



«AUCH HIER.»-Plakat macht
Freiwilligenarbeit sichtbar
benephone – der gute Draht für Senioren

Inhaltsverzeichnis

3	benevol good news neue Website	9	Blick in die Region Zürioberland
4	benevol-shop.ch	10	KI in der Freiwilligenarbeit
5	benevoltalk	11	Veranstaltungskalender
6	benephone	12	«jung & engagiert»
8	Blick in die Region Thurgau		

Impressum

Herausgeberin

benevol St.Gallen

benevolpark
St. Leonard-Strasse 45
9000 St.Gallen
info@benevol-sg.ch
www.benevol-sg.ch

benevol Thurgau

Freistrasse 10
8570 Weinfelden
Tel. 071 622 30 30
info@benevol-thurgau.ch
www.benevol-thurgau.ch

benevol Zürioberland

benevolpark
St. Leonard-Strasse 45
9000 St.Gallen
info@benevol-zuerioberland.ch
www.benevol-zuerioberland.ch

Redaktion: Daniel Steiner, Rosalie Manser,
Conny David | **Gestaltung:** Ramona Müller

Liebe Leserinnen & Leser

Mit grosser Freude lancieren wir gemeinsam mit über 300 Partnerorganisationen rechtzeitig zum Internationalen Tag der Freiwilligen am 5. Dezember die Plakatkampagne «AUCH HIER.». Sie zeigt sichtbar und eindrücklich, wie vielfältig freiwilliges Engagement in unserer Region ist. Die Plakate werden in diesen Tagen verteilt.

In dieser Ausgabe stellen wir ausserdem benephone vor: eine Telefonkette, die älteren und alleinlebenden Menschen regelmässig Kontakt und Sicherheit schenkt. Ein einfaches Angebot mit grosser Wirkung.

Und: Unsere nationale Website benevol.ch erscheint, ebenso wie die lokalen Seiten der Fachstellen, in frischem Design und mit neuen Funktionen. Ein Besuch lohnt sich!

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und bereits jetzt schöne Festtage.

Redaktionsteam

benevol news

Bild Frontseite: Fotomontage von benevol.

Unsere neue Website ist online!

benevol präsentiert sich im neuen digitalen Gewand: moderner, übersichtlicher und mit vielen praktischen Funktionen. Der Internetauftritt wurde technisch, inhaltlich und optisch überarbeitet und rückt die Freiwilligenarbeit in der Schweiz ins richtige Licht.

Die neue Website von benevol bietet eine klare Struktur und hilfreiche Inhalte rund um freiwilliges Engagement. Dazu gehören eine übersichtliche Darstellung der Dienstleistungen, ausführliche Informationen, nützliche Downloads wie die benevol-Standards und Merkblätter sowie die direkten Ansprechpersonen vor Ort.

Auch die regionalen Fachstellen, von benevol Aargau bis benevol Zürioberland, haben einen neuen Auftritt erhalten. Informationen und Angebote zur Freiwilligenarbeit in der jeweiligen Region sind nun einfacher und schneller auffindbar. Schon auf der Einstiegsseite führt die Navigation gezielt zum richtigen Ort: mit wenigen Klicks zu Veranstaltungen, Freiwilligenjobs, Kursen, Grundlagen und vielem mehr.

Ein frisches Design, aktuelle Inhalte und schnelle Informationen: benevol zeigt sich im Netz so übersichtlich und informativ wie noch nie.



Schauen Sie rein, wir freuen uns auf Ihr Feedback!

«AUCH HIER.»

Freiwilligenarbeit sichtbar machen

Die Kampagne «AUCH HIER.» von benevol St.Gallen macht gemeinsam mit über 300 Partnerorganisationen sichtbar, wie vielfältig Freiwilligenarbeit in der Region ist. Unter dem Motto «Freiwilligenarbeit findet im Grossen wie im Kleinen statt – auch hier.» zeigen Plakate und Fotos, wo überall Engagement geschieht.



In diesen Tagen werden die Kampagnenplakate «AUCH HIER.» verschickt. Partnerorganisationen sind eingeladen, das Plakat vor Ort aufzuhängen und ein Foto der Freiwilligen am Einsatzort zu machen. Die Bilder werden Teil der gemeinsamen Aktion und zeigen, wie lebendig Freiwilligenarbeit in der Region ist.

Am 5. Dezember, dem Internationalen Tag der Freiwilligen, wird die Aktion öffentlich vorgestellt und ausgewählte Fotos werden gezeigt.

Das kreativste Kampagnenfoto gewinnt eine Raumnutzung im benevolpark inklusive Apéro für einen Dankesanlass oder eine Sitzung mit Freiwilligen.

Jetzt den Freiwilligen **DANKE** sagen

Mit einem Weihnachts-Geschenk aus dem benevol-shop.ch

Anerkennung und Wertschätzung sind in der Freiwilligenarbeit entscheidend für ein nachhaltiges Engagement. Ein angepasstes und zur richtigen Zeit ausgesprochenes «Danke» gibt den Freiwilligen das wertvolle Gefühl, geschätzt zu werden.

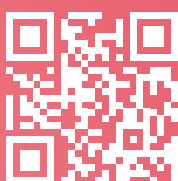
An Weihnachten gibt es so einige Menschen, denen man danken will. Denn Weihnachten wird nicht umsonst auch das Fest der Liebe genannt. Nutze diese Gelegenheit, um den Freiwilligen «Danke» zu sagen. Wir bieten auf benevol-shop.ch eine schöne Anzahl an nützlichen und

modernen Geschenkartikeln. Auf jedem Artikel ist ein Satz mit Bezug zur Freiwilligenarbeit aufgedruckt.

Für die kalte Jahreszeit haben wir jetzt neu die Retro-Emailletasse im Angebot – ideal für heissen Glühwein, Kaffee oder Punsch. Leicht, robust und wetterfest, ist sie der perfekte Begleiter, egal ob unterwegs oder im Büro.

Jetzt bestellen, Wertschätzung zeigen und Freude schenken!

Hier geht's zu unserem Shop



benevolshop.ch

Freiwilliges Engagement fürs Ohr

Fünf aktuelle «benevoltalk»-Folgen im Überblick

Freiwilliges Engagement zeigt sich in sehr unterschiedlichen Situationen des Alltags. Der Podcast «benevoltalk» gibt diesen Geschichten eine Stimme. Zu Wort kommen Freiwillige, die Menschen beim Papierkram unterstützen, Familien mit einem schwerkranken Kind entlasten, Stellensuchende begleiten oder junge Eltern im ersten Jahr stärken. Zudem steht das 20-Jahr-Jubiläum unserer Vermittlungsplattform «benevol-jobs.ch» im Mittelpunkt einer Episode.

Vor dem Mikrofon von Rosalie Manser erzählen zwei Freiwillige der Caritas Uznach, wie sie am «WasWieWo»



Job-Plattform für Freiwillige wird 20 Peter Künzle, Mitinitiant von benevol-jobs.ch, und Ueli Rickenbach, heutiger Projektleiter, blicken gemeinsam zurück auf die Anfänge der Plattform, erzählen von technischen Hürden und sprechen darüber, was heute unternommen werden kann, damit potenzielle Freiwillige auf Organisationen und Vereine überhaupt aufmerksam werden.

Hilfe für Stellensuchende und junge Eltern

Juristin Sabrina Schneider gibt Einblick in ihre Tätigkeit als Mentorin im Programm «benevol tandem». Sie schildert, wie sie Stellensuchende beim beruflichen Wiedereinstieg begleitet – mit Fachwissen, aber auch mit viel Empathie. Und wenn ein Kind geboren wird, zeigt sich Engagement nochmals anders: Im Gespräch berichtet Liliane Inauen von «welcome», wie sie junge Eltern in der turbulenten ersten Zeit nach der Geburt unterstützt.

Schalter» Menschen durch den alltäglichen Dschungel von amtlichen Formularen begleiten. Ein anderes Gespräch führt Rosalie mit Alexandra Gächter, Regionalleiterin Ost der Stiftung Pro Pallium. Sie berichtet, wie Freiwillige Familien mit schwerkranken Kindern entlasten. Es ist eine Aufgabe, die viel Fingerspitzengefühl erfordert und den Alltag der Betroffenen spürbar erleichtert.

Jetzt Reinhören: Die Episoden sind auf benevoltalk.ch und auf allen gängigen Podcast-Plattformen verfügbar.

Unterstützt durch



benevol
talk



Der gute Draht für Seniorinnen und Senioren

benephone verbindet ältere Menschen, hilft in Not-situationen und erfreut im Alltag

Ein einfacher, kurzer Anruf kann viel bewirken. Genau hier setzt benephone an. Mit simplen Telefonketten bringt benephone Menschen ab 60 unkompliziert miteinander in Kontakt. Das kostenlose Angebot von benevol St.Gallen und benevol Thurgau schafft nicht nur neue Bekanntschaften, sondern vermittelt auch ein gutes und sicheres Gefühl im Alltag. Wer mitmacht, weiss: Da sind andere, die an mich denken.

Der Alltag verändert sich, wenn man älter wird. Die beruflichen Verpflichtungen lassen nach, Kinder und Enkel leben ihr eigenes Leben, das soziale Umfeld wird manchmal kleiner. Viele schätzen die gewonnene Ruhe, wünschen sich aber gleichzeitig wieder mehr Austausch. Genau hier setzt benephone an: Regelmässige Anrufe ermöglichen den Teilnehmenden den Kontakt

Alles kann, nichts muss

benephone richtet sich an Menschen, die gerne mit anderen in Kontakt stehen – unabhängig davon, ob sie allein leben, in einer Partnerschaft sind, noch aktiv unterwegs oder eher zuhause sind. Wichtig: Bei benephone geht es nicht um Betreuung oder Kontrolle, sondern um Bekanntschaften und Begegnungen auf Augenhöhe. «Bei uns hat alles Platz: Es gibt Mitglieder, die einfach die zwei wöchentlichen Anrufe möchten und ansonsten nichts. Es entwickeln sich aber immer wieder auch schöne Freundschaften, bei denen ausserhalb des benephone-Rahmens miteinander etwas unternommen wird», erzählt Elisabeth Cavegn.

untereinander und vermitteln ganz unkompliziert ein sicheres Gefühl im Alltag – einfach per Telefon.

Kurzer Anruf mit grosser Wirkung

Das Prinzip von benephone ist so einfach wie wirkungsvoll: Vier bis sechs Personen bilden eine feste Gruppe. Zwei Mal pro Woche ruft man sich innerhalb dieser Gruppe der Reihe nach an. Der Rhythmus und die Tageszeit der Anrufe werden in den Gruppen individuell festgelegt. Und auch die Gespräche dauern jeweils so lange, wie es gerade passt. Mal ist es nur ein kurzer Austausch darüber, wie es einem heute geht, mal ein längeres Gespräch über Alltägliche, persönliche Freuden und Sorgen oder das aktuelle Weltgeschehen.

Vertraute Personen, die Sicherheit geben

Was viele Teilnehmende besonders schätzen: die Sicherheit. Wer bei benephone mitmacht, weiss, dass sie oder er zweimal wöchentlich einen Anruf bekommt. Wird dieser, ohne vorherige Abmeldung, nicht entgegengenommen, besteht auf der Teilnehmerliste eine Notfallnummer einer vertrauten Person, die informiert wird. «Diese Vorgehensweise hat sich schon mehrmals als wichtige Hilfe bewährt», betont die



Einmal monatlich treffen sich die benephöner zum ungezwungenen Stamm. | benevol SG

benephone-Mitinitiantin Elisabeth Cavegn. Sie bildet zusammen mit Anita Buchs und Elsbeth Zürrer die aktuelle Kerngruppe von benephone.

Einmal monatlich Stammtreffen

Ein weiterer beliebter Bestandteil ist der monatliche benephone-Stamm. Hier treffen sich die Mitglieder, die aus den Kantonen St.Gallen, Thurgau und dem Appenzellerland sind, zum gemeinsamen Mittagessen und zum ungezwungenen Zusammensein. Einmal jährlich wird dieses Treffen ausserhalb der Stadt St.Gallen organisiert. So können auch Teilnehmende aus anderen Regionen gut daran teilnehmen.

Ein Telefon genügt

Wer bei benephone mitmachen möchte, braucht kein technisches Wissen. Ein gewöhnliches Telefon genügt. Dazu kommt etwas Zeit pro Woche und die Bereitschaft, verbindlich Teil einer kleinen Gruppe zu sein. Das Team von benevol St.Gallen koordiniert die Gruppen und ist das Bindeglied zur Kerngruppe.

Weitere Informationen und Anmeldung:

benevol St.Gallen

Telefon 071 227 07 60
info@benevol-sg.ch
www.benephone.ch



benephone.ch



30 Jahre benevol Thurgau – doppelt Grund zum Feiern!

Im Jahr 2026 dürfen wir das 30-jähriges Bestehen feiern! Seit drei Jahrzehnten setzt sich die Fachstelle für Freiwilligenarbeit für die Unterstützung und Stärkung des freiwilligen Engagements im Kanton Thurgau ein.

Unsere Mitgliederversammlung am 30. April 2026 in Romanshorn wird im kleinen, feierlichen Rahmen stattfinden. Dazu sind unsere Mitglieder und Partner herzlich eingeladen. Eine offizielle Einladung folgt zu einem späteren Zeitpunkt.

Zudem steht das kommende Jahr ganz im Zeichen des internationalen UNO-Jahres der Freiwilligen – ein zusätzlicher Anlass, das wertvolle Engagement so vieler Menschen sichtbar zu machen und zu

würdigen. Im Laufe des Jahres werden wir laufend über Aktionen, Porträts und Engagements in verschiedenen Bereichen berichten.

Wir freuen uns darauf, dieses besondere Jahr gemeinsam zu gestalten, Engagement sichtbar zu machen und den freiwilligen Einsatz im Thurgau weiter zu stärken und zu feiern!



Goldtaler am Tag der Freiwilligen

Am 5. Dezember 2025, dem internationalen Tag der Freiwilligen, werden wir erneut gemeinsam mit Mitgliedern von benevol Thurgau, Partnerorganisationen und Unterstützenden im ganzen Kanton Schoggi-Goldtaler verteilen. Mit dieser Aktion möchten wir das freiwillige Engagement sichtbar machen und Danke sagen: all jenen Menschen, die sich Tag für Tag in unterschiedlichsten Bereichen mit Herzblut einsetzen.

Dank der grosszügigen Unterstützung der Müller Frauenfeld AG kann auch in diesem Jahr diese wertschätzende Aktion realisiert werden. Wir freuen uns, diesen besonderen Tag erneut gemeinsam zu gestalten und die Wertschätzung für Freiwillige im Thurgau in den Mittelpunkt zu stellen.

8. benevol Thurgau-Forum

Am 4. November 2025 fand in Weinfelden das 8. benevol Thurgau-Forum statt. Rund um das Thema «Freiwilligenarbeit im Wandel» beleuchteten zwei spannende Impulsreferate aktuelle Entwicklungen und neue Perspektiven für Vereine, Gemeinden und engagierte Organisationen.

Im Zentrum standen die Themen «Künstliche Intelligenz – clevere Helferin für Verein und Alltag» mit Hanu Fehr sowie «Klar, fair und mit Herz –

Gesprächsführung, die Freiwilligenarbeit stärkt» mit Melanie Wächtler. Beide Referate zeigten praxisnah, wie Technik und Kommunikation das freiwillige Engagement stärken können. Im Anschluss bot der Stehlunch Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung unter den Teilnehmenden aus Vereinen, Gemeinden und Organisationen. benevol Thurgau dankt allen Teilnehmenden, Referierenden und Unterstützenden herzlich für ihr Interesse und Engagement.

Frischer Fahrtwind für ältere Menschen

Mit der Rikscha durchs Zürcher Oberland: «Radeln ohne Alter» begeistert in Illnau-Effretikon

«Mir fehlt es so, an der frischen Luft zu sein!» – ein Satz, den man von Seniorinnen und Senioren oft hört. Wer nicht mehr selber in die Pedale treten kann, dem bringt das Projekt «Radeln ohne Alter» seit 2023 eine erfrischende Lösung: Mit einer E-Rikscha geht es quer durch Illnau-Effretikon, gemütlich und mit viel Lebensfreude.

Ins Rollen gebracht hat das Ganze Daniel Obrist, der ursprünglich als Rikscha-Pilot in Zürich starten wollte. Doch warum pendeln, wenn man auch vor der eigenen Haustüre frischen Wind in die Haare bringen kann? Gemeinsam mit der Stadt Illnau-Effretikon, der Gemeinde Lindau und den Alterszentren Bruggwiesen und Oase gründete er kurzerhand einen eigenen Standort.



Eine Fahrt voller Erlebnisse

Die Rikschas werden von Freiwilligen gelenkt. Sie holen die Seniorinnen und Senioren ab und drehen mit ihnen eine Runde durch die Umgebung. Die 45- bis 60-minütigen Ausfahrten sind kleine Abenteuer, die Erinnerungen wecken und einfach Spass machen. Arztfahrten oder Einkaufsfahrten sind bewusst ausgeschlossen, hier geht es einzig ums Vergnügen.

Gemeinsam unterwegs

Finanziert wird die Rikscha direkt von den Alterszentren Bruggwiesen und Oase, organisiert wird alles ehrenamtlich von Daniel Obrist. Rund 22 Pilotinnen und Piloten stehen derzeit im Einsatz. Sie tragen sich flexibel für Nachmittagsfahrten ein, die je nach Wochentag fix einer Institution zugeteilt sind. Seit 2024 ist das Angebot sogar auf die Spitex und die Alterssiedlungen ausgeweitet und seit 2025 profitieren auch Seniorinnen und Senioren des Besuchsdienstes.

Teil einer weltweiten Bewegung

Das Projekt «Radeln ohne Alter» gibt es inzwischen in über 50 Ländern weltweit. Auch im Zürioberland wächst das Netzwerk stetig: Neue Standorte kamen in Hinwil, Wetzikon und bald in Pfäffikon hinzu. Illnau-Effretikon ist also Teil einer grossen Idee und zeigt, wie einfach Glücksmomente entstehen können. Wer Freude am Velofahren hat, sich fit fühlt und seine Zeit gerne verschenkt, ist herzlich willkommen. Jede Fahrt schenkt nicht nur den Seniorinnen und Senioren ein Lächeln, sondern auch den Fahrerinnen und Fahrern.

Mehr Infos: www.radelnohnealter.ch



«I frog emol schnell d KI»

KI in der Freiwilligenarbeit – Tools von morgen für Engagement von heute

Was haben ChatGPT & Co. mit Freiwilligenarbeit zu tun? Ganz viel! Das zeigte kürzlich unser Online-Meeting «KI in der Freiwilligenarbeit» mit David Halser eindrücklich: Rund 40 Teilnehmende tauchten in die Welt der Künstlichen Intelligenz ein – mit vielen Aha-Momenten und praktischen Tipps für den Vereinsalltag.

Ob Texte schreiben, Bilder gestalten oder Mitgliederkommunikation vereinfachen: KI kann auch kleinen Vereinen und Organisationen helfen, Zeit zu sparen und neue Ideen umzusetzen.

Haupterfolgskriterium: Offenheit

Im Fokus des Online-Meetings von benevol St.Gallen mit David Halser standen konkrete Tools und Anwendungen, die sofort eingesetzt werden können. Und die Erkenntnis: Man muss kein Technikprofi sein, um KI sinnvoll zu nutzen. Ein neugieriger, offener Blick reicht. Der Rest kommt mit der Übung.

Wir bleiben dran – du auch?

Die grosse Nachfrage zeigt: Dieses Thema bewegt. Und es passt perfekt zu unserem Anspruch, Weiterbil-

dungen am Puls der Zeit anzubieten. Auch 2026 gehen wir diesen Weg weiter mit Angeboten, die aktuelle Herausforderungen aufgreifen, moderne Kompetenzen vermitteln und freiwilliges Engagement erleichtern.



Gut zu wissen:

benevol-Partnerorganisationen können die Kurse zu attraktiven, ermässigten Konditionen buchen.

Unser Kursprogramm 2026 wächst laufend. Wer dranbleiben will, schaut regelmässig rein:

benevol-sg.ch/weiterbildung

Weiterbildung & Anlässe

«Vereinsschmiede» | Gemeindezentrum Dreitannen, Sirnach
Impulsworkshop für Vereinsvorstände

18. November 2025 | 8.30 bis 15.00 Uhr



Schwierige Gespräche führen | Online-Meeting
Herausforderungen ansprechen, Lösungen finden

26. November 2025 | 08.30 bis 15.00 Uhr



Auftrittskompetenz | Pfarreizentrum, Wetzikon
Selbstsicher auftreten und präsentieren

1. Dezember 2025 | 09.30 bis 16.00 Uhr



Sitzungen leiten | benevolpark, St.Gallen
Bye-Bye Gäääh-Sitzungen – hallo Wow-Meetings!

19. Januar 2026 | 09.30 bis 16.00 Uhr



Kreativ & genial präsentieren | benevolpark, St.Gallen
Sketchnotes & Vorlagen

09. Februar 2026 | 09.00 – 16.30 Uhr



Mehr Informationen zu den benevol Weiterbildungen & Anlässen

benevol-sg.ch/weiterbildung und benevol-thurgau.ch

«Wenn man tolle Momente haben möchte, muss man auch etwas dafür tun.»

Sie leiten Lager, engagieren sich in einem Verein, trainieren Kinder, kümmern sich um den Umweltschutz oder stellen Projekte auf die Beine: Junge Erwachsene übernehmen Verantwortung und gestalten die Welt mit. In unserer Serie «jung & engagiert» zeigen sie ihr freiwilliges Engagement. Heute mit Rick Näf (24) von Jubla Sulgen.

Wo leistest du freiwilliges Engagement und wie viel Zeit investierst du?

Ich engagiere mich in der Jubla Sulgen als Schar- und Lagerleiter. Dabei haben wir jeweils jedes zweite Wochenende eine Gruppenstunde und zwei Lager im Jahr. Dazu darf ich noch die Jungfreisinnigen Thurgau präsidieren. Dabei repräsentiere ich die junge Liberale kraft im Thurgau. Zeitlich beläuft sich mein Engagement etwa auf 5 bis 15 Stunden pro Woche, wobei es je nach Projekt schwanken kann.

Weshalb engagierst du dich?

Ich bin überzeugt, dass man sich für das, was man möchte, einsetzen muss. Bei der Jubla ist es die Freude am Zusammensein. Ich durfte als Kind tolle Lager erleben und möchte diese Erfahrung nun weitergeben und dabei meine eigenen Ideen umsetzen. In der Politik motiviert mich die Möglichkeit, mitzugestalten und gemeinsam für eine gute Zukunft einzustehen. Dies passiert im Kleinen, hat aber langfristig eine grosse Wirkung.

Erzähl uns noch ein paar prägende Erlebnisse.

Da gibt es viele! In der Jubla sind es die Lagerfeuerabende, grossartigen Wanderungen oder Geländespiele, die immer viel Freude bereiten. Dazu können wir gemeinsam grössere Projekte umsetzen. Ein besonderes Highlight war das selbst gebaute Schiff im Lager 2023 in Bischofszell. In der Politik sind es die gemeinsamen Abstimmungs- und Wahlkämpfe. Die andere Seite zu überzeugen und in Podiumsdiskussionen zur Rede zu stellen, macht grossen Spass.

Wie bringt dich dein Engagement persönlich voran?

Durch die Jubla habe ich bereits im Alter von 14 Jahren Führung übernommen. Dies hat mich geprägt. Dann ist man für Erfolg oder Misserfolg verantwortlich. Vor Menschen zu sprechen, Ideen und Projekte umsetzen und grösser zu denken, lernt man in einem Leitungsteam. Wenn man tolle Momente haben möchte, muss man auch etwas dafür tun.

Welche Vereine und Organisationen findest du sonst noch bewundernswert?

Ich habe grosse Achtung vom Leistungssport. Ich selbst mache auch sehr gerne Sport, bin aber zu wenig verbissen, um mich da voll hineinzugeben. Darum finde ich besonders die Einzelsportler bewundernswert, da sie sich voll in das Thema hineingeben und sich komplett dem Ziel unterwerfen, ohne zu wissen, wie es rauskommt. Wenn im Lager mal etwas nicht wie geplant läuft, wird es trotzdem meist eine tolle Erfahrung. Im Einzelsport hingegen kann ein kleiner Fehler den ganzen Tag verderben, und die lange Vorbereitung scheint «umsonst» gewesen zu sein. Natürlich lernt man daraus, aber die Enttäuschung ist sicher schwer zu verdauen. Danach wieder motiviert weiterzumachen und täglich zu trainieren, finde ich sehr beeindruckend. 😊



Rick Näf (24) | Jubla Sulgen