



## Freiwilligenarbeit in den städtischen Alterszentren

Zeit schenken und Freude erhalten.



**«Es tut dem Körper und der Seele gut, sich zu Musik zu bewegen. Gerne gebe ich diese Freude am Tanzen für ein paar Stunden weiter.»**

Sonya Straub, freiwillige Mitarbeiterin

## **Freiwilligenarbeit bringt Zufriedenheit für alle.**

Die Freiwilligenarbeit in den Alterszentren der Stadt Winterthur hat eine lange Tradition. Freiwillige Mitarbeitende machen mit ihrem unentgeltlichen Einsatz den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner interessanter. Sie bereichern auch ihr eigenes Leben mit wertvollen Erfahrungen und dem Knüpfen neuer Beziehungen. Die Freiwilligenarbeit versteht sich als Ergänzung zur professionellen Tätigkeit der Mitarbeitenden in der Aktivierung oder der Betreuung und Pflege.

Wir suchen Menschen jeden Alters, die Freude am Kontakt mit anderen haben und gerne neue Erfahrungen machen. Gehen Sie gerne auf ältere Menschen zu und lieben Sie Geschichten, die das Leben schrieb?

Den Rahmen Ihres Einsatzes können Sie entsprechend Ihren eigenen Fähigkeiten und Ihrem Zeitbudget selber bestimmen.



### **Ihre Persönlichkeit und Ihre Stärken sind gefragt**

Vielfältige kurz- oder längerfristige Engagements sind möglich. Möchten Sie Bewohnerinnen und Bewohner regelmässig besuchen, sie auf einen Spaziergang begleiten, ihnen vorlesen, gemeinsam Kaffee trinken und plaudern? Vielleicht singen und musizieren Sie gerne? Wann haben Sie das letzte Mal Gesellschaftsspiele oder Karten gespielt? Und

warum nicht eine Fremdsprache wieder praktisch anwenden oder in Ihrer Muttersprache parlieren? Weitere Möglichkeiten sind die Begleitung einer Bewohnerin oder eines Bewohners zum Einkaufen oder zu externen Terminen, Unterstützung beim Malen, kreativen Gestalten oder Handwerken. Dies sind lediglich Beispiele, um aufzuzeigen, wie vielfältig Ihr Einsatz sein kann.



**«Die wöchentliche Partie  
Schach mit den Bewohnenden  
bedeutet Freude und Gehirn-  
jogging für alle Beteiligten.»**

*Fritz Burkhalter, freiwilliger Mitarbeiter*



### **Unsere Gegenleistung**

Eine gute Einführung ermöglicht es Ihnen, Ihre Aufgaben selbstständig wahrzunehmen. Die Verantwortliche Freiwilligenarbeit steht Ihnen als Kontaktperson gerne zur Verfügung. Während Ihres Einsatzes sind Sie unfall- und haftpflichtversichert. Die Fahrspesen, die Ihnen im Zusammenhang mit Ihren Einsätzen entstehen, werden Ihnen rückvergütet. Als Dank für Ihre Einsätze laden wir Sie zu spezifischen Weiterbildungen und verschiedenen Anlässen ein, wo auch das Gesellige und der Austausch mit anderen freiwilligen Mitarbeitenden gepflegt werden können. Gerne stellen wir Ihnen für das Geleistete einen Sozialzeitausweis aus.



### **Ihr grosses Potenzial**

Damit Ihnen die neue Aufgabe in der Freiwilligenarbeit viel Freude bereitet, sind kommunikative Fähigkeiten, Geduld, Empathie und Taktgefühl sowie Humor und Offenheit von Nutzen. Die Bewohner\*innen schätzen es, wenn Sie die Bereitschaft für ein regelmässiges Engagement mitbringen und Sie verlässlich, verschwiegen und diskret sind.

**«Nach einem Einsatz geht es mir sehr gut. Ich bin zwar müde, doch erfüllt von Glück und positiven Gedanken.»**

Angela Kuster,  
freiwillige Mitarbeiterin



# Eine Herzensbildung fürs ganze Leben.

«Um ganz ehrlich zu sein: Ich machte mir nie grosse Gedanken über das Alter. Ich hatte einen guten Job, mein Mann und ich genossen das Leben und unseren langjährigen, spannenden Freundeskreis. Doch das war in Holland. Dort, wo ich 38 Jahre lebte. Ich war es gewohnt, dass mein Mann durch seinen Beruf in der ganzen Welt herumreiste und ich in Maastricht blieb.

Vor rund zwei Jahren bekam mein Mann ein Stellenangebot, das einen Umzug in die Schweiz voraussetzte. Wir haben den Schritt gewagt und noch nie bereut.

So rasch als möglich begann ich, Deutsch zu lernen. Ich war nach einem Jahr so weit, dass ich den Mut hatte, mich nach einer freiwilligen Tätigkeit umzusehen. Der erste Treffer im Internet waren die Alterszentren der Stadt Winterthur. Spontan rief ich dort an. Bereits am Telefon wurden meine Bedenken über mein fehlerhaftes Deutsch zerstreut. Man war sich sicher, das Richtige für mich zu finden. Mein erster Einsatz war an einem Donnerstagvormittag im Alterszentrum Oberi. Ich durfte beim Turnen sowie bei ‹Kraft und Balance› unterstützend mitwirken. Ich treibe selber viel Sport, doch bisher war ich weder Turnlehrerin, noch habe ich mit Menschen in Rollstühlen Bewegungsübungen gemacht. Zu meiner grossen Freude wurde ich von den Bewohnenden sofort akzeptiert.

*In der Zwischenzeit bin ich auch am Montagvormittag beim Turnen engagiert und jede zweite Woche besuche ich einen Bewohner im Alterszentrum Rosental. Ich gehe mit dem alten Herrn einkaufen, lese ihm vor, spaziere mit ihm Richtung Wald. Leider wird er schon bald eine spezielle Pflege benötigen und nicht mehr auf mich warten. Dann heisst es für mich Abschied zu nehmen und meine Zeit einer anderen Person zur Verfügung zu stellen.*

*Ich schenke von Herzen gerne zwei Vormittage pro Woche sowie alle 14 Tage fast einen halben Tag alten Menschen. Ich schenke sie auch mir. Unter anderem verbessere ich mein Deutsch und nach den Einsätzen gehe ich mit wunderbaren Kolleginnen, die ich durch meine Tätigkeit kennengelernt habe, zu Mittag essen. Schweizerdeutsch verstehe ich je länger, je besser, weil viele Bewohnende Mundart mit mir sprechen, und ich lerne, auf Menschen mit Demenz einzugehen. Nicht zuletzt ist mir durch meine freiwillige Tätigkeit auch klar geworden, dass ich mich gerne im sozialen Bereich weiterbilden möchte. Ob ich diese Chance einmal erhalte, wird die Zukunft zeigen.*

*Wenn mich jemand bewundert, dass ich gratis arbeite, kann ich nur lächeln. Das Gefühl, so viel wie möglich zu geben, aber noch viel, viel mehr zu erhalten, ist unzählbar!»*



## **Echt. Glaubwürdig. Wahr.**

Alle Bilder in dieser Broschüre wurden in den Alterszentren der Stadt Winterthur aufgenommen. Die Bewohnerinnen und Bewohner wurden mit ihrem Einverständnis fotografiert. Die Zitate sind genauso authentisch wie die Geschichte der freiwilligen Mitarbeiterin Angela Kuster. Ehrlichkeit und Glaubwürdigkeit sind ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie.

Es ist uns ein grosses Anliegen, sie in allen Belangen auch in unseren Alterszentren zu leben.

Geschäftsleitung  
Alter und Pflege



## Kontaktadressen

Haben Sie Interesse, Ihre Talente und Ihre Zeit einem Mitmenschen zur Verfügung zu stellen? Unsere Verantwortlichen Freiwilligenarbeit informieren Sie gerne im Detail über diese Aufgabe. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

**Freiwilligenarbeit Alterszentren Brühlgut, Oberi und Rosental:**  
Telefon +41 52 267 33 40

**Freiwilligenarbeit Alterszentren Adlergarten und Neumarkt:**  
Telefon +41 52 267 42 22

## **Alter und Pflege**

[alterszentren.freiwilligenarbeit@win.ch](mailto:alterszentren.freiwilligenarbeit@win.ch)  
[stadt.winterthur.ch/alterundpflege](http://stadt.winterthur.ch/alterundpflege)