

Prix Merci 2026: Steckbrief Nominierte

Name: Heidi Eicher

Alter: 75

Kanton: Glarus

Mein Einsatzbereich bei Pro Senectute: Gründerin und Leiterin App-Workshops für Seniorinnen und Senioren

Beruf: Detailhandelsfachfrau (pensioniert)

Meine Hobbys/Interessen: Menschen, seien es Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, liegen mir schon das ganze Leben sehr am Herzen. Mir ist es sehr wichtig, jeweils ein Umfeld oder eine Umgebung zu schaffen, wo sich alle wohl fühlen können.

Dafür bin ich in meinem Umfeld bekannt: Als positive, aufgestellte und empathische Person. Ich kann mich sehr gut in andere Menschen und ihre Situationen oder Probleme hineinversetzen. Und ich akzeptiere alle so, wie sie sind.

Darauf bin ich stolz: Dass ich so sein darf, wie ich bin und mich nicht verstellen muss. Ich lebe im Moment und bin mit Herz und Seele dabei, bei dem, was ich mache. Und ich glaube, ich strahle das bei meinen Mitmenschen aus. Bei einem Aufenthalt in einer Reha-Klinik kam eine mir nicht bekannte Person an meinen Tisch und sagte: «ich habe mich nicht wohl gefühlt hier und wäre am liebsten wieder gegangen. Aber als ich Sie sah, wusste ich, dass es gut kommt hier.» Solche Erlebnisse passieren mir immer wieder und ich kann gar nicht erklären, warum.

Das bringt mich zum Lachen: Sehr vieles: von einem lustigen Film bis zu meinen mittlerweile 20-jährigen Enkeln. Ich bin ein richtiger Witzknilch (lacht).

Darüber freue ich mich wie ein Kind: Ich bin für jeden Tag sehr dankbar und kann mich über sehr vieles freuen. Dazu gehören zum Beispiel meine regelmässigen Besuche im Klöntal. Und vor allem auch, wenn ich mit eigenen Augen sehe, wie ich Menschen zusammenbringen oder ihnen schlichtweg eine Freude bereiten kann.

Das macht mir Sorgen: Dass wir nicht mehr miteinander sprechen. Beim Schreiben auf WhatsApp können sich Missverständnisse ergeben, die zu un-guten Gefühlen führen können. Daher spreche ich am liebsten persönlich mit den Menschen in meinem Umfeld.

Dafür nehme ich mir gerne nur für mich Zeit: Ich kann sehr gut mit mir selbst sein und mich in der Stube oder im Garten verweilen. In solchen Mo-menten des Innehaltens spüre ich immer auch eine grosse Dankbarkeit für mein Umfeld und meine Familie.

Das gefällt mir am Alter/am Älterwerden: Ich muss nicht mehr, ich darf. Man muss niemanden mehr etwas beweisen. Ich weiss nicht, was morgen kommt, aber heute mache ich das Beste aus dem, was ist.

Dafür wäre ich gerne nochmals jünger: Ich bin immer meinem Bauchge-fühl gefolgt und habe in meinem Leben die für mich richtigen Entscheidungen getroffen. Es ist gut so, wie es ist.

Entweder...oder:

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Frühaufsteher/-in | <input type="checkbox"/> Langschläfer/-in |
| <input checked="" type="checkbox"/> lieber unterwegs | <input type="checkbox"/> lieber zu Hause |
| <input checked="" type="checkbox"/> Landluft | <input type="checkbox"/> Stadttrubel |
| <input checked="" type="checkbox"/> Hundefreund | <input type="checkbox"/> Katzenfreund |
| <input checked="" type="checkbox"/> planen | <input checked="" type="checkbox"/> spontan sein |
| <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe eher zuhören | <input type="checkbox"/> in der Gruppe eher Diskussionen an-reissen |
| <input type="checkbox"/> auf Bewährtes vertrauen | <input checked="" type="checkbox"/> Neues ausprobieren |
| <input type="checkbox"/> Postkarte | <input checked="" type="checkbox"/> WhatsApp-Nachricht |

Darum engagiere ich mich freiwillig bei Pro Senectute: Seit ich 64 Jahre alt bin, engagiere ich mich, zunächst als Vermittlerin von «Senioren für Senioren» und später zusätzlich noch als Leiterin der App-Workshops in

einem tollen Team mit vier Kolleginnen und Kollegen. Pro Senectute ist eine sehr gute Organisation, dank der ich mit sehr vielen Menschen in Kontakt komme.

Das motiviert mich in meinem freiwilligen Engagement: «Meine Enkel haben nicht schlecht gestaunt, dass ich als Grossmutter wusste, wie ich die App benutzen muss.» Solche Rückmeldungen aus den App-Workshops sind mein Antrieb. Ich will, dass die Teilnehmenden sich ernst genommen fühlen, die Angst vor dem Smartphone verlieren und den «Knochen» einfach ausprobieren. Der soziale Aspekt solcher Gruppenkurse ist dabei auch sehr wichtig.

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.

Das gibt mir freiwilliges Engagement persönlich: Es ist für mich ein grosses Glück, wenn ich anderen eine Freude machen kann. Das gibt mir enorm viel. Ein Teilnehmer der App-Workshops hat mir mal geschrieben: «Obwohl du während einiger Zeit gefehlt hast, bist du doch immer präsent.»

Kurzer Vorstellungstext:

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. Heidi Eicher wurde von Pro Senectute Kanton Glarus für den Prix Merci 2026 nominiert.