



# SPALLER.MICH

Engagiert & fit ins Alter!



# Freiwilliges Engagement hält gesund!



„Freiwillige leben länger, füllen ihre Funktionen besser aus, haben niedrigere Depressionsraten und weniger Herzprobleme.“

„Bei Freiwilligen im Alter 65+ führt die Sinnerfüllung zu weniger Depressionen und verminderter Sterblichkeit.“



RAMSAUERSTRASSE

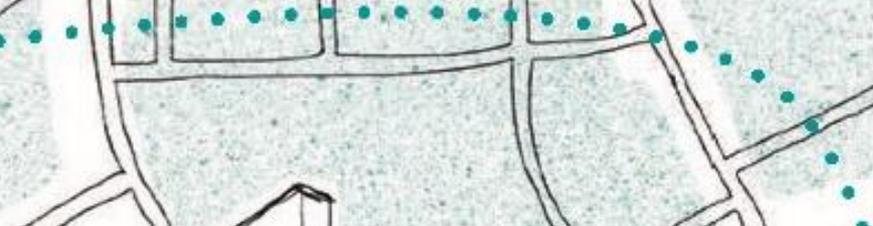
9  
AM BINDERMICHL

MULDENSTRASSE

GLIMPFINGERSTRASSE

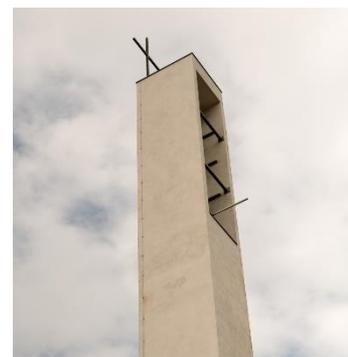
6 7

4



Das **Spaller.Michl** Netzwerk kennt kein Alterslimit und ist unabhängig von Geschlecht, Einkommen, Herkunft, Glaubens- und Parteizugehörigkeit, ...

# Wen möchten wir erreichen?



# Weitere Eckdaten & Schwerpunkte



Mobilitätsgarantie

## BLEIB DAHEIM. BLEIB GESUND. SPALLER.MICHL GEHT FÜR DICH.

Das Gesundheitsprojekt SPALLER.MICHL des Unabhängigen LandesFreiwilligenzentrums unterstützt ab sofort Menschen im Alter 60+ dabei, zu Hause zu bleiben. Mit der Unterstützung eines jungen Freiwilligenteams bieten wir einen **KOSTENLOSEN EINKAUFSSERVICE** und **UNTERSTÜTZUNG BEI NOTWENDIGEN ERLEDIGUNGEN** (zum Beispiel bei der Abholung rezeptpflichtiger Medikamente aus der Apotheke oder eine Runde mit dem Hund zu gehen)!

**FÜR WEN?** Für Menschen der Altersgruppe 60+, die in den Stadtteilen Spallerhof oder Bindermichl-Keferfeld wohnen.

**WANN UND WIE KANNST DU BESTELLEN?** Du gibst uns von Montag bis Freitag zwischen 9 und 14 Uhr telefonisch oder per Mail Bescheid, welche dringenden Erledigungen wir für dich übernehmen können.

**WANN UNTERSTÜTZEN WIR DICH?** Am darauffolgenden Tag (von Montag bis Freitag) oder zum vereinbarten Termin.

### KONTAKT

Florian Bauer | 0664 927 22 03 | [florian.bauer@vsg.or.at](mailto:florian.bauer@vsg.or.at)

*DU MÖCHTEST MITHELFEN?* Unterstützen können alle, die nicht zur gefährdeten Personengruppe zählen. Also alle, die unter 60 Jahre alt sind, keine Vorerkrankungen haben und sich fit und gesund fühlen. Wir freuen uns auf deine Kontaktaufnahme bei Florian Bauer.

Erledigungsservice

# Weitere Eckdaten & Schwerpunkte

**SPALLER.MICH!**

 [www.gesunde-nachbarschaft.at](http://www.gesunde-nachbarschaft.at)

Liebe Nachbarin! Lieber Nachbar!  
 Jede\*r von uns ist manchmal auf Unterstützung angewiesen.  
 Als Nachbarinnen und Nachbarn können wir uns bei Bedarf gegenseitig helfen. Wer einen Beitrag für unsere Nachbarschaft leisten möchte, notiert **seine/ihre Türnummer!**



**Ich bin dazu bereit, ...**

**TÜRNUMMER**

	... Pakete entgegenzunehmen.	<input type="checkbox"/>							
	... Handwerker*innen, etc. in die Wohnung zu lassen.	<input type="checkbox"/>							
	... gemeinsam spazieren zu gehen.	<input type="checkbox"/>							
	... bei Computer- oder Handyfragen zu helfen.	<input type="checkbox"/>							
	... Kindern bei Hausaufgaben zu helfen.	<input type="checkbox"/>							
	... einen Zweitschlüssel zu verwahren.	<input type="checkbox"/>							
	... Werkzeug zu verleihen.	<input type="checkbox"/>							
	... Nachbarschaftsfeste mitzuorganisieren.	<input type="checkbox"/>							
	... einfache, kleinere Reparaturen zu übernehmen.	<input type="checkbox"/>							
	... ab und zu etwas mit einzukaufen.	<input type="checkbox"/>							
	... bei schwereren Lieferungen mitanzupacken.	<input type="checkbox"/>							
	... Pflanzen zu gießen.	<input type="checkbox"/>							
	... Haustiere kurzzeitig zu betreuen.	<input type="checkbox"/>							



Nachbarschaftsaushang

Nachhaltiger Schwerpunkt im Repair- und Nähcafé, beim Müllsammeln, im Gemeinschaftsgarten, etc.



# SPALLER.MICHEL



[www.gesunde-nachbarschaft.at](http://www.gesunde-nachbarschaft.at)

