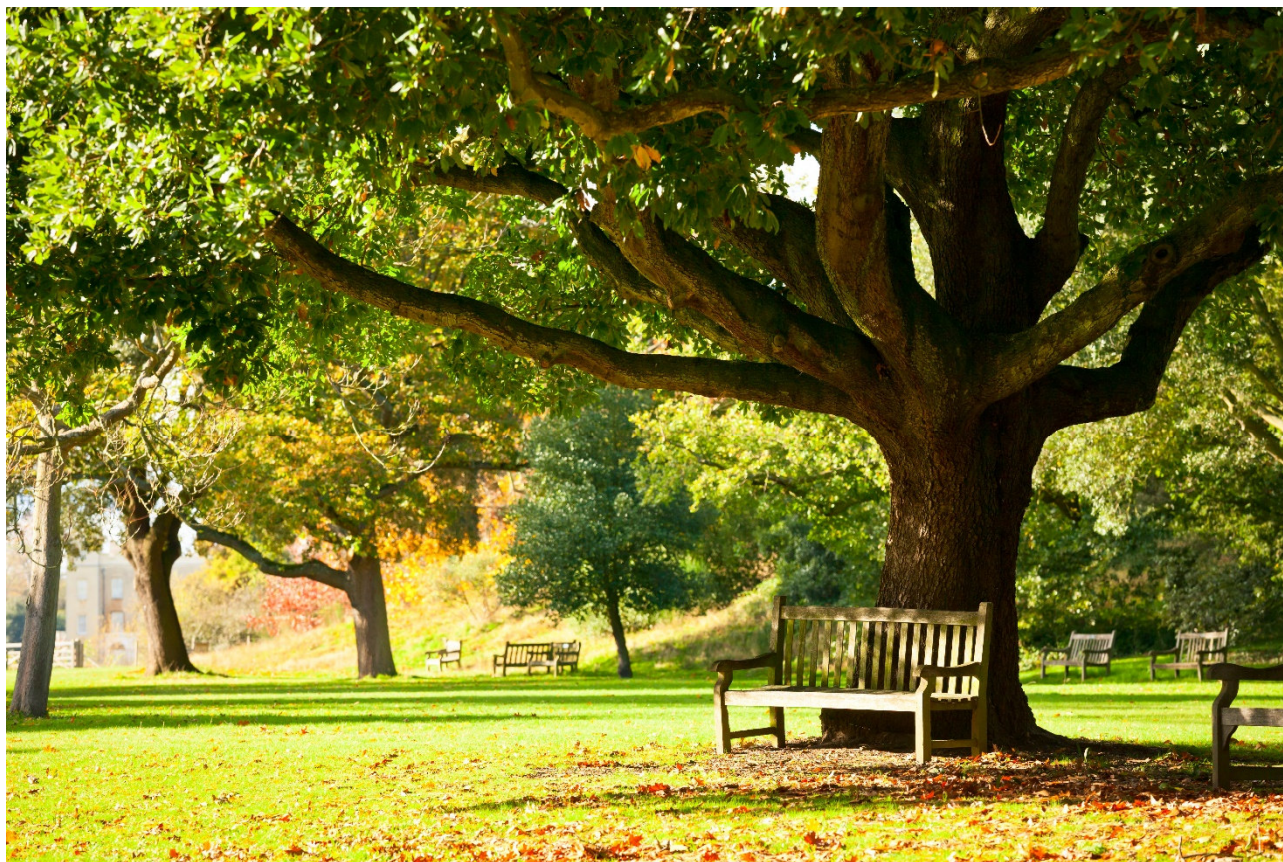


Caritas**Sozialpaten**Newsletter



Liebe Freiwillige und sozial Engagierte!

Gerne senden wir euch unseren Newsletter mit folgenden Themen zu und wünschen euch allen einen gemütlichen und goldenen Herbst.

Ein kurzer Überblick, was euch in diesem Newsletter erwartet:

- Das war unser Danke-Ausflug!
- Projekt *mitgehn*: „Weil es mir so gutgetan hat“
- Info: Energiesparen im Haushalt – Beratung und Gerätetausch
- Wandern mit LE.NA: Termine im Herbst
- Friedhofsgespräche in Bregenz Mariahilf
- Impulse, die bewegen - Veranstaltungstipps
- Sozialpat*innen gesucht ...

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen unseres Newsletters und hoffen, das eine oder andere interessante Thema für euch gefunden zu haben!

Veronika, Celina, Eva, Elisabeth, Gunter und Kathrin



Das war unser Danke-Ausflug!

Trotz herbstlicher Temperaturen ließen es sich viele Sozialpat*innen nicht nehmen, am diesjährigen Danke-Ausflug Ende September teilzunehmen. Der Tag bot Gelegenheit zum Austausch, zum Innehalten und zum Genießen.

Beim gemeinsamen Brunch im Hotel Messmer in Bregenz herrschte eine herzliche und entspannte Stimmung. Bei feinem Essen und guten Gesprächen stand das Miteinander im Mittelpunkt. Die anschließende Stadtführung durch Lindau gab interessante Einblicke in Geschichte und Gegenwart der Stadt.

Ein herzliches Dankeschön an alle Sozialpat*innen, die mit viel Kreativität, Tatendrang, Humor und Herzblut als Freiwillige tätig sind. Dieser Tag war eine kleine Anerkennung für eure vielfältigen Einsätze und euer wertvolles Engagement!

„Helfen ist wie Schokolade: macht glücklich, wenn man teilt.

Engagieren ist für mich wie Kaffee: Gibt Energie und wärmt von innen.“

(Helene, Sozialpatin)



Projekt *mitgehn*: „Weil es mir so gutgetan hat“

Elisabeth Mascher koordiniert das Projekt *mitgehn*. Sie erzählt von ihren Erfahrungen und von den Begleitungen:

Frau S. meldete sich bei mir. In unserem Gespräch sprach sie offen über ihre Einsamkeit und darüber, wie schwer es ihr fiel, bestimmte Wege allein zu bewältigen. Besonders unangenehm waren ihr Krankenhausbesuche: Weder fuhr sie gerne allein mit dem Taxi, noch fühlte sie sich wohl, wenn sie ohne Begleitung im Wartezimmer saß.

Ich hörte ihr aufmerksam zu, bestätigte, dass *mitgehn* genau das Richtige für sie sei, und erklärte ihr den Ablauf des Angebots. Nach meiner Anfrage an die freiwilligen Mitgeher*innen meldete sich rasch jemand. Ich stellte den Kontakt her, und der Freiwillige holte Frau S. zu Hause ab, begleitete sie zum Termin, wartete gemeinsam mit ihr und brachte sie anschließend wieder sicher nach Hause.

Welche Erfolgsfaktoren gibt es?

Die betroffene Person erlebt, dass jemand extra für sie da ist. Das gibt ihr das Gefühl, wichtig zu sein und wirklich wertgeschätzt zu werden. Jemand nimmt sich bewusst Zeit nur für sie und widmet ihr ihre volle Aufmerksamkeit. Wenn Ängste auftauchen, werden diese ernst genommen. Jemand hört zu und findet aufbauende Worte, die guttun.

Immer wieder bekomme ich das Feedback:

„Die Begleitung hat mir gutgetan.“

„Wir haben uns so gut verstanden.“

„Ich habe mich sehr wohlfühlt.“

Und genau darum soll es gehen; die Betroffenen sollen sich (endlich mal wieder) wohlfühlen.

Was hat sich verändert?

Wenn ich eine erneute Anfrage erhalte, berichten mir die Betroffenen oft, wie gut die letzte Begleitung getan hat und dass sie deshalb unser Angebot wieder nutzen möchten. Beim ersten Kontakt stehen meist Einsamkeit, Unsicherheit oder Angst im Mittelpunkt. Beim zweiten Mal hingegen suchen sie Unterstützung, weil sie sich beim ersten Mal so gut begleitet und wahrgenommen gefühlt haben.



Info: Energiesparen im Haushalt – Beratung und Gerätetausch

Energie im Haushalt bewusst zu nutzen, ist nicht immer einfach, besonders bei knappen Budgets und älteren Geräten. Genau hier setzt die kostenlose Energiesparberatung der Caritas an. Sie bietet Unterstützung beim Senken der Energiekosten im Haushalt. Nach der Erstberatung werden gemeinsam mit Energiesparberater*innen Elektrogeräte auf ihren Energieverbrauch überprüft und umsetzbare Energiesparmaßnahmen besprochen.

Die Beratungen durch freiwillige Energieberater*innen in den Haushalten vor Ort bringt wertvolles Knowhow und Einsparpotenzial bezüglich der Energiekosten zu den betroffenen Menschen. Wenn im Rahmen der Beratung festgestellt wird, dass die vorhandenen Elektrogeräte ausgetauscht werden sollten, ist ein kostenloser Tausch möglich. Es können pro Haushalt Herd, Kühlschrank, Waschmaschine und Geschirrspüler getauscht werden.

Sozialpat*in sind oft direkt vor Ort und bekommen mit, wenn Haushalte Unterstützung brauchen – zum Beispiel beim Stromsparen oder beim Austausch veralteter Elektrogeräte.

In solchen Fällen kann gerne auf das Angebot aufmerksam gemacht werden:
Anmeldemöglichkeiten Energiesparberatung: Hotline M 0676 88420 5727, Mo, Di, Do 8 bis 10 Uhr, energiesparcheck@caritas.at



Wandern mit LE.NA: Termine im Herbst

Sich gemeinsam mit anderen auf den Weg machen und dabei nicht nur neue Landschaften, sondern auch neue Leute kennenlernen: Die PfarrCaritas bietet auch diesen Herbst im Rahmen des Projektes LE.NA – Lebendige Nachbarschaft – kurze Wanderungen oder Spaziergänge an, bei denen das Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund steht.

Wandern mit LE.NA – Goscht oh mit?

Mi, 22. Oktober	Höhenweg Pfänder – Eichenberg (Treffpunkt: Parkplatz Pfänder, Bus 128 von Lochau kommend, 10.10 Uhr)
Do, 23. Oktober	Sunnaweag Bludenz (Treffpunkt: Haltestelle Oberdaneu/Seilbahn Muttersberg, 10.20 Uhr)
Do, 30. Oktober	Langenegg Nord (Treffpunkt: Langenegg Gasthaus Krone, 10 Uhr)
Mi, 5. November	Andelsbuch – Itter – Wirth – Andelsbuch (Treffpunkt: Gemeindeamt Andelsbuch, 10.10 Uhr)

Nähere Infos: Gertrud Hefel, Koordinatorin LE.NA: M 0676 88420 4018, E

LE.NA@caritas.at, Erreichbarkeit: Mo und Do Vormittag

Alle Termine auch unter www.caritas-vorarlberg.at/lena



Friedhofsgespräche in Bregenz Mariahilf

Auch heuer ist die PfarrCaritas vor Allerheiligen am Friedhof Bregenz Mariahilf anzutreffen. Menschen, die ihre Gräber für Allerheiligen herrichten oder den Friedhof besuchen, erhalten eine Tasse Tee und die Möglichkeit zum Gespräch.

Gerade rund um Allerheiligen ist das Bedürfnis nach Austausch, Trost und Erinnerung bei vielen Menschen besonders spürbar. „Mit unserem Angebot möchten wir einen Ort der Begegnung schaffen, an dem Trauer Platz haben darf,“ sagt Sandra Küng von der PfarrCaritas.

Neben dem persönlichen Gespräch informiert sie gemeinsam mit Freiwilligen über die vielfältigen Angebote von Hospiz Vorarlberg. Dazu zählen auch regelmäßige Trauertreffs in vielen Gemeinden des Landes, zu denen Trauernde herzlich eingeladen sind. Die aktuellen Termine sind hier aufgelistet: <https://www.caritas-pflege.at/vorarlberg/beratung-begleitung/trauerbegleitung/>



Impulse, die bewegen - Veranstaltungstipps

Die PfarrCaritas lädt alle Interessierten herzlich zu kostenlosen Schulungen und Vorträgen ein. Hier ein paar Veranstaltungstipps für die kommenden Wochen.

LE.NA – Lebendige Nachbarschaft: „Guat alt wära im Muntafu“

Die Weisheit der Demenz

Vortrag von Hildegard Nachum

Wann: Dienstag, 4. November, 19 Uhr

Wo: Rätikonhalle Vandans

„Damit Begegnung zur Freude wird“, Impulse und Anregungen für den Besuchsdienst im Pfarrverband Katholische Kirche am Kummera

„Das Alter als spirituelle Aufgabe: Seelsorge, Sinnfragen, Sterben – Tod – Trauer“

Wilfried M. Blum, Caritasseelsorger

Wann: Mittwoch, 15. Oktober, 16 bis 18.30 Uhr

Wo: Pfarrzentrum Altach

„Was macht ehrenamtlicher Besuchsdienst mit mir? Eigene Grenzen erkennen, Umgang mit schwierigen Situationen“

Sandra Küng und Thomas Hebenstreit, PfarrCaritas Vorarlberg und Matthias Nägele, Heimseelsorger

Wann: Mittwoch, 22. Oktober, 16 bis 18.30 Uhr

Wo: Pfarrzentrum Altach

Für beide Veranstaltungen wird um Anmeldung im Pfarrbüro Götzis unter T 05523-622 55, office@pfarre-goetzis.at gebeten. Informationen bei Matthias Nägele unter M 0676-83240 8141, matthias.naegele@kath-kirche-vorarlberg.at

herz.com Feldkirch – Bewegende Begegnungen

Mit dem Herzen sehen – Füreinander da sein: Not sehen und handeln

Wann: Montag, 20. Oktober, 18 bis 20 Uhr

Wo: Caritas Zentrale Feldkirch, Wichnergasse 22, 4. Stock

Mit dem Herzen bewegen – WIR sind „Caring Community“

Wann: Montag, 3. November, 18 bis 20 Uhr

Wo: Caritas Zentrale Feldkirch, Wichnergasse 22, 4. Stock

Anmeldung & Info für beide Veranstaltungen bei Thomas Hebenstreit, M 0676-88420 4024, thomas.hebenstreit@caritas.at



Sozialpat*innen gesucht....

Wir sind auf der Suche nach Sozialpat*innen für Begleitungen in ganz Vorarlberg. Suchst du eine neue Herausforderung? Neugierig? Falls du Interesse hast oder jemanden kennst, der für diese wertvolle Arbeit geeignet ist, melde dich gerne bei uns!

Alle Bezirke

- Eine **Gruppe ukrainischer Frauen und Kinder** trifft sich regelmäßig am Freitagnachmittag, gelegentlich auch samstags – abhängig von der Raumverfügbarkeit - im WirkRaum, Bahnhofstraße 9, in Dornbirn. Der Wunsch der Gruppe ist es, eine oder mehrere Sozialpatinnen für folgende Tätigkeiten zu gewinnen: Start ist um 16 Uhr mit einer „kreativen Stunde“. In dieser Stunde malen Kinder und Erwachsene gemeinsam. Eine Sozialpatin mit guten Deutschkenntnissen kann die Gruppe begleiten, indem sie kleine Anmerkungen macht und Gespräche anregt. Von 17 bis 18 Uhr wird mit den Kindern im Alter zwischen 7 und 12 Jahren ein kurzer Cartoon/Film (ca. 15 bis 20 Min.) angeschaut. Im Anschluss soll gemeinsam mit der/den Freiwilligen über die Handlung und Figuren diskutiert werden. Es wäre auch eine Möglichkeit mit den Kindern gemeinsam zu lesen und über gelesene Inhalte zu sprechen.

Gesucht im Bezirk Bregenz

- Eine ältere Frau aus Bregenz, sucht einen Sozialpaten oder eine Sozialpatin, der oder die mit ihr etwas Zeit verbringt, spazieren geht und sie gelegentlich bei

Einkäufen und Erledigungen begleitet. Die Treffen könnten wöchentlich oder auch vierzehntägig sein.

- Eine sehr offene und angenehme Dame aus Wolfurt, die tagsüber oft alleine und etwas ängstlich ist, hätte gerne eine Sozialpatin oder einen Sozialpaten für Spaziergänge und zum Plaudern. Sie ist sehr naturverbunden und fit. Die Treffen sollten möglichst wöchentlich sein.
- Eine junge Frau aus Wolfurt, die etwas zurückgezogen lebt, sucht eine Sozialpatin, die mit ihr etwas Zeit verbringt, spazieren oder einen Kaffee trinken geht. Die Treffen könnten etwa vierzehntägig sein.

Gesucht im Bezirk Dornbirn

- Eine Dame (Jahrgang 1954) aus Hohenems sucht eine einfühlsame Sozialpatin, die einmal pro Woche für Gespräche, zum Rommé spielen, Jassen, für einen kleinen Ausflug oder einen Spaziergang zur Verfügung steht. Sie ist nicht mehr so gut zu Fuß unterwegs. Die Dame fühlt sich sehr einsam und hat einige Themen, die sie sehr beschäftigen. Sie wird vom IFS begleitet.
- Mehrere Frauen und Männer aus unterschiedlichen Herkunftsländern, alle wohnhaft in Dornbirn, suchen für unterschiedliche Sprachniveaus eine Lernbegleitung.

Gesucht im Bezirk Feldkirch

- In Feldkirch wohnt eine sehr engagierte 71-jährige Dame, die sich eine weibliche Begleitung wünscht. Sie fühlt sich oft einsam und würde gerne etwas unternehmen – spazieren gehen, Kaffee trinken, kleine Ausflüge machen. Sie interessiert sich für Sprachen, andere Kulturen und Länder.
- In Götzis sucht Frau D. eine Sozialpatin zum Spazieren gehen. Oft fehlt ihr die Motivation dafür, sich allein auf den Weg zu machen. Sie wünscht sich jemanden, der sich mit ihr an die frische Luft geht und kleinere Spaziergänge unternimmt.
- Ein junger Mann im Rollstuhl möchte Deutsch lernen. Er lebt erst seit zwei Jahren in Österreich und würde gerne die Sprache üben. Vormittags wäre es für ihn ideal.

Gesucht im Bezirk Bludenz

- Frau M. lebt nach einer überstandenen Erkrankung recht zufrieden alleine. Ihre Muttersprache ist türkisch, eine Unterhaltung auf Deutsch ist möglich. Über

fallweise Besuche, vielleicht verbunden mit einem kleinen gemeinsamen Spaziergang freut sie sich (Umgebung Raum Bludenz).

- Deutsch - Lernbegleitungen für Frauen gesucht. Im Raum Bludenz und Walgau suchen mehrere Frauen Unterstützung und Begleitung beim Deutsch lernen. Es geht vor allem darum, in einem geschützten Rahmen Erlerntes zu wiederholen und zu üben. Teilweise mit dem Ziel, einer erfolgreichen Absolvierung einer Sprachniveau-Prüfung.
- Spaziergänger*in für Mann mit Demenz im Walgau gesucht. Eine kleine Runde und dann ein bisschen Unterhalten bei einem gemeinsamen Hock oder ein Ausflug z.B. nach Bludenz mit einem Cafébesuch. Die Treffen könnten wöchentlich, aber auch 14-tägig stattfinden.

Weitere Anfragen sind auf der Homepage <https://www.caritas-vorarlberg.at/spenden-helfen/pfarren/sozialpaten/dringend-gesucht> zu finden.

Impressum/Kontakt

Herausgeber: Sozialpaten Vorarlberg, Wichnergasse 22, 6800 Feldkirch
Fotonachweise: Shutterstock, privat, Caritas Vorarlberg

Veronika Winsauer
Teamleiterin Sozialpaten und Vorlesepaten
Koordination Sozialpaten Bezirk Bludenz
M 0676/88420 4014, veronika.winsauer@caritas.at

Eva-Maria Fitz
Koordination Sozialpaten Bezirk Dornbirn
M 0676/88420 4016, eva-maria.fitz@caritas.at

Gunther Grass
Koordination Sozialpaten Bezirk Bregenz
M 0676/88420 4015, gunther.grass@caritas.at

Celina Pfanner
Koordination Sozialpaten Bezirk Feldkirch
M 0676/88420 4011, celina.pfanner@caritas.at

Elisabeth Mascher
Kordinatorin *mitgehn*
M 0676/88420 4021
elisabeth.mascher@caritas.at