Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales

HILFSWERK

4 | 2018

Jede Bewegung zählt

Bequemlichkeit überwinden, Wohlbefinden steigern. > 4

Forschungsprojekt. Mobile Dienste leisten Beitrag zu mehr Lebensqualität. > 12

Mehr Lebensqualität. Andrea Hettich über die Seniorenanimation. > 7

Hoher Besuch. Bischof Manfred Scheuer in Oberneukirchen. > 14

Ein Gewinn für die Zukunft

Gelebte Verantwortung. Vom Spielerschutz über den schonenden Umgang mit Ressourcen bis hin zur Unterstützung zahlreicher Organisationen und Projekte im Sozialen, der Kultur und im Sport. Die Österreichischen Lotterien leben Nachhaltigkeit seit ihrer Gründung vor mehr als 30 Jahren.

österreichische
LOTTERIEN

www.lotterien.at

COVERSTORY

4 Jede Bewegung zählt. Bequemlichkeit überwinden, Wohlbefinden steigern.

PFLEGE & BETREUUNG

7 Seniorenanimation. Lebensqualität verbessern.

8 Tageszentrum Ennsleite. Familiär und fachlich kompetent.

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 Bischof Scheuer. Besuch im Oberneukirchner Lebenshaus.

14 Betreubares Wohnen Gampern. Landesobmann Hattmannsdorfer zu Besuch.

15 Oberneukirchen. Bauernmarkt und Schnäppchenjagd.

15 Ried. Großzügige Spende.

16 Freistadt. 10 Jahre OÖ Hilfswerk.

KINDER & JUGEND

20 Ferienbetreuung

HILFSWERK

22 Großzügige Geste. Promipoker-Gewinner Johnny Ertl spendet Preisgeld an das Hilfswerk.

23 Politik. Gute Pflege absichern.

25 Hilfswerk International

27 Hilfswerk Family Tour

29 Generalversammlung. Hattmannsdorfer wiedergewählt.

30 Adressen

EDITORIAL

Viktoria Tischler,
Geschäftsführerin OÖ Hilfswerk

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

Die Tage werden immer kürzer, die Sonne geht nun täglich schon kurz nach 16 Uhr unter. Genau die richtige Zeit also, es sich in seinen vier Wänden mit ansprechender Lektüre gemütlich zu machen: Ich heiße Sie herzlich zur heuer letzten Ausgabe der „Hand in Hand“ willkommen! Diesmal dreht sich alles um die Bewegung im Alter. Deshalb haben wir das Tageszentrum Ennsleite in Steyr besucht (S. 8/9) und Leiterin Marion Schorsch einen Tag lang bei ihrer Arbeit begleitet. Denn neben ausgezeichneter Pflege und Betreuung durch Fachpersonal, persönlich abgestimmten Therapien und vielem mehr gibt es dort auch die Seniorenanimation als Teil des Angebots. Die Förderung des Körperbewusstseins, Animation sowie Motivation sind dabei tragende Säulen des Konzepts. Andrea Hettich, FSZ-Leitung Linz-Land und Steyr/Steyr-Land, hat uns im Interview noch mehr über das Angebot erzählt (S. 7).
Herbst- und Winterzeit ist Lesezeit, wie bereits angesprochen: Die wahren Abenteuer beginnen im Kopf, wie die Lesenacht des Hilfswerk-Vereins in Oberneukirchen erneut zeigte (S. 21).
Ich wünsche Ihnen eine möglichst stressfreie Vorweihnachtszeit und noch ein paar schöne Herbsttage!

Ihre Viktoria Tischler

Medieninhaber und Herausgeber: OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle, Dametzstraße 6, 4010 Linz, Tel. 0732/77 51 11-0, Fax 0732/77 51 11-200, E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at **Redaktion Oberösterreich:** Viktoria Tischler, BULLDOGagentur GmbH **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), OÖ Hilfswerk, Hilfswerk Austria (25/Constantine Bassel), Shutterstock (Cover/3/4/Halina Valiushka, 5/glenda, 6/kazoka, yamel photography, 7/Monkey Business Images), 9/Andreas Röbl, 14/OÖVP Thomas Großruck, 16/OÖ Versicherung AG, 19/Land OÖ, 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 **Anzeigenverkauf (Oberösterreich):** Hilfswerk OÖ, Tel. 0732/76 06-728 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 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.

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.

Quelle:www.paprica.ch

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 Körperpartien vorsichtig dehnen. Kurse wie Tai-Chi, Yoga oder Pilates sind besonders gut geeignet, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit zu verbessern.

Bewegung im Sitzen oder Liegen

Täglich die Muskeln zu trainieren ist auch für Menschen, die längere Zeit oder dauerhaft im Bett liegen, wichtig. Entsprechende 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. >>

>> 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.

„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

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!

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 Motivation 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.

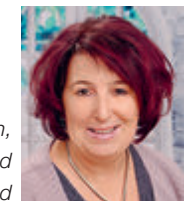
„Ich habe Angst, mich zu verletzen"
Wärmen Sie sich vor der Aktivität schrittweise auf und vergessen Sie danach nicht, sich zu dehnen.

„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

Lebensqualität verbessern

Interview. Altersvorgänge werden gebremst und die Lebensqualität erhöht: Die Seniorenanimation des OÖ Hilfswerks fördert durch Tanz und spielerische Übungen Körperbewusstsein und Motorik. Wir haben mit Andrea Hettich, FSZ-Leitung Linz-Land und Steyr/Steyr-Land, über das Angebot gesprochen.



Andrea Hettich, FSZ-Leitung Linz-Land und Steyr/Steyr-Land

Wie läuft die Seniorenanimation im Tageszentrum Ennsleite ab?
Es wird gemeinsam gefrühstückt, gekocht und gebacken, das Gedächtnis sowie der Gang werden trainiert und vieles mehr. Das Wichtigste ist, dass jede Klientin bzw. jeder Klient ausreichend kommunikative Einzelbetreuung erhält, um Wertschätzung zu vermitteln. Nur so können demente und psychisch kranke Menschen zu Aktivitäten animiert werden.

Welche Idee steckt hinter der Seniorenanimation?
Soziale Kontakte und das Selbstbewusstsein bzw. die Psyche sollen gestärkt werden – ganz nach dem Motto „Ich kann's ja doch noch!" Durch die Animation sollen Klientinnen und Klienten aus ihrer Zurückgezogenheit bzw. ihrer eigenen Welt geholt werden, wenn auch nur für einen kurzen Moment. Hierbei haben etwa Musik bzw. bestimmte Lieder einen sehr positiven Effekt, die etwa dementen Menschen wieder zu einem besseren Lebensgefühl verhelfen. Die Förderung von Grob- und Feinmotorik sowie eine intensivere Körperwahrnehmung sind weitere Säulen der Seniorenanimation.

Wie lange dauert eine Bewegungseinheit?
Eine Einheit am Nachmittag dauert 60 Minuten, davon entfallen 30 Minuten auf die Bewegungsübungen. Bewegt werden Kopf bis Fuß in Begleitung von Musik oder verpackt in Bewegungsgeschichten. Die restlichen 30 Minuten wird entweder gesungen oder mit dem Schwungtuch zur Musik bewegt. Welche Körperregionen bewegt werden, richtet sich individuell nach den Krankheitsbildern, Mobilität und Tagesverfassung. Alleine die Finger zu bewegen („Klavier spielen in der Luft") ist für viele eine Herausforderung.

Welche Rolle spielen neue Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten?
Bei jeder „neuen" Klientin bzw. jedem „neuen" Klienten sammelt man Erfahrung und lernt, da jeder Mensch eine komplett andere Betreuung braucht – das ist die große Herausforderung: Wie bringe ich denjenigen dazu, aktiv teilzunehmen? Das gelingt wiederum nur, wenn eine stabile Vertrauensbasis aufgebaut wird! Einfühlungsvermögen und Empathie sind hier wichtige Punkte.

Inwiefern wird durch die Seniorenanimation dem Alterungsprozess entgegengewirkt?
Durch die Seniorenanimation sind unsere Klientinnen und Klienten länger selbstständig mobil, sie nehmen aktiver am Alltagsgeschehen teil und ihr Selbstwert wird gesteigert. So können sie auch länger in ihren eigenen vier Wänden bleiben. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bestens geschult und haben eine Ausbildung zur Fachsozialbetreuerin bzw. zum Fachsozialbetreuer absolviert. <

Seniorenanimation

Alle Informationen über die Seniorenanimation des OÖ Hilfswerks erhalten Sie bei Andrea Hettich unter 0664/807 652 600 oder per Mail an traun@ooe.hilfswerk.at bzw. im Internet unter www.ooe.hilfswerk.at

Tageszentrum Ennsleite: Familiär und fachlich kompetent

Reportage. Zuhause wohnen bleiben und gleichzeitig tageweise beste pflegerische Betreuung genießen: Das ist durch das Tageszentrum Ennsleite in Steyr ganz einfach möglich. Wir haben Leiterin Marion Schorsch einen Tag lang bei ihrer Arbeit über die Schulter geblickt.

Durch Übungen mit dem Schwungtuch wird die Motorik der Tagesgäste verbessert.

„Schönen guten Morgen!“, heißt uns Marion Schorsch, Leiterin des Tageszentrums Ennsleite, herzlich willkommen, als wir die Räumlichkeiten der Einrichtung in Steyr kurz nach acht Uhr betreten. „Wir sind bereits beim Frühstück, bei dem wir uns für den Tag stärken.“ Tagesgast Franz Wimmer streicht gerade Marmelade auf ein Stück Vollkornbrot. „Danach starten wir mit einem umfangreichen Programm in den Tag.“ Gemeinsam wird etwa das Mittagessen gekocht sowie eine Mehlspeise für den Nachmittag gebacken. Übungen zur Verbesserung der Grob- und Feinmotorik sowie des allgemeinen Körperbewusstseins sind wesentlicher Teil der Seniorenanimation. „Ein Großteil unserer Tagesgäste leidet unter Demenz und/oder psychischen Beeinträchtigungen. Es geht bei der Seniorenanimation also weniger um anspruchsvolle Gymnastik, sondern teilweise um einfachste motorische Übungen oder Gangtrainings, die unseren Tagesgästen vielfach schwerfallen.“ Zum Gangtraining gehört es auch zu akzeptieren, auf eine Gehhilfe wie einen Gehstock oder einen Rollator angewiesen zu sein. „Da sprechen wir dann weniger vom Rollator als vom Ferrari oder BMW. Wenn unsere Klientinnen und Klienten sehen, dass es in Ordnung ist, eine Gehhilfe zu benötigen bzw. dass auch viel jüngere Kolleginnen und Kollegen eine brauchen, fällt es auch leichter, den eigenen Körper mit seinen Schwächen anzunehmen.

Individuelles Bewegungstraining

Das Bewegungstraining richtet sich ganz nach individuellem Krankheitsbild bzw. Tagesverfassung der Besucherinnen und Besucher. Dabei wird der gesamte Bewegungsapparat von Kopf bis Fuß moderat durchbewegt. „Gefragt ist die Empathie unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Durch eine hochqualitative Einzelbetreuung, bei der den Seniorinnen und Senioren Wertschätzung vermittelt wird, lassen sich die besten Fortschritte erzielen.“ Auch das Toilettentraining ist Teil der Übungen. „Viele unserer Besucherinnen und Besucher sind von Inkontinenz betroffen.

Toilettentrainings sollen dazu beitragen, dass diese eine Toilette aufsuchen, bevor der Harndrang einsetzt.“ Daneben spielen auch Anregungen für den Geist, etwa das sogenannte Gedächtnistraining, eine zentrale Rolle bei der Seniorenanimation. „Zusammen lesen wir z. B. die Zeitung und diskutieren über das Tagesgeschehen“, informiert Schorsch.

Selbstgebackene Mehlspeise

Nach der Mittagsrast wird nachmittags Kaffee getrunken und die selbstgebackene Mehlspeise gegessen. „Der Apfelstrudel schmeckt hervorragend“, freut sich Herta Gruber, die an der Mahlzeit mitgewirkt hat. „Für den Nachmittag haben wir einen monatlichen Aktivitätenplan, der verschiedenste Programmpunkte umfasst: Bewegung und Singen, Feste im Jahreskreis feiern, Malen und so weiter“, schildert Schorsch. Zwischen zwölf und sechzehn Tagesgäste besuchen das Tageszentrum durchschnittlich pro Tag. „Durch die Aktivitäten im Tageszentrum wollen wir die Vereinsamung unserer Klientinnen und Klienten verhindern, indem sie soziale Kontakte knüpfen. Auch die Stärkung des Selbstbewusstseins unserer Besucherinnen und Besucher ist sehr wichtig – sie aus ihrem Alltagstrott zu reißen und neue Lebensfreude zu vermitteln.“ Positive Entwicklungen werden dann häufig in kleinen Verhaltensänderungen sichtbar. „Wir führen selbstverständlich ein genaues Protokoll über den Gesundheitszustand unserer Tagesgäste. Schon nach zwei Monaten Betreuung beobachten wir oft, dass diese wieder mehr am Leben teilnehmen, gesprächiger und offener sind. Das ist ein sehr schönes Feedback auf die eigene Arbeit.“

Bewegungsgeschichten & Singen

Zwei Mal wöchentlich finden auch Bewegungstrainings in der Gruppe statt, so auch während unseres Besuchs. „Heute unternehmen wir einen kleinen Spaziergang in den Wald“, beginnt die Fachsozialbetreuerin Petra Wimmer eine Bewegungsgeschichte. Sie ist eine von drei Fachsozialbetreuerinnen bzw. -betreuern, aus denen das Team derzeit besteht. Zwei Heimhelferinnen sowie ein Zivildiener komplettieren die Mannschaft. Wimmer tritt auf der Stelle, um den Spaziergang zu simulieren, die Seniorinnen und Senioren tun es ihr eifrig gleich. „Draußen weht ein frischer, angenehmer Wind, wir atmen tief ein und aus“, fährt Wimmer fort, und die älteren Damen und Herren folgen ihrem Beispiel.

Lebensfreude neu erwacht

Nach rund einer halben Stunde gehen die Pensionistinnen und Pensionisten dazu über, ein Schwungtuch zur Musik zu bewegen. Regelmäßig wird diese Zeit auch zum Singen genutzt. „Bei manchen Liedern gehen unsere Tagesgäste dann richtig aus sich heraus. Beim Singen leben unsere Gäste voll auf“, erklärt Schorsch. Gegen vier Uhr werden die ersten Gäste wieder abgeholt. „Ich bin froh, dass es euch gibt“, bedankt sich eine Angehörige herzlich bei Schorsch und ihrem Team. „Seit mein Vater zwei bis drei Mal die Woche im Tageszentrum ist, wirkt er viel fröhlicher und ausgeglichener als zuvor“, berichtet die Tochter. Die Sonne versinkt langsam hinter dem Horizont, als kurz vor fünf die letzten Tagesgäste abgeholt werden. „Besonders freut es mich, wenn eine Seniorin bzw. ein Senior nach einem Schnuppernachmittag zu uns wiederkommen will“, meint Schorsch nachdenklich. „Denn viele ältere Herrschaften stehen dem Tageszentrum zunächst kritisch gegenüber, so nach dem Motto ‚Brauche ich das wirklich?’. Nach ein paar Stunden bei uns lösen sich diese Zweifel meistens in Luft auf.“ <

KOMMENTAR

Landesobmann und Aufsichtsratsvorsitzender OÖ Hilfswerk, Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer

Fit und aktiv auch im Alter

Durch Tanz und spielerische Übungen sich auch im Alter noch jung fühlen: Durch die Seniorenanimation des OÖ Hilfswerks ist das möglich. Ziel ist es, die körperliche und geistige Fitness der älteren Mitglieder unserer Gesellschaft zu fördern und die Lebensqualität zu erhöhen.

Aus zahlreichen Studien ist bekannt, dass regelmäßige Bewegung vor chronischen Krankheiten schützt, z. B. Adipositas, Bluthochdruck, Arthrose und Krebs. Durch die Förderung von Grob- und Feinmotorik und einem damit verbesserten Körperbewusstsein und dem Anregen von sozialen Kontakten werden Psyche und Selbstbewusstsein gestärkt sowie neue Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten geschaffen.

Die Trainer/innen, die die Seniorenanimation durchführen, verfügen über eine fundierte Ausbildung und bilden sich regelmäßig weiter. Damit ist beste Qualität des Angebots garantiert.

Seniorinnen und Senioren sind ein Gewinn für unser Gemeinwesen. Im Land der Möglichkeiten sollen sie bestmöglich unterstützt werden!

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

Gemeindeamt Rüstorf
Stadtamt Altheim

Danke!

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 aus einem Funksender und einem Basisgerät. Alle relevanten Daten der Kundin/des Kunden sind bei der Notrufzentrale gespeichert, um die benötigte Hilfe rasch einleiten zu können.

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.

Weihnachtsaktion

Wer zu Weihnachten Sinnvolles schenken möchte, liegt mit dem Notruftelefon des Hilfswerks richtig. Im Rahmen der Weihnachtsaktion ist es besonders günstig, das Notruftelefon zu testen. Interessent/innen sparen sich im Dezember 2018 und im Jänner 2019 die Anschlussgebühren. <

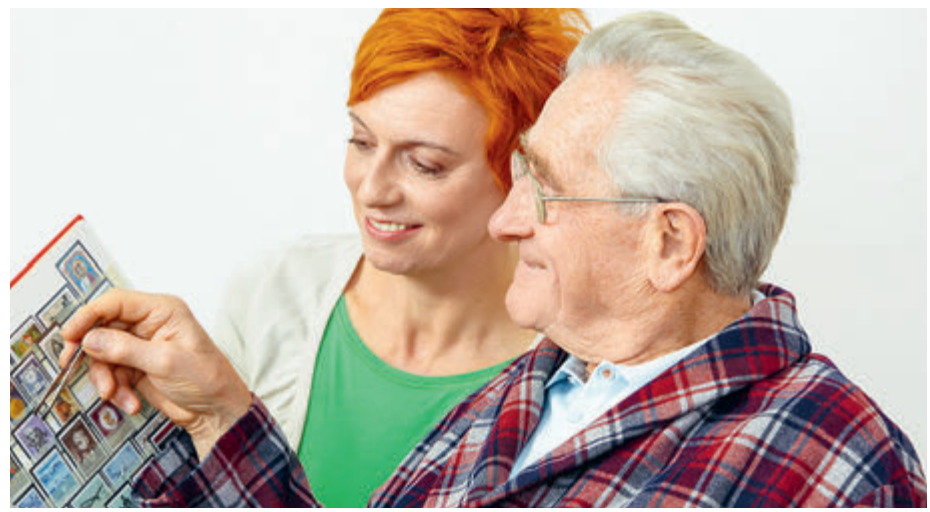
Notruftelefon-Informationen

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

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	2.652,-	Euro
Förderung	– 550,-	Euro
Pflegegeld	– 677,60	Euro
Gesamt (pro Monat)	1.424,40	Euro

Dazu kommt einmalig eine Vermittlungsgebühr von 590 Euro für zwei Betreuungskräfte sowie laufend die Verpflegungs- und 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 kostenlos 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 Hilfswerk-Pflegekompass sowie für Eltern der Hilfswerk-Kinderbetreuungskompass

Bischof Manfred Scheuer besucht Oberneukirchner Lebenshaus

Begegnungsfest. Einen herzlichen Empfang bereitete die Pfarre Oberneukirchen Bischof Scheuer bei seinem Besuch anlässlich der Visitation im Dekanat St. Johann am Wimberg.

Der Bischof, Generalvikar Severin Lederhilger und Bischofsvikar Wilhelm Viehböck nahmen sich Ende September eine Woche lang Zeit, um das Dekanat kennenzulernen und zu erfahren, was die Menschen bewegt, die sich in der Gemeinschaft der Kirche zu Hause fühlen.
Am 27. September stand Oberneukirchen auf dem Besuchsprogramm. Viele Christinnen und Christen, die Ministrantinnen und Ministranten, Pfarrer KonsR Mag. Pater Wolfgang Haudum, KonsR Pater Meinrad Brandstätter (Kooperator) und die Vertreter der Politik – allen voran Bürgermeister LAbg. DI Josef Rathgeb und Vizebürgermeisterin Anneliese Bräuer – feierten in der Pfarrkirche einen sehr feierlichen und besinnlichen Gottesdienst.
Im Anschluss lud das Hilfswerk Oberneukirchen ins Lebenshaus zu einem gemütlichen Frühstück mit dem Bischof ein. Im Rahmen dieses Begegnungsfestes führte Hilfswerk-Vereinsobfrau Elisabeth Freundlinger den Bischof durch das Haus und informierte ihn über die vielen Angebote und wichtigen Aufgaben des Hilfswerks, welches im Lebenshaus seit 15 Jahren seine Heimat hat. <

Hilfswerk-Stützpunktleiterin und Vizebürgermeisterin der Marktgemeinde Anneliese Bräuer, Pater Wolfgang Haudum, Hilfswerk-Vereinsobfrau von Oberneukirchen Elisabeth Freundlinger, Bischof Dr. Manfred Scheuer, Schwester Maria Angelika (Hilfswerk-Verein Vorstand), LAbg. Bgm. der Marktgemeinde Oberneukirchen-Waxenberg-Traberg DI Josef Rathgeb und Susanne Pammer (Hilfswerk-Verein Vorstand)

Hattmannsdorfer zu Besuch in Gampern

Landesobmann. Hoher Besuch im seit zehn Jahren bestehenden Betreubaren Wohnen.

Anlässlich des Besuchs von OÖ-Hilfswerk-Obmann Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer gaben sich noch weitere Besucherinnen die Ehre, so etwa Vizebürgermeisterin von Gampern Evelyn Schobesberger und Sozialausschussobfrau Manuela Gschwandtner. Als „Hausherrinnen“ begrüßten sie die Anwesenden und lobten die wertschätzende, unkomplizierte, ideenreiche, zuverlässige Zusammenarbeit mit dem OÖ Hilfswerk und im Besonderen mit der Betreuerin Anita Lublasser und Leiterin Sabine Jantzen. Dr. Hattmannsdorfer konnte sich von dem Konzept des betreuten Wohnens im Gespräch mit den Mieterinnen und Mietern überzeugen – in eine Wohnung wurde er sogar eingeladen, sich persönlich ein Bild der Lebensumstände zu machen.
In Gampern besteht seit Anfang September zudem eine weitere Kooperation mit dem OÖ Hilfswerk: der Freizeitteil der Schulischen Tagesbetreuung in der Volksschule wird nun von diesem organisiert. <

OÖ-Hilfswerk-Obmann Wolfgang Hattmannsdorfer verschaffte sich vor Ort ein Bild vom Wohnkonzept des Betreubaren Wohnens.

Diakoniewerk: Bauernmarkt und Schnäppchenjagd in Oberneukirchen

Voller Erfolg. Erster Herbst-Bauernmarkt des Naturladens vom Diakoniewerk Oberneukirchen in Zusammenarbeit mit der Ortsbauernschaft, Landjugend und dem OÖ Hilfswerk.

Das einladende Herbstwetter lockte viele Besucher von nah und fern. Lieferanten, Partner, die Ortsbäuerinnen und der Naturladen des Diakoniewerkes boten zum Kauf Bio-Weine, Käse, Eier, Speck, Öle, Schnäpse und Gin an. Die Ortsbäuerinnen verwöhnten mit frischen Bauernkrapfen aus der heißen Pfanne und verschiedenen Aufstrichen sowie Kürbisprodukten. Pflanzen der Saison präsentierte die Baumschule Braunschmid aus Zwettl. Alle Fragen zum Thema „EM – Effektive Mikroorganismen für Haus und Garten“ wurden von Erika Rokita gerne beantwortet.

Stöbereck im Lebenshaus

Auf Schnäppchenjagd konnte man im Secondhandladen „Stöbereck“ des Hilfswerks gehen. Von Secondhand-Kleidung, Schuhen und allerlei Nützlichem von Kinderspielsachen bis hin zu Büchern konnten die Besucherinnen und Besucher beim Totalabverkauf des Geschäfts zahlreiche Schätze ergattern. Das Stöbereck hat sein „Sommerquartier“ am Marktplatz geschlossen und ist wieder ins Lebenshaus auf der Bleich 2a gezogen. <

Stützpunktleiterin des HW-ONK: Anneliese Bräuer mit Kundin Maria Pargfrieder, „Top-Verkäuferin“ Gitti Knogler und HW-Vereinsobfrau von ONK Elisabeth Freundlinger im Stöbereck am Marktplatz.

Frischgebackene Köstlichkeiten auf dem Bauernmarkt in Oberneukirchen

Großzügige Spende an Ried

Unterstützung. Sommerfeste für einen guten Zweck.

Bei der „Grill Pool Challenge“ nominieren sich Firmen gegenseitig, um mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Sommerfest zu feiern, bei dem geplanscht, gespeist und auch für einen guten Zweck gespendet wird. Die Firma Schmidt aus Ried im Innkreis bedankt sich für die sozialen Dienste im Bezirk mit einer großzügigen Spende von 1.000 Euro, die von der Leiterin des Familien- und Sozialzentrums Ried, Sonja Angleitner, gerne entgegengenommen wurde. <

Die Firma Schmidt aus Ried spendete 1.000 Euro an das Hilfswerk Ried.

10 Jahre OÖ Hilfswerk Freistadt

Der Mensch als Mittelpunkt aller Bemühungen. Der Hilfswerk-Verein Freistadt bietet mobile Therapien, Check-in Lernbegleitung, 24-Stunden-Pflege und Betreuung, Kleinkindbetreuung, Kindergärten, Horte und Schülerbetreuung. Kürzlich feierte er seinen zehnten Geburtstag.

Soziale Dienstleistungen für die ganze Familie: Hand in Hand ist der OÖ-Hilfswerk-Verein Freistadt bestrebt, allen Mitmenschen Hilfe und Unterstützung in sämtlichen Lebensphasen und verschiedenen Lebenssituationen zu geben. Das Oberösterreichische Hilfswerk Freistadt bietet als sozialer Dienstleister Unterstützung, ob nun bei der Betreuung der Jüngsten oder betagterer Damen und Herren.
Das 10-jährige Bestehen der Institution wurde am 3. Oktober groß im Kinderhort Tragwein gefeiert. In der hiesigen Marktgemeinde wurde das Hilfswerk-Angebot 2006 mit einer flexiblen Nachmittagsbetreuung gestartet, welche aufgrund des hohen Betreuungsbedarfs rasch in einen Kinderhort umgewandelt wurde. Das breite Angebotsspektrum des Hilfswerks wird seitdem im gesamten Bezirk Freistadt von vielen Hilfesuchenden genützt. <

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

In den letzten Jahren wandelte sich die Gemeinde zu einem prosperierenden Ort. Es wurden neue Gewerbegebiete erschlossen, die Beschäftigungszahlen vervierfachten sich in den letzten 20 Jahren auf beinahe 2.280 Arbeitsstellen und die Bevölkerung stieg stetig auf aktuell 3.092 Einwohner an. Eine Vision der Gemeinde ist es, das in 30 Jahren die Energieversorgung zu 100 % aus erneuerbaren Energieträgern erfolgt. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist der im Jahr 2014 errichtete erste gemeindeeigene Windpark Österreichs.

Marktgemeinde Wilhering
4073 - Linzer Straße 14
Bezirk Linz-Land, O.Ö.
Tel. 07226/2255*0 / Fax 07226/3095
www.wilhering.at

VERSICHERUNG

Generaldirektor Dr. Josef Stockinger
Oberösterreichische Versicherung AG

Mehr Freude, weniger Risiko

Sie sind in den besten Jahren, immer noch fit und aktiv. Mit der neu gewonnenen Freizeit steigt jedoch auch das Unfall- und Verletzungsrisiko: Wie eine aktuelle Auswertung des Kuratoriums für Verkehrssicherheit zeigt, haben sich 2017 mehr als 784.000 Menschen bei einem Unfall so schwer verletzt, dass sie im Krankenhaus behandelt werden mussten. Knapp die Hälfte davon verunglückte zu Hause oder in der näheren Wohnumgebung. Mehr als ein Drittel der Unfälle passierten in der Freizeit oder beim Sport. Vor allem die Zahl der verletzten Personen ab 65 Jahren steigt stark an. Dabei hilft neben einer gesunden Ernährung gerade viel Bewegung dabei, im Alter leistungsfähig zu bleiben.

Unfallvorsorge beginnt mit optimalem Risikoschutz

Die Senioren-Unfallversicherung der Oberösterreichischen kann Schmerzen nicht lindern, aber den Genesungsprozess angenehmer gestalten. So gibt es etwa bei einer Oberschenkelhalsfraktur eine Einmalzahlung in Höhe von drei Prozent der Invaliditätsversicherungssumme als Trostpflaster obendrauf. Bei einer Summe von 80.000 Euro werden so 2.400 Euro sofort ausbezahlt. Der Reha-Selbstbehalt wird ebenso ersetzt. Und der Keine Sorgen Schutzengel Seniorenhilfe stellt zusätzlich therapeutische Unterstützung und Hilfe im Haushalt sicher – von der Betreuung von Haustieren bis zum Einkaufsdienst. Mit dem optimalen Unfallversicherungsschutz macht das Aktivsein im Alter einfach mehr Freude.

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.

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

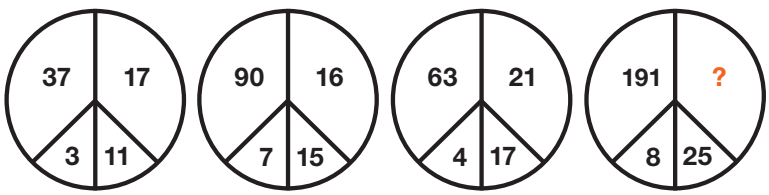
☐ Ja, ich möchte ein Exemplar „Gesunde Wohlfühlküche“ gewinnen.

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

DIE 68-ER

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

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

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

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

Auflösung aus dem letzten Heft:

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

2) 3845675314935696678394482571292391284266 72

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

sozialministeriumservice.at

Ersatzpflege
Zuwendungen
für pflegende Angehörige

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

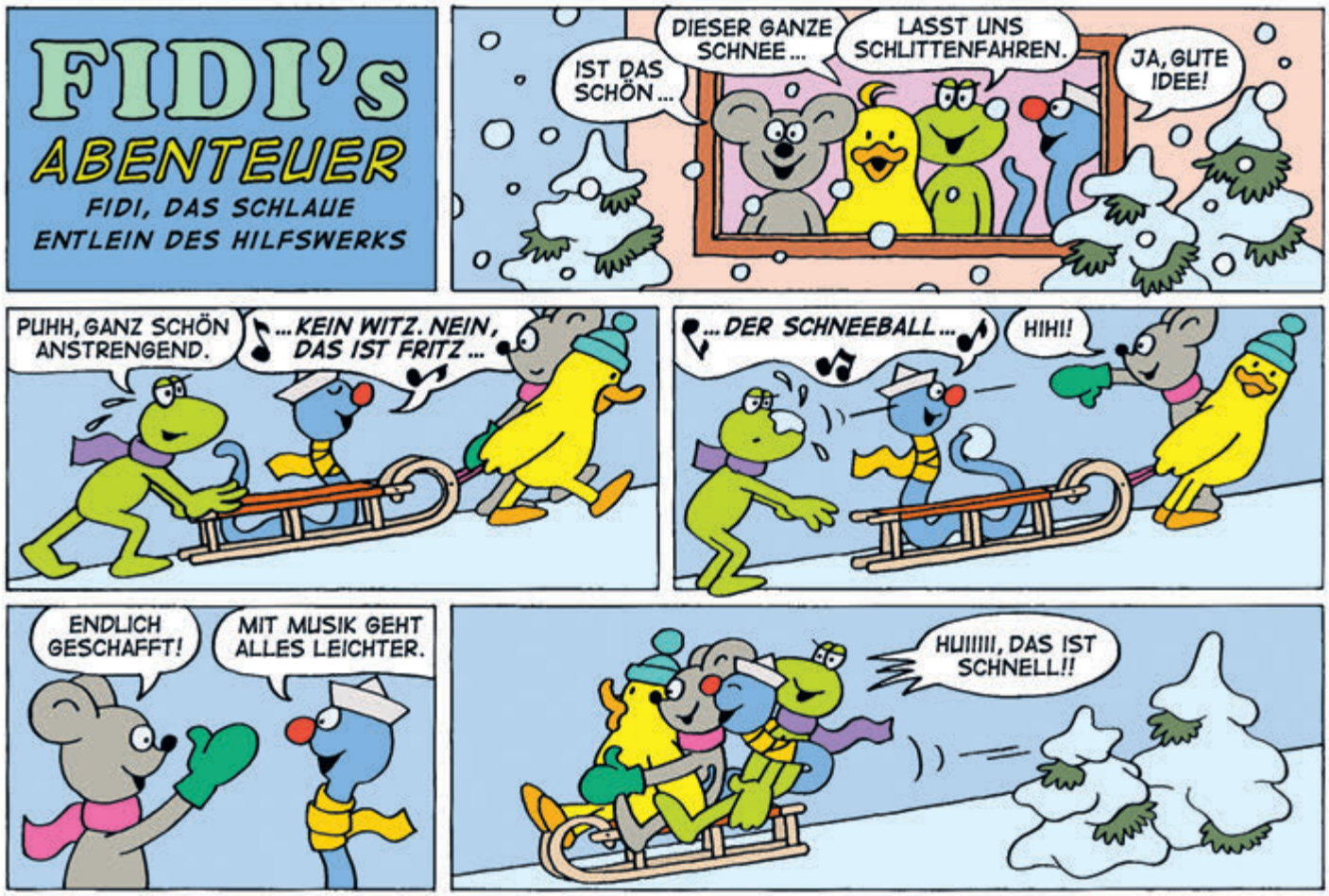
Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

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 EUR 1.200,– und EUR 2.500,–/Jahr (abhängig von der Stufe des Pflegegeldes)
- Für private Ersatzpflege, stationäre Pflege, soziale Dienste



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID; BAKABU © 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 Wohlfühlküche
Kochen mit der Kraft der Kräuter und Gewürze
19,90 Euro
ISBN 978-3-7066-2633-0
144 Seiten, gebunden

Sinneswand in Reiterndorf

Ein besonderes Jahresprojekt verwirklichten die Schülerinnen und Schüler der zweiten Klasse Fachschule für Tischlerei in Hallstatt unter Leitung von Christian Zeppetzauer. Für den OÖ-Hilfswerk-Kindergarten in Reiterndorf wurde eine Sinnes- und Lernwand geplant und im Anschluss produziert. Mithilfe der Sinneswand sollen Wahrnehmung und Feinmotorik der Kinder gefördert werden. Denn durch die variabel einsetzbaren Sinnesplatten zum Sehen, Fühlen, Hören und Experimentieren werden spielerisch alle Sinne angesprochen. Wir bedanken uns bei den Schülerinnen und Schülern und Lehrerinnen und Lehrern für die tolle Umsetzung des Projekts!

Der Kasperl auf Drachenjagd

Mit dem Kasperl und der Prinzessin ins neue Spielgruppenjahr, hieß es im September im Eltern-Kind-Zentrum Wichtelhaus. Anlässlich von 15 Jahren Lebenshaus Oberneukirchen, wo das EKiZ Wichtelhaus und das Hilfswerk untergebracht sind, fand wieder ein Veranstaltungshöhepunkt des Jubiläumsjahres statt. Das Zwettler Kasperlhaus kam mit ihrer mobilen Kasperlbühne nach Oberneukirchen und spielte „Kasperl auf Drachenjagd".

Neue Leitung in der Krabbelstube Perg

Die Krabbelstube in der Haydnstraße in Perg freut sich über eine neue Leiterin: Weil die bisherige Leiterin Alexandra Rohrmoser ihr erstes Kind erwartet, übernahm Katharina Hüttmannsberger im Oktober die Leitung. Wir wünschen beiden alles Gute!

KOMMENTAR

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Jugend ist Zukunft

Aktuelle Arbeitsmarktdaten zeigen, dass es in Oberösterreich derzeit rund 11 Prozent weniger Lehrstellensuchende als im Vergleichszeitraum 2017 und um knapp 12 Prozent weniger vorgemerkte Arbeitslose zwischen 15 und 24 Jahren gibt. Oberösterreich ist also auf einem guten Weg, was die Jugendarbeitslosigkeit betrifft. Und dennoch verfügen viele Jugendliche über keine weiterführende Ausbildung.

Weil gut ausgebildete Menschen einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren für den Wirtschaftsstandort Oberösterreich sind, ist eine strategische Weiterentwicklung der Arbeitsmarkt- und Standortpolitik unumgänglich.

Das Land Oberösterreich setzt daher klare Schwerpunkte gegen Jugendarbeitslosigkeit, so zum Beispiel mit dem „Pakt für Arbeit und Qualifizierung". Dafür nehmen das Land OÖ, das Arbeitsmarktservice OÖ und das Sozialministeriumservice OÖ insgesamt 241 Millionen Euro in die Hand. Insgesamt profitieren 98.000 Menschen davon – darunter auch viele Jugendliche.

Mit einer Ausbildungsgarantie für Jugendliche und junge Erwachsene und Angeboten insbesondere am Übergang von der Schule in den Beruf geben wir unserer Jugend die Chance, eine für sie geeignete Ausbildung zu absolvieren.

Oberbank
Nicht wie jede Bank.

BUCHSCHARTNER
Kanalservice GmbH
Kanal- und Rohrreinigung
• Hochdruck-Kanalreinigung
• Kanal-TV-Inspektion
• Kanal Dichtheitsprüfung
VERSTOPFUNGS- UND ENTSORGUNGSNOTDIENST
Entsorgung von: • Ölabscheider • Fettabscheider • Bohremulsionen • Bio-Kläranlagen • Senkgruben • Sandfänge • Betonschlämme • Sickerschächte • Klärschlämme
06232/3233 5310 Tiefgraben/Mondsee, Mühldorfstraße 58
office@bskanalservice.at, www.bskanalservice.at

Schluss mit Langeweile

Innovative Sommerferienbetreuung in Oberneukirchen

Das Angebot der Schlauen Füchse hat bei berufstätigen Jungfamilien in Oberneukirchen und den umliegenden Nachbargemeinden absolut ins Schwarze getroffen, so die Initiatorin Vizebürgermeisterin Anneliese Bräuer begeistert. Bereits zum dritten Mal fand das Projekt in den Räumlichkeiten des Hortes statt. Trägerorganisation war wiederum das OÖ Hilfswerk. Die Marktgemeinde setzte das innovative Projekt sowohl administrativ als auch finanziell um. Bei der spannenden, flexiblen, qualitativ hochwertigen und preislich sehr attraktiven Sommerbetreuung für Kinder von drei bis elf Jahren gab es in diesem Jahr 57 Anmeldungen, aufgeteilt auf vier Wochen, so die Elternvertreterin Helma Brandlmaier. Im Durchschnitt besuchten täglich zwischen 25 und 30 Kinder von 7.30 Uhr bis 17 Uhr die Einrichtung. Das Mittagessen wurde vom Gasthaus Edelmühle aus Zwettl oder dem Oberneukirchner Diakoniewerk zur Verfügung gestellt.
Neben Ausflügen in nahegelegene Wälder, Spielplätzen oder Funcourt standen auch heuer wieder interessante Spezialangebote, die altersgemäß gestaffelt waren, auf dem abwechslungsreichen Betreuungsprogramm. Unterstützt wurden diese von engagierten Eltern und anderen Fachkräften. Als Lebensmitteldetektive suchten die Kinder zum Beispiel im Lebensmittelgeschäft im Ort nach palmölfreier Schokolade oder besuchten die Oberneukirchner Wasserquelle. Auch das Basteln, etwa das Arbeiten mit Ton, und ein Französisch- und Englischunterricht kamen bei den Mädchen und Burschen sehr gut an. „Ich freue mich, dass wir in unserer Gemeinde ein einzigartiges Ferienbetreuungsmodell mit Vorzeigecharakter ins Leben gerufen haben. Die Schlauen Füchse sind ein zukunftsweisendes Angebot für Familien, flexibel und kostengünstig. Der Erfolg mit ausschließlich positiven Rückmeldungen aus der Bevölkerung ist das schönste Lob für alle Beteiligten“, freut sich LAbg. Josef Rathgeb, Bürgermeister der Marktgemeinde Oberneukirchen-Waxenberg-Traberg. Bildungslandesrätin Christine Haberlander besuchte die Schlauen Füchse und überraschte die Kinder mit einem Straußenei, das gleich in eine köstliche Eierspeise verkocht und gemeinsam gegessen wurde. Als kühle Erfrischung hatte die Landesrätin köstliches Eis für die Kinder mitgebracht.

Sommerhort Wartberg

Ganz nach dem Motto „Spiel, Spaß und Action“ fand in Wartberg in den ersten drei Augustwochen der Sommerhort statt. Durch die gute Zusammenarbeit der Gemeinde mit dem Hilfswerk wurden Kinder im Alter zwischen drei und zehn Jahren von Anna Baumgartner und Jennifer Sperrer betreut. Neben spannenden Experimenten, Kindercocktails mixen und Wasserspaß stand vor allem das Spiel im Freien im Vordergrund. Dankenswerterweise durfte dafür der Garten des Kindergartens benutzt werden, und so sind die drei heißen Wochen wie im Flug vergangen.

Pilotprojekt Scharten-Buchkirchen-Holzhausen

Erstmals fand heuer ein bezirks- und gemeindeübergreifendes Sommerbetreuungsprojekt in den drei Nachbargemeinden Scharten, Buchkirchen und Holzhausen statt. Betreut durch das OÖ Hilfswerk, standen für die Kinder abwechslungsreiche Aktivitäten am Programm. Töpfern, Acrylmalen, Serviettentechnik, Besuche des Hirschgeheges mit Erkundung des Waldes, eine Lesestunde in der Bücherei, Kinderyoga und vor allem Therapiehund Bina als absolutes Highlight sorgten für viel Abwechslung. Gerade das wunderschöne Wetter wurde mit vielen Ball- und Wurfspielen genutzt – die Kinder genossen die Zeit sehr.

Abenteuer im Kopf

Auch in diesen Sommerferien lud der Hilfswerk-Verein Oberneukirchen zu einer lustigen, einzigartigen, spannenden und vor allem aufregenden Lesenacht ein. Die Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren hatten die einmalige Gelegenheit, eine Nacht im Lebenshaus zu verbringen. Unter der Leitung von Sophie und Theresa Ganglberger wurde gemeinsam gespielt, Lesezeichen gebastelt und natürlich gelesen. Ihr Wissen unter Beweis stellen mussten die Mädchen und Burschen bei einer kniffligen Schnitzeljagd durch den Ort. Nach einem schmackhaften Frühstück und einer kurzen Spielezeit am nächsten Vormittag wurden die Kinder wieder von ihren Eltern abgeholt. Das Programm war Teil der Ferienaktion „SommerAktiv³“ der Marktgemeinde Oberneukirchen-Waxenberg-Traberg.

Buntes Ferienprogramm

„Schluss mit Langeweile“ hieß es im Hort Bad Ischl in den heurigen Sommerferien. Ein facettenreiches Programm sorgte dafür, dass der Ferienblues gar nicht erst aufkam. Beim diesjährigen Höhenrausch zum Thema Wasser genossen die Kinder und Jugendlichen etwa mehr als 40 internationale künstlerische Beiträge rund um das blaue Gold. Weiters nahmen die Kinder an einer Lamawanderung teil und besuchten die Familie Kogler am Bauernhof. Ein weiteres Highlight stellte der Ausflug mit Wanderführerin Betty in Obertraun dar. Den Rest der Ferien verbrachten die Kinder und Jugendlichen abwechslungsreiche Tage mit ihren Familien.

Freude am Lernen auch in den Ferien

„Wir bauen ein Solarauto“: Unter diesem Motto lud der Hilfswerk-Verein Oberneukirchen am Freitag, den 13. Juli zehn wissbegierige Burschen zum Produzieren eines sonnenbetriebenen fahrbaren Untersatzes. Unter Anleitung von Jakob Ratschenberger, dem Hilfswerk-Zivildiener, wurde Interessantes zur Materie vermittelt und gemeinsam fleißig gesägt und zusammengebaut. Beim abschließenden Wettrennen konnte alle Buben zeigen, was sie zunächst in der Theorie gelernt und anschließend mit eigenen Händen umgesetzt hatten. Das Programm war Teil der Ferienaktion „SommerAktiv³“ der Marktgemeinde Oberneukirchen-Waxenberg-Traberg.

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.

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

„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 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.

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.

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.

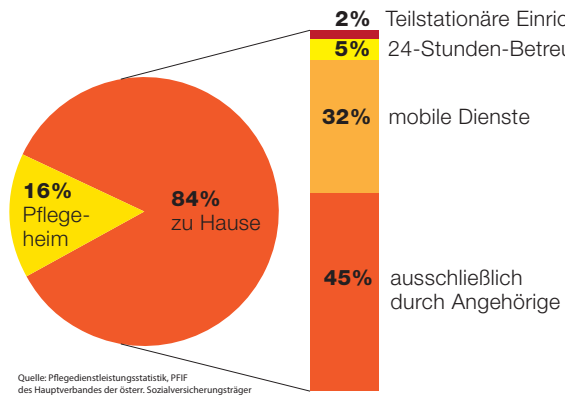
- Ausbau der Angebotspalette für Pflege zu Hause im Sinne einer höheren Versorgungsqualität und zur effektiven Entlastung pflegender Angehöriger – beispielsweise durch eine mehrstündige Tagesbetreuung.
- Sicherstellung der Leistbarkeit von Pflege und mehr Fairness im System. Weg mit den ungleichen Versorgungsstandards 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



Quelle: Pflegedienstleistungsstatistik, PFIF des Hauptverbandes der österr. Sozialversicherungsträger

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.

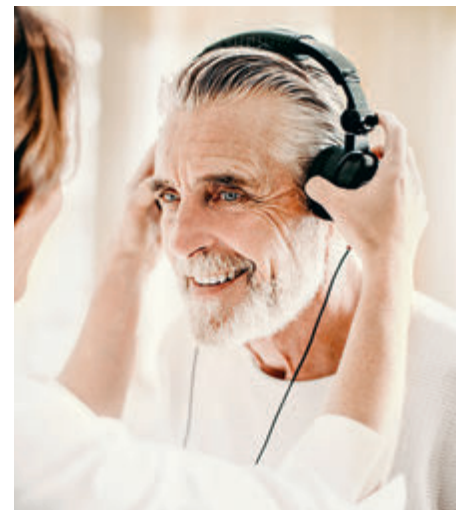
Zurück auf die richtige Tonspur

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. <



PROMOTION

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 in Afrika.
240 Euro sichern einen Therapie- und 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

Familienfreundlichkeit bringt messbare Vorteile

Audit „berufundfamilie“. In vielen Branchen ist der Personal- und Fachkräftemangel spürbar. Um motivierte und engagierte Mitarbeiter/innen zu finden und zu halten, müssen Arbeitgeber auf deren Bedürfnisse reagieren.

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. <

FAMILIE & BERUF MANAGEMENT GMBH

berufundfamilie

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.

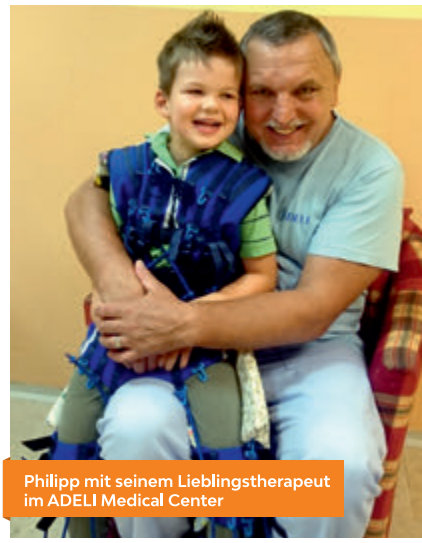
Gerald Wurm im ADELI Medical Center - 2018

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.

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.



Philipp mit seinem Lieblingstherapeut im ADELI Medical Center

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 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."*

Generalversammlung: Hattmannsdorfer wiedergewählt

Wahl. Im Rahmen der Generalversammlung wurde Wolfgang Hattmannsdorfer einstimmig als Obmann des OÖ Hilfswerks wiedergewählt.

„Das Hilfswerk sieht sich als Stütze eines sozialen Oberösterreichs. Wir stehen für einfühlsame Pflege, fachkundige Unterstützung und Begleitung in allen Lebenslagen“, betont Hattmannsdorfer. „Oberste Prämisse ist stets, dass die Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird: nah bei den Menschen und in jedem Bezirk Oberösterreichs“, ergänzt OÖ-Hilfswerk-Geschäftsführerin Viktoria Tischler.
Zentral sei außerdem, sich frühzeitig auf Veränderungen in der Gesellschaft wie die demografische Entwicklung einzustellen und rechtzeitig entsprechende Dienstleistungen anzubieten. Die Schwerpunkte des OÖ Hilfswerks liegen auf der Integration und Förderung sozial Schwächerer, der mobilen Betreuung und Unterstützung von älteren und gebrechlichen Menschen und deren Angehörigen sowie auf flexiblen Kinderbetreuungsangeboten. Derzeit beschäftigt der 1995 gegründete Verein rund 1.360 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die von 400 Ehrenamtlichen unterstützt werden.
Auch der Hilfswerk-Verein Oberneukirchen hielt im Juni seine Generalversammlung ab. Obfrau Elisabeth Freundlinger wurde in ihrer Funktion einstimmig wiedergewählt. Neu im Vorstand sind Martina Preining, Susanne Pammer und Elisabeth Neundlinger. Die Vereinsmitglieder durften sich zudem über eine Spende von 500 Euro der Firma Foisner Trans freuen. <

Generalversammlung des Oberösterreichischen Hilfswerks: Vorstandsmitglied Martin Hajart, OÖ-Hilfswerk-Obmann und -Aufsichtsratsvorsitzender LAbg. Wolfgang Hattmannsdorfer, OÖ-Hilfswerk-Geschäftsführerin Viktoria Tischler, Schriftführerin Ingrid Trauner, Finanzreferent Emil Lauß

Generalversammlung Oberneukirchen: OÖ-Hilfswerk-Geschäftsführerin Viktoria Tischler, Maria Priglinger-Simader, die wiedergewählte Obfrau Elisabeth Freundlinger, Bgm. LAbg. DI Josef Rathgeb, Regina Atzmüller, Lebenshaus-Stützpunktleiterin Anneliese Bräuer, Susanne Pammer, Sr. und stv. Obfrau Maria Angelika, Martina Eder (nicht auf dem Bild: stv. Obfrau Margot Rathgeb und Elisabeth Neundlinger)

OÖ Hilfswerk – wir unterstützen Sie im Alltag

Standorte

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

- **Braunau am Inn**
  Familien- und Sozialzentrum Munderfing
  Dorfplatz 1, 5222 Munderfing
  Tel. 07744/66 63 oder 0664/807 65 16 04
  E-Mail: munderfing@ooe.hilfswerk.at
- **Eferding**
  Familien- und Sozialzentrum Eferding
  (Tageszentrum Eferding)
  Schiferplatz 1, 4070 Eferding
  Tel. 07272/72 97 oder 0664/807 65 13 06
  E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at
- **Freistadt**
  Familien- und Sozialzentrum Freistadt
  Hauptplatz 14, 4240 Freistadt
  Tel. 07942/740 83 oder 0664/807 65 15 60
  E-Mail: freistadt@ooe.hilfswerk.at
- **Perg**
  Familien- und Sozialzentrum Perg
  Leharstraße 1a, 4320 Perg
  Tel. 07262/584 44 oder 0664/807 65 19 02
  E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **Gmunden**
  Familien- und Sozialzentrum Gmunden
  Sonnenpark 1, 4810 Gmunden
  Tel. 07612/762 20 oder 0664/807 65 14 11
  E-Mail: gmunden@ooe.hilfswerk.at
  Familien- und Sozialzentrum Bad Ischl
  Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl
  Tel. 06132/218 88 oder 0664/807 65 14 11
  E-Mail: badischl@ooe.hilfswerk.at
- **Grieskirchen**
  Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen
  Uferstraße 4, 4710 Grieskirchen
  Tel. 07248/644 23 oder 0664/807 65 13 06
  E-Mail: grieskirchen@ooe.hilfswerk.at
- **Kirchdorf/Krems**
  Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf
  Hauptplatz 16, 4560 Kirchdorf
  Tel. 07582/903 22 oder 0664/807 65 31 25
  E-Mail: kirchdorf@ooe.hilfswerk.at
- **Linz**
  Landesgeschäftsstelle Oberösterreich
  Dametzstraße 6, 4010 Linz
  Tel. 0732/77 51 11-101 oder -102
  Fax 0732/77 51 11-200
  E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at
  Familien- und Sozialzentrum Linz-Nord
  Fröhlerweg 51, 4040 Linz-Urfahr
  Tel. 0732/75 71 11 oder 0664/807 65 15 58
  E-Mail: linz-stadt@ooe.hilfswerk.at
  Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd
  Teuflstraße 7, 4020 Linz
  Tel. 0664/807 65 15 58
  E-Mail: linz-sued@ooe.hilfswerk.at
- **Linz-Land**
  Familien- und Sozialzentrum Traun
  Rumaer Straße 12, 4050 Traun
  Tel. 07229/653 45 oder 0664/807 65 26 00
  E-Mail: traun@ooe.hilfswerk.at
- **Ried im Innkreis**
  Familien- und Sozialzentrum Ried im Innkreis
  Bahnhofstraße 13, 4910 Ried im Innkreis
  Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12
  E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at
- **Rohrbach**
  Familien- und Sozialzentrum Rohrbach
  Stadtplatz 22, 4150 Rohrbach
  Tel. 07289/48 63 oder 0664/807 65 29 00
  E-Mail: rohrbach@ooe.hilfswerk.at
- **Schärding**
  Familien- und Sozialzentrum Schärding
  Linzer Straße 22, 4780 Schärding
  Tel. 07712/356 74 oder 0664/807 65 13 06
  E-Mail: schaerding@ooe.hilfswerk.at
- **Steyr**
  Steyr-Stadt und Steyr-Land
  Familien- und Sozialzentrum Steyr-Stadt
  (Tageszentrum Ennsleite)
  Leopold-Steinbrecher-Ring 9a, 4400 Steyr
  Tel. 07252/477 78 oder 0664/807 65 26 00
  E-Mail: steyr@ooe.hilfswerk.at
- **Urfahr-Umgebung**
  Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen
  Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen
  Tel. 07212/30 12 oder 0664/177 09 97
  E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at
  Familien- und Sozialzentrum Ottensheim
  Jakob-Sigl-Straße 3, 4100 Ottensheim
  Tel. 07234/853 44 oder 0664/807 65 15 08
  E-Mail: ottensheim@ooe.hilfswerk.at
- **Vöcklabruck**
  Familien- und Sozialzentrum Vöcklabruck
  Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck
  Tel. 07672/902 30 oder 0664/807 65 27 08
  E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at
- **Wels**
  Wels-Stadt und Wels-Land
  Familien- und Sozialzentrum Wels
  Durisolstraße 7, 4600 Wels
  Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01
  E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at

Leistungen

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

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

Familienservice
- Arbeitsbegleitung
- Institut Legasthenie Linz
- Institut Legasthenie Wels
- Lernbegleitung
- Produktionsschule Perg 17er-Garage
- Upgrade
- OÖ Hilfswerk Family Tour

www.ooe.hilfswerk.at

HYPO OBERÖSTERREICH
Wir schaffen mehr Wert.

OMNi BiOTiC®

Aktiv durchs Leben

OMNi-BiOTiC® *Aktiv*:
Jeden Tag – in jedem Alter.
Mit 11 hochaktiven Bakterienstämmen.

www.omni-biotic.com

Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

ERSTE SPARKASSE

Unser Land braucht Menschen, die an sich glauben.

Und eine Bank, die an sie glaubt.

#glaubandich

s Versicherung ist eine Marke der
WIENER STÄDTISCHE Versicherung AG Vienna Insurance Group

www.s-versicherung.at

S-VERSICHERUNG

Ihre sofort beginnende Zusatzpension

Mit der s Sofort-Pension und der s Fonds-Sofort-Pension können Sie verfügbares Geld für eine private Zusatzpension nutzen, die Ihnen ab Versicherungsbeginn pünktlich und grundsätzlich auf Lebenszeit ausgezahlt wird.
Interessiert? Dann kommen Sie jetzt in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.

Diese Werbemitteilung ist rechtlich unverbindlich und ohne Gewähr. Sie dient als zusätzliche Information und basiert auf dem Wissensstand der mit der Erstellung beauftragten Personen zum Redaktionsschluss (10/2018). Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Foto: iStock