

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

Auszeit. Neues Angebot für
pflegende Angehörige. > 12

Vereinsleben. Mitgliedschaften
mit vielen Vorteilen. > 16

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



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir freuen uns, Sie mit unserer Zeitschrift „Hand in Hand“ wieder über Neuerungen im Hilfswerk Salzburg informieren zu dürfen. Der Schwerpunkt liegt dieses Mal auf dem Thema „Gesunde Ernährung für Jung und Alt“. Wie Sie „richtig gut essen“, erfahren Sie auf den S. 4–7 und wie unsere Pädagog/innen und Tageseltern mit dem Thema umgehen, auf S. 18–19. Hier können sich auch Eltern Tipps für gesunde Mahlzeiten für Kinder mitnehmen.

Aber: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Wichtig – insbesondere für unsere psychische Gesundheit – sind auch soziale Kontakte, gesellschaftliche Teilhabe und Freizeit. Letzteres kommt bei pflegenden Angehörigen oft zu kurz. Mit welchen Angeboten wir sie unterstützen und entlasten können, lesen Sie auf S. 12–13.

Das Hilfswerk ist als großer sozialer Dienstleister bekannt. Dahinter steht ein Verein, der sich seit über 30 Jahren für jene Menschen in Salzburg einsetzt, die Hilfe bei der Bewältigung des Alltags brauchen. Welche Aktivitäten heuer gesetzt wurden und wie Sie selbst Teil des Hilfswerks werden können, darüber informieren wir auf S. 14–17.

Zu guter Letzt freuen wir uns, wieder Mitarbeiter/innen vorstellen zu dürfen, die hauptamtlich für das Hilfswerk im Einsatz sind. Die einem Beruf mit Sinn nachgehen – und dabei auch Karriere machen.

Viel Freude beim Lesen der aktuellen „Hand in Hand“. Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Daniela Gutschi und Hermann F. Hagleitner
Geschäftsführung des Hilfswerk Salzburg

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 Gemeinsam pflegen.**
Angehörige entlasten.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 14 Spenden.** Benefizgolfturnier im Pinzgau.
- 15 Generalversammlung.**
Große Hilfe. Gerade jetzt.

- 16 Zusammenhelfen.**
Mitgliedschaften im Hilfswerk Salzburg.

KINDER & JUGEND

- 18 Essen gut, alles gut.**
Alles bäääh? Von wegen.

- 20 FIDI-COMIC**

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.

- 29 Beruf mit Sinn.**
„Ich gehe mit dem Gefühl heim, etwas Gutes getan zu haben“.

- 30 Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Salzburg, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Salzburg, Landesgeschäftsstelle, Wissenspark Urstein, Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch bei Hallein, Tel. 0662/43 47 02, E-Mail: office@salzburger.hilfswerk.at **Redaktion Salzburg:** Daniela Gutschi, Angelika Spraider **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), 9/Hilfswerk NÖ Katharina Fleischhacker, 24/Hilfswerk International, Hilfswerk Salzburg, Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy Stöckl **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Salzburg):** Hilfswerk Salzburg, Tel. 0662/43 47 02 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 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.

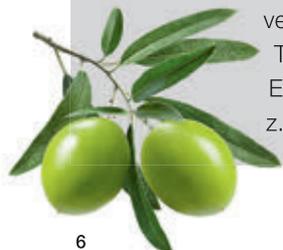


Greifen Sie zum

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.

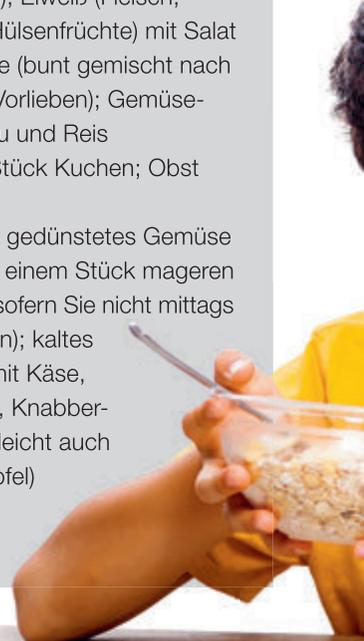


Und wie sieht es mit **Nahrungsergänzungsmitteln** aus? Generell lässt sich sagen, dass man bei ausgewogener Ernährung keine zu sich nehmen muss. Bei chronisch kranken oder sportlich sehr aktiven Menschen verhält es sich mitunter anders. Auch Ältere haben einen erhöhten Bedarf an bestimmten Elementen, 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



Gemeinsam pflegen – Angehörige

Auszeit und Entlastung. Familienmitglieder mit Pflegebedarf in den eigenen vier Wänden zu betreuen ist eine wertvolle, aber auch herausfordernde Aufgabe. Das Hilfswerk steht unterstützend zur Seite.

Rund 80 % aller Menschen mit Pflegebedarf werden in ihrem eigenen zuhause betreut. Pflegende Angehörige leisten dabei täglich Großartiges. Für viele kann die Situation aber auch herausfordernd sein – und die aktuelle Situation rund um Corona macht es nicht leichter. „Hier stehen wir vom Hilfswerk zur Seite“, versichert Hermann Hagleitner, Geschäftsführer des Hilfswerks Salzburg. „Wir unterstützen u. a. mit Information und Beratung, Schulungen und Trainings sowie einer tageweisen Betreuung in Senioren-Tageszentren.“ Neu ist auch der „Angehörigenentlastungsdienst“, mit dem sich Pflegende regelmäßig Auszeiten gönnen können.



entlasten

„Dieses geförderte Angebot haben wir uns schon lange gewünscht“, so Hagleitner. „Denn hier stehen die pflegenden Angehörigen mit ihren Problemen und Herausforderungen im Vordergrund – diese Menschen, die sich um ihre Familienangehörigen kümmern, brauchen genauso Unterstützung wie die zu Pflegenden selbst.“

Tipps für den Alltag

Wie helfe ich meinem Vater aus dem Rollstuhl? Wie kann ich meine Mutter bei der Körperhygiene unterstützen? Wie gehe ich mit der Demenz meines Partners um? Das sind Herausforderungen, denen sich viele Angehörige in ihrem Betreuungsalltag stellen – und hier setzt auch das Hilfswerk mit seinem praxisnahen Training für pflegende und betreuende Angehörige an. In sieben Modulen werden sie mit Fertigkeiten ausgestattet, die ihren Betreuungsalltag erleichtern. Geübt wird dabei in einer realitätsgetreuen Musterwohnung, die im Bildungszentrum des Hilfswerks im Wissenspark Urstein eingerichtet wurde. Hier bietet sich die Möglichkeit, Pflege- und



Betreuungssituationen nachzuspielen und unter professioneller Anleitung einfache Lösungen zu finden.

Tagesbetreuung für Senioren

Schön ist es, wenn man im hohen Alter noch in den eigenen vier Wänden leben kann. Bei Pflege- oder Betreuungsbedarf gestaltet sich der Alltag aber nicht immer ganz einfach. Sowohl für die Betroffenen als auch für deren Angehörige. Hier kann der Besuch eines Tageszentrums die Lösung sein. Im Rahmen der Betreuung wird Senior/innen ein buntes Freizeitprogramm geboten. Und während diese abwechslungsreiche Tage genießen können, werden Angehörige durch das Betreuungsangebot entlastet.

Auszeit für Angehörige

Jeder braucht mal eine Verschnaufpause und Zeit für sich. Seit Oktober bietet das Hilfswerk daher die sogenannte „Angehörigenentlastung“ an. Diese ermöglicht pflegenden

Angehörigen das, was im Alltag oft zu kurz kommt: eine Verschnaufpause und Zeit für sich selbst. Während sich Angehörige also ihre wohlverdienten Auszeiten nehmen, kommen Betreuungs- oder Pflegekräfte zu betroffenen Familien nach Hause und kümmern sich um die zu betreuende Person. Gefördert wird das neue Angebot durch das Land Salzburg: Ab Pflegestufe 3 können bis zu 10 Betreuungsstunden pro Monat in Anspruch genommen werden, ab Pflegestufe 5 bis zu 20 Stunden. <

Da meine Eltern schon in einem Alter sind, wo es jederzeit zu Pflegebedarf kommen könnte, habe ich am Pflegetraining für Angehörige teilgenommen.



Ich konnte mir viele hilfreiche Tipps für zu Hause mitnehmen. Ich kann die Workshops nur empfehlen.

Brigitte Enkner, Flachgau

Ich pflege meine Mutter gerne! Aber mir fehlen meine sozialen Kontakte – und ein paar Stunden für mich. Mit der „Angehörigenentlastung“ kann ich mir Auszeiten nehmen, die ich einfach regelmäßig brauche, um den Betreuungsalltag gestärkt zu meistern.



Riki Adlgasser, Pongau

Benefizgolfturnier im Pinzgau

Spenden. Zu einem Charity-Event lud Ende August der Verein Hilfswerk Salzburg: Im Zuge des Benefizgolfturniers in Zell am See konnten knapp 27.700 Euro an Spendengeldern gesammelt werden, die nun in Kinderbetreuungsangeboten im Pinzgau fließen.

Seit über 30 Jahren begleitet das Hilfswerk Salzburg Menschen aller Generationen durch den Alltag. Für die Pflege und Betreuung älterer und kranker Menschen ist das Hilfswerk wohlbekannt. Das Unternehmen bietet aber auch unterschiedlichste Kinderbetreuungsangebote an, die eine professionelle und liebevolle Betreuung von Kinder garantieren und gleichzeitig eine wichtige Entlastung für Eltern bedeuten. Um die Kinderbetreuungsangebote speziell im Pinzgau zu stützen, pädagogisch anzureichern und weiter auszubauen, wurde das diesjährige Benefizgolfturnier diesem Zweck gewidmet. Der Erlös: 27.700 Euro. Das Turnier wurde im „Golfclub Zell am See – Kaprun – Saalbach/Hinterglemm“ ausgetragen. Über 80 Partner und Sponsoren aus Stadt und Land Salzburg – aber auch ehrenamtlich Tätige und Mitarbeiter/innen des Hilfswerks – nahmen an der Veranstaltung teil. Das Hilfswerk freut sich sehr über das Ergebnis der Benefizveranstaltung: „Wir möchten uns herzlich bei allen Sponsoren und Partnern, dem Team des Golfclubs Zell am See sowie bei den Gästen des Turniers für ihr zeitliches und finanzielles Engagement bedanken. Mit den 27.685 Euro, die gesammelt wurden, können wir Familien im Pinzgau mittels flexibler und pädagogisch hochwertiger Kinderbetreuung noch besser unterstützen“, so Christian Struber, Präsident des Hilfswerks Salzburg. <



Mit dem Benefizgolfturnier Ende August konnten für das Hilfswerk Salzburg 27.685 Euro an Spenden und Sponsorings gesammelt werden. Der Erlös wurde stellvertretend für die Teilnehmer/innen von Johann Warter (Bürgermeister Piesendorf, 2.v.l.) an das Team des Hilfswerks (v.l.), Paul Ganahl (Regionalausschussvorsitzender Pinzgau), Elke Schmiderer (Leitung Regionalstelle Pinzgau) und Christian Struber (Vereinspräsident Hilfswerk Salzburg) übergeben.



Über 80 Golferinnen und Golfer nahmen Ende August am Benefizturnier in Zell am See teil. Im Bild (v.l.) Hilfswerk-Präsident Christian Struber, Geschäftsführerin Daniela Gutschi und der Regionalausschussvorsitzende im Pinzgau Paul Ganahl.



Gingen im Rahmen der Generalversammlung des Hilfswerks Salzburg eine Vereinspartnerschaft ein (v.l.): Vereinspräsident Christian Struber, Bürgermeister Hannes Rainer (Goldegg), Hilfswerk-Regionalausschussmitglied GR Delfa Kosic, Bürgermeister Konrad Pieringer (Seekirchen), Hilfswerk-Vereinsmanager Florian Scheicher, Geschäftsführerin Daniela Gutschi, Bürgermeister Helmut Klose (Puch), Bürgermeister Karl Huemer (Rußbach) und Hilfswerk-Geschäftsführer Hermann Hagleitner.

Große Hilfe. Gerade jetzt.

Generalversammlung. 80 % aller pflegebedürftigen Menschen werden von ihren Angehörigen in ihrem eigenen Zuhause betreut. Das stellt Letztere immer wieder vor herausfordernde Situationen. Heuer kommt zudem erschwerend die Corona-Pandemie hinzu. Die diesjährige Generalversammlung des Hilfswerks Salzburg widmete sich diesem Thema und zeigte auf, wie das Unternehmen Familien in schwierigen Zeiten unterstützen kann.

In kleinerem Umfang als gewöhnlich und unter strenger Einhaltung aller notwendigen Schutz- und Hygienemaßnahmen wurde im Herbst die Generalversammlung des Vereins Hilfswerk Salzburg abgehalten. Das Kernthema bildeten die Unterstützungsleistungen des Hilfswerks für Menschen mit Pflege- und Betreuungsbedarf sowie deren Angehörige.

Entlastung pflegender und betreuender Angehöriger

„Das Hilfswerk hat in den vergangenen Jahren mehrere Angebote entwickelt, um Angehörige zu entlasten“, berichtet Daniela Gutschi, Geschäftsführerin des Hilfswerk Salzburg.

„Unsere mobilen Dienste wie Hauskrankenpflege und Heimhilfe stellen seit jeher schon eine wichtige Stütze für Menschen mit Betreuungsbedarf und ihre Angehörigen dar. Zusätzlich bieten wir im Hilfswerk seit 2019 ein Pflegetraining für Angehörige an.

In unserer Musterwohnung können Betroffene praxisnahe üben und bekommen von Fachexperten Tipps und Tricks für ihren Betreuungsalltag auf den Weg.“ Erst kürzlich gestartet wurde die sogenannte „Angehörigenentlastung“, mit der sich Pflegende regelmäßig Auszeiten nehmen können, während eine Fachkraft des Hilfswerks das zu betreuende Familienmitglied versorgt.“ (Anmerkung: Siehe auch Beitrag auf S. 12–13)

Einbindung und Unterstützung von Partnern

Der Verein Hilfswerk Salzburg hat seine Statuten überarbeitet und bietet nun verstärkt Möglichkeiten zur Teilhabe für sozial engagierte Menschen und Unternehmen an.

„Privatpersonen, die das Hilfswerk unterstützen möchten, sind sehr herzlich eingeladen, Vereinsmitglieder zu werden“, so Christian Struber, Präsident des Hilfswerks Salzburg. „Mit

ihrem jährlichen Mitgliedsbeitrag unterstützen sie nicht nur uns und unsere Arbeit, auch wir lassen ihnen im Gegenzug Unterstützungsleistungen zukommen. Das kann je nach Bedarf ein gratis Kinderbetreuungstag in unserer KinderVilla Urstein oder ein kostenloser Kennenlernetag in einem unserer Senioren-Tageszentren sein.“ Auch für Unternehmen und Gemeinden wurde Partnerschaftspakete geschnürt. „Im Zuge der Dienstleistungserbringung arbeitet das Hilfswerk ja bereits eng mit den Gemeinden in Salzburgs Regionen zusammen“, erklärt Struber. „Wir freuen uns aber, wenn sie auch Teil unseres Vereins werden und mit uns gemeinsam die Sozillandschaft gestalten.“ Die ersten Gemeinden haben dieser Partnerschaft bereits zugesagt. Unter anderem unterstützen Seekirchen, Puch, Rußbach und Goldegg ab sofort das Hilfswerk Salzburg und seine Anliegen. <

Zusammenhelfen

Hilfswerk Salzburg. Ob Vereinsmitgliedschaft, Freiwilligenarbeit oder Geldspende: Es gibt viele Wege, sich im Hilfswerk Salzburg zu engagieren. Und jeder einzelne Beitrag ist wertvoll!

Große Hilfe, ganz nah: Gemäß diesem Motto ist das Hilfswerk in Stadt und Land Salzburg für Menschen aller Generationen da. Mit sozialen Leistungen wie Hauskrankenpflege und Heimhilfe, Kinderbetreuung und Jugendarbeit sowie sozialer Beratung begleitet das Hilfswerk jährlich rund 8.800 Salzburger/innen durch den Alltag. Unterstützt werden die hauptamtlichen Mitarbeiter/innen dabei von rund 500 freiwillig Engagierten sowie von Sponsoren und Förderern aus Stadt und Land Salzburg.

„Die regionalen Strukturen des Hilfswerks ermöglichen es uns, möglichst rasch vor Ort zu helfen“, erklärt

Christian Struber, Präsident des Hilfswerks Salzburg. „Das ist vor allem in Notsituationen wichtig, wenn Betroffene ganz plötzlich vor großen Herausforderungen stehen, die alleine nur schwer zu meistern sind. Durch das Netzwerk des Hilfswerks Salzburg und dank unserer Experten in den Regionen können wir die passende Hilfe leisten, um diese Situationen gemeinsam zu bewältigen.“

Helfen Sie uns helfen

Sie möchten die Arbeit des Hilfswerks unterstützen? Dann werden Sie Vereinsmitglied. Mit Ihrer Mitgliedschaft leisten Sie einen wichtigen Beitrag, um unsere Aufgaben in Ihrer Region zu

bewältigen. Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag helfen Sie, Familien in schwierigen oder auch ganz alltäglichen Situationen zu begleiten.

Unser Service für Sie

Gerne unterstützen wir natürlich auch Sie im Alltag. Je nach Mitgliedschaft haben Sie Anspruch auf unterschiedliche Angebote und Leistungen, die wir ihnen auf Seite 17 rechts kurz vorstellen. <

Weitere Informationen

Für weitere Informationen sind wir unter 0662 434702 oder der Mail-Adresse zusammenhelfen@salzburger.hilfswerk.at gerne für Sie da.





■ KOMMENTAR

Präsident Christian Struber

Die Herausforderungen in unserem Bundesland sind vielfältig. Das wird gerade in Zeiten wie diesen besonders augenscheinlich. Egal, ob es sich um eine familiäre, soziale oder pflegerische Notsituation handelt – das Hilfswerk steht Betroffenen stets zur Seite. Dies ist nur durch Spenden und die finanzielle Unterstützung vieler engagierter Menschen und Firmen in unserem Bundesland möglich. Auch das freiwillige Engagement ist für das Hilfswerk in vielen Bereichen – wie etwa Essen auf Rädern oder Besuchsdiensten – unverzichtbar und wertvoll. Interessierte laden wir daher ganz herzlich ein: Werden auch Sie Teil des Hilfswerks Salzburg und helfen Sie uns dabei, zu helfen.

Mitgliedschaften im Hilfswerk Salzburg

Mitgliedschaft BASIS Mitgliedsbeitrag 20 € pro Jahr

- Eine kostenlose Beratung pro Jahr zu den Themen Familie, Pflege im Alter und/oder Kinderbetreuung
- Zusendung der Hilfswerk-Kundenzeitschrift „Hand in Hand“ direkt zu Ihnen nach Hause
- Einladung zu Veranstaltungen sowie der Regionalkonferenz des Vereins Hilfswerk Salzburg

Mitgliedschaft FAMILIE Mitgliedsbeitrag 45 € pro Jahr

Alle Vorteile der BASIS-Mitgliedschaft plus

- 1 Tag kostenlose Kinderbetreuung mit FlexiKids in der KinderVilla Puch Urstein (6 Std. inkl Essen)
- Vorrang für Ihr Kind bei Ferienbetreuungs- und Freizeitangeboten (Spielegruppen & Action Days)
- Kostenloses Infomaterial zu den Themen rund um Familie und Kinderbetreuung

Mitgliedschaft BETREUUNG IM ALTER Mitgliedsbeitrag 45 € pro Jahr

Alle Vorteile der BASIS-Mitgliedschaft plus

- 1 kostenlose Pflege- und Unterstützungsberatung pro Jahr direkt bei Ihnen zu Hause
- 1 kostenloser Kennenlerntag in einem Senioren-Tageszentrum des Hilfswerks in Ihrer Nähe
- Kostenloses Infomaterial zu den Themen rund um Pflege, Betreuung und dem aktiven Altern

Partnerschaft UNTERNEHMEN Mitgliedsbeitrag 1.000 € pro Jahr

- 1 kostenlose Informationsveranstaltung pro Jahr für Mitarbeiter/innen Ihres Unternehmens zu Themen rund um Pflege und Betreuung für Jung und Alt
- Abwicklung und Unterstützung beim Thema „Betriebliche Kinderbetreuung“ bei Ihnen vor Ort
- Vorrang für Kinder Ihrer Mitarbeiter/innen bei unseren Freizeit- und Ferienbetreuungsangeboten (Spielegruppen & Action Days)
- Maßgeschneiderte Angebote mit den Hilfswerk-Trainingsmodulen „Pflegerische Angehörige“ für Ihre Mitarbeiter/innen.
- Vergünstigte Inanspruchnahme vom Seminarraumangebot im Bildungszentrum des Hilfswerks im Wissenspark Urstein
- Versand der Hilfswerk-Kundenzeitschrift „Hand in Hand“ an bis zu 10 Adressen (4x jährlich)
- Digitale Version der Zeitschrift „Hand in Hand“ für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Zusendung von aktuellem Informationsmaterial zu den Themen Pflege, Betreuung, Kinder sowie betriebliche Gesundheitsvorsorge

Essen gut, alles gut

Alles bääh? Von wegen. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig – und das von Geburt an. Kindern beizubringen, dass Gesundes und Unbekanntes auch schmecken kann, ist zwar nicht immer einfach, aber auch nicht unmöglich.

Tagesmütter und -väter betreuen Kinder in ihrem eigenen Zuhause und damit in einem sehr familiären Umfeld. Ein wichtiger Bestandteil im gemeinsamen Tagesablauf sind dabei gesunde und ausgewogene Mahlzeiten. Letztere aber auch den Kindern schmackhaft zu machen, kann manchmal ganz schön herausfordernd sein. Die diesjährige Fachtagung für Tagesmütter des Hilfswerks widmete sich unter anderem dem Thema „Kochen als pädagogisches Element in der Tagesbetreuung“. Durch den Tag führten die Leiterin der Hilfswerk-Fachabteilung Elementarpädagogik Petra Rittsteiger und AVOS-Gesundheitsreferentin Gertrude Horvath. Von Seiten des Landes Salzburg nahmen die beiden Inspektorinnen für Tageseltern Elisabeth Mack und Michaela Winkelmeier-Wimmer teil.



Daniela Gutschi, Geschäftsführerin des Hilfswerks Salzburg, Elisabeth Mack (Inspektorin und Fachberaterin Land Salzburg), Michaela Winkelmeier-Wimmer (Fachberaterin Sprache Land Salzburg), Gesundheitsreferentin Gertrude Horvath, Sabine Schäffer (Referentin und Dipl. Kindergartenpädagogin) und Petra Rittsteiger, Leiterin der Hilfswerk-Fachabteilung Elementarpädagogik.



Der Tag wurde durch die Ausstellung der Spielzeugschachtel mit pädagogisch wertvollen Spielen und Büchern begleitet.

Die Ausbildung der Essgewohnheiten von Kindern wird entscheidend durch soziale und kulturelle Rahmenbedingungen gesteuert. Es gibt zunächst durch Vererbung verankerte Vorlieben und solche, die im Mutterleib erworben werden. Im Aufwachsen lernen Kinder dann das zu essen, was ihnen angeboten wird. So hat jede Familie, jede Region, jedes Land seine eigenen Essgewohnheiten, kulturelle Essregeln und Geschmacksvorlieben. „Eltern legen das Fundament für eine ausgewogene Ernährungsweise und vermitteln die ersten Kenntnisse, Fertigkeiten und Erfahrungen rund ums Essen und Trinken. Da Kinder aber immer mehr Zeit in Tages- und Kinderbetreuungseinrichtungen



verbringen, prägen auch Pädagoginnen das Essverhalten von Kindern nachhaltig“, erklärt Petra Rittsteiger den Hintergedanken zur Themenwahl. „Auch Tageseltern werden zu wichtigen Bezugspersonen im Erlernen von Essgewohnheiten. Das pädagogische Potenzial, welches im Umgang mit Lebensmitteln liegt, ist enorm.“

Wie man Kinder an unbekannte Speisen gewöhnt, ihnen Gemüse schmackhaft macht und sie zu einem selbstständigen Essen erzieht, darauf ging Gertrude Horvath in einem Impulsvortrag und anschließend vertiefenden Workshops ein. Dabei gab sie den Tagesmüttern nützliche

Tipps für den Betreuungsalltag mit. „Bieten Sie Kindern die Speisen mit aufmerksamer Zuwendung an. Durch Sätze wie ‚Schau mal, was wir hier haben, das schmeckt bestimmt gut‘ können Sie vielleicht die Neugier der Kleinen wecken. Und probieren auch Sie selbst die Speise – Kinder lernen durch Nachahmung. Wichtig ist es auch, Kinder nicht mit Belohnungsstrategien wie ‚Wenn du davon probierst, bekommst du nachher einen Nachtisch.‘ zu locken, denn die Belohnung fördert kein eigenständiges Verhalten“, führt sie aus. Und: „Werden Kinder in die Zubereitung der Speisen mit einbezogen, sind sie eher gewillt, diese auch zu probieren.“ <



UNSER TEAM SUCHT VERSTÄRKUNG!

Schneller Jobeinstieg: Das Hilfswerk bildet Tageseltern nach den Standards des Bundesministeriums für Frauen, Familie und Jugend aus. Die Vollzeitausbildung dauert 3 Monate. Interessierte können so schnell, und bei einer Anstellung im Hilfswerk kostenfrei, ihre Ausbildung machen und in ihrem neuen Job starten.

JETZT INFORMIEREN!

- 0662 434702
- bildung@salzburger.hilfswerk.at
- www.hilfswerk.at/salzburg/tageseltern

Rezepte

Knäckebrot

120 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Sonnenblumenkerne, 120 g Haferflocken, 50 g Sesam, 50 g Leinsamen, 1,5 TL Salz, 1 TL Rohrzucker, 2 EL Olivenöl, 500 ml Wasser. Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren – ca. 10 Min. quellen lassen. Dann die Masse auf zwei, mit Backpapier belegte Backbleche streichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 170° ca. 1 Stunde backen.

WICHTIG: Das Brot nach 15 Min. mit einem Pizzaroller in Stücke schneiden und weiterbacken. Später lässt sich das Brot nämlich nicht mehr schneiden ;-)

Rote-Rüben-Dip

150 g gegarte rote Rüben, 1–2 Knoblauchzehen, 1 Becher Joghurt 3,6 % Fett oder ½ Becher Joghurt und ½ Pkg. Fetakäse, Salz, Pfeffer, evtl. Kümmel ganz oder gemahlen.

Die Rote Bete in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Beides mit Joghurt und Gewürzen pürieren. TIPP: Der Dip kann auch mit Fetakäse zubereitet werden und passt dann besonders gut zu Pellkartoffeln. Mit Meerrettich verfeinert schmeckt die Creme sehr gut zu Matjes.

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

Buchtipps: 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. S A F Z L W A S L U L D S A O L Z A P A L S Z B S L A H S N L
A S F L A Z S X S L M L A L S D A L S O S L A B A S L A S R S
E S L A Z G Z S Z L A S D F L A S L Z R E L A D A S L F G L A
S Z U A L O A P S I A N A D L A S Z L W D A L S U L Z O A D Z
S L K A L S R Z W L O A S U S N A G A L Z S A P A E L Z A S
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®



Bis 31.12.2020:
**€ 2,-
Gutschein**
auf OMNi-BiOTiC®
Aktiv (60g)*

Aktiv durchs Leben

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



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



Neue Wege im Hilfswerk

Wir begrüßen unsere neuen Kolleginnen und Kollegen im Hilfswerk Salzburg und gratulieren bestehenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu ihren kürzlich vollzogenen Karriereschritten!

Alexandra Bäckemberger | Bereichsleitung Soziale Arbeit | Unterlungau

Bereits seit 2006 ist Alexandra Bäckemberger für das Hilfswerk Salzburg tätig. Gestartet hatte die Mutter zweier Kinder in der Administration der Regionalstelle Tamsweg und im Dr.-Eugen-Bruning-Haus Mauterndorf. Nachdem Tochter und Sohn inzwischen erwachsen sind, hat die Lungauerin das Studium „Aging Services Management“ an der Ferdinand Porsche Fern-FH aufgenommen und wird dieses nächsten Sommer abschließen. „Damit konnte ich meine praktischen Erfahrungen der letzten Jahre perfekt mit fundiertem theoretischem Wissen verknüpfen. Ich freue mich nun auf meine neue Aufgabe als Bereichsleitung Soziale Arbeit, die ich kürzlich übernommen habe. Die Tätigkeit im Hilfswerk ist abwechslungsreich – kein Tag ist wie der andere. Das fördert die eigene Flexibilität im Handeln und Denken.“



Elvedin Buljubasic DGKP | Bereichsleiter Pflege | SH Großmain

Elvedin Buljubasic ist bereits seit sechs Jahren in der Pflege im Seniorenheim Großmain/Wals-Siezenheim tätig. Der junge gebürtige Bosnier hat 2012 in seiner Heimat die Ausbildung zum Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger absolviert. Ende 2013 entschied er sich, nach Österreich zu kommen, lies sich nostrifizieren und startete 2014 im Team des Hilfswerks im Flachgau. „Es war mir immer ein Anliegen, etwas für das Wohl der Menschen zu tun – sie im Alter zu unterstützen und zu begleiten. Daher habe ich den Pflegeberuf gewählt, und meine Arbeit bestärkt mich in meiner Entscheidung“, so Elvedin Buljubasic. Mit Herbst übernimmt er die Bereichsleitung Pflege im Seniorenheim Großmain. „Ich freue mich sehr über diesen Karriereschritt und auf meine neue Aufgabe.“



Carina Egger DGKP | Bereichsleitung Pflege | HGM Mauterndorf

Die Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Carina Egger kommt ursprünglich aus Murau und ist seit 2017 Teil des Hilfswerk-Teams in Mauterndorf. Zuvor hatte sie ein Jahr lang in einem anderen Pflegeheim gearbeitet, um sich ein Bild von der Arbeit in der Langzeitpflege zu machen. In dieser Zeit absolvierte sie auch die zertifizierte Ausbildung zur Wundmanagerin. „Ich habe dann in das Dr.-Eugen-Bruning-Haus gewechselt, da mich diese neuere Form des Seniorenwohnens sehr interessiert hat – und das Hausgemeinschaftsmodell und das tolle Arbeitsklima haben mich überzeugt“, erzählt Carina Egger. Im August ist die 27-Jährige zur Bereichsleitung Pflege aufgestiegen und widmet sich engagiert ihrer neuen Herausforderung.



Irene Pichler | Administration Seniorenwohnhaus | Werfen

Irene Pichler verstärkt seit Sommer 2020 als administrative Mitarbeiterin das Hilfswerk-Team im Seniorenwohnhaus Werfen. Die Pongauerin war lange Zeit im kaufmännischen Zweig tätig und bringt viel Erfahrung in den Bereichen Personalwesen, Einkauf und Disposition mit. „Beruflich gesehen, habe ich eine neue Herausforderung gesucht“, so Irene Pichler über ihre Entscheidung, den Job zu wechseln. „Aber ich wollte auch verstärkt mit Menschen arbeiten. Als Werfnerin im Werfner Seniorenheim habe ich mich vom Leitspruch „Große Hilfe, ganz nah“ angesprochen gefühlt und freue mich, jetzt Teil eines tollen Teams im Haus zu sein. Ich habe Freude am Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und bin gerne eine verlässliche Anlaufstelle für Angehörige und Kolleg/innen.“



Rasmina Salihovic DGKP | Bereichsleitung Stv. Seniorenheim | Großmain/Wals-Siezenheim

Bereits seit vielen Jahren ist Rasmina Salihovic im Seniorenheim Großmain/Wals-Siezenheim für das Hilfswerk tätig. Die Bosnierin hat in ihrem Heimatland die Krankenpflegeschule besucht und mit Diplom abgeschlossen. 2003 hat sie ihre Tätigkeit im Flachgauer Seniorenheim aufgenommen – zunächst als Pflegeassistentin, bevor sie ihre Nostrifizierung als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit 2005 abschloss. Im Rahmen einer Weiterbildung hat sich Rasmina Salihovic zudem auf die geriatrische Pflege spezialisiert. „Ich bin sehr gerne für die Bewohnerinnen und Bewohner im Seniorenheim Großmain da – die Langzeitpflege ist mir ein Anliegen. Es freut mich auch, mich weiterentwickeln zu können, und ich bin gespannt auf meine neuen Erfahrungen als stellvertretende Bereichsleitung im Haus.“



„Ich gehe mit dem Gefühl heim, etwas Gutes getan zu haben“

Beruf mit Sinn. Miriam Süß steht Tag für Tag Menschen zur Seite – sie ist Heimhilfe im Hilfswerk Salzburg.

Im Alter oder bei Krankheit sind es oft Kleinigkeiten, die das tägliche Leben in den eigenen vier Wänden erschweren. Hausarbeit und Erledigungen werden mehr und mehr zum Kraftakt. Die Heimhilfen des Hilfswerks unterstützen Menschen, in ihrer häuslichen Umgebung den Alltag dennoch eigenständig zu bewältigen. Dafür schauen sie stundenweise – je nach Bedarf einmal oder mehrmals wöchentlich – bei den Betroffenen vorbei.

Eine vertraute Ansprechperson ist wichtig

Eine dieser Heimhilfen ist Miriam Süß. Sie arbeitet seit einem Jahr beim Hilfswerk und steht täglich vier bis fünf Menschen helfend zur Seite. Ihr Aufgabenspektrum ist umfangreich: Neben Tätigkeiten wie der Unterstützung bei der Körperpflege,



beim Ankleiden oder der Einhaltung medizinischer Anordnungen, packt sie auch im Haushalt mit an oder bereitet Mahlzeiten vor. Zusätzlich hilft sie bei Organisatorischem, so etwa bei Einkäufen, Behördengängen oder Arztbesuchen. „Aber natürlich habe ich auch eine wichtige Gesellschaftsfunktion“, erzählt Miriam Süß. Neben der praktischen Entlastung ist es für viele genauso wichtig, eine vertraute Ansprechperson zu haben.

Ausbildung zur Heimhilfe im Hilfswerk Salzburg

Bevor Miriam Süß beim Hilfswerk startete, ging sie einer klassischen Bürotätigkeit im gehobenen Management nach. „Irgendwann hat mir das nicht mehr gereicht. Ich wollte am Ende des Tages mit dem Gefühl nach Hause gehen, etwas Gutes getan zu haben“, erzählt Miriam Süß weiter. Für die Tätigkeit als Heimhilfe ist eine Ausbildung erforderlich, die 350 Ausbildungsstunden umfasst. Diese kann beim Hilfswerk Salzburg berufsbegleitend und – bei Anstellung – kostenlos absolviert werden. Aber Miriam Süß hat sich noch ein weiteres Ziel gesteckt: „Wenn ich genug Erfahrungen als Heimhilfe gesammelt habe, möchte ich beim Hilfswerk gerne die Ausbildung zur Pflegeassistentin absolvieren.“ <

Weitere Informationen

Mehr Infos zu Berufen in der Pflege und Betreuung sowie zu den Unterstützungsangeboten des Hilfswerks finden Sie hier: www.hilfswerk.at/salzburg



Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.

• LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Wissenspark Urstein, Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch bei Hallein, Tel. 0662/43 47 02, office@salzburger.hilfswerk.at

• Salzburg-Stadt

Inge-Morath-Platz 30, Tel. 0662/43 09 80
stadt@salzburger.hilfswerk.at

• Henndorf

Hauptstraße 34, Tel. 06214/68 11
flachgau@salzburger.hilfswerk.at

• Oberndorf

Römerweg 3, Tel. 06272/66 87
oberndorf@salzburger.hilfswerk.at

• Tamsweg

Kuenburgstraße 9, Tel. 06474/77 10
lungau@salzburger.hilfswerk.at

• Hallein

Griesmeisterplatz 2, Tel. 06245/814 44
tennengau@salzburger.hilfswerk.at

• St. Johann

Hauptstraße 67, Tel. 06412/79 77
pongau@salzburger.hilfswerk.at

• Saalfelden

Parkstraße 5a, Tel. 06582/751 14
saalfelden@salzburger.hilfswerk.at

• Zell am See

Salzachtal-Bundesstr. 13, Tel. 06542/746 22
pinzgau@salzburger.hilfswerk.at

• Bramberg

Sportstraße 331, Tel. 06566/204 46
bramberg@salzburger.hilfswerk.at

• Zentrum Walser Birnbaum

Lagerstraße 1, Wals-Siezenheim
Tel. 0662/85 00 69
zwb@salzburger.hilfswerk.at

• Dr.-Eugen-Bruning-Haus

Markt 480, Mauterndorf
Tel. 06472/200 48
hgm.mauterndorf@salzburger.hilfswerk.at

• Seniorenheim Großmain

Untersbergstraße 378, Großmain
Tel. 06247/85 43
sh.grossgmain@salzburger.hilfswerk.at

• Seniorenheim Bad Gastein

K.-H.-Waggerl-Straße 47, Bad Gastein
Tel. 06434/22 67
sh.bad-gastein@salzburger.hilfswerk.at

• Haus für Senioren St. Veit

St. Veiter-Straße 45c, St. Veit im Pongau
Tel. 06415/76 07
hfs.st.veit@salzburger.hilfswerk.at

• Seniorenwohnhaus Werfen

Markt 8, Werfen
Tel. 06468/52 43
shw.werfen@salzburger.hilfswerk.at

• Seniorenzentrum St. Georg

Furtmühlstraße 2, Bergheim
Tel. 0662/459 606
sz.bergheim@salzburger.hilfswerk.at

• Haus der Senioren Uttendorf/ Niedersill

Birkenweg 1, Uttendorf
Tel. 06563/72 00
hds.uttendorf@salzburger.hilfswerk.at

TRAINING FÜR BETREUENDE & PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



Die Trainingsmodule können auch einzeln besucht werden.
Das Basismodul ist kostenlos.
Jedes weitere Trainingsmodul: 25 €
Bei Bedarf kann für Ihren Workshop-Besuch ein Fahrdienst
und/oder eine Betreuung Ihres Angehörigen organisiert werden.

Mit Tipps, Anregungen und praktischen Übungen helfen wir Ihnen im Jahr 2021 wieder dabei, den Betreuungsalltag gut zu meistern!

■ Basismodul Betreuung & Pflege zuhause	20.01. oder 22.09.	18-20 Uhr
■ Hilfsmittel die den Alltag erleichtern	26.02. oder 08.10.	14-17 Uhr
■ Demenz verstehen – Beziehung gestalten	12.03. oder 05.11.	14-17 Uhr
■ Stolperfallen erkennen – Stürze vermeiden	19.03. oder 22.10.	14-17 Uhr
■ Stützen, begleiten und mobilisieren	09.04. oder 19.11.	14-17 Uhr
■ Essen, trinken und ausscheiden	30.04. oder 03.12.	14-17 Uhr
■ Loslassen und Kraft schöpfen	28.05. oder 10.12.	14-17 Uhr

Die Schutz- u. Hygienebestimmungen zu Covid19 werden im Rahmen der Trainings streng eingehalten.

Schulungsort: Hilfswerk Bildungszentrum im Wissenspark Urstein (Puch/Hallein)

**Jetzt unverbindlich informieren oder gleich anmelden unter:
0662 434702 oder bildung@salzburger.hilfswerk.at.**

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



GLÜCK IST, MIT PFERDEN ZU FLÜSTERN

gannerundenzi

„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