



ZUHAUSE MIT 60+

sicher wohnen

Kleine Maßnahmen –
große Wirkung



Sozial
Land Salzburg

DER SICHERHEITSGURT IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN



Erika Scharer,
Landesrätin für Gesundheit
und Soziales

Insgesamt verunglücken jedes Jahr in Salzburg rund 5.800 Menschen über 60 Jahre so schwer, dass sie im Spital behandelt werden müssen. Bei rund 80% der Unfälle handelt es sich um Stürze im Bereich Heim oder Freizeit. Sturzfallen zu Hause sind unter anderem rutschige Parkettböden, Teppiche, Badewannen ohne Haltegriffe und Einiges mehr. Oft sind es jedoch kleine Maßnahmen, die eine große Wirkung erzielen und Stürze vermeiden helfen – und nicht einmal ein Loch in das Haushaltsbudget reißen: wie Hausschuhe mit rutschfesten Sohlen, Kabelschächte statt Kabelsalat oder eine zusätzliche Lampe.

Mit der Broschüre „Sicher Wohnen 60+“, die gemeinsam vom Gesundheitsressort des Landes mit dem Roten Kreuz Salzburg, dem KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) sowie der Wirtschaftskammer erstellt wurde, wollen wir Ihnen nützliche Tipps und Ratschläge für ein Sicheres Wohnen zu Hause mitgeben und damit einen Beitrag zur Verbesserung Ihrer Sicherheit zu Hause leisten.

Ihre

Erika Scharer

„SICHER WOHNEN 60+“

In Österreich verletzten sich jährlich rund 195.000 Menschen in den eigenen vier Wänden so schwer, dass sie in einem Krankenhaus behandelt werden müssen. Besonders betroffen ist davon die Generation 60+ sowohl bei der Anzahl der Verletzten wie auch bei der Schwere der Verletzungsfolgen.

Das Projekt „Sicher Wohnen 60+“ soll dazu anregen, durch zeitgerechte Maßnahmen sicherzustellen, auch im fortgeschritteneren Alter noch gerne, sicher und komfortabel in den eigenen vier Wänden leben zu können. Die Auswertung der Begehungen in 100 Salzburger Wohnungen hat gezeigt, dass sich oft schon durch kleine Maßnahmen große positive Wirkungen für Sicherheit und Komfort erzielen lassen.

Die vorliegende Broschüre bündelt die Projektergebnisse von „Sicher Wohnen 60+“. Wir hoffen, allen Leserinnen und Lesern damit wertvolle Tipps und Anregungen zu geben.



DI Dr. Rainer Kolator
KFV, Leiter der Landesstelle
Salzburg



NAbg. KommR Konrad Steindl
Wirtschaftskammer Salzburg

Dr. Rainer Kolator

Mag. Helmut Schmidt

NAbg. KommR Konrad Steindl



Mag. Helmut Schmidt
Landesgeschäftsführer
Rotes Kreuz Salzburg

INHALT

<i>Ergebnisse der Erhebung in 100 Salzburger Senioren Haushalten</i>	4
<i>Stürze aus medizinischer Sicht</i>	6
<i>Verhalten zu Hause</i>	7
<i>Vorraum</i>	8
<i>Küche</i>	9
<i>Bad/WC</i>	10
<i>Wohnzimmer</i>	11
<i>Schlafzimmer</i>	12
<i>Gänge und Treppen</i>	13
<i>Brandverhütung</i>	14
<i>Ungebetene Gäste</i>	15
<i>TEST: Wohnen Sie sicher?</i>	16
<i>Rufhilfe des Roten Kreuzes</i>	19
<i>WK SBG</i>	20
<i>Bewegung</i>	21
<i>Finanzierungsquellen für Anpassungen</i>	22
<i>Adressen und Infos</i>	23

ERGEBNISSE DER ERHEBUNG IN 100 SALZBURGER SENIOREN HAUSHALTEN

Insgesamt wurden 100 Salzburger Haushalte im Rahmen des Sturzpräventionsprojekts „Sicher wohnen 60+“ begutachtet. 30% aller Befragten hatten bereits einen Unfall in den eigenen vier Wänden, wobei die Hauptunfallursache Stürze in Folge von Unaufmerksamkeit oder Schwindel waren. Am häufigsten kam es dabei zu Prellungen und/oder Frakturen. Die wichtigsten Ergebnisse sind weiters:

KÜCHE

- In 20% der Haushalte verfügt die Küche über keine großzügige und gut beleuchtete Arbeitsfläche

WOHNZIMMER

- in 20% der Haushalte gibt es nicht befestigte Kabel

EINBRUCH UND FEUER

- 39% besitzen keinen Zusatzschloss
- 53% besitzen keine Sicherheitskette
- 99% aller Haushalte besitzen keinen Rauchmelder!
- 80% keinen Feuerlöscher!

VORRAUM

- 46% der Haushalte haben keine Sitzgelegenheit im Vorzimmer

BAD/WC

- 59% besitzen keinen Haltegriffein der Badewanne
- 62% besitzen keinen Haltegriff im WC

SCHLAFZIMMER

- 18% Zugang über hohe Türschwelle





STÜRZE AUS MEDIZINISCHER SICHT

Das Nachlassen der körperlichen Kräfte macht sich bei täglichen Arbeiten im Alter schleichend bemerkbar. So werden viele Arbeiten und Handgriffe nicht mehr mit der gewohnten Sicherheit und Routine erledigt und es kann zu einem Sturz mit Verletzungsfolge kommen.

Es gibt aber auch Erkrankungen und Beschwerden, wie ein weniger als fünf Jahre zurückliegender Knochenbruch oder eine Sehbehinderung, die das Sturzrisiko erhöhen. Der Einfluss mancher Medikamente, vor allem Schlafmittel, Beruhigungsmittel und blutdrucksenkender Mittel, kann das Sturzrisiko ebenso steigern. Bewegungsformen, die gleichzeitig Kraft,

Gleichgewicht und Beweglichkeit fördern, sind besonders gut als körperliches Training geeignet. Eine gesunde Ernährung mit lebenswichtigen Nährstoffen hilft dem Abbau der Muskulatur entgegen zu wirken.

STÜRZE VORBEUGEN

- Jährliche Kontrolle beim (Augen) Arzt
- Regelmäßige Bewegung
- Tragen gut passender Schuhe mit rutschfesten Sohlen
- Gesunde Ernährung
- **Anpassung der Wohnung**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Möglichkeiten für körperliche Bewegung und Ihre individuelle ausgewogene Ernährung!

VERHALTEN ZU HAUSE

Viele Senioren leben alleine in ihrem Haushalt. Sie erledigen viele Arbeiten alleine und greifen, wie auch Junge, dabei oft auf ungeeignete „Hilfsmittel“ zurück, z.B. die Sofalehne anstatt einer Leiter. Da jeder die Arbeiten jahrelang mühelos bewältigt hat, fällt es manchmal schwer sich einzugestehen, dass nun Hilfe benötigt wird. Wie wäre es mit dem Tausch von Nachbarschaftshilfe, wie zum Beispiel Babysitten gegen Fenster putzen?

Vermeidbare Unfälle und Stürze passieren Alt, aber auch Jung, oftmals durch Zeitdruck und Hektik. Mit genügend Ruhezeiten kann man sich Erholen und wieder Kraft für neue Aufgaben tanken.

Um Stürze im Allgemeinen zu vermeiden ist ein niveaufreier Übergang zwischen den Zimmern von Vorteil. Unnötige Möbelstücke verstellen den Platz und behindern die Bewegungsfreiheit in den vier Wänden.

VERHALTEN ZU HAUSE

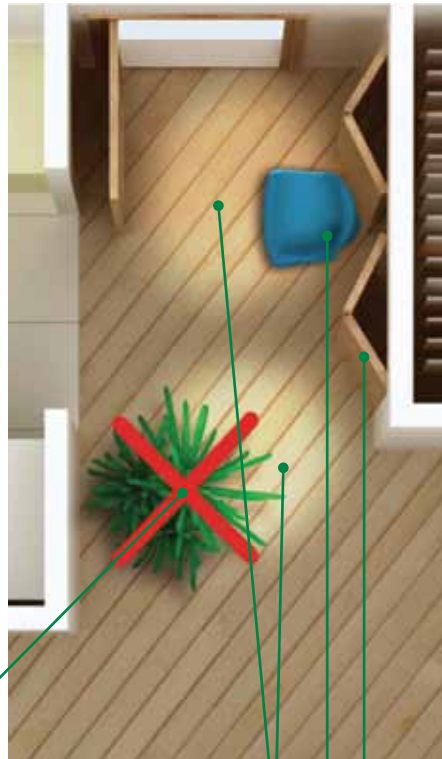
- Gegenseitige Nachbarschaftshilfe
- Stress und Hektik vermeiden
- Unordnung bzw. unnötige Möbel beseitigen



VORRAUM

Der Vorraum bzw. Eingangsbereich ist oft sehr klein und ohne Fenster. Hier werden Kleidung abgelegt, Schuhe an- und ausgezogen, Schlüssel, Schirme und Einkaufstaschen abgestellt. Das alles benötigt Platz und kann somit eine Stolperfalle darstellen.

Genügend Bewegungsfreiraum, ein fester Platz für die wichtigsten Dinge, wie Schlüssel und Taschen, eine Sitzgelegenheit zum Schuhe an- und ausziehen und eine gute Beleuchtung helfen dabei Unfälle zu vermeiden.



MASSNAHMEN IM VORRAUM

- Gang nicht verstellen
- Fixer Platz für die wichtigsten Dinge
- Gute Beleuchtung
- Sitzgelegenheit zum Schuhe an- und ausziehen

TIPP:

- Bewegungsmelder mit ausreichender Beleuchtungsdauer
- Langer Schuhlöffel

KÜCHE

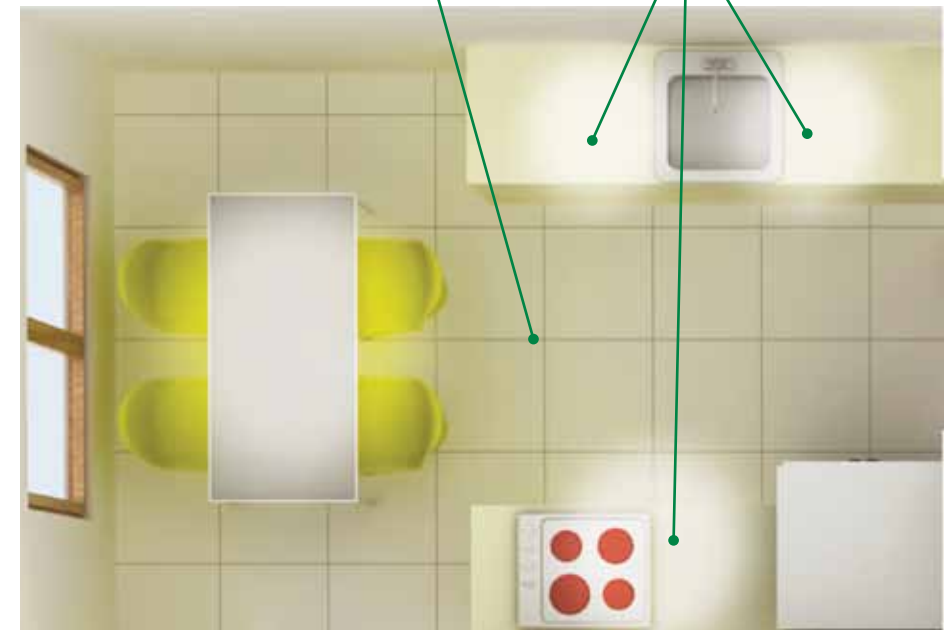
In einer übersichtlich und praktisch eingerichteten Küche, kann man die Dinge des täglichen Gebrauchs gut erreichen. Eine gut beleuchtete Arbeitsfläche sowie eine Sitzmög-

lichkeit lassen einem die Arbeit leicht von der Hand gehen.

Arbeiten mit Reinigungsgeräten mit Teleskopstiel reduziert das Bücken oder hinaufsteigen. Kleine Küchenhelfer wie Einhand-Mischbatterien oder Küchenwecker können Verbrühungen, verbrannte Speisen oder Schlimmeres vermeiden.

MASSNAHMEN IN DER KÜCHE

- Alle oft benötigten Dinge in Griffweite
- Gut beleuchtete Arbeitsfläche
- Rutschfester Bodenbelag



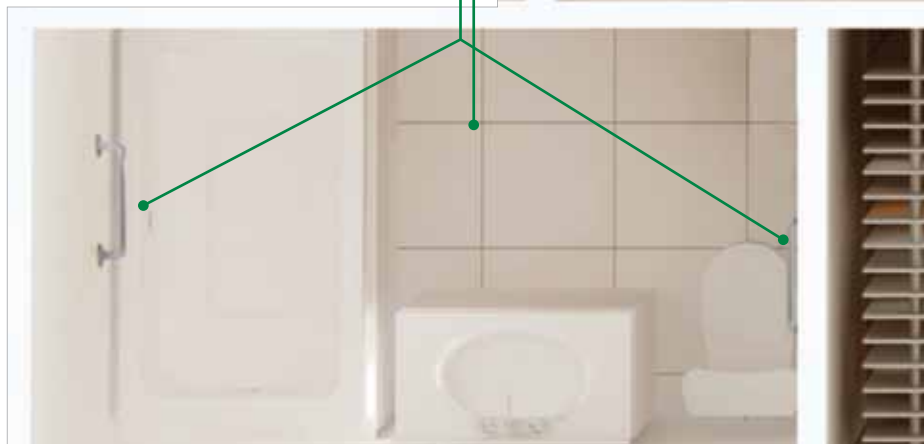
TIPP: Verwendung von Küchenwecker, Einhand-Mischbatterien und Teleskopstielen

BAD UND WC

Die Sturzgefahr ist im Bad, auf Grund der Feuchtigkeit und den Niveauunterschieden bei Badewanne oder Duschkabine, für alle Altersgruppen besonders hoch. Rutschfeste Böden und Vorleger sowie Haltegriffe leisten im Bad und WC hilfreiche Dienste. Richtig angebrachte Sitzmöglichkeiten, wie Sitzbretter oder Duschhocker erleichtern das Duschen und rutschfeste Matten in Dusche und Badewanne verhindern das Ausrutschen. Badezimmer- und WC-Türen sollten, für den Notfall, nach außen geöffnet und auch von außen entriegelt werden können.

MASSNAHMEN FÜR BAD UND WC

- Haltegriffe bei Badewanne, Dusche und WC
- Rutschfester Boden und rutschsichere Matte in Wanne und Dusche
- Türen von außen aufsperrbar

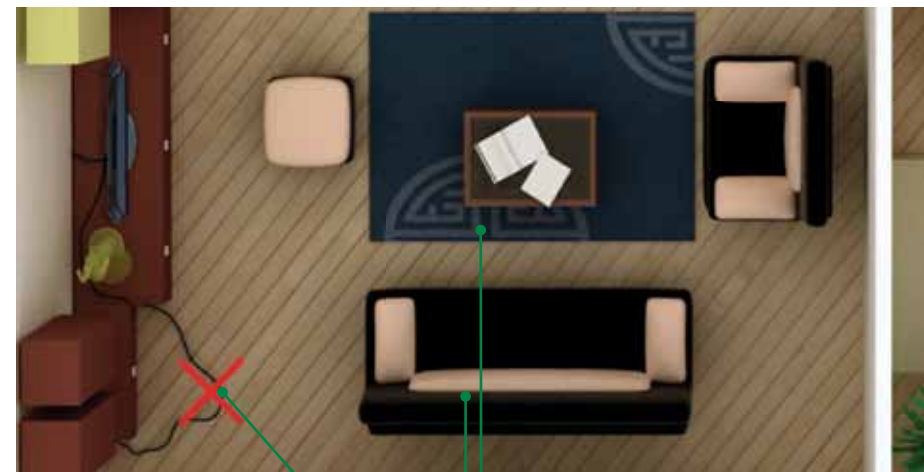


TIPP: Einsatz von Einhand-Mischbatterien und Sitzbrett/Duschhocker

WOHNZIMMER

Im Wohnzimmer halten wir uns besonders oft auf und wollen es somit ausgesprochen angenehm gestalten. Sitzmöglichkeiten mit der richtigen Sitzhöhe sowie stabilen Armlehnen erleichtern dabei das Aufstehen. Für Möbel und Gegenstände gilt insbesondere: „Weniger ist mehr!“ Also lassen Sie nur jene Möbel im Raum, die wirklich verwendet werden, um

mehr Bewegungsfreiheit zu schaffen. Freiliegende Kabel und der bekannte „Kabelsalat“ können durch zusätzliche Steckdosen und fest montierte Kabelkanäle vermieden werden. Im Wohnzimmer sollte auch den Teppichen besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden, da aufstehende Ecken und rutschende Teppiche, die Gemütlichkeit schnell beenden können.



MASSNAHMEN FÜR DAS WOHNZIMMER

- „Kabelsalat“ und freiliegende Kabel vermeiden
- Angemessene Sitzhöhen
- Rutschsichere Teppiche

TIPP:

- Rutschfeste Unterlagen bei Teppichen
- Kabelschellen

SCHLAFZIMMER

Der nächtliche Gang zur Toilette kann gefährlich werden. Da der Kreislauf noch auf das Schlafen eingestellt ist, stürzt man besonders leicht. Um Unfälle auf Grund von „Schwindel“ zu vermeiden, sollte man sich langsam aufrichten, ein wenig warten (bis 10 zählen) und dann erst aufstehen. Ein nicht zu grelles Licht, das vom Bett aus bedient werden kann, und ein freier Zugang zum Bett helfen Unfälle zu vermeiden. Die richtige Betthöhe

erleichtert das Aufstehen, wobei die Teppiche rutschsichere Unterlagen haben sollten.

MASSNAHMEN FÜR DAS SCHLAFZIMMER

- Langsam aufrichten im Bett und kurz warten
- Geeignete Betthöhe
- Rutschfeste Teppiche

TIPP: Nachtlicht

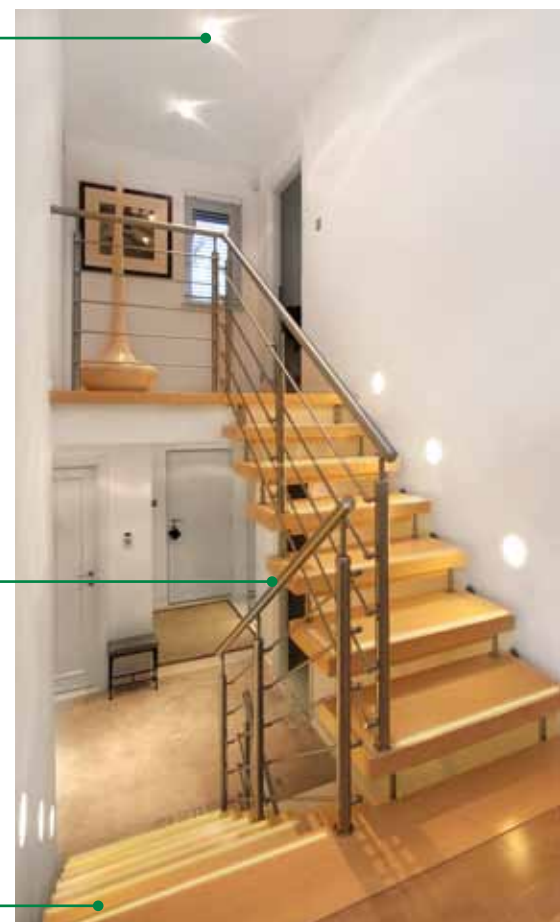


GÄNGE UND TREPPEN

Eine gute Beleuchtung sollte bei Treppen und Gängen gegeben sein. Sehr hilfreich sind dabei Bewegungsmelder und Lampen, die Sie nicht blenden und die so angebracht sind, dass der gesamte Weg ausgeleuchtet wird. Treppengeländer und Handläufe sind nützliche Stützhilfen, darum sollten sie auch über die erste und die letzte Stufe hinausragen. Farbliche Markierungen (Leuchtbänder) auf der ersten und der letzten Stufe helfen Anfang und Ende einer Stiege erkennbar zu machen. Auch bei Treppen mit nur wenigen Stufen sollte auf eine gute Beleuchtung und Handläufe geachtet werden.

MASSNAHMEN FÜR GÄNGE UND TREPPEN:

- Gute Beleuchtung
- Handläufe
- Leuchtbänder für Treppenabsätze



TIPP:

- Bewegungsmelder mit ausreichender Beleuchtungsdauer

BRANDVERHÜTUNG / RAUCHMELDER



Bei einem Brand sind nicht nur die Flammen, sondern insbesondere der Rauch gefährlich. Die meisten Menschen werden im Schlaf überrascht und können daher kaum rechtzeitig entkommen. Die wenigsten Wohnungen sind mit einem Rauchmelder oder einem Feuerlöscher/einer Löschdecke ausgestattet. Das Anbringen eines Heimrauchmelders hilft dabei, Brände rechtzeitig zu erkennen und ein griffbereiter Feuerlöscher bzw. eine Löschdecke kann im Notfall das Schlimmste verhindern.

TIPPS ZUR BRANDVERMEIDUNG:

- Rauchmelder anbringen
- Feuerlöscher griffbereit
- Löschdecke in der Küche
- Ausreichend Freiraum bei Elektrogeräten
- Kerzen und Petroleumlampen nie unbeaufsichtigt lassen
- Asche nie in den Abfallkübel
- Nicht im Bett rauchen
- Kabel regelmäßig auf Beschädigungen prüfen

„UNGEJETENE GÄSTE“

Die Sicherung der Eingangstür kann zusätzlich mit Sicherheitskette, Zusatzschloss oder Balkenriegelschloss erfolgen. Eine Sicherheitstür wäre die optimale Lösung zum Schutz vor Einbrechern. Absperrbare Fenstergriffe bieten ebenso Schutz. Da Einbrecher das Licht scheuen, ist das Anbringen von Bewegungsmeldern vor dem Haus sinnvoll. Das Haus bzw. die Wohnung sollte bei Abwesenheit bewohnt wirken. Einfache Maßnahmen sind: eine Lichtzeitschaltuhr, Postkästen entleeren, Rollläden bei Tag öffnen und bei Nacht schließen und keine Anrufbeantworternachricht, die auf Urlaub aufmerksam macht, hinterlassen.

Neben den mechanischen gibt es auch technische Schutzmaßnahmen (Alarmanlage), die Einbrecher abschrecken. Diese Möglichkeit sollte mit einem Fachmann abgesprochen werden.

BERATUNGSMÖGLICHKEIT:

Landeskriminalamt Salzburg
Kriminalprävention
☎ 059133/50/3750
LPK-S-LKA-Prävention@polizei.gv.at



MASSNAHMEN GEGEN „UNGEJETENE GÄSTE“:

- Eingangstür, Fenster, Terrassentür und Kellerschacht sichern
- Gegensprechanlage
- Bewegungsmelder außer Haus
- Bei Abwesenheit Vorsichtsmaßnahmen treffen

WOHNEN SIE SICHER?

ALLGEMEINES	JA	NEIN
1. Haben Sie Ihre Teppiche mit rutschsicherem Gittergummi oder Doppelklebeband fixiert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Liegen alle Teppiche flach am Boden und stehen die Ecken nicht nach oben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Sind die Türschwellen auf ein Minimum abgetragen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VORRAUM	JA	NEIN
4. Sind Ihre Türschwellen eben oder farblich markiert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ist Ihre Fußmatte rutschfest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sind die Lichtschalter zu allen Räumen von der Tür aus erreichbar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Tragen Sie Hausschuhe mit rutschhemmenden Sohlen oder Socken mit Gumminoppen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KÜCHE	JA	NEIN
8. Ist der Küchenboden rutschsicher?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Sind die täglichen Gebrauchsgegenstände in Greif- und Augenhöhe aufbewahrt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Haben Sie genug Platz, um Küchenarbeiten ohne Schwierigkeiten ausführen zu können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

WOHNZIMMER	JA	NEIN
11. Haben Sie bewegbare Karniesen die das Auf- und Abhängen der Vorhänge erleichtern?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sind Ihre Sitzgelegenheiten hoch genug, sodass Sie leicht aufstehen können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SCHLAFZIMMER	JA	NEIN
13. Können Sie im Notfall schnell Hilfe holen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Können Sie vom Bett aus eine Lampe bedienen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Hat Ihr Bett die für Sie richtige Höhe, sodass Sie gut und sicher aufstehen können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

BAD UND WC	JA	NEIN
16. Befinden sich in Ihren Sanitärräumen Haltegriffe?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Haben Sie rutschfeste und/oder gut befestigte Matten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ist Ihre Duschtasse niedrig und bequem zugänglich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ist ein fest an der Wand montierter Duschhocker vorhanden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Sind Heizstrahler/Heizlüfter/Heizkörper fest an der Wand montiert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TREPPE UND GANG	JA	NEIN
21. Können Sie sich beim Treppensteigen an einem Handlauf oder Geländer anhalten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Sind Handläufe auf beiden Seiten der Treppe montiert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Ragen die Geländer und Handläufe über die jeweiligen Endstufen der Treppe hinaus?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie den Sicherheitstest für Ihre Wohnung beendet haben, müssten alle Antwortfelder markiert sein. Zählen Sie nun die von Ihnen angekreuzten „Ja“-Antworten zusammen. Die

Summe der mit „Ja“ beantworteten Fragen ergibt den Sicherheitszustand Ihrer Wohnung.

Die Auflösung finden sie auf der nächsten Seite.

„WOHNEN SIE SICHER?“ – DIE AUFLÖSUNG

Mehr als 15

„Ja“-Antworten:

Wir gratulieren! Sie haben einen guten Sinn für Sicherheitsmaßnahmen. Wir hoffen, dass Ihnen die Sicherheit in den eigenen vier Wänden auch weiterhin ein Anliegen bleibt.

8-15 „Ja“-Antworten:

Sie haben in den meisten Fällen beim Einrichten an Ihre Sicherheit gedacht. Dennoch gibt es Verbesserungsmöglichkeiten.

Weniger als 7

„Ja“-Antworten:

In Ihrer Wohnung gibt es eine Reihe von Gefahrenquellen, die meist mit einfachen Handgriffen beseitigt werden können: Beachten Sie die Tipps in dieser Broschüre!



RUFEHILFESYSTEM DES ROTEN KREUZES RUND UM DIE UHR

Sicherheit in den eigenen 4 Wänden

Der Wunsch vieler Menschen ist es, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben. Ein nicht stabiler Gesundheitszustand oder Einsamkeit können jedoch zur Gefahr werden.

Das Rufhilfesystem des Roten Kreuzes minimiert Risiken und bietet entsprechende Sicherheit. Durch einen Notrufknopf am Handgelenk kann rund um die Uhr eine schnelle und direkte Sprechverbindung zur Leitstelle des Roten Kreuzes hergestellt werden. Die erfahrenen Rot-Kreuz Mitarbeiter organisieren umgehend die erforderlichen Einsatzmittel für den Notfall. Dadurch wurden schon viele Leben gerettet.

Vom Fallsensor bis zum Brandmelder ist alles möglich. Selbstverständlich werden auch bei nicht medizinischen Notfällen, wie z.B. bei einem Wohnungsbrand, die entsprechenden Einsatzkräfte und Kontaktpersonen über die Rufhilfe verständigt. Das System garantiert eine rasche Hilfe für die Betroffenen



und entlastet die Angehörigen. Die jährlich rund 7.500 Anrufe, die über die Rufhilfe geführt wurden, sind ein deutlicher Beweis für die Notwendigkeit des Systems.

Der Weg zur „Hilfe auf Knopfdruck“ ist einfach, unbürokratisch und rasch. Rufen Sie einfach die Telefon-Hotline 0800/80 80 01 des Roten Kreuzes an oder schauen Sie auf die Homepage www.s.rotekreuz.at.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

SALZBURG

Aus Liebe zum Menschen.

WIRTSCHAFT ZEIGT VERANTWORTUNG.



NAbg. KommR Konrad Steindl



90 Partnerbetriebe für „Sicher wohnen 60+“

Die Wirtschaftskammer Salzburg leistet einen wichtigen Beitrag zur Initiative „Sicher wohnen 60 +“. Für Bewohner, die handwerkliche Unterstützung benötigen - um etwa einen Bewegungsmelder im Vorzimmer einzubauen - wurde eine Liste von Salzburger Handwerksbetrieben erstellt (zu finden unter: <http://wko.at/sbg/sicherwohnen>), an die sich die Senioren vertrauensvoll wenden können. Diese Liste umfasst etwa 90 Partnerbetriebe aus verschiedenen Fachbereichen - vom Bodenleger über Elektrotechniker, Fliesenleger, Sanitär- und Heizungsinstallateur bis hin zum Tischler.

„Wir unterstützen dieses innovative Sicherheitsprojekt für Senioren sehr gerne“ betont Spartenobmann NAbg. KommR Konrad Steindl. „Oft sind es einfache Maßnahmen, die zu mehr Sicherheit für ältere Menschen führen. Das Abschleifen einer Türschwelle oder das Anbringen von Haltegriffen im Sanitärbereich kann die Sicherheit in den eigenen vier Wänden bereits erheblich steigern. Unsere Handwerkspartner beraten die Senioren bei der Umsetzung aller möglichen Maßnahmen, die einen sicheren Alltag in den eigenen vier Wänden gewährleisten.“

Nähere Information bei der Sparte Gewerbe und Handwerk in der Wirtschaftskammer Salzburg unter

☎ 0662/8888-275 oder

Internet: <http://wko.at/sbg/sicherwohnen>

BEWEGUNG – DAS MEDIKAMENT DER ZUKUNFT

Neben unzähligen positiven Wirkungen bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparats hilft Bewegung – auch als Vorbeugung von Stürzen. Ein Training ist jedoch kein Muss. Auch die alltägliche Bewegung (z.B. zu Fuß gehen) hat einen positiven Effekt auf die Gesundheit.

Unterstützung für Ihr persönliches Bewegungsvorhaben erhalten Sie bei den „Fit für Österreich“-Koordinatoren:

ASKÖ Salzburg

Mag. Jan Häuslmann

☎ 0662/871623-12

j.hauslmann@fitfueroesterreich.at

ASVÖ Salzburg

Peter Graf

☎ 0664/221 78 80

p.graf@fitfueroesterreich.at

Christina Pracher

☎ 0664/284 84 05

c.pracher@fitfueroesterreich.at

SPORTUNION Salzburg

Mag. Martin Neuwirth

☎ 0664/60 61 33 65

m.neuwirth@fitfueroesterreich.at



TIPPS FÜR BEWEGUNGSANGEBOTE:

Unter dem Dach der Initiative „Fit für Österreich“ bieten die Sportvereine von ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION moderne und speziell auf die Gesundheit ausgerichtete Bewegungsprogramme an, die mit dem „Fit für Österreich“-Qualitätssiegel ausgezeichnet sind.

Bei der Suche nach dem für Sie passenden Angebot hilft Ihnen die Webseite www.fitfueroesterreich.at.

TIPPS FÜR ALLTAGSBEWEGUNG:

- Auf Lift und Rolltreppe verzichten
- Statt auf ein Öffi zu warten, eine Station zu Fuß gehen
- Wege mit dem Rad oder zu Fuß erledigen



FINANZIERUNGSQUELLEN FÜR ANPASSUNGEN



Sanierung und Wohnbauförderung

Land Salzburg Abteilung 10 – Wohnbauförderung Salzburg

Fanny-v-Lehnert-Str. 1
☎ (0662) 80 42 - 37 05
www.salzburg.gv.at

Energieberatung des Landes Salzburg

Südtiroler Platz 11
☎ (0662) 80 42 - 38 63
www.salzburg.gv.at

SIR Salzburg

Alpenstraße 47
☎ (0662) 62 34 55
www.sir.at

Sonstige Förderungen

AUVA

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt
Salzburg
Dr.-Franz-Rehrl-Platz 5
☎ (0662) 21 20 – 0

Bundessozialamt Salzburg

Auerspergstraße 67
☎ 05 99 88

Land Salzburg Behindertenreferat Salzburg,

Fanny-v-Lehnert-Straße 1
☎ (0662) 80 42 - 35 52

Pensionsversicherungsanstalt Salzburg

Schallmooser Hauptstraße 11
☎ 05 03 03

ADRESSEN UND INFOS

Broschüren

WOHNUMFELD

Land Salzburg Barrierefrei bauen

Bestellung:
☎ (0662) 80 42 - 35 42
soziales@salzburg.gv.at

BEWEGUNG

Fonds Gesundes Österreich Älter werden, aktiv bleiben:

Bewusst lebt besser
☎ 01 8950400
info@fgoe.org

Fonds Gesundes Österreich Bewegung: Bewusst lebt besser

☎ 01 8950400
info@fgoe.org

ERNÄHRUNG

Fonds Gesundes Österreich Ernährung: Bewusst lebt besser

☎ 01 8950400
info@fgoe.org

MOBILITÄT IN SALZBURG

Land Salzburg Unbehindert unterwegs

☎ (0662) 80 42 - 35 42
soziales@salzburg.gv.at

Adressen:

Land Salzburg Abteilung Soziales

A-5010 Salzburg
Fanny-von-Lehnert-Straße 1
Bauteil A, 3. - 7. Stock

Leitung der Sozialabteilung Hofrat Dr. Herbert Prucher

☎ (0662) 80 42 - 35 44

Sekretariat

Elisabeth Sodamin
☎ (0662) 80 42 - 35 43

Kuratorium für Verkehrssicherheit Landesstelle Salzburg

Südtirolerplatz 11/2A
5020 Salzburg
☎ 05 77077-2500
kfv.salzburg@kfv.at
www.kfv.at

„Fit für Österreich“/BSO

Wohllebengasse 6
1040 Wien
☎ 01 504 79 66
office@fitfueroesterreich.at
www.fitfueroesterreich.at
(Kontakte in Salzburg finden Sie
auf der Seite 21)

Weitere Exemplare zu bestellen unter:
(0662) 8042-5055
ursula.janssen@salzburg.gv.at

Impressum:

Herausgeber: Land Salzburg

Für den Inhalt verantwortlich:
Büro Landesrätin Erika Scharer und
Kuratorium für Verkehrssicherheit

Redaktion:
Kuratorium für Verkehrssicherheit

Grafik: www.vrankovina.com

Druck:
Hausdruckerei Land Salzburg
Postfach 527
5010 Salzburg
Mai 2011

Sozial
Land Salzburg

