



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

*Bleiben Sie
aktiv!*

Freiwilliges Engagement

Zeit schenken - Wissen weitergeben - Lebenserfahrung teilen

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Unverzichtbare Ressource

Freiwilligenarbeit bewegt

Freiwillig
macht
stark

Mit Ihrem freiwilligen Einsatz schenken Sie Zeit, Nähe und Hoffnung. Sie stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt und ermöglichen, dass zentrale Angebote von Pro Senectute Kanton Luzern bestehen bleiben – unterstützt von über 1'400 engagierten Freiwilligen wie Ihnen.

Freiwilligenarbeit bereichert – auch Sie?

Freiwilliges Engagement ist nicht nur für die Gesellschaft von unbezahlbarem Wert, es kann auch für Sie als Freiwillige Person ein grosser Gewinn sein. Sie bringen Ihre Fähigkeiten ein, lernen Neues, knüpfen Kontakte und erleben, wie Ihr Engagement Früchte trägt. Gemeinsam schaffen wir Begegnungen und Lebensfreude.

Mit Empathie und Freude dabei.

Offenheit, Empathie und Freude am Miteinander – das ist Ihr Schlüssel zu wertvollen Begegnungen. Mit Geduld, Zuverlässigkeit und Flexibilität schenken Sie nicht nur Zeit, sondern auch Vertrauen und Lebensfreude. Vor allem aber bringen Sie ein Herz für Menschen mit – ob ältere Personen oder Lernende in der Grundschule.

Ihr Engagement macht den Unterschied.

Sie schenken Zeit, geben Wissen weiter und teilen Lebenserfahrung. Herzlichen Dank. Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft.



«Ein freiwilliges Engagement öffnete neue Räume für Lebensfreude und Sinn und zeigt, wie wohltuend es sein kann, Zeit und Fähigkeiten zum Wohl anderer einzubringen.»



*«Freiwilliges Engagement schenkt Freude.
Die Begegnungen sind eine schöne Berei-
cherung im Leben und helfen, aktiv und
gesund zu bleiben».*


Wir orientieren uns an den Standards von Benevol, der Dachorga-
nisation der regionalen Fachstellen für freiwilliges Engagement in der Schweiz,
sowie den Vorgaben des Bundesamtes für Sozialversicherungen (BSV).

Hier zählt Ihr Beitrag.

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten



Unterstützung und Begleitung zu Hause

Treuhand+Steuern: Sie unterstützen ältere Menschen bei der Erledigung ihrer administrativen und finanziellen Arbeiten.

041 226 19 80

treuhand@lu.prosenectute.ch, steuern@lu.prosenectute.ch

Alltagshilfe: Sie leisten einen wichtigen Beitrag, damit ältere Menschen weiterhin in ihrer gewohnten Umgebung leben können, z.B. Einkaufen, Kochen, Aufräumen und andere kleine Unterstützungsaufgaben.

041 211 25 25

hzh@lu.prosenectute.ch

Besuchsdienst: Sie besuchen ältere Menschen, hören zu, schaffen Vertrauen und bringen Licht und Freude in den Alltag älterer Menschen.

041 319 22 72

luzern@lu.prosenectute.ch



Gemeinsam stark – für Körper und Geist

Bildung+Sport: Als **Sportgruppenleiter/in** unterstützen Sie Seniorinnen und Senioren, damit diese körperlich und geistig fit bleiben. Als **Gastgeber/in** in unseren regelmässigen Treffen begleiten Sie ältere Menschen bei verschiedenen gemeinsamen Aktivitäten. In unseren **Ferienwochen** übernehmen Sie die Leitung und gestalten das Tagesprogramm.

041 226 11 99

bildung.sport@lu.prosenectute.ch



Begleitung von Kindern und Jugendlichen

Generationen im Klassenzimmer: Sie stellen ein Stück Ihrer Zeit und Lebenserfahrung für einen Einsatz im Klassenzimmer zur Verfügung.

041 226 11 87

klassenzimmer@lu.prosenectute.ch



Gastgeber/in oder Projektmitarbeitende

Als **Gastgeber/in** engagieren Sie sich in unseren verschiedenen Begegnungsangeboten, z.B. als Vorleser/in im Angebot Lesege-nuss. **Projektentwicklung:** Wir unterstützen Seniorenorganisations-beim Aufbau von Angeboten, geben Hilfestellungen bei der Umsetzung oder begleiten Interessegruppen beim Entwickeln von Angeboten.

041 226 11 50

beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch



Vernetzung und Repräsentation

Ortsvertretung: Sie stehen im Kontakt mit der älteren Bevölkerung in Ihrer Wohngemeinde, sind Bindeglied zu unserer Sozialberatung, machen Geburtstagsbesuche, organisieren Aktivitäten vor Ort und die jährliche Herbstsammlung.

Mithilfe Ortsvertretung: Sie übernehmen gelegentliche Aufgaben z.B. Besuche zu Hause, Mithilfe bei Aktivitäten oder Unterstützung bei der jährlichen Herbstsammlung.

041 226 11 85

ov@lu.prosenectute.ch

Messeteam: Sie betreuen an Veranstaltungen und Marktplätzen den Infostand von Pro Senectute und geben die entsprechenden Flyer und Broschüren ab.

041 226 11 83

kommunikation@lu.prosenectute.ch

Beratung und Vermittlung

Neben den genannten Einsatzmöglichkeiten bieten wir Ihnen die Chance, sich aktiv in Projekte einzubringen. Ihre Erfahrung und Ihr Engagement sind wertvoll und gefragt. Wir beraten Sie gerne.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

041 226 11 88

info@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch/Freiwilligenarbeit



Bleiben Sie aktiv

Das erwartet Sie

Freiwillig
verbindet

Sie bringen Erfahrung, Herz und Ideen – wir bieten Ihnen Raum, Unterstützung und Wertschätzung. Gemeinsam bewirken wir mehr: für andere und für Sie selbst.

Ihr Weg zum Engagement – einfach und persönlich

Damit Ihr Einsatz perfekt passt, nehmen wir uns Zeit für Sie. In einem persönlichen Gespräch klären wir gemeinsam Ihre Interessen, Möglichkeiten und Wünsche. So finden wir die Tätigkeit, die zu Ihnen und zu uns passt. Sie bekommen für die Zusammenarbeit eine schriftliche Einsatzvereinbarung.

Startklar für Ihre Aufgabe – wir begleiten Sie.

Für Ihr Engagement erhalten Sie eine sorgfältige Einführung. Wir begleiten Sie kontinuierlich und bieten Ihnen passende Weiterbildungen. Wir fördern Ihre persönliche und fachliche Entwicklung und sorgen für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Respekt und Anerkennung für Ihr Engagement

Ihre Kompetenzen und Lebenserfahrung nehmen wir sehr ernst. Durch Aufmerksamkeit und Rückmeldungen zeigen wir Interesse an Ihrem Einsatz. Ihr Mitspracherecht z.B. in Arbeitsgruppen ist Zeichen unserer Wertschätzung.



Gut zu wissen:

- Sie erhalten eine Gratismitgliedschaft im Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern mit zahlreiche attraktive Vergünstigungen.
- Sie bekommen eine angemessene Spesenentschädigung.
- Sie erhalten eine Einladung zum jährlichen Dankesanlass.



Auskunft allgemein
Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Newsletter
Magazin zenit – gut informiert älter werden
Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

Geschäftsstelle

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch, lu.prosenectute.ch
lu.prosenectute.ch/Newsletter
lu.prosenectute.ch/Zenit
goennerverein@lu.prosenectute.ch,
lu.prosenectute.ch/Gönnerverein

Beratung zu Finanzen, Recht, Wohnen, Vorsorge,
Gesundheit und Lebensgestaltung

Termine nach Vereinbarung
041 226 11 88

Sozialberatung

Beratungsstelle Luzern

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
luzern@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke
emmen@lu.prosenectute.ch

Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau
willisau@lu.prosenectute.ch

Infostelle Demenz

Telefon 041 210 82 82
info@demenz-lu.ch

Infostelle Demenz
Angehörigengruppen

Treuhanddienst/Büroassistentz
Finanz- und Vorsorgeberatung
Steuererklärungsdienst

Treuhand+Steuern

Treuhand

041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.ch

Steuern

041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

Mahlzeitendienst
Alltags- und Umzugshilfe
Notruflösungen

Hilfen zu Hause

hzh@lu.prosenectute.ch

Mahlzeitendienst

041 360 07 70

Alltags- und Umzugshilfe

041 211 25 25

Bewegung und Sport
Bildung und Kultur / Ferien
Vorbereitung Pensionierung
Referate und Vorträge

Bildung+Sport

041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Entwicklung und Umsetzung von Altersstrategien
Projektsupport für Gemeinden und Institutionen
Wissensimpulse, Workshops und Vorträge
Generationen im Klassenzimmer

Beratung Gemeinden/Projekte

041 226 11 81
beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch

