

# Tulln Info

Die Bürgerinformation der Stadtgemeinde Tulln

**SONDERAUSGABE GESUNDHEIT UND PFLEGE, HERBST 2023**



**WÖCHENTLICHE  
PFLEGE-SPRECHSTUNDE  
DER STADT FÜR  
SENIOR\*INNEN UND  
ANGEHÖRIGE**  
Mehr auf Seite 2-3

## **MITEINANDER LEBEN**

Freizeitangebote für alle  
Fitness-Levels & Interessen

## **VONEINANDER LERNEN**

Die wichtigsten Infos im  
Fall von Pflegebedürftigkeit

## **GEMEINSAM GESTALTEN**

Räume zusammen mit  
neuem Leben füllen



**Pflege-Sprechstunde der Stadtgemeinde Tulln mit Stadträtin Paula Maringer**  
 Jeden Donnerstag, 15:30 – 17:30 Uhr  
 (ausgenommen Feiertag)  
 Rathaus Tulln, Beratungsbüro  
 beim Bürgerservice oder telefonisch  
**Anmeldung erbeten:**  
**Tel. 0664 / 24 11 540**

## Pflege-Beratung der Stadt für SeniorInnen und Angehörige

Wer für sich selbst in zunehmendem Alter Unterstützung braucht oder Pflegeleistungen für Angehörige in Anspruch nehmen möchte, steht zumeist vor einem völlig unbekanntem und sehr komplexen Themenfeld. Die Stadtgemeinde Tulln bietet mit einer Pflege-Sprechstunde einen zentralen Anlaufpunkt, in dem die ersten großen Fragen geklärt und die richtigen Kontakte vermittelt werden.

Der große Themenbereich der Pflege – sei es als Unterstützung für sich selbst oder auch für Angehörige – ist sehr umfangreich und mitunter komplex. Hier bietet die Stadtgemeinde Tulln mit einer Sprechstunde eine wertvolle Serviceleistung an: „Das ist keine klassische Kernaufgabe

einer Gemeinde, aber wir haben gemerkt, dass wir für unsere BürgerInnen hier eine Lücke schließen können, indem wir zuhören und erste Beratung leisten“, erläutert Paula Maringer, Stadträtin für Gesundheit und Pflege, die die Anlaufstelle etabliert hat.

### FRAU BINDER, WIE HAT IHNEN DIE PFLEGE-SPRECHSTUNDE GEHOLFEN?

Monika Binder erzählt im folgenden Interview über ihre persönliche Erfahrung mit der Pflege-Sprechstunde.

### FRAU BINDER, WARUM HABEN SIE SICH AN DIE PFLEGE-SPRECHSTUNDE GEWANDT?

Aufgrund der zunehmenden Verschlechterung des allgemeinen Zustandes und einer fortschreitenden Demenz meiner 99-jährigen Mutter begann ich mit der Suche nach einer entsprechenden Betreuung. Ich erfuhr über die Existenz

der Pflege-Sprechstunde der Stadtgemeinde Tulln und nahm telefonischen Kontakt mit Stadträtin Paula Maringer auf.

### WIE GING ES NACH DER TELEFONISCHEN KONTAKTAUFNAHME WEITER?

Ich war sehr dankbar, dass wir uns kurzfristig zu einem persönlichen Gespräch treffen konnten. Da



ich mich bis dahin noch wenig mit Unterstützungsmöglichkeiten auseinandergesetzt hatte, war ich begeistert von der Fülle an Informationen, die ich im Rahmen des Gesprächs erhalten habe. Vor allem das Eingehen auf unsere spezielle Situation hat mir sehr geholfen. Es wurden mir u.a. die mobile Betreuung, die 24 Stunden-Betreuung, der Verein

Zeitpolster und verschiedene Aktivitäten für SeniorInnen erläutert. Außerdem habe ich wichtige Informationen zu Pflegegeld, Fördermöglichkeiten sowie rechtlichen Bestimmungen erhalten.

### WIE RASCH NACH DIESEN INFORMATIONEN HABEN SIE DANN LEISTUNGEN IN ANSPRUCH NEHMEN KÖNNEN?

Mir war wichtig, dass meine Mutter weiterhin in ihrem gewohnten Umfeld leben kann. Da die bereits bestehende mobile Betreuung nicht mehr ausreichte, war uns rasch klar, dass in unserem Fall eine 24 Stunden-Betreuung die optimale Lösung wäre. Daraufhin habe ich einige der vorgeschlagenen Pflegeagenturen kontaktiert und verglichen. Innerhalb einer Woche konnte mit der Betreuung begonnen werden.

### WIE IST DIE SITUATION HEUTE?

Mittlerweile sind zwei Monate vergangen und wir kommen mit der neuen Situation sehr gut zurecht. Ich bin froh, dass meine Mutter rundum bestens versorgt ist, die Familie dadurch Entlastung fand und uns jetzt mehr „persönliche“ Zeit bleibt. Der Blick in die Augen meiner Mutter beruhigt mich und sagt mir, dass sie glücklich und zufrieden ist.

### WEM WÜRDEN SIE DIE PFLEGE-SPRECHSTUNDE EMPFEHLEN?

Jedem, der Hilfe beim Thema Pflege benötigt! Ich bin froh, dass wir in Tulln dieses Informationsangebot haben. Es war eine großartige Hilfestellung in einer schwierigen Zeit persönlich über die Möglichkeiten



beraten zu werden, die Tulln bietet, anstatt sich selbst im Internet auf die Suche machen zu müssen.

## UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN VON GERINGER BIS HOHER PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT

Details zu allen Möglichkeiten finden Sie im Internet und in persönlicher Beratung im Rahmen der Pflege-Sprechstunde.

### Persönliche Sicherheit zu Hause:

- Notruf-Armband
- Rufhilfe
- Begleitperson für Unterstützung im Alltag

### Ausstattung mit Hilfsmitteln:

- Dusch-Hocker
- Treppenlift
- Krankenbett
- Behindertenausweis etc.

### Finanzielle Unterstützung:

- Pflegegeld entsprechend Pflegestufe (Einstufung mittels Pflegegeld-Antrag)
- Sonderförderung Land NÖ
- NEU: Pflege-Scheck € 1.000,- vom Land NÖ

### Mobile Betreuung zu Hause:

- Physiotherapie
- Essen auf Rädern
- Bereitstellung der Medikamente
- Unterstützung bei der Körperpflege
- umfangreiche pflegerische Tätigkeiten etc.

### Dauerhafte Betreuung zu Hause:

- stundenweise Unterstützung durch diplomierte Pflegekraft
- 24 Stunden-Pflege

### Stationäre Pflegeeinrichtung:

- Tagespflege
- Betreutes Wohnen
- Kurzzeitpflege
- Übergangspflege
- Langzeitpflege
- Hospiz- und Palliativecare

**Tipp: Rechtliche Vorsorge treffen:**  
 • Vorsorgevollmacht  
 • Erwachsenenvertretung  
 • Patientenverfügung  
**siehe Seite 7**

# ALTER(N) IN UNSERER MITTE

## Aktiv im Alter - für alle Fitness-Level und Interessen

Der Übergang von der Erwerbstätigkeit in den verdienten Ruhestand ist der Beginn einer völlig neuen Lebensphase. Sie bietet die Möglichkeit, sich ohne den beruflichen Stress und Zeitdruck den eigenen Interessen zu widmen. Seien es Sport, sanfte Bewegung, ehrenamtliche Tätigkeiten in Vereinen oder sogar so großes Engagement, um ein völlig neues Angebot für die Allgemeinheit auf die Beine zu stellen: Körper und Geist bleiben fit und man behält das wichtige Gefühl, gebraucht zu werden!

### SIE SIND FRISCH IN DER PENSION UND VOLLER ENERGIE, TATENDRANG UND BESTER GESUNDHEIT?

**Sport und Bewegung halten den Körper lange fit und gesund** – und gleichzeitig knüpft man neue Kontakte. Die Tullner Sportvereine bieten eine Vielzahl an Kursen an.

**Selbst aktiv werden in einem Verein:** Die rd. 100 Sport-, Kultur- und sozialen Vereine Tullns, darunter zahlreiche Seniorenvereine, suchen immer neue, aktive Mitglieder – die Palette reicht von der Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten bis zur Mitgestaltung des Vereines als FunktionärIn.

**Engagieren Sie sich bei der Initiative „Stadt des Miteinanders“** und seien Sie dabei bei bestehenden Angeboten oder wirken Sie mit, Neues entstehen zu lassen – zum Beispiel beim Workshop am 17. November (siehe letzte Seite).



Das rein ehrenamtliche Team des monatlichen Reparaturcafés begutachtet kaputte Gegenstände und kann vielen von ihnen neues Leben einhauchen – von Haushaltsmaschinen bis zum löchrigen Kleidungsstück. Franz Schmidt hat das Reparaturcafé ins Leben gerufen und viele Helferinnen und Helfer gefunden – **Sie möchten auch dabei sein?** Dann melden Sie sich per E-Mail an [info@tullnrepariert.at](mailto:info@tullnrepariert.at).

### SIE WOLLEN ODER KÖNNEN SICH KÖRPERLICH NICHT MEHR ANSTRENGEN, ABER SUCHEN NACH ABWECHSLUNG?

**Erzählcafé und Spielestammtisch:** Engagierte Seniorinnen haben diese Angebote im Rahmen der Initiative „Altern in unserer Mitte“ ins Leben gerufen und freuen sich über neue Gesichter! Beim **Erzählcafé** erzählen die TeilnehmerInnen aus ihrer Lebensgeschichte – jeweils zu einem anderen Thema und bei Kaffee und Kuchen (Kontakt: Leni Schmidt, Tel. 0664 / 217 99 47). Beim **Spieleabend für Erwachsene** ist der Name Programm – gespielt werden Karten-, Brett- und sonstige Spiele nach Wahl der jeweiligen TeilnehmerInnen (Kontakt: Andrea Neumann, Tel. 0676 / 91 77 282 oder [andrea.neumann@hoerbe.at](mailto:andrea.neumann@hoerbe.at)).

**Betreutes Reisen mit dem Roten Kreuz:** Organisierte Tagesausflüge für unternehmenslustige SeniorInnen (auch mit Mobilitätseinschränkungen) bieten Auszeit vom Alltag, Zeit zum Kraft tanken und um neue Kontakte zu schließen. **Kontakt:** Rotes Kreuz Tulln: 059144 / 69004

**Nähere Informationen:** [www.rotekruz.at/niederoesterreich/tulln/betreutes-reisen-2023](http://www.rotekruz.at/niederoesterreich/tulln/betreutes-reisen-2023)

**Sanfte Bewegung ist fast immer möglich:** Das Gesunde Tulln hat eine breite Palette an Kursen im Programm, die speziell auf sanfte Mobilisierung und Bewegung ausgelegt sind. Noch bis Juni 2024 liegt der Fokus des Programms auf „Alter(n) in unserer Mitte“ – online zu finden auf [www.gesundes-tulln.at](http://www.gesundes-tulln.at).



### SIE KÖNNEN DAS HAUS NICHT MEHR GUT VERLASSEN?

**Zeit schenken und in Anspruch nehmen – mit dem Zeitpolster:** Die Mitglieder der „Zeitpolster“-Gruppe helfen im Alltag, kommen zum Spaziergehen und Plaudern vorbei oder unterstützen bei kleineren Arbeiten im Haushalt. So kann man Hilfe bei den Dingen in Anspruch nehmen, die man nicht mehr machen kann oder möchte und eventuell auch seine eigenen Stärken anbieten.

**Interessiert?** Dann melden Sie sich beim Zeitpolster-Team unter Tel. 0664 / 8872 0754.

Rosa, Martha und Ilse haben einander über den Verein Zeitpolster gefunden und verbringen nun regelmäßig Zeit miteinander.

Eine Liste mit allen Vereinen finden Sie auf [www.tulln.at/vereine](http://www.tulln.at/vereine)

### DA HELF' ICH JETZT MIT!

Neben den vielen Vereinen freuen sich u.a. diese Gruppen und Institutionen über Ihre ehrenamtliche Unterstützung.

#### WEM UND WIE HELFE ICH?

#### KONTAKT

**Besuchsteam im Rosenheim Tulln:** zuhören, Spaziergänge, Erledigungen, Mithilfe bei Veranstaltungen

Mag. Christina Lins  
Tel. 02272 / 65000 7456 16  
E-Mail: [christina.lins@noe-lga.at](mailto:christina.lins@noe-lga.at)  
Web: [www.pbz-tulln.at/unser-haus/ehrenamt](http://www.pbz-tulln.at/unser-haus/ehrenamt)

**Essen auf Rädern:** Unterstützung von 09:30 bis 12 Uhr bei der Auslieferung von Essen oder als FahrerIn

Dagmar Jenny  
Tel.: 0660 / 6920034  
E-Mail: [dagmar.jenny@noe.hilfswerk.at](mailto:dagmar.jenny@noe.hilfswerk.at)

**Flüchtlingshilfe Tulln:** Hilfe im Alltag, Arztbesuche, etc. – Voraussetzung: Ukrainisch/Russisch-Kenntnisse

Anna Shepelyeva  
E-Mail: [fluechtlingshilfe@tulln.gv.at](mailto:fluechtlingshilfe@tulln.gv.at)  
Web: [www.tulln.at/wohnen-soziales/ukraine-hilfe](http://www.tulln.at/wohnen-soziales/ukraine-hilfe)

**Foodpoint/Auskocherei:** sortieren der Lebensmittel, Regale befüllen, Kundenbetreuung, Hilfe in der Küche

Laura Gruber  
Tel. 0680 / 33 69 228  
E-Mail: [office@dieauskocherei.at](mailto:office@dieauskocherei.at)  
Web: [www.dieauskocherei.at](http://www.dieauskocherei.at)

**Henry Laden Second Hand Boutique:** Mitarbeit nach der Ihnen verfügbaren Zeit bei Verkauf oder Sortierung – helfen Sie helfen!

Tel. 059144 / 69004  
E-Mail: [gsd.tu@n.rotekruz.at](mailto:gsd.tu@n.rotekruz.at)  
Web: [www.henryladen.at](http://www.henryladen.at)

**Kräuternaschgarten:** gemeinsam garteln, Unkraut jäten und gießen an der Donaulände gegenüber der Donaubühne

Ing. Michaela Nikl  
Tel. 0664 / 80 690 129  
E-Mail: [info@gesundest-tulln.at](mailto:info@gesundest-tulln.at)

**LesepatInnen in der Volksschule:** regelmäßiger Besuch der Kinder in der Egon Schiele Volksschule, gemeinsames Lesen

Dir. Birgit Neigenfind  
Tel. 02272 / 690740  
E-Mail: [vs.tulln-1@noeschule.at](mailto:vs.tulln-1@noeschule.at)  
Web: [www.vstulln1.ac.at](http://www.vstulln1.ac.at)

**Soogut-Markt:** Hilfe in der Küche und bei der Warenabholung, Mitarbeit im Second Hand Bereich, Warensortierung und Verkauf

Tel. 0676 / 880 44 626  
E-Mail: [tulln@soogut.at](mailto:tulln@soogut.at)  
Web: [www.soogut.at/standort/soogut-tulln](http://www.soogut.at/standort/soogut-tulln)

**Weltladen:** Verkauf im Weltladen, Hilfe bei Veranstaltungen und Aktionen uvm.

Tel. 02272 / 62885  
E-Mail: [office@weltladen-tulln.at](mailto:office@weltladen-tulln.at)  
Web: [www.weltladen-tulln.at](http://www.weltladen-tulln.at)



© Erika Haba

## Willkommen im Treff•Nibelungengasse

Die Stadtgemeinde Tulln hat für den Verein „Gesundes Tulln“ und die Initiative „Stadt des Miteinanders“ in der Nibelungengasse Räume geschaffen, die für verschiedenste Gruppen, für Treffen und auch für private, gemeinsame Aktivitäten unkompliziert zur Verfügung stehen.

Unter der Woche finden in den Räumlichkeiten Kurse und Termine vom Gesunden Tulln und anderen Vereinen und Institutionen statt – z.B. Kindersozialdienst St. Martin, Rainbows, Bildungsberatung, Anonyme Alkoholiker, SeGel und Deutschkurse der Flüchtlingshilfe. Zu nicht gebuchten Terminen bzw. besonders an den Wochenenden können die Räume in der Nibelungengasse 11 von BürgerInnen der Stadtgemeinde Tulln kostenlos für gemeinschaftliche Aktivitäten genutzt werden. Bereits laufend umgesetzt werden:

- **Spieleabend für Erwachsene:** Gespielt werden Karten-, Brett- und sonstige Spiele nach Wahl der jeweiligen TeilnehmerInnen. **Kontakt: Andrea Neumann, Tel. 0676 / 91 77 282.**
- **Lass uns gemeinsam kochen:** Mit Unterstützung von Margarete Altenriederer kommen ein Mal pro Quartal interessierte BürgerInnen zusammen, um gemeinsam zu kochen. Das Menü richtet sich nach den Lebensmitteln, die die TeilnehmerInnen von zu Hause mitbringen. **Kontakt: Margarete Altenriederer, Tel. 0676 / 673 96 12.**



Bei der Eröffnungsfeier der neuen Räumlichkeiten in der Nibelungengasse: Ing. Michaela Nikl und Doris Weisel (aktuelle bzw. langjährige Koordinatorin Gesundes Tulln), Stadtarzt Dr. Franz Bichler, Stadträtin Paula Maringer, Bürgermeister Mag. Peter Eisenschenk und DI (FH) Stefanie Jirgal, Leiterin der Initiative „Stadt des Miteinanders“.

**Sie möchten die Räume auch für gemeinschaftsstiftende, nicht kommerziell orientierte Treffen und Veranstaltungen nutzen?** Zum Beispiel:

- Gemeinsames Handarbeiten
- Malen, Zeichnen oder kreativ sein
- Zusammensetzen und Plaudern ohne Konsumzwang
- Eine Fremdsprache lernen oder vertiefen
- Selbst etwas ganz Neues entwickeln und sich mit Gleichgesinnten treffen

**Dann melden Sie sich bei Ing. Michaela Nikl unter Tel. 0664 / 80 690 129.**



TullnInfo SONDERAUSGABE 2023



Eine verbindliche Patientenverfügung muss schriftlich mit Angabe des Datums vor einer Rechtsanwältin/einem Rechtsanwalt, einer Notarin/einem Notar oder vor einer rechtskundigen Mitarbeiterin/einem rechtskundigen Mitarbeiter der Patientenvertretung errichtet werden.

## Erwachsenenvertretung und Patientenverfügung

Um für die Wahrung der eigenen Interessen im Fall von erhöhter Pflegebedürftigkeit und für letzte medizinische Entscheidungen zu sorgen, bieten sich diese Möglichkeiten an.

### 1. ERWACHSENENVERTRETUNG

- **Vorsorgevollmacht**  
Hiermit kann man für den Fall der Geschäftsunfähigkeit selbst einen Vertreter oder eine Vertreterin bestimmen und damit verhindern, dass im Ernstfall eine fremde Person vom Gericht bestellt wird. Die Vorsorgevollmacht wird erst wirksam, wenn man selbst nicht mehr entscheiden kann. Dies ist mit ärztlichem Zeugnis zu belegen.
- **„Vollmacht sofort“**  
Bei eingeschränkter Mobilität oder für den Fall, dass sich die Geschäftsunfähigkeit bereits abzeichnet (z.B. beginnende Demenz) kann die Errichtung einer sofort gültigen Vollmacht vorteilhafter sein. Diese gilt dann im Fall der Geschäftsunfähigkeit als Vorsorgevollmacht weiter.
- **Gewählte oder gesetzliche Erwachsenenvertretung**  
Eine „Gewählte Erwachsenenvertretung“ ist eine Vollmacht in vereinfachter Form. Sie ist für Personen gedacht, die nicht mehr voll geschäftsfähig sind, aber sehr wohl noch ihren Vertreter auswählen können. Ist die Geschäftsunfähigkeit bereits eingetreten und liegt keine Vollmacht vor, können nahe Angehörige die „Gesetzliche Erwachsenenvertretung“ übernehmen.

### 2. PATIENTENVERFÜGUNG

Mit einer Patientenverfügung kann man für den Fall einer schweren, unheilbaren Erkrankung bestimmte medizinische Maßnahmen ablehnen. Sie gilt nur dann, wenn man im Anlassfall nicht selbst befragt werden kann, z.B. ein Koma eingetreten ist. Eine verbindliche Patientenverfügung ist eine Verpflichtung für Arzt/Ärztin, sich an diesen Patientenwillen zu halten (Ausnahme: Notfall). Für eine verbindliche Patientenverfügung ist eine medizinische und juristische Beratung verpflichtend.

### TIPP FÜR ANGEHÖRIGE: SELBSTHILFEGRUPPE PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wer zuhause jemanden pflegt, benötigt nicht nur fachliche, sondern oft auch mentale Unterstützung. Hilfe, offene Ohren und Austausch bietet die Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige.

**Gruppentreffen** jeden 1. Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr im Sitzungssaal der Gemeinde Königstetten

**Kontakt:** Corinna Staubmann, Tel. 0699 / 815 06 016, corinna.staubmann@aon.at

**NÖ Urlaubsaktion für Pflegende Angehörige:**  
Finanzieller Zuschuss für Urlaub in Österreich/Niederösterreich beantragbar!

TullnInfo SONDERAUSGABE 2023

# „Stadt des Miteinanders“- Werkstatt

FREITAG, 17. NOVEMBER, 15-18 UHR  
RATHAUS TULLN, MINORITENSAAL

Ein Tanzfest, ein Generationen-Sportturnier, ein Stadtquiz und vieles mehr – es wurden bereits sehr viele Ideen aus der Bevölkerung gesammelt, die im Rahmen der Initiative „Stadt des Miteinanders“ die Gemeinschaft weiter fördern können. **Aber was fehlt, sind SIE: Es braucht noch engagierte MitbürgerInnen, die ihre Leidenschaft in die Ideen stecken und sie umsetzen.**

Unter dem Motto „gemeinsam gestalten“ findet am 17. November im Rathaus die „Stadt des Miteinanders“-Werkstatt statt. In einem Kreis von bis zu 30 Personen sollen dabei aus Ideen konkrete Umsetzungsschritte werden – mit dem Resultat einiger Aktivitäten, die bis Ende 2024 umgesetzt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wie groß oder klein die Projekte sind – wichtig ist: die Umsetzung macht den Beteiligten Spaß und wirkt sich auf unser Miteinander in Tulln positiv aus.

**Sie haben Rückfragen oder Interesse teilzunehmen?**

**Dann kontaktieren Sie DI (FH) Stefanie Jirgal, Leiterin der Initiative „Stadt des Miteinanders“ per E-Mail an [hallo@stadtdesmiteinanders.at](mailto:hallo@stadtdesmiteinanders.at).**



5 Jahre  
**TULLN**  
Stadt des  
Miteinanders



KOSTENLOSER VORTRAG VON MMAG. DR. SUSANNE FREYER

## Vertreten werden im Familienkreis

MITTWOCH, 22. NOVEMBER, 18:00 UHR  
RATHAUS TULLN, MINORITENSAAL

Es sollte nicht „dem Schicksal“ überlassen werden, welche Person uns bei Entscheidungen vertritt, wenn wir aus gesundheitlichen Gründen einen Vertreter brauchen. Mit einer „Vorsorgevollmacht“ kann man seinen späteren Vertreter selbst auswählen und zugleich schwierige familiäre Situationen im Vorfeld gemeinsam besprechen. Im Vortrag werden auch andere Formen der Erwachsenenvertretung und die Patientenverfügung besprochen. Weiters geben das Tullner Rosenheim sowie eine Agentur für 24-Stunden-Pflege Auskünfte vom Pflegegeld-Antrag bis zur gewünschten Betreuung und sind mit Infoständen vertreten.