



[www.achtsamer.at](http://www.achtsamer.at)

*Was ist in den letzten Wochen im ACHTSAMEN 8. passiert?  
Wo kann ich mitgestalten?*

Newsletter

Nr. 1

Liebe ACHTSAMER 8.-Interessierte,  
mit dem Newsletter informieren wir Sie über unsere Aktivitäten und Neuigkeiten  
in der Josefstadt.

Mit herzlichen Grüßen,  
Daniela Martos & Gert Dressel

## Vernetzungsmöglichkeiten im ACHTSAMEN 8.

ACHTSAMES Achterl

Künftig regelmäßiger Ort für Austausch für junge, neue und alte Josefstädter\*innen, die sich für einen ACHTSAMEN 8. interessieren und (eventuell) engagieren wollen.

Hier werden Bedürfnisse, Ideen, Hilfsbereitschaft... zusammentragen und Pläne für Initiativen in der Josefstadt geschmiedet.

Kommen Sie zum 1. Stammtisch des ACHTSAMEN 8.

WANN? 9. Juli 2020, 16:30–18:30

WO? die bildungsakademie, Pfeilgasse 10-12/R4, 1080 Wien

Anmeldung gerne: [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at)

Generationenbegegnung

### **„Kräuter und Bad – Hygiene Damals und Heute“**

In Kooperation mit dem Volkskundemuseum, dem Format 60+ Atelier der PensionistInnenklubs und der Caritas veranstaltet der ACHTSAME 8. einen Workshop im Sinne der Generationenbegegnung.

Menschen mit Vergesslichkeit (spezielles Angebot am 7.7.) bzw. ältere Menschen haben gemeinsam mit Kindern die Möglichkeit, in die Welt von „Kräuter & Bad – Hygiene Damals & Heute“ einzutauchen. Neben dem Herstellen von duftenden „Bademuffins“ aus Blüten, Kräutern und ätherischen Ölen, begeben sich Alt & Jung entlang von Museumsobjekten auf eine Reise durch die Zeit.

Anmeldungen bitte an:

Daniela Martos, [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at), Tel.: 0676 972 54 47

Anmeldungen der Kinder bitte an: [kulturvermittlung@volkskundemuseum.at](mailto:kulturvermittlung@volkskundemuseum.at)

Begrenzte Teilnehmer\*innenzahl

Für Unternehmer\*innen der Josefstadt:

Kostenfreies Webinar zur gelingenden Begegnung mit Menschen mit Demenz und Unterstützung von Mitarbeiter\*innen als pflegende Angehörige. In Kooperation mit der Caritas und der Lebendigen Lerchenfelderstraße.

Wann: 23. Juli 2020, 18:00

Anmeldung: [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at). Sie können gerne eventuelle Fragen und Anliegen mitschicken.

Wo: Sie bekommen kurz vor Beginn einen Zoom-Link zugeschickt.

Bürger\*innenforum am 23.10. 17–20 h, Bezirksvorstehung. Jung bleiben und alt werden in der Josefstadt. Details folgen.



Auftakt und Generationen-Zeitreise

Am 22. Jänner hat der ACHTSAME 8. offiziell seinen Auftakt gefeiert. Rund 90 Menschen aus der Josefstadt haben ihre Sorge-Erfahrungen ausgetauscht und Anliegen, Bedürfnisse und Ideen gesammelt für ein noch besseres Miteinander. Als wichtigste Themen im Bezirk haben sich Nachbarschaftshilfe, Generationenbegegnung, Begegnungsräume, Mobilität und Teilhabe für ältere Menschen und Menschen mit Vergesslichkeit **herauskristallisiert**. Beim Achtsamen Achterl geht es nun an das **gemeinsame Weiterspinnen**

der entstandenen Vernetzung und Ideen hin zu unterstützenden Initiativen, bisher noch fehlenden Strukturen...

#### Generationen-Zeitreise

Am 23. Jänner kamen 20 Kinder der 1. Klasse VS Lange Gasse zu Besuch ins Caritas Café Zeitreise, nachdem sie in zwei Workshops mit Dina von Merkima zu den Themen Altwerden und Demenz gearbeitet haben. Die Tafelklassler, Menschen mit Vergesslichkeit und ehrenamtlich Engagierte haben den gemeinsamen Vormittag mit Gesprächen, Singen und Tanzen verbracht. Zum Abschied sagte eine Siebenjährige: „Ich komme morgen wieder.“ Ähnliches kam von den Menschen mit Vergesslichkeit: „Von mir aus könnten sie immer kommen.“ Die nächste Generationen-Zeitreise wird voraussichtlich im September stattfinden. Besuch ist herzlich willkommen. Anmeldungen bitte bei [Linda Rothauer](#) von der Caritas.

#### Tanz einfach!

Gesundheitsförderung ist ein Anliegen des ACHTSAMEN 8. Und weil Bewegung und Tanz gut für Körper und Seele sind, war eine der ersten Initiativen des ACHTSAMEN 8. „Tanz einfach!“ im Muischen Zentrum mit Katy Geertsen. Katy ist ausgebildete Tanzlehrerin und spezialisiert auf Menschen mit neurologischen Herausforderungen.

Ein Tanzworkshop für alle die Freude am Tanzen haben – besonders für Senior\*innen, Menschen mit Demenz, MS, Parkinson..., und deren Angehörige.

Für die Zeit, die wir zu Hause bleiben sollten, hat sie [Online-Tanzübungen](#) zusammengetragen. Dabei sind Angebote, konzipiert für Ältere, Menschen mit Parkinson, Demenz, MS sowie Ballett-Einheiten fürs Wohnzimmer.

Die neuen Tanz einfach!-Termine im Muischen Zentrum folgen im Herbst.

## Der ACHTSAME 8. in der Corona-Zeit

### Nachbarschaftshilfe

Alte Menschen und chronisch Kranke waren und sind vom Ansteckungsrisiko doppelt betroffen: Sie sollten Supermärkte und andere belebte Alltagsorte meiden und waren plötzlich auf Hilfe angewiesen. Isolation und Hilfe annehmen zu müssen, war für manche nicht leicht. In vielen Wohnhäusern tauchten Hausaushänge auf und machten die Hilfsbereitschaft von Nachbar\*innen sichtbar. Auch der ACHTSAME 8. erstellte und verteilte unmittelbar nach dem 13. März einen solchen Hausaushang und rief Josefstädter Bürger\*innen zur Nachbarschaftshilfe auf.

In Kooperation mit der Bezirksinitiative „Gemeinsam Josefstadt“ brachte und bringt der ACHTSAME 8. Hilfebedarf und Helfende konkret zusammen. Es wurden in der Zeit der Ausgangsbeschränkung rasch individuelle Lösungen gefunden, manche nachbarschaftliche Freiwillige haben mit täglichen Einkäufen auch für Tagesstruktur und Ansprache gesorgt. So sind neue Beziehungen im Bezirk entstanden. Viele Sorge-Gespräche wurden am Telefon geführt.

Wollen auch Sie Nachbar\*innen hin und wider zur Seite stehen? Melden Sie sich gerne: [martos@sorgenetz.at](mailto:martos@sorgenetz.at)

### Brieffreundschaften

Während pflegende Angehörige und Menschen mit beginnender Vergesslichkeit z.B. von der Caritas Zeitreise und PROMENZ seit Beginn der Ausgangsbeschränkungen mit digitalen Angeboten begleitet werden, finden Hochbetagte und Menschen mit Demenz oft nur schwer Zugang zu solchen Medien. Für den sozialen Austausch hat der ACHTSAME 8. auf die „alte Kunst“ des Briefschreibens zurückgegriffen und bringt junge und alte Menschen darüber in Kontakt und Austausch. Den Anfang machten Teilnehmer\*innen der ersten Generationen-Zeitreise. Das Interesse an den Brieffreundschaften

zwischen den Generationen reicht längst über die Bezirksgrenzen hinaus. Derzeit schreiben etwa 40 Menschen Briefe, darunter auch Kinder von Hort und VS Lange Gasse.

Viele Kinder warten noch auf Brieffreund\*innen. Bei Interesse melden Sie sich bitte: [martos@sorgenetz.at](mailto:martos@sorgenetz.at)

Telefonieren mit Menschen mit Vergesslichkeit

Wenn Familienmitglieder oder Freund\*innen vergesslich werden, merkt man bald: Auch in der Unterhaltung mit Menschen mit Vergesslichkeit läuft vieles über Gesten, Mimik und Gefühle. Wenn die Worte entschwinden, helfen Bilder und Gegenstände beim Verständlichmachen. Das alles steht bei Telefongesprächen, die rund zwei Monate lang oft die einzige Kontaktmöglichkeit waren, nicht zur Verfügung. Der ACHTSAME 8. hat unter Beratung der Caritas, einer Validationsexpertin und PROMENZ Tipps zusammengetragen und einen Leitfaden erstellt, wie auch der telefonische Kontakt zu Menschen mit Demenz im fortgeschrittenen Verlauf gelingen kann. Der Leitfaden wurde auf [Facebook](#) zur Verfügung gestellt und hat rund 600 Menschen und viel Anerkennung bei Demenz-Initiativen erreicht. Sie finden ihn auch auf [achtsamer.at](http://achtsamer.at)

Hausaufgaben-Buddies

Home Office und Home Schooling haben viele Familien vor große Herausforderungen gestellt: zeitlich, sozial und aufgrund einer Infrastruktur (z.B. Computer), die oft als selbstverständlich vorausgesetzt wird. In Kooperation zwischen ACHTSAMEN 8. und Wiener Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 8 begleiten Freiwillige gerne Sprösslinge durch Arbeitsblätter und Wochenpläne bzw. im Sommer durch den Lernstoff des vergangenen Schuljahres, unterstützen Kinder und entlasten Eltern. Einige Kinder benötigen jetzt eine besondere Förderung: Sprachbarrieren, fehlender Internetzugang und das Fehlen eines ruhigen Lernortes machte die Bewältigung der Schulaufgaben zum Teil unmöglich. Schulen, Lehrer\*innen,

**Institutionen arbeiten an kreativen und individuellen Lösungen.** Computer-Spenden, Ideen für Internet-Lösungen werden dankbar angenommen. Josefstädter\*innen, die ein Kind vom Hort oder in den Ferien von daheim ins Nachbarschaftszentrum 8 und nach der Lernbetreuung nach Hause bringen, werden noch gesucht. **Danke! Kontakt: [martos@sorgenetz.at](mailto:martos@sorgenetz.at)**

Intensivierung der Vernetzungen in der Josefstadt

Über die konkreten Aktivitäten des ACHTSAMEN 8. im Zuge der Pandemie sind neue Beziehungen zwischen Menschen in der Josefstadt entstanden. Die Zusammenarbeit hat auch die Beziehungen zwischen den Institutionen vertieft: Große Hilfsorganisationen und engagierte Menschen aus Josefstädter Institutionen überlegten gemeinsam, wie sie tatkräftig unterstützen können. Ideen fürs gemeinsame Tun gibt es viele und den Wunsch, dass die entstandenen Beziehungen, Strukturen und Geschichten von außergewöhnlichen Begegnungen den Weg in eine Normalität nach Corona finden. Angedacht sind z.B. Erzählcafés mit dem Bezirksmuseum und andere Begegnungsformate sowie die Weiterentwicklung von Formaten für Menschen mit Vergesslichkeit. In vielfältigen Kooperationen, z.B. dem Bezirksmuseum, Volkskundemuseum, Musikischen Zentrum, Institut für Bildungswissenschaft. Format 60+ Atelier der PensionistInnenklubs für die Stadt Wien, Volkshilfe, Caritas, Hilfswerk, Promenz... Mit **PROMENZ** werden derzeit konkrete gemeinsame Aktivitäten für und mit Menschen mit Vergesslichkeit in der Josefstadt ausgelotet.

Partner\*innen

Der ACHTSAME 8. wächst durch das Miteinander von Bewohner\*innen, Unternehmer\*innen und engagierten Menschen aus den Institutionen im Bezirk. Einen Überblick über die vielfältigen Partner\*innen erhalten Sie auf unserer Homepage [achtsamer.at](http://achtsamer.at). Fehlt Ihr Name? Wollen Sie

mitwirken? [martos@sorgenetz.at](mailto:martos@sorgenetz.at)

Der ACHTSAME 8. in den Medien

- in einem Beitrag von W24: <https://www.w24.at/News/2020/1/Josefstadt-startet-Nachbarschaftshilfe>
- in einer Ausgabe der Bezirkszeitung (BZ): [https://www.meinbezirk.at/josefstadt/c-lokales/der-achte-sagt-coronavirus-den-kampf-an\\_a3991347](https://www.meinbezirk.at/josefstadt/c-lokales/der-achte-sagt-coronavirus-den-kampf-an_a3991347)
- in der Zeitschrift „der Achte. Neues aus Kunst, Kultur und Leben in der Josefstadt“: <https://derachte.at/ist-sorgekultur-ansteckend/> <https://derachte.at/sorgekultur-achtsam-im-achten/>
- in Ö1 im Radiokolleg „Reich an Möglichkeiten. Der Wert sozialer Kapitalien“ am 4. Mai: <https://oe1.orf.at/programm/20200504/597734>
- Ö1-Reparatur der Zukunft: <https://oe1.orf.at/ugcsubmission/view/6987eb9f-4f59-40a7-8268-6c85db298ffa/ACHTSAMER-8>

Wenn Sie nicht mehr über den ACHTSAMEN 8. informiert werden wollen, schreiben Sie bitte an [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at)

