

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

2 | 2017



Erfülltes Leben

Wie Sie Ihren eigenen Weg finden. > 4

Interview mit Othmar Karas.
„Schmerzversorgung rasch ausbauen.“ > 23

„GEMEINSAM.SICHER“.
Gewaltprävention in Familien. > 11

Neues Angebot. Kinderbetreuung an Fenstertagen. > 15

Niederösterreichische Landesausstellung 2017

Pöggstall, 1. April – 12. November

ALLES
WAS
RECHT
IST

www.alleswasreicht.at

EVN

HYPO NOE

NV

Raiffeisen
Meine Bank



Zwettler

NÖN

ORF NÖ
NIEDERÖSTERREICH

plus
eco

Die Wirtschaftsentwickler
des Landes Niederösterreich

WALD
VIERTEL

Wo wir sind, ist oben

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH



Schallaburg

ausstellung
معروض
sergi

ISLAM

18. März – 5. November 2017

ARR

EVN

HYPO NOE

NÖN

NV



ORF NÖ
NIEDERÖSTERREICH

Raiffeisen
Meine Bank



via

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH





EDITORIAL

Elisabeth Scheucher-Pichler,
Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Wie das Leben so spielt ...

... ist nicht nur der Titel unserer Coverstory, die Ihnen die Geschichte einer Familie erzählt, die in unterschiedlichen Lebenssituationen Unterstützung durch das Hilfswerk erhält. Es ist auch das Motto der aktuellen Ausgabe unseres Magazins, das diesmal ganz im Zeichen der vielen Angebote, die das Hilfswerk für Jung und Alt bietet, steht.

Schon lange sind wir nicht mehr nur im Bereich der Pflege und Betreuung tätig, sondern bieten eine Vielzahl an Leistungen, die Ihnen den Alltag erleichtern sollen. Das Spektrum ist breit: von der Kinderbetreuung bis hin zur Psychotherapie, möchten wir Ihnen da helfen, wo rasche und zuverlässige Unterstützung benötigt wird.

Dazu gehört es auch, dass wir uns den gesellschaftlichen Veränderungen und Herausforderungen stellen und immer am Puls der Zeit sind. Neue Projekte, wie die Kinderbetreuung in Betrieben, setzen genau da an. Flexible Betreuung ist heute eine der wichtigsten Maßnahmen, wenn es darum geht, junge Familien bedarfsorientiert zu unterstützen.

Wir nehmen uns aber auch Themen an, die in unserer Gesellschaft immer noch tabu sind, wie beispielsweise die Gewalt in Familien. Hier stellen wir Ihnen unsere Kooperation mit der Polizei vor, die sich unter anderem mit der Prävention in diesem Bereich beschäftigt.

Auch unsere vielen anderen Aktivitäten zeugen davon, dass wir mehr sind als ein reiner Anbieter sozialer Dienstleistungen. Wir organisieren Gesundheitschecks, veranstalten Kunstausstellungen, haben ein großes Angebot an Weiterbildungsmöglichkeiten und stellen uns selbst auch einmal für andere bei Veranstaltungen in den Dienst der guten Sache. Aber überzeugen Sie sich selbst! Ich wünsche Ihnen interessante Leseunden und alles Gute!

Ihre 
Elisabeth Scheucher-Pichler

COVERSTORY

- 4 Wie das Leben so spielt.**
Das stete Auf und Ab gemeinsam meistern.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 8 Ratgeber „Chronischer Schmerz“.** Kostenlos bestellen.
- 9 Demenz.** Angehörigen-Hilfe.
- 9 Psychotherapie.** Therapie auf Krankenschein beim Hilfswerk.
- 10 Hilfswerk Akademie.** Prüfungen für Sprachkurse.
- 11 Sicherheitsdialog.** Projekt „GEMEINSAM.SICHER“.

PFLEGE & BETREUUNG

- 12 Schnelle Hilfe im Bedarfsfall.**
106 Jahre: „Ich vertraue auf mein Notruftelefon.“
- 13 24-Stunden-Betreuung.**
Echte Qualität zahlt sich aus.

KINDER & JUGEND

- 14 „Mit Mut zum Glück“.**
Abgeordnete diskutierten mit Schülern und Schülerinnen.
- 15 Kinderbetreuung.** Neues Angebot an Fenstertagen.
- 15 „Kinderwerkstatt“ Klagenfurt.** Betreuung ohne Voranmeldung.
- 18 FIDI-Comic/Buchtipps**
- 19 Social Activ Day.** Ein Weidenhaus für die KITA.

HILFSWERK

- 20 Dies & das.** Kurzmeldungen.
- 23 Othmar Karas.** „Wartezeiten auf Schmerztherapien verringern!“
- 25 Kolumbien.** Fern der Heimat.
- 27 Family Tour.** Terminkalender.
- 29 „Mach mit“-Termine.**
- 30 Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle, 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5009, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@helfswerk.co.at **Redaktion Kärnten:** Petra Groll **Redaktion Österreich:** Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidner, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Kärnten, Hilfswerk Austria International, Shutterstock (Cover/Stokkete; 4/Evgeny Atamanenko; 7/wavebreakmedia, 13/VGstockstudio, 17/Robert Kneschke, 23/lightwavemedia), 15/Polizei Kärnten **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 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl Druck GmbH, 7210 Mattersburg

Wie das Leben so spielt

Das stete Auf und Ab gemeinsam meistern. Der Mensch ist nicht zum Alleinsein geboren, sondern braucht andere, um mit Freud, Leid und Problemen besser umgehen zu können.

„Neue Aufgabe, mehr Gehalt“ klang für Monika erst mal gut, als Peter von seinem nächsten Schritt auf der Karriereleiter erzählte. Wie sich später herausstellen sollte, war das berufliche Vorankommen mit einem Umzug in ein anderes Bundesland verbunden. Ein großer Schritt für das Paar, das seit rund vier Jahren mit mittlerweile zwei Kindern unter einem Dach lebt. Monikas Skepsis wich nur langsam, was wohl daran lag, dass sie bereits eine Beziehung hinter sich hatte, aus welcher der neunjährige Sohn Niklas stammt. Peter war da ganz anders gestrickt. Die Aussicht auf Beförderung spornte ihn mit seinen gerade mal 31 Jahren so sehr an, dass er trotz anfänglicher Bedenken mit seiner

Begeisterung die ganze Familie mitriss. Die kleine Amelie berührte das ganz und gar nicht – die zog es vor, Papas Wäschekasten auszuräumen. Die vielen bunten Socken hatten es ihr besonders angetan.

Neustart in der Fremde

Wenige Wochen später, die Wohnung in der Nähe von Peters neuem Arbeitsplatz war längst bezogen, machte sich bei Monika langsam wieder so etwas wie ein Gefühl von Alltag breit. Zwar standen immer noch an allen Ecken und Enden Transportkisten herum, die Amelie als willkommene Spielgeräte dienten, doch Monikas

Erfüllt leben.
Mensch braucht Mensch,
dann gelingt's.

Gedanken beschäftigten sich längst nicht mehr mit dem Umzug. Niklas Schulwechsel gelang dank einer fürsorglichen Pädagogin im Hort besser als gedacht: Er fand wider

Erwarten rasch Anschluss, genoss die gemeinsame Freizeitgestaltung mit seinen neuen Klassenkolleginnen und -kollegen und auch mit dem Trennungsschmerz kam er gut klar. „Eine Sorge weniger!“, dachte die Mutter mit ernster Miene, „doch wie soll es mit Amelie weitergehen, wenn das nahe Ende der Karenzzeit unter die traute vormittägliche Zweisamkeit von Mutter und eineinhalbjähriger Tochter einen ‚Schlussstrich‘ ziehen würde?“ Monika wollte wieder arbeiten, fühlte sich aber bei dem Gedanken gar nicht wohl, die „Kleine“ in einer „wilden“ Horde vieler fremder Kinder unterzubringen.



„Kinder reagieren auf Ausnahmesituationen oder ein sich wesentlich änderndes Umfeld anders als Erwachsene.

Wichtig ist in solchen Situationen, auf das Kind individuell einzugehen, ihm emotionalen Halt zu bieten und es auch beim Finden neuer Bezugspersonen oder bei der Integration in eine Gruppe als „sicherer Hafen“ zu begleiten.“

Martina Genser-Medlitsch, Leiterin des Bereiches Kinder, Jugend, Familie und Psychosoziale Dienste beim Hilfswerk Österreich



Kinderbetreuung an den Bedürfnissen des Kindes orientieren

Zum Glück bekam Peter am ersten Elternsprechtag in Niklas neuer Schule den Tipp mit der liebevoll geführten Kindertagesstätte im Ort. Das Vorgespräch mit der Leiterin und die gemeinsame Schnuppereinheit in der Gruppe verliefen vielversprechend, ein Platz war noch frei, und schon bald nahte der erste Tag, an dem auch die Jüngste der Familie das elterliche Haus verlassen sollte – zumindest für jeweils einen halben Tag, den Monika künftig ihrer Arbeit widmen wollte. Amelie stockte an der Türschwelle, und es schien in diesem Augenblick so etwas wie große Unsicherheit aufzukommen, doch die Gruppenpädagogin Angelika hatte für diesen Moment die anderen Kinder bereits vorbereitet: die kleine Rasselbande bot einen gebührenden Empfang und zog Amelie schnurstracks in den heimatlichen Gruppenraum. Ob der vielen neuen Spielsachen und Eindrücke vergaß Amelie, so schien es zumindest, kurzzeitig ihre Mama und warf nur hin und wieder einen versichernden Blick zu ihr, um dann wieder das neue Umfeld zu erkunden. Monika beobachtete, wie ruhig und liebevoll Angelika und ihre Kollegin Sabine die Kinder in ihrem Tun begleiteten, wie schnell sie auf ein Weinen hier und ein Zupfen am Rockzipfel da reagierten und mit viel Augenkontakt und individueller Zuwendung mit den Kindern sprachen. Von ihrem Heimatort kannte Monika die Hilfswerk-Autos, die einem unterwegs laufend begegneten. Sie hatte diese immer mit >>



>>

der Betreuung älterer und pflegebedürftiger Menschen in Verbindung gebracht. Hier in der Fremde ganz ohne Familie und Freundeskreis begriff sie erst, wie wichtig es sein konnte, wenn professionelle Hilfe auch in weiteren Lebensbereichen rund um Familie, Kinder und Alltagsbewältigung unkompliziert abrufbar war. So können Monika und Peter neben dem Hort auch eines der zahlreichen Kinderbetreuungsangebote vom Hilfswerk nutzen. „Qualitativ gut geführte Betreuungseinrichtungen können bereits Kleinkindern wertvolle neue Erfahrungen und Entdeckungen der Welt außerhalb der eigenen Familie vermitteln. Wichtig in diesem Alter ist ein kleiner Personalschlüssel, d.h. wenige Kinder pro Betreuungsperson, zugewandtes und einfühlsames Verhalten der Betreuungspersonen und altersgerechte Raum-, Bewegungs- und Erfahrungsangebote“, erläutert Martina Genser-Medlitsch, fachliche Leiterin des Bereichs Kinder, Jugend, Familie und Psychosoziale Dienste beim Hilfswerk Österreich, die Vorteile diese Form der Kinderbetreuung. „Damit sich Kleinkinder auch

wirklich auf diese neue Umgebung einlassen können, bedarf es einer sorgsam begleiteten Eingewöhnungsphase, in der sich Eltern und Betreuungspersonal gut abstimmen und mit viel Ruhe und kleinen Schritten das Kind an die ersten, kurzen Trennungen von Mama oder Papa heranführen.“

Ein Problem kommt selten allein

Just in dem Moment, als das Familiengeschehen wieder in ruhigeren Bahnen zu verlaufen schien, sorgte ein weiteres Familienmitglied für neuerliche Unruhe. Peters Großvater erlitt vor einigen Monaten einen Schlaganfall, der den alleinstehenden Senior in seiner Eigenständigkeit so weit einschränkte, dass ein Leben ohne permanente Betreuung nicht mehr möglich war. „Zwischen meinem Opa und mir bestand immer eine ganz besondere Beziehung, deshalb belastete mich sein sich rapide verschlechternder Gesundheitszustand besonders“, spricht Peter offen über seine Sorgen. Besonders sein Rückzug aus dem sozialen Leben des Dorfes und das zunehmende

Desinteresse an den schönen Dingen des Lebens weckten bei seinen Kindern und Enkelkindern die schlimmsten Befürchtungen. „Wenn ältere Menschen plötzlich körperliche Einschränkungen hinnehmen müssen, vielleicht auch noch zusätzlich der Ehepartner stirbt, ohne dass die Trauer gezielt aufgearbeitet wird, folgt sehr oft eine tiefe Sinnkrise, die ohne entsprechende psychologischer Begleitung in eine Depression führen kann“, weiß Roland Nagel, fachlicher Leiter Pflege und Betreuung beim Hilfswerk, um die psychischen Ursachen für den Rückzug in die eigenen vier Wände und den völligen Verlust von Kontakten zu Mitmenschen.

Wie das Leben so spielt, führte im Fall von Peters Großvater der Zufall Regie. Bei einem Spaziergang mit seiner 24-Stunden-Betreuerin lief er einer Gruppe von Senioren über den Weg, die gerade von einer Turnstunde im Seniorentreff der Gemeinde kam. Die hatten sichtlich Spaß miteinander und verwickelten schließlich Peters Großvater in ein Gespräch, an dessen Ende eine charmante Einladung zur wöchentlichen Kartenspiel-Runde stand. Das war für Peters Opa der Anfang vom Weg zurück ins Leben.

„Oft sind es Kleinigkeiten im Alltag, die gegen Einsamkeit helfen oder von Trauer ablenken. Eine Gruppe von „Gleichgesinnten“ sorgt nicht nur für Spaß und Abwechslung, sondern





führt auch vor Augen, dass man mit seinem Schicksal nicht alleine ist“, verdeutlicht Nagel die enorme Kraft von sozialen Kontakten für das Wohlbefinden und die Lebenslust älterer Menschen.



„Nicht so zu können, wie man gerne will, führt in jedem Lebensalter zu Unzufriedenheit. Gerade beim Älterwerden setzt einem der eigene Körper oft Grenzen. Das kann auf die Stimmung drücken, muss es aber nicht. Häufig reicht ein kleiner Anstoß von außen für eine positive Wendung. Dafür lohnt es sich, offen zu sein und Hilfe auch anzunehmen.“

Roland Nagel, Leiter des Bereiches Pflege und Betreuung beim Hilfswerk Österreich

Auf sich und seine/n Partner/in nicht vergessen

Monika und Peter lebten durch den Umzug und seine Folgen über einen längeren Zeitraum in einer Art von Ausnahmezustand, der vor allem dadurch geprägt war, in erster Linie die Probleme ihrer Kinder und Angehörigen bestmöglich zu bewältigen.

Für sich und ihre Beziehung blieb, wen wundert's, kaum Zeit. Wenn der Partner wie im Fall von Peter durch den neuen Job mit seinen ganzen Herausforderungen zeitlich und emotional belastet ist, bringt dies oft negative Folgen für das Familienleben und die Beziehung. Gereiztheit, ein falsches Wort, Gekränktheit ergeben dann leicht eine Negativspirale, die sich sehr rasch zu einer veritablen Beziehungskrise auswachsen kann. Wenn Monika etwas aus ihrer ersten, gescheiterten Beziehung mitgenommen hat, dann die Erkenntnis, dass Zuwarten keinerlei Probleme löst, sondern nur noch verschlimmert. Das Instrument der Familienberatung war ihr von Freunden geläufig, weshalb sie darauf drängte, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch Peter bemerkte, dass etwas in ihrem Zusammenleben zu entgleiten drohte. Umso mehr sind nun beide auf das erste gemeinsame Treffen mit ihrer Familienberaterin gespannt. Das wird seit langer Zeit wieder ein „Termin“ sein, der nur ihnen beiden als Paar gewidmet ist... <

Psychische Belastungen in Krisensituationen nicht auf die leichte Schulter nehmen

Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation erkrankt in Europa jede/r Fünfzehnte an einer schweren Depression. Angststörungen und leichtere Depressionsformen eingerechnet betrifft dieses Krankheitsbild sogar etwas mehr als ein Viertel aller Bürgerinnen und Bürger. Etliche Studien gehen davon aus, dass ein Drittel bis die Hälfte aller Menschen im Lauf des Lebens zumindest einmal an einer psychischen Erkrankung laboriert. Das heißt nicht, dass alle auch eine langwierige Behandlung brauchen, wie umgekehrt ja auch nicht jedes körperliche Leiden gleich einen Spitalsaufenthalt erfordert. Aber in zumindest der Hälfte aller Fälle ist eine kurzfristige Intervention nötig. Längerfristige oder ständige Betreuung würde etwa jeder Dritte brauchen, um schwerwiegendere Folgen hintanzuhalten.

Gratis Broschüre „Seelen.Leben“

Das Hilfswerk bietet einen praktischen Ratgeber zu den Themen Älterwerden, Psyche und Lebensqualität, den Sie kostenlos per Post oder österreichweit bei den Stationen der Hilfswerk Family Tour beziehen können. Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 oder senden Sie ein E-Mail an office@hilfswerk.at.



„Leben mit chronischen Schmerzen“ – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Jetzt kostenlos bestellen! Die neue Schmerzbrochure des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktischen Anlaufstellen für Menschen mit chronischen Schmerzen. Finden Sie in ein lebenswertes Leben zurück.

Über 1,8 Millionen Menschen in Österreich leiden unter chronischen Schmerzzuständen, die im Unterschied zu akuten Schmerzen schwer zu behandeln sind. Schmerzpatientinnen und -patienten haben aufgrund althergebrachter Vorstellungen von Härte und Selbstdisziplin sehr oft Hemmungen, über ihr Leiden zu berichten. Andere wiederum fühlen sich von ihrem Umfeld nicht ernst genommen oder nach erfolglosen Behandlungsversuchen gar im Stich gelassen.

Was aber tun, wenn Schmerz zum täglichen Begleiter wird und sich das eigene Leben nur noch um den Schmerz zu drehen beginnt? Wie kann man selber aktiv gegensteuern und wieder ein selbstbestimmtes Leben führen?

Der neue Ratgeber des Hilfswerks gibt lebensnahe Tipps zum richtigen Umgang mit chronischen Schmerzen und sensibilisiert in Bezug auf die eigene Schmerzwahrnehmung. Das in der Broschüre enthaltene Schmerztagebuch ermöglicht eine systematische Erfassung von Schmerzzuständen und erleichtert dadurch Ärztinnen sowie Ärzten, die geeignete Behandlungsform zu finden. Doch nicht nur die Schulmedizin kann bei chronischen Schmerzen Linderung verschaffen, auch die Eigeninitiative der Betroffenen ist entscheidend. Zahlreiche, einfache Tricks helfen, dem Schmerz die Stirn zu bieten und in ein Leben mit Lebensqualität zurückzufinden. <

Ratgeber „Chronischer Schmerz“

Den neuen kostenlosen Schmerzratgeber inklusive Schmerztagebuch können Sie bestellen unter: Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at



Chronischer Schmerz
Ein praktischer Ratgeber für mehr Lebensqualität bei dauerhaften Schmerzerkrankungen.

Mit Schmerztagebuch und Schmerzskala zum Herausnehmen!



WOCHE von bis

Sie besetzen Sie in rechtsstehender Tabelle jeweils um 8 Uhr, 12 Uhr und 18 Uhr die Tabelle über Schmerzen an.

WO SITZT DER SCHMERZ?
Sie besetzen Sie die entsprechende Stelle an.

BEI WELCHER TÄTIGKEIT SPÜREN SIE DEN SCHMERZ?
Sie zeichnen Sie in rechtsstehender Tabelle ein, bei welcher Tätigkeit Sie den Schmerz verspüren.

Körperregime Hausarbeit Hausbesuche Schlaf

Notizen: _____

Therapie: _____

Symptome: _____

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG		
	8	12	18	8	12	18	8	12	18	8	12	18	8	12	18	8	12	18	8	12	18
KEINE Schmerzen																					
WENIGE Schmerzen																					
MODERATE Schmerzen																					
STARKE Schmerzen																					
SEHR STARKE Schmerzen																					
STÄRKESTE Schmerzen																					

Das Hilfswerk-Schmerztagebuch hilft bei der Beurteilung einer Schmerzerkrankung und erleichtert die Wahl der richtigen Behandlungsform.



Sie benötigen Hilfe?

Wenn Sie selbst als Angehöriger betroffen sind, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der Demenzexpertin des Hilfswerks, DGKP Birgit Marolt. Telefon: 0676/89 90 10 12

Bei den aktuellen Informationsabenden ging es um das Erkennen der Demenz aus ärztlicher Sicht und um den pflegerischen Umgang mit Erkrankten. Im Bild (v.l.): HW-Vorstand Brigitta Prochazka, Neurologin Alexandra Schlapper, HW-Demenzexpertin Birgit Marolt, HW-Pflegedirektorin Renate Pirker

Demenz: Wer hilft den Angehörigen?

Beratung. Demenzielle Erkrankungen bedeuten vor allem für die Angehörigen von Betroffenen einen massiven Einschnitt in das eigene Leben. Der Demenzkranke verändert sein Wesen, wird irgendwann zum Pflegefall. Nichts ist mehr wie gewohnt.

Diese Veränderung ist für die gesamte Familie eine Belastung und Herausforderung. Einerseits möchte man den Betroffenen bestmöglich unterstützen, andererseits stößt man aber sehr bald ohne Hilfe an seine Grenzen. Wie also damit umgehen? Woher Hilfe bekommen? Woran erkenne ich

den Beginn der Krankheit? Antworten auf diese und viele andere Fragen werden bei den Veranstaltungen des Hilfswerks zu diesem Thema gegeben. Bei diesen Informationsabenden stehen Fachärzte den Interessierten im Anschluss an deren Vorträge für Gespräche zur Verfügung.

Das Hilfswerk Kärnten hat für diesen speziellen Bereich der Pflege eine eigene Demenzexpertin, die Angehörigen hier beratend zur Seite steht. Einfühlsam und mit viel Erfahrung erklärt sie den schwierigen Umgang mit Demenzkranken und hilft dabei, sich in der neuen Situation zurechtzufinden. <

Hilfswerk bietet Psychotherapie auf Krankenschein

Psychotherapie. Seit letztem Jahr bietet das Hilfswerk in den Bezirksstellen St. Veit an der Glan, Spittal an der Drau und Villach die Möglichkeit einer Psychotherapie an.

Wenn Sie bei der Kärntner Gebietskrankenkasse, der Sozialversicherungsanstalt der Bauern oder der Sozialversicherungsanstalt der Gewerblichen Wirtschaft versichert sind und die Psychotherapie auf Krankenschein in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns, wir beraten Sie gerne. Dieses Angebot gilt selbstverständlich für Patienten aus ganz Kärnten und nicht nur für Betroffene aus den vorher genannten drei Bezirken. Das Hilfswerk bietet auch ohne eine ärztliche Überweisung die Möglichkeit einer Psychotherapie an. In diesem Fall werden die Kosten direkt verrechnet. <



Vor kurzem besuchte der Spittaler Bürgermeister Gerhard Pirih die HW-Bezirkstelle. Er zeigte sich beim Gespräch mit HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler von den vielen Angeboten des Hilfswerks begeistert, insbesondere der Möglichkeit, nunmehr auch „Psychotherapie auf Krankenschein“ direkt beim Hilfswerk in Anspruch nehmen zu können. Im Bild (v.l.): Bgm. Gerhard Pirih, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Tanja Tetyczka (Merck), HW-Bereichsleiterin Elisabeth Sickl und HW-Bezirksleiter Josef Pleikner



Zertifikatsübergabe in Ferlach: die erfolgreichen Absolvent/innen des Deutschsprachkurses mit Prüferin/ Pädagogin Claudia Zwander und Brigitta Prochazka (Bildmitte)

Hilfswerk Akademie

Das gesamte Bildungsprogramm der Hilfswerk Akademie finden Sie im Internet: www.hilfswerkakademie-ktn.at
Telefonische Auskünfte: 05 0544-5051

Hilfswerk Akademie bietet Prüfungen für Sprachkurse an

Weiterbildung. In Kärnten gibt es seit vergangenem Jahr die Hilfswerk Akademie mit zahlreichen Bildungsangeboten aus verschiedenen Bereichen.

Neben den Kursen und Seminaren, die die Hilfswerk Akademie anbietet, ist diese auch zertifizierter Prüfungsnehmer für Sprachkurse. Unter anderem für jene Prüfungen, die im Rahmen der Deutschkurse für Asylberechtigte abgelegt werden müssen.

HW-Vorstandsmitglied Brigitta Prochazka, die mit HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler gemeinsam die Hilfswerk Akademie leitet, ist für diesen Bereich zuständig: „Das Hilfswerk Kärnten bietet Deutschkurse an, die Akademie ist dann für die Prüfungen zuständig. Dabei wurden die ersten Kurse schon erfolgreich abgeschlossen und von uns seit Oktober über einhundert Schüler geprüft.“

Dabei darf nicht jede Institution, die Sprachkurse anbietet, Prüfungen abnehmen. Dazu bedarf es einer offiziellen Genehmigung bzw. Lizenz, die auch eine eigene Ausbildung für angehende Prüfer beinhaltet. Mittlerweile hat die Hilfswerk Akademie selbst die Berechtigung, Prüfer auszubilden.

Integration

Es zeige sich immer wieder, dass erfolgreiche Integration nur durch Sprache passieren kann, so Brigitta Prochazka. „Wer Deutsch nicht zumindest in den Grundzügen beherrscht, wird immer Außenseiter bleiben, weil es schwierig ist, mit Menschen in Kontakt zu treten, wenn man die Sprache nicht beherrscht. Das wiederum hat zur Folge, dass man auch die Kultur und die Werte eines Landes nicht wirklich verstehen kann. Von einer Eingliederung in den Arbeitsprozess ganz abgesehen.“

Aktuelle Prüfungstermine

Die nächsten Prüfungstermine für Deutschkurse A1, A2, B1, B2 finden im Herbst statt.

Die Prüfung kann an der Hilfswerk Akademie abgelegt werden, unabhängig davon, ob der Deutschkurs im Hilfswerk besucht wurde oder bei einer anderen Institution. <

„Kleiderkammer“ – Alles, was man braucht

Die „Kleiderkammer“ des Hilfswerks gibt es bereits seit einigen Jahren. Hier wird Menschen, die sich Dinge des täglichen Lebens nicht leisten können, schnell geholfen. Neben Bekleidung für Erwachsene und Kinder erhält man auch Schuhe oder Geschirr. Drei, die sich hier besonders engagieren, sind Ramaz Gasparov und Sofia Golinets – beide kamen vor vier Jahren aus Georgien nach Österreich – und Karl Kuchling (im Bild v.l.)

Öffnungszeiten:

**Mittwoch und Freitag von 9–12 Uhr
Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt a. W.**

Sie möchten spenden? Gerne nimmt das Hilfswerk Ihre Kleiderspenden im Rahmen der Öffnungszeiten entgegen. Bei Geschirr und sperrigen Gütern ersuchen wir aus organisatorischen Gründen um eine telefonische Voranmeldung: Mäggie Jeschofnik, Leiterin der Sozialservicestelle, Telefon 05 0544 2039



Polizei und Hilfswerk – GEMEINSAM.SICHER

Sicherheit. Das Projekt „GEMEINSAM.SICHER in Österreich“ soll den professionellen Sicherheitsdialog zwischen der Bevölkerung, den Gemeinden und der Exekutive fördern und koordinieren.

Ziel ist es, als „Gesellschaft des Hinsehens und aktiven verantwortungsvollen Handelns“ die Sicherheit aller positiv zu entwickeln. Das Hilfswerk Kärnten unterstützt diese Initiative und bietet gemeinsam mit der Polizei Informationsveranstaltungen zum Thema Prävention an.

Gewalt in der Familie

Ein großes Tabu in der Gesellschaft ist nach wie vor die Gewalt in der Familie. Viele Kinder und Jugendliche leiden unter respektlosem Verhalten, Demütigungen und eben dieser oft massiven Gewalt. Dabei wird nicht nur die Würde verletzt, sondern auch das Vertrauen in zwischenmenschliche Beziehungen zerstört. Was man dagegen tun kann und welche Hilfe-

stellungen geleistet werden können, erfuhrt man bei einer Infoveranstaltung.

Gewalt gegen ältere Menschen

Vor allem im Bereich der häuslichen Pflege kommt es immer wieder zu gewalttätigen Übergriffen, was in erster Linie auch auf die oft enorme psychische und physische Belastung der pflegenden (meist) Angehörigen zurückzuführen ist. Wie man es erst gar nicht so weit kommen lassen muss und was man tun kann, wenn es doch passiert, war Mittelpunkt einer weiteren gemeinsamen Veranstaltung.

Aktuelle Vorträge

Termine zu Vorträgen und Informationsveranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite: www.hilfswerk-ktn.at <



Hilfswerk-Vorstand Brigitta Prochazka mit dem Vortragenden des Kriminaldienstes, Bezirksinspektor Claus Kügerl, zum Thema „Gewaltprävention in der Familie“



Polizei und Hilfswerk diskutierten gemeinsam in Völkermarkt über die Gewalt gegenüber älteren Menschen



Landespolizeidirektor-Stv. Generalmajor Wolfgang Rauchegger ist federführend in Kärnten für die Initiative „GEMEINSAM.SICHER“ verantwortlich.



Bezirksinspektor Martin Rupitsch strich bei seinem Vortrag in der HW-Bezirksstelle Klagenfurt hervor, dass es bei der Aktion „GEMEINSAM.SICHER“ nicht nur um Präventionsmaßnahmen geht, sondern auch darum, die Distanz zur Polizei hin abzubauen und den Menschen zu zeigen, dass diese tatsächlich ihr „Freund und Helfer“ ist.

106 Jahre: „Ich vertraue auf mein Notruftelefon“

Schnelle Hilfe im Bedarfsfall. Der Niederösterreicher Julius Frauerwieser ist der älteste Notruftelefon-Kunde des Hilfswerks.

Zwei Weltkriege, die Zwischenkriegszeit voller Entbehrungen und ein langes Berufsleben als Straßenbahner: Julius Frauerwieser hat viel erlebt. Mittlerweile wohnt der Senior bei seiner Tochter im niederösterreichischen Waldviertel – und die vertraut auf das Notruftelefon des Hilfswerks. Mit seinen 106 Jahren ist er der älteste Notruftelefon-Kunde des Hilfswerks. Und immer noch mobil, geistig fit und voller Humor. „Er war immer zufrieden in seinem Leben, egal, wie schwer es war“, erzählt seine Tochter Maria Mederitsch. „Wahrscheinlich ist das das Geheimnis eines langen Lebens“, fügt sie schmunzelnd hinzu. Herr Frauerwieser selbst fühlt sich noch gar nicht so alt, sagt er. „Ich genieße jeden Tag mit meiner Familie.“

Sturz war ein Weckruf

Julius Frauerwieser lebte lange in Wien, vor einigen Jahren hat seine Tochter ihn aber zu sich nach Eschenau/Vitis im Waldviertel geholt, um ihn betreuen zu können. Sie war es auch, die das Notruftelefon für ihren Vater organisiert hat. Nach einem

Sturz des über 100-Jährigen fühlte sie sich nicht mehr wohl damit, ihn allein zu lassen. Das ist jetzt anders. „Dank des Notruftelefons kann ich mir sicher sein, dass im Ernstfall Hilfe organisiert wird. Dadurch kann ich jetzt wieder guten Gewissens außer Haus gehen“, so Maria Mederitsch.

Denn Hilfe ist im Bedarfsfall schnell organisiert: Mit dem mobilen Funksender, den Julius Frauerwieser als Armband trägt, kann er jederzeit Unterstützung anfordern. Wenn er sich nicht wohlfühlt oder wenn er stürzt und nicht mehr aufstehen kann. Ein Druck auf den mobilen Sender genügt, und schon wird die Notrufzentrale des Hilfswerks alarmiert. Dort können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren – egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. Binnen weniger Minuten können die angegebene Vertrauensperson, Arzt oder Rettung zur Stelle sein. Dieses Wissen beruhigt den 106-jährigen Herrn Frauerwieser ebenso wie seine Tochter Maria Mederitsch. <



Notruftelefon-Informationen

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



österreichische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

Echte Qualität zahlt sich aus

24-Stunden-Betreuung. Setzen Sie bei Betreuung nicht auf irgendeinen Anbieter, sondern auf das Hilfswerk, das klar nachvollziehbare Qualitätsstandards garantiert.



„Wir standen vor dem Problem, dass meinen Eltern altersbedingt das Leben in den eigenen vier Wänden zu anstrengend geworden war“, erzählt Doris G. vom zögerlichen Beginn der Suche nach der optimalen Betreuungsform für ihre Mutter bzw. ihren Vater. „Was die ganze Situation zusätzlich erschwerte, waren die 150 Kilometer, die zwischen mir und meinem Elternhaus lagen. Beruflich hatte es mich vor vielen Jahren in die Stadt verschlagen, an eine Rückkehr aufs Land mit meiner schulpflichtigen Tochter und meinem Mann war nicht zu denken. Hilfe von außen schien die einzige praktikable Lösung, um dem Wunsch meiner Eltern auf ein Altwerden zu Hause nachkommen zu können.“

Die zahlreichen Meldungen in den Medien über Probleme und schlechte Erfahrungen mit der 24-Stunden-Betreuung bereiteten der besorgten Tochter Unbehagen, weshalb sie in

einem ersten Schritt den Rat eines Arbeitskollegen befolgte und eine Pflegeberatung in Anspruch nahm. „Die Dame vom Hilfswerk informierte mich über alle angebotenen Betreuungs- und Pflegevarianten, ging auf das jeweilige Leistungsspektrum detailliert ein und gab auch eine klare Empfehlung für konkrete Situation meiner Eltern ab. Dass am Ende fast alle Argumente für das Modell der 24-Stunden-Betreuung sprachen, behagte mir im ersten Moment ganz und gar nicht“, schildert Doris G. die anfänglichen Zweifel.

Sicher. Kompetent. Fair. **24-Stunden-Betreuung**

Sollte wirklich eine fremde Person bei meinen Eltern wohnen und für sie sorgen? Wie sieht's mit der Ausbildung dieser Betreuungskräfte aus? Was, wenn das Zusammenleben unter einem Dach nicht funktioniert? Wer kümmert sich

darum, dass alles rund läuft? – Fragen über Fragen trug Doris G. wochenlang mit sich herum, ehe sie dann doch aktiv wurde und mit dem regionalen Berater der 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks Kontakt aufnahm. „Ich bin ein sehr kritischer Mensch und lasse mir mit meinen Entscheidungen gerne Zeit. Am Ende habe ich mich dann doch für die 24-Stunden-Betreuung vom Hilfswerk entschieden, weil mir nicht nur das klare Bekenntnis zu Qualitätsstandards gefallen hat, sondern auch deren Umsetzung in meinem Freundes- und Bekanntenkreis bestätigt wurde“, so Doris G.

Gute Entscheidung

„Bis vor kurzem habe ich mich mit den Themen Pflege und Betreuung kaum bewusst auseinandergesetzt, und auf einmal sollte ich weitreichende Entscheidungen treffen. Mit jemandem die Herausforderungen und Möglichkeiten offen durchdiskutieren zu können, hat mir persönlich sehr geholfen. Die Eltern fühlen sich wohl und erfreuen sich jeden Tag aufs Neue nicht nur an den Annehmlichkeiten einer wirksamen Alltagsunterstützung, sondern auch am netten Zusammensein mit ‚ihrer‘ Veronika“, zieht Doris G. erleichtert Resümee. <

24-Stunden-Betreuung

Weitere Informationen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks erhalten Sie unter der Telefonnummer 0810 820 024 (Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–12 Uhr) zum Ortstarif, unter 24stunden@hilfswerk.at oder im Internet auf www.24stunden.hilfswerk.at



„Mit Mut zum Glück“

Abgeordnete diskutierten mit Schüler/innen. Einen ganz besonderen Nachmittag hatten unlängst die Kinder der schulischen Tagesbetreuung des Hilfswerks Kärnten. Und auch in der Volksschule Welzenegg, wo Inklusion und Integration beispielhaft gelebt werden, gab es einen informativen Ministerbesuch.



In die Landesgeschäftsstelle war Nationalratsabgeordneter Franz-Joseph Huainigg gekommen, um mit den Schüler/innen über sein Buch „Mit Mut zum Glück – Das Leben wagen“ zu diskutieren. Mit ihm stellte sich auch Nationalratsabgeordneter Asdin El Habbassi den interessierten Fragen der Schüler/innen.

Franz-Joseph Huainigg ist seit einer Impfung im 7. Lebensmonat gelähmt. Er kann weder Arme noch Beine bewegen und ist von einem Beatmungsgerät abhängig. Dass man trotzdem ein erfülltes Leben führen kann, erzählte er mit viel Humor den anwesenden Schüler/innen.

Huainigg: „Die wichtigste Botschaft an junge Menschen ist es, niemals aufzugeben. Für sich und andere einzustehen und für seine Ziele und Wünsche zu kämpfen.“

Ähnlich war auch der Rat von El Habbassi: „Man sollte nie aufhören, Fragen zu stellen und seine Wünsche zu äußern – egal, was andere darüber



„Mit Mut zum Glück“ – Wie man das schaffen kann, darüber diskutierten die beiden Nationalratsabgeordneten Franz-Joseph Huainigg und Asdin El Habbassi mit Schüler/innen im Hilfswerk Kärnten (oben). Gemeinsam mit Bundesministerin Sophie Karmasin wurde die Volksschule Welzenegg besucht (links).

denken. Auch zum Glücklichein bedarf es Mut.“

„Wir wollten den Schülerinnen und Schülern mit dieser Veranstaltung aufzeigen, dass Glück und Zufriedenheit nicht von materiellen Dingen abhängt. Gerade in der heutigen Zeit wird das aber – vor allem durch die Werbung – suggeriert. Dabei spielen auch soziale Plattformen eine große Rolle. Wie man diesen kritisch gegenübersteht, welchen Einfluss diese haben und vieles mehr thematisieren

wir seitens des Hilfswerks immer wieder auf unterschiedliche Weise“, so Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler.

Gemeinsam mit Bundesministerin Sophie Karmasin, NAbg. Franz-Joseph Huanigg, NAbg. Asdil El Habassi besuchten die Präsidentin des Hilfswerks Kärnten, Elisabeth Scheucher-Pichler und Vorstandsmitglied Susanne Hager auch die Volksschule Welzenegg, wo Inklusion und Integration beispielhaft gelebt werden. <

Sommerfest in der Kita Maria Saal

Große Freude bereiteten der Bürgermeister von Maria Saal, Anton Schmidt und der Ausschussobmann für Kinder, Jugend und Familie, GR Hans-Jörg Zwischenberger, den Kindern der Kita Maria Saal: sie bekamen eigens für ihr Weidenhaus angefertigte Holzhocker geschenkt. Die Präsidentin des Hilfswerks Kärnten, Elisabeth Scheucher-Pichler und die Leiterin der Kita Maria Saal, Jutta Striednig, bedankten sich herzlich! Im Bild v. l.: Bgm. Anton Schmidt, GR Hans-Jörg Zwischenberger, Präsidentin Elisabeth Scheucher Pichler, Monika Oschgan (Kita Maria Saal), Renate Wieser (Kita Maria Saal); kniend: Jutta Striednig (Leiterin der Kita Maria Saal), Elke Rauter (Kita Maria Saal)



Neues Angebot an Fenstertagen

Kinderbetreuung. Immer noch ist es für viele Eltern sehr schwierig, Beruf und Familie zu vereinbaren. Viele Kinderbetreuungseinrichtungen haben in den Ferien geschlossen, und das bringt vor allem jene Eltern in Bedrängnis, die keine Unterstützung durch Angehörige haben.

Ein besonderes Problem dabei stellen die Fenstertage dar. Auch hier haben die meisten Kindergärten und Kindertagesstätten geschlossen, und so kommen zu den Urlaubstagen, die man sich während der Ferienzeit nehmen muss, auch noch diese dazu. Deshalb bietet das Hilfswerk ab sofort Unternehmen die Möglichkeit, für Angestellte vor Ort im eigenen Betrieb die Kinderbetreuung durch ausgebildete Pädagoginnen zu übernehmen.

„Das Pilotprojekt, das wir im vergangenen Jahr gemeinsam mit der Raiffeisen Landesbank gestartet haben, war ein voller Erfolg. Das hat uns gezeigt, wie groß der Bedarf hier wirklich ist. Auch die Wirtschaftskammer Kärnten

und die Bank für Kärnten und Steiermark haben dieses Angebot bereits für ihre Mitarbeiter genutzt“, so Elisabeth Sickl, Leiterin des Bereichs Kinder-Jugend-Familie im Hilfswerk. Dieses Angebot bietet das Hilfswerk auch seinen Mitarbeiter/innen im eigenen Unternehmen an. „Wir sind ein sehr familienfreundliches Unternehmen und versuchen, hier auch für andere Betriebe Vorbild zu sein“, so Horst Krainz, HW-Geschäftsführer. <

Kinderbetreuung

Wenn auch Sie Interesse haben, Ihren Mitarbeiter/innen eine Kinderbetreuung im eigenen Unternehmen zu ermöglichen, informieren wir Sie gerne. Tel. 05 0544-00



Tolle Fenstertage: Einen ganz besonders ereignisreichen Tag verbrachten die Kinder, die in der HW-Landesgeschäftsstelle betreut wurden. Hier stand ein Besuch der Berufsfeuerwehr Klagenfurt am Programm (Foto). Die Kinder der Eltern der Wirtschaftskammer Kärnten und der BKS durften im Reptilienzoo Happ die Tiere bestaunen, während die Gruppe der RLB sich in der Kletterhalle „Boulderama“ sportlich verausgabte.

Betreuung ohne Voranmeldung!

„Kinderwerkstatt“ Klagenfurt. Die „Kinderwerkstatt“ ist ein Projekt des Hilfswerks gemeinsam mit der Stadt Klagenfurt, in der Kinder ohne Voranmeldung stunden- oder tageweise betreut werden, wenn die Eltern einmal etwas Unvorhergesehenes zu erledigen haben.

Kinderwerkstatt

Rennplatz 2, 9020 Klagenfurt a. W.
Ganzjährig geöffnet, ohne Voranmeldung

Das abwechslungsreiche Monatsprogramm mit spannenden Themennachmittagen begeistert die Kinder und lässt für sie die Zeit wie im Flug vergehen. Unlängst besuchte das Rote Kreuz die Kinderwerkstatt und erklärte den Kindern die Grundsätze der Ersten Hilfe. Dabei wurden auch Verbände angelegt und Pflaster geklebt. Ein ganz besonderer Ausflug war der ins Stadttheater Klagenfurt. Hier durften die Kinder hinter die Kulissen blicken und erfahren, was Backstage alles passiert. <





**Qualität.
Service.
Kompetenz.**



HILFSWERK

Hilfswerk Kärnten. Sanitätshaus. Inkontinenzversorgung.

- Große Auswahl an qualitativ hochwertigen Inkontinenzprodukten
- Kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause – Sie wählen gemeinsam mit unseren Expert/innen das für Sie optimale Produkt zum besten Preis-Leistungs-Verhältnis aus
- Wir übernehmen für Sie die Abholung der notwendigen Bewilligung
- Kostenlose Zustellung zu Ihnen nach Hause
- Monatliche Abrechnung des Zuschusses mit der Kärntner Gebietskrankenkasse
- Unkomplizierte Bestellung



Informieren Sie sich unter:

Hilfswerk Kärnten Service GmbH

Sanitätshaus

Adlergasse 1

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel. 05 0544-1000

www.hilfswerk-ktn.at

Schmerz – Hilfe für Betroffene

Im Rahmen der Jahresinitiative „Schmerz“ tourt derzeit die Hilfswerk Family Tour durch ganz Österreich. Ende Mai machte der Info-Bus in Klagenfurt Halt. Den ganzen Tag über hatten Interessierte die Möglichkeit, sich zum Thema Schmerz und über die Angebote des Hilfswerks zu informieren. Zudem konnten die Besucher kleine Gesundheitschecks – wie Blutzuckermessungen, Blutdruckmessungen etc. – in Anspruch nehmen. Und für die kleinen Gäste war das „schlaue Entlein FIDI“ in Lebensgröße mit dabei. Im Bild v. l.: Bgm. Maria-Luise Mathiaschitz, Andrea Biro-Unzeitig (Vorstand Hilfswerk Kärnten), Elisabeth Scheucher-Pichler (Präsidentin Hilfswerk Kärnten), LHStv. Beate Prettnner, VzBgm. Jürgen Pfeiler, RR Christina Krainz (Vorstand Hilfswerk Kärnten)



Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Mädchen grillen anders“ von Silke Haun.

Das Wiener Hilfswerk wurde 1947 gegründet. Die Gedächtnistrainings der vier Hand-in-Hand-Ausgaben 2017 sind dem Gründungsjahr gewidmet. (Quelle: www.wien.gv.at/rk/historisch/1947)



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

☐ Ja, ich möchte ein Exemplar „Mädchen grillen anders“ 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:

a) GLAS – GRAS – GRAB – GROB – GROG

b) 284793857412487396566218456759283566164857924639825129
6685799742845639761838427524766389324576965238456821457
7653814485635745258467669321546845263954851421266275623

Wir gratulieren den Gewinner/innen der 3 Bücher „Superfoods“.

1) 14. April 1947: Schüler werden über die Rattenplage informiert

Der Wiener Stadtschulrat verfügte, dass in den Schulen auf die Gefahren, die von Ratten drohten, und auf Maßnahmen zur Eindämmung der Plage hingewiesen werden musste. Wie lautet das richtige Tier?

- a Den Letzten beißen die **Ratten**.
- b Eine **Ratte** macht noch keinen Sommer.
- c Besser ein Spatz in der Hand als eine **Ratte** auf dem Dach.
- d Ist die **Ratte** aus dem Haus, haben die Mäuse Kirtag.
- e Eine **Ratte** hackt der anderen kein Auge aus.
- f In der Not frisst der Teufel **Ratten**.

2) 17. April 1947: Rückbenennung von 42 Straßen, Gassen, Plätzen

Der Gemeinderatsausschuss für Kultur und Volksbildung machte alle in den Wiener Bezirken 1 bis 21 von der nationalsozialistischen Verwaltung vorgenommenen Umbenennungen rückgängig. Fällt Ihnen zu jedem Buchstaben des Alphabets (außer X) der Name irgendeiner Gasse, Straße oder irgendeines Platzes in Wien ein?

Regulatpro® Arthro – die natürliche Alternative für die Gelenke



Nahrungsergänzung. Regulatpro® Arthro ist ein hochwertiges, innovatives, flüssiges Nahrungsergänzungsmittel, das die natürliche Gelenk-, Knochen-, Bindegewebs- sowie die Faszienfunktion unterstützt.



Informieren Sie sich unter www.regulat.com

Die einzigartige Inhaltskomposition besteht aus Inhalten, die sich in der Arthrose-Therapie bereits seit Jahren bewährt haben: Glucosamin, Hyaluronsäure, Kollagenhydrolysat, Dimethylsulfon (Methylsulfonylmethan: MSM), Glucuronolacton und enthält zudem Vitamine und Spurenelemente. Alle Zutaten sind gelöst in REGULATESENZ®.

Die REGULATESENZ® ist ein Enzymaufschluss mit 50.000 sekundären Pflanzenstoffen, Bestandteilen der Milchsäurebakterien, rechtsdrehender Milchsäure sowie Mineralien, hergestellt aus frischen, sonnengereiften Früchten, Nüssen und Gemüse aus biologischem Anbau über das weltweit einzigartige Patent der Kaskadenfermentation.

Die REGULATESENZ® macht das Geheimnis von Regulatpro® Arthro aus. Durch die REGULATESENZ® werden Vitamine und Mineralien sowie Wirkstoffe wie Hyaluronsäure besonders gut vom Körper resorbiert und kommen gezielter in den Gelenken, Knochen, Bindegewebe und den Faszien an. Regulatpro® Arthro stammt aus dem Hause Dr. Niedermaier, einem traditionellen Pharmaunternehmen, das seit 1939 innovative Gesundheitsprodukte nach dem Vorbild der Natur herstellt.



Ein Weidenhaus für die KITA

Social Activ Day. Traditionellerweise organisierte die Donauversicherung rund um Landesdirektor Emmanuel Dovjak auch in diesem Jahr wieder den „Social Activ Day“.



An diesem Tag unterstützen die Mitarbeiter/innen der Donauversicherung das Hilfswerk Kärnten. Heuer wurde der KITA Maria Saal von den engagierten Helfern ein Herzenswunsch erfüllt: gebaut wurde ein Weidenhaus für den Garten der Kindertagesstätte. Bereits um halb acht Uhr morgens ging's los. Unter der fachmännischen Anleitung der beiden Gärtner Erich und Erwin wurde zuerst das Grundgerüst gebaut und danach die Weiden eingeflochten. Mit dem Leitspruch der Wichtelgruppe „Geht nicht, gibt's nicht!“ wurden die Helfer/innen immer wieder von den Kindern angefeuert. Horst Krainz, Geschäftsführer des Hilfswerks Kärnten: „Ich bedanke mich bei den Mitarbeiter/innen der Donauversicherung sehr herzlich: es ist ein gelungener Ausdruck des Miteinanders in der Gesellschaft, wenn Menschen ihre Zeit in den Dienst des Helfens stellen.“ <



Maschinenring

**Die Profis
vom
Land**

**365 Tage im
Jahr für Sie
im Einsatz!**

Schlau sein, wie der EU-Bauer!

„Sicher ist sicher:
Den Hecken- und Baumschnitt macht
bei mir der Maschinenring! Manfred Tisal

**Maschinenring Kärnten
05 9060 200**

Wir erledigen alle Arbeiten rund um
Ihren Garten und sind Ihr Partner bei
der Gartengestaltung.

Dies & das

Hand in Hand. Das Miteinander wird im Hilfswerk in allen Bereichen großgeschrieben. Egal ob es gemeinsame Veranstaltungen sind oder Aktivitäten und Spendenaktionen für Menschen, die Hilfe benötigen, das ganze Jahr über tut sich einiges. Wir haben für Sie wieder ein paar Highlights der letzten Monate zusammengestellt und danken an dieser Stelle allen, die das Hilfswerk so tatkräftig unterstützen.



Skirennen mit Herz

Bereits zum dritten Mal hat das Weekend Magazin zum guten Zweck auf die Piste eingeladen, und auch das Hilfswerk Kärnten war mit fünf Teams vertreten. Der Erlös kommt der Stiftung Kindertraum zu Gute, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, schwer kranken und behinderten Kindern in Österreich Herzenswünsche zu erfüllen. Im Bild (v. l.): Bezirksstellenleiter mit großem Herz: Heinz Leitner, Rudi Egger und Josef Pleikner.

Besondere Künstler

Seit eineinhalb Jahren besteht das Malprojekt der Tagesstätte Völkermarkt mit dem namhaften Klagenfurter Künstler Werner Wultsch. Jeden zweiten Dienstag im Monat kommt Karin Daniel, die Leiterin der Behindertentagesstätte des Hilfswerks Kärnten, mit bis zu 15 Klient/innen der Tagesstätte in die Klagenfurter Sezession, wo dann der Kreativität einen Vormittag lang keine Grenzen gesetzt sind. Während normalerweise auf Leinwand gemalt wird, wurde diesmal Papier benutzt, denn es ging an die Gestaltung der Osterkarten, die am Völkermarkter Bauernmarkt verkauft wurden.

Spendengemeinschaft

Das „Haus der Generationen“ in Völkermarkt ist in seiner Form einzigartig in Kärnten. Hier werden behinderte Menschen und Kinder unter einem Dach betreut. Um diese besondere Einrichtung zu unterstützen, wurde die Spendengemeinschaft Bad St. Leonhard ins Leben gerufen: eine Gruppe von Lavanttaler Familien haben es sich zur Gewohnheit gemacht, auf Geburtstagsgeschenke zu verzichten und ersuchen stattdessen um Spenden für die Behindertentagesstätte. Diesmal wird vom namhaften Betrag ein Brennofen angeschafft, damit die vielen gebastelten Keramiken endlich auch selbst gebrannt werden können. Besonderer Dank gilt der gesamten Spendengemeinschaft Bad St. Leonhard rund um Familie Semmelrock, Familie Walcher, Familie Kantor, Künstler Hubert Hochleitner, Gabi Baumgartner, Andrea Pletz, Ing. Wulf Uckermann, Hans Glatzl und allen anderen Mitgliedern.



Alles selbst gemacht!

Es gehört schon zur Tradition, dass die HW-Behindertentagesstätte am Osterbasar der Stadt Völkermarkt teilnimmt. Da ließ es sich auch Bürgermeister Valentin Blaschitz nicht nehmen, dem Stand des Hilfswerks einen Besuch abzustatten. Gemeinsam mit HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler und den Vorstandsmitgliedern des Hilfswerks, Susanne Hager und Karl Wrumnig, wurde so manches selbstgebastelte Ostergeschenk erworben.

Aktionstag: Sammeln für den guten Zweck

Bereits zum 9. Mal stellten sich Leos- und Lionsmitglieder in den Dienst der guten Sache und sammelten für in Not geratene Menschen. Vor Merkur-Märkten in ganz Österreich wurde um Lebensmittel, Babynahrung und Hygieneartikel gebeten. In Kärnten wurde ein Teil der großzügig gespendeten Sachen dem Hilfswerk übergeben. Hilfswerk-Geschäftsführer Horst Krainz: „Mit diesen Spenden können wir Menschen rasch und unkompliziert helfen. Ein herzliches Danke an alle Spender und an den Leos- und Lionsclub!“ Der Lionsclub ist der weltweit größte Serviceclub. Alle Spendengelder fließen direkt in Hilfsprojekte – ohne Verwaltungsaufwand! Der LEO-Club ist die Jugendgruppierung für 16- bis 30-Jährige.



Ein Herz für Mama

Eifrig dabei waren die Kinder, als es darum ging, für ihre Mamas Herzerl zu gestalten. Mit viel Fantasie und Liebe wurden die Lebkuchenherzen der Firma Weissensteiner mit Dekomaterial von Dr. Oetker verziert. Unterstützung dabei gab's vom schlauen Entlein FIDI! Organisiert wurde diese tolle Muttertagsaktion von der Kärntner Woche. Im Bild (v.r.): Hilfswerk-Geschäftsführer Horst Krainz, Kärntner-Woche-Geschäftsstellenleiter Daniel Klier und Hilfswerk-Bezirksleiterin Andrea Wöber.



„Aus dem Stamm“

Die besondere Leidenschaft zu Holz gab der Ausstellung ihren Namen, bei der der namhafte Künstler Johann WIELTSCH seine Werke präsentierte. Er arbeitet bei seinen Objekten mit unterschiedlichen Materialien, die er kürzlich im Hilfswerk-Generationentreff ausstellte. Bei der Vernissage trafen sich zahlreiche Kunstinteressierte. Im Bild (v.l.): DI Hannes Poglitsch, der als Laudator fungierte, HW-Vorstand Brigitta Prochazka, Gemeinderat Gerhard Leitner, Künstler Johann WIELTSCH, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, HW-Vizepräsident Rudolf Dörflinger, HW-Ombudsmann Fritz Staudacher, Karl Baldessarini und HW-Vorstand Karl Wrumnig.

Ein Nachmittag für Jung und Alt

Im Mai fand im Rahmen des „Nachmittags der Generationen“ auch die erste Veranstaltung der Hilfswerk Family Tour in Grafenstein statt. Vorstandsmitglied Karl Wrumnig begrüßte die vielen Besucher des Hilfswerk-Standes, die das breite Angebot – von Gesundheitschecks bis zum Kinderschminken – gerne nutzten.



Josefmarkt in Eberndorf

Die Family Tour des Hilfswerks Kärnten machte am Josefmarkt Station. Neben Gesundheitschecks, Beratung und Information gab es auch jede Menge Unterhaltung für Jung und Alt. Im Rahmen der Kooperation „Sicheres Kärnten“ war auch das Bezirkspolizeikommando Völkermarkt vor Ort mit dabei und informierte ausführlich zum Thema „Prävention“.

Sommer- urlaub

Sommeraktion 2017



Bad Vöslau

7 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Gesundheitshotel

gültig von 11.06. bis 03.09.2017

Inklusivleistungen:

von € 515,-
bis € 665,-

- ♦ 7 Übernachtungen im Vier-Sterne-Gesundheitshotel (SO-SO)
- ♦ Verpflegung: Halbpension (Frühstücksbuffet, wahlweise Mittag- oder Abendessen als 3-Gänge-Wahlmenü/Buffer)
- ♦ Benutzung des hoteleigenen Wellness- und Saunabereiches mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbecken
- ♦ Bademantel und Badetasche für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- ♦ vielseitiges Unterhaltungs-, Aktiv- und Gesundheitsprogramm

begrenztes Zimmerkontingent; Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

Sparen Sie nochmals € 50,- mit unserem Sommerzuckerl

Um € 50,- erhalten Sie von uns einen Gutschein im Wert von € 100,- für Therapien, Beauty, Getränke, Speisen und vieles mehr. Pro Person kann nur ein Sommerzuckerl in Anspruch genommen werden. Das Sommerzuckerl ist im Aktionszeitraum gültig; keine Barablöse möglich.



Umhausen im Ötztal



4-Sterne-Gesundheitshotels

Buchungs-Hotline

Bad Bleiberg - Kärnten	04244 / 90500
Bad Eisenkappel - Kärnten	04238 / 90500
Bad Goisern - Oberösterreich	06135 / 20400
Bad Häring - Tirol	05332 / 90500
Bad Schönau * „Zum Landsknecht“ - Niederösterreich	02646 / 90500-1501
Bad Traunstein - Niederösterreich	02878 / 25050
Bad Vöslau - Niederösterreich	02252 / 90600
Umhausen im Ötztal - Tirol	05255 / 50160

**kein beheiztes Außenschwimmbecken*



Bad Traunstein



Bad Eisenkappel



Bad Goisern



Bad Schönau
Zum Landsknecht



Bad Bleiberg

VIVEA-HOTELS.COM

Schmerzversorgung rasch ausbauen

Wartezeiten auf Schmerztherapien verringern. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, fordert adäquate Behandlung chronischer Schmerzen. Damit ersparen wir den Betroffenen unsägliches Leid und der Volkswirtschaft enorme Kosten.

„In Österreich leiden rund 1,8 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Für 74 Prozent dieser Schmerzpatientinnen und -patienten besteht nach aktuellen Schätzungen der Österreichischen Schmerzgesellschaft kein Therapieangebot“, stellt Hilfswerk-Präsident Othmar fest. „Chronischer Schmerz wird zur Volkskrankheit, und keiner fühlt sich verantwortlich. Wir müssen diesen Menschen helfen, indem wir einerseits eine flächendeckende schmerztherapeutische Versorgung nach internationalen Standards aufbauen und andererseits massiv in die Aufklärung sowie Sensibilisierung breiter Bevölkerungsschichten investieren. Schmerzpatientinnen und -patienten dulden viel zu oft ihre gesundheitliche Beeinträchtigung, reden nicht darüber, und wenn sie reden, dann werden sie vielfach nicht ernstgenommen. Jede Form der Verbesserung trägt unmittelbar zur Steigerung der Lebensqualität der Betroffenen bei“, so Karas.

Schmerztherapeutische Versorgung rasch ausbauen

Besonders häufig, nämlich durchschnittlich achtmal pro Jahr, suchen Schmerzpatientinnen und -patienten heimische Arztpraxen auf. Kein Wunder, denn es dauert im Schnitt etwa 1,7 Jahre, bis eine Diagnose vorliegt, und weitere 1,9 Jahre bis zu einer entsprechenden Therapie. Werden aber Schmerzen, die über einen Zeitraum von drei Monaten andauern, nicht

rasch und vor allem interdisziplinär behandelt, droht eine Chronifizierung, die unter allen Umständen verhindert werden muss. „Wir brauchen daher dringend eine flächendeckende Versorgungsstruktur nach internationalem Vorbild mit hoher Qualität. Dazu wären sowohl spezialisierte, vollzeitbetriebliche Schmerzzambulanzen nach dem Vorbild Klagenfurt, aber auch Einrichtungen im niedergelassenen Bereich mit Zugang für alle Patienten notwendig“, so Karas.

„Die Politik muss umgehend handeln, um diese im wahrsten Sinne des Wortes schmerzhaftes Lücke in unserem

Gesundheitssystem zu schließen. Die Probleme von mehr als einem Fünftel der Bevölkerung wie in der Vergangenheit letztlich zu ignorieren, ist garantiert der falsche Weg. Das Hilfswerk bietet mit seinem praxisnahen, vielfältigen Beratungsangebot ganz konkrete Unterstützung. Und auch auf politischer Ebene werden wir bei diesem Thema nicht lockerlassen. Wer sich persönlich für dieses wichtige Thema stark machen möchte, den ermuntern wir, die Unterschriftenaktion der „Allianz Chronischer Schmerz“ (www.schmerz-allianz.at) zu unterstützen“, so Karas abschließend. <



GARTEN Festival

mitten in Ober-
österreich



Markt
Kremsmünster



Schloss
Kremsegg

Stift
Kremsmünster

DREIKLANG der Gärten

21. April - 15. Oktober

OÖ Landesgartenschau
KREMSMÜNSTER 2017



NATIONALPARK ERLEBNIS- ZENTRUM WEIDENDOM



Rollstuhlfahrerinnen sowie gehbeeinträchtigte Personen können beim Weidendom ein Zuggerät für Rollstühle (einen „Swiss-Trac“) sowie einen dazu passenden Rollstuhl entleihen.

NEU: um das Naturerlebnis im Gesäuse noch besser genießen zu können, gibt es ab sofort den Barrierefreien Wanderführer.



Themenweg Leierweg
Ökologischer Fußabdruck
Themenweg Lettmair Au

Öffnungszeiten:

Mai, Juni und September:
geöffnet jeweils Sa, So, an
Feier- und Feiertagen

Juli und August:
täglich geöffnet
jeweils von 10:00 – 18:00 Uhr

Von Nationalpark Rangern betreute
Programme sind kostenpflichtig.



Barrierefreies Angebot rund um den Weidendom



Infos: Nationalpark Gesäuse Infobüro | 8911 Admont | Tel: +43 (0)3613 / 211 60 20

www.nationalpark.co.at

Fern der Heimat

Kolumbien/Guaviare. Der jahrzehntelange, blutige Konflikt in Kolumbien forderte zahlreiche Menschenleben. Flucht und Vertreibung waren die Folge. Noch heute leben mehr als zwei Millionen intern vertriebene Personen in Kolumbien. Sie verloren nicht nur ihr Zuhause, sondern auch ihre Lebensgrundlagen. Indigene sind besonders betroffen.

Indigene Gruppen in Guaviare leiden an den Folgen ihrer Vertreibung. Hunger und Unterernährung sind weit verbreitet, da sie ihre Nahrungsbeschaffungsmethoden wie Jagen, Fischen und Früchtesammeln aufgrund der räumlichen Enge nicht mehr durchführen können. Zudem haben intern vertriebene Personen aus ethnischen Minderheiten meist weder Zugang zum staatlichen Bildungssystem noch die Möglichkeit auf politische Teilhabe. Ein Ausweg ohne Unterstützung von außen ist daher kaum möglich. Hilfswerk Austria International setzt sich seit dem Jahr 2000 für indigene Familien und Bauern in Kolumbien/Guaviare ein. Durch Erfahrungsaustausch und Programme zur Nahrungssicherung werden neue Lebensgrundlagen aufgebaut.

Voneinander lernen für eine bessere Zukunft

2016 haben sich die kolumbianische Regierung und die Guerillagruppe Farc auf ein neues Friedensabkommen geeinigt. Nun geht es darum, ein friedliches Zusammenleben aller Bevölkerungsgruppen zu fördern und demokratische Abläufe zu unterstützen.

In Workshops und Schulungen bringen wir Menschen mit unterschiedlichsten Lebensweisen zusammen und sorgen für ein verständnisvolles Miteinander. Der Erfahrungsaustausch der verschiedenen indigenen Gruppen untereinander und mit den Bauern sorgt nicht nur für ertragreichere Anbaumethoden und verbesserte Viehwirtschaft, sondern fördert auch ein friedliches Zusammenleben. <



Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft



Spendenkonto Kennwort „Kolumbien“
AT71 6000 0000 9000 1002

Ihr Erbe wirkt in die Zukunft

Auch Nachlässe ermöglichen Hilfe für Familien 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

Sommertipps und Reisefreude: Thüringen aktiv entdecken

Thüringen barrierefrei. Das Reiseland Thüringen – im Herzen Deutschlands – bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Urlaub aktiv zu gestalten.

Jetzt gleich informieren
und die kostenfreie
Broschüre „Thüringen
barrierefrei.“ bestellen!



Promotion

Eine Brücke, die die Welt bewegt

Überragt vom Dom St. Marien und der Severikirche, wird die 1275-jährige Landeshauptstadt Erfurt durch einen der größten und am besten erhaltenen mittelalterlichen Stadtkerne Deutschlands geprägt. Mit der Alten Synagoge findet sich hier das älteste, bis zum Dach erhaltene jüdische Gotteshaus Mitteleuropas. Einzigartig ist ebenso die längste durchgängig bebaute und bewohnte Brücke Europas – die Krämerbrücke. Das Evangelische Augustinerkloster gilt als wichtigste Lutherstätte Erfurts, Martin Luther lebte hier von 1505 bis 1511. Erfurt ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft „Barrierefreie Reiseziele in Deutschland“ und bietet daher vielfältige Angebote für Menschen mit Behinderung.

Entdeckungstour durch Weimar

Einen Katzensprung entfernt bietet die Klassikerstadt neben den buchbaren Stadtrundgängen für Rollstuhlfahrer und Gäste mit Mobilitätseinschränkungen Stadtführungen in Deutscher Gebärdensprache. Ein spezieller Rundgang eröffnet gehörlosen Besuchern Zugang zu Weimars reicher Geschichte und Kultur. Das „Fahrrad für alle“ bietet blinden und sehbehinderten Gästen ein aktives Stadterlebnis. 6 Personen treten gemeinsam mit dem Stadtführer auf diesem muskelbetriebenen Gefährt in die Pedale.



Blick auf die Krämerbrücke in Erfurt

Foto ©: Thüringer Tourismus GmbH/Marco Fischer

Der Steg der Wünsche

Ein spannender Wechsel aus Altem und Neuem erwartet die Gäste der Leuchtenburg bei Kahla 400 Meter hoch über dem malerischen Saaletal. Die Ausstellung „Porzellanwelten“ führt hier durch die spannende, emotionale Geschichte der Porzellantradition. Auf dieser Reise werden sogar Wünsche wahr: Ein Stück Porzellan zerschellt am 20 Meter langen „Steg der Wünsche“, einem Skywalk, denn Scherben bringen bekanntermaßen Glück! Auf dem Weg zur ersten barrierefreien Höhenburg Deutschlands werden stetig neue Konzepte entwickelt, beispielsweise wurde der Burghof mit leicht befahrbarem Muschelkalk neu gepflastert und es wurden drei barrierefreie Sanitäranlagen installiert. <



Porzellanwelten auf der Leuchtenburg bei Kahla

Foto ©: Stiftung Leuchtenburg/D. Hofmann

Kontakt

Tourist Information Thüringen
Willy-Brandt-Platz 1, D-99084 Erfurt
service@thueringen-tourismus.de
barrierefrei.thueringen-entdecken.de
www.lutherland-thueringen.de

In Kooperation mit:



Ministerium
für Wirtschaft, Wissenschaft
und Digitale Gesellschaft



Hilfswerk auf Tour

Hilfswerk Family Tour. Information, Beratung und Unterhaltung. Neben der Kinderbetreuung und Kindergesundheit bilden auch die Themen Älterwerden und Pflege, der richtige Umgang mit Schmerzen, Finanzen sowie Vorsorge die Schwerpunkte der heurigen Jahresinitiative des Hilfswerks. Weitere Aktivitäten: Kinderspiele, Basteln, Kinderschminken, Gesundheits-Checks für Jung und Alt und vieles mehr. Und: FIDI „lebendig“ und in Lebensgröße!

Die Stationen der Hilfswerk Family Tour von Juni bis September

Fr	23.6.	9.00–16.00 Uhr	5582 St. Michael/Lungau, Festhalle
Sa	24.6.		„Mitten im Leben. Für Jung und Alt“
Sa	24.6.	10.00–19.00 Uhr	3550 Langenlois, Loisium Sommer-Familienfest
Sa	1.7.	7.00–18.00 Uhr	8774 Mautern, Marktfest
Fr	7.7.	9.00–14.00 Uhr	5441 Abtenau, Spar
Fr	14.7.	7.00–12.00 Uhr	4820 Bad Ischl, Sparkassenplatz, Wochenmarkt
So	23.7.	11.00–17.00 Uhr	5572 St. Andrä im Lungau, Familienfest
Fr	28.7.	15.00–22.00 Uhr	5020 Salzburg, Stadtwerk Lehen
Sa	12.8.	13.00–17.00 Uhr	5600 St. Johann im Pongau, Untermarktfest
Di	15.8.	7.30–18.00 Uhr	8113 Stiwoll, Marktfest
Sa	26.8.	10.00–17.00 Uhr	2320 Schwechat, Stadtfest
Fr	8.9.	10.00–14.00 Uhr	3650 Pöggstall, Landesseniorenwandertag
So	10.9.	10.00–17.00 Uhr	5733 Niedersill, Ortszentrum, Dorffest
Fr	15.9.	13.00–16.30 Uhr	4240 Freistadt, Wochenmarkt
So	17.9.	10.00–17.00 Uhr	1130 Wien, Hügelparkfest (Ecke Fichtnergasse/Kupelwiesergasse) Bei Regen: Ersatztermin 24.9.
Di	19.9.	8.00–12.00 Uhr	4810 Gmunden, Rathausplatz
Sa	23.9.	11.00–17.00 Uhr	5743 Krimml, Ortszentrum, Bauernherbstfest

In der nächsten Ausgabe der „Hand in Hand“ (erscheint am 1. September) lesen Sie, wo die Hilfswerk Family Tour fortgesetzt wird.

Detailprogramm: siehe auch www.hilfswerk.at

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative auf starke Partner wie Erste Bank und Sparkassen, s Bausparkasse, Wiener Städtische, s Versicherung sowie Neuroth. Publicare unterstützt das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Aktiv gegen Schmerz“.



Jetzt gratis bestellen

Das Service-Paket rund um Kinderbetreuung, Ernährung und Bewegung, mit dem neuen Kinderbetreuungskompass und dem Kindergesundheitskalender! Für 52 Wochen des Jahres (ohne fixes Kalendarium) saisonal durch den Jahreskreis. Auf jedem Blatt Informationen und Tipps zu „Ernährung und Bewegung mit Kindern“. Bestellen Sie unter: 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

DEMENZ - WAS TUN? HILFE FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE



Demenz kann jeden treffen.

Ob Angehöriger oder selbst betroffen:
Wir liefern Ihnen die Antworten auf Ihre Fragen!

www.demenz-portal.at

Vitalität für Ihren Darm – mit hochaktiven Leitkeimstämmen

OMNi-BiOTiC® 6. Unsere Darmbakterien erbringen jeden Tag Höchstleistungen!

Nahrung wird durch Darmbakterien erst verwertbar gemacht, Krankheitserreger abgewehrt, Vitamine und Hormone produziert, aber vor allem wird unser Organismus durch sie vor schädlichen Stoffen geschützt. Fett- und zuckerreiche Ernährung, Medikamente, Stress und Umweltgifte bringen unsere Darmbakterien an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Wir spüren das dadurch, dass Verdauungsprobleme Einzug halten, vermehrt Erkältungen auftreten oder man mit Allergien zu kämpfen

hat. Wenn Ihre Darmflora reduziert ist, kann sie ihren Aufgaben nicht mehr uneingeschränkt nachkommen: Viele Stoffwechselvorgänge können dann nicht mehr richtig ausgeführt werden, und auch unsere Abwehrkraft wird stark in Mitleidenschaft gezogen. Dann ist die Einnahme der sechs wichtigsten Leitkeimstämmen des Darms sinnvoll, so wie sie im Synbiotikum OMNi-BiOTiC® 6 vereint wurden. Diese sechs besonders aktiven und vermehrungsfähigen Bakterienstämme

besiedeln Ihren Darm von oben bis unten durch nur einen Löffel OMNi-BiOTiC® 6 – an jedem Tag und in jedem Alter. Schon nach kurzer Zeit sind wieder ausreichend „Helfer“ in Ihrem Darm angesiedelt. Sorgen Sie umfassend für Ihren Darm – mit nur 1 Portion OMNi-BiOTiC® 6 täglich.

www.omni-biotic.com



Promotion

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



► BÜROIDEEN AUF 3.500m²

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

blaha®

büro.möbel

WWW.BLAHA.CO.AT

„Mach mit“-Termine

„Kumm, setz ma uns zsam und ratsch ma a bissl“

Treffpunkt für Menschen jeden Alters. Vorbeikommen, Bekanntschaften schließen, Freunde finden für gemeinsame Unternehmungen

Termine: jeden Freitag 14–16 Uhr

Kosten: keine

Turnen & Gedächtnistraining

Fit sein mit Körper und Geist bringt Lebensfreude.

Termine: jeden Mittwoch 14.30–16 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Kosten: 5 Euro pro Einheit

Yoga sanft Körper & Seele in Einklang

Den Körper und die Seele in Einklang bringen. Bewegung, die Freude macht, wie lockern, dehnen, strecken, schütteln. Durch bewusste Entspannung am Ende jeder Einheit fühlen wir uns in unserem Körper wohl.

Termine: jeden Montag 14.30–16 Uhr und jeden Mittwoch von 10–11.30 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Vortragende: Anneliese Schobel

Kosten: 8 Euro pro Einheit

Gesetzesänderung: Spenden ist jetzt einfacher

Aufgrund einer Gesetzesänderung, die mit 1. 1. 2017 in Kraft getreten ist, werden alle Spenden verpflichtend von den Spendenorganisationen direkt und in verschlüsselter Form bis Ende Februar des Folgejahres an das Finanzamt gemeldet.

Damit werden Privatspenden automatisch in die Arbeitnehmerveranlagung des Spenders übernommen.

Dazu ist es lediglich notwendig, der Spendenorganisation einmalig die genauen Personendaten laut Meldezettel und das Geburtsdatum bekanntzugeben.



HILFSWERK

Cook & Chill-System

Menüservice

Die bequeme und genussvolle Alternative zum Selberkochen.

Unsere Menüs werden nach modernen, ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen täglich frisch zubereitet. Wir verwenden nur hochwertige und regionale Produkte je nach Saison.

- Täglich 3 frische Menüs zur Auswahl
- Zustellung an 365 Tage im Jahr
- Praktisches Cook & Chill-System
- Spezialmenüs (Diabetes- und Diät-Menüs, gluten- und lactosefreie Menüs, passierte Menüs etc.)
- Ideal auch als Mittagstisch im Büro und Betrieb geeignet

Rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne!

Hilfswerk Kärnten Service GmbH

Sigrid Bister

8.-Mai-Straße 47 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Telefon 05 0544-5532

sigrid.bister@hilfswerk.co.at | www.hilfswerk-ktn.at

**Ihr tägliches
Menü für
zu Hause.**

Wir sind da, wenn
Sie Unterstützung
brauchen!

www.hilfswerk-ktn.at

Ihre Ansprechpartner
in den Fachbereichen

Elisabeth Scheucher-Pichler
Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Sprechstunde nach
Vereinbarung
Tel. 0676/89 90 10 00



„Essen auf Rädern“

Leiterin: Sigrid Bister

Tel. 05 0544-5532
Mobil 0676/89 90 10 20
sigrid.bister@hilfswerk.co.at



**Sozialservicestelle, Frei-
willigen- und Integrationsarbeit**
Leiterin: Margarete Jeschofnik

Tel. 05 0544-2039
Mobil 0676/89 90 11 39
margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at



Behindertenhilfe

Leiterin: Karin Daniel

Tel. 05 0544-7101
Mobil 0676/89 90 53 01
karin.daniel@hilfswerk.co.at



Sanitätshaus

Leiterin: Ingrid Pegrin

Tel. 05 0544-1000
Mobil 0676/89 90 20 02
ingrid.pegryn@hilfswerk.co.at



Pflege und Betreuung

Leiterin: Renate Pirkner

Tel. 05 0544-5010
Mobil 0676/89 90 10 10
renate.pirkner@hilfswerk.co.at



Kinder-Jugend-Familie

Leiterin: Elisabeth Sickl

Tel. 05 0544-5007
Mobil 0676/89 90 10 07
elisabeth.sickl@hilfswerk.co.at



Ihre Ansprechpartner
in den Bezirken

• **Feldkirchen**

Milesistraße 2, 9560 Feldkirchen
Tel. 05 0544-02, Fax 05 0544-5299
feldkirchen@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Heinz Leitner

Mobil 0676/89 90 71 01



• **Hermagor**

Gösseringlande 7, 9620 Hermagor
Tel. 05 0544-06, Fax 05 0544-5699
hermagor@hilfswerk.co.at

interim. Bezirksleiter:

Daniel Gärtner

Mobil 0676/89 90 81 01



• **Klagenfurt a. W./Klagenfurt-Land**

Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt
Tel. 05 0544-09, Fax 05 0544-5999
klagenfurt@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin:

Gerda Fodermayer

Mobil 0676/89 90 11 50



• **St. Veit/Glan**

Grabenstraße 10, 9300 St. Veit/Glan
Tel. 05 0544-03, Fax 05 0544-5399
st.veit@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Rudolf Egger

Mobil 0676/89 90 41 01



• **Spittal/Drau**

Lutherstraße 7, 9800 Spittal/Drau
Tel. 05 0544-5802, Fax 05 0544-5899
spittal@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Josef Pleikner

Mobil 0676/89 90 31 01



• **Villach/Villach-Land**

Peraustraße 1, 9500 Villach
Tel. 05 0544-05, Fax 05 0544-5599
villach@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin:

Andrea Wöber

Mobil 0676/89 90 21 01



• **Völkermarkt**

Umfahrungsstraße 18, 9100 Völkermarkt
Tel. 05 0544-01, Fax 05 0544-5199
voelkermarkt@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Andreas Kagerl

Mobil 0676/89 90 52 01



• **Wolfsberg**

Klagenfurter Straße 47, 9400 Wolfsberg
Tel. 05 0544-04, Fax 05 0544-5499
wolfsberg@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin:

Andrea Draxl

Mobil 0676/89 90 61 01



Termine im Hilfswerk

Sozialservicestelle des Hilfswerks Kärnten

Margarete Jeschofnik, Tel. 05 0544-2039
Sprechstunden: Mi 10–12 Uhr

Ombudsmann Dr. Friedrich Staudacher

Termin 1 x im Monat nach Vereinbarung unter:
Tel. 0676/89 90 11 39, Beratung kostenlos

**Lese- und Rechtschreibtherapie
für Schulkinder**

Bezirksstelle St. Veit/Glan
Sabine Statmann, Tel. 0676/89 90 44 01
Mo, Di, Mi 11–18 Uhr u. A. w. g.

Ombudsmann Seniorenbund

Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Karl Wrumnig, Tel. 0676/89 90 10 01
jeden Mo 9–12 Uhr, Termin nach Vereinbarung

Österr. Diabetikervereinigung SHG St. Veit

Bezirksstelle St. Veit,
Sonja Isopp, Alfred Candolini, Tel. 05 0544-03,
jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Österr. Kinderrettungswerk Kärnten

Elisabeth Scheucher-Pichler,
jeden ersten Mittwoch im Monat 10–12 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung,
Tel. 0676/89 90 10 00

Österr. Zivilinvalidenverband

• Bezirksbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Edith Speiser, Tel. 05 0544-2020 Mi, Fr 9–11 Uhr
• Hilfswerk St. Veit
Sprechstunde nach Vereinbarung:
Erwin Londer, Tel. 0699/13 23 11 00

Rechtsberatung Bezirksstelle Spittal

Dr. Marion Koch-Hipp, Tel. 05 0544-08
Freitag 8–11 Uhr, nach vorheriger Vereinbarung

**SHG/Sprechstunden für Angehörige
psychisch Erkrankter (HPE)**

• Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47:
Roswita Spitzer, Tel. 0676/674 00 24
Vorankündigung unbedingt erforderlich,
jeden 2. Mittwoch im Monat, 16–18 Uhr
• Bezirksstelle Hermagor:
Mag. Karin Telesklav, Tel. 0664/502 56 53
Termin nach Vereinbarung,
jeden 2. Freitag im Monat, 16–18 Uhr

Soziale Hilfgemeinschaft Klagenfurt

Vereinsbüro, 8.-Mai-Straße 47,
9020 Klagenfurt, Tel. 0676/89 90 10 00
jeden 1. Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr

Stillberatung

kostenlos, gefördert vom Land Kärnten
• Bezirksstelle Spittal,
Michaela Pucher, Tel. 05 0544-08
jeden 2. u. 4. Montag im Monat, 9–11 Uhr

**„Väter für Recht –
gemeinsam für unsere Kinder“**

Beratung im Hilfswerk in Klagenfurt, Villach,
St. Veit, Spittal und Feldkirchen
Information und Kontakt:
Clemens Costisella, Tel. 0680/3042552,
office@v-f-r.at, www.v-f-r.at

900 **Alten- und Pflegeheime** *in ganz Österreich*

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



Jetzt beim Broschürenservice des Sozialministeriums unter der Telefonnummer
01 711 00-86 25 25 oder per E-Mail unter **broschuerenservice@sozialministerium.at**
bestellen.



sozialministerium.at



facebook.com/sozialministerium



Ich will Spaß!



Der neue **SWIFT**

Mehr Spaß, mehr Abenteuer! Erlebe das perfekte Zusammenspiel eines ausgeklügelten Fahrwerks mit konsequentem Leichtbau. Erlebe innovative Assistenzsysteme wie DSBS und den ALLGRIP AUTO Allradantrieb, beides optional erhältlich. Der neue SWIFT – schon ab **€ 13.290,-***
Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 4,0–4,9 l/100 km, CO₂-Emission: 90–110 g/km

*Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für § 6a NoVAG-Ökologisierungsgesetz. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto.

FIX
Suzuki
Fixpreis

1/3
Finanzierung

V
Suzuki
Versicherung