



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

*Der ACHTSAME 8. startet in den Herbst: Alle Termine vom  
Achtsamen Achterl bis zum Bürger\*innenForum*

## **Newsletter**

**Nr. 2**

Liebe ACHTSAMER 8.-Interessierte,

mit dem Newsletter informieren wir Sie über unsere Aktivitäten und Neuigkeiten  
in der Josefstadt.

Herzliche Grüße,

Daniela Martos & Gert Dressel

## Der ACHTSAME 8. im Herbst

### Achtsames Achterl

Der gesellige Ort für Austausch zwischen jungen, neuen und alten Josefstädter\*innen, die sich für einen ACHTSAMEN 8. interessieren und (vielleicht) engagieren wollen.

Hier werden Bedürfnisse, Ideen, Hilfsbereitschaft... zusammengetragen und Initiativen für ein noch besseres Miteinander in der Josefstadt gestartet.

Kommen Sie zum 2. Stammtisch des ACHTSAMEN 8 mit dem Schwerpunkt:

#### **Wie nahe ist sicher? Gerade jetzt füreinander da sein im Achten**

**WANN?** 11. September 2020, 16:30–18:30

**WO?** Format 60+. Das Atelier der PensionistInnenklubs, Schmidgasse 11, 1080 Wien

Für die Einhaltung von Sicherheitsabständen und Hygienebestimmungen wird natürlich gesorgt. Da es aufgrund der aktuellen Situation nur eine begrenzte Anzahl von

Teilnehmer\*innen geben kann, bitten wir um **Anmeldung:** [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at), 0676 972 54 47

### **Für Unternehmer\*innen im Achten: Webinar Umgang mit Menschen mit Demenz**

Haben Sie manchmal mit Kund\*Innen zu tun, die desorientiert scheinen? Die vielleicht auch mal vergessen zu zahlen? Oder sich anders verhalten als üblich?

**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?:** 24. September 2020, 18:00

**WO?:** Sie bekommen kurz vor Beginn einen Zoom-Link zugeschickt.

**Anmeldung:** [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at) oder 0676 972 54 47. Sie können gerne eventuelle Fragen und Anliegen mitschicken.

Unternehmen, die sich im ACHTSAMEN 8. engagieren, altersfreundliche Angebote bzw. Demenz-Wissen haben, dürfen den

Aufkleber des ACHTSAMEN 8. „**ALTERSFREUNDLICHER BETRIEB**“ verwenden.

## **Erzählcafé**

Im Erzählcafé gibt es die Möglichkeit Geschichten und Erfahrungen zwischen den Generationen auszutauschen. Erzählen, zuhören, erinnern und sich berühren lassen.

**WANN?** 14. Oktober 2020, 15:00–17:00

**WO?** Bezirksmuseum Josefstadt, Schmidgasse 18, 1080 Wien

Wir bitten um **Anmeldung**: [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at) oder 0676 972 54 47

## **Gut leben – auch mit Demenz**

Kostenloser Vortrag. Wie gehe ich als Betroffene/r oder Angehörige/r mit der Vergesslichkeit um? Wie kann ich damit gut leben?

**WANN?:** 22.10., 18–19:30

**WO?:** VHS Josefstadt

Die **Anmeldung** erfolgt über die VHS.

In Kooperation mit der Caritas und der VHS im Rahmen des ACHTSAMEN 8.

## **Bürger\*innenForum**

Jung bleiben und alt werden in der Josefstadt.

Weitere Informationen folgen.

**WANN?:** 23.10., 17–20:00

**WO?:** Bezirksvorstehung

## **Den ACHTSAMEN 8. leben**

Nachbar\*innen, die mit kleinen Handreichungen, den Alltag erleichtern, bewirken Großes.

- Hausaufgaben-Buddies begleiten mit Schulbeginn wieder knifflige Schulaufgaben im Nachbarschaftszentrum 8 des Wiener Hilfswerks oder auch per Videotelefonie. Wir suchen noch Menschen, die die jüngeren Kinder ins Nachbarschaftszentrum bzw. nach Hause bringen.
- Und viele Kinder warten noch auf eine/n Brieffreund\*in.

Hilfe-Bedarf und -Angebote bitte gerne unter [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at) oder 06769725447.

## ACHTSAMER 8. – Da komm ich her

Wir alle sind Teil des ACHTSAMEN 8. Wer sich gerne deklarieren möchte, hat nun, neben der Teilnahme an den unterschiedlichsten Aktivitäten, die das Miteinander im Bezirk stärken sollen, auch die Gelegenheit, das plakativ zu tun.

We proudly present: den Sticker des ACHTSAMEN 8. Zu haben ist er bei Veranstaltungen und in verschiedenen Institutionen sowie unter [office@achtsamer.at](mailto:office@achtsamer.at) bzw. bei Daniela Martos, Tel.: 06769725447.

## Am Laufenden bleiben

Was sich im ACHTSAMEN 8. tut, finden Sie auch auf [achtsamer.at](http://achtsamer.at) und [facebook.com/sorgenetz](https://facebook.com/sorgenetz)



## Das war der Sommer

### 1. Achtsames Achterl

Es sah nicht nach Arbeit aus: am 9. Juli kamen 20 Menschen aus der Josefstadt, Bürger\*innen, Institutionen und Unternehmer\*innen in sommerfestlicher Stimmung im Garten der Bildungsakademie zusammen. Die Ergebnisse können sich sehen lassen: es wurden wieder viele Themen gesammelt, neue Kooperationen mit Institutionen angedacht und es entstand eine Arbeitsgruppe zum Thema Generationenübergreifendes Wohnen, in der sich in Zukunft selbstorganisiert 7 Personen unterschiedlicher institutioneller Anbindungen gemeinsam zum Thema austauschen, Informationen einholen (z.B. in Studentenheimen usw.) und etwas zu dem Thema bewegen wollen.

Ein wichtiges Anliegen war den Besuchern vor Ort, dass der ACHTSAME 8. auch jene Personen erreicht, die nicht selbst aktiv Hilfe suchen wollen oder können, gleichzeitig aber auch denjenigen Dank aussprechen kann, die helfen, wie es vielerorts z.B. während des Corona bedingten Lock Downs in Häusern war. Denn, so einige Besucher des Achtsamen Achterls, „während des Lock Downs wurde so viel Hilfe angeboten, das könnte man doch auch weiterführen“.

Einige Ideen, wie die Einrichtung einer zentralen Telefonhotline für kleinere Unterstützungen im Haushalt, wurden genauso angesprochen wie das Bedürfnis nach mehr – auch intergenerationellen – Begegnung im Bezirk. Die Ideen dazu waren ganz unterschiedlich, von einer Lesecke in Park, wo ältere Personen Kindern und Jugendlichen vorlesen bis zu Generationenwohnen, also einer Mischung aus Senioren- und Studentenheimen. Als Idee für die Zukunft des ACHTSAMEN 8. und um mehr Menschen zu erreichen, wurde überlegt Infopunkte an unterschiedlichen Orten, z. B. vorm Supermarkt, vor der Apotheke, in Arztpraxen u. ä. einzurichten. So könnten ältere und hilfsbedürftige Menschen besser erreicht werden.

## Generationen-Workshop "Kräuter und Bad – Hygiene Damals und Heute"

Wie badete Heidi und was ist ein Tröpferbad? Diese und viele weitere Fragen wurden beim Generationen-Workshop „Kräuter und Bad – Hygiene Damals und Heute“ am 7. und 28. Juli, in Kooperation mit dem **Volkskundemuseum Wien** und [Promenz](#), mit Senior\*innen, Menschen mit Vergesslichkeit und Kindern besprochen. Das Thema Baden und Hygiene ist nicht nur gerade jetzt aktuell, sondern betrifft auch jeden Menschen individuell. Egal ob man unter der Dusche Konzerte gibt, oder ob man noch Erinnerungen an Besuche von Badehäusern pflegt, Jede und Jeder hat seine eigenen Rituale, von denen gerne erzählt wurde.

## Generationen-Boccia

Am 30. Juli, von 16:00 bis 18:00 Uhr, wurde der **Lerchenfelder Lido** mit einem Generationen-Bocciaturnier offiziell eingeweiht.

Die Grätzeloase Ecke Pfeilgasse/Strozzigasse ist tagsüber eine Sandkiste für Kinder und abends eine Bocciabahn. Der barrierefreie Begegnungsort im öffentlichen Raum wurde von Mike Lanner und Stefan Sengl, den Betreibern des Wiener Würstelstands, ins Leben gerufen. Denn welcher Ort bietet sich mehr für Generationenbegegnungen an als ein Würstelstand? Schließlich ist jede/r schon mal, spät abends oder früh morgens, oft plaudernd, an einem Würstelstand gestanden.

Der Lerchenfelder Lido ist noch bis Ende September geöffnet. Bocciakugeln, aber auch Sandspielzeug können am Würstelstand ausgeliehen werden. Das gesamte Grätzeln ist herzlich eingeladen.

