoti sono stati restituiti.



Alla scheda completa di Roswitha Bernath: prixmerci.ch/it/bernath



«In paese, le persone anziane vengono da me per confidarmi le loro preoccupazioni.»

Maria Laurenzia Cajacob-Caminada (79)

Maria Laurenzia Cajacob-Caminada è la persona di fiducia per molte persone anziane di Disentis. Da 55 anni dirige il gruppo di ginnastica per anziani e organizza numerose attività in romancio. Le risulta piuttosto difficile rallentare il ritmo, ma quando dipinge con gli acrilici riesce a immergersi nel suo mondo.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Grigioni: gruppo di ginnastica per anziane a Disentis, organizzazione di pomeriggi di giochi, escursioni e tavole di mezzogiorno, visite in istituti per

anziani e case di cura, nonché membro della «Seniora-Ca», un gruppo autogestito che organizza diverse attività in romancio per le persone anziane

Ecco perché mi impegno come volontaria presso Pro Senectute: ho molto a cuore le persone anziane. Mi impegno da molto tempo a favore degli anziani, fin da quando avevo 25 anni. Pro Senectute svolge un prezioso lavoro e io ho un ottimo rapporto con i referenti. Inoltre, ora che anch'io ho raggiunto quell'età, so che posso rivolgermi a Pro Senectute se ho un problema. Lo faccio notare regolarmente anche ad altre persone anziane.



Alla scheda completa di Maria Laurenzia Cajacob-Caminada: prixmerci.ch/it/cajacob

«Grazie a Pro Senectute ho modo di entrare in contatto con molte persone.»

Heidi Eicher (75)

Heidi Eicher vive il momento con tutto il cuore e l'anima. Le piace stare a contatto con le persone, giovani o anziane che siano. Aiuta le persone anziane a superare la paura dello smartphone e le incoraggia a provare a usarlo «fino al midollo». Si lascia sempre convincere a fare una visita alla splendida valle del Klöntal. Ma sa anche stare bene da sola e fermarsi semplicemente a riflettere.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute canton Glarona: fondatrice e responsabile di

workshop sulle app per persone anziane

La mia esperienza più bella come volontaria: l'incontro determinante è stato con una signora anziana che aveva chiesto a Pro Senectute se potessimo aiutarla a usare il suo cellulare. Sono quindi andata in treno a Netstal e ho incontrato la signora sul binario. Insieme siamo riuscite a risolvere i suoi problemi. A posteriori, questo è stato il fattore scatenante che ci ha portato a lanciare nel 2018 i workshop sulle app presso Pro Senectute canton Glarona.



Alla scheda completa di Heidi Eicher: prixmerci.ch/it/eicher



«In qualità di volontaria, ho la possibilità di proporre le mie idee e di trasmettere le mie competenze.»

Rosmarie Fehrlin (78)

Rosmarie Fehrlin è sempre in movimento. Lo sport fa semplicemente parte della sua vita e lei si impegna da più di 50 anni affinché le persone anziane continuino a mantenersi attive. Tra corsi di sport, viaggi in camper e sei nipoti, trova a malapena il tempo di riposarsi – al massimo per dedicarsi alla lettura, la sua grande passione.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute canton Sciaffusa: monitora sport per adulti ed esperta esa

Cosa mi dà personalmente il volontariato: dai colloqui con le persone anziane traggo sempre spunti preziosi per me stessa. La fiducia che mi dimostrano significa molto per me e mi riempie il cuore.



Alla scheda completa di Rosmarie Fehrlin: prixmerci.ch/it/fehrlin

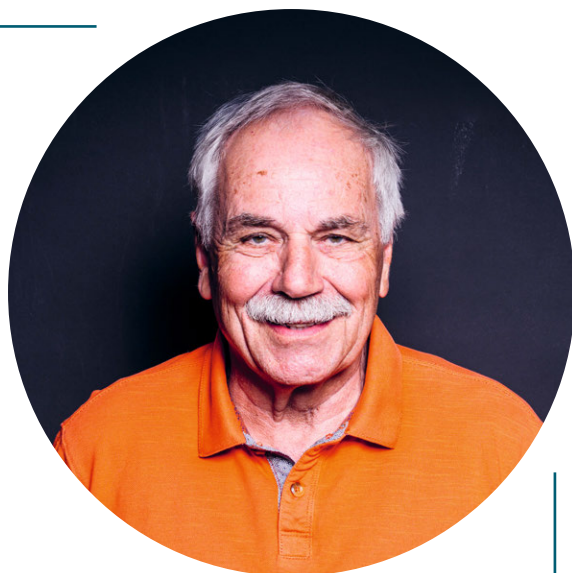
«Dopo il pensionamento, ho cercato un'attività che mi piacesse.»

Hansueli Heeb (75)

Hansueli Heeb è un vero appassionato di tecnologia. Che si tratti di configurare smartphone o installare app, lui è in grado di aiutare le persone anziane a orientarsi meglio nel mondo digitale. In qualità di ex responsabile IT, non esiste problema tecnico che non sia in grado di risolvere. E in più ha il senso dell'umorismo: una buona scorta di barzellette sempre pronte all'uso.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute canton San Gallo: responsabile del gruppo DigitalTREFF Buchs

Cosa mi dà personalmente il volontariato: posso continuare a coltivare la mia passione per l'informatica e la tecnologia anche dopo il pensionamento e trasmettere le mie conoscenze. Allo stesso tempo, imparo anch'io sempre cose nuove. Ed è bello riempire il tempo libero con qualcosa che fa piacere sia a me che agli altri.



Alla scheda completa di Hansueli Heeb: prixmerci.ch/it/heeb



«Mi riempie di soddisfazione poter continuare a fare la differenza anche dopo la mia vita lavorativa.»

Christine Knaus-Hotz (72)

Christine Knaus-Hotz ha un talento speciale nel mettere in contatto le persone giuste. Il progetto «Lesementoring» (mentoring di lettura), da lei avviato, favorisce a Herisau l'incontro tra giovani e anziani e promuove in modo ludico le competenze di lettura dei bambini della scuola elementare. Al di fuori del «circolo di lettura», l'insegnante e pedagoga in pensione ama praticare sport e apprezza in modo particolare gli alberi di magnolia in fiore.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Appenzello esterno: responsabile di progetto mentoring di lettura Herisau

Questo mi motiva nel mio impegno di volontariato presso Pro Senectute: i mentori di lettura mi raccontano spesso dell'apprezzamento che ricevono dai bambini e dai genitori. Si assumono molte responsabilità, si organizzano molto bene tra loro e si scambiano opinioni. Il progetto va praticamente avanti da solo. È solo grazie al loro straordinario impegno che il progetto funziona. Questo mi rende molto orgogliosa.



Alla scheda completa di Christine Knaus-Hotz: prixmerci.ch/it/knaus

«Come volontaria ho imparato ad avvicinarmi alle persone con più coraggio e apertura.»

Arlette Lauper (66)

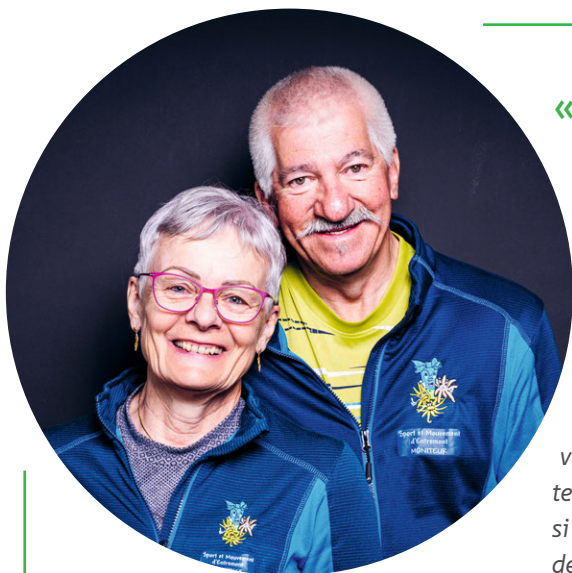
Arlette Lauper è una matchmaker di successo. In qualità di organizzatrice di speed-dating, a Friburgo ha già fatto incontrare due coppie. Nel tempo libero ama trascorrere momenti in compagnia di amici e trova il suo ritmo nella danza del ventre. È nota per il suo umorismo sottile e le piace provare cose nuove.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Friburgo: organizzatrice di speed dating e serate danzanti

Ecco perché mi impegno come volontaria presso Pro Senectute: nel 2024 ho letto su un giornale di uno speed dating in lingua francese organizzato da Pro Senectute Friburgo. Essendo single, l'idea mi ha incuriosita. Ho chiesto se questa iniziativa fosse disponibile anche in tedesco. Non era così. Pro Senectute mi ha chiesto se volessi organizzare un evento simile. Ho pensato: qualcuno deve pur farlo. E ne è valsa la pena. Quest'estate proviamo qualcosa di nuovo: escursioni per single. Forse questo attirerà più uomini ...



Alla scheda completa di Arlette Lauper: prixmerci.ch/it/lauper



«Consiglio a chi va in pensione di dedicarsi al volontariato, per il proprio bene e quello degli altri.» (Paul-André Lovey)

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

Lysiane Tissières Lovey e Paul-André Lovey mostrano che fare volontariato in coppia è doppiamente divertente. Questa coppia sportiva si trova spesso con le persone anziane del Vallese, giocando a bocce o facendo passeggiate e gite con le racchette da neve. Lysiane ama scoprire nuovi posti durante le escursioni in montagna, mentre Paul-André, quando arriva in cima a una vetta, non vede l'ora di mangiarsi un gelato.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Vallese: Movimento e sport

Ecco perché ci impegniamo come volontari presso Pro Senectute: **Lysiane:** per fare qualcosa di utile per gli altri. Trovo che sia un peccato arrivare alla pensione e fare tutto solo per sé stessi. Abbiamo ancora l'età per dare un po' di noi stessi.

Paul-André: sono molto fortunato ad essermi impegnato con Pro Senectute una volta in pensione. Mi sono unito a mia moglie, che era già volontaria. Ho tempo libero, ho due braccia e due gambe; quindi, se posso dare il meglio di me stesso per le persone, lo faccio!



Alla scheda completa di Lysiane Tissières Lovey e Paul-André Lovey: prixmerci.ch/it/lovey

«Le persone anziane sono un grande arricchimento per me.»

Roberta Mascia (52)

Roberta Mascia ha molto da fare tra lavoro a tempo pieno, i figli e la gestione della casa. Ciononostante, trova sempre il tempo per aiutare le persone che la circondano e accompagnare con grande cuore le persone anziane nella vita quotidiana. Trova il suo equilibrio realizzando origami, uscendo con le amiche e nel tempo che trascorre con la sua famiglia.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Ticino e Moesano: accompagnamento a domicilio e assistenza presso il centro diurno

terapeutico CDT (persone affette da Alzheimer)

Cosa mi dà personalmente il volontariato: il volontariato è parte integrante di ciò che sono. È un dono che unisce, sostiene e appaga l'anima. Un giorno anch'io sarò anziana e avrò bisogno di sostegno e di qualcuno disposto ad ascoltarmi. Ecco perché ritengo che dobbiamo impegnarci, essere presenti gli uni per gli altri e avvicinarci con empatia a chi ha bisogno di aiuto. Impegnarsi nel volontariato di Pro Senectute ne vale davvero la pena.



Alla scheda completa di Roberta Mascia: prixmerci.ch/mascia



«I feedback dei partecipanti sono sempre molto positivi. Spesso mi dicono che gli incontri sono ben organizzati.»

Marcel Müller (77)

Marcel Müller vive per la musica. Con la sua fedele compagna, la fisarmonica, crea l'atmosfera giusta durante le serate musicali e i pomeriggi danzanti per anziani. Il suo duo di fisarmonicisti è famoso ben oltre i confini di Nivaldo; infatti, ha suonato perfino a Bangkok e a Pechino. Anche quando riparte per i suoi viaggi in camper, la musica lo accompagna sempre.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Nidvaldo:

organizzatore di pomeriggi danzanti e serate in compagnia

Ciò che mi motiva nel mio impegno di volontariato:

è sentire l'entusiasmo dei musicisti durante le serate musicali e i pomeriggi danzanti. Finché riusciamo a riempire la Schützenstube, vuol dire che stiamo facendo qualcosa di buono. E questa è la mia motivazione personale per andare avanti.



Alla scheda completa di Marcel Müller: prixmerci.ch/it/mueller

«Lavorare con persone giovani e anziane mi dà un prezioso equilibrio.»

Franziska Raschle (75)

A 75 anni, Franziska Raschle sta in un certo senso realizzando un suo vecchio sogno professionale. Come anziana in classe, aiuta gli alunni di quinta elementare a svolgere correttamente le declinazioni o a risolvere calcoli frazionari complicati. Per trovare un equilibrio tranquillo, organizza eventi e viaggi per persone anziane e si dedica volentieri alle loro storie di vita. Cantare è la sua grande passione: si esercita ogni giorno affinché ogni nota sia perfetta.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Appenzello interno: generazioni in classe, incontri per anziani, organizzazione di vacanze per persone anziane (in precedenza, tra l'altro, café narrativo)

Cosa mi dà personalmente il volontariato: in classe imparo anch'io sempre cose nuove. È bello vedere quanto siano felici i giovani quando anche una persona più anziana si dedica a loro. Chi dedica tempo agli altri, riceve molto in cambio. La ricompensa più bella è l'apprezzamento.



Alla scheda completa di Franziska Raschle: prixmerci.ch/it/raschle



«Lo spirito del volontariato, ovvero la solidarietà e l'aiuto reciproco vanno vissuti più intensamente.»

Alfred «Fredi» Reist (68)

Alfred «Fredi» Reist è all'altezza del suo cognome (Reist: Viaggia). Pilota per hobby e giramondo, ha già attraversato il Sahara e percorso la Via della Seta. Quasi 50 anni fa, questo cittadino dell'Emmental ha intrapreso un viaggio senza ritorno da una regione di Berna al Lago di Zurigo. Lì aiuta le persone anziane a sbrigare questioni finanziarie e organizza eventi in cui racconta loro le sue avventure di viaggio.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute canton Zurigo:

responsabile della rappresentanza locale di Richterswil e Samstagern e volontario nel servizio fiduciario

Cosa mi dà personalmente il volontariato: per me, questo impegno significa assumermi delle responsabilità, darmi da fare e, a volte, anche restare saldo nelle proprie convinzioni. Mi dà la sensazione di poter davvero fare la differenza. Nel servizio fiduciario mi impegno per i miei utenti, cerco soluzioni e non mollo, anche quando le cose si fanno difficili. In questo modo imparo molto anch'io.



Alla scheda completa di Alfred «Fredi» Reist: prixmerci.ch/it/reist

«Tratto le persone con rispetto, le faccio muovere, divertire e sentire la gioia di vivere.»

Adelheid Sahli-Linder (89)

Da 44 anni Adelheid Sahli-Linder aiuta le persone anziane a mantenersi in forma. Anche per lei, a quasi 90 anni, è fondamentale muoversi ogni giorno. Quando non fa ginnastica o non canta, lavora a maglia e riempie decine di scatoloni con capi fatti a mano o prepara la sua deliziosa treccia bernese.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute canton Berna:
monitrice FitGym (ginnastica per persone anziane)

Cosa mi dà personalmente il volontariato: il contatto sociale mi fa bene. Imparo molto dalle persone con cui faccio ginnastica: vedo con quanta forza d'animo portano il loro «fardello». Anche con delle limitazioni, vogliono rimanere attive. Lo vorrei anch'io, ma come monitrice sto lentamente raggiungendo i miei limiti. Per questo continuerò fino al mio novantesimo compleanno e non oltre. Il mio lavoro presso Pro Senectute corrisponde a metà della mia vita. Per questo posso dire solo grazie.



Alla scheda completa di Adelheid Sahli-Linder: prixmerci.ch/it/sahli



«Come volontaria, imparo ogni giorno qualcosa di nuovo.»

Marie-Therese Sieber-Rechsteiner (83)

Marie-Therese Sieber-Rechsteiner non ama chiacchierare: preferisce conversazioni profonde. Nel suo lavoro presso Pro Senectute trova sempre un «amichetto» per fare quattro chiacchiere stimolanti: l'ottantatreenne aiuta in vari ambiti amministrativi quattro giorni alla settimana. Il suo tempo libero è dedicato alla cultura, in particolare ai concerti e al teatro. L'ex insegnante non pensa minimamente di smettere.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute canton Zugo:

supporto nell'amministrazione di Pro Senectute canton Zugo

Ecco perché mi impegno come volontaria presso Pro Senectute: il pensionamento è stato per me un passaggio difficile. Mi era chiaro che avevo ancora bisogno di un compito da svolgere e di una chiara struttura quotidiana. Per questo mi ha fatto molto piacere quando, molti anni fa, ho trovato un'attività stimolante nell'amministrazione di Pro Senectute canton Zugo. Mi piace lavorare con i giovani. Trovo particolarmente arricchente lo scambio con gli apprendisti. Scopro cosa li motiva e li appassiona e cosa imparano a scuola.



Alla scheda completa di Marie-Therese Sieber-Rechsteiner: prixmerci.ch/it/sieber

«È bello vedere come riusciamo a rendere felici le persone con piccoli gesti.»

Karin Sonderer-Länzlinger (57)

Karin Sonderer-Länzlinger è una vera padrona di casa con anima e corpo. Che sia in ostello della gioventù o per le tavole di mezzogiorno con gli anziani: da lei tutti sono i benvenuti. È una grande gioia per lei rendere felici le persone anziane con piccoli gesti e impressionare i propri figli. Le piace prendersi una pausa in sella alla sua bicicletta con «Motörli» (motorino).

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Obvaldo: rappresentante locale a Engelberg

Ciò che mi motiva nel mio impegno di volontariato: siamo una squadra fantastica con due colleghe che mi aiutano nei compiti legati alla rappresentanza locale. Facciamo gli auguri di compleanno a circa 80 persone all'anno e ogni mese organizziamo eventi come le tavole di mezzogiorno, pomeriggi di gioco a carte jass o gite. E lì percepisco una grande gratitudine da parte della gente che vive in paese.



Alla scheda completa di Karin Sonderer-Länzlinger: prixmerci.ch/it/sonderer



«Grazie al volontariato ho imparato che quando si invecchia bisogna saper accettare l'aiuto.»

Toni Stebler (73)

Toni Stebler si incontra spesso sulle piste da sci: quando le condizioni meteorologiche sono favorevoli, è proprio nel suo elemento. Appassionato di sport, ex allenatore di calcio ed ex insegnante, ama stare in compagnia e continua a trasmettere le sue conoscenze con grande gioia. Aiuta le persone anziane con i problemi al computer e con la dichiarazione d'imposta – e rimane volentieri anche più a lungo per fare due chiacchiere.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute canton Soletta: coach digitale, servizio di accompagnamento nella compilazione della dichiarazione d'imposta

Cosa mi dà personalmente il volontariato: ho un buon rapporto con le persone – specialmente con quelle che hanno bisogno di un po' più di sostegno. Poterle aiutare proprio in situazioni complesse mi dà grande soddisfazione. Il più delle volte non si tratta solo di problemi con il PC o della dichiarazione d'imposta, ma anche del contatto umano.



Alla scheda completa di Toni Stebler: prixmerci.ch/it/stebler

«Spesso fungo da persona di fiducia e da mediatrice.»

Theres Studer (72)

Theres Studer trova la sua felicità nella natura. Da autoproclamata «Chrüterwyb» (donna delle erbe), crea i propri prodotti e raggiunge il massimo della sua tranquillità all'aria aperta. I suoi sette nipoti, di cui si occupa regolarmente, la tengono sempre in movimento. Grazie alla sua buona rete di contatti nel villaggio, ama mettere in contatto le persone e incoraggia gli anziani a difendere i propri interessi.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute canton Lucerna: rappresentante locale a Ruswil

La mia esperienza più bella come volontaria: ci sono tanti momenti belli e divertenti, oltre a momenti di familiarità. Un esempio, quando eravamo in giro per la colletta d'autunno di Pro Senectute: una signora anziana che conosco apre la porta e mi dice «Ho già fatto il caffè, hai un po' di tempo?» e mi porge una banconota da 20 franchi per la colletta.



Alla scheda completa di Theres Studer: prixmerci.ch/it/studer



«Il volontariato mi regala il contatto umano: e ciò non ha prezzo.»

Sylvaine Tarsi-Bise (76)

Sylvaine Tarsi-Bise trasforma la paura del palcoscenico in gioia alla recitazione. Nel teatro di improvvisazione incoraggia le persone anziane a mostrarsi e a guadagnare così fiducia in sé stesse. Anche la sua casa diventa un palco: lì balla nelle stanze, tutta sola. E dopo una settimana così piena di «teatro», la domenica il sipario rimane chiuso e si concede di dormire un po' più a lungo.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Vaud: animatrice del teatro d'improvvisazione

La mia esperienza più bella come volontaria: quando una partecipante è venuta per la prima volta al corso di improvvisazione teatrale – era stata convinta da un'altra –, non osava nemmeno alzarsi per presentarsi. Ma a poco a poco è riuscita ad aprirsi. Dopo due o tre anni, si è messa in piedi su una sedia e ha mimato un aeroplano!



Alla scheda completa di Sylvaine Tarsi-Bise: prixmerci.ch/it/tarsi

«È bello sentire quanto sono contente le persone anziane quando le vado a trovare.»

Rosmarie Zraggen (67)

Rosmarie Zraggen si distingue per il suo forte senso di comunità. Occupa il suo tempo dedicandosi alla famiglia e agli abitanti di Gurtellen. Regalare un sorriso alle persone anziane nel giorno del loro compleanno è per lei la gioia più grande. È anche impegnata in diverse associazioni che promuovono una vita di paese più attiva, come l'associazione dei samaritani, quella turistica e la società di tiro.

Il mio ambito di attività presso Pro Senectute Uri: rappresentante locale a Gurtellen

Cosa mi dà personalmente il volontariato: soprattutto da anziani si capisce quanto sia importante stare in contatto con gli altri. Il volontariato mi permette di incontrare tante persone diverse – e questo per me vale tantissimo.



Alla scheda completa di Rosmarie Zraggen: prixmerci.ch/it/zraggen

E voi, a chi darete i vostri voti?

Partecipate ora al voto pubblico per il Prix Merci 2026:



www.prixmerci.ch/votazione

La votazione si svolgerà dal **16 giugno al 31 agosto 2026.**

Grazie di cuore della vostra partecipazione!

Impressum

Editrice: Pro Senectute Svizzera, Lavaterstrasse 60, Casella postale, 8027 Zurigo, telefono 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch

Redazione: Céline König

Interviste e testi: Julia Hunziker, Céline König, Florian Monney, Martin Niederberger, Antonietta Scottino

Ritratti delle candidate e dei candidati al Prix Merci: Beat Baschung Fotografie

Grafica: Pro Senectute Svizzera

Traduzione: Pro Senectute Svizzera

Layout e stampa: Gutenberg Druck AG

Frequenza di pubblicazione: in genere quattro volte all'anno, disponibile in tedesco e in francese (in casi eccezionali anche in italiano)

© Pro Senectute Svizzera