



### RUND UM DEN TISCH – KONZEPT

#### Ein Abendtisch für Seniorinnen und Senioren

##### Projektleitung und Konzept

**Deborah Mathis**, Fachverantwortung Quartierarbeit Solothurn West

**Roswitha Peterzelka**, Mitglied Weststadt Quartierverein

##### Ausgangslage

Im Rahmen der Massnahme Altersgerechtes Quartier Solothurn West soll ein Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren entstehen, der als Ort der Begegnung die soziale Vernetzung der Seniorinnen und Senioren fördert und einen Beitrag zur Versorgungsstruktur leistet. Für die Erarbeitung des Konzeptes soll ein partizipativer Ansatz zum Tragen kommen.

##### Vorgehen

In der ersten Projektphase wurde ein Team aus fünf Personen gebildet und ein Workshop mit Seniorinnen und Senioren der Weststadt zum Thema Mittagstisch durchgeführt. Am 6. Juni 2013 setzten sich 12 Personen (Seniorinnen aus der Weststadt, Vertretungen der Grauen Panther und dem Weststadt Quartierverein) mit dem Thema auseinander. Als Diskussionsgrundlage wurden zwei Vorschläge vorbereitet, die sich durch die vor-gängige Auseinandersetzung mit dem Thema und dem Team Mittagstisch abgezeichnet hatten. Bei der Vorbereitung wurden zudem die Ergebnisse des Workshops aus dem Jahr 2011 zum Thema «altersgerechtes Quartier» berücksichtigt. Die Ergebnisse des Workshops wurden gesammelt und ermöglichten den Aufbau eines bedarfsorientierten Angebots und die Nachhaltigkeit des Projektes.

#### Zusammenfassend lassen sich folgende Ergebnisse festhalten:

- Die Möglichkeit einer gemeinsamen Aktivität und gemeinsam Zeit zu verbringen stehen im Vordergrund.
- Das Essen soll eine kostengünstige Variante in einem kleinen Rahmen sein.
- Ein Angebot, das offen ist für alle Generationen.
- Die Seniorinnen und Senioren sollen genug Raum und Zeit haben für den Austausch und eigene Bedürfnisse.
- Ein offener Mittagstisch kann sehr unruhig sein und verhindert (konsumorientiert), dass genug Zeit und Raum für die Seniorinnen und Senioren vorhanden ist.
- Wichtig ist die Betreuung durch freiwillige Helferinnen und Helfer (soviel wie möglich und so wenig wie nötig).
- Mittagstisch und Abendtisch in Kombination mit einem Angebot (ohne überladen zu sein) ist erwünscht. Das gemeinsame Essen soll im Vordergrund stehen.
- Wöchentliches Angebot an einem Werktag (Donnerstag).
- Das Angebot muss gut erreichbar sein (zentral gelegen) und wenn möglich einen Abholdienst integrieren.

PROJEKTE IM HANDLUNGSFELD **SOZIALE NETZE**

Der Mittagstisch wurde zu Beginn priorisiert. Jedoch sprachen die Kriterien (Zeit, Raum, Aktivität) für einen Abendtisch und dieser wurde als möglicher Start eines Angebotes begrüsst. Nach der abschliessenden Diskussion wurde der Abendtisch «Rund um den Tisch» als Alternative gut geheissen und zur Realisation vorbereitet.

### Ziele und Zielgruppen

Das Angebot soll den Seniorinnen und Senioren der Weststadt ermöglichen sich zu treffen, in der Gemeinschaft zu essen und bei einer Aktivität zusammen Zeit zu verbringen. Durch die Gestaltung eines offenen Angebots sind auch Begegnungsfreudige der Weststadt eingeladen. Somit werden die Begegnungen und der Austausch zwischen den Generationen ermöglicht. Das vom Quartierrestaurant gelieferte Essen soll ein Bestandteil und ein wichtiger Beitrag zur Versorgung der Seniorinnen und Senioren gewährleisten. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer sorgen für die Betreuung/Begleitung der Seniorinnen und Senioren sowie Teilnahme/Support an den Aktivitäten.

### Umsetzung

Das Angebot findet seit dem 24. Oktober 2013 jeden Donnerstag von 17 bis ca. 19 Uhr (ausschliesslich Schulferien) im zentralen und barrierefreien Infocenter City West statt. Es beinhaltet ein ausgewogenes Abendessen für 7 Franken. Regelmässig finden zudem gemeinsame Aktivitäten

(Lesungen, Besuch Quartierpolizist, Spiele etc.) vor oder nach dem Essen statt, an welchen sich die Seniorinnen und Senioren freiwillig beteiligen können.

Die Teilnehmerinnen beteiligten sich beispielsweise aktiv mit Stricken an einem Strickgraffiti, das Teil des Aktionsmonats «Platz da?!» der Jugendarbeit Solothurn war. Der Fahrdienst vom Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) ist ebenfalls Bestandteil des Angebotes, wird aber von den Nutzerinnen und Nutzern selber bezahlt.

Die Koordination des Angebotes ist in der Verantwortung der Quartierarbeiterin Solothurn West. Sie übernimmt folgende Aufgabengebiete:

- Betreuung der Freiwilligen
- Öffentlichkeitsarbeit
- administrative Aufgaben
- organisatorische Aufgaben.

Ein Team von freiwilligen Helferinnen und Helfern (5 bis 6 Personen) begleitet und betreut die Seniorinnen und Senioren am Abend und ist für die Planung und Umsetzung der Aktivitäten zuständig. Auch die Vor- und Nachbereitung der Anlässe gehört zu ihrem Aufgabengebiet. Die Zusammenarbeit mit den Freiwilligen basiert auf den im Handbuch Freiwilligenarbeit festgelegten Richtlinien.

### Werbung und Öffentlichkeitsarbeit

Mit einer Informationsveranstaltung am Donnerstag, 26. September 2013 wurde Rund um den Tisch lanciert, dazu wurden Seniorinnen und Senioren und Interessierte der Weststadt sowie die Steuergruppe und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops eingeladen. Ein professionell gestalteter, ansprechender Flyer sowie ein Plakat werden zu Werbezwecken im Quartier breit gestreut. Für die Öffentlichkeitsarbeit und die Mund-zu-Mund-Propaganda werden die Kanäle im Quartier sowie die Vernetzung mit Grauen Panther, der Pro Senectute, der Weststadt Quartierverein und die lokalen Medien aktiviert.

### Evaluation

Es wird eine Besucherstatistik geführt und der Steuergruppe regelmässig Bericht erstattet. Nebst quantitativen Zahlen werden auch Aktivitäten und Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren und im Gästebuch die Stimmung am Abend festgehalten. Mit dem Team der freiwilligen Helferinnen und Helfer werden Standortgespräche geführt und gegebenenfalls Anpassungen vorgenommen. Am Ende der Projektphase Altersgerechtes Quartier Solothurn West, wurde ein Fazit gezogen und die Weiterführung des Angebotes geplant.

RUND UM DEN TISCH – ERFAHRUNGSBERICHT



Der Passantenstopper vom Infocenter City West steht vor der Tür. Zu lesen ist: «Es guets Znacht» für sieben Franken. Der Tisch ist gedeckt, Blumen schmücken den Tisch. Es ist 17 Uhr. Nach und nach treffen Seniorinnen und Senioren ein. Mit einer herzlichen Begrüssung empfangen wir die Gäste. Wir, das sind vier Frauen, selber wohnhaft in der Weststadt Solothurn.

**Rückschau**

Im Oktober 2013 starteten wir mit dem Angebot Rund um den Tisch. Dort gibt es ein günstiges «Znacht», nebst Möglichkeiten von gemeinsamen Aktivitäten. Es soll ein Treffpunkt sein, wo sich Seniorinnen und Senioren einmal wöchentlich zu einem guten Essen treffen können. Es besteht keine Anmeldepflicht. Das Essen kommt vom nahe gelegenen Restaurant.

Natürlich steht im Vordergrund auch der gesellige Teil wie der Austausch von alltäglichen Geschehnissen, Spiele, Stricken, Lotto etc. Bei der Planung dieser Aktivitäten werden die Seniorinnen und Senioren miteinbezogen.

Vier freiwillige Helferinnen wurden von der Quartierarbeiterin auf die neue Aufgabe vorbereitet. Abwechslungsweise betreuen zwei Frauen den Abendtisch.



Guten Mutes und mit viel Freude und Elan starteten wir am ersten Donnerstag nach den Herbstferien 2013 mit dem Abendtisch.

Am ersten Abend begrüsst wir zwölf Gäste! Welcher Erfolg! Beim zweiten Anlass sank die Zahl auf fünf Seniorinnen und Senioren. Unsicherheit stellte sich ein. Doch heute zählen wir konstant acht bis zehn Gäste.

**Aus meiner Sicht als freiwillige Helferin**

freue ich mich auf jeden Donnerstag, wo ich zum Einsatz komme. Heute begegnen mir bekannt gewordene Gesichter. Ein kräftiger Händedruck, freudige Augen, die mich anschauen. Ich spüre eine grosse Dankbarkeit von den Seniorinnen und Senioren, dass sie sich einmal in der Woche hier am Abendtisch verwöhnen lassen dürfen. Und was mir wichtig ist, es wird viel gelacht, Neues vom Tag erzählt, Meinungen werden kundgetan. Das «richtige» Stichwort und alte Erinnerungen werden wach.

**Ein Ort der Begegnung**

Vielleicht ergibt es sich, dass sich mit der Zeit eine altersgemischte Gemeinschaft zum «guete Znacht» begegnet.

*Roswitha Peterzelka*

## HANDBUCH FREIWILLIGENARBEIT

### Grundlagen und Richtlinien im Umgang mit Freiwilligen

#### Projektleitung und Konzept:

**Deborah Mathis**, Fachverantwortung Quartierarbeit Solothurn West

#### Ausgangslage

Im Rahmen der Massnahme Altersgerechtes Quartier Solothurn West soll ein Handbuch für die Freiwilligenarbeit geschaffen werden. Die Freiwilligenarbeit ist ein wichtiger Bestandteil des Quartierentwicklungsprozesses und gewinnt durch den Ausbau der Angebote und Aktivitäten im Quartier immer mehr an Bedeutung. Der Umgang mit Freiwilligen soll strukturiert werden und das Handbuch als Grundlage für die Zusammenarbeit in der Weststadt dienen. Für die Erarbeitung ist die Mitwirkung der Freiwilligen vorgesehen.

#### Vorgehen und Methoden

Um eine Mitwirkung der Freiwilligen bei der Entstehung des Handbuchs zu ermöglichen, wurde die Erarbeitung in zwei Phasen geteilt. In der ersten Phase wurde eine Befragung der bereits aktiven Freiwilligen durchgeführt. Es beteiligten sich 24 Personen, darunter der Vorstand vom Weststadt Quartierverein und sechs Migrantinnen und Migranten. Aus den gesammelten Informationen konnten die Themen, die am meisten beschäftigen, herauskristallisiert werden. Danach wurden die Ergebnisse mit den Mitgliedern des Weststadt Quartiervereins diskutiert und für die Weiterverarbeitung priorisiert. Die Diskussionsergebnisse lieferten wertvolle Hinweise für die zweite Phase. In dieser wurden bei der Ausarbeitung des Handbuchs und der anschliessenden Institutionalisierung der Richtlinien die Ergebnisse der ersten Phase sowie die Richtlinien von **Benevol** miteinbezogen.

#### Ziele und Zielgruppen

Ziel des Projektes ist die Erarbeitung von Grundlagen und Richtlinien im Umgang mit Freiwilligen mittels deren Mitwirkung (Einführung, Begleitung, Austritt). Das Handbuch soll durch praktisch anwendbare Richtlinien einen einheitlichen Umgang mit Freiwilligen in der Praxis ermöglichen. Mit der partizipativen Erarbeitung des Handbuchs

sollen die Bedürfnisse der Freiwilligen im Quartier abgeholt und die Identifikation gestärkt werden.

Nebst der Quartierarbeit Solothurn West und dem Weststadt Quartierverein, können Vereine, Institutionen und alle Freiwilligen, die sich im Rahmen der Quartierentwicklung engagieren, von der Strukturierung profitieren.

#### Umsetzung

Auf der Basis der Befragung wurden die Grundlagen für das Handbuch erarbeitet. Dieses umfasst folgende Kapitel:

- Einsatzmöglichkeiten (Profile), Ausschreibung (Akquise Freiwillige)
- Einführung
- Konfliktbearbeitung
- Stundenerfassung, Statistik, Dossier freiwillig Engagierte
- Spesenentschädigung
- Wertschätzung (Ausflug / Aktivitäten)
- Förderung, Unterstützung, Befähigung, Vermittlung
- Begrüssung Neuzugezogene
- Austritt

Für die Ausarbeitung der Inhalte wurden die Ergebnisse der Befragungen genutzt, um daraus jeweils einen theoretischen Teil mit Hinweisen auf die örtlichen Gegeben-

#### BENEVOL Schweiz

ist die Dachorganisation der regionalen Fachstellen für Freiwilligenarbeit.

#### Freiwilligenarbeit

ist ein gesellschaftlicher Beitrag an Mitmenschen und Umwelt. Sie wird unentgeltlich und zeitlich befristet geleistet. Freiwilligenarbeit ergänzt und bereichert die bezahlte Arbeit, tritt aber nicht in Konkurrenz zu ihr.

#### BENEVOL-Fachstellen

informieren und beraten Personen, Organisationen und Vereine zu allen Aspekten der Freiwilligenarbeit. Sie sind Brücken zwischen Menschen, die bereit sind einen Teil ihrer Zeit zu schenken und Institutionen, die mit Freiwilligen arbeiten.

[www.benevol.ch](http://www.benevol.ch)

[www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

[www.dossier-freiwillig-engagiert.ch](http://www.dossier-freiwillig-engagiert.ch)

[www.benevol-shop.ch](http://www.benevol-shop.ch)



heiten, allfällige Schwierigkeiten, aber auch Chancen zu formulieren und im Weiteren entsprechende Hilfsmittel, wie Formulare, Richtlinien etc. zu dokumentieren.

Beispielsweise werden die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten im Quartier sowie mögliche Kanäle zur Aktivierung neuer Freiwilliger festgehalten. Jedoch muss betont werden, dass die Einführung und Begleitung Aufgabe der betreffenden Vereine und Institutionen ist, da unterschiedliche Ressourcen wie Zeit und finanzielle Mittel sowie Motivation für ein

Engagement stark variieren können und sich daher eine projektorientierte Handhabung im Umgang mit den Freiwilligen abzeichnet.

#### Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit besteht darin, involvierte Institutionen und Vereine über das Handbuch Freiwilligenarbeit und dessen Mehrwert für das Quartier Weststadt zu informieren. Insbesondere **Benevol** wird bei der Erarbeitung des Handbuchs miteinbezogen und bei Bedarf dessen Plattform für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt.

#### Evaluation

Der Prozess wird in einer Projektdokumentation festgehalten. Zudem wird der Steuergruppe Altersgerechtes Quartier Solothurn West laufend Bericht erstattet. Das Handbuch mit den Ergebnissen dient einer Schlusserwertung mit der Steuergruppe sowie dem Weststadt Quartierverein.

#### Nachhaltigkeit

Die Nachhaltigkeit wird dadurch gesichert, dass die Richtlinien in der Praxis umgesetzt bzw. institutionalisiert werden und das Handbuch zu einem Arbeitsinstrument der Quartierarbeit Solothurn West wird.