

## mittwochsLichter

**Öffne ein Türchen mit LE.NA  
– virtuelle Lichtblicke im Advent!**

Der Advent ist eine Zeit der Hoffnung und des Innehaltens, in der so manche Kindheitserinnerungen und Sehnsüchte neu aufleben. In diesem Jahr überschattet die Corona-Krise diese Zeit und verlangt einiges von uns ab. Liebgewonnene Traditionen, wie Adventmärkte, -konzerte oder -feiern, können heuer nicht stattfinden. Viele Familien und Freunde können sich nicht wie gewohnt treffen.

### Neue Hoffnung und Kraftquellen

So wird diese vorweihnachtliche Zeit heuer vielleicht für viele von uns eher schwierig – besonders Menschen, die allein leben und keinen Kontakt zu ihrer Familie haben, erleben diese Tage manchmal als mühevoll und herausfordernd.

In einer Zeit, in der vieles unsicher scheint, möchten wir mit den "mittwochsLichtern" einen Kontrapunkt setzen. Wir möchten allen interessierten Menschen in diesen Tagen kraftvolle Themen und spirituelle Gedanken mitgeben.

### An vier Abenden im Dezember laden wir – jeweils in der Mitte der Woche – zu einer kleinen Auszeit im Advent

„mittwochsLichter“, so nennen sich diese neuen Webinare der PfarrCaritas im Rahmen von LE.NA, in denen sich Menschen eine Stunde Zeit nehmen, um ihren Kraftquellen und Ressourcen nachzuspüren und sich mit Themen beschäftigen, die sie stärken. „mittwochsLichter“ möchte ein wenig Mut machen, dem Leben auch in Zukunft zu trauen.

### Nehmen Sie sich Zeit!

An vier Abenden lädt LE.NA (lebendige Nachbarschaft) Interessierte ein, auf die Suche nach den Quellen und Schätzen des Lebens zu gehen und gemeinsam ein Türchen im virtuellen Adventskalender zu öffnen. In der ersten halben Stunde hören wir immer einen Impuls. Danach sind alle, die das möchten, zu Gespräch und Austausch eingeladen.

Wir freuen uns auf viele segensreiche Begegnungen!



### mittwochsLichter

**Einladung zur besinnlichen Stunde im Dezember Webinare**

### Das Leben ist schön!

**2. Dezember, 18.30 bis 19.30 Uhr**  
Wir beschäftigen uns mit unserer eigenen Resilienz, mit unseren Kraftquellen und Ressourcen.

### Der Freude auf der Spur

**9. Dezember, 18.30 bis 19.30 Uhr**  
Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche, was denn ein freudvolles, sinnerfülltes Leben ausmacht.

### Heilung erfahren und heil sein im Hier & Jetzt

**16. Dezember, 18.30 bis 19.30 Uhr**  
Wir gehen dem Prozess der Heilung nach und suchen unsere eigenen Heilsquellen.

### Komm, wärm dich am Feuer des Lebens!

**23. Dezember, 18.30 bis 19.30 Uhr**  
Mit besinnlichen Texten und Gedanken sowie musikalischen Unterbrechungen stimmen wir uns auf des Weihnachtsfest ein.

### Gestaltung der Abende

Marlies Enenkel-Huber  
Nina Köhlmeier und Ingrid Böhler

### Kontakt & Informationen

Nina Köhlmeier  
M 0676-88420 4021  
nina.koehlmeier@caritas.at

### Die Zugangsdaten erhalten Sie unter:

**[www.caritas-vorarlberg.at/lena](http://www.caritas-vorarlberg.at/lena) oder direkt bei Nina Köhlmeier. Wir bitten Sie, jeweils 15 bis 30 Minuten früher einzusteigen.**



## Nachbarschaftliche Grüße im Advent

**Wir laden zur vorweihnachtlichen Grußaktion ein. Möchten Sie Ihrer Nachbarin oder Ihrem Nachbarn gerne eine kleine Freude machen? Dann sind Sie bei dieser Aktion genau richtig!**

Wir möchten Menschen, die von der Pandemie betroffen sind und darunter leiden, eine kleine Freude in der Adventszeit bereiten und bitten Sie um Ihre Mithilfe beim Verteilen von kleinen Geschenksäckchen.

Das Säckchen beinhaltet einen Papierstern und zwei vorweihnachtliche Postkarten, die von der Caritas Werkstätte für Menschen mit Beeinträchtigung in Bludenz hergestellt wurden. Auch für Sie als Überbringer\*in des Geschenks ist eine Karte dabei, wenn Sie einen persönlichen Gruß an die beschenkte Person richten möchten. Die Übergabe der Geschenksäckchen kann auch kon-

taktlos geschehen, indem es vor die Türe gelegt oder in den Briefkasten geworfen wird.

**Wir freuen uns, wenn viele Menschen bei dieser Aktion mitmachen! Denn oftmals reicht schon das Wissen, dass jemand „da ist und an mich denkt“.**

Alle Interessierten können die gewünschte Anzahl der Geschenksäckchen in der PfarrCaritas bestellen. Wir schicken diese gerne zu.

### Nähere Infos und Bestellungen

Marlies Enenkel-Huber  
T 05522-200 4000  
sozialpate@caritas.at

## Advent im Kloster

Gemeinsam mit Caritasseelsorger Wilfried Blum laden wir Sie/euch zur Adventbesinnung der PfarrCaritas ein

### Musikalische Begleitung

Lakshmi Witzemann, Gitarristin

**Sonntag, 29. November, 18 Uhr**  
Kapuzinerkloster Feldkirch  
Bahnhofstraße 4

### Impressum

**Kostenlose Zeitschrift der PfarrCaritas Vorarlberg**  
Redaktionsteam:  
Ingrid Böhler, Marlies Enenkel-Huber  
Fotos: shutterstock.com, Caritas

Herausgeber: PfarrCaritas Vorarlberg,  
Wichnergasse 22, 6800 Feldkirch  
Österreichische Post AG, SP 02Z031046 S

### Kontakt PfarrCaritas-Team



**Mag. Ingrid Böhler**  
Fachbereichsleiterin  
M 0676-88420 4010  
ingrid.boehler@caritas.at



**Mag. Marlies Enenkel-Huber**  
Stellenleiterin  
PfarrCaritas  
M 0676-88420 4012  
marlies.enenkel-huber@caritas.at



**Mag. Gunther Grass**  
Koordinator Sozialpaten  
M 0676-88420 4015  
gunther.grass@caritas.at



**Nina Köhlmeier, MA**  
Koordinatorin LE.NA  
M 0676-88420 4021  
nina.koehlmeier@caritas.at



**Sandra Küng**  
Koordinatorin PfarrCaritas  
M 0676-88420 4013  
sandra.kueng@caritas.at



**Robert Salzmann**  
Koordinator Haussammlung  
M 0676-88420 4026  
robert.salzmann@caritas.at



**Miretta Schneider**  
Koordinatorin Sozialpaten  
M 0676-88420 4016  
miretta.schneider@caritas.at



**Gerti Weingärtner**  
Koordinatorin  
Musik schenkt Freude  
M 0676-88420 3040  
gerti.weingaertner@caritas.at



**Mag. Veronika Winsauer**  
Koordinatorin Sozialpaten und Vorlesepaten  
M 0676-88420 4014  
veronika.winsauer@caritas.at

# PfarrCaritasInfo



## Fürchte dich nicht!

Die Geschichte von Maria beeindruckt mich immer wieder. In einer für sie unbegreifbaren und angstvollen Situation hat sie an Gott festgehalten und auf sein Wort vertraut.

„Fürchte dich nicht“ – dieser Satz durchzieht die Bibel wie ein roter Faden, denn Gott weiß, dass wir jeden Tag diese Ermütigung brauchen. In einer Welt, die geprägt ist von Machtgier, Corona, Kriegen, Umweltzerstörung u.v.m. ist es schwer, keine Angst zu haben. Als Christin frage ich mich jedoch: Bin ich bereit, auf die Botschaft Gottes zu bauen und zu vertrauen, dass er es gut meint?

Ich muss gestehen, ich mache mir große Sorgen: um meine Lieben, um die Folgen von Corona, all die Not hier und auf der ganzen Welt sowie um den Frieden. Hat uns nicht der Terroranschlag in Wien gezeigt, wie brüchig dieses Leben ist?

### „Fürchte dich nicht!“ – das ist die Botschaft von Weihnachten.

Drei Worte, die mich auf mich selbst und die Menschen, die ich liebe, zurückwerfen: Was trägt mich? Was gibt mir Halt? Bin ich tatsächlich verankert, wo immer ich dachte? Und wenn nicht, woran kann ich meine Anker neu festmachen?

### „Fürchte dich nicht!“ – niemand weiß, was das Leben bringt.

Trotzdem dürfen wir unseren Blick auf die Hoffnung und Liebe richten, die uns allen durch die Geburt Jesu geschenkt wurde. Auch in diesem Jahr!

*Wir wünschen Ihnen/euch ein gesegnetes Weihnachtsfest und für das neue Jahr viel Liebe und Gesundheit!  
Danke für all die vielen Lichtblicke, die durch Sie/euch in diese Welt kommen!*

*Ingrid Böhler  
und das Team der PfarrCaritas*



## Lebendiges Miteinander für Senior\*innen

Für viele Menschen in Hohenems St. Karl ist ihre Pfarre ein Ort der Begegnung und eine Einladung, sich für das Gebet, die Gemeinschaft und den Dienst am Nächsten einzusetzen. So auch für Resi Strohmajer, die seit fünf Jahren den Sozialkreis ihrer Pfarre leitet. Zudem sorgt sie schon seit neun Jahren als „Kirchenziererin“ für den schönen Schmuck der Kirche.

### Worin besteht Ihr soziales Engagement in Ihrer Pfarre St. Karl?

Gemeinsam mit den Mitarbeiter\*innen des Sozialkreises organisiere ich einmal im Monat einen gemütlichen Nachmittag für Senior\*innen mit Verköstigung und Rahmenprogramm.

Dabei richten wir unser Programm nach der Jahreszeit und den kirchlichen Festen aus: So finden im Herbst immer der Alten- und Krankentag sowie der Erntedank statt. Im November und Jänner gibt es immer Vorträge zu aktuellen Themen. Im Dezember stimmen wir uns dann auf Weihnachten ein und im Februar auf den Fasching. Mit der Fastenmesse im März bereiten wir uns auf Ostern vor und im April gibt es dann ein Osterfest mit den Senior\*innen. Im Mai lassen wir die Mütter hochleben und der Ausflug im Juni ist dann der Höhepunkt vor dem Sommer.

### Was zeichnet diese Seniorennachmittage aus? Was ist Ihnen besonders wichtig?

Bei unseren Seniorennachmittagen ist Jede und Jeder eingeladen und herzlich willkommen. So soll z.B. eine kleine Pension kein Hindernisgrund sein. Die Menschen sollen sich wohlfühlen und in Gemeinschaft einen schönen Nachmittag erleben. Gerade Menschen, die sonst vielleicht viel allein oder nicht mehr so mobil sind, möchten wir an diesem Nachmittag eine Abwechslung bieten. Dafür bieten wir einen Abholdienst, für den sich die Senior\*innen bei mir anmelden können.

### Hat sich in Ihrer Tätigkeit etwas verändert seit „Corona“?

**Wenn ja, wie gehen Sie damit um?** Es hat sich sehr viel verändert, denn viele Veranstaltungen werden derzeit abgesagt und dies schmerzt mich sehr. Ich habe Sorge, dass die Menschen vereinsamen.



**Resi Strohmajer**  
Sozialkreisleiterin seit 2015  
Pfarre St. Karl in Hohenems

Mit Gottes Kraft schaffen wir es, die Krise zu bewältigen und dies gibt mir Zuversicht. Jeden Monat entscheide ich mit meinem Team, ob die Möglichkeit besteht den Seniorennachmittag abzuhalten. Dabei bekomme ich Unterstützung von der Gemeinde durch den Corona-Beauftragten.

### Woraus beziehen Sie Ihre Motivation?

Nächstenliebe zu Menschen, denen es aus unterschiedlichen Gründen nicht gut geht, ist meine Grundmotivation. Durch meine eigene Krankheit im Jahr 1998, habe ich selbst in meinem Leben erfahren, was es heißt sozial isoliert zu sein. Ich war sehr viel allein und hatte kaum mehr Kontakt zu anderen. In dieser schweren Zeit ist eine Nachbarin auf mich zugekommen und hat mich gefragt, ob ich mit ihr in den Messpark gehe. Ich war zu dieser Zeit gehbehindert und erwiderte, wie soll das gehen? Doch sie hat mich ermutigt und mich einfach mitgenommen. Das hat mir sehr geholfen und viel Kraft gegeben. Diese für mich so wertvolle Erfahrung möchte ich weitergeben.

Vielen Dank für das Gespräch!  
Sandra Küng, PfarrCaritas



## „Danke, liebe Eva!“

**Eva Corn, unsere langjährige Mitarbeiterin der PfarrCaritas hat sich Mitte dieses Jahres in ihre Pension verabschiedet.**

Viele unter Ihnen/euch haben Eva gekannt: bei der Haussammlung, "Ganz Ohr – Vorlesepat\*innen" oder bei verschiedenen Angeboten und Projekten, wie Besinnungstage, Nacht der Trauer, Herzgarten, Austauschtreffen für Sozialkreise .... Auf Menschen zuzugehen und mit anderen zusammenzuarbeiten war und ist Evas große Stärke.

Während der vielen Jahre ihres großen Engagements in der PfarrCaritas wurde sie nie müde, sich auf Neues einzulassen. So war sie die treibende Kraft beim Aufbau und in der Entwicklung des Projekts "Ganz Ohr! – Besuch mit Buch". Es war ihr ein Herzensanliegen, Kindern und älteren Menschen Bücher, Texte und Geschichten näher zu bringen. Sie begeisterte zahlreiche Menschen für das Ehrenamt als Vorlesepat\*in. In vielen Bibliotheken, Kindergärten,

Schulen und Seniorenhäusern sind die Projekte „Ganz Ohr!“ und „Besuch mit Buch“ sehr gut etabliert. Als Pionierin und Netzwerkerin war sie bei der Entwicklung der Initiative LE.NA besonders beim Aufbau des Café LE.NA in Bludenz und der Konzeption der Schulungen der LE.NA-Teams aktiv.

### Liebe Eva, wir möchten DIR danken!

DANKE für dein großes Engagement in der PfarrCaritas und für die Menschen, für die du da warst! DANKE für deine feine Art, mit der du unser Team und die Menschen, die du begleitet hast, bereichert hast.

Wir wünschen dir von Herzen viele erfüllende und genussreiche Jahre. Der Segen unseres liebenden Gottes möge dich auf all deinen Wegen begleiten.

Ingrid und Marlies  
im Namen des ganzen Teams



## Geschenke der „anderen Art“

**Im Dezember verwandelt sich der WirkRaum in Dornbirn wieder in ein Geschäft, in dem Sie etwas andere Weihnachtsgeschenke kaufen können.**

Ob Fair-Trade Schokolade-Engel, eine Wintermütze oder ein Plüschier-Huhn: Der Pop-up Store bietet viele Produkte, mit denen Sie nicht nur sich und Ihre Lieben beschenken, sondern auch anderen Menschen etwas Gutes tun können.

Denn der Großteil des Erlöses der Produkte, die Sie über den Caritas Store „Schenken mit Sinn“ erwerben können, kommt den Projektpartnern in Afrika, Menschen in Not im Inland oder nachhaltigen Bildungsangeboten zugute. Wenn Sie einen Schlafplatz, eine Ziege oder ein Huhn

verschenken wollen, so können Sie das mit einer Spende in die Tat umsetzen. Zudem präsentieren Partnergeschäfte aus der Region eine Auswahl ihrer Produkte, die Sie in der Vorweihnachtszeit erwerben können. Bei sämtlichen Angeboten wird besonders auf faire und sinnvolle Nachhaltigkeit geachtet.

**Kommen Sie doch einfach vorbei und stöbern Sie durch unsere Angebote!**

Mit einem "Geschenk mit Sinn" können Sie die Welt ein wenig besser machen – viele tolle Geschenkideen warten auf Sie. Weitere Informationen zu „Schenken mit Sinn“: [www.schenkenmitsinn.at](http://www.schenkenmitsinn.at)

### Pop-Up Store Schenken mit Sinn

ab 17. November im **WirkRaum**  
Dornbirn, Bahnhofstraße 9

**Öffnungszeiten im Dezember**  
Dienstag bis Freitag 13 bis 17 Uhr  
Samstag 10 bis 14 Uhr



## Bildung ist mehr ...

**Auch die Lerncafés werden durch die Aktion „Schenken mit Sinn“ mitgefördert. Gerade in Krisenzeiten braucht es dieses Angebot mehr denn je. Mit Hilfe der Umstellung auf digitales Lernen können wir alle 312 Kinder auch in dieser Zeit gezielt unterstützen. Nicole Nachbaur, Koordinatorin im Lerncafé Wolfurt, beschreibt hier die große Bedeutung der Lerncafés:**

„Ich erlebe tagtäglich, wie die Kinder entspannt und motiviert ins Lerncafé kommen. Wie sie sich entfalten können, keinen Druck haben, alles richtig machen zu müssen. Sie haben eine direkte Ansprechperson, die sie alles fragen können – keine Frage ist „zu blöd“ oder überflüssig, nichts muss peinlich sein. Sie bekommen ihren Platz, werden mit ihrer einzigartigen Persönlichkeit wahrgenommen und wertgeschätzt. Sie erleben einen geschützten Raum, in dem sie den Nachmittag verbringen können.“

### Zeit nur für sie – das ist das große Geschenk, das viele Kinder so sehr genießen.

Da ist jemand, der ihnen hilft, der ihnen Dinge erklärt und sie bei den Hausaufgaben und beim Lernen unterstützt. Wenn sie dann plötzlich bessere Noten erhalten und das Lob der Lehrer und Eltern folgt, ist das ein riesiger Erfolg für die Kinder. Sofort ist spürbar, wie ihr Selbstbewusstsein gestärkt ist und auch die Motivation wächst, am



Lernen dran zu bleiben.

Die meisten Eltern der Lerncafé-Kids können ihr Kind nicht unterstützen, weil ihnen die notwendige Zeit fehlt, da sie berufstätig sind oder viele Kinder haben. Oftmals sind sie auch selbst mit dem Lernstoff ihrer Kinder überfordert. In Gesprächen mit den Eltern erlebe ich ihre große Dankbarkeit, dass sie hier entlastet werden und kompetente Menschen auf ihre Kinder schauen. Ihr Vertrauen in uns ist groß.

Beim Zubereiten der Jause und beim gemeinsamen Essen entstehen viele persönliche Gespräche



zwischen den Kindern, es wird viel gelacht, sie lernen sich besser kennen und kleine Freundschaften entstehen. Oft erlebe ich sehr schüchterne Kinder, die sich in dieser kleinen vertrauten Runde öffnen und richtig mutig werden.

### Diese vielen kleinen und auch großen Erfolge und Lichtblicke in den Lerncafés machen meine Arbeit so wertvoll.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Lehrerin musste ich oft hilflos zusehen, wie Kinder überfordert waren und sich nicht entwickeln konnten, so wie sie es verdient und auch gekonnt hätten. In den Lerncafés erhalten gerade diese Kinder eine Chance, wodurch ihr Weg zu einer guten Bildung und somit sicheren Zukunft geebnet wird.“

## Meine Kraft. Meine Grenzen.

Der achtsame Umgang mit den menschlichen Grenzen hat große Bedeutung für ein gelingendes Leben und ist mitentscheidend, ob wir ausbrennen oder neue Energien und Kraft gewinnen.

**Referentinnen**  
Marlies Enenkel-Huber  
Ingrid Böhler

**Infos & Anmeldung**  
Sandra Küng  
M 0676-88420 4013  
[lernwerkstatt@caritas.at](mailto:lernwerkstatt@caritas.at)



**Fr, 27. November 2020, 14 Uhr**  
Volkshochschule Götzis,  
Am Garnmarkt 12 (oder per Zoom)

**Achtung: Bei Covid 19-Beschränkungen findet dieser Workshop als 2-stündiges Webinar statt.**