



Quartierentwicklung / Abteilung Gesellschaft

Plattform Freiwillig Suhr 2024

Anna Greub | Resilienz in der Freiwilligenarbeit – oder wie reagieren wir in belastenden Situationen in unserem Engagement? Dieser Frage gingen 35 Freiwillige an der Plattform Freiwillig 2024 nach.

Die Plattform Freiwillig Suhr findet einmal im Jahr statt. Es ist eine Austausch- und Weiterbildungsmöglichkeit für alle Freiwilligen, welche sich in Suhr engagieren. Es ist aber auch ein Dankeschön, an alle, die ihre Zeit schenken. Denn die Freiwilligen führen Gespräche, setzen sich für einsame Menschen ein, für die Integration, für ein sauberes Suhr, damit die Menschen länger zuhause bleiben können oder dass Sport- oder Begegnungsorte lebendig werden.

Manchmal können aber genau diese Aufgaben im Freiwilligeneinsatz ganz schön belastend sein – beispielsweise Krisen, Verluste oder auch Schicksalsschläge. Um in solchen Situationen einen gesunden Umgang mit den eigenen Emotionen zu finden. Die Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit eines Menschen in belastenden Situationen – und wie wir im Input der Referentin Daniela Alagna gelernt haben, ähnlich einem beweglichen Schaumstoffball ist. Dieser findet nach einer belastenden Situation wieder zurück zur Fülle. Zudem regte Daniela Alagna an, sich den eigenen Ressourcen bewusst zu werden und zu reflektieren, wie wir in stressigen Situationen reagieren können. Danach ging die Diskussion in kleinen Workshops weiter und die Freiwilligen haben sich rege über ihre Erfahrungen ausgetauscht. Hierbei ging

es vor allem darum, die eigenen Ressourcen und Strategien bewusst wahrzunehmen und sich gegenseitig Tipps zu geben.

Viele Freiwillige schätzten es aber auch einfach, sich untereinander auszutauschen, neue Gesichter kennen zu lernen und zu merken, wie viele unterschiedliche Vereine und Einsatzmöglichkeiten in Suhr bestehen. Der Abend fand einen schönen Ausklang mit einem feinen Apéro. Und wie der Gemeinderat Oliver Krähenbühl eingangs als Dank formulierte: «Das Leben in der Gemeinde wäre viel weniger farbig, freudig, offen, sportlich, sauber, ohne all euer Engagement.»



Beisammensein bei den Adventsfeuern

Im Winter einen Spaziergang machen und sich an den erleuchteten Adventsfeuern freuen – die schöne Tradition der Suhrer Adventsfeuern wird auch dieses Jahr die Herzen erstrahlen lassen. Auf den Seiten 12/13 dieses Heftes finden Sie alle Angaben zu den verschiedenen Adventsfeuern.

Die Abteilung Gesellschaft organisiert zwei Adventsfeuern:

→ **Mittwoch, 18. Dezember 2024**

18.00 – 19.00 Uhr, Familienzentrum Suhrli, Schützenweg 8

→ **Donnerstag, 19. Dezember 2024**

18.00 – 19.00 Uhr, Nachbarschaftshaus Mühlemattweg 14
(gemeinsam mit dem Verein Solibrugg und dem Fragile Blumen-
garten Sommerwind)

Zur Eröffnung der Beleuchtung des Adventsfeuers gibt es Gebäck und warmen Tee oder Glühmost. Sie sind alle herzlich willkommen.

Computertreff

Interessiert an einer Computerberatung? Digital erprobte Freiwillige helfen Ihnen unkompliziert und mit viel Geduld Lösungen für Ihre Fragen rund um Computer und Mobiltelefon zu finden. Alle sind willkommen: Seniorinnen und Senioren, Flüchtlinge, Familien, Einzelpersonen.

**Jeden Donnerstag, 15.15 – 17.15 Uhr, Bachstrasse 76
Kostenlos, ohne Anmeldung, mit Kinderbetreuung**

→ Der Computertreff bleibt während den Schulferien geschlossen.

Quartierentwicklung / Abteilung Gesellschaft

Anna Greub

Anna.Greub@suhr.ch

Telefon 076 651 30 27

quartierentwicklungsuhr.ch

