



LEBENS- FAHRPLAN FÜR PENSIONISTEN



Pflegegeld Ansuchen
Heimkrankenpflege nach Spital
Was kostet was: www.preisrechner.at
Wichtige Telefonnummern
Mobile Physiotherapie
Notruftelefon
Altersgerechte Ernährung
*Testament * Vollmacht*
*Turn-*Leseübungen*



volkshilfe.
0676-8676 POYSDORF

Egon Englisch ©
12. Ausgabe 2023



www.spö-poysdorf.at/category/volkshilfe

SPARKASSE 
Poysdorf

Kompetente Beratung in allen
Versicherungsfragen
Leasing und Bausparen



Franz Kowarik
Tel. 0664 / 60139-52414
Kundschafterplatz 1, 2170 Poysdorf
f.kowarik@wienerstaedtische.at

Oberer Markt 10
2170 Poysdorf
0043 2552 40202
office@eisenhuthaus.com
www.eisenhuthaus.com

Eisenhuthaus
Gästerzimmer | Wänsche | Backstube

Geburtsfrühstück
Familienfeiern
Torten nach Wunsch
Gebäck und Mehlspeisen
gemütlicher Innenhof



Schreiber's Obst- u. Saftladen *Poysdorf Körnerg.*

POYSDORFER
Saftladen
regionaler Genuss




☎ 0677-63533233 - martina@schreiber-baum.at

Sie wollen einen Bus für...
...Tages- u. Mehrtagesreisen, Wintersportwochen,
Klassenfahrten...

My Schiefer
Personenbeförderung

Unsere Busse bieten Platz für
19, 33, 50, 50, 56, 58 Personen
...seriös und zuverlässig!
HOTLINE 0664 901 44 99



SCHIEFER Personenbeförderung GmbH, 2170 Wetzelsdorf, Gewerbestraße 4

1-2-3
Pannen-Notruf

ARBÖ



TAUBENSCHUSS

POYSDORF • AUSTRIA
www.taubenschuss.at



SCHMUCK - UHREN
ADAM
2170 POYSDORF

facebook.com/schmuckuhrenadam 34 52542-2077 Großfeldgasse 21, 2170 Poysdorf www.adam-schmuck.at

www.baeckereibauer.at

Bäckerei Karl Bauer



Allianz

Agentur Michael Kowar



SPARKASSE

Poysdorf



Impressum: Herausgeber & Verleger, Redaktion, Layout, Druck und für den Inhalt verantwortlich:
Volkshilfe Regionalverein Poysdorf, Vorsitzender Egon Englisch, 2170 Poysdorf Goethestraße 12 -

☎ 0664-4823034 -- ✉ egonenglisch@aon.at -- www.spö-poysdorf.at/category/volkshilfe

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen. Änderungen,
insbesondere Programm- u. Preisänderungen, Irrtümer, Tippfehler und Fehlerteufel vorbehalten.

www.noe-volkshilfe.at

Spitalaufenthalt - wie bereite ich mich für zu Hause vor

Plötzlich muss ich mich entscheiden und für meinem Partner/-Angehörigen für die Zeit nach dem Spitalaufenthalt vorsorgen.

Die Pflege in der Familie ist eine fordernde Aufgabe rund um die Uhr. Angehörige leisten unschätzbare Arbeit in unserer Gesellschaft. Um psychischen Überforderungen vorzubeugen, ist die Angehörigenberatung- und Begleitung ein wichtiger Teil in einem umfassenden Pflegeverständnis.

BERATUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE schon im Krankenhaus Mistelbach

Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwestern bieten Ihnen Information und Gesprächsmöglichkeit - in geschützten Rahmen - über:

Hilfsmittel, Heilbehelfe, Selbsthilfegruppen, Pflegegeld, u.v.m.

WO ??? im
Krankenhaus Mistelbach -
von der **Volkshilfe** DGKS
Karin Enzersdorfer
Tel.: 0676-8700-27274
nach Voranmeldung und
Terminabsprache.

Was kostet Heim- krankenpflege?

Wissen Sie, dass die Kosten für die mobile Hauskrankenpflege und Heimhilfe auf ihr Einkommen abgestimmt werden und dass das Land NÖ meist einen großen Teil dieser

volkshilfe.

0676-8676

POYSDORF

Kosten fördert? Wissen Sie auch, wie viel bzw. ob Sie überhaupt etwas bezahlen müssen?

Der **Preisrechner** der Volkshilfe NÖ soll Ihnen bei der Berechnung der Kosten für die Hauskrankenpflege und Heimhilfe behilflich sein. Es ist nicht einfach, sich aufgrund der Richtlinien des Landes die wirklichen Kosten auszurechnen.

Aus diesem Grund haben wir für Sie diesen Preisrechner entwickelt, der Ihnen bei der Berechnung behilflich sein soll. Bitte beachten Sie, dass die Ergebnisse Richtwerte sind und für Dienste an Sonn- und Feiertagen Zuschläge verrechnet werden. Auch werden Grundbesitze berechnet. Für eine genaue Berechnung wenden sie sich an Ihr **Volkshilfe-Bezirksbüro 0676-8676-2170**.

Der Preisrechner beinhaltet die Werte der Kostenbeitragstabelle des Landes NÖ:

www.preisrechner.at

oder www.center@noe-volkshilfe.at



**Trat
scherl
Runde**

Wer hilft

wann - wo und wie ?

Schon am nächsten Tag könnte die Poysdorfer Volkshilfe bei Ihnen zu Hause tätig werden.

Hilfsmittel, wie Krankenbett, Rollstuhl, WC-Sessel oder Gehhilfen und was es sonst noch alles gibt, können bei den Mistelbacher Sanitätshäusern angesprochen werden. Wie das funktioniert und vor allem was dies alles kostet, wird ihnen sofort zuvorkommend und kompetent erklärt.



Volkshilfe Poysdorf

Egon Englisch

0664-4823034

VH/Managerin/Leiterin Bezirk Mistelbach:

Martina Zobl

0676-8700-27705

oder

VH-Stationsleiterin Laa Thaya

Dipl. Krankenschw.

Karin Enzersdorfer

0676-8700-27274

Poysdorf VH-Vorsitzender

Egon Englisch

0664-4823034

Krankenhaus Mistelbach
02572-90040

Dr. Barbara **Fetter**: 02552-2790

Dr. Christian **Thaller**: 02552-3050

Kettung Notruf	144
Feuerwehr-Notruf	122
4	

Wer sich nicht täglich ein paar Minuten Zeit für seine Gesundheit nimmt, wird einmal viel Zeit für seine Krankheit brauchen.

ARBÖ-Pannendienst	123
Polizei-Notruf	133
ÖAMTC Pannendienst	120
Ärztenotdienst	141

Haus der Barmherzigkeit Urbanusheim - Pflegeheim

Poysdorf Laaer Straße 102

Tel: 02552 - 20811



STEINBAU

Poysdorf | Hohenau | Retz

Tel.: 02552/2601 www.felzl.com Tel.: 02942/2295

Es ist nicht das Entscheidende, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.

Ansuchen um Pflegegeld

Menschen sind oft nicht in der Lage, die Verrichtungen des täglichen Lebens selbst durchzuführen. Deshalb benötigen sie häufig zur Bewältigung ihres Lebens Betreuung und Hilfe durch andere Personen. Das ist immer mit finanziellen Belastungen verbunden. Dafür gibt es das Pflegegeld das den Zweck hat, pflegebedingte Mehraufwendungen pauschaliert abzugelten, und sichert so die notwendige Betreuung und Hilfe.

Grundsätzlich sollte man es dem Arzt überlassen, wann um Pflegegeld angesucht werden soll.

Trotzdem kann es vorkommen, sich selbst ein Formular vom Arzt, von der Volkshilfe, von der Arbei-

terkammer oder vom Gemeindeamt zu besorgen und dieses bei der zuständigen Pensionsstelle einreicht. Unterstützt werden Sie natürlich auch wieder von der Volkshilfe Poysdorf. Die wissen genau Bescheid über die Kriterien für die Erlangung eines Pflegegeldes.

☎ Egon Englisch
0664-482303
... ich unterstütze euch gerne ...



volkshilfe.

BESTENS BETREUT

- Mobile Pflege & Betreuung
- Essen zuhause
- Notruftelefon
- Mobile Therapie
- 24 Stunden Betreuung*
- Beratung z.B. Pflegegeld, Demenz, Förderungen

☎ 0676 / 8676
www.noee-volkshilfe.at

ISO 9001:2015

Die Angebote werden durch die mittelgroße und gemeinnützige SERVICE MENSCH GmbH, FN216822g, Tochter der Volkshilfe NÖ oder in Kooperation mit *24-Stunden-Personenbetreuung SPB GmbH erbracht. © Mai 2018



Erdarbeiten
Josef Mayer
0664/1499136



HIRTL

Tag für Tag
kostbar

www.weingut-hirtl.at

A-2170 Poysdorf, Brunngasse 72 | Tel./Fax: 02552 / 2182
Mobil: 0699 / 14000 611 | e-mail: office@weingut-hirtl.at
www.facebook.at/weingut-hirtl

Notruftelefon Sicherheit zuhause



Das Leben in den eigenen vier Wänden sicher gestalten - unsere Notruftelefon bietet Sicherheit und Kontakt rund um die Uhr. Es erleichtert trotz Krankheit oder Behinderung ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Bei einem Sturz oder bei Schwindel genügt es, auf den Knopf am Armband zu drücken, egal ob im Haus, Keller oder Garten. Ohne Zeitverzögerung erreicht der Hilferuf die MitarbeiterInnen der Volkshilfe-Notrufzentrale. Diese arbeiten rund um die Uhr, Tag und Nacht, natürlich auch an Sonn- und Feiertagen. Meldet sich über die vor Ort installierte Freisprecheinrichtung niemand, werden sofort Menschen des Vertrauens wie Familienangehörige oder Nachbarn verständigt. Ist keiner in der Nähe, der helfen kann, wird unverzüglich die Rettung gerufen. Gerade für jene, die allein leben oder im Alltag nicht mobil sind, ist dies wichtig.

Eine Kundin erzählt:

Ich bin im Bad gestürzt und konnte nicht mehr aufstehen. Glücklicherweise hatte ich damals bereits das Notruftelefon. Innerhalb kürzester Zeit, nachdem ich den Handsender benutzt hatte, kam Hilfe. Ich möchte mir nicht vorstellen,

wie lange ich ohne das Notruftelefon, hilflos im Badezimmer hätte liegen müssen, bis jemand zufällig vorbei gekommen wäre.

Die Anmeldung ist ganz einfach. Binnen 48 Stunden wird das Not-



Info

24-Stunden-Notruf-Hotline
0676 / 8700 26565

ruftelefon zuhause angeschlossen. Die Handhabung des Telefons ist einfach und bietet rund um die Uhr Sicherheit.

Kosten (Festnetz) pro Monat Euro **29,83**. Auch für Handy möglich.

Einmalige Anschlussgebühr von Euro 34,04, keine Service- oder Wartungskosten, die ersten drei Monate Bindefrist, da-nach mit Monatsletzten kündbar.

ACHTUNG! GRATIS-Aktion!!!
Um mögliche Befreiung unter gewissen Voraussetzungen (zB. Ausgleichszulagenempfänger) kann angesucht werden. Achtung: kein Anspruch darauf - nur bei Aktion!
Fragen Sie uns.

volkshilfe.

0676-8676

POYSDORF

MOBILE PHYSIOTHERAPIE



Sie benötigen nach einem Unfall, Schlaganfall oder nach einem längerem Krankenhausaufenthalt Physiotherapie? Es fällt Ihnen schwer, ihre Wohnumgebung selbstständig zu verlassen und sie benötigen daher einen Hausbesuch?

Wir freuen uns, Sie darüber informieren zu können, dass unsere Organisation eine Physiotherapeutin für den Bezirk Mistelbach angestellt hat.

Die haben die Möglichkeit, diese Therapie nach Verordnung durch ihre Ärztin und Bewilligung durch die zuständige Krankenkasse, in Anspruch zu nehmen. Um die Leistungen beim zuständigen Krankensversicherungsträger ordnungsgemäß zu beantragen und abrechnen zu können, ist **außer der ärztlichen DAIGNOSE der HAUSBESUCH und die durchführende Organisation, Volkshilfe NÖ / VH NÖ.** auf der Verordnung anzuführen.

Die Kosten der mobilen Physiotherapie werden nach Bewilligung der Krankenversicherungsanstalt zur Gänze (Selbstbehalt bei kleinen Kassen) von dieser übernommen

und direkt mit uns verrechnet.

Die Schritte für Bewilligung sind entweder vom Patienten oder seinen Angehörigen einzuleiten. Bitte rufen Sie uns vorher an, ob derzeit dieses Angebot zur Verfügung steht.

Haben sie Interesse an weiteren Angeboten im Bereich Gesundheit & Pflege?

Rufen sie uns bitte an unter 0676-8676.



volkshilfe.

0676-8676 POYSDORF
SOZIALOMBUDSMANN
EGON ENGLISCH
0664-4823034



SPARKASSE 
Poysdorf

Die gesunde altersgerechte Ernährung

Viele ältere Menschen verlieren - wenn die Kinder aus dem Hause sind oder wenn der Partner stirbt - die Lust, richtig zu kochen. Raffen Sie sich auf. Kochen Sie jeden Tag und decken Sie sich auch Ihren Tisch mit gutem Geschirr und Blumen. Das macht Freude und Appetit.

Der Kalorienbedarf des älteren Menschen ist erheblich geringer. Wichtig ist, von den üblichen drei größeren und üppigeren Mahlzeiten abzukommen und die Tagesmenge auf fünf Portionen zu verteilen, darunter drei weniger umfangreiche und zwei Zwischenmahlzeiten. Damit sind Herz und Kreislauf weniger belastet, und der Magen verdaut leichter.

Als Zwischenmahlzeiten können Obst, Joghurt, Vollkornbrot oder Tee, aber auch Kaffee mit Vollkorngebäck kräftesteigernd sein.

Es gibt keine besondere Altenkost. Allerdings sollte der Nachmittagskuchen keine tägliche Gewohnheit werden.

Einige Hauptpunkte seien angeführt:

- Trinken Sie im Alter reichlich, mindestens 1 1/2 bis 2 Liter täglich
- Genießen Sie Bohnenkaffee (macht munter), schwarzen Tee (macht munter), Bier oder Wein nur in kleinen Mengen -
- Essen Sie so wenig Feinmehlgebäck-Kuchen-Torten-Süßigkeiten wie möglich
- Essen Sie vorwiegend Vollkornbrot

volkshilfe.
0676-8676 POYSDORF

- Frühstücken Sie möglichst regelmäßig Müslis
- Nehmen Sie zu Ihren Mahlzeiten möglichst regelmäßig Rohobst - Rohsalate
- Nehmen Sie nicht mehr als 90 Gramm Fett pro Tag zu sich
- Essen Sie täglich genug hochwertiges Eiweiß (Milch, fettarme Käsesorten, Kartoffeln, Gemüse und Vollgetreideprodukte)
- Ergänzen Sie die Eiweißversorgung durch Eiweiß aus mageren Fleisch, Geflügel und Fischen
- Essen Sie nicht mehr als ein Ei pro Tag (viel Cholesterin)
- Essen Sie gut gewürzte (Gewürzkräuter - Dill - Estragon - Petersilie - Schnittlauch) Speisen und vermeiden Sie Salz und Pfeffer
- Verwenden Sie zum Anrichten von Salat naturbelassene Pflanzenöle, Gewürzkräuter und wenig Wein- und Kräuteressig, Essigessenz gar nicht.

Vorsicht ist bei älteren Menschen auch geboten bei Festlichkeiten, Geburtstagsfeiern, bei denen man über das gewöhnliche Maß trinkt und isst. Nicht selten lösen solche Unregelmäßigkeiten Herzinfälle und Schlaganfälle aus.

Sein Glas Bier oder Wein wird aber niemand dem alten Menschen verwehren - mäßig genossen - sind sie für den Kreislauf anregend, erweitern die Blutgefäße und führen zu einem erholsamen Schlaf.

Auf jeden Fall hat der alte Mensch mit einem gesunden Essen einen Großteil seiner Gesundheit in der Hand.

Wer soll im Notfall Entscheidungen treffen

Wer gesund alt werden will, der muss schon frühzeitig anfangen, für sein Alter vorzusorgen. Er muss sich, seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele Voraussetzungen dazu schaffen.

Erforderlich wäre es daher, alten Menschen verstärkt Kenntnisse über Themen wie geistige und gesundheitliche Probleme des Älterwerdens, richtige Ernährung oder körperliche Bewegung zu vermitteln.

DAS TESTAMENT

Schon zu Lebzeiten sollte man rechtzeitig vorsorgen. Um böse Überraschungen zu vermeiden, wenn plötzlich mit dem Partner etwas passiert, sollte man schon vorgesorgt haben.

Wenn ein Partner plötzlich nicht mehr da ist und der Überlebende und die Kinder erben, kann es so weit kommen, dass der Partner die Kinder sofort auszahlen muss. Da kann es zu finanziellen Schwierigkeiten kommen, wenn die Kinder auf ihren Anteil nicht verzichten. Ein Testament kann vor solchen finanziellen Überraschungen helfen.

Ein Testament kann handschriftlich aufgesetzt werden und ist gültig, wenn es ein paar Regeln beachtet:

> alles handschriftlich > Datum > Vor- u. Zuname mit Geburtsdatum > letzter Wille > geistig voll handlungsfähig > mit Vor- und Zunamen unterschrieben <.

Allerdings kann man sich bei



einem Notar kompetente Auskünfte einholen, wenn die Sachlage etwas komplizierter wäre.

VOLLMACHTEN

Damit bestimmen Sie die Person, die in Ihrem Namen Geschäfte tätigen und Entscheidungen treffen soll, wenn Sie dies selbst nicht mehr können. Auch hier gilt das selbe wie beim Testament.

BETREUUNGS-VERFÜGUNG

Mit dieser Verfügung können Sie einen Wunschbetreuer nennen. Zum Beispiel die Volkshilfe. Hier könnten Sie zum Beispiel schon verfügen, wenn es notwendig wird, dass etwa die Volkshilfe ihre Pflege nebst ihren Partner oder Familienangehörigen durchführen soll. Auch diese Verfügung sollte wie nach den Kriterien des Testamentes durchgeführt werden.



Bewegungstraining - täglich 10 Minuten



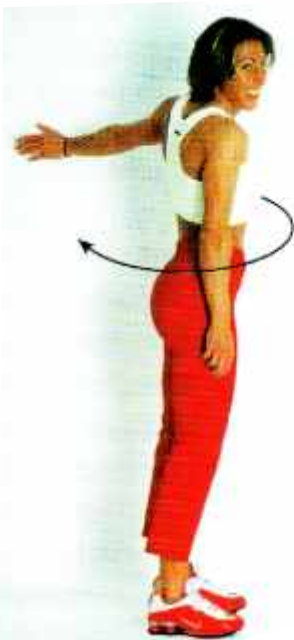
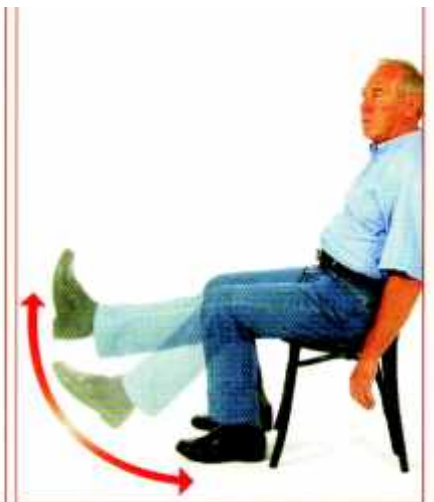
5. „Nein, Flocki“

Neigen Sie Ihren Kopf nach vorn und drehen Sie ihn in dieser Haltung langsam nach rechts und nach links, so wie beim Neinsagen zu einem Hund: „Nein, Flocki, du bekommst keinen Zucker!“ 5- bis 10-mal.

4. Übung

Zur Kräftigung der Kniestreckmuskulatur

Setzen Sie sich so auf Ihren Sessel, dass die Oberschenkel aufliegen. Strecken Sie das Knie so weit wie möglich und ziehen Sie die Fußspitze nach oben zu sich. Bleiben Sie 7 Sekunden und entspannen Sie wieder. Wiederholen Sie die Übung mind. 10-mal.



4. Dehnung der Brustmuskulatur (auch für die Vorderseite von Schultern und Armen)

Den Unterarm senkrecht an einen Türrahmen oder an die Wand legen, der Ellenbogen ist in Schulterhöhe und hinter der Schulter, leichte Schrittstellung, (der der Wand nähere Fuß ist vorne), Kopf von der Wand abwenden und versuchen, den Oberkörper von der Wand wegzudrehen.

5. Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur und oberer Schulterbereich

Den Kopf seitwärts neigen, dabei den Arm der gedehnten Seite in Richtung Boden ziehen.



volkshilfe.

0676-8676

POYSDORF

Venenpumpe



10- bis 15-mal den Fuß in Richtung Schienbein ziehen und wieder strecken. Die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.

Fördert die Durchblutung in den Beinen, was Krampfadern vorbeugt. Macht die Sprunggelenke beweglich.

Liegestütz an der Arbeitsplatte



Während der Tee zieht oder der Kaffee brüht: mit den Armen an der Küchen-Arbeitsplatte abstützen, Bauch einziehen. Dann die Arme beugen und strecken.

Achtung: Kein Hohlkreuz bilden – auf einen geraden Rücken achten!

Kräftigt wichtige Hauptmuskulgruppen!

Zahnpflege auf einem Bein



Beim Zähneputzen auf einem Bein auf einer weichen Unterlage stehen, zum Beispiel auf einem zusammengefalteten Handtuch oder einer Decke.

Achtung: Beinwechsel nicht vergessen

Variante: Augen schließen

Stärkt die Stabilisationsmuskulatur!

Werbepausentraining beim Fernsehen



Das Ohr abwechselnd zur rechten und linken Schulter neigen, bis ein angenehmes Dehnungsgefühl eintritt. Aufrecht sitzen, ohne sich anzulehnen.

Achtung: Nicht die Schulter heben!

Variante: Kopf nach links und rechts drehen, dann nach vorne beugen, bis das Kinn die Brust berührt.

Macht die Nackenmuskulatur beweglich, bengt Verspannungen vor. Kräftigt die Rückenmuskulatur und bengt Haltungsschäden vor.

Bewegtes Sitzen



Im Sitzen die Handflächen auf die Oberschenkel legen und dagegen drücken. Dabei das Becken vor und zurück kippen, gleichzeitig Bauch einziehen und wieder vorschieben.

Variante: Die linke Hand auf den rechten Oberschenkel drücken und umgekehrt.

Kräftigt die Bauchmuskulatur. Macht die Lendenwirbelsäule beweglich.

volkshilfe.

0676-8676 POYSDORF
SOZIALOMBUDSMANN
EGON ENGLISCH
0664-4823034

Übung: Lesen Sie und sagen die Farbe von links nach rechts und wieder retour, von oben nach unten und wieder retour - so schnell wie möglich !!!

rot	grün	gelb	blau	gelb	grün
grün	rot	gelb	grün	blau	rot
blau	gelb	grün	blau	grün	gelb
rot	gelb	blau	gelb	blau	grün
rot	grün	gelb	rot	gelb	blau
grün	blau	rot	grün	rot	blau
gelb	rot	blau	rot	grün	gelb