

## Befriedigende Freiwilligenarbeit

Bei der Vorbereitung auf die Pensionierung freuen sich viele darauf, endlich jederzeit wandern, biken, motorradfahren, reisen oder einfach nur rumhängen zu können. Doch hat man einmal alle Hotspots der Kollegen angefahren, Berge und Täler durchwandert, stellt sich möglicherweise Langeweile oder Lust nach einer neuen Herausforderung ein. Vielleicht sind Sie Familienfrau, Ihre zeitliche Situation ändert sich zusehends mit dem Flüge werden der Jungmannschaft? Sie haben aus anderen Gründen mehr freie Zeit zur Verfügung? Wie wäre es mit einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung?

### Mahlzeitendienst

Wenn das Kochen im Alter oder bei Krankheit oder Unfall zur täglichen Bürde wird, dann sind die **freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer des Mahlzeitendienstes** zur Stelle. Das Alterszentrum Mittleres Wynental kocht täglich! Und von Montag bis Freitag wird das Essen in Isolierboxen frisch und heiss in allen fünf angeschlossenen Gemeinden verteilt. Es gibt viele Gründe, weshalb ältere Menschen weniger essen. Nachlassender Appetit, reduzierte Geschmackswahrnehmung, Einsamkeit oder Schmerzen gehören dazu. Um einer Mangelernährung vorzubeugen, ist regelmässiges nährstoff- und abwechslungsreiches Essen enorm wichtig. Je länger ältere Menschen bei Kräften bleiben, desto länger ist ein Leben in gewohnter Umgebung möglich.

Hier kommen nun die Freiwilligen des Mahlzeitendienstes zum Zuge.

Hier ein Schwätzli und da ein freundliches Wort sind jederzeit willkommen. Für die Angehörigen ist es beruhigend, wenn regelmässig jemand vorbeischaud. Meist stellen sich Freiwillige über Jahre zur Verfügung und es bilden sich freundschaftliche Teams, die idealerweise aus vier bis fünf Personen bestehen. Das heisst: Jede vierte oder fünfte Woche von Montag bis Freitag eine Einsatzzeit von täglich ca. 1,5 Stunden ab 10:45 Uhr. Die Einsatzplanung wird jeweils im Voraus für ein Jahr erstellt. Ferien oder andere Termine können jederzeit, auch kurzfristig, angepasst werden. Autospesen werden selbstverständlich vergütet.

**Reizt Sie diese verantwortungsvolle und befriedigende Freiwilligenarbeit?**

Weitere Infos Spitex Mittleres Wynental  
Tel. 062 768 82 30, Verwaltung

### Fahrdienst für medizinische Termine

Als **freiwillige Fahrerinnen und Fahrer für medizinische Fahrten** führen und begleiten Sie ältere, in Gesundheit und Mobilität eingeschränkte Menschen zu Arztbesuchen, Zahnbehandlungen, Physiotherapien, Dialysen, Bestrahlungen oder auch zu Fusspflegebehandlungen. Ausgeschlossen sind Sprechstundenbegleitung und Einkäufe. Die Einsätze erfolgen in lockeren Abständen an Werktagen, nach vorheriger Absprache mit der Einsatzleitung und selbstverständlich nur nach Möglichkeiten des freiwilligen Fahrers. Die Spitex finanziert die Kaskoversicherung und die administrativen Kosten. Autospesen und allfällige Wartezeiten werden gemäss Tarifliste vergütet.

Die zum grossen Teil langjährigen, freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer berichten von grosser Wertschätzung im Rahmen ihren vielfältigen, direkten Kontakten mit ihrer Kundschaft.

**Reizt Sie diese verantwortungsvolle und befriedigende Freiwilligenarbeit?**

Weitere Infos Spitex Mittleres Wynental  
Tel. 062 768 82 30, Verwaltung