

Sie setzen sich für die Gemeinschaft der älteren Generation ein

Walkringen

Wie vielerorts engagieren sich auch in Walkringen Freiwillige für die ältere Generation. Sie organisieren unter anderem Mittagstische, Ausflüge und helfen mit, wo es nötig ist.



Die Freiwilligen von «50plus» Walkringen richten die Teller an. Das Essen wurde vom Restaurant Sternen gekocht.

Bild: Rebekka Schüpbach (srz)

Langsam füllt sich der Saal im «Sternen» Walkringen. Wie immer am letzten Mittwoch des Monats steht der Mittagstisch der Seniorinnen und Senioren auf der Agenda. Rund 30 Frauen und Männer im Pensionsalter nehmen an den gedeckten Tischen Platz. «Viele kommen regelmässig», weiss Organisatorin Sandra Herren, die mit ihren Helferinnen und Helfern vorgängig die Tische aufgestellt und vorbereitet hat. «Heute», verkündet sie an ihre Gäste gewandt, «gibt es Kräuterschnitzel mit Teigwaren und Mischgemüse, zur Vorspeise eine Suppe und zum Dessert eine Roulade.» Gekocht hat das Restaurant Sternen, serviert wird das Essen von Sandra Herren und ihrem Team. Sie alle engagieren sich ehrenamtlich für «50plus» Walkringen.

Fast wöchentlich ein Angebot

Die Freiwilligen der Gruppe übernehmen in der Gemeinde Walkringen einen wichtigen Teil der Altersarbeit. Wie alles begann, weiss eine der am Tisch sitzenden Seniorinnen besonders gut: Die heute 74-jährige Vreni Schneider amtierte von 2005 bis 2014 als Gemeinderätin. In dieser Zeit bekamen die Gemeinden vom Kanton Bern den Auftrag, ein Altersleitbild auszuarbeiten, wie sie erzählt. Daraus entstand 2012 zuerst die IG Alter, die später zu «50plus» Walkringen wurde. Schneider engagierte sich dort bis vor zwei Jahren. «Unser erstes Angebot war der monatliche Mittagstisch.»

Inzwischen steht fast jede Woche etwas auf dem Plan – Wanderungen, Ausflüge, Velotouren und vieles mehr. Viele der aktiven Mitglieder von «50plus» sind selber pensioniert. So auch der Präsident Stefan Röthlisberger. «Wir sind die Lobby der Senioren», erklärt er die Rolle der Gruppe. Nebst der

Organisation des Freizeitprogramms setzen sich die Freiwilligen für eine altersgerechte Gemeinde ein. Aus dem Altersleitbild seien über 60 Massnahmen abgeleitet worden, die nun systematisch umgesetzt würden. Ein Hauptpunkt dabei sei der altersgerechte Wohnraum. Die Gemeinde unterstützt «50plus» mit einem kleinen jährlichen Beitrag. Ausflüge und andere Anlässe werden kostendeckend von den Teilnehmenden selbst bezahlt.

Für das Zusammensein

Wer am Mittagessen im «Sternen» teilnimmt, scheint dies hauptsächlich der Gemeinschaft wegen zu tun. «Wir wohnen am Rande der Gemeinde», erzählt ein Ehepaar. «Am Mittagstisch vernehmen wir jeweils wieder Neuigkeiten.» Ausserdem, ergänzt die Frau verschmitzt, müsse sie an diesem Tag nicht kochen. Dasselbe gilt auch für Anna Stucki. Mit 99 Jahren zählt die pensionierte Damenschneiderin zu den ältesten Einwohnerinnen der Gemeinde. Ihren Haushalt führt sie nach wie vor alleine und fährt sogar Auto. «Aber nur noch kurze Strecken», meint sie.

Jüngere nutzen andere Angebote

Viele der Anwesenden beim Zmittag sind geschätzt um die 80 Jahre alt. Jungrentnerinnen und -rentner sind in der Minderheit. Tatsächlich habe der Mittagstisch ein Nachwuchsproblem, bedauern die Organisatoren. «Viele jüngere Seniorinnen und Senioren bevorzugen die anderen Angebote wie Wanderungen, Velotouren oder die alljährliche Ferienwoche.» Bei Exkursionen kämen vereinzelt sogar Enkel oder jüngere Angehörige mit.

Um den Mittagstisch neuen Gästen schmackhaft zu machen und Vorurteile abzubauen, helfen einmal pro Jahr die Konfirmanden beim Kochen und Servieren – im Schlepptau den einen oder anderen Grosselternteil.

Ob in einer Gemeinde mehr oder weniger für die ältere Generation angeboten wird, sei keine Frage der Grösse eines Ortes, sagt Stefan Röthlisberger. «Es kommt immer auf die Leute an.» Also wohl auf Leute wie Sandra Herren und ihr Team. Während alle anderen nach Hause gehen, heisst es für sie nun noch Stühle zusammenstellen, Tische abwischen und aufräumen.



Zu den Angeboten von «50plus» gehören auch Wanderungen.

«Von der Altersarbeit profitieren alle Generationen»

Viele Gemeinden engagieren sich für die älteren Menschen, weiss Katrin Haltmeier von der Pro Senectute Kanton Bern. Die Stiftung selbst bietet neben Beratungen und Unterstützung im Alltag Kurse an zur Förderung geistiger und körperlicher Fitness. Zudem berät sie Gemeinden zu alterspolitischen Fragen. «Es ist eine Tatsache, dass die Bevölkerung älter wird», sagt Haltmeier. Da lohne es sich für die Gemeinden, sich entsprechend anzupassen. Damit meine sie nicht nur das Angebot an Kursen und Ausflügen, sondern auch bauliche Massnahmen, wie etwa die Realisation passender Wohnungen. Zudem solle auf Barrierefreiheit bei öffentlichen Verkehrsmitteln, Bahnhöfen und überhaupt im öffentlichen Raum geachtet werden. «Davon profitieren übrigens auch Familien mit Kinderwagen», betont sie. Für alle Generationen ein Gewinn seien auch ansprechende Begegnungsorte wie begrünte Plätze mit Sitzgelegenheiten. Wichtig findet sie ausserdem, dass alle älteren Personen gut informiert sind über Unterstützungs- und Freizeitangebote: «Diese Informationen bereitzustellen, wie es etwa Walkringen mit einer Broschüre tut, ist wichtig.» Wenn man älter wird, komme irgendwann der Punkt, an dem man nicht mehr mobil sei. Deshalb rät Haltmeier: «Wichtig ist, dass Senioren nicht warten bis sie 80 sind, um sich ein Netzwerk aufzubauen.» So, dass sie später jemanden haben, der wenn nötig einkauft oder bei administrativen Arbeiten hilft – oder auch einfach um einen Tee zu trinken oder einen Schwatz im Treppenhaus zu halten. Solche kleinen Dinge würden viel bewirken und könnten professionelle Stellen entlasten, so die Fachfrau.

Eine wichtige Rolle spielen dabei auch Freiwillige in Vereinen und anderen Gruppen, die ältere Menschen unterstützen – wie etwa «50plus» Walkringen.



Stefan Röthlisberger und Sandra Herren setzen sich für das Wohl der älteren Generation in Walkringen ein.

Bild: Rebekka Schüpbach (srz)

23. Juli 2026 Rebekka Schüpbach (srz)