

Freiwilligen-Treff mit Workshop zum Thema «Resilienz»

Zweimal jährlich lädt die Nachbarschaftshilfe Aegerital die Freiwilligen zu einem Treffen ein. Die erste Zusammenkunft fand Ende März im Sonnenhof statt und stand unter dem aktuellen Thema «Resilienz».



Sabine Morger



Gemütlicher Austausch

Sabine Morger, Vorstandsmitglied der NHA, zuständig für Finanzen und IT, führte durch das Thema. Sie erklärte mit einer ausführlichen und interessanten Einführung den Begriff «Resilienz», das heisst die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen. Ein Prozess, der Betroffenen hilft, mit Anpassungen an das eigene Verhalten, Probleme und Veränderungen zu akzeptieren und zu lösen.

Für den anschliessenden Workshop bildeten sich 5 Gruppen zu 5 Personen. Unter einer grossen und vielseitigen Auswahl an Fotos, mit sehr verschiedenen Motiven, konnten die Teilnehmenden eine Aufnahme auswählen, die sie aus persönlicher Erfahrung zum Thema besprechen wollten. Daraus entwickelte sich ein reger Austausch. Trotz des ernsten Themas hörte man auch immer wieder ein fröhliches Lachen. Ein Zeichen, dass die eine oder andere schwierige Lebenssituation dank Anpassungsfähigkeit überstanden war und die positive Einstellung überwiegt. Wichtige und hilfreiche Hinweise zur Bewältigung von Problemen, wurden notiert, präsentiert und gemeinsam besprochen.

Im Anschluss, bei Kaffee und Kuchen, wurde eifrig weiter diskutiert, Erfahrungen als Freiwillige ausgetauscht und das gemütliche Zusammensein wie immer geschätzt.

sätzen total 3'216 Stunden geleistet. Die Freiwilligen begleiteten, halfen und unterstützten, freiwillig, unentgeltlich und ohne Verpflichtung.

Die Nachbarschaftshilfe bietet den Einwohnern und Einwohnerinnen im Ägerital eine individuelle persönliche Unterstützung. Die Angebote sind vielseitig: Begleiten, Einkaufen, Besuchen, Vorlesen, Spazieren, Tiere und Pflanzen betreuen, PC-Unterstützung, Erledigen administrativer Arbeiten, Hilfe im Garten, Gesellschaftsspiele neu entdecken und vieles mehr.

Die Nachbarschaftshilfe Aegerital freut sich darauf Menschen zusammenzuführen, neue Aufgaben zu übernehmen, Hilfe anzubieten und wertvolle Begegnungen zu schaffen.

Sind auch Sie interessiert, Hilfe anzunehmen? Frau Edith Büttiker, steht Ihnen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung. Telefon 079 652 01 07, www.nachbarschaftshilfe-ae.ch



Und hier einige interessante Informationen über die Nachbarschaftshilfe Aegerital:

Die Nachbarschaftshilfe kann auf 65 Freiwillige zurückgreifen, die je nach passender Berufung bei Anfragen angeboten werden können. Im Jahr 2023 wurden bei 868 Ein-

Bericht: Renata Epp
Fotos: Petra Salviti