

„Café Dementi - Online mit Anfängergeist“

Montags, Mittwochs und Donnerstags zwischen 16 und 17 Uhr treffen sich im Durchschnitt zehn bis zwölf Personen im „**Café Dementi - Online mit Anfängergeist**“. Für die Gäste, die sich aus Österreich, Deutschland, Kroatien, der Schweiz und der Türkei zuschalten, hat sich der virtuelle Raum zum Stammbeisl entwickelt. Was sie eint? Sie sind im „**Stadtteil Dementia**“ unterwegs; als Einwohner:innen, An- und Zugehörige, Expert:innen, zukünftige Bewohner:innen – oder sie sind zufällig hier. Beim Streifzug durch diesen Stadtteil, der nicht zum Ghetto werden darf, kommen sie an einem kleinen, hell erleuchtenden Lokal vorbei, Musik dringt durch die Türe, man hört Menschen lachen und vielleicht bekommt man Lust einzutreten ins „kleine Beisl, wo keiner fragt, was du hast oder bist...“ So heißt es in der geheimen Hymne dieses Zoom-Cafés, das seit drei Jahren, meist drei Mal pro Woche seine virtuellen Pforten öffnet.

An jedem Öffnungstag werden die Interessent:innen per Newsletter und Facebook eingeladen. Der Newsletter enthält eine Kurzbeschreibung und einen Screenshot des letzten Beisl-Termins. Wenn das Online-Lokal um 16 Uhr öffnet, kommen die Gäste nach und nach aus allen Richtungen. Manchen ist es nur mehr schwer möglich, das Haus zu verlassen. Die Meisten hätten sich anders kaum kennen gelernt.

Ein Fixpunkt – quasi die Mindestkonsumation im Beisl – ist die Teilnahme am Daumen-Yoga. Das Konzept des japanischen Neurologen Yoshiya Hasgawa und ein Teil seiner Übungen wurden von der „Virtin“ um Bewegungsabläufe aus dem Bereich der TCM ergänzt. Das gemeinsame Atmen, die entspannenden Bewegungen lösten bisher bei allen Gästen, Wohlbefinden aus. Selbst auf Gäste, deren Krankheitsweg weiter fort geschritten ist, wirkt sich dieser Menüpunkt mit seinen Ritualen positiv aus.

Ebenfalls auf der Tageskarte ist ein von Gästen gestalteter Informationsteil. In den letzten drei Jahren reichten unsere Themen von der Geschichte des Radios bis zu Tagesaktuellem. Jetzt erfreut uns "Radio Rudolfshöhe" von Richard Wissinger mit historischem und Skurrilem zum aktuellen Tag. Die letzte Viertelstunde gehört der Musik und der Hymne, einer Diashow aus Screenshots vergangener Cafés zur Musik „Das kleine Beisl“ von Peter Alexander. „Dort wo das Leben noch lebenswert ist.“

Schau vorbei, wenn Du in der Gegend bist, wir freuen uns auf Dich.

Anmeldung und Infos unter www.cafe-dementi.at oder per Mail virtin@cafe-dementi.at

„Café Auszeit- das gepflegte Beisl für Pflegende“

So wie die Gäste des „Cafe Dementi - Online mit Anfängergeist“ im Stadtviertel „Dementia“ unterwegs sind, so sind es die Gäste des „Café Auszeit – das gepflegte Beisl für Pflegende“ im zentralen Bezirk Pflege. Im September 2020 hat mich Birgit Meinhard-Schiebel mit der IG Pflege ermuntert und angeregt dieses Format zu übertragen.

Ressourcen teilen

Aus meiner Erfahrung als pflegende Angehörige in Rum bei Innsbruck, wollte ich etwas schaffen, das mir damals in Rufweite der Mutter eine Auszeit verschafft hätte
Irgendwann kommt jede, jeder hier vorbei, beruflich und privat. Einmal im Monat bietet das von der Interessensgemeinschaft Pflegenden Angehöriger (IG Pflege) finanzierte virtuelle Café Pflegenden die Möglichkeit eineinhalb angenehme, bereichernde, tröstende Stunden zu genießen. Bei uns werden vor allem Ressourcen geteilt werden, Mut und Gleichmut, Rat und Tat – keine Krankheit dominiert, da ist der pflegende Partner, dessen Frau eine demenzielle Erkrankung hat, dort die Mutter des chronisch kranken Kindes, da die Expertin aus dem Pflegebereich, usw.

This is how the light comes in

Auch hier haben wir viel erlebt und in den neuen Räumen sind neue Freundschaften und Allianzen entstanden. In der Mehrheit Frauen von den 30ern bis zu den 70ern treffen sich hier, teilen Pläne, Fachwissen und sogar manchmal Haushaltstipps und Rezepte. Sie öffnen ihre Erfahrungsschatztruhen. Kleinkind, Hund und Katz, ein Glas Wein oder eine Zigarette; hier ist alles möglich, was man für eine Auszeit schätzt. Auch das „Café Auszeit“ wird von einem Newsletter mit Safe the date und einer Zusammenfassung der wichtigsten Tipps vom letzten Zusammentreffen begleitet. Und auch hier gibt es eine Hymne. Leonhard Cohens „The Anthem“: „There is a crack in everything – this is how the light comes in.“

Gönn dir eine Auszeit, wir freuen uns auf Dich.

Anmeldung und Infos unter www.cafe-dementi.at oder per Mail virtin@cafe-dementi.at