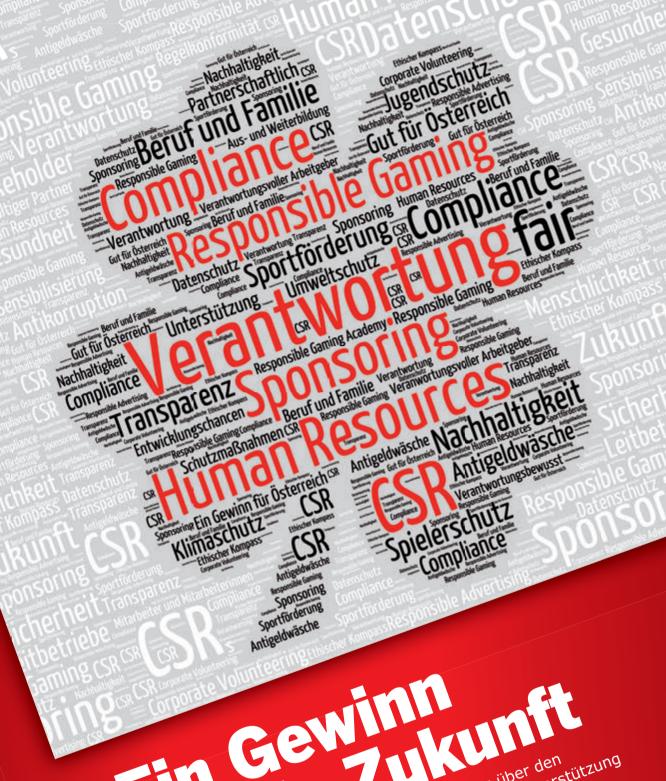
Hand in Hand

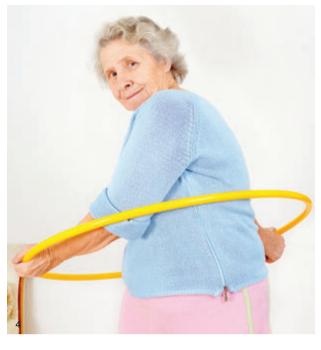






Gewing Gewing











4 Jede Bewegung zählt.

Bequemlichkeit überwinden,
Wohlbefinden steigern.

■PFLEGE & BETREUUNG

7 Neues Angebot.

Demenzsprechstunden in der Kärntner Gebietskrankenkasse.

- 7 Gegen das Vergessen.
 - 1. Kärntner Demenzmarsch.
- 8 Fit und gesund. Gesundes Essen – damit Sie lange in Bewegung bleiben!
- **10 Notruftelefon.** Sicherheit bringt heuer das Christkind.
- **11 Geschenkidee.** Schenken Sie 24-Stunden-Betreuung.
- **12 Mobile Dienste.**Beitrag zu mehr Lebensqualität.
- 13 Kostenlose Broschüren. Bewegung hilft auch bei chronischen Schmerzen.

■GESUNDHEIT & LEBEN

- 14 Gemeinsame Aktivitäten
- **16 Gegen die Einsamkeit.**Psychologische Beratung beim Hilfswerk Kärnten.
- KINDER & JUGEND
 - 18 FIDI-Comic
 - 20 Feste und Veranstaltungen
- HILFSWERK
 - 22 Großzügige Geste. Promipoker-Gewinner Johnny Ertl spendet Preisgeld an das Hilfswerk.
 - 23 Politik. Gute Pflege absichern.
 - **25** Hilfswerk International. Geschenke mit Sinn.
 - **27 Hilfswerk ganz nah!**Rund 50 Stationen Family Tour.
 - 29 Generationentreff-Termine
 - 30 Adressen



EDITORIAL

Elisabeth Scheucher-Pichler, Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Liebe Leserinnen und Leser,

mobil zu sein nehmen wir als selbstverständlich hin. Für viele Menschen wird aber Bewegung im Alter zu einer echten Herausforderung. Nicht nur der natürliche Alterungsprozess bewirkt, dass wir grundsätzlich ruhiger und weniger sportlich aktiv sind, hinzu kommen häufig noch krankheitsbedingte Einschränkungen.

Bewegung ist für ältere Menschen aber enorm wichtig. Sie wirkt einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden entgegen, stärkt das Herz-Kreislauf- und Immunsystem und trägt grundsätzlich ganz viel zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei. Nicht nur das. Eingeschränkte Mobilität bedeutet auch immer einen Verlust der Lebensqualität und ist ein erster Schritt zu sozialer Isolation und Einsamkeit, weil man am gesellschaftlichen Leben nicht mehr wie gewohnt teilnehmen kann. Man verliert ein Stück persönlicher Freiheit.

Deshalb widmen wir uns in der aktuellen Ausgabe dem wichtigen Thema "Bewegung im Alter". Hier finden Sie viel Nützliches und Informatives, wie Sie ohne viel Aufwand im Alltag mit kleinen Übungen täglich etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun können.

Und weil Bewegung im Alter eben so wichtig ist, bietet auch das Hilfswerk Kärnten regelmäßig unterschiedliche Kurse an. Egal, ob es sich um Tanzen handelt, eine Kräuterwanderung oder um altersgerechtes Yoga, wir unterstützen Sie dabei, in Bewegung zu bleiben.

Machen Sie mit und bleiben Sie aktiv!

Ihre Survey Elisabeth Scheucher-Pichler

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle Redaktionsadresse: Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle, 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5050, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at Redaktion Kärnten: Petra Groll Redaktion Österreich: Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Viktoria Tischler Bildnachweis, Fotos: Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Kärnten, Hilfswerk Austria (25/Constantine Bassel), Shutterstock (Cover/3/4/Halina Valiushka, 5/glenda, 6/kazoka, yamel photography, 8/Pressmaster), 15/ Wilfried Gebeneter, 22/ATV Gesamtauflage: 100.000 Stück Vertrieb: 90 % persönlich adressierte Sendungen Offenlegung: https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/ Anzeigenverkauf (Gesamtauflage): Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 Layout/Produktion: Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien Druck: Wogrand Druck GmbH, 7210 Mattersburg. Widerruf: Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales "Hand in Hand" einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

COVERSTORY PFLEGE & BETREUUNG GESUNDHEIT & LEBEN KINDER & JUGEND HILFSWERK

Jede Bewegung zählt

Wundermittel. Sie wirkt Osteoporose und Arthrose entgegen, kann das Risiko für Diabetes senken, hilft bei Bluthochdruck, beugt Demenzerkrankungen vor, schützt das Herz und wirkt sich positiv auf Psyche und Schlafqualität aus. Regelmäßige Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden – in jedem Alter und in jedem Gesundheitszustand.

Ein Zwicken hier, ein Ziehen da. Im Laufe der Jahre verändert sich der menschliche Körper – Muskeln bilden sich zurück, Gelenke können sich versteifen. Manche Menschen reagieren auf diese körperlichen Veränderungen damit, Anstrengungen einzuschränken oder gänzlich zu vermeiden. Doch nur aktives Training und Bewegung können auf Dauer Beweglichkeit und Kraft erhalten und dem Muskelabbau entgegenwirken. Das gilt insbesondere auch für Menschen, die für einen bestimmten Zeitraum oder dauerhaft im Bett liegen müssen.

In Bewegung bleiben – beweglich bleiben

Regelmäßige Bewegung trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei und wirkt einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden entgegen. Wer körperlich aktiv ist, hat ein besseres Gleichgewichtsgefühl, stärkt sein Herz-Kreislauf- sowie Immunsystem und verringert die Sturzgefahr. Studien haben zudem gezeigt, dass aktive Personen ein um 14 Prozent reduziertes Risiko für Demenz und den Abbau kognitiver Fähigkeiten zeigen. Menschen, die selbst im fortgeschrittenen Alter wieder aktiver werden und sich mehr bewegen, können ihre Chance, bei besserer Gesundheit älter zu werden, verdreifachen. Insgesamt beugt Bewegung also einer körperlichen und kognitiven Schwächung vor und trägt dazu bei, länger mobil und selbstständig zu bleiben. Bei längerer Bettlägerigkeit bauen Muskeln besonders schnell ab. Muskeln können aber auch im Liegen oder Sitzen mit speziellen Übungen gestärkt werden. Ein Mobilisierungsprogramm für den ganzen Körper regt Durchblutung und Atmung an und sollte in die tägliche Pflege einbezogen werden.



Umdenken im Alltag

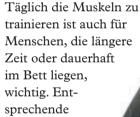
Für mehr Bewegung braucht es keine Einschreibung im Fitnessstudio oder den Besuch eines Sportkurses. Bereits im Alltag lassen sich viele Gelegenheiten für mehr Bewegung nutzen: Muss etwa der anstehende Einkauf wirklich mit dem Auto erledigt werden? Oder könnte man dafür auch aufs Fahrrad steigen oder zu Fuß gehen? Für einen positiven gesundheitlichen Effekt sollten Erwachsene pro Woche 2,5 Stunden (150 Minuten) bei leichter bis mittlerer Intensität aktiv sein. Mittlere Intensität bedeutet, dass sich die Atmung etwas beschleunigt, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Zweieinhalb Stunden pro Woche mögen im ersten Moment nach sehr viel oder gar abschreckend klingen. Doch dazu können auch alltägliche Aktivitäten wie Staubsaugen, Gartenarbeit, Stiegen steigen und spazieren gehen gerechnet werden. Wem die Bewegung in der mittleren Intensität zu wenig ist, wer sich entsprechend fit fühlt und das Trainingsprogamm mit seinem Arzt abgesprochen hat, kann alternativ auch 1,25 Stunden (75 Minuten) pro Woche Bewegung mit höherer Intensität ausüben - dabei kommt man ins Schwitzen, die Atmung wird vertieft und Wortwechsel sind nur mehr kurz möglich (siehe Tabelle linke Seite). Natürlich sind auch Kombinationen möglich.

Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit

Ein ausgewogenes Bewegungsprogramm trainiert neben der Ausdauer auch Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Zweimal pro Woche raten Experten dazu, die großen Muskelgruppen mit Übungen zu stärken, bei

denen das eigene Körpergewicht oder einfache Hilfsmittel wie Therabänder (Gymnastikband aus Latex) oder Wasserflaschen als Widerstand beziehungsweise Gewichte eingesetzt werden. Für besseres Gleichgewicht und mehr Beweglichkeit lassen sich Übungen gut in den Alltag einbauen: zwischendurch auf einem Bein stehen, Arme oder Schultern kreisen, in der Straßenbahn stehen statt sitzen, verschiedene Kör-

Bewegung im Sitzen oder Liegen



Übungen sollten täglich durchgeführt werden, um die Muskeln kräftig sowie Gelenke beweglich zu halten und die Durchblutung zu fördern. Für die Beine eignet sich beispielsweise diese Übung: In Rücklage die Zehen strecken und sie abwechselnd heranziehen, so kräftigt man die Wadenmuskulatur. >>



COVERSTORY PFLEGE & BETREUUNG GESUNDHEIT & LEBEN KINDER & JUGEND

HILFSWERK

>> Die Fersen abwechselnd Richtung Po ziehen und wieder ausstrecken stärkt die Oberschenkel. Für die Arme: Beide Arme vom Bett weg senkrecht nach oben anheben und dabei einatmen, beim Senken ausatmen.

Keine Ausreden mehr

Heute ist es zu heiß! Ich bin zu alt dafür! Das ist schlecht für meine Gelenke! Ich habe keine Lust auf Sport! Ausflüchte, warum man sich nicht zu mehr Bewegung aufraffen will oder kann, sind meist schnell zur Hand. Doch die meisten Hinderungsgründe, auch im Alter (wieder) körperlich aktiver zu werden, können leicht entkräftet werden, wie unsere Auflistung rechts zeigt. Und es bleibt dabei: Bereits einige Minuten Bewegung täglich wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus!

"Sport und Bewegung jeden Tag sind keine Frage des Alters oder des Gesundheitszustandes, sondern sollten für jeden Menschen so selbstverständlich wie das tägliche Zähneputzen sein." Ingrid Turkovic-Wendl, Hilfswerk-Markenbotschafterin



Das richtige Maß

Ist die Entscheidung zu mehr Bewegung gefallen, ist der erste wichtige Schritt bereits getan. Wer nach längerer Pause wieder sportlich aktiver werden möchte, sollte sich von seinem Arzt oder einem Physiotherapeuten beraten lassen. Dieser kann die jeweiligen Belastungsgrenzen einschätzen und den Gesundheitszustand überprüfen. Er oder sie weiß auch, welche körperlichen Beschwerden oder Erkrankungen bei der Zusammenstellung eines individuellen Bewegungsprogramms berücksichtigt werden müssen.

Hat das aktivere Leben schließlich begonnen, heißt es: Dran bleiben!

Möglicherweise bleibt die Moti-

vation nicht immer so hoch, wie sie am Anfang ist, oder schwankt je nach Tagesverfassung. Macht eine Sportart einfach keinen Spaß mehr, ist sie möglicherweise nicht die richtige. Trainiert jemand lieber in den eigenen vier Wänden, kann die Anschaffung eines Fitnessgerätes, etwa eines Crosstrainers, überlegt werden. Fällt es schwer, sich alleine zu mehr Bewegung aufzuraffen, kommen vielleicht spezielle Kurse oder Aktivitäten in einer Gruppe in Frage. Tipps fürs Dranbeiben sind: Setzen Sie sich realistische Ziele, trainieren Sie gemeinsam, um der Versuchung zu widerstehen, das Training auszulassen, und dokumentieren Sie Ihr Training z.B. in einem Notizblock oder mit einem Fitnessarmband oder Schrittzähler. Einfach ausprobieren, sich nicht zu viel Druck machen und auf Abwechslung achten – das sind die besten Voraussetzungen für ein langfristiges, motivierendes Training. <

Den inneren Schweinehund überwinden

"Ich bin zu alt"

Es geht nicht darum, Sportler zu werden, sondern so in Form zu bleiben, dass Sie von Ihrer Freizeit in der Pension profitieren und möglichst lange selbstständig bleiben können.

"Ich bin zu müde, zu erschöpft"

Auch wenn der erste Schritt schwer fällt, nach der Bewegung fühlen Sie sich entspannt, können besser schlafen und haben insgesamt mehr Energie.

"Das ist mir zu langweilig"

Sorgen Sie für Abwechslung (zu Fuß gehen, Rad fahren, Gärtnern, Schwimmen, Tanzen) und nutzen Sie, wenn Ihnen danach ist, auch die Möglichkeit für Aktivitäten in der Gruppe.

"Es ist zu heiß/zu kalt/zu nass"

Bewegung ist auch in den eigenen vier Wänden oder in einem Fitnesszentrum möglich.

"Es ist zu anstrengend"

Starten Sie ohne Druck und gönnen Sie sich zum Abschluss eine kleine Belohnung. Steigern Sie Ihre Bewegungseinheiten langsam.

"Ich habe Angst, mich zu verletzen"

Wärmen Sie sich vor der Aktivität schrittweise auf und vergessen Sie danach nicht, sich zu dehnen.

"Meine Gelenke machen das nicht mit"

Es gibt zahlreiche Sportarten, die auch für Menschen mit Gelenkproblemen geeignet sind (Schwimmen, Wassergymnastik, Nordic Walking, Rad fahren, Crosstrainer). Gelenke brauchen Bewegung! Bleibt sie aus, wird die Knorpelschicht in den Gelenken nicht ausreichend "geschmiert".

Quelle: Seematter-Bagnoud L. et al., Rev Med Suisse, 2012

Demenzsprechstunden in der Kärntner Gebietskrankenkasse

Neues Angebot für Demenzkranke und Angehörige. In den letzten Jahren ist die Zahl der demenziellen Erkrankungen stark gestiegen. Aufgrund der demografischen Entwicklung – die Menschen werden immer älter – wird ein stetiger Anstieg für die nächsten Jahre prognostiziert.

Für Betroffene und deren Angehörige bedeutet die Diagnose Demenz eine Umstellung des Lebens in allen Bereichen.

Was Betroffene und Familien bei dieser Krankheit sowohl aus medizinischer Sicht als auch persönlich erwartet, darüber kann man sich ab sofort bei der Kärntner Gebietskrankenkasse beraten lassen. Gemeinsam mit dem Hilfswerk Kärnten werden hier

regelmäßig Demenzsprechstunden angeboten.

"Bereits die erste Demenzsprechstunde ist auf reges Interesse gestoßen. Nicht nur betroffene Angehörige, auch selbst an Demenz erkrankte Personen ließen sich über Unterstützungsmöglichkeiten, Gedächtnistraining etc. beraten", so die Demenzexpert/innen des Hilfswerks Kärnten.

Am 17. Dezember findet die nächste Demenzsprechstunde in der Kärntner Gebietskrankenkasse in Klagenfurt statt.

Es besteht zudem die Möglichkeit, einen Beratungstermin beim Hilfswerk Kärnten oder in einer der Bezirksstellen des Hilfswerks Kärnten wahrzunehmen.

Telefonische Voranmeldung: 05 0544 00 <

Neue Pflegedienstleitung



Pobatschnig

1. Kärntner Demenzmarsch

Gegen das Vergessen. In der Gemeinde Moosburg trafen sich engagierte Menschen zum "1. Kärntner Demenzmarsch", um ein Zeichen für ein besseres Leben mit Demenz zu setzen. Auch das Hilfswerk Kärnten war an diesem Tag beim Demenz-Staffellauf mit dabei. Je mehr Runden geschafft wurden, umso mehr wurde gespendet. Das Hilfswerk-Team hat sich deshalb ordentlich ins Zeug gelegt und großes soziales Engagement gezeigt! <

Neubesetzung. Seit November leitet Hermine Pobatschnig den Bereich "Pflege und Betreuung" beim Hilfswerk Kärnten.

Hermine Pobatschnig kommt aus dem Unternehmen und war bisher Teamleiterin in der Bezirksstelle St. Veit. Hermine Pobatschnig ist ausgebildete DGKP und hat den Lehrgang zur "Akademischen Gesundheits- und Pflegemanagerin" absolviert. Die Neubesetzung war aufgrund beruflicher Veränderungen der langjährigen Pflegedirektorin Renate Pirker notwendig. <



HW-Bereichsleiterin Elisabeth Sickl, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Moosburgs Bürgermeister Herbert Gaggl, HW-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz und HW-Abteilungsleiter Hannes Lora beim 1. Kärnter Demenzmarsch in Moosburg

Gesundes Essen – damit Sie lange in Bewegung bleiben!

Fit und gesund. Nicht nur regelmäßige Bewegung alleine trägt dazu bei, dass man sich im Alter fit und gesund fühlt. Auch die richtige Ernährung ist dabei entscheidend. Feste Knochen und starke Muskeln sind die Grundvoraussetzung, um problemlos sportlich aktiv sein zu können.

Wertvolle Milch

Ein Milchkaffee am Morgen, ein Glas Buttermilch zwischendurch, zur Jause vielleicht einmal ein herzhaftes Brot mit Topfen und Schnittlauch oder eine herzhafte Käsejause am Abend, all das tut Ihren Knochen gut. Denn die Milch beinhaltet wichtiges Kalzium für starke und dichte Knochen und liefert gleichzeitig notwendiges Eiweiß für den Muskelerhalt.

Milchfett ist aufgrund seiner speziellen Zusammensetzung besonders gut verträglich. Selbst dann, wenn mit dem Alter die Verdauungsleistung schon etwas nachgelassen hat. Der Milchzucker hilft zudem, die Verdauung anzuregen. Wer Probleme mit dem Milchzucker hat, kann auf ein laktosefreies Produkt umsteigen, das trotzdem Kalzium liefert.

Milch gibt es in vielen Varianten: Magermilch, Buttermilch, Sauermilch, Molkedrinks und Joghurt bringen Abwechslung. Und auch die vielen unterschiedlichen Käsesorten lassen es nie langweilig werden.

Wer Gewichtsprobleme hat, steigt einfach auf fettreduzierte Produkte um. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung und das Gesundheitsministerium empfehlen, täglich drei Portionen Milch oder Milchprodukte zu sich zu nehmen.

Wichtige Ballaststoffe

Achten Sie bei den Kohlehydraten auf wertvolle Produkte. Meiden



Sie Weißmehl und steigen Sie auf Vollkornprodukte um, denn diese geben Energie und enthalten wichtige Ballaststoffe. Steigen Sie auf Brot und Nudeln aus Vollkornmehl sowie Vollkornreis um, vorausgesetzt natürlich, Sie vertragen es.

Ein Frühstück oder Abendessen aus Vollkornflocken mit Milch oder

Joghurt ist ideal, da diese Mahlzeit alle wertvollen Inhaltsstoffe enthält und zudem leicht bekömmlich ist.

Sparsam mit Fetten

Seien Sie sparsam mit Fetten! Sie sollten pro Tag nicht mehr als ein bis zwei Esslöffel mit Streichfett wie Butter oder Margarine sowie ein bis

zwei Esslöffel pflanzliche Öle zu sich nehmen.

Bedenken Sie auch, dass viele Lebensmittel versteckte Fette beinhalten. Bevorzugen Sie daher mageren Schinken gegenüber einer fetteren Salami und greifen Sie zu fettarmen Käsesorten.

Süßes ist erlaubt

Wenn man Lust auf Süßes hat, muss es ja nicht immer gleich eine Torte oder Schokolade sein. Versuchen Sie einmal süßes Obst wie Bananen oder Trauben, oder getrocknete Früchte.

Tipps für die Praxis

Auch im Alter sollten Sie darauf achten, lhr Normalgewicht zu halten, davon profitieren Herz, Kreislauf und

Gelenke. Essen Sie regelmäßig und verteilen Sie die Nahrungsmenge auf fünf bis sechs kleine Mahlzeiten pro Tag. Versuchen Sie, Fett zu reduzieren, und bevozugen Sie pflanzliche Fette und Öle.

Essen Sie täglich Gemüse und Salat. Milch und Milchprodukte machen lhre Knochen stark und gehören täglich ins Programm.

Essen Sie 1-2 Mal Seefisch, 2-3 Mal Fleisch und den Rest der Woche vegetarisch. Mindestens zwei Stücke Obst sollten es täglich sein, und auch aufs Trinken nicht vergessen: 1,5 bis 2 Liter pro Tag!

Um nicht täglich kochen zu müssen, bereiten Sie mehr vor und frieren Sie einen Teil ein. <

HILFSWERK **MENÜSERVICE**

Die bequeme und genussvolle Alternative zum Selberkochen!

Das Hilfswerk Kärnten liefert Ihnen flächendeckend in ganz Kärnten Ihr gesundes Essen direkt nach Hause. Unser Menüservice steht Ihnen 365 Tage im Jahr zur Verfügung. Dabei bestimmen Sie, an welchen Wochentagen Sie unsere köstlichen Menüs gerne hätten. Durch unser spezielles Wärmesystem können Sie auch selbst bestimmen, wann Sie essen möchten.

Informationen:



Maschinenring

Der nächste **Winter kommt** bestimmt!

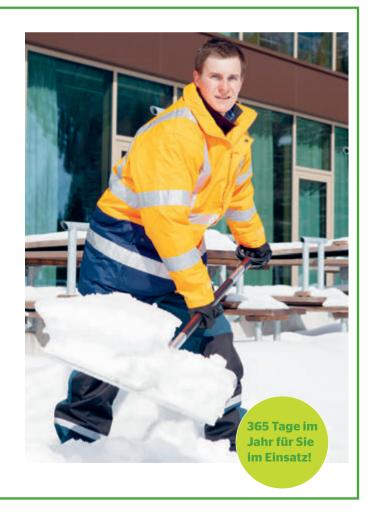
Gut, wenn man dann jemanden hat, auf den man sich verlassen kann!

- Schneeräumung & Streuung
- Haftungsübernahme
- für Privathaushalte & Firmen

Kontaktieren Sie uns:

Maschinenring Kärnten 05 9060 200

www.maschinenring.at

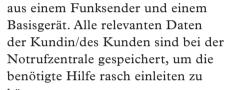


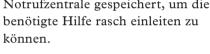
Sicherheit bringt heuer das Christkind

Notruftelefon. Per Knopfdruck werden im Notfall die Fachleute des Hilfswerks alarmiert und so rasche Hilfe organisiert.

Das Notruftelefon, der "Schutzengel am Handgelenk", kann in Niederösterreich, Wien, dem Burgenland, Oberösterreich, der Steiermark,

Kärnten und Salzburg bestellt werden. Das Notruftelefon kann wie eine Armbanduhr oder um den Hals getragen werden. Es besteht





Zusatzleistungen

Mit der Servicetaste am Notruftelefon können Sie täglich von 8 bis 17 Uhr Zusatzleistungen bestellen: Dazu gehören die Organisation von Arztterminen, Taxibestellungen oder Erinnerungsalarme. Der Rauchmelder ist mit dem Notruftelefon gekoppelt und löst bei Rauchbildung einen Feueralarm in der Notrufzentrale aus. Dank der GSM-Funktion wird kein Festnetzanschluss mehr benötigt.

schenken möchte, liegt mit dem Notruftelefon des Hilfswerks richtig. Im Rahmen der Weihnachtsaktion ist es besonders günstig, das Notruftelefon sich im Dezember 2018 und im Jän-

Weihnachtsaktion Wer zu Weihnachten Sinnvolles zu testen. Interessent/innen sparen ner 2019 die Anschlussgebühren. < Notruftelefon-Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt! Informieren Sie sich kostenlos und unverbindlich unter Tel. 0800 800 408 oder auf www.notruftelefon.at



Schenken Sie Betreuung

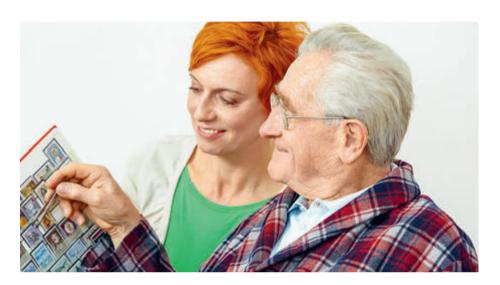
BETREUUNG & BETREUUNG & BETREUUNG & BETREUUNG

Geschenkidee. Mit Gutscheinen des Hilfswerks kann man hochwertige 24-Stunden-Betreuung ganz einfach verschenken.

Haben Sie einen Angehörigen, der Unterstützung braucht und den Sie beschenken wollen? Dann ist ein Gutschein für 24-Stunden-Betreuung daheim vielleicht genau das Richtige. Der Gutschein kann in beliebiger Höhe ausgestellt werden und kann für eine bestehende Betreuungsvereinbarung, aber auch für eine neu abgeschlossene 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks eingesetzt werden. Die Abwicklung ist völlig unkompliziert. Einfach die Telefonnummer 0810 820 024 (Ortstarif) wählen oder eine E-Mail an 24stunden@hilfswerk.at senden. Der Gutschein wird dann per Post versendet und kann mit jeder zukünftigen Rechnung der Hilfswerk Personaldienstleistungs-GmbH gegenverrechnet werden.

Betreuung in den eigenen vier Wänden

Die 24-Stunden-Betreuung ist für Menschen mit einem Hilfe- und Unterstützungsbedarf ab der Pflegegeldstufe 3 gedacht (bei Demenzerkrankung ab Pflegegeldstufe 1 und 2), wenn eine ständige Anwesenheit einer Betreuungskraft erforderlich oder wünschenswert ist. Die betreuten Personen können damit in ihrer gewohnten Umgebung verbleiben. Die Personenbetreuer/innen werden vom Hilfswerk vermittelt und stammen in der Regel aus der Slowakei, aus Bulgarien oder aus anderen EU-Staaten. Sie sprechen gutes Deutsch und arbeiten auf selbstständiger Basis mit einem österreichischen Gewerbeschein und haben zumindest eine Ausbildung, die einer Heimhilfe in Österreich entspricht. Je nach Notwendigkeit gibt es auch Personenbetreuer/innen mit einer



höheren Qualifikation, deren Dienste dann auch etwas mehr kosten.

Kosten und Preise

Die Gesamtkosten setzen sich aus einer einmaligen Vermittlungsgebühr, aus dem Honorar der Betreuungskräfte (ab 69,30 Euro/Tag), deren Haftpflichtversicherung sowie dem Ersatz der Fahrtkosten und einem Monatsbeitrag zusammen. Dazu kommt der Sachaufwand, der aus Unterkunft und Verpflegung der Betreuungskräfte (bei der betreuten Person) entsteht. Die Fahrtkosten sind unterschiedlich, je nach Herkunft der Betreuungskräfte. Mit dem Monatsbeitrag ist die Vermittlung einer Ersatzkraft innerhalb von 48 Stunden an Arbeitstagen abgedeckt. Als qualitätssichernde Maßnahme gibt es eine Begleitung in Form von Betreuungsvisiten durch Fachkräfte des Hilfswerks.

Steuerliche Absetzbarkeit

Die Kosten der 24-Stunden-Betreuung sind (abzüglich Förderung und Pflegegeld) als außergewöhnliche Belastung unter bestimmten Bedingungen steuerlich absetzbar. Nähere Informationen erhalten Sie dazu auch beim Bundesministerium für Finanzen: www.bmf.gv.at/steuern <

24-Stunden-Betreuung

Alle Informationen: Telefon 0810 820 024 (zum Ortstarif), Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–12 Uhr E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at Internet: www.hilfswerk.at

Preisbeispiel monatlich

(Pflegestufe 4, Förderungsvoraussetzungen erfüllt):

Monatsbeitrag, Honorar,
Haftpflichtversicherung
Pflegegeld
Gesamt (pro Monat)

- 550,- Euro
- 677,60 Euro
- 682,- Euro
- 677,60 Euro
- 677,60 Euro
- 1.424,40 Euro

Dazu kommt einmalig eine Vermittlungsgebühr von 590 Euro für zwei Betreuungskräfte sowie laufend die Verpflegungsund Fahrtkosten für die Betreuungskräfte.

Mobile Dienste: Beitrag zu mehr Lebensqualität



Dr.in Birgit Trukeschitz

Interview. Wenn der Alltag nicht mehr alleine zu bewältigen ist, können mobile Pflege- und Betreuungsdienste das Leben in den eigenen vier Wänden unterstützen.

Im Rahmen eines internationalen Forschungsprojekts untersuchte das Forschungsinstitut für Altersökonomie der Wirtschaftsuniversität Wien, wie sich mobile Dienste auf die Lebensqualität von betreuten Personen und pflegenden Angehörigen auswirken. Auch Hilfswerk-Kund/innen gaben ihre Erfahrungen weiter.

Frau Trukeschitz, Sie haben das Projekt EXCELC "Lebensqualität durch Betreuung und Pflege" in Österreich geleitet. Warum wurde diese Untersuchung durchgeführt?

Für den Einzelnen, der mobile Betreuung und Pflege in Anspruch nimmt, mag es klar sein, wie hilfreich die Unterstützung ist oder wo Wünsche offenbleiben. Fundierte Informationen darüber, wie mobile Dienste die Lebensqualität von betreuten Menschen und deren Angehörigen tatsächlich beeinflussen, gab es bisher allerdings nicht. Diese Daten sind jedoch wichtig, um die Dienstleistungen den Bedürfnissen der Menschen entsprechend zu gestalten und Ressourcen bestmöglich zu nutzen.

Was waren die wesentlichen Erkenntnisse der Studie in Österreich?

Mobile Dienste beeinflussen die Lebensqualität der betreuten Personen in allen sieben erfassten Bereichen positiv. Für "Körperpflege/ körperliches Wohlbefinden", "Essen/ Trinken" und "Sauberes/wohnliches Zuhause" gaben Kund/innen mobiler Dienste mehrheitlich an, so versorgt zu werden, wie sie sich das vorstellen. Ebenso erhöhen mobile Dienste die Selbstbestimmung. Ansatzpunkte für Verbesserungen wurden jedoch auch sichtbar: Für die Bereiche "Tätigkeiten, mit denen der Tag sinnvoll verbracht wird" und "Sozialleben" wird die Versorgung zwar im Schnitt als okay bezeichnet. Dennoch wäre hier noch Luft nach oben.

Wie schätzen pflegende Angehörige die Situation ein?

Mobile Dienste verbessern auch die Lebensqualität betreuender Angehöriger. Sie ermöglichen ihnen, für "sich selbst Raum und Zeit" zu haben, "auf sich selbst zu achten" oder "eigenen Aktivitäten nachzugehen". Angehörige sind eine belastete Gruppe. Den mobilen Diensten kommt daher auch hier eine wichtige Rolle im österreichischen Pflegesystem zu: Sie tragen dazu bei, dass sich pflegende Angehörige weniger überfordert oder allein gelassen fühlen und dass Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, länger in den eigenen vier Wänden bleiben können. <



Dr.in Birgit Trukeschitz ist Wissenschaftlerin am Forschungsinstitut für Altersökonomie der WU Wien und Projektleiterin von EXCELC Austria. Im Projekt EXCELC wird die Lebensqualität durch Betreuung und Pflege im Vergleich dreier Länder (England, Finnland, Österreich) erhoben. Mehr unter https://www.wu.ac.at/altersoekonomie/projekte/laufendeprojekte/norface/

Bewegung hilft auch bei chronischen Schmerzen

Jetzt kostenios bestellen! Der

bewährte Hilfswerk-Ratgeber "Chronischer Schmerz" 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. <



Hilfswerk-Ratgeber "Chronischer Schmerz"

Bestellen Sie Ihren kostenlosen Hilfswerk-Schmerzratgeber inklusive Schmerztagebuch unter: Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at



Ebenfalls
kostenlos zu
bestellen: der
HilfswerkPflegekompass sowie
für Eltern der
HilfswerkKinderbetreuungskompass



Mit Schmerztagebuch und Schmerzskala zum Herausnehmen!



Aktivitäten

Gemeinsam. Das Miteinander wird im Hilfswerk auch außerhalb der Arbeitszeit groß geschrieben. Und so stehen gemeinsame Aktivitäten regelmäßig am Programm. In den letzten Wochen luden die Präsidentin und der Vorstand des Hilfswerks Kärnten ihre Mitarbeiter/innen zu verschiedensten Veranstaltungen ein.



Das Team des Hilfswerks Hermagor rund um Bezirksleiter Daniel Gärtner traf sich am Käsefest, um ein paar nette Stunden miteinander zu verbringen. Im Zuge dessen wurde auch dem langjährigen Hilfswerk-Beirat Ferdinand Sablatnig gratuliert, der kürzlich das Große Goldene Ehrenzeichen des Landes Kärnten erhielt. Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler dankte ihm für seine langjährige Unterstützung und das große Engagement für das Hilfswerk Kärnten.



Ein jährlicher Höhepunkt ist der gemeinsame Besuch des St. Veiter Wiesenmarktes, den Bezirksleiter Rudolf Egger wie immer perfekt organisiert hat.



Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler und Vizepräsident Rudolf Dörflinger mit Mitarbeiter/innen des Bezirks Wolfsberg rund um Bezirksleiterin Andrea Draxl beim Gackern in St. Andrä.

Außergewöhnliche Porträts

Mit "Egalität" zeigt Christine Wultsch Porträts der besonderen Art, wobei Klienten der Hilfswerk-Tagesstätte Völkermarkt wie ein Star abgelichtet wurden. Die Künstlerin legt in ihren Werken größtes Augenmerk darauf, die Behinderung nicht zwingend im Vordergrund stehen zu lassen, vielmehr soll der natürliche und persönliche Aspekt des Modells Schwerpunkt sein. Musikalisch umrahmt wurde die Ausstellungseröffnung in der Klagenfurter Sezession von Ossi Huber und Klaus Tschaitschmann. Unter den Kunst- und Fotografiebegeisterten sah man auch Landtagsabgeordnete Ruth Feistritzer, den Völkermarkter Bürgermeister Valentin Blaschitz, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler und den Geschäftsführer des HW Kärnten, Dir. Horst Krainz.



V.I.n.r.: HW-Geschäftsführer Horst Krainz, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Fotokünstlerin Christine Wultsch und HW-Leiterin der Behindertentagesstätte Karin Daniel (4. und 5. v.l.) mit Klient/innen.



Herzlichen Dank!

Es gibt ganz viele Menschen, die die Hilfswerk-Behindertentagesstätte in Völkermarkt gerne unterstützen und dafür spenden. So auch die Billa-Mitarbeiter/innen, die im Rahmen einer Aktion einen namhaften Betrag eingenommen haben. Vielen herzlichen Dank allen Unterstützern! Zur Spendenübergabe kamen neben HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler auch Nationalratsabgeordnete Angelika Kuss-Bergner, 3. Landtagspräsident Josef Lobnig, Bürgermeister Valentin Blaschitz und Stadtrat Gerald Grebenjak.



(v.l.): Maximilian Aichlseder, Rudolf Egger, Horst Krainz und Gerhard Mock.

Bewegung im Alter

Das Hilfswerk Kärnten bietet immer wieder Veranstaltungen zum Thema "Bewegung im Alter". Besonders beliebt sind dabei die Tanz- und Yogakurse. In kleinen Gruppen tut man dabei nicht nur etwas für Körper und Geist, gerade für alleinstehende ältere Personen bietet sich dadurch die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.



Hilfswerk goes green

Das Hilfswerk ist in vielerlei Hinsicht Vorreiter, wenn es darum geht, für die Gesellschaft positives Vorbild zu sein. So auch in Sachen E-Mobilität. HW-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz nahm gemeinsam mit Sankt Veits Bürgermeister Gerhard Mock und dem HW-Bezirksleiter Rudolf Egger das erste Elektroauto des Hilfswerks Kärnten in Betrieb. "Wir sind sehr stolz, dass wir mit der Aufnahme eines Elektroautos in unseren Fuhrpark eine wichtige Vorreiterrolle zur Nachhaltigkeit einnehmen können, und bedanken uns bei Maximilian Aichlseder für die langjährige Zusammenarbeit mit dem Autohaus Aichlseder", so Krainz.

Achtsamkeit leben

Das Wirtschaftsmagazin "advantage" hat sich einem Relaunch unterzogen und präsentierte die neue Ausgabe, in deren Mittelpunkt Themen rund um Achtsamkeit und Nachhaltigkeit stehen. "Die Zukunft lehrt uns, dass wir eine gesellschaftliche Verantwortung haben", betont Herausgeber Walter Rumpler. Im Rahmen einer Diskussion stellten sich Entscheidungsträger unter anderem die Frage, was Unternehmen zu gesellschaftlicher Verantwortung beitragen können, "um die Welt ein wenig nachhaltiger und freundlicher zu machen". Auch Hilfswerk-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz war dazu eingeladen und gab einen Einblick in die unterschiedlichen Ansätze, die das Hilfswerk Kärnten hierbei hat. "Wenn Menschen gemeinsam aktiv werden, kann man viel bewegen. Und in Zukunft werden wir das Miteinander mehr denn je brauchen, um die gesellschaftlichen und sozialen Herausforderungen bewältigen zu können", so Krainz.



(v.l.): Horst Krainz (GF Hilfswerk Kärnten), LR.in Sara Schaar, Herta Stockbauer (Vorstandsvorsitzende BKS), Christian Spitaler (autArK), Walter Rumpler (GF "advantage"), Iris Strasser (Leiterin Netzwerk "Verantwortung zeigen"), Manfred Freitag (KELAG-Vorstand) und Peter Ambrozy (Präsident Rotes Kreuz Kärnten)

Psychologische Beratung beim Hilfswerk Kärnten

Gegen die Einsamkeit. Anlässlich des Welttags der Suizidprävention wies Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler darauf hin, dass es für Menschen mit psychischen Problemen durch das Hilfswerk psychotherapeutische Unterstützung gibt.

"Vor allem das Älterwerden fordert die Seele. Ältere Menschen können auf eine reiche Lebensgeschichte zurückblicken, aber sie müssen auch mit Verlusten, körperlichen, gesellschaftlichen und sozialen Veränderungen umgehen. Das alles muss die Psyche verarbeiten. Es ist ganz normal, dass manche Aspekte des Älterwerdens auch traurig, nachdenklich, zornig oder

einsam machen. Das Hilfswerk Kärnten bietet Beratung, aber auch viele Angebote und Aktivitäten, um der Einsamkeit und dem Alleinsein entgegenzuwirken", so die Präsidentin.

Wenn Sie psychologische Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an das Hilfswerk Kärnten. Wir behandeln Ihre Anfrage selbstverständlich diskret. Tel. 050 544 00 <

Gesundheitstage Wernberg

Gesundheitstage im Kloster: Neben vielen Interessierten besuchten auch Landesrat Martin Gruber und Gemeindevorstand Adam Müller den Hilfswerk-Infostand im Rahmen der Wernberger Gesundheitstage. Hier konnte man sich über die zahlreichen Angebote des Hilfswerks beraten lassen, die flächendeckend in ganz Kärnten angeboten werden.





Vorstand der SHG Klagenfurt wiedergewählt

Ehrenamtliches Engagement: In der letzten Generalversammlung der Sozialen Hilfsgemeinschaft Klagenfurt wurde deren Vorstand – Obfrau Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler (Bildmitte) und die beiden Stellvertreter Vorsitzende des Seniorenbeirates RR Christina Krainz und Hilfswerk-Geschäftsführer Horst Krainz – einstimmig wiedergewählt und bestätigt. Elisabeth Scheucher-Pichler bedankte sich nicht nur für das entgegengebrachte Vertrauen, sondern vor allem für das unermüdliche ehrenamtliche Engagement des Vorstandes und des Beirates.

Steuertipps für Senior/innen

Finanzen. Wussten Sie, dass eine steuerliche Absetzmöglichkeit ab einer Behinderung von 25 Prozent beim Finanzamt beantragt werden kann!?

Um in den Genuss der steuerlichen Absetzmöglichkeiten zu gelangen, ist ein Antrag beim Sozialministeriumservice (www.sozialministerium service.at) einzureichen.

Wird vom Sozialministeriumsservice ein Behinderungsgrad von zumindest 25 Prozent anerkannt, können, je nach Grad der Behinderung, pauschale Freibeträge von 75 bis 726 Euro jährlich über die Arbeitnehmerveranlagung geltend gemacht werden. Bei einem ganzjährigen Bezug von Pflegegeld steht der pauschale Freibetrag nicht zu.

Zusätzlich zu den pauschalen Freibeträgen können Sie in der Arbeitnehmerveranlagung auch die Ausgaben für Pflegebehelfe (z. B. Rollmobil), Medikamente, Kosten für Heilbehandlungen, Kuren oder Spitalskosten geltend machen.

Hannes Lora, Abteilungsleitung Rechnungswesen und Logistik



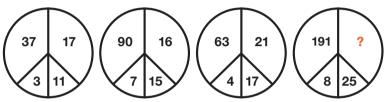
Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern "Gesunde Wohlfühlküche" von Lisa Hauser.



1) 1968: Die Friedensbewegung

Welche Zahl fehlt?



2) 1968: Der Prager Frühling

Österreich fungierte als Asylland für tschechoslowakische Flüchtlinge. Rund 200.000 Menschen flüchteten nach Österreich.

Wie gelangen Sie vom Wort PRAG zum Wort GLAS, wenn Sie jeweils nur einen Buchstaben ändern?

PRAG - - . . . - . . . - GLAS

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

Ja, ich möchte ein Exemplar "Gesunde Wohlfühlküche" gewinnen.

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

| Vorname: |
|--|
| Name: |
| Straße/Hausnummer: |
| PLZ/Ort: |
| Candan Cia diagon Kunan mit dan aingatraganan Lägungan |

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) Der Name KARL kommt insgesamt 12-mal vor. (In jeder Zeile 3-mal).
- 2) 384567531493569667839448257129239128426672

Wir gratulieren den Gewinner/innen von "Kuchen backen mit Christina".

Ersatzpflege
Zuwendungen
für pflegende Angehörige

Bundesministerium

Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

Wer bei der Pflege naher Angehöriger auf Ersatzpflege angewiesen ist, hat unter folgenden Voraussetzungen Anspruch auf finanzielle Zuwendungen:

- Sie sind die Hauptpflegeperson
- · Sie pflegen seit über einem Jahr
- Die pflegebedürftige Person bezieht Pflegegeld zumindest der Stufe 3 (Stufe 1 bei demenzieller Beeinträchtigung oder bei Minderjährigen)
- Sie sind erkrankt oder brauchen dringend Urlaub

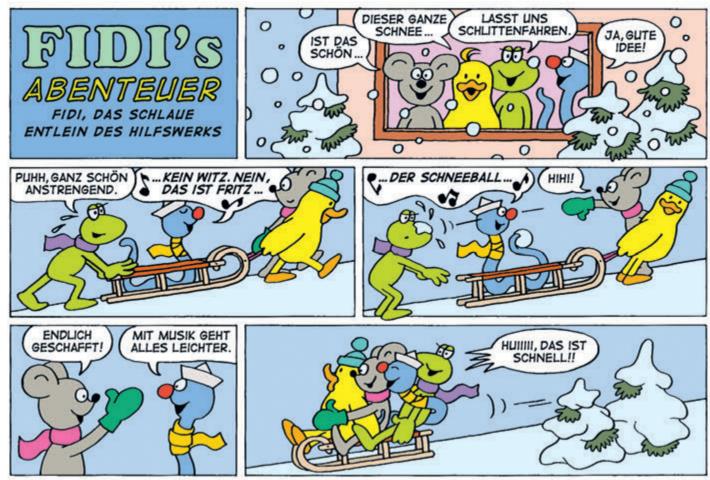
Finanzielle Zuwendung für die Ersatzpflege

- bei durchgehender Verhinderung von 7 bzw. 4 Tagen für maximal 28 Tage/Jahr
- Höhe zwischen maximal EUR1.200,

 und EUR2.500,

 –/Jahr (abhängig von der Stufe des Pflegegeldes)
- Für private Ersatzpflege, stationäre Pflege, soziale Dienste

KINDER & JUGEND HILFSWERK



O HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID; BAKABU O BY VERMES-VERLAG

Buchtipp: Gesunde Wohlfühlküche

Kochen mit der Kraft der Kräuter und Gewürze. Heimische Wildkräuter und Gewürze beeinflussen und verfeinern nicht nur den Geschmack von Gerichten, sondern wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Und genau deshalb sind sie die Hauptdarsteller der 50 köstlichen Rezepte in diesem Buch! Der bewusste Einsatz von Kräutern und Gewürzen sorgt für eine Extraportion an gesunder Energie – aber damit nicht genug: alle Rezepte sind Low Carb, clean und glutenfrei und damit am aktuellsten Stand der Ernährungstrends! Lisa Hauser zeigt uns mit ihren leicht umsetzbaren Rezepten, wie einfach es ist, sich gesund zu ernähren – und das ganz ohne Verzicht! Aromatische Kräuter und Gewürze bieten neben einer köstlichen Geschmacksvielfalt auch die unterschiedlichsten positiven Effekte: Als Kraftspender, Immunstärker, Abnehmhilfe oder Seelentröster sind sie unschlagbar und dabei auch noch ganz natürlich.

Die Stars in der Küche? Kräuter und Gewürze!

- Die Kraft der Kräuter und Gewürze nutzen: 50 Rezepte mit natürlichen Energiespendern
- Gesundes Essen, das wirkt und Spaß macht: entschlacken, beruhigen, abnehmen, stärken
- Tradition trifft Innovation: Naturheilkunde in Verbindung mit glutenfrei, Low Carb, Clean Eating
- Perfekt für warmes Frühstück, gesunde Mittagssnacks oder leichtes Abendessen
- Kleiner Infoguide zu den wohltuenden Inhaltsstoffen heimischer Wildkräuter
- Traumhafte Fotografien von Nadja Hudovernik

Über die Autorin: Lisa Hauser sprüht vor Leidenschaft und Ehrgeiz für das, was sie tut, und macht ihre Ernährungsphilosophie mit ihren Ernährungstrainings, Kochworkshops und Blogbeiträgen zugänglich und schmackhaft. Die Autorin ist selbstständige Ernährungstrainerin, führt eine Kochschule und bloggt über Low Carb, Ernährung, Restaurants und Reisen auf www.kochmitherz.com.

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



Gesunde WohlfühlkücheKochen mit der Kraft der
Kräuter und Gewürze
19,90 Euro
ISBN 978-3-7066-2633-0
144 Seiten, gebunden

Mobiler Aufstehlifter "Reliant 350"



Sicher und kompakt. Der Reliant 350 Aufstehlifter ist ideal für den Einsatz in der häuslichen Pflege und unterstützt den Nutzer beim Aufstehen oder Transfer. Der kompakte Lifter entlastet Pflegepersonal und Angehörige und bietet dem Nutzer einen sicheren und angenehmen Transfer.

- sicherer Transfer und Hilfe beim Aufstehen von Personen mit eingeschränkter Mobilität
- kompakt und einfach manövrierbar
- große, rutschfeste Fußplatte
- höhenverstellbare Unterschenkelstütze
- Hebebügel für die Gurtbefestigung
- Belastbarkeit bis 158 kg
- Aufstehgurt Größe M (40–90 kg)

Transfer- und Aufstehlifter "Reliant 350" Angebotspreis: 1.499 Euro





Für nähere Informationen und Bestellungen wenden Sie sich bitte an: Sanitätshaus, Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. 05 0544-1000, www.hilfswerk-ktn.at



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.

KINDER & JUGEND HILFSWERK

Social Activity Day

Die Donauversicherung unterstützt das Hilfswerk Kärnten schon seit einigen Jahren im Rahmen der sogenannten "Social Activity Days". Hierbei stellen Mitarbeiter/innen von Unternehmen ihre Arbeitszeit zur Verfügung, um sich beim Hilfswerk mit unterschiedlichen Aktivitäten in den Dienst der guten Sache zu stellen. Dieses Jahr wurden die Räume des Kindergartens Maria Saal vom Team der Donauversicherung neu gestaltet. Vielen Dank an alle, die dabeiwaren! Ein herzliches Dankeschön auch an Bürgermeister Anton Schmidt, der im Anschluss an den arbeitsintensiven Tag noch alle Helfer auf ein Essen eingeladen hat.





Eröffnung KG Ruden

Das Hilfswerk Kärnten eröffnete kürzlich im Beisein von Landeshauptmann Peter Kaiser im Bildungszentrum in Ruden einen weiteren Kindergarten. Dieser wird alterserweitert geführt. Das bedeutet, dass Kinder vom 1. Lebensjahr bis zum Schuleintritt betreut und gebildet werden. Weiters wurden auch die jährlichen und wöchentlichen Öffnungszeiten erweitert, um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erleichtern.



Im Bild (v.l.): Bgm. Josef Müller, Landeshauptmann Peter Kaiser, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, MSGR Johann Dersula, Bgm. Rudolf Skorjanz

Guten Morgen – dobro jutro ...

... heißt es ab diesem Bildungsjahr in der Kindertagesstätte des Hilfswerks Kärnten in Maria Rain. Durch kleine Angebote wie Fingerspiele, Reime oder Lieder wird ab sofort die slowenische Sprache in den Alltag integriert. Seit September gibt es zudem eine weitere KITA-Gruppe für 15 Kinder. Anmeldung für das Bildungsjahr 2019/2020: Wenn Sie für Ihr Kind ab September 2019 einen Betreuungsplatz in der Kindertagesstätte Maria Rain benötigen, bitten wir Sie, bis 4. Februar 2019 eine Voranmeldung auszufüllen. Um sich für Sie Zeit nehmen zu können, wird eine telefonische Kontaktaufnahme beim Hilfswerk erbeten: Telefon 0676/89 90 14 08.



Das pädagogische Team der Kindertagesstätte des Hilfswerks Kärnten in Maria Rain freut sich auf Sie und Ihr Kind!



10 Jahre KITA St. Andrä

Dieser Tage feierte die erste Kindertagesstätte des Hilfswerks Kärnten ihren 10. Geburtstag. Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler: "Die hohe Nachfrage nach Kinderbetreuungsplätzen, vor allem auch in ländlichen Regionen, hat uns vor zehn Jahren dazu veranlasst, neue, flexiblere Modelle der Kinderbetreuung zu schaffen, um Familien bestmöglich zu unterstützen." Im Bild: Elisabeth Sickl, HW-Bereichsleiterin Kinder und Jugend, Stadträtin Ina Hobel, Vizebürgermeister Gerald Edler, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, HW-Beirätin Gemeinderätin Karin Forsthuber und Tanja Janesch, Leiterin der KITA St. Andrä

Tag der offenen Türe in der "Kinderwerkstadt"

Die Kinderwerkstadt ist eine ganz besondere Kinderbetreuungseinrichtung des Hilfswerks Kärnten in Kooperation mit der Stadt Klagenfurt. Hier werden Kinder ohne Voranmeldung stunden- oder tageweise betreut. Nicht nur am Tag der offenen Türe, zu dem auch zahlreiche prominente Gäste gekommen waren, ging's in der Kinderwerkstadt hoch her, in dieser Betreuungseinrichtung ist immer etwas los. Den Jahreszeiten entsprechend gibt's ein buntes Programm -Langeweile hat hier jedenfalls keine Chance! Im Bild v.l.: HW-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz, Gemeinderätin Ulrike Herzig, Stadtrat Franz Petritz, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Kinderwerkstadt-Leiterin Maria Hinterlassnia, HW-Vorstand Susanne Hager, HW-Teamleiterin Elementarpädagogik Lisbeth Schwarz, Gemeinderat Manfred Mertel













GROSSE HILFE. **GANZ NAH**



Es weihnachtet in der Kinderwerkstadt

Im Dezember stimmen wir uns mit den Kindern auf die wunderbare Adventzeit ein!

- Jeden Samstag von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr erwartet die Kinder ein buntes Angebot an Weihnachts-Werkarbeiten.
 - Der 1. 12. 2018 steht unter dem Motto "Wir stellen Christbaumschmuck her"!
 - Am 8. 12. 2018 kommt Fidi in die Kinderwerkstadt und stellt sich als Motiv für unsere Stoffmalerei zur Verfügung.
 - Am 15.12. 2018 werken wir kleine Weihnachtskrippen aus Holz.
 - Der 22. 12. 2018 steht unter dem Motto "Geschenke für unsere Liebsten".
 - Am 29. 12. 2018 stimmen wir uns auf das neue Jahr ein und werken Glücksbringer.
 - Wir bitten um Voranmeldung!

■ Am 6. Dezember 2018 besucht der Nikolaus die Kinderwerkstadt.-

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER KINDERWERKSTADT!

Unerwartete Spende an das Hilfswerk

Großzügige Geste. Ex-Profifußballer Johnny Ertl gewann das Promipoker-Turnier der Casinos Austria und stiftete das Preisgeld von 15.000 Euro an das Hilfswerk Österreich.

"Beim Hilfswerk waren wir einigermaßen überrascht, aus den Medien von der Spende an unsere Organisation zu erfahren. Wir mussten erst recherchieren, wer uns da mit einer so erfreulichen Spende bedacht hatte und wie es dazu kam", schildert Elisabeth Anselm, Geschäftsführerin des Hilfswerks Österreich, die Geschehnisse am Morgen nach der Ausstrahlung des Pokerturniers. Wie sich rasch herausstellte, bot das Promipoker-Turnier der Casinos Austria im Programm des Fernsehsenders ATV den Anlass für diese mehr als großzügige Geste. Bei dieser illustren Veranstaltung setzten sich Snowboard-Olympiasiegerin Anna Gasser, Witzbold

Harry Prünster, Kabarettistin Nina Hartmann, VIP-Experte Dominic Heinzl, Volksmusikstar Marc Pircher, Moderatorin Silvia Schneider, Musiker Thorsteinn Einarsson und Ex-Profifußballer Johnny Ertl an den Pokertisch und zockten mit großem Einsatz für den guten Zweck. Die Casinos Austria dotierten den Pot für die Charity-Pokerrunde mit insgesamt 35.000 Euro Preisgeld.

Promi-Pointenfeuerwerk statt Pokerface

Es war ein rundum unterhaltsamer Pokerabend, an dem zwar nach den Regeln gespielt wurde, angesichts des andauernden Pointenfeuerwerks der Promis aber kaum jemand das



Bluff mit erfreulichen Folgen: Ex-Profifußballer Johnny Ertl führte am Pokertisch seine namhaften Mitspieler/innen gekonnt in die Irre und gewann das Promipoker-Turnier mit knappem Vorsprung.



Bettina Glatz-Kremsner, Vorstandsdirektorin der Casinos Austria, überreicht persönlich den Spendenscheck über 15.000 Euro an Hilfswerk-Österreich-Präsident Othmar Karas.

Pokerface wahren konnte. Sieger des Abends wurde Ex-Profikicker Johnny Ertl, den eine richtige Straße am Ende gegen Dominic Heinzl zum Erfolg führte. "Es freut mich, dass der gute Zweck hier im Mittelpunkt steht. Zwei- oder dreimal habe ich geblufft und die Taktik ist aufgegangen. Die 15.000 Euro gehen an das Hilfswerk Österreich. Das Geld ist dort gut investiert", so Johnny Ertl.

Engagement von Mensch zu Mensch gehört unterstützt

Die Wahl des gebürtigen Steirers fiel nicht ohne Grund auf das Hilfswerk, sondern hat etwas mit dem Familienleben des 1982 in Graz geborenen Profifußballers, späteren Vorstand des englischen Fußballclubs FC Portsmouth und nunmehrigen TV-Co-Kommentator beim Privatsender Puls4 zu tun. "Durch die Geburt unserer Tochter Helena hat sich das Leben für meine Frau Selma, die als Sängerin arbeitet, und für mich verändert. Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, ist manchmal gar nicht so einfach. Zum Glück unterstützte uns eine sehr engagierte Tagesmutter vom Hilfswerk bei der Kinderbetreuung", erläutert Ertl seinen persönlichen Bezug zur Hilfsorganisation. "Ich habe das Engagement von Mensch zu Mensch beim Hilfswerk erlebt. Deshalb war es mir ein Anliegen, diese für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft so wichtige Arbeit mit meinem Pokergewinn zu unterstützen." <

Karas: Gute Pflege absichern

Politik. Investitionen in Pflege sichern Lebensqualität beim Älterwerden und schaffen zukunftsfähige Arbeitsplätze in den Regionen.

Kaum ein soziales Thema beschäftigt derzeit die Politik mehr als die Frage nach der künftigen Ausgestaltung des Pflegesystems. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, vertritt dazu eine klare Position: "Jeder Mensch hat gute Pflege verdient, die ihm im Alter eine angemessene Lebensqualität garantiert."

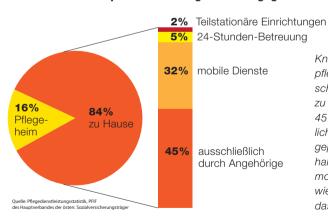
Das Hilfswerk als größter Anbieter von mobiler Pflege und Betreuung zu Hause hat natürlich den Anspruch, die Weiterentwicklung des Pflegesystems aktiv mitzugestalten, und bringt sich daher mit folgenden Forderungen in die laufende Diskussion ein.

- Ausbau der Angebotspalette für Pflege zu Hause im Sinne einer höheren Versorgungsqualität und zur effektiven Entlastung pflegender Angehöriger – beispielsweise durch eine mehrstündige Tagesbetreuung.
- Sicherstellung der Leistbarkeit von Pflege und mehr Fairness im System. Weg mit den ungleichen Versorgungsstandards oder den Unterschieden bei der Höhe der Eigenbeiträge in den Bundesländern.
- Ausbildungsoffensive als Antwort auf den sich abzeichnenden Fachkräftemangel. "Jeder Euro, den wir in Pflege investieren, kommt den Menschen in unserem Land unmittelbar zugute. Pflege bringt hohe Wertschöpfung und schafft zukunftssichere Jobs, selbst in strukturschwachen Regionen. Worauf also noch warten", so Karas abschließend.



"Neben der Klärung der Finanzierungsthematik wird sich die Frage der Sicherstellung einer flächendeckenden Pflegeversorgung in den nächsten Jahren und Jahrzehnten vor allem an der Verfügbarkeit von Fachkräften entscheiden", betont Hilfswerk-Österreich-Präsident Othmar Karas. "Deshalb brauchen wir einen massiven Ausbau der Ausbildungsangebote, damit genügend junge Menschen diesen ebenso anspruchsvollen wie sinnstiftenden Beruf ergreifen können."

Versorgungslandschaft Pflege und Betreuung in Österreich 2016 Rund 455.000 Anspruchsberechtigte für Pflegegeld



Knapp 80 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen in Österreich leben zu Hause. Davon werden 45 Prozent ausschließlich von Angehörigen gepflegt, 32 Prozent erhalten Unterstützung von mobilen Pflegediensten, wie sie beispielsweise das Hilfswerk anbietet.



b.ü.r.o.möbel

Zurück auf die richtige Tonspur

Hörakustik. Eine Hörminderung kommt meistens schleichend. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig helfen zu lassen. Erfahrene Hörakustiker von Neuroth werden zu treuen Begleitern auf dem Weg zurück zu besserem Hören.

Leise, unvollständig, verschwommen – so fühlt es sich an, wenn man schlecht hört. Gewisse Laute verabschieden sich schleichend. Ton für Ton. Buchstabe für Buchstabe. Aus Gesprächen und Umgebungslauten entsteht ein Geräusche-Chaos, das alleine nur schwer zu entwirren ist. Das Klangbild wird unvollständig – wie bei einem Puzzle, bei dem Teile fehlen. Und dann versteht man nur noch einen Bruchteil.

Die Folgen einer Hörminderung

Im Alter sind es in erster Linie Konsonanten bzw. hochfrequente Laute wie "s", "f" und "sch", die man nur mehr schwer wahrnehmen kann. "Aus 'schön' wird somit schnell der 'Föhn', Gesprächen kann man kaum folgen, man muss häufig nachfragen

und sich stärker konzentrieren", sagt Hörakustik-Experte Lukas Schinko, der das Familienunternehmen Neuroth in vierter Generation leitet. Aber auch auf das allgemeine körperliche und seelische Wohlbefinden wirkt sich eine Hörminderung aus: Wer schlecht hört, isoliert sich häufig und rutscht in eine Depression. Außerdem zählt Schwerhörigkeit zu den offiziellen Risikofaktoren für Demenz. Umso wichtiger ist es, sich so früh wie möglich kompetente Unterstützung zu holen – zuerst von einem HNO-Arzt, dann bei einem Hörakustiker. Doch Menschen mit Hörminderung zögern oft, bis sie den Schritt tatsächlich wagen. "Je früher man eine Hörminderung mit den richtigen Hörgeräten versorgt, umso besser ist es", sagt der Neuroth-Experte. <



Hörberatung

Hören Sie noch alle Töne? Nutzen Sie jetzt die neue telefonische Erstberatung von Neuroth: 00800 8001 8001 (kostenlos aus ganz Österreich). **www.neuroth.com**



Spielen macht schlauer

Ratgeber für Eltern. Jetzt kostenlos bestellen.

Der Erziehungsleitfaden des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen über das Zusammenwirken von Spielen und dem Kompetenzaufbau von Kindern. Er gibt Tipps über die stressfreie Gestaltung des gemeinsamen Alltags. Finden Sie und Ihr Kind doch einfach in ein alle Sinne anregendes Spielen und damit Lernen zurück.

Hilfswerk-Ratgeber "Spielen macht schlauer"

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

Geschenke mit Sinn

Hilfswerk International. Haben Sie schon alle Weihnachtsgeschenke für Ihre Lieben gefunden? Vielleicht wollen Sie heuer mit einem besonderen Geschenk überraschen? Das geht ganz einfach.

Wählen Sie ein Geschenk

Hilfswerk International leistet weltweit Hilfe zur Selbsthilfe. Nachfolgende Spendenvorschläge sind Beispiele unserer Arbeit in Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa.

30 Euro schenken medizinische (Not-)Versorgung für ein syrisches Flüchtlingskind.

55 Euro sichern medizinische
Betreuung und Geburtshilfe
für eine Mutter in Afrika.

70 Euro schenken Küken, einen Stall, Zäune und Futter für eine kleine Hühnerzucht.

80 Euro schenken einem Kind mit Behinderung zwei Monate Bewegungstherapie.

150 Euro sind ein wertvoller Beitrag zum Bau eines Brunnens

zum Bau eines Brunnens in Afrika.

240 Euro sichern einen Therapieund Ausbildungsplatz für zwei Monate.

300 Euro ermöglichen den Aufbau von Fischzuchten zur Ernährung von 150 Familien.

350 Euro schenken eine Milchkuh zur Stärkung hungriger Kinder.

610 Euro kostet eine Rikscha für Krankentransporte in Afrika.



Rufen Sie mich an

Sie brauchen noch ein passendes Weihnachtsbillett mit Kuvert zur

Übergabe? Oder möchten Sie sich noch über andere Geschenke informieren lassen? Ich unterstütze Sie gerne: Luzia Wibiral, Spenderservice, Tel. 01/40 57 500-114



Luzia Wibiral

Ihre Spende schenkt doppelt Freude

Mit Ihrer Spende schenken Sie lebensnotwendige Hilfe und bereiten auch dem oder der Beschenkten große Freude durch ein sinnvolles Geschenk. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Ihr individuelles Weihnachtsbillett mit Informationen zum Geschenk und Platz für persönliche Glückwünsche.

Bitte überweisen Sie Ihren Beitrag auf unser Spendenkonto: AT71 6000 0000 9000 1002 Kennwort: Mein Weihnachtsgeschenk Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. <

Hilfswerk International

Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien Tel.: 01/40 57 500-111 office@hilfswerk-international.at www.hilfswerk.at/international/geschenke







Unternehmen und Organisationen, die auf Familienfreundlichkeit setzen. haben die Nase vorne. Eine familienfreundliche Personalpolitik bringt Vorteile für Arbeitnehmer/innen und Arbeitgeber/innen. Für die Arbeitgeber/innen kann der Fokus auf mehr Familienfreundlichkeit im Betrieb zu einem zentralen Wettbewerbsvorteil und Image-Attribut im Kampf um die besten Köpfe werden. Arbeitnehmer/innen können Beruf, Familie und Freizeit besser vereinbaren. Dadurch steigt die Zufriedenheit, die Produktivität und das Arbeitsklima verbessern sich. Zudem ergeben sich auch wirtschaftlich eindeutige Vorteile: In familienfreundlichen Unternehmen gibt es um 23 Prozent weniger krankheitsbedingte Fehltage und um 11 Prozent weniger Fluktuation als im Durchschnitt. Die Mitarbeitermotivation ist um 11 Prozent höher und die Karenzdauer um 9 Prozent kürzer als im Durchschnitt. Familienfreundlichkeit hat sich also

längst von einem "soft factor" zu einem "hard factor" entwickelt, der auch ökonomische Vorteile bringen kann.

Das Audit "berufundfamilie"

Um die Arbeitgeber/innen bei der Frage der Vereinbarkeit zu unterstützen, bietet die Familie & Beruf Management GmbH das Audit "berufundfamilie" an. Bei diesem systematischen Prozess stehen die realen Bedürfnisse im Fokus. In Workshops wird gemeinsam mit den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern das vorhandene familienfreundliche Angebot im Betrieb evaluiert und werden neue, an die individuellen Bedürfnisse angepasste Maßnahmen entwickelt. Die Lösungen sind vielfältig und reichen von einer verbesserten Integration von flexiblen Arbeitszeiten über ein umfassendes Karenzmanagement bis hin zu Betreuungsangeboten für Kinder im Betrieb, etwa an Feiertagen. Schon kleine Maßnahmen können hier große Unterschiede bringen. Ziel des Prozesses soll eine familienfreundliche Gesamtstrategie für die Organisation sein. Unternehmen, die den Auditprozess erfolgreich durchführen, werden vom Bundesministerium für Frauen, Familien & Jugend mit dem staatlichen Gütezeichen "Audit berufundfamilie" ausgezeichnet. In Österreich haben bereits mehr als 500 österreichische Unternehmen quer durch alle Branchen am Audit "berufundfamilie" teilgenommen. Somit profitieren österreichweit schon rund 360.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer von familienfreundlichen Maßnahmen, die in den Auditprozessen erarbeitet wurden.



Hilfswerk ganz nah!

Hilfswerk Family Tour. Rund 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 2018.

Auch im Jahr 2018 war das Hilfswerk nicht nur verlässlicher Partner und Dienstleister für mehr als 50.000 Familien – Eltern, Kinder, Jugendliche sowie ältere Menschen und deren Angehörige -, sondern aktiv unterwegs in Österreichs Gemeinden und Städten. Im Dienste der Information und Beratung hat die diesjährige Hilfswerk Family Tour an fast 50 Stationen in ganz Österreich haltgemacht. Geboten wurde wieder eine Fülle von Infos bzw. Beratung zu Themen wie Erziehung und Kinderbetreuung, Gesundheit für Jung und Alt, Älterwerden und Pflege sowie praktische Gesundheitschecks, eine Reihe von Spielen und viel Unterhaltung für alle Altersgruppen. Ein tolles Gewinnspiel ergänzte das Angebot. Und natürlich war auch das beliebte Maskottchen des Hilfswerks, FIDI, wieder mit dabei! Auch im nächsten Jahr geht das Hilfswerk wieder auf Tour. Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der Hand in Hand, wann und wo die Tour 2019 bei Ihnen in der Nähe sein wird. Im April geht's wieder los!

Die Partner der Hilfswerk-Jahresinitiative sind Erste Bank und Sparkassen sowie Team sVersicherung. Die Wiener Städtische unterstützt das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt "Spielen. Lernen. Bilden." <















ADELI bringt

neue Hoffnung

Zwei Fälle - zwei Schicksale: Nach einem Unfall auf seinem Dienstweg landet der Gendarmeriebeamte Gerald Wurm (44) im Rollstuhl. Philipp Ödendorfer (8) leidet bei seiner Geburt unter Sauerstoffmangel und ist dadurch spastisch gelähmt.
Was beide verbindet: Nach Therapien im ADELI Medical Center verbessert sich Gerald Wurms Oberkörperstabilität und Philipp Ödendorfer

macht seine ersten Schritte ins Leben.

"Die Arbeit der Therapeuten im ADELI Medical Center hat einen höheren Standard als in Österreich, die Geräte sind modern und auch die Therapeuten sind viel engagierter als ich mir das erwartet hatte", sagt der ehemalige Gendarm, Gerald Wurm, der seit seinem Dienstwegunfall vor mehr als 20 Jahren an den Rollstuhl gefesselt ist.



Hier, bei ADELI, hat der ehemalige Exekutivbeamte aus Hainburg auch seine ersten gesundheitlichen Erfolge seit vielen Jahren gemacht: "Meine Oberkörperstabilität und meine Körperspannung haben sich seit den Therapien bei ADELI deutlich verbessert. Auch meine positive Lebenseinstellung und Motivation habe ich wieder zurück", sagt er mit einem Funkeln in den Augen. Unmittelbar nach den Heilbehandlungen hat sich Gerald Wurm im Fitnesscenter angemeldet - und sieht an der Seite seiner Frau wieder Sinn im Leben. Warum Wurm von ADELI

positiv überrascht ist? "Hier ist jede Therapiesitzung effektiv und die Therapieeinheiten finden kontinuierlich statt", sagt er, "und die Therapeuten verdienen höchsten Respekt für ihren Umgang mit selbst schwerbehinderten Kindern: Sie gehen geduldig und freundlich auf jeden Patienten ein. Immer mit dem Ziel weitere Fortschritte zu erreichen."

"Philipp kann endlich selbständig gehen"

Das sieht auch Susanne Ödendorfer so. Ihr Sohn Philipp litt während der Geburt unter Sauerstoffmangel. Das Gehirn des Säuglings ist seither schwer geschädigt. Die Eltern bangen um ihren Frischgeborenen. Philipp verbringt zehn Tage auf der Kinderintensivstation.



ADELI Medical Center

Ein Jahr später bekommt die junge Familie die erschütternde Diagnose: Philipp ist spastisch gelähmt. Das Einzige, das ihr Knirps kann: Er liegt am Boden und schlägt mit den Beinen um

sich. Für seine Eltern bricht eine Welt zusammen: "Wir waren von der Diagnose geschockt und auch von der Aussicht, dass unser Sohn nie gehen können wird", erinnert sich seine Mutter

Die Eltern kämpfen trotzdem weiter. Sie werden auf das ADELI Medical Center in Piestany aufmerksam. Hier macht Philipp ab seinem dritten Lebensjahr zahlreiche Therapien. Sie zeigen Wirkung: Erstmals spricht er den Namen seines Onkels richtig aus. Und er macht hier im Alter mit sechs Jahren seine ersten selbständigen Schritte. "Es war wie

Philipp mit seinem Lieblingstherapeut im ADELI Medical Center

ein Wunder für uns", erinnert sich seine Mutter Susanne. "Wir haben das im Kreis der Familie gefeiert. Wenn mir früher jemand gesagt hätte, was Philipp heute alles kann, hätte ich das für unmöglich gehalten."

Werden Sie Mitarbeiter/in beim Hilfswerk

Job mit Sinn und Perspektive. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir laufend in ganz Kärnten DGKPs, Pflegeassistent/innen und Heimhelfer/innen, überwiegend in Teilzeit.

Eine Vielzahl an Vorteilen wie aktive Karriereentwicklung, Vereinbarkeit von Beruf und Familie machen das Hilfswerk zu einem beliebten Dienstgeber. Hilfswerk-Mitarbeiter/in zu sein, bedeutet Job mit Sinn und Perspektive zu haben. Werden Sie Mitglied in unserem Team!



Was benötigen Sie?

- eine abgeschlossene Ausbildung
- Belastbarkeit, Stressresistenz und Teamfähigkeit
- Organisationstalent, Genauigkeit, Verlässlichkeit
- Einsatzbereitschaft
- Flexibilität hinsichtlich der Arbeitszeit
- Führerschein B und Fahrpraxis, eigenen PKW

Was bieten wir?

- ein umfangreiches internes und kostenloses Bildungsangebot
- einen sicheren Arbeitsplatz
- regelmäßige Teamsitzungen zum Informations- und Erfahrungsaustausch
- Entgegenkommen hinsichtlich Dienstplanung

Was zahlen wir?

- Qualifikationsbezogene Entlohnung nach dem Kollektivvertrag der Sozialwirtschaft Österreich
- unter Anrechnung von fach- und nichtfacheinschlägigen Vordienstzeiten
- automatische Gehaltsvorrückung alle 2 Jahre

Wo finde ich die Stellen? https://www.hilfswerk.at/kaernten/jobs-und-bildungsangebote/

Wo bewerben Sie sich? Ihre Bewerbung mit allen Nachweisen richten Sie bitte an: bewerbung@hilfswerk.co.at

Generationentreff-Termine im November und Dezember

Generationentreff, Pischeldorfer Straße 53, 9020 Klagenfurt a.W. statt.

Aus Farben und Stoffen werden Kunstobjekte

Ausstellung der beiden Künstlerinnen Heidi Katschnig und Christine Grinschal.

Termin: 30. November (Ausstellungseröffnung mit Musik) bis 20. Dezember

Anmeldungen: Mäggie Jeschofnik, Telefon 0676/89 90 11 39

Kumm, setz ma uns zsamm und ratsch ma a bissl

Vorbeikommen, Bekanntschaften schließen, Freunde für gemeinsame Unternehmungen finden.

Termin: 7. Dezember, 14-17 Uhr Kosten: keine

Vortragende: Mäggie Jeschofnik

Yoga sanft

Wir bringen unseren Körper mit Geist und Seele in Einklang! Übungen auf Matte und Stuhl.

Termin: 17. Dezember, 14.30-16 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen Kosten: 8 Euro pro Einheit Vortragende: Anneliese Schobel

Weihnachtsfeier der Generationen

Jeder, der möchte, ist herzlich eingeladen, aktiv bei der Weihnachtsfeier mitzumachen. Ob mit einem Gedicht, einer Geschichte oder einfach mit ein paar besinnlichen Gedanken.

Termin: 14. Dezember, 15 Uhr

Anmeldung: Mäggie Jeschofnik, Telefon 0676/89 90 11 39

Anmeldungen und Infos bei Mäggie Jeschofnik, Tel. 05 0544-2039

HILFSWERK

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



Behindertenhilfe Leiterin: Karin Daniel

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



"Essen auf Rädern" Leiterin: Sigrid Bister

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



Kinder und Jugend Leiterin: Elisabeth Sickl

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



Pflege und Betreuung prov. Leiterin: Hermine Pobatschnig

Mobil 0676/89 90 10 10 hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at



Sanitätshaus Leiterin: Ingrid Pegrin

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



Sozialservicestelle, Freiwilligen- und Integrationsarbeit Leiterin: Mäggie Jeschofnik

Tel. 05 0544-2039 Mobil 0676/89 90 11 39 margarete.jeschofnik@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 LeitnerMobil 0676/89 90 71 01

Hermagor

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



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

Andrea Klemenz Mobil 0676/89 90 21 01

Völkermarkt

Bezirksleiterin:

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

Mäggie 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

Kinderrettungswerk Kärnten

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

Lese- und Rechtschreibtherapie für Schulkinder

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

Österr. Diabetikervereinigung SHG St. Veit

Bezirksstelle St. Veit,

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

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
 Voranmeldung 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

jeden 2. Freitag im Monat, 16–18 Uni

Soziale Hilfsgemeinschaft 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, Feldkirchen und Völkermarkt Information und Kontakt: Clemens Costisella, Tel. 0680/3042552, office@v-f-r.at, www.v-f-r.at





Unser Land braucht Menschen, die an sich glauben.

Und eine Bank, die an sie glaubt.

