

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

4 | 2020



Richtig gut essen

Gesunde Ernährung
für alle Generationen. > 4

Hilfswerk International.
Weihnachtshilfe für Kinder in Beirut. > 24

Hilfswerk Menüservice.
Gesundes, regionales Essen. > 16

Eröffnung der KinderStadt.
Betreuung ohne Voranmeldung. > 19

sozialministerium.at

Hausbesuche in der häuslichen Pflege

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Bei einem Hausbesuch werden die konkrete Pflegesituation und Pflegequalität mittels Situationsbericht erfasst.

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen informieren und beraten zu den Themen Pflegegeld, Soziale Dienste oder Versorgung mit Hilfsmitteln und geben praktische Pflegetipps.

Die Hausbesuche sind **kostenlos** und können auf Wunsch vereinbart werden unter:

Kompetenzzentrum Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege

Telefonnummer: 050 808 2087

E-Mail: wunschhausbesuch@svqspg.at



12



18



4



Foto: Studiohorst

EDITORIAL

Elisabeth Scheucher-Pichler,
Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Liebe Leserinnen und Leser,

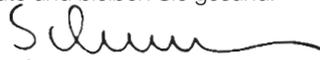
viele gesundheitliche Probleme und Krankheiten sind auf schlechte Essgewohnheiten und ungesunde Ernährung zurückzuführen. Zu viel Zucker und fetthaltige Speisen, schweres Essen am Abend, falsche Diäten, zu wenig Bewegung, all das macht unserem Körper über die Jahre hinweg schwer zu schaffen.

Wer körperlich und geistig fit bleiben möchte, sollte unbedingt auf die Ausgewogenheit seiner Ernährung achten. In unserer aktuellen Ausgabe widmen wir uns diesem Thema und haben für Sie dazu einige Tipps, wie man richtig und gut in jedem Alter isst.

Wussten Sie, dass die Weichen für unser Essverhalten bereits in der frühen Kindheit gestellt werden? Wer als Kind ungesund isst oder bereits übergewichtig ist, wird sich als Erwachsener sehr schwer tun, etwas daran zu ändern. Deshalb legen wir auch in unseren Hilfswerk-Kinderbetreuungseinrichtungen größten Wert darauf, dass die Kinder gesund essen. Dazu haben wir eigene Ernährungsschwerpunkte, in denen wir den Kindern altersgerecht erklären, welche Lebensmittel wertvoll sind und dass gesundes Essen auch richtig gut schmecken kann.

Aber nicht nur in der Kinderbetreuung ist uns die richtige Ernährung wichtig, auch unser Hilfswerk Menüservice bietet gesunde Küche an. Hier setzen wir zudem auf regionale Qualität – die schmackhaften Gerichte werden aus Produkten heimischer Produzenten hergestellt! Unser Menüservice steht übrigens nicht nur Privatpersonen in ganz Kärnten zur Verfügung, wir beliefern auch Unternehmen. Nähere Informationen und den aktuellen Menüplan finden Sie auf unserer Webseite.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Ihre 
Elisabeth Scheucher-Pichler

COVERSTORY

- 4 Richtig gut essen.**
Gesunde Ernährung für alle Generationen.

PFLEGE & BETREUUNG

- 8 Gratis Service-Pakete.**
Jetzt kostenlos bestellen.
- 9 Hilfswerk Notruftelefon.**
Sicher durch den Alltag.
- 11 Reportage.**
24-Stunden-Betreuung.
- 12 Pflegereform.** Pflegende Angehörige haben Vorrang!
- 14 Weiterbildung.** Zwei Fachschwerpunkte.
- 14 Betriebliche Gesundheitsförderung.**
Digitalisierung in der Pflege.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 16 Hilfswerk Menüservice.**
Alles selbst gemacht.

KINDER & JUGEND

- 17 Gesundes Essen.** Kinder verdienen das Beste!
- 19 Kinderbetreuung.**
Offizielle Eröffnung der „KinderStadt Klagenfurt“.

HILFSWERK

- 23 Pflegereform.** Gute Pflege für heute und morgen.
- 24 Kinder in Not.** Weihnachtshilfe für Kinder in Beirut.
- 27 Jetzt bestellen!** HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl.
- 30 Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle, 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5050, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at **Redaktion Kärnten:** Petra Groll **Redaktion Österreich:** Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Shutterstock (Cover/Oksana Kuzmina, Seiten 3/4/FamVeld, 5/Helmreich/Joanna Dorota, 6/Pixelbliss/domnitsky/Kovaleva_Ka/irin-k, 7/Mladen Mitrinovic, 11/Gulliver20, 21/joker1991, 29/Antonio Guillem), 9/Hilfswerk NÖ Katharina Fleischhacker, 16/Gerhard Maurer, 17/Landwirtschaftskammer, 18/Verantwortung zeigen, 19/Thomas Hude, 24/Hilfswerk International, Hilfswerk Kärnten, Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzu Stöckl **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl Druck GmbH, 7210 Mattersburg. **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Richtig gut essen

Gesunde Ernährung für alle Generationen. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass 35 Prozent aller Kleinkinder und 40 Prozent aller Schulkinder in Österreich übergewichtig sind. Das Ergebnis ist besonders beunruhigend, weil in der Kindheit erworbene Gewohnheiten auch für das Erwachsenenleben prägend und später nur sehr schwer zu ändern sind.

Übergewicht ist zum größten Teil das Ergebnis falscher Ernährung und von zu wenig Bewegung. Wer schon als Kind an Übergewicht leidet, wird

die überschüssigen Kilos als Erwachsener nur schwer wieder los, leidet womöglich an Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Besonders jenen, deren Ernährungsgewohnheiten durch die Instant-Angebote in den Supermarktregalen bestimmt werden, fällt die Ernährungswende besonders schwer.

Rituale gegen Übergewicht

Was tun? „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, besagt der Volksmund. So weit, so schlecht. Oder doch nicht? Der Dichter Friedrich Hölderlin hätte vielleicht gesagt: „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“



Spruch: Gewohnheiten sind gut, sofern gesunde Ernährung ebenso eine wird. Bei Kindern – und Eltern – empfiehlt Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl folgende Spielregeln:

- Mit der Ernährungserziehung ist es ähnlich wie mit der Verkehrserziehung: Sie braucht Zeit und Beständigkeit.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind (langsam) an abwechslungsreiche, gesunde Ernährung!
- Gehen Sie das Thema Ernährung nicht dogmatisch an, aber verfallen Sie auch nicht in absolutes Laissez-faire!
- Nehmen Sie auf Vorlieben des Kindes Rücksicht und kredenzen Sie besser sein Lieblingsgemüse als gar keines, auch wenn Wiederholungsgefahr (für Sie) droht!
- Setzen Sie Süßigkeiten nicht als Druckmittel oder Belohnung ein! Wer sich allerdings ausgewogen ernährt, darf auch in Maßen naschen. Das gilt für Kinder wie für Erwachsene.
- Kochen Sie gemeinsam! Lassen Sie Ihr Kind Nahrung und Nahrungsmittel mit allen Sinnen erfahren! Anders formuliert: Mit dem Essen „spielen“ und „experimentieren“ heißt, es lieben lernen.
- Beginnen Sie den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück! (Siehe Kasten rechts: Die wichtigste Mahlzeit des Tages).
- Vor allem: Seien Sie ein Vorbild! Denn durch falsche Essgewohnheiten der Familie verliert das Kind seine natürliche Fähigkeit zu entscheiden, wann es Hunger hat und wann es satt ist. Das steigert die Gefahr, zu viel zu essen. >>

Die wichtigste Mahlzeit des Tages

Richtig gut frühstücken für alle Altersgruppen

„Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler.“ Diese Ernährungsempfehlung ist in Verruf gekommen – zu Unrecht, wie die Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl weiß: „Wer in der Früh nicht ordentlich isst, sondern hungrig außer Haus geht, erlebt schon am frühen Vormittag ein Energietief. Ist dann endlich Zeit zum Jausnen, was in der Schule nicht immer der Fall ist, wird das Essen hinuntergeschlungen. Nach einem kurzen Hoch folgt das nächste Energietief.“ Dieses Ungleichgewicht im Energiehaushalt pendelt sich nur schwer wieder ein.

Oft genug kommen Kinder wie Erwachsene erst relativ spät nach Hause, dann wird rasche Küche aufgetischt: Nudeln mit Instant-Sauce statt eines ausgewogenen Essens, das dem Körper nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Eiweiß, gute Fette, Ballaststoffe, Vitamine und Spurenelemente bietet. Andere wollen nachholen, was sie den Tag über versäumt haben, und richten sich eine große Schüssel mit schwer verdaulichem Salat, vielleicht sogar ohne Brot dazu. Das rächt sich, denn tischt man sich abends eine kaiserliche Tafel auf, so leidet die Nachtruhe. „Ein üppiges Abendmahl liegt im Verdauungssystem und spielt gegen den Biorhythmus“, so Lachkovics-Budschedl. Und schon steckt man mitten in einem Teufelskreis: Der Körper erholt sich nicht, man steht schwer auf, verspürt deswegen keinen Hunger und lässt das wichtige Frühstück (erneut) aus.

Wer hingegen abends ein leicht verdauliches Essen in angemessener Menge zu sich nimmt, steht morgens leichter und erholt auf – auch eine halbe Stunde früher, um entspannt zu frühstücken. Wenn also manche das Gefühl haben, morgens „nichts zu brauchen“, spiegelt das nur falsche Ernährungsgewohnheiten wider.

„Machen Sie das Frühstück zu einem positiven, gemeinschaftlichen Ritual. Niemand sollte morgens ohne Essen außer Haus gehen“, rät Lachkovics-Budschedl. Wer als Kind den Wert des Frühstücks zu schätzen lernt, behält das Ritual bis ins Alter bei. So wird dem Körper Energie zugeführt, um ihn für den Tag zu stärken.



Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl. Drei Exemplare ihres Buchs „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ können Sie auf unserer Rätselseite gewinnen.



Wie ernähre ich mich ausgewogen?

Grundsätzlich gilt: von allem etwas!



Eiweiß ist ein wichtiger

Lebensbaustein. Ältere Menschen benötigen täglich besonders hochwertiges Eiweiß. Die Empfehlung lautet hier, etwa 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen – am besten durch eine Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Gute Eiweißquellen sind: Fleisch und Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln.

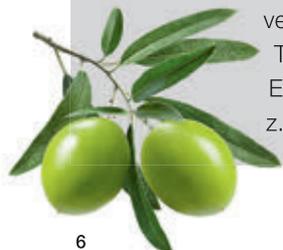


Greifen Sie zum

vollen Korn! Mehrmals täglich sollten Sie wertvolle Kohlenhydrate zu sich nehmen – denn sie geben Energie und enthalten wichtige Ballaststoffe. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte liefern diese Kohlenhydrate. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, also

Brot und Nudeln aus Vollkornmehl sowie Vollkornreis – vorausgesetzt, Sie vertragen diese gut. Darin finden sich wesentlich mehr Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe – allesamt wichtige Elemente für Ihre Zellen und die Verdauung. Frühstücksmahlzeiten oder auch Abendessen aus Vollkornflocken mit Milch oder Joghurt sind ideal, da sie leicht bekömmlich sind und alle wertvollen Inhaltsstoffe in sich tragen.

Seien Sie sparsam mit Fetten! Fette und Öle sollten nur in geringem Maße verzehrt werden: pro Tag etwa ein bis zwei Esslöffel Streichfett, z. B. Butter, sowie



ein bis zwei Esslöffel pflanzliche Öle. Verwenden Sie vorwiegend kaltgepresste Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl), um damit Ihren Salat zu marinieren oder Ihr warmes Mittagessen zu dünsten. In sehr vielen Lebensmitteln, wie etwa Wurst, Käse oder Süßigkeiten, sind ebenfalls Fette versteckt. Rechnen Sie diese mit ein und ziehen Sie zum Beispiel einen mageren Schinken einer fetteren Salami vor.

Gemüse und Obst am besten fünf Mal am Tag.

„Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen“, empfiehlt die Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl. Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt.



Nichts ist verboten. Wenn der Gusto auf Schokolade, Torte oder Salamibrot groß ist: Tun Sie sich keinen Zwang an. Gönnen Sie sich ruhig einmal eine „kleine Sünde“ zwischendurch. Denn: Nichts ist verboten – es kommt nur auf die Menge an.

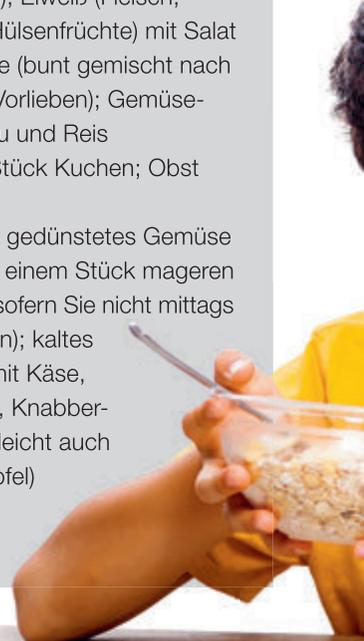


Und wie sieht es mit **Nahrungsergänzungsmitteln** aus? Generell lässt sich sagen, dass man bei ausgewogener Ernährung keine zu sich nehmen muss. Bei chronisch kranken oder sportlich sehr aktiven Menschen verhält es sich mitunter anders. Auch Ältere haben einen erhöhten Bedarf an bestimmten Elementen, etwa einen doppelt so hohen an Vitamin D. Denn im Alter ist die Fähigkeit zur Bildung des Vitamins in der Haut deutlich

herabgesetzt. Aber auch Jüngere sollten auf ihren Vitamin-D-Spiegel achten. „Wird unsere Haut mit Sonnenschutz ab Faktor 8 oder höher eingecremt, können wir das Vitamin nicht mehr selbst über die Haut bilden. Dabei ist es für die Knochen und in seiner Schutzfunktion gegen Krebs wichtig“, betont Lachkovics-Budschedl. Kalzium wiederum spielt zur Vorbeugung von Osteoporose eine ebenso große Rolle wie Bewegung und Krafttraining. Kinder und ältere Menschen sollten ausreichend viel von diesem hochwertigen Baustoff für starke Knochen und Zähne zu sich nehmen.

Gut genährt durch den Tag – ein Beispiel:

- **Frühstück:** Müsli (ohne Zucker) mit Obst; Vollkornbrot mit Käse und „Knabbergemüse“ (Paradeiser, Gurke, Paprika ...)
- **Gabelfrühstück:** belegtes Vollkornbrot, Obst nach Saison
- **Mittagessen:** eine gute Mischung aus Kohlenhydraten (Kartoffeln, Reis, Nudeln), Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte) mit Salat oder Gemüse (bunt gemischt nach Saison und Vorlieben); Gemüsecurry mit Tofu und Reis
- **Jause:** ein Stück Kuchen; Obst nach Saison
- **Nachmittag:** gedünstetes Gemüse mit Reis und einem Stück mageren Bio-Fleisch (sofern Sie nicht mittags Fleisch hatten); kaltes Nachtmahl mit Käse, etwas Wurst, Knabbergemüse (vielleicht auch mit einem Apfel)



Gesunde Ernährung bis ins hohe Alter

Egal, ob jung oder alt, die Ausgewogenheit der Ernährung ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit jedes Menschen. Der große Unterschied zwischen den Generationen besteht darin, dass Menschen ab 65 Jahren, also meist nach dem Ende ihres Berufslebens, deutlich weniger Energie benötigen als jüngere. Der Nährstoffbedarf bleibt allerdings gleich. „Da der Muskelanteil im Alter schrumpft und der Energieumsatz abnimmt, benötigt der Körper nicht mehr so viel Nahrung. Mit anderen Worten: Weniger Essen macht trotzdem satt. Das bedeutet aber auch, dass vor allem Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen sollten, die im Verhältnis zu Kohlenhydraten und Fetten viele Mineralstoffe, Ballaststoffen und Vitamine enthalten. Das trifft vor allem auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu“, erläutert Christina Lachkovics-Budschedl. Leider lässt bei vielen älteren Menschen mit der Zeit das Hungergefühl nach, weshalb sie tendenziell zu wenig essen. Sie fühlen sich dann kraftlos

und können sogar Anzeichen einer demenziellen Beeinträchtigung zeigen, weil die mangelnde Nährstoffzufuhr zu einer Unterversorgung des Gehirns führt. Viele Senior/innen verlieren zudem das Durstgefühl und trinken daher nicht genug. 1,5 bis 2 Liter Wasser, Tee oder verdünnte Säfte sollte ein älterer Mensch täglich trinken. Das fördert die Durchblutung und trägt zu geregelter Verdauung und geistiger Fitness bei.

Gut essen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Was Ernährungswissenschaftler/innen als gesunde Ernährung einstufen, entnehmen Sie bitte exemplarisch dem Kasten „Wie ernähre ich mich ausgewogen?“ (siehe linke Seite).

Generell gilt, so Christina Lachkovics-Budschedl: „Je gesünder, ausgewogener und abwechslungsreicher wir uns ernähren, desto länger bleiben wir körperlich und geistig fit.“

Die Zutaten und Inhaltsstoffe der eigenen Ernährung verdienen in allen Lebensaltern gleich große Beachtung. Aber sie sind noch lange nicht der Inbegriff dessen, was wir unter „gut essen“ verstehen. Essen und trinken sind soziale Ereignisse, das „Wie“ ist ebenso wichtig wie das „Was“. Ein schön gedeckter Tisch, liebevoll am Teller angerichtete Speisen, vor allem aber die Gesellschaft von Familie und Freunden fördern den Appetit und die Lust aufs Essen.

Wer darüber hinaus noch auf Herkunft und Produktionsweise der konsumierten Nahrung achtet, tut nicht nur der eigenen Gesundheit etwas Gutes, sondern auch Umwelt und Gesellschaft.

Regional, saisonal, biologisch und fair lauten die Grundsätze für den Lebensmitteleinkauf, wenn wir auch kommenden Generationen ein kraftvolles Leben auf einem gesunden Planeten gönnen wollen. <



Gratis Service-Pakete

Jetzt kostenlos bestellen. Das Service-Paket rund um Kinderbetreuung, Ernährung und Bewegung!

Das Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern

Der Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass enthält viele wertvolle Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Betreuungsformen und Eingewöhnung sowie zu den Themen Lernen und Fördern, Aufsichtspflicht oder Haftung und Versicherung. Der Hilfswerk Kindergesundheitskalender bietet für 52 Wochen im Jahr gesunde und auf die Jahreszeit abgestimmte Rezepte für die ganze Familie, Bewegungsübungen und -spiele sowie Tipps zu Gesundheit und Ernährung.



Der Hilfswerk Pflegekompass

Eine praktische Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung. Mit wertvollen Tipps für Betroffene, Interessierte und Angehörige. Im Hilfswerk Pflegekompass finden Sie Wissenswertes über Gesundheit, Krankheit und Älterwerden sowie zur Frage, was Sie bei der Entlassung aus einem Spital und aus einer stationären Therapie beachten sollten. Sie finden Tipps, wie Sie Ihre Selbstständigkeit bestmöglich erhalten, wie Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen und sicher gestalten können und welche Hilfsmittel bzw. welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. <



Kostenlose Bestellung

Bestellen Sie Ihre kostenlosen Hilfswerk-Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at



Zusammenhalten!



Ihr zuverlässiger Partner
in kritischen Zeiten. MEIN LEBEN
ist die kompetente Informations-
Quelle für Menschen mit Diabetes!



4x jährlich im Abo für nur € 16,60

Tel. 0662/82 77 22

www.meinleben-diabetes.at

Hilfswerk Notruftelefon: „Mein Leben ist wieder lebenswert!“

Sicher durch den Alltag. Seit die 67-jährige Christine ein mobiles Notruftelefon hat, kann sie mit einem sicheren Gefühl in den Reitstall gehen, um ihren Coco zu besuchen.

Christine lebt alleine im ersten Stock eines Wohnhauses im Bezirk Amstetten in Niederösterreich. Schon in jungen Jahren wurde bei der 67-jährigen eine schwere Lungenkrankheit festgestellt. Nach weiteren gesundheitlichen Problemen musste sie die Frühpension antreten. Dass jederzeit ein weiterer gesundheitlicher Notfall eintreten könnte, hat Christine bislang sehr beängstigt und verunsichert. Als sie vom Notruftelefon des Hilfswerks erfuhr, hat sie es sofort bestellt.

„Wenn mir jetzt etwas passiert, habe ich sofort Hilfe auf Knopfdruck, und das rund um die Uhr. Und auch die Technik ist so leicht verständlich“, freut sich die Mostviertlerin. Zu Hause benutzt sie den Handsender, der wie ein Armband ums Handgelenk getragen wird. Außerhalb ihrer vier Wände trägt sie das mobile Gerät, das ihr bei Aktivitäten im Freien ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. So kann sie endlich wieder ihren geliebten Coco im Pferdestall besuchen. Fast täglich übt sie Tricks mit ihm. Ihr Gesundheitszustand hat es leider nie zugelassen, dass sie Coco reiten kann, jedoch verbringen sie gerne Zeit miteinander. Beim Spielen mit ihrem Pferd hat sie schon öfter irrtümlich den Notrufknopf gedrückt. „Sofort meldet sich jemand und fragt, ob alles in Ordnung ist. Sie kennen mich aber schon und wissen, dass ich oft unabsichtlich ankomme“, lacht die 67-jährige. Genau in solchen Situationen wird sie darin bestätigt, dass die Anschaffung des mobilen Notruftelefons

die richtige Entscheidung war. „Mein Leben ist jetzt einfach wieder lebenswert, da ich die völlige Sicherheit habe, zu Hause und unterwegs“, freut sich Christine. <

Nähere Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt!
Wir beraten Sie gerne kostenlos unter
0800 800 408 oder www.hilfswerk.at



IMMER

FÜR SIE

UND IHRE

SORGEN DA.

Jahrelang liebevoll betreut



24-Stunden-Betreuung. „Die Betreuung durch Frau B. und Frau Z. ist stets so, wie sich das Angehörige nur wünschen können“, berichtet Irmgard H., deren 86-jährige Mutter seit Jahren von Personenbetreuerinnen des Hilfswerks rund um die Uhr betreut wird. Auch die Corona-Krise konnte mit vereinten Kräften gut bewältigt werden.

Die beiden Betreuerinnen kommen sehr gerne ins nördliche Waldviertel, um abwechselnd ihre Kundin in deren eigenen vier Wänden zu betreuen. Sie fühlen sich gut aufgehoben und sind mittlerweile sogar zu einem Teil der Familie geworden, die gegenseitige Wertschätzung ist groß. Während der Corona-Krise veränderten die Einschränkungen der Reisefreiheit plötzlich alles. Doch durch verlängerte Betreuungszyklen, durch ein lösungsorientiertes, flexibles und professionelles Handeln der Regionsverantwortlichen des Hilfswerks und nicht zuletzt auch durch das beherrzte Zusammenwirken von allen Beteiligten konnte diese für Familie H. so schwierige Zeit gemeistert werden.

Gemeinsam durch die Krise

Die Corona-Pandemie hat die Menschen in Pflege- und Betreuungsberufen in Österreich vor sehr große Herausforderungen gestellt. Vor allem die 24-Stunden-Betreuung war gefordert, da durch das Schließen der Grenzen die aus unseren Nachbarländern

kommenden Personenbetreuer/innen nicht mehr ein- und ausreisen konnten. Mit koordinatorischem Geschick, mit viel Überzeugungsarbeiten und Zuspruch konnte, oft auch dank der Flexibilität der Angehörigen, nahezu in allen Familien die Betreuung aufrechterhalten werden.

Nach vorne blicken

„Nach dem ersten Schock, den die Corona-Pandemie ausgelöst hat, mussten wir lernen, mit der Situation gut umzugehen“, sagt Karin Grössing, Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk. „Mittlerweile ist im Umgang damit aber ein gewisses Maß an Routine eingekehrt. Besonders wichtig ist das Einhalten der Sicherheitsregeln: regelmäßig Hände waschen, Abstand halten und, wenn nötig, Maske tragen – dass muss in Fleisch und Blut übergehen“, betont sie weiters.

Mit Nachdruck setzt sich das Hilfswerk für die Einrichtung von Teststationen für Personenbetreuer/innen an den österreichischen Grenzen bzw. an

geeigneten Verkehrsknotenpunkten ein. Auch Quartiere, in denen die Betreuer/innen die Auswertung der Tests abwarten oder bei einem positiven Ergebnis in Quarantäne verbleiben können, sind im Fall der zweiten Welle besonders wichtig, um die reibungslose Versorgung im Bereich der 24-Stunden-Betreuung in Österreich weiterhin sicherstellen zu können.

Danke für Ihr Vertrauen

Wir danken unseren Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen für das Vertrauen, das uns in diesen unruhigen Zeiten entgegengebracht wird. Wir freuen uns auch über die vielen netten Worte und das Wohlwollen, das unseren Betreuerinnen und Betreuern entgegengebracht wird. <

Information und Beratung

Bei Fragen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks kontaktieren Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo-Do 8-16 Uhr, Fr 8-14 Uhr) zum Ortstarif. E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at Internet: 24stunden.hilfswerk.at



Pflegende Angehörige haben Vorrang!

Pflegereform. Seit August arbeitet die sogenannte „Task Force Pflege“, die von der Bundesregierung eingesetzt wurde, um wichtige Pflgethemen und Maßnahmen schnellstmöglich voranzutreiben. Wir sprachen mit Elisabeth Scheucher-Pichler, Vizepräsidentin des Hilfswerks Österreich und Präsidentin des Hilfswerks Kärnten, was für sie in der Pflege Vorrang hat.



Frau Präsidentin, vor wenigen Wochen wurde endlich der Startschuss für die Pflegereform gegeben und die Zielrichtung präsentiert. Sind Sie als Vertreterin einer der größten Sozialdienstleister Österreichs damit zufrieden?

Scheucher-Pichler: Die Pflegereform sieht vor, dass die mobilen Dienste gestärkt werden. Etwas, was das Hilfswerk schon seit Jahren fordert, da Umfragen und Studien belegen, dass die Menschen möglichst lange

in ihrem eigenen Zuhause leben möchten. Es freut mich, dass nunmehr ein Umdenken stattfindet und wir neue Wege im Bereich der Pflege und Betreuung gehen, die den Menschen zugute kommen und auch in Zukunft ein würdevolles Leben im Alter ermöglichen.

Wo sehen Sie den dringendsten Handlungsbedarf?

Handlungsbedarf ist in der Pflege nahezu überall gegeben – egal, ob

es um den Pflegekräftemangel geht oder die Unterstützung von pflegenden Angehörigen. Letzteres stünde für mich persönlich ganz oben auf der Prioritätenliste. Gerade die Pandemie hat gezeigt, welche wichtige Rolle Angehörige in der Pflege spielen. Ohne sie würde unsere Gesundheitssystem kippen.

Wo würden Sie hier ansetzen?

Es müssen bessere Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf geschaffen werden. Auch die Ausweitung der Möglichkeit zur Selbst- und Weiterversicherung für pflegende Angehörige muss raschest realisiert werden. Ebenso ist ein Anspruch auf Pensionsversicherung ohne vorangegangene Erwerbszeiten notwendig. Begrüßenswert sind auch der geplante pflegefreie Tag für pflegende Angehörige und der Pflege-Daheim-Bonus.

Die Umsetzung dieser Dinge wird noch eine Weile dauern. Wie kann man aber gerade jetzt, in einer Zeit, da pflegende Angehörige ganz besonders gefordert sind, diese unterstützen?

Betroffene können sich beispielsweise vertrauensvoll an das Hilfswerk wenden, auch anonym. Wir haben österreichweit eine eigene Hotline für



pflegende Angehörige eingerichtet. Hier geben erfahrene und fachlich kompetente Berater/innen unkompliziert Hilfestellungen.

Sie haben den Arbeitskräftemangel angesprochen. Hat das Hilfswerk noch genug Mitarbeiterinnen, um die Versorgungssicherheit zu garantieren?

Derzeit können wir die Pflege und Betreuung für unsere Kundinnen und Kunden noch gewährleisten. Wir suchen aber ständig neue Mitarbeiter/innen, da der Bedarf stark wächst.

Was erwartet potenzielle künftige Mitarbeiterinnen beim Hilfswerk?

Wir haben bereits vor Jahren damit begonnen, Arbeitszeitmodelle zu schaffen, die vor allem darauf ausgerichtet sind, Frauen den Wiedereinstieg ins Berufsleben bzw. die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu ermöglichen. Gleichzeitig bieten wir unseren Mitarbeiter/innen auch viele Zusatzangebote, die vom Unternehmen getragen werden – Fortbildungen, Angebote im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung – und wir unterstützen sie bei ihrem persönlichen Karriereweg. Obwohl wir ein Unternehmen mit über 800 Mitarbeiter/innen alleine hier in Kärnten sind, ist bei uns das Arbeitsklima sehr familiär und von Respekt getragen. Man muss den Mitarbeiter/innen wertschätzend begegnen. <

Hilfswerk-Corona-Hotline
 für pflegende Angehörige

Tel.: 0800 640 660

Von Montag bis Donnerstag von 9 bis 16 Uhr und Freitag von 9 bis 13 Uhr gebührenfrei aus ganz Österreich erreichbar!

Gerne können Sie uns auch per Mail unter pflege@hilfswerk.at erreichen.



Für Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler steht die Wertschätzung der Mitarbeiter/innen an vorderster Stelle. Im Herbst besuchte sie in ganz Kärnten die Hilfswerk-Bezirksstellen und bedankte sich stellvertretend bei den Bezirksleitern für den großen Einsatz jedes Einzelnen/jeder Einzelnen. Auch vom Vorstand und der Geschäftsführung allen Mitarbeiter/innen ein herzliches Danke! Im Bild: HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler mit Marlene Puggl und Bereichsleiter Heinz Leitner von der Bezirksstelle Feldkirchen.

Zwei Fachschwerpunkte

Weiterbildung. Regelmäßige Fachschwerpunkte für die Mitarbeiter/innen garantieren den Kundinnen und Kunden des Hilfswerks, immer bestens versorgt zu sein.

Fachschwerpunkt Kinder „Sprache für das ganze Leben“

Das Hilfswerk sieht sich als erste Bildungseinrichtung im Leben eines Kindes. Deshalb bilden sich auch die Pädagoginnen und Pädagogen regelmäßig weiter. Alle zwei Jahre gibt es Fachschwerpunkte zu einem speziellen Thema. Diesmal steht unter dem Motto „Sprache für das ganze Leben“ die Sprachkompetenz im Elementarbereich im Mittelpunkt.

Aufgrund der aktuellen Situation gab's auch eine Premiere: zum ersten Mal fand die Fachtagung digital statt.



„Unsere regelmäßigen Fachschwerpunkte garantieren unseren Kundinnen und Kunden, immer bestens versorgt zu sein“, so Hilfswerk-Pflegedienstleiterin Hermine Pobatschnig.

Fachschwerpunkt Pflege „Kontinenz fördern. Lebensqualität steigern.“

Im Bereich der Pflege liegt derzeit der Ausbildungsschwerpunkt auf der Betreuung von Menschen mit Inkontinenz. Ein Tabuthema, das viele Pflegebedürftige als extrem belastend empfinden. Psychische Probleme durch Selbstwertverlust, Scham oder Depressivität werden durch die Hilfswerk-Pflegekräfte einfühlsam thematisiert. Sie helfen dem zu Pflegenden aber auch dabei, körperlichen Auswirkungen durch die Reduktion der Flüssigkeitsaufnahme entgegenzuwirken. <



Arbeitserleichterung durch digitale Arbeitsprozesse. Davon profitieren nicht nur die Mitarbeiter/innen, sondern auch die Kundinnen und Kunden des Hilfswerks.



Das Hilfswerk setzt zur Qualitätssicherung auf moderne IT-Programme.

Digitalisierung in der Pflege

Betriebliche Gesundheitsförderung. Das Hilfswerk Kärnten beschäftigt rund 400 Mitarbeiter/innen in der mobilen Pflege und Betreuung. Durch Digitalisierung sollen sie bei ihren Arbeitsprozessen entlastet werden.

Mit der Überalterung der Gesellschaft wächst der Bedarf an kompetenten Mitarbeiter/innen, gleichzeitig sind die Personal-, Zeit- und Finanzressourcen beschränkt.

Digitalisierung und durchdachte betriebliche Gesundheitsförderungsangebote sollen helfen, den Berufsalltag zu optimieren, um langfristig die Qualität der Pflege und Betreuung sowie der Verwaltung zu gewährleisten und zu verbessern.

Das Hilfswerk Kärnten versucht hier mit konkreten Maßnahmen, die Mitarbeiter/innen in den alltäglichen Arbeitsprozessen zu entlasten, denn Digitalisierung soll nicht Selbstzweck

werden, sondern unterstützen, um mehr Zeit für die Tätigkeiten in der Arbeit und für sich zu schaffen. Überwiegend sind es Frauen im Gesundheits- und Sozialbereich, deren Arbeitswelten sich zusätzlich durch Maßnahmen zur Stärkung ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit positiv verändern sollen.

Für die Umsetzung hat das Hilfswerk Kärnten seit Jahren Vorarbeit geleistet und nimmt in der digitalisierten mobilen Pflege in Österreich bereits jetzt eine Vorreiterrolle ein. Zudem bietet die Hilfswerk Akademie Fortbildungen zu Themen wie Digitalisierung oder Resilienz an. <

Mann der ersten Hilfswerk-Stunde feierte 85. Geburtstag

Zwanzig Jahre lang war Dir. a.D. Karl Wrumnig für das Hilfswerk aktiv. Von 1997 bis 2007 war er als Geschäftsführer tätig – die ersten beiden Jahre ehrenamtlich, ab Ende 1999 hauptberuflich. Von 2007 bis 2013 war er Finanzreferent, von 2013 bis 2017 unterstützte er als ehrenamtliches Vorstandsmitglied das Hilfswerk Kärnten. Zwei Jahrzehnte lang trug er maßgeblich zum Erfolg des Unternehmens bei.

Hilfswerk Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler würdigte die Arbeit Wrumnigs und bedankte sich für die vielen Jahre des gemeinsamen Schaffens für die Menschen im Land. Zu den Gratulanten gesellten sich u. a. Hilfswerk-Direktor Horst Krainz, Stadtrat Markus Geiger und Klubobmann Manfred Jantscher (v.l.). Das ganze Hilfswerk-Team gratuliert herzlichst!



Erfolgreicher Lehrabschluss

„Es ist immer etwas Besonderes, wenn man junge Menschen bei ihrem Start ins Berufsleben begleiten darf“, so Hilfswerk Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, die gemeinsam mit Hilfswerk-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz Aida Grigoryan herzlich zur bestandenen Lehrabschlussprüfung gratulierte.



Maschinenring

Der nächste Winter kommt bestimmt!

Gut, wenn man dann jemanden hat, auf den man sich verlassen kann!

- Schneeräumung & Streuung
- Haftungsübernahme
- für Privathaushalte & Firmen

Kontaktieren Sie uns:

Maschinenring Kärnten

05 9060 200

www.maschinenring.at



365 Tage im Jahr für Sie im Einsatz!

Hilfswerk Menüservice – alles selbst gemacht!

Einfach gutes Essen. In der Küche:WAIERN, die die Menüs für das Hilfswerk Kärnten produziert, wird alles selbst gemacht.

Convenience-Produkte kommen so gut wie nie zum Einsatz. Gekocht wird mit regionalen und saisonalen Produkten sowie ohne Geschmacksverstärker und ohne Farb- und Aromastoffe: das ist Qualität, die man einfach schmeckt. Bei der Zubereitung der Speisen wird auf die richtige Auswahl von hochwertigen Fetten und Ölen geachtet. In allen Menülinien wurde der Zuckeranteil reduziert und der Vollkornanteil erhöht – für ein gehaltvolles und gesundes Essen.

Regionalität und Saisonalität

Nachhaltig und verantwortungsvoll handeln bedeutet für die Küche:WAIERN auch, dass das Gemüse, soweit möglich, aus dem eigenen Biobetrieb, dem Gartenhof der Diakonie de La Tour, kommt. Dieser ist nur einen Kilometer entfernt, seit 2014 biozertifiziert und bietet Arbeitsangebote für Menschen mit Behinderungen. Andere Lebensmittel, z. B. Eier, Milchprodukte etc., kommen von Lieferanten aus der Region. Ohne die vertrauensvolle und langjährige Zusammenarbeit mit verlässlichen Partnern wäre die hohe Qualität nicht möglich.

„Essen muss Freude machen, es muss

schmecken und der Gesundheit dienen“, beschreibt Küchenchef Michael Triebel den Anspruch, dem er und sein Team in der täglichen Arbeit gerecht werden wollen. „Wir kochen gerne für unsere Kunden – mit Leidenschaft, Engagement, neuen Ideen und selbstverständlich der gleichbleibenden hohen Qualität.“ Und Qualität wird großgeschrieben. Es beginnt bei hochwertigen Rohstoffen und kurzen Lieferzeiten, einer genauen Qualitätskontrolle bei Warenübernahme bis hin zu korrekter Lagerung und hygienisch einwandfreier Verarbeitung.

Täglich drei Menüs

Von Montag bis Sonntag gibt es täglich drei Auswahlmenüs, zudem werden Spezialmenüs (z. B. Reduktionskost, passierte Kost etc.) angeboten. Großer Vorteil gegenüber anderen Zustelldiensten: Durch das spezielle Cook & Chill-System kann der Kunde selbst entscheiden, wann er essen möchte. Der Kunde entscheidet dann selbst, wann er das Essen über eine spezielle Wärmeplatte fertigkocht. So wird gewährleistet, dass wertvolle Vitamine und Nährstoffe sowie der Geschmack erhalten bleiben. <



Küchenchef Michael
Triebel empfiehlt:

Gebeizter Lachs mit weihnachtlichen Aromen

Zutaten: 300 g Lachsfilet, 2 cl Olivenöl
Beize: 20 g brauner Zucker, 20 g Meersalz
4 Wacholderbeeren
Je ein halber Teelöffel Sternanis, Kreuzkümmel, Ingwer frisch, Fenchelsamen, Pfefferkörner
Je 1 Messerspitze Kardamom, Macisblüte

Die Gewürze in einem Mörser oder einem elektrischen Hacker zerkleinern, mit dem braunen Zucker und dem Meersalz abmischen und danach gleichmäßig über dem entgräteten Filet verteilen. Danach in Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank 24 Stunden marinieren. Nach dem Marinieren das Filet aus der Beize nehmen und ganz kurz kräftig in Olivenöl anbraten, auskühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mit einem kleinen Bukett aus saisonalen Salaten anrichten eventuell mit einem Zitronengras-Dip anrichten.

Buchtipps

Das große Buffet von Mutter Natur oder Liebe ist „Kräuter erleben“

Margot Müller beschäftigte sich intensiv mit Wild- und Heilkräutern. Sie führte über Jahrzehnte kurzweilige Kräuterwanderungen in der Region Faaker See und entdeckte, welche hochwirksamen Inhaltsstoffe in den Pflanzen stecken. Müller schreibt Allgemeines über Heilkräuter, Anwendung und Verarbeitung, Ansetzen von Tinkturen, gibt aber auch Einblick in die Aromatologie – das Wissen über ätherische Öle und deren Wirkung.

Über die Autorin: Margot Müller, eine gebürtige Klagenfurterin, besuchte die Handelsschule in Villach und die Hilfswerk Akademie in Niederösterreich. Sie war Betriebsrätin und Einsatzleiterin beim Hilfswerk Kärnten in Villach und ist ausgebildete Aromakologin.



Kinder verdienen das Beste!

Gesundes Essen. Beim Hilfswerk Kärnten lernen die Kinder, wie echte Kartoffeln schmecken, welches Gemüse gerade Saison hat und dass Fleisch etwas ganz Besonderes ist.

Um Bewusstsein für gesundes Essen zu schaffen, vertraut das Hilfswerk Kärnten auch auf die „Feine Küche Kulterer“. Das Unternehmen verwendet ausschließlich regionale, saisonale und frische Zutaten und kocht dabei fast wie Mama. Und das schmeckt den Kleinen. <



Die „Feine Küche Kulterer“ beliefert auch den Kindergarten in Maria Saal. Im Bild neben den Kindern Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Vizebürgermeister Klaus Poschamig, Johann Mössler und Adolf Kulterer. (Archivbild aus 2019)

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



MENÜSERVICE

Die bequeme und genussvolle Alternative zum Selberkochen.

Unsere Menüs werden nach modernen, ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen täglich frisch zubereitet. Wir verwenden nur hochwertige und regionale Produkte je nach Saison.

- Täglich 3 frische Menüs zur Auswahl
- Zustellung an 365 Tagen im Jahr
- Praktisches Cook & Chill-System
- Spezialmenüs (Diabetes- und Diät-Menüs, gluten- und lactosefreie Menüs, passierte Menüs etc.)
- Ideal auch als Mittagstisch im Büro und Betrieb geeignet

pro Menü
€ 9,85
LIEFERUNG
GRATIS!

HILFSWERK KÄRNTEN SERVICE GMBH | Sigrid Bister
8.-Mai-Straße 47 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Telefon 05 0544-5532
E-Mail: sigrid.bister@hilfswerk.co.at | www.hilfswerk-ktn.at

Verantwortung zeigen

Gleich drei Hochbeete hat ein firmenübergreifendes Lehrlingsteam aus Kärntner Industriebetrieben im Garten der KinderStadt aufgestellt und mit den Kindern gleich bepflanzt, damit es bald selbst angebautes gesundes Gemüse und Kräuter für die Jause gibt. Herzlichen Dank an Griffnerhaus, an die Wietersdorfer w&p Zement GmbH, die WILD Gruppe, die Stadtwerke Klagenfurt AG und die Hermes Schleifmittel GmbH für die Unterstützung!



Kleine große Künstler

Klaus Leesemann, ehemals „Meisterfoto Leesemann“, spendete der KinderStadt einige große Rollen Fotopapier. Die ersten 30 Meter wurden bereits von den Kindern der KinderStadt und dem Kindergarten Rauscherpark künstlerisch gestaltet. Im Bild v.l.: Mäggie Jeschofnik, Leiterin Hilfswerk Sozialservice, Klaus Leesemann, Maria Hinterlassnig, Leiterin KinderStadt.



GROSSE HILFE,
 GANZ NAH.



„BLEIBEN SIE ZU HAUSE, WIR SIND FÜR SIE DA.“

BESORGUNGS- UND BESCHAFFUNGSDIENST FÜR MENSCHEN IN GANZ KÄRNTEN

- ab dem 60. Lebensjahr und/oder
 - ab Pflegegeldstufe 1 und/oder
 - mit einer begünstigten Behinderung und/oder
 - in Heimquarantäne und/oder
 - in freiwilliger Heimisolation
- durch Heimhilfen des HILFSWERK KÄRNTEN

SO EINFACH GEHT'S:

- Unkomplizierte Bestellung von Lebensmitteln und Waren des täglichen Bedarfs beim HILFSWERK KÄRNTEN telefonisch unter **05 0544 55**
- Einkauf der Waren durch HILFSWERK-Heimhilfen in einer der nächstgelegenen SPAR- oder EUROSPAR-Filialen
- Zustellung der Waren durch Heimhilfen des HILFSWERK KÄRNTEN
- Monatsrechnung der Bestellungen durch das HILFSWERK KÄRNTEN ohne Aufschlag
- Verrechnung einer Zustellgebühr von € 3,00 pro Lieferung
- Bezahlung der Monatsrechnung und der Zustellgebühren durch Bankeinzug oder mittels Zahlschein

Eine Initiative des HILFSWERK KÄRNTEN gemeinsam mit SPAR KÄRNTEN zu IHREM Schutz und zur Erhaltung von Arbeitsplätzen!

Offizielle Eröffnung der „KinderStadt Klagenfurt“

Kinderbetreuung. Die KinderStadt Klagenfurt im Rauscherpark ist ein gemeinsames Projekt des Hilfswerks Kärnten mit der Stadt Klagenfurt und bietet kurzfristige und flexible Betreuung für Kinder ab zwei Jahren an, auch außerhalb der Öffnungszeiten regulärer Kindergärten und Horte. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Für Berufstätige, deren Kinder in Klagenfurt einen städtischen Kindergarten/Hort/Schulische Nachmittagsbetreuung besuchen und die eine Kinderbetreuung über die Öffnungszeiten einer dieser Einrichtungen hinausgehend benötigen, besteht zudem die Möglichkeit, das Kind von einer Mitarbeiterin der KinderStadt abholen zu lassen. Dieses Service ist kostenlos. Neben der KinderStadt beherbergt die Einrichtung im Rauscherpark auch noch eine alterserweiterte Kindergartengruppe mit 20 Kindern.

Im März dieses Jahres konnte der neue Standort im Rauscherpark in Betrieb genommen werden. Das Design der KinderStadt stammt von Alexander Mann, Firma pixapo GmbH. Die Zaunsäulen wurden von Künstlerin Marie Theres Andonava gestaltet. Anlässlich der offiziellen Eröffnung strich Hilfswerk-Kärnten-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler die ausgezeichnete Zusammenarbeit mit der Stadt Klagenfurt hervor: „Die KinderStadt ist ein österreichisches Vorzeigeprojekt und eine wichtige Unterstützung für Familien. Flexible Kinderbetreuung spielt heute eine große Rolle, deshalb sind unsere Hilfswerk-Kinderbetreuungseinrichtungen auch ganzjährig geöffnet. Neben unseren Kindergärten und Kindertagesstätten bietet das Hilfswerk Kärnten auch Mobile Kinderbetreuung an Tagesrandzeiten im eigenen Zuhause an. Zudem kooperieren wir mit Firmen



Im Bild v.l.: FIDI, Stadtrat Wolfgang Germ, Stadtrat Markus Geiger, Stadtrat Franz Petritz, Bürgermeisterin Maria-Luise Mathiaschitz, Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Leiterin KinderStadt Maria Hinterlassnig, Klubobmann Manfred Jantscher und Hilfswerk-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz.

und betreuen Kinder von Mitarbeiter/innen im eigenen Unternehmen.“ Bürgermeisterin Maria-Luise Mathiaschitz, die die KinderStadt Klagenfurt offiziell eröffnete, bedankte sich für die gute und konstruktive Zusammenarbeit mit dem Hilfswerk Kärnten, sie betonte die Einzigartigkeit des Projekts KinderStadt – eine flexible stundenweise Kinderbetreuung im Zentrum der Stadt mit der Besonderheit des weitläufigen und wunderschönen Gartens – und lobte das neue Konzept mit noch mehr In- und Outdoorspielmöglichkeiten. Vizebürgermeister Wolfgang Germ, Kindergartenreferent Stadtrat Franz Petritz und Familienreferent Stadtrat Markus Geiger bedankten sich ebenso für die ausgezeichnete Zusammenarbeit zwischen dem Hilfswerk Kärnten und der Stadt Klagenfurt. <

KinderStadt Klagenfurt

Die KinderStadt ist ganzjährig geöffnet und bietet ein buntes Programm, das monatlich wechselt. Dabei ist es dem Hilfswerk wichtig, dass während der Betreuungszeit auch Werte vermittelt werden. In der pädagogischen Arbeit werden Themen wie Gesundheit, Ernährung, Bewegung etc. altersgerecht und spielerisch eingebaut und auch Kreativität und Sprache gefördert.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr,
Samstag von 8.45 bis 12.45 Uhr
Eine Betreuungsstunde kostet 3,50 €.

Kinderbetreuungsangebote des Hilfswerk Kärnten

Nähere Informationen zum umfassenden und weitreichenden Kinderbetreuungsangebot des Hilfswerk Kärnten findet man unter www.hilfswerk.at/kaernten/kinder-bildung-betreuung

FIDI'S ABENTEUER

FIDI, DAS SCHLAUE
 ENTELEIN DES HILFSWERKS



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID



Christina Lachkovics-Budschedl:
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher
 Paperback, 16,5 x 23 cm; 112 Seiten
 ISBN 978-3-7088-0618-1
 14,99 Euro, Kneipp Verlag Wien

Buchtipp: Kohlenhydrate sind keine Dickmacher

Garantiert abnehmen mit dem 10-Wochen-Plan.

Die Ernährungswissenschaftlerin Christina Lachkovics-Budschedl hat ein revolutionäres Ernährungskonzept entwickelt, das die Pfunde purzeln lässt. Sie rehabilitiert die in Verruf geratenen Kohlenhydrate und stellt die Ernährung wieder auf gesunde und normale Beine. Eine ausgewogene Ernährung mit einer vernünftigen Portion Kohlenhydraten wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc. bringt den Körper wieder in Schwung und lässt Reserven verbrennen. Die Menge an Kohlenhydraten wird individuell je nach Körpergewicht und Körpergröße berechnet, gegessen wird streng nur dreimal am Tag und nicht zwischendurch, denn nur in diesen Essenspausen verbrennt der Körper Fett.

Aus dem Inhalt: Genaue Vorstellung der Methode 10-Wochen-Plan mit sämtlichen Menüvorschlägen

Über die Autorinnen: Mag. Christina Lachkovics-Budschedl ist Ernährungswissenschaftlerin und hat mit der von ihr entwickelten Methode fit10 bereits unzähligen Menschen erfolgreich beim Abnehmen geholfen. Sie ist verheiratet und Mutter von vier Söhnen. Sandra König ist Medien- und Gesundheitsexpertin. Sie war 20 Jahre lang in der Redaktion der „Kronen Zeitung“ tätig und ist Mutter von zwei Töchtern.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: www.styriabooks.at

Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselserie von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ von Mag. Christina Lachkovics-Budschedl und Sandra König.

1. ZIMT

Finden Sie je einen zusätzlichen Buchstaben vorne und hinten, sodass ein sinnvolles neues deutsches Hauptwort entsteht (Beispiel: . IM . > ZIMT)

a) . IN . b) . AN . c) . AM . d) . AUF . e) . UM . f) . AUS . g) . AB .

2. ANIS

Wie oft ist die Buchstabenfolge ANIS im folgenden Text versteckt? (Beispiel: Man isst Lebkuchen u.s.w.)

Man isst Lebkuchen nicht aus spanischen Kanistern. Außerdem fressen Kaninchen an sich keinen Lebkuchen, doch Schani Strauß, so nannte Clara Nistler ihren japanischen Nager, wurde geradezu panisch, bekam er im Advent nichts davon ab.

3. GEWÜRZNELKEN

Wenn von einem Gewürznelkenbaum 12.000 Blütenknospen mit einem Gewicht von 3 Kilogramm geerntet werden, wie viel Gramm wiegt dann eine Blütenknospe – unter der Annahme, dass alle gleich viel wiegen? ____ Gramm pro Blütenknospe



An das Hilfswerk
Österreich, Grünberg-
straße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar
„Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise von Styria Buchverlage
zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung
ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Auflösung aus dem letzten Heft:

1. SATZLWASLULDSAOLZAPALSZBSLAHSNL
ASTFLAZSXSLLMLALSDBALSOSLABASLASRS
ESLAZGZSZLASDFLASLSZRELABASLFGLA
SZUALOAPSIANADLASZLWDALSULZOADZ
SLKALSZRZWLOASUSNAGALZSAPAELZAS
2. $4 + 1 [1 \times 1] = 5$; $5 + 4 [2 \times 2] = 9$; $9 + 9 [3 \times 3] = 18$; $18 + 16 [4 \times 4] = 34$; $34 + 25 [5 \times 5] = 59$; $59 + 36 [6 \times 6] = 95$; $95 + 49 [7 \times 7] = 144$
3. Gernot **Busch** war zur **Gründung** der **Grottenbahn** zu spät gekommen und jeder **weiß** natürlich warum. Er **gab** **launig** bekannt, in **Rosa Violetta Braun** verliebt zu sein, und **ging** **raus**, um seinem **Engel** bei dieser Gelegenheit ganz **locker** einen Heiratsantrag zu machen.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Gehen auf alten Wegen“.

Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

boso-medicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches voll-automatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

Weitere Informationen
unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke
und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 66,90 Euro





**PflegerIn
des Jahres 2020
JETZT NOMINIEREN!**

Jeden Tag geben in Österreich hunderttausende PflegerInnen ihr Bestes – voller Hingabe, sozialer Kompetenz und Professionalität. Sagen Sie ihnen Danke und nominieren Sie jetzt Ihre/n PflegerIn mit Herz auf pflegerIn-mit-herz.at. **Einsendeschluss ist der 31.12.2020**

Gute Pflege für heute und morgen

Pflegereform. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, sieht den laufenden Reformprozess der Bundesregierung positiv. Die Menschen mit Pflegebedarf, deren (pflegende) Angehörige sowie das Pflege- und Betreuungspersonal werden davon profitieren.

Wir werden nicht nur immer älter, sondern gleichzeitig wächst auch die Zahl der älteren Menschen rasant und mit ihr der Bedarf an Pflege und Betreuung. Diese Entwicklung wird unser Pflegesystem in den kommenden Jahren und Jahrzehnten vor große Herausforderungen stellen. Das Thema Pflege nimmt daher aus gutem Grund im Arbeitsprogramm der Bundesregierung eine zentrale Rolle ein. Mit Jahresbeginn 2020 sollte es losgehen, aufgrund der Corona-Krise erfolgte der Startschuss erst einige Monate später mit einem breit angelegten digitalen Beteiligungsprozess, zu dem nicht nur Pflege- und Betreuungskräfte eingeladen waren, sondern auch Betroffene und pflegende Angehörige. Mehr als 3.000 Menschen machten von dieser Möglichkeit Gebrauch.

Aufbruchsstimmung & Zuversicht

„Der Beteiligungsprozess im Sommer und eine Fachtagung Ende Oktober 2020 förderten eine Reihe wertvoller Impulse und relevanter Vorschläge zur Weiterentwicklung des österreichischen Pflegesystems zutage, nun gilt es, aus dieser inhaltlichen Fülle die Eckpfeiler der Reform herauszuarbeiten“, sagt Othmar Karas,



Präsident des Hilfswerk Österreich. „Ich bin zuversichtlich, dass es gelingen wird, die notwendigen Weichenstellungen vorzunehmen, um auch in Zukunft ein Altern in Würde in unserem Land sicherzustellen. Ich orte bei den politischen Verantwortungsträgern eine Aufbruchsstimmung und eine große Bereitschaft, ‚Nägel mit Köpfen‘ zu machen“, zeigt sich Karas überzeugt. Die Liste der Handlungsfelder ist lang und erstreckt sich vom bedarfsgerechten Ausbau des Betreuungs- und Pflegeangebots,

über das Thema der Finanzierung, insbesondere auch der Leistbarkeit von Pflege bis hin zur Schicksalsfrage der Personalgewinnung bzw. -ausbildung. „Nun braucht es jedoch politische Entscheidungen, um Auswahl und Richtung der Maßnahmen festzulegen. Und es braucht politische Kooperation über Ressort- und Kompetenzgrenzen hinweg, weil eine wirksame Pflegereform auf das Zusammenwirken von Bund, Ländern und Gemeinden sowie diverser Ressorts angewiesen ist“, so Karas abschließend. <

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



▶ BÜROIDEEN AUF 3.500m²

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

blaha[®]
b.ü.r.o.möbel
WWW.BLAHA.CO.AT

Weihnachtshilfe für Kinder in Not

Hilfe für Kinder in Beirut. In österreichischen Straßen weihnachtet es schon sehr. Aber der für uns so vertraute weihnachtliche Lichterglanz erreicht nicht alle Kinder dieser Welt.

Kinder im Libanon leiden besonders an den Folgen der Explosionen am Hafen von Beirut im August. Zum Beispiel Joudy. Die kleine Bäckerei von Joudys Vater wurde bei der Katastrophe von Beirut zerstört. Auch ihre kleine Wohnung, die direkt darüber lag, wurde schwer beschädigt. Die Fenster sind zertrümmert. Nachts wird es richtig kalt in Joudys Kinderzimmer. Dazu kommt, dass ihre Eltern kein Einkommen mehr haben. Nahrungsmittel sind Mangelware.

Wärme für Joudy

Wir helfen Menschen in Beirut, die alles verloren haben, durch Nothilfe auf Augenhöhe: Joudys Mutter Sidra ist ausgebildete Altenpflegerin. Sie bekommt jetzt von uns Gehalt, damit sie in dieser schweren Krise im Libanon ein älteres Ehepaar als Altenpflegerin unterstützen kann. Das Gehalt ermöglicht ihr, ihre Familie mit dem Notwendigsten zu versorgen und auch für die Reparatur an den

Fenstern in Joudys Kinderzimmer zu zahlen. So wird Joudy Weihnachten in Wärme verbringen können.

Nothilfe auf Augenhöhe

Wir vom Hilfswerk International lassen kein Kind im Stich. Denn jedes Kind hat ein warmes und sicheres Zuhause verdient. Wir helfen Menschen in Beirut beim Wiederaufbau und schenken mit Ihrer Hilfe Kindern ein Weihnachtsfest in Sicherheit und Wärme. <



Hilfswerk International



Kontakt

Bianca Weissel

Tel.: 01 40 57 500-112

bianca.weissel@hilfswerk-international.at

www.hilfswerk.at/international

Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Spenden Sie für Kinder in Not



Kennwort „Weihnachtshilfe
für Kinder in Not“

Spendenkonto

Hilfswerk International

AT71 6000 0000 9000 1002

www.hilfswerk.at/international



Mit gutem und gesundem Essen in den Schul-Herbst



Qualitative Gemeinschaftsverpflegung für Schüler/innen wird immer wichtiger.

Die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich stellt Gemeinschaftsverpflegung daher in diesem Herbst ganz bewusst in den Mittelpunkt ihrer Projekte.

Auf der Webseite <https://kinderessengesund.at> finden sich in einer gut gefüllten „Toolbox“ Empfehlungen und Planungshilfen, so etwa die „Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule“. In einem Kurzvideo zum Thema, das sich direkt an die Kinder selbst wendet, wird erklärt, wie gesundes Essen in Schule oder Kindergarten auf den Teller kommt.

https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos



Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau



Die BVAEB-Ambulatorien in ihrer Nähe

Für Ihre Gesundheit

WIEN

Ambulatorium U3Med Erdberg

1030 Wien, Erdbergstraße 202/
E7a, Telefon: 050405-13999

- Physikalische Medizin
- Innere Medizin
- Zahn-, Mund- und Kieferheil-
kunde

Ambulatorium Wien Josefstadt

1080 Wien, Josefstädter Str. 80
Telefon: 050405-21970

- Augenheilkunde
- Innere Medizin
- Zahn-, Mund- und Kieferheil-
kunde

Zahnambulatorium Wien Westbahnhof

1150 Wien, Mariahilfer Str. 133
Telefon: 050405-37200

Zahnambulatorium Wien Praterstern

1020 Wien, Praterstern 3
Telefon: 050405-37400

NIEDERÖSTERREICH

Zahnambulatorium St. Pölten

3100 St. Pölten, Julius-Raab-
Promenade 1/1/2
Telefon: 050405-37220

OBERÖSTERREICH

Zahnambulatorium Linz

4020 Linz, Bahnhofpl. 3-6/Top 25
Telefon: 050405-37240

KÄRNTEN

Zahnambulatorium Villach

9500 Villach, Bahnhofplatz 1
Telefon: 050405-37320

SALZBURG

Zahnambulatorium Faberstraße

5020 Salzburg, Faberstraße 2A
Telefon: 050405-27310

Zahnambulatorium Salzburg Hauptbahnhof

5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-
Weg 10
Telefon: 050405-37260

TIROL

Zahnambulatorium Innsbruck

6020 Innsbruck, Südtiroler Pl. 3
Telefon: 050405-37280

STEIERMARK

Zahnambulatorium Graz

8020 Graz, Annenpassage
Top B1B,
Bahnhofgürtel 85/1
Telefon: 050405-37340

Zahnambulatorium Trieben

8784 Trieben, Hauptplatz 13
Telefon: 050405-37360

Zahnambulatorium Eisenerz

8790 Eisenerz, Hammerplatz 1
Telefon: 050405-37380

Physikoambulatorium Knittelfeld

8720 Knittelfeld, Bahnhofplatz 9
Telefon: 050405-37460

VORARLBERG

Zahnambulatorium Feldkirch

6800 Feldkirch, Saalbaugasse 4
Telefon: 050405-37300



Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Kundentelefon
050405-0

www.bvaeb-ambulatorien.at
postoffice@bvaeb.at

Für Patienten aller Kassen

Das Hilfswerk ist für Sie da!

Jetzt bestellen! Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl mit zahlreichen Broschüren und Informationen.

Im Jahr 2020 ist aufgrund der Corona-Pandemie vieles anders gelaufen als geplant. So konnte auch unsere beliebte Hilfswerk-Tour heuer nur an weniger Stationen Halt machen. Dennoch ist das Hilfswerk stets für Sie da, so können beispielsweise alle Interessierten das bereits legendäre „Info-Sackerl“ der Hilfswerk-Tour gratis bestellen! Es enthält unsere aktuellen Ratgeber, Informationen rund um Gesundheit, Finanzen und Vorsorge sowie kleine Überraschungen. Besonders beliebt, vor allem bei Eltern von kleinen Kindern, sind unser Kinderbetreuungskompass und unsere aktuelle Broschüre „Sprechen macht schlauer“ – mit praktischen Tipps und Wissenswertem zur kindlichen Sprachentwicklung. Besuchen Sie dazu auch unser Webportal www.hilfswerk.at/sprechen-macht-schlauer.

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie **Erste Bank** und **Sparkassen, Wiener Städtische, s Versicherung, Publicare, Allergosan, Essity** und **B. Braun**.



Jetzt gratis bestellen!

Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl
office@hilfswerk.at | Tel.: 01/40 57 500

Wir freuen uns schon jetzt darauf, Sie bei HILFSWERK ON TOUR im nächsten Jahr wieder persönlich zu treffen!

OMNi
BiOTiC®



Aktiv durchs Leben

OMNi-BiOTiC® Aktiv:
Jeden Tag – in jedem Alter.
Mit 11 hochaktiven Bakterienstämmen.

Bis 31.12.2020:

€ 2,-
Gutschein
auf OMNi-BiOTiC®
Aktiv (60g)*



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

* Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® Aktiv (60g) bis 31. Dezember 2020. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 899939



EINE VORSORGE FÜR ALLE, DENEN DIE NATUR AM HERZEN LIEGT.

ECO SELECT INVEST.

Investieren Sie 100 % nachhaltig und mit gutem Gewissen. Eco Select Invest ist die erste fondsgebundene Lebensversicherung, die mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet worden ist. Nähere Infos in der Landesdirektion Kärnten / Osttirol, St. Veiter-Ring 13, 9020 Klagenfurt, unter 050 350 - 44000 oder ld-ktn@wienerstaedtische.at

wienerstaedtische.at

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

Zu diesem Versicherungsprodukt gibt es ein Basisinformationsblatt, das bei Ihrer/Ihrem BeraterIn schriftlich und elektronisch (E-Mail) erhältlich ist. Die jeweils aktuelle Fassung finden Sie auch auf unserer Website wienerstaedtische.at



**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP



Kinder in der Krise – seien Sie ihr Christkind!

Freude spenden. Die Weihnachtszeit steht vor der Tür. Weihnachten, die Zeit des Friedens und der Freude, eine Zeit des Glücks.

Und doch trübt die weltweite Corona-Pandemie unser aller Unbeschwertheit und Fröhlichkeit. Die Krise hat für viele unserer Mitmenschen tiefgreifende Folgen mit sich gebracht. Vor allem Familien haben drastische Einkommensverluste erlitten. Kinder, die Schwächsten in unserer Gesellschaft, sind davon am stärksten betroffen. Als Hilfswerk Kärnten wollen wir gerade in der Weihnachtszeit den Menschen nahe sein und ihnen noch mehr als sonst Unterstützung zuteil

werden lassen. Dabei sind wir aber auf IHRE MITHILFE angewiesen.

Mit Ihrer Spende an den „Hilfswerk Kärnten Sozialfonds für Menschen in Notsituationen“ helfen Sie uns zu helfen! So können wir die Betreuung für Familien in Krisensituationen sichern und Kindern den einen oder anderen Wunsch erfüllen, wenn es Mama und Papa dieses Jahr zu Weihnachten nicht können. Wir wünschen Ihnen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest im Kreise lieber Menschen und ein gesundes und gutes neues Jahr. <



Spendenkonto

Raiffeisenlandesbank Kärnten
AT27 3900 0000 0508 9495
RZKTAT2K
Hilfswerk Kärnten
Verwendungszweck lautet 24122020
Wenn Sie Ihre Spende von der Steuer absetzen möchten, so geben Sie im Verwendungszweck bitte auch Ihren Namen (lt. Melderegister), Ihr Geburtsdatum sowie Ihre Adresse (Straße, Ort, Land) an.

Corona Virus ANTIKÖRPER TEST

NUR 10
MINUTEN



Preis
für 1 Testkit
€ 22,90
inkl. MwSt.

• einfach • schnell • sicher

Das Hilfswerk Kärnten Sanitätshaus bietet Ihnen einen Corona-Schnelltest an – ganz einfach selbst durchzuführen.

Es handelt sich um einen schnellen immunchromatographischen qualitativen Test zum Nachweis von IgG- und IgM Antikörpern gegen SARS-CoV-2 im humanen Vollblut, Serum oder Plasma.

Sollte dieser Test Antikörper anzeigen, wird Ihnen dringend zu einem PCR-Test über eine mögliche bestehende Infektion mit Corona geraten!



**Komplettes
Zubehör jeTestkit**



- Testkassette
- Alkoholtupfer
- sterile Lanzetten
- Einmalkapillare
- Pufferlösung
- Gebrauchsanweisung

NÄHERE INFORMATIONEN UND BESTELLUNGEN



Ingrid Pegrin
Leiterin Sanitätshaus
Adlergasse 1
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel. 05 0544-1000, Fax -5099
Mobil 0676 / 89 90 2002

E-Mail: ingrid.pegirin@hilfswerk.co.at
Internet www.hilfswerk.at

Wir sind da, wenn Sie Unterstützung brauchen!
www.hilfswerk.ktn.at

Ihre Ansprechpartner in den Fachbereichen

BEHINDERTENHILFE

Leiterin: **Sabrina Müller**
T: 05 0544-7101
M: 0676/89 90 53 01
E: sabrina.mueller@hilfswerk.co.at



MENÜSERVICE

Leiterin: **Sigrid Bister**
T: 05 0544-5532
M: 0676/89 90 27 00
E: sigrid.bister@hilfswerk.co.at



KINDER.BILDUNG.BETREUUNG.

Leiterin: **Alma Brkic-Elezovic**
T: 05 0544-5007
M: 0676/89 90 14 22
E: alma.elezovic@hilfswerk.co.at



MOBILES SANITÄTSHAUS

Leiterin: **Ingrid Pegrin**
T: 05 0544-1000
M: 0676/89 90 20 02
E: ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at



PFLEGE.BETREUUNG.BERATUNG.

Pflegedienstleiterin:
Hermine Pobatschnig
T: 05 0544-5010
M: 0676/89 90 10 10
E: hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at



SOZIALSERVICE.FREIWILLIGEN- ARBEIT.INTEGRATION.

Leiterin: **Mäggie Jeschofnik**
T: 05 0544-2039
M: 0676/89 90 11 39
E: margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at



Ihre Ansprechpartner in den Bezirken

Feldkirchen

Milesistraße 2 | 9560 Feldkirchen
T: 05 0544-02
F: 05 0544-5299
E: feldkirchen@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter: **Heinz Leitner**
M: 0676/89 90 71 01



Spittal/Drau

Lutherstraße 7 | 9800 Spittal/Drau
T: 05 0544-02
F: 05 0544-5899
E: spittal@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter: **Josef Pleikner**
M: 0676/89 90 31 01



Hermagor

Gösseringlände 7 | 9620 Hermagor
T: 05 0544-06
F: 05 0544-5699
E: hermagor@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter: **Daniel Gärtner**
M: 0676/89 90 81 80



Villach/Villach-Land

Peraustraße 1 | 9500 Villach
T: 05 0544-05
F: 05 0544-5599
E: villach@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin: **Andrea Klemenz**
M: 0676/89 90 21 01



Klagenfurt a. W./Klagenfurt-Land

Adlergasse 1 | 9020 Klagenfurt a. W.
T: 05 0544-09
F: 05 0544-5999
E: klagenfurt@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin: **Gerda Fodermayer**
M: 676/89 90 11 50



Völkermarkt

Umfahrungsstraße 1B | 9100 Völkermarkt
T: 05 0544-01
F: 05 0544-5199
E: voelkermarkt@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin: **Carmen Brezlan**
M: 0676/89 90 52 01



St.Veit/Glan

Grabenstraße 10 | 9300 St. Veit/Glan
T: 05 0544-03
F: 05 0544-5399
E: st.veit@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin: **Hannelore Spöck**
M: 0676/89 90 41 01



Wolfsberg

Klagenfurter Straße 47 | 9400 Wolfsberg
T: 05 0544-04
F: 05 0544-5499
E: wolfsberg@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin: **Andrea Draxl**
M: 0676/89 90 61 01



Termine im Hilfswerk

Kinderrettungswerk Kärnten

Susanne Hager, Tel. 0676/88 990 355
Termin nach Vereinbarung

Soziale Hilfgemeinschaft Klagenfurt

Vereinsbüro, 8.-Mai-Straße 47
9020 Klagenfurt, Tel. 0676/89 90 10 00
Termin nach Vereinbarung

Hilfswerk Kärnten Sozialservice

Mäggie Jeschofnik, Tel. 05 0544-2039
Sprechstunden: Mi 10–12 Uhr
Ombudsmann Dr. Friedrich Staudacher
Termin 1 x im Monat nach Vereinbarung
Tel. 0676/89 90 11 39, Beratung kostenlos

Les- und Rechtschreibtherapie für Schulkinder

Bezirksstelle St. Veit/Glan
Sabine Stattmann, Tel. 0676/89 90 44 01
Mo, Di, Mi 11–18 Uhr

„Man(n)agement – Verein zur Gewaltprävention“

In allen Bezirksstellen nach Terminvereinbarung, Rainer Tripolt, Tel. 0463/50 11 82

Österr. Diabetikervereinigung SHG St. Veit

Bezirksstelle St. Veit
Sonja Isopp, Alfred Candolini, Tel. 05 0544-03
jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Österr. Zivilinvalidenverband

• Bezirksbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Edith Speiser, Tel. 05 0544-2020,
Mi, Fr 9–11 Uhr

SHG/Sprechstunden für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE)

• Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Roswita Spitzer, Tel. 0676/674 00 24
Vor Anmeldung unbedingt erforderlich,
jeden 2. Mittwoch im Monat, 16–18 Uhr
• Bezirksstelle Hermagor:
Mag. Karin Telesklav, Tel. 0664/502 56 53
Termin nach Vereinbarung,
jeden 2. Freitag im Monat, 16–18 Uhr

Stillberatung

kostenlos, gefördert vom Land Kärnten
• Bezirksstelle Spittal
Michaela Pucher, Tel. 05 0544-08
jeden 2. u. 4. Montag im Monat, 9–11 Uhr

„Väter für Recht – gemeinsam für unsere Kinder“

Beratung im Hilfswerk in Klagenfurt,
Villach, St. Veit, Spittal, Feldkirchen und
Völkermarkt
Information und Kontakt:
Clemens Costisella, Tel. 0681/811 21 824,
offi ce@v-f-r.at, www.v-f-r.at

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



GLÜCK IST, MIT PFERDEN ZU FLÜSTERN

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. So hat unsere Unternehmensgruppe ein Corporate-Volunteering-Programm für alle MitarbeiterInnen gestartet, das ihnen Zeit für soziales Engagement schenkt. Bei voller Bezahlung stellen wir fünf Arbeitstage im Jahr für freiwillig gewählte Projekte zur Verfügung. Über 800 MitarbeiterInnen haben dieses Angebot bisher angenommen und mehr als 1.200 Einsätze für Organisationen wie Caritas, Hilfswerk, Diakonie, Wiener Tafel, Österreichisches Rotes Kreuz oder den e.motion-Lichtblickhof geleistet. Unsere MitarbeiterInnen erledigen verschiedenste Arbeiten, die dabei anfallen; vom Lebensmittel einsammeln und verteilen bei der Wiener Tafel bis zum Versorgen der Therapiepferde beim e.motion Lichtblickhof.

Weitere Infos unter www.sponsoring.lotterien.at.

#glaubandich

Vorbild sein?

Teile deinen persönlichen #glaubandich Moment auf: [f](#) [t](#) [@](#)

ERSTE  SPARKASSE 

#glaubandich