

# Hilfswerk NÖ

## Newsletter



HILFSWERK



**„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“ - Albert Einstein**

**Liebe Leser\*innen,**

Bewegung hält uns nicht nur körperlich fit, sondern stärkt auch unser Wohlbefinden, unsere Selbstständigkeit und unsere Lebensqualität. Dabei gilt: Jeder Schritt zählt - und es ist nie zu spät, aktiv zu werden.

In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie **Bewegung zu gesundem Altern** beitragen kann, lernen unser Angebot für Kinder mit **Lese-, Rechtschreib- oder Rechenschwierigkeiten** kennen und erhalten Informationen zu unserem kostenlosen Ehrenamtsangebot **„Mach mit, bleib fit!“**. Außerdem stellen wir Ihnen mit dem **Hilfswerk-Navi** einen praktischen digitalen Wegweiser durch die Pflege- und Betreuungslandschaft vor.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße  
Ihr Hilfswerk Niederösterreich-Team

---



## Bewegung wirkt - in jedem Alter.

Sie stärkt Herz, Muskeln und Gleichgewicht und hilft dabei, selbstständig und mobil zu bleiben. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um das, was individuell möglich ist - oft machen schon kleine Schritte im Alltag einen Unterschied. Und das Beste: Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

**Tipp:** Bestellen Sie unsere neue kostenlose Bewegungs-Broschüre mit wertvollen Tipps und einfachen Übungen für gesundes und aktives Altern.

### Zur Bewegungs-Broschüre



## Unterstützung bei Lese-, Rechtschreib- oder Rechenschwächen

Wir gratulieren den Absolventinnen des Ausbildungslehrgangs für Legasthenie- und Dyskalkulietraining der Hilfswerk Akademie herzlich zum erfolgreichen Abschluss ihrer Ausbildung. Kinder mit Lese-, Rechtschreib- oder Rechenschwierigkeiten benötigen oft gezielte Unterstützung. Das Hilfswerk bietet professionelle Begleitung durch qualifizierte Fachkräfte - von der Diagnostik bis zu individuell abgestimmten Trainingsprogrammen.

### Mehr Infos



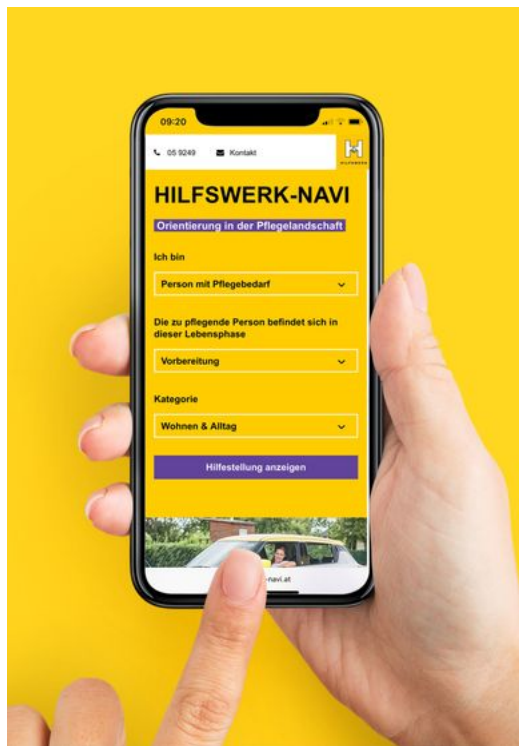
## **Mach mit, bleib fit!**

Mit dem kostenlosen Angebot „Mach mit, bleib fit!“ unterstützt das Hilfswerk Niederösterreich ältere Menschen dabei, körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Speziell ausgebildete Ehrenamtliche fördern Bewegung, geistige Fitness, Wohlbefinden und soziale Kontakte – in Gruppen oder Einzeln. Sie möchten selbst teilnehmen oder sich ehrenamtlich engagieren?

Der nächste **kostenlose Ausbildungskurs für Ehrenamtliche** startet am 16. Oktober in St. Pölten.

**Mehr Infos zu „Mach mit, bleib fit!“**

## **UNSER TIPP DES MONATS**



## Hilfswerk-Navi: Orientierung in der Pflegelandschaft

Pflege betrifft viele Menschen – oft ganz plötzlich. Umso wichtiger ist es, schnell die passende Unterstützung zu finden. Das kostenlose Online-Tool **Hilfswerk-Navi** hilft dabei, schnell und unkompliziert passende Unterstützung zu finden – für sich selbst oder Angehörige. Mit praktischen Filtern nach Lebensphase, Pflegebedarf und Themen erhalten Sie genau die Informationen, die zu Ihrer Situation passen.

Darüber hinaus unterstützt das Hilfswerk Niederösterreich mit:

- **Mobiler Pflege und Betreuung**
- **Mobiler Pflegeberatung**
- Informationsangeboten im **Pflege-Lernzentrum**
- **Kostenlosen Ratgebern und Broschüren rund um Pflege und Betreuung**

[Zum Hilfswerk-Navi](#)

**Sie möchten mehr über das Hilfswerk Niederösterreich erfahren?**

[Zur Hilfswerk-Webseite](#)

**Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten oder benötigen Sie Unterstützung? Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.**

[Kontakt](#)



## Hilfswerk Niederösterreich

Ferstlergasse 4  
3100 St. Pölten  
service@noe.hilfswerk.at  
[www.noe.hilfswerk.at](http://www.noe.hilfswerk.at)

[Impressum](#)

[Kontakt](#)

[Datenschutz](#)

### Spendenkonto

Erste Bank  
IBAN: AT30 2011 1825 5940 0201  
BIC: GIBAAWWXXX

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr empfangen möchten, können Sie ihn **[hier abbestellen](#)**.

Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH | Ferstlergasse 4 | 3100 Sankt Pölten | Österreich | +43 59 249 |  
[newsletter@noe.hilfswerk.at](mailto:newsletter@noe.hilfswerk.at) | [www.hilfswerk.at/niederoesterreich](http://www.hilfswerk.at/niederoesterreich)