

## Der Ausblick

- ☀ **zusammen** die **Zeit verbringen** und aktiv gestalten
- ☀ mit **Freude** wieder eine kleine **Abwechslung** im **Alltag** erleben – den Moment **genießen**
- ☀ **gemeinsam** Vergangenes **hervorholen** und sich **erinnern**  
– sowie am **Jetzt**, an der Gegenwart **teilhaben**
- ☀ an der **Umgebung** wieder **Freude** haben, und sich etwas **zutrauen** – **Soziale Kontakte**
- ☀ **so lange** wie möglich den **Lebensrhythmus erhalten** – sowie ein **selbstbestimmtes Leben** im **eigenen Zuhause** führen können, und sich **wieder öfter wohlfühlen**

„Entschuldige dich nie dafür, du selbst zu sein.“

*Paulo Coelho*



„Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen!“

*Guy du Maupassant*

**Sonja Mader-Keller**  
2326 Maria Lanzendorf

**Mo bis Mi, 8 h – 16 h**  
Tel. **0664 213 70 22**

falls ich nicht abheben kann, **rufe ich Sie**  
**verlässlich zurück** – sobald es mir möglich ist

Mit freundlicher Unterstützung von

Dr. Brigitte Semler  
FachärztIn für Neurologie  
2320 Schwechat

Dr. Martina Stacher-Reif  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
2325 Himberg

KÖRPER – GEIST – und SEELE bilden eine Einheit –  
das Eine beeinflusst letztlich das Andere.

# Gemeinsam statt Einsam



## Soziale Alltagsbegleitung

**Soziale Betreuung im Alltag**  
**Besuchs- und Begleitdienst**

Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand  
(vollkommenen) körperlichen, geistigen und sozialen  
Wohlbefindens – und nicht allein  
das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

# Gemeinsam statt Einsam

Fühlen Sie sich **herzlichst** von mir  
**angenommen!**

## Die Situation

- ☀ Ich bin oft **alleine daheim**
- ☀ Ich fühle mich **einsam** (-und (sozial) isoliert)
- ☀ Ich sehe meine **Familie** und **Angehörige** viel **zu selten**
- ☀ Ich gehe **nicht mehr** gerne außer Haus oder einkaufen, der Alltag ist beschwerlich
- ☀ Ich treffe Freunde oder Bekannte nur mehr **selten** oder **gar nicht**
- ☀ Ich übe Hobbys nicht mehr aus, Geselligkeit gibt es **weniger denn zuvor** (- und bin desillusioniert)
- ☀ Ich **fühle** mich bedrückt und entmutigt
- ☀ Es fällt mir **schwer**, mich zu konzentrieren und meine Neugier ist **weniger geworden**
- ☀ In der Öffentlichkeit und im Freien fühle ich mich **unsicher**
- ☀ alles ist **zu schnell** geworden und digital
- ☀ Arztbesuche, Amtswege und Behördenangelegenheiten **strengen mich an**
- ☀ Ich habe das Lachen und Gesellig-Sein **fast verlernt**

„Nicht was wir erlebt haben, sondern wie wir es empfunden haben, formt unser Schicksal.“

Marie von Ebner-Eschenbach

## Zu meiner Person



**Sonja Mader-Keller**  
13.8.1974, verheiratet  
wohnhaf in Maria Lanzendorf

„Mit Herz-Hirn-und Humor“  
„Man lernt nie aus“

## Bildung – Ausbildung

- ☀ 1993 Matura, HBLA für wirtschaftliche Berufe, 1040 Wien
- ☀ 2019 Ausbildung zur Sozialen Alltagsbegleitung, ISL-Akademie, Baden bei Wien (im Rahmen eines NÖ Pilotprojekts)
- ☀ 2020/21 Ausbildung zur Ordinations-Assistentin, ISL-Akademie, Baden bei Wien (sowie diverse Weiterbildungen in Kommunikation und Persönlichkeit)

**Ich betreue und begleite Sie gerne, und freue mich auf Sie!**

**Einfach anrufen, und ein kostenloses Erstgespräch zum Kennenlernen vereinbaren.**  
**(Anfahrtszuschlag € 5,-)**

**Meine Telefonnummer: 0664 213 70 22**

„Über den Wind können wir nicht bestimmen, doch können wir die Segel richten.“

Aristoteles

## Mein Angebot für Sie ...

- ☀ **soziale Betreuung** im häuslichen und **gewohnten** (vertrauten) Umfeld
- ☀ in **Ergänzung** zu Heimhilfen (und Ehrenamt) (keine medizinisch-pflegerische Tätigkeit)
- ☀ **Zeit** und **Aufmerksamkeit** schenken, sowie ein kleines Stück **Alltag** zurückholen und erhalten
- ☀ **2 bis max. 6 Stunden** pro Besuch
- ☀ **bedürfnisorientiert** und individuell für **jedes** Alter – **auch** ohne Pflegestufe
- ☀ **Aktivierung** von **Ressourcen:** zur **Förderung** von **Selbständigkeit** und (persönlichem) **Wohlbefinden**
  - **Gesellschaft** leisten, **Gespräche** führen (**Ansprache**), **zuhören**, vorlesen
  - animiere zu **gemeinsamer** Beschäftigung wie z.B. Karten spielen / Gesellschaftsspiele, backen
  - Begleitung bei **Spaziergängen**
  - **Unterstützung** bei Besorgungen, bei Einkauf, Arztbesuch und Apotheke, sowie bei Amtswegen (z.B. Bank)
  - ggf. **Hilfestellung** bei **alltäglichen** Tätigkeiten im häuslichen Bereich
- ☀ regelmäßige Unterstützung und **Entlastung** von Familie und Angehörigen

„Was wir anderen immer wieder schenken können, ist ganz einfach – Hoffnung.“

Daniel Berrigan