



Kleine Gesten. Große Wirkung.

Was ist Freiwilligenarbeit?

Freiwilligenarbeit bedeutet, sich freiwillig und unentgeltlich für andere einzusetzen und so zum sozialen Zusammenhalt in der Gemeinschaft beizutragen. Freiwillige Unterstützung darf leicht sein.

Oft sind es kleine Dinge, die Großes bewirken – für andere und für einen selbst.

- Zeit schenken und Freude zurückbekommen
- Menschen begegnen und Verbundenheit spüren
- Für jemanden da sein und erleben, wie wertvoll das ist
- Ein Lächeln schenken und eines mit nach Hause nehmen



Freiwilliges Engagement wirkt – bei anderen und auch bei einem selbst.
Jeder Beitrag zählt.
So, wie es gut passt.
So viel, wie möglich ist.

So einfach kann Miteinander sein.

Freiwillige Unterstützung zeigt sich oft in kleinen Gesten – ganz unkompliziert und im Alltag.

- jemanden anrufen und fragen: „Wie geht es heute?“
- gemeinsam einen Kaffee trinken und zusammen spazieren gehen
- Zeit für ein Gespräch nehmen
- zu einem Termin begleiten oder bei kleinen Besorgungen unterstützen
- bei Handy oder Computer helfen
- bei einem Treffen oder einer Veranstaltung mitwirken
- eine eigene Fähigkeit teilen (z. B. Stricken, Kochen, Erzählen)

Es braucht nicht viel. Es entsteht im Miteinander.

Welche Ideen gibt es noch? Gedanken und Anregungen sind herzlich willkommen!

PVE Diakonissen Admont

Hauptstraße 167, 8911 Admont

T +43 3613 36627

E office.pveadmont@diakonissen.at
www.pve.diakonissen.at/admont

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 **Gesundheit
Österreich** GmbH

 **Fonds Gesundes
Österreich**

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz und des Fonds Gesundes Österreich

 **Auf gesunde Nachbarschaft!**

Diakoniewerk 