



Ausgabe
04/2020

Stadtnachrichten

MÖDLING

NEUIGKEITEN AUS MEINER STADT



Schau auf dich,
bleib zu Hause.

Schau
auf
dich,
schau
auf
mich.

So schützen wir uns.

Bundesregierung

CORONAVIRUS:
Informationen und Maßnahmen // ab 4

Mehr auf www.moedling.at

TEAM MÖDLING HILFT*

HILFE BEIM EINKAUFEN VON
LEBENSMITTELN UND MEDIKAMENTEN!

Die Stadtgemeinde Mödling hat mit Unterstützung
des Roten Kreuzes und dem Jugend Rotkreuz Mödling
eine Hotline für Sie eingerichtet.



Wenn Sie über 65 Jahre alt sind oder
Vorerkrankungen haben und Sie keine familiäre Hilfe
in Anspruch nehmen können, rufen Sie bitte:

Hotline 0699/144 212 60

Montag-Samstag, 7.00-16.00 Uhr

* Freiwillige, die gerne helfen möchten, melden sich bitte bei: theodor.abart@n.roteskruz.at

INFORMATIONEN ZUM TEAM MÖDLING:

Aktuell mehr als 100 Freiwillige – Tendenz steigend.
Die Helfer werden in 4 Gruppen je Stadtviertel eingeteilt,
damit die Wege möglichst kurz gehalten werden können.

 www.facebook.com/rkmoedling



* Die Kurzparkzeiten gelten weiterhin.
Bitte verwenden Sie eine Parkuhr.
Mehr auf www.moedling.at

Liebe Mödlinerinnen! Liebe Mödlinger!

Die Pandemie mit dem Coronavirus stellt uns alle vor große Herausforderungen. Die Stadtgemeinde Mödling hat eine Einsatzgruppe mit leitenden Bediensteten und Zivilschutzbeauftragten zusammengestellt, um vorausschauend und flexibel die richtigen Maßnahmen setzen zu können.



Infrastruktur

Durch Wechseldienste und Arbeitsplätze im Home Office wollen wir sicherstellen, dass die Einrichtungen und Services der Stadt Mödling aufrecht erhalten werden. Dazu zählen neben zentralen Bereichen der Verwaltung vor allem die wichtigen Infrastrukturdienste wie die Trinkwasserversorgung oder die Abfallentsorgung.

Ruhe bewahren

Wir alle erleben in diesen Tagen, dass sich Vorgaben und Verordnungen rasch ändern und immer wieder neue Maßnahmen umgesetzt werden müssen. In dieser Situation ist es wichtig, dass wir ruhig und geduldig bleiben und in unserem Bereich alles dazu beitragen, dass die Vorgaben der Bundesregierung bestmöglich umgesetzt werden.

Gemeinschaft

Eine Krisensituation wie die Pandemie mit dem Coronavirus ist immer auch ein Testfall für das Funktionieren der Institutionen und der Gemeinschaft. Von der Bunderegierung abwärts, über den Nationalrat bis hin zu unseren Gemeindestrukturen und den vielen Freiwilligen hat sich schon nach kürzester Zeit gezeigt: Wir halten zusammen, Mödling hält zusammen und wir schauen auf unsere älteren und schwächeren Mitmenschen!

Information

Ich darf Sie an dieser Stelle ersuchen, sich immer aktuell zu informieren und über die Vorgaben der Bundesregierung auf dem Laufenden zu halten. Alle für die Stadtgemeinde Mödling relevanten Informationen erhalten Sie selbstverständlich in der gewohnten Qualität und Aktualität über die Homepage der Stadtgemeinde Mödling unter www.moedling.at sowie über die DaheimApp für Android und Apple unter dem Downloadlink www.moedling.at/daheimapp.

Dankeschön

Ich darf mich an dieser Stelle herzlich bei den vielen Mitmenschen bedanken, die sich bereits ehrenamtlich in der Krise engagieren. Von den Blaulichtorganisationen über die Aktion "Team Mödling hilft" – Infos unter

www.moedling.at/teammoedling – bis hin zu den Mitbürgerinnen und Mitbürgern die in ihrem Umfeld für ihre älteren Nachbarn Einkäufe von Lebensmitteln und Medikamenten erledigen. Ein besonderes Dankeschön geht an alle Menschen, die in systemerhaltenden Berufen wie dem Gesundheitswesen, der öffentlichen Sicherheit, dem Transportwesen, dem Lebensmittelhandel, Drogerien und Apotheken für uns alle tagtäglich im Einsatz sind. Für die Stadtgemeinde Mödling trifft das im Besonderen auf die Kolleginnen und Kollegen des Wasserwerkes, der Kläranlage, der Müllentsorgung, des Standesamtes, der Kinderbetreuung, der Kernbereiche der Verwaltung im Stadamt, der Bestattung und vieler anderer Bereiche zu. Auch unser Miteinander ist jetzt ganz besonders gefragt, pflegen wir ganz bewusst einen solidarisches und liebevollen Umgang miteinander!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen alles Gute, bleiben Sie gesund und schauen Sie auf sich und ihre Mitmenschen!

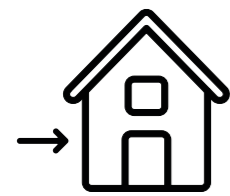
Herzliche Grüße
IHR BÜRGERMEISTER

Hans Stefan Hintner

Abg.z.NR

HANS STEFAN HINTNER

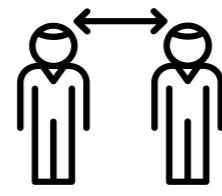
So schützen wir uns:



Bleib zu Hause!



Regelmäßig Hände waschen!



Abstand halten!



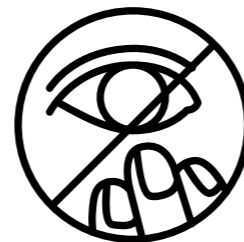
In Ellenbogen niesen und husten!



Sozialkontakte vermeiden!



Nicht Händeschütteln!



Nicht ins Gesicht greifen!

So schützen wir uns:

Halte dich an die empfohlenen Maßnahmen und schütze damit dich selbst – ebenso wie deine Mitmenschen. Gemeinsam verhindern wir Ansteckungen und eine Überlastung des Gesundheitssystems. #schauaufdich

 Bundesregierung

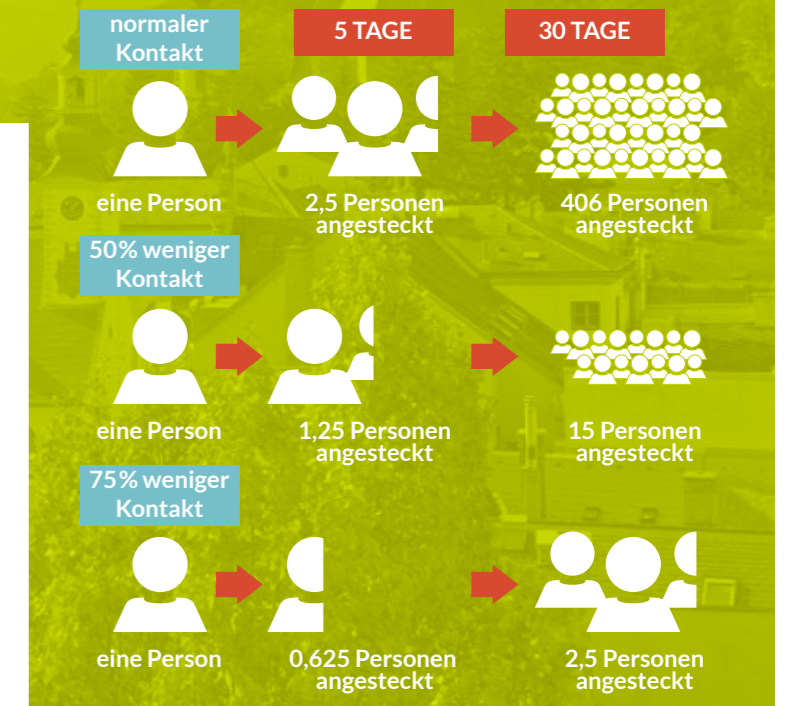


Aus Liebe zum Menschen.

Schau auf dich, schau auf mich.

Bleiben Sie gesund – bleiben Sie zuhause

Die Stadt Mödling informiert zu aktuellen Notwendigkeiten zur Reduzierung persönlicher Kontakte auf Grund des Coronavirus (Covid-19). Diese Maßnahmen dienen sowohl Ihrer als auch der Sicherheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



Social Distancing (= Vermeidung von persönlichem Kontakt) spielt bei der Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus eine besondere Rolle – siehe Grafik oben.

Allgemeines zum Coronavirus
Bitte beachten Sie die Informationen der praktischen Ärzte!
Aufgrund der aktuellen Ereignisse bezüglich Coronavirus möchten wir Sie über Verhaltensregeln bei Verdachtsfällen informieren:

Sollten Sie sich in den letzten Wochen in Ländern wie Italien, Deutschland, Frankreich und Finnland sowie China und anderen südostasiatischen Staaten aufgehalten haben und folgende Symptome, vor allem in Kombination, aufweisen wie

- sehr hohes Fieber (40 Grad)
- Kopfschmerzen
- Husten
- Gliederschmerzen

bitten wir Sie auf Grund der sehr hohen Ansteckungsgefahr eine Ordination NICHT aufzusuchen, sondern sich an die **Gesundheitstelefon-Hotline 1450** zu wenden. Hierzu gibt es auch einen Pandemieplan.

Weitere Informationen zu Übertragung, Symptomen und Vorbeugung erhalten Sie täglich rund um die Uhr auch bei der **Coronavirus-Hotline 0800 555 621!**

Parteienverkehr bis auf Weiteres eingestellt

Der Parteienverkehr auf der

Alle wichtigen Informationen finden Sie online unter:

www.oesterreich.gv.at
www.sozialministerium.at
www.orf.at/corona
www.ages.at/coronavirus

Informationen der WHO:
www.who.int
(Englisch)



Informationen des Robert Koch Institutes:
www.rki.de



Video-Tipp der MedUni Wien:
„Richtiges Händewaschen“



Stadtgemeinde Mödling ist bis auf Weiteres eingestellt.

Für dringendste, unaufschiebbare Anliegen haben wir einen Notdienst eingerichtet, der wie folgt erreichbar ist:

- Tel. 02236 400 140

- E-Mail office@moedling.at
- Fax 02236 23 373.

In Ausnahmefällen kann auch der Briefkasten der Stadtgemeinde Mödling in der Pfarrgasse 9 benutzt werden.

MUM: Derzeit keine Privatanlieferungen

Basierend auf den konkreten Vorgaben und Empfehlungen der Bundesregierung sind wir aufgefordert, private Anlieferungen auch auf Grund der derzeit geltenden Verordnungen wie der



Ausgangsbeschränkung bis auf Weiteres nicht entgegen zu nehmen. Unser Ziel ist, dass wir unsere Dienstleistungen wie üblich erbringen und gleichzeitig sämtliche Schutzmaßnahmen für das Allgemeinwohl einhalten.

Bitte haben Sie Verständnis, dass derzeit präventive Schutzmaßnahmen höchste Priorität haben

und helfen auch Sie mit, die Ausbreitung des Coronavirus weiter zu verlangsamen.

- Infos zur Abholung und Entsorgung von Abfällen erhalten Sie beim Mödlinger Saubermacher: Tel. 02236 86 90 86.
- Bitte helfen Sie mit, unser Stadtbild auch weiterhin sauber zu halten und vermeiden Sie wilde Ablagerungen (auch bei Altstoffsammelinseln), um weitere Infektionen oder Seuchenherde zu unterbinden!

Stadtbad Mödling vorübergehend geschlossen

Das Freizeitzentrum Stadtbad Mödling ist bis auf Weiteres geschlossen.



Die Wiederaufnahme des Betriebes entnehmen Sie bitte den Medien, den Homepages und unseren Aushängen.

www.stadtbad-moedling.at

HOTLINE DER AGES: 0800 555 621, täglich 0.00–24.00 Uhr

Die AGES beantwortet Fragen rund um das Coronavirus (Allgemeine Informationen zu Übertragung, Symptomen, Vorbeugung).

GESUNDHEITSBERATUNG: 1450, täglich 0.00–24.00 Uhr

Nur wenn Sie konkrete Symptome (Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Atembeschwerden) haben, bleiben Sie zu Hause und wählen Sie bitte die Gesundheitsnummer 1450 zur weiteren Vorgehensweise (diagnostische Abklärung).

HOTLINE DES VKI ZU REISERECHTLICHEN FRAGEN:

0800 201 211, Mo–So 9.00–15.00 Uhr

Bei rechtlichen Fragen rund um bereits gebuchte Reisen.

ARBEITERKAMMER UND ÖGB: 0800 22 12 00 80,

Mo–Fr 9.00–19.00 Uhr, www.jobundcorona.at

Für arbeitsrechtliche Fragen.

WIRTSCHAFTSKAMMER: 05 90 900 4352, Mo–Fr 8.00–20.00 Uhr,

www.wko.at

Beantwortung von Fragen zu Arbeitsrecht, Entgeltfortzahlungen und internationalen Lieferketten.

SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT FÜR SELBSTÄNDIGE:

050 808 808, Mo–Do 7.30–16.00 Uhr sowie Fr 7.30–14.00 Uhr

Auskunft über Beitragszahlungen für Unternehmen.

HOTLINE FÜR AUSSERORDENTLICHEN ZIVILDIENTST:

0800 500 183, www.zivildienst.gv.at

BILDUNGS MINISTERIUM: 0800 21 65 95, www.bmbwf.gv.at

Bei Fragen zu Schulpflicht, Schulbetrieb, Universitäten, Prüfungen.

SERVICE FÜR BÜRGERINNEN UND BÜRGER:

01 711 00 86 22 86, Mo–Fr 8.00–16.00 Uhr

Beratung und Orientierung zu Fragen aus dem Sozialbereich.

RAT AUF DRAHT: 147, 0.00–24.00 Uhr, www.rataufdraht.at

Notrufnummer für Kinder und Jugendliche.

Ö3 ROTES KREUZ KUMMERNUMMER: 116 123, 16.00–24.00 Uhr**FRAUENHELPLINE: 0800 222 555, 0.00–24.00 Uhr,**

www.frauenhelpline.at

Beratung für von Gewalt betroffene Frauen.

TEAM ÖSTERREICH – www.teamoesterreich.at

Verteilung ehrenamtlicher Arbeit.

SORGENTELEFON: 142 (Telefonseelsorge), 0.00–24.00 Uhr,

www.telefonseelsorge.at

Vertrauliche und professionelle Telefonberatung für Menschen in Krisen und schwierigen Lebenssituationen. Die Beratung erfolgt österreichweit ebenso per Mail oder Chat.

Quelle: www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Hotlines.html

Bleiben Sie gesund – bleiben Sie zuhause

Der Niederösterreichische Zivilschutzverband hat für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger ein Informationsblatt zusammengestellt.



Wichtige Informationen für die Generation über 65 Jahre

Der dringende Appell ist: Bleiben Sie zu Hause, lassen Sie Verwandte, Freunde oder Freiwillige ihre Einkäufe von Lebensmitteln und Medikamenten erledigen! In der Stadt Mödling steht Ihnen dafür das **TEAMMÖDLING**, unter

der **Hotline 0699 144 212 60**, Montag–Samstag, 7–16 Uhr, zur Verfügung.

Viele weitere Tipps und Informationen zum Coronavirus, Vorratseinkauf etc. finden Sie online unter **www.noezsv.at**.

Niederösterreichischer Zivilschutzverband
Langenlebarner Straße 106, A-3430 Tulln / Donau
Tel.: (+43)2272/61820, Fax.: (+43)2272/61820-13
E-Mail: noezsv@noezsv.at Web: www.noezsv.at

www.noezsv.at



Zivilschutz Infoblatt
des Niederösterreichischen Zivilschutzverbandes

Liebe Generation Ü65!

Wir wollen Sie noch möglichst lange gesund bei uns haben. Darum jetzt bitte:

- **Bleiben Sie zu Hause!**
- Keinen direkten persönlichen Kontakt zu anderen Menschen – auch nicht zu Verwandten. Warum ist das wichtig? Weil dieser Virus vor allem für Personen ab dem 65. Lebensjahr besonders gefährlich ist!
- **Nehmen Sie Hilfe an**, wenn Sie Ihnen angeboten wird – von der Familie, von Freunden, von Freiwilligen, der Gemeinde. Aber bitte: kein persönlicher Kontakt.
- Ihr **Gemeindeamt** hat die beste Übersicht über das Unterstützungs- und Hilfsangebot in ihrer Gemeinde.
- Lassen Sie sich ihre Lebensmittel, Essen etc. an die Tür bringen, aber **gehen Sie nicht selbst einkaufen**.
- Wenn Sie **Medikamente** brauchen:
 - » Rufen Sie ihren Arzt/Ihre Ärztin an
 - » Halten Sie Ihre e-Card bereit
 - » Sagen Sie, was Sie brauchen
 - » Bitten Sie per Telefon einen Helfer, die Medikamente für Sie abzuholen
- **Keinen persönlichen Kontakt**, wenn Sie Einkäufe oder Medikamente geliefert bekommen.
- Nach jedem persönlichen Kontakt und **mehrmals täglich Hände waschen**.
- Bleiben Sie in telefonischem Kontakt mit Ihrer Familie und Freunden.
- Wenn Sie Fragen haben:

**zum
Coronavirus:**

AGES Infoline: 0800 555 621

Wenn Sie glauben, dass Sie sich angesteckt haben: rufen Sie sofort **1450** und warten Sie zu Hause auf den Arzt

Freizeittipps:

**lesen, Rätselhefte lösen, mit
Freunden und Bekannten telefo-
nieren, kochen, Yoga,...**

**Zu Hause bleiben – gesund bleiben
Gib dem Virus keine Chance!**



Beim Niesen
oder Husten
Mund und Nase
bedecken



Kontakt mit
Menschen, die
Grippe-Symptome
zeigen, wenn möglich
vermeiden



Gesichtsmasken
sind nur nötig,
wenn Sie den Verdacht
haben, krank zu sein
oder kranke Menschen
betreuen.

Wenden Sie sich an die
HOTLINE 1450, wenn
Sie Fieber oder Husten
haben und seit weniger als
14 Tagen aus einem der Risiko-
gebiete zurückgekehrt sind.

ÖSTERREICHISCHE
ROTENKREUZLANDE



Arbeiten: mit Einschränkungen erlaubt. Wenn es geht, von zu Hause aus; wenn es nicht geht, dann nach Möglichkeit so zur Arbeit fahren, dass kein näherer Kontakt mit anderen Menschen möglich ist (zu Fuß, mit dem Rad oder eigenem Auto; in Öffis nach Möglichkeit genug Abstand zu anderen halten).

Welche Branchen arbeiten dürfen, steht ganz detailliert z.B. auf www.wko.at



Geschäfte: sind fast alle geschlossen. Supermärkte und Nahversorger sind offen, dürfen aber nur Lebensmittel verkaufen (bitte stressen Sie nicht das Personal, wenn Sie etwas anderes wollen – Sie dürfen es Ihnen nicht verkaufen!). Offen sind auch Apotheken, Drogerien, Banken, Tankstellen, Post, Trafiken, Kfz-Werkstätten. Erlaubt sind Gesundheits- und Pflegedienstleistungen, der Verkauf von Tierfutter, Dienstleistungen für Behinderte und Notfälle, die Rechtspflege, der öffentliche Verkehr sowie Reinigungsdienstleistungen und Abfallentsorgung.

24h-Pflegekräfte: bei Fragen bitte die zuständige Service-stelle kontaktieren.



Zivilschutz Infoblatt

des Niederösterreichischen Zivilschutzverbandes

Was gilt jetzt? Wer darf was? Was darf ich nicht?

Die Beschränkungen wegen des Coronavirus für den Alltag kurz zusammengefasst:

Spielplätze, Sportplätze: sind gesperrt – das Risiko, dass der Virus dort weitergegeben wird, ist zu groß.

Spaziergehen: ist zwar erlaubt, aber... nur, wenn Bewegung unbedingt notwendig ist; nur, wenn die Spannung in den eigenen vier Wänden zu groß wird. Wichtig: nur mit Menschen, die im selben Haushalt leben (keine Spaziergänge mit Nachbarn und Freunden), Abstand von anderen Spaziergängern halten.

Einkaufen: Lebensmittel einkaufen ist möglich. Auch da gilt: möglichst Abstand halten zu anderen Personen – z. B. beim Anstellen an der Kassa. Zur Sicherheit (falls Sie welche haben) Einweghandschuhe verwenden und diese dann entsorgen. Jedenfalls nach dem Einkaufen Hände gründlich waschen. Erlaubt sind auch der Weg zur Apotheke und zum Arzt.

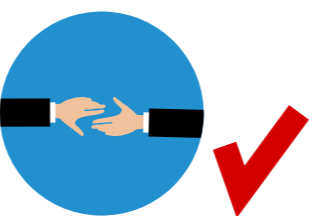
Helfen: ist erlaubt. Einkaufen für ältere Menschen oder ähnliches ist sogar erwünscht, aber jedenfalls mit genug Abstand und ohne persönlichen Kontakt! Einkaufliste telefonisch klären, Einkauf an die Tür hängen, Geld in einem Kuvert unter der Tür durchschieben.

Lieferservice: ist erlaubt – bitte keinen persönlichen Kontakt mit dem Lieferanten. Wenn geht, online bezahlen, Lieferung vor die Tür stellen lassen. Gilt auch für Essenslieferungen!

Am besten ist: nur hinausgehen, wenn es wirklich unbedingt sein muss. Zur eigenen Sicherheit, und zur Sicherheit der anderen. Denn jeder kann das Virus weitergeben, auch wenn er selbst gesund ist.

Oder anders gesagt:

Schau auf dich – schau auf mich – bleib zu Hause!



Nach Plan & System essen

aber trotzdem daheim & gesund bleiben

Eine der wichtigsten Waffen in der Coronakrise ist eine nährstoffreiche Kost, die alle Makro und Mikronährstoffe enthält. Mit anderen Worten, gesunde Ernährung stärkt unser Immunsystem, hält uns gesund, fit und stärkt unsere mentale Leistungsfähigkeit.

Tipp 1: Steuerung des Essverhaltens

Heißhunger und Süßgusto sind für viele Menschen ein Problem. Häufig entsteht durch eine veränderte Situation, wie derzeit zu Hause zu sein, Home-Office, Langeweile oder Verfügbarkeit ein starkes Verlangen nach problematischen Lebensmitteln. Dem Heißhunger folgt oft der Kontrollverlust. Gemeint ist die Kontrolle darüber zu verlieren, wie viel gegessen oder getrunken wird.

Deshalb ist es ganz wichtig: Gut vorbereitet mit Einkaufszettel einkaufen gehen, so vermeidet man Spontankäufe. Fixe Essensmahlzeiten einplanen und den richtigen Mahlzeitenrhythmus trainieren. **Empfehlung:** 3 Mahlzeiten im 4–6 Stunden Takt mit zwischendurch eventuell einer kleinen Energieportion wie z.B. 1 kleine Hand Nüsse (ungesalzen, ungeröstet) oder eine selbstgemachte Topfcreme. **Ausnahme:** Sportler, Diabetiker, Menschen mit Magen-Darmbeschwerden, Kinder.

Tipp 2: Achten Sie auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten

Die Basis des Tellers bilden „Buntes“ Gemüse, Salate, Pilze und Obst. Sie beeinflussen den Blutzuckerspiegel nur wenig, sättigen lange und versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und stärken somit unser Immunsystem. Von diesen Nahrungsmitteln darf deshalb täglich nach Belieben gegessen

werden. **Empfehlung:** mind. 3 Portionen Gemüse und Salat pro Tag sowie 2 Portionen Obst.

Obst verdirbt sehr schnell (wie z.B. frische Erdbeeren). Tiefkühlobst (Beeren, Mango, etc.), aber auch Trockenfrüchte (ungezuckert, ungeschwefelt) und Kompott (mit wenig oder keinem zugesetzten Zucker, wenn möglich) können sehr gute, haltbare Alternativen sein. Damit eine Mahlzeit auch ausreichend sättigt, gehört zu jeder ein eiweißreiches Lebensmittel. Daher sollten abwechselnd Fisch, mageres Fleisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse am Speiseplan sein um diesen abwechslungsreich zu gestalten und um mit allen Nährstoffen versorgt zu sein. Ebenfalls am Ernährungsteller dürfen 3–4 EL pro Tag hochwertige Fette wie Oliven-, Raps-, Lein- und Walnussöl sowie Butter nicht fehlen. 2–3 verschiedenen Öle sollte man abwechselnd verwenden damit man mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren versorgt ist. Richtig dosiert, fehlen auf dem Teller noch Brot und Gebäck (Vollkornvariante), Haferflocken, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Reis oder Pseudogetreide wie Quinoa.

In Zeiten, in denen man weniger Bewegung macht, weil vielleicht einiges an Alltagsbewegung wegfällt, ist es empfehlenswert weniger davon zu essen. Zuviel Kohlenhydrate wirken sich negativ auf den Insulinspiegel aus und begünstigen die nicht alkoholische Fettleber und Übergewicht.

Tipp 3: Trinken Sie ausreichend

Meiner Meinung nach ist Wasser so ziemlich das beste Getränk für den Körper. Ich verstehe aber auch, dass es richtig schwer fallen kann, weil es nach gar nichts schmeckt. Wenn das zutrifft, kann man mit frischem Obst oder Kräutern für mehr Geschmack sorgen, ohne dass sich das großartig auf die Kalorienaufnahme auswirkt. Tees wie Grüntee, Weißer Tee, Roibusstee oder Kräuter oder Ingwertee, sind ebenso zu empfehlen.

Tipp 4: Süßigkeiten und Knabberereien dosiert einkaufen

Süßigkeiten und Knabberereien wie auch süße Aufstriche und Fruchtsäfte besser dosiert einkaufen, denn so sammeln sich nicht zu viele Lebensmittel zu Hause an, auf die man nur allzu leicht zurückgreifen kann, wenn der „kleine Hunger“ kommt.

Mag. Monika Masik
Ernährungsberatung

Sie haben ernährungstechnische Fragen zum Thema ausgewogene Ernährung?

Bachgasse 12, 2340 Mödling
Sechskrügelgasse 12/5, 1030 Wien
Tel. 0676 508 47 29

monika.masik@aon.at

www.masik.at



Lieferservice der Mödlinger Betriebe
www.bezirkmoedling.at



Ernährungsberatung
Mag. Monika Masik

Mag. Monika Masik ist seit 2002 als selbständige Ernährungswissenschaftlerin tätig. Ihr Unternehmen, mit Ordinationen in Mödling und Wien, zählt zu den führenden Ernährungsberatungen in Österreich. Das Ziel der diplomierten Ernährungswissenschaftlerin ist es, durch gezielte Beratung und Betreuung das Wohlbefinden Ihrer Klienten nachhaltig zu steigern. Als Diabetikerin weiß sie genau, wie wichtig es ist, das Bewusstsein für ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen zu schärfen.



Coronavirus: Risiken minimieren!



Hände regelmäßig mit
Seife waschen



Beim Niesen oder Husten
Mund und Nase
bedecken



Kontakt mit Menschen, die
Grippe-Symptome zeigen,
wenn möglich vermeiden



Wenden Sie sich an die **Hotline**
1450, wenn Sie Fieber oder
Husten haben und seit weniger
als 14 Tagen aus einem der
Risikogebiete
zurückgekehrt sind.



Gesichtsmasken sind nur
nötig, wenn Sie den
Verdacht haben, krank
zu sein oder kranke
Menschen betreuen.

Weitere Infos: www.rotekreuz.at/corona



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.



„Familie Tonni“ zum Ausmalen

Der GVA Mödling – Gemeindeverband für Abgabenein-
hebung und Umweltschutz im Bezirk Mödling – stellt
ein kostenloses Malbuch zur Verfügung.

Familienfreundliche
Stadt

MÖDLING

Gratis Malbuch
zum Downloaden

Das Malbuch der „Familie
Tonni“ finden Sie kostenlos
unter:



Kreative Detektive auf Spurensuche

Kreative Frottagen

Ein A4 Blatt und einen weichen Bleistift, mehr braucht ihr nicht um auf Spurensuche zu gehen und die spannendsten Muster, die ihr in eurer Umgebung findet mit Hilfe der Frottage-Technik auf Papier festzuhalten. Die Fliesen eures Küchenbodens, die Holzstruktur des alten Kastens, die Prägung eures Trinkglases u.v.m. Wer findet die interessantesten Strukturen in eurer Wohnung?

Anleitung: Legt ein dünnes Blatt Papier auf eine Oberfläche, die eine mehr oder weniger starke Struktur aufweist. Reibt dann mit einem weichen Bleistift, Buntstift oder Kreide vorsichtig und gleichmäßig über das Papier. Probiert verschiedene Möglichkeiten aus und entdeckt, wie ihr die besten Ergebnisse erzielen könnt und lasst euch davon überraschen, wie viele verschiedene Strukturen ihr in eurem Zuhause finden könnt. Ihr könnt auch verschiedene Muster auf einem Blatt kombinieren und daraus neue Kunstwerke entstehen lassen.

Fotorätsel

Wie gut kennt ihr denn eigentlich jeden Winkel in eurer Wohnung? Mit diesem Spiel schult ihr gleichzeitig eure Wahrnehmung und eure Aufmerksamkeit. **Anleitung:** Fotografiert mit eurem Handy ein Detail in eurer Umgebung – am besten aus einer ungewöhnlichen Perspektive – so, dass man auf den ersten Blick nicht gleich erkennen kann, wo es aufgenommen wurde. Zeigt das Foto euren Familienmitgliedern, die nun erraten müssen, was ihr fotografiert habt. Manche Bereiche werdet ihr so noch nie bewusst wahrgenommen haben. Lasst euch überraschen.



Talentgarten Mödling unterstützt Sie und Ihre Kinder

Die Beraterinnen und Berater des Talentgartens Mödling haben für Sie ein umfangreiches und kostenfreies Angebot zusammengestellt, um in der aktuellen Lage Hilfe zu bieten.

„Kindern Wurzeln geben und Flügel wachsen lassen“, so lautet das Motto des Talentgartens Mödling. Ein motiviertes Expertenteam aus Pädagoginnen und Pädagogen, Beraterinnen und Beratern, Künstlerinnen und Künstlern sowie Coaches hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder und ihre Familien zu unterstützen – und das auf so vielen Ebenen wie möglich.

„Wir verfolgen dabei einen stärkenorientierten Ansatz“, erklärt Gründerin Katja Higtzberger. „Jedes Kind soll die Möglichkeit haben, seine Begabungen und Interessen ausleben zu dürfen und in seinen individuellen Stärken wahrgenommen zu werden.“ Das Programm des Talentgartens ist so vielfältig wie sein Team. Neben einer breiten Auswahl an Kinderkursen (z.B. aus den Bereichen Natur und Technik, Mathematik, Kunst und Kreativität u.v.m.) bietet der Talentgarten umfangreiche Unterstützungs-

möglichkeiten bei allen Schul-, Erziehungs- und Lebensfragen. Zudem gibt es spezielle Förderangebote für hochbegabte Kinder, Konzentrationstrainings und Vorschulvormittage.



Kostenfreie Beratung

Katja Higtzberger – psychologische Beratung, Erziehungsberatung: jeden Wochentag, 11.00–12.00 Uhr, Tel. 0699 1816 99 83 (bitte Voranmeldung per E-Mail: office@begabungs-expertin.at oder per SMS).

Nina Julia Kohl – Psychothe-

rapeutin in Ausbildung unter Supervision: jeden Wochentag, 20.00–21.00 Uhr, Tel. 0676 591 62 17 (bitte Voranmeldung per E-Mail nina-julia@gmx.at oder per SMS).

Kristian Prinzjakowitsch – Mentaltrainer: flexibel nach Terminvereinbarung, Tel. 0665 6531 88 35 (bitte Voranmeldung per E-Mail office@neurolife.at oder per SMS).

Doris Furlan – berufliche Neuorientierung; Berufsberatung: jeden Wochentag, 16.00–17.00 Uhr, Tel. 0699 1234 17 89 (bitte Voranmeldung per E-Mail coaching@dorisfurlan.at oder per SMS).

Bitte melden Sie sich unbedingt vorher via E-Mail, bzw. SMS an und klären Sie, ob Sie lieber eine Online- (z.B. Skype oder Zoom) oder eine Telefonberatung in Anspruch nehmen wollen.

Mit Kreativität entspannen

Für alle, die für Ihre Kinder oder sich selbst Anregungen für einen spannenden Zeitvertreib suchen.



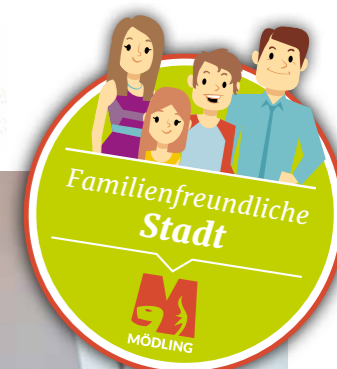
Künstlertausch für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene:

Sie erhalten wöchentliche Anregung für kreative Tätigkeiten (malen, zeichnen, werken u.m.) oder kunsttherapeutische Übungen mit einfachen, zumeist im Haushalt vorhandenen Materia-

lien. Anschließend können diese auf Wunsch in einer Onlinegalerie präsentiert werden. Schreiben Sie eine E-Mail an

Claudia Dorninger-Lehner: claudia@lehner.info

ARTparty zu Hause: Male ein Bild nach Anleitung mit unserer Künstlerin Désirée Hackl. Die Bekanntmachung des Termins erfolgt über den **Instagram-Ac-**



count desiree.hackl oder per E-Mail: desiree.hackl@gmail.com

Kreatives Malen und Werken für Kinder: Tipps und Ideen von Uschi Polly per E-Mail: uschi.polly@aon.at

Schulische Probleme meistern: Kostenfreie Hilfe

Die Lehrerin/der Lehrer hat Aufgaben gegeben aber die Bearbeitung geht nicht gut von der Hand? Wir helfen Ihrem Kind gerne mit einem kurzen „Schubs“ wieder auf die Sprünge.

Doris Furlan, Englisch-AHS-Lehrerin: jeden Wochentag, 16.00–17.00 Uhr, Tel. 0699 1234 17 89 (Voranmeldung per E-Mail coaching@dorisfurlan.at oder per SMS).

Katja Higtzberger, Mathe und Naturwissenschaften Liebhab-



Kontakt-Informationen

Talentgarten Mödling
Steinfeldergasse 24
2340 Mödling
www.talentgarten.at

Die Begabungsexpertin
M.A. Katja Higtzberger
Tel. 0699 1816 99 83
office@begabungs-expertin.at
www.begabungs-expertin.at

erin (Mittelstufe): jeden Wochentag, 11.00–12.00 Uhr, Tel. 0699 1816 99 83 (Voranmeldung per E-Mail office@begabungs-expertin.at oder per SMS).

Wenn ein „kurzer Schubs“ nicht langt und es eigentlich bereits während der Schulzeit mehr an Unterstützung gebraucht hätte, haben wir einige sehr, sehr fähige junge Nachhilfelehrerinnen und Nachhilfelehrer (E/D/M/SP/I) an der Hand. Die Erfahrung zeigt: Lernen geht auch per Onlinekonferenz sehr gut. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit jetzt aufzuholen, statt sich noch mehr abhängen zu lassen. Bei Bedarf werden die Kontaktdaten gerne weitergegeben. **Kontakt: Katja Higtzberger, office@begabungs-expertin.at**

Kreative Ideen vom MÖP Figurentheater

Das MÖP Figurentheater führt eine Reihe von pädagogischen Angeboten und begibt sich mit den Kindern in das Reich der Kreativität und Fantasie. Damit wollen sie junge Menschen mit Begeisterung für Figurentheater anstecken. Lernen mit allen Sinnen.

Gratis Malbilder
und Aktionshefte
zum Downloaden



Kinder erlernen im MÖP Figurentheater soziale Kompetenz, erleben Geschichten, die sie über ihren Alltag nachdenken lassen, sie erlernen Dinge, die sich nicht nur auf ein positives Zusammenleben mit anderen auswirken können, sondern auch laut aktueller Studien den Lernerfolg in der Schule um 30% erhöhen.

Aktionshefte und Malbilder

Auf der Homepage des MÖP Figurentheaters finden Sie und Ihre Kleinen tolle Malbilder und Aktionshefte zu den MÖP-Stücken – Vorlesegeschichten, Lieder, Rätselspaß, Bastelanleitungen, weitere Malbilder u.v.m.



Impressum

MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER:

Stadtgemeinde Mödling, Pfarrgasse 9, 2340 Mödling, www.moedling.at, Informationen über die Stadtgemeinde Mödling. Alle Rechte vorbehalten.

BILDNACHWEIS: Pressereferat der Stadtgemeinde Mödling, Willy Kraus, MOON Photography, iSTOCK, GVA, MÖP, Monika Masik, NÖ Zivilschutzverband, Rotes Kreuz, Team Mödling, Österreichische Bundesregierung.

REDAKTION, ANZEIGEN: Helga Schlechta, helga.slechta@moedling.at

WORTANZEIGEN „MEIN MARKT“, „MEIN FOTO“: Ihre Wortanzeigen oder Fotos richten Sie bitte an meinmarkt@moedling.at oder meinfoto@moedling.at

DESIGN/LAYOUT: PINKFISH Creatives, 2340 Mödling, www.PINKFISH.at

HERSTELLER: Druckerei Atlas, 2203 Großebersdorf, www.atlasdruck.at

PAPIER: „PEFC-Zertifikat“ – PEFC garantiert, dass Holz- und Papierprodukte aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammen.



Kontakt MÖP Figurentheater

Hauptstraße 40
2340 Mödling
Tel. 02236 86 54 55
moep@aon.at

www.puppentheater.co.at



Informationen zur Jugendarbeit und dem Haus der Jugend

WAGGON, Mobile Jugendarbeit (MOJA) und Haus der Jugend sind weiter für euch erreichbar.

Die eingeschränkten Ausgangsmöglichkeiten und geschlossenen Schulen sind für Familien eine große Herausforderung. Auch die Ungewissheit und Angst angesichts der Corona-Krise sind als Belastungsfaktoren für Jugendliche nicht zu unterschätzen.

Aus diesem Grund wurde mit dem WAGGON, der Mobilen Jugendarbeit (MOJA) und dem Haus der Jugend vereinbart, dass trotz Schließung des Betriebes die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter sowie Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter weiter für Jugendliche erreichbar bleiben.

An die Jugend- und Familienberatungsstelle WAGGON können sich auch Eltern mit Fragen melden.

Aktuelle Erreichbarkeiten

WAGGON:

Montag–Freitag (außer Mittwoch) 14.00–17.00 Uhr auf Facebook, Instagram und unter 0699 14 44 46 90.

[instagram.com/waggon_jugendberatung](https://www.instagram.com/waggon_jugendberatung)

Mehr Infos unter www.waggon.at.

MOJA:

Montag–Freitag 11.00–20.00 Uhr auf Facebook, Instagram und unter Tel. 0699 11 04 76 15 oder 0699 11 04 76 16.

Zusätzlich wurde eine ONLINE ANLAUFSTELLE installiert. Diese wird Montag–Freitag 17.00–19.00 angeboten.

WhatsApp: Tel. 0664 88 12 58 53 (13.00–19.00 Uhr)

[facebook.com/MojaStreetwork](https://www.facebook.com/MojaStreetwork)

[instagram.com/mojastreetwork](https://www.instagram.com/mojastreetwork)

Mehr Infos unter www.moja.at.

HAUS DER JUGEND:

Zu den normalen Öffnungszeiten unter Tel. 0677 62 77 21 26 und auf Facebook.

[facebook.com/hauscafe](https://www.facebook.com/hauscafe)

Mehr Infos unter www.hausderjugend.at.



Schau auf dich, schau auf deine Nachbarn.

An alle Bewohner, gerne biete ich allen NachbarInnen, die zur Risikogruppe gehören, meine Unterstützung an.

Sollten Sie Hilfe brauchen, melden Sie sich bitte bei:

Name:

Name:

Bitte groß und leserlich schreiben

Telefonnummer:

Telefonnummer:

Türnummer:

Türnummer:

Schau
auf
dich, schau
auf
mich.

So schützen wir uns.

 Bundesregierung