

# Engagiert bei Pro Senectute

Ihre Einsatzmöglichkeiten im Überblick

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



# Inhalt

Vorwort	3
Senior*innen im Klassenzimmer	4
Bewegungscoach	5
Leiterin*innen von geselligen Aktivitäten	6
Fahrdienst Thierstein	7
esa-Erwachsenensportleiter*innen	9
Mitarbeit im Administrativdienst und Steuererklärungsdienst	10
Senioren für Senioren	11
Digital Coach	13
Haushelfer*innen im Aktiv Haushilfedienst	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 engagiert, wie auch Senior\*innen, die ihr Wissen und Können zur Verfügung stellen.

Dank ihrem Engagement können laufende Angebote mit dem Wissen und Können der Senior\*innen gestärkt werden und auch neue Projekte realisiert werden. Freiwillige werden in und während dem Engagement begleitet. Sie haben ihre eigene Ansprechperson, die für Informationen und den Kontakt für sie da ist.

Das zeitliche Engagement soll in einem guten Rahmen bleiben, damit für die Senior\*innen ihr Engagement für Pro Senectute und die persönlichen Bedürfnisse gut im Lot bleiben. Als zeitliche Richtwerte sind zwischen einer Stunde bis maximal einem Tag pro Woche vorgegeben. Die Aufgaben variieren zwischen Begleitaufgaben für und mit älteren Menschen oder in der Generationenarbeit.

Alle Mitarbeitenden sind während ihren Einsätzen auf Haftpflicht versichert und erhalten nach Abschluss des Einsatzes eine Einsatzbestätigung.

Senior\*innen sind mit ihrem umfangreichen Wissen und ihrer Erfahrung bei Pro Senectute sehr willkommen.

Personen vor dem AHV-Rentenalter können sich bei uns als Haushelfer\*in, Bewegungscoach oder Sportleiter\*in engagieren.

Wir freuen uns auf Sie.



Ida Boos

Geschäftsleiterin

# Senior\*innen im Klassenzimmer

Senior\*innen bereichern mit ihrer Lebenserfahrung und ihren Ressourcen den Unterricht. Die Kinder erhalten eine zusätzliche Bezugsperson und die Senior\*innen werden von den Lehrpersonen als unterstützende Klassenbegleitung geschätzt. Ausserdem werden die Beziehungen zwischen den Generationen gefördert.

## Einsatzmöglichkeiten:

Es gibt vielseitige Einsatzmöglichkeiten wie Hilfe bei Lesen, Rechnen oder Handarbeit, Geschichten vorlesen, allgemeine Unterstützung im Unterricht oder seltener Hilfe in der schul- oder familienergänzenden Betreuung. Pädagogische Vorkenntnisse sind für den Einsatz nicht notwendig.

## Ihre Aufgaben:

- Sie begleiten an einem halben Tag pro Woche (2-6 Lektionen) eine Klasse
- Sie unterzeichnen eine Einsatzvereinbarung, die den Rahmen des Engagements festhält und sind somit als Senior\*in im Klassenzimmer offiziell angemeldet
- Sie besuchen zunächst die Klasse bzw. den Einsatzort bei einem Schnuppereinsatz
- Gemeinsam mit der Lehrperson wird die Art des Einsatzes besprochen

## Anforderungen:

- Sie arbeiten gerne unter der Leitung einer Lehrperson
- Sie sind bereit einen regelmässigen Einsatz zu leisten
- Sie halten Datenschutz und Schweigepflicht ein

## Wir bieten:

- Erstgespräch zur Klärung der Wünsche und Einsatzmöglichkeiten
- Abklärung und Vermittlung eines Einsatzorts
- Festhalten des Rahmens durch eine Einsatzvereinbarung
- Kostenlose Weiterbildungen mit einer pädagogischen Fachperson
- Einführungskurs in unsere Organisation vor Ort oder online
- Kostenlose Zustellung der Pro Senectute Zeitschrift «Zeitlupe»

**Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!**

# Bewegungscoach

Als Bewegungscoach werden Sie Bewegungspat\*in einer älteren Person. Sie begleiten und fördern ältere Menschen, damit sie ihre alltäglichen Bewegungsabläufe selbstständig ausführen können. Die individuelle, niederschwellige Bewegungsförderung zielt zudem darauf ab, die mobile Sicherheit wieder zu erlangen und der Vereinsamung von älteren Menschen entgegen zu wirken. Die Einsätze sind unentgeltlich und werden freiwillig geleistet.

## Ihre Aufgaben:

- Einmal pro Woche einen Einsatz am Wohnort der Senior\*innen
- Begleitete Spaziergänge
- Gleichgewichts- und Kraftübungen im Stehen oder auf dem Stuhl
- Begleitung bei Alltagsaktivitäten z.B. Treppensteigen, Aufstehen-Absitzen
- Begleitung beim Einkaufen oder anderen Besorgungen

## Anforderungen:

- Sie kennen den Wert des persönlichen Kontaktes und der guten Bewegung
- Sie arbeiten gerne selbstständig und übernehmen Verantwortung
- Sie haben eine gute Grundhaltung zu Nähe und Distanz
- Sie halten Datenschutz und Schweigepflicht ein
- Sie können sich mit uns digital austauschen

## Wir bieten:

- Erstgespräch zur Klärung der Einsatzmöglichkeiten
- Schulung zum Bewegungscoachs in unserer Organisation vor Ort oder online
- Persönliches Kennenlerngespräch bei der älteren Person zu Hause
- Begleitung durch die Einsatzleitung
- Einführungskurs in unsere Organisation vor Ort oder online
- Regelmässige Weiterbildung und Austauschtreffen vor Ort oder online
- Kostenlose Zustellung der Pro Senectute Zeitschrift «Zeitlupe»
- Rückerstattung der Wegspesen zum Einsatz

**Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!**

# Leiterin\*innen von geselligen Aktivitäten

Pro Senectute bietet gesellige Aktivitäten an, damit Kontakte gepflegt werden können und die Einsamkeit minimiert wird. Wenn in einer Gemeinde Interesse besteht ein Angebot aufzubauen, können Sie auf die Hilfe von Pro Senectute zählen. Ein wichtiger Bestandteil für den Aufbau von neuen Angeboten ist ihre persönliche Mitwirkung und die spätere Übernahme von Verantwortung für die Leitung des Angebotes. Die Einsätze sind unentgeltlich und werden freiwillig geleistet.

## Die Möglichkeiten

- Mittagstische
- Kulturkreis
- Jassen
- Sonntagstreffen
- Online-Treffen
- Gemeinsames kreatives Arbeiten

## Anforderungen:

- Sie arbeiten gerne für und mit älteren Menschen
- Sie kennen den Wert des persönlichen Kontaktes
- Sie arbeiten gerne selbstständig und übernehmen Verantwortung
- Sie haben eine gute Grundhaltung zu Nähe und Distanz
- Sie halten Datenschutz und Schweigepflicht ein
- Sie können sich digital mit uns austauschen

## Wir bieten:

- Erstgespräch zur Klärung des Sachverhaltes
- Fachliche Unterstützung durch eine Pro Senectute Mitarbeiter\*in
- Persönliche Ansprechperson von Pro Senectute
- Einführungskurs in unsere Organisation vor Ort oder online
- Regelmässige Weiterbildung und Austauschtreffen vor Ort oder online
- Kostenlose Zustellung der Pro Senectute Zeitschrift «Zeitlupe»

**Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!**

# Fahrdienst Thierstein

Freiwillige Fahrer\*innen begleiten ältere Menschen mit unserem rollstuhlgängigen Fahrdienstauto «sMobil» zu Terminen. Einmal in der Woche verteilen Sie zudem die bestellten Mahlzeiten in Form einer Wochenlieferung an die Senior\*innen in der Gegend. Die Einsätze und Fahrten werden über die Pro Senectute Fachstelle koordiniert und werden nur im Thierstein durchgeführt. Für den Fahrdienst haben wir die Altersbegrenzung bei 75 Jahren festgelegt. Die Einsätze sind unentgeltlich und werden freiwillig geleistet.

## Aufgaben:

- Sie fahren Senior\*innen mit dem Pro Senectute Fahrdienst Auto zu Terminen
- Dienstags liefern Sie Mahlzeiten zu Senior\*innen nach Hause
- Für die Fahrten steht ein rollstuhlgängiges Auto «sMobil» zur Verfügung

## Anforderungen:

- Sie sind im AHV-Rentenalter oder auch jünger
- Sie sind sicher im Strassenverkehr
- Sie fahren gerne selbstständig und übernehmen Verantwortung
- Sie haben eine gute Grundhaltung zu Nähe und Distanz
- Sie haben digitale Kenntnisse
- Sie halten Datenschutz und Schweigepflicht ein

## Wir bieten:

- Geplante Fahrdienst-Einsätze nach Einsatzplan, alle 14 Tage 1 Tag Einsatz
- Einführungskurs in unsere Organisation vor Ort oder online
- Regelmässige Weiterbildungen und Austauschtreffen vor Ort oder online
- Autoinstruktion mit einem erfahrenen Fahrer
- Kostenlose wiederkehrende Fahrstunden zur Sicherung der Fahrtauglichkeit ab dem 70. Lebensjahr

## Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Pro Senectute Fachstelle Dorneck-Thierstein; Telefon: 061 781 12 75,

Mail: breitenbach@so.prosenectute.ch





# esa-Erwachsenensportleiter\*innen

Als Pro Senectute Sportleiter\*in unterrichten sie selbständig Sport- und Bewegungslektionen. Die Qualifikation als esa-Erwachsenensportleiter\*in können Sie bei Pro Senectute erwerben. Sie werden befähigt, auf das Alter ausgerichtete Lektionen 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:

- Wandern oder Velofahren
- Sturzprävention
- Internationale Tänze
- Fitness und Gymnastik
- Wassergymnastik

## Anforderungen:

- Bereitschaft zur Erlangung der esa-Erwachsenensportanerkennung
- Sie besuchen alle 2 Jahre einen esa Weiterbildungskurs
- Sie haben Erfahrung, Fähigkeiten und Interesse an der Bewegung
- Sie sind fähig, eine Gruppe zu leiten
- Sie halten Datenschutz und Schweigepflicht ein
- Sie haben eine gute Grundhaltung zu Nähe und Distanz
- Sie haben digitale Kenntnisse für die Abrechnung und Kommunikation mit uns

## Wir bieten:

- Ausbildung in esa-Erwachsenensport
- Einführungskurs in unsere Organisation vor Ort oder online
- esa-Weiterbildungen und Austauschtreffen vor Ort oder online
- Begleitung durch die regionale Sportverantwortliche
- Pauschal-Entschädigung

**Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!**

# Mitarbeit im Administrativdienst- und Steuerklärungsdienst

Mitarbeiter\*innen unterstützen ältere Menschen beim Erledigen der monatlichen Zahlungen und den administrativen Angelegenheiten. Einmal jährlich helfen sie beim Ausfüllen der Steuererklärung. Die Kund\*innen im Administrativ- und Steuerklärungsdienst sind noch urteilsfähig.

## Aufgaben im Administrativdienst

- Monatszahlungen sichten und sortieren sowie Rückerstattungen anfordern
- Zahlungsauftrag für die Unterschrift vorbereiten
- Einmal im Jahr die Steuererklärung ausfüllen

## Aufgaben im Steuerklärungsdienst

- Steuererklärung für ältere Menschen ausfüllen und fristgerecht einreichen

## Anforderungen:

- Sie beziehen eine AHV-Rente
- Sie bringen berufliche Kenntnisse im kaufmännischen Bereich mit
- Sie haben digitale Kenntnisse
- Sie halten Datenschutz und Schweigepflicht ein
- Sie haben eine gute Grundhaltung zu Nähe und Distanz
- Sie arbeiten gerne selbstständig und übernehmen Verantwortung
- Sie weisen einen tadellosen Straf- und Betreibungsregistrauszug vor

## Wir bieten:

- Einführungskurs in unsere Organisation vor Ort oder online
- Regelmässige Weiterbildungen und Austauschtreffen vor Ort oder online
- Flexible Einsatzmöglichkeiten ohne fixe Einsatzzeiten
- Ansprechperson vor Ort
- Pauschal-Entschädigung

**Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!**

# Senioren für Senioren

Beim Angebot Senioren für Senioren werden ältere Menschen bei anderen älteren Menschen eingesetzt. Sie unterstützen sie dabei in Alltagsaufgaben. Mitarbeiter\*innen stellen Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten zur Verfügung und erhalten dadurch eine sinnvolle und entschädigte Beschäftigung.

## Mögliche Aufgaben:

- Hilfe im Garten
- Schneeräumen
- Reparaturarbeiten

## Anforderungen:

- Sie beziehen eine AHV-Rente
- Sie bringen berufliche Kenntnisse und Lebenserfahrung mit
- Sie schätzen den Umgang mit älteren Personen
- Sie haben digitale Kenntnisse
- Sie halten Datenschutz und Schweigepflicht ein
- Sie haben eine gute Grundhaltung zu Nähe und Distanz
- Sie arbeiten gerne selbstständig und übernehmen Verantwortung

## Wir bieten:

- Einführungskurs in unsere Organisation vor Ort oder online
- Regelmässige Weiterbildungen und Austauschtreffen vor Ort oder online
- Persönliche Ansprechperson von Pro Senectute
- Flexible Einsatzmöglichkeiten ohne fixe Einsatzzeiten
- Pauschal-Entschädigung

**Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!**



# Digital Coach

Als Digital Coach unterstützen und begleiten Sie ältere Menschen auf ihrem Weg in eine digitale Zukunft. Mit Ihrem freiwilligen Engagement als Digital Coach geben Sie Ihr Wissen weiter und vermitteln Sicherheit im Online-Alltag. Sie helfen beim Einrichten einer digitalen Infrastruktur und beraten Senior\*innen kompetent bei Unklarheiten im Umgang mit digitalen Medien oder Dienstleistungen. Helfen Sie mit bei der Vernetzung von älteren Generationen.

## Mögliche Aufgaben:

- Beratung beim Kauf und Einrichtung von digitalen Geräten
- Support bei Problemen im Umgang mit digitalen Geräten
- Einrichten und Erklären von Online-Dienstleistungen (z.B. E-Banking)
- Begleitung im digitalen Alltag
- Installation von Sicherheitssystemen bei vulnerablen Personen

## Anforderungen:

- Sie beziehen eine AHV-Rente
- Sie verfügen über fundiertes digitales Wissen
- Sie schätzen den Umgang mit älteren Personen
- Sie haben eine gute Grundhaltung zu Nähe und Distanz
- Sie halten Datenschutz und Schweigepflicht ein
- Sie sind bereit, Kunden aufbauend und nachhaltig zu beraten
- Sie weisen einen tadellosen Straf- und Betreibungsregisterauszug vor

## Wir bieten:

- Einführungskurs in unsere Organisation vor Ort oder online
- Flexible Einsatzmöglichkeiten ohne fixe Einsatzzeiten
- Persönliche Ansprechperson von Pro Senectute
- Kostenlose Weiterbildung und Austauschtreffen vor Ort oder online
- Pauschal-Entschädigung

**Interessiert? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!**

# Haushelfer\*innen 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 Kund\*innen ist ein wichtiger Bestandteil des Einsatzes. Zeit für Gespräche wird bei der Einsatzplanung immer auch eingeplant. Die Bedarfsklärung erfolgt von gut qualifizierten Mitarbeitenden von Pro Senectute. Es wird sowohl der Hilfebedarf, wie auch die Finanzierung ermittelt und organisiert.

## Ihre Aufgaben:

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

## Anforderungen:

- Sie kennen den Wert der hauswirtschaftlichen Arbeit
- Sie arbeiten gerne selbstständig und übernehmen Verantwortung
- Sie haben eine gute Grundhaltung zu Nähe und Distanz
- Sie halten Datenschutz und Schweigepflicht ein
- Sie besitzen eine E-Mail-Adresse und Handy-Nr.
- Sie können sich digital mit uns austauschen
- Sie besitzen den PW-Fahrausweis
- Sie möchten gerne stundenweise oder in Teilzeit arbeiten

## Wir bieten:

- Einführungskurs in unsere Organisation vor Ort oder online
- Persönliche Einführung und Begleitung durch die Einsatzleitung
- Anerkannte Basisschulung Haushelferin (modulartiger Aufbau)
- Regelmässige Weiterbildung und Teamsitzungen vor Ort oder online
- Einheitlicher, fairer Lohn pro Stunde oder in Teilzeit; gute Sozialleistungen

**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 dabei, die bestehenden Angebote weiterzuführen und neue, altersgerechte Dienstleistungen 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!



**Ihre Spende  
in guten Händen.**

Pro Senectute setzt sich für Wohl, Würde und Rechte älterer Menschen ein.

Im Kanton Solothurn sind vier regionale Pro Senectute Fachstellen für Altersfragen für alle Gemeinden eingerichtet.

Die kantonale Koordinationsstelle Alter und die Corona-Hotline für Senioren führt Pro Senectute im Auftrag des Kanton Solothurn. Die verschiedenen Angebote und Dienstleistungen finden sie auf [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

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](mailto:info@so.prosenectute.ch)
- ✓ Informationen über Homepage [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)
- ✓ Wir sind auch auf Facebook
- ✓ Suchportal [www.infoseniior.ch](http://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](mailto:breitenbach@so.prosenectute.ch)

#### Grenchen und Umgebung

Bettlachstrasse 8  
2540 Grenchen  
032 653 60 60  
[grenchen@so.prosenectute.ch](mailto:grenchen@so.prosenectute.ch)

#### Olten-Gösgen

Jurastrasse 20  
4600 Olten  
062 287 10 20  
[olten@so.prosenectute.ch](mailto:olten@so.prosenectute.ch)

#### Solothurn / Thal-Gäu

Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
032 626 59 79  
[solothurn@so.prosenectute.ch](mailto:solothurn@so.prosenectute.ch)

### Koordinationsstelle Alter Kanton Solothurn / Kantonale Geschäftsstelle

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

[info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)

032 626 59 59 / Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn / [www.so.prosenectute.ch](http://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**