

benevol Nachrichten

Nr. 22
Dez. 2023

Freiwilligenarbeit im Aargau



Essen verbindet

benevol



Essen füllt den Magen und das Herz

Ein sonniger Tag im Aargau. Die Tische im Dorffrestaurant sind von der Mittagstischleiterin von Pro Senectute Aargau saisonal geschmückt. Der Duft von frisch gekochtem Essen liegt in der Luft. Hier beim monatlichen Mittagstisch kommen ältere Menschen zusammen.

Das Projekt, welches nicht nur den Magen, sondern auch die Herzen der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren füllt, unterstützt Pro Senectute Aargau schon seit Jahrzehnten. Hier geschieht etwas Besonderes: Das gemeinsame Essen schafft eine Atmosphäre, die zum Plaudern, Austausch und Lachen einlädt. Es entstehen Freundschaften. Ein herzliches Willkommen, ein «wie gehts?» oder «schön bist du nach der Krankheit wieder bei uns». Neuigkeiten aus dem Dorf und Geschichten werden geteilt, Erfahrungen ausgetauscht. Es sind die kleinen Dinge, die diese Treffen so besonders machen. Die strahlenden Gesichter zeigen, wie wichtig soziale Interaktionen für unser Wohlbefinden sind. Aber es geht noch weiter: Die Treffen unterstützen lokale Restaurants und sind eine Möglichkeit, der Vereinsamung älterer Menschen entgegenzuwirken.

Die freiwilligen Mittagstischleitenden von Pro Senectute Aargau sagen immer wieder, dass sie nicht nur geben, sondern durch die Teilnehmenden noch viel mehr zurückerhalten, sei dies durch ein «Merci» oder durch das Teilhaben lassen an Lebensgeschichten.

In dieser Ausgabe der benevol-Nachrichten dreht sich alles um das Thema Essen. Lesen Sie über die Lebensmittelhilfe von Cartons du Coeur, das gemeinsame Kochen beim Verein Kariim in Bern und erfahren Sie im Freiwilligen-Portrait, was beim Mahlzeitendienst in der Aarauer Tellli am meisten Spass macht. Eben: Essen füllt den Magen und das Herz.

Markus Schumacher
Bereichsleiter Beratungsstellen Pro Senectute Aargau
Vorstandsmitglied benevol Aargau

Inhaltsverzeichnis

Offene Türen für Freiwillige	Seite 3
Gemeinsam Essen: Kariim	Seiten 4/5
Lebensmittelhilfe: Cartons du Coeur	Seiten 6/7
Freiwilligeneinsätze. News	Seite 8/9
Portrait: Zmittag bei Wind und Wetter	Seite 10
Anlässe und Kurse 2024	Seite 11

Impressum

Herausgeberin: benevol Aargau
 Fachstelle für Freiwilligenarbeit
 Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau
 Telefon 062 823 30 44
www.benevol-aargau.ch
benevol@benevol-aargau.ch

In Zusammenarbeit mit benevol Kanton Bern

Redaktion: Viola Hofmann, Samuel Steiner,
 Denise Vogel, Nina Gutweniger

Auflage: 1500 Ex.

Erscheint 2 x jährlich

Titel: Joseph Gonzalez/Unsplash

S. 2 Donovan Wyrtsch, S. 3 zVg, S. 4/5 Kariim,
 S. 6/7 Cartons du Coeur, S. 8 Hp. Stephan, Markus
 Spiske/Unsplash, S. 9 Senevita Gais,
 Viola Hofmann, S. 10 Anne-Marie Wenger

Layout/Druck: Druckerei AG Suhr, 5034 Suhr,
www.drucksuhr.ch



Offene Türen für interessierte Freiwillige

Nach der gelungenen Durchführung im Jahr 2021 fand die nationale Aktion generation-f im Juni 2023 erneut statt. Schweizweit öffneten wieder rund 170 Organisationen, Vereine und Gemeinden ihre Türen für interessierte Freiwillige und boten im Aktionsmonat mit verschiedenen öffentlichen Anlässen Einblicke in ihr Tun. benevol Aargau organisierte die Aktion gemeinsam mit neun weiteren benevol Fachstellen. Im Kanton Aargau und der Stadt Olten beteiligten sich 29 Organisationen.

Rund 40 Prozent der Schweizer Bevölkerung engagiert sich freiwillig in einem Verein, einer Organisation oder in der Nachbarschaft. benevol nennt sie die generation-f: alle Personen, die sich freiwillig und unentgeltlich in irgendeiner Weise für das Gemeinwohl engagieren. Mit der gleichnamigen Aktion machten benevol und seine Mitgliedsorganisationen diese Engagements sichtbar. Im Kanton Aargau und der Stadt Olten boten 29 verschiedene Organisationen bei rund 100 Schnuppermöglichkeiten unverbindliche Einblicke und animierten zum Mitmachen vor Ort.

Um auf den Aktionsmonat aufmerksam zu machen, verteilten die teilnehmenden Organisationen an verschiedenen Standorten im ganzen Kanton

Aargau und in Olten über 10 000 Flyer an Passant:innen. Zum Flyer mit der Veranstaltungsagenda gab es Glückskekse mit Sprüchen zu freiwilligem Engagement.

Grosse Vielfalt, unverbindliche Einblicke

An der Berufsschule Baden diskutierten an einer Podiumsdiskussion beispielsweise Politiker:innen und junge Erwachsene angeregt über das Klimaziel-Gesetz. Interessierte Freiwillige konnten ebenfalls teilnehmen. Der Anlass wurde organisiert vom Verein Discuss it, der Jugendliche für Politik begeistern und ihr Interesse für aktuelle Debatten fördern will. In Aarau öffnete Radio Kanal K seine Studiotüren für potenzielle zukünftige Sendungsmacher:innen. Am Eltern-Kind-Treffen von Impuls Zusammenleben Aargau Süd begegneten sich die Generationen aus allen Kulturen im Oberwytental, und der Legionärspfad von Museum Aargau in Windisch bot die Möglichkeit, selbst als Römerin oder Römer aufzutreten. Die Bandbreite von Angeboten war enorm und reichte von den Bereichen Asyl und Alter bis hin zu Nachhaltigkeit und Kultur.

Die Aktion wurde von der Website generation-f.ch und auf Social Media begleitet und von verschiedenen Medien aufgenommen. Auf unserem Instagram-Kanal @benevol.aargau findet sich ein Story-Highlight zur Aktion.



Gemeinsam Essen

Der Verein Kariim arbeitet für und mit geflüchteten Menschen im Emmental. Der folgende Beitrag gibt einen Einblick in die Tätigkeiten des Vereins und erläutert, weshalb die kulinarische Komponente bei Kariim ein bedeutendes Element darstellt.

Für geflüchtete Menschen können Speisen ein kostbares Stück Heimat in ihrem neuen Land repräsentieren. In jedem Bissen Essen steckt ein Hauch Erinnerung an familiäre Mahlzeiten, Feierlichkeiten und Traditionen. Indem sie Gerichte aus ihrer alten Heimat zubereiten und mit ihren neuen Nachbar:innen, Freund:innen und Gemeinschaften teilen, schaffen sie Brücken des Verständnisses und fördern den interkulturellen Austausch. Die Kulinarik wird so zu einer Sprache, die über Worte hinausgeht und zum Instrument, um die Vielfalt zu feiern. Die Freiwilligenarbeit spielt dabei eine entscheidende Rolle. Sie schafft Räume, in denen Menschen zusammenkommen, gemeinsam kochen und Mahlzeiten teilen können. Auch Kariim ist ein spendenfinanziertes Freiwilligenprojekt.

Gemeinschaft und Gastfreundschaft durch Essen

Der Name «Kariim» trägt in der arabischen Sprache die Bedeutung von Gastfreundschaft und Grosszügigkeit in sich. Zwei Werte, die eng mit gemeinsamen Essen und Trinken sowie Gemeinschaft verknüpft sind. Diese Verbindung zieht sich wie ein roter Faden durch die Vereinsgeschichte und prägte die Aktivitäten von Kariim von Anfang an auf besondere Weise.

Bereits im Jahr 2015 begannen die Besuche in Kollektiv- und Notunterkünften im Emmental, begleitet von herzlichen Gesprächen und Mahlzeiten. «Die Offenheit und Freude, die wir bei diesen Begegnungen erlebten, inspirierten uns dazu, einen Ort zu schaffen, an dem Essen nicht nur Nahrung, sondern auch eine Brücke zwischen Kulturen und Menschen ist», so Sarah von Gunten, Präsidentin von Kariim.



Durch das wachsende Netzwerk erfuhr Kariim, dass der Gedanke an Ferien für Geflüchtete oft mehr Stress als Vorfreude auslöste. Das führte 2019 zur Organisation des ersten Sommerlagers mit 28 Teilnehmenden aus aller Welt. Seitdem engagiert sich der Verein dafür, Menschen nach ihrer traumatischen Reise eine unterstützende Zeit zu bieten. Unabhängig von Deutschkenntnissen ermöglicht Kariim Freizeit- und Ferienangebote, in denen Geflüchtete zur Ruhe kommen, Gemeinschaft erleben und die Schweiz kennenlernen können.

Ein kulinarisches Miteinander über Grenzen hinweg

In den Sommerlagern lernen Freiwillige und Teilnehmer:innen die kulinarische Vielfalt verschiedener Herkunftsländer kennen und schätzen. Die Küche wird zum Ort der Begegnung, und es werden mit viel Leidenschaft unvergessliche Menüs zubereitet. Auch für Sarah von Gunten gehört diese Erfahrung zu den persönlichen Highlights der Lager. «Ich erinnere mich beispielsweise an sieben Paar Hände, die in Kürze zehn Kilo Petersilie verarbeiteten oder neun Kilo Karotten, die winzig klein und sehr genau gewürfelt wurden. Kichererbsen wurden bereits zwei Tage zuvor eingelegt, um dann in einen wunderbaren Hummus verwandelt zu werden.»

Später erweiterte Kariim das Engagement und organisierte zusätzliche Events innerhalb und ausserhalb von Kollektivunterkünften, darunter Aktivi-



täten wie Kinderschminken, Basteln und Malen oder regelmässiges Fussballtraining. Der Verein bietet nebst den Freizeitaktivitäten aber auch Hilfestellungen wie Lebenslauf-Coaching oder Unterstützung bei der Wohnungssuche, Bewerbungen, administrativen Angelegenheiten und Arztbesuchen an. Die Aktivitäten sind niederschwellig und subsidiär, um Lücken im bestehenden System zu schliessen. Die Eröffnung des Kariim-Kaffees im Mai 2023 markierte einen weiteren Schritt in Richtung einer intensiveren Verbindung zwischen Essen, Gemeinschaft und Unterstützung. Hier öffnen sich jeden Freitag die Türen für eine kulinarische Reise durch verschiedene Kulturen. Die Küche wird zum Ort des Austauschs, an dem nicht nur Gerichte, sondern auch Geschichten und Erfahrungen geteilt werden. Das Café dient auch als Anlaufstelle, wo Menschen ohne Termin ihre Anliegen anbringen können und Unterstützung erhalten. Wissen die Freiwilligen von Kariim nicht weiter, vernetzen und triagieren sie.

Dem Verein ist es nicht immer möglich, alle Probleme anzugehen, die von Geflüchteten geschildert werden. Zum Beispiel hat er keinen Einfluss auf Aufenthaltsbewilligungen oder Wohnungsverfügbarkeit. Solche Situationen können belastend sein,



denn die Möglichkeiten sind begrenzt. Das Kariim-Team konzentriert sich daher auf das, was getan werden kann. Es bietet Ablenkung, Akzeptanz und eine unterstützende Gemeinschaft. So fungiert es als Türöffner, Hoffnungsträger und Lichtblick für Menschen, die ihre Heimat verloren haben.

Weitere Informationen: www.kariim.ch

benevol Kanton Bern in Zusammenarbeit mit Sarah von Gunten, Präsidentin Kariim

Gemeinsam Essen: Projekte im Kanton Aargau

Mittagstischleitung für Senior:innen in deiner Gemeinde: bit.ly/Mittagstischleitung

Geflüchtete zum Essen einladen: www.gemeinsamnacht.ch/aargau

Essen in Gemeinschaft – «Zäme Ässe» in Bremgarten: bit.ly/Bremgarten



Buchtip

Meze ohne Grenzen:
Rezepte, Geschichten,
Menschen, Gabi Kopp
ISBN 978-3-85869-757-8,
erschieden im
Rotpunktverlag

Wenn das Geld nicht mehr fürs Essen reicht

Der Verein Cartons du Coeur unterstützt Familien und Personen, die sich in einer Notlage befinden, mit der Lieferung von Grundnahrungsmitteln – schnell und ohne Bürokratie. Dahinter steckt ein Team von rund 100 Freiwilligen. Was passiert, wenn sich eine betroffene Person meldet, beleuchtet dieser Beitrag.



Wer sich im Kanton Aargau in finanzieller Not befindet, darf sich für die Unterstützung mit Lebensmitteln an Cartons du Coeur wenden. Arbeitslos gewordene oder ausgesteuerte Personen ohne Beziehungsnetz, durch Krankheit in Not geratene Familien und Alleinerziehende oder Personen, die auf die Zusage für Sozialhilfe warten – sie alle können in die Lage kommen, dass das Haushaltsbudget nicht mehr für den Einkauf von Nahrungsmitteln ausreicht. Cartons du Coeur bietet in diesem Fall unbürokratisch und kurzfristig Hilfe.

Wo melde ich mich?

Befinde ich mich in einer Notlage, schaue ich unter www.cartonsducoeur-aargau.ch nach, welche Rufnummer für meinen Wohnort gilt. Es ist wichtig, dass ich mich persönlich melde und erzähle, worum es geht. Erfahrene, einfühlsame Freiwillige hören sich meine Umstände und Sorgen an. Spreche ich wenig Deutsch, kann die Verständigung zwar schwieriger sein, aber auch das meistert das erfahrene Team. Die Freiwilligen stellen ein paar wenige Fragen zu den Verhältnissen und der Anzahl Familienmitglieder. Um in den Genuss der Hilfe zu kommen, brauche ich keinen Berechtigungsnachweis, der durch das Sozialamt ausgestellt wird. Nach dem Telefonat

entscheidet Cartons du Coeur, welche Art von Lieferung ich erhalte. In einer Datenbank werden die Haushaltskonstellation, der aktuelle Umstand, meine Kontaktdaten sowie die vorgesehene Lieferung festgehalten, denn es kann sein, dass ich mich ein zweites Mal melden muss. Bei einer erneuten Anfrage finden vertiefte Gespräche statt, einerseits, um Betrug vorzubeugen, andererseits um allenfalls andere Kontaktstellen vorzuschlagen. Es gibt kein grundsätzliches Anrecht auf eine Lieferung.

Und woher kommen die Lebensmittel?

Etwa die Hälfte der Lebensmittel – rund 20 Tonnen pro Jahr – spenden Privatpersonen. Das können beispielsweise Personen sein, die früher einmal eine Lieferung erhalten haben und später nachfragen, was gebraucht wird. Sie drücken mit einem Einkauf ihre Dankbarkeit aus. Dazu kommen Spenden bei Sammelaktionen vor Grossverteilern. «Hier sprechen wir Passanten an, dass wir Lebensmittel für Bedürftige im Aargau sammeln», erzählt Jakob Haller, Freiwilliger und Vorstandsmitglied von Cartons du Coeur. Die Passanten kaufen dann gemäss einer Wunschliste ein – das können Kleinstmengen sein oder manchmal auch ein ganzer Einkaufswagen voll.

Solche Lebensmittelsammlungen organisieren die Freiwilligen von Cartons du Coeur, aber auch Schulklassen, Familien oder politisch unabhängige Vereine. Für den Zukauf von weiteren haltbaren Lebensmitteln und von Gutscheinen für Frischwaren, werden finanzielle Spenden gesammelt. Diese Beiträge kommen von Kirchgemeinden, Firmen, Vereinen, Stiftungen oder Privatpersonen. Die Beteiligten berichten von sehr persönlichen und bewegenden Begegnungen bei solchen Sammlungen.

Wie funktioniert dies logistisch?

Das Hauptlager von Cartons du Coeur befindet sich in Gränichen. Alle Lebensmittel treffen schliesslich hier ein und werden gewogen, sortiert und eingelagert. Aus diesen Waren stellen die Freiwilligen fertige Pakete für verschiedene Haushaltsgrössen zusammen. Ein Paket enthält jeweils Grundnahrungs-

mittel wie Reis und Teigwaren, Konserven, Müesli, Konfitüre, Öl und Essig sowie Mehl, Salz und Zucker. Ausserdem liegen Migros-Gutscheine für Frischwaren wie Gemüse und Käse bei. Ebenfalls im Lager befinden sich zusätzliche Artikel wie Babynahrung, Hundefutter, Windeln, die je nach Haushaltskonstellation hinzukommen.

Vom Lager in Gränichen verteilen Freiwillige die fertigen Pakete in die Aussenlager. Diese befinden sich in Birr, Neuenhof, Reinach und Rothrist, teilweise bei Privatpersonen zu Hause oder sie werden zu einem niedrigen Preis angemietet. «Im Fricktal und im Freiamt stellt die Migros die Lieferungen zusammen, weil wir dort kein Lager haben. Abgeholt und geliefert werden sie aber ebenso von Freiwilligen», so Jakob Haller.

Und wie kommen die Lebensmittel schliesslich zu mir?

Das Team vom Telefondienst verfügt über eine Liste



Freiwillige von Cartons du Coeur bei einer Lebensmittel-sammlung in der Migros Unterentfelden.

von Freiwilligen. Es sucht daraus eine:n Fahrer:in in meiner Nähe aus, welche:r direkt mit mir Kontakt aufnimmt, damit wir einen Liefertermin vereinbaren können. Die Freiwilligen haben Zugang zu den jeweiligen Lebensmittelagern in ihrem Umkreis und holen dort das nach Haushaltsgrösse vorbereitete Paket und allfällige Zusatzartikel ab. Ab Kontaktaufnahme bis Erhalt der Lieferung warte ich etwa drei bis vier Tage. Dabei wissen die Freiwilligen nur das für die Lieferung notwendige Minimum und unterliegen einer Schweigepflicht. Die Zustellungen erfolgen mit Privatautos. Somit ist die Anonymität gewährleistet und es ist zu keinem Zeitpunkt erkennbar, dass es sich um eine Lieferung von Cartons du Coeur handelt. Auf diese Weise wurden im Jahr 2022 insgesamt 2 072 Aargauer Haushalte beliefert.

Viola Hofmann, benevol Aargau

«Mein freiwilliges Engagement hält mich geistig, sozial und körperlich fit.»



Drei Fragen an Jakob Haller, Freiwilliger bei Cartons du Coeur

Was ist deine Funktion?

Ich bin bei Cartons du Coeur für den Einkauf der Lebensmittel sowie die Logistik zuständig und Vorstandsmitglied des Vereins. Ich arbeite viel im Hauptlager in Gränichen, mache aber auch Transporte zu unseren anderen Lagern, die im Kanton Aargau verteilt sind.

Was hat dich motiviert mitzumachen?

Ich war bereits als Berufstätiger freiwillig bei der Kirchgemeinde engagiert und habe mich vor meiner Pensionierung

bewusst über weitere Möglichkeiten informiert. Mittlerweile bin ich seit etwa 15 Jahren mit dabei. Jeder macht gerne etwas, bei dem er einen Sinn dahinter sieht. Der erste Gedanke war bei mir allerdings nicht die Hilfeleistung, auch wenn mir dies ebenfalls wichtig ist. Ein freiwilliges Engagement ist gut für das Beziehungsnetz und den sozialen Austausch. Früher liefen viele Beziehungen über den Job oder meine Frau, privat hatte ich nicht sehr viele Austauschpartner:innen. Nach dem Tod meiner Frau war ich dankbar für mein Engagement bei Cartons du Coeur. Es gab mir eine Struktur.

Hast du auch Neues gelernt?

Oh ja! Ich sehe durch meine freiwillige Tätigkeit und die Lebensmittelbestellungen ein bisschen in den Hintergrund eines Grossverteilers. Zuvor hatte ich keinen Einblick in diese Abläufe. Auch sonst habe ich viel Neues gelernt. Ein solcher Einsatz erweitert den Horizont. Und die körperliche Arbeit im Lager tut mir gut, sie hilft mir gesund und beweglich zu bleiben. Mein freiwilliges Engagement hält mich geistig, sozial und körperlich fit.

Bist du an einem Engagement interessiert?

Interessierte können sich im Telefondienst, bei Sammlungen, im Lager, beim Warentransport, für Lieferungen oder im Vorstand engagieren. Alle Beteiligten arbeiten freiwillig und ohne Aufwandsentschädigung.

www.cartonsducoeur-aargau.ch

Mittelalterliches Kochprojekt

Buchtip

Das Buch «Von Birn und Mandelkern» beinhaltet 35 Rezepte aus der Kochgruppe, die mit historischem Hintergrundwissen angereichert sind. Es kann im Museums-Shop online bestellt werden:

<https://shop.museumaargau.ch>



«Im Mittelalter ass man doch nur Brei ... ?». Freiwillige von Museum Aargau beweisen, dass das nicht stimmt. Sie kochen an verschiedenen Veranstaltungen mittelalterliche Gerichte nach Originalrezepten – wie es beispielsweise auf dem nebenstehenden Bild zu sehen ist: Über dem offenen Feuer im Hof von Schloss Lenzburg wird «Limonia» (Huhn an Zitrone) nach einem Rezept aus dem «Liber de coquina» aus dem 14. Jahrhundert gekocht. Besuchende erhalten an diesen Veranstaltungen Einblicke in die vielfältige mittelalterliche Küche und dürfen – wenn sie Glück haben – eine Kostprobe nehmen!

Interessiert, im Freiwilligenprogramm von Museum Aargau mitzuwirken?

www.museumaargau.ch/freiwilligenprogramm

Lebensmittel retten

Jeden Tag erhält «Tischlein deck dich» 8000 kg Früchte und Gemüse, die nicht mehr verkauft werden können. Diese Lebensmittel werden von Freiwilligen triagiert. So können ca. 70 % gerettet werden. Die geretteten Früchte und Gemüse werden dann in rund 150 Abgabestellen an Armutsbetroffene verteilt. Für das neue Logistikkager in Staufen sucht Tischlein deck dich engagierte «Foodsaver», um die Mengen zu bewältigen.

Weitere Infos: www.tischlein.ch/mit Helfen

TV-Tipp

Mona Vetsch war in der Sendung «Mona mittendrin: Bei Armutsbetroffenen» zu Besuch bei den freiwillig Engagierten von «Tischlein Deck Dich» und sprach mit Betroffenen. Die Sendung ist auf SRF Play verfügbar.



Kulinarisches Feuerwerk

Im KIFF in Aarau finden jährlich rund 200 Konzerte, Partys und Kleinkunstanlässe statt. Ein Konzertabend wäre nie so gut, wenn nicht alle mit einer deliziösen Mahlzeit im Magen an ihr Werk gehen könnten. Das Abendessen ist eines der Highlights

im KIFF und die Küche bekannt im ganzen Land. Künstler und Helfer:innen werden von der IG Küche bekocht.

Interesse im Küchenteam des KIFF mitzuwirken? Melde dich bei sven.mueller@kiff.ch

Weitere vielseitige Engagements findest du unter www.benevol-jobs.ch

Engagiert und Integriert

Freiwilligenarbeit ist ein fester Bestandteil des alltäglichen Lebens vieler Menschen in der Schweiz. Auch Personen mit geringen Deutschkenntnissen möchten sich engagieren, oft scheitert dies jedoch an unterschiedlichen Hürden. Dabei ist das ungenutzte Potenzial bei diesem Personenkreis sehr hoch und die Vorteile für die Integration sind eindeutig. Das Pilotprojekt «Engagiert und Integriert» will diese Hürden abbauen.



Celik Osman unterstützt das Küchenteam der Senevita Gais.

Um die passenden Personen zu erreichen, soll die Kommunikation vereinfacht werden und es werden Aufgaben entwickelt, die geringere Deutschkenntnisse erfordern. benevol Aargau unterstützt dabei, denn in den meisten Vereinen fehlt es an Zeit, sich mit der Umsetzung zu beschäftigen. Bisher wurden über dreissig Einsätze auf benevol-jobs.ch veröffentlicht. Damit die Inserate auch von der Zielgruppe gelesen und verstanden werden können, wurden sie in einfacher Sprache geschrieben. Mögliche Einsätze gibt es zum Beispiel im Kindertreff, als Spazierbegleitung älterer Menschen oder im Nähatelier – aber auch verschiedene Engagements im Zusammenhang mit Kochen und Essen.

Celik Osman ist einmal pro Woche freiwillig in der Küche des Pflegeheims Senevita Gais in Aarau im Einsatz. Auf die Frage, was ihm an der Freiwilligenarbeit gefällt, meint er: «Obwohl ich nicht im direkten Kontakt mit den Bewohnenden bin, ist es eine sinnvolle Arbeit, bei der ich ältere Menschen unterstützen kann. Zudem gefällt es mir im Team zu arbeiten, alle sind sehr freundlich. Die Freiwilligenarbeit begeistert mich, denn sie bewegt mich und ich kann etwas bewegen».

Kontakt für Organisationen: ursula.hinden@benevol-aargau.ch
 Inserate für interessierte Freiwillige:
www.benevol-jobs.ch > Suchbegriff #EngagiertIntegriert

Zu Tisch

Am 30. Oktober fand der erste Vernetzungsanlass der Fachstelle für Freiwilligenarbeit Olten statt. benevol Aargau führt diese Fachstelle seit Anfang 2023 im Auftrag der Stadt Olten. Rund 60 Personen aus Oltnen Vereinen und Institutionen tauschten sich im Josefsaal der Kirche St. Martin aus. Nach einem Input von benevol-Geschäftsleiter Samuel Steiner darüber, wie sich durch gesellschaftlichen Wandel auch die Bedürfnisse und Haltungen von Freiwilligen verändern, gab es bei Tischgesprächen die Möglichkeit, brennende Themen zu vertiefen. Beim anschliessenden reichhaltigen Apéro wurden die angeregten Gespräche im informellen Rahmen weitergeführt. Auch hier zeigte sich: Essen (und Trinken) verbindet!





Zmittag bei Wind und Wetter

Die 73-jährige Anne-Marie Wenger engagiert sich für Mensch und Umwelt. Sie ist überaus fit und vielseitig. Das spiegelt sich auch in ihren freiwilligen Engagements wieder. Eines davon ist der Mahlzeitendienst im Telli Quartier in Aarau.

Kannst du uns mehr über deine Aufgaben erzählen?

Einmal wöchentlich schnappe ich Velo und Anhänger und bringe in der Aarauer Telli vorbereitete Mahlzeiten zu Menschen, die aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität nicht in der Lage sind, selbstständig zu kochen oder einzukaufen. Velo und Anhänger stammen vom Gemeinschaftszentrum (GZ) Telli, welches das Projekt leitet und die Routen plant. Die Mahlzeiten selbst werden von der Küche der Berufsschule zubereitet, die ebenfalls im Quartier ansässig ist. Pro Tour versorge ich bis zu sieben Personen und bin so, je nach Wetterlage, etwa eine Stunde unterwegs. Manchmal nehme ich auch gleich die Bestellung für die nächste Woche entgegen und es bleibt stets noch etwas Zeit für einen Schwatz. Diese Interaktionen sind für mich besonders wertvoll. Am Schluss bringe ich die leeren Behälter im Anhänger zurück zur Berufsschule und das Velo ins GZ.

Wie kamst du zu deinem Engagement?

Das war eher zufällig. Während der Corona-Pandemie stiess ich auf einen Aufruf in der Quartierzeitung Telli-Post, in dem Freiwillige für den Mahlzeitendienst gesucht wurden. Da einige meiner anderen ehrenamtlichen Aktivitäten zu dieser Zeit ausgesetzt waren und ich ein grosser Velofan bin, fühlte ich mich sofort angesprochen.

Wer sind die Nutzniessenden des Mahlzeitendienstes?

Die Bandbreite ist vielfältig. Es können Menschen sein, die sich beispielsweise verletzt haben oder Personen, die nach einem Krankenhausaufenthalt Unterstützung benötigen. Vor allem sind es ältere

Menschen. Zu den Senioren habe ich eine besondere Verbindung. Mein Vater war lange Zeit pflegebedürftig und ich besuchte ihn oft im Pflegeheim. Dieses Umfeld hat mich stark geprägt und ich stellte fest, wie sehr mich ältere Menschen inspirieren. Daher orientierte ich mich mit 60 Jahren nochmals beruflich neu und absolvierte den Rotkreuz-Pflegehelfer:innenkurs. Anschliessend habe ich noch fünf Jahre als Pflegehilfe im Altersheim Golatti in Aarau gearbeitet.

Engagierst du dich noch anderswo?

Ja, ich bin in mehreren Bereichen freiwillig aktiv. Im Alters- und Pflegeheim Golatti begleite ich Bewohner:innen und beim Besuchsdienst des Roten Kreuzes mache ich jede Woche einen Spaziergang mit einer älteren Dame. Ausserdem bin ich in einem Projekt für betreute Ferien für Senioren involviert und leite ab und zu die SAC-Seniorenwandergruppe. Ich begleite auch einen jungen Geflüchteten aus Afghanistan. In den 70er-Jahren bin ich in den Iran gereist, wo ich zwei Jahre als Englischlehrerin tätig war. Später ging es über Afghanistan weiter nach Indien. Daher habe ich zu Afghanistan und dessen Bevölkerung einen besonderen Bezug. Als Mitglied des Natur- und Vogelschutzvereins bin ich jeweils im Herbst bei Reservatspflege-Einsätzen dabei und seit kurzem bei den Aarauer Rangern, wo wir Neophyten bekämpfen. Die Natur liegt mir, genauso wie die Menschen, sehr am Herzen.

Ein beeindruckendes Spektrum an Aktivitäten. Was gefällt dir besonders gut?

Seit 34 Jahren lebe ich in der Telli und bin jahrelang für meine Arbeit nach Biel gependelt. Daher hatte ich nicht sehr viel Bezug zur näheren Umgebung. Ich plante, mich im Quartier zu engagieren, wenn mein Radius etwas kleiner würde. Ohne die Pandemie hätte ich erst später damit angefangen. Ich bereite anderen gerne eine Freude, habe Spass am Velofahren und es ist schön, für die Zukunft ein Netzwerk zu haben. Ich hatte viel Glück in meinem Leben und will etwas zurückgeben.

Viola Hofmann, benevol Aargau

Rückblick und Ausblick auf unsere Veranstaltungen

Am **benetalk** tauschten sich im September Freiwilligen-Koordinator:innen über die Kommunikation mit Freiwilligen aus und teilten ihre Erfahrungen. Dabei ging es in Kleingruppen beispielsweise darum, welche Kommunikationswege sich für welche Themen eignen, wie Freiwillige gleich und doch individuell behandelt werden können und wie mit Verbindlichkeit umgegangen wird.

Am Fach- und Vernetzungsanlass **beneforum** im November ging es um das freiwillige Engagement von Personen im Pensionsalter und ihr grosses ungenutztes Potenzial. Es gab ein Fachreferat mit wissenschaftlicher Perspektive und eine anschließende Podiumsdiskussion mit aktiver Beteiligung der anwesenden Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder und Gemeindebehörden.

benelunch

Online-Mittagsanlass:
Rechtliches bei Einsatzbeginn
Dienstag, 19. März 2024, 12:00 – 13:30 Uhr

benetalk

Austauschanlass:
Abgrenzung in der Freiwilligenarbeit
Dienstag, 24. September 2024,
18:00 – 20:00 Uhr, Aarau

beneforum

Fach- und Vernetzungsanlass:
Freiwillige mit geringen Deutschkenntnissen
Dienstag, 26. November 2024,
18:00 – 20:00 Uhr, Aarau

Unsere Kurse im ersten Halbjahr 2024

Für Freiwilligen-Koordinator:innen und Vereinsvorstände

benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen Online
Donnerstag, 23. Mai 2024, 11:45 – 13:00 Uhr

Vereinsleben heute Online
Donnerstag, 13. Juni 2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Motivierende Gesprächsführung
Dienstag, 25. Juni 2024, 18:00 – 21:00 Uhr, Aarau

Lehrgang Freiwilligen-Koordination

Dienstag, 14., 21. und 28. Mai 2024,
9:15 – 17:15 Uhr, Aarau

Im 3,5-tägigen Kurs lernen Sie, wie Freiwilligenarbeit in der Struktur und Kultur einer Organisation verankert werden kann, wie Sie neue Freiwillige gewinnen, diese begleiten und förderliche Rahmenbedingungen für attraktive Freiwilligenarbeit schaffen.

Für freiwillig und ehrenamtlich Engagierte

Humor in der Begleitung älterer Menschen
Dienstag, 27. Februar 2024
14:00 – 17:00 Uhr, Aarau

Transkulturelle Kompetenz
Mittwoch, 27. März 2024
17:30 – 20:30 Uhr, Rheinfelden

Resilienz: Innere Stärke für Freiwillige
Dienstag, 30. April 2024
14:00 – 17:00 Uhr, Aarau

Gesprächsführung: Verstehen und verstanden werden
Dienstag, 4. Juni 2024
14:00 – 17:00 Uhr, Muri



Alle Details zu den Kursen und Anlässen: www.benevol-aargau.ch/kurse

benevol

Freiwilliges Engagement – fragen Sie uns!

Fachstelle für Freiwilligenarbeit

benevol Aargau

Bleichemattstrasse 42

5000 Aarau

062 823 30 44

benevol@benevol-aargau.ch

www.benevol-aargau.ch



@benevol.aargau