



Bäuerinnen

Natürlich leben



Lebensqualität
Bauernhof

Der direkte Draht für Lebensfragen

„Wohnen daheim im Alter“ – Ratschläge für einen sicheren Seniorenhaushalt

Wenn Menschen älter werden, haben sie meist nur einen Wunsch: Möglichst lange selbständig in den eigenen vier Wänden leben zu können. „Alte Bäume verpflanzt man nicht“, sagt bekanntlich auch der Volksmund. So einfach ist dies aber nicht immer, denn in jungen Jahren denkt kaum jemand bei der Errichtung seines Zuhauses an später. Doch was sich jetzt als scheinbar praktisch, sicher und bequem ausnimmt, kann im Alter zur großen Gefahr werden.

Ein besonderes Risiko sind Treppen. Laut Statistik ereignen sich acht von zehn Stürzen auf der Treppe. Dabei lassen sich gerade solche Missstände schon mit einfachsten Maßnahmen beheben:

- Als Idealmaße von Treppen gelten Stufenhöhen von 17 Zentimeter und eine Auftrittsbreite von 29 Zentimeter. Eine Stiege sollte nie mehr als

zehn Stufen in einer Lauffläche haben.

- Auch griffsichere, gut zu umfassende Handläufe von vier bis fünf Zentimeter Durchmesser aus Holz oder Kunststoff, die genügend Abstand zur Wand haben und über die erste sowie letzte Stufe hinausreichen, mindern das Sturzrisiko erheblich. Empfehlenswert ist es, Handläufe zu beiden Seiten der Treppe anzubringen.
- Bei Treppen sollte generell auf Teppiche verzichtet werden. Ist dies nicht möglich, lassen sich Teppiche mit rutschfesten Unterlagen oder Stangen, die im Fachhandel erhältlich sind, sicher fixieren.
- Leuchtstreifen machen Treppenabsätze erkennbar. Sie verhindern, dass man eine Stufe zu viel oder zu wenig nimmt.
- Das Treppenhaus nicht als

Abstellplatz für Schuhe, Blumentöpfe, Kisten, Taschen usw. verwenden, da diese Dinge schnell übersehen werden.

- Auch „spiegelglatt“ gepflegte Stufen und Treppenbeläge bergen ein großes Sturzrisiko.
- Für ausreichend Beleuchtung im Treppenhaus sorgen, denn nur wer gut sieht, erkennt vorhandene Gefahren leichter.



Institut für Sozialdienste

Kontakt

Telefon 05552/62303-20
Montag bis Freitag
von 08:00 bis 12:00 und
von 13:00 bis 17:00 Uhr

Dipl.Soz.Päd. Carla Rudigier
Mag. Martin Brüstle
Uschi Rakowitz

Urlaubsfieber

Urlaubsfieber...ach wie schön...
rein ins Auto und auf Wiederseh'n.
Nur weg von hier, es ist ein Graus,
ich halt's zu Hause nicht mehr aus!

Blechkolonnen, Hupkonzert...
Benzingestank und Mega-Stau,
der Strand belegt wie Ölsardinen.
Ach...wär'n wir doch zu Haus
geblieben!

Frust und Ärger macht sich breit,
weil das Hotel vom Strand liegt weit.
Kakerlaken kann man sehen...
und Diebe, die dein Auto stehlen!

Wie sehnt man sich...du kannst's
ermessen,
nach Ruhe und nach gutem Essen.
Erholen konnte man sich nicht,
weil's dort 'ne Hitze hat, die sticht!

Doch nächstes Jahr...
ich weiß genau,
da machen wir uns vorher schlau,
wo wir als nächstes Urlaub
machen...
denn hier bei uns...gibt's tausend
Sachen!

Wie schön es ist in unserm Land,
mein Auge hat es längst erkannt.
Warum in die Ferne schweifen?
Nach der HEIMAT... sollst du
greifen!

von Annelies Sutter



Haushaltshelfer/-innen gesucht

Maschinenring Service (MRS) erweitert sein Angebot.

Zusammen mit der Bäuerinnenorganisation werden Haushaltsarbeiten wie Frühjahrsputz oder Wochenendreinigung, Fensterputz oder Wäsche machen übernommen – und das ganz unkompliziert. Der Kunde bestellt und MRS organisiert mit Unterstützung der Bäuerinnenorganisation die Helferinnen für genau die Dienste und die Zeit, die gewünscht sind.

Arbeit in der Region

Die Einsätze können einmalig oder laufend wiederkehrend sein. Die Haushaltsservice-Frauen sind steuer- und sozia-

versicherungsrechtlich angemeldet. Der Kunde hat damit nichts zu tun. Mit dem pauschalen Stundensatz ist alles abgegolten.

Unser Ziel ist es, diesen Service mit verlässlichen Menschen

aus der Region anzubieten. Daher suchen wir Frauen aus ganz Vorarlberg, denen die Hausarbeit Freude macht. Sie haben den Vorteil, dass ihr Arbeitsplatz in der Nähe liegt, sie die Arbeit in Absprache mit dem

Kunden frei einteilen und den Arbeitsumfang selbst bestimmen können. Auf Wunsch bieten wir auch Dauerbeschäftigungen. Für weitere Informationen oder die Entgegennahme der Anmeldung steht Ihnen Günter Wohlgenannt vom MRS unter T 05/9060800-50 oder E guenter.wohlgenannt@maschinenring.at gerne zur Verfügung.



Ein Service nach Maß – Dienstleistungen rund um den Haushalt

lk
bäuerinnen
vorarlberg