

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

Tageszentren. Wohlfühlen und
Freude mit Bewegung. > 7

Mobiles Palliativ-Team.
Seit 15 Jahren im Einsatz. > 9

in Ge für die Zukun

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.





EDITORIAL

Karin Praniess-Kastner, MSc
Präsidentin des Wiener Hilfswerks

In Bewegung bleiben

Bewegung ist gesund. Dieses Wissen gibt eine Generation an die nächste weiter. Sicher haben auch Sie, liebe Leserinnen und Leser der „Hand in Hand“, noch den von Eltern oder Großeltern gesagten Satz im Ohr. Wie recht sie doch damit haben. Gerade in einer Zeit, in der die Menschen immer größere Teile ihres Berufslebens und auch ihrer Freizeit vor Bildschirmen sitzend verbringen, kommt Bewegung eine besondere Bedeutung zu. Das fängt bei den Kleinsten an und setzt sich bis ins hohe Alter hinein fort.

Es freut mich, dass wir in dieser „Hand in Hand“-Ausgabe das Spektrum der Bewegung in unterschiedlichen Lebensphasen zumindest andeuten können. So finden Sie auf Seite 7 einen Beitrag zur Arbeit unserer Tageszentren für Senioren, in denen Bewegung eine große Rolle spielt. Die Besucher/innen der Zentren sind dankbar für die entsprechenden Angebote, ob es sich jetzt um Tanzen im Sitzen, kleine Spaziergänge oder sogar Ausflüge handelt. Ebenso glücklich für die Möglichkeit, in Bewegung die Welt entdecken zu können, sind die Kinder, die von unseren Tagesmüttern und Tagesvätern betreut werden. Auf Seite 27 erfahren Sie, wie Kinder in der sicheren Obhut der Tagesmütter und Tagesväter in ihrer Mobilität gefördert werden – und wie viel Freude sie daran haben.

Herzlichst,
Ihre Karin Praniess-Kastner

COVERSTORY

- 4 Jede Bewegung zählt.**
Bequemlichkeit überwinden,
Wohlbefinden steigern.

PFLEGE & BETREUUNG

- 7 Tageszentren.** Bewegung spielt für die Tagesgäste eine wichtige Rolle.
- 8 „Das ist ein g'scheites Projekt.“** Bereits 134 Paare sind bei „Gesund fürs Leben“ aktiv.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 16 Wir schaffen das Weihnachts-wunder!** Der Traum eines Transportfahrzeugs für den SOMA Ottakring ist zum Greifen nah.

- 18 „Leben heißt, dass jeder Tag neu ist.“** Michael Ellenbogen interviewt Kabarettist Heinz Marecek.

- 19 Annemarie-Imhof-Komitee.**
Zur Weihnachtszeit ist das Damenkomitee besonders aktiv.

- 20 „sommer[aus]klang“.** Die Benefizveranstaltung fand zugunsten der Lernclubs in den Hilfswerk-Nachbarschaftszentren statt.

- 22 „Alles Technik“ beim Kreativwettbewerb.** Die Preisverleihung ging mit hochkarätigen Gästen im Technischen Museum Wien über die Bühne.

- 24 Kochbuch mit Mehrwert.**
Bewohner der Flüchtlingseinrichtung AWAT haben ein geschmackvolles Werk geschaffen.

KINDER & JUGEND

- 27 Bewegung ist lebenswichtig.**
Der Bewegungsdrang ist für die Entwicklung der Kinder von großer Bedeutung.

Die Redaktion der „Hand in Hand“ wünscht Ihnen von ganzem Herzen frohe Weihnachten und alles Gute für 2019!



Das Österreichische Umweltzeichen für Druckerzeugnisse, UZ24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



Herausgeber und Medieninhaber Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, Tel.: (+43-1) 512 36 61; Fax: DW 33, E-Mail: kommunikation@wiener.hilfswerk.at; Web: www.wiener.hilfswerk.at **Redaktion Wien:** Mag.^a Martina Goetz, Mag. Heiko Nötstaller, Conny Pressler, Mag.^a Martina Stoll **Redaktion Österreich:** Elisabeth Anselm, DI Roland Wallner **Fotos:** Hilfswerk Österreich/Suzy Stöckl/Klaus Titzer, Wiener Hilfswerk/Daniel Nuderscher/Jenni Koller, Fotolia, Hilfswerk Austria (31/Constantine Bassel), Shutterstock (Cover/3/4/Halina Valiushka, 5/glenda, 6/kazoka, yamel photography), 28/ATV **Anzeigen:** Dr. Norbert Kastelic/Hilfswerk Österreich. **Layout:** Egger & Lerch, 1030 Wien; **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich jedoch vor, diese zu redigieren, abzulehnen oder in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen. **Auflage Wien:** 18.000 Stück.

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.



Quelle: www.paprica.ch

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 Trainingsprogramm 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.

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 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 Bewegungseinkünfte 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

Freude, Wohlfühlen, Lebensqualität

Tageszentren. Bewegung spielt in den beiden Wiener Hilfswerk-Tageszentren für Seniorinnen und Senioren eine wichtige Rolle. Die Tagesgäste werden dabei auf vielerlei Weise körperlich und geistig gestärkt.

Eins, zwei, drei, Walzerschritt. Tanznachmittage mit Live-Musik zählen in den Tageszentren des Wiener Hilfswerks zu den besonders beliebten Programmpunkten. Aber selbst jene Damen und Herren, die aufgrund verschiedener Einschränkungen nicht mehr so mobil sind, finden unter Anleitung der Tageszentren-Teams das für sie passende Angebot. Tänze im Sitzen zum Beispiel stärken nicht nur die Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit, sondern fördern auch die Konzentration, das

Gedächtnis und die Koordination. Musik, Rhythmus und Bewegung wirken darüber hinaus stimmungsaufhellend. Auch einfache sportliche Betätigungen wie Ballspiele oder eine spezielle Art von Kegeln tragen zur Verbesserung der individuellen Fähigkeiten bei.

Spaziergänge und Ausflüge

Viele Tagesgäste haben aufgrund altersbedingter Mobilitätseinschränkungen nicht mehr die Möglichkeit, allein ins Freie zu kommen. Gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge mit



Tageszentrums-Mitarbeitern/innen bringen Abwechslung vom Alltag. Sie bieten neue Eindrücke, kulturelles Erleben und die Förderung von Gemeinschaft und „Wir-Gefühl“. Bei den Ausflügen werden unterschiedliche Ziele ausgewählt: Museumsfahrten, Sehenswürdigkeiten, Schaufensterbummel bis hin zum Picknick im Grünen. Ziel der Tageszentren-Teams ist es, den Kundinnen und Kunden in angenehmer, anregender Atmosphäre einen schönen Tag zu bereiten. <



Stimmungsaufhellend: Musik, Rhythmus und Bewegung tun bei den Besucherinnen und Besuchern der Wiener Hilfswerk-Tageszentren ihre Wirkung.

Hilfswerk-Tageszentren

Tageszentrum 2 – Leopoldstadt

Vorgartenstraße 145–157/Stiege 4,
1020 Wien
T: 01/212 0489,
E: tzs-02@wiener.hilfswerk.at

Tageszentrum 18 – Währing

Gentzgasse 14–20/Stiege 3/EG,
1180 Wien
T: 01/479 60 68,
E: tzs-18@wiener.hilfswerk.at



Anerkannte Einrichtung nach den
Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien,
gefördert aus Mitteln der Stadt Wien



Gesundheitspartner/innen

Das Wiener Hilfswerk sucht weiterhin Gesundheitspartner/innen im Alter ab 50 Jahren. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Mag.^a Astrid Böhm: astrid.boehm@wiener.hilfswerk.at oder Tel. 01/5123661-470. Das „Gesund fürs Leben“-Projekt wird gefördert vom Fonds Gesundes Österreich und von der Wiener Gesundheitsförderung.



Fonds Gesundes
Österreich



StoDt+Wien
Wien ist anders.

„Das ist ein g'scheites Projekt“

Gesundheitspartner/innen. Ende September waren 134 Paare im Projekt „Gesund fürs Leben“ aktiv. Geschulte Gesundheitspartner/innen besuchen ältere, oft hochbetagte Personen zu Hause, machen mit ihnen Kraftübungen und geben Ernährungshinweise.

Wiener Hilfswerk-Freiwilligenmanager Martin Oberbauer sprach mit Dr.ⁱⁿ Barbara Degn über dieses Projekt. Sie war 2016 an der Entwicklung des „Gesund fürs Leben“-Umsetzungsprojekts beteiligt. Die Allgemeinmedizinerin hat 30 Jahre Praxiserfahrung als niedergelassene Hausärztin und engagiert sich im Vorstand der Wiener Gesellschaft für Allgemeinmedizin.

Frau Dr.ⁱⁿ Degn, Sie haben viele Jahre als Allgemeinmedizinerin in eigener Praxis gearbeitet. Was sind aus Ihrer Erfahrung die größten und vielleicht auch schwierigsten Herausforderungen des höheren Alters?

Dr.ⁱⁿ Degn: Die größte Herausforderung für Menschen in höherem Alter sind Probleme mit dem Bewegungsapparat. Wer über 85 Jahre alt ist, hat meist Probleme mit Schmerzen in

den Gelenken, mit dem Rücken, mit der Koordination, mit der Beweglichkeit und dem Gleichgewicht.

Wie stark wirkt sich aus Ihrer Sicht der Lebensstil auf die Gesundheit im höheren Alter aus?

Es ist zweifellos so, dass Menschen, die sich ein Leben lang gerne und viel bewegt haben, im Alter weniger Probleme haben als die, die das nicht getan haben. Ich kann mich gut an eine 90-jährige Dame erinnern, die dreimal in der Woche 1.000 Meter geschwommen ist. Sie ist bei der Tür hereingekommen, als wäre sie 70.

Sie kennen das „Gesund fürs Leben“-Projekt sehr gut.

Was sind Ihrer Einschätzung nach die Erfolgsfaktoren, die zum Gelingen beigetragen haben?

Am Anfang war die Studie der MedUni

Wien. Es gibt dadurch einen wissenschaftlichen Nachweis, dass es tatsächlich einen Nutzen bringt. Und dann sicher auch, dass es hochprofessionell organisiert ist und dass es Freiwillige gibt, die sich dafür engagieren wollen.

Wir konnten Sie 2016 für die Projektentwicklung gewinnen. Was hat Sie damals bewogen, mitzumachen?

Das kann ich mit einem Satz sagen: Ich finde, das ist ein g'scheites Projekt. Es verbindet viele Dinge miteinander: Es ist gut für alte, einsame Menschen, wenn sie von jemandem besucht werden. Es ist gut, wenn sie unter Anleitung Bewegung machen. Ich glaube, dass es auch für die Gesundheitspartner/innen eine schöne Betätigung ist, die ihnen einen Sinn im Leben gibt. Es ist eine Win-win-Situation für alle Beteiligten. <



Dr.ⁱⁿ Barbara Degn

Verlässlich und einfühlsam

Palliativbetreuung. Das Mobile Palliativ-Team des Wiener Hilfswerks leistet seit 15 Jahren unverzichtbare Arbeit für Patientinnen, Patienten und deren Angehörige.

„Am allermeisten haben mich die Wärme, die Herzlichkeit und das, was das Team geleistet hat, beeindruckt. Auch mein Mann (Anm.: der Patient) freute sich besonders, wenn die Frau Doktor und der Krankenpfleger gekommen sind“, so die Angehörige eines Patienten. Sätze wie dieser wurden in einer im Vorjahr durchgeführten qualitativen Befragung zur Kundenzufriedenheit oft geäußert. Das Mobile Palliativ-Team des Wiener Hilfswerks betreut Patienten/innen mit fortgeschrittener unheilbarer Erkrankung in deren Zuhause. Die Kernteams, bestehend aus jeweils einem/einer Palliativarzt/-ärztin und einer diplomierten Pflegeperson, geben in dieser schwierigen Zeit jene Unterstützung, die Patienten/innen und deren Angehörige brauchen, um den letzten Lebensweg gemeinsam im vertrauten Umfeld gehen zu können. Dies umfasst medizinisch-pflegerische Betreuung

ebenso wie psychologische Begleitung. Seit seiner Gründung im Jahr 2003 hat das Mobile Palliativ-Team fast 1.400 Patientinnen und Patienten betreut.

Hohe Kundenzufriedenheit

Die einfühlsame und verlässliche Arbeit des Teams schlägt sich auch in einer hohen Kundenzufriedenheit nieder (qualitative Befragung 2016/2017). Das Team wird von den Befragten als freundlich, herzlich und menschlich bewertet. Außerdem schätzen die betreuten Personen und deren Angehörige die ganzheitliche Betreuung, die durchgängige Erreichbarkeit und die Offenheit im Gespräch. Die Nachfrage nach Palliativbetreuung ist in Wien mittlerweile so hoch, dass der Fonds Soziales Wien (FSW) dem Wiener Hilfswerk den Aufbau eines zweiten Teams ermöglicht hat. Im Zuge der Teamerweiterung sucht das Wiener Hilfswerk zusätzliche

Palliativärztinnen und -ärzte. Interessierte Personen finden alle Informationen und Kontaktdaten zum Mobilien Palliativ-Team auf der Hilfswerk-Website unter <https://www.hilfswerk.at/wien/pflege/pflege-und-betreuung-zuhause/mobiles-palliativ-team/> <

Eine besondere Aufgabe

Dr.ⁱⁿ Humer-Tischler und Dr.ⁱⁿ Tschismarov sind seit mehreren Jahren als Ärztinnen im Mobilien Palliativ-Team des Wiener Hilfswerks tätig.

Brigitte Humer-Tischler: Das Besondere am Arbeiten im Mobilien Palliativ-Team ist das Team selbst. Wir arbeiten zusammen, sind gemeinsam beim Patienten, stehen nicht alleine den Schmerzen der Angehörigen und den Fragen des Sterbenden gegenüber. Wir kennen uns, wir lachen zusammen, wir verstehen, wenn wir von belastenden Situationen sprechen, weil eine/r der Kolleginnen/Kollegen dabei war und alles miterlebt hat. Ich arbeite sehr gerne in diesem Beruf.

Charlotte Tschismarov: Unsere Betreuung der Menschen in ihrem Zuhause belässt ihnen ein hohes Maß an Persönlichkeit. Die Möglichkeit, in der gewohnten Umgebung zu bleiben und unterstützt zu werden, ist oft eine Erleichterung der Krankheitsbelastung. Für mich bedeutet es die wichtige Wahrnehmung eines Menschen in seiner Individualität. Die Wünsche der kranken Menschen ernst zu nehmen und gemeinsam eine Lösung auszuklügeln, ist für unser Team sehr wichtig. Das Vertrauen wird gestärkt durch die Erfahrung, dass wir verlässlich erreichbar und bereit sind, in schwierigen Situationen zu helfen. Das Wissen, nicht allein zu sein, auf jemanden zählen zu können, den man jederzeit zu Hilfe rufen kann, schafft eine besondere Beziehung.



Seit 15 Jahren im Einsatz für Patientinnen, Patienten und Angehörige: Elke Havlicek, Bernhard Stapel, Christine Losek (stehend v.l.n.r.), Charlotte Tschismarov, Brigitte Humer-Tischler, Thuy-Hang Hoang (sitzend v.l.n.r.).



Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien.

*„Ein Geschmack weckt Erinnerungen:
An die Jugend, an die Heimat,
an längst vergangene Tage.“*



Essen auf Rädern

Telefon +43 (0)50 876-5000 | E-Mail: info@gourmet.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 (Orts-tarif) 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 Betreuungsvisionen 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/altersoeconomie/projekte/laufendeprojekte/norface/>

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



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.



PROMOTION

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 Fehltag 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 kön-

nen 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

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. <



Chronischer Schmerz
Ein praktischer Ratgeber für mehr Lebensqualität bei dauerhaften Schmerzerkrankungen.
Mit Schmerztagebuch und Schmerzskala zum Herausnehmen!

Hilfswerk-Ratgeber „Chronischer Schmerz“

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



Das Hilfswerk Schmerztagebuch
Ein hilfreicher Begleiter auf dem Weg zu mehr Lebensqualität
Bitte liegt hier und dort immer bereit!

Ebenfalls kostenlos zu bestellen: der Hilfswerk-Pflegekompass sowie für Eltern der Hilfswerk-Kinderbetreuungs-kompass



Der Hilfswerk Pflegekompass
Eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung



Der Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass
Eine Orientierungshilfe rund um Kinder, Eltern und Betreuung

Herzlichen Dank!

Spenden. Es gibt viele Möglichkeiten, die soziale Arbeit des Wiener Hilfswerks zu unterstützen: von Geldspenden bzw. Daueraufträgen bis hin zu Benefizveranstaltungen, Privat-, Firmen- und Warenspenden. Eines haben alle gemeinsam: Spenden an das Wiener Hilfswerk werden dort eingesetzt, wo sie eine nachhaltige Verbesserung der Lebensumstände von Menschen in Wien erzielen – vielen Dank!

Wir schaffen das Weihnachtswunder!

Zunächst einmal sagen wir DANKE! Dank der großartigen Unterstützung zahlreicher Spenderinnen und Spender ist der Traum eines neuen Transportfahrzeugs für den Sozialmarkt Ottakring zum Greifen nah. Uns fehlen noch etwas mehr als 5.000 Euro. Daher sagen wir jetzt auch BITTE: Bitte helfen Sie uns, liebe Leserinnen und Leser der „Hand in Hand“! Gemeinsam schaffen wir das Weihnachtswunder. Wenn es gelingt, die fehlenden 5.000 Euro zu organisieren, kann endlich das dringend benötigte Fahrzeug besorgt werden.

Immer mehr Menschen sind auf Sozialmärkte angewiesen

Mit dem Transportauto könnte der SOMA Ottakring jene Waren erhalten, auf die die Kundinnen und Kunden des Geschäfts warten. Denn: Immer mehr Menschen sind wegen ihres geringen Einkommens auf die Sozialmärkte des Wiener Hilfswerks angewiesen.

BITTE um Ihre Spende für „Wir brauchen ein Auto“

Sie wollen unsere Spendenaktion unterstützen und dem SOMA Ottakring helfen? DANKE! Spenden Sie direkt online unter www.altruja.de/soma16auto



Foto: David Lenhart

Spender/innen-Betreuung

Wenn auch Sie unsere karitativen Projekte unterstützen möchten oder Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne mit Informationen zur Seite.

Florence Gross – Wiener Hilfswerk, Spender/innen-Betreuung,
Tel.: +43 1 512 36 61-443, Mail: florence.gross@wiener.hilfswerk.at

Unterstützen auch Sie unsere soziale Arbeit mit einer Spende! Vielen Dank!

- **Spendenkonto** lautend auf „Wiener Hilfswerk“ bei Erste Bank, IBAN: AT58 2011 1284 4290 7831, Kennwort: z. B. „SOMA KFZ“
- **Spenden-Erlagschein** via Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien. Tel.: +43 1 512 36 61-443 oder Mail: spenden@wiener.hilfswerk.at
- **Online spenden** www.wiener.hilfswerk.at/spenden



IHRE SPENDE
IST STEUERLICH
ABSETZBAR
REG NR SO 1192



KOMMENTAR

Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA
Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks

Engagement wirkt!

Liebe Leserinnen und Leser!
Am Ende des Jahres ist es Zeit, Danke zu sagen. Danke für Ihr Engagement, mit dem Sie in Form von Zeit-, Sach- und Geldspenden die soziale Arbeit des Wiener Hilfswerks unterstützen.

Mit drei Beispielen möchte ich unterstreichen, dass Ihr Engagement Wirkung zeigt. Von der wichtigen Arbeit der Hilfswerk-Nachbarschaftszentren greife ich die Lernclubs heraus, mit denen wir die Zukunftschancen von Kindern in Wien verbessern. Messbar positive Wirkung erzielen auch die freiwilligen Gesundheitspartner/innen bei Bewegungsübungen mit älteren Menschen. Nicht zu vergessen die Benefizaktivitäten des Annemarie-Imhof-Komitees, das unsere Einrichtungen für Menschen mit Behinderung ebenso unterstützt wie unser Mobiles Palliativ-Team. Jeder von Ihnen gespendete Euro bewirkt Positives für Menschen in Wien.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie unseren Weihnachtsstand am Altwiener Christkindlmarkt auf der Freyung besuchen (Infos S. 38). Der Erlös kommt der sozialen Arbeit in den Hilfswerk-Nachbarschaftszentren zugute.

Ihnen und Ihrer Familie wünsche ich schöne Weihnachtsfeiertage und ein gutes Jahr 2019!

Mit lieben Grüßen,
Ihre Sabine Geringer

Hilfswerk-Preisrätsel

Von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer.

Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Gesunde Wohlfühlküche“ von Lisa Hauser.

In den 10 Hilfswerk-Nachbarschaftszentren wird heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde angeboten. Die Teilnahme ist gratis. Termine und Informationen erhalten Sie im jeweiligen NZ.



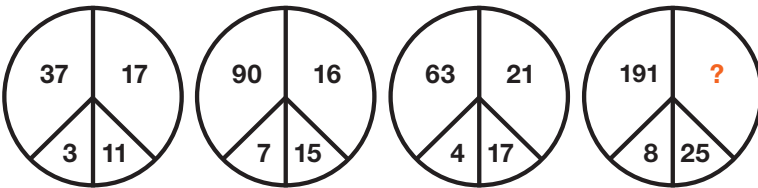
An das Wiener Hilfswerk,
Redaktion Hand in Hand,
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien;
Kennwort „Denksport“ oder E-Mail an:
kommunikation@wiener.hilfswerk.at

☐ 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 diese Seite mit den eingetragenen Lösungen bis
17. Dezember ein und gewinnen Sie! (Auflösung im nächsten Heft.)

Auflösung aus dem letzten Heft:

- 1.) D passt nicht dazu, weil es sich nicht durch Drehung in die anderen Abbildungen überführen lässt (siehe die Stelle, wo sich die Roggenhalme überlagern).
- 2.) Der Name KARL kommt insgesamt 12-mal vor.
(In jeder Zeile 3-mal).
- 3.) 384567531493569667839448257129239128426672

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

ERSTE

Unser Land braucht Menschen, die an sich glauben.

Und eine Bank, die an sie glaubt.

„Leben heißt, dass jeder Tag neu ist“

Künstlergespräch. Der feine Humor in seinem gesamten Facettenreichtum ist das Markenzeichen von Heinz Marecek, der sein Publikum als Kabarettist ebenso wie als Schauspieler in Fernsehserien wie „Ringstraßenpalais“ oder „SOKO Kitzbühel“ fasziniert. Michael Ellenbogen traf den Schauspieler zum Gespräch.

Sie sind in jenem Jahr geboren, als der Zweite Weltkrieg zu Ende ging. Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre frühen Kindheitsjahre?

Heinz Marecek: Sehr deutliche, so wie die meisten Kindheiten, die im Jahr 1945 begonnen haben, geprägt durch die große Einfachheit, also arm, aber nicht im Sinne von hungern und frieren. Das Leben lief wie eine Art Schmalfilm ab. Mir bereitete man mit Palatschinken oder Grießschmarren immer eine große Freude. Ich habe mich mit süßen, warmen Mehlspeisen durch die Kindheit gerettet.

Sie haben das Max-Reinhard-Seminar in Wien besucht. Gab Ihnen diese sehr fundierte Ausbildung das Rüstzeug für Ihren Beruf?

Ja, absolut, weil das Max-Reinhard-Seminar eine ungeheure Qualität hat. Von in der Früh bis am Abend beherrscht nichts anderes als das Theater den Kopf. Man hat den ganzen Tag Bühnenluft geatmet, und zwar unabhängig von den Lehrern, von denen es gute, sehr gute, aber auch ganz schlechte gab, wie es halt an jeder Schule, an jeder Uni so ist. Aber dieser Geist, der über dem Haus schwebte, war unabhängig vom Personal.

In welcher Rolle traten Sie am Ateliertheater im Jahr 1966 erstmals auf?

Das Stück hieß „Narr und Nonne“ vom polnischen Autor Stanislaw Witkiewicz. Das war der erste öffentliche Auftritt, der eigentlich verboten war, weil man vor dem dritten Studienjahr gar nicht öffentlich auftreten durfte. Dr. Schwarz, der Leiter der Schauspielschule, rief mich, nachdem das Engagement vorbei war und die Ausbildung wieder begonnen hat, zu sich. Aber das Ganze ist gut ausgegangen.

Legendär sind Ihre Rollen in österreichischen Filmproduktionen wie der Bockerer-Trilogie, wo Sie den sympathischen Herrn Rosenblatt verkörperten. Was hat Sie an dieser Rolle fasziniert?

Der Film basiert auf dem Bühnenstück „Der Bockerer“ der Autoren Ulrich Becher und Peter Preses. Die Beziehung des Herrn Rosenblatt zum Fleischerhauer Karl Bockerer ist eine Freundschaft. Sie treffen einander regelmäßig zu Tarockabenden. Rosenblatt ist jüdischer Herkunft und flieht aus Wien, kommt aber als US-Besatzungssoldat

zurück. Das war eine ungeheuer berührende und wunderbar geschriebene Rolle. Es war eine wunderschöne Aufgabe, diese zu spielen.

Sie sagten einmal: „Das Spannende ist doch, jeden Tag in die Hand zu nehmen – wie ein Tischler ein Stück Holz oder ein Schuster ein Stück Leder – und zu überlegen, was man damit machen kann. Wo kann man etwas reparieren, wo etwas Falsches vielleicht ein bisschen besser machen.“ Gestalten Sie Ihren Alltag nach diesem wunderbaren Satz?

Ich versuche es. Das Zitat stammt aus meinem Buch „Leben ohne Rezept“. Es gibt kein Rezept für Lebensqualität. Leben heißt, dass jeder Tag neu ist und dass man jeden Tag versuchen soll, das möglichst Beste daraus zu machen. <

„Ein Fest des Lachens“

Heinz Mareceks heitere Adventlesung:

9. und 16. Dez., Wien, Kabarett Simpl

12. Dez., Wien, Theater Akzent

15. Dez., Wien, Orpheum



Foto: Michael Ellenbogen



Casino-Matinée 2018 v. l. n. r.: Paul Vybiral (Gaming Manager Casino Wien), Sabine Geringer (Geschäftsführerin Wiener Hilfswerk), Barbara Wussow, Albert Fortell, Barbara Feldmann (Vorsitzende Annemarie-Imhof-Komitee), Bernhard Ramsauer (Vorstandsvorsitzender Liechtensteinische Landesbank Österreich AG)

Nächste Veranstaltungen des Annemarie-Imhof-Komitees – bitte vormerken!

26. Benefizquadrille

Zeit: Sonntag, 6. Jänner 2019, 18.30 Uhr
(Achtung: Terminänderung!)

Ort: Tanzschule Elmayer, Bräunerstraße 13, 1010 Wien
Um paarweise Teilnahme wird gebeten. Spendenbeitrag p. Pers.: 25 Euro, 30 Euro (Abendkassa), 10 Euro (Schüler/innen, Studierende)

34. Festabend

mit Star-Geigerin Lidia Baich und Opernsänger Andreas Schager

Zeit: Samstag, 9. März 2019, 18.30 Uhr

Ort: Haus der Industrie, Schwarzenbergplatz 4, 1030 Wien

Infos und Anmeldung:

Tel: +43 1 512 36 61-431 oder

E-Mail: imhofkomitee@wiener.hilfswerk.at

Das Annemarie-Imhof-Komitee im Einsatz für das Wiener Hilfswerk

Benefiz. Zu Jahresende ist das Annemarie-Imhof-Komitee (AIK) unter dem Vorsitz von Mag.^a Barbara Feldmann im Rahmen von hochkarätigen Benefizveranstaltungen besonders aktiv, um gleich darauf mit Schwung ins neue Jahr zu starten.

Rückblick: Casino-Matinée

Durch die Unterstützung großzügiger Sponsoren, wie Casinos Austria AG, und der engagierten Künstler/innen Barbara Wussow, Albert Fortell und Daniela Krammer konnten die Gäste am 20. Oktober wieder eine glamouröse Auktionsveranstaltung des Annemarie-Imhof-Komitees zugunsten des Wiener Hilfswerks erleben. Dr. Bernhard Ramsauer, Vorstandsvorsitzender der Liechtensteinischen Landesbank (Österreich) AG, leitete, wie in den vergangenen Jahren, ehrenamtlich die Benefizversteigerung spannender Exponate im prachtvollen Rahmen des Casino Restaurant Wien. Der Erlös kommt dem Aktionsraum des Wiener

Hilfswerks, einer Freizeiteinrichtung für Jugendliche mit und ohne Behinderung, zugute.

Rückblick: Benefiz-Bridgeturnier

„Spielend helfen“ hieß es beim traditionellen Bridgeturnier, organisiert von den AIK-Mitgliedern Ulrike Appel (Vorstandsmitglied des Wiener Hilfswerks) und Elisabeth Purschke, das am 7. Oktober unter der Turnierleitung von Hans Zeugner im SkyDome des Wiener Hilfswerks stattfand.

1. Platz: Johann Hackl/Maximilian Koblmüller, 2. Platz: Inge Pirich/Sascha Wernle, 3. Platz: Barbara Kreutzer/Alexander Kutschera.
Amateure – 1. Platz: Elisabeth Holzer/

Ulrike Springer, 2. Platz: Ingrid Mondl/Elisabeth Purschke, 3. Platz: Doris Burstyn/Brigitte Csernohorszky. Der Erlös geht an das Mobile Palliativ-Team des Wiener Hilfswerks. Großer Dank gilt dem Club „Bridge mit Freunden“ sowie den Sponsoren UBS Bank und Dreh und Trink für ihre Unterstützung. <



Schwungvoller „sommer[aus]klang“

Nachbarschaftszentren. Mitglieder von 5/8erl in Ehr'n und weitere Live Acts musizierten Anfang September für den guten Zweck. Mit dem Erlös werden die Lernclubs der Hilfswerk-Nachbarschaftszentren unterstützt.

Darf es ein Achterl in Ehr'n sein? Gleich zwei Achterl hatte das Wiener Hilfswerk im September bei seiner Veranstaltung „sommer[aus]klang“ zu bieten. So waren sehr zur Freude der Gäste zwei Mitglieder der Erfolgsband „5/8erl in Ehr'n“ gekommen und unterhielten mit ihrem „Wiener Soul“. Die Combo „Bratfisch“ stand dem in nichts nach und überzeugte das Publikum mit ihrer „Weltstadtmusik“. Viel Freude mit dem Auftritt von Kiri Rakete hatten vor allem die jüngsten Besucherinnen und Besucher, bekamen sie doch mitreißende Kinderlieder vom Feinsten serviert. Wer abtanzen wollte, konnte das zum Abschluss des „sommer[aus]klangs“ mit DJ Ardalani tun. Neben der heißen Musik gab es coole Drinks, kulinarische Highlights von der Grillstation sowie Biogemüse- und Obstspezialitäten. Ein großes

Danke an den Biohof ADAMAH für die „fruchtbare“ Unterstützung!

Wert des „Miteinander“

Neubau-Bezirksvorsteher Markus Reiter sprach bei der Veranstaltung die Begrüßungsworte und fand viel Lob für die Arbeit des Wiener Hilfswerks und der Nachbarschaftszentren. Hilfswerk-Österreich-Präsident Othmar Karas wies auf den Wert des „Miteinander“ hin, den die Organisation verkörpert. Wiener-Hilfswerk-Präsidentin Karin Praniess-Kastner und Wiener-Hilfswerk-Geschäftsführerin Sabine Geringer dankten allen Spendern und Sponsoren, den Gästen der Veranstaltung und den Künstlerinnen und Künstlern. Gefeierte wurde selbstverständlich für einen guten Zweck: Der „sommer[aus]klang“ fand zugunsten der Lernclubs in den Wiener Hilfswerk-Nachbarschaftszentren statt. <



Lernclubs

Lernclubs in den Hilfswerk-Nachbarschaftszentren 2, 12, 15, 16, 17 und 22

Hauptamtliches Personal und freiwillige Lernpatinnen/Lernpaten begleiten 6- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler beim Lernen.

Das Angebot

- Hilfe bei Hausaufgaben
- Lern- und Übungsblätter an die jeweiligen Bedürfnisse der Schüler/innen angepasst
- Individuelle Förderung und regelmäßige Dokumentation des Lernprozesses der Kinder
- Eltern- und Lehrergespräche nach Bedarf, Elternberatung zum Bildungsweg ihrer Kinder
- Freiwillige Lernpaten/innen als wichtige positive Bezugspersonen
- Förderung der Inklusion von Kindern mit Migrationshintergrund
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Schaffen von Verständnis für unterschiedliche Kulturen und Generationen

Zeitausmaß

1 bis 4 Nachmittage zu je 1,5 Stunden
(Zeitausmaß wird fix vereinbart)
Unkostenbeitrag 30–35 Euro pro Semester



Großer Andrang in der Schottenfeldgasse: Der „sommer[aus]klang“ war ein voller Erfolg.

„In den Nachbarschaftszentren werden Fähigkeiten ausgetauscht“

Freiwilliges Engagement. Die 28-jährige Schriftstellerin Raphaela Edelbauer ist im Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum Ottakring freiwillig tätig.

Raphaela Edelbauer leitet eine Deutschgruppe für Frauen und führt mit den Teilnehmern/innen des Deutschcafés Gespräche über Alltagssituationen. Im „Hand in Hand“-Interview äußert sie sich zu den Motiven ihrer Freiwilligenarbeit.

Was bedeuten die Hilfswerk-Nachbarschaftszentren für Sie?

Die Hilfswerk-Nachbarschaftszentren sind für mich Treffpunkte für zwischenmenschliche Begegnungen im Grätzl, in denen Fähigkeiten ausgetauscht werden können. Jede/r Besucher/in kann niederschwellig Fertigkeiten erlernen, die andere Besucher/innen mitbringen und kostenlos zur Verfügung stellen.

Warum engagieren Sie sich freiwillig?

Ich finde es sehr wichtig, dass ich nicht nur Geld, sondern auch Zeit spenden kann. Die freiwillige Mitarbeit ermöglicht mir das. Nachbarschaftshilfe, die freiwillig und ohne Geldleistungen erfolgt, erreicht eine besondere und nachhaltige Dimension.

Welche Erfahrungen haben Sie im Nachbarschaftszentrum gemacht?

In meiner Aktivität als freiwillige Mitarbeiterin stehe ich immer im Austausch mit anderen Besuchern/innen. In meiner Deutschgruppe haben die Frauen aus ihren Herkunftsländern etwa Speisen mitgebracht, die wir dann gemeinsam gegessen haben. Ich



Treffpunkte für zwischenmenschliche Begegnungen: In den Hilfswerk-Nachbarschaftszentren ist immer was los.

finde es sehr schön, dass in den Nachbarschaftszentren nicht nur genommen, sondern auch viel gegeben wird.

Sie haben 2018 den Ingeborg-Bachmann-Publikumspreis gewonnen und feiern große Erfolge als Schriftstellerin.

Was sind Ihre nächsten Projekte?

Ich arbeite gerade an meinem ersten Roman „Das flüssige Land“, der Ende August 2019 bei Klett-Cotta erscheinen wird. Mein erstes Buch „Entdecker“ (erschienen beim Klever Verlag/Anm.) wird gerade ins Englische übersetzt.

Was können die Leserinnen vom Roman „Das flüssige Land“ erwarten?

Eine Auseinandersetzung mit dem Rechtsruck in Europa, der auch tief in den österreichischen Landschaften, die unsere Ahnen hinterlassen haben, verwurzelt ist. <

Die Schriftstellerin Raphaela Edelbauer



Raphaela Edelbauer (28) veröffentlichte 2017 ihr erstes Buch „Entdecker“ und wurde dafür mit dem Hauptpreis der Rauriser Literaturtage für das beste deutschsprachige Prosadebüt ausgezeichnet. 2018 gewann sie den Ingeborg-Bachmann-Publikumspreis. Ihr Roman „Das flüssige Land“ erscheint 2019 bei Klett-Cotta.
Website: www.raphaelaedelbauer.com

„Alles Technik“ beim Kreativwettbewerb

Nachbarschaftszentren. Bereits zum 17. Mal luden die Wiener Hilfswerk-Nachbarschaftszentren kreative Menschen mit Behinderung ein, sich künstlerisch zu betätigen. Die Preisverleihung fand mit hochkarätigen Gästen im Technischen Museum Wien statt.

Im Jahr 2018 gelang es gleich drei Künstlern/innen, die Jury auf ganzer Linie zu überzeugen. So teilten sich den ersten Platz Albert Masser mit dem Bild „Der Motor ist das Herz des Traktors“ (privat eingereicht), Victoria Forthofer mit dem Bild „Frau mit Prothese“ (Verein Komit GmbH) sowie Marko Z. mit dem Bild „Telefone im Wandel der Zeit“ (Verein Rainmans Home KP). Auch heuer waren die Sieger/innen von einer hochkarätig besetzten Jury ausgewählt worden. Diese bestand aus Katharina Uschan und Oliver Kartak (beide von der Universität für angewandte Kunst Wien), Angela Csoka (Künstlerin) und Reinhard Sandhofer (Künstler).

Siegerehrung im Technischen Museum Wien

Die Siegerehrung fand Mitte September im Technischen Museum Wien unter

Anwesenheit von Direktorin Gabriele Zuna-Kratky statt. Die Band „Mundwerk“ sorgte für das künstlerische Rahmenprogramm. Reinhard Jesionek zeichnete für die Moderation verantwortlich.

Zahlreiche Ehrengäste

Zahlreiche Ehrengäste überzeugten sich mit eigenen Augen von der Qualität der Kunstwerke. So nahmen u.a. teil: Gabriele Zuna-Kratky (Direktorin des Technischen Museums), Sabine Seidler (Rektorin der TU Wien), Jakob Calice (Generalsekretär von BM Heinz Faßmann), Max Rubisch (BMASK – in Vertretung für BM Beate Hartinger-Klein), LAbg. GR Silvia Rubik (i.V. Stadtrat Peter Hacker), Hansjörg Hofer (Behindertenanwalt).

Große Kunst kann Großes bewirken

Einige Künstler/innen haben die beim Kreativwettbewerb eingereichten



Von den Kunstwerken beeindruckt:
TMW-Direktorin Gabriele Zuna-Kratky

Kunstwerke zugunsten der sozialen Projekte des Wiener Hilfswerks gespendet. Das Wiener Hilfswerk dankt den Künstlern/innen für diese wertvolle Unterstützung.

Die Werke können käuflich erworben werden. Infos unter nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at oder unter Tel.: 01/512 36 61-453 <

Kreativwettbewerb – auf einen Blick

Die Wiener Hilfswerk-Nachbarschaftszentren veranstalten jedes Jahr einen Kreativwettbewerb für künstlerisch aktive Menschen mit Behinderung. Die Künstler/innen können Bilder, Collagen, Skulpturen oder Installationen einreichen. Die Teilnehmer/innen müssen mindestens 15 Jahre alt sein. Pro Person oder Künstler/innen-Gemeinschaft kann ein Werk am Wettbewerb teilnehmen.



The winner takes it all: Beim Kreativwettbewerb des Wiener Hilfswerks gibt es nur Siegerinnen und Sieger.

Ausgezeichnet

Nachbarschaftszentren.

Das Projekt „AktivlotsInnen in Rudolfsheim-Fünfhaus“ zählt zu den Preisträgern des Wiener Gesundheitspreises 2018.



Im Rahmen der Wiener Gesundheitsförderungskonferenz am 10. September zeichneten Gemeinderat Christian Deutsch und Dennis Beck, Geschäftsführer der Wiener Gesundheitsförderung, im Festsaal des Wiener Rathauses zwölf „gesunde Projekte“ aus. In der Kategorie „Gesund in Grätzel

und Bezirk“ erhielt das Projekt „AktivlotsInnen in Rudolfsheim-Fünfhaus“ den 2. Preis, den für das Wiener Hilfswerk Elisabeth Kausek, die Leiterin des Nachbarschaftszentrums 15, entgegennahm. In der „ARGE AktivlotsInnen in Rudolfsheim-Fünfhaus“ hatten sich die Wiener Sozialdienste (WS) und das Wiener

Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 15 die Gesundheitsförderung der Generation 60+ zum Ziel gesetzt. Zu diesem Zweck wurden freiwillige Mitarbeiter/innen (60+) zu „AktivlotsInnen“ ausgebildet, die sozial benachteiligte Senioren/innen (60+) aus dem Bezirk zu gesundheitsfördernden Aktivitäten motivieren. <

Gesund älter werden in Wien

Gesundheit. Die Wiener Hilfswerk-Nachbarschaftszentren sind für das Projekt „Gesund älter werden in Wien“ Teil einer Arbeitsgemeinschaft mit den Wiener Sozialdiensten, queraum.kultur- und sozialforschung und der Universität Wien.

In neun Wiener Bezirken (3., 4., 7., 9., 11., 12., 14., 17., 23.) sollen nicht mehr erwerbstätige Frauen und Männer im Alter von 60 bis 75 Jahren angesprochen werden, bei denen der Bedarf an Gesundheitsförderung am größten ist. „Gesund älter werden in Wien“ ist ein Projekt der Wiener Gesundheitsförderung, das über den Landesgesundheitsfonds finanziert wird. Angestrebt werden Verbesserungen in Bezug auf seelische Gesundheit, soziale Teilhabe, Bewegungsverhalten, Gesundheitskompetenz und Lebensqualität.

Grätzel-Cafés

Eine wichtige Rolle spielen dabei die regelmäßig stattfindenden Grätzel-Cafés in den Nachbarschaftszentren, in der VHS 23, im Verein Mitten in Hernals und den KWP Pensionistenklubs. Diese bieten älteren Menschen die Möglichkeit, sich in einem konsumfreien Raum zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen. Informationen zu verschiedenen Themen und gegenseitige Unterstützung sind dabei ebenso im Vordergrund wie Beratung zu sozialen Fragen. <

Grätzel-Café-Termine

Grätzel-Café Landstraße

NZ 3, Barichgasse 8, 1030 Wien
Dezember: Fr., 7.12., 10–11.30 Uhr
Mi., 19.12., 15–16.30 Uhr
Jänner: Fr., 11.1., 10–11.30 Uhr
Mi., 23.1., 15–16.30 Uhr
Februar: Fr., 1.2., 10–11.30 Uhr
Mi., 20.2., 15–16.30 Uhr

Grätzel-Café Meidling

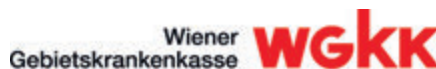
NZ 12, Am Schöpfwerk 31/3/R1, 1120 Wien
Dezember: Mo., 3.12., 13.30–15 Uhr
Do., 13.12., 10.30–12 Uhr
Jänner: Mo., 14.1., 13.30–15 Uhr
Do., 24.1., 10.30–12 Uhr
Februar: Do., 14.2., 10.30–12 Uhr
Mo., 25.2., 13.30–15 Uhr

Grätzel-Café Penzing

NZ 15, Kardinal-Rauscher-Platz 4, 1150 Wien
Dezember: Fr., 14.12., 13.30–15 Uhr
Do., 20.12., 10–11.30 Uhr
Jänner: Do., 10.1., 10–11.30 Uhr
Fr., 25.1., 13.30–15 Uhr
Februar: Do., 7.2., 10–11.30 Uhr
Fr., 22.2., 13.30–15 Uhr

„Gesund älter werden in Wien“ wird umgesetzt von:

Dieses Projekt wird finanziert von:



Kochbuch mit Mehrwert

Gemeinschaftswerk. Essen ist Heimat, Zuhause, eine Erinnerung an den Geschmack von Geborgenheit, Gewohntem und Familie. Bewohner der Flüchtlingsereinrichtung AWAT des Wiener Hilfswerks haben gemeinsam ein geschmackvolles Werk geschaffen.

Zufälle gibt es selten. So trifft eine junge wissbegierige Praktikantin, die gerade für eine wissenschaftliche Arbeit forscht, im Haus AWAT auf den „Langen Tag der Flucht“, der einmal jährlich von der UNHCR organisiert wird. Die Studentin spricht mit Menschen über deren Essgewohnheiten und bringt uns auf eine Idee: Wir werfen im Rahmen dieses Aktionstages Klischees über Bord und zeigen die Männer unseres Hauses in der Küche! Wenn Besucher/innen am Weg ins AWAT- Dachgeschoß kleine Abstecher in die Gänge der anderen Stockwerke machen, werden sie mit etwas Glück aus den Gemeinschaftsküchen von köstlichsten Düften begrüßt. Mal kitzelt der Geruch nach Gebäck, ein anderes Mal nach gebratenem Fleisch oder Süßem in der Nase. Wen trifft

man in den Küchen? Häufig Männer! Junge und Junggebliebene bereiten hier Essen zu. In Gemeinschaft, allein, mit ihrer Partnerin oder mit Zimmerkollegen.

Voneinander lernen

Speisen aus acht Ländern und noch viel mehr Ethnien der Welt treffen hier zusammen. Rezepte, Gewürze und Ideen vermischen sich. Man lernt voneinander, zeigt sich gegenseitig Gerichte und tauscht sich aus. Die Gerüche erinnern an Zuhause. Ein Zuhause, das es so vielleicht nicht mehr gibt. An Familie, die weit weg ist. An die Kindheit und schöne, friedliche Momente. Geschmack und Duft von Essen ist Geborgenheit. Ein bisschen Heimat und Stabilität. Stolz zeigt ein junger Mann sein

Abendessen. Seine Mutter weint am Telefon vor Freude, dass ihr Sohn in der Ferne so gut kochen gelernt hat. Ein junggebliebener fröhlicher Herr trägt duftende gebratene Hühnerschenkel mit Nüssen und einen Kuchen in die Wohneinheit seiner Familie. Sie so zu unterstützen ist für ihn selbstverständlich. In einer anderen Küche experimentiert ein sportlicher Mann gerade am Herd. Er hat erst hier auf sich allein gestellt seine Leidenschaft fürs Kochen entdeckt. Rezepte gibt's übers Telefon oder auf Videoportalen.

Sie alle trugen zu unserem Kochbuch „Satte Helden“ bei. Noch sind einige Exemplare vorhanden und können bei Veranstaltungen wie z. B. unserem Adventmarkt erworben werden! <

*Mag. Sarah Lares, Stv. Einrichtungsleiterin
Wiener Hilfswerk – Haus AWAT*



7. Dezember Adventmarkt im Haus AWAT

Unter dem Motto „We Love Cats“ arbeiten wir mit unterschiedlichen Künstlern/innen zusammen. Sind Sie, Ihre besten Freundinnen, Freunde, Eltern, Verwandten Katzenfans? Wir bieten Ihnen, unseren werten Besucherinnen und Besuchern, auf unserem Adventmarkt nicht nur handgefertigte Geschenke zum eingangs genannten Thema an, sondern auch unser neues Kochbuch und andere schöne Geschenke. Wir freuen uns auch, wenn Sie bei uns eine Tasse Punsch und den Blick über die Dächer Wiens genießen!

**FONDS
SOZIALES
WIEN**
StoDt Wien

Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien.

Sozialökonomischer Betrieb des Wiener Hilfswerks feiert Jubiläum

Jubiläumsfeier. 20 Jahre Haus- und Heimservice. 10 Jahre Sozialmarkt Neustiftgasse. Markus Reiter (BV Wien-Neubau) und Wolfgang Richter (AMS Wien) gratulierten.

Das Haus- und Heimservice des Wiener Hilfswerks bietet bereits seit 20 Jahren Reinigungsdienste für Privathaushalte und Büros in ganz Wien. Der Sozialmarkt Neubau öffnet seit 10 Jahren Menschen mit geringem Einkommen seine Türen. Anlässlich dieser Jubiläen lud das Wiener Hilfswerk Fördergeber, Kooperationspartner und Freunde des Sozialökonomischen Betriebs (SÖB) zu einer Feier in den SOMA Neubau. Roswitha Kikowsky, Leiterin der Sozialwirtschaftlichen Betriebe des Wiener Hilfswerks, nutzte die Gelegenheit, um Danke zu sagen:

„Für den Erfolg unserer Einrichtungen sind engagierte Kolleginnen und Kollegen verantwortlich, die mit viel Herzblut hier arbeiten. Unser Dank gilt natürlich auch dem AMS als Fördergeber für die großartige Kooperation auf Augenhöhe.“ Wolfgang Richter vom AMS Wien spricht von der Erfolgsstory des SÖB, die es zu würdigen gilt. Bezirksvorsteher Markus Reiter ist überzeugt: „So ein Jubiläum zeigt, wie wichtig solche Institutionen sind.“

Dir. Sabine Geringer, Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks, erläutert die Win-win-win-Situation: „Einerseits unterstützen wir Menschen bei ihrer Rückkehr in den Arbeitsmarkt. Weiters können hier Menschen günstiger an Waren bzw. Dienstleistungen kommen und außerdem helfen wir auch dabei, dass Nahrungsmittel nicht verschwendet werden.“

Auch ehemalige SÖB-Mitarbeiterinnen waren bei der Feier anwesend und berichteten vom erfolgreichen Umstieg



Wolfgang Richter (AMS Wien), Roswitha Kikowsky, Peter Kohls, Gerit Rabitsch, Dir. Sabine Geringer (Wiener Hilfswerk) v. l. n. r.

in den ersten Arbeitsmarkt. Frau D. stammt aus Tschetschenien und konnte nach ihrer Ausbildung und der Transitphase beim Haus- und Heimservice an eine Kinderbetreuungseinrichtung weitervermittelt werden, wo sie als Reinigungskraft tätig ist. Frau B. erhielt ihre Ausbildung beim Sozialmarkt Neubau. Sie ist nun bei einer großen Supermarktkette beschäftigt.

Vermittlungsquote in den ersten Arbeitsmarkt gesteigert

Das Haus- und Heimservice hatte im Jahr 2018 bisher Einsätze bei 615 Kunden/innen, was sowohl Privatwohnungen als auch Büros umfasst. Insgesamt ergeben sich daraus 5.804 Einsätze im Ausmaß von 16.115 Arbeitsstunden. Der Sozialmarkt Neubau hatte im Jahr 2018 bisher 269 Kunden/innen im Tagesdurchschnitt. Aktuell gibt es rund 4.500 potenzielle Kunden/innen mit gültiger Einkaufskarte. Die Warenspenden konnten

deutlich gesteigert werden: waren es im Jahr 2017 im Vergleichszeitraum Jänner bis September rund 296 Tonnen Warenspenden, so liegt 2018 die Marke bereits bei rund 350 Tonnen Warenspenden. Dies entspricht einer Steigerung von 18 Prozent. Auch die Vermittlungsquote vom Sozialökonomischen Betrieb in den ersten Arbeitsmarkt ist gestiegen: Heuer wurden bereits 22 Personen erfolgreich weitervermittelt, was einer Steigerung von 6 Prozent im Vergleich zum Vorjahr entspricht. Pro Jahr werden im Sozialökonomischen Betrieb rund 150 Transitmitarbeiter/innen beschäftigt und betreut. Sowohl Haus- und Heimservice als auch der Sozialmarkt Neustiftgasse erhalten eine Förderung vom AMS Wien. <





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

Bewegung ist lebenswichtig

Kinderbetreuung. Kinder sind fast immer in Aktion. Sie in ihrem Bewegungsdrang zu bremsen, ist schwer. Und das ist gut so, denn dieser Bewegungsdrang ist für ihre Entwicklung von großer Bedeutung.

Die acht Monate alte Emily liegt auf einer weichen Decke am Boden. Sie versucht gerade, einen Greifring zu fassen, der in unmittelbarer Nähe liegt. Neben dem Tisch sitzt Konstantin. Er ist 12 Monate alt und hat gerade begonnen zu gehen. Er zieht sich am Sessel hoch und tastet rundherum. Anastasia, ebenfalls 12 Monate alt, ist da schon sicherer unterwegs. Sie läuft gerade zur Tagesmutter, die ihr einen Ball entgegenhält. Anton krabbelt über Polster, die im Raum verteilt sind, und möchte sich Emilys Greifring schnappen.

Unterschiedliche Körpererfahrungen fördern

Kleinkinder üben täglich neue Bewegungsformen oder verbessern die bereits erlernten Muster. Bewegungsangebote für Kleinkinder zielen darauf ab, unterschiedliche Körpererfahrungen bei den Kindern zu fördern. Wie fühlt es sich an, auf unterschiedlichen Untergründen zu krabbeln, zu liegen oder zu laufen? Was erlebe ich, wenn ich über etwas hinüber oder unter etwas hindurch gelange? Wie ändert sich meine Perspektive, wenn ich meine Position verändere?

Zugang zur Welt

Bewegung ist lebenswichtig für ein Kind – nicht nur für seine körperliche, sondern auch für seine psychische, soziale und kognitive Entwicklung. Bewegung ist nämlich mehr als bloß eine Sache von Muskelkraft und Ausdauer, Gleichgewicht und Schnelligkeit. Bewegung bedeutet

für Kinder einen wesentlichen Zugang zur Welt. Besonders in den ersten beiden Lebensjahren sind Wahrnehmung, geistige Entwicklung und Bewegung eng miteinander verbunden. Da sich Kinder immer und überall bewegen wollen, sollten Orte, an denen Kinder aufwachsen, bewegungsfreundlich sein.

„Hier darf ich sein“

Deshalb gestalten unsere Tagesmütter und Tagesväter den Raum, in dem sich die Tageskinder vorwiegend aufhalten, bewegungs- und spielanregend. Dazu braucht es oft nicht viel. Kisten mit Pölstern, Decken, Tücher, eine alte Matratze zum Klettern und Springen, Alltagsgegenstände zum Erkunden. Wichtig ist, den Kinder Anregungen

zu geben, aber vor allem auch die Zeit, um Erfahrungen selber zu machen und die Entwicklungsschritte zu gehen. Nicht wir setzen das Kind aufrecht hin, bevor es selbst sitzen kann, nicht wir stellen es zum Sessel. Stattdessen geben wir ihm die Möglichkeit, sich selbst hochzuziehen. Eine gut vorbereitete und anregend gestaltete Umgebung mit einem Angebot an Materialien und Aktivitäten, die dem Entwicklungsstand und den Bedürfnissen des Kleinkindes angepasst sind, ermöglichen ihm Eigenaktivität. Es ermöglicht eine freie Wahl der Tätigkeit und einen persönlichen Rhythmus und gibt dem Kind das Gefühl: „Hier darf ich sein!“ <

Mag.^a Petra Kremser, Wiener Hilfswerk
Stv. Leiterin der Abt. Kinderbetreuung



Immer in Aktion: Kinder brauchen viel Bewegung, die Tagesmütter und -väter des Wiener Hilfswerks stehen unterstützend zur Seite.

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



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.“ <



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.

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.

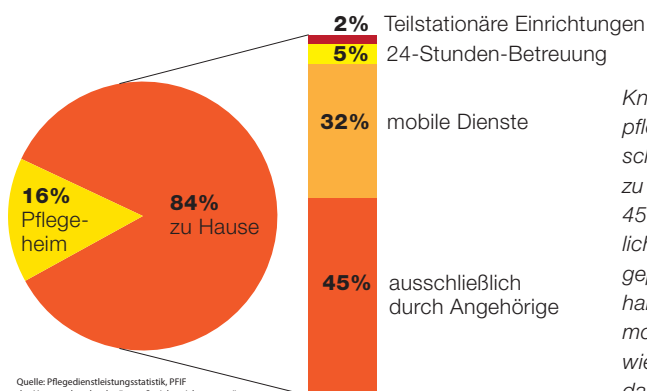
- Ausbau der Angebotspalette für Pflege zu Hause im Sinne einer höheren Versorgungsqualität und zur effektiven Entlastung pflegender Angehöriger – beispielsweise durch eine mehrstündige Tagesbetreuung.
 - Sicherstellung der Leistbarkeit von Pflege und mehr Fairness im System. Weg mit den ungleichen Versorgungsstandards oder den Unterschieden bei der Höhe der Eigenbeiträge in den Bundesländern.
 - Ausbildungsinitiative 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, PFI 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.

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



► BÜROIDEEN AUF 3.500m²

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

blaha®
b.ü.r.o.möbel
WWW.BLAHA.CO.AT

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 hohen Standard. 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.“

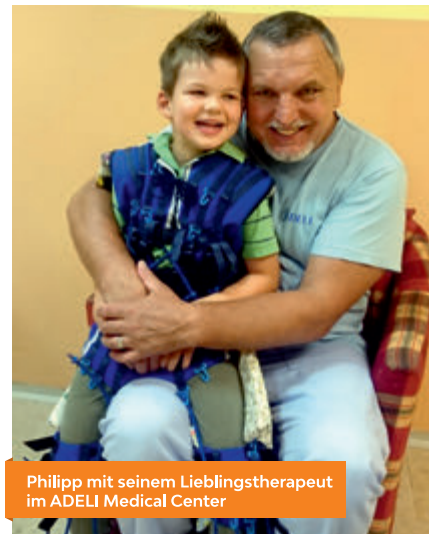
„Philipp kann endlich selbständig gehen“

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.

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.“



Philipp mit seinem Lieblingstherapeut im ADELI Medical Center

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 Weihnachtsbillet 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 Weihnachtsbillet 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

Zurück auf die richtige Tonspur

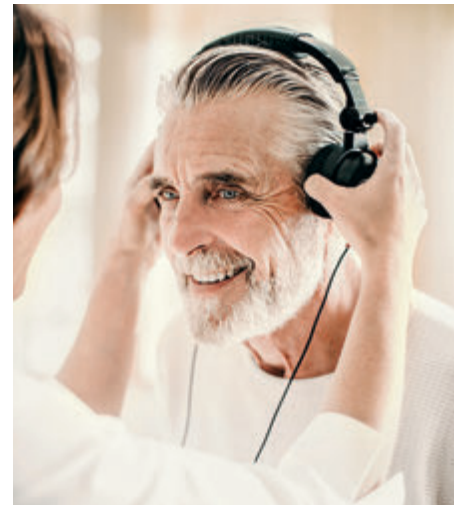
Hörakustik. Eine Hörminderung kommt meistens schleichend. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig helfen zu lassen. Erfahrene Hörakustiker von Neuroth werden zu treuen Begleitern auf dem Weg zurück zu besserem Hören.

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





Wie Kinder fürs Leben lernen
Spielen macht schlauer

Mit Empfehlungen zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung



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

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.“ <





HILFSWERK



Wir sind für Sie da.

Das Wiener Hilfswerk ist ein soziales Dienstleistungsunternehmen, gemeinnützig, überparteilich, mildtätig und überkonfessionell. Unter dem Motto „Miteinander. Füreinander.“ bieten wir Menschen jene Unterstützung, die sie in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen benötigen.

Wiener Hilfswerk – Zentrale Schottenfeldgasse 29/1, 1072 Wien, Tel.: 01/512 36 61-33, info@wiener.hilfswerk.at
Geschäftsführerin: **Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA** Geschäftsführerin-Stv.: **Dipl.-Ing. Evi Pohl-Iser, MA; Mag. Johann Seidl**

Kinderbetreuung

Abteilungsleitung: **Mag.^a Brigitte Popprath**

- **Tagesmütter/-väter**
Tel.: 01/512 36 61-29
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Kindergruppe FIDI**
Tel.: 01/512 36 61-423
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Betriebliche Kinderbetreuung**
Tel.: 01/512 36 61-29
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at

Hilfe und Pflege daheim

Abteilungsleitung:
Dipl.-Ing. Evi Pohl-Iser, MA
Pflegermanagement:
DGKP Esmir Kavazovic, MBA
Pflegedienstleitung:
DGKP Ljiljana Kovacevic, BSc

- **Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienst**
Tel.: 01/512 36 61-666
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Kinderhauskrankenpflege**
Tel.: 01/512 36 61-666
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Notruftelefon – Sicherheit zu Hause**
Tel.: 01/512 36 61-17
notruftelefon@wiener.hilfswerk.at
- **Mobiles Palliativ-Team**
Tel.: 01/512 36 61-665, 0664/825 96 75
hospiz@wiener.hilfswerk.at
- **Tageszentren für Senioren/innen**
TZS Leopoldstadt, Tel.: 01/212 04 89
Leitung: **DGKP Karin Marek-Szedenic**
tzs-02@wiener.hilfswerk.at
TZS Währing, Tel.: 01/479 60 68
Leitung: **DGKP Ina Löffler**
tzs-18@wiener.hilfswerk.at
- **Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung**
Tel.: 01/512 36 61-422,
swg@wiener.hilfswerk.at

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung

- **Spielothek – Treffpunkt für Kinder (0–12 Jahre) mit und ohne Behinderung und deren Familie**
Tel.: 01/597 12 53
Leitung: **Doris Kollerics, BA**
spielothek@wiener.hilfswerk.at
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre)**
Kontakt: **Mag.^a Angelika Linder**
Tel.: 01/597 12 53-33
aktionsraum@wiener.hilfswerk.at
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren)**
Leitung: **DSA Monika Haider**
Tel.: 01/310 50 20
club21@wiener.hilfswerk.at
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**
Kontakt: **Susanne David**
Tel.: 01/512 36 61-460
vakoe@wiener.hilfswerk.at

LICHT INS DUNKEL

Wohnungslosenhilfe

Abteilungsleitung: **DSA Gernot Ecker**

- **Betreutes Wohnen – Übergangswohnungen für Frauen und Familien**
Tel.: 01/512 36 61-700
Leitung: **DSA Ingrid Rasl-Brandl, MA**
bewo@wiener.hilfswerk.at
- **Wohnen mit Zukunft**
Tel.: 01/743 22 10-21
wozu@wiener.hilfswerk.at
- **Sozial betreute Wohnhäuser für Frauen und Paare, Tivoligasse**
Tel.: 01/812 03 31
Leitung: **DSA Sabine Strobl-Heinrich**
sobewo12@wiener.hilfswerk.at
- **für Frauen, Bürgerspitalgasse**
Tel.: 01/596 09 42
Leitung: **Mag.^a (FH) Katrin Milcic**
sobewo06@wiener.hilfswerk.at
- **für Frauen und Männer, Hausergasse**
Tel.: 01/602 08 17
Leitung: **DSA Robert Haidowatz-Haberbusch**
sobewo10@wiener.hilfswerk.at

Flüchtlingshilfe und Wohnintegration

- **AWAT – Grundversorgung und Betreute Wohnintegration**
Leitung: **Mag.^a (FH) Christina Schilling**
fluechtlingshilfe@wiener.hilfswerk.at

Veranstaltungs- und Tagungszentrum SkyDome

Leitung: **Hannes Wagner**
Tel.: 01/512 36 61-418
office@skydome.at

Know-how, passende Räumlichkeiten, multiprofessionelles Personal, barrierefrei.

Hilfe für Benachteiligte

- **Sozialökonomischer Betrieb (SÖB) Sozialwirtschaftliche Betriebe**
Leitung: **Mag.^a Roswitha Kikowsky**

SOMA – Sozialmarkt Neubau
Marktleitung: **Peter Kohls, MA**
Tel.: 01/522 44 21
soma@wiener.hilfswerk.at

Haus- und Heimservice
Projektleitung: **MMag.^a Gerit Rabitsch**
Tel.: 01/512 36 61-25 oder 26
heimservice@wiener.hilfswerk.at

Sozialökonomischer Betrieb in Zusammenarbeit mit:



- **SOMA – Sozialmarkt Ottakring**
Marktleitung: **Peter Kohls, MA**
Tel.: 01/492 15 93
soma16@wiener.hilfswerk.at

- **Karitatives Projekt „Guat beinand“**
Sachspenden für in Not geratene Menschen
Kontakt: **DSA Heidelinde Pelka**
Tel.: 01/512 36 61-14



Anerkannte Einrichtung nach den
Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien,
gefördert aus Mitteln der Stadt Wien



Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien.

www.wiener.hilfswerk.at



facebook.com/wiener.hilfswerk



Unsere zehn Nachbarschaftszentren

Lebendige Treffpunkte, wo Menschen einander treffen und miteinander plaudern. Sie sind Orte gegenseitiger Hilfe zwischen Menschen aller Generationen und jeder sozialen Schicht.

Hilfswerk-Nachbarschaftszentren

Abteilungsleitung: **Michael Eibensteiner, BA**

- **Nachbarschaftszentrum 2 – Leopoldstadt**
1020 Wien, Vorgartenstraße 145–157
Leitung: **Mag.^a Iris Heinrich**
Tel.: 01/212 04 90, nz2@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 3 – Landstraße**
1030 Wien, Barichgasse 8
Leitung: **Mag.^a Jenny Reuter**
Tel.: 01/713 82 49, nz3@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 6 – Mariahilf**
1060 Wien, Bürgerspitalgasse 4–6
Leitung: **Mag.^a Jutta Rentmeister**
Tel.: 01/597 36 50, nz6@wiener.hilfswerk.at

- **Nachbarschaftszentrum 7 – Neubau**
1072 Wien, Schottenfeldgasse 29
Leitung: **DSA Heidelinde Pelka**
Tel.: 01/512 36 61-440, nz7@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 8 – Josefstadt**
1080 Wien, Florianigasse 24
Leitung: **Dr.ⁱⁿ Verena Kauer**
Tel.: 01/402 68 75, nz8@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 12 – Meidling**
1120 Wien, Am Schöpfwerk 31
Leitung: **Mag.^a Marianne Rysavy**
Tel.: 01/667 07 78, nz12@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftsz. 15 – Rudolfsheim-Fünfhaus**
1150 Wien, Kardinal-Rauscher-Platz 4
Leitung: **Mag.^a Elisabeth Kausek**
Tel.: 01/985 38 30, nz15@wiener.hilfswerk.at

- **Nachbarschaftszentrum 16 – Ottakring**
1160 Wien, Stöberplatz 2
Leitung: **Mag.^a Verena Mayrhofer Iljić**
Tel.: 01/485 81 17, nz16@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 17 – Hernals**
1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 53
Leitung: **Mag.^a Eva Bertalan**
Tel.: 01/403 94 33, nz17@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 22 – Donaustadt**
1220 Wien, Rennbahnweg 27/Stg. 3/R1
Leitung: **Mag.^a Sigrid Karpf**
Tel.: 01/256 57 90, nz22@wiener.hilfswerk.at

www.nachbarschaftszentren.at
www.facebook.com/NZ7.Nebau
www.facebook.com/NZ16.Ottakring
www.facebook.com/NZ17.Hernals




Benefiz-Weihnachtsstand der Hilfswerk-Nachbarschaftszentren

**Sa., 17.11.
bis So., 23.12.2018**
Täglich, 10.00–21.00 Uhr
Altwiener Christkindlmarkt
Freyung, 1010 Wien

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!**

**Der Gesamterlös des Standes
kommt den Nachbarschafts-
zentren zugute.**



Selbsthilfegruppen

- **Nachbarschaftszentrum 2** Tel.: 01/212 04 90

Österreichische Patienteninitiative Reizdarm (ÖPRD)

Jeden Mittwoch, 16.00–18.00 Uhr
 Journaldienst Tel.: 01/212 04 90-14

SHG Dystonie und Arbeit

4 x/Jahr, Freitag, 17.30 Uhr, Kontaktperson:
 Fr. Weissenberger Tel.: 0664/73 45 32 54

SHG ADAPT Verein_adapt@yahoo.com

1 x/Monat, Donnerstag, 18.30 Uhr,
 Kontaktperson: Fr. Bruckner, Termine erfragen
SHG Hirntumor

Informationen unter www.shghirntumor.at

- **Nachbarschaftszentrum 6** Tel.: 01/597 36 50

MegaStark SHG Multiple Sklerose

Jeden 3. Dienstag, 18.30 Uhr. Mit Anmeldung!

SHG Bipolar

Jeden 2. und 4. Dienstag, 18.00 Uhr. Anmeldung!

Lymphliga

Jeden 2. Mittwoch, 18.00 Uhr. Mit Anmeldung!

- **Nachbarschaftszentrum 7** T.: 01/512 36 61-440

Multiple Sklerose

Jeweils Dienstag und Donnerstag einmal im
 Monat, 15.00–18.00 Uhr. Info im Zentrum.

- **Nachbarschaftszentrum 8** Tel.: 01/402 68 75

SHG Angst und Panik

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr,
 jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr
 Anmeldung unter Tel.: 0664/129 22 48

SHG Essstörungen

14-täglich, Montag, 18.30 Uhr
 Anmeldung unter Tel.: 0699/19 94 11 14

SHG „Trauernde Eltern Wien“

1. Montag im Monat, 18.30 Uhr

- **Nachbarschaftszentrum 12** Tel.: 01/667 07 78

SHG OA Overeaters Anonymous

(Unterstützung bei Genesung
 vom zwanghaften Essen)

Jeden Donnerstag, 19.00–20.30 Uhr

SHG Polyneuropathie

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 10.00 Uhr

Tel. 0664/159 41 13

www.selbsthilfe-polyneuropathie.at/

- **Nachbarschaftszentrum 15** Tel.: 01/985 38 30

Frauengesprächsrunde Brustgesundheit

Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr; 20.12.

SHG SAG7 (Sensibel.Anonym.Gemeinsam.)

Jeden Dienstag, 18.30 Uhr

- **Nachbarschaftszentrum 17** Tel.: 01/403 94 33

SHG SIA-Überlebende von sexuellem Missbrauch in der Kindheit

Auskunft unter Tel. 0699/11 03 32 70 (Christian)
 oder 0699/81 78 98 21 (Eva)

- **Nachbarschaftszentrum 22** Tel.: 01/256 57 90

SHG Anonyme Alkoholiker

Jeden Donnerstag, ab 17.00 Uhr

Beziehungswerkstatt-Gesprächsgruppe

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr

SHG Polyneuropathie

Infos bei Hr. Leitner,

Tel.: 0664/159 41 13

www.selbsthilfe-polyneuropathie.at/

- **Club Sonnenstrahl** Tel.: 01/512 36 61-460

SHG für Schädel-Hirn-Trauma

Termine Tel.: 0664/323 36 26,

www.shg-sht.at

2. Sonntag, jeden geraden Monat, 15.00 Uhr



HILFSWERK



KASPERL-Termine

Dezember 2018 bis März 2019

Tri-tra-trallalaaa ... der Kasperl, der ist wieder da!

- **Nachbarschaftszentrum 2:** Tel.: 01/212 04 90
Fr., 14.12. | Fr., 25.1. | Fr., 22.2. | Fr. 29.3. | 9.45 Uhr und 15 Uhr
Ab 2 Jahren, Dauer ca. 25 Minuten. Anmeldung erforderlich!
UKB: 2 Euro/Kind für Gruppen, 3 Euro/Kind für Einzelbesucher/innen
Weihnachtskasperl: Do., 13.12. um 15.30 Uhr, UKB: 3 Euro/Kind.
Anmeldung erforderlich!
- **Nachbarschaftszentrum 3:** Tel.: 01/713 82 49
Mi., 9.1. | Mi., 13.2. | Mi., 13.3. | 15.30 Uhr
UKB: 3 Euro, Anmeldung bis Freitag in der Vorwoche erforderlich!
- **Nachbarschaftszentrum 6:** Tel.: 01/597 36 50
Kasperl für Kindergruppen: Di., 18.12. | Di., 22. 1. |
Di., 26.2. | Di., 26.3. | 9.30 und 10.30 Uhr
UKB: 2 Euro. Anmeldung erforderlich!

- **Nachbarschaftszentrum 7:** Tel.: 01/512 36 61-440
Di., 11.12. | Do., 13.12. | Di., 22. 1. | Do., 24.1. | Di., 19.2. | Do., 21.2. |
Di., 12.3. | Do., 14.3. | 9.30 und 10.30 Uhr
UKB: 4 Euro/Kind. Anmeldung erforderlich!
Kasperl & Kreativ: für Eltern mit Kleinkindern, anschließend basteln und
Elterncafé. Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich. UKB: 5 Euro/Kind.
Do., 13. 12., „Weihnachtsbesuch beim König“ | Do., 24.1., „Prinzessin
Himmelblau ist krank“ | Do., 21.2., „Der Maskenball“ | Do., 14.3., „Seppl
der Spielverderber“ | 15.30–17 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 8:** Tel.: 01/402 68 75
Di., 11.12. | Di., 29.1. | Di., 26.2. | Di., 26.3. | 17 Uhr, UKB, Anmeldung!
- **Nachbarschaftszentrum 16:** Tel.: 01/485 81 17
Di., 29.1. | Di., 26.2. | Di., 26.3. | 10.30 Uhr. UKB 2 Euro/Kind für
Gruppen, 3 Euro/Kind für Einzelbesucher/innen



FLOHMARKT-Termine

Dezember 2018 bis März 2019

Hausrat, Bücher, Spielsachen, Kleidung und noch mehr!

- **Nachbarschaftszentrum 2:** Tel.: 01/212 04 90
Kindersachenflohmarkt: Fr., 21.9., | 8.30–12.30 Uhr
Anmeldung für Tischreservierung ab 20.8., UKB: pro Tisch 10–12 Euro
Bücherflohmarkt: Mo., 18.2.–Fr., 1.3. zu den Öffnungszeiten!
Zusätzlich wartet unser „Offener Bücherschrank“ auf sie – gerne
können Sie diesen auch befüllen!
Nachbarschaftsflohmarkt: Mo., 25.2. | 13–16 Uhr
Kindersachenflohmarkt: Fr., 8.3. | 8.30–12.30 Uhr.
UKB für eigenen Verkaufstisch 10–12 Euro, Anmeldung ab 6.2.
- **Nachbarschaftszentrum 3:** Tel.: 01/713 82 49
Bücherflohmarkt: Immer mittwochs | 9–17 Uhr. Freie Spende.
- **Nachbarschaftszentrum 6:** Tel.: 01/597 36 50
Frühlingsflohmarkt: Mo., 4.3.–Fr. 8.3. während der Öffnungszeiten,
Freitag ist Gratistag!
- **Nachbarschaftszentrum 7:** Tel.: 01/512 36 61-440
Di., 18.12.–Do., 20.12. | Di., 8.1.–Do., 10.1. | Di., 19.1.–Do., 21.1. |
Di., 5.2.–Do., 7.2. | Di., 19.2.–Do., 21.2. | Di., 5.3.–Do., 7.3. |
Di., 19.3.–Do., 21.3. | jeweils 10–17 Uhr
Floh-Café: An den Flohmarkttagen findet von 9.30–14 Uhr ein
Flohmarktcafé statt. Kaffee, Tee und Kuchen zu günstigen Preisen!
Kids-Flohmarkt: Sa., 23.2. (Anmeldestart: 30.1.) |
Sa., 27.4. (Anmeldestart: 27.3.) | jeweils 9.30–14 Uhr
Stöbern, verkaufen, tauschen! UKB: pro Tisch 8 Euro.
Rechtzeitig Tisch reservieren!
- **Nachbarschaftszentrum 8:** Tel.: 01/402 68 75
Di., 15.1.+ Mi., 16.1., 9–17 Uhr | Do., 17.1., 9–12 Uhr |
Di., 12.2.+ Mi., 13.2., 9–17 Uhr | Do., 14.2., 9–12 Uhr |
Di., 12.3.+ Mi., 13.3., 9–17 Uhr | Do., 14.3., 9–12 Uhr |
- **Nachbarschaftszentrum 12:** Tel.: 01/667 07 78
Fr., 7.12. | Fr., 11.1. | Fr., 1.2. | Fr., 1.3. | 9–13 Uhr
Kleidung, Spielsachen, Geschirr, Taschen, Schuhe, Hausrat, Deko usw.
- **Nachbarschaftszentrum 15:** Tel.: 01/985 38 30
Do., 6.12. | Do., 7.2. | Do., 7.3. | 9.30–15 Uhr
Gratis-Flohmarkt: Fr., 7.12. | Fr., 8.2. | Fr., 8.3. | 9.30–11 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 16:** Tel.: 01/485 81 17
Fr., 4.1., | Fr., 1.2. | Fr., 1.3. | 9–12 Uhr
Vorankündigung für Tisch zum Verkaufen eigener Sachen. UKB: 3 Euro
- **Nachbarschaftszentrum 17:** Tel.: 01/403 94 33
Fr., 14.12. | Fr. 1.2. | Fr. 1.3. | 9–16 Uhr
Nimm mit-Tag: Mi. 9.1. | 9–13 Uhr.
Es gibt gratis Kleidung, Geschirr und vieles mehr
- **Nachbarschaftszentrum 22:** Tel.: 01/256 57 90
Di., 19.2. | Mi., 20.2. | 9–12 und 13–16 Uhr

www.nachbarschaftszentren.at



Veranstaltungskalender

Eine kleine Auswahl aus dem Programm der Nachbarschaftszentren.

Weitere Infos unter www.nachbarschaftszentren.at sowie www.skydome.at

• Nachbarschaftszentrum 2: Tel.: 01/212 04 90

Nikolofeier: Do., 6.12. | 15 und 17 Uhr: Mit Geschichten und Gedichten für unsere Kleinen und ihre Eltern und einem Geschenk vom Nikolo. Mit Anmeldung, UKB 5 Euro

Keksbackstube: Für kleine Weihnachtsengerl und ihre Eltern. Di., 11.12. | 14.30–16 Uhr. Mit Anmeldung, UKB 3,50 Euro

Winterwanderung in die Lobau: Mi., 5.12. | 9.30 bis ca. 14 Uhr. Die Lobau ist auch im Winter eine Wanderung wert! Mit Anmeldung, UKB 1 Euro

Adventfeier: Mo., 10.12. | 13.30–15.30 Uhr. Mit Geschichten, Musik und nettem Beisammensein. Mit Anmeldung.

Weihnachts-Singwerkstatt: für Kleinkinder von 12–24 Monaten: Mo., 17.12. | 10–11 Uhr. Eine stimmungsvolle Stunde mit (Bewegungs-)Liedern und viel Spaß! Mit Anmeldung, UKB 3,50 Euro

Singwerkstatt: für Kleinkinder von 1–2 Jahren und ihre Eltern. Start: 4.2. 2019, Anmeldung ab 9.1., Kurs von 10 Terminen, UKB: 33 Euro. Gemeinsam mit viel Spaß, erlernen wir Kinder- und Bewegungslieder und fördern die Motorik.

• Nachbarschaftszentrum 3: Tel.: 01/713 82 49

Landstraßer Ukulele Nights: „Play around the Ukulele sound“ – mittwochs 9. 1. | 23. 1. | 13. 2. | 27. 2. | 13. 3. | 27. 3. | 10. 4. | 24. 4. | jeweils 18.30–20.30 Uhr. Ukulele-Gruppe für Jung und Alt. Eigenes Instrument ist Voraussetzung. Mit Anmeldung. Freie Spende.

Café Kreativ: Ab 6. 2., dienstags 14.45–16.30 Uhr. Kreatives Werken für Muttertag und Ostern bei Kaffee und Kuchen. Mit Anmeldung. UKB 10 Euro

Qi Gong für alle: Mi., 20. 3., 9.30–12 Uhr. Zur Auflösung von Blockaden und Harmonisierung des Energiekreislaufes. Im Stehen, im Sitzen und auch im Rollstuhl möglich. Mit Anmeldung. Freie Spende.

Von Mensch zu Menschlein: Informationsveranstaltung zum Thema Babytragen. Mi., 20. 3. | 15–16.30 Uhr. Doris Zipper, geprüfte Trageberaterin der Trageschule Wien, skizziert, was Babys brauchen, und gibt einen Überblick über das Angebot am Tragemarkt. Mit Anmeldung. Freie Spende.

• Nachbarschaftszentrum 6: Tel.: 01/597 36 50

Weihnachtsfeier: Mi., 19.12. | 15–17 Uhr
Buffetspenden erwünscht!

Neujahrsfrühstück: Mi., 2.1. | 11–12.30 Uhr
Anmeldung erbeten!

Happy Hour: Entspannt durch den Winterblues! Im Februar sagen wir dem Stimmungstief den Kampf an! Jeweils Mi., 6.2. | 13.2. | 20.2. | 27.2. | 11–12 Uhr. Infos und Anmeldung im Zentrum

PC Workshop für Senior/innen: In Kooperation mit dem Verein Qualitätszeit, Di., 5.3. | 14 Uhr
Infos und Anmeldung im Zentrum

• Nachbarschaftszentrum 7: Tel.: 01/512 36 61-440

Reparatur-Café Neubau: „Gemeinsam reparieren statt einsam wegwerfen!“ Sa., 26.1. | Sa., 23.3 | 10–15 Uhr. Wir bieten: Unterstützung bei kleineren Reparaturen tragbarer Gegenstände z.B. Elektrogeräte, Textilien uvm. gegen einen UKB für Material.

Café Goldfisch: Das interkulturelle Café. Jeden Freitag 15–17 Uhr, Kaffee/Tee trinken – Vernetzen – Backgammon-/Schach-/Tischfußball spielen ...

• Nachbarschaftszentrum 8: Tel.: 01/402 68 75

Weihnachtsfeier: Do., 20.12. | 16 Uhr
Anmeldung erbeten.

Neujahrsempfang: Do., 3.1. | 16 Uhr
Anmeldung erbeten.

• Nachbarschaftszentrum 12: Tel.: 01/667 07 78

Sing mit uns: Di., 27.11. | 17.30–18.30 Uhr.

Einfache Volkslieder zum Mitsingen oder Zuhören.

Adventkranzstecken: Do., 29.11. | 13.30–15 Uhr.
Lernen Sie eine heimische Tradition und machen Sie sich selbst Ihren eigenen Adventkranz.

Anmeldung bis 23.11., UKB 10 Euro

Der Nikolo kommt: Do., 6.12. | 15–16.30 Uhr.
Anmeldung! UKB 3 Euro.

Märchenyoga (ca. 5–10 Jahre): Fr., 14.12. | 15.30–16.30 Uhr. Anmeldung! UKB 1 Euro

Kulturcafé-Vortrag bei Kaffee und Kuchen:
Unsere Weihnachtskrippen, Fr., 21.12. | 10.30.–12 Uhr. Die Vielfalt der Krippenbaukunst in Österreich

• Nachbarschaftszentrum 15: Tel.: 01/985 38 30

Vortrag: Dr. Klaus Skoupy, Psychotherapeut:
Mo., 10.12. | 12.30–13.50 Uhr; weitere Information und Anmeldung im NZ 15.

Ausflug „Adventmarkt Hirschstetten“:
Do., 20.12. | Treffpunkt um 10 Uhr im Zentrum.
Vorweihnachtliche Stimmung in den Blumengärten Hirschstetten. Eintritt frei. Mit Anmeldung.

Neujahrsbrunch: Do., 3.1. | 11–13 Uhr.
Mit Anmeldung. UKB 3 Euro/Person.

Faschingsparty für Kinder: Mi., 20.2. | 14–15.30 Uhr, für Kinder von 5 bis ca. 12 Jahren.
Mit Anmeldung.

Workshop „Entdecken, was in mir steckt“:
Di., 12.3. | 10.30–12 Uhr; in Kooperation mit der „Bildungsberatung in Wien/Teilprojekt WUK“ und dem Wiener ArbeitnehmerInnen-Förderungsfonds waff.

• Nachbarschaftszentrum 16: Tel.: 01/485 81 17

Anmeldung bei jeder Veranstaltung erforderlich!

Weihnachtsfeier: Mi., 19.12. | 15–17 Uhr

Neujahrscafé: Mi., 2.1. | 15–17 Uhr

Frühlingsfest: Mi., 20.3. | 15.30–17.30 Uhr

Beruf und Weiterbildung – Informelles

Deutsch lernen: Mi., 27.03. | 13–15 Uhr

WUK Bildungsberatung: Fr., 29.3. | 9–12 Uhr

• Nachbarschaftszentrum 17: Tel.: 01/403 94 33

Schmuck-Sonderverkauf im zweit.hand:
Mi., 5.12. | 16–19 Uhr, Hernalser Gürtel 43.

Nikolofeier: Do., 6.12. | 15.00/16.15/17.30 Uhr
UKB pro Nikolosackerl 5,50 Euro

Backen im Advent: Di., 11.12. | 13–17 Uhr.
Gemeinsam backen. Gegen UKB auch Kekse zum nach Hause nehmen. Anmeldung.

Weihnachtsfeier: Di., 18.12. | 16 Uhr. Anmeldung

Faschingsfest: Di., 12.2. Genaue Infos und Anmeldung im Zentrum.

• Nachbarschaftszentrum 22: Tel.: 01/256 57 90

Weihnachtscafé: Di., 11.12. | 13–14.30 Uhr. Wir laden zu einem gemütlichen Kaffee mit Punsch und Keksen, Weihnachtsmusik und Geschichten ein. Bitte um Anmeldung.

Lachyoga: Do., 13. 12. | Do., 20.12. | 11–12 Uhr.
Lachen Sie sich gesund – stärken Sie mit Spaß Ihr Immunsystem.

Vernissage „Seelenbilder“: Di., 22.1. | 13–14.30 Uhr. Mit Chorgesang, Kaffee und Kuchen.

Brigitte Reiskopf präsentiert ihre wunderschönen Blumenbilder in Encaustic-Technik und Acryl. Der zweite Künstler, Herr Kocek, ergänzt die Ausstellung mit seinen wunderschönen Öl- und Aquarellmalereien. Die Ausstellung ist bis Ende des Jahres zu besichtigen.

Faschingscafé: Di., 5.3. | 13–14.30 Uhr.
Alle Faschingsnarren und -narrinnen sind herzlich willkommen. Verkleidungen sind im NZ 22 erhältlich – bitte um Anmeldung.

Benefiz-Weihnachtsstand der Hilfswerk-Nachbarschaftszentren

Advent-Highlight. Die Hilfswerk-Nachbarschaftszentren sind dieses Jahr am Altwiener Christkindlmarkt auf der Freyung (Innenstadt) mit zwei Benefiz-Weihnachtsständen vertreten.

Unter dem Motto „Für Menschen in Krisensituationen aus Ihrer Nachbarschaft“ werden mit einem Trinkschokoladenstand und einem Stand zum Verpacken von Geschenken Spenden für die karitativen Projekte der Nachbarschaftszentren gesammelt. Beim Trinkschokoladenstand gibt es 24 feste Schokoladensorten und 15 Sorten Trinkschokolade aus dem Hause Zotter, ebenso Sekt und Mehlspeisen. Beim Packerl-Service kann man seine Weihnachtsgeschenke schön verpacken lassen.

**Zeit: Samstag, 17. November bis Sonntag, 23. Dezember
Montag bis Sonntag, 10.00-21.00 Uhr (Trinkschokoladenstand),
11.00-21.00 Uhr (Packerl-Service-Stand).**

Ort: Altwiener Christkindlmarkt, Freyung, 1010 Wien

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Der Erlös des Standes kommt den Hilfswerk-Nachbarschaftszentren zugute.

WISSENSBÖRSE



Regelmäßige Treffen mit Diskussion

Ort: Mehrzweckraum Smaragd
des Wiener Hilfswerks, Schotten-
feldgasse 29/Eingang 3/EG, 1070 Wien

Zeit: jeweils Montag 15.00–17.00 Uhr

Nächste Termine:

- 12.12. Weihnachtsfeier
 - 7.1. Was ist Glück und wie findet man es?
- 21.1. Was trennt die Menschen?
Was vereint die Menschen?
- 4.2. Warum ist Bildung wichtig?
- 18.2. Was ist meine persönliche
Verantwortung für die Umwelt?
- 4.3. Humor
- 18.3. Weltbilder, Feinbilder und
wie sie entstehen

Kontakt: Nachbarschaftszentrum 7 –
Neubau, Tel.: +43 1 512 36 61-440
Informationen: www.wissensboerse.at

sozialministeriumservice.at

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



ENTGELTLICHE EINSCHÜLTUNG



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

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



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH



Wenn das Leben mal etwas mehr kostet, sagen viele Banken: „Das wird teuer.“ Wir sagen allerdings: „Das kostet nichts.“ Denn bei der BAWAG P.S.K. haben wir Bessere Antworten Wie Alles Geht. Zum Beispiel einen Finanzpuffer in der Höhe von 500 Euro für KontoBox Kunden, den Sie jederzeit ohne Zinsen und ohne Kosten nutzen können. Aktion gültig bis 31.12.2018 für 24 Monate bei positiver Bonitätsprüfung.
Nähere Informationen auf bawagpsk.com

Für KontoBox Kunden:

500 Euro

Finanzpuffer kostenlos!

Jederzeit nutzbar.

Wegen Erfolg verlängert!

**Last-Minute-
Vorsorge**

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.