

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

4 | 2020



Richtig gut essen

Gesunde Ernährung
für alle Generationen. > 4

Hilfswerk International.
Weihnachtshilfe für Kinder in Beirut. > 24

Gelungene Starthilfe.
Produktionsschule Perg. > 15

Umfrageergebnis. Das
ÖÖ Hilfswerk lud zur PK. > 29



sozialministerium.at

Hausbesuche in der häuslichen Pflege

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Bei einem Hausbesuch werden die konkrete Pflegesituation und Pflegequalität mittels Situationsbericht erfasst.

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen informieren und beraten zu den Themen Pflegegeld, Soziale Dienste oder Versorgung mit Hilfsmitteln und geben praktische Pflegetipps.

Die Hausbesuche sind **kostenlos** und können auf Wunsch vereinbart werden unter:

Kompetenzzentrum Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege

Telefonnummer: **050 808 2087**

E-Mail: **wunschhausbesuch@svqspg.at**



12



15



4



■ EDITORIAL

Viktoria Tischler,
Geschäftsführerin OÖ Hilfswerk

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

Ein Blick aus dem Fenster sowie die sinkenden Temperaturen machen deutlich, dass – kaum zu glauben – nun auch die Herbstzeit schon wieder hinter uns liegt. Nach einem turbulenten Jahr, das für uns alle mit vielen Herausforderungen verbunden war und in wenigen Wochen zu Ende geht, steht nun erneut der Winter mit all seinen Besonderheiten bevor. Und obwohl wir uns nach wie vor in einer ungewissen Phase befinden, soll zu diesem Jahresabschnitt dennoch in erster Linie wieder Ruhe einkehren und – trotz aller Umstände – die Freude auf die gemeinsamen Tage mit den Liebsten im Vordergrund stehen. Um Ihnen die Zeit bis zum Heiligen Abend zu verkürzen, haben wir uns für die diesjährige letzte Ausgabe der „Hand in Hand“ erneut spannende Inhalte überlegt. Ein zentrales Thema stellt darin die Ernährung für Jung und Alt dar sowie die Frage, wie wir uns im Alltag – vom schulischen bis hin zum beruflichen – gesünder ernähren können. Darüber hinaus möchten wir Ihnen in der aktuellen Auflage ebenso über die letzten Ereignisse in unserer Hilfswerk-Familie berichten.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Advent- und Weihnachtszeit sowie einen guten Rutsch ins Jahr 2021! Genießen Sie die Feiertage und bleiben Sie vor allem gesund!

Ihre Viktoria Tischler

■ COVERSTORY

- 4 Richtig gut essen.**
Gesunde Ernährung für alle Generationen.

■ PFLEGE & BETREUUNG

- 8 Gratis Service-Pakete.**
Jetzt kostenlos bestellen.
- 9 Hilfswerk Notruftelefon.**
Sicher durch den Alltag.
- 11 Reportage.**
24-Stunden-Betreuung.
- 12 Tageszentrum Oberneukirchen.**
Alles andere als langweilig.

■ GESUNDHEIT & LEBEN

- 14 Seniorengymnastik.** Die beste Medizin ist Bewegung.
- 15 Fit für den Job.** Hilfswerk-Obmann Dr. Hattmannsdorfer in Produktionsschule Perg.

■ KINDER & JUGEND

- 16 Wanderlust.** SommerAktiv³.
- 17 „Schlaue Füchse“.** Ferienbetreuung mit Vorzeigecharakter.
- 18 Hort Pfarrkirchen.** Spiel, Spaß und Lernerfolg.

■ HILFSWERK

- 23 Pflegereform.** Gute Pflege für heute und morgen.
- 24 Kinder in Not.** Weihnachtshilfe für Kinder in Beirut.
- 27 Jetzt bestellen!** HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl.
- 28 LH Thomas Stelzer.** Oberösterreich-Plan wurde präsentiert.
- 29 Pressekonferenz.** Umfrageergebnis.
- 30 Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle, Dametzstraße 6, 4010 Linz, Tel. 0732/77 51 11-0, Fax 0732/77 51 11-200, E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at **Redaktion Oberösterreich:** Viktoria Tischler, BULLDOGagentur GmbH **Redaktion Österreich:** Martina Goetz, Daniela Gutsch, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Shutterstock (Cover/Oksana Kuzmina, Seiten 3/4/FamVeld, 5/Helmreich/Joanna Dorota, 6/Pixelbliss/domnitsky/Kovaleva_Ka/irin-k, 7/Mladen Mitrovic, 11/Gulliver20, 14/Photographie.eu, 21/joker1991), 9/Hilfswerk NÖ Katharina Fleischhacker, 12/13/16/17/28/Erika Ganglberger, 24/Hilfswerk International, 28/OÖ Versicherung, OÖ Hilfswerk, Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy Stöckl **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Oberösterreich):** Hilfswerk OÖ, Tel. 0732/76 06-728 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Richtig gut essen

Gesunde Ernährung für alle Generationen. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass 35 Prozent aller Kleinkinder und 40 Prozent aller Schulkinder in Österreich übergewichtig sind. Das Ergebnis ist besonders beunruhigend, weil in der Kindheit erworbene Gewohnheiten auch für das Erwachsenenleben prägend und später nur sehr schwer zu ändern sind.

Übergewicht ist zum größten Teil das Ergebnis falscher Ernährung und von zu wenig Bewegung. Wer schon als Kind an Übergewicht leidet, wird

die überschüssigen Kilos als Erwachsener nur schwer wieder los, leidet womöglich an Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Besonders jenen, deren Ernährungsgewohnheiten durch die Instant-Angebote in den Supermarktregalen bestimmt werden, fällt die Ernährungswende besonders schwer.

Rituale gegen Übergewicht

Was tun? „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, besagt der Volksmund. So weit, so schlecht. Oder doch nicht? Der Dichter Friedrich Hölderlin hätte vielleicht gesagt: „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“



Sprich: Gewohnheiten sind gut, sofern gesunde Ernährung ebenso eine wird. Bei Kindern – und Eltern – empfiehlt Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl folgende Spielregeln:

- Mit der Ernährungserziehung ist es ähnlich wie mit der Verkehrserziehung: Sie braucht Zeit und Beständigkeit.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind (langsam) an abwechslungsreiche, gesunde Ernährung!
- Gehen Sie das Thema Ernährung nicht dogmatisch an, aber verfallen Sie auch nicht in absolutes Laissez-faire!
- Nehmen Sie auf Vorlieben des Kindes Rücksicht und kredenzen Sie besser sein Lieblingsgemüse als gar keines, auch wenn Wiederholungsgefahr (für Sie) droht!
- Setzen Sie Süßigkeiten nicht als Druckmittel oder Belohnung ein! Wer sich allerdings ausgewogen ernährt, darf auch in Maßen naschen. Das gilt für Kinder wie für Erwachsene.
- Kochen Sie gemeinsam! Lassen Sie Ihr Kind Nahrung und Nahrungsmittel mit allen Sinnen erfahren! Anders formuliert: Mit dem Essen „spielen“ und „experimentieren“ heißt, es lieben lernen.
- Beginnen Sie den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück! (Siehe Kasten rechts: Die wichtigste Mahlzeit des Tages).
- Vor allem: Seien Sie ein Vorbild! Denn durch falsche Essgewohnheiten der Familie verliert das Kind seine natürliche Fähigkeit zu entscheiden, wann es Hunger hat und wann es satt ist. Das steigert die Gefahr, zu viel zu essen. >>

Die wichtigste Mahlzeit des Tages

Richtig gut frühstücken für alle Altersgruppen

„Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler.“ Diese Ernährungsempfehlung ist in Verruf gekommen – zu Unrecht, wie die Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl weiß: „Wer in der Früh nicht ordentlich isst, sondern hungrig außer Haus geht, erlebt schon am frühen Vormittag ein Energietief. Ist dann endlich Zeit zum Jausnen, was in der Schule nicht immer der Fall ist, wird das Essen hinuntergeschlungen. Nach einem kurzen Hoch folgt das nächste Energietief.“ Dieses Ungleichgewicht im Energiehaushalt pendelt sich nur schwer wieder ein.

Oft genug kommen Kinder wie Erwachsene erst relativ spät nach Hause, dann wird rasche Küche aufgetischt: Nudeln mit Instant-Sauce statt eines ausgewogenen Essens, das dem Körper nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Eiweiß, gute Fette, Ballaststoffe, Vitamine und Spurenelemente bietet. Andere wollen nachholen, was sie den Tag über versäumt haben, und richten sich eine große Schüssel mit schwer verdaulichem Salat, vielleicht sogar ohne Brot dazu. Das rächt sich, denn tischt man sich abends eine kaiserliche Tafel auf, so leidet die Nachtruhe. „Ein üppiges Abendmahl liegt im Verdauungssystem und spielt gegen den Biorhythmus“, so Lachkovics-Budschedl. Und schon steckt man mitten in einem Teufelskreis: Der Körper erholt sich nicht, man steht schwer auf, verspürt deswegen keinen Hunger und lässt das wichtige Frühstück (erneut) aus.

Wer hingegen abends ein leicht verdauliches Essen in angemessener Menge zu sich nimmt, steht morgens leichter und erholt auf – auch eine halbe Stunde früher, um entspannt zu frühstücken. Wenn also manche das Gefühl haben, morgens „nichts zu brauchen“, spiegelt das nur falsche Ernährungsgewohnheiten wider.

„Machen Sie das Frühstück zu einem positiven, gemeinschaftlichen Ritual. Niemand sollte morgens ohne Essen außer Haus gehen“, rät Lachkovics-Budschedl. Wer als Kind den Wert des Frühstücks zu schätzen lernt, behält das Ritual bis ins Alter bei. So wird dem Körper Energie zugeführt, um ihn für den Tag zu stärken.



Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl. Drei Exemplare ihres Buchs „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ können Sie auf unserer Rätselkarte gewinnen.



Wie ernähre ich mich ausgewogen?

Grundsätzlich gilt: von allem etwas!

Eiweiß ist ein wichtiger

Lebensbaustein. Ältere Menschen benötigen täglich besonders hochwertiges Eiweiß. Die Empfehlung lautet hier, etwa 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen – am besten durch eine Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Gute Eiweißquellen sind: Fleisch und Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln.

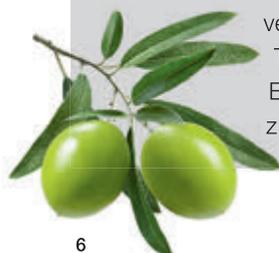


Greifen Sie zum

vollen Korn! Mehrmals täglich sollten Sie wertvolle Kohlenhydrate zu sich nehmen – denn sie geben Energie und enthalten wichtige Ballaststoffe. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte liefern diese Kohlenhydrate. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, also

Brot und Nudeln aus Vollkornmehl sowie Vollkornreis – vorausgesetzt, Sie vertragen diese gut. Darin finden sich wesentlich mehr Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe – allesamt wichtige Elemente für Ihre Zellen und die Verdauung. Frühstücksmahlzeiten oder auch Abendessen aus Vollkornflocken mit Milch oder Joghurt sind ideal, da sie leicht bekömmlich sind und alle wertvollen Inhaltsstoffe in sich tragen.

Seien Sie sparsam mit Fetten! Fette und Öle sollten nur in geringem Maße verzehrt werden: pro Tag etwa ein bis zwei Esslöffel Streichfett, z. B. Butter, sowie



ein bis zwei Esslöffel pflanzliche Öle. Verwenden Sie vorwiegend kaltgepresste Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl), um damit Ihren Salat zu marinieren oder Ihr warmes Mittagessen zu dünsten. In sehr vielen Lebensmitteln, wie etwa Wurst, Käse oder Süßigkeiten, sind ebenfalls Fette versteckt. Rechnen Sie diese mit ein und ziehen Sie zum Beispiel einen mageren Schinken einer fetteren Salami vor.

Gemüse und Obst am besten fünf Mal am Tag.

„Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen“, empfiehlt die Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl. Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt.



Nichts ist verboten. Wenn der Gusto auf Schokolade, Torte oder Salamibrot groß ist: Tun Sie sich keinen Zwang an. Gönnen Sie sich ruhig einmal eine „kleine Sünde“ zwischendurch. Denn: Nichts ist verboten – es kommt nur auf die Menge an.

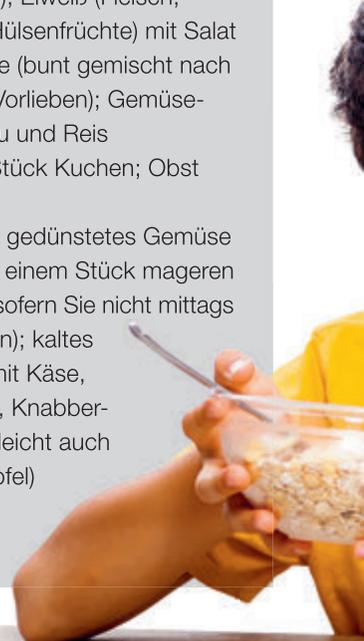


Und wie sieht es mit **Nahrungsergänzungsmitteln** aus? Generell lässt sich sagen, dass man bei ausgewogener Ernährung keine zu sich nehmen muss. Bei chronisch kranken oder sportlich sehr aktiven Menschen verhält es sich mitunter anders. Auch Ältere haben einen erhöhten Bedarf an bestimmten Elementen, etwa einen doppelt so hohen an Vitamin D. Denn im Alter ist die Fähigkeit zur Bildung des Vitamins in der Haut deutlich

herabgesetzt. Aber auch Jüngere sollten auf ihren Vitamin-D-Spiegel achten. „Wird unsere Haut mit Sonnenschutz ab Faktor 8 oder höher eingecremt, können wir das Vitamin nicht mehr selbst über die Haut bilden. Dabei ist es für die Knochen und in seiner Schutzfunktion gegen Krebs wichtig“, betont Lachkovics-Budschedl. Kalzium wiederum spielt zur Vorbeugung von Osteoporose eine ebenso große Rolle wie Bewegung und Krafttraining. Kinder und ältere Menschen sollten ausreichend viel von diesem hochwertigen Baustoff für starke Knochen und Zähne zu sich nehmen.

Gut genährt durch den Tag – ein Beispiel:

- **Frühstück:** Müsli (ohne Zucker) mit Obst; Vollkornbrot mit Käse und „Knabbergemüse“ (Paradeiser, Gurke, Paprika ...)
- **Gabelfrühstück:** belegtes Vollkornbrot, Obst nach Saison
- **Mittagessen:** eine gute Mischung aus Kohlenhydraten (Kartoffeln, Reis, Nudeln), Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte) mit Salat oder Gemüse (bunt gemischt nach Saison und Vorlieben); Gemüsecurry mit Tofu und Reis
- **Jause:** ein Stück Kuchen; Obst nach Saison
- **Nachmittag:** gedünstetes Gemüse mit Reis und einem Stück mageren Bio-Fleisch (sofern Sie nicht mittags Fleisch hatten); kaltes Nachtmahl mit Käse, etwas Wurst, Knabbergemüse (vielleicht auch mit einem Apfel)



Gesunde Ernährung bis ins hohe Alter

Egal, ob jung oder alt, die Ausgewogenheit der Ernährung ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit jedes Menschen. Der große Unterschied zwischen den Generationen besteht darin, dass Menschen ab 65 Jahren, also meist nach dem Ende ihres Berufslebens, deutlich weniger Energie benötigen als jüngere. Der Nährstoffbedarf bleibt allerdings gleich. „Da der Muskelanteil im Alter schrumpft und der Energieumsatz abnimmt, benötigt der Körper nicht mehr so viel Nahrung. Mit anderen Worten: Weniger Essen macht trotzdem satt. Das bedeutet aber auch, dass vor allem Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen sollten, die im Verhältnis zu Kohlenhydraten und Fetten viele Mineralstoffe, Ballaststoffen und Vitamine enthalten. Das trifft vor allem auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu“, erläutert Christina Lachkovics-Budschedl. Leider lässt bei vielen älteren Menschen mit der Zeit das Hungergefühl nach, weshalb sie tendenziell zu wenig essen. Sie fühlen sich dann kraftlos

und können sogar Anzeichen einer demenziellen Beeinträchtigung zeigen, weil die mangelnde Nährstoffzufuhr zu einer Unterversorgung des Gehirns führt. Viele Senior/innen verlieren zudem das Durstgefühl und trinken daher nicht genug. 1,5 bis 2 Liter Wasser, Tee oder verdünnte Säfte sollte ein älterer Mensch täglich trinken. Das fördert die Durchblutung und trägt zu geregelter Verdauung und geistiger Fitness bei.

Gut essen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Was Ernährungswissenschaftler/innen als gesunde Ernährung einstufen, entnehmen Sie bitte exemplarisch dem Kasten „Wie ernähre ich mich ausgewogen?“ (siehe linke Seite).

Generell gilt, so Christina Lachkovics-Budschedl: „Je gesünder, ausgewogener und abwechslungsreicher wir uns ernähren, desto länger bleiben wir körperlich und geistig fit.“

Die Zutaten und Inhaltsstoffe der eigenen Ernährung verdienen in allen Lebensaltern gleich große Beachtung. Aber sie sind noch lange nicht der Inbegriff dessen, was wir unter „gut essen“ verstehen. Essen und trinken sind soziale Ereignisse, das „Wie“ ist ebenso wichtig wie das „Was“. Ein schön gedeckter Tisch, liebevoll am Teller angerichtete Speisen, vor allem aber die Gesellschaft von Familie und Freunden fördern den Appetit und die Lust aufs Essen.

Wer darüber hinaus noch auf Herkunft und Produktionsweise der konsumierten Nahrung achtet, tut nicht nur der eigenen Gesundheit etwas Gutes, sondern auch Umwelt und Gesellschaft.

Regional, saisonal, biologisch und fair lauten die Grundsätze für den Lebensmitteleinkauf, wenn wir auch kommenden Generationen ein kraftvolles Leben auf einem gesunden Planeten gönnen wollen. <



Gratis Service-Pakete

Jetzt kostenlos bestellen. Das Service-Paket rund um Kinderbetreuung, Ernährung und Bewegung!

Das Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern

Der Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass enthält viele wertvolle Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Betreuungsformen und Eingewöhnung sowie zu den Themen Lernen und Fördern, Aufsichtspflicht oder Haftung und Versicherung. Der Hilfswerk Kindergesundheitskalender bietet für 52 Wochen im Jahr gesunde und auf die Jahreszeit abgestimmte Rezepte für die ganze Familie, Bewegungsübungen und -spiele sowie Tipps zu Gesundheit und Ernährung.



Der Hilfswerk Pflegekompass

Eine praktische Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung. Mit wertvollen Tipps für Betroffene, Interessierte und Angehörige. Im Hilfswerk Pflegekompass finden Sie Wissenswertes über Gesundheit, Krankheit und Älterwerden sowie zur Frage, was Sie bei der Entlassung aus einem Spital und aus einer stationären Therapie beachten sollten. Sie finden Tipps, wie Sie Ihre Selbstständigkeit bestmöglich erhalten, wie Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen und sicher gestalten können und welche Hilfsmittel bzw. welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. <



Kostenlose Bestellung

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



Zusammenhalten!



Ihr zuverlässiger Partner
in kritischen Zeiten. MEIN LEBEN
ist die kompetente Informations-
Quelle für Menschen mit Diabetes!



4x jährlich im Abo für nur € 16,60

Tel. 0662/82 77 22

www.meinleben-diabetes.at

Hilfswerk Notruftelefon: „Mein Leben ist wieder lebenswert!“

Sicher durch den Alltag. Seit die 67-jährige Christine ein mobiles Notruftelefon hat, kann sie mit einem sicheren Gefühl in den Reitstall gehen, um ihren Coco zu besuchen.

Christine lebt alleine im ersten Stock eines Wohnhauses im Bezirk Amstetten in Niederösterreich. Schon in jungen Jahren wurde bei der 67-jährigen eine schwere Lungenkrankheit festgestellt. Nach weiteren gesundheitlichen Problemen musste sie die Frühpension antreten. Dass jederzeit ein weiterer gesundheitlicher Notfall eintreten könnte, hat Christine bislang sehr beängstigt und verunsichert. Als sie vom Notruftelefon des Hilfswerks erfuhr, hat sie es sofort bestellt.

„Wenn mir jetzt etwas passiert, habe ich sofort Hilfe auf Knopfdruck, und das rund um die Uhr. Und auch die Technik ist so leicht verständlich“, freut sich die Mostviertlerin. Zu Hause benutzt sie den Handsender, der wie ein Armband ums Handgelenk getragen wird. Außerhalb ihrer vier Wände trägt sie das mobile Gerät, das ihr bei Aktivitäten im Freien ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. So kann sie endlich wieder ihren geliebten Coco im Pferdestall besuchen. Fast täglich übt sie Tricks mit ihm. Ihr Gesundheitszustand hat es leider nie zugelassen, dass sie Coco reiten kann, jedoch verbringen sie gerne Zeit miteinander. Beim Spielen mit ihrem Pferd hat sie schon öfter irrtümlich den Notrufknopf gedrückt. „Sofort meldet sich jemand und fragt, ob alles in Ordnung ist. Sie kennen mich aber schon und wissen, dass ich oft unabsichtlich ankomme“, lacht die 67-jährige. Genau in solchen Situationen wird sie darin bestätigt, dass die Anschaffung des mobilen Notruftelefons

die richtige Entscheidung war. „Mein Leben ist jetzt einfach wieder lebenswert, da ich die völlige Sicherheit habe, zu Hause und unterwegs“, freut sich Christine. <

Nähere Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt!
Wir beraten Sie gerne kostenlos unter
0800 800 408 oder www.hilfswerk.at



IMMER

FÜR SIE

UND IHRE

SORGEN DA.

Jahrelang liebevoll betreut



24-Stunden-Betreuung. „Die Betreuung durch Frau B. und Frau Z. ist stets so, wie sich das Angehörige nur wünschen können“, berichtet Irmgard H., deren 86-jährige Mutter seit Jahren von Personenbetreuerinnen des Hilfswerks rund um die Uhr betreut wird. Auch die Corona-Krise konnte mit vereinten Kräften gut bewältigt werden.

Die beiden Betreuerinnen kommen sehr gerne ins nördliche Waldviertel, um abwechselnd ihre Kundin in deren eigenen vier Wänden zu betreuen. Sie fühlen sich gut aufgehoben und sind mittlerweile sogar zu einem Teil der Familie geworden, die gegenseitige Wertschätzung ist groß. Während der Corona-Krise veränderten die Einschränkungen der Reisefreiheit plötzlich alles. Doch durch verlängerte Betreuungszyklen, durch ein lösungsorientiertes, flexibles und professionelles Handeln der Regionsverantwortlichen des Hilfswerks und nicht zuletzt auch durch das beherrzte Zusammenwirken von allen Beteiligten konnte diese für Familie H. so schwierige Zeit gemeistert werden.

Gemeinsam durch die Krise

Die Corona-Pandemie hat die Menschen in Pflege- und Betreuungsberufen in Österreich vor sehr große Herausforderungen gestellt. Vor allem die 24-Stunden-Betreuung war gefordert, da durch das Schließen der Grenzen die aus unseren Nachbarländern

kommenden Personenbetreuer/innen nicht mehr ein- und ausreisen konnten. Mit koordinatorischem Geschick, mit viel Überzeugungsarbeiten und Zuspruch konnte, oft auch dank der Flexibilität der Angehörigen, nahezu in allen Familien die Betreuung aufrechterhalten werden.

Nach vorne blicken

„Nach dem ersten Schock, den die Corona-Pandemie ausgelöst hat, mussten wir lernen, mit der Situation gut umzugehen“, sagt Karin Grössing, Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk. „Mittlerweile ist im Umgang damit aber ein gewisses Maß an Routine eingekehrt. Besonders wichtig ist das Einhalten der Sicherheitsregeln: regelmäßig Hände waschen, Abstand halten und, wenn nötig, Maske tragen – dass muss in Fleisch und Blut übergehen“, betont sie weiters.

Mit Nachdruck setzt sich das Hilfswerk für die Einrichtung von Teststationen für Personenbetreuer/innen an den österreichischen Grenzen bzw. an

geeigneten Verkehrsknotenpunkten ein. Auch Quartiere, in denen die Betreuer/innen die Auswertung der Tests abwarten oder bei einem positiven Ergebnis in Quarantäne verbleiben können, sind im Fall der zweiten Welle besonders wichtig, um die reibungslose Versorgung im Bereich der 24-Stunden-Betreuung in Österreich weiterhin sicherstellen zu können.

Danke für Ihr Vertrauen

Wir danken unseren Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen für das Vertrauen, das uns in diesen unruhigen Zeiten entgegengebracht wird. Wir freuen uns auch über die vielen netten Worte und das Wohlwollen, das unseren Betreuerinnen und Betreuern entgegengebracht wird. <

Information und Beratung

Bei Fragen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks kontaktieren Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo–Do 8–16 Uhr, Fr 8–14 Uhr) zum Ortstarif. E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at Internet: 24stunden.hilfswerk.at



Alles andere als langweilig

Interview. Mit seinen buntgefächerten Angeboten bietet das Tageszentrum Oberneukirchen alten Menschen nicht nur die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten, sondern ebenso die ideale Alltagsabwechslung. Im Gespräch mit Anneliese Bräuer haben wir nun etwas mehr über dieses Angebot erfahren.



Anneliese Bräuer,
Leitung Lebenshaus
Oberneukirchen

Was kann man sich unter einem Tageszentrum vorstellen?

Anneliese Bräuer: Das Tageszentrum bietet Seniorinnen und Senioren tagsüber pflegerische Betreuung und Gemeinschaft. Ein umfassendes Aktivitätsprogramm soll ihnen dabei helfen, die geistige und körperliche Fitness aufrechtzuerhalten. Verfolgt wird damit in erster Linie das Ziel, dass ältere Menschen auf diese Weise länger in ihrer vertrauten Umgebung, d. h. in den eigenen vier Wänden, verbleiben können. Denn dort, dies kennen wir alle, fühlt man sich bekanntlich am wohlsten.

Geboten wird im Tageszentrum ein überaus vielseitiges Programm. Angefangen bei der Pflege und Betreuung, was natürlich von Fachpersonal durchgeführt wird, über persönlich abgestimmte Therapien bis hin zu Pflege- und Wohlfühlbäder, Gedächtnis- und Hirnleistungstrainings. Auch die Seniorenanimation, gemeinsame Mahlzeiten sowie das gemeinsame Kochen oder die Freizeitgestaltung

gehören dazu. Es handelt sich dabei im Wesentlichen um eine teilstationäre Einrichtung zur Tagespflege und Betreuung ältere Menschen.

Seit wann gibt es dieses Angebot?

Das Tageszentrum gibt es seit März 2007 im Lebenshaus „Lebensgarten“. Als Zielgruppe gelten bei diesem Angebot ausschließlich Senior/innen. Die Kosten dafür sind sozial gestaffelt und richten sich ganz nach dem Einkommen und der Pflegestufe.

Wie sieht ein typischer Tag dort aus? Welche Aktivitäten werden geboten?

In der Regel beginnt ein typischer Tag um 8 Uhr, d. h. bis ca. 9.30 Uhr erfolgt die Willkommens- bzw. Ankommensphase, in der wir alle herzlich begrüßen und uns bei einer gemeinsamen Tasse Tee gemütlich mit den Seniorinnen und Senioren unterhalten. Der Vormittag selbst wird in der Regel sehr abwechslungsreich gestaltet. Ein besonderer Fokus wird

dabei vor allem auf das körperliche und geistige Training gelegt. Denn Turnübungen sind auch in dieser Lebensphase sehr wichtig. Geturnt wird gerne mit Bällen, Smovey-Ringen oder elastischen Gymnastikbändern. Dabei geht es allerdings nicht darum, die Senior/innen zu überanstrengen. Am wichtigsten ist die Unterhaltung sowie viele gemeinsame lustige Momente, bei denen auch die Lachmuskeln nicht zu kurz kommen.

Um 12 Uhr wird schließlich zusammen zu Mittag gegessen. Bei den Kochvorbereitungen dürfen alle, wenn sie wollen, natürlich gerne mithelfen (z. B. Schnittlauch schneiden, Kartoffeln schälen, Käse reiben etc.). Das gemeinsame Essen, vor dem selbstverständlich noch gebetet wird, ist übrigens ein sehr wichtiger Teil des Tages und wird stets sehr genossen. Danach wird ein wenig gerastet, bevor es um 14 Uhr Kaffee und Kuchen gibt. Am Nachmittag kommt auch immer „unsere“ Schwester Maria Angelika von den Oblatinnen. Abgerundet wird der Tag mit Gesang und/oder verschiedenen (Gesellschafts-)Spielen. Langweilig wird es bei uns also nie, vor allem nicht, wenn man den vielen spannenden Lebensgeschichten unserer Senior/innen lauschen darf.

Wie viele SeniorInnen befinden sich aktuell im Tageszentrum? Wie alt sind diese im Schnitt?

Gegenwärtig befinden sich 15 Besucher/innen im Haus, die im Durchschnitt 80 Jahre alt sind. Eine Ober- bzw. Untergrenze bzgl. des Alters gibt



Beim gemeinsamen Mittagessen wird gerne bei den Vorbereitungen geholfen.



Neben der Konzentration kommt bei den abwechslungsreichen Spielen der Spaß nicht zu kurz.

es nicht. Kommen darf jeder, der kommen möchte. Eine Ausnahme stellen dabei lediglich Personen dar, bei denen bspw. die Demenz schon weit fortgeschritten ist oder den pflegerischen Bedürfnissen nicht mehr nachgegangen werden kann.

Wer kümmert sich um die Seniorinnen und Senioren?

Um unsere Tageszentrum-Gäste kümmern sich sowohl Angestellte des Hilfswerks sowie eine Altenfachbetreuerin als auch Zivildienstler und ehrenamtliche Helfer/innen.

Was ist im Tageszentrum besonders beliebt?

Besonders beliebt ist das gemeinsame Singen „alter“ Lieder, sprich musikalische Stücke, die unsere Schützlinge aus ihrer Jugendzeit bzw. „von früher“ kennen. Doch auch Ballspiele, Gespräche über alte Zeiten sowie das gemeinsame Schwelgen in der Erinnerung sind sehr gefragt.

Die Corona-Pandemie hat insbesondere im Alten- und Pflegebereich vieles auf den Kopf gestellt. Welche Änderungen haben sich dadurch ergeben?

Da unsere Gäste zur Risikogruppe

zählen, hat ihre gesundheitliche Sicherheit zweifelsohne oberste Priorität. So haben auch wir im Tageszentrum entsprechende Maßnahmen getroffen, um den Schutz unserer Seniorinnen und Senioren sicherzustellen. Hierzu zählen etwa das Tragen von MNS-Masken beim Betreten des Gebäudes, Fiebertemperaturen, regelmäßiges Lüften sowie das Desinfizieren der Hände. All das funktioniert bei uns sehr gut und es wird sich an alle Maßnahmen gehalten. <



„Stets am Ball“ bleiben die Seniorinnen und Senioren im Tageszentrum Oberneukirchen.

Lebenshaus Oberneukirchen

Detaillierte Informationen zum Tageszentrum Oberneukirchen erhalten Sie unter:

Lebenshaus Oberneukirchen

Auf der Bleich 2a,

4181 Oberneukirchen

Tel.: 07212/30 12

E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at



KOMMENTAR

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

„Gesunde Küche“ in Oberösterreich

Bei den Oberösterreicherinnen und Oberösterreichern, ganz gleich welchen Alters, steht das seelische sowie körperliche Wohlbefinden an erster Stelle. Neben vielerlei anderer Faktoren wie etwa ausreichend Bewegung spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle.

Auch die Medizin zeigt auf: Wer sich gesund ernährt, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden und kann sogar Krankheiten vorbeugen.

Daher nimmt das Thema im oberösterreichischen Gesundheitssystem auch einen Schwerpunkt ein, wie etwa durch das Projekt „Gesunde Küche“ des Landes OÖ. Dabei werden Betriebe mit Gemeinschaftsverpflegung wie etwa Kindergärten, Schulen, Alten- und Pflegeheime gezielt ernährungswissenschaftlich beraten und unterstützt.

„Gesunde Küche“ ist ein Markenzeichen für ernährungsphysiologische Qualität sowie Regionalität und Saisonalität. Ziel ist, Essen anzubieten, das nicht nur gut schmeckt, sondern auch guttut und vor allem gesund und fit hält.

Die beste Medizin ist Bewegung

Senioren-gymnastik. Mit einfachen Übungen ist es möglich, sich auch im fortgeschrittenen Alter körperlich fit zu halten.

„Wer rastet, der rostet“, lautet schon ein altbekanntes Sprichwort. Keine Frage, ein aktiver Lebensstil trägt nicht nur maßgeblich zum körperlichen Wohlbefinden bei, sondern stellt ebenso ein überaus effektives Gehirntaining dar. Wie genau das funktioniert? Ganz einfach: Durch körperliche Fitness werden vermehrt Nervenwachstumsstoffe produziert, welche die Neuronenbildung im Gehirn fördern. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die Merkfähigkeit sowie Schnelligkeit von Denkprozessen aus. Doch auch die Konzentrationsfähigkeit und räumliche Vorstellungskraft kann durch regelmäßiges Training verbessert werden. Dies gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene



unterschiedlichen Alters. Bewegung ist schlichtweg in jeder Lebensphase das „A“ und „O“ für eine bessere Lebensqualität. Eine Unterscheidung zeigt sich dabei einzig in der Art, Häufigkeit und Intensität des Trainings. So eignen sich etwa für ältere Menschen Übungen, die sich gut in den gewohnten Alltag integrieren lassen und den jeweiligen Bedürfnissen angepasst sind. Als gutes Beispiel lässt sich hierbei die Seniorengymnastik nennen, die alleine oder in Gruppen sowohl in den eigenen vier Wänden als auch – falls vorhanden – im Garten problemlos umgesetzt werden kann. Wichtig ist, dass dabei alle Körperregionen angesprochen und die Übungen regelmäßig wiederholt werden. <

Einfache Übungen für zu Hause

Seitenbeuge: Diese Übung eignet sich ideal zum Aufwärmen. Stellen Sie sich einfach breitbeinig hin, winkeln Sie die Arme an und stemmen die Hände in die Hüfte. Lehnen Sie sich nun vorsichtig nach links, halten Sie kurz inne und wechseln Sie im Anschluss auf die rechte Seite. Achten Sie darauf, dass dabei Beine und Hüfte gerade bleiben und sich ausschließlich der Oberkörper bewegt. Nehmen Sie sich für diese Übung zwei bis drei Minuten Zeit, bevor Sie mit dem Training fortfahren.

Tauziehen: Für diese Übung benötigen Sie ein Theraband aus Gummi. Nehmen Sie dieses zwischen die Hände. Greifen Sie das Band mit beiden Händen und lassen Sie dabei einen Abstand von etwa 15 Zentimetern. Ziehen Sie nun das Band vor der Brust so weit wie möglich auseinander, halten dann für fünf Sekunden die Position und lassen im Anschluss langsam wieder locker. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal. Beim nächsten Mal kann zwischen den Händen der Abstand schon etwas erweitert werden (z. B. 35 Zentimeter).

Der Baum: Stellen Sie den rechten Fuß etwas versetzt vor den linken, sodass das rechte Bein leicht angewinkelt und das linke gedehnt ist. Achten Sie dabei auf einen festen Stand und drücken Sie beide Hände über den Kopf gegeneinander. Die Ellbogen zeigen nach außen. Halten Sie nun diese Position für 10 Sekunden, danach nehmen Sie die Hände herunter und lockern die Beinsetzung. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem anderen Bein.



Gelungene Starthilfe durch Produktionsschule Perg

Fit für den Job. Im Rahmen der Aktion „Österreich hilft Österreich“ unterstützt die Produktionsschule Perg junge Menschen, einen Beruf zu finden und einen guten Start ins Leben hinzulegen.

Die Pandemie, so wissen wir, hat den Alltag vieler Menschen ordentlich durcheinandergebracht. Neben älteren Menschen sind davon ebenso Jugendliche stark betroffen, die ohnehin schon mit schwierigen Startbedingungen kämpfen und deren Einstieg in den beruflichen Alltag in dieser fordernden Zeit nochmals gesondert vor eine harte Probe gestellt wird.

Guter Start ins Arbeitsleben

Die Produktionsschule Perg des OÖ Hilfswerk ist eines jener Projekte, das gleichfalls im Rahmen der Aktion „Österreich hilft Österreich“ tätig wird und hierbei maßgeblich unterstützt. Davon konnte sich auch LAbg. Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer, Landesobmann des OÖ Hilfswerk, überzeugen, der am 10. September die Kursteilnehmer vor Ort besucht

hat und sich dabei zugleich ausdehnt mit ihnen über ihre Interessen und beruflichen Vorstellungen austauschen konnte. Geschult werden die Jugendlichen etwa in der Metall- oder Glaswerkstatt sowie in den Bereichen EDV und Gastronomie.

Die Produktionsschule Perg ist eine der erfolgreichsten im ganzen Bundesland. Zwei Drittel der Absolventinnen und Absolventen finden einen Job auf dem ersten Arbeitsmarkt“, zeigt Hattmannsdorfer auf. Und genau darin liege die Zielsetzung des Projekts. „Gerade in einem Industrie- und Leistungsbundesland wie Oberösterreich dürfen wir keine Jugendlichen auf dem Weg zurücklassen.“ Fachkräfte seien auf dem Arbeitsmarkt auch in Zukunft wieder heiß begehrt. „Daher muss die Devise lauten: „Bildung, Ausbildung,



„Fit für den Job“ lautet das Motto für die Jugendlichen in der Produktionsschule Perg

Weiterbildung!“, so Hattmannsdorfer. Arbeit gebe den jungen Menschen im Leben Selbstwert und Gestaltungsmöglichkeiten, das Sozialsystem werde dadurch entlastet.

Integration in den Arbeitsmarkt

Das primäre Ziel der Produktionsschule Perg, die bereits im November 2013 ins Leben gerufen wurde und vom Land OÖ sowie dem AMS gefördert wird, liegt seit jeher in erster Linie in der Stabilisierung junger Menschen und in weiterer Folge in deren (Re-) Integration in den Arbeitsmarkt. Die entsprechenden Grundkenntnisse werden dabei von einem fachkundigen Team durch praktisches Tun im jeweiligen Fachbereich vermittelt. So handelt es sich hierbei nicht etwa um eine Lehre, sondern ausschließlich um ein Trainieren von Fertigkeiten und des korrekten Verhaltens am Arbeitsplatz. Im Mittelpunkt steht zudem das Vertrauen in die eigenen Stärken. Einen zentralen Baustein stellt ebenso das Coaching für Bewerbungsgespräche dar. Kennzeichnend für das Projekt ist gleichsam ein dreiwöchiges, kostenloses Praktikum, welches die Teilnehmer in einer Firma absolvieren können. <



Obmann Dr. Hattmannsdorfer zeigt sich bei seinem Besuch überaus interessiert an den Wünschen und beruflichen Vorstellungen der engagierten Kursteilnehmer/innen

Ferienprogramm SommerAktiv³

Wanderlust. „Über Stock und Stein“ lautete das Motto bei der Wanderschaft mit Oma und Opa.

Ferienzeit bedeutet zugleich „Rauszeit“, und da ist es bekanntlich in der Natur am schönsten. Aus diesem Grund hat der Hilfswerk-Verein Oberneukirchen zu einer gemütlichen Kinder-Wanderung mit Oma und Opa geladen, die zugleich Programmpunkt des heurigen Ferienprogramms „SommerAktiv³“ der Marktgemeinde Oberneukirchen-Waxenberg-Traberg war. Dabei sind jedoch nicht nur die Großeltern der Einladung gefolgt, sondern – zur großen Freude aller – ebenso zahlreiche Mamas und Papas, die sich den Spaß natürlich ebenso wenig entgehen lassen wollten. Unter der Leitung von Sissy Wolfesberger führte die Wanderung, ausgehend vom Golfplatz SternGartl Parkplatz, zu schönen und vor allem idyllischen Plätzchen, die auch bei den Erwachsenen ein regelrechtes „Aha-Erlebnis“ bewirkt haben. Summa summarum ein tolles Erlebnis bei herrlichem Wanderwetter – sowohl für die kleinen als auch die

großen Naturentdecker. Zur Mittagszeit gab es für die 40-köpfige Gruppe eine genussvolle Einkehr ins Cafe-Restaurant „Waldinsel“ am Golfplatz auf der schönen Sonnenterrasse. <



„Das Wandern ist des Müllers Lust“ hieß es im Rahmen des Ferienprogramms „SommerAktiv³“

VERSICHERUNG

GD Dr. Josef Stockinger,
Oberösterreichische
Versicherung AG



Entspanntes Vergnügen

Gesunde Ernährung gewinnt zu Recht immer mehr an Bedeutung. Gleichzeitig ist auch die körperliche Fitness wichtiger denn je. Leider ist Bewegung in freier Natur nicht ganz ohne Risiko. 132.900 Oberösterreicher aller Altersstufen haben sich im Vorjahr bei einem Freizeitunfall zum Teil schwer verletzt. Skifahren, Fußball und Radfahren belegen regelmäßig die ersten Plätze im Ursachenranking. Auch das gerade heuer besonders beliebte Wandern darf nicht unterschätzt werden. Eine Absicherung ist daher unbedingt notwendig.

Unfallvorsorge beginnt mit optimalem Risikoschutz

Eine Unfallversicherung kann Schmerzen zwar nicht lindern, aber zumindest den finanziellen Druck, etwa bei Langzeitfolgen, abfedern. Oft werden Lücken im eigenen Risikoschirm übersehen: Beispielsweise fällt mit dem Schuleintritt die kostenlose Unfallversicherung des Kindes durch die OÖ. Familienkarte weg. Bei den älteren Kindern beenden der Studienbeginn und der oft damit verbundene neue Hauptwohnsitz die Mitversicherung bei den Eltern. Der Ernstfall kann so zu einem gefährlichen Bumerang werden. Das gilt auch für die Haftpflichtversicherung: Kommen beim Sport durch eine Unachtsamkeit, beispielsweise auf der Skipiste, andere Menschen zu Schaden, muss der Verursacher in unbegrenzter Höhe dafür haften. Das kann gerade junge Menschen schwer belasten und bereits früh in ihrer finanziellen Existenz bedrohen. Gut abgesichert ist Sport ein entspanntes Vergnügen.

Alle Infos bei Ihrem Keine Sorgen Berater oder unter: www.keinesorgen.at

DER FREUNDLICHE MALER
PERSÖNLICHKEIT IN FARBE

LINZ-Zentrale
Lindemayrstr. 10a
T: +43 (0)732 / 77 10 60
office@freundlinger.at

GMUNDEN
Grüner Wald 23
T: +43 (0)7612 / 71 58 2
gmunden@freundlinger.at

KREMSMÜNSTER
Schubertweg 1
T: +43 (0)7583 / 84 17
kremsmuenster@freundlinger.at

www.derfreundlichemaler.at

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

**Gemeinde Rüstorf
Stadtgemeinde Altheim**

Danke!

Ferienbetreuung mit Vorzeigecharakter

Erfolgsgarant. Schon das fünfte Jahr in Folge begeisterte das flexible Sommerangebot „Schlaue Füchse“ Groß und Klein.

Auf Initiative der Marktgemeinde Oberneukirchen-Waxenberg-Traberg wurde im Jahr 2016 mit engagierten Eltern das Vorzeigemodell „Schlaue Füchse“ ins Leben gerufen. Auch im fünften Jahr konnte dieses qualitativ hochwertige sowie preislich überaus attraktive Konzept in den Räumlichkeiten des Hortes und der Volksschule Oberneukirchen angeboten werden. Seit seiner Entstehung ist die Nachfrage dieser flexiblen Sommerbetreuung mit der OÖ Hilfswerk GmbH als Trägerorganisation enorm. „Das spannende Programm und die Öffnungszeiten von 7.30 bis 17 Uhr kommen besonders bei berufstätigen Familien aus Oberneukirchen und den Nachbargemeinden sehr gut an“, freuen sich Vizebürgermeisterin Anneliese Bräuer und Mag. Roberta Pelzl-Mairwöger vom Hilfswerk OÖ. So waren in diesem Jahr sage und schreibe 52 begeisterte Kinder im Alter von drei bis elf Jahren, aufgeteilt in vier Wochen, mit dabei. Neben Ausflüge in die nahegelegenen Wälder, zu den Spielplätzen oder zum Funccourt standen ebenso kreative Schwerpunkte (z. B. Kleistermalereien,

Ton- oder Betonarbeiten, Kerzenziehen ...) auf dem abwechslungsreichen, pädagogisch aufgewerteten Programm. Besonders lustig ging es vor allem bei den Physikexperimenten zu, die einmal in der Woche angeboten wurden und überaus lehrreich sind. Das Programm ist zudem altersmäßig gestaffelt, und aufgrund der aktuellen Corona-Maßnahmen wurden die Kinder in diesem „besonderen“ Sommer in zwei getrennten Gruppen betreut. Selbstverständlich wurde, bei all den bunten Angeboten, genauso auf die ausgewogene Ernährung geachtet. So wurde das frisch zubereitete Mittagessen entweder vom Gasthaus Edelmühle aus Zwettl oder dem Oberneukirchner Diakoniewerk zubereitet. „Die ‚Schlaue Füchse‘ sind ein Vorzeigemodell für eine flexible Kinderbetreuung in den Sommerferien, die aufgrund der großen Nachfrage aus allen Nähten platzt. Es ist eine Freude, wie engagiert das Team an Pädagoginnen und Pädagogen arbeitet und wie wohl sich die Kinder hier fühlen“, zeigt sich Bürgermeister Josef Rathgeb begeistert. <



KOMMENTAR

Landesobmann und Aufsichtsratsvorsitzender OÖ Hilfswerk,
 LAbg. Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer

Schmackhaft und gesund

„Du bist, was du isst!“ – Diese aus dem Volksmund stammende Phrase ist jedem von uns nur allzu gut bekannt. Nicht zuletzt, weil sich darin auch ein großer Wahrheitsgehalt verbirgt. Denn wer sich richtig ernährt, leistet zugleich einen zentralen Beitrag zu Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Die richtige Ernährung sollte schon in jungen Jahren einen hohen Stellenwert einnehmen. So ist sie für Kinder die Grundlage für Wachstum, Entwicklung, Gesundheit sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Da sich Kinder jedoch bzgl. ihres Bedarfs an wichtigen Nährstoffen sowie in puncto Essverhalten deutlich von Erwachsenen unterscheiden, benötigen sie eine ernährungsphysiologisch ausgewogene und dem Alter angepasste Ernährung, die kindgerecht zubereitet und angeboten wird.

Abwechslungsreiche und gesunde Ernährung wird beim OÖ Hilfswerk großgeschrieben. Angefangen bei der Kleinkinderbetreuung in den Krabbelstuben über Kindergärten, Nachmittagsbetreuung, Horte bis hin zur Schülerbetreuung garantieren wir in all unseren Kinderbetreuungseinrichtungen, neben der fachlichen Betreuung, einen ausgewogenen Speiseplan, der Eltern dabei unterstützt, ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten bei ihren Kindern zu entwickeln.



Bei den „schlaue Füchsen“ geht es im Sommer stets hoch her.

Spiel, Spaß und Lernerfolg

Reportage. Der Hort Pfarrkirchen bei Bad Hall bietet Kindern zwischen sechs und zehn Jahren eine umfangreiche Betreuung mit viel Spaß, freies Spiel sowie reichlich Unterstützung beim Meistern des Lernstoffs.



Herta
Schicketmüller,
Leitung Hort
Pfarrkirchen

Im Jahr 2020 ist vieles nicht so, wie man es einst gewohnt war und man es freilich gerne wieder hätte. Die „alte Normalität“, in der bedenkenlos soziale Kontakte geknüpft und ausgelebt werden konnten, hat heuer aufgrund der Corona-Pandemie gewissermaßen eine (unerwünschte) Pause eingelegt und branchenübergreifend so einiges auf den Kopf gestellt. Und wenn man ganz ehrlich ist, können es Klein sowie Groß schon gar nicht mehr hören. Betroffen ist hierbei ebenso der Schul- bzw. Hortbereich, wo nun gleichfalls etwas andere Regeln herrschen, man sich aber zugleich von diesem hartnäckigen Virus sowie allem drumherum nicht unterkriegen und sich schon gar nicht die gute Laune vermiesen lässt.

Der etwas andere Hortalltag

Der Hort Pfarrkirchen, der von Herta Schicketmüller geleitet wird, ist in Sache „neue Normalität“ aber schon ganz Profi. Ganz gleich, wohin man blickt, überall tummeln sich muntere Kinder, die sich inzwischen schon gut an die verschärften Schutz- und Hygienestandards gewöhnt haben und sich – ganz vorbildlich und ohne Murren – allesamt brav daran halten. Wie genau es die Hortkinder nehmen, zeigt sich nicht zuletzt beim Husten oder Niesen, wo sich gegenseitig sofort Händewaschen geschickt und nichts dem Zufall überlassen wird. Lediglich das Abstandhalten fällt da und dort noch etwas schwer, was man allerdings nur schwer einem der Sprösslinge vorwerfen kann. War man doch nach so einem Jahresstart

sowie eher unüblichem Sommer überaus froh, wieder in den Hort bzw. in die Schule gehen zu dürfen und sich dort mit Freunden und Klassenkollegen austauschen zu können. Selbst

wenn das bedenkenlose Betreten (nur die Kinder dürfen in den Hort bzw. in die Schule) und Abholen (Eltern läuten an der Eingangstür oder rufen an) in der gewohnten



Die Kinder fertigten im Zuge der Auseinandersetzung mit dem Maler Keith Haring lebensgroße „Männchen“ von sich selbst.

Form nach wie vor nicht möglich ist und die Rückkehr zur alten Routine in dieser ungewissen Zeit bedauerlicherweise wohl noch etwas auf sich warten lässt.

Ganz gute Gründe also, sich so gut es eben geht an die Regeln zu halten – auch wenn dies durchaus schon etwas schwerfällt. Ist es doch wahrhaftig nicht immer einfach, ohne persönliche Kontakte zu seinen Freunden und Spielkameraden zu Hause zu bleiben und sich fast ausschließlich digital via Bildschirm über den Lernstoff sowie diverse spannende Neuigkeiten auszutauschen.

Munteres Treiben

„Wir sind eine Integrationsgruppe, in der aktuell 22 Kinder (inkl. einem Kind mit besonderen Bedürfnissen) – einige davon kommen nur 3-mal in der Woche – betreut werden“, so Schicketmüller.

Die ersten Kids treffen um 11.30 Uhr ein, wo dann bis 12.30 Uhr erst einmal Zeit zum Spielen oder auch „Tratschen“ am Plan steht. So muss man sich nach einem anstrengenden Schultag auch einmal kurz eine verdiente Pause gönnen, bevor es wieder ans Lernen bzw. die Hausübungen geht.

Hierbei bieten sich gleich mehrere Beschäftigungsmöglichkeiten an, besonders gerne tummeln sich die Kinder natürlich draußen herum. Jetzt, wo es schon wieder etwas kälter ist, muss selbstverständlich nochmals gesondert auf die richtige Garderobe sowie das Abstandhalten geachtet werden, wobei für die Kinder in erster Linie Letzteres schon etwas nervenaufreibend sein kann. Gerne genutzt werden, wenn es dann einmal losgeht, u. a. die Großgeräte oder Kletterbäume. Große Beliebtheit erlangten während der Sommermonate ebenso Jonglierspiele,



Federball, Boccia oder die Stelzen. Doch auch im Indoor-Bereich wird es nie langweilig. Zwar steht gegenwärtig wegen Covid-19 nicht mehr der gesamte Turnsaal uneingeschränkt zur Verfügung, sondern lediglich ein begrenzter Platz für einen etwas größeren Sesselkreis, aber selbst dadurch lässt man sich die Lust am Spiel und der Bewegung nicht vergrätzen. So stehen eben in diesem Jahr vor allem Spiele im Sesselkreis, die mit körperlicher Aktivität verbunden sind, sowie Klanggeschichten, denn Singen geht ja im Moment genauso wenig, im Mittelpunkt.

Um ca. 12.30 Uhr knurren dann schon die Mägen und es geht ab zum Mittagessen. Die Speisen bekommt der Hort vom Caritas-Altenheim Schloss Hall. Dabei wird darauf geachtet, dass nicht nur Lieblings Speisen bestellt werden, sondern die Ernährung ausgewogen bleibt und alles einmal ausprobiert wird. Und bei zwei Menüs zur Auswahl ist für jeden Geschmack ohnehin immer etwas Passendes dabei.

Um 14 Uhr steht – auch das muss sein – Lernen auf der Agenda. Die Hortkinder werden dabei in zwei Lerngruppen, verteilt auf zwei Räume, eingeteilt. Gruppe 1 setzt sich aus Erst- und Zweitklässlern und Gruppe 2 aus Dritt- und

Hort Pfarrkirchen

Leitung: Herta Schicketmüller
Standort: Möderndorferstraße,
 4540 Pfarrkirchen, Bad Hall

Telefon:
 +43 664/807 65 26 07

E-Mail:
 hort.pfarrkirchen@ooe.hilfswerk.at

Öffnungszeiten:
 Mo–Do von 11.30 bis 17.00 Uhr
 Fr von 11.30 bis 15.00 Uhr
 An schulfreien Tagen ab 7 Uhr
 bis 16 Uhr bei ausreichend
 Bedarf (ab drei Kinder)

Viertklässlern zusammen. Auf diese Weise ist es möglich, besser auf die Kinder bzw. etwaige Fragestellungen einzugehen. Weiters können sich die Klassenkameraden auf diese Weise auch sehr gut gegenseitig helfen. Und was besonders schön daran ist, was im Hort erledigt wird, muss nicht mehr zu Hause gemacht werden. Mit 15.30 Uhr kann dann schon wieder mit dem freien Spiel oder mit anderen zuvor begonnenen „Projekten“, z. B. Malen, Basteln oder Werken, fortgesetzt werden, bevor die ersten Eltern kommen und es für alle nach und nach heimwärts geht. Am Abschluss des Tages, wenn wieder etwas Ruhe eingekehrt ist, verrät uns Frau Schicketmüller, die gemeinsam mit einer Helferin sowie einem Assistenten, der sich um das Kind mit besonderen Bedürfnissen kümmert, die Kinder betreut, was das Besondere an diesem Beruf ist: „Die meisten Kinder begleiten wir vier Jahre lang durch die Volksschule, und es ist immer wieder schön zu erleben, wie sie sich entwickeln, welche Probleme wir gemeinsam meistern, was wir alles erleben und nach dieser Zeit alles voneinander wissen. Besonders schön sind vor allem liebe Zeichnungen, Briefe sowie die vielen positiven Feedbacks, die wir immer wieder bekommen.“ <

FIDI'S ABENTEUER

FIDI, DAS SCHLAUE
 ENTELEIN DES HILFSWERKS



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID



Christina Lachkovics-Budschedl:
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher
 Paperback, 16,5 x 23 cm; 112 Seiten
 ISBN 978-3-7088-0618-1
 14,99 Euro, Kneipp Verlag Wien

Buchtipp: Kohlenhydrate sind keine Dickmacher

Garantiert abnehmen mit dem 10-Wochen-Plan.

Die Ernährungswissenschaftlerin Christina Lachkovics-Budschedl hat ein revolutionäres Ernährungskonzept entwickelt, das die Pfunde purzeln lässt. Sie rehabilitiert die in Verruf geratenen Kohlenhydrate und stellt die Ernährung wieder auf gesunde und normale Beine. Eine ausgewogene Ernährung mit einer vernünftigen Portion Kohlenhydraten wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc. bringt den Körper wieder in Schwung und lässt Reserven verbrennen. Die Menge an Kohlenhydraten wird individuell je nach Körpergewicht und Körpergröße berechnet, gegessen wird streng nur dreimal am Tag und nicht zwischendurch, denn nur in diesen Essenspausen verbrennt der Körper Fett.

Aus dem Inhalt: Genaue Vorstellung der Methode 10-Wochen-Plan mit sämtlichen Menüvorschlägen

Über die Autorinnen: Mag. Christina Lachkovics-Budschedl ist Ernährungswissenschaftlerin und hat mit der von ihr entwickelten Methode fit10 bereits unzähligen Menschen erfolgreich beim Abnehmen geholfen. Sie ist verheiratet und Mutter von vier Söhnen. Sandra König ist Medien- und Gesundheitsexpertin. Sie war 20 Jahre lang in der Redaktion der „Kronen Zeitung“ tätig und ist Mutter von zwei Töchtern.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: www.styriabooks.at

Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselserie von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ von Mag. Christina Lachkovics-Budschedl und Sandra König.

1. ZIMT

Finden Sie je einen zusätzlichen Buchstaben vorne und hinten, sodass ein sinnvolles neues deutsches Hauptwort entsteht (Beispiel: . IM . > ZIMT)

a) . IN . b) . AN . c) . AM . d) . AUF . e) . UM . f) . AUS . g) . AB .

2. ANIS

Wie oft ist die Buchstabenfolge ANIS im folgenden Text versteckt? (Beispiel: Man isst Lebkuchen u.s.w.)

Man isst Lebkuchen nicht aus spanischen Kanistern. Außerdem fressen Kaninchen an sich keinen Lebkuchen, doch Schani Strauß, so nannte Clara Nistler ihren japanischen Nager, wurde geradezu panisch, bekam er im Advent nichts davon ab.

3. GEWÜRZNELKEN

Wenn von einem Gewürznelkenbaum 12.000 Blütenknospen mit einem Gewicht von 3 Kilogramm geerntet werden, wie viel Gramm wiegt dann eine Blütenknospe – unter der Annahme, dass alle gleich viel wiegen? ____ Gramm pro Blütenknospe



An das Hilfswerk
 Österreich, Grünberg-
 straße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Auflösung aus dem letzten Heft:

1. SAFLZWSLULDSAOLZAPALSZBSLAHSNL
 ASFLAZSXSLLMLALSDBALSOSLABASLASRS
 ESLAZGZSZLASDFLASLSZRELABASLFGLA
 SZUALOAPSIANADLASZLWDALSULZOADZ
 SLKALSZRZWLOASUSNAGALZSAPAELZAS
2. $4 + 1 [1 \times 1] = 5$; $5 + 4 [2 \times 2] = 9$; $9 + 9 [3 \times 3] = 18$; $18 + 16 [4 \times 4] = 34$; $34 + 25 [5 \times 5] = 59$; $59 + 36 [6 \times 6] = 95$; $95 + 49 [7 \times 7] = 144$
3. Gernot Busch war zur Gründung der Grottenbahn zu spät gekommen und jeder weiß natürlich warum. Er gab launig bekannt, in Rosa Violetta Braun verliebt zu sein, und ging raus, um seinem Engel bei dieser Gelegenheit ganz locker einen Heiratsantrag zu machen.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Gehen auf alten Wegen“.

Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

boso-medicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

Weitere Informationen unter www.boso.at
 Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
 Unverb. Preisempf. 66,90 Euro





**PflegerIn
des Jahres 2020
JETZT NOMINIEREN!**



Jeden Tag geben in Österreich hunderttausende PflegerInnen ihr Bestes – voller Hingabe, sozialer Kompetenz und Professionalität. Sagen Sie ihnen Danke und nominieren Sie jetzt Ihre/n PflegerIn mit Herz auf pflegerIn-mit-herz.at. **Einsendeschluss ist der 31.12.2020**

Gute Pflege für heute und morgen

Pflegereform. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, sieht den laufenden Reformprozess der Bundesregierung positiv. Die Menschen mit Pflegebedarf, deren (pflegende) Angehörige sowie das Pflege- und Betreuungspersonal werden davon profitieren.

Wir werden nicht nur immer älter, sondern gleichzeitig wächst auch die Zahl der älteren Menschen rasant und mit ihr der Bedarf an Pflege und Betreuung. Diese Entwicklung wird unser Pflegesystem in den kommenden Jahren und Jahrzehnten vor große Herausforderungen stellen. Das Thema Pflege nimmt daher aus gutem Grund im Arbeitsprogramm der Bundesregierung eine zentrale Rolle ein. Mit Jahresbeginn 2020 sollte es losgehen, aufgrund der Corona-Krise erfolgte der Startschuss erst einige Monate später mit einem breit angelegten digitalen Beteiligungsprozess, zu dem nicht nur Pflege- und Betreuungskräfte eingeladen waren, sondern auch Betroffene und pflegende Angehörige. Mehr als 3.000 Menschen machten von dieser Möglichkeit Gebrauch.

Aufbruchsstimmung & Zuversicht

„Der Beteiligungsprozess im Sommer und eine Fachtagung Ende Oktober 2020 förderten eine Reihe wertvoller Impulse und relevanter Vorschläge zur Weiterentwicklung des österreichischen Pflegesystems zutage, nun gilt es, aus dieser inhaltlichen Fülle die Eckpfeiler der Reform herauszuarbeiten“, sagt Othmar Karas,



Präsident des Hilfswerk Österreich. „Ich bin zuversichtlich, dass es gelingen wird, die notwendigen Weichenstellungen vorzunehmen, um auch in Zukunft ein Altern in Würde in unserem Land sicherzustellen. Ich orte bei den politischen Verantwortungsträgern eine Aufbruchsstimmung und eine große Bereitschaft, ‚Nägel mit Köpfen‘ zu machen“, zeigt sich Karas überzeugt. Die Liste der Handlungsfelder ist lang und erstreckt sich vom bedarfsgerechten Ausbau des Betreuungs- und Pflegeangebots,

über das Thema der Finanzierung, insbesondere auch der Leistbarkeit von Pflege bis hin zur Schicksalsfrage der Personalgewinnung bzw. -ausbildung. „Nun braucht es jedoch politische Entscheidungen, um Auswahl und Richtung der Maßnahmen festzulegen. Und es braucht politische Kooperation über Ressort- und Kompetenzgrenzen hinweg, weil eine wirksame Pflegereform auf das Zusammenwirken von Bund, Ländern und Gemeinden sowie diverser Ressorts angewiesen ist“, so Karas abschließend. <

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

Weihnachtshilfe für Kinder in Not

Hilfe für Kinder in Beirut. In österreichischen Straßen weihnachtet es schon sehr. Aber der für uns so vertraute weihnachtliche Lichterglanz erreicht nicht alle Kinder dieser Welt.

Kinder im Libanon leiden besonders an den Folgen der Explosionen am Hafen von Beirut im August. Zum Beispiel Joudy. Die kleine Bäckerei von Joudys Vater wurde bei der Katastrophe von Beirut zerstört. Auch ihre kleine Wohnung, die direkt darüber lag, wurde schwer beschädigt. Die Fenster sind zertrümmert. Nachts wird es richtig kalt in Joudys Kinderzimmer. Dazu kommt, dass ihre Eltern kein Einkommen mehr haben. Nahrungsmittel sind Mangelware.

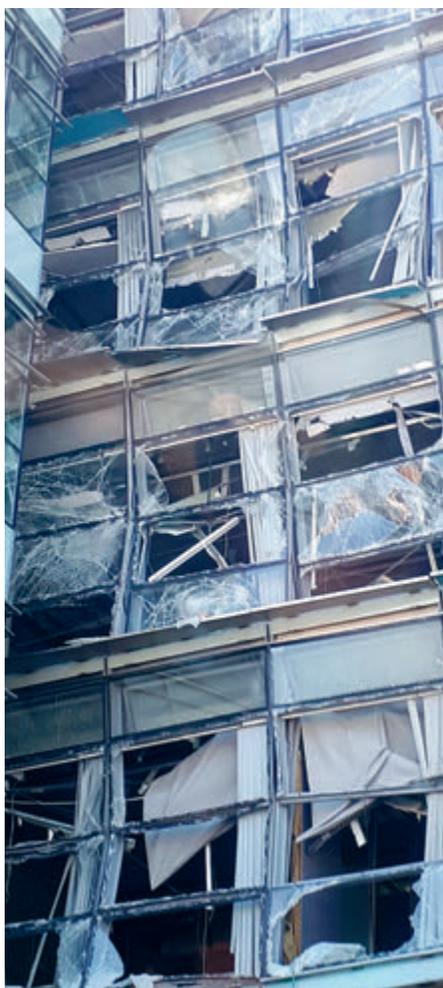
Wärme für Joudy

Wir helfen Menschen in Beirut, die alles verloren haben, durch Nothilfe auf Augenhöhe: Joudys Mutter Sidra ist ausgebildete Altenpflegerin. Sie bekommt jetzt von uns Gehalt, damit sie in dieser schweren Krise im Libanon ein älteres Ehepaar als Altenpflegerin unterstützen kann. Das Gehalt ermöglicht ihr, ihre Familie mit dem Notwendigsten zu versorgen und auch für die Reparatur an den

Fenstern in Joudys Kinderzimmer zu zahlen. So wird Joudy Weihnachten in Wärme verbringen können.

Nothilfe auf Augenhöhe

Wir vom Hilfswerk International lassen kein Kind im Stich. Denn jedes Kind hat ein warmes und sicheres Zuhause verdient. Wir helfen Menschen in Beirut beim Wiederaufbau und schenken mit Ihrer Hilfe Kindern ein Weihnachtsfest in Sicherheit und Wärme. <



Hilfswerk International



Kontakt

Bianca Weissel

Tel.: 01 40 57 500-112

bianca.weissel@hilfswerk-international.at

www.hilfswerk.at/international

Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

Spenden Sie für Kinder in Not



Kennwort „Weihnachtshilfe
für Kinder in Not“

Spendenkonto

Hilfswerk International

AT71 6000 0000 9000 1002

www.hilfswerk.at/international



Mit gutem und gesundem Essen in den Schul-Herbst



Qualitative Gemeinschaftsverpflegung für Schüler/innen wird immer wichtiger.

Die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich stellt Gemeinschaftsverpflegung daher in diesem Herbst ganz bewusst in den Mittelpunkt ihrer Projekte.

Auf der Webseite <https://kinderessengesund.at> finden sich in einer gut gefüllten „Toolbox“ Empfehlungen und Planungshilfen, so etwa die „Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule“. In einem Kurzvideo zum Thema, das sich direkt an die Kinder selbst wendet, wird erklärt, wie gesundes Essen in Schule oder Kindergarten auf den Teller kommt.

https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos



Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau



Die BVAEB-Ambulatorien in ihrer Nähe

Für Ihre Gesundheit

WIEN

Ambulatorium U3Med Erdberg

1030 Wien, Erdbergstraße 202/
E7a, Telefon: 050405-13999

- Physikalische Medizin
- Innere Medizin
- Zahn-, Mund- und Kieferheil-
kunde

Ambulatorium Wien Josefstadt

1080 Wien, Josefstädter Str. 80
Telefon: 050405-21970

- Augenheilkunde
- Innere Medizin
- Zahn-, Mund- und Kieferheil-
kunde

Zahnambulatorium Wien Westbahnhof

1150 Wien, Mariahilfer Str. 133
Telefon: 050405-37200

Zahnambulatorium Wien Praterstern

1020 Wien, Praterstern 3
Telefon: 050405-37400

NIEDERÖSTERREICH

Zahnambulatorium St. Pölten

3100 St. Pölten, Julius-Raab-
Promenade 1/1/2
Telefon: 050405-37220

OBERÖSTERREICH

Zahnambulatorium Linz

4020 Linz, Bahnhofpl. 3-6/Top 25
Telefon: 050405-37240

KÄRNTEN

Zahnambulatorium Villach

9500 Villach, Bahnhofplatz 1
Telefon: 050405-37320

SALZBURG

Zahnambulatorium Faberstraße

5020 Salzburg, Faberstraße 2A
Telefon: 050405-27310

Zahnambulatorium Salzburg Hauptbahnhof

5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-
Weg 10
Telefon: 050405-37260

TIROL

Zahnambulatorium Innsbruck

6020 Innsbruck, Südtiroler Pl. 3
Telefon: 050405-37280

STEIERMARK

Zahnambulatorium Graz

8020 Graz, Annenpassage
Top B1B,
Bahnhofgürtel 85/1
Telefon: 050405-37340

Zahnambulatorium Trieben

8784 Trieben, Hauptplatz 13
Telefon: 050405-37360

Zahnambulatorium Eisenerz

8790 Eisenerz, Hammerplatz 1
Telefon: 050405-37380

Physikoambulatorium Knittelfeld

8720 Knittelfeld, Bahnhofplatz 9
Telefon: 050405-37460

VORARLBERG

Zahnambulatorium Feldkirch

6800 Feldkirch, Saalbau-gasse 4
Telefon: 050405-37300



Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Kundentelefon
050405-0

www.bvaeb-ambulatorien.at
postoffice@bvaeb.at

Für Patienten aller Kassen

Das Hilfswerk ist für Sie da!

Jetzt bestellen! Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl mit zahlreichen Broschüren und Informationen.

Im Jahr 2020 ist aufgrund der Corona-Pandemie vieles anders gelaufen als geplant. So konnte auch unsere beliebte Hilfswerk-Tour heuer nur an weniger Stationen Halt machen. Dennoch ist das Hilfswerk stets für Sie da, so können beispielsweise alle Interessierten das bereits legendäre „Info-Sackerl“ der Hilfswerk-Tour gratis bestellen! Es enthält unsere aktuellen Ratgeber, Informationen rund um Gesundheit, Finanzen und Vorsorge sowie kleine Überraschungen. Besonders beliebt, vor allem bei Eltern von kleinen Kindern, sind unser Kinderbetreuungskompass und unsere aktuelle Broschüre „Sprechen macht schlauer“ – mit praktischen Tipps und Wissenswertem zur kindlichen Sprachentwicklung. Besuchen Sie dazu auch unser Webportal www.hilfswerk.at/sprechen-macht-schlauer.

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie **Erste Bank** und **Sparkassen, Wiener Städtische, s Versicherung, Publicare, Allergosan, Essity** und **B. Braun**.



Jetzt gratis bestellen!

Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl
office@hilfswerk.at | Tel.: 01/40 57 500

Wir freuen uns schon jetzt darauf, Sie bei HILFSWERK ON TOUR im nächsten Jahr wieder persönlich zu treffen!

OMNi
BiOTiC®



Aktiv durchs Leben

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

Bis 31.12.2020:

€ 2,-
Gutschein
auf OMNi-BiOTiC®
Aktiv (60g)*



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

* Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® Aktiv (60g) bis 31. Dezember 2020. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 899939



Gesundheit schützen, Arbeitsplätze und Wirtschaft stützen

Landeshauptmann Thomas Stelzer stellt den neuen Oberösterreich-Plan vor.

„Ein Versprechen, dass wir um jeden Arbeitsplatz und um jeden Betrieb kämpfen!“

Gesundheit schützen, Arbeitsplätze und Wirtschaft stützen: Das bleibt in der Corona-Krise die oberste Devise von Landeshauptmann Thomas Stelzer.



Landeshauptmann Thomas Stelzer: „Durch unsere Nullschulden-Politik können wir jetzt kraftvoller als andere Länder helfen.“

Nach einem landesweiten Soforthilfepaket und einem Unterstützungs-Paket für die Gemeinden präsentierten ÖÖVP und FPÖ jetzt den „Oberösterreich-Plan“ mit zusätzlichen Investitionen in Höhe von 1.200.000.000 Euro (1,2 Milliarden Euro). Das Programm läuft sofort an: Für das Jahr 2021 liegen beispielsweise bereits zusätzliche Investitionsmittel in Höhe von 191 Millionen Euro bereit.

„Der Oberösterreich-Plan ist ein Ver-

sprechen, dass wir um jeden Arbeitsplatz und um jeden Betrieb in Oberösterreich kämpfen“, erklärt Landeshauptmann Thomas Stelzer – und unterstreicht die nachhaltige Ausrichtung der Investitionsoffensive: „Wir werden in Zukunftsfelder investieren und wollen damit Oberösterreich wieder dauerhaft stark machen. Wir wollen die Menschen vor Arbeitslosigkeit schützen und Menschen ohne Job rasch wieder in Beschäftigung bringen.“ <

130 Millionen Euro für Arbeitsmarkt und Forschung • 45 Millionen Euro für die Bildung
401 Millionen Euro für Krankenhäuser • 85 Millionen Euro für Behindertenbetreuung
50 Millionen Euro für den Wohnbau • 449 Millionen Euro für Verkehrsverbindungen
15 Millionen Euro für die Landwirtschaft • 20 Millionen Euro für Umwelt- und Klimaschutz
13 Millionen Euro für Kulturangebote • 10 Millionen Euro für neue Sportanlagen

Neuer Vorstand im HW Rohrbach

Nach 20 Jahren übergibt Gründungsobmann Wilfried Kellermann, der eine wertvolle Auf- und Ausbauarbeit für das HW Rohrbach geleistet hat, sein Amt nun an Gertaud Scheiblberger. In ihr hat er eine würdige Nachfolgerin gefunden, die den bisherigen Erfolgskurs fortsetzen wird. „Wir möchten im Vorstand Inputgeber sein und vielleicht auch neue Felder eröffnen, die notwendig sind und die Familien brauchen“, so die neue Obfrau, die sich mit ihrem Team fortan den Herausforderungen der Zukunft stellt.



Im neuen Kleid ins neue Bildungsjahr

Am „Tag der offenen Tür“ feierten Bildungslandesrätin LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberlander, Bgm. DI Josef Rathgeb, Vzbgm. Anneliese Bräuer, Roberta Pelzl-Mairwöger und Elisabeth Gahleitner die Fertigstellung der generalsanierten Bildungseinrichtung mit vorschulischer Pädagogik und Hort in Waxenberg sowie die gelungene Adaptierung der Volksschule Traberg. Ebenso mit dabei: Pfarrer KonsR Mag. Pater Wolfgang Haudum mit den Kindern des Pfarrcaritas-Kindergartens und des Hilfswerk-Hortes, deren Eltern sowie zahlreiche weitere Gäste.



Pflege ist größte Herausforderung in Oberösterreichs Zukunft

Umfrageergebnis. Corona-Krise stellte pflegende Angehörige vor neue Probleme.

Die Corona-Pandemie stellt die Pflegeorganisation vor große Herausforderungen. Um ein Stimmungsbild über die aktuelle Situation zu erhalten, hat das OÖ Hilfswerk daher im Sommer gemeinsam mit dem Meinungsforschungsinstitut IMAS International eine Umfrage durchgeführt und die Ergebnisse bei der Pressekonferenz am 1. September im OÖ Presseclub präsentiert. Dabei wird deutlich, dass bei der Mehrheit der Bevölkerung die Pflege im Familienalltag ein überaus gewichtiges Thema darstellt.

„Die Pflegethematik zählt schon heute zu den größten Herausforderungen unserer Generation. Umso wichtiger ist, dass die Verbesserung der Pflege ganz oben auf der Tagesordnung der politischen Entscheidungsträger ist“, schließt Wolfgang Hattmannsdorfer aus der aktuellen Überprüfung.

Großteil der Pflege findet zu Hause statt

Ein Großteil der Pflege, so zeigt die Erhebung weiters, findet in den eigenen vier Wänden statt. Demzufolge wird jeder Zweite von Familienangehörigen gepflegt, das sind 51 %. Darüber hinaus erhalten 13 % eine Pflege durch eine 24-Stunden-Hilfe. Weiters wird deutlich, dass sich die Menschen im Alter vor allem jemanden zum Reden wünschen (81 %) sowie bei 67 % der Wunsch besteht, den Lebensabend zuhause verbringen zu dürfen. „Wer den Wunsch hat, den Lebensabend zuhause zu verbringen, soll auch die Möglichkeit haben, so lange wie möglich in den eigenen

vier Wänden betreut zu werden“, so Hattmannsdorfer. Darüber hinaus zeigt sich, dass für Menschen mit einem Pflegefall in der eigenen Familie die größte Herausforderung in der starken körperlichen und psychischen Belastung (20 %) sowie der Notwendigkeit einer ständigen Verfügbarkeit (16 %) besteht.

Ausbildungsweg „Pflegelehre“

Aus all diesen Gründen sowie vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels, der im Pflegebereich eindeutig vorherrscht, fordert das OÖ Hilfswerk Maßnahmen zur Absicherung der Pflege und begrüßt somit die Einführung einer Pflegelehre, um dadurch zusätzlich Menschen für diesen Beruf zu gewinnen. Eine entsprechende Veränderung, so wird in der Presse-

konferenz gleichfalls deutlich, ergibt sich zudem durch die aktuelle Coronalage. Demnach ist die Mehrheit der Bevölkerung der Meinung, dass dadurch die Pflegesituation eher schwieriger (31 %) bzw. viel schwieriger (26 %) geworden ist. Helfen und entlasten soll nun die Pflegenovelle des Landes Oberösterreich, die eine Deregulierung der Pflege vorsieht. Der Verwaltungsaufwand soll demnach reduziert werden und die Pflegearbeiter mehr Zeit für die eigentlichen Pflegearbeiten erhalten. Große Hoffnungen setzt das OÖ Hilfswerk auch in die Pflegereform der Bundesregierung und bringt sich dabei zugleich mit der Leitung einer der fünf Arbeitsgruppen aktiv in die „Task Force Pflege“ ein. 2021 soll schließlich die Umsetzung der darin erarbeiteten Reformmaßnahmen erfolgen. <



Bei der Pressekonferenz wurden die Umfrageergebnisse von DDr. Paul Eiselsberg (IMAS International GmbH), Mag. Dr. Viktoria Tischler und Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer präsentiert (v. l. n. r.)

OÖ Hilfswerk – wir unterstützen Sie im Alltag

Standorte

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

- **Braunau am Inn**
Familien- und Sozialzentrum Munderfing
Hauptstraße 47/2, 5222 Munderfing
Tel. 07744/66 63 oder 0664/807 65 16 04
E-Mail: munderfing@ooe.hilfswerk.at
- **Eferding**
Familien- und Sozialzentrum Eferding
(Tageszentrum Eferding)
Schiferplatz 1, 4070 Eferding
Tel. 07272/72 97 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at
- **Freistadt**
Familien- und Sozialzentrum Freistadt
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/684 44 oder 0664/807 65 11 02
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **Perg**
Familien- und Sozialzentrum Perg
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/684 44 oder 0664/807 65 11 02
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **Gmunden**
Familien- und Sozialzentrum Gmunden
Sonnenpark 1, 4810 Gmunden
Tel. 07612/762 20 oder 0664/807 65 14 11
E-Mail: gmunden@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Bad Ischl
Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl
Tel. 0664/807 65 12 01
E-Mail: bad.ischl@ooe.hilfswerk.at
- **Grieskirchen**
Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen
Uferstraße 4, 4710 Grieskirchen
Tel. 07248/644 23 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: grieskirchen@ooe.hilfswerk.at
- **Kirchdorf/Krems**
Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf
Hauptplatz 16, 4560 Kirchdorf
Tel. 07582/903 22 oder 0664/807 65 31 25
E-Mail: kirchdorf@ooe.hilfswerk.at
- **Linz**
Landesgeschäftsstelle Oberösterreich
Dametzstraße 6, 4010 Linz
Tel. 0732/77 51 11-0
Fax 0732/77 51 11-200
E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Linz-Nord
Fröhlerweg 51, 4040 Linz-Urfahr
Tel. 0732/75 71 11 oder 0664/807 65 15 58
E-Mail: linz-stadt@ooe.hilfswerk.at
- **Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd**
Teufelstraße 7, 4020 Linz
Tel. 0664/807 65 15 58
E-Mail: linz-sued@ooe.hilfswerk.at
- **Linz-Land**
Familien- und Sozialzentrum Traun
Rumaer Straße 12, 4050 Traun
Tel. 07229/653 45 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: traun@ooe.hilfswerk.at
- **Ried im Innkreis**
Familien- und Sozialzentrum Ried im Innkreis
Bahnhofstraße 13, 4910 Ried im Innkreis
Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12
E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at
- **Rohrbach**
Familien- und Sozialzentrum Rohrbach
Stadtplatz 22, 4150 Rohrbach
Tel. 07289/48 63 oder 0664/807 65 29 00
E-Mail: rohrbach@ooe.hilfswerk.at
- **Schärding**
Familien- und Sozialzentrum Schärding
Linzer Straße 22, 4780 Schärding
Tel. 07712/356 74 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: schaerding@ooe.hilfswerk.at
- **Steyr**
Steyr-Stadt und Steyr-Land
Familien- und Sozialzentrum Steyr-Stadt
(Tageszentrum Ennsleite)
Leopold-Steinbrecher-Ring 9a, 4400 Steyr
Tel. 07252/477 78 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: steyr@ooe.hilfswerk.at
- **Urfahr-Umgebung**
Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen
Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen
Tel. 07212/30 12 oder 0664/177 09 97
E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Ottensheim
Jakob-Sigl-Straße 3, 4100 Ottensheim
Tel. 07234/853 44 oder 0664/807 65 15 08
E-Mail: ottensheim@ooe.hilfswerk.at
- **Vöcklabruck**
Familien- und Sozialzentrum Vöcklabruck
Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck
Tel. 07672/902 30 oder 0664/807 65 27 08
E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at
- **Wels**
Wels-Stadt und Wels-Land
Familien- und Sozialzentrum Wels
Durisolstraße 7, 4600 Wels
Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01
E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at

Leistungen

Gesundheits- und Sozialdienste

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

Kinderbetreuung

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

Familienservice

- Arbeitsbegleitung
- Check In
- Institut für Entwicklungsdiagnostik Linz und Wels
- Lernbegleitung
- Produktionsschule Perg 17er-Garage
- OÖ Hilfswerk Family Tour
- Case Management für BezieherInnen von Sozialhilfe

www.ooe.hilfswerk.at



Wir schaffen mehr Wert.

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



GLÜCK IST, MIT PFERDEN ZU FLÜSTERN

gannerundenzi

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. So hat unsere Unternehmensgruppe ein Corporate-Volunteering-Programm für alle MitarbeiterInnen gestartet, das ihnen Zeit für soziales Engagement schenkt. Bei voller Bezahlung stellen wir fünf Arbeitstage im Jahr für freiwillig gewählte Projekte zur Verfügung. Über 800 MitarbeiterInnen haben dieses Angebot bisher angenommen und mehr als 1.200 Einsätze für Organisationen wie Caritas, Hilfswerk, Diakonie, Wiener Tafel, Österreichisches Rotes Kreuz oder den e.motion-Lichtblickhof geleistet. Unsere MitarbeiterInnen erledigen verschiedenste Arbeiten, die dabei anfallen; vom Lebensmittel einsammeln und verteilen bei der Wiener Tafel bis zum Versorgen der Therapiepferde beim e.motion Lichtblickhof.

Weitere Infos unter www.sponsoring.lotterien.at.

#glaubandich

Vorbild sein?

Teile deinen persönlichen #glaubandich Moment auf: [f](#) [t](#) [@](#)

ERSTE  SPARKASSE 

#glaubandich