

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

4 | 2016

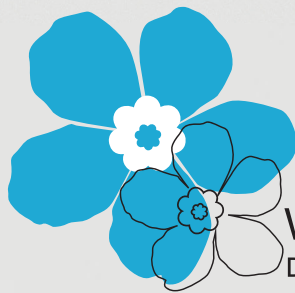
„Richtig“ Älterwerden?

Wie Sie Ihren eigenen Weg finden. > 4

Gesundheit. Blutgerinnsel –
Risiken, Vorbeugung, Therapie. > 14

Haus- und Heimservice. Hilfe und
Unterstützung im eigenen Zuhause. > 7

Lebenshaus Oberneukirchen.
Vorhang auf für den Kasperl. > 21



Vergissmeinnicht.at
Die Initiative für das gute Testament



Von mir bleibt einmal nur Gutes.

„Mein ganzes Leben habe ich mich für soziale Belange eingesetzt – auch ehrenamtlich: Es hat mir immer viel gegeben. Meiner Frau und mir war das Schicksal anderer Menschen nie gleichgültig. Es gibt so viele benachteiligte Menschen auf der Welt. Deswegen habe ich gemeinsam mit meiner Frau beschlossen, in meinem Testament eine gemeinnützige Organisation zu berücksichtigen, die in unserem Sinne für Menschen Gutes tut.“



Wundervolle Ideen, um mit meinem Testament in Erinnerung zu bleiben.

Broschüre jetzt anfordern:
Vergissmeinnicht.at oder Tel.: 0800-700-111



EDITORIAL

Viktoria Tischler,
Geschäftsführerin OÖ Hilfswerk

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, liebe Hilfswerk-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter!

Ich darf Ihnen die bereits vierte und letzte Ausgabe der „Hand in Hand“ in diesem Jahr präsentieren. Der Herbst hat längst die letzten Blätter gefärbt, fast steht schon der Winter vor der Tür. Auch in unseren Familien- und Sozialzentren in ganz Oberösterreich hat sich einiges getan.

Einer der Schwerpunkte dieser Ausgabe liegt im Haus- und Heimservice, das für Menschen gedacht ist, die alters- oder krankheitsbedingt Hilfe bei Haushaltsarbeiten benötigen. „Hand in Hand“ begleitete die Linzer Haus- und Heimservice-Mitarbeiterin Kornelia Thaller zu einer ihrer Kundinnen und durfte ihr bei ihrer täglichen Arbeit über die Schulter schauen. Und weil wir beim Hilfswerk die Menschen immer in den Mittelpunkt unseres Handelns stellen, haben die Besuche von Kornelia Thaller und ihren Kolleg/innen neben der reinen Hilfe im Haushalt auch eine wichtige andere Funktion: Gesellschaft und Fürsorge.

In weiteren Artikeln informieren wir Sie über die 15-Jahr-Jubiläen in Kirchdorf und Steyr, die Lesenacht und den Kasperlbesuch im Lebenshaus in Oberneukirchen sowie die Kindersommerbetreuung in Eferding und Rohrbach.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen!
Ihre Viktoria Tischler

COVERSTORY

- 4 **„Richtig“ Älterwerden?**
Den eigenen Weg finden.

PFLEGE & BETREUUNG

- 7 **Interview.** Haus- und Heimservice.
- 8 **Reportage.** Zuerst die Vogelr, dann die Wohnung.
- 10 **Notruftelefon.** Sinnvolles zu Weihnachten.
- 13 **24-Stunden-Betreuung.** Welche Möglichkeiten bietet Kurzzeitpflege?

GESUNDHEIT & LEBEN

- 14 **Interview.** Gefahr Blutgerinnsel
- 15 **Neu und kostenlos.** Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose und Rheuma.
- 16 **Im Porträt.** Perg und Freistadt.

HILFSWERK

- 19 **15-Jahr-Jubiläen.** Hilfswerk Steyr und Hilfswerk Kirchdorf.
- 20 **Dies & das**
- 22 **FIDI-Comic**
- 22 **Buchtipps**
- 24 **Preisrätsel**
- 25 **Hilfswerk Austria International.** Bosnien-Herzegowina: ein längst vergessener Krieg?
- 26 **Family Tour.** Hilfswerk für Sie unterwegs!
- 27 **Politik.** Unsere Kinder sind unsere Zukunft!
- 29 **Gmunden.** Letzter Stopp der Family Tour.
- 29 **Krabbelstube.** Studieren mit Kind leichtgemacht.
- 30 **Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle, Dametzstraße 6, 4010 Linz, Tel. 0732/77 51 11-0, Fax 0732/77 51 11-200, E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at **Redaktion Oberösterreich:** Viktoria Tischler **Redaktion:** Elisabeth Anselm, Karin Fürst, Martina Goetz, Petra Groll, Daniel Gunzer, Daniela Gutsch, Esther Hermann, Eva Hickmann, Romana Klär, Susanne Königs-Astner, Sigrud Kraberger, Gerald Mussnig, Roland Nagel, Heiko Nötstaller, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Stefanie Zmöllnig **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), OÖ Hilfswerk, Hilfswerk Austria International, Shutterstock (Cover, Seiten 3, 5, 6/Robert Kneschke; S. 4/Susan Leggett; S. 7/Phovoir; S. 14/Tibanna; S. 25/Giovanni Vale), cityfoto.at (S. 29 unten) **Gesamtauflage:** 100.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <http://www.hilfswerk.at/wir-ueber-uns/news-presse/magazin-hand-in-hand/offenlegung> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Oberösterreich):** Hilfswerk OÖ, Tel. 0732/76 06-728 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg

„Richtig“ Älterwerden?

Den eigenen Weg finden.

Wieso das Älterwerden oft so schwer ist. Was Sie tun können, damit es Ihnen möglichst gut geht. Und welche Entschlüsse Gertraud nach ihrem achtzigsten Geburtstag gefasst hat.

Gertraud hat am Sonntag Geburtstag gefeiert, es war ihr 80er. Kinder und Enkel waren da. Sogar ihr ältester Sohn Bernhard war angereist. Ihre jüngste Tochter Elisabeth, die nicht weit entfernt wohnt, hat mit Gertraud gekocht. Die Enkel waren fröhlich, die Kinder haben erzählt. Alles war fein. Und dennoch war Gertraud am Abend wehmütig. In solchen Momenten fehlt ihr Franz. Franz und Gertraud waren über fünfzig Jahre verheiratet. Franz starb vor zwei Jahren nach einem Schlaganfall. Seitdem lebt Waltraud alleine im Haus. Oft genießt sie die Ruhe und dass sie sich für alles mehr Zeit nehmen kann. Ganz besonders für den kleinen Garten, den sie liebt. Aber manchmal fühlt sie sich alleine. Möchte mit jemandem reden. Über früher, über die Veränderung der Zeit, auch über ihre Gelenkschmerzen, die sie seit Jahren plagen. Die Kinder möchte sie mit solchen Themen nicht belasten, und manches würden sie wohl auch nicht verstehen.

Wichtige Orientierung nach außen

Für ältere Menschen, die sich ähnliche Gedanken machen wie Gertraud, hat Martina Genser-Medlitsch, Expertin des Hilfswerks, folgenden Rat: „Früher haben Sie als Mutter oder Vater ein Ohr für die Sorgen



Ihrer Kinder gehabt, heute dürfen Sie davon ausgehen, dass Ihre Kinder auch ein Ohr für Ihre Sorgen haben. Aber achten Sie bitte darauf, dass das keine Einbahnstraße wird. Bleiben Sie neugierig dafür, was Ihre Kinder und Enkel beschäftigt. Fragen Sie nach. Wenn Sie über Ihre eigenen Sorgen sprechen, erzählen Sie. Jammern überfordert oft das Gegenüber.“ Im Hinblick auf das körperliche und seelische Wohlbefinden sagt Genser-Medlitsch: „Viele ältere Menschen konzentrieren sich auf ihre Befindlichkeiten. Das ist auch nachvollziehbar: Man hat Zeit. Es gibt weniger Anregung und Aufgaben von außen. Also hört man verstärkt in sich hinein. Das ist grundsätzlich nichts Schlechtes, kann aber auch zu einer Spirale werden, die einen nach unten

zieht.“ Genser-Medlitsch empfiehlt Orientierung nach außen: „Weiten Sie Ihren Blick! Gehen Sie hinaus oder holen Sie die Welt zu sich herein. Was interessiert Sie? Was sehen Sie gerne im Fernsehen? Was lesen Sie gerne? Wen haben Sie schon lange nicht getroffen? Oder angerufen?“ Genser-Medlitsch weist darauf hin, dass das Telefonieren oft unterschätzt wird. „Früher hat man – auch aus Kostengründen – oft nur kurz und sachlich telefoniert. Aber das Telefon ist ein wunderbares Kommunikationsmittel – gerade wenn man nicht mehr so mobil ist. Ich kenne ältere Menschen, die machen sich für mehrere Tage in der Woche fixe Telefontermine mit ihren Lieben und Freunden aus. Da kann ein Telefonat schon mal eine Stunde dauern. Das



wirkt anregend, entlastend und gibt dem Alltag auch etwas Struktur.“

Älterwerden als Last?

Es ist dienstags vormittags. Gertraud holt die Post aus ihrem Briefkasten. Sie macht sich Kaffee und sortiert die Post am Küchentisch. Der Prospekt einer Versicherung fällt ihr in die Hände. „Entscheiden Sie selbst, wie Sie im Alter leben!“ steht da. Links sieht man ein Bild, auf dem eine ältere Frau zu sehen ist. Sie sitzt am Küchentisch und liest. Wie Gertraud. Sehr viel ärmlicher sieht die Wohnung allerdings aus als Gertrauds gepflegtes Häuschen. Rechts sieht man das Bild einer älteren Dame, die mit Pelz und Schmuck behangen aus einem teuren Auto steigt, ein Herr in Uniform ist ihr behilflich. „Nur

weil ich gerne daheim bin und es mir gemütlich mache, muss ich mich noch lange nicht ärmlich fühlen“, denkt Gertraud. „Und hätte ich mehr Geld und wäre noch beweglicher, würde ich ganz andere Dinge tun, als teuer behangen in einer Limousine durch die Gegend zu fahren“, stellt Gertraud fest. Sie blättert weiter in ihrer Post. In der Zeitung, die Gertraud abonniert hat, steht auf dem Titel: „Streit um Pensionsreform: Überalterung belastet Sozialbudget“. In solchen Momenten fühlt sich Gertraud schlecht. Eine Last soll sie sein? Sie und Franz haben doch ihr Leben lang hart gearbeitet. Gertraud legt die Zeitung zur Seite. Als sie dann im Garten Rosen

Finden Sie heraus, was Ihnen guttut!

schneidet, ärgert sie sich nicht nur über ihre schmerzenden Finger, sondern ist auch sehr nachdenklich.

Druck schadet

„Machen Sie sich bewusst, dass Sie nach einem Leben voller Arbeit und meist auch Sorge um die Familie gerade im Alter das Recht haben, so zu leben, wie es Ihnen guttut. Das haben Sie sich redlich verdient“, meint Martina Genser-Medlitsch. „Wenn Sie einfach gerne zu Hause sind, sich dort entspannen und wohlfühlen, dann ist das gut so. Und wenn Sie sich für alles etwas mehr Zeit nehmen als früher, dann ist das in Ordnung. Das ist ein Vorteil des Älterwerdens. Klar ist es auch gut, auf andere Menschen zu hören, die es >>



>>

gut mit Ihnen meinen. Aber lassen Sie sich keinesfalls unter Druck setzen. Nehmen Sie die Ideen als Anregung auf und wägen Sie ab, was jeweils Vor- und Nachteile sein könnten“, meint Genser-Medlitsch. Und weiter: „Achten Sie auch darauf, ehrlich mit sich zu sein. Was tut Ihnen wirklich gut? Und wo verstecken Sie sich vielleicht, weil Ängste hochkommen, weil es Veränderung bedeuten könnte, oder weil Unterstützung annehmen nicht so leicht ist. Manchen Menschen hilft beispielsweise ein Stimmungstagebuch. Schreiben Sie einige Tage lang auf, was Sie gemacht haben. Wie geht es Ihnen dabei? Wobei haben Sie sich gut gefühlt? Wobei nicht so sehr? Wenn Sie das ehrlich tun, bekommen Sie ein recht gutes Bild, was Sie für Ihre Lebenszufriedenheit brauchen

und was nicht. So können Sie auch rechtzeitig bemerken, wenn sich Ihre Befindlichkeit verändert.“

Erreichbare Ziele setzen

Heute ist Mittwoch. Gertraud hat einen Entschluss gefasst. Sie wird die Ortsgruppenleiterin des Seniorenvereins im Ort anrufen. Frau Schmidl kennt sie schon seit Jahren. Sie hat Gertraud immer wieder zu Veranstaltungen eingeladen, zuletzt zu einem Nachmittag mit Kaffee und Kartenspiel. Kartenspielen war etwas, was Gertraud und Franz gerne getan haben. Seit Franz nicht mehr lebt, hat Gertraud kaum noch gespielt. Aber jetzt hat sie wieder Lust auf eine Partie. Zum Vereinslokal ist es nicht weit. „Ich werde eben gemütlich und in meinem Tempo dorthin spazieren“,

denkt Gertraud. Und Gertraud hat heute auch einen zweiten Entschluss gefasst. Sie wird ihrer Tochter Elisabeth sagen, dass sie gerne eine Heimhilfe hätte. Elisabeth sprach das Thema bereits vor einem Jahr an. Aber Gertraud hat den Vorschlag damals – fast empört – zurückgewiesen. Schon wenige Tage später kommt Heimhilfe Christina ins Haus. Was für eine Erleichterung für Gertraud! Außerdem ist Christina nett, und Gertraud freut sich, wenn sie da ist. Übrigens: Die Kartenpartie im Seniorenverein war ein Erfolg! Gertraud fand rasch zur alten Form zurück. Die Gesellschaft war lustig und anregend. „Nur der Kaffee könnte besser sein“, dachte Gertraud, als sie langsam, aber zufrieden nach Hause spazierte ... <

Haus- und Heimservice

Interview. Das OÖ Hilfswerk bietet Menschen, die sich alters- oder krankheitsbedingt nicht mehr um ihren Haushalt kümmern können, Hilfe und Unterstützung. Auch Familien nehmen den Haus- und Heimservice in Anspruch. Andrea Hettich, Leiterin des Familien- und Sozialzentrums Linz-Land, erklärt dieses Angebot.



Andrea Hettich,
Leiterin des Familien-
und Sozialzentrums
Linz-Land

Was ist der Haus- und Heimservice?

Unsere Mitarbeiterinnen unterstützen in privaten Haushalten. Sie putzen und waschen und helfen bei allen Anliegen, die nicht in den Pflegebereich fallen. Die Mitarbeiterinnen sorgen für Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden, indem sie alles reinigen, Wäsche waschen, kleine Gartenarbeiten, wie zum Beispiel Laubrechen oder Rasenmähen ausführen oder auch vorkochen. Sehr oft holen sie auch Medikamente aus der Apotheke – das hängt immer von den Bedürfnissen unserer Kund/innen ab.

Wer nimmt diese Dienstleistung in Anspruch?

Zu unseren Kunden zählen sehr viele ältere Menschen. Für sie wird der

Haushalt oft zu viel und sie suchen sich Unterstützung. Auch viele Familien, die ihre Zeit lieber gemeinsam bei Freizeitaktivitäten verbringen, zählen zu unseren Kunden. Nicht zu vergessen sind einige Männerhaushalte und viele, die sich den Luxus gönnen, sich die Wohnung putzen zu lassen. Es melden sich auch Gemeinden bei uns, wenn sie Fälle von Verwahrlosung der Wohnung, zum Beispiel bei psychisch Kranken, feststellen. Die Menschen sind überfordert, weil die Wohnung sehr vollgeräumt und dreckig ist. Wir kümmern uns um die Komplettreinigung der Wohnung, und anschließend bekommen diese Menschen die Möglichkeit, mit einer sauberen Wohnung einen Neustart zu schaffen. Das ist oft ihre letzte Chance vor einer Delogierung.

Was sind die Vorteile des Haus- und Heimservice des OÖ Hilfswerks?

Bei uns sind die Mitarbeiter/innen fix angestellt, das heißt, sie sind krankenversichert und zahlen in die Pensionskasse ein. Wenn jemand auf Urlaub oder krank ist, sorgen wir für Ersatz. Unsere langjährigen Mitarbeiterinnen gehen mit viel Einfühlungsvermögen auf die Kund/innen ein und unterstützen sie flexibel und individuell. Das Programm wird vom AMS gefördert und dient als Wiedereinstiegshilfe in die Berufstätigkeit für Frauen, die nach der Karenz wieder arbeiten möchten. Natürlich beschäftigen wir die Mitarbeiterinnen weiterhin, wenn sie das möchten. Das heißt auch für unsere Kund/innen, dass sie unsere Mitarbeiter/innen schon jahrelang kennen. Immerhin arbeiten wir ja doch in der eigenen Wohnung, die eine Intimsphäre darstellt. Für einige Kund/innen ist auch ein großer Vorteil, dass sie einen regelmäßig wiederkehrenden Sozialkontakt pflegen. Vor allem, wenn Angehörige weiter weg wohnen, ist diese wöchentliche oder 14-tägliche Routine ein Lichtblick.

Wo bietet das OÖ Hilfswerk den Haus- und Heimservice an?

Dieses Angebot kann in ganz Oberösterreich in Anspruch genommen werden. <



Der Haus- und Heimservice dient zur Hilfe und Unterstützung der Kund/innen, aber auch als Wiedereinstiegshilfe in die Berufstätigkeit für Frauen.

Haus- und Heimservice

Weitere Informationen über den Haus- und Heimservice des OÖ Hilfswerks erhalten Sie per E-Mail an office@ooe.hilfswerk.at oder telefonisch unter 0732/77 51 11

Zuerst die Vogerl, dann die Wohnung

Reportage. „Hand in Hand“ begleitete Kornelia Thaller, Mitarbeiterin des Haus- und Heimservice im Hilfswerk Linz-Land, zu einer Kundin und schaute ihr bei ihrer Arbeit über die Schulter.



Pünktlich um 7.30 Uhr läutet Kornelia Thaller (41) bei ihrer Kundin. Thaller arbeitet seit 16 Jahren beim OÖ Hilfswerk im Haus- und Heimservice. Gut gelaunt öffnet Gabriele Kast die Türe, und die Sympathie zwischen den beiden Frauen ist sofort zu spüren. „Guten Morgen Gabriele, wie geht’s dir heute? Und wie geht’s den Vogerln?“, begrüßt die 41-Jährige ihre Kundin. Innerhalb weniger Minuten klären sie alle Dinge ab, die für die kommenden 3,5 Stunden zu erledigen sind. Ganz oben auf der Liste stehen die zwei Vögel der 84-jährigen Pensionistin: „Meine zwei Vögel haben zwar keine Namen, aber sauber mögen sie es trotzdem. Auch die

Bügelwäsche macht mir die Kornelia. Sie ist da viel flotter als ich.“

Geschickt säubert Kornelia Thaller den Vogelkäfig und bügelt anschließend die Wäsche. In der Zwischenzeit richtet Gabriele Kast, die im Haus ihrer Tochter eine Wohnung hat, Kaffee für die beiden her. „Mit Gabriele trinke ich immer Kaffee – das gehört bei uns zwei schon dazu“, lacht die sympathische Hilfswerk-Angestellte. Beim Kaffeeklatsch tauschen sie die neuesten Erlebnisse aus, reden über das Wetter oder das Fernsehprogramm, und Gabriele Kast erzählt von ihren Enkeln. „Leider ist meine Tochter untertags außer Haus, sie

muss ja arbeiten. Mein ältester Enkelsohn ist auch schon ausgezogen und der Jüngere sucht gerade vor dem Bundesheer eine Beschäftigung. Da tut es mir gut, wenn auch während des Tages jemand hier ist.“

Kornelia Thaller begann vor 16 Jahren Teilzeit neben der Kindererziehung im Haus- und Heimservice und ist seither dabeigeblichen: „Ich mag diese Arbeit sehr gerne. Es ist sehr abwechslungsreich, ich lerne immer neue Menschen kennen, kann mir in Absprache mit den Kund/innen alles selber einteilen und habe zu vielen meiner Kund/innen schon ein inniges Vertrauensverhältnis aufgebaut.“ Die

fleißige Arnreiterin ist in Traun, Leonding, Pasching, Niederneukirchen und Asten für ihre Kundinnen und Kunden unterwegs.

„Zu meinen Kunden zählen viele ältere Menschen, die den Haushalt alleine nicht mehr bewältigen können, aber auch Berufstätige. Bei diesen ist es meist so, dass ich früh morgens komme, und wir besprechen den Ablauf. Während sie in der Arbeit sind, putze ich die Wohnung und gebe anschließend den Schlüssel bei Verwandten ab“, berichtet Thaller. Während Gabriele Kast das Kaffeegeschirr wegräumt, fängt Kornelia Thaller an, das Bett neu zu überziehen. Anschließend saust sie mit dem Staubsauger durch die ca. 80 m² große Wohnung.

„Kornelia kommt seit ungefähr eineinhalb Jahren zu mir. Wir haben uns von Anfang an gut verstanden. Ich mag ihre nette und aufgeschlossene Art. Vorher kam eine sehr unzuverlässige Putzfrau zu mir. Als ich einen Artikel

über den Haus- und Heimservice gelesen habe, rief ich dort an, und kurze Zeit später lernte ich schon die Kornelia kennen. Die gebe ich auch nicht mehr her“, lacht Kast.

Am Ende der vereinbarten Zeit steht das Bodenwischen auf dem Programm. Routiniert bereitet Kornelia Thaller alles vor und säubert die Böden. Im Anschluss verabschieden sich die zwei Frauen und klären ihren nächsten Termin ab. Für Kornelia Thaller geht es noch zu einer weiteren Kundin: „Mit meinen Kundinnen und Kunden erlebte ich bereits viele Dinge. Jeder ist anders und auf seine oder ihre Weise ganz einzigartig. Zum Beispiel hat mich eine Kundin, natürlich im Spaß, immer geschimpft. In einem anderen Haushalt muss ich immer den wunderbaren Garten bestaunen. Der Besitzer hat wirklich einen grünen Daumen, und ich konnte als begeisterte Hobbygärtnerin bereits viel von ihm lernen. Besonders der Kontakt mit Menschen macht diesen Beruf zu meinem Traumberuf.“ <



Gabriele Kast freut sich über Kornelia Thallers Hilfe und ihre Gesellschaft.



KOMMENTAR

Landesobmann und Aufsichtsratsvorsitzender OÖ Hilfswerk,
Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer

Haus- und Heimservice steigert Wohlbefinden

Um älteren, kranken oder pflegebedürftigen Menschen den Alltag in ihren eigenen vier Wänden zu erleichtern, bietet das OÖ Hilfswerk den Haus- und Heimservice an. Das uneingeschränkte Wohlbefinden aller unserer Kundinnen und Kunden liegt mir als Obmann des OÖ Hilfswerks besonders am Herzen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des OÖ Hilfswerks arbeiten zuverlässig und qualitativ und helfen mit dem Haus- und Heimservice all jenen Personen, die anfallende Tätigkeiten im Haushalt nicht mehr selbst durchführen können. Gleichzeitig werden auch pflegende Angehörige entlastet, die wieder mehr Zeit für sich und ihre Familie brauchen. Die steigende Nachfrage zeigt, wie wichtig Angebote wie diese sind.

Das Projekt ist aber nicht nur eine Unterstützung für unsere Kundinnen und Kunden, sondern auch eine Möglichkeit zum Wiedereinstieg in die Berufstätigkeit. Vor allem für Frauen, die beispielsweise nach der Karenz wieder arbeiten möchten, ist das Projekt interessant: Sie sind sozialversicherungspflichtig beschäftigt, haben dadurch Anspruch auf eine eigene Pension und können sich ihr Leben selbstständig finanzieren.

Ich bin stolz, dass das Hilfswerk OÖ Projekte initiiert, die gleich doppelt unterstützen: unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie unsere Kundinnen und Kunden. Wir werden auch weiterhin konsequent unseren Weg der Hilfe für die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher verfolgen – in allen Belangen, von Mensch zu Mensch.

Sinnvolles zu Weihnachten

Notruftelefon. Das Hilfswerk bietet ein besonderes Geschenk zu Weihnachten: Für Neuanschlüsse entfällt im Dezember und Jänner die Anschlussgebühr.

Wie wäre es heuer mit einem ganz besonderen Weihnachtsgeschenk? Nämlich dem guten Gefühl der Sicherheit in den eigenen vier Wänden? Das Notruftelefon des Hilfswerks ist hier das ideale Geschenk. Ein Druck auf den Sender genügt, und die Notrufzentrale wird alarmiert. Sie organisiert rasch genau die Hilfe, die Sie gerade benötigen. Und zwar rund um die Uhr. Sie tragen den Funksender wie eine Armbanduhr oder eine Halskette. Das Notruftelefon wird von einem Monteur des Hilfswerks zu Ihnen ins Haus gebracht, angeschlossen und gewartet. Die Vorteile des Notruftelefons liegen auf der Hand: Die Lebensqualität und das Sicherheitsgefühl werden erhöht, außerdem ermöglicht es den Menschen, länger in der gewohnten Umgebung zu bleiben.

Weihnachtsaktion

Jetzt bietet das Hilfswerk eine besondere Aktion zu Weihnachten: Im Dezember 2016 und Jänner 2017 zahlen Sie keine Anschlussgebühr – somit sparen Sie 30 Euro. Wenn Sie noch mehr Sicherheit zu Weihnachten verschenken möchten, gibt es auch noch den Rauchmelder als Zusatzgerät zum Notruftelefon: Die praktische Erweiterung löst bei

Rauchbildung einen Feueralarm in der Notrufzentrale des Hilfswerks aus – ideal für die vorweihnachtliche Zeit, in der Kerzen nicht nur für besinnliche Stimmung sorgen, sondern auch für Brandgefahr.

Immer am neuesten Stand

Im Laufe der Jahre wurde die Technologie ständig weiterentwickelt, um die Lebensqualität in den eigenen vier Wänden stetig zu verbessern. So ist ein Festnetzanschluss keine zwingende Voraussetzung mehr, um ein Notruftelefon verwenden zu können. Bei dieser GSM-Funktion ist die SIM-Karte bereits in der

monatlichen Miete inkludiert. Es muss kein eigener Mobiltelefon-Vertrag abgeschlossen werden. In der monatlichen Miete des Notruftelefons sind außerdem alle Wartungen, Reparaturen und Gerätüberprüfungen inkludiert (ausgenommen mutwillige Beschädigung). Die elastischen Armbänder des wasser- und staubfesten Handsenders werden bei Bedarf gerne ausgetauscht. <

Wir informieren gerne

Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800/800 408 oder www.hilfswerk.at.



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen. DA HAT MAN MEHR.

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen mit jährlicher staatlicher Prämie und gewinnbringenden Zinsen sowie dem günstigen Bauspardarlehen erleichtert ein leistbares Wohnen. Gute Zeiten – für Ich-Du-Er-Sie-Es BausparerInnen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei unserer Service-Hotline 05 0100 - 29900 sowie bei Ihrer Ich-Du-Er-Sie-Es BeraterIn, in jeder Sparkasse und Erste Bank.





S-VERSICHERUNG

VIENNA INSURANCE GROUP

**s Pflegevorsorge
Damit Pflege erschwinglich wird**

**Pflegerente
schon ab
Stufe 1**

Pflege ist keine Frage des Alters, sondern des Geldes.

Mit der s Pflegevorsorge steht im Pflegefall eine Pflegerente zur Verfügung,
die für Unabhängigkeit durch Liquidität sorgt.

Kommen Sie in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.



Welche Möglichkeiten bietet Kurzzeitpflege?

24-Stunden-Betreuung. Kurzzeitpflege kann eine hervorragende Lösung für pflegende Angehörige sein, wenn sie eine Auszeit brauchen, selbst krank oder aus anderen Gründen verhindert sind. Auch eine Förderung ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich.



„Ich bin gerne für meine Mutter da. Sie ist fast neunzig Jahre alt und seit einem schweren Sturz im Vorjahr sehr ängstlich geworden. Weil sie auch sonst mit allerlei gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hat, braucht sie laufend Unterstützung. Glücklicherweise wohnen wir im selben Haus, sie hat ihre eigene kleine Einliegerwohnung. Ich bringe ihr Einkäufe mit, unterstütze sie im Haushalt, helfe ihr beim Waschen und Anziehen, wir plaudern und essen oft gemeinsam. Nun möchte ich gerne nach Weihnachten meine Tochter und die Enkel besuchen. Aber ich möchte Mama nicht alleine lassen. Was kann ich tun?“ Solche und ähnliche Fragen haben viele pflegende Angehörige. In diesem Fall kam sie von Bettina. Bettina und ihre Mutter ließen sich vom Hilfswerk beraten und haben sich für eine Kurzzeitpflege entschieden. „Eine Kurzzeitpflege ist eine hervorragende Lösung, wenn pflegende Angehörige eine Auszeit brauchen, aber die Person, die sie unterstützen und betreuen, keinesfalls alleine lassen wollen oder können“, sagt Karin Fürst, Expertin des Hilfswerks. „Die Kurzzeitpflege ist eine besondere Form der 24-Stunden-Betreuung, die für einen begrenzten Zeitraum

von zwei, drei oder vier Wochen in Anspruch genommen wird“, erläutert Fürst. „Unsere Betreuerinnen wohnen im Haushalt und teilen den Alltag mit den Menschen, die betreut werden. Das gibt Sicherheit, sorgt für Gesellschaft und stellt entsprechende Unterstützung sicher. Die Betreuerinnen helfen im Haushalt, kochen, putzen, machen Besorgungen und Einkäufe, erledigen die Wäsche. Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, helfen sie auch bei der Körperpflege und Toilette, beim An- und Auskleiden, beim Aufstehen und Niederlegen“, so Fürst. <

Finanzielle Unterstützung von Kurzzeitpflege bzw. Ersatzpflege

Für die Kurzzeit-/Ersatzpflege kann eine Förderung für pflegende Angehörige in Anspruch genommen werden. Diese Förderung kann je nach Einstufung lt. Pflegegeldgesetz zwischen 1.200 und 2.200 Euro im Jahr betragen und ist an bestimmte Voraussetzungen geknüpft: Die/der Angehörige pflegt seit mindestens einem Jahr überwiegend

- einen nahen Angehörigen mit Pflegegeld der Stufe 3–7 oder
- einen nahen Angehörigen mit einer nachweislich demenziellen Erkrankung und Pflegegeld zumindest der Stufe 1 oder
- einen minderjährigen, nahen Angehörigen mit Pflegegeld zumindest der Stufe 1
- und ist wegen Krankheit, Urlaub oder aus anderen wichtigen Gründen verhindert.

Wir informieren gerne

Weitere Informationen zu Einkommensgrenze, Höhe und Dauer der Förderung finden Sie auch unter www.sozialministeriumsservice.at. Das Hilfswerk bietet Ihnen bei Interesse unverbindlich verlässliche Beratung. Kontaktieren Sie das Hilfswerk unter Telefon 0810 820 024 oder unter 24stunden@hilfswerk.at



Gefahr Blutgerinnsel!

Interview. Was Sie über Thrombosen und moderne Thrombosetherapie wissen sollten.

Thrombosen – ausgelöst durch sogenannte Blutgerinnsel – sind eine nicht zu unterschätzende Gefahr. Sie können lebensgefährliche Folgen nach sich ziehen. Hand in Hand sprach mit Sibylle Kozek-Langenecker über Thrombosen und moderne Therapieansätze.

HiH: Was versteht man genau unter einer Thrombose?

Kozek-Langenecker: Bei einer Thrombose kommt es zum Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel, einen Thrombus. Am häufigsten treten Thrombosen in den Venen auf - und hier insbesondere in den tiefen Beinvenen.

Wie macht sich eine Thrombose bemerkbar?

Oft verspüren Betroffene einen plötzlichen Schmerz im Bein und bemerken eine rasch zunehmende Schwellung. Häufig ist es auch ein unspezifisches Schwere- und Spannungsgefühl oder eine ungewöhnliche Erwärmung im betroffenen Bein, die auf eine Thrombose hindeutet. Wenn Sie Ihre Beine hochlagern, ist dies meist mit einer Reduktion der Schmerzen verbunden.

Welche Folgen können Thrombosen haben?

Je nachdem, wo sich das Blutgerinnsel festsetzt, sind unterschiedliche Folgeerkrankungen möglich. Bei tiefen venösen Thromben in den Beinen kann ein sogenanntes postthrombotisches Syndrom entstehen. Diese Venenschwäche kann im schlimmsten Falle zu einer Venenklappenzerstörung

führen. Die Konsequenzen sind Ödeme (Wassereinlagerungen) und eine Blutstauung. Daraus können sich auch Geschwüre bilden, die sehr schlecht heilen.

Welche Therapie ist bei Thrombose angezeigt?

Die wichtigste Maßnahme ist die Einleitung einer sofortigen Blutverdünnung. Sie hilft, die Zirkulation des Blutes zu sichern. Sogenannte Blutverdünnungsmittel sorgen dafür, dass das Blut wieder leichter fließen kann und somit die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen aufrecht bleibt. Die Folge einer langfristigen Blutverdünnungstherapie liegt in einer erhöhten Blutungsneigung, was insbesondere nach Stürzen oder bei Verletzungen problematisch sein

Prim. Univ.-Prof. Dr. Sibylle Kozek-Langenecker, Leiterin der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin im Evangelischen Krankenhaus Wien



kann, aber auch im Hinblick auf möglicherweise rasch notwendige Operationen. Mittlerweile ist jedoch ein hochwirksames Gegenmittel für eines der modernen Blutverdünnungsmittel verfügbar, mit welchem die Blutgerinnung innerhalb weniger Minuten normalisiert werden kann. Das ist ein großer Vorteil! <

Ratgeber

Wenn Sie sich weiterführend über das Thema Thrombose, aber auch über Osteoporose und Rheuma informieren möchten, bestellen Sie die nützlichen Ratgeber des Hilfswerks (siehe rechte Seite). Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter office@hilfswerk.at. Wir senden Ihnen die Broschüren gerne zu!



Neu: Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose, Rheuma

Kostenlos. Die Broschüren des Hilfswerks sind zu Recht beliebt: Sie bieten eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktische Anlaufstellen. Nun gibt es einen neuen Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose und Rheuma.

Mobilität, sich bewegen zu können, ist ein entscheidender Faktor für Lebensqualität. Das fällt besonders dann auf, wenn man mit Einschränkungen der Beweglichkeit bzw. Mobilität zu kämpfen hat. Schmerzhafte Glieder sind eine rechte Plage. Und umgekehrt ist Bewegung wichtig für die Gesunderhaltung des Bewegungs- und Stützapparates, aber auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wie beispielsweise Thrombosen.

Was aber tun, wenn man nicht mehr so kann, wie man möchte? Was kann man machen, um möglichst viel Lebensqualität zu erhalten? Wie erkennt man Risiken und Symptome ernsthafter Erkrankungen? Welche Therapien gibt es? Wie kann man vorbeugen? Wo bekommt man Hilfe und Unterstützung? Im neuen Ratgeber des Hilfswerks finden Sie nützliche Informationen rund um Thrombose, Osteoporose und Rheuma – allesamt Risiken bzw. Erkrankungen, die in enger Wechselwirkung mit Mobilität und Bewegung stehen. Außerdem finden Sie einen Überblick über Unterstützungsangebote und Anlaufstellen.

Im Anhang des Ratgebers hat das Team des Hilfswerks außerdem ein paar einfache Übungen für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, Kraft, Balance und Koordination zu verbessern und zu erhalten. Die Übungen sind auch geeignet, wenn Sie schon älter sind oder bereits Bewegungseinschränkungen haben. <



Thrombose. Osteoporose. Rheuma. Ein praktischer Ratgeber rund um Mobilität und Lebensqualität.

Mit praktischen Bewegungstipps zum Heraustrennen!



Besonders beliebt und vielfältig: der kostenlose Hilfswerk Pflegekompass (oben)

Die kostenlosen Hilfswerk Ratgeber zu Demenz und Depression (rechts)

Kostenlose Bestellung

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



Seelen.Leben.
 Ein praktischer Ratgeber zu Älterwerden, Psyche und Lebensqualität.



Im Porträt: Perg und Freistadt

Reportage. Die Bezirke Perg und Freistadt im Nordosten unseres schönen Bundeslands bieten eine breite Vielfalt an Dienstleistungen von und für Menschen. „Hand in Hand“ sprach mit Familien- und Sozialzentrumsleiterin der beiden Bezirke, Sigrid Katzlinger.



Sigrid Katzlinger,
 Familien-
 und Sozial-
 zentrumsleiterin



24-Stunden-Betreuung



90. Geburtstag von Leopoldine Baumgartner



Family-Tour-Stopp



Therapeut/innen

Direkt am Hauptplatz in Freistadt liegt das Familien- und Sozialzentrum (FSZ), in dem Sigrid Katzlinger an diesem Tag arbeitet. „Ich leite die zwei FSZ Freistadt und Perg, dabei achte ich darauf, auch überall anwesend zu sein“, erzählt die sympathische Mühlviertlerin. Überzeugt davon, für jeden Lebensabschnitt die richtige Hilfe und Unterstützung zu haben, leitet sie seit 14 Jahren das FSZ Perg mit 29 fixen Mitarbeiterinnen, und seit vor sechs Jahren das FSZ Freistadt seine Pforten öffnete, auch dieses mit 26 Mitarbeiterinnen. Beide FSZ bieten ihren Kund/innen idente Dienstleistungen von der Mobilen Therapie über die 24-Stunden-Betreuung bis hin zu

Kinderbetreuungseinrichtungen an. In Perg gibt es zusätzlich noch die Produktionsschule, die Jugendlichen eine Orientierung und Unterstützung auf dem Weg in eine Berufsausbildung bietet. Die Jugendlichen können in den Bereichen Metall, Glas, Gastronomie und EDV erste Berufserfahrungen sammeln und sich an einen geregelten Tagesablauf gewöhnen.

„Die zwei Bezirke sind im Bereich Kinder-Jugend-Familie sehr stark. Wir bieten den Eltern viele verschiedene Kinderbetreuungsmöglichkeiten an. Die Kleinsten von eineinhalb bis drei Jahren betreuen unsere Pädagoginnen in den Krabbelstuben oder auch flexiblen

Kleinkindbetreuungen, anschließend können sie unsere HW-Kindergärten besuchen. Für die Schulkinder bieten wir flexible und schulische Tagesbetreuung als auch Horte an“, gibt Katzlinger einen Überblick über die Kinderbetreuungseinrichtungen. Ganz besonders liegen der Leiterin die Förderung versteckter Talente und Potenziale sowie das soziale Miteinander am Herzen: „Ein tolles Projekt der Schülernachmittagsbetreuung war zum Beispiel die Villa Kunterbunt.“ Die Kinder bauten riesige Weidenhütten, in denen sogar Erwachsene stehen konnten, oder zogen in Teichen Goldfische. Sie lernen auch den Umgang mit Naturmaterialien im Jahreskreis und können so



Charity Hort Katsdorf



Jugendtreff Katsdorf



Kleinkindertreff



Zwergentreff



Spielesommer



Schülertreff



vielleicht verborgene handwerkliche Fähigkeiten zutage bringen.

Ein besonderes Anliegen ist Sigrid Katzlinger die Lernbegleitung: „Viele Kinder wissen oft nicht, wie sie lernen sollen. In der Lernbegleitung unterstützen freie Mitarbeiterinnen die Schulkinder beim Lernen und zeigen ihnen das richtige Lernen.“ Die Lernbegleitung war auch 1987 der Grundstein, aus dem das HW Perg entstand. Die mittlerweile verstorbene Lehrerin Eva Huber-Fröhlich sagte, dass sich viele blitzgescheite Kinder beim Lernen sehr schwer tun würden. Vor allem jene aus sozial schwächeren Strukturen, die dann ihr Leben lang im System keine Aufstiegschancen

mehr bekommen. Gemeinsam mit der Stadt Perg gründete sie die Lernbegleitung, und Schritt für Schritt wurden die Angebote des sozialen Dienstleisters im Bezirk ausgebaut.

Auch ältere Personen nehmen die Angebote des HW Perg oder Freistadt gerne in Anspruch. Katzlinger kennt die Bedürfnisse genau: „In beiden Bezirken bieten wir Mobile Therapien an. Die Mobile Logo-, Physio- und Ergotherapie bietet den Menschen qualitätsvolle Therapien ohne den beschwerlichen Weg in eine Therapieeinrichtung. Auch die 24-Stunden-Betreuung ist im Vormarsch. In vielen Familien müssen beide Ehepartner einem Beruf nachgehen, da es sich

sonst finanziell nicht ausgeht. Die Betreuung eines lieben Angehörigen rund um die Uhr ist da nicht mehr möglich.“

Besonders stolz ist Sigrid Katzlinger auf ihre Mitarbeiterinnen und ihren Zivildienner: „Alle Mitarbeiterinnen sind bodenständige, verlässliche und flexible Frauen, und ihnen ist keine Arbeit zu gering. Auch bei den Zivildiennern achte ich sehr auf eine gute Ausbildung und dass diese gut mit Kindern umgehen können. Dass ich die besten Mitarbeiterinnen habe, höre ich auch sehr oft von unseren Klienten und Klientinnen. Diese rufen mich öfter an, um mir zu sagen, wie glücklich sie mit den Hilfswerkerinnen sind.“ <


BUCHSCHARTNER
 Kanalservice GmbH
Kanal- und Rohrreinigung
VERSTOPFUNGS- UND ENTSORGUNGSNOTDIENST

- Hochdruck-Kanalreinigung
- Kanal-TV-Inspektion
- Kanal Dichtheitsprüfung

Entsorgung von: • Ölabscheider • Fettabscheider • Bohremulsionen • Bio-Kläranlagen
 • Senkgruben • Sandfänge • Betonschlämme • Sickerschächte • Klärschlämme

5310 Tiefgraben/Mondsee, Mühlendorfstraße 58
 office@bskanalservice.at, www.bskanalservice.at

06232/3233

 **Gemeinde Munderfing**
 Dorfplatz 1, 5222 Munderfing
www.munderfing.at

In den letzten Jahren wandelte sich die Gemeinde zu einem prosperierenden Ort. Es wurden neue Gewerbegebiete erschlossen, die Beschäftigungszahlen vervierfachten sich in den letzten 20 Jahren auf beinahe 1.600 Arbeitsstellen und die Bevölkerung stieg stetig auf aktuell 3.000 Einwohner an. Eine Vision der Gemeinde ist es, das in 30 Jahren die Energieversorgung zu 100 % aus erneuerbaren Energieträgern erfolgt. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist der im Jahr 2014 errichtete erste gemeindeeigene Windpark Österreichs.

Oberbank

Nicht wie jede Bank.



Herzlichen Dank an alle Firmen und Privatpersonen, die durch Spenden und Druckkostenbeiträge die Arbeit im Hilfswerk unterstützen:

Gemeinde Rüstorf
Stadtamt Altheim

Danke!



kompetent, menschlich & initiativ

Veränderungen in der Arbeitswelt und ständig neue Verordnungen aus dem Arbeitnehmerschutz sind große Herausforderungen an die Unternehmen von heute. Wie bekommt man **Gesetzesvorschrift, Mitarbeitergesundheit und notwendige Effizienz** unter einen Hut? Als Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt, wissen wir die Antwort und bieten unseren Kunden **praxisnahe, rechtssichere und innovative Gesamtlösungen**. Wir geben der Präventiv-Arbeit innerhalb Ihres Unternehmens Struktur und Menschlichkeit und entwickeln sie auf qualitativem Weg laufend weiter. Über 100 ASZ-Experten aus den Bereichen Arbeitssicherheit und Arbeitsgesundheit arbeiten Hand in Hand mit Ihnen an einem gemeinsamen Ziel: die beste Gesundheitsbegleitung für die Menschen in Ihrem Unternehmen.

Wollen Sie Teil unseres erfolgreichen Team sein? Wir suchen Ärzte mit Herz und Verstand. Kontaktieren Sie uns! Mag. Renate Krenn, 0664 213 82 84 oder renate.krenn@asz.at

ASZ – Das Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Zentrum in Linz GmbH,
 A-4021 Linz, Europaplatz 7, office@asz.at
 Tel. 0732/60 99 88, www.asz.at



Gesundheitsbegleitung
 von Mensch zu Mensch



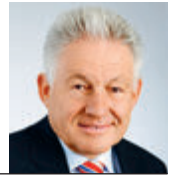


15 Jahre Hilfswerk Steyr

Seit der Gründung des Hilfswerks Steyr vor 15 Jahren hat sich sehr viel getan. Während dieser Zeit wurde das Angebot ständig erweitert, viele Arbeitsplätze konnten geschaffen werden. Aktuell verrichten rund 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Dienste im Sinne der Menschlichkeit. Andrea Hettich, Leiterin des OÖ Hilfswerks Steyr, bedankte sich beim Vorstand des Steyrer Hilfswerks unter der Führung von Obfrau Elisabeth Brandl sowie der Stadt Steyr für die gute Zusammenarbeit: „Mit den Angeboten des OÖ Hilfswerks können wir älteren Menschen ermöglichen, in den eigenen vier Wänden in Würde älter zu werden – das ist ein sehr schönes Gefühl!“ Unter den Ehrengästen befanden sich unter anderem Nationalratsabgeordnete Claudia Durchschlag, Vizebürgermeister Wilhelm Hauser, Seniorenbundobfrau GR Ursula Voglsam sowie die Landesgeschäftsführerin Dr. Viktoria Tischler.

15 Jahre Hilfswerk Kirchdorf

Das Hilfswerk Kirchdorf feiert heuer sein 15-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass wurde in den Büroräumlichkeiten des Familien- und Sozialzentrums in Kirchdorf gefeiert. Seit 2001 entwickelte sich das Hilfswerk stetig positiv, die Anzahl der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sowie der Umsatz konnten kontinuierlich gesteigert werden. Die Regionalleitung in Kirchdorf, Dagmar Prieler, bedankt sich bei ihrem Team sowie bei allen Kunden und Geschäftspartnern des Hilfswerks. „Ich freue mich weiterhin auf ein gutes Miteinander“, so Prieler. Im Bild v.l.n.r.: ÖVP-Bezirksobmann Christian Dörfel, Einsatzleitung der mobilen Dienste Anna Doppler, Bezirkshauptmann Dr. Goppold, Regionalleitung Dagmar Prieler, Hilfswerk-Landesgeschäftsführerin Dr. Viktoria Tischler, Leiter der SHV-Geschäftsstelle Karl Schachinger.



KOMMENTAR

Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer

Hohe Lebensqualität auch im Alter

In den kommenden Jahren und Jahrzehnten wird sich die Bevölkerungsstruktur in unserem Land weiter verändern. Der Anteil der älteren Menschen wird deutlich zunehmen. So wird sich der Seniorenanteil an der Gesamtbevölkerung von 17,7 Prozent auf 28,3 Prozent deutlich erhöhen. Der Anteil der jungen Menschen in Oberösterreich wird von derzeit 20,9 Prozent bis 2050 auf 19,3 Prozent sinken.

Das Kernelement dieses Wandels ist der Zugewinn an Lebenszeit. Die Verschiebung in der Altersstruktur hat zur Folge, dass die Belange der älteren Menschen in vielen Politikfeldern und Lebensbereichen zukünftig viel stärker als bisher berücksichtigt werden müssen. Diese absehbaren Entwicklungen fordern uns, in allen Gestaltungsbereichen auf die Ansprüche und Bedürfnisse der künftigen Seniorengenerationen einzugehen. Dabei sind auch der Wandel und die Vielfalt des Alters zu bedenken. Wir müssen die Potenziale und Möglichkeiten des wachsenden Anteils älterer Menschen berücksichtigen und vor allem auch schätzen.

Die Entwicklung altersfreundlicher Lebensumfelder ist eine klassische Querschnittsaufgabe. Sie ist verknüpft mit den Themen Gesundheit, Soziales, Familie, Wohnen, Bildung, Orts- und Regionalentwicklung, Verkehr und Wirtschaft. Viele sind daher gefordert, ihre Kreativität und Kompetenz in Sachen Altersfreundlichkeit einzubringen – Verantwortliche aus Politik und Verwaltung, Verbände, Vereine und Organisationen, lokale Unternehmen und immer auch die Seniorinnen und Senioren selbst. Unser aller Ziel muss es sein, die hohe Lebensqualität in unserem Land auch im Alter zu sichern.

Spiel & Spaß für Jung & Alt

Große Nachfrage bei Sommer-Kinderbetreuung in Rohrbach

Erstmals bot das Hilfswerk Rohrbach in diesem Sommer eine Kinderbetreuung an. Damit setzte der Bezirk einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung umfassende Betreuung. Insgesamt wurden 34 Mädchen und Burschen im Alter von 2 bis 10 Jahren betreut. Das zusätzliche Angebot soll so flexibel und unkompliziert wie möglich eine Überbrückung der Ferienzeit schaffen. Auch auf spontane Änderungswünsche kann problemlos eingegangen werden, um Eltern optimal zu unterstützen. Zum Abschluss des erfolgreichen Starts der Sommer-Kinderbetreuung machten die Kinder bei herrlichem Wetter einen Ausflug in den Tierpark Altenfelden. Besonders viel Freude bereiteten ihnen die Eseljungen, der Spielplatz und die Fahrten mit den Gokarts.



So kurzweilig waren die Ferien in Eferding noch nie!

Ein größeres Kompliment konnte es für die neu ins Leben gerufene Sommerbetreuung der Eferdinger Zukunftsraumgemeinden gar nicht geben! Über 300 Kinder aus dem Großraum Eferding nahmen in den fünf Wochen von 1. August bis 2. September an der Sommerbetreuung teil. Dank des großen Einsatzes von Mario Hermüller, der Eferdinger Elternvereine, Sponsoren und der vier Zukunftsraumgemeinden wurde dieses übergreifende Projekt möglich und stellte gleich zu Beginn durch die vielen Anmeldungen die Notwendigkeit einer solchen Betreuung für Eferding außer Frage. Die Kinder waren begeistert von dem abwechslungsreichen Programm, das sich die Betreuerinnen des Hilfswerks Eferding ausgedacht hatten. Langeweile gab es nicht! Viele regionale Angebote wurden genutzt, viele Betriebe besucht, es wurde viel gebastelt und gespielt und alle waren sich einig: „Wir kommen nächstes Jahr wieder!“

Adler Aaron und das geheimnisvolle Erfolgs-Tagebuch

So lautet der Titel des neuen Kinderbuchs von Autor Jonathan Mittermair mit Illustrationen von Marcelo T. Lavallèn. Die Kleinen ab fünf Jahren lernen dabei spielerisch, mutig zu sein und das eigene Selbstbewusstsein systematisch aufzubauen, indem sie ein Erfolgs-Tagebuch schreiben. Adler Aaron wächst bei Hühnern auf, lernt vom großen Adler Magnus das Fliegen und findet sich auf seiner abenteuerlichen Reise selbst. Mittermairs Mission lautet: „Ich möchte Menschen inspirieren, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein erfolgreiches, glückliches und erfülltes Leben zu führen!“ Das Buch ist erhältlich im Webshop www.adleraaron.com, bei Amazon und im Buchhandel.



Vorhang auf für den Kasperl im Lebenshaus

Der Hilfswerk Verein Oberneukirchen und das EKIZ Wichtelhaus lud im September zum Kasperlstück „Kasperl will was werden“ ins Lebenshaus Oberneukirchen. Über 50 Kinder und 30 Erwachsene folgten gerne der Einladung. Mit ihrer mobilen Kasperlbühne besuchten Michaela und Rainer Tröbinger-Lenzenweger aus Zwettl an der Rodl die Kinder. Die Aufführung war Teil der Ferienaktion SOMMERaktiv³ der Marktgemeinde Oberneukirchen-Waxenberg-Traberg. Von den Kindern gab es tosenden Applaus für den hilfsbereiten und lieben Kasperl, die hübsche Prinzessin, den Doktor, Seppi und die Hexe.



Lesenacht in der Öffentlichen Bibliothek Oberneukirchen

Wie jedes Jahr bot der Hilfswerk Verein im Rahmen des Ferienprogramms SOMMERaktiv³ der Marktgemeinde Oberneukirchen-Waxenberg-Traberg eine Lesenacht im Lebenshaus Obeneukirchen an. Heuer folgten wieder elf Leseratten der Einladung und verbrachten eine aufregende, einzigartige und lustige Lesenacht. Auf dem abwechslungsreichen Programm stand eine Schnitzeljagd durch den Ort mit kniffligen Aufgaben, das Basteln eines Minion-Lesezeichens und viele tolle Spiele. Nach einer gemeinsamen Obstjause konnten die Kinder im riesigen Angebot der Bücherei schmökern. Die Bücherwürmer waren in ihrem Element und hatten großen Spaß dabei, sich die Nacht mit lustiger und spannender Lektüre um die Ohren zu schlagen. Nach einem gemeinsamen Frühstück hieß es wieder Abschied nehmen.

Generationsübergreifendes Singen

Eine willkommene Abwechslung gab es für die Besucherinnen und Besucher des Hilfswerk-Tageszentrums Lebensgarten im Lebenshaus Oberneukirchen. Die Mädchen und Burschen der Singschule und der letzten Klasse „Musikalische Früherziehung“ gaben einige ihrer Lieder zum Besten. Unter der Leitung von Musikschulpädagogin Jutta Schimpl wurde jedoch nicht nur kräftig gesungen, sondern auch getanzt, geklatscht und musiziert. Kindheitserinnerungen wurden bei so manchen Senior/innen geweckt, als Lieder angestimmt wurden, die auch sie schon in ihrer Schulzeit gelernt hatten. Zum Abschluss gab es neben kräftigem Applaus und dem Versprechen, auch nächstes Schuljahr wieder zu kommen, ein leckeres Eis für die jungen Künstlerinnen und Künstler.



Ohrenschaus der Sonderklasse

Das Lebenshaus entwickelt sich immer mehr zum sozialen Mittelpunkt in Oberneukirchen. Die monatlichen offenen Treffs erfreuen sich bei Jung und Alt immer größerer Beliebtheit. Das Frühjahr stand ganz im Zeichen von klassischer Musik. Das Hilfswerk-Team Oberneukirchen unter der Leitung von Anneliese Bräuer lud zum Klassikkonzert mit dem Holzbläserkammermusik-Quintett „SONORO“ ein. Werke von W. A. Mozart, Franz Schubert, Johann Schramml, Johann Strauß Vater und Sohn standen unter anderem auf dem Programm. Zwischen den Musikstücken las Herwig Weihbold lustige und traurige Kurzgeschichten bzw. Anekdoten aus dem Leben der Komponisten. Im Anschluss an diesen Ohrenschaus gab es noch Kaffee und köstliche Mehlspeisen.



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

Buchtipp Anna Pevny: Natürlich backen

Selber backen mit besten vollwertigen Zutaten – weil es Körper und Seele guttut!
 Der Duft von frisch gebackenem Roggenbrot, das knusprig bricht. Die noch warme Apfel-Buchweizentorte, um die sich die ganze Familie versammelt. Das traditionell geformte Brauchtumsgebäck aus flaumigem Germteig, das jedes Fest zu etwas Besonderem macht. Und die himmlisch duftenden Kekse, denen niemand widerstehen kann. Anna Pevny bäckt aus Leidenschaft mit wertvollen natürlichen Zutaten und hat sich dem Genuss mit allen Sinnen verschrieben: fein gemahlenes Mehl aus Dinkel, Weizen und Einkorn, regionale Produkte und wohlschmeckende Gewürze bilden die Grundlage all ihrer Rezepte. Sie verkauft ihr beliebtes Brot und viele Mehlspeisen direkt ab Hof und gibt ihr Wissen in Brotbackkursen weiter. Das Getreide baut ihre Familie auf ihrem Bauernhof in Oberösterreich selber biologisch an. <http://www.bio-pevny.at>

Ausführliches Back-ABC und große Rezeptvielfalt

In einem ausführlichen Back-ABC und 100 Rezepten beschreibt sie, wie einfach sich ursprüngliches Gebäck im Jahreskreislauf selber machen lässt.

- 100 Rezepte für Brot, Mehlspeisen, Kuchen und Kekse
- Backen mit Getreidevielfalt: Roggen, Buchweizen, Dinkel, Einkorn, Hirse und Co.
- Back-ABC: ausführliche Beschreibungen zu den verschiedenen Mehlsorten und ihren Backeigenschaften
- mit glutenfreien Varianten
- Backen im Einklang mit den Jahreszeiten
- auf genussvolle Weise zu mehr Energie und Gesundheit

Viele weitere Rezeptideen finden Sie auf: www.loewenzahn.at



Natürlich backen

Brot, Kuchen und Kekse aus vollem Korn. 250 Seiten, fest gebunden. Von Anna Pevny, mit Fotografien von Rita Newman, 24,95 Euro, ISBN 978-3-7066-2599-9, Löwenzahn Verlag

Ihr umfangreiches
WOHLFÜHLPAKET*

- 1 Hydrojetmassage
- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Entspannungsbad
- 1 Naturfango
(Teilkörperpackung)

buchbar bei
7 Nächten (SO-SO)



Bad Schönau
„Zur Quelle“
02646 90500-2501



Bad Traunstein
02878 25050

Zeit für Wärme & Genuss im 4-Sterne Gesundheitshotel

gültig von 20.11. bis 18.12.2016 und von 01.01. bis 05.03.2017;
begrenzttes Zimmerkontingent

- 3 Nächte (DO - SO), 4 Nächte (SO - DO) oder 7 Nächte (SO - SO) im Vital Einzel- oder Doppelzimmer
- Verpflegung: Frühstück oder Halbpension inkl. Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü/Bufferet
- freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbecken
- vielseitiges Unterhaltungs- und Aktivprogramm
- Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- kostenloses WLAN in der Hotelhalle sowie in den Zimmern
- ein kostenloser PKW-Tiefgaragenstellplatz pro Zimmer

pro Person
von **€ 202,-**
bis € 615,-

Saisonzeiten		7 Nächte		4 Nächte		3 Nächte	
		SO bis SO		SO bis DO		DO bis SO	
		DZ	EZ	DZ	EZ	DZ	EZ
20.11. - 18.12.2016	Übernachtung mit Frühstück	€ 399,-	€ 446,-	€ 228,-	€ 256,-	€ 202,-	€ 224,-
	Übernachtung mit Halbpension inkl. 20% Rabatt auf alle Einzeltherapien	€ 469,-	€ 516,-	€ 267,-	€ 296,-	€ 237,-	€ 259,-
	Übernachtung mit Halbpension + WOHLFÜHLPAKET*	€ 539,-	€ 586,-	-	-	-	-
01.01. - 05.03.2017	Übernachtung mit Frühstück	€ 425,-	€ 475,-	€ 242,-	€ 273,-	€ 215,-	€ 238,-
	Übernachtung mit Halbpension inkl. 20% Rabatt auf alle Einzeltherapien	€ 495,-	€ 545,-	€ 283,-	€ 314,-	€ 250,-	€ 273,-
	Übernachtung mit Halbpension + WOHLFÜHLPAKET*	€ 565,-	€ 615,-	-	-	-	-

Alle Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

Ihre Buchungshotline:

Umhausen im Ötztal 05255 50160 (T) ■ Bad Häring 05332 90500 (T) ■ Bad Eisenkappel 04238 90500 (K) ■ Bad Bleiberg 04244 90500 (K)
Bad Traunstein 02878 25050 (NÖ) ■ Bad Vöslau 02252 90600 (NÖ) ■ Bad Schönau „Zum Landsknecht“ 02646 90500-1501 (NÖ)
Bad Schönau „Zur Quelle“ 02646 90500-2501 (NÖ) ■ Bad Goisern 06135 20400 (OÖ)

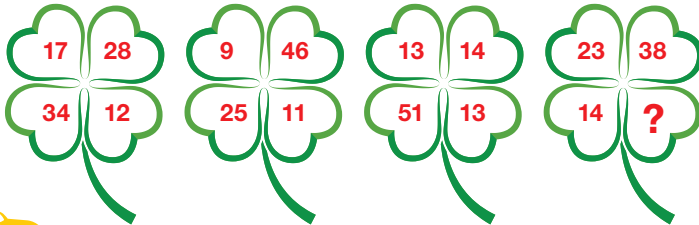


Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Natürlich backen“ von Anna Pevny.

1. Klee: Finden Sie mehr als 10 Wörter, die zwei E unmittelbar hintereinander enthalten?

2. Kleeblatt: Welche Zahl fehlt?



An das Hilfswerk – Bundesgeschäftsstelle
Apollogasse 4/5, 1070 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar „Natürlich backen“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise vom Verlag Löwenzahn zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit den eingetragenen Lösungen ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer geistigen Fitness wünscht Ihnen **Martin Oberbauer** vom Wiener Hilfswerk! Weitere Aufgaben finden Sie in seinen Büchern, u. a. „Power-Walking fürs Gehirn“, „Abenteuer Gedächtnis“, „Aktivurlaub fürs Gehirn“ (alle Verlag Herbig).

Auflösung aus dem letzten Heft:

1. Linseninhalt: 42g x 15 = 630g. **2. Linsen mit Speck:**

Wir gratulieren den Gewinner/innen der 3 Bücher „Die gute Landkräuterküche“.

L I N S E N L I N S
I L L E L N I E S S
N N I K E P S E N
S E N S I L N N I
E S S N N E S I K L E
N N E I S K E L L E
L I L L O S L I L L E
I L L E E N I N S N
S S S I L S I N S



FREI FÜHLEN

von Symptomen trockener Augen

Gerade bei Wind und Wetter im Herbst

Langanhaltende Feuchtigkeit und Linderung^{1,2}

SYSTANE® HYDRATION

- 0,15% Hyaluronsäure
- Für Kontaktlinsenträger geeignet
- Einzeldosen ohne Konservierungsmittel

Bei Tränenden Augen³

SYSTANE® BALANCE

- LipiTech® System, gleicht die gestörte Lipidschicht aus
- Stabilisiert den Tränenfilm, dadurch tränen die Augen nicht mehr
- Lindert die Symptome lang anhaltend⁴

Bosnien-Herzegowina: ein längst vergessener Krieg?

Kriegsopfer. Ein sicheres Zuhause, Ausbildung und ein geregeltes Einkommen – viele Vertriebene in Bosnien-Herzegowina können bis heute nur davon träumen, dass es ihnen eines Tages wieder besser geht. Die Rückkehr in ein selbstbestimmtes Leben ist für die Menschen, nur eine Tagesfahrt mit dem Auto von uns entfernt, ohne Hilfe unerreichbar.

Hilfswerk International ist seit 20 Jahren in Bosnien-Herzegowina tätig und unterstützt benachteiligte Bevölkerungsgruppen und intern Vertriebene durch sozialen Wohnbau, neue Einkommenswege und Start-hilfen für Kleinbauern.

Ein Leben nach dem Krieg

Der Krieg in Bosnien-Herzegowina ist lange vorbei. Doch der Alltag ist für viele Vertriebene immer noch zermürbend. Frauen wie Fata verloren durch den Krieg ihr Zuhause und mussten jahrelang, vertrieben aus ihrer Heimat, in Notunterkünften

leben. Mehr als 20 Jahre ist es her, dass Fata ihren Mann und den gemeinsam bewirtschafteten Hof in Visegrad verlor. Mit ihren beiden Kindern gelang ihr die Flucht. Doch es folgten qualvolle Jahre. Fatas Überlebenskampf dauerte an, bis sie als anerkanntes Kriegsopfer durch das Projekt von Hilfswerk International Unterstützung fand. Unglaublich und doch wahr: noch immer warten zahlreiche vom Krieg entwurzelte Familien auf Hilfe. Es fehlen Starthilfen für Wohnraum und Einkommen schaffende Maßnahmen. <



Bitte helfen Sie mit! Ihre
Spende schenkt Zukunft

Spendenkonto

AT71 6000 0000 9000 1002. Kennwort
„Nothilfe Bosnien/Herzegowina“
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar;
Reg. Nr. SO 1149.

Ihr Erbe wirkt in die Zukunft

Auch Nachlässe ermöglichen Hilfe für Menschen in Krisensituationen. Gerne informiere und berate ich Sie. Ich freue mich auf Ihren Anruf: Luzia Wibiral, Telefon 01/405 75 00-114



Foto: Schuster/Wien

Hilfswerk Austria International,
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien,
www.hilfswerk-austria.at

Hilfswerk für Sie unterwegs!

Hilfswerk Family Tour. Über 50 Stationen auf Österreichs Plätzen und Straßen, Information, Beratung, nützliche Broschüren, Gesundheitschecks, Spiel und Unterhaltung für Jung und Alt – das war die Hilfswerk Family Tour 2016.

Auch im Jahr 2016 war das Hilfswerk nicht nur verllässlicher Partner und Dienstleister für viele Eltern, Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen und deren Angehörige, sondern wieder aktiv unterwegs auf Österreichs Plätzen und Straßen. Im Dienste der Information und Beratung hat die jährliche Hilfswerk Family Tour heuer über 50 Stationen in ganz Österreich umfasst. Geboten wurde wieder eine Fülle von Information und Beratung zu Themen wie Erziehung und Kinderbetreuung, Gesundheit für Jung und Alt, Älterwerden und Pflege. Praktische Gesundheitschecks, eine Reihe von Spielen und viel Unterhaltung für alle Altersgruppen sowie ein tolles Gewinnspiel ergänzten das Angebot. Und natürlich war auch das beliebte Maskottchen des Hilfswerks, FIDI, wieder mit dabei!



Auch 2017 geht das Hilfswerk wieder auf Tour. Erfahren Sie hier in Ihrer Hand in Hand, wann und wo die Tour im nächsten Jahr bei Ihnen in der Nähe ist. In der ersten Ausgabe im März 2017 finden Sie einen Überblick über die Hilfswerk Family Tour 2017. Im April geht's wieder los!

Die Partner der Hilfswerk-Jahresinitiative sind sVersicherung, sBausparkasse, Erste Bank und Sparkassen sowie Neuroth. Wiener Städtische, Jako-o und die Sportunion unterstützen das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Kindergesundheit“. <

Unsere Kinder sind unsere Zukunft!

Kinderbetreuung. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, setzt sich für den Ausbau der Kinderbetreuung in Österreich ein. Er fordert bedarfsgerechte und zukunftsfähige Lösungen, die Eltern wirklich helfen und Kinder bestmöglich fördern.



„Das Hilfswerk setzt sich seit vielen Jahren dafür ein, dass Bund und Länder gute Rahmenbedingungen schaffen, um den Ausbau der Kinderbetreuung voranzutreiben“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich. „Wir haben immer noch nicht genügend passende Möglichkeiten für die ganz Kleinen, die Unter-Drei-Jährigen. Aber auch die Nachmittagsbetreuung für Schulkinder muss dringend weiter

entwickelt werden!“, erläutert Karas. Er möchte beim Ausbau der Kinderbetreuung grundsätzliche Vielfalt und Wahlfreiheit gefördert sehen. Aber auch Rahmenbedingungen wie einheitliche Qualitätskriterien oder attraktive Ausbildungsmöglichkeiten für Pädagogen spricht Karas an. „Besonders am Herzen liegen mir die Schulen“, betont Karas. „Wir sollten Schulen als offene und atmende

Lern- und Lebenswelten begreifen. Verschiedene Berufsgruppen und Träger müssen zum Wohle unserer Kinder zusammenwirken. Schulen können wunderbar mit Vereinen aus dem sozialen, kulturellen und sportlichen Bereich kooperieren. Aber auch Schulsozialarbeit und psychosoziale Angebote sind wichtig, um den Anforderungen des modernen Schulalltags gerecht zu werden“, meint Karas abschließend. <

Gratis-Service-Paket

Kostenlos bestellen! Das Service-Paket rund um Kinderbetreuung, Ernährung und Bewegung mit dem Kinderbetreuungs-kompass und dem Kindergesundheitskalender!

Das Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern

Mit wertvollen Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Qualität der Betreuung und Betreuungsformen, Eingewöhnung und Krisen, Lernen und Fördern, Geld und Recht, Aufsichtspflicht, Haftung und Versicherung, Service und Anlaufstellen, Gesundheit und Erziehung. Mit lustigen und anschaulichen Bildern und Grafiken durch den Jahreskreis. Mit Rezepten und Bewegungstipps, die sich spielerisch umsetzen lassen.



Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern
Gratis bestellen:
0800 800 820 oder
office@hilfswerk.at

Gesund, vital und aktiv das Leben genießen

Vitalität. Sehr oft stellt man sich die Frage, wie man mit zunehmendem Alter die Vitalität erhalten oder speziell nach längerer Krankheit auch wieder zurückholen kann.

Üblicherweise wird dies mit dem Hinweis auf die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und ausreichendem Trinken beantwortet, natürlich kommt auch die tägliche Bewegung ins Spiel. Doch heute, nach Vorliegen ganz neuer, faszinierender Studien, muss man diese Frage anders beantworten.

Die wissenschaftliche Forschung zeigt uns nämlich, dass die Verfügbarkeit von Vitaminen und Spurenelementen, die für Vitalität und Energie bestimmend sind, ganz wesentlich davon abhängt, ob wir eine ausreichende Menge und Vielfalt an Darmbakterien in unserem Körper angesiedelt haben. Die Vielfalt an gesunden Darmbakterien bestimmt nämlich darüber, ob Vitalstoffe

überhaupt in Ihre Zellen transportiert werden können, wo sie dann erst ihre Wirkungen entfalten.

Einige wenige Darmbakterien sind sogar in der Lage – sofern sie in ausreichender Anzahl vorhanden sind –, das für Knochenstoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Blutgerinnung wichtige Vitamin K selbst zu produzieren. Nach längerer Krankheit oder nach einer den Darm schädigenden Antibiotikagabe benötigt unser Darm dringend exakt ausgewählte probiotische Bakterien. Besonders wichtig sind diese auch mit fortschreitendem Alter, denn veränderte Hormonproduktion und Stoffwechsel verursachen ab dem 50. Lebensjahr ein immer stärkeres Ver-

schwinden von Bifidobakterien und Laktobazillen, stattdessen vermehren sich übelriechende und Toxine produzierende Fäulniskeime. Ergänzen Sie daher die Darmflora mit zunehmenden Lebensjahren mit genau jenen Bifidobakterien und Laktobazillen, die mit zunehmendem Alter immer weniger werden – kombiniert in OMNI-BiOTIC® 60+ aktiv. <
www.omni-biotic.com



Promotion

bezahlte Anzeige

900 Alten- und Pflegeheime in ganz Österreich

Alle Informationen zu Alten- und Pflegeheimen finden Sie auf:
infoservice.sozialministerium.at



Jetzt bestellen unter der kostenlosen Broschürenservicenummer des Sozialministeriums:
01 711 00-86 25 25 oder per E-Mail unter: **broschuerenservice@sozialministerium.at**



sozialministerium.at



facebook.com/sozialministerium

■ VERSICHERUNG



Generaldirektor Dr. Josef Stockinger
Oberösterreichische Versicherung AG

Keine Sorgen, Unfallversicherung

Der Pensionsantritt ermöglicht endlich jene Dinge anzugehen, die man immer schon mal tun wollte, wofür bisher aber selten Zeit geblieben ist. Mit der neu gewonnenen Freizeit und mehr Aktivität steigt auch das Risiko eines Unfalls. Wie Veröffentlichungen des Kuratoriums für Verkehrssicherheit zeigen, verletzen sich jährlich allein rund 76.400 Seniorinnen und Senioren über 65 Jahren in ihrer Wohnung, 32.600 in der Umgebung ihrer Wohnung so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. Vor allem Frauen über 65 Jahre sind besonders gefährdet. Mit 88 Prozent der spitalsbehandelten Personen bilden sie die größte Gruppe. Die Seniorenunfallversicherung der Oberösterreichischen geht speziell auf die jeweiligen Bedürfnisse ein und bietet so eine maßgeschneiderten Versicherungsschutz für jede Lebenslage. Neben „klassischen“ Produktmerkmalen der Unfallversicherung wie etwa Leistungen bei Dauerinvalidität, Bergungskosten oder Spitalsgeld sind auch eine Reihe von Zusatzdeckungen, beispielsweise eine einmalige unbürokratische Entschädigung bei einer Oberschenkelhalsfraktur, prämienfrei mitversichert. Ideal komplettiert wird der persönliche Risikoschirm durch den Keine Sorgen Schutzengel Senioren-Hilfe: Dieses speziell für die Bedürfnisse von Senioren geschaffene Assistance-Paket bietet neben der Organisation von therapeutischer Versorgung auch Unterstützung bei Pflege und Haushalt bis hin zur Einkaufshilfe, Gartenpflege und Betreuungsdienst für das Haustier. Keine Sorgen – 365 Tage, 24 Stunden lang.

Alle Infos unter:
www.keinesorgen.at/privatkunden/unfall/seniorenunfallversicherung/

Letzter Family-Tour-Stop in Oberösterreich

Der letzte der 17 Hilfswerk-Family-Tour-Stops in diesem Jahr in Oberösterreich war Gmunden. Das Hilfswerk informierte die Besucher des Wochenmarktes über die vielfältigen Angebote für Jung und Alt. „Die Angebote im Bezirk Gmunden wurden um die Schülernachmittagsbetreuung in Laakirchen, die betriebliche Kinderbetreuung Krabbelstube MIBA und flexible Sommerbetreuungen erweitert“, unterstreichen Obfrau Martina Pühringer und Josef Steinkogler. Die regionalen Expertinnen der Mobilien Dienste beraten bei der Family Tour über das Thema Pflege. „Gerade die Angebote rund um die Pflege und Versorgung älterer Menschen ist von Bezirk zu Bezirk unterschiedlich und für Kunden manchmal schwer zu durchblicken. Die kompetente Beratung vor Ort kam sehr gut an“, freut sich Regionalleiterin Gisela Wydra.



v. l. n. r.: Elisabeth Krautgartner (DGKP), Mag. Stefan Krapf (Bürgermeister Gmunden), LAbg. Martina Pühringer, Regionalleiterin HW Gmunden Gisela Wydra, Bundesrat Josef Steinkogler

Studieren mit Kind leichtgemacht

Zusätzlich zum Angebot der flexiblen Kinderbetreuung (Kidsversity) bietet die Johannes Kepler Universität seit einem Jahr den Studierenden und Mitarbeiter/innen eine Krabbelstube. Aktuell werden täglich rund 12 Kinder von vier Mitarbeiterinnen betreut und nach den neuesten Erkenntnissen begleitet und gefördert. „Mit unserer Kinderbetreuung wollen wir berufstätige und studierende Eltern entlasten und qualifizierten Frauen den Wiedereinstieg nach der Karenz erleichtern“, erklärt Rektor Meinhard Lukas. Beim Staatspreis „Familienfreundlichster Betrieb“ belegte die JKU heuer in der Kategorie „Öffentlich-rechtliche Unternehmen“ den ersten Platz. Auch OÖ-Hilfswerk-Obmann Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer ist es ein besonderes Anliegen, allen Kindern eine individuell geeignete und qualitative Betreuung anzubieten: „Unsere Einrichtungen an der Johannes Kepler Universität sind Vorzeigeeinrichtungen dafür, wie Kinderbetreuung funktionieren kann. Unser Ziel ist es, die Kinderbetreuungsangebote auch künftig weiter auszubauen – damit Familie und Beruf bzw. Studium kein Widerspruch ist.“

Foto unten v. l. n. r.: Hilfswerk-Obmann LAbg. Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer, GF Mag. Dr. Viktoria Tischler, Leiterin Krabbelstube JKU Julia Hackl, FSZ-Leiterin Hilfswerk Linz Mag. Roberta Pelzl-Mairwöger, Rektor Univ.-Prof. Mag. Dr. Meinhard Lukas



OÖ Hilfswerk – wir unterstützen Sie im Alltag

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

Dorfplatz 1, 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)
Schiferplatz 1, 4070 Eferding
Tel. 07272/72 97 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at

• Freistadt

Familien- und Sozialzentrum Freistadt

Hauptplatz 14, 4240 Freistadt
Tel. 07942/740 83 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: freistadt@ooe.hilfswerk.at

• Perg

Familien- und Sozialzentrum Perg

Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44 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. 06132/218 88 oder 0664/807 65 14 11
E-Mail: badischl@ooe.hilfswerk.at

• Grieskirchen

Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen

Uferstraße 4, 4710 Grieskirchen
Tel. 07248/644 23 oder 0664/807 65 32 00
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, 4010 Linz
Tel. 0732/77 51 11-101 oder -102
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 15 58
E-Mail: linz-stadt@ooe.hilfswerk.at

• Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd

Teufelstraße 7, 4020 Linz
Tel. 0664/807 65 15 58
E-Mail: linz-sued@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

Linzer Straße 22, 4780 Schärding
Tel. 07712/356 74 oder 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 0664/177 09 97
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

Leistungen

Gesundheits- und Sozialdienste

- Hauskrankenpflege
- Mobile Kinderkrankenpflege
- Mobile Frühförderung
- Mobile Betreuung und Hilfe
- Mobile Therapien
- Haus- und Heimservice
- Notruftelefon
- „Mahlzeit“-Menüservice
- Kurs für pflegende Angehörige
- Tageszentrum Ennsleite in Steyr
- Tageszentrum Leumühle
- Betreubares Wohnen
- Lebenshaus mit Lebensgarten in Oberneukirchen

Kinderbetreuung

- Krabbelstuben
- Kleinkindertreffs
- Kindergärten
- Horte
- Sonderhorte
- Freizeitteil schulische Tagesbetreuungen
- Schülerbetreuungen
- Saisonkindergärten/-horte
- Flexible Sommerkinderbetreuungen
- Flexible Angebote nach Bedarf
- Betriebliche Kinderbetreuungen

Familienservice

- Arbeitsbegleitung
- Lernbegleitung
- Veranstaltungen
- Berufsausbildungs-Assistenz
- Institut Legasthenie Linz
- Institut Legasthenie Wels

www.ooe.hilfswerk.at



Wir schaffen mehr Wert.



ICH MESSE SELBST
einfach. jederzeit. sicher.

www.ich-messe-selbst.at



Blutverdünnt?

Unabhängig und sicher mit dem Gerinnungs-Selbstmanagement!

Alle vier bis sechs Wochen muss der Gerinnungswert (INR-Wert) beim Arzt gemessen werden, um zu erfahren, ob und wie die Medikamentendosis verändert werden soll.

Im Gerinnungs-Selbstmanagement ist eine wöchentliche Selbst-Messung vorgesehen. Das vermindert – in Kombination mit vierteljährlichen Kontrolluntersuchungen beim Arzt – das Risiko für einen Schlaganfall oder Blutungen deutlich. Für Sie bedeutet das: mehr Sicherheit, Komfort und Unabhängigkeit.

„Die Erfahrung zeigt: Selbstmanager haben die beste Therapiequalität.“

Priv. Doz. Dr. Benjamin Dieplinger

Präsident der Österreichischen Arbeitsgruppe für das Selbstmanagement der oralen Antikoagulation

Mit einem kleinen mobilen **Messgerät**, dem **CoaguChek® INRange**, kann der Gerinnungswert durch einen winzigen Stich in die Fingerbeere jederzeit selbst bestimmt werden. In einer von etwa 40 Schulungsstellen erlernen Sie, wie das Gerinnungs-Selbstmanagement funktioniert und Sie die Tablettenmenge selbst anpassen können.



HABEN SIE INTERESSE UND OFFENE FRAGEN?

- Wie kann ich ein Gerät erhalten?
- Welche Kosten werden von der Krankenkasse übernommen?
- Wo kann ich mich schulen lassen?

Kontaktieren Sie Ihren **Arzt** oder das **CoaguChek® Kunden Service Center** unter: **(01) 277 87 – 455**. Zusätzliche Informationen finden Sie auch auf: www.ich-messe-selbst.at

Vermehrt Schönes!