

# M

# MAGAZIN



Die  
Migros-  
Superhelden  
kommen!  
→ Seite 14



## Füreinander da

Wie sich Freiwillige für Mitmenschen einsetzen → Seite 10

**Zu teuer: Wo der  
Preisüberwacher  
den Hebel ansetzt**

→ Seite 40

**Schlaue Begleiter:  
Diese neun Apps  
solltest du haben**

→ Seite 47

**Rhabarber:  
Frühlingsrezepte  
mit Stiel**

→ Seite 20

## Berghilfe

### Gemeinsam stark

Ueli Wyrsh (67) hilft Angela Pollicelli (43), invasive Pflanzen zu beseitigen.

Als sich Angela Pollicelli ihren Traum erfüllte, war ihr bewusst, dass es nicht einfach werden würde. Die 43-jährige Bündnerin kaufte 2014 in Santa Maria einen Landwirtschaftsbetrieb mit 40 Ziegen, 4 Pferden und rund 15 Hektar Mähwiese. «Wenn man auf dieser Höhe Wald rodet, um Weideland zu schaffen, muss dieses gut gepflegt werden. Wir haben im Val Calanca Ginster, der sehr invasiv ist und ausgerissen werden muss.»

Zum Glück gibt es dafür Menschen wie Ueli Wyrsh. Der 67-jährige Berner arbeitete früher als Landschaftsgärtner und Erzieher. Nach seiner Pensionierung suchte er aktiv nach einem freiwilligen Engagement. Im Internet stiess er auf das Projekt Bergversetzer. Er meldete sich kurz entschlossen an, um Angela Pollicelli gemeinsam mit Zivildienstleistenden eine Woche lang bei der Beseitigung der invasiven Pflanzen zu helfen. «Eine wunderschöne Erfahrung, die mir eine andere Lebensweise nähergebracht hat», sagt Ueli. Die Voraussetzung sei Offenheit – auf beiden Seiten: Angela hat eine fremde Person bei sich aufgenommen, und Ueli musste sich auf eine völlig neue Umgebung einlassen. Beide Jahre in Folge ist ihm die Abreise nach seinem Einsatz schwergefallen. «Eine Zeit lang vermisste ich die Stille, die Farben der Blumen und nachts den herrlichen Sternenhimmel über dem Val Calanca.»

Infos: → [bergversetzer.ch](http://bergversetzer.ch)

#### Aktion «Danke, Freiwillige»

Zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung engagieren sich freiwillig und leisten 590 Millionen Stunden Arbeit pro Jahr.

Mit der Aktion «Danke, Freiwillige» lädt das Migros-Kulturprozent im Uno-Jahr der Freiwilligen dazu ein, ihnen zu danken.

Schicke einer engagierten Person eine Dankeskarte – Druck, Versand und Porto übernimmt das Kulturprozent. Zudem nimmst du an der Verlosung von 1000 Migros-Gutscheinen im Wert von je 50 Franken teil.

Mehr Infos und Teilnahme:



## Nachbarschaftshilfe

### Momente teilen verbindet

Reto Schmitz (65) unternimmt mit Lyss Oeschger (77) Ausflüge.

Der Nebel hängt im Winter oft hartnäckig über Luzern, wo die 77-jährige Lyss Oeschger wohnt. Vor 21 Jahren erlitt sie einen Schlaganfall und ist seither halbseitig gelähmt. Als an einem weiteren grauen Tag Reto Schmitz für seinen regelmässigen Besuch vorbeikam, wünschte sie sich, wieder mal die Sonne zu sehen. Kurzerhand hievte er ihren Rollstuhl ins Auto und fuhr sie auf den Rooterberg zum Michaelskreuz. Wenige Meter vor Ankunft zeigte sich endlich der blaue Himmel. «Als ich das Strahlen auf Lyss' Gesicht sah, wusste ich, dass es sich gelohnt hat», sagt Reto. Früher arbeitete er im Paraplegiker-Zentrum Nottwil LU, seit vier Jahren ist der 65-Jährige pensioniert. Über die Nachbarschaftshilfe «Zeitgut Luzern» traf er Lyss und macht seither zweimal pro Monat mit ihr kleine Ausflüge. «Von einem Ausflug wie

jenem zum Michaelskreuz zehre ich einige Tage lang», sagt sie.

Reto ist beeindruckt, wie positiv Lyss trotz ihrer Beeinträchtigung durchs Leben geht. Obwohl sich die beiden erst drei Monate kennen, ist eine Vertrautheit zwischen ihnen spürbar. Reto sagt, dass es ihm nicht nur darum gehe, etwas Gutes zu tun. Besonders seit der Pensionierung sei auch der soziale Kontakt für seine Lebensqualität wichtig. «In geteilten, schönen Momenten fühle ich mich lebendig, wirksam und verbunden», sagt er. Dann hilft er Lyss in den Mantel. Jetzt geht es raus an die Frühlingssonne.

Infos: → [zeitgut-luzern.ch](http://zeitgut-luzern.ch)  
oder [nachbarschaftshilfeschweiz.ch](http://nachbarschaftshilfeschweiz.ch)

Fortsetzung auf Seite 13

Fortsetzung von Seite 11



Solinetz

## Aus Treffen wird Freundschaft

Hannes Neuhaus (27) holt den Geflüchteten Santos Morray (27) aus der Isolation.

Sie sind gleich alt, am liebsten draussen unterwegs und kochen gern. Doch ihre Lebensumstände könnten nicht unterschiedlicher sein. Hannes Neuhaus lebt in einer Wohnung bei Winterthur und arbeitet im Tourismus, Santos Morray ist vor zwei Jahren mit seinem Sohn aus Sierra Leone in die Schweiz geflüchtet. Sein Asylantrag wurde abgelehnt, er darf nicht arbeiten und lebt in einer Notunterkunft im Kanton Zürich. Dort stiess er auf das Projekt Kombi des Vereins Solinetz, der jeweils über ein halbes Jahr hinweg monatliche Treffen organisiert. Diese bieten nicht nur Informationen über das Schweizer Asylwesen, sondern eröffnen auch Zugänge zu Sprachkursen und weiteren Unterstützungsangeboten. Zudem ermöglichen sie den Austausch zwischen Geflüchteten und Freiwilligen wie Hannes. «Menschen mit

negativem Asylentscheid leben oft isoliert und werden schnell vergessen», erklärt Hannes. Ein- bis zweimal pro Monat unternahm er mit Santos und dessen Sohn weitere Aktivitäten. Sie besuchten etwa den Tierpark Winterthur, gingen spazieren oder spielten Pingpong - Aktivitäten, an denen auch der achtjährige Sohn Freude hatte. Eines der schönsten Erlebnisse sei der Grillabend gewesen, zu dem Hannes' Mutter eingeladen habe. «Ich habe noch nie so viel Gemüse auf einmal gegessen», erzählt Santos. Zucchetti habe er zum ersten Mal probiert und sofort geliebt. Auch nach Projektende treffen sich Hannes und Santos weiterhin regelmässig - die Verbindung ist zur Freundschaft geworden.

Infos: → [projektkombi.ch](http://projektkombi.ch)

Klassenassistentz



## Gute Seele im Schulzimmer

Anne-Françoise Droz (68) unterstützt Lehrerin Marie Negri (30).

Mit 68 Jahren drückt Anne-Françoise Droz wieder die Schulbank - einmal pro Woche. Doch die Seniorin ist weder eine pensionierte Lehrerin noch eine ewige Studentin; sie engagiert sich ehrenamtlich. «Ich unterstütze Marie Negri an der Primarschule Saint-Imier BE. Mal lese ich der Klasse vor, mal übe ich mit einem Kind einzeln Mathe oder Französisch», erklärt «Fifi», wie sie alle liebevoll nennen, während sie im Korridor mit einer Schülerin eine Lektion vertieft. Anne-Françoise Droz ist Teil von «Win3», einem Programm von Pro Senectute Arc Jurassien, das ältere Menschen mit Schülerinnen und Schülern im Klassenzimmer zusammenbringt. «Hier zu sein, ist ein echtes Geschenk. Ich fühle mich nützlich und wertgeschätzt», sagt sie, die seit 2018 jeden Donnerstag in der Klasse ist. Die Verantwortung für die Klasse liegt weiterhin bei der 30-jährigen Primarlehrerin Marie Negri. Doch durch «Fifis» Hilfe kann sie die Kinder individueller fördern. ««Fifi» bewertet nicht, sie begleitet», betont sie. Über die vergangenen acht Jahre ist zwischen den beiden Frauen eine Verbundenheit gewachsen. Dieses Vertrauen ermöglicht Marie Negri auch grössere Ausflüge: ««Fifi» ist immer dabei. Es ist unbezahlbar, eine zweite erwachsene Bezugsperson an der Seite zu haben, der ich vollkommen vertrauen kann.» Und die Kinder? Sie lieben ihre «Fifi». Davon zeugen die vielen herzlichen Gesten, etwa jene der siebenjährigen Finja Riedwyl, die ihre Lieblingsfreiwillige bei jeder Gelegenheit fest umarmt.

Infos: → [aj.prosenectute.ch/win3](http://aj.prosenectute.ch/win3)