

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK

Gesund fürs Leben



GESUND FÜRS LEBEN

Ein Projekt zur
Gesundheitsförderung im Alter

wiener.hilfswerk.at



Infotelefon

+43 1 512 36 61

Das Projekt im Überblick

Im Rahmen des Projekts „**Gesund fürs Leben**“ trainieren geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys mit älteren, körperlich geschwächten Menschen in deren Zuhause. Die Gesundheitsbuddys leiten kostenlos ein einfaches, auf ältere Personen zugeschnittenes **Krafttraining** an und geben Ernährungstipps.

Dadurch wird

- die Sicherheit beim Gehen verbessert
- die Beweglichkeit erhöht
- die Lebensqualität gesteigert

Auch der soziale Aspekt durch das gemeinsame Plaudern und die regelmäßigen Besuche nimmt eine wichtige Rolle ein und fördert die **mentale Fitness**.



Sie möchten mit einem Gesundheitsbuddy trainieren?

Wenn der Alltag mit steigendem Alter beschwerlich wird, können Gesundheitsbuddys helfen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Sicherheit beim Gehen zu erhöhen. Das sorgt auch für mehr Lebensqualität.

Um mit einem Gesundheitsbuddy zu trainieren, kontaktieren Sie uns bitte. Der erste Schritt für Ihre Teilnahme ist die **hausärztliche Zustimmung**. Dafür übermitteln wir Ihnen ein Formblatt. Nachdem Sie die Zustimmung eingeholt haben, organisieren wir einen kostenlosen Hausbesuch einer **Physiotherapeutin**. Sie überzeugt sich davon, dass Sie die Übungen wie vorgesehen durchführen können. Wenn auch sie grünes Licht gibt, vermitteln wir Ihnen einen **geschulten Gesundheitsbuddy**.

Der Gesundheitsbuddy kommt in den ersten drei Monaten zweimal pro Woche (ca. 1,5 Stunden pro Besuch) zu Ihnen. Gerne können Sie anschließend mit Ihrem Gesundheitsbuddy weiter trainieren.

Ihre Voraussetzungen:

- Sie sind mindestens 60 Jahre alt.
- Sie wohnen in Wien.
- Sie leben in Ihrer eigenen Wohnung, nicht in einem Pensionistenwohnhaus oder Pflegeheim.



BITTE BEACHTEN SIE:
Die Besuche der Gesundheitsbuddys ersetzen keine Therapie!



AUF EINEN BLICK

- Geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys trainieren mit älteren, körperlich geschwächten Personen in deren Wohnung.
- Ein Gesundheitsbuddy trainiert immer mit derselben älteren Person.
- Ernährungstipps unterstützen beim Aufbau von Muskelkraft.
- Das Gesundheitsprogramm wurde von der Medizinischen Universität entwickelt. Die Wirksamkeit der Kraftübungen ist wissenschaftlich bestätigt.
- Die Teilnahme ist kostenlos.

Sie möchten Gesundheitsbuddy werden?

Wenn Ihnen **Gesundheit und Bewegung** wichtig sind und Sie ältere Menschen in diesem Bereich unterstützen möchten, dann werden Sie doch Gesundheitsbuddy.

Sie erhalten eine fundierte Schulung und gehen dann zu einer gebrechlichen Person nach Hause, machen gemeinsam mit ihr **Bewegungsübungen**, geben **Ernährungstipps** und nehmen sich einfach Zeit für sie.

Ihre Voraussetzungen und Aufgaben:

- Sie sind mindestens 50 Jahre alt.
- Sie besitzen Einfühlungsvermögen.
- Sie nehmen an 4 dreistündigen Schulungen teil (abends).
- Sie besuchen zweimal pro Woche (für ca. 1,5 Stunden) über einen Zeitraum von 3 Monaten eine ältere Person zuhause. Bei Interesse natürlich auch gerne länger.



**Wir informieren Sie
gerne über die nächsten
unverbindlichen Infoabende.**

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Mag.^a Nadja Kraski

T: +43 1 512 36 61-1662

M: +43 664 618 95 99

E: nadja.kraski@wiener.hilfswerk.at

Das Wiener Hilfswerk

Das Wiener Hilfswerk ist eine gemeinnützige, soziale, unabhängige und neutrale Organisation, die im Bereich der mobilen Pflege- und Sozialdienste, in der Kinderbetreuung sowie in der Wohnungslosenhilfe tätig ist. Es betreibt Tageszentren für Senior*innen, Seniorenwohngemeinschaften, Nachbarschaftszentren, Freizeiteinrichtungen für Menschen mit und ohne Behinderungen sowie Sozialmärkte. Die Sozialmärkte als sozialökonomische Betriebe beschäftigen vormalig langzeitbeschäftigungslose Menschen und fördern ihren Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt. Das Wiener Hilfswerk beschäftigt rund 2.000 haupt- und ehrenamtliche sowie freiwillige Mitarbeiter*innen.

Weitere Informationen: www.wiener.hilfswerk.at



KONTAKT

Wiener Hilfswerk

Mag.ª Nadja Kraski

T: +43 1 512 36 61-1662

M: +43 664 618 95 99

E: nadja.kraski@wiener.hilfswerk.at

www.gesund-fuers-leben.at

Gefördert aus Mitteln
des Sozialministeriums

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Impressum: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, T.: +43 1 512 36 61,
E.: info@wiener.hilfswerk.at, www.wiener.hilfswerk.at,

Fotos: © Wiener Hilfswerk / Daniel Nuderscher, Druck: der wiktoria, Wien, 3/2025