

Engagiert bei Pro Senectute

Ihre Einsatzmöglichkeiten im Überblick

*Ihr Wissen und
Ihre Erfahrung sind
für uns wertvoll!*



Inhalt

Vorwort	3
Freiwilliges Engagement bei Pro Senectute	4
Bewegungscoach	6
Leiterin/Leiter von geselligen Aktivitäten	7
Entschädigte Anstellungsmöglichkeiten bei Pro Senectute	10
Sportleiterin oder Sportleiter nach esa-Erwachsenensport	11
Haushelferin im Aktiv-Haushilfedienst	12
Mitarbeit im Administrativdienst oder Steuererklärungsdienst	13
Senioren für Senioren	14
Solidarität und Spenden	15

Vorwort

Sich in einer Nonprofit-Organisation, wie der Stiftung Pro Senectute zu engagieren, ist ein vielfacher Gewinn für alle beteiligten Generationen.

Bei Pro Senectute sind sowohl jüngere Menschen, die sich für das Alter einsetzen, wie auch Seniorinnen und Senioren, die ihr Wissen und Können zur Verfügung stellen, engagiert. Dank ihrem Engagement können neue Projekte realisiert und laufende Angebote weiterentwickelt werden.

In dieser Broschüre werden alle Einsatzbereiche aufgezeigt, in denen man für Pro Senectute tätig werden kann.

Freiwilliges Engagement bei Pro Senectute

In der Freiwilligenarbeit leisten Seniorinnen und Senioren wie auch jüngere Personen Arbeit ohne Entschädigung; sie erhalten einzig die Spesen rückvergütet. Sie werden sorgfältig eingeführt und der regelmässige Austausch wird gepflegt. Mit kostenlosen Weiterbildungen und einem jährlichen Dankesanlass wird ihr Engagement wertgeschätzt. Sie übernehmen für eine Stunde bis maximal einen halben Tag pro Woche Begleitaufgaben für und mit älteren Menschen oder in der Generationenarbeit. Bei der Freiwilligenarbeit richtet sich Pro Senectute nach den Standards von Benevol. Seniorinnen und Senioren sind mit ihrem umfangreichen Wissen und ihrer Erfahrung bei Pro Senectute sehr willkommen.

Ein Engagement ist in folgenden Bereichen möglich:

- Bewegungscoach
- Senioren im Klassenzimmer
- Mahlzeiten- und Fahrdienst im Thierstein
- Leitung einer geselligen Aktivität

Wir bieten:

- Einführungskurs in die Aufgaben der Pro Senectute
- Kostenlose Weiterbildungen
- Erfahrungsaustauschtreffen
- Haftpflichtversicherung während dem Weg und dem Arbeitseinsatz
- Einführung und Begleitung
- Spesenentschädigung
- Einsatzbestätigung
- Dankesanlass

Wir erwarten:

- Sorgsamer Umgang mit der anvertrauten Aufgabe
- Einhaltung der Schweigepflicht
- Rückmeldung bei schwierigen Situationen an Pro Senectute

Auskunft und Anmeldung:

Breitenbach	061 781 12 75	breitenbach@so.prosenectute.ch
Grenchen	032 653 60 60	grenchen@so.prosenectute.ch
Olten	062 287 10 20	olten@so.prosenectute.ch
Solothurn	032 626 59 79	solothurn@so.prosenectute.ch

Senioren im Klassenzimmer

Seniorinnen und Senioren bereichern mit ihrer Lebenserfahrung und ihren Ressourcen den Unterricht. Sie fördern die Beziehungen zwischen den Generationen. Die Kinder erhalten eine zusätzliche Bezugsperson und die Seniorinnen und Senioren werden als unterstützende Klassenbegleitung geschätzt.

Ihre Aufgaben:

Während eines halben Tages pro Woche (ca. 2 – 6 Lektionen) besuchen Sie eine Klasse. Sie helfen dabei in verschiedenen Bereichen wie z.B. Werken, Lesen, Sprachen etc. mit. Pädagogische Fachkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie werden von der Lehrperson in das Schulgeschehen eingeführt.

Möglicher Einsatz in:

- Spielgruppen
- Kindergarten
- 1. – 6. Klasse
- Oberstufe

Schnuppermöglichkeit:

- Bevor Sie Ihren Einsatz an einer Schule oder Kindergarten beginnen, werden Sie von der Schulleitung und der Lehrperson zu einem Schnuppertermin eingeladen.



«Die Lehrerin sowie die Kinder sind dankbar für meine Arbeit. Mir bereitet der Einsatz Freude und Befriedigung!» (Seniorin im Klassenzimmer, Derendingen, 3. Klasse)

Bewegungscoach

Pro Senectute richtet Bewegungspatenschaften für ältere Menschen ein, die Begleitung und Aktivierung benötigen. Als Bewegungscoach begleiten Sie einen älteren Menschen und zeigen ihm, wie er oder sie sich bewegen kann. Im Zentrum steht immer der ältere Mensch. Mit diesem freiwilligen Einsatz können Sie Ihr Wissen, Ihre Kompetenzen und die Lebenserfahrungen sinnvoll einsetzen.

Im solothurnischen Leimental ist ein Besuchsdienst eingerichtet. Ältere Menschen zu Hause werden von Freiwilligen besucht und bringen Freude und Abwechslung in deren Alltag.

Die Einsätze finden regelmässig statt und auf längere Sicht kann eine persönliche Beziehung zu Ihrem Senior entstehen.

Mögliche Tätigkeiten:

- begleitete Spaziergänge
- Kurzwanderungen
- leichte Gymnastik
- Begleitung bei Alltagsaktivitäten z.B. Treppensteigen, Einkaufen
- Besuche zu Hause, Gespräche, lesen, zusammen sein

Schulung:

- Kostenlose Schulung zum Bewegungscoach durch unsere qualifizierten Referenten



Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Leiterin/Leiter von geselligen Aktivitäten

Pro Senectute bietet gesellige Aktivitäten an, damit Kontakte gepflegt werden können und die Einsamkeit minimiert wird. Zudem bieten wir Hilfe beim Aufbau von neuen konkreten Projekten für Seniorinnen und Senioren in allen Gemeinden des Kantons Solothurn. Ein wichtiger Bestandteil dieser Angebote sind die Selbstverantwortung und Eigeninitiative. Initiantinnen und Initianten erhalten fachliche Unterstützung durch Mitarbeitende von Pro Senectute.

Mögliche Aktivitäten:

- Mittagstische
- Tanznachmittage
- Kulturkreis
- Jass-Nachmittage
- Sonntagstreffen



Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Fahrdienst und Mahlzeitendienst Thierstein

Als freiwilliger Fahrer/ Fahrerin begleiten Sie ältere Menschen mit unserem rollstuhlgängigen Auto zu Terminen wie zum Arzt, ins Spital, zur Fusspflege, zum Einkaufen oder Ähnliches. Einmal in der Woche verteilen Sie zudem die bestellten Mahlzeiten in Form einer Wochenlieferung an die Senioren in der Gegend. Das Fahrdienstauto «s Mobil» steht Ihnen dabei zur Verfügung. Die Einsätze und Fahrten werden über die Pro Senectute Fachstelle koordiniert und werden nur im Thierstein durchgeführt.

Einsatzbedingungen:

- Alle 14 Tage 1 Tag Einsatz
- Daten im Voraus mit dem 3 Monats-Einsatzplan
- Altersbegrenzung 75 Jahre

Einführung:

- Autoinstruktion mit einem erfahrenen Fahrer

Auskunft und Anmeldung:

Fachstelle Breitenbach · 061 781 12 75 · breitenbach@so.prosenectute.ch



Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Entschädigte Anstellungsmöglichkeiten bei Pro Senectute

Seniorenanstellung mit Anerkennungsentschädigung

Die «Seniorenanstellungen» sind ein von Pro Senectute Solothurn entwickeltes Modell. Die Senioren erhalten auch bei unterschiedlichen Arbeitskategorien alle den gleichen Stundenlohn inkl. 13. Monatslohn plus Ferienentschädigung. Jede Arbeitsleistung ist gleich viel Wert. Sie erhalten einen Lohnausweis. Mit ihrem Engagement leisten sie gleichzeitig einen Solidaritätsbeitrag für Pro Senectute. Die Seniorenanstellung endet mit dem 75. Lebensjahr.

Einsatzmöglichkeiten:

- Mitarbeit im Administrativedienst
- Mitarbeit im Steuererklärungsdienst
- Mitarbeit im Projekt Senioren für Senioren
- Mitarbeit in der Geschäftsstelle und den Fachstellen der Pro Senectute

Anstellung nach der Pensionierung im Stundenlohn

Bei Pro Senectute Solothurn ist es möglich, nach der Pensionierung bis zum 75. Lebensjahr eine entschädigte Arbeit anzunehmen. Wir geben ihnen die Möglichkeit, ihr Engagement weiter zu führen oder ein neues Engagement aufzunehmen. Die Stundenlöhne sind hier einheitlich pro Bereich inkl. Anteil 13. Monatslohn plus Ferienentschädigung. Die Abrechnung erfolgt mit Sozialversicherungen und Lohnausweis. Bei den Seniorenanstellungen im Stundenlohn wird alle zwei Jahre die Zusammenarbeit geprüft.

Eine Anstellung ist möglich als:

- Esa-Erwachsenensportleiterin/-sportleiter
- Kursleiterin / Kursleiter

Anstellung vor der Pensionierung im Stundenlohn

Sie möchten für und mit älteren Menschen zusammenarbeiten. Mit Ihrem Einsatz im Dienste der älteren Bevölkerung leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Wohl der Seniorinnen und Senioren. Sie sind im Stundenlohn angestellt inkl. 13. Monatslohn plus Ferienentschädigung. Die Abrechnung erfolgt mit Sozialversicherungen und Lohnausweis.

Eine Anstellung ist möglich als:

- Esa-Erwachsenensportleiterin/-sportleiter
- Kursleiterin / Kursleiter
- Haushelferin im Aktiv-Haushilfedienst

Auskunft und Anmeldung:

Breitenbach	061 781 12 75	breitenbach@so.prosenectute.ch
Grenchen	032 653 60 60	grenchen@so.prosenectute.ch
Olten	062 287 10 20	olten@so.prosenectute.ch
Solothurn	032 626 59 79	solothurn@so.prosenectute.ch



«Meine Tätigkeit als Haushelferin bereichert meinen Alltag.»

Sportleiterin oder Sportleiter nach esa-Erwachsenensport

Als Pro Senectute Sportleiter unterrichten Sie selbstständig Sportlektionen. Die Qualifikation als esa-Erwachsenensportleiter können Sie bei Pro Senectute erwerben. Sie werden befähigt, auf das Alter ausgerichtete Sportlektionen zu erteilen. In den Sportlektionen erleben Sie gemeinsam mit älteren Menschen, dass Bewegung in jedem Alter Spass macht und ein wichtiger Beitrag für die Gesundheit und den Sozialkontakt ist.

Mögliche Tätigkeitsbereiche:

- Fitness und Gymnastik
- Bewegungsangebote im Heim
- Internationale Tänze
- Outdoor: Wandern und Velofahren
- Wassergymnastik

Anforderungen:

- Regelmässige sportliche Betätigung in den genannten Sportarten
- Einfühlungsvermögen und Freude an der Arbeit mit älteren Menschen
- Verantwortungsbewusstsein
- Bereitschaft zur Erlangung der esa-Erwachsenensportanerkennung
- Weiterbildungspflicht alle 2 Jahre

Wir bieten:

- Einführung in unsere Organisation
- Esa-Erwachsenensport Ausbildung
- Weiterbildungen mit esa-Anerkennung
- Anstellung im Einheits-Stundenlohn
- Haftpflichtversicherung während des Einsatzes
- Einführung und Begleitung durch die regionale Sportleitung

Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Haushelferin im Aktiv-Haushilfedienst

Im Aktiv-Haushilfedienst unterstützen Sie ältere Menschen im Haushalt und bei alltäglichen Verrichtungen. Sie entlasten pflegende Angehörige und übernehmen betreuende Aufgaben. Die zwischenmenschliche Beziehung zu den Kunden ist ein wichtiger Bestandteil des Einsatzes. Zeit für Gespräche gehört auch dazu.

Ihre Aufgaben:

- wöchentliche Reinigungsarbeiten
- anstehende Arbeiten im Haushalt
- Unterstützung beim Einkaufen
- Kochen
- Waschen
- Betreuungs- und Begleitaufgaben

Anforderungen:

- Sie arbeiten gerne für und mit älteren Menschen
- Sie kennen den Wert der hauswirtschaftlichen Arbeit
- Sie arbeiten gerne selbstständig und übernehmen Verantwortung
- Sie besitzen den PW-Fahrausweis
- Sie möchten gerne stundenweise arbeiten

Wir bieten:

- Einführungskurs in unsere Organisation
- Einführung und Begleitung durch die Einsatzleitung
- anerkannte Basisschulung Haushelferin (modulartiger Aufbau)
- Fairer Lohn und gute Sozialleistungen
- regelmässige Weiterbildung
- Teamsitzungen

Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Mitarbeit im Administrativdienst oder Steuererklärungsdienst

Als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter unterstützen Sie ältere Menschen beim Erledigen der monatlichen Zahlungen, den administrativen Angelegenheiten oder helfen beim Ausfüllen der Steuererklärung.

Anforderungen:

- Sie sind pensioniert
- Sie arbeiten gerne für und mit älteren Menschen
- Sie bringen berufliche Kenntnisse im kaufmännischen Bereich mit
- Sie arbeiten gerne selbstständig und übernehmen Verantwortung
- Sie weisen einen tadellosen Straf- und Betreibungsregisterauszug vor

Wir bieten:

- Seniorenanstellung mit Anerkennungsentschädigung
- Haftpflichtversicherung während des Einsatzes
- Einführung und Begleitung durch die Vermittlerinnen
- Einführungskurs in unsere Organisation
- regelmässige Weiterbildungen
- Erfahrungsaustausch



Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Senioren für Senioren

Im Projekt Senioren für Senioren werden ältere Menschen bei anderen älteren Menschen eingesetzt. Sie unterstützen sie dabei in Alltagsaufgaben. Als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter bei Senioren für Senioren stellen Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten zur Verfügung und erhalten dadurch eine sinnvolle und entschädigte Beschäftigung.

Mögliche Aufgaben:

- Hilfe im Garten
- Schneeräumen
- Hilfe mit elektronischen Geräten
- Reparaturarbeiten

Wir bieten:

- Seniorenanstellung mit Anerkennungsentschädigung
- Haftpflichtversicherung während des Einsatzes
- Einführung und Begleitung durch die Vermittlerinnen
- Einführungskurs in unsere Organisation
- Weiterbildungen
- Erfahrungsaustausch



Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Solidarität und Spenden

Pro Senectute Kanton Solothurn ist eine private Stiftung. Sie wird teilweise von staatlichen Geldern getragen, ist aber auch auf Spenden angewiesen.

Mit Ihrer Spende oder einem Legat unterstützen Sie uns, die bestehenden Angebote weiterzuführen und neue, altersgerechte Dienstleitungen zu entwickeln. Herzlichen Dank für Ihre Solidarität mit Pro Senectute.

PC-Spendenkonto 45-455-2

Das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen steht für uneigennütigen und zweckbestimmten Umgang mit Spenden!



Pro Senectute setzt sich für Wohl, Würde und Rechte älterer Menschen ein. Im Kanton Solothurn sind vier regionale Fachstellen für Altersfragen für alle Gemeinden zuständig. Sie bieten verschiedene Dienstleistungen und Angebote für ältere Menschen an.

Pro Senectute ist zuständig für alle Gemeinden im Kanton Solothurn.

- ✓ Beratung, Information und Auskunft in Altersfragen
- ✓ Broschüren und Flyer zu unseren Dienstleistungen
- ✓ Online Anfragen über info@so.prosenectute.ch
- ✓ Informationen über Homepage www.so.prosenectute.ch
- ✓ Wir sind auch auf Facebook
- ✓ Suchportal www.infoseniior.ch (Übersicht Angebote für das Alter)
- ✓ Newsletter und Fachinfo-Alter

Pro Senectute Fachstellen für Altersfragen in den Regionen

Montag–Freitag, 8.00–11.00 Uhr

Dorneck-Thierstein

Bodenackerstrasse 6
4226 Breitenbach
061 781 12 75
breitenbach@so.prosenectute.ch

Grenchen und Umgebung

Bettlachstrasse 8
2540 Grenchen
032 653 60 60
grenchen@so.prosenectute.ch

Olten-Gösgen

Jurastrasse 20
4600 Olten
062 287 10 20
olten@so.prosenectute.ch

Solothurn / Thal-Gäu

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
032 626 59 79
solothurn@so.prosenectute.ch

Koordinationsstelle Alter Kanton Solothurn / Kantonale Geschäftsstelle

Montag–Freitag, 8.00–11.00 und 14.00–16.00 Uhr

koordinationsstelle-alter@so.prosenectute.ch / info@so.prosenectute.ch

032 626 59 59 / Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn / www.so.prosenectute.ch



Das Zewo Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen steht für uneigennütigen und zweckbestimmten Umgang mit Spenden!

Pro Senectute Kanton Solothurn ist eine private Stiftung. Sie wird teilweise von staatlichen Geldern getragen, ist aber auch auf Ihre Spende angewiesen. PC-Spendenkonto 45-455-2