

04 | 2023

# HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

## GEMEINSAM STATT EINSAM

Zu Besuch in einer  
Senioren-WG

Seite 10

## GESUNDE ERNÄHRUNG

im Alter

Seite 12

## KINDERBETREUUNG

Quereinsteiger

Seite 14

# Besser leben im Alter

WOHNFORMEN FÜR  
ÄLTERE MENSCHEN

Seite 4







## Editorial

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

**WENN ES DRAUSSEN KALT WIRD**, dann machen wir es uns gerne im warmen Zuhause gemütlich. Ein Zuhause, das Geborgenheit und Sicherheit gibt, ist aber nicht für jeden Menschen selbstverständlich. Denken wir in diesen Tagen auch an jene Mitbürgerinnen und Mitbürger, die es sich nicht leisten können, für gemütliche Wärme in ihren vier Wänden zu sorgen, die nicht sicher sein können, dass sie ihr Zuhause behalten dürfen, und an jene, die durch einen Schicksalsschlag vielleicht keine eigene Wohnung mehr haben. Denken wir nicht nur an sie, helfen wir ihnen, so gut wir können.

Wohnen kann nicht nur durch Schicksalsschläge, sondern auch im Alter ein Problem darstellen. Wenn der Körper nicht mehr so mitspielt, die Konzentration nachlässt, kann das Leben in der eigenen Wohnung zur Anstrengung werden. Rechtzeitig daran zu denken, was im Alter das Leben zu Hause angenehmer, bequemer und einfacher machen kann, ist in dieser Ausgabe das bestimmende Thema.

Viele Menschen wählen im Alter ein neues Zuhause in einer Pflegeeinrichtung. Dass es sich dort sehr gesellig, bunt und geborgen leben lässt, lesen Sie in unseren Kurzberichten aus den Bezirken.

Zum Schluss möchte ich Ihnen wieder eine schöne, besinnliche Weihnachtszeit im Kreise Ihrer Lieben wünschen und kommen Sie gut ins neue Jahr! Ich wünsche Ihnen ein abwechslungsreiches Leseerlebnis mit den Berichten aus der Hilfswerk-Welt. Bleiben Sie gesund!

Ihre Viktoria Tischler

Geschäftsführerin

Oberösterreichisches Hilfswerk

# 4

## IM FOKUS

Wohnformen für ältere Menschen

# 12

## ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Gesunde Ernährung im Alter

# 14

## KINDHEIT & JUGEND

Kinderbetreuung: Quereinsteiger

# 16

## LEBEN & GESELLSCHAFT

Altersdepression muss nicht sein

# 30

## MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Selbstständig wohnen und  
gemeinsam Freizeit gestalten – das  
genießen Hedwig (ganz links) und ihre  
Mitbewohnerinnen besonders.

# Wohnen im Alter

**Das Alter selbst gestalten.** Haben Sie sich auch schon die Frage gestellt, wie Sie leben wollen, wenn Sie älter werden? Selbstbestimmt und eigenständig – aber mit der Möglichkeit, Unterstützung zu erhalten?

**Ä**lterwerden ist etwas Wunderbares. Man wird gelassener und reifer, hat man doch bereits viel erlebt und Erfahrungen gesammelt. Dinge, die früher als selbstverständlich angesehen wurden, gewinnen außerdem mehr an Qualität. Das Alter bringt aber gleichzeitig auch Veränderungen mit sich, insbesondere in Bezug auf Mobilität und Selbstständigkeit, die man ernst nehmen sollte.

## **BEST AGER PLANEN VOR**

Wie wir diesen Lebensabschnitt gestalten, liegt auch in unseren Händen. Um das Alter in vollen Zügen zu genießen, ist es wichtig, sich frühzeitig mit den verschiedenen Aspekten des Alters auseinanderzusetzen. Die Frage „Wie will und kann ich in Zukunft wohnen“ spielt dabei eine zentrale Rolle. Sich selbst einzugestehen, dass man Hilfe brauchen könnte, ist nicht leicht. Es ist nur allzu menschlich, Entscheidungen hinauszuzögern, bis es unvermeidlich wird, eine Lösung zu finden. Gerade

solche Last-Minute-Entscheidungen können leicht zu Unzufriedenheit führen. Wer frühzeitig plant und vorsorgt, kann die Weichen für die Zukunft selbst stellen und die Kontrolle über seine Lebensumstände behalten.

## **SELBSTBESTIMMT LEBEN**

Körperliche Veränderungen im Alter sind vollkommen natürlich und gehören zum Leben dazu. So auch der Umstand, dass der Bewegungsradius im höheren Alter kleiner wird und im Zuge dessen die Wohnung bzw. der Wohnort einen höheren Stellenwert bekommt. „Im höheren Alter werden fremde Reize und unkontrollierbare Situationen als belastender erlebt als in jungen Jahren. Die Nervenfasern leiten mit zunehmendem Alter Impulse langsamer weiter und neue Informationen können nicht mehr so gut verarbeitet werden. Daher wird der Aufenthalt an vertrauten Orten und in der behaglichen Wohnung als besonders beglückend erlebt“, erklärt Pflegeexpertin Sabine Maunz.





## WISSEN

---

Unsere Lebenserwartung steigt stetig an. Von rund 9,1 Millionen in Österreich lebenden Menschen sind 1,8 Millionen Menschen über 65 Jahre alt (Statistik Austria).



**Othmar Karas**  
Präsident Hilfswerk Österreich

„Die Mehrzahl der Menschen in Österreich möchte zu Hause alt werden. Ob dieser Wunsch Realität wird, hängt im Fall einer Pflegebedürftigkeit oft nicht nur von einer zuverlässigen, flexiblen und leistbaren Versorgung mit professionellen Betreuungs- und Pflegeangeboten ab, sondern auch von der Alterstauglichkeit der eigenen vier Wände. Rechtzeitig den Wohnraum auf die Erfordernisse des Alters anzupassen, ist daher ratsam. Das kostet Geld, welches oft nicht vorhanden ist. Als Hilfswerk setzen wir uns daher dafür ein, dass der altersgerechte Umbau von Wohnraum für alle leistbar wird, denn Pflege zu Hause darf keine Frage des Einkommens sein.“



Der Alltagsmanager ist im betreubaren Wohnen rasch zur Stelle, wenn Hilfe nötig ist.

## »» **DIE EIGENEN VIER WÄNDE**

Den allermeisten Menschen ist es am liebsten, auch im fortgeschrittenen Alter in ihren eigenen vier Wänden, in ihrer vertrauten Umgebung, zu wohnen. Sollten sie dann Hilfe im Alltag benötigen oder Pflegebedarf haben, gibt es zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten – von stundenweiser Hilfe im Haushalt über die Hauskrankenpflege durch Pflegepersonal bis hin zur 24-Stunden-Betreuung. Auch das Modell des „Betreubaren Wohnens“ kommt diesem Wunsch entgegen. Es richtet sich an Menschen mit geringem Bedarf an Hilfe und Betreuung. Man wohnt selbstständig in seiner eigenen Wohnung. Beratung und Unterstützung erhält man durch die Familienmanager/innen.

Eigenständig, aber in ein soziales Umfeld eingebettet, ist man auch im „Betreuten Wohnen“. Man lebt in einer eigenen, altersgerechten Wohnung und hat gleichzeitig Zugang zu einem integrierten Betreuungsangebot. Das Grundleistungsangebot ist für alle da und die Bewohnerinnen und Bewohner können auf weitere Dienstleistungen bei Bedarf zugreifen. Sozialbetreuungsfachkräfte übernehmen organisatorische Tätigkeiten.

## **SENIOREN-WGs**

Alters-Wohngemeinschaften (Alters-WGs) sind ein innovatives, neues Wohnkonzept für ältere Menschen, um soziale Interaktion und gegenseitige Unterstützung zu fördern. Man bewohnt ein Zimmer innerhalb einer be-



Frischlucht tanken – auf dem eigenen Balkon oder beim Plausch auf dem „Bankerl“.

treuten Wohnung. Gemeinsame Aktivitäten und Ressourcen ermöglichen es den Bewohnern, ein aktives soziales Leben zu führen und gleichzeitig auf Hilfe zurückgreifen zu können. Angefangen von einem „Basispaket“ reicht der Unterstützungsaufwand bis hin zu Mobiler Pflege und Betreuung.

Falls man im Alter doch mehr Unterstützung und Pflege benötigt, dann ist ein Seniorenheim die optimale Lösung. Dort genießt man sein eigenes Zimmer und kann sich zurückziehen, ist aber in Gesellschaft und hat die Sicherheit einer Rundumbetreuung. Einsamkeit im Alter muss nicht sein. Abhilfe schaffen unter anderem auch die Tageszentren. Die Besucherinnen und Besucher wohnen weiter-

hin in ihrem gewohnten Umfeld, tagsüber besuchen sie ein Tageszentrum und können dort an Aktivitäten teilnehmen oder auch nur in Gesellschaft ein gutes Buch lesen.

Das Wohnen im Alter sollte nicht dem Zufall überlassen werden. Frühzeitige Planung und die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten des Älterwerdens sind nämlich der Schlüssel zu einer selbstbestimmten und komfortablen Lebensgestaltung. Die Nutzung von sozialen Netzwerken, die Anpassung des Wohnumfelds, die Inanspruchnahme professioneller Dienste und das Erkunden alternativer Wohnformen sind Schritte, die dazu beitragen können, die Herausforderungen des Alters erfolgreich zu bewältigen. Indem wir aktiv darüber nachdenken, wie wir im Alter leben möchten, schaffen wir die Grundlage für ein erfülltes und eigenständiges Leben auch in späteren Jahren. ■

**Das Hilfswerk bietet eine Vielzahl an Wohnmöglichkeiten im Alter an. Informationen dazu erhalten Sie bei der Pflegeberatung. Erkundigen Sie sich unverbindlich bei unserer Service-Hotline oder auf unserer Website [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)**



# Optimal wohnen und leben im Alter



**Sabine Maunz**

Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Fachbereichsleitung Pflege und  
Betreuung Hilfswerk Österreich

**Damit Sie auch im Alter** nichts an Lebensqualität einbüßen, sollten Sie sich rechtzeitig überlegen, wie Sie wohnen möchten und was Ihnen wichtig ist. Wir haben dazu Tipps von unserer Pflege-Expertin.

**HAND IN HAND:** Was empfehlen Sie älteren Menschen, die sich Gedanken über das Wohnen im Alter machen?

**SABINE MAUNZ:** Stellen Sie sich verschiedene Szenarien vor, die Sie im Alter gerne erleben möchten: z. B. Menschen treffen, ein Haustier halten, im Garten werken oder mit anderen zusammen sein. Fragen Sie sich, wie muss mein Wohnort gestaltet sein, damit ich das tun kann. Beachten Sie, dass im Alter Mobilität, die Muskelkraft und Wahrnehmungsfähigkeit zurückgehen, und sorgen Sie vor, um Ihren Bewegungsradius durch eine intelligente Wohngestaltung lange aufrechtzuerhalten. Die Kolleginnen und Kollegen des Hilfswerks bieten fachlich fundierte Empfehlungen zur Wohnraumadaption an, um auch im hohen Alter möglichst selbstständig zu sein.

**Was sind die häufigsten Argumente für den Entschluss, in eine betreute Wohnform zu übersiedeln?**

Eine betreute Wohnform ist eine wunderbare Möglichkeit, autonom

und gleichzeitig mit bedarfsgerechter Unterstützung zu wohnen. Diese Wohnform ist für Personen geeignet, die selbstbestimmt in einer altersgerechten Wohnung mit einem integrierten Betreuungsangebot leben möchten. Die unterstützende Betreuung richtet sich nach dem individuellen Bedarf und gibt Sicherheit und Entlastung im Alltag. Das schafft Freiraum für mehr Entspannung oder liebgelebte Aktivitäten.

**Was entgegnet Sie jemandem, der Angst vor einer großen Veränderung der Wohnsituation hat?**

Alle Veränderungen im Leben von Menschen sind begleitet von Gefühlen der Unsicherheit. Man weiß noch nicht, welche Auswirkungen die Veränderung haben wird und ob man damit gut zurechtkommen wird. Man verlässt eine vertraute Umgebung und weiß noch nicht, wie sehr man diese vermissen wird. Aufregung, Angst, Unsicherheit und oft auch Trauer sind natürliche emotionale Begleiter der Veränderung. Diese Gefühle sollte man akzeptieren, aber ihnen auch nicht zu viel Raum

geben. Schließlich wird die Veränderung auch positive Aspekte zeitigen. Fragen Sie sich: Was wird nach der Übersiedlung besser sein? Menschen benötigen Zeit, um mit einer veränderten Situation vertraut zu werden und sich an die neue Umgebung zu gewöhnen. Daher hilft es Personen in der Übergangsphase, mit sich und der neuen Umgebung Geduld zu haben und sich um gegenseitiges Verständnis zu bemühen.

**Je älter man wird, desto mehr wird die Wohnung zum Mittelpunkt. Warum ist das so?**

Körperliche Veränderungen im Alter sind vollkommen natürlich und gehören zum Leben dazu. So auch der Umstand, dass der Bewegungsradius im höheren Alter kleiner wird und im Zuge dessen die Wohnung bzw. der Wohnort einen höheren Stellenwert bekommt. Sicherheit, Behaglichkeit und Übersicht gewinnen im Alltag von älteren Menschen an Bedeutung. Schaffen Sie sich daher ein schönes, behagliches Zuhause, in dem Sie sich nicht nur sicher, sondern auch wohlfühlen. ■

# Wir bewegen Österreich

**Am 26. Oktober, dem Nationalfeiertag, war es so weit. Die große Spendenaktion „Wir bewegen Österreich“ fand am Ring ihren sportlichen Abschluss. 35.000 teilnehmende Personen haben gemeinsam an diesem Aktionstag eine Gesamtanzahl von 983.432 Bewegungsminuten über die „spusu Sport“-App gesammelt.**

Nach der Eröffnung durch Sportminister Werner Kogler, Verteidigungsministerin Klaudia Tanner, Bürgermeister Michael Ludwig, Sport- Austria-Präsident Hans Niessl und ORF-CSR-Leiter Pius Strobl ging das Special Event um 14 Uhr für

„Wir bewegen Österreich“-Botschafter Philipp Jelinek und mehrere tausend Teilnehmende beim Burgtheater los. Der „Vorturner der Nation“ konnte zahlreiche Menschen dazu motivieren, mit ihm den Ring zu umrunden – mit dabei war auch eine sportliche Hilfswerk-Gruppe. Ziel der gesamten Aktion – die ab sofort jährlich stattfinden wird – ist es, mehr Bewusstsein für Gesundheit und Solidarität zu schaffen. „Wir bewegen Österreich“ ist eine Initiative von „Österreich hilft Österreich“ (eine Kooperation von ORF und Österreichs größten Hilfsorganisationen Hilfswerk, Caritas, Diakonie, Rotes Kreuz und Volkshilfe) in Zusammenarbeit mit Österreichs



Sportverbänden und -vereinen. Die Spenden kommen Projekten zugute, die Kinder und Jugendliche auf vielfältige Weise stärken. ■

## DAS GESCHIRR MIT DEM TRICK – SELBSTSTÄNDIG ESSEN UND TRINKEN OHNE STIGMA

„Wenn ich eher gewusst hätte, dass es so etwas gibt...“

Sie pflegen einen Angehörigen und möchten ihn dabei unterstützen, so lange wie möglich selbstständig zu essen und zu trinken? Sie haben vielleicht auch schon verschiedene Hilfsmittel ausprobiert, aber sie funktionieren nicht, sind unansehnlich und Ihr Angehöriger möchte sie eigentlich gar nicht benutzen? Mit diesem alltäglichen Problem sind Sie nicht allein. Deshalb hat sich ORNAMIN zur Aufgabe gemacht, Ess- und Trinkhilfen zu entwickeln, die nicht nur intuitiv funktionieren, sondern auch noch schön aussehen.

**Das Besondere an den Tellern, Bechern und Brettchen von ORNAMIN ist, dass man sie auf den ersten Blick nicht als Hilfsmittel wahrnimmt.** Denn ihre unterstützenden Funktionen sind im Design versteckt, um die Betroffenen nicht zu stigmatisieren. So kann vermieden werden, dass das benötigte Hilfsmittel von vornherein abgelehnt wird oder sich der Angehörige unwohl bei der Benutzung fühlt.

Wenn Sie Ihrem Angehörigen ein Stück Unabhängigkeit und Lebensqualität zurückgeben möchten, beraten wir Sie gerne bei der Auswahl der richtigen Ess- und Trinkhilfen. Nähere Informationen und Kontaktdaten unter [www.ornamin.com](http://www.ornamin.com).



ideal auch als  Weihnachtsgeschenk

Der Teller mit Kipp-Trick und der Becher mit Trink-Trick unterstützen beim Essen und Trinken, ohne dabei aufzufallen. Mehrfach ausgezeichnet und 100% Made in Germany.

**20% Rabatt** auf die erste Bestellung im Onlineshop auf [www.ornamin.com](http://www.ornamin.com). Rabatt-Code: **HILFSWERK20**

\*Gültig vom 01.12.2023 bis 29.02.2024. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Alle Rechte vorbehalten.



Brettspiele stehen bei Silvia und Karl hoch im Kurs, sie verbessern soziale und kognitive Fähigkeiten.

## Gemeinsam statt einsam

**Neue Wohnform.** Kleine persönliche Wohneinheiten und ein großer Gemeinschaftsbereich zeichnen die sehr familiär strukturierten Senioren-WGs des Hilfswerks aus.

**E**ine große, lichtdurchflutete Wohnung und viele freundliche Gesichter begegnen einem beim Betreten einer ganz besonderen Wohngemeinschaft, einer Senioren-WG. Die WG befindet sich inmitten einer Wohnhausanlage ebenerdig am Stadtrand. Mit 8 Wohnplätzen zählt sie zu den größeren Senioren-WGs, die es bereits seit Mitte der 90er Jahre gibt.

### **STARKER ZUSAMMENHALT**

Was ist nun das Besondere an dieser Wohnform für ältere Menschen? Die Hand in Hand hat sich einen Vormittag lang in der WG umgeschaut und mit der 34-jährigen Sozialarbeiterin Stefanie Jury gesprochen, die gemeinsam mit einer Kollegin die WG betreut. Ein Mal pro Woche kümmert sie sich einige Stunden lang, neben ihrer Hauptaufgabe in der sozialarbeiterischen Betreuung, um sämtliche administrative Agenden

der WG. „Das Schöne an unserer WG ist, dass es richtig familiär zugeht. Wir sind wie eine kleine Familie und sorgen auch füreinander. Wir können stark auf persönliche Wünsche eingehen“, berichtet sie aus ihrem Alltag. „Außerdem unternehmen wir viel gemeinsam und bieten zahlreiche Aktivitäten an, die die Gemeinsamkeit stärken.“

„Skip-Bo“ und „Mensch ärgere dich nicht“ sind unsere Lieblingsspiele“, erzählt Silvia strahlend, die seit einiger Zeit hier wohnt und sehr glücklich in ihrer neuen Bleibe ist. Voraussetzung für das Wohnen in der Senioren-WG ist, dass man weitgehend mobil ist und keine Betreuung in der Nacht benötigt. Ab einem Alter von ca. 60 Jahren kann man Teil der WG werden.

Jede Bewohnerin, jeder Bewohner hat sein eigenes Reich, in das man

Am großen Küchentisch ist immer was los. Die moderne Küche lädt zum Plaudern ein.



Sozialarbeiterin Stefanie Jury und „Gärtnerin“ Ingrid freuten sich heuer über eine gute Ernte.



Individualität ist wichtig – Ingrid hat ihr Zimmer ganz nach ihrem Geschmack eingerichtet.

sich zurückziehen kann, wenn man Ruhe braucht. Oder auch nur alleine einen Film schauen oder seine Lieblingsmusik hören möchte. Die großzügigen Zimmer sind modern und komfortabel ausgestattet, und jedes Zimmer hat eine eigene Terrasse, die in der warmen Jahreszeit gerne und häufig genutzt wird.

### HEIMHILFE & BESUCHSDIENST

Die WG wird von Heimhelferin Monika betreut, die nicht nur den Haushalt managt und Unterstützung zum Beispiel beim Duschen anbietet, sondern sich auch sehr dafür einsetzt, dass es ein gutes, respektvolles Miteinander in der WG gibt. Für das Essen ist jede und jeder selbst zuständig. Viele lassen sich von Essen auf Rädern verwöhnen, einige kochen selbst oder mit Heimhelferin Monikas Unterstützung. Dann gibt es da noch den „Besuchsdienst“, der für die WG da ist. Die Kolleginnen

unterstützen die WG-Bewohnerinnen und -Bewohner beim Einkaufen, übernehmen Botengänge und begleiten sie zu ihren Freizeitaktivitäten, wie das wöchentliche Boccia-Training von Karl, der bereits höchst erfolgreich bei den Special Olympics war.

Die Bewohnerinnen bringen sich auch – je nach ihren persönlichen Vorlieben – im Haushalt ein. So gibt es für jeden Bereich „Zuständige“. Die 81-jährige Ingrid ist – so wie sie es auch im Berufsleben zuvor war – die Gärtnerin in der WG. Sie hat nicht nur einen grünen Daumen für die sattgrünen Zimmerpflanzen im Wohnbereich, sondern betreut auch die zwei modernen Hochbeete vor dem Haus. Dort gedeihen neben Cherrytomaten und Rosmarin auch im Herbst noch köstliche Erdbeeren. Silvia wiederum hat eine sehr kreative Ader und hat die farbenfrohe Decke für die gemeinsame Couch selbst gehäkelt.

Sollte jemand einmal eine Hauskrankenpflege benötigen, dann besteht stundenweise auch dazu die Möglichkeit. Selbstverständlich gibt es auch wie in jeder Gemeinschaft unterschiedliche Sichtweisen. „Aber das sind Kleinigkeiten, die wir gemeinsam gut lösen können“, so die erfahrene Sozialarbeiterin Stefanie. „Manchmal schlüpfte ich eben kurz in die Rolle der Mediatorin“, schmunzelt sie. Abschließend berichtet sie uns von einer besonders berührenden Geschichte. „Eine Dame, die 2020 mit 90 Jahren bei uns eingezogen ist, ist bei uns noch einmal so richtig aufgeblüht. Sie hat wieder ihr altes Hobby, das Malen, aufgenommen und uns alle Kunstwerke, die in der WG hängen, beschert. Sie hat alte Kontakte wieder aufgefrischt und war bis zuletzt sehr glücklich bei uns“, erzählt Stefanie von einem der vielen positiven Erlebnisse, die ihre Arbeit so wertvoll machen. ■

# Das Rezept für mehr Vitalität im Alter: gesunde Ernährung



**Oliver Weichselbaumer**  
Pflegedienstleitung

**Wer sich richtig ernährt**, steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden. Negative Auswirkungen einer Fehlernährung (z. B. Übergewicht, Diabetes) können oft mit einer kleinen Ernährungsumstellung hinausgezögert oder sogar verhindert werden. Oliver Weichselbaumer, Pflegedienstleiter des Hilfswerks Oberösterreich, erklärt, was zu beachten ist.

## **HILFSWERK-BROSCHÜREN**

Wer für sich selbst oder für Angehörige das Essen zubereitet, der kann die Hilfswerk-Broschüren zum Thema Ernährung hier anfordern:

### **Oliver Weichselbaumer**

Pflegedienstleitung  
Dametzstraße 6, 4020 Linz  
+43664 80765 1165  
oliver.weichselbaumer@  
ooe.hilfswerk.at

### **Was verändert sich im Alter und warum ist eine Ernährungsumstellung sinnvoll?**

Mit zunehmendem Alter reduziert sich die Muskelmasse, die Fettmasse wird mehr. Daher sinkt der Energiebedarf (Grundumsatz), aber der Eiweißbedarf erhöht sich. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt fast gleich. Es ist daher sinnvoll, weniger Kalorien zu sich zu nehmen, ohne die Zufuhr von Vitaminen zu reduzieren. Kleinere Portionen in Kombination mit mehr Gemüse, Salat und Obst wären ideal.

Es gibt weitere natürliche Veränderungen des Körpers im Alter, wie zum Beispiel die Verringerung der Knochendichte oder weniger Flüssigkeit im Körper. Hunger- und Durstgefühl werden geringer und der Geschmacks- und Geruchssinn lassen nach. Und die Figur verändert sich, indem das Fettgewebe umver-

teilt wird und sich mehr um den Bauch ansammelt. Durch einen ausgewogenen Speiseplan und genügend Flüssigkeitsaufnahme können all diese Veränderungen positiv beeinflusst werden. Besonders bei bettlägerigen Personen kann eine Fehl- oder Mangelernährung Dekubitus (Druckgeschwür, „Wundliegen“) fördern. Pflegende Angehörige sollten daher besonders auf eine energiereiche und ausgewogene Ernährung für ihre Lieben achten.

### **Was genau ist im Alter bei der Ernährung besonders zu beachten?**

Ab einem bestimmten Alter sinkt das Durstgefühl und man vergisst schnell einmal darauf, genügend zu trinken. Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte man deshalb aktiv und bewusst in den Tagesablauf einbauen. Ab 51 Jahren braucht der Mensch durchschnittlich zwei bis zweieinhalb Liter pro Tag.



Die richtige Ernährung im Alter steigert das Wohlbefinden.

Um den Knochenaufbau zu stärken und das im Alter mehr benötigte Eiweiß zuzuführen, eignen sich besonders gut Milchprodukte, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte – diese regen auch den Stoffwechsel an und fördern so die Darmtätigkeit, die im Alter oftmals nachlässt.

Wenig Zucker und wenig Mehlspeisen, das hören manche vielleicht nicht so gern. Aber man muss im Alter deswegen nicht darauf verzichten. Kleinere Mengen wären aber sinnvoll. Im Alter braucht man auch mehr Eiweiß: Fleisch, Milchprodukte, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte sind perfekte Lieferanten dafür. Wer sich vegan ernährt, kann das mit eiweißreicher Trinknahrung wie etwa Sojadrinks oder Proteindrinks abdecken.

#### **Woran erkennt man Mangelernährung?**

Eine Mangelernährung ist oft schwer

erkennbar bzw. zeigt sich erst spät. Indikatoren sind Appetitlosigkeit, Veränderung im Essverhalten, Untergewicht bzw. Gewichtsverlust, reduzierte Immunabwehr, Hautveränderungen.

#### **Welche spezielle Aus- oder Weiterbildung erhalten die Hilfswerk-Mitarbeiter/innen auf diesem Gebiet?**

Wir bieten immer wieder Inhouse-Schulungen an. Gesunde Ernährung im Alter ist der Fachschwerpunkt 2023 und 2024. Auch bilden sich unsere Mitarbeiter/innen gezielt bei externen Schulungen und Kongressen weiter.

#### **Wie können HW-Mitarbeiter/innen Ernährungsberatung in den Pflege- und Betreuungsalltag einbauen?**

Sie stellen gezielt Fragen und beobachten genau Faktoren wie Appetit,

Häufigkeit von Mahlzeiten, Portionsgrößen, Vorlieben bei Speisen und Getränken, Durst, Müdigkeit, Hautveränderungen. Wir stellen Informationsangebote wie Ratgeber und Broschüren zur Verfügung. Dennoch müssen die Menschen selbst entscheiden – niemand wird „überredet“ oder gezwungen.

#### **Ist eine komplette Ernährungsumstellung im Alter notwendig?**

Nein. Auch kleinere Veränderungen zeigen über die Dauer eine Wirkung, z. B. fühlt man sich tagsüber wesentlich frischer, wenn man morgens und vormittags ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt (aber Vorsicht vor gezuckerten Getränken). Das bedeutet ein Mehr an Lebensqualität. Gegen Abend sollte die Trinkmenge reduziert werden, um eine angenehme Nachtruhe zu haben. Bei den verwendeten Lebensmitteln gilt: Qualität vor Quantität. ■



Hilfswerk-Obmann Max Hiegelsberger, Bettina Schiffbänker, Daniela Bernecker und LH-Stellvertreterin Christine Haberlander

# Erfüllende Kindergartenarbeit

**Oberösterreich** fördert Quereinstieg in die Elementarpädagogik.

**D**as Land Oberösterreich hat den OÖ Bonus ins Leben gerufen, um die Ausbildung in der Elementarpädagogik zu fördern und den Berufseinstieg in Kindergärten attraktiver zu gestalten. Drei Mitarbeiter/innen des Vereins Hilfswerk, der selbst Kindergärten betreibt, berichten über ihre Erfahrungen und zeigen, dass es nie zu spät ist, in den erfüllenden Beruf der Kinderbetreuung einzusteigen – unabhängig von Alter oder Berufshintergrund. Ziel ist es, Oberösterreich zum Kinderland Nr. 1 zu machen und die bestmögliche Förderung und Betreuung der Kinder sicherzustellen.

## **BETTINA SCHIFFBÄNKER**

(geb. 1966) arbeitet seit 21 Jahren als Helferin in der Krabbelstube Vöckla-

bruck und betont: „Für die Kleinsten da zu sein, das Vertrauen der Eltern und der Kinder zu gewinnen und ihnen Sicherheit und Selbstständigkeit zu vermitteln, macht meinen Beruf aus.“

## **DANIELA BERNECKER**

(geb. 2000) ist Kindergartenpädagogin und Leiterin von Krabbelstube und Kindergarten Dragonerhof in Wels. Sie sieht sich für ihr restliches Leben in diesem Beruf und schätzt die leuchtenden und dankbaren Augen der Kinder, die sie jeden Tag sieht.

## **ALEXANDER SATZINGER**

(Hortpädagoge, Hort Katsdorf, Perg) begleitet und unterstützt die Kinder in unterschiedlichen Situationen. Er betont: „Das ‚rundum zufriedene‘ Leuchten in den Augen der Kinder

zu sehen und die vielen schönen Beziehungen, die entstehen, sind eines der größten Geschenke in meinem Beruf als Hortpädagoge.“

## **HILFSWERK-OBMANN MAX HIEGELSBERGER**

bedankt sich beim Land für die tolle Initiative und freut sich über jede Bewerbung, egal mit welchem Alter oder Berufshintergrund: „Der OÖ Bonus ermöglicht Menschen aus allen Lebensphasen und Berufsfeldern, sich in der Elementarpädagogik zu engagieren und in diesem erfüllenden Bereich tätig zu werden.“

## **LANDESHAUPTMANN- STELLVERTRETERIN MAG.<sup>A</sup> CHRISTINE HABERLANDER**

erklärt: „Mit dem OÖ Bonus unterstützen wir Menschen jeden Alters

dabei, ihren Traumberuf im Kindergarten zu verwirklichen, und tragen dazu bei, Oberösterreich zum Kinderland Nr. 1 zu machen. Wir investieren weiter stark dort, wo sich die Zukunft des Landes entscheidet – bei unseren Jüngsten.“

Der OÖ Bonus fördert den Quereinstieg in die Elementarpädagogik und unterstützt Interessierte bei der Umschulung. Ziel ist es, mehr qualifizierte Fachkräfte für Kindergärten und ähnliche Einrichtungen in Oberösterreich zu gewinnen. In einer herausfordernden Situation müssen wir gemeinsam handeln, um die bestmögliche Betreuung und Förderung der Kinder sicherzustellen. Auf Oberösterreich ist und bleibt auch in dieser Hinsicht Verlass. ■

Die erfüllende Arbeit mit Kindern wird für Quereinsteiger/innen jeder Altersgruppe mit dem OÖ Bonus gefördert.



**Mag. Thomas Stelzer**  
Landeshauptmann

### **VIelfÄLTIG, MASSGESCHNEIDERT, LEISTBAR**

Oberösterreich ist ein Land der Möglichkeiten. Unser gemeinsames Ziel ist es, den Oberösterreicherinnen und Oberösterreichern in dieser herausfordernden Zeit bestmöglich und punktgenau zu helfen. Mit unserem Landeshaushalt, dem Zukunftsfonds und dem Oberösterreich-Plan sehen wir uns für die aktuellen, aber auch künftigen Herausforderungen gut aufgestellt.

Die Teuerung belastet die Haushaltsbudgets von vielen Oberösterreicherinnen und Oberösterreichern. Gerade das Grundbedürfnis Wohnen muss für alle leistbar sein. Mit dem Oö. Wohn- und Energiekostenbonus helfen wir zielgerichtet jenen, die unsere Unterstützung benötigen. Zudem ist die neu aufgelegte Fixzins-Fördervariante mit einem Landeszuschuss ein wichtiger Schritt für künftige Häuslbauer in Oberösterreich. Der Traum von den eigenen vier Wänden soll auch verwirklichbar sein.

Auch unsere ältere Generation soll so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können. Deshalb haben wir im Bereich der 24-Stunden-Betreuung die Zuschüsse erhöht. Das schafft finanzielle Entlastung für Betroffene und deren Angehörige. Jede und jeder soll im Alter einen Platz zum Wohlfühlen haben und seinen Lebensabend gut verbringen können. Deshalb sorgen wir gemeinsam mit den Sozialhilfeverbänden und den Sozialdienstleistern auch für vielfältige, maßgeschneiderte und leistbare Wohn- und Pflegeangebote. Das ist unsere Verpflichtung den älteren Generationen gegenüber, die unser Heimatland aufgebaut und den Wohlstand und die hohe Lebensqualität geschaffen haben.



Altersdepressionen brauchen unsere Aufmerksamkeit. Hilfe findet man im Ratgeber „Seelen. Leben.“

# Seelen. Leben. Ratgeber Altersdepression

**Die kalten Monate** bringen für viele Menschen auch trübe Stimmung mit sich. Depressionen können die Folge sein. Aber nicht nur das Wetter, auch das Alter kann Depressionen auslösen.

**Z**iele, die man im Leben erreichen wollte, sind erreicht und scheinbar liegen keine neuen Aufgaben mehr in der Zukunft, für die man gerne morgens aufsteht. Der Körper will nicht mehr so wie früher und hemmt tägliche Routinen. Die Kinder gehen ihre eigenen Wege, und Menschen, die einen im Leben begleitet haben, sind nicht mehr da. Langeweile, Einsamkeit und Hilflosigkeit machen sich breit.

Veränderungen, die im Alter unumgänglich sind, und Lebensumstände, die bei älteren Menschen den Tagesablauf beeinflussen, sind nicht selten Auslöser für eine Depression. Heute sind Depressionen längst kein Tabuthema mehr, sondern werden als Krankheit gesehen und behandelt.

Aber wie äußern sich Depressionen? Wie soll man damit umgehen, wenn sich erste Anzeichen zeigen? Und wo findet man Rat und Unterstützung?

Um ältere Menschen und ihre Angehörigen in der Pflege und Betreuung zu unterstützen, hat das Hilfswerk einen Ratgeber mit dem Titel „Seelen. Leben.“ herausgegeben, der auf das Altern und die Psyche eingeht.

Der Ratgeber bietet Antworten auf Fragen, wie beispielsweise:

- Was ist der Unterschied zwischen seelischer Verstimmung und einer Depression?
- Welche verschiedenen Formen von Depressionen gibt es?
- Was hat der Stoffwechsel mit Depressionen zu tun?

- Was sind Symptome einer Depression?
- Was ist der Unterschied zwischen Depression und Demenz?
- Leiden Frauen anders als Männer?

Der Ratgeber enthält außerdem Tipps und Anregungen, wie und von wem eine Depression behandelt werden kann und wie Antidepressiva wirken. ■

**Kostenlose Hilfestellung und den Ratgeber „Seelen. Leben.“ erhalten Sie hier:**

Oberösterreichisches Hilfswerk  
Dametzstraße 6, 4020 Linz  
Tel. 0732/77 51 11  
office@ooe.hilfswerk.at

# Gesund ernähren. Wohlbefinden fördern.

Der Hilfswerk-Fachschwerpunkt 2023/24 in der Pflege

**M**angelernährung ist ein häufiges Problem bei Seniorinnen und Senioren. Für die mobile und stationäre Langzeitpflege und Betreuung ist dies eine komplexe Herausforderung. Die Ursachen für Mangelernährung im Alter reichen von normalen altersphysiologischen Veränderungen über soziale und psychische Faktoren bis hin zu akuten und chronischen Erkrankungen wie Schluck- und Kaustörungen, Morbus Parkinson oder Lähmungen nach einem Schlaganfall.

Das Hilfswerk setzt für 2024 einen Schwerpunkt zum Thema Ernährung

und Lebensqualität im Alter und erörtert in zahlreichen Fachtagungen professionelle Methoden, um Mangelernährung zu erkennen, Ursachen weitestgehend zu beseitigen und den vielfältigen negativen Folgen frühzeitig und bestmöglich entgegenzuwirken. Am 11. Oktober lud das Hilfswerk OÖ seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einer Fachtagung in Linz ein. 45 Pflegekräfte nahmen daran teil. Im Rahmen von Fachvorträgen und interaktiven Workshops wurden neue Wissensinhalte an die Fachkräfte vermittelt, um die hohe Qualität der Dienstleistungen im Bereich Pflege und Betreuung zu sichern. ■



Die Fachtagung in Linz ist Teil des Fachschwerpunktes „Ernährung im Alter“.



Austausch von Erfahrungen im Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen.

## Jetzt weiterbilden!

Diplomlehrgang Case Management – ÖGCC/DGCC  
 zertifiziert & § 64 GuKG / Traumapädagogik und trauma-  
 zentrierte Fachberatung / Diplom Sozialpädagogik /  
 Diplom Legasthetietrainer\*in / Marte Meo Practitioner /  
 Kinder Yoga Trainer\*in / Diplom Mentaltrainer\*in (online)  
 / Diplom Ganzheitliche\*r Ernährungstrainer\*in (online) /  
 Kräuterexpert\*in nach TEM (online) / Unterstützung bei  
 der Basisversorgung

[www.proges.at/akademie](http://www.proges.at/akademie)



**PROGES**  
Wir schaffen Gesundheit



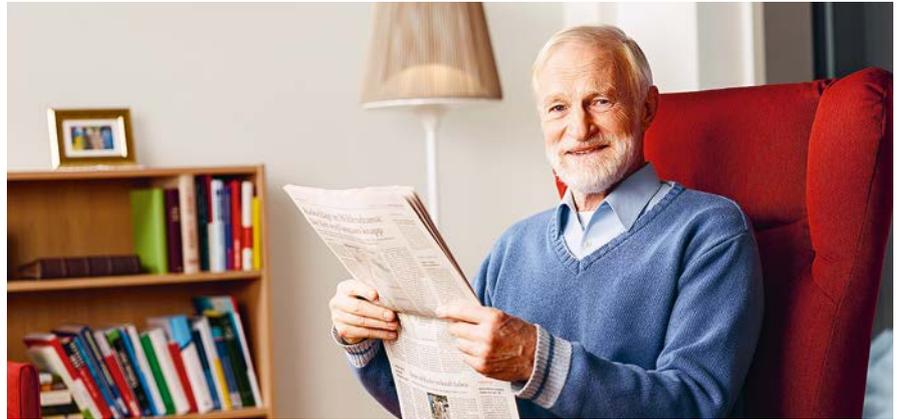
**Max Hiegelsberger**

Aufsichtsratsvorsitzender der  
OÖ Hilfswerk GmbH,  
Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ

## VORAUPLANEN LOHNT SICH

Die derzeitige Wohnungssituation in Oberösterreich stellt nicht nur für junge Menschen eine Herausforderung dar. Vor allem auch bei älteren Menschen ändern sich die Ansprüche in Bezug auf das Wohnumfeld. Oft wird es zu beschwerlich, die täglichen Einkäufe zu bewältigen oder die Wohnung in Schuss zu halten. Hausarbeit, Gartenarbeit, Stiegen steigen, erreichbar sein und Anschluss haben – all das kann im Alter eine Herausforderung werden. Auch Barrierefreiheit ist ein wichtiger Aspekt, wenn die Mobilität nicht mehr so gegeben ist. Neue Umstände, die sich mit dem Älterwerden ergeben, sollten bald genug in Betracht gezogen werden und ein Vorausplanen ist schon frühzeitig von Vorteil. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig um eine adäquate Wohnsituation und Versorgung zu kümmern. Das OÖ Hilfswerk unterstützt Menschen mit seinen mobilen Angeboten dabei, so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung zu leben. Auch bei geeigneten Adaptionen der Wohnsituation kann geholfen werden. Setzen Sie sich daher rechtzeitig mit dem Gedanken auseinander, Ihren Wohnalltag an Ihr Älterwerden anzupassen, und kontaktieren Sie gerne unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

# Wir passen gut zueinander – meine Wohnung und ich



Wer rechtzeitig Anpassungen vornimmt, kann seine Wohnung auch im Alter genießen.

**EIN LEBEN LANG** passt man seine Wohnverhältnisse an die Lebensumstände an. Eine kleine Wohnung am Beginn, dann etwas Größeres für die Familie und später eine altersgerechte Wohnung.

Die meisten Menschen wollen ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen und so lange wie möglich selbstständig bleiben. Das Thema „Wohnen im Alter“ gewinnt immer mehr an Bedeutung. Aber man muss nicht gleich umziehen, wenn die Wohnung nicht mehr den Anforderungen des Alters entspricht. Kleine Adaptionen können schon reichen, um es wieder bequem und gemütlich zu haben. Rechtzeitig daran zu denken, dass die Wohnung sich mit den darin lebenden Personen mitentwickeln sollte, ist dabei von Vorteil und kann Kosten sparen. Wer

sich nicht ganz sicher ist, wie diese Anpassungen aussehen könnten, der bekommt Hilfe vom Hilfswerk-Wohnungs-Checker. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des OÖ Hilfswerks beraten gerne, wenn es darum geht, Wohnungen und Eigenheime barrierefrei zu gestalten oder baulich zu adaptieren. ■



# Dies und das im Hilfswerk

## HOHER BESUCH IM TAGESZENTRUM STEYR

Im Zuge seiner Tätigkeit als Präsident des Hilfswerk Österreich absolvierte Othmar Karas MEP (Mitglied des Europäischen Parlaments) eine Sommertour durch Österreich, um die Einrichtungen und die engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hilfswerks kennenzulernen. Ein Stopp brachte ihn nach Steyr, wo er sich ein eigenes Bild vom dortigen Tageszentrum machen konnte. Die Besucherinnen und Besucher sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begrüßten den hohen Besuch und freuten sich über die kurzweiligen Gespräche. FSZ-Leitung Andrea Hettich und die Leitung des Tageszentrums Marion Schorsch gaben ihm eine Führung durch die Einrichtung, welche tagsüber pflegerische Betreuung und Gemeinschaft für Seniorinnen und Senioren anbietet. Der Präsident zeigte sich vom Engagement der Hilfswerkerinnen und Hilfswerker beeindruckt und dankte ihnen für ihren täglichen Einsatz.

Das Tageszentrum Ennsleite in Steyr hat Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr geöffnet. Es bietet pflegerische Betreuung, gemeinschaftliches Beisammensein sowie ein umfassendes Aktivitätsprogramm an, um die geistige und körperliche Fitness zu erhalten.



v. l.: Andrea Hettich (FSZ-Leitung), Marion Schorsch (Leitung Tageszentrum Steyr), Andrea Simku (FSBA), Sandra Nocker (Heimhilfe), Marco Spreitzer (Zivildienster), MEP Dr. Othmar Karas (Präsident Hilfswerk Österreich), Viktoria Tischler (Geschäftsführung OÖ Hilfswerk)



Das Hilfswerk-Team rund um Stützpunktleiterin Sissy Wolfesberger (rechts im Bild) kredenzte für die rund 50 Gäste auf.

## STRUDELTAG IN OBERNEUKIRCHEN

Herbstzeit ist Strudelzeit. Am 1. Oktober 2023 fand im Oberneukirchner Lebenshaus nach dreijähriger Pause wieder der beliebte Strudeltag des Hilfswerk Vereins Oberneukirchen statt. Es wurden wieder viele verschiedene selbst gebackene Strudelspezialitäten gegen freiwillige Spenden angeboten. Spinat-, Pizza-, Erdäpfel-, Gemüse-, Lachs-, Blunzen-, Kraut- bis zu Apfel- und Heidelbeer-Topfenstrudel standen heuer zur Auswahl.



**WIR  
OBERÖSTERREICHISCHE  
RÜCKENSTÄRKER.**

Wir sind stolzer Partner des oberösterreichischen Hilfswerkes.

**Oberösterreichische**  
www.keinesorgen.at



# LAWOG

Unsere freien Mietobjekte  
finden Sie hier:



GEMEINNÜTZIGE  
BAUVEREINIGUNGEN  
OBERÖSTERREICH



LAWOG | eingetr. Genossenschaft m.b.H.  
Garnisonstraße 22, 4021 Linz, Tel.: +43 732 9396  
www.lawog.at | office@lawog.at



Anders, weil:  
wir nicht nur reden,  
sondern auch helfen.

**Oberbank**  
Nicht wie jede Bank

## K-Hof Kammerhof Museum Gmunden

# HIGHLIGHTS 2024



**Keramik  
Lifestyle  
Schaudepot**



**Klo & So**  
Historische Sanitärkeramik



k-hof.at



# Ausgezeichnet



**ANKE DOPONA**  
Pädagogin

Seit 2007 bin ich Pädagogin im Fronius KinderLand und seit Jänner 2012 zusätzlich Leiterin des Betriebskindergartens und der Krabbelstube. Ich schätze am OÖ Hilfswerk vor allem die gute Vernetzung zwischen den einzelnen Bereichen und Personen. Am meisten Freude an meinem Beruf machen mir die Abwechslung, die Spannung und Überraschungen, die mich täglich erwarten. Wenn man mit Kindern arbeitet, steckt jeder Tag voller neuer, toller Momente, und genau deshalb liebe ich meinen Beruf als Pädagogin.



**ELKE STRAUSS**  
Assistentin der FSZ-Leitung

Seit 2021 bin ich mit großer Freude Assistentin der FSZ-Leitung. Davor war ich elf Jahre in der Mobilen Pflege als Fachsozialbetreuerin der Altenarbeit im Einsatz und bin immer noch ein paar Wochenstunden in der Mobilen Betreuung unterwegs. Am Hilfswerk schätze ich vor allem die Zuverlässigkeit, die Möglichkeit zu Fortbildungen und die Unterstützung bei der Suche nach passenden Tätigkeiten im Unternehmen, die Möglichkeit zum selbstständigen Arbeiten sowie den wertschätzenden Umgang aller miteinander.

## PRODUKTIONSSCHULE PERG WIRD 10

Die Produktionsschule Perg unterstützt seit zehn Jahren junge Menschen beim Übergang von der Schule in den Arbeitsmarkt. Vermittelt wird handwerkliches Know-how in der Metallwerkstatt und in der Küche. Positive Erfahrungen schaffen bei den Jugendlichen Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Mehr als 330 arbeitslose Jugendliche haben seither den Weg (zurück) in die Arbeitswelt gefunden. Umgesetzt wird das Projekt vom OÖ Hilfswerk und dem WIFI OÖ, unterstützt von Land Oberösterreich und Arbeitsmarktservice (AMS).



(v. l.): Viktoria Tischler (OÖ Hilfswerk), LT-Präs. Max Hiegelsberger (OÖ Hilfswerk), Doris Cuturi-Stern (WIFI), Harald Wolfslehner (WIFI), LR Wolfgang Hattmannsdorfer, Birgit Mikesch (OÖ Hilfswerk), Manuela Datzinger (Leitung Produktionsschule Perg), Max Oberleitner (Bgm. Schwertberg), Anton Froschauer (Bgm. Perg)

Die Produktionsschule wird aus Mitteln des Landes Oberösterreich in Kooperation mit dem AMS OÖ gefördert.



LAND  
OBERÖSTERREICH



Obmann Dr. Peter Csar, Sieglinde Riedlbauer und FSZ-Leitung Judith Lenzmann

## SOMMERFEST FÜR DIE WELSER HILFSWERKER/INNEN

Rund 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Mobilen Dienste Wels und Wels-Land standen beim Sommerfest des Hilfswerk Vereins Wels im Mittelpunkt. Insbesondere Sieglinde Riedlbauer, die nach 44 Jahren in der Pflege in Pension ging, wurde vom Obmann des Hilfswerk Vereins Wels, Dr. Peter Csar, bedankt. Mit zünftiger Bauernjause und netten Gesprächen über lustige Anekdoten aus dem Berufsalltag ging die laue Sommernacht zu Ende.

# MINT-Abenteuer im Kindergarten

**Besuch im KinderLand**, einem Kindergarten, in dem das Thema MINT eine große Rolle spielt.

## WISSEN

**MINT = Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik**

**K**inder wuseln durch die Gänge und es herrscht rege Betriebsamkeit, wenn man den Betriebskindergarten des Technologieunternehmens Fronius, der vom Hilfswerk Oberösterreich geführt wird, betritt. Helle, sonnendurchflutete Räume, große Fensterfronten, viele Outdoor-Bereiche und vor allem die fröhlichen Kinderstimmen sorgen für eine Wohlfühlatmosphäre im „KinderLand“. An die 60 Kinder – ab einem Alter von 15 Monaten – werden dort betreut. Sowohl drinnen als auch im weitläufigen Garten wird gespielt, gelacht, Bobbycar gefahren und an spannenden MINT-Projekten teilgenommen.

### MÄDCHEN STÄRKEN

Im MINT-Raum beobachtet eine Gruppe von Mädchen gespannt einen Luftballon, der sich – über einen Flaschenhals gestülpt – wie



Spannung ist garantiert, wenn der Luftballon sich immer mehr „aufbläst“.

von selbst aufbläst. Jedes Kind darf sich aktiv am Experiment beteiligen. Ein Mädchen hält den Trichter fest, eine andere leert das Backpulver in die Flasche hinein. Als die Pädagogin die Essigflasche öffnet und zum Riechen anbietet, rümpfen alle lachend die Nase – Iiiihh!

„Anfangs wurden wir häufig mit den typischen Geschlechterstereotypen konfrontiert – Mädchen waren abwartender und zeigten großen Respekt vor den Experimenten, vor allem vor den technischen. Aber ist die erste Hürde einmal gefallen, gehen die Mädchen wesentlich mutiger an die Sache heran und werden viel selbstbewusster“, erzählt uns Kindergartenleiterin Anke Dopona von ihren Beobachtungen.

In einer anderen Gruppe experimentieren die Kinder mit einem Glas



Das neugierige Forscherteam bespricht die Beobachtungen beim Vulkan-Experiment.

Wasser, in das Öl gegossen wird. Dann wirft ein Bub eine Brausetablette in das Glas, und alle beobachten staunend die aufsteigenden Blasen und haben ganz nebenbei gelernt, dass sich Öl nicht mit Wasser vermischt, sondern obenauf schwimmt.

### MINT-GÜTESIEGEL

Für sein MINT-Engagement hat der Betriebskindergarten vor kurzem sogar das MINT-Gütesiegel erhalten. Mit diesem Gütesiegel werden Bildungseinrichtungen ausgezeichnet, die „mit verschiedenen Maßnahmen innovatives und begeisterndes Lernen in Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik fördern und mit vielfältigen Zugängen für Mädchen und Burschen umsetzen“. „Wir versuchen vor allem, das Thema MINT auch in den Alltag einfließen zu lassen. Anlässe gibt es genug, denn MINT begegnet uns tatsächlich

überall. Ob es eine Spinne im Raum ist, die die Kinder in helle Aufregung versetzt, oder ein Luftzug, der das Fenster zuschlägt – wir beobachten und sprechen darüber“, so Anke Dozona. Begeistert sind die Kinder auch von den Experimenten, die sich über einen längeren Zeitraum ziehen. Viele der Kinder wurden zu eifrigen Hobbygärtnerinnen und -gärtnern, kümmern sich liebevoll um die Pflänzchen und freuen sich, wenn sie wieder gewachsen sind. Auch für die Pädagoginnen sind die MINT-Experimente ein Lernprozess. „Wichtig ist es, offen und mit Herzblut bei der Sache zu sein. Wir wissen oft nicht, wie ein Experiment ausgeht und ob es funktioniert. Gemeinsam sammeln wir auf dem Weg jede Menge wertvoller Erfahrungen. Auf diesen Schatz können die Kinder immer zurückgreifen“, zeigt sich die Kindergartenleiterin begeistert. ■



Den Pflanzen beim Wachsen zuschauen – die Kinder sind mit Eifer dabei!

Aus der Serie  
MIT DER  
SPRACHE DER  
BLUMEN



MÜNZE  
ÖSTERREICH

# SIE MACHT STARK!



## Die Münze „DIE KAMILLE“

Die Münze gibt die Abdrücke einer echten Kamille wieder, treu gegenüber dem kleinsten Detail. Die Heilpflanze tritt aus der Fläche heraus, als wollte sie sagen: „Ich stehe dir bei. Sei stark!“ Mehr auf [muenzeoesterreich.at](https://muenzeoesterreich.at)  
MÜNZE ÖSTERREICH – ANLEGEN. SAMMELN. SCHENKEN.

# „Für ein Miteinander der Generationen“

**Claudia Plakolm**, Staatssekretärin für Jugendangelegenheiten und Zivildiensttagenden, bezieht in der Hand in Hand Stellung zu aktuellen Themen.

**HAND IN HAND:** Mit dem zweiten Maßnahmenpaket zur Pflege-reform hat die Bundesregierung die Möglichkeit für Zivildienstler eröffnet, auf freiwilliger Basis eine Grundausbildung im Bereich „Pflege“ zu absolvieren, das sogenannte „UBV-Modul“ („Unterstützung in der Basisversorgung“). Warum war Ihnen das wichtig?

**CLAUDIA PLAKOLM:** Wir schlagen mit den Änderungen gleich drei Fliegen mit einer Klappe: Die Zivildienstler bekommen in der Ausbildung wichtiges Handwerkszeug für ihre wertvolle Aufgabe mit Menschen. Sie können den Pflegeprofis Basisaufgaben abnehmen und diese so entlasten. Mit der einheitlichen Ausbildung schaffen wir zudem die Anrechenbarkeit auf Pflegeausbildungen wie zum Beispiel auf die neue Pflegelehre.

Im Herbst ist auch ein neues Freiwilligengesetz mit vielfältigen Neuerungen in Kraft getreten. Welche konkreten Verbesserungen bringt es? Welche Maßnahmen lagen Ihnen dabei besonders am Herzen?

Mit der bundesweiten Ehrenamts-Servicestelle schaffen wir eine fixe und verlässliche Säule, auf die sich die vielen Ehrenamtlichen stützen können – auch wenn der Hut einmal brennt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen unkomplizierte Anlaufstelle bei rechtlichen und förderrechtlichen, aber auch bei ganz technischen Fragen des Ehrenamts sein. Wir brauchen dementsprechende Spezialisten, weil gerade das Vereinsrecht gar keine einfache Materie ist.

Ein faires und gutes Miteinander der Generationen ist Ihnen ein besonderes Anliegen. Was kann, was muss dafür getan werden? Wo sehen Sie die größten Herausforderungen? Wofür setzen Sie sich ein?

Mir ist es wichtig, dass wir den Generationenvertrag einhalten, dass unsere Großeltern sich darauf verlassen können, dass wir die Inflation abfedern. Wir haben uns vor Jahren darauf geeinigt, dass wir jährlich die durchschnittliche Inflation auf die Pension drauflegen und damit dafür sorgen, dass die Pension nicht immer weniger wird. Daran müssen wir uns halten. Wir müssen aber auch den Generationenvertrag wieder auf ein gesundes Fundament stellen. ■



Ein gutes Miteinander der Generationen ist Claudia Plakolm ein besonderes Anliegen.



Mit dem UBV-Modul erhalten Zivis praxisorientiertes Know-how für ihre Tätigkeiten in der Pflege, wie zum Beispiel bei der Körperpflege und der Nahrungsaufnahme.



## Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



● **Resource® Trinknahrungen** – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung. Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.

● **ThickenUP® clear** – Für mehr Freude am Essen und Trinken. Amylaseresistentes, ergiebiges und geschmacksneutrales Eindickungspulver für sicheres Schlucken.

### Risiko-Test in nur 5 Minuten für ...

- **Mangelernährung:** MNA (Mini Nutritional Assessment)
- **Schluckstörung:** EAT-10 (Eating Assessment Tool)

kostenlos durchführen unter:  
[www.nestlehealthscience.at](http://www.nestlehealthscience.at)

### Erhältlich in allen Apotheken!

Für gratis Informationsmaterial kontaktieren Sie uns unter: [office.nhs@at.nestle.com](mailto:office.nhs@at.nestle.com)

## Bestens bewährt:

# Preisel-Caps D-Mannose

## Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündung

**Vor über drei Jahren wurde das Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment der Caesaro Med durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff D-Mannose erweitert.**

Das Zusammenwirken zweier Aktivstoffe kann sowohl im Akutfall, das heißt beim Spüren erster Alarmsignale von Vorteil sein, als auch in Fällen, wo der Cranberry-Extrakt allein keine ausreichende Schutzwirkung in der langfristigen Anwendung erreichte.



Anforderung von ausführlichen Informationen, und Zusendung von Mustern erhalten Sie bei APOfit GmbH und Caesaro med GmbH unter Tel.: 02236 864841, [info@caesaro-med.at](mailto:info@caesaro-med.at), [www.caesaro-med.at](http://www.caesaro-med.at)





# Rätsel für Jung und Alt

An das Hilfswerk Österreich,  
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

**Ja, ich möchte ein Exemplar „Weihnachten wie damals“ gewinnen.**

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

Vorname: .....

Name: .....

Straße/Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

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

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Weihnachten wie damals“ von Johannes Sachslehner und Ingrid Pernkopf.

## 1 VOLLMUNDIG

Wie gelangen Sie vom Wort MUND zum Wort BALZ in 4 Schritten, wenn Sie pro Schritt jeweils nur einen Buchstaben ändern und immer ein sinnvolles deutsches Wort entstehen soll?

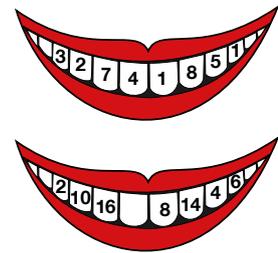
MUND > ..... >

..... > .....

> BALZ

## 2 EIN LÄCHELN

Welche Zahl fehlt?



## 3 MUNDGERECHT?

Was bedeuten die folgenden Redewendungen?

a.) nicht auf den Mund gefallen sein

b.) jemandem das Wort aus dem Mund nehmen

c.) sich kein Blatt vor den Mund nehmen

d.) jemandem den Mund wässrig machen

### AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. **Der Nase nach** 10 mal

2. **Wohlgeruch** 5 t = 5000 kg; 2 ml = 0,002 l; 0,002 x 5000 = 10 kg

3. **Düfte** Die Natur der Nase ist es, Düfte zu lieben; aber wenn das Herz nicht heiter ist, so mögen alle Düfte einen umgeben und man riecht sie nicht.

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Nestlé, Ornamin, Essity, Publicare, BM für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie Bundeskanzleramt/BM für Frauen und Integration.

## BUCHTIPP: Weihnachten wie damals

**Geschichten, Brauchtum und Rezepte rund um die schönste Zeit des Jahres.**

Der Historiker und die Gmundner Köchin und Wirtin haben sich in diesem stimmungsvollen Lese- und Backbuch auf eine nostalgische Zeitreise in die weihnachtliche Welt unserer Urgroßmütter

und Großväter begeben. Es gibt Wissenswertes über Krippenspiele und kitschige Weihnachtspoesie, über Nikolaus und Krampus, über Christkind und Christmette bis hin zu uraltem Brauchtum zu erfahren.

Johannes Sachslehner, Ingrid Pernkopf  
**Weihnachten wie damals**  
ISBN 978-3-222-13683-2  
Styria Buchverlage 2021



# Hoffnung im Seifenformat

**Aussichtslosigkeit im Libanon.** Die Wirtschaft steht vor dem totalen Zusammenbruch. Ein Großteil der 6 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner lebt in Armut, und hinzu kommen noch mindestens 1,5 Millionen Geflüchtete aus dem benachbarten Syrien, die besonders unter der wirtschaftlichen Schieflage leiden. Inmitten dieses Chaos ermöglicht das Hilfswerk International neue Hoffnung.

**M**idia denkt an ihre Heimat in Syrien und ihre Flucht in den Libanon zurück: „Es war nicht mehr sicher in meinem Heimatland. Deshalb floh ich mit meiner Familie vor dreizehn Jahren in den Libanon und lebe nun hier mit meinem Mann und meinen drei Söhnen. Lange Zeit hatten wir im Libanon keine Möglichkeit, Geld zu verdienen, und wohnten deshalb in einem kleinen Zimmer. Es hatte kein Fenster und war nur 15 Quadratmeter groß. Unser gesamter Alltag spielte sich hier ab. Diese Umstände waren für uns alle sehr belastend.“

Seit drei Jahren arbeitet Midia nun schon mit dem Hilfswerk International zusammen. Gemeinsam mit drei Kolleginnen, die alle eine ähnliche Fluchterfahrung durchlebt haben, stellt sie für SABUN – die gute Seife



Midia (r.) und ihre Kollegin Izdihar (l.) bei der Seifenproduktion.

reine Olivenölseife her. Mit dem daraus resultierenden monatlichen Einkommen können die Frauen ihre Familien versorgen. Regelmäßig treffen sie sich in der SABUN-Werkstatt, um im traditionellen Herstellungsverfahren hochwertige Seifen zu produzieren. Die Routine und der Austausch untereinander stärkt die Frauen und ermöglicht ihnen einen geregelten Alltag.

## MEDITATIVES RÜHREN

In der Werkstatt kennt Midia die Handgriffe genau. Sie bereitet sorgfältig ihren Arbeitsplatz vor. Danach vermischt sie durch kräftiges Rühren das reine Olivenöl mit Seifenlauge und Wasser. „Seife herzustellen ist eine Handwerkskunst. Es ist mein Hobby, meine Auszeit. Die Gedanken werden langsamer, wenn ich die Inhaltsstoffe vermische. Hier in der Werkstatt kann ich neue Kraft tanken,





Midia kann dank SABUN ein Leben in Würde führen.



Die vier Seifenproduzentinnen für SABUN – die gute Seife: Midia, Izdihar, Jamila und Jihanne

Dank dem Seifenprojekt des Hilfswerk International können Frauen im Libanon ein Leben in Selbstbestimmung führen. Mit dem Einkommen, das Midia und ihre Kolleginnen durch die Produktion verdienen, bestreiten sie den Lebensunterhalt ihrer Familie. Die Seifen bestehen ausschließlich aus lokal bezogenen Rohstoffen, und zwar aus reinem Olivenöl, Seifenlauge und Wasser. Das kalte Herstellungsverfahren benötigt kaum Energie und ist umweltfreundlich. Die gute Seife ist sanft und pflegt selbst empfindliche Haut schonend. Sie ist also nicht nur gut für Midia und die Umwelt, sondern auch für Sie und Ihre Lieben.

um meiner Familie eine Stütze zu sein.“ Die Flüssigseife gießt die dreifache Mutter in rechteckige Silikonformen. Die befüllten Seifenformen stellt sie zum Trocknen in ein hohes Regal. „Es gibt nichts Schöneres, als die fertigen Seifen in der Hand zu halten. SABUN – die gute Seife ist mehr als nur eine Einkommensquelle

für mich. In meinen Augen ist sie ein Symbol des Wandels und der Unabhängigkeit. Die zarten Duftnoten, die beim Herstellungsprozess in der Luft hängen, erinnern mich jedes Mal aufs Neue an all die Möglichkeiten, die sich für meine Familie durch die Seifenherstellung ergeben, wie zum Beispiel eine größere Wohnung.“

**„DUFTE“ GESCHENKSIDEE**

SABUN – die gute Seife ist das perfekte Weihnachtsgeschenk, denn die Seife schenkt gleich doppelt Freude. Einerseits beglücken Sie mit der Seife unter dem Weihnachtsbaum Menschen in Ihrem Umfeld. Andererseits ermöglichen Sie Midia und ihren Kolleginnen ein faires Einkommen und Stabilität im Libanon. ■



**Überzeugend einfaches Blutdruckmessen**

**bosomedicus uno** ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumptechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **bosomedicus 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](http://www.boso.at)  
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
**Unverb. Preisempf. 67,90 Euro**



# GROSSE HILFE, GANZ NAH.

## STANDORTE

Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit dem für Ihren Bezirk zuständigen Familien- und Sozialzentrum auf. Die Beratung erfolgt kostenlos.

- **BRAUNAU AM INN**  
**Familien- und Sozialzentrum Munderfing**  
Hauptstraße 47/2, 5222 Munderfing  
Tel. 07744/66 63 oder 0664/807 65 16 04  
E-Mail: munderfing@ooe.hilfswerk.at
- **EFERDING**  
**Familien- und Sozialzentrum Eferding**  
(Tageszentrum Eferding)  
Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach  
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06  
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at
- **FREISTADT**  
**Familien- und Sozialzentrum Freistadt**  
Leharstraße 1a, 4320 Perg  
Tel. 07262/584 44 oder 0664/807 65 19 50  
E-Mail: freistadt@ooe.hilfswerk.at
- **PERG**  
**Familien- und Sozialzentrum Perg**  
Leharstraße 1a, 4320 Perg  
Tel. 07262/584 44-1 oder 0664/807 65 19 02  
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **GMUNDEN**  
**Familien- und Sozialzentrum Gmunden**  
Sonnenpark 1, 4810 Gmunden  
Tel. 07612/762 20 oder 0664/807 65 14 11  
E-Mail: gmunden@ooe.hilfswerk.at  
**Familien- und Sozialzentrum Bad Ischl**  
Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl  
Tel. 0664/807 65 12 01  
E-Mail: bad.ischl@ooe.hilfswerk.at
- **GRIESKIRCHEN**  
**Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen**  
Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach  
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06  
E-Mail: grieskirchen@ooe.hilfswerk.at
- **KIRCHDORF/KREMS**  
**Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf**  
Hauptplatz 16, 4560 Kirchdorf  
Tel. 07582/903 22 oder 0664/807 65 31 25  
E-Mail: kirchdorf@ooe.hilfswerk.at
- **LINZ**  
**Landesgeschäftsstelle Oberösterreich**  
Dametzstraße 6, 4020 Linz  
Tel. 0732/77 51 11-0  
Fax 0732/77 51 11-200  
E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at  
**Familien- und Sozialzentrum Linz-Nord**  
Fröhlerweg 51, 4040 Linz-Urfahr  
Tel. 0732/75 71 11 oder 0664/807 65 11 65  
E-Mail: oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at  
**Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd**  
Teufflstraße 7, 4020 Linz  
Tel. 0664/807 65 31 00  
E-Mail: simone.leibetseder@ooe.hilfswerk.at
- **LINZ-LAND**  
**Familien- und Sozialzentrum Traun**  
Rumaer Straße 12, 4050 Traun  
Tel. 07229/653 45 oder 0664/807 65 26 00  
E-Mail: traun@ooe.hilfswerk.at
- **RIED IM INNKREIS**  
**Familien- und Sozialzentrum Ried im Innkreis**  
Bahnhofstraße 13, 4910 Ried im Innkreis  
Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12  
E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at
- **ROHRBACH**  
**Familien- und Sozialzentrum Rohrbach**  
Stadtplatz 22, 4150 Rohrbach  
Tel. 07289/48 63 oder 0664/807 65 29 00  
E-Mail: rohrbach@ooe.hilfswerk.at
- **SCHÄRDING**  
**Familien- und Sozialzentrum Schärding**
- Hauptstraße 12, 4770 Andorf  
Tel. 0664/807 65 13 06  
E-Mail: schaerding@ooe.hilfswerk.at
- **STEYR**  
**Steyr-Stadt und Steyr-Land Familien- und Sozialzentrum Steyr-Stadt**  
(Tageszentrum Ennsleite)  
Leopold-Steinbrecher-Ring 9a, 4400 Steyr  
Tel. 07252/477 78 oder 0664/807 65 26 00  
E-Mail: steyr@ooe.hilfswerk.at
- **URFAHR-UMGEBUNG**  
**Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen**  
Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen  
Tel. 07212/30 12 oder 0664/807 651 720  
E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at  
**Familien- und Sozialzentrum Ottensheim**  
Jakob-Sigl-Straße 3, 4100 Ottensheim  
Tel. 07234/853 44 oder 0664/807 65 15 08  
E-Mail: ottensheim@ooe.hilfswerk.at
- **VÖCKLABRUCK**  
**Familien- und Sozialzentrum Vöcklabruck**  
Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck  
Tel. 07672/902 30 oder 0664/807 65 27 08  
E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at
- **WELS**  
**Wels-Stadt und Wels-Land Familien- und Sozialzentrum Wels**  
Durisolstraße 7, 4600 Wels  
Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01  
E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at



Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzkranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe

## DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN



für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • Verein Down-Syndrom Österreich • Lichtblickhof e.motion Kinderhospiz - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Österreichischer Behindertenrat • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullose Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt- betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark- die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz - Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschmaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows- Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis + Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • Tafel-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria • Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour • Theater Delphin- Verein zur Förderung von integrativer Kunst, Kreativität und Kommunikation • Forschungsverein Lungenhochdruck • Soziale Projekte Steiermark • Caritas Socialis Hospiz Rennweg • Österreichischer Seniorenbund • Hilfswerk Österreich • Österreichische Volkshilfe • Pensionsistenverband Österreich • Häfeler der Diakonie Wien • SOMA Märkte Österreich • Caritas - + Lager und Sammlung für die bedürftigsten • Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzkranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • Verein Down-Syndrom Österreich • Lichtblickhof e.motion Kinderhospiz - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Österreichischer Behindertenrat • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullose Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt- betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark- die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz - Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschmaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows- Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Steieralerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis + Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • Tafel-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria • Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour •

gärtnerundenzi



„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im humanitären und sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn an fest verankert. So unterstützen wir in Österreich auch zahlreiche Institutionen im sozialen und gemeinnützigen Bereich. Von Caritas bis Volkshilfe, von Frauenhäusern bis Rotes Kreuz. Keine andere Unternehmensgruppe in Österreich verfügt über ein derartig vielfältiges und breites Unterstützungsprogramm. Damit alle etwas vom Glück haben.

# Weil die Kleinen schnell erwachsen werden: Junior's Best Invest\*.



Jetzt  
2 Monats-  
prämien  
gratis!\*

(max. Gutschrift  
EUR 100,-)

Unsere Lebensversicherung  
für Kinder ab 0 Jahren.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP

\*Aktion gültig bis 15. 12. 2023. Das Basisinformationsblatt zu diesem Produkt ist bei Ihrer/Ihrem Berater:in und auf [wienersaetdtische.at](http://wienersaetdtische.at) erhältlich.