

*“Lebendig alt werden in meiner Heimat”*



## Nie zu alt für neue Herausforderungen

unter diesem Motto stehen die Tage und die Aktivitäten im Seniorentageszentrum St. Georgen/Y. Wie auf diesem Bild zu sehen wagten auch wir nach der Eröffnung den Weg zum Hl. Georg und überzeugten uns von der Größe und Schönheit dieser Statue. Auch die Senioren sind stolz auf unser neues Wahrzeichen. Wir genossen sichtlich den Ausblick auf unsere Kirche und brachten einige Autofahrer zum lächeln! (Mai 2014)

## Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leser!

Das Seniorentageszentrum St. Georgen/Y. gibt es nun schon seit 2 Jahren. Mittlerweile kennt man das Tageszentrum weit und breit. Es besuchen uns derzeit an unseren Öffnungstagen rund 15 Tagesgäste regelmäßig, Senioren aus der eigenen Gemeinde und aus den Nachbargemeinden. In diesen zwei Jahren ist sehr viel passiert; einen kleinen Ausschnitt an Aktivitäten sehen sie auf den nächsten Seiten.

Auch unserem Gemeindefarzt Dr. Schwarzecker ist aufgefallen, dass unsere Senioren durch die Betreuung und Aktivitäten sehr fit und agil bleiben. Eine Aussage eines Herrn, der uns besucht war: „Wenn ich ins Tageszentrum komme, fühle ich mich so wohl, da brauche ich nicht mehr so viele Tabletten nehmen!“.

Die Mitarbeiterinnen arbeiten täglich mit sehr viel Herz für das Wohl unserer Senioren und würden sich weiterhin freuen um neue Senioren kennenzulernen und mit ihnen gemeinsam Tage zu gestalten.

Es sind nicht nur die Mitarbeiterinnen, die täglich das Projekt unterstützen, sondern wir haben auch eine Gruppe an ehrenamtlichen Mitarbeitern, die uns wöchentlich in unseren Vorhaben unterstützt.

Zum Schluss möchten wir Sie bitten, Werbung für das Seniorentageszentrum zu machen, sei es ältere Menschen zu einem Tag hier zu begeistern, oder ihre Nächsten zu einer Mitgliedschaft zu werben.

### **Ein großer Dank für Ihr Engagement!**

Auch 2014 bitten wir um Ihre Unterstützung durch ihren Mitgliedsbeitrag. In den nächsten Tagen erhalten Sie diesbezüglich den Zahlschein bzw. wird der Betrag von € 15,- von Ihrem Konto abgebucht.

Wir wünschen einen schönen Sommer!

Leitung DGKS Karin Ebner und  
Obfrau Bgm. Liselotte Kashofer

### Besuch der Gemeinde Berg aus dem Weinviertel



Weit angereist sind im Jänner die Besucher aus der Gemeinde Berg. Sie überlegen auch schon seit längerer Zeit, was sie für ihre Senioren in Zukunft für Angebote schaffen möchten. Begeistert und den Kopf voller Ideen verließen sie das Seniorentageszentrum. Sie gratulierten dem Vorstand zu diesem einzigartigen Projekt.

### Preisverleihung Projektwettbewerb



Auch Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll und die Obfrau der Dorf- und Stadterneuerung Maria Forster gratulierten uns sehr herzlich im Rahmen des Dorferneuerungsprojektwettbewerbes und überreichten uns feierlich eine Urkunde.

Die Freude und das Lächeln  
sind der Sommer des Lebens.

## Aktivitäten im Seniorentageszentrum



Für das leibliche Wohl im Tageszentrum sorgen nicht nur unsere Damen mit ihren selbstgebackenen Mehlspeisen, auch die NÖN Redaktion und der Neffe von Pfarrer Lammerhuber überraschten uns im Fasching mit vielen Krapfen. Das war wirklich eine gelungene Überraschung!



### ERLEBNISMUSEUM

Das Leben unserer Senioren in der Kindheit erlebten wir im

Museum von Frau Ebner Maria in der

Steinfeldstraße. Viele Erinnerungen wurden geweckt

und die Geschichten von der „guten alten Zeit“

wurden erzählt. Danke für die Gastfreundschaft!



„Das Leben am Bauernhof“ unter diesem Motto veranstalteten wir ein Wettmelken und konnten feststellen das Profis am Werk waren!



Täglich haben wir alle Hände voll zu tun. Es warten Bestellungen von Handtaschen, Insektenhotel und vieles mehr! Es ist schön gebraucht zu werden.

Wo gehobelt wird, da fallen Späne, wenn aber in der Küche der Teig mehr an den Möbeln klebt, als in der Schüssel, ist die Frage, wofür habe ich jetzt den Teig gerührt?



**Maibaumaufstellen** im Generationenhaus; Gemeinsam mit den Bewohnern des Hauses und den Nachbarn konnten wir auch heuer wieder einen Maibaum aufstellen. Danke für die Maibaumspende von der Familie Schmidl aus Krahof und an die Würstelspende von Firma Erwin Keusch.





Freundschaften - Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!



Im Seniorentageszentrum kochten die Männer für die Frauen am Muttertag! Das Mittagessen hat auf alle Fälle gut geschmeckt und der Spaß durfte auch nicht fehlen!



Wallfahrt ins Blumental in die Ölsitzkapelle zur Andacht und anschließender Kaffeepause mit Besichtigung der Landwirtschaft von Familie Schmidl.



Zu feiern gab es im Tageszentrum sehr viele Geburtstage. Jeder durfte sich seine Lieblingstorte aussuchen.

Auf diesem Wege wollen wir auch unseren Vorstandsmitgliedern Rupert Jäger, Christian Kies und Christa Kronberger zu ihren runden Geburtstagen recht herzlich gratulieren!

**Viel Glück und Gesundheit!**



## „Gefährliches Sitzenbleiben“

Wer zu lange Stillsitzt schadet seinem Körper, schreiben die OÖ Nachrichten (Ausgabe vom 28.Mai 2014). Stillsitzen ist ein gefährliches Gesundheitsrisiko und ist genauso gefährlich wie Rauchen oder übermäßiges Sonnenlicht. Der entscheidende Faktor ist die biologische Auswirkung auf den Körper. Wenn der Mensch sich bewegt regt er den Stoffwechsel an und somit erhält man eine positive Veränderung im Organismus. Das günstigste Gegenmittel, laut James Levin, ist die „Alltagsbewegung“. Die wichtigsten alltäglichen Bewegungen sind unter anderem Stiegen steigen, Einkaufen gehen, Wäsche aufhängen und Gartenarbeit. Das bringt nicht nur jede Menge Zufriedenheit, sondern reduziert auch Übergewicht und Herzprobleme, denn **„sich regen bringt Segen.“** Schlussendlich sind es die vielen alltäglichen Bewegungen, die viel zur Gesundheit beitragen.

Dem Team des Seniorentageszentrums, liegt es sehr am Herzen, dass wir die körperliche und psychische Gesundheit unserer Tagesgäste fördern. Da die Senioren wieder Gemeinschaft erleben, wieder ihre Ich-Wichtigkeit spüren, erhellt sich ihr Wesen. Wir bewundern jeden Einzelnen, weil wir wissen, dass auch unsere Tagesgäste morgens sich hohe Herausforderungen stellen. Sie ziehen sich Hemden und Blusen an, die sie oft mühevoll zuknöpfen. Sie nehmen den Weg auf sich und fahren oft schon früh morgens nach St. Georgen/Y.. All das ist Bewegung, die zur Gesundheit beiträgt. Die vielen Beschäftigungsmöglichkeiten rund um den Tag, die biografisch auf die jeweilige Person abgestimmt ist, verhelfen der Person zu einem positiven Selbstbild. Denn das wichtigste im Leben ist zufrieden und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen.

## Länger aktiv leben

War das Motto einer kostenlosen Weiterbildung der Kleinregion Donau Ybbsfeld im Pfarrsaal St. Georgen/Y. 120 Teilnehmer kamen und interessierten sich für das Thema „Demenz und die Auswirkungen auf unser soziales Miteinander“ von OA. Dr. Thomas Frühwald und „Active Aging“ von Universitätsprof. Franz Kolland.



Leitung DGKS Karin Ebner, OA Dr. Thomas Frühwald, BGM Liselotte Kashofer, Universitätsprof. Franz Kolland, Thomas Fischer von der NÖ Landesakademie, BGM Hans Redl Sprecher der Kleinregion, Dipl. Lebensberater Manfred Schachner und Sozialkordinatorin Hermine Berger.

„Lieber Lärm als Totenstille“ schreibt der Universitätsprofessor Franz Kolland in der Zeitschrift Fokus (Ausgabe 30.April 2014). Was bedeutet Älter werden in dieser neuen Zeit? Laut Kolland ist es wichtig, dass Jung und Alt ein gemeinsames Ziel verfolgen, denn wir alle können den Prozess des Älter werden nicht aufhalten. Leider verbringen 80 Prozent der pensionierten Personen mit alten Gewohnheiten und nur 20 Prozent probieren etwas Neues in ihrem Leben aus. Viele unserer älteren Senioren verbringen ihren Tag mit starken Streckungen ihrer Aktivitäten. Es wird doppelt so lange für frühstücken und Zeitungslesen verbraucht und der tägliche Fernsehkonsum beträgt zirka 4,5 Stunden. Die höchste Mobilität bei älteren Personen wird noch bei Ausflügen erreicht. 93 Prozent der älteren Bevölkerung liegt es am Herzen, dass sie bis zum Schluss zu Hause leben dürfen.

Der Besuch im Tageszentrum würde es Senioren ermöglichen länger aktiv leben zu können.

Oftmals braucht es aber auch liebevolle Angehörige, die fest hinter unseren älteren Menschen stehen und ihnen etwas Unterstützung bei der täglichen Motivation geben!  
Danke!



Alter schützt nicht vor TORheit

## Gedächtnistraining für die Sommerzeit

Benennen sie die Getreidesorten:



Ä \_\_\_\_\_



K \_\_\_\_\_



H \_\_\_\_\_

### Formen sie neue Wörter!

Die Buchstaben dürfen nur einmal verwendet werden:

S	O	M	M	E	R	E	R	N	T	E
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

(z.B. Most, Meer, ....)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

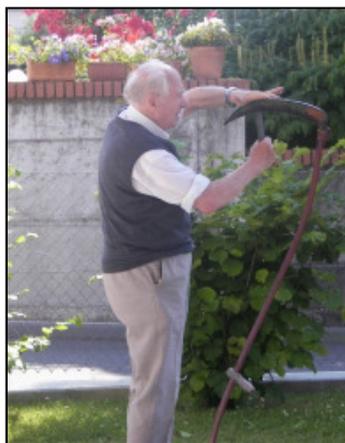
### Bilden Sie neue Wörter mit dem Anfangswort Sommer!!

**SOMMER -**

(z.B. -zeit, -wetter,..)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Das Getreide wurde mit der  
S \_\_\_\_\_ gemäht.

Die G \_\_\_\_\_ (gebündelte Getreidehalme)  
wurden aufgeladen.

Die Körner wurden aus den  
Ä \_\_\_\_\_ gedroschen.

Die Körner wurden von  
der S \_\_\_\_\_ getrennt.

Die Körner wurden in  
S \_\_\_\_\_ gefüllt.

Das Korn wurde zur  
M \_\_\_\_\_ transportiert.

### Ein Spruch aus dem Jahre 1919:

Montag fleischlos ist ganz nett, Dienstag kocht man ohne Fett, Mittwoch darfst du Mehlspeis essen, Donnerstag das Fett vergessen, Freitag gibt's ein Fischgericht, Samstag anstellen ziemlich dicht, Sonntag hast du endlich Ruh, denn da sind die Läden zu!

Unterstützen auch Sie den Verein Seniorentageszentrum in Form einer Mitgliedschaft oder einer Spende:  
Raiffeisenbank St. Georgen/Y. Kto. 5777 Blz 32778 IBAN AT28327780000005777

Das Beitrittsformular zum Verein steht auf der Gemeinde-Webseite unter dem Punkt Seniorentageszentrum zum Download bereit.

**Nähere Infos unter: [www.st-georgen-ybbsfelde.gv.at](http://www.st-georgen-ybbsfelde.gv.at)**



Marktgemeinde  
St. Georgen am Ybbsfelde

umdaschgroup



niederösterreichische  
DORE STADT  
erneuerung

