Caritas Pflege

Mai 2022

Frühjahrspost

Diesen frühlingshaften Blüten fehlt noch die Farbe. Wie Sie den Blütenkorb gestalten, ist ganz Ihnen überlassen. Viel Spaß!

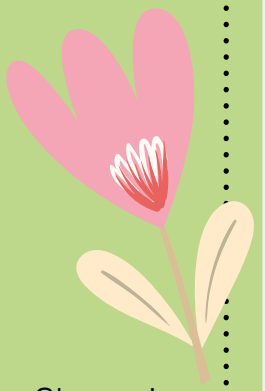
Herausgeber
Caritas Pflege

Redaktion
Rebecca Hulla

Fotos
Laurent Ziegler,
Caritas

Grafik
Natascha Berger

Druck
Markus Putz



Schreiben Sie uns!

Redaktion:
Albrechtskreithgasse 19-21,
1160 Wien

Tel.: 01-87812-229
Mail: info@caritas-pflege.at

Unsere Datenschutz-bestimmungen finden Sie im Internet unter:
www.caritas-wien.at/
datenschutz

Inhalt

Vorwort Michael Landau	**Seite 3**
Die beliebtesten Ausflugsziele	**Seiten 4–5**
Wälder, Wiesen, Wissen	**Seiten 6–7**
Frühjahrsputz – Wahrheit oder Mythos?	**Seite 8**
Für die Gesundheit	**Seite 9**
Spiel & Spaß	**Seiten 10–13**
Bildergalerie	**Seiten 14–15**

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das Frühjahr ist eine Zeit, die viel Freude und Kraft bringt, Dinge anzupacken, etwas zu unternehmen und wieder aktiver zu werden. Zur Jahreszeit des Frühlings passend haben wir dieses Heft für Sie gestaltet: schmökern Sie in den Artikeln oder lösen Sie mit etwas Geschick unsere Rätsel!

Liebe Angehörige, gerne laden wir auch Sie ein, mitzumachen! Die Frühjahrspost soll Ihnen und Ihren Lieben schöne Momente bringen. Viele der Formate bieten sich an, um sie gemeinsam zu machen: es gibt kurze Geschichten zum Vorlesen, ein bunt gestaltetes Brettspiel und kleine Rätsel.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und vor allem einen schönen Frühling!

Barbara Wiesbauer-Kriser und Gabriela Hackl
Leiterinnen Caritas Pflege Wien & NÖ-Ost

Vorwort Michael Landau

Foto © Laurent Ziegler

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Frühling zeigt sich wieder einmal in all seinen wunderbar leuchtenden Farben. Die Sonne fühlt sich warm an auf der Haut, das satte Grün tut den Augen gut. Und ich muss immer wieder an das bekannte Frühlingsgedicht „Er ist's" des deutschen Lyrikers Eduard Mörike denken:

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
– Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!

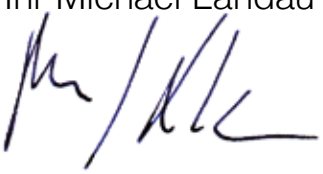
Für den Frühling 2022 gilt das nur bedingt, denke ich mir, denn es sind keine leichten Zeiten, in denen wir heute leben. Die Pandemie ist noch nicht vorbei. Und vor einigen Wochen ist zudem ein schrecklicher Krieg in Europa ausgebrochen, der uns alle berührt. Gerade auch ältere Menschen erinnern sich an Zeiten zurück, die sie längst hinter sich gelassen zu haben glaubten.

Der Krieg in der Ukraine führt heute wieder dazu, dass Millionen Menschen aus ihrer Heimat vertrieben werden und auf der Flucht sind. Zahlreiche freiwillige Helferinnen und Helfer sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Caritas sind derzeit an den Bahnhöfen, in Notquartieren oder in Pfarren im Einsatz und helfen den Ankommenden in Österreich. Hilfe passiert auch in der Ukraine selbst und in den Nachbarstaaten.

Und so habe ich weiterhin die Hoffnung, dass wir im nächsten Frühling zurückblicken und sagen können, dass 2022 nicht nur ein weiteres Krisenjahr war, sondern auch das Jahr, das eine nachhaltige Wende hin zu einem gestärkten gesellschaftlichen Zusammenhalt gebracht hat.

In diesen herausfordernden Zeiten wünsche ich Ihnen viel Zuversicht und Mut und vor allem auch viel Gesundheit und Gottes Segen!

Ihr Michael Landau



Die beliebtesten Ausflugsziele: Früher und Heute

Wir haben uns in unseren Pflegewohnhäusern umgehört und nachgefragt, welche die beliebtesten Ausflugsziele waren und immer noch sind.
Drei Bewohnerinnen erzählen.

Ausflug in den Wiener Prater
„Früher waren wir gerne beim Lusthaus. Da habe ich Vogerl gesehen, junge Eichkätzchen, und junge Blindschleichen.
In der Freudenau waren wir auch: manche Pferde hatten im Frühling auch schon Fohlen.
Und Hendln gab es."

Frau Pongratz, Haus St. Teresa

Schwimmen am Wiener Berg
„Der Wiener Berg ist eigentlich ein Ziegelteich, den haben sie umgebaut nach dem Krieg. Da kann man schwimmen, was eigentlich verboten ist. Man kann auch um den Teich herumgehen: Da gibt es Sträucher und Blumen, da ist man richtig im Grünen, da ist die Stadt weit weg, da hast du deine Ruhe und man kann sich in die Sonne legen. Früher war da eine Ziegelfabrik, da haben die Frauen Ziegel hergestellt, dann haben sie ihn aufgefüllt mit Wasser und alles begrünt. Ist wirklich fein, dort zu sein, ich war jahrelang jeden Tag dort. Schwimmen bin ich natürlich auch gegangen."

Frau Zeisenböck, Haus St. Barbara

Bootfahren in Laxenburg
„Wir waren auf der Donauinsel, im Lainzer Tiergarten, im Wiener Wald und im Laxenburger Schlosspark: da ist auch ein Teich, da kann man bootfahren, das ist auch schön dort. Ich bin mit meinen Eltern oft dort hin."

Frau Kupferschmidt,
Haus St. Barbara

Mein liebstes Ausflugsziel
war immer ...

Wälder, Wiesen, Wissen

Apotheke aus der Natur

Unglaublich, was die Natur an heilenden Pflanzen zu bieten hat.
Einige heimische Heilpflanzen möchten wir Ihnen gerne vorstellen.

Die Blätter des **Echten Salbeis** beinhalten ätherische Öle. Er hilft gegen Halsschmerzen, bei Verdauungsbeschwerden und Entzündungen des Zahnfleischs.

Die **Ringelblume** wird als Salbe aufgetragen, aber auch als Tee oder Extrakt verabreicht. Geschätzt wird die Ringelblume für ihre entzündungshemmende Wirkung.

Spitzwegerich kann unterstützen bei Husten und Erkrankungen der Bronchien. Er wird seit der Antike als Heilmittel eingesetzt.

Eine sehr vielseitige Wirkung besitzt die **Schafgarbe**: Sie wirkt krampflösend, entzündungshemmend, aber auch blutstillend und wird daher auch bei blutenden oder infizierten Wunden eingesetzt.

Alle Vöglein sind schon da

… Amsel, Drossel, Fink und Star und die ganze Vogelschar… Kennen Sie diese Vöglein? Verbinden Sie die Vögel mit ihren Namen. Die Lösung finden Sie auf Seite 13.

A

B

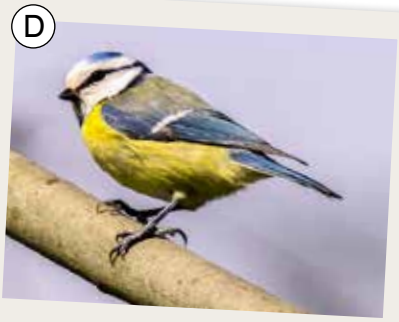
② Kleiber

① Blaumeise

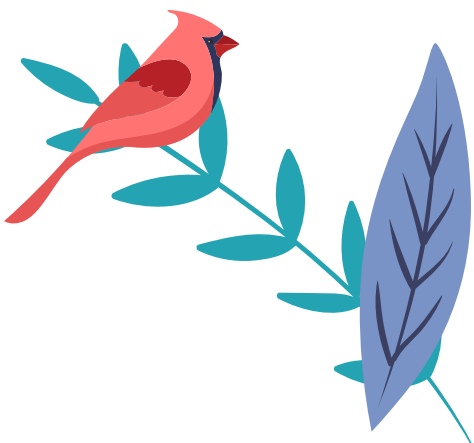
C

③ Rotkehlchen

D



④ Buntspecht



⑤ Amsel

E

Frühjahrsputz – Wahrheit oder Mythos?

Frau Manhard &
Frau Zeisenböck

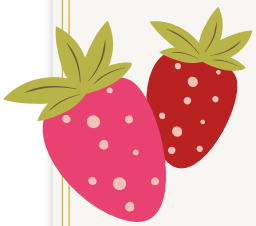
Häufig ist die Rede vom Frühjahrsputz, wenn die Tage wieder länger werden und das Wetter wieder schöner wird. In den ersten Wochen des Frühlings bringen einige Menschen ihr Zuhause auf Vordermann, der Frühjahrsputz steht an.

Unsere Redaktion wollte diesem vermeintlichen Brauch auf den Grund gehen und hat im Haus St. Barbara nachgefragt, was es damit auf sich hat: Gibt es tatsächlich Personen, die jedes Jahr im Frühling ihr Zuhause blitzeblank saubermachen oder ist das nur eine Geschichte?

Frau Manhard erkennt einen klaren Mythos: „Ich habe meine Wohnung immer nach Bedarf geputzt: brauche keinen Weihnachts- oder Osterputz. Die Regale habe ich so oder so geputzt, weil ich schwarze Möbel hatte." Einen Frühjahrsputz braucht sie also nicht.

Ebenfalls aus dem Haus St. Barbara erzählt eine andere Bewohnerin etwas gegenteilig vom Putzfimmel im Frühjahr: „Früher haben wir einen riesigen Frühjahrsputz gemacht und alles schön dekoriert." Frau Zeisenböck gesteht ein: „Ui, da war ich heikel, wenn da einer einen Polster verschoben hat."

Ganz klären konnten wir also nicht, was sich hinter dem Frühjahrsputz verbirgt und wer ihn praktiziert. Eine Sache ist jedoch klar: wenn im Frühjahr die Sonne herauskommt und das Licht die Zimmer durchflutet – nun, dann sieht man eben ein bisserl besser, wo der Staub liegen geblieben ist!



Frühlingshafte Erdbeercreme

Diese Zutaten werden für 4 Portionen benötigt:

500 g Erdbeeren
500 g Topfen
500 ml Naturjoghurt
4 EL Honig zum Süßen

So wird sie zubereitet:

1. Die Erdbeeren vom Stiel befreien und gut waschen.
2. Anschließend die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. Einige Erdbeeren zur Seite legen.
3. Topfen und Naturjoghurt verrühren und die Erdbeerstücke sowie den Honig unterheben.
4. Die Masse in eine Schüssel füllen und die zur Seite gelegten Erdbeeren darauf verteilen.

Für die Gesundheit

Viktoria
Physiotherapeutin in NÖ

Fit bleiben mit Bewegung

Julia Sattler, Leiterin der Physiotherapie in NÖ-Ost, erzählt, wie die Physiotherapie Frau Emil unterstützt hat.

Frau Emil wird seit einiger Zeit von der Caritas Pflege betreut. Als wir die physiotherapeutische Betreuung übernahmen, hatte Frau Emil die Diagnose „Schwächezustand“ bekommen. Frau Emil war bettlägerig und konnte auch mit Hilfe nicht aufstehen. Deswegen wohnte eine 24-Stunden-Betreuerin bei ihr. Als Grund dafür, dass Frau Emil körperlich so stark eingeschränkt war, wurden ihre Kniearthrose und ihr fortgeschrittenes Alter vermutet – sonst fehlte ihr nichts.

Meine Kollegin Viktoria unterstützte Frau Emil dabei, wieder ihre Mobilität zu erlangen. „Angefangen haben wir die Physiotherapie mit vielen passiven Techniken. Frau Emil war stets motiviert und freute sich über jeden gemeinsamen Termin. Schon nach kurzer Zeit wurden Fortschritte sichtbar. Sie konnte ihre Beine wieder alleine bewegen und das alleinige Aufsetzen wurde von Mal zu Mal besser, bis sie nach einigen Monaten sogar mit Hilfe aufstehen konnte“, erzählte mir Viktoria. Das war vor einem Jahr.

Und wie geht es Frau Emil heute?

Die 96 Jahre alte Dame wohnt mittlerweile wieder alleine – im 2. Stock, ohne Aufzug! Und sie freut sich schon, jetzt, da das Wetter wärmer ist, dann ist sie mit ihrem Gehstock wieder fleißig in der Stadt unterwegs.

Frau Emil ist für mich einfach ein großes Vorbild! Das Frühjahr und das schöne Wetter nutzen, wieder in Bewegung kommen und einem selbst etwas Gutes tun.

Wann hilft Ihnen Ergo- und Physiotherpaie?

- Bei Einschränkungen und Schmerzen, auch bei Alltagstätigkeiten.
- Nach einem Unfall oder einer Operation oder bei Krankheit.
- Wenn Sie vorbeugen möchten, damit Gelenke nicht steif werden und um Stürze zu verhindern.
- Wenn Sie geistig fit bleiben wollen oder wenn durch diverse Erkrankungen die Gehirnleistungen beeinträchtigt sind.

Die Caritas Pflege bietet Physiotherapie in NÖ Ost an.

Wir beraten Sie gerne
Bürozeiten: Mo – Fr 9.00–13.00 Uhr

Regionalbüro Wr. Neustadt-Neunkirchen
2700 Wr. Neustadt, Neuklostergasse 1/EG
Tel: 02622-81782

Regionalbüro Industrieviertel Nord
2340 Mödling, Mölkergasse 7
Tel: 02236-89 26 06

Regionalbüro Weinviertel
2130 Mistelbach, Kirchengasse 6a
Tel: 02572-32 501

Spiel & Spaß: Karottenlauf

So funktioniert‘s

Sie brauchen:
- Spielfiguren
- 1 Würfel

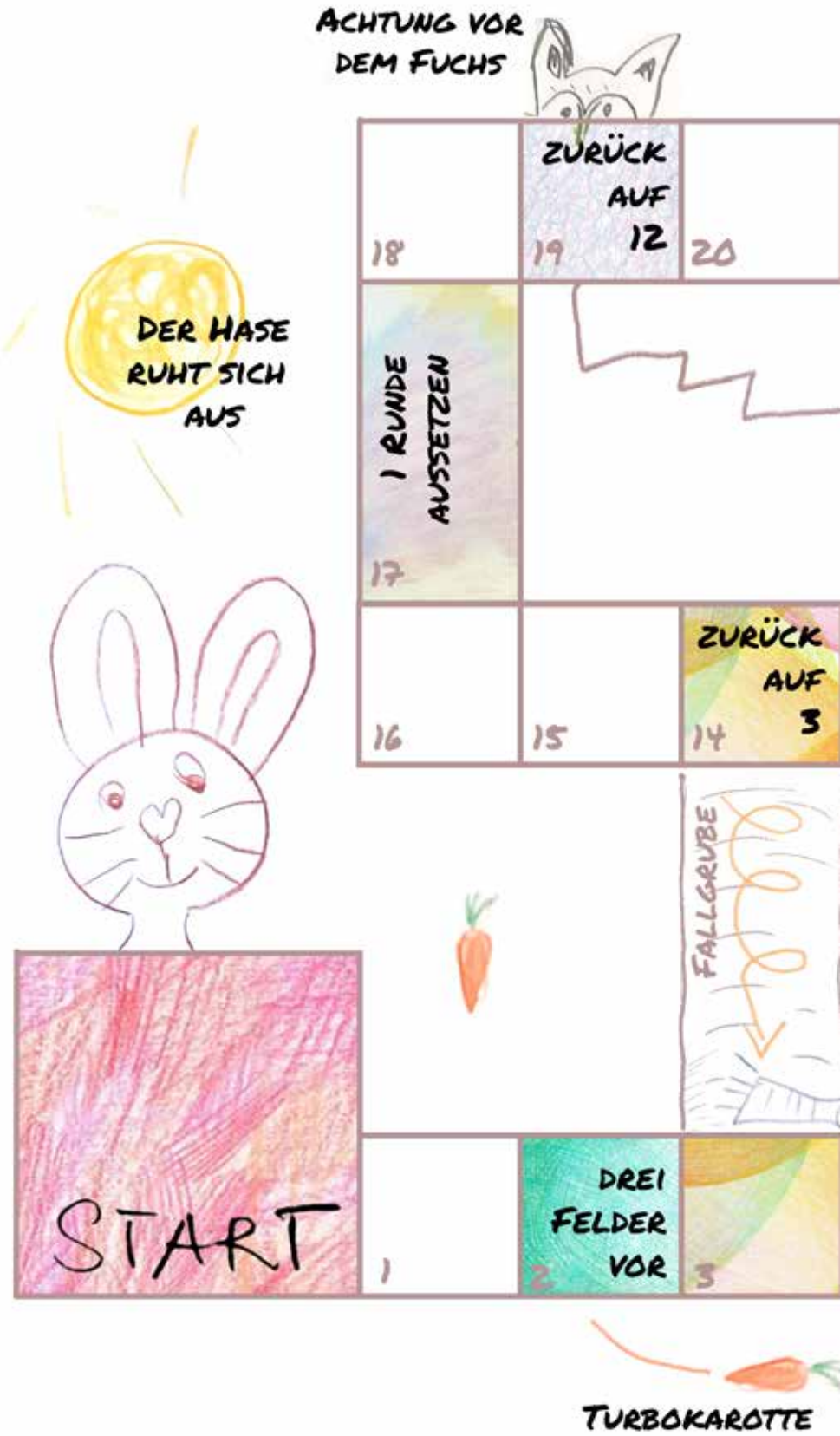
Beim Karottenlauf bekommt jede Spielerin und jeder Spieler eine Spielfigur, die sie oder er auf das Startfeld stellt. Die älteste Person beginnt!

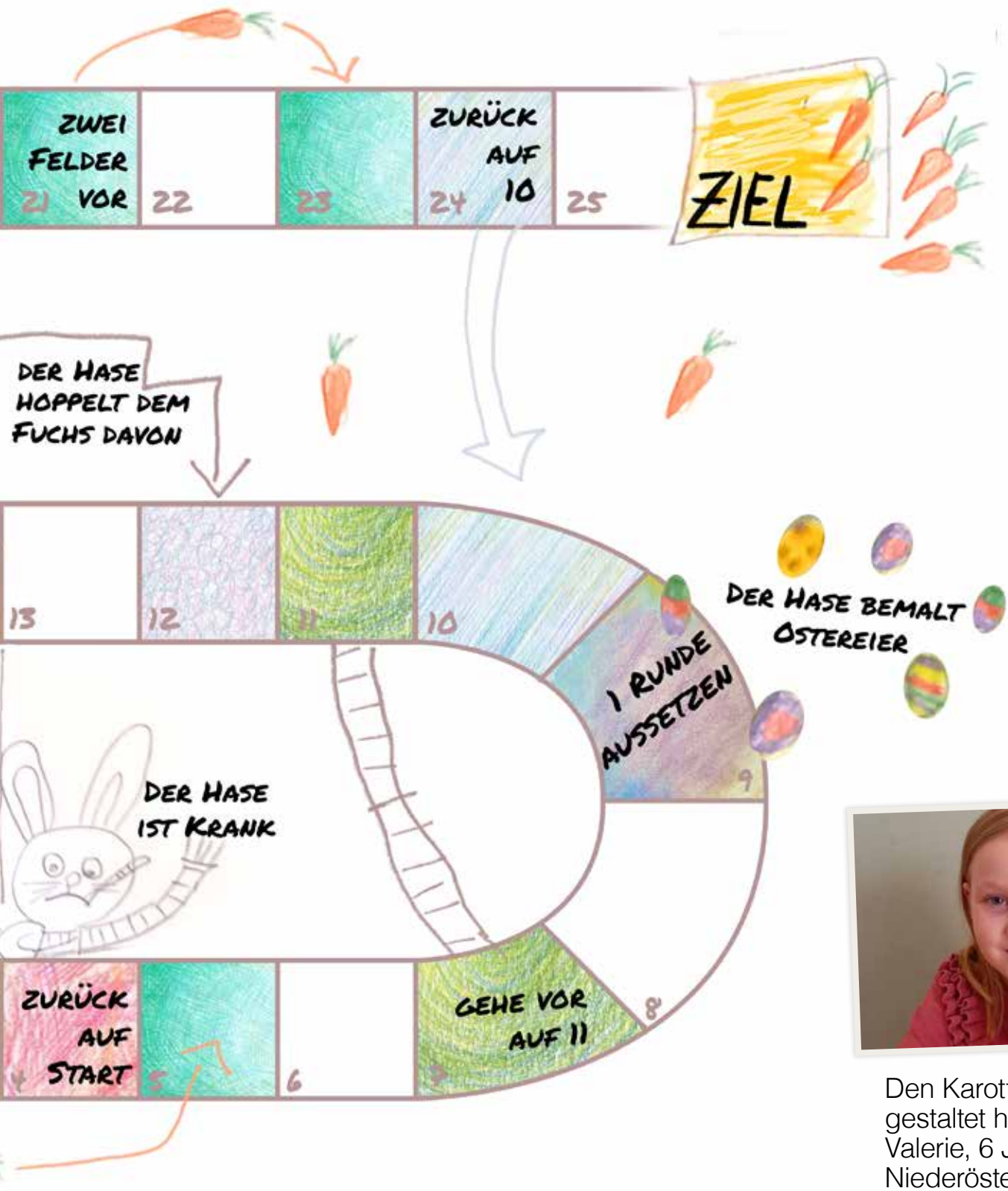
Sie würfelt und fährt so viele Felder, wie Augenzahlen am Würfel zu sehen sind.

Entweder landet man dabei auf einem weißen Feld oder auf einem Spezialfeld.
Beim weißen Feld ist einfach die nächste Person an der Reihe.
Auf den Spezialfeldern steht, was als nächstes zu tun ist.

Gewonnen hat, wer zuerst im Ziel ist.

Wir wünschen viel Freude!



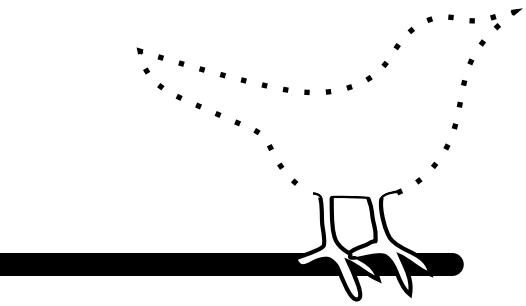


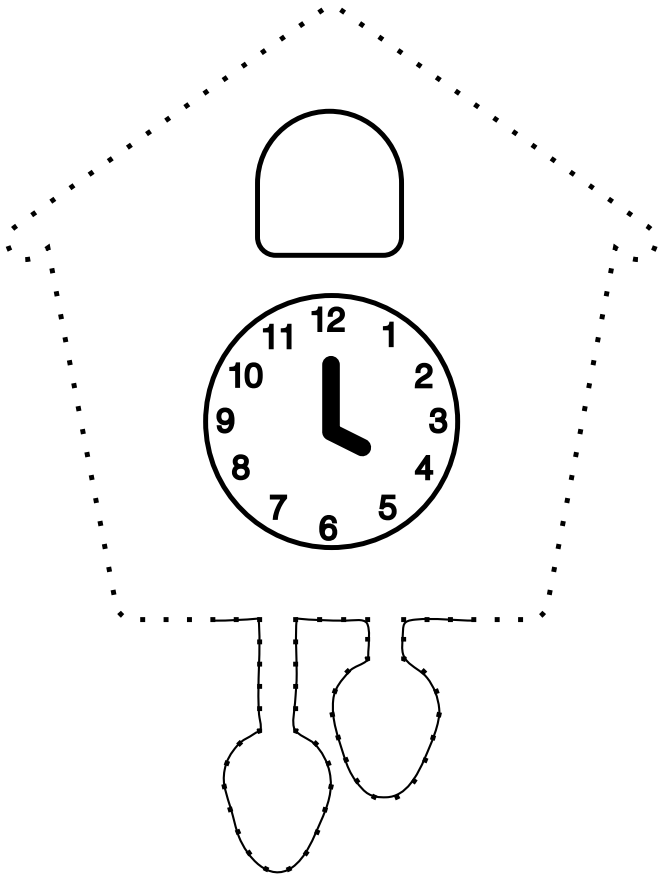
Den Karottenlauf gestaltet hat Valerie, 6 Jahre aus Niederösterreich

Spiel & Spaß

Wer hat an der Uhr gedreht?

Erinnern Sie sich noch, wie aufregend es als Kind war, wenn der Kuckuck zur vollen Stunde aus seinem kleinen Türchen heraus kam und seinen Ruf ertönen ließ? Erwecken Sie die kleine Kuckucksuhr und ihren Bewohner wieder zum Leben, indem Sie die Punkte mit einem Stift verbinden!





Einfach mit anderen Menschen plaudern.

www.plaudernetz.at

Gutes Gespräch, gutes Gefühl:

05 1776 100

Plaudernetz

Einfach mit anderen Menschen plaudern.
Täglich von 12 bis 20 Uhr

Eine Initiative der

Caritas

gemeinsam mit
Magenta

Da fehlt doch was!

Hoppla – bei den folgenden Frühlings-Wörtern
sind wohl so manche Buchstaben abhanden gekommen!
Finden Sie die fehlenden Buchstaben?

W__NDERSCHUHE

VOGELGEZW__TSCHER

FR__HLINGSSONNE

WANDERL__ST

MAIB__UM

FRÜHJAHRSP__TZ

Welche Begriffe fallen Ihnen zum Frühjahr noch ein?

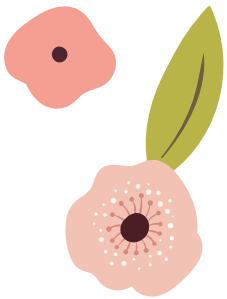
_____

_____

_____

Telefon dies, Telefon das

Fallen Ihnen zu den folgenden Wörtern weitere zusammengesetzte Begriffe ein? Schreiben Sie alle zusammengesetzten Wörter, die Ihnen einfallen, daneben auf. Beispiel:
Telefon: Telefonbuch, Telefonhörer, Telefongespräch



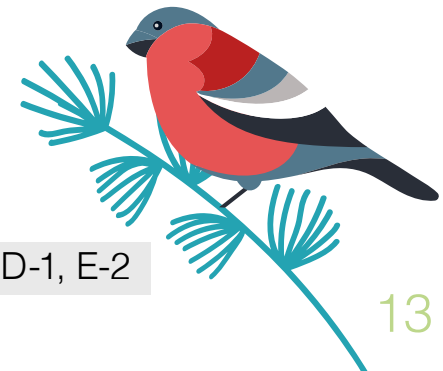
Garten _____

Sonnen _____

Blumen _____

Ball _____

Vogel _____



Lösung zu „Alle Vöglein sind schon da“ (Seite 7): A-5, B-3, C-4, D-1, E-2

Bildergalerie

Eindrücke von den Ostervorbereitungen und gemeinsamen Aktivitäten

Herr Kaiser aus dem Haus St. Leopold gestaltet bunte Osterdekoration.

So schön österlich hergerichtet ist der Garten im Haus St. Barbara. Auf dem Bild: Frau Kupferschmidt

Die Osterdekoration darf auch im Haus St. Teresa nicht fehlen: Gemeinsam gebastelt wurde in der Wohnebene Maria-Theresien-Platz.

Geschmückt wird zu Ostern auch das Haus St. Bernadette. Auf dem Foto die Bewohnerinnen Frau Doms und Frau Kolbe.

Was zu Ostern auch nicht fehlen darf, sind die Osterbäckereien. Frau Buchegger aus dem Haus Johannes der Täufer bestreicht die Backware.

Typisch für den Frühling ist der Bärlauch – und natürlich das Sammeln! Im Haus Franz Borgia bereitet Frau Schuch den Bärlauch für den Aufstrich vor.

Warum Frau Manhard den Frühling im Haus St. Barbara so gern hat:

„Draußen, vor dem Fenster beobachte ich die Eichhörnchen: wir haben drei kleine Eichhörnchen und die rennen durch die Gegend, die zwei jagen sich immer. Die Vogerl fangen auch schon an zu zwitschern, das ist schon schön, das Frühjahr – wobei ich ja ein Herbstkind bin.“

Frau Piette gestaltet gemeinsam mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern schöne Bilder im Haus St. Leopold.

Zum Osterfest gehören natürlich auch die bunten Eier dazu. Bemalt werden sie hier von Frau Mosmüller im Haus Franz Borgia.

Vorbereitet wurde das Osterfest auch in der Pflege Zuhause Aspang-Warth mit selbstgebastelten Häschen.

Die Vorbereitungen liefen auch in der Pflege Zuhause Baden und Umgebung auf Hochtouren: Frau Pickl aus Heiligenkreuz war ganz fleißig mit ihrer Sozialen Alltagsbegleiterin am Basteln.

Ein Ständchen spielte Herr Stübegger im Haus Johannes der Täufer. Er war jahrelang Musiker und hat nun wieder Freude am Üben und Musizieren.

Adressen Pflege

Caritas Pflege Zuhause
Tel 01-878 12-360
pflege-zuhause@caritas-wien.at

Caritas Pflegewohnhäuser
Tel 01-878 12-350
pflege-wien@caritas-wien.at

Caritas Hospizteams, Mobile Palliativteams, Tageshospiz und Trauerangebote
Tel 01-865 28 60 und
0664-829 44 71
hospiz-wien@caritas-wien.at

Caritas Notruftelefon
Tel 01-545 20 66
notruftelefon@caritas-wien.at

Caritas 24-Stunden-Betreuung
Mo bis Do, 9–16 Uhr, Fr 9–15 Uhr
Tel 0810-24 25 80
office@caritas-rundumbetreut.at
www.caritas-rundumbetreut.at

Psychosoziale Angehörigen-beratung (Schwerpunkt Demenz)
Beratung unter: 0664-842 96 09
oder 0664-825 22 58

Caritas Pflege Zuhause Wien

Leopoldstadt (Bezirke: 2, 20)
Tel 01-216 35 79

Simmering (Bezirke: 3, 11)
Tel 01-768 41 14

Innere Bezirke (Bezirke: 1, 4–9)
Tel 01-319 28 36

Dornbach (Bezirke: 16–19)
Tel 01-478 72 50

Favoriten (Bezirk: 10)
Tel 01-617 51 68

Meidling (Bezirke: 12, 23)
Tel 01-815 69 34

Wiental (Bezirke: 13-15)
Tel 01-876 66 53 (für den 13. Bezirk)
Tel 01-786 40 47 (für den 14. und 15. Bezirk)

Floridsdorf (Bezirk: 21)
Tel 051780 6001

Donaustadt (Bezirk: 22)
Tel 01-204 57 57

Caritas Pflege Zuhause NÖ

Region Industrieviertel Nord
Regionalbüro
Mölkergasse 7, 2340 Mödling
Tel 02236-892 606

Region Wiener Neustadt-Neunkirchen
Regionalbüro
Neuklostergasse 1/EG,
2700 Wiener Neustadt
Tel 02622-817 82

Region Weinviertel
Regionalbüro
Kirchengasse 6A, 2130 Mistelbach
Tel 02572-325 01

Caritas Pflegewohnhäuser Wien

Haus Schönbrunn
1120, Schönbrunner Straße 295
Tel 01-812 39 38

Haus St. Klemens
1140, Edenstraße 21
Tel 01-914 05 15

Haus St. Elisabeth
1190, Nußwaldgasse 10–12
Tel 01-369 24 53

Haus Franz Borgia
1190, Hameaustraße 45
Tel 01-440 23 76

Haus St. Antonius
1210, Hermann-Bahr-Straße 16
Tel 01-278 63 31

Haus St. Martin
1210, Prager Straße 87–89
Tel 01-272 83 24

Haus St. Teresa
1220, Erzherzog-Karl-Straße 129 B
Tel 01-727 02

Haus St. Barbara
1230, Erlaaer Platz 4
Tel 01-866 11-0

Caritas Pflegewohnhäuser NÖ

Haus Johannes der Täufer
Dr.-Bruno-Schimetschek-Platz 1
2860 Kirchschlag
Tel 02646-270 74

Haus St. Bernadette
Hauptstraße 128, 2384 Breitenfurt
Tel 02239-23 06

Haus St. Leopold
Brandmayerstraße 50
3400 Klosterneuburg/Weidling
Tel 02243-358 115 180

Wir halten Sie über Tipps und aktuelle Angebote der Caritas Pflege am Laufenden.

Jetzt für unseren Newsletter anmelden!
Email an pflegenews@caritas-wien.at
oder direkt unter:
www.caritas-pflege.at/wien/newsletter