



Seniorenbörsen in Vorarlberg

Inhalt

- 4 Einleitung
- 6 So bringe ich meine Hilfe ein
- 8 So bekomme ich Hilfe
- 10 Meinungen von Engagierten
- 12 So gründe ich eine Seniorenbörse
- 14 Kontaktadressen



Vorwort

Ein Projekt der Zukunft

Die Auswirkungen des demografischen Wandels werden uns die nächsten Jahrzehnte vor große Herausforderungen stellen. Das Land Vorarlberg hat sich diesen wichtigen Fragen längst gestellt – zahlreiche Ideen und Nachdenkprozesse mündeten bereits in tragende Zukunftsprojekte. Neben einem breit angelegten Netz der öffentlichen Infrastruktur sind auch private Initiativen gefragt. Der in unserem Land stetig wachsende Kreis von Seniorenbörsen ist ein gutes Beispiel für ein privates Engagement, das in seiner konsequenten Umsetzung als vorbildlich gilt.

Im Jahr 2000 schlossen sich engagierte und rüstige ältere Menschen in Hard zur ersten Seniorenbörse in ganz Österreich zusammen. Mittlerweile existieren landesweit zehn Börsen mit insgesamt über 2200 Mitgliedern, zwei befinden sich in der Gründungsphase. Die privat organisierten Seniorenbörsen agieren eigenverantwortlich und ehrenamtlich. Seniorinnen und Senioren helfen



Mag. Markus Wallner
Landeshauptmann

Dr. Greti Schmid
Landesrätin

sich gegenseitig durch kleine Dienste, mit ihren persönlichen Fähigkeiten. Diese Broschüre zeigt einige Beispiele dazu auf.

Mit ihrem unbürokratischen Engagement vor Ort leisten die Seniorenbörsen einen wichtigen Beitrag, damit ältere Menschen so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Diese kommunalen Organisationen stellen mitunter eine wertvolle Ergänzung zur bestehenden sozialen Infrastruktur dar.

Wir leben in einer Zeit der Individualisierung, was nicht selten eine Zunahme der Ver-

einsamung gerade bei älteren Menschen mit sich bringt. Die zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfer in den Seniorenbörsen wirken mit ihren umfangreichen Angeboten diesem Trend zweifellos entgegen.

Daher ist es uns ein wichtiges Anliegen, allen Helferinnen und Helfern in den Seniorenbörsen ein herzliches Dankeschön für ihre wertvolle Arbeit auszusprechen. Die Vorarlberger Landesregierung unterstützt und fördert freiwilliges Engagement und somit diese wunderbare Idee vom gegenseitigen Helfen – von Senior/innen – für Senior/innen.

Seniorenbörsen in Vorarlberg

Senioren helfen Senioren vor Ort

Die einen erwischt es eiskalt und fallen in das berüchtigte Pensionsloch. Andere wiederum fühlen sich noch zu fit, um den Ruhestand wörtlich zu nehmen. Vor über 10 Jahren erging es einigen jung gebliebenen Harder Rentnern ähnlich. Aus einer Idee heraus entstand schließlich in der Gemeinde Hard die erste Seniorenbörse Vorarlbergs. Mittlerweile existiert

ein knappes Dutzend Seniorenbörsen in verschiedenen Orten Vorarlbergs mit insgesamt über 2260 registrierten Helfenden bzw. Hilfesuchenden. **Senior/innen helfen sich gegenseitig bei Tätigkeiten, die den Charakter einer guten Nachbarschaftshilfe haben. Ehrenamtlich. Das ist zusammengefasst der Leitgedanke der ausschließlich privat und selbständig geführten Börsen. Der soziale Gedanke soll stets im Vordergrund stehen.**



Auf freiwilliger Basis

Die ständig steigenden Mitgliederzahlen sprechen eine deutliche Sprache: Es gibt viele aktive Senior/innen, die ihre wertvollen Fähigkeiten einbringen wollen und dabei die Erfahrung machen, dass ihre Hilfe gebraucht wird, ihr Wirken Spaß macht, Erfüllung und Sinn gibt.

Auf der anderen Seite gibt es genauso viele ältere Menschen, die für kleine Tätigkeiten auf Hilfe angewiesen sind. Keinesfalls fallen darunter konzessions- oder bewilligungspflichtige Arbeiten oder eine langfristige Altenbetreuung. Zumeist wird eine Zusammenarbeit sowohl mit Handwerksbetrieben als auch mit Sozialorganisationen angestrebt. Die Seniorenbörsen des Landes verstehen sich als sinnvolle Ergänzung zum bestehenden sozialen Netz in den jeweiligen Gemeinden und beruhen auf Ehrenamtlichkeit und gegenseitigem Helfen.

Mehr Lebensqualität

Die meisten Börsen verfügen über eine breite Aus-

wahl an Helfenden in den verschiedensten Kategorien. Das sind grob zusammengefasst folgende Themenbereiche: Mensch, soziales Miteinander, Garten, Bürokratie, Tiere, Reparaturen, Autofahrten, Haus, Projekte und ähnliches. Dabei kann sich jede/r selbst aussuchen, wo sie/er die eigenen Fähigkeiten und Fachkenntnisse einsetzen will. Anfallende Unkosten und sonstige Aufwendungen werden zumeist vergütet. Die Ortsvereinigungen agieren gänzlich selbstständig, somit ist der Ablauf zwischen Helfenden und Hilfesuchenden unterschiedlich geregelt.

Begleitende Projekte

Manche Seniorenbörsen bieten darüber hinaus spannende Projekte an. In Bregenz vermitteln beispielsweise rüstige Leseomas und -opas den Kleinen die Freude an einem Buch. Mitglieder der Wolfurter Börse betreiben eine Handwerkerschule, die Lauteracher tragen das Projekt Wohnen im Alter.

Wertvolle Kontakte

Ein nicht zu unterschätzender Aspekt der Seniorenbörsen sind die daraus entstehenden sozialen Kontakte, gerade im Zeitalter der zunehmenden Vereinsamung älterer Menschen. „Wir sehen unser Tun nicht als Arbeit. Man lernt viele Menschen kennen und bekommt das Gefühl vermittelt, etwas Sinnvolles zu tun, einfach gebraucht zu werden“, bringt es ein Vereinsmitglied auf den Punkt. Außerdem kommt in den Seniorenbörsen der Humor nicht zu kurz.

Broschüre

Der Fachbereich Senioren und Pflegevorsorge im Amt der Vorarlberger Landesregierung hat nun erstmalig alle bis dato existierenden Seniorenbörsen und wissenswerte Details in einer Broschüre zusammengefasst. Auch als Ermutigung an andere, es ihnen in ihren Wohngemeinden gleichzutun. Gleichzeitig auch als Anerkennung für die vorbildliche Leistung aller Aktiven und Vereinsvorstände in den be-

stehenden Seniorenbörsen. Übrigens: Die abgebildeten Personen in dieser Broschüre sind Vorstandsmitglieder in den Seniorenbörsen. Danke für Ihre Teilnahme!



Ihr Engagement und Ihre Fähigkeiten sind gefragt

Sie haben in Ihrem bisherigen Leben eine Menge an Fähigkeiten erworben. Eigentlich viel zu schade, wenn diese wertvollen Erfahrungen verloren gehen und vergessen werden. Machen Sie sich und anderen Senior/innen eine Freude, denn Ihre Hilfe



wird gebraucht und wertgeschätzt!

Die Seniorenbörsen in Vorarlberg bringen als Drehscheibe Menschen zusammen: Solche, die Hilfe benötigen und solche, die Unterstützung anbieten. Die Börsen suchen Menschen wie Sie, die fit sind, engagiert und ehrenamtlich anderen Hilfe anbieten.

Hier einige von vielen Beispielen, wo Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen können:

Einfache Garten-, Handwerks- und Hausarbeiten, Pflanzen gießen, Kuchen backen, Oma- und Opa-Dienste, Autofahrten, Haustierbetreuung während des Urlaubes, Unterstützung bei Behördengängen oder Einkäufen und vieles mehr.

Spielen Sie gerne Karten? Es gibt genügend kranke und einsame Menschen, die einen Jasspartner, jemanden zum Reden oder für gemeinsame Spaziergänge suchen. Dabei müssen sich die „Börsianer/innen“ nicht ständig verpflichtet fühlen! Wenn Sie eine Anfrage von der Seniorenbörse bekommen, können Sie ruhigen Gewissens auch Nein sagen, wenn Sie gerade keine Zeit oder Lust

haben. Egal ob einmal im Jahr oder wöchentlich – Ihr Engagement ist auf absolut freiwilliger Basis. Natürlich können Sie als Mitglied auch selbst Hilfe in Anspruch nehmen. Übrigens: Die Geselligkeit kommt in den Seniorenbörsen nicht zu kurz. Man lernt eine Menge neuer Leute kennen, es wird viel gelacht, kann über spannende Lebensgeschichten staunen und das Tun erfährt Sinn und Erfüllung.



So funktioniert der Ablauf, wenn Sie bei einer Seniorenbörse mitarbeiten wollen:

- Sie werden Mitglied in der Seniorenbörse Ihrer Wohngemeinde oder in einer in Ihrer Nähe. (Adressen dazu siehe Seite 14) Die jeweiligen Jahresbeiträge sind äußerst sozial. (Zur Information: Die Börsen in Rankweil und Feldkirch haben keinen Vereinsstatus)
- Teilen Sie der Seniorenbörse mit, welche Leistungen und Arbeiten Sie einbringen wollen.
- Wenn jemand Ihre Hilfe benötigt, bekommen Sie einen Anruf von der Seniorenbörse.
- Vereinsmitglieder einer Seniorenbörse sind über ein umfassendes Versicherungspaket versichert.
- Die Tätigkeit ist ehrenamtlich. Anfallende Unkosten und sonstige Aufwendungen werden zumeist vergütet. Die Abwicklung wird in jeder Börse individuell gehandhabt.
- Bei weiteren Fragen rufen Sie bei einer der Seniorenbörsen an oder kommen Sie zu den jeweiligen Öffnungszeiten einfach vorbei. Dort warten freundliche Gleichgesinnte auf Sie!

Sie brauchen Unterstützung im Alltag?

Manche Dinge kann man einfach nicht mehr selber machen. Der Austausch einer Decken-Glühbirne wird zum Problem, Rasenmähen geht überhaupt nicht mehr, beim Computer kenne ich mich nicht aus und wer geht mir

einkaufen oder begleitet mich zum Arzt? Bei manchen Senior/innen sind es die typischen Alterserscheinungen, bei anderen kommt die Hilflosigkeit „dank“ eines Fußbruchs oder Rückenproblemen schneller, als man denkt. Und plötzlich ist man auf die Hilfe anderer angewiesen! Die

eigene Familie kann nicht immer zur Stelle sein, man mag sie aber auch nicht immer bitten.

Schnell und unkompliziert

Die Seniorenbörsen bieten all jene Dienste an, die eine „gute Tochter bzw. ein geschickter Schwiegersohn“ auch machen würden. **Es sind Hilfsdienste wie Einkaufen gehen, Medikamente besorgen, kleine Ausbesserungsarbeiten im Haus, die Rosen schneiden oder einmal die Fenster putzen.** Ständige Putz- und Pflegedienste oder Arbeiten, für die ein Gewerbe bzw. eine Konzession benötigt wird, werden in den Seniorenbörsen nicht vermittelt. Wenn Sie sich gelegentlich mehr Leben in Ihren eigenen vier Wänden wünschen und beispielsweise einen ordentlichen Jass klopfen möchten – kein Problem. Die Leute bei der Seniorenbörse werden auch hier alles unternehmen, um das berühmte „Deckele zum Töpfle“ zu bringen.





So funktioniert der Ablauf, wenn Sie von einer Seniorenbörse Hilfe benötigen:

- Sie werden Mitglied in der Seniorenbörse Ihrer Wohngemeinde oder in einer in Ihrer Nähe. (Adressen dazu siehe Seite 14) Die jeweiligen Jahresbeiträge sind äußerst sozial. (Zur Information: Rankweil und Feldkirch haben keinen Vereinsstatus)
- Teilen Sie telefonisch der Seniorenbörse mit, welche Art von Hilfe Sie benötigen.
- Die Seniorenbörse sucht schnell und unbürokratisch in ihrer Namensliste Leute, die sich für Ihre gesuchte Hilfe angeboten haben. Die jeweilige Adresse wird Ihnen dann weitervermittelt.
- Vereinsmitglieder einer Seniorenbörse sind über ein umfassendes Versicherungspaket versichert.
- Die Unterstützung ist ehrenamtlich. Anfallende Unkosten und sonstige Aufwendungen werden zumeist vergütet. Die Abwicklung wird in jeder Börse individuell gehandhabt.
- Bei weiteren Fragen können Sie in einer der Seniorenbörsen anrufen, ein Mail schicken oder zu den jeweiligen Öffnungszeiten einfach vorbeikommen. Dort warten freundliche Senior/innen auf Sie!

Meinungen von Börsen-Engagierten



Anni Czerniak, Weiler

Ich helfe gerne, weil ich noch rüstig bin. Seniorenbörsen sind eine super Sache, nur schade, dass sich manche nicht trauen, Hilfe anzunehmen.



Helga Hollenstein, Dornbirn

Eine wirklich sinnvolle Sache, auch weil der Ablauf sehr unkompliziert ist. Ich helfe gelegentlich einer Frau im Pflegeheim, ich bekam schon Unterstützung bei der Gartenarbeit.



Kurt Hechenblaikner, Bregenz

Als Computerbeauftragter habe ich endlich wieder eine Aufgabe, die mich begeistert. Es freut mich natürlich, dass wir 2012 auf unserer Homepage über 10.000 Zugriffe hatten.



Tatiana Neuberger, Wolfurt

Ich schätze die Gemeinschaft Gleichaltriger sehr. Als ehemalige Lehrerin bringe ich mich jetzt als Leseoma ein und helfe türkischen Kindern beim Lernen. Das macht mir große Freude.



Anneliese Huber, Übersaxen

Ich bin in Rankweil dabei, weil viele Leute Hilfe benötigen. Diese sind sehr dankbar. Vielleicht braucht man ja selbst auch einmal Unterstützung.



Egon Matt, Hard

Ich bin gerne unter Leuten. Da mein Hobby die Gartenarbeit ist, helfe ich manchmal aus. Wir haben ein gutes Team, bei uns wird viel gelacht.



Sonja Verdorfer, Lauterach

Es macht mir Freude, wenn ich mit meiner Arbeit etwas bewirken kann. Bei der Börse helfe ich in der Organisation und bei der Vermittlung.



Leo Wagner, Feldkirch

Die Seniorenbörse verbindet Menschen, die sich für eine sinnstiftende Aufgabe engagieren. Gerade älteren Mitbürger/innen bietet sie die Chance, sozial integriert zu bleiben und nicht isoliert zu werden.



Jutta Leib, Bludenz

Ich mache Telefondienst bei der Börse und sehe, dass man Menschen oft mit Kleinigkeiten einen großen Dienst erweisen kann.

Gründung einer Seniorenbörse

Sie wollen eine Seniorenbörse in Ihrer Gemeinde gründen?

In Vorarlberg existieren mit Stand Februar 2013 insgesamt zehn Seniorenbörsen, in denen aktive Senior/innen andere Senior/innen bei kleinen Tätigkeiten hilfreich unterstützen. Die Seniorenbörsen

basieren auf Vereinsebene, mit Ausnahme von Rankweil und Feldkirch. Diese haben sich als Organisation zusammen geschlossen.

Die Seniorenbörsen sind als sinnvolle Ergänzung zu den bestehenden Sozial- und Hilfsorganisationen und Vereinen gedacht. Landesweit wurden bis jetzt über 2260 Mitglieder bzw. Helfende gezählt. Täglich werden es mehr, die in den Seniorenbörsen nicht nur Hilfe anbieten oder bekommen, sondern darüber hinaus den sozialen Kontakt zur eigenen Gemeinde- bzw. Stadtbevölkerung schätzen. Denn eines ist sicher: Wer rastet der rostet und wer hilft, zaubert den Anderen ein dankbares Lächeln auf die Lippen!

börsen nicht nur Hilfe anbieten oder bekommen, sondern darüber hinaus den sozialen Kontakt zur eigenen Gemeinde- bzw. Stadtbevölkerung schätzen. Denn eines ist sicher: Wer rastet der rostet und wer hilft, zaubert den Anderen ein dankbares Lächeln auf die Lippen!

Was muss ich beachten, wenn ich eine Seniorenbörse gründen möchte?

Ganz nach dem Grundsatz „Wir wollen voneinander lernen und füreinander da sein“ helfen Ihnen die bereits bestehenden Seniorenbörsen mit ihren teilweise langjährigen Erfahrungen gerne weiter. Rufen Sie an, vereinbaren Sie einen Termin oder kommen Sie zu den Öffnungszeiten der jeweiligen Seniorenbörsen vorbei. Dort steht man Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Die jeweiligen Kontaktadressen finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 14. Wichtig: Vereinsmitglieder und Helfende einer Seniorenbörse sind über ein umfassendes Versicherungspaket versichert.





Tipps, wenn Sie eine Seniorenbörse gründen wollen:

- **Kontaktaufnahme:** Nehmen Sie rechtzeitig Kontakt zu Ihrer Wohngemeinde und zu den dort ansässigen Sozialeinrichtungen auf. Daraus kann eine mögliche Unterstützung bzw. ergänzende Zusammenarbeit entstehen.
- **Büro:** Ideal ist ein Raum, möglichst zentral und nahe einer Sozialeinrichtung. Dort können Sie während den zumeist einmal wöchentlich stattfindenden Öffnungszeiten Besucher/innen empfangen und sich mit den Mitgliedern des Vereinsvorstandes bzw. anderen Helfenden austauschen.
- **Computer:** Ein EDV-Programm erleichtert die Datenerfassung der Mitglieder und die Organisation der Helfenden und Hilfesuchenden.
- **Telefon:** Die Seniorenbörsen sollten über eine Telefonnummer erreichbar sein.
- **Ein engagiertes Führungsteam:** Wie gut eine Seniorenbörse angenommen wird und funktioniert, hängt letztendlich auch vom Engagement Ihres Teams ab, das hinter Ihnen steht. Dieses sollte von der Idee genauso begeistert sein und in der Organisation mithelfen.
- **Satzungen:** Eine Vereinsgründung setzt Satzungen voraus. Diese können von den bestehenden Vereinen übernommen werden.
- **Unterstützung:** Hilfreich ist es, wenn Sie örtliche Betriebe als Sponsoren ausfindig machen.
- **Nach der Gründung:** Nehmen Sie Kontakt zum örtlichen Gemeindeblatt sowie zu anderen Medien auf und bewerben Sie die Neugründung der Seniorenbörse. Diese Meldung wird in den meisten Fällen kostenlos veröffentlicht.

Kontaktadressen

Seniorenbörse Bludenz, Bürs, Nüziders, Lorüns

Sozialzentrum SeneCura, Laurentiuspark, Spitalgasse 12, 6700 Bludenz
Telefondienst: täglich von Montag bis Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr
Telefon: 0699-17 22 20 40
E-Mail: f.luembacher@aon.at
Internet: www.seniorenboerse-bludenz.at



Franz Lümbacher
Obmann

Seniorenbörse Bregenz

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeistergasse 2, 6900 Bregenz
Öffnungszeiten: Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr
Telefon: 0660-140 97 79, oder 05574-527 005
E-Mail: seniorenboerse@lebensraum-bregenz.at
Internet: www.seniorenboerse-bregenz.at



Gottfried Schröckenfuchs
Obmann

Seniorenbörse Dornbirn

Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, 6850 Dornbirn
Öffnungszeiten: Montag von 8.30 bis 11.30 Uhr
Telefon: 0650-595 2686
E-Mail: senioren.boerse.dornbirn@gmail.com



Mag. Hermann Gabriel
Obmann

Seniorenbörse Feldkirch

Austraße 50 b, 6800 Feldkirch
Öffnungszeiten: Montag von 9.00 bis 11.00 Uhr
Telefon: 0680-504 25 63
E-Mail: franzberkmann@live.at



Franz Berkmann
Sprecher

Seniorenbörse Hard

Kirchstraße 15, 6971 Hard
Öffnungszeiten: Dienstag/Donnerstag jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr
Telefon: 0699-11 49 42 42
E-Mail: seniorenboerse.hard@hotmail.de



Horst Waibel
Obmann

Seniorenbörse Lauterach

Büro für Bürgerservice, Hofsteigstrasse 2a, 6923 Lauterach
Öffnungszeiten: Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr
Telefon: 05574-68 02 69
E-Mail: seniorenboerse.lauterach@vol.at
Internet: www.lauterach.at/de/lauterach/senioren/seniorenboerse



Herbert Wirth
Obmann

Seniorenbörse Rankweil

Mitanand-Stelle für Gemeinwesenarbeit, Ringstraße 49, 6830 Rankweil
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr
Telefon: 05522-46419 oder 0664-84 89 137
E-Mail: august.entner@vol.at
Internet: www.rankweil.at/mitanand



August Entner
Sprecher

Seniorenbörse Spät-Schicht

Gemeindehaus, 6858 Schwarzach
Öffnungszeiten: Montag von 8.30 bis 10.30 Uhr
Obfrau: Daniela Mittersteiner
Telefon: 0650-83 02 163
E-Mail: spaetschicht@gmx.at

Seniorenbörse Weiler

Treiet 41a, 6833 Weiler
Öffnungszeiten: Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr
Telefon: 0664-44 00 945
E-Mail: i.brunner@vol.at oder
seniorenboerseweiler@gmx.at



Inge Brunner
Obfrau

Seniorenbörse Wolfurt

Vereinshaus Wolfurt, Eingang Nord, 6922 Wolfurt
Öffnungszeiten: Donnerstag von 9.00 bis 11.30 Uhr
Telefon: 0699-168 40 415
E-Mail: seniorenboerse.wolfurt@gmx.at
Internet: www.seniorenboerse.wolfurt.at



Werner Kessler
Obmann



Impressum

Herausgeber
 Amt der Vorarlberger Landesregierung
 Abteilung Gesellschaft, Soziales und Integration (IVa)
 Fachbereich Senioren und Pflegevorsorge
 Römerstraße 15
 6901 Bregenz
www.vorarlberg.at/senioren

Redaktion und Text Marlene Matt
Gestaltung Amt der Vorarlberger Landesregierung
 Servicestelle für Text- und Bildgestaltung
Fotos Georg Alfare, Alexandra Serra
Druck Amt der Vorarlberger Landesregierung
 Hausdruckerei

Februar 2013