

# benevol Nachrichten

Nr. 25  
Juni 2025

Freiwilligenarbeit im Aargau



Nachhaltig und sozial

benevol



# Bewusst leben, gemeinsam handeln

Nachhaltigkeit hat in meinem Leben bis vor ein paar Jahren keine grosse Rolle gespielt. Nicht, dass mir die Umwelt oder das Klima egal gewesen wären – im Gegenteil. Aber ich habe mich kaum aktiv darum gekümmert. Ich war zu sehr damit beschäftigt, beruflich voranzukommen und möglichst viel zu erreichen.

Nach einigen Höhen und Tiefen begann ich jedoch, mich intensiver mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich hinterfragte mein Verhalten, reflektierte meine Entscheidungen – und so fand auch das Thema Nachhaltigkeit langsam seinen Weg in mein Leben. Nachhaltig zu leben bedeutet nicht nur, auf die Umwelt zu achten, sondern auch auf sich selbst: auf den eigenen Körper, den eigenen Geist, die eigenen Ressourcen. Wer gut für sich sorgt, schafft die Grundlage dafür, auch gut für die Umwelt und andere Menschen sorgen zu können.

So kam ich auch in die Freiwilligenarbeit – zuerst lange selbst aktiv, seit Anfang Jahr nun auch als Projektleiter bei benevol Aargau. Während meiner Einarbeitungszeit war ich immer wieder erstaunt, wie vielfältig die Freiwilligenarbeit auch im Bereich Nachhaltigkeit ist. Projekte wie Foodsharing, Kleidertausch, Brockis oder Repair Cafés zeigen, wie ökologisches Bewusstsein und soziales Engagement Hand in Hand gehen. Hier geht es nicht nur darum, Ressourcen zu schonen, sondern auch darum die Gemeinschaft zu stärken, Wissen zu teilen und gemeinsam die Zukunft zu gestalten.

**Reto Vogel**  
Projektleiter benevol Aargau

## Inhaltsverzeichnis

### 3

Prix Engagement Olten,  
Hilfsmittel, Fördergelder

### 4–7

Nachhaltige und soziale Projekte

### 8–9

Velafrica: Freiwillige treten in die Pedale

### 10

Portrait: Lebensmittel  
retten und Mentoring in der Politik

### 11

Kurse und Veranstaltungen

## Impressum

Herausgeberin: benevol Aargau  
Fachstelle für Freiwilligenarbeit  
Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau  
Telefon 062 823 30 44  
[www.benevol-aargau.ch](http://www.benevol-aargau.ch)  
[benevol@benevol-aargau.ch](mailto:benevol@benevol-aargau.ch)

In Zusammenarbeit mit benevol Kanton Bern

Redaktion: Viola Hofmann, Samuel Steiner,  
Gaëlle Dubath, Nina Gutweniger

Auflage: 1500 Ex.  
Erscheint 2 x jährlich

Bilder:

Titelbild: WWF / Boudewijn van Doorn  
S. 2: Donovan Wyrsh, S.3: GDI, S. 4–6:  
Kornhausbibliotheken/Eve Kohler, Pumpipumpe,  
Madame Frigo, S. 7: Mini decki, Walk-in Closet  
Schweiz, WWF / Ola Jennersten,  
S. 8/9: Elias Furrer / Sofia Anzeneder,  
Vincent Eringfeld, Chimwemwe Mkandawire,  
Sophie Stieger, S.10: Mirjam Stutz,  
S. 11: Madame Frigo, Viola Hofmann

Layout / Druck: Druckerei AG Suhr,  
[drucksuhr.ch](http://drucksuhr.ch)

# Prix Engagement Olten

Die Stadt Olten vergibt 2025 zum ersten Mal den Freiwilligenpreis «Prix Engagement Olten». Gewürdigt wird freiwilliges Engagement, das in der Stadt Olten gemeinnützig wirkt. Bis Ende August können engagierte Personen und spannende Projekte für den Preis nominiert werden. Eine vielfältige Jury entscheidet anschliessend über die Gewinner:innen.

Die Preisverleihung findet am Montag, 3. November 2025 um 18 Uhr im Rahmen des Netzwerkanlasses Freiwilligenarbeit statt. benevol Aargau organisiert die Preisvergabe im Auftrag der Stadt Olten.



## Coachings, Projektgruppen, Finanzen

Das Migros-Kulturprozent unterstützt Projekte und Initiativen in der ganzen Schweiz, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken. Seit 2024 unterstützt das Migros-Kulturprozent auch etablierte soziale Organisationen, die sich weiterentwickeln wollen.

Neben Förderbeiträgen werden auch Projektgruppen und Coachings angeboten. Den Newsletter zu abonnieren lohnt sich für alle!

[engagement.migros.ch/de/foerderung/soziale-vorhaben](https://engagement.migros.ch/de/foerderung/soziale-vorhaben)

## Fördergelder für Bewegung, Kultur, Umwelt, Soziales

Lebensraum Aargau, die gemeinnützige Stiftung der Aargauer Kantonalbank, ist offen für neue Gesuche aus dem ganzen Kanton Aargau und der Region Olten – in den Bereichen Bewegung, Kultur, Umwelt und Soziales.

Die Gesuche an die Stiftung werden laufend behandelt. Die Fachgremien und der Stiftungsrat entscheiden drei Mal pro Jahr über die Beitrags-gesuche. Bei der letzten Vergabe wurden mehr als CHF 500 000 verteilt.

[lebensraum-aargau.ch](https://lebensraum-aargau.ch)

## Erfolgreiche Freiwilligen-Projekte

Es kann anspruchsvoll sein, neue Freiwillige zu finden. Das Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) hat im Auftrag des Migros-Kulturprozents vier unterschiedliche Projekte befragt, von deren Erfolg man lernen kann.



Zur Studie mit Selbstcheck:  
[engagement.migros.ch/de/kulturprozent/soziales/freiwillig](https://engagement.migros.ch/de/kulturprozent/soziales/freiwillig)

# Nachhaltig und sozial



Die in der Schweiz mittlerweile weit verbreiteten Bücherschränke werden meistens von Freiwilligen betreut.

**Während Umweltschutz und soziales Engagement früher meist separate Wege gingen, verschmelzen diese Bereiche heute zunehmend: In verschiedenen Initiativen arbeiten Freiwillige an Lösungen, die sowohl die Umwelt entlasten als auch dem gesellschaftlichen Zusammenhalt dienen. Was motiviert sie – und wie funktionieren solche Projekte?**

Freiwillige engagieren sich zunehmend in Projekten, die auf mehreren Ebenen Veränderungen bewirken. Sie engagieren sich politisch, für die Umwelt, in der Kultur oder für die Gemeinschaft. Initiativen und Projekte im Bereich der Nachhaltigkeit wirken oft doppelt, was sie besonders sinnstiftend und attraktiv für Freiwillige macht. Reparieren, Wiederverwenden, Aufbereiten, zugänglich machen: Solche Prozesse schützen die Umwelt, weil weniger neue Produkte hergestellt werden müssen und Ressour-

cen gespart werden. Gleichzeitig profitieren Menschen mit kleinem Budget oder in schwierigen Lebenslagen, denn sie erhalten kostengünstig oder gratis Zugang zu Lebensmitteln, Kleidung, Gegenständen oder Dienstleistungen.

## Kreisläufe entstehen

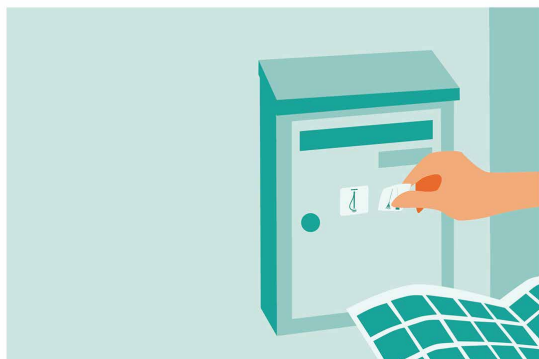
Früher wurden Umwelt- und Sozialthemen häufig getrennt behandelt – heute gehen sie Hand in Hand. Ein Beispiel dafür ist Velafrica (Artikel Seite 8): Ausgemusterte Velos werden nicht entsorgt, sondern instandgesetzt und exportiert. Dies schafft Integrationsarbeitsplätze und ermöglicht in afrikanischen Ländern Zugang zu Mobilität und Ausbildung.

Auch verschiedene Brockenhäuser arbeiten nach diesem Muster: In Aarau ist das Kramer Brocki – betrieben von Freiwilligen – nicht nur ein Ort, um günstig schöne Möbel oder Kleidung zu kaufen,

sondern gleichzeitig ein gemütlicher Treffpunkt mit Kaffee und Kuchen. So werden Secondhand-Stücke wiederverwendet, zudem finden Menschen Geselligkeit und Austausch. Ausserdem kommen die Einnahmen aus den Läden vollständig gemeinnützigen Projekten zugute.

Der Gedanke der Wiederverwertung zeigt sich auch in anderen Bereichen. In der Schweiz leben viele Menschen im Überfluss, während andere kaum das Nötigste haben. Wieder andere möchten nachhaltiger konsumieren. Daraus sind Initiativen wie Madame Frigo (Portrait S. 10) oder Restessbars entstanden, wo überschüssige Lebensmittel geteilt werden. Ähnlich funktionieren die heute vielerorts zu findenden Bücherschränke: Wer ein gelesenes Buch nicht mehr braucht, stellt es hinein und findet vielleicht ein neues zum Schmökern. Viele dieser Schränke stehen in alten Telefonkabinen und werden von Freiwilligen betreut – ein rundum nachhaltiges Projekt.

Beim Projekt Pumpipumpe.ch geht es ums Leihen: Über Aufkleber am Briefkasten zeigen Nachbar:innen an, welche Alltagsgegenstände sie verleihen – zum Beispiel eine Bohrmaschine oder ein Waffeleisen. Ziel ist es, sowohl Ressourcen zu sparen als auch den Austausch in der Nachbarschaft zu fördern. Im digitalen Zeitalter setzt der Verein bewusst auf lokale Netzwerke und persönlichen Kontakt.



Personen, die Gegenstände verleihen, können sich mit den passenden Stickern an ihrem Briefkasten bemerkbar machen.

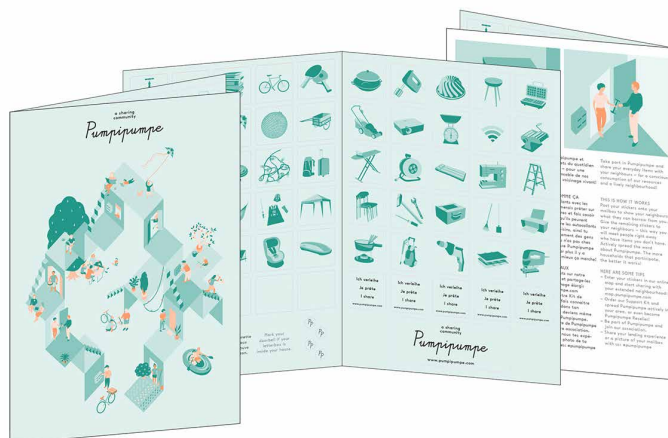
Gleichzeitig können sie auf [pumpipumpe.ch](http://pumpipumpe.ch) in der Karte eintragen, welche Gegenstände sie zur Verfügung stellen.

Die Fast Fashion-Industrie bekommt durch Kleider-tauschbörsen Gegenwind: Quartiervereine oder Privatpersonen organisieren Tausch-Events, um Kleidung zu teilen, besondere Einzelstücke zu finden oder Gleichgesinnte zu treffen. In diesem Bereich gibt es zudem erste öffentliche Schränke zum Tauschen, so zum Beispiel in der Aarauer Markthal-le. Auch Nähateliers und Flick-Cafés erfreuen sich grosser Beliebtheit. Bei Caritas treffen sich Frauen, die keine eigene Nähmaschine haben, um gemeinsam Kleidung zu reparieren oder umzunähen. In Flick-Cafés übernehmen Freiwillige das Nähen, Stopfen oder Knöpfen, um Kleidungsstücke vor dem Wegwerfen zu retten.

Repair Cafés funktionieren ebenfalls so, gehen aber noch einen Schritt weiter: Hier werden auch Haushaltsgeräte, Spielzeuge, Möbel oder Velos repariert. Neben der handwerklichen Arbeit gibt es viele weitere Aufgaben für Freiwillige – von der Organisation über Kommunikation bis zur Koordination. Auch hier geschieht nicht nur ein Beitrag zur Nachhaltigkeit, sondern es entsteht gleichzeitig eine Gemeinschaft.

### Erfolgskonzept

Freiwillige spielen bei all diesen Projekten eine zentrale Rolle. Sie bringen unterschiedliche Kompetenzen ein, übernehmen Verantwortung und werden durch ihr Engagement zu Multiplikator:innen. Die Projekte selbst wirken auf mehreren Ebenen: Sie kümmern sich um Umweltprobleme, fördern den Austausch zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Durch die Beteiligung unterschiedlichster gesell-



schaftlicher Gruppen entstehen neue Netzwerke und Kooperationen, die weit über das eigentliche Projektziel hinausreichen.

Damit Freiwilligenarbeit selbst nachhaltig wirkt, braucht es klare Strukturen und professionelle Begleitung. Aufgaben, Erwartungen und zeitlicher Rahmen sollten bereits bei der Ausschreibung klar definiert sein. Wichtig ist auch, die verschiedenen zeitlichen Ressourcen und Fähigkeiten der Engagierten optimal zu nutzen. Eine besondere Herausforderung ist die Langfristigkeit: Projekte müssen so geplant werden, dass sie auch bei personellen Wechseln stabil weitergeführt werden können, was von Anfang an eine vorausschauende Planung erfordert.

Die Verbindung von Umweltschutz und sozialem Engagement macht Freiwilligenarbeit besonders sinnstiftend und zukunftsweisend. Sie bietet konkrete Antworten auf ökologische Herausforderungen und stärkt gleichzeitig den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Wer sich engagieren möchte, findet vielfältige Möglichkeiten, sich mit den eigenen Fähigkeiten und im passenden Umfang einzubringen.

**Viola Hofmann, benevol Aargau**  
**Nina Gutweniger, benevol Kanton Bern**



## Weiterführende Infos

### Liste öffentlicher Bücherschränke:

[bit.ly/buecherschweiz](https://bit.ly/buecherschweiz)

**Repair Cafés schweizweit:** [repair-cafe.ch](https://repair-cafe.ch)

**Essen retten:** [restessbar.ch](https://restessbar.ch)

**Werkzeuge ausleihen:** [pumpipumpe.ch](https://pumpipumpe.ch)

**Kleidertausch:** [walkincloset.ch](https://walkincloset.ch)

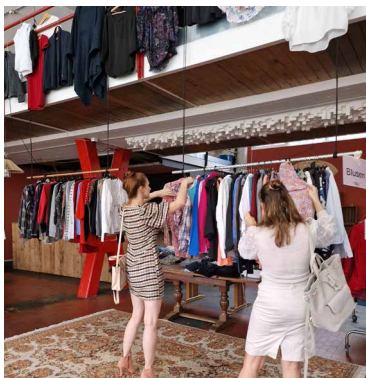


In den Kühlschränken von Madame Frigo können Lebensmittel geteilt und so vor dem Verfall gerettet werden. Oben im Bild der Kühlschrank in Fischbach-Göslikon. Mehr über Madame Frigo auf S. 10.

## Geborgenheit für unterwegs

Der Verein «Mini Decki» hat es sich zum Ziel gemacht, geflüchteten Kindern eine eigene Decke zu schenken, die wärmt, schützt und ihnen auf der langen, unsicheren Reise ein Zuhause gibt. Die Decken werden von Freiwilligen aus gebrauchter Bettwäsche genäht und nicht nur in der ganzen Schweiz, sondern auch im Ausland verteilt. 41000 individuelle Decken konnten dank dieser Arbeit in den letzten 10 Jahren verteilt werden. Freiwillige engagieren sich im Vorstand, beim Transport oder natürlich als Näher:innen.

[minidecki.ch](http://minidecki.ch)



## Gegen Fast Fashion

Einen Kleidertausch können alle durchführen, egal ob unter Freund:innen zu Hause, im Quartier oder im grösseren Rahmen. Der Verein «Walk-in Closet Schweiz» organisiert solche Kleidertauschbörsen und unterstützt bei der Durchführung. Freiwillige engagieren sich bei der Organisation und Koordination von Anlässen, vor Ort als Helfer:innen an der Kasse oder beim Sortieren der Kleidung. Sie sind Teil einer nationalen Community und profitieren von vielen bereichernden Begegnungen.

[walkincloset.ch](http://walkincloset.ch)

## Engagiert und integriert

Jeweils im Frühling und Herbst leisten Freiwillige vom WWF Natureinsätze auf landwirtschaftlichen Betrieben. Diese haben zum Ziel, die Biodiversität in der Landwirtschaft zu fördern. Die Freiwilligen entfernen Neophyten, pflegen Hecken, bauen Kleinstrukturen wie Ast- oder Steinhaufen, in denen Eidechsen oder Wiesel ein Zuhause finden – oder sie legen Sandlinsen für Wildbienen an, die im Boden nisten.

Seit zwei Jahren nehmen im Aargau im Rahmen des benevol-Projekts «Engagiert und integriert» auch Menschen mit geringen Deutschkenntnissen an solchen Einsätzen teil. So haben sie die Gelegenheit, sich mit anderen Freiwilligen zu vernetzen und

gleichzeitig ihre Deutschkenntnisse zu verbessern. Damit leisten diese freiwilligen Engagements einen wichtigen Beitrag zur Integration.

[wwf-ag.ch](http://wwf-ag.ch)





## Freiwillige treten in die Pedale

**Tausende Kilometer in den Beinen, um hunderte Erfahrungen reicher und auch einige erfolgreich reparierte Platten hinter sich: Sofia und Elias treffen soeben in Arusha in Tansania ein. Die beiden sind mit dem Velo unterwegs – von Bern nach Kapstadt. Letzten September sind sie losgefahren und versuchen, pro gefahrenem Kilometer einen Spendenfranken für Velafrica zu generieren.**

Alles beginnt mit einer ambitionierten Idee: mit dem Velo von Bern bis nach Kapstadt. Sofia und Elias träumen von einer unvergesslichen Reise. Doch für beide gehört noch mehr dazu: «Für uns war klar, dass wir uns nicht nur mit anderen Menschen austauschen und deren Lebensrealitäten kennenlernen, sondern ihnen auch etwas zurückgeben möchten.» Schon ist die Idee geboren, sich mit der Fahrt freiwillig zu engagieren: Pro gefahrenem Kilometer möchten Elias und Sofia einen Franken für Velafrica sammeln und sich so für Projekte zur Mobilitätsförderung in Afrika einsetzen.

Und so fuhr Elias vor neun Monaten los: Startpunkt war das gemeinsame Zuhause in Bern. Seither durchquerte er – teils mit seiner Partnerin, teils auf sich allein gestellt – die arabische Halbinsel und den afrikanischen Kontinent, darunter zum Beispiel den Oman oder Uganda. Die Liste der Erlebnisse ist lang:

von Passfahrten in den verschneiten Alpen über Begegnungen mit dubios wirkenden Geschäftsleuten bis hin zu nächtlichen Besuchen von Hyänen und Löwen. Ausführliche Geschichten finden sich auf Sofia und Elias' Blog [abgefahren.ch](http://abgefahren.ch). Nächster Halt: der lokale Partner von Velafrica in Tansania, die Arusha Bicycle Company (ABC).



*«Es erfüllt uns mit Stolz,  
dass wir diese tolle  
Arbeit unterstützen können.»*

*Elias und Sofia*



## «Mein Einstieg bei Velafrica als Freiwilliger war sehr angenehm und unkompliziert.»

Christian

ABC ist Velozentrum, Veloladen, Velowerkstatt und Ausbildungsstätte für Velomechanik in einem. Die Werkstatt ist eine beliebte Adresse unter Veloreisenden, wie Sofia und Elias aus einer WhatsApp-Gruppe mit mehreren Hundert Gleichgesinnten erfahren haben. Auch die eigenen Velos lassen sie prüfen und können sich sogleich selbst von der Qualität der Arbeit überzeugen. In der Werkstatt bildet ABC Jugendliche zu Velomechaniker:innen aus und ermöglicht ihnen ein Einkommen. Zudem stattet ABC Schüler:innen der Sekundarstufe im Rahmen von Velafricas «Bike-to-School»-Programm mit Velos aus.

Um Velafrica zu unterstützen, muss man aber nicht unbedingt den Inbusschlüssel schwingen oder von Bern nach Kapstadt in die Pedale treten. Man kann genauso das Gaspedal eines Transporters mit einer Ladung gespendeter Velos drücken – so wie Christian: Seit bald einem Jahr fährt er hin und wieder quer durch die Schweiz und transportiert Velos. Der pensionierte Anwalt freut sich, dass er eine sinnvolle Tätigkeit gefunden hat.



Bei der Velafrica-Partnerorganisation ABC in Tanzania werden Jugendlichen Grundlagen der Velomechanik sowie zur Unternehmensführung vermittelt und Schüler:innen mit Velos aus der Schweiz ausgestattet.

Doch woher kommen die Velos, die Christian und weitere Freiwillige für Velafrica transportieren? Wo möglich von einer der über 100 Velosammlungen, die Freiwillige in Eigeninitiative organisieren – ein weiteres Beispiel, wie freiwilliges Engagement die Wirkungskette von Velafrica in Gang hält.

Auch bei der letzten Station der Spendenvelos in der Schweiz, dem Containerverlad, unterstützen freiwillige Helfer:innen. Sie stapeln über 500 Velos und unzählige Ersatzteile in Tetris-Manier in einen Container. Pro Woche verlässt ein Container die Schweiz und bringt Velos nach Afrika. Beispielsweise zu ABC in Tansania, wo man ihnen ihre Schweizer Herkunft ansieht, wie Elias und Sofia schmunzelnd feststellen: «Bei einigen Velos erkennen wir Hinweise auf ihre Herkunft; sei es eine alte Velovignette oder typische Schweizer Velomarken.» Schon bald kommt eine Schülerin auf einem dieser Velos schneller und sicherer zur Schule.



In der «Velowerkstatt am See» bereiten Freiwillige die gespendeten Fahrräder für den Export vor.

Vincent Eringfeld, Velafrica

Die meisten der Velos, an denen ABC tüftelt, wurden in der Schweiz an Velafrica gespendet. Bevor sie in Afrika Leben verändern, machen Mitarbeitende in über 40 sozialen Institutionen die ausgedienten Velos wieder fahrtüchtig. Am Egelsee in Bern hat Velafrica seine eigene «Velowerkstatt am See» für Freiwillige eröffnet. Hier können alle, die sich nach dem Feierabend die Hände schmutzig machen und etwas Sinnvolles tun wollen, Velos für den Export nach Afrika vorbereiten. Gleichzeitig entsteht Raum für Austausch. Unabhängig von Herkunft, Alter und Lebenssituation kommen die unterschiedlichsten Menschen zusammen. «Die Abwechslung, etwas Neues zu lernen, der Kontakt und die Arbeit mit den Händen haben mich dazu bewegt, mich in der Werkstatt zu engagieren», erzählt ein Freiwilliger der Velowerkstatt.

**Du möchtest eine Velosammlung organisieren oder Velafrica wie Sofia und Elias mit einer Spendensammelaktion unterstützen?**

Melde dich bei [info@velafrica.ch](mailto:info@velafrica.ch)

# «Im Kleinen kann man viel bewegen!»



**Katja Früh ist Frau Gemeindeammann von Staufen. Neben ihrem Amt führt sie mit der «Villa Kunterbunt Staufen» eine eigene Kita und Hort, und engagiert sich vielseitig freiwillig; unter anderem bei der Anti-Food-Waste-Initiative Madame Frigo oder als Mentorin in der Politik.**

## **Kannst du uns kurz etwas über Madame Frigo erzählen?**

Klar. Bei Madame Frigo geht es darum überschüssige Lebensmittel nicht wegzuwerfen, sondern weiterzugeben: Zum Beispiel Gemüse aus dem eigenen Garten oder Esswaren, die kurz vor der Abreise in die Ferien nicht mehr verzehrt werden können. Auch Läden, Bäckereien oder andere Betriebe dürfen Produkte bringen. Lebensmittel dürfen jederzeit im öffentlichen Kühlschrank von Madame Frigo deponiert oder kostenlos mitgenommen werden.

## **Wie bist du auf das Projekt aufmerksam geworden?**

Ich bin Mitglied bei der Organisation «Staufen hilft», wo wir Projekte oder Privatpersonen beratend, materiell oder finanziell unterstützen. In diesem Rahmen haben wir zuerst einen öffentlichen Bücherschrank im Ort angeregt und bald darauf ist Madame Frigo dazu gekommen. Ich hatte von dem Projekt schon länger gehört und fand den Gedanken der Nachhaltigkeit toll. So habe ich – unabhängig von meiner Aufgabe im Gemeinderat – initiiert, dass es auch bei uns einen solchen Kühlschrank gibt. Die Standorte

für die Kühlschränke entstehen meistens aus der Initiative von Privatpersonen. Die Geschäftsstelle von Madame Frigo in Luzern unterstützt unkompliziert bei der Planung und Organisation.

## **Wie sieht dein Einsatz genau aus?**

Wir sind eine Gruppe von drei Frauen, die drei- bis fünfmal pro Woche zum Kühlschrank gehen, um Ordnung zu halten. Dabei sortieren wir Sachen aus, die das Verbrauchsdatum überschritten haben oder solche, die nicht in den Kühlschrank gehören, wie zum Beispiel Gekochtes, offene Verpackungen, Alkohol oder Fleisch. Fleisch deshalb, weil wir nicht garantieren können, dass die Kühlkette eingehalten wurde. Auch Brot ist willkommen; es gibt eine Brotbox dafür, die regelmässig befüllt wird. Zudem reinigen wir den Kühlschrank und protokollieren die Temperatur für das Lebensmittelinspektorat. Wie in meiner Kita oder einem Restaurant müssen wir auch bei Madame Frigo einige Regeln einhalten.

## **Gibt es neben dem Amt als Gemeindeammann und den erwähnten Initiativen noch weitere Projekte in denen du dich engagierst?**

Früher war ich im Vorstand der lokalen Kinderkleiderbörse, half mit bei der Organisation von Flohmärkten und in meiner Jugend war ich Cevileiterin und Junioren-Volleyball-Coach. Es gehört für mich zum Leben dazu, dass man sich für Jugendliche, Vereine oder die Gesellschaft im Allgemeinen engagiert.

Letztes Jahr war ich Mentorin bei «Frau macht Zukunft». In diesem Projekt können Frauen einen Einblick in politische Abläufe gewinnen – bei einem Verband, einer Non-Profit-Organisation oder einer Partei. Mein Mentee konnte mir bei meiner Arbeit als Gemeinderätin während eines Jahres über die Schulter schauen. Sie verhandelt für ihre eigenen Engagements manchmal mit Politiker:innen und wollte die verschiedenen Prozesse besser verstehen. Beim Projekt geht es um Ermutigung für politisches Engagement: Frauen jeden Alters können sich bei der Mentoringstelle melden und ihren Wunsch äussern. Es wird dann versucht, eine passende Mentorin zu vermitteln.

## Was motiviert dich für deine vielseitigen Engagements?

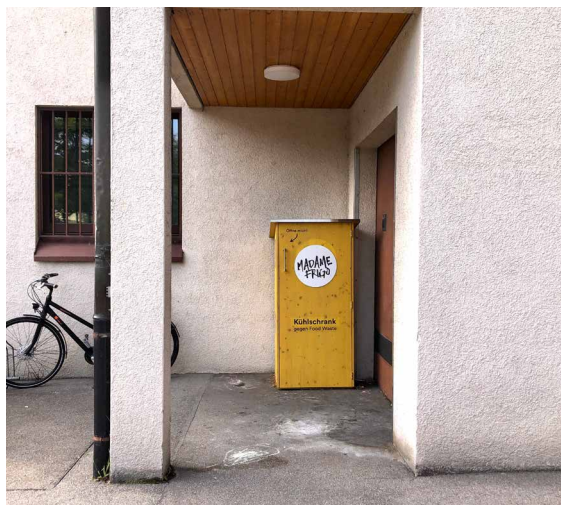
Mir sind das Miteinander und das Füreinander enorm wichtig – und zwar je länger, je mehr! Denn sich nur zu beschweren und laut zu sein ist leicht. Auch im Kleinen kann man sehr viel bewegen. Freiwilliges Engagement entspricht einfach meinem Naturell, es ist für mich eine Form des Teilens.

### Mehr zu Madame Frigo:

[madamefrigo.ch](http://madamefrigo.ch)

### Projekt «Frau macht Zukunft»:

[frauenmentoring-ag.ch](http://frauenmentoring-ag.ch)



## Unsere Kurse und Veranstaltungen

### beneforum: Motivation von Freiwilligen

Fach- und Vernetzungsanlass

Dienstag, 25. November 2025

18:00 – 20:00 Uhr, Aarau

### Preisverleihung Prix Engagement Olten

Preisverleihung und Vernetzungsanlass für Vereine und Institutionen in der Stadt Olten

Montag, 3. November 2025, 18:00 Uhr,  
St. Josef-Saal, Olten

Details  
und Anmeldung  
[benevol-aargau.ch/  
kurse](http://benevol-aargau.ch/kurse)

### Für freiwillig und ehrenamtlich Engagierte

#### Biografiearbeit

Dienstag, 19. August 2025,

14:00 – 17:00 Uhr, Baden

#### Gespräche in Bewegung

Dienstag, 23. September 2025,

14:00 – 17:00 Uhr, Aarau

#### Resilienz – Innere Stärke für Freiwillige

Dienstag, 21. Oktober 2025,

14:00 – 17:00 Uhr, Aarau

#### Balance von Nähe und Distanz

Donnerstag, 6. November 2025,

14:00 – 17:00 Uhr, Muri

#### Asyl in der Schweiz:

##### Rechtliche Grundlagen

Dienstag, 18. November 2025,

17:30 – 20:30 Uhr, Aarau

#### Humor in der Begleitung älterer Menschen

Dienstag, 9. Dezember 2025,

14:00 – 17:00 Uhr, Aarau

### Für Freiwilligen-Koordinator:innen und Vereinsvorstände

#### Social Media für Fortgeschrittene

Online

Samstag, 6. und 20. September 2025,

9:00 – 12:00 Uhr

#### Führen und Begleiten von Freiwilligen

Dienstag, 14. Oktober 2025,

18:00 – 21:00 Uhr, Aarau

#### Wertschätzung und Anerkennung

Dienstag, 11. November 2025,

14:00 – 17:00 Uhr, Lenzburg

#### Lehrgang Freiwilligen-Koordination

Dienstag, 2., 9. und 19. September 2025,

9:15 – 17:15 Uhr, Aarau

Im 3,5-tägigen Kurs lernen Sie, wie Freiwilligenarbeit in der Struktur und Kultur einer Organisation verankert werden kann, wie Sie neue Freiwillige gewinnen, diese begleiten und förderliche Rahmenbedingungen für attraktive Freiwilligenarbeit schaffen.

benevol

# Freiwilliges Engagement – fragen Sie uns!

**Fachstelle für Freiwilligenarbeit**

benevol Aargau

Bleichemattstrasse 42

5000 Aarau

062 823 30 44

[benevol@benevol-aargau.ch](mailto:benevol@benevol-aargau.ch)

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



@benevol.aargau