GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

GESUND FÜRS LEBEN

GESUND FÜRS LEBEN

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung im Alter

Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Wiener Hilfswerk
+43 1 512 36 61

SIE MÖCHTEN WIEDER SELBSTSTÄNDIGER LEBEN?

Der Alltag kann im Alter sehr beschwerlich sein. Nicht selten ist er mit Schmerzen verbunden. Die Angst vor Stürzen kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Die Medizinische Universität Wien hat dafür ein spezielles Gesundheitsprogramm entwickelt und dessen Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt.

Das Programm erhöht die Sicherheit beim Gehen und verbessert die Beweglichkeit. Die Angst vor Stürzen nimmt ab, die Lebensqualität nimmt zu.

SIE WÜNSCHEN SICH MEHR KRAFT FÜR DEN ALLTAG?

Das Wiener Hilfswerk setzt geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys (= Gesundheitspartner/innen) ein, die das Gesundheitsprogramm durchführen. Sie machen kostenlose Hausbesuche und leiten ein einfaches Training an. Außerdem geben sie Ernährungstipps, um Muskelkraft zu steigern.

SIE MÖCHTEN TRAINIEREN?

Ihr Gesundheitsbuddy kommt in den ersten drei Monaten zweimal pro Woche zu Ihnen.
Gerne können Sie anschließend mit Ihrem Gesundheitsbuddy weiter trainieren.

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

IHRE VORAUSSETZUNGEN

- Mindestalter 60 Jahre
- Sie wohnen in Wien
- Sie leben in Ihrer eigenen Wohnung, nicht im Pensionistenwohnhaus oder Pflegeheim

Dieses Projekt wendet sich ganz besonders an ältere Menschen, die von der COVID19-Pandemie außerordentlich belastet sind, z.B. durch Einsamkeit und soziale Isolation, und bei denen kostenpflichtige Unterstützungsangebote ihre finanziellen Möglichkeiten übersteigen würden.

BEI INTERESSE
WENDEN SIE SICH BITTE AN:

Mag.ª Katharina Prohaska
T: +43 1 512 36 61-1662, M: +43 664 618 95 99
E: katharina.prohaska@wiener.hilfswerk.at

SIE WOLLEN GESUNDHEITS-BUDDY WERDEN?

Das Wiener Hilfswerk sucht Wienerinnen und Wiener ab 50 Jahren, die nach einer Einschulung zu älteren Personen nach Hause gehen, mit ihnen Bewegungsübungen machen und Ernährungstipps geben. Die Wirksamkeit solcher Besuche wurde von der Medizinischen Universität Wien wissenschaftlich bestätigt. Nutzen Sie die Gelegenheit, dabei auch gleich Ihre eigene Fitness zu verbessern und wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung, basierend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, zu erhalten.

DAS AUSMASS IHRER EHRENAMTLICHEN EINSÄTZE

Zwei Besuche pro Woche (ca. 1,5 Stunden) über einen Zeitraum von 3 Monaten.

Bei Interesse natürlich auch gerne länger.

DAS WÜNSCHEN WIR UNS VON IHNEN

- Teilnahme an 4 dreistündigen Schulungen (abends)
- Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft, sich auf die Lebensumstände einer älteren Person einzustellen

DAS BIETEN WIR IHNEN

- Haftpflicht- und Unfallversicherung
- Fahrtkostenersatz
- Kostenlose Weiterbildungsseminare
- Erfahrungsaustausch im Buddy-Team

Wir geben Ihnen gerne Auskunft über die nächsten unverbindlichen Informationsabende.

DAS „GESUND FÜRS LEBEN“-PROJEKT BAUT AUF EINER STUDIE DER MEDIZINISCHEN UNIVERSITÄT WIEN AUF

Die Studie (2013–2016, Projektleiter: Prof. Dr. Thomas Dorner) zeigte, dass geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys in der Lage sind, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von gebrechlichen oder körperlich geschwächten Menschen signifikant zu verbessern.

KÖRPERLICHE SCHWÄCHE IM ALTER

Ca. 33.000 Wienerinnen und Wiener über 65 Jahren sind gebrechlich und ca. 124.000 von einer Vorstufe betroffen.

Das bedeutet ein gesteigertes Risiko für den Verlust von Selbstständigkeit.

Es kommt zu einem erhöhten Sturzrisiko, vermehrten Krankenhauseinweisungen und Aufnahmen in Pflegeheimen.

AUF EINEN BLICK

- Geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys trainieren mit älteren, körperlich geschwächten Personen in deren Wohnung.
- Ernährungstipps unterstützen beim Aufbau von Muskelkraft.
- Die Teilnahme ist kostenlos.
- Die Wirksamkeit der Kraftübungen ist wissenschaftlich bestätigt.

HABEN SIE FRAGEN ZUM PROJEKT? MÖCHTEN SIE MITMACHEN?

Dann zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren:

Wiener Hilfswerk
Mag.ª Katharina Prohaska
T: +43 1 512 36 61-1662
M: +43 664 618 95 99
E: katharina.prohaska@wiener.hilfswerk.at

Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

www.wiener.hilfswerk.at

Impressum: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, T.: +43 1 512 36 61, E.: info@wiener.hilfswerk.at, www.wiener.hilfswerk.at, ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, Coverbild: © AdobeStock/Alexandr, Fotos: © Wiener Hilfswerk/Daniel Nuderscher
Druck: Wien, derWiktorin 4/2023