

01 | 2024

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

WISSEN

Schluckbeschwerden
erkennen

Seite 9

ANGEHÖRIGEN- ENTLASTUNG

Pflegetrainings des
Hilfswerk Salzburg

Seite 16

KINDERBETREUUNG

Fachtagung zur
Weiterbildung unserer
Mitarbeitenden

Seite 18



Gesund genießen

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR
ÄLTERE MENSCHEN

Seite 4

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Wir freuen uns, Sie mit unserem Kundenmagazin Hand in Hand im neuen Jahr begrüßen zu dürfen. Der Schwerpunkt dieser Ausgabe liegt auf dem Thema Ernährung im Alter. Hierzu gibt unser Pflegedirektor Stefan Tautz ein sehr informatives Interview (S. 4), während unser Leiter des Care Caterings interessante Fakten rund ums Essen sowie Rezept-tipps weitergibt (S. 12–13).

Neben gesunder Ernährung ist auch Spaß und Freude im Alltag wichtig für die seelische Gesundheit älterer Menschen. Über die entsprechenden Angebote für Betroffene und deren Angehörige informieren wir unter anderem auf S. 15–16.

Auch aus der Kinderbetreuung gibt es wieder einiges zu berichten. So wurden etwa unsere Mitarbeiter*innen im Rahmen einer Fachtagung in ihrer Kompetenz hinsichtlich MINT-Förderung in der Kinderbetreuung gestärkt (S. 18).

Weiters geben wir in dieser Ausgabe einen kurzen Überblick über die Wirkung des Hilfswerks im vergangenen Jahr und informieren zur möglichen Teilhabe im Rahmen einer Mitgliedschaft auf S. 21.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!

Mag.^a Lydia Gruber
Geschäftsführung Hilfswerk Salzburg

Mag. Hermann F. Hagleitner, MBA
Geschäftsführung Hilfswerk Salzburg

4 IM FOKUS

**Bewusst essen,
fit und mobil bleiben**

15 ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Tagesbetreuung im Hilfswerk

20 LEBEN & GESELLSCHAFT

**Vereinsaktivitäten
in den Regionen**

34 MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Essen und trinken hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern verleiht dem Tag auch Struktur.

Bewusst essen und fit bleiben

Gesunde Ernährung ist in jedem Alter wichtig. Doch gerade im hohen Alter sollten wir besonders darauf achten. Viele Nährstoffe sind essenziell, um geistig und körperlich lange fit und unabhängig zu bleiben.

In Gesellschaft schmeckt es einfach besser“, sagt die 81-jährige Elfi, während sie sich mit ihrem Mann Martin einen schmackhaften Kürbis-Linsen-Auflauf schmecken lässt. „Wenn ich alleine bin, dann mache ich mir nur schnell ein Käsebrot oder esse ein Stück Obst.“ Es zeigt sich einmal mehr, dass Essen und Trinken mehr als nur Nahrungsaufnahme sind. Sie werden zu einem Erlebnis, das weit über die bloße Versorgung mit Energie und Nährstoffen hinausgeht. Essen hat auch soziale und emotionale Funktionen. Gerade für ältere Menschen ist auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung sehr wichtig. Sie trägt dazu bei, den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig das Wohlbefinden zu stärken sowie die Gesundheit und damit auch die Selbstständig-

keit aufrechtzuerhalten. Die Lebensqualität im Alter steigt und man kann gesundheitlichen Herausforderungen entgegenwirken.

DER KÖRPER VERÄNDERT SICH

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf unseres Körpers. Wir bewegen uns meist weniger und die Muskelmasse nimmt ab. Dazu kommt, dass Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge sich ändern oder verlangsamen. Wir fühlen uns länger satt, haben weniger Appetit. Gleichzeitig bleibt der Nährstoffbedarf so hoch wie in jüngeren Jahren. In manchen Fällen steigt er sogar leicht an. Wenn man sich dann nicht ausgewogen und nährstoffreich ernährt, kommt es relativ leicht zu Mangelerscheinungen, die sich nachteilig auf unsere Vitalität auswirken. Orientieren Sie sich z.B. am Konzept des „Gesunden Tellers“.





UNSER TIPP

Wenn Sie bei Ihren Mahlzeiten auf schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen achten und zu jeder Mahlzeit einen Salat genießen, tun Sie sehr viel für Ihre Gesundheit.



Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Das alte Sprichwort ‚Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen‘ zeigt, welchen Stellenwert Ernährung in unserem Leben einnimmt. Insbesondere bei Pflegebedürftigkeit sind ältere Menschen dabei mit großen Herausforderungen konfrontiert. Als Hilfswerk ist es uns ein Anliegen, pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen im Alltag bestmöglich zu unterstützen. Unsere Heimhilfen sorgen für Entlastung bei der Haushaltsführung und das Service ‚Essen auf Rädern‘ vielerorts für eine unkomplizierte und zuverlässige Versorgung mit Mahlzeiten. Unsere Pflegekräfte stehen bei Ernährungsproblemen beratend und unterstützend zur Seite. Sprechen Sie mit uns, wir helfen gerne!“



Im Tageszentrum im Kreise der anderen essen, macht gleich viel mehr Freude!

» Jede Hauptmahlzeit soll aus einem Eiweißanteil (Viertel des Tellers), einer sättigenden Beilage (Viertel des Tellers) und Gemüse (Hälfte des Tellers) bestehen. Wer außerdem auf schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen achtet und einen Salat dazu genießt, tut sehr viel für die Gesundheit. Muskelschwund im Alter (Sarkopenie) beispielsweise ist ein Thema, das viele ältere Menschen betrifft. Durch eine Kombination aus Bewegung, Krafttraining und eben auch Ernährung kann der Verlauf positiv beeinflusst werden. Proteine, Vitamin D und ungesättigte Fettsäuren spielen hier eine maßgebliche Rolle. „Gute Eiweißquellen sind Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, aber auch Linsen, Bohnen, Tofu und Nüsse. Kombiniert man

verschiedene Eiweißquellen, erhöht das die biologische Wertigkeit. Spitzenreiter ist die Kombination Kartoffel mit Ei“, erläutert uns Viktor Schiffer, Leiter des Care Catering im Hilfswerk Salzburg. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Knochendichte bei Frauen und Männern ab und das Risiko für Osteoporose steigt. Kalzium ist in diesem Zusammenhang ganz wichtig. Wichtige Lieferanten dafür sind Milch und Milchprodukte, mit Kalzium angereichertes Mineralwasser, aber auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, Spinat oder Hülsenfrüchte.

IDEALE DURSTLÖSCHER

Im Alter nimmt oft das Durstempfinden ab, was zu einer unzureichenden Flüssigkeits-



Dieser gesunde, abwechslungsreiche Teller ist ein Fest für die Sinne.

zufuhr führen kann. Das kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen. „Greifen Sie zu Wasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees und verdünnten Obst- oder Gemüsesäften – ungefähr 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser und auch zu jeder Mahlzeit. Füllen Sie Ihr Glas immer wieder sofort auf“, rät Ernährungsexperte Viktor Schiffer.

Glücklicherweise haben wir mit unserer Ernährung ein wirkungsvolles Mittel in der Hand. Durch abwechslungsreiche, vielfältige Kost können wir zahlreiche Veränderungen ausgleichen bzw. verlangsamen. Und der Genuss kommt dabei ganz sicher nicht zu kurz! ■



WISSEN

MANGELERNÄHRUNG SELBST ERKENNEN

Malnutrition ist ein Sammelbegriff, der für Mangel-, Fehl- und Unterernährung steht. Malnutrition hat vielfältige negative Auswirkungen auf die Autonomie, die Abhängigkeit oder Unabhängigkeit von Pflege und Betreuung im fortgeschrittenen Alter.

Erste Anzeichen einer Mangelernährung:

- Kopfschmerzen
- Kreislaufprobleme
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Appetitlosigkeit
- Blässe, schlaaffe Haut
- Gewichtsabnahme
- Nachlassende Muskelkraft
- Geschwächtes Immunsystem, erhöhte Infektanfälligkeit
- Wundheilungsstörungen
- Sehstörungen

Bei Fragen holen Sie sich ärztliche oder pflegerische Unterstützung. Auch beim Thema Ernährung stehen unsere Pflegefachkräfte beratend und unterstützend zur Seite.

Information und Beratung rund um Pflege erhalten Sie bei der Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820.



Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



● **Resource® Trinknahrungen¹** – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung. Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.

● **ThickenUP® clear²** – Für mehr Freude am Essen und Trinken. Amylaseresistentes³, ergiebiges und geschmacksneutrales Andickungspulver für sicheres Schlucken.

Kostenlose Risiko-Tests in nur 5 Minuten durchführen:

- **Mangelernährung:** MNA (Mini Nutritional Assessment) www.nestlehealthscience/mna
- **Schluckstörung:** EAT-10 (Eating Assessment Tool) www.nestlehealthscience/eat-10

Erhältlich in allen Apotheken!

Für gratis Informationsmaterial kontaktieren Sie uns unter: office.nhs@at.nestle.com

1 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.
2 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Dysphagie (Schluckstörungen). **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.
3 Gleichbleibende Konsistenz auch nach Speichelkontakt.

HARTMANN
+

„Danke, ich fühle mich gut“

Mehr Informationen & Gratismuster unter molicare.at

Speziell MoliCare® von HARTMANN bietet bei Inkontinenz die bewährte Kombination von Sicherheit und optimaler Hautverträglichkeit (pH-Wert 5,5).

MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.



www.molicare.at

WUSSTEN SIE SCHON ...

Schluckbeschwerden erkennen

Schluckstörungen können Betroffene in ihrer Lebensqualität stark beeinflussen. Wenn man ständig Angst hat, sich zu verschlucken, wird Essen und trinken häufig abgelehnt, was zu Gewichtsabnahme und infolge dann zu einer Mangelernährung führen kann. Ein Flüssigkeitsmangel kann Austrocknung und weiters Kreislaufprobleme verursachen.

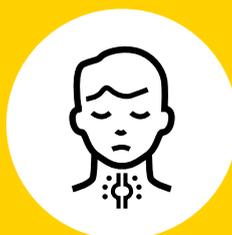


Tipps und Infos von
Sabine Maunz, fachliche Leiterin
Pflege und Betreuung im
Hilfswerk Österreich



MÖGLICHE URSACHEN

- Neurologische Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose)
- Tumorerkrankungen oder Entzündungen im Bereich von Mund, Rachen, Speiseröhre



WICHTIGE ANZEICHEN

- Belegte oder raue Stimme
- Verschlucken, Husten, Räuspern, Nachschlucken während der Mahlzeit
- Speichel oder Nahrung läuft aus dem Mund
- Nahrungsreste bleiben im Mund
- Hörbares Herunterwürgen des Essens
- Es wird zu wenig getrunken



ERSTE MASSNAHMEN

- Ess- oder Trinkhilfen
- Konsistenz der Nahrung und Getränke anpassen
- Medikamente oder chirurgische Eingriffe
- Therapiemaßnahmen z.B. Sprachtherapie, Bewegungstraining und Stärkung der Muskulatur, Erlernen von Schlucktechniken, Haltungsveränderungen

SERVICEHOTLINE

Haben Sie noch Fragen? Informieren Sie sich unverbindlich über Beratungsangebote und Dienstleistungen unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich).

GLÜCK IST, WENN SOZIALE VERANTWORTUNG DIE HÄNDE IM SPIEL HAT

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



gantnerundenzi



„Playspensible – Gemeinsam Verantwortung leben“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Spielerschutz ist dabei nur ein wichtiger Aspekt. Wir übernehmen darüber hinaus bewusst Verantwortung für die sozialen, ökonomischen und ökologischen Folgen unserer Geschäftstätigkeit. Es ist unser Bestreben, Corporate Social Responsibility (CSR) und damit Nachhaltigkeit in alle Geschäftstätigkeiten strategisch zu integrieren und dabei unsere Fortschritte laufend zu evaluieren. Dazu treffen sich regelmäßig MitarbeiterInnen aus allen Unternehmensbereichen und fungieren als Steuerungs- und Diskussionsforum. Mit unserer CSR-Strategie „Best in Class für Mensch, Spiel und Umwelt“ leisten wir unseren Beitrag zur Erfüllung der „Sustainable Development Goals“ der Vereinten Nationen.

sponsoring.lotterien.at, playspensible.at

Druckfrisch und informativ!

Starten Sie mit unseren umfangreichen Broschüren und Ratgebern gut informiert in den Frühling.

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

GESUND GENIEßEN AKTIV BLEIBEN

Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter

hilfswerk.at
Servicehotline 0800 800 820

**RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!**
Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at

ERNÄHRUNGSBROSCHÜRE

Nehme ich genug Eiweiß zu mir? Trinke ich täglich ausreichend? Was tun bei Schluckbeschwerden? Diese und viele andere Themen finden Sie in der aktuellen Broschüre „Gesund genießen, aktiv bleiben. Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter“.

WEBPORTAL

Auf www.hilfswerk.at/ernaehrung haben wir unseren Ratgeber auch als Webportal für Sie aufbereitet. Ab April finden Sie dort ergänzende Informationen und interessante Videos zum Thema „Ernährung im Alter“!

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Service-materialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Nestlé Health Science, Essity und Ornamin.

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

DER HILFSWERK PFLEGEKOMPASS

Ihre Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung.

Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820

PFLEGEKOMPASS

Die praktische Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung – mit den aktuellen Pflegegeldzahlen für 2024. Mit wertvollen Tipps für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Pflegekompass finden Sie alles Wissenswerte zu den Themen Gesundheit, Krankheit, Älterwerden und vieles mehr. Jetzt gleich bestellen!

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

ICH FÜHL MICH WOHL IN MEINER HAUT

Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter

Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820

HAUTBROSCHÜRE

Im Frühling, wenn die Outdoor-Saison wieder Fahrt aufnimmt, empfehlen wir „Ich fühle mich wohl in meiner Haut – Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter“ ganz besonders. Mit vielen Tipps für Ihre Pflegeroutine!

Schon gewusst?

In Bezug auf eine richtige und ausgewogene Ernährung im Alter kommen viele Fragen auf. Das kann schon mal sehr verwirrend sein, deshalb haben wir einige Tipps sowie Fakten, die Sie vielleicht noch nicht wussten.



DER GESUNDE TELLER

Dabei handelt es sich um ein Ernährungskonzept. Eine Tellerhälfte ist mit Obst und Gemüse gefüllt, ein Viertel mit „Sättigungsbeilagen“ wie Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln usw. und ein weiteres Viertel mit Eiweiß, wie Fisch, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Käse etc.

VORSICHT BEI ZUCKER UND SALZ

Es sollte maximal 1 TL Kochsalz pro Tag zu sich genommen werden. Süßigkeiten und Mehlspeisen am besten nur 1x täglich in Maßen genießen.

EIN AUSGEWOGENER TAG

Ein ausgewogener Tag besteht aus den drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen, Abendessen und zwei Zwischenmahlzeiten vor dem Mittag- und Abendessen.

FLÜSSIGKEITZUFUHR

Über den ganzen Tag sollten 6 Gläser, aber mindestens 1,5 Liter getrunken werden. Dabei gilt zu beachten, dass am besten alkoholfreie und energiearme Getränke konsumiert werden. Optimal sind Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

DAS AUGE ISST MIT

Speisen müssen schmecken – und wenn sie optisch ein Hingucker sind, schmecken sie gleich nochmal so gut. Farbkontraste am Teller und Garnierungen mit frischen Kräutern und Obst oder Gemüse können hier sehr hilfreich sein.

HILFE BEANSPRUCHEN

Erwägen Sie nach Möglichkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen. „Essen auf Rädern“ oder Angehörige, die für einen mitkochen, sind zwei Möglichkeiten.

EIWEISSMANGEL SCHWÄCHT

Eiweiß oder Protein ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und versorgt sowohl unsere Muskelmasse als auch unser Immunsystem.

MANGELERNÄHRUNG

Gewichtsverlust, weniger Leistungsfähigkeit oder ein verminderter Appetit können Zeichen für einen Mangel sein. Bei pflegebedürftigen Personen oder Menschen mit chronischen Erkrankungen oder körperlichen Einschränkungen muss diesen Symptomen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

APPETITSTEIGERENDE MASSNAHMEN

Vermeehrt in Gesellschaft essen, mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen, mehr Kräuter und Gewürze verwenden und die Speisen schön anrichten können den Appetit anregen.

VITAMIN D

Fördert die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung und dessen „Einbau“ in die Knochen. Die Fähigkeit des Körpers, Vitamin D aus Sonnenlicht zu bilden, lässt mit dem Alter nach. Vitamin D ist vor allem in fettem Fisch wie Hering und Lachs, in Leber, Eiern und Pilzen enthalten.

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG IST DAS A UND O

Regelmäßige Bewegung kräftigt Knochen und Muskeln, fördert die Darmaktivität, stärkt das Herz-Kreislauf-System und beeinflusst die Stimmung positiv. ■

Rezepte



SPAGHETTI BOLOGNESE VON ROTEN LINSEN

Zutaten (4 Portionen)

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Karotten, grob gerieben
2–3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten, gewürfelt
450 ml Gemüsebrühe
300 g rote Linsen, gewaschen
2 EL Petersilie
Salz, Pfeffer
2 EL Kräuter nach Wahl
500 g Spaghetti

Zubereitung:

In einem Topf Zwiebeln, Knoblauch, Karotten bei mittlerer Temperatur in Öl anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Tomaten, Brühe, Linsen und Kräuter dazugeben, Topf mit Deckel zudecken und ca. 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Spaghetti nach Packungsangabe zubereiten. Pasta nach Ende der Kochzeit abseihen und auf Tellern anrichten. Bolognese darauf geben, mit Petersilie garnieren und frischen Parmesan darüber reiben (noch eiweiß- und energiereicher).
Tipps: Sie können auch Vollkornnudeln verwenden. Die fertige Bolognese lässt sich auch einfrieren.

„Gesundheit im Alter“
Thomas E. Dorner, Karin Schindler
Manz-Verlag, 2017
ISBN 978-3-214-08467-7

KEFIR-OBSTSALAT MIT KÄSESTREIFEN

Zutaten (4 Portionen)

250 g Kefir
1 EL Leinöl
Saft ¼ Zitrone
50 g Karotten, grob gerieben
½ Apfel, grob gerieben
½ Banane, würfelig
25 g Weintrauben, geviertelt
10 g Rosinen
1 EL Walnüsse, gehackt od. gerieben
25 g Schnittkäse (z.B. Bergbaron)
1 EL Honig

Zubereitung:

Kefir mit Leinöl und Zitronensaft vermengen. Restliche Zutaten – bis auf den Käse und Honig – untermengen, gut durchziehen lassen. Kefir-Obstsalat in Schüsseln anrichten, Käsestreifen darauf verteilen und mit Honig beträufeln.

Hilfswerk Salzburg



Viktor Schiffer
Leitung Care-Catering

Viktor Schiffer ist ausgebildeter Koch und Ernährungswissenschaftler. Im Hilfswerk Salzburg leitet er das Care-Catering der Seniorenheime, in deren Küchen auch für Tageszentren, Essen auf Rädern und Kindergärten gekocht wird.



Senioren-Tageszentrum und Betreutes Wohnen Puch

Eröffnungsfeier. Nach der Eröffnung des Betreuten Wohnens sowie des Senioren-Tageszentrums Puch im Juli wurden Mitte November 2023 die offiziellen Feierlichkeiten im Beisein von Vertreter*innen des Hilfswerk Salzburg, des Pucher Bürgermeisters Helmut Klose und des Pfarrers Markus Danner veranstaltet.

Es wurden 34 betreute Wohnungen realisiert, um älteren Mitmenschen ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu ermöglichen. Neben dem Bürgermeister war das Hilfswerk Salzburg mit Vereinspräsident Christian Struber und dem Geschäftsführer Hermann Hagleitner, der Leiter für Fachabteilung Soziale Arbeit

Manfred Feichtenschlager und der Regionalleiter des Hilfswerks im Tennengau Anton Sedlak vertreten.

Gemeinsam mit den Bewohner*innen wurden die neuen Räumlichkeiten gebührend gefeiert. ■



10 Jahre Betreutes Wohnen St. Johann

Jubiläumsfeier. Seit 10 Jahren bietet das Betreute Wohnen in St. Johann im Pongau, das vom Hilfswerk Salzburg geführt wird, den Bewohner*innen aus der Gemeinde viel Raum zum Wohlfühlen.

Als Ehrengäste der Jubiläumsfeier wurden der Geschäftsführer der Gemeinnützige Eigenheim-Baugemeinschaft Günther Bauer, der Vizebürgermeister der Stadtgemeinde

Rudolf Huber sowie der Regionalleiter des Hilfswerks im Pongau, Herbert Schaffrath, begrüßt. Gemeinsam mit dem Betreuerteam des Hilfswerks, unter anderem der Fachsozialbetreuerin für Altenarbeit Heidelinde Grall-Seeleitner, wurde mit den Bewohner*innen ein stimmungsvoller Nachmittag verbracht, der mit Anekdoten, Geschichten und Erinnerungen aus den letzten 10 Jahre gefüllt war. ■



Abwechslung im Senioren-Alltag

Tagesbetreuung im Hilfswerk. Tageszentren bieten ein buntes Freizeitprogramm für Senioren und mehr freie Zeit für Angehörige.

Schön ist es, wenn man auch in höherem Alter noch in den eigenen vier Wänden leben kann. Wenn allerdings ein Pflege- oder Betreuungsbedarf besteht, gestaltet sich der Alltag nicht immer ganz einfach, sowohl für die Betroffenen als auch für deren Angehörige. Hier kann der Besuch eines Tageszentrums die Lösung sein.

BEGEGNUNG UND FREIZEIT

In Senioren-Tageszentren finden Salzburger*innen beste Pflege und Betreuung. Gleichzeitig wird ihnen ein buntes Freizeitprogramm geboten. Dieses reicht von kreativem Arbeiten über Gedächtnistraining und Bewegungsübungen bis hin zu Spaziergängen und Ausflügen. So haben Eintönigkeit und Einsamkeit keine Chance. Und während Senior*innen abwechslungsreiche Tage genießen können, werden Angehörige durch das Betreuungsangebot entlastet.

PFLEGE UND BETREUUNG

Die Pflege und Betreuung in Senioren-Tageszentren orientiert sich ganz am Bedarf des Besuchers bzw. der Besucherin. Auch Menschen mit Demenz finden hier viel Raum zum Wohlfühlen. Im Vordergrund steht immer die Förderung von vorhandenen Ressourcen der Senior*innen. So wird bei Ratespielen etwa das Gedächtnis trainiert. Mit einem gemeinsamen Frühstück, dem Mittagessen und dem gemütlichen Kaffeepausch am Nachmittag wird zudem für das leibliche Wohl gesorgt.

Sie sind am Betreuungsangebot unserer Senioren-Tageszentren interessiert?

Nutzen Sie die Möglichkeit eines kostenlosen Kennenlertages! Auch informieren wir Sie gerne unter **0662 434702** oder per Mail an **office@salzburger.hilfswerk.at** ■



Christian Struber
Vereinspräsident Hilfswerk Salzburg

„Etwa 80 % der zu pflegenden Österreicherinnen und Österreicher werden zu Hause von Familienmitgliedern betreut. Damit ist die Gruppe der pflegenden Angehörigen der größte „Pflegedienst“ im Land. Wir vom Hilfswerk bieten unterschiedliche Unterstützungsangebote an, die ihren Betreuungsalltag erleichtern und Entlastung bringen. So etwa Dienstleistungen wie Hauskrankenpflege und Heimhilfe, die Betreuung in Senioren-Tageszentren oder den Angehörigen-Entlastungsdienst. Auch unsere Pflgetrainings für Angehörige können eine wichtige Stütze sein. Denn so ehrenhaft es ist, sich um seine Nächsten zu kümmern: Man darf dabei nie vergessen, auch auf sich selbst zu schauen.“

Tipps und Tricks für den Betreuungsalltag

Training für pflegende Angehörige. Familienmitglieder zu betreiben ist eine erfüllende, aber auch herausfordernde Tätigkeit. Um diese zu meistern, bietet das Hilfswerk Salzburg eine Workshop-Reihe an, in der pflegende Angehörige Tipps und Tricks für den Betreuungsalltag vermittelt bekommen.

Um Angehörige in ihrem Betreuungsalltag zu unterstützen oder auf ihre Tätigkeit vorzubereiten, bietet das Hilfswerk Salzburg auch 2024 wieder Pflegetrainings an. Hier können wichtige Prozesse in der Betreuung und Pflege theoretisch und praktisch erlernt werden.

„Wie helfe ich meinem Vater am besten aus dem Rollstuhl? Wie kann ich die Wohnung meiner Mutter von Stolperfallen befreien? Wie gehe ich mit der Demenz meines Partners um? Genau solche Fragen sind es, auf die mit praxisnahen Workshops eingegangen wird“, erklärt Manfred Feichtenschlager, Leiter der Fachabteilung Soziale Arbeit. „Dabei vermitteln Expert*innen Tipps und Tricks, die den Betreuungsalltag und die Pflege zuhause erleichtern. Geübt wird in einer realitätsgetreuen Musterwohnung im Hilfswerk-Bildungszentrum Puch-Urstein. Hier finden die Teilnehmer*innen auch Raum für den Austausch – auch das ist für viele sehr wertvoll.“

Die Inhalte der Workshop-Reihe orientieren sich am Bedarf der pflegenden und betreuenden Angehörigen und werden laufend ausgebaut. Für 2024 sind u.a. die folgenden zehn Module geplant:

Basismodul: „Pflegegeld und Entlastungsmöglichkeiten“
(KOSTENLOS)

Termin: 13.03.2024 und
19.09.2024, 14.00–16.00 Uhr

Trainingsmodul: „Demenz verstehen – Beziehung gestalten“
04.04.2024, 14.00–17.00 Uhr

Trainingsmodul: „Stützen, begleiten und mobilisieren“
17.04. 2024, 14.00–17.00 Uhr

Experten-Info: „Fragen an den Notar: Patientenverfügung, Testament und Vorsorge“
24.04.2024, 14.00–17.00 Uhr

Trainingsmodul: „Ernährung im Alter“
16.05.2024, 14.00–17.00 Uhr



Mit dem Pflegetraining des Hilfswerks erhalten pflegende Angehörige eine professionelle Einschulung in den Bereich der Pflege und Betreuung.

Trainingsmodul: „Kraft schöpfen und Loslassen“

21.05.2024, 14.00–17.00 Uhr

Experten-Info: „Fragen an den Bestatter: Informationen rund um den Tod und die Beerdigung“

05.06.2024, 14.00–17.00 Uhr

Trainingsmodul: „Umgang mit Inkontinenz“

12.06.24, 14.00–17.00 Uhr

Trainingsmodul: „Demenzwissen vertiefen – Einfühlsam kommunizieren“

18.06.2024, 14.00–17.00 Uhr

Die Trainingsmodule des Hilfswerks können gesammelt oder einzeln besucht werden. Das Basismodul ist dabei kostenlos. Alle weiteren Trainingsmodule bzw. Vorträge belaufen sich auf je 25 Euro.

Die aktuellen Kurs-
termine finden Sie hier:



Neues aus unseren Seniorenheimen

Die Leitung der Seniorenheime des Hilfswerks wurde mit Ende 2023 neu strukturiert. Neben der Bereichsleitung Pflege wird in allen Häusern künftig auch eine Bereichsleitung Soziales & Wohnen für Bewohner*innen und deren Angehörigen da sein. So hat etwa auch das Seniorenzentrum St. Georg in

Bergheim seit Jahresbeginn ein neues Hausleitungsteam. Fadila Skembic übernimmt die Leitung der Pflege. Elisabeth Struber wechselte von der Landesgeschäftsstelle in das Seniorenhaus und übernimmt die Leitung Soziales & Wohnen. Unterstützt werden sie von unserer administrativen Mitarbeiterin Emesé Wenzcel. ■



Das Hausleitungsteam in Bergheim ist stets für die Anliegen der Bewohner*innen und deren Angehörige da.

ERFOLGREICHER ABSCHLUSS

Herzliche Gratulation wünscht das Hilfswerk Salzburg den Absolvent*innen des Heimhilfen-Lehrgangs für den mobilen Dienst sowie für Seniorenheime. Die Ausbildung zur Heimhilfe erfolgt berufsbegleitend mit anschließender Abschlussprüfung. Diese haben 41 Mitarbeiter*innen aller Regionen erfolgreich absolviert. Mitte Jänner wurden die Urkunden in der Landesgeschäftsstelle an die neuen Heimhelfer*innen feierlich überreicht.



Grund zur Freude: Heimhilfen-Abschluss mobiler Dienst



Anlass zum Feiern: Heimhilfen-Abschluss Seniorenheim



NEUE LEITUNG FINANZEN & CONTROLLING

Mit Anfang des Jahres hat Georg Dantendorfer die Leitung für Finanzen & Controlling des Hilfswerk Salzburg in der Landesgeschäftsstelle Puch-Urstein übernommen. Seine Vorgängerin Alice Dutka-Vötter führte die Abteilung für exakt 21 Jahre und sie unterstützt Georg weiterhin tatkräftig mit ihrer Expertise und ihrem langjährigen Wissen als Stellvertreterin. Parallel dazu lässt sie sich berufsbegleitend zur Pflegefachassistentin ausbilden, um in drei Jahren, nach Antritt ihrer Pension, in der Hauskrankenpflege des Hilfswerks im Tennengau zu arbeiten. „Im Laufe meiner Karriere habe ich eine große Leidenschaft für den Bereich der Pflege entwickelt. Das wird nach meinen vielen Jahren im Controlling etwas ganz Neues und Besonderes für mich sein. Mir ist es wichtig, auch in meiner Pension noch Engagement zu zeigen, und freue mich darauf, dann direkt mit den Menschen im Tennengau zu arbeiten“, so Alice Dutka-Vötter zu ihrem ungewöhnlichen Karrierewechsel.



MINT-Förderung im pädagogischen Alltag

Das Hilfswerk Salzburg veranstaltete in Kooperation mit dem Hilfswerk Österreich eine Fachtagung zum Thema MINT-Förderung im pädagogischen Alltag. Unter dem Motto „Forschen.Entdecken. Begeistern.“ wurden Pädagog*innen, Zusatzkräfte, Mitarbeitenden der Schulischen Tagesbetreuung und Tageseltern in ihrer Kompetenz gestärkt, Kinder gezielt in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik, kurz „MINT“, zu fördern.

Im Rahmen der Veranstaltung hatten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, mit Expert*innen zu lernen und sich mit anderen Fachkräften auszutauschen. Als Vortragende konnten Katharina Stauber und Petra Weitz-Marx, erfahrene Elementarpädagoginnen, gewonnen werden. Zusätzlich brachten verschiedene Expert*innen des Technischen Museums Wien ihr Fachwissen ein. „Die Teilnehmenden waren hoch-

motiviert und haben aktiv an den Experimenten teilgenommen. Es war inspirierend zu sehen, wie engagiert sie sind, um Kinder in den MINT-Bereichen zu fördern. Die Vortragenden haben ihr Fachwissen auf eine sehr praxisnahe und anschauliche Weise vermittelt. Wir freuen uns, dass wir mit dieser Veranstaltung einen Beitrag zur Stärkung der MINT-Förderung leisten konnten“, sagt Petra Rittsteiger, Fachabteilungsleitung Pädagogik beim Hilfswerk. ■

Spaß und Abwechslung für Kinder

In den verschiedenen Einrichtungen des Hilfswerk Salzburg engagieren sich die Mitarbeitenden, Freude und Spaß in den Alltag von Kindern zu bringen. Es werden regelmäßig Ausflüge, Feste und kreative Aktivitäten in den KinderVillen und Jugendzentren organisiert, um den Kindern eine willkommene Abwechslung zu bieten. Dabei kommt auch der Spaß nicht zu kurz.



1 KRAMPUS-STREICHELZOO

Keine Angst vor dem Krampus haben die Kinder in der KinderVilla Derra de Moroda. Vielmehr wird hier mit seinem Fell gekuschelt.

2 NIKOLAUS MIT KASPERLTHEATER

Zum Jahresende hin bekam der Kasperl der KinderVilla Bruck Oberhof prominenten Besuch vom Nikolo.



3 SCHNEEKUNST

Kunst im Schnee gestaltete die MAK KinderVilla in der Stadt Salzburg



4 BEITRITT ZUM KLIMABÜNDNIS-NETZWERK

Stolz sind wir auf die MAK KinderVilla, die auf viele Aktivitäten an der frischen Luft setzt und sich, gemeinsam mit den Kindern, mit Themen rund um den Naturschutz auseinandersetzt.

5 MARTINSFEST

Andächtig ging es beim Martinsfest der KinderVilla Derra de Moroda zu. Hier leuchteten die Augen der Kinder mit den Laternen um die Wette.



Hilfe im Alltag

Im Gespräch mit dem Vereinspräsidenten des Hilfswerks. Der Verein Hilfswerk Salzburg setzt unterschiedliche Aktionen und Initiativen, um gemeinsam in den Regionen Menschen bei Herausforderungen im Alltag zu unterstützen.

HAND IN HAND: Herr Struber, wieso ist es auch 2024 wichtig, sichtbare Aktionen in den Regionen umzusetzen?

CHRISTIAN STRUBER: Als Hilfswerk Salzburg sehen wir es schon seit der Gründung als unser oberstes Ziel an, den Menschen in unserem Bundesland zu helfen. Die täglichen Herausforderungen werden immer mehr, und speziell im Bereich der häuslichen Pflege benötigen Salzburger Familien immer dringender Unterstützung. Als Verein möchten wir hier unsere Netzwerke nutzen und mithilfe unserer vielen Freiwilligen und Funktionären noch mehr informieren und begleiten.

An welche Art der Begleitung denken Sie hier?

Für uns ist die Hilfe zur Selbsthilfe das erste Ziel – und das beginnt mit

der Information. Viele betroffene Familien setzen sich leider viel zu spät mit dem Thema auseinander. Hier wollen wir ansetzen und mit Formaten frühzeitig informieren und Hilfestellungen anbieten.

Wie kann man Ihrer Meinung nach diesem späten Auseinandersetzen mit dem Thema entgegenwirken?

Einerseits durch Information. Pflegende Angehörige sind „Kümmerer“ und suchen sich, trotz Überlastung, erst spät Hilfe. Es müssen daher Entlastungsangebote besser bekannt gemacht werden. Daher sind uns Workshops für pflegende Angehörige so wichtig, weshalb wir dieses präventive Angebot auch noch besser unter die Betroffenen verbreiten wollen. Das Hilfswerk bietet auch weitere Formate zur stückweisen Entlastung der pflegenden Angehörigen, wie zum Beispiel die Senioren- Tageszentren, an.

Zum Abschluss: Wie lautet Ihr persönlicher Wunsch für 2024 als Hilfswerk-Präsident?

Als Präsident wünsche ich mir zuallererst einmal für unsere zahlreichen Mitarbeitenden viel Gesundheit und Erfolg. Die über 1.400 Expertinnen und Experten sind täglich mit unheimlichem Engagement bei der Sache – ein großes Dankeschön dafür. Aber ich wünsche mir auch schlichtweg mehr Bewusstseinsbildung in der Gesellschaft für diese angesprochenen Themen. Als Hilfswerk sind wir stets auf Spenden angewiesen – nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern immer mehr auch auf zeitliches Engagement. Helfen Sie uns zu helfen – das wünsch' ich mir. ■

PRÄSIDENTIALER AUSTAUSCH

Vereinspräsident des Hilfswerk Salzburg Christian Struber lud kürzlich den neugewählten Präsidenten der Volkshilfe Salzburg, Sigi Pichler, zu einem gemeinsamen Austausch in der Hilfswerk-Landesgeschäftsstelle ein. Dabei wurde intensiv über die gegenwärtigen Herausforderungen in den Bereichen Pflege und Betreuung gesprochen.

Vereinspräsident Hilfswerk Salzburg Christian Struber (l.) und Präsident Volkshilfe Salzburg Sigi Pichler (r.)





Mehr Informationen über unsere speziellen Partnerschaftsmodelle für Unternehmen und Gemeinden finden Sie unter:

zusammenhelfen@salzburger.hilfswerk.at

MITGLIEDSCHAFT PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

65 Euro pro Jahr Mitgliedsbeitrag (für 2 Personen)

Alle Vorteile der BASIS-Mitgliedschaft plus

- 2 kostenlose Pflege- und Unterstützungsberatungen pro Jahr direkt bei Ihnen zu Hause
- 1 gratis Kennenlerntag im Hilfswerk-Senioren-Tageszentrum in Ihrer Nähe
- kostenloses „Essen auf Rädern“ für 5 Tage pro Jahr (am Stück, sofern regional angeboten)
- kostenloser Anschluss des Notruftelefonsystems
- kostenlose Teilnahme an den Modulen des Hilfswerk-Pflege-trainings für Angehörige
- kostenloser Schnupper-nachmittag im Rahmen des Angehörigenentlastungsdienstes
- Beratung zu Pflege- und Betreuungshilfsmitteln
- kostenloses Infomaterial zu Pflege und Betreuung sowie Schwerpunktthemen
- Informationen zu Initiativen für pflegende Angehörige

Gemeinsam

Für den Verein Hilfswerk Salzburg steht 2024 klar das Thema der pflegenden Angehörigen im Mittelpunkt. Wir möchten mit Initiativen und Aktionen noch mehr informieren und Möglichkeiten zur Begleitung und zur Unterstützung aufzeigen. Zusätzlich werden wir verstärkt auf Partnerschaften und Kooperationen setzen, um so noch gezielter den Salzburger*innen helfen zu können.

Wollen Sie uns dabei unterstützen?

Dann werden Sie Mitglied im Hilfswerk Salzburg!

MITGLIEDSCHAFT BASIS

**20 Euro pro Jahr
Mitgliedsbeitrag**

- Eine kostenlose Beratung pro Jahr zu Themen rund um Familie, Pflege im Alter und/oder Kinderbetreuung
- Vierteljährliche Zusendung der Hilfswerk-Kundenzeitschrift „Hand in Hand“ direkt zu Ihnen nach Hause
- Einladung zu Hilfswerk-Veranstaltungen und Regionalkonferenzen

MITGLIEDSCHAFT FAMILIE

**45 Euro pro Jahr
Mitgliedsbeitrag**

- Alle Vorteile der BASIS-Mitgliedschaft plus
- Vorrang für Ihr Kind bei Ferienbetreuungs- und Freizeitangeboten (Hilfswerk-Spielegruppen & Action Days)
 - kostenloses Infomaterial zu Themen rund um Familie und Kinderbetreuung

MITGLIEDSCHAFT BETREUUNG IM ALTER

**45 Euro pro Jahr
Mitgliedsbeitrag**

- Alle Vorteile der BASIS-Mitgliedschaft plus
- 1 kostenlose Pflege- und Unterstützungsberatung pro Jahr bei Ihnen zu Hause
 - 1 kostenloser Kennenlerntag in einem Hilfswerk-Senioren-Tageszentrum in Ihrer Nähe
 - kostenloses Infomaterial zu Themen rund um Pflege, Betreuung und aktives Altern



Maria Kainz
Regionsverantwortliche
bei der 24-Stunden-Betreuung
des Hilfswerks

HILFSWERK 24-STUNDEN- BETREUUNG

- Österreichische Agentur mit ÖQZ-Zertifikat
- Deutschsprachige Betreuungskräfte mit heimhilfeähnlicher Ausbildung (mind. 200 Stunden)
- Langzeitbetreuung zur dauerhaften Unterstützung
- Kurzzeitbetreuung als Übergangslösung / zur Überbrückung in Ausnahmesituationen

www.24stunden.hilfswerk.at
24stunden@hilfswerk.at
Servicehotline: 0810 820 024

24-Stunden-Betreuung hautnah

Rund um die Uhr. Die Hand in Hand war einen Tag lang auf Tour mit Maria Kainz, der regionsverantwortlichen DGKP der 24-Stunden-Betreuung. Ein Einblick in einen ganz besonderen Berufsalltag.

An einem kalten, aber sonnigen Dezembertag im Süden von Wien setze ich mich ins Dienstauto zu Maria Kainz, um sie einen Tag lang bei ihren Visiten zu begleiten. Die 46-jährige Steirerin ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin (DGKP) und seit nunmehr 5 Jahren Regionsverantwortliche bei der 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks.

SCHICHTWECHSEL

Unser erster Termin führt uns zu Herrn E. Bei ihm steht ein sogenannter „Wechsel“ an. Das bedeutet, dass eine 24-Stunden-Betreuerin nach 4 Wochen im Dienst nun von einer Kollegin abgelöst wird. Damit diese Übergabe reibungslos funktioniert, ist Maria Kainz vor Ort. Herr E. geht es heute nur „mittelprächtigt“, wie er sagt. Er liegt in der Früh noch im Bett, das Gehen hat sich in der letzten Woche verschlechtert, erfahren wir von der Betreuerin. Leider hatte Herr E. zusätzlich zu seiner Grunderkrankung vor einigen Monaten einen leichten Schlaganfall. Aus dem Radio ertönt Musik und Maria Kainz deutet ein kleines Tänzchen am Bett von Herrn E. zur Begrüßung

an, das ihm erstmalig ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Vor dem Besuch hat sie bereits alles Notwendige mit dem Sohn von Herrn E. abgeklärt. Nun bespricht sie mit den beiden Betreuerinnen die aktuelle pflegerische Situation und gibt Tipps, wie Herr E. am besten mobilisiert werden kann, und motiviert auch ihn zu so viel Bewegung, wie eben möglich ist. „Man glaubt gar nicht, wie rasch so ein Abbau der Muskeln passieren kann“, gibt sie zu bedenken. Anschließend überprüft sie die Medikamentenliste. Sie erkundigt sich, wie sein Appetit ist und ob er ausreichend trinkt. Alles wird sorgfältig im Laptop dokumentiert.

Szenenwechsel vom Gespräch über den Gesundheitszustand des Kunden nun zur administrativen Arbeit mit der neuen Kollegin. Trotz der knapp bemessenen Zeit erklärt Maria Kainz verständlich alle Schritte, die die Betreuerin zu Dokumentationszwecken aufzeichnen muss und finalisiert die Verträge. Eine ausführliche Einschulung hatte die Betreuerin bereits im Vorfeld. Nebenbei zeichnet Maria ihr noch den Weg zum nächsten Supermarkt auf. Die erfahrene DGKP



Energiegeladen startet Maria ihre Tour um 8 Uhr früh.



Maria Kainz unterstützt die 24-Stunden-Betreuerin gerne auch beim Ausfüllen der notwendigen Formulare.

arbeitet ruhig und fokussiert und stellt sich in Sekundenschnelle auf die jeweiligen Bedürfnisse ein. „Flexibel und spontan muss man schon in meinem Job sein. Und ein Organisationstalent. Im Normalfall ist alles so perfekt organisiert wie heute bei einer Ablöse. Aber es kommt auch hin und wieder vor, dass etwas nicht klappt. Das ist dann wirklich eine Herausforderung. Wenn es zum Beispiel Probleme bei der Anreise der neuen Betreuerin gab. Dann müssen wir schnell einen Ersatz organisieren, denn die Kund*innen dürfen natürlich nicht alleine gelassen werden“, schildert Maria Kainz ein Notfall-Szenario. Während sie ihr Dienstauto mühelos durch den dichten Adventverkehr steuert, beantwortet sie laufend Anrufe ihrer Kolleginnen in der Einsatzleitung und übernimmt auch Kundenanrufe.

VISITE IM ZENTRUM

Unser nächster Stopp ist eine „reguläre“ Visite im Rahmen der Betreuung mitten in der Wiener Innenstadt. Die Begrüßung auf allen Seiten ist sehr herzlich. Man kennt einander schließlich schon seit 5 Jahren. Maria Kainz überprüft bei der 95-jährigen Frau B.

gleich einmal den Heilungsprozess am großen Zeh und eine kleine Wunde am Knöchel. Während Frau B. Maria das Neueste über ihre Kinder und Enkerln erzählt, bereitet die Betreuerin das Mittagessen in der Küche zu. Obwohl Marias Tag eng getaktet ist – es stehen noch weitere drei Visiten auf ihrem Programm –, nimmt sie sich für jede einzelne Person Zeit. Man spürt ihre Hingabe zu diesem Beruf, der alle Facetten des Lebens widerspiegelt und ihre Empathie für den Menschen. Wie gelingt es ihr, auch nach einer belastenden Situation, abzuschalten, die Gedanken zu ordnen und zuersichtlich zu bleiben? „Mir ist bewusst, dass ich Menschen in einer schwierigen Situation zumindest ein Stück weit entlasten kann. Manchmal einfach nur zuhören und Zeit zu schenken ist so etwas Wertvolles – ganz besonders dann, wenn es dem Ende des Lebens zugeht. Wichtig ist aber auch, sich persönlich abzugrenzen. Das ist unbedingt notwendig, um helfen zu können. All das macht meinen Beruf für mich unglaublich sinnvoll und bereichernd“, so Maria über ihre Motivation für diese ebenso schöne wie herausfordernde Tätigkeit. ■



GUT ZU WISSEN

ÖQZ 24

Das ÖQZ 24-Gütesiegel wird an Vermittlungsagenturen verliehen, die nach den Richtlinien des Sozialministeriums geprüft wurden. Das bedeutet u. a., dass wir die fachlichen Kenntnisse unserer Betreuer*innen überprüfen und für Ersatz sorgen, wenn eine Betreuungskraft ausfällt. Diplomierte Fachkräfte – wie Maria Kainz in unserer Reportage – gewährleisten durch regelmäßige Hausbesuche, dass die Qualitätskriterien eingehalten werden und stehen den Kund*innen bei Problemen und Fragen als Ansprechpersonen zur Verfügung.

Weitere Infos:
oetz.at



Mangelernährung rechtzeitig vorbeugen

Bewusst essen. Besonders im Alter kann man mit einer ausgewogenen Ernährung viel dazu beitragen, aktiv und selbstständig zu bleiben. Wir haben mit Pflegedirektor Stefan Tautz gesprochen.



Stefan Tautz, MSc, MBA
Pflegedirektor im Hilfswerk Salzburg

HAND IN HAND: Welche Rolle spielt das Thema Ernährung für ältere bzw. pflegebedürftige Menschen?

STEFAN TAUTZ: Die Bedeutung einer gesunden Ernährung für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Pflegebedürftigen ist unumstritten. Nicht nur im Alter haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung, da sie dem Tag Struktur geben und für Genuss, Freude und Gemeinschaftlichkeit sorgen. Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung kann nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch das Risiko von Krankheiten verringern und den Heilungsprozess unterstützen. Obwohl im Alter der Grundumsatz und die Energiezufuhr geringer sind, bleibt der Nährstoffbedarf unverändert. Gezielte Ernährungsberatungen können zu deutlichen Verringerungen von Mobilitätseinschränkungen bei Senior*innen führen.

Wie unterstützen Pflegekräfte bei Ernährungsproblemen?

Die Ernährungssituation im Alter ist ein dynamischer Prozess und hängt von physischen, psychischen und sozialen Faktoren ab. Neben den ange-

sprochenen Beratungen sollten auch die persönliche Krankengeschichte und Essbiografie berücksichtigt werden. Im Rahmen von speziellen Assessments kann Mangelernährung rechtzeitig erkannt bzw. können die Risikofaktoren erfasst werden. Ziel ist es, den vielfältigen negativen Folgen präventiv entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu fördern. Dabei ist ein multiprofessioneller Fokus aus ernährungswissenschaftlicher, pflegewissenschaftlicher und diätologischer Perspektive sinnvoll.

Was sind die Anzeichen einer Mangelernährung?

Wenn die Energiezufuhr geringer ist als der Energiebedarf, spricht man von einer Mangelernährung. Die Diagnose einer Mangelernährung kann aber nur anhand verschiedener Parameter erstellt werden. Das Körpergewicht bzw. der Body Mass Index (BMI) spielt dabei eine wichtige Rolle. Im Alter lassen das Durstempfinden und der Geruchs- bzw. der Geschmackssinn nach, es kommt zu einem Schwund der Skelettmuskulatur und die Zusammensetzung der Körperstruktur verändert sich. Zusammen mit den natürlichen Funktionseinschränkungen der Organe, z. B.

der Niere oder des Magens, braucht es Kompensationsmechanismen, damit trotzdem die Nährstoffzufuhr erhalten bleibt.

Wie kann ich selbst bzw. als Angehörige*r vorbeugen bzw. gegensteuern?

Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht regelmäßig – auch in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt. Ein wichtiger Punkt sind regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen. Schlechtsitzender Zahnersatz kann dazu führen, dass sich Betroffene weniger ausgewogen ernähren. Durch die regelmäßige Bereitstellung von Getränken, entsprechende Trinkbehältnisse, eine individuell angepasste Getränkeauswahl und Rituale kann das Trinkverhalten optimiert werden. Außerdem ist Essen und trinken in Gemeinschaft appetitanregend.

Was kann ich tun, wenn Nährstoff- und Energiebedarf nicht über die herkömmliche Ernährung gedeckt werden können?

Man kann Nahrungsergänzungsmittel in Form von Trinknahrung oder Pulverform (Eiweiß) in den Speiseplan einbauen. Die Herausforderung besteht darin, kleine Portionen mit einem hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen anzubieten. Außerdem ist es wichtig, aufgrund mangelnder Verdauungs- und Absorptionsleistung, in ärztlicher Abstimmung, Vitamine und Spurenelemente (Vitamin B12, Folsäure, Calcium) zu nehmen.

Welche Botschaft liegt Ihnen besonders am Herzen?

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist besonders im Alter wichtig und kann zusammen mit entsprechender Bewegung die Lebensqualität maßgeblich beeinflussen. Grundsätzlich kann man aber sagen, alles, was individuell abgestimmt ist, was schmeckt und gut vertragen wird und je bunter und abwechslungsreicher die Mahlzeiten sind, desto besser.

Herzlichen Dank für das Gespräch! ■

Wenn der Nährstoffbedarf nicht ausreichend gedeckt werden kann, macht es Sinn, Nahrungsergänzungsmittel in den Speiseplan einzubauen.



Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung stärkt auch das Immunsystem.



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
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro

BOSCH +SOHN **boso**

BÜRO IDEEN ZENTRUM

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 17:00 Uhr
2100 Korneuburg

blaha
OFFICE

www.blaha.co.at

WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!

publicare
Einfach mehr Lebensqualität.

WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZINPRODUKTE RECHTZEITIG UND OHNE DEN MÜHSAMEN WEG IN DIE FILIALE?

EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUNDVERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVERSORGUNG – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

IHRE VORTEILE

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefarztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.

publicare gmbh
a-4061 pasching
an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60
info@publicare.at

www.publicare.at



Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Unsere Energieküche“ 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 „Unsere Energieküche“ von Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli.

1 2400

Die Erde benötigt für ihren Umlauf um die Sonne exakt 365,24 Tage. Da unser Kalenderjahr nur 365 Tage umfasst, wird die Differenz (0,24 Tage) alle vier Jahre mit einem zusätzlichen Schalttag am 29. Februar ausgeglichen. Schaltjahre sind Jahre, die durch vier teilbar sind. Da diese Regel jährlich 0,01 Tage zuviel ausgleicht, wird seit Einführung des gregorianischen Kalenders (1582) bei allen nachfolgenden Jahren, die auf 00 enden (1700, 1800, 1900 ...) auf das Schaltjahr verzichtet. Ausnahme bilden Jahre, die ohne Rest durch 400 teilbar sind. **Wird das Jahr 2400 ein Schaltjahr sein?**

2 SCHALTJAHRE

- a. Welches der folgenden Jahre war kein Schaltjahr?
1924 – 1940 – 1972 – 1994 – 2004
- b. Ferdinand wurde am 29. Februar 1960 geboren. Am 17. März 2024 wird er gefragt, wie oft er bis dahin seinen Geburtstag an einem 29. Februar feiern konnte. Wissen Sie es?

3 UNENDLICH?

Setzen Sie die folgende Wortschlange mit mindestens 8 weiteren zusammengesetzten Hauptwörtern fort. Der zweite Teil des Wortes bildet den ersten Teil des folgenden Wortes:
Schaltjahr – Jahrbuch – Buchdruck –

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. Vollmundig MUND > BUND > BAND > BALD > BALZ **2. Ein Lächeln** Die Zahl 2 fehlt. Die Zahlenreihe rechts ist die spiegelverkehrte, verdoppelte Version der linken Reihe: 3 links > 6 rechts; 2 > 4; 7 > 14; 4 > 8; 1 > 2 **3. Mundgerecht?** a. sofort eine Antwort parat haben; b. etwas aussprechen, was jemand anderer gerade sagen möchte; c. Dinge offen und direkt ansprechen; d. die Lust auf etwas wecken.

**BUCHTIPP:
Unsere Energieküche**

Essen gegen Erschöpfung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlappeheit einfach wegkochen?

Wie das geht, zeigen Schwester Teresa, nach einer schweren Krebserkrankung selbst jahrelang vom Fatigue-Syndrom

betroffen, und der renommierte Krebspezialist Prof. Sehouli von der Berliner Charité. Neben medizinischen Tipps finden Sie 45 Rezepte mit orientalischen und osteuropäischen Einflüssen.

Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli
Unsere Energieküche
ISBN 978-3-7088-0837-6
Kneipp Verlag 2023



Globale Nahrungssicherheit im Fokus

Hunger und Mangelernährung steigen. Die weltweiten Krisen, sei es durch Kriege oder Naturkatastrophen, haben großen Einfluss auf die Nahrungssicherheit auf der ganzen Welt. Hilfswerk International setzt sich für kurz- und langfristige Lösungen im Bereich der Nahrungssicherheit ein.

Seit zwei Jahren herrscht Krieg in der Ukraine. Der gewaltvolle Konflikt hat erhebliche Auswirkungen auf globale Ernährungssysteme. Das liegt unter anderem an ausbleibenden Lieferungen von Düngemitteln und Nahrungsgütern wie Weizen, Mais und Sonnenblumenöl aus der Ukraine und Russland. Auch direkt in der Ukraine brauchen Menschen dringend Unterstützung, um ihr Grundbedürfnis nach Nahrung zu decken.

HUMANITÄRE HILFE IN AKTION

Die alleinerziehende Mutter Sarah und ihre Tochter Alina sind in der Ukraine auf Hilfe angewiesen. Sarah hat wegen des Kriegs ihren Job verloren. Ihre finanziellen Rücklagen sind mittlerweile aufgebraucht. Das Hilfswerk International unterstützt die beiden regelmäßig mit Lebensmittelpaketen. „Die Lebensmittel des

Hilfswerk International sind enorm wichtig für uns. Dank ihnen haben Alina und ich für rund einen Monat genug zu essen. Es ist eine große Erleichterung, sich im Krieg zumindest nicht um den Hunger sorgen zu müssen“, schildert Sarah dankbar.

LANGFRISTIGE LÖSUNGEN

In der Provinz Sofala in Mosambik setzt das Hilfswerk International mit seinen Maßnahmen für Nahrungssicherheit auf eine andere Strategie. Stefan Fritz, Geschäftsführer des Hilfswerk International, erklärt die Vorgehensweise: „Wir kümmern uns um die Aufrechterhaltung des Ökosystems rund um die Flüsse Pungue und Buzi. Davon profitieren rund 95.000 Menschen. Ein gutes Ökosystem ist ausschlaggebend für gute Ernten. Das bedeutet wiederum weniger Hunger und eine stabilere Ernährungssituation für zahlreiche Familien.“

JETZT SPENDEN!

Ihre Spende an das Hilfswerk International fördert die globale Nahrungssicherheit und mindert Hunger weltweit. Vielen Dank!

Spendenkonto
AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Nahrung“



Sarah und Tochter Alina in der Ukraine sind dankbar für die Lebensmittelpakete des Hilfswerk International.



Durch den Anbau von Amaranth lassen sich sehr gute Ernteerträge erzielen.

Ernteausfälle sind in Mosambik aufgrund von Umweltkatastrophen wie Dürre und Flut keine Seltenheit. Das Ziel des Hilfswerk International ist es, die besonders vulnerablen Küstenregionen und die landwirtschaftlichen Anbauggebiete vor solchen Umwelteinflüssen zu schützen. Außerdem fördert es gezielt den Anbau von dürreresistenten und nahrhaften Pflanzen wie Amaranth. Schulungen für Landwirtinnen und Landwirte zu cleveren Anbaustrategien verbessern die Ernteerträge. Die Errichtung von Bewässerungssystemen rundet die Maßnahmen zur Nahrungssicherheit in Mosambik ab.

ERFOLGE STILLEN HUNGER

Ruth betreibt gemeinsam mit ihrem Mann Clint einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb in einem Dorf rund um Beira in Mosambik. Die letzten Jahre wurde der Boden im-

mer trockener und der Anbau immer ressourcenintensiver. Die Ausgaben überstiegen die Einnahmen der vierköpfigen Familie. Seit Ruth an unseren Schulungen teilnimmt und auf den Anbau von Amaranth umgestiegen ist, ist ihre Ernte wesentlich ertragreicher. Der überschüssige Ertrag wird weiterverkauft und ist für die umliegende Region ein wichtiger Bestandteil zur Absicherung der Lebensmittelbestände. „Wir müssen jetzt selbst keine Mahlzeiten mehr einsparen. Ich kann gar nicht sagen, wie glücklich mich das macht“, erzählt die zweifache Mutter Ruth voller Freude.

GESELLSCHAFTLICHE RELEVANZ

Nahrungssicherheit ist eines der zentralen Themen unserer Zeit. Der Zugang zu ausreichend sicheren und nahrhaften Lebensmitteln für ein ge-

sundes Leben steht dabei im Fokus. Sozioökonomisch benachteiligte oder durch Krisen und Umweltkatastrophen geschwächte Regionen sind in ihrer Lebensmittelversorgung eingeschränkt und abhängig vom globalen Markt. Steigende Preise erschweren die zielgerechte Nahrungsversorgung der Menschen vor Ort.

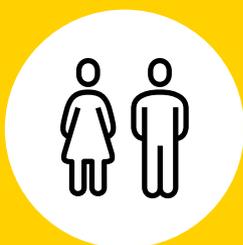
Globale Solidarität ist in dieser Debatte unumgänglich. Hilfswerk International leistet deshalb in betroffenen Regionen dringende Unterstützung, um die Nahrungssicherheit für die lokale Bevölkerung zu gewährleisten und einen Beitrag zur globalen Nahrungssicherheit zu leisten. ■

RÜCKBLICK:

Das Hilfswerk Salzburg 2023

Ob Pflege, Soziale Arbeit, Kinder- oder Jugendbetreuung:

Seit über 35 Jahren begleitet das Hilfswerk Salzburg Menschen aller Generationen durch den Alltag. Gerade in herausfordernden Zeiten sind wir für Menschen da, die Hilfe brauchen.



8.972

MENSCHEN

von Kleinkindern bis zu Senior*innen – wurden 2023 vom Hilfswerk betreut.



389.135

BETREUUNGSSTUNDEN

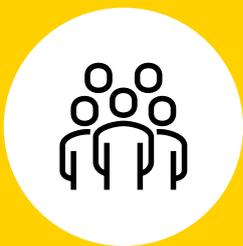
wurden 2023 in der Hauskrankenpflege und Heimhilfe geleistet.



118.022

PORTIONEN ESSEN AUF RÄDERN

wurden letztes Jahr im Bundesland Salzburg ausgeliefert.



1.427

MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER

waren im vergangenen Jahr für unser Unternehmen tätig.



508

FREIWILLIGE UND EHRENAMTLICHE

engagierten sich im Vorjahr für das Hilfswerk Salzburg.



474

GELBE AUTOS, ELEKTRO- FAHRZEUGE UND E-BIKES

flitzten 2023 im Rahmen der mobilen Dienste durch das Bundesland.

DAS HILFSWERK IN SALZBURGS REGIONEN

Die Landesgeschäftsstelle des Hilfswerk Salzburg befindet sich im Wissenspark Puch-Urstein. Im Bundesland Salzburg ist das Unternehmen zudem mit 9 Regionalstellen vertreten.

Das Hilfswerk Salzburg zählt über 100 Standorte und ist im Rahmen der mobilen Dienste in allen Gemeinden des Bundeslandes tätig.



68,2 MILLIONEN EURO UMSATZ IM JAHR 2023

Die Umsatzsteigerung von 14 % im Vergleich zum Vorjahr zeugt von der großen Nachfrage nach Unterstützungsleistungen für Alt und Jung. Den größten Anteil machen mit 85 % die Pflege und Betreuung älterer und/oder kranker Menschen aus.

757

**KINDER
IN BETREUUNG**

Spiel und Spaß: Bei Tageseltern und in den 19 KinderVillen des Hilfswerks werden Kinder liebevoll und individuell betreut.

405

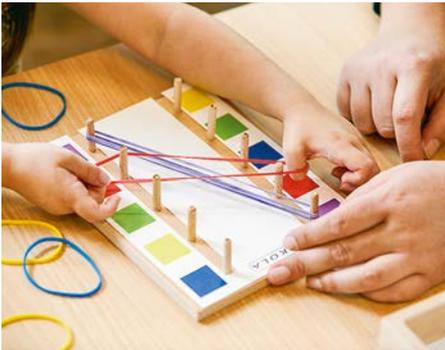
**BEWOHNER*INNEN
IN SENIORENHEIMEN**

Betreuung und Pflege: Das Hilfswerk betreibt 9 Seniorenheime und Hausgemeinschaften im Bundesland Salzburg. Hier finden Menschen mit Pflegebedarf beste Betreuung und viel Raum zum Wohlfühlen.

640

**MIETER*INNEN
IM BETREUTEN WOHNEN**

Selbstständig und sicher: Das Hilfswerk bietet in Zusammenarbeit mit Wohnbauträgern und Gemeinden 27 mal Betreutes Wohnen in Stadt und Land Salzburg an.



Tageseltern-Lehrgang 2024

Zwei Berufe mit einer Klappe. Die Ausbildung zur Tagesmutter bzw. zum Tagesvater erstreckt sich über einen Zeitraum von drei Monaten. Nach positivem Abschluss ist man im Besitz von zwei Berufen – Tagesmutter bzw. Tagesvater sowie Zusatzkraft in Kinderbetreuungseinrichtungen.

Der erste Tageseltern-Lehrgang 2024 startet Anfang März und endet mit Ende Mai 2024. Dabei werden 13 verschiedene Module behandelt mit insgesamt 260 Unterrichtseinheiten und 80 Praktikumseinheiten. Die Kosten werden für Teilnehmende, die im Hilfswerk ihren Job starten, übernommen. Die Kurseinheiten selbst werden im Bildungszentrum des Hilfswerk Salzburg im Wissenspark Puch-Urstein abgehalten.

Zur Tageseltern-Ausbildung werden Volljährigkeit, Matura und/oder eine abgeschlossene Berufsausbildung sowie Sprachkenntnisse auf dem Referenzniveau C1 benötigt. Abgeschlossen wird der Lehrgang mit einer Anwesenheit in den Theoriemodulen

von 90% inklusive der Erfüllung von Arbeitsaufträgen, der Absolvierung des vorgeschriebenen Praktikums inklusive Praktikumsberichten und dem Erstellen einer schriftlichen Abschlussarbeit.

„Werden die benötigten Voraussetzungen erfüllt, kann sich jeder für unseren Tageseltern-Lehrgang anmelden. Es wird ein unkomplizierter und schneller Berufseinstieg in die Kinderbetreuung geboten, und wir freuen uns über jede*n Mitarbeiter*in, den bzw. die wir durch diese Ausbildung in unserem Team herzlich willkommen heißen dürfen“, sagt Petra Rittsteiger, die Fachabteilungsleiterin für den Bereich Pädagogik. ■

Anmeldung unter:
bildung@salzburger.hilfswerk.at

Unsere Tageseltern-Ausbildung führt das „Gütesiegel Ausbildungslehrgänge für Tageseltern“. Mehr Infos finden Sie hier:



Neue Wege im Hilfswerk

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



CHRISTINE HUBER
Fachliche Mitarbeiterin
Fachabteilung Pädagogik
Landesgeschäftsstelle

Ich bin ausgebildete Kindergartenpädagogin und habe nach dem Schulabschluss einige Jahre Berufserfahrung im Kindergarten gesammelt und berufsbegleitend Elementarpädagogik studiert. Nach dem Abschluss und neun Jahren im Kindergarten hat mich mein Weg ins Hilfswerk geführt. Hier habe ich die Möglichkeit, mein Fachwissen und meine Praxiserfahrung einzubringen, um an der Qualität unserer Kinderbildungs- und Betreuungseinrichtungen mitzuarbeiten.



TANJA GRAF
Fachliche Mitarbeiterin
Marketing
Landesgeschäftsstelle

Seit meiner schulischen Ausbildung schlägt mein Herz für Marketing. Dafür habe ich Kommunikationswissenschaft studiert und Berufserfahrung durch verschiedene Praktika gesammelt. Ich bin froh, mit Hilfswerk Salzburg ein neues Kapitel zu starten und mein Wissen in Social Media und PR einzubringen. Ich freue mich sehr darauf, viele wundervolle Menschen und Charaktere kennenzulernen!



**SANDRA MARIA
MADERECKER**
Administration
Regionalstelle Flachgau

Ich bin gelernte Bürokauffrau und habe 10 Jahre lang bei einem bekannten Möbelriesen gearbeitet. Vor 3 Jahren entschloss ich mich dazu, neue Wege einzuschlagen, und diese Wege führten mich zum Hilfswerk. Ich freue mich auf diese neue Herausforderung und auf eine gute Zusammenarbeit mit meinen Kolleg*innen.



LAURA JUD
Administration
Regionalstelle Oberndorf

Ich habe eine Ausbildung zur Großhandelskauffrau gemacht und meine weitere Laufbahn verlief im Vertriebsinnendienst. Ich freue mich auf neue Herausforderungen beim Hilfswerk Salzburg und auf eine gute Zusammenarbeit mit allen Kolleginnen und Kollegen.



SANDRA BUCHACHER
Fachliche Mitarbeiterin
Fachabteilung Pflege
Landesgeschäftsstelle

2010 habe ich mein Diplom als Gesundheits- und Krankenpflegerin absolviert und bis 2023 in verschiedenen Krankenhäusern in Graz, Hochrup und Linz gearbeitet. 2022 habe ich mein Bachelorstudium Aging Services Management in Wiener Neustadt abgeschlossen und wohne seit Juni 2023 in Salzburg. Ich freue mich auf neue berufliche Herausforderungen und darauf, dass ich meine jahrelange Erfahrung als DGKP in meine neue Arbeit einbringen kann.



NICOLE GANN
Administration
Regionalstelle Oberndorf

Ich wohne mit meiner Familie in Lamprechtshausen, und die neue Stelle beim Hilfswerk Salzburg ist mein beruflicher Wiedereinstieg nach meiner Karenz. Davor war ich fast 10 Jahre im Qualitätsmanagement tätig und ich freue mich sehr auf die neuen beruflichen Veränderungen, neue Herausforderungen und die Zusammenarbeit mit meinen Kolleg*innen.

Hilfswerk Salzburg – TOP COMPANY 2024

Erneute Auszeichnung von kununu. Das Hilfswerk Salzburg ist nicht nur der größte soziale Dienstleister im Bundesland, sondern gehört mit dem Top-Company-Siegel 2024 von kununu, einer der größten Arbeitgeberbewertungsplattformen im deutschsprachigen Raum, auch in diesem Jahr wieder zu den beliebtesten Arbeitgebern in Österreich. Es wird jährlich verliehen und basiert auf den anonymen Bewertungen und

Erfahrungen der Mitarbeitenden eines Unternehmens, und nur knapp fünf Prozent aller Unternehmen werden jährlich als Top Company ausgezeichnet.

„Ohne unsere engagierten Mitarbeiter*innen wäre das Hilfswerk nicht das, was es ist. Wir haben das Siegel nun bereits zum dritten Mal in Folge gewonnen, und diese Auszeichnung ist neben dem BGF-Gütesiegel



Günther Zauner (Betriebsrat) und Lydia Gruber (Geschäftsführung) vom Hilfswerk Salzburg freuen sich über das kununu Top-Company-Siegel 2024.

immer wieder eine Bestätigung für unsere Bemühungen, ein attraktiver Arbeitgeber zu sein und unseren Mitarbeitenden ein positives Arbeitsumfeld zu bieten“, so Hilfswerk-Geschäftsführerin Lydia Gruber. ■

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE

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

STANDORTE

Bei Fragen kontaktieren Sie einfach eine unserer Regionalstellen in Ihrer Nähe. Wir beraten Sie gerne – kostenlos und unverbindlich.

Salzburg-Stadt

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

Henndorf

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

Oberndorf

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

Tamsweg

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

Hallein

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

St. Johann

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

Saalfelden

Ritzenseestraße 11, Tel. 06582/751 14
saalfelden@salzburger.hilfswerk.at

Zell am See

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

Bramberg

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



Sag hallo zu:

Mehr für Familien.

Der Abschied von
der kalten Progression
bleibt ein
Ciao ohne au!



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Hier informieren, wovon Sie profitieren: bmf.gv.at/entlastungen2024

Denn wir heißen auch 2024 weitere Vorteile für Familien willkommen:

- Anhebung der Steuertarifgrenzen. 2023 waren Jahreseinkommen ab 11.693 Euro zu versteuern, 2024 erst ab 12.816 Euro.
- Erhöhung des Kindermehrbetrags von 550 Euro auf 700 Euro.
- Verdoppelung des steuerfreien Arbeitgeberzuschusses zur Kinderbetreuung auf 2.000 Euro.

Zusätzlich mehr finanziellen Spielraum bringen:

- Anpassung der wesentlichen Absetzbeträge und der Familienbeihilfe zur Gänze an die Inflationsrate.
- Dauerhafte Verlängerung der Homeoffice-Regelung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Worauf man im Alter zurückblickt? Auf die Zukunft.



Da schauen Pensionsorgen alt aus:

Gemeinsam finden wir die passende Strategie für Ihre Altersvorsorge. Mehr auf [wienerstaedtische.at](https://www.wienerstaedtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

