

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

Tageszentren. Entlastung
für pflegende Angehörige. > 13

Jubiläum. 40 Jahre
Nachbarschaftszentren. > 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



17



21



19



EDITORIAL

Karin Praniess-Kastner, MSc
Präsidentin des Wiener Hilfswerks

Gut genährt durch den Tag

Ernährung ist ein vielseitiges Thema, das viele Menschen interessiert. Ging es in früheren Zeiten einfach nur um „gutes“ Essen, so wissen wir heute, was gesund ist, was uns schmeckt, aber auch, was wir eher vermeiden sollten. Die Titelgeschichte dieser „Hand in Hand“-Ausgabe (Seite 4) lässt eine Ernährungsexpertin zu Wort kommen. Man erfährt, warum das Frühstück nach wie vor die wichtigste Mahlzeit des Tages ist, welchen Sinn Rituale beim Essen haben, und lernt Ernährungsspielregeln für Kinder kennen. Spielregeln, die auch bei unseren Tagesmüttern und Tagesvätern gelebt werden.

Wichtige Tipps gibt es auch in punkto Ernährung im höheren Alter. In den Wiener Hilfswerk Tageszentren betreuen wir größtenteils Besucher/innen aus dieser Altersgruppe – Personen also, die meist seit Jahrzehnten bestimmte Vorlieben bei der Speisenauswahl haben. Während es bei betagten Menschen häufig vorkommt, dass sie zuhause die Mahlzeiten alleine einnehmen müssen, geschieht dies im Tageszentrum in der Gemeinschaft. Gerade bei älteren Menschen ist auf eine ausreichende und ausgewogene Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr zu achten. Warum das so ist und wie im Hilfswerk Tageszentrum Leopoldstadt damit umgegangen wird, lesen Sie im Beitrag auf Seite 13.

Herzlichst
Ihre Karin Praniess-Kastner

Sehr geehrte Bezieher/innen des Magazins Hand in Hand!

Seit dem 25. Mai 2018 gilt die EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO). Dem Wiener Hilfswerk ist die Sicherheit Ihrer Daten sehr wichtig. Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie in der Datenschutzerklärung auf unserer Website unter <https://www.hilfswerk.at/wien/datenschutz/>. Das Wiener Hilfswerk verwendet Ihre Daten ausschließlich für den Versand von Informationen über die Arbeit des Wiener Hilfswerks. Sie haben das Recht auf Auskunft, Änderung und Löschung Ihrer Daten. Wenn Sie in Zukunft keine Informationen des Wiener Hilfswerks erhalten wollen, senden Sie bitte einen Brief an das Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, oder senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Abmeldung Hand in Hand“ an datenschutz@wiener.hilfswerk.at. Mit herzlichen Grüßen, Ihr Wiener Hilfswerk-Team

COVERSTORY

4 Richtig gut essen.
Gesunde Ernährung für alle Generationen.

KINDER & JUGEND

21 „Ich bin sehr gerne Tagesmutter.“ Stanislava B. ist Tagesmutter mit Leidenschaft.

GESUNDHEIT & LEBEN

17 500 Reparaturen – 500 Mal wiederverwendet. 500 kaputte Geräte wurden im Reparatur-Café Neubau wieder funktions-tüchtig gemacht.

HILFSWERK

28 Neuer SOMA-Sozialmarkt in Penzing. Die steigende Nachfrage bedingte den Umzug des Wiener Hilfswerk Sozialmarkts von Ottakring nach Penzing.

19 „Hans im Glück‘ brachte mir Glück.“ Schauspielerin Heidelinde Weis im Gespräch mit Michael Ellenbogen.

28 „ChancengeberInnen.“ Der Sozialökonomische Betrieb des Wiener Hilfswerks unterstützt Menschen bei der Jobsuche.



Herausgeber und Medieninhaber: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, Tel.: (+43-1) 512 36 61; E-Mail: kommunikation@wiener.hilfswerk.at; Web: www.wiener.hilfswerk.at
Redaktion Wien: Mag.^a Martina Goetz, Mag. Heiko Nötstaller, Conny Pressler, Mag.^a Martina Stoll.
Redaktion Österreich: Elisabeth Anselm, DI Roland Wallner. **Fotos:** Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzu Stöckl, Wiener Hilfswerk, Daniel Nuderscher, Veronika Steinberger, AdobeStock, 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. **Anzeigen:** Dr. Norbert Kastelic/Hilfswerk Österreich. **Layout:** Egger & Lerch, 1030 Wien. **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich jedoch vor, diese zu redigieren, abzulehnen oder in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen. **Auflage Wien:** 14.000 Stück.

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.“



Sprich: 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.

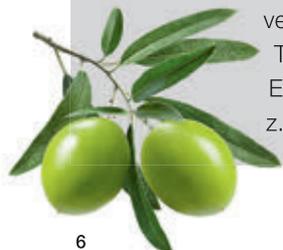


Greifen Sie zum

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.

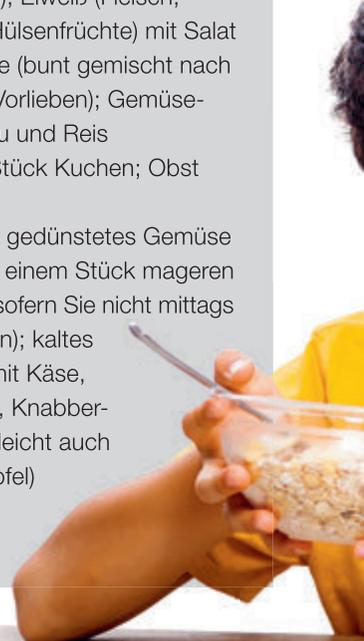


Und wie sieht es mit **Nahrungsergänzungsmitteln** aus? Generell lässt sich sagen, dass man bei ausgewogener Ernährung keine zu sich nehmen muss. Bei chronisch kranken oder sportlich sehr aktiven Menschen verhält es sich mitunter anders. Auch Ältere haben einen erhöhten Bedarf an bestimmten Elementen,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



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



© Hilfswerk Österreich/Johannes Puch

WIR HABEN DEN RICHTIGEN JOB FÜR SIE!

Der Bereich „Hilfe und Pflege daheim“ des Wiener Hilfswerks unterstützt pflegebedürftige und ältere Menschen dabei, möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können. Wenn Sie Freude an der Arbeit mit Menschen haben, über Erfahrung in der Betreuung verfügen oder eine für Sie kostenfreie Ausbildung absolvieren möchten, dann bewerben Sie sich bei uns für die Berufe

Pflegeassistentenz und Heimhilfe

Wir bieten eine wertschätzende Arbeitsatmosphäre, gute interprofessionelle Zusammenarbeit, vielfältige Gesundheitsförderungsaktivitäten und betriebliche Sonderleistungen sowie eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Aufgabe in einer großen und zukunftsorientierten Organisation.

Kommen Sie in unser Team!

Senden Sie Ihre Bewerbung bitte an

jobs@wiener.hilfswerk.at

www.wiener.hilfswerk.at

Gemeinsam schmeckt's besser

Tagesbetreuung. Die Hilfswerk Tageszentren bieten Entlastung für pflegende Angehörige, während die Tagesgäste einen schönen Tag verbringen können. Dazu gehört natürlich auch gesundes und schmackhaftes Essen.

„Unsere Besucherinnen und Besucher sollen sich bei uns vor allem wohlfühlen“, schildert Karin Marek-Szednik das Leitmotiv des Tageszentrum Leopoldstadt-Teams. Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin leitet das Zentrum seit vielen Jahren und kennt die Vorlieben der Besucher/innen. Dementsprechend gestaltet das Tageszentrums-Team mittels Gruppenaktivitäten und Einzelbetreuung einen strukturierten Tagesablauf. Essen in Gemeinschaft ist ein wesentlicher Teil davon. „Bei älteren Menschen nimmt der Appetit ab“, so Marek-Szednik. „Umso wichtiger ist es, zu wissen, wie man die Lust am Essen wecken kann. Dadurch, dass bei uns die Mahlzeiten gemeinsam eingenommen werden, gelingt es, auch jene zu motivieren, bei denen das Essen keinen so hohen Stellenwert mehr hat, betont Karin Marek-Szednik.“

Abwechslung im Tages- und Wochenablauf

Für die Besucher/innen des Tageszentrums bedeutet das Essen in jedem Fall eine Abwechslung im Tages- und Wochenablauf. Wichtig ist, den älteren Menschen möglichst Vielfältiges zu bieten. Die größten Erfolge erzielt man dennoch mit vertrauten Speisen. „Manche unserer Tagesgäste sind sogar bei Pizza skeptisch“, erläutert Karin Marek-Szednik. „Besonders freuen sich die Gäste bei den Klassikern wie etwa Gulasch, Krautfleckerl, aber auch Süßspeisen wie Mohnnudeln.“ Genuss ist wichtig, aber die gesunde Ernährung kommt im



Das Foto entstand vor Corona (daher kein Mund-Nasen-Schutz), aber die Freude an den gemeinsamen Mahlzeiten ist heute mindestens genauso groß.

Tageszentrum Leopoldstadt nicht zu kurz. Auch spezielle Diätformen werden auf Wunsch der Besucher/innen und ihrer Angehörigen berücksichtigt.

Geltende Sicherheitsmaßnahmen werden eingehalten

Selbstverständlich werden in den Hilfswerk Tageszentren alle geltenden Sicherheitsmaßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus streng eingehalten. Die Mahlzeiten werden in zwei Räumen aufgeteilt eingenommen, um den Besucher/innen genügend Abstand zu ermöglichen. Die Tische werden von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Tageszentrums liebevoll gedeckt, um die Atmosphäre gemütlich zu gestalten. Die schmackhaften Speisen werden

von der Firma Max Catering unter Einhaltung aller Hygienevorschriften frisch zubereitet und geliefert. <

Hilfswerk Tageszentren – auf einen Blick

In den Hilfswerk Tageszentren können Besucher/innen Unterstützung für den Alltag finden, die Selbstständigkeit erhalten, bestimmte Fähigkeiten trainieren und Kontakte finden. Die Teams der Zentren bieten Gedächtnistraining, Gymnastik, Fachpflege, Gesundheitsberatung und Essen in Gemeinschaft. Alle Informationen gibt es online unter www.hilfswerk.at/wien/pflege/



Anerkannte Einrichtung nach den Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien, gefördert aus den Mitteln der Stadt Wien

Danke für Ihre heldenhafte Unterstützung!

Zusammenhalt. 2020 war und ist ein herausforderndes Jahr. Die wirtschaftlichen Auswirkungen der Covid-19-Krise haben auch vor dem Wiener Hilfswerk und den vielen Menschen, die wir betreuen, nicht haltgemacht. Wir danken Ihnen im Namen des Wiener Hilfswerks und aller Menschen, die bei uns um Hilfe angesucht haben, für Ihre uneigennützig, heldenhafte Unterstützung in dieser so schwierigen Zeit.



Foto: SDI Productions

Weltspartaggeschenke

Wir danken der UniCredit Bank Austria AG für die Übergabe von 650 Weltspartaggeschenken, mit denen wir Kindern, die in den Wiener-Hilfswerk-Einrichtungen betreut werden, eine kleine Freude bereiten können. VIELEN DANK.

Wiener Hilfswerk Spender/innen-Betreuung

Bitte unterstützen Sie unsere soziale Arbeit mit Ihrer Spende, vielen Dank!

- **Spender/innen-Betreuung:** Florence Gross – Wiener Hilfswerk
Tel.: 01/512 36 61-1640, E-Mail: florence.gross@wiener.hilfswerk.at
- **Spendenkonto** lautend auf „Wiener Hilfswerk“ bei Erste Bank
IBAN: AT58 2011 1284 4290 7831, Kennwort: z. B. „Zusammenhalt“
- **Online spenden** via www.wiener.hilfswerk.at/spenden



Foto: Floyd

KOMMENTAR

Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA
Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks

Schenken mit Sinn

Das zu Ende gehende Jahr 2020 hat es wahrlich in sich! Nach einer kurzen entspannteren Phase im Sommer haben uns die Corona-Auswirkungen wieder voll im Griff.

Aber auch unter den erschwerten Bedingungen sind wir für ältere und kranke Menschen da, unterstützen Familien und Kinder aus sozial schwierigen Verhältnissen und kümmern uns um einsame Frauen und Männer, von denen es leider immer mehr gibt.

Liebe Leserinnen und Leser, auch dank Ihrer Hilfe können wir weiterhin unermüdlich und mit viel Herz für die Menschen, die uns brauchen, im Einsatz sein. Wenn Sie den dringend notwendigen Ausbau unserer sozialen Angebote langfristig und nachhaltig unterstützen wollen, werden Sie bitte Trostspender-Patin oder -Pate (siehe nebenstehende Seite)!

Die Weihnachtszeit 2020 wird heuer ganz anders sein, als wir gewohnt sind. Eines steht jedoch fest: Mit Ihrer Spende – ob dauerhafte Patenschaft oder Einzelspende – schenken Sie Menschen, denen es nicht so gut geht, die Chance auf freudvolle Momente und ein besseres Leben.

Ich danke Ihnen für Ihr Engagement und wünsche Ihnen und Ihren Familien friedvolle Weihnachten und alles Gute für 2021!

Ihre Sabine Geringer

Sie ALLE helfen uns helfen. Daher an dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an alle genannten und nicht genannten Unterstützer/innen!

Trostspender werden

Unterstützung. Immer mehr Menschen in Österreich sind armutsgefährdet und benötigen deshalb dringend Hilfe. Werden Sie jetzt zum Trostspender und unterstützen Sie die sozialen Projekte des Wiener Hilfswerks nachhaltig und langfristig.

Die Trostspender-Patenschaft

Mit einer Trostspender-Patenschaft ermöglichen Sie die Umsetzung und den weiteren Ausbau der sozialen Angebote des Wiener Hilfswerks für hilfesuchende Menschen in Wien. Bereits ab einer monatlichen Mindestspende von 10 € tragen Sie dazu bei, das Leben von Kindern, unheilbar kranken oder wohnungslosen, älteren und pflegebedürftigen Menschen in Zukunft lebenswerter und sorgenfreier zu gestalten.

Ein Geschenk wartet auf Sie

Als Dankeschön erhalten Sie nach Abschluss der Patenschaft einen fröhlichen Trostspender, den Sie behalten oder verschenken können. Alle Trostspender sind handgemachte Unikate, ca. 15x20 cm groß, mit liebevollen Details versehen, biozertifiziert, waschbar und wurden in einer kleinen Wiener

Manufaktur hergestellt. Zudem erhalten Sie regelmäßige Projektinformationen, eine Paten-Urkunde sowie einmal jährlich den Wiener-Hilfswerk-Jahresbericht.

Unsere Trostspender stellen sich vor

Gestatten, „HASI“ mein Name. Ich bin ein TROSTSPENDER. Meine größte Leidenschaft ist das Kuschneln und Liebhaben. Ich spende Trost und bringe kleine und große Menschen mit meinen Hasi-Hasenohren zum Lachen. Das Leben ist genauso kunterbunt wie ich. Möchtest du mein Mensch sein und mit mir durch dick und dünn hoppeln?



Hallihallo, ich bin „HAPPY“ und bin für mein knuffig-lustiges Aussehen bekannt. Mit mir kannst du jedes noch so abenteuerliche Abenteuer beschreiten, denn ich geh mit dir, wohin du willst! „Don't Worry, Be Happy“ ist mein Lebensmotto, und das ist wunderbar ansteckend.

Ich heiße „ÜBERFLIEGER“ und habe ein äußerst lustiges Gemüt. Mit meinen Flügelchen wedle ich Sorgen einfach weg und verwandle sie in munter-bunte Fröhlichkeit. Nichts bereitet mir mehr Freude, als Menschen zu beflügeln.



Jetzt Patenschaft abschließen

Werden Sie zur Trostspender-Patin, zum Trostspender-Paten unter www.wiener.hilfswerk.at/patenschaft oder kontaktieren Sie unsere Wiener-Hilfswerk-Patinnen- und Patenbetreuerin Florence Gross
T: +43 1 512 36 61-1640,
florence.gross@wiener.hilfswerk.at

Ihre Spenden an das Wiener Hilfswerk sind steuerlich absetzbar. Das Österreichische Spendengütesiegel bestätigt, dass alle erhaltenen Spenden beim Wiener Hilfswerk korrekt eingesetzt werden. Reg.Nr. 05922.



40 Jahre Hilfswerk Nachbarschafts

Jubiläum. Seit vier Jahrzehnten sind die Hilfswerk Nachbarschaftszentren für die Menschen in Wien da – niederschwellig, offen, als Orte der Begegnung.



Im Jahr 1980 verwandelten engagierte Mitarbeiter/innen und Freiwillige des Sozialen Hilfswerks (heute Wiener Hilfswerk) in vielen Stunden gemeinsamer Anstrengung ein Gasthaus im dritten Bezirk in das erste Nachbarschaftszentrum in Wien. Die Welt sah in jener Zeit sehr anders aus. Viele der sozialen Fragen, die die Bewohner/innen Wiens heute begleiten, gab es aber auch damals schon. Und damals wie heute sind die zehn von der Stadt Wien geförderten Nachbarschaftszentren mit jährlich mehr als 220.000 Besucherinnen und Besuchern Begegnungsorte, an denen Gemeinschaft gelebt wird und sich unterschiedlichste Bevölkerungsgruppen gegenseitig unterstützen.

**Miteinander fördern,
Vereinsamung entgegenwirken**
Oft ist von der Anonymität der

Großstadt die Rede. Menschen leben nebeneinander und nicht miteinander, in den Wohnungen flimmern die TV- und Smartphone-Bildschirme. Es wird ständig kommuniziert, aber wenig geredet, geschweige denn zugehört. Alt und Jung wohnen nicht mehr zusammen, es gibt immer mehr Alleinerziehende, Singles, und immer mehr Menschen, die unter Einsamkeit leiden. Die Nachbarschaftszentren sind Orte der Begegnung, die auf diese Bedürfnisse reagieren und über Alters- und Herkunftsgrenzen das Miteinander fördern und der Vereinsamung entgegenwirken. Ein weiteres soziales Problem, dem die Hilfswerk Nachbarschaftszentren entgegenwirken, ist die Armut. Zahlreiche Freizeit-, Bildungs- und Gesundheitsangebote sind mit Kosten verbunden, und wer es sich nicht leisten kann, ist vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. Ganz

anders in den Nachbarschaftszentren, wo der niederschwellige und kostenfreie Zugang die Teilnahme an zahlreichen Aktivitäten möglich macht und Menschen aller gesellschaftlichen Schichten willkommen sind.

Nachhaltigkeit, Umverteilung, Bildung

Nachhaltigkeit und Umverteilung sind weitere Herausforderungen, denen die Hilfswerk Nachbarschaftszentren konstruktiv begegnen. Menschen spenden Lebensmittel oder Waren, sie bringen aber auch ihre Fähigkeiten und ihr Wissen in die Nachbarschaftszentren. Sie geben dies alles an Menschen weiter, die es dringend benötigen. Ebenso leisten die Hilfswerk Nachbarschaftszentren als Bildungsdrehscheiben einen wichtigen Beitrag. Zugang zu Bildung ist nach wie vor auch eine Frage der ökonomischen Möglichkeiten der Menschen und des Bildungsstatus der Herkunftsfamilie. In den Nachbarschaftszentren finden Grätzelbewohner/innen niederschwellige Bildungsangebote für alle Altersgruppen. In der Lernhilfe finden sowohl die Kinder als auch deren Familien die richtigen Ansprechpartner/innen.

Freiwillige, Kooperationen, Informationsdrehscheiben

Viele Angebote der Hilfswerk Nachbarschaftszentren fußen auf dem Engagement der mehr als 1.100 aktiven Freiwilligen. Freiwillige Mitarbeiter/innen initiieren und organisieren eine Vielzahl an Gruppen, Veranstaltungen oder Vorträgen. Sie leisten für die Gesellschaft unentgeltlich einen wertvollen Beitrag. Nicht zuletzt spielen auch Kooperationen mit anderen Akteuren im Grätzel eine wichtige

zentren

Rolle. Gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern setzen die Hilfswerk Nachbarschaftszentren Projekte um, verweisen kompetent an Expertinnen und Experten und stützen als Informationsdrehkreise das Netz der Wiener Sozialeinrichtungen. <

Nachbarschaftszentren aktuell

Alle Informationen über aktuelle Angebote, Öffnungszeiten und Online-Gruppenaktivitäten finden Sie auf der Website www.nachbarschaftszentren.at

Eine downloadbare Festschrift mit Geschichten und Fotos aus vier Jahrzehnten Gemeinschaft und Solidarität finden Sie auf der Website nachbarschaftszentren.at/40jahre



Mittendrin statt nur dabei: In den Hilfswerk Nachbarschaftszentren wird Gemeinschaft gelebt.

500 Reparaturen – 500 Mal wiederverwendet

Nachhaltigkeit. Mehr als 500 kaputte Geräte und Gegenstände haben umweltbewusste Besucher/innen im Reparatur-Café Neubau wieder voll funktionstüchtig gemacht.

Nach der Corona-bedingten Pause wird seit September 2020 im Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 7 wieder gewerkelt und repariert. Bereits seit 5 Jahren macht die Bezirksvorstehung Neubau das Reparatur-Café möglich. „Am Neubau setzen wir in allen unseren Handlungen und Projekten auf Nachhaltigkeit, damit der Bezirk auch in den kommenden Jahren und für die nächsten Generationen so lebenswert bleibt, wie er ist. Das Reparatur-Café Neubau ist ein niederschwelliges Angebot für alle, mit dem jeder Mensch etwas beitragen kann, um unsere Umwelt und

Ressourcen zu schonen“, sagt Neubau-Bezirksvorsteher Markus Reiter.

„Jeder Gegenstand hat eine Geschichte“

Ist der Wasserkocher defekt oder hat der Lieblingspullover ein Loch, stehen im Reparatur-Café Freiwillige mit ihrem Know-how und Tatendrang zur Seite. „Jeder Gegenstand hat eine Geschichte, und wenn diese nicht endet, sondern die Chance bekommt, von Neuem zu starten, dann bekommt das Wort Nachhaltigkeit wirklich Sinn“, freut sich Sabine Geringer, Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks über das Kooperationsprojekt mit der Bezirksvorstehung Neubau. <



Stolz auf das Reparaturcafé: Neubau-Bezirksvorsteher Markus Reiter und Wiener Hilfswerk-Geschäftsführerin Sabine Geringer.

Weiterer Termin 2020

12. Dezember

von 9.30–14.30 Uhr im Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 7 – Neubau. Anmeldungen via Tel. 01 512 36 61 3360 bzw. Mail an nz7@wiener.hilfswerk.at

Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselseite 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 Wiener Hilfswerk,
 Redaktion Hand in Hand,
 Schottenfeldgasse 29,
 1072 Wien;
 Kennwort „Denksport“
 oder E-Mail an: kommunikation@wiener.hilfswerk.at

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 diese Seite mit den eingetragenen Lösungen bis 21. Dezember ein und gewinnen Sie! (Auflösung im nächsten Heft)

Auflösung aus dem letzten Heft:

1. SA FZLWASLULDSAÖLZAPALSZB SLAHSNL
 ASFLAZSXSLMLALSÖSLABASLASRS
 ESLAZGZSZLASDFLASLZRELAÖASLFGLA
 SZUALOAPSIANADLASZLWÖALSULZÖADZ
 SLKALS RZWLÖASUSNAGALZSAPAELZAS
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“.

Gedächtnistraining

In den 10 Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks (Adressen S. 29) wird heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde angeboten. Die Teilnahme ist gratis. Termine und Informationen erhalten Sie im jeweiligen Nachbarschaftszentrum bzw. unter www.nachbarschaftszentren.at

Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

boso-medicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches 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



„Hans im Glück‘ brachte mir Glück“

Künstlergespräch. Der Zauber der Bühne faszinierte Heidelinde Weis bereits in jungen Jahren. Die gebürtige Villacherin brillierte in Film und Fernsehen ebenso wie bei den Salzburger Festspielen als Rosetta in „Leonce und Lena“, dem Lustspiel von Georg Büchner. Michael Ellenbogen bat die Schauspielerin zum „Hand in Hand“-Interview.

Mit 15 Jahren spielten Sie den „Hans im Glück“ in Grimms Märchen. War die Rolle richtungsweisend für Ihre spätere Berufsentscheidung?

Heidelinde Weis: Das war bei der Österreichischen Schulbühne. Ich empfand es als eine Art Taumel in meine spätere Laufbahn auf der Bühne sowie bei Film und Fernsehen. Ja, der „Hans im Glück“ brachte mir in dieser Hinsicht tatsächlich Glück.

Sie sind Absolventin des Max-Reinhardt-Seminars in Wien. Wie wichtig ist aus Ihrer Sicht eine gute Ausbildung für Schauspielerinnen und Schauspieler?

Für mich war es die Zeit des Aufbruchs und eine Phase, in der ich mich auf die Suche nach mir selbst begab und mich fand. Es ist wichtig, das Handwerk zu beherrschen. Ein Tisch muss stehen, dann kann man ihn verzieren.

Mit der Schauspielerin und Schriftstellerin Erika Pluhar verbindet Sie eine Lebensfreundschaft. Wie würden Sie dieses besondere Verhältnis charakterisieren?

Wir denken ähnlich, obwohl wir grundverschieden sind. Ich denke langsamer, aber wir finden uns immer. Im Alter sind wir einander näher als je zuvor. Wir haben uns nie verloren.

In Ihrem Kinodebüt 1959 spielten Sie im Film „Ich heirate Herrn Direktor“ an der Seite von Hans Söhnker eine fleißige Sekretärin. Welche Bedeutung haben Verläss-



Foto: Schneider Press

lichkeit und Strebsamkeit für Sie?

Ich bin Kärntnerin, und unsere Lebenseinstellung prägen zwei Wörter: „lei losn“, den Dingen ihren Lauf lassen. Aber Verlässlichkeit und Fleiß sind die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Berufsleben.

Ihr Ehemann Hellmuth Duna war Theaterproduzent und Sie spielten oft auf den von ihm organisierten Tourneen. Welche Erinnerungen haben Sie an diese Ära?

In der sogenannten Provinz gab es gute Vergleichsmöglichkeiten, denn

Berühmtheiten von Werner Kraus bis Oskar Werner waren unterwegs und man musste die Darbietung in hoher Qualität meistern.

Am 17. September 2020 feierten Sie Ihren 80. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch. Welche künstlerischen und persönlichen Ziele haben Sie sich für die Zukunft gesetzt?

Ich habe aus gesundheitlichen Gründen meinen Beruf aufgegeben. Dennoch bleibt alles offen. Angenehme Augenblicke mit Freunden sind im Moment das Wichtigste. <

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

„Ich bin sehr gerne Tagesmutter“

Kinderbetreuung. Stanislava B. ist Tagesmutter mit Leidenschaft. Im „Hand in Hand“-Interview erzählt sie, wie sie ihren Traumberuf gefunden hat.

Mit freundlichem Lächeln öffnet Stanislava B. die Tür. Die Wohnung der 34-Jährigen ist hell und gemütlich, zwischen den Möbeln ist genug Platz, um sich zu bewegen. Dieser Raum wird für Frau B.'s Schützlinge gebraucht, denn sie ist Tagesmutter beim Wiener Hilfswerk. Momentan ist es still, da die Kinder sich zum Mittagsschlaf hingelegt haben. So bleibt Stanislava B. Zeit, ihren beruflichen Werdegang zu schildern. „Ich lebe seit neun Jahren in Österreich“, erzählt die gebürtige Slowakin. „Früher habe ich im Gastronomiebereich gearbeitet.“ Mit der Übersiedelung nach Wien kam der Wunsch, sich beruflich zu verändern. Frau B. absolvierte berufsbegleitend eine Ausbildung als Kindergruppenbetreuerin und Tagesmutter. Ein Praktikum bei einer erfahrenen Wiener-Hilfswerk-Tagesmutter brachte schließlich den entscheidenden Impuls. „Mir gefällt, dass ich als Tagesmutter selbstständig arbeiten kann“, schildert Frau B. die Vorzüge ihres Berufs. „In meiner Wohnung kann ich mich ganz entspannt um die Kinder kümmern und auf sie eingehen.“

„Angenehm, dass ich selbst entscheiden kann“

Stanislava B. betreut derzeit fünf Kinder. Das jüngste Kind ist zehn Monate alt, das älteste dreieinhalb Jahre. „Es ist angenehm, dass ich selbst entscheiden kann, was ich Tag für Tag mit den Kindern mache“, erklärt sie. „Das richtet sich danach, wie die Kinder gelaunt sind und was individuell für sie passt.“ Frau B.'s Tag beginnt schon um 5.30 Uhr. Sie kocht frühmorgens, bevor die Kinder kommen, um tagsüber dadurch



nicht gebunden zu sein. Ab 7.00 Uhr werden die Kinder gebracht. „Dann bereiten wir gemeinsam das Frühstück vor“, erzählt die Tagesmutter. „Die Kinder helfen dabei gerne mit.“ Im Morgenkreis wird gesungen, getanzt, Fingerspiele werden angeboten. Auch die Jahreszeiten spielen eine wichtige Rolle. „Wir sammeln momentan gerne Kastanien, malen Herbstbäume und schauen uns Bücher an, die mit dem Herbst zu tun haben“, so Stanislava B.

„Das ist mein Traumberuf“

Wenn das Wetter es zulässt, geht sie mit den Kindern nach draußen und sie spazieren auf dem großen Hof oder besuchen einen nahegelegenen Spielplatz. Bei der Rückkehr in die Wohnung waschen sich alle gründlich die Hände und es gibt Mittagessen. „Heute hatten wir Kürbiscremesuppe und Paprikahuhn mit Vollkornnudeln.“

Nach dem Essen legt sie die Kinder zum Mittagsschlaf hin. Damit das Einschlafen besser funktioniert, singt die Tagesmutter den Kindern oft etwas vor. Gesunde Ernährung ist Frau B. wichtig. Auch bei der nachmittäglichen Jause legt sie Wert darauf, dass die Kinder frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen – sehr zur Freude der Eltern. „Ich wollte immer schon mit Kindern arbeiten“, sagt Stanislava B. abschließend. „Ich bin sehr gerne Tagesmutter. Das ist mein Traumberuf.“ <

Tagesmutter/Tagesvater Infos

Internet:

www.hilfswerk.at/wien/kinder/kinder-jugend/tagesmuetter-vaeter/

Telefon:

+43 1 512 36 61-6099

E-Mail:

kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at



**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, Saalbau-gasse 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



Neuer SOMA-Sozialmarkt in Penzing

Eröffnung. Der neue Wiener Hilfswerk Sozialmarkt in Penzing bietet eine doppelt so große Verkaufsfläche wie der mittlerweile geschlossene SOMA Ottakring.

Im Herbst 2014 eröffnete das Wiener Hilfswerk den SOMA Ottakring und versorgte jahrelang eine wachsende Kundschaft mit günstigen Lebensmitteln. Aufgrund der steigenden Nachfrage ist der Sozialmarkt im 16. Bezirk dem kleinen Ladenlokal entwachsen. Peter Kohls, Leiter der Wiener Hilfswerk Sozialmärkte, meint dazu: „Ein Umzug wurde nötig. Der neue Standort in Penzing bietet eine etwa doppelt so große Verkaufsfläche und ein dreimal so großes Lager inklusive Kühlhaus. Dazu kommt, dass die neuen Räumlichkeiten voll klimatisiert sind und auch sonst allen Anforderungen eines modernen Lebensmittelgeschäfts entsprechen.“

Gemütliche Café-Ecke

So hat der erste SOMA-Sozialmarkt im 14. Bezirk eine gute Lage durch unmittelbare U-Bahn-Nähe (U3 Hütteldorfer Straße). Eine gemütliche



Café-Ecke lädt zum Verweilen und zum sozialen Austausch ein – natürlich unter Einhaltung der aktuellen Corona-Bestimmungen.

Das Team des SOMA Penzing freut sich im Übrigen nicht nur über Warenspenden, die dankenswerterweise von Bäckereien, Supermärkten, Lebensmittelherstellern, Drogeriemärkten

u.a.m. kommen. Auch Unterstützung von freiwilligen Helferinnen und Helfern sowie Geldspenden stellen einen wertvollen Beitrag dar. <

SOMA Penzing

Hickelgasse 18, 1140 Wien
Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.30–15.30 Uhr

„ChancengeberInnen“

Sozialökonomischer Betrieb. Ein Ziel des Sozialökonomischen Betriebs (SÖB) des Wiener Hilfswerks ist, dass arbeitssuchende Menschen nach sechs Monaten beim Wiener Hilfswerk einen fixen Job in einem Wiener Wirtschaftsbetrieb bekommen.



Ein wichtiger Erfolgsfaktor für den Wiedereinstieg in den Job ist die Kooperation mit Unternehmen. Arbeitplus, der Dachverband der sozialen Unternehmen in Wien – dem auch das Wiener Hilfswerk angehört – hat dazu ein Buch mit Erfolgsgeschichten veröffentlicht, das im Rahmen einer Pressekonferenz im Wiener Rathaus präsentiert wurde. Im Buch „ChancengeberInnen“ erzählen zwei Kooperationspartner

des Wiener Hilfswerks von der gelungenen Zusammenarbeit. „Kinder in Wien“ (KIWI) ist ein Betreiber von Kindergärten und hat schon einige Haus- und Heimservice-Mitarbeiter/innen des Wiener Hilfswerks übernommen. Bettina Franz, Leiterin eines KIWI-Standortes, schätzt an der Zusammenarbeit, dass die Mitarbeiter/innen im SÖB gut geschult wurden und Erfahrungen sammeln konnten.

Ähnlich sieht es die Bezirksleiterin von denns Biomarkt, an den das Wiener Hilfswerk regelmäßig Mitarbeiter/innen vom SOMA-Sozialmarkt Neubau weitervermittelt. Bernadette Stowasser gefällt an der Kooperation, dass das Wiener Hilfswerk eine passende Vorauswahl von qualifiziertem Personal trifft und die Möglichkeit eines Praktikums anbietet. <
Mag. Eva Narbeshuber-Laimighofer, SÖB Wiener Hilfswerk



Unsere zehn Nachbarschaftszentren

Lebendige Treffpunkte, wo Menschen einander treffen und miteinander plaudern. Sie sind Orte gegenseitiger Hilfe zwischen Menschen aller Generationen und jeder sozialen Schicht.

Hilfswerk-Nachbarschaftszentren

Abteilungsleitung: **Michael Eibensteiner, BA**

- **Nachbarschaftszentrum 2 – Leopoldstadt**
1020 Wien, Vorgartenstraße 145–157
Leitung: **Mag.^a Iris Heinrich**
Tel.: 01/512 36 61-3210, nz2@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 3 – Landstraße**
1030 Wien, Barichgasse 8
Leitung: **Mag.^a Jenny Reuter**
Tel.: 01/512 36 61-3260, nz3@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 6 – Mariahilf**
1060 Wien, Bürgerspitalgasse 4–6
Leitung: **Mag.^a Jutta Rentmeister**
Tel.: 01/512 36 61-3300, nz6@wiener.hilfswerk.at

- **Nachbarschaftszentrum 7 – Neubau**
1072 Wien, Schottenfeldgasse 29
Leitung: **DSA Heidelinde Pelka**
Tel.: 01/512 36 61-3360, nz7@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 8 – Josefstadt**
1080 Wien, Florianigasse 24
Leitung: **Dr.ⁱⁿ Verena Kauer**
Tel.: 01/512 36 61-3400, nz8@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 12 – Meidling**
1120 Wien, Am Schöpfwerk 31
Leitung: **Mag.^a Marianne Rysavy**
Tel.: 01/512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftsz. 15 – Rudolfsheim-Fünfhaus**
1150 Wien, Kardinal-Rauscher-Platz 4
Leitung: **Mag.^a Elisabeth Kausek**
Tel.: 01/512 36 61-3500, nz15@wiener.hilfswerk.at

- **Nachbarschaftszentrum 16 – Ottakring**
1160 Wien, Stöberplatz 2
Leitung: **Mag.^a Verena Mayrhofer Iljić**
Tel.: 01/512 36 61-3550, nz16@wiener.hilfswerk.at
 - **Nachbarschaftszentrum 17 – Hernals**
1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 53
Leitung: **Mag.^a Eva Bertalan**
Tel.: 01/512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at
 - **Nachbarschaftszentrum 22 – Donaustadt**
1220 Wien, Rennbahnweg 27/Stg. 3/R1
Leitung: **Mag.^a Sigrid Karpf**
Tel.: 01/512 36 61-3664, nz22@wiener.hilfswerk.at
- www.nachbarschaftszentren.at
www.facebook.com/NZ7.Neubau
www.facebook.com/NZ16.Ottakring
www.facebook.com/NZ17.Hernals

Informationen über aktuelle Öffnungszeiten, Angebote und Programmpunkte finden Sie auf der neu gestalteten Website www.nachbarschaftszentren.at

Wir trauern

Das Annemarie-Imhof-Komitee und das Wiener Hilfswerk trauern um Frau Dkfm. Gertrude Kirch, die am 15. Oktober ihren ewigen Frieden gefunden hat.

Gertrude Kirch war dem Wiener Hilfswerk seit 1986 als Förderndes Mitglied und als Mitglied des Annemarie-Imhof-Komitees (AIK) eng verbunden. Als treue Spenderin und engagiert Mitwirkende bei der karitativen Arbeit des AIK hat sie mehr als 30 Jahre dazu beigetragen, wichtige soziale Projekte zu ermöglichen.

Sowohl das Wiener Hilfswerk als auch das Annemarie-Imhof-Komitee werden ihr Andenken in Ehren halten.



Gertrude Kirch (Mitte) umgeben von Mitgliedern des Annemarie-Imhof-Komitees.

Corona-Hilfsdienste

Nachbarschaftshilfe. Die Hilfswerk Nachbarschaftszentren (NZ) unterstützen auch während der aktuellen Corona-Situation ältere Menschen und gefährdete Personen aus Risikogruppen.

Besorgungsdienst

Die Nachbarschaftszentren erledigen Einkäufe von Grundnahrungsmitteln und Hygieneartikeln sowie die Abholung von Medikamenten.

Telefondienst

Fällt Ihnen wegen Corona die Decke auf den Kopf? Rufen Sie uns an, wir plaudern gerne mit Ihnen.



Illustration: Martina Heiduczek

Infos unter www.nachbarschaftszentren.at/Corona



HILFSWERK



Wir sind für Sie da.

Das Wiener Hilfswerk ist ein soziales Dienstleistungsunternehmen, gemeinnützig, überparteilich, mildtätig und überkonfessionell. Unter dem Motto „Miteinander. Füreinander.“ bieten wir Menschen jene Unterstützung, die sie in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen benötigen.

Wiener Hilfswerk – Zentrale Schottenfeldgasse 29/1, 1072 Wien, Tel.: 01/512 36 61, info@wiener.hilfswerk.at

Geschäftsführerin: **Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA, Stv.: MMag. Simon Blatzer**

Kinderbetreuung

Abteilungsleitung: **Anita Koppenhofer-Kaufmann**

- **Tagesmütter/-väter**
Tel.: 01/512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Kindergruppe FIDI**
Tel.: 01/512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Betriebliche Kinderbetreuung**
Tel.: 01/512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at

Hilfe und Pflege daheim

Abteilungsleitung:
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sanita Abaz, BSc, MSc, MEd

- **Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienst**
Tel.: 01/512 36 61-2000
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Kinderhauskrankenpflege**
Tel.: 01/512 36 61-2000
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Mobiles Palliativteam**
Arztl. Leitung: **Dr.ⁱⁿ Jessica Dyna Stöger**
Teamleitung: **DGKP Thuy Brüstle-Hoang, BSc**
Tel.: 0664/889 00 873
hospiz@wiener.hilfswerk.at
- **Tageszentren für Senioren**
TZS Leopoldstadt, Tel.: 01/512 36 61-2400
Leitung: **DGKP Karin Marek-Szedenic**
tzs-02@wiener.hilfswerk.at
TZS Währing, Tel.: 01/512 36 61-2500
tzs-18@wiener.hilfswerk.at
- **Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung**
Tel.: 01/512 36 61-2360 oder -2215
swg@wiener.hilfswerk.at
- **Notruftelefon – Sicherheit zu Hause**
Tel.: 01/512 36 61-1511
notruftelefon@wiener.hilfswerk.at

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung

- **Spielothek – Treffpunkt für Kinder (0–12 Jahre) mit und ohne Behinderung und deren Familien**
Tel.: 01/512 36 61-2600
Leitung: **Sebastian Schwager**
spielothek@wiener.hilfswerk.at
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre)**
Leitung: **Sebastian Schwager**
Tel.: 01/512 36 61-2650
aktionsraum@wiener.hilfswerk.at
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren)**
Leitung: **DSA Monika Haider**
Tel.: 01/512 36 61-2700
club21@wiener.hilfswerk.at
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**
Tel.: 01/512 36 61-2711
monika.haider@wiener.hilfswerk.at

LICHT INS DUNKEL

Wohnungslosenhilfe

Abteilungsleitung: **DSA Gernot Ecker**

- **Betreutes Wohnen – Übergangswohnungen für Frauen und Familien**
Tel.: 01/512 36 61-4000
Leitung: **DSA Ingrid Rasi-Brandl, MA**
bewo@wiener.hilfswerk.at
- **Wohnen mit Zukunft**
Tel.: 01/512 36 61-4300
wozu@wiener.hilfswerk.at
- **Sozial Betreute Wohnhäuser für Frauen und Paare, Tivoligasse**
Tel.: 01/512 36 61-4800
Leitung: **DSA Sabine Strobl-Heinrich**
sobewo12@wiener.hilfswerk.at
für Frauen, Bürgerspitalgasse
Tel.: 01/512 36 61-4500
Leitung: **DSA Rosmarie Puntigam**
sobewo06@wiener.hilfswerk.at
für Frauen und Männer, Hausergasse
Tel.: 01/512 36 61-4600
Leitung: **DSA Robert Haidowatz-Haberbusch**
sobewo10@wiener.hilfswerk.at

Flüchtlingshilfe und Wohnintegration

- **AWAT – Grundversorgung und Betreute Wohnintegration**
fluechtlingshilfe@wiener.hilfswerk.at
- **Baharat – Gemeinnütziges Trainingsprojekt**

Seminar- und Tagungszentrum SkyDome

Leitung: **Hannes Wagner**
Tel.: 01/512 36 61-1411
office@skydome.at

Know-how, passende Räumlichkeiten, multiprofessionelles Personal, barrierefrei.

Hilfe für Benachteiligte

- **Sozialökonomischer Betrieb (SÖB)**
Leitung: **MMag.^a Gerit Rabitsch**

SOMA – Sozialmarkt Neubau
Marktleitung: **Peter Kohls, MA**
Tel.: 01/512 36 61-5300
soma@wiener.hilfswerk.at

Haus- und Heimservice
Tel.: 01/512 36 61-2505 oder 5206
heimservice@wiener.hilfswerk.at

Sozialökonomischer Betrieb in Zusammenarbeit mit:



- **SOMA – Sozialmarkt Penzing**
Marktleitung: **Peter Kohls, MA**
Tel.: 01/512 36 61-5400
soma@wiener.hilfswerk.at

- **Karitatives Projekt „Guat beinand“**
Sachspenden für in Not geratene Menschen
Kontakt: **DSA Heidelinde Pelka**
Tel.: 01/512 36 61-3360

- **NEW CHANCE – Secondhand mit Sinn**
Barichgasse 8, 1030 Wien
Tel.: 01/512 36 61-5500
new.chance@wiener.hilfswerk.at

www.wiener.hilfswerk.at

facebook.com/wiener.hilfswerk



Anerkannte Einrichtung nach den Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien, gefördert aus den Mitteln der Stadt Wien



Gefördert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien



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