03 | 2026

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin

HILFSWERK

SICHERHEIT IM ALLTAG
Sicher und gesund in den eigenen vier Wänden
Seite 10

SCHULSTART
Gut ankommen im neuen Bildungsjahr
Seite 12

MOSAMBIK
Wasser an Schulen
Seite 20

Telefonbetrug? Nicht mit mir.

SO ERKENNEN SIE SCHOCKANRUFE UND ANDERE BETRUGSMASCHEN.
Seite 4

40 Jahre
DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN
österreichische LOTTERIEN
playsponsible
ÖSTERREICH HAT GLÜCK...
....und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen bereits seit 40 Jahren Verantwortung in Österreich und leben, was vielen Menschen wichtig ist: Spielerschutz, Compliance und soziales Engagement. Wir sind größter Sportförderer unseres Landes, unterstützen zahlreiche Kulturprojekte und machen sie mit den Lotterien Tagen einfach erlebbar. Wir fördern soziale Anliegen im Sinne der Gesellschaft. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.
sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at
gamnerundenzi

Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

DER HERBST steht vor der Tür und mit ihm beginnt für viele Familien ein neues Bildungsjahr. Der Start in Kindergarten, Schule oder Nachmittagsbetreuung ist eine besondere Zeit. Kinder brauchen Geduld, Vertrauen und verlässliche Begleitung, um gut in neue Gruppen und Tagesabläufe hineinzufinden. Wie das gelingen kann, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Unser Schwerpunkt widmet sich diesmal einem Thema, das viele Menschen verunsichert: Sicherheit im digitalen Alltag. Betrugsversuche am Telefon, falsche Nachrichten am Handy oder undurchsichtige Zahlungsaufforderungen nehmen zu. Gerade ältere Menschen brauchen verständliche Information und persönliche Unterstützung. Unsere Sozialservicestelle und die mobile Pflege zeigen, wie wichtig es ist, Fragen zu stellen, Hilfe anzunehmen und sich nicht aus Scham zurückzuziehen. Passend dazu finden Sie praktische Tipps, wie ältere Menschen sicher und gesund in den eigenen vier Wänden leben können – von Sturzprävention bis zu digitalen Hilfen wie Notruftelefon oder Smartwatch. Außerdem berichten wir vom Gesundheitstag und Tag der offenen Tür in unserer Landesgeschäftsstelle.

Auch unsere Hilfswerk Kärnten Akademie startet mit einem neuen Bildungsprogramm in den Herbst und Winter und bietet viele Möglichkeiten, Wissen zu erweitern und neue Impulse für den Berufsalltag zu gewinnen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der neuesten Ausgabe.

Herzlichst, Ihre

Elisabeth Scheucher-Pichler
Präsidentin des Hilfswerk Kärnten

HILFSWERK KÄRNTEN
Waidmannsdorfer Straße 191,
9073 Klagenfurt a.W.
T 05 0544-0
office@hilfswerk.co.at

4
IM FOKUS
Sicher vor Betrug

14
ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT
Gesundheitstag: Beratung, Vorsorge und Austausch

15
AKADEMIE
Weiterbildung, die bewegt

16
MEIN HILFSWERK
Viel los im Hilfswerk

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landeszentrale, Waidmannsdorfer Straße 191, 9073 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5050, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at **Redaktion Kärnten:** Sarah Los **Redaktion Österreich:** Eva Kirk/die jungs kommunikation, Sarah Los, Stefan Widder, Nikolaus Scharmer, Theresa Kaserer-Peuker, Josefine Hau, Lisa Baumüller, Viktoria Tischler, Bianca Weissel **Bildnachweis, Fotos:** Seite 1/shutterstock/fast-stock; 4–5/shutterstock/Dmytro Zinkevych; 6/BMI/Gerd Pachauer; 8, 10/Canva; 12, 13/Hilfswerk/Johannes Puch; 14/Hilfswerk Kärnten/Bernhard Knaus; 14–17/Hilfswerk Kärnten; 19/shutterstock/Sergey Nivens, Anton Vierietin; 20/Hilfswerk International; **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 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Offset 5020 Druckerei und Verlag Gesellschaft m.b.H., Wals-Siezenheim **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 abo@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Vermeintlich sichere Anlagetipps mit hohen Gewinnversprechen sollten misstrauisch machen.

Vorsicht, Betrug!

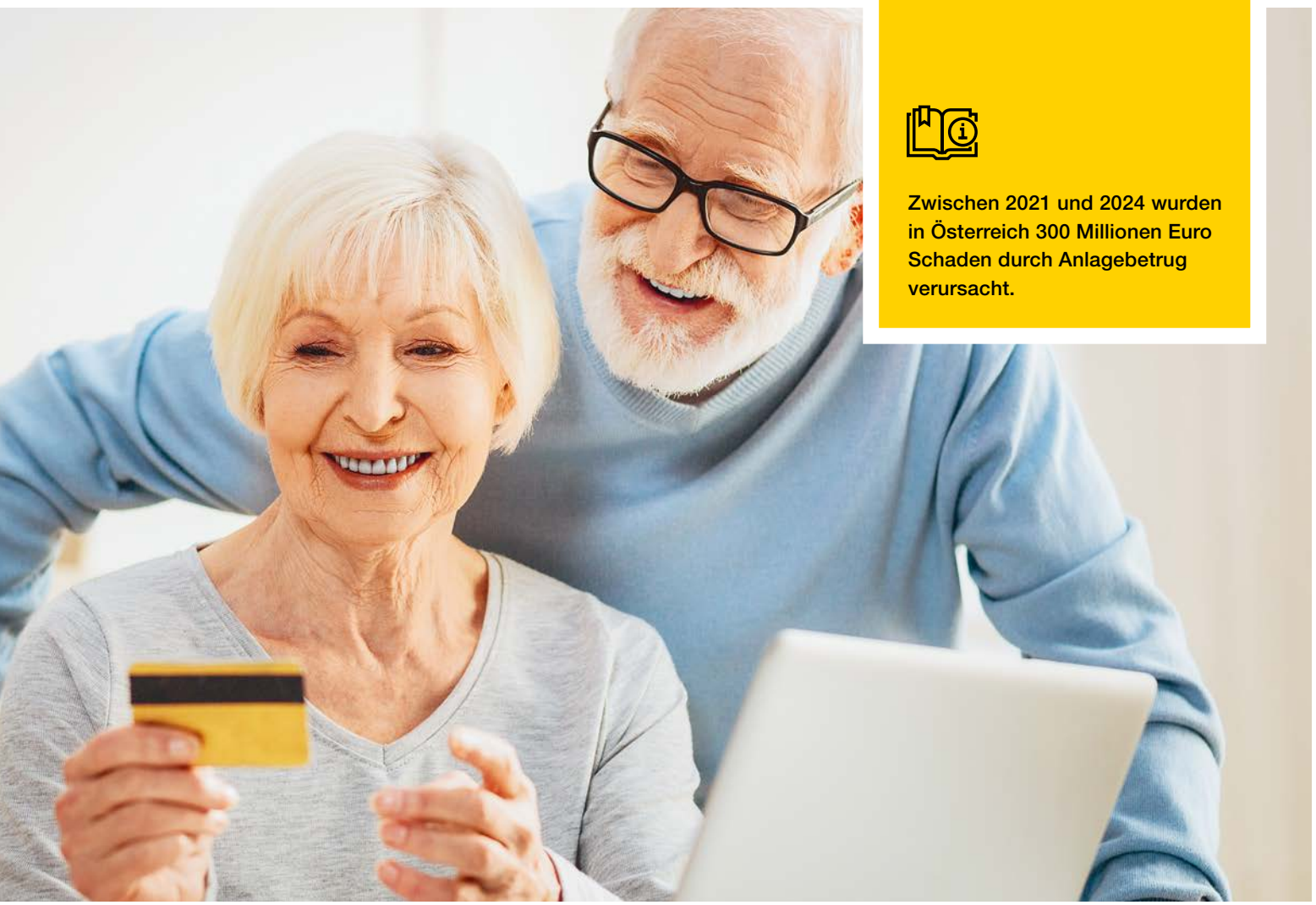
Schockanrufe, Onlinebetrug, verlockende Anlageangebote: Kriminelle bringen Menschen mit perfiden Tricks um ihr Geld. So können Sie sich schützen.

Das Telefon klingelt. Irmgard S. hebt ab und erhält die furchtbare Nachricht: Ihr Enkel hat einen Unfall mit Todesfolge verursacht und ist in Haft – eine Kaution über 10.000 Euro muss sofort bezahlt werden! Die Person am Telefon fragt, wieviel Geld Irmgard im Haus und auf der Bank hat, im Hintergrund ist ein verzweifeltes ‚Bitte hilf mir!' zu hören. Irmgard atmet tief durch. Und tut genau das Richtige: Sie legt auf.

TÄTER SETZEN UNTER DRUCK

Die Geschichten, die Schockanrufer:innen verwenden, sind vielfältig: Eine Ärztin berichtet vom schwer erkrankten Angehörigen, der nur durch ein teures Medikament gerettet werden kann. Ein Polizist warnt vor Einbrüchen in der Umgebung, erkundigt sich nach Wertgegenständen im Haus und will diese sicher verwahren. Ein Bankmitarbeiter informiert über betrügerische Abbuchungen vom Konto – man müsse sofort handeln!

Daniela Summer vom Bundeskriminalamt ist Expertin für Kriminalprävention und kennt die gängigen Betrugsmaschen. „Die Geschichten ändern sich, haben aber immer etwas gemeinsam: Sie sollen Angst auslösen. Die Täterinnen und Täter setzen die angerufenen Personen massiv unter Zeitdruck, drängen zu schnellem Handeln und strenger Geheimhaltung." Das sind zugleich die Warnzeichen, auf die es zu achten gilt. „Wenn ich Angst oder Druck verspüre, ist Vorsicht geboten!", warnt Summer und rät: „Legen Sie auf, atmen Sie tief durch. Rufen Sie Angehörige an, um die Geschichte zu überprüfen oder wenden Sie sich an die Polizei!"



Zwischen 2021 und 2024 wurden in Österreich 300 Millionen Euro Schaden durch Anlagebetrug verursacht.

HOHE DUNKELZIFFER

Die Täter:innen hinter diesen Anrufen arbeiten hochprofessionell und rufen systematisch Datenlisten durch. Sie sprechen ausgezeichnetes Deutsch und sind in Manipulationstechniken geschult, die Telefonate können oft stundenlang dauern. Häufig im Visier sind ältere Menschen, doch grundsätzlich kann es jede und jeden treffen.

Durch Schockanrufe entstand laut Bundeskriminalamt zwischen 2022 und Anfang 2026 in Österreich ein Schaden von rund 53 Millionen Euro. Wie viele Menschen tatsächlich in diese Betrugsfallen tappen, ist unklar. „Wir gehen von einer hohen Dunkelziffer aus, da viele aus Scham die Fälle nicht anzeigen. Das sollte nicht sein, denn man wurde Opfer einer üblen Betrugsmasche“, betont Daniela Summer und ersucht um Mithilfe: „Jede Anzeige, jedes Melden verdächtiger Rufnummern kann bei der Aufklärung helfen.“

DER TRAUM VOM SCHNELLEN GELD

Aktuell weit verbreitet ist auch der Anlagebetrug in unterschiedlichen Varianten: Werbeanzeigen oder verlockende Reels in sozialen Medien versprechen hohe Renditen bei minimalem Risiko. Wer darauf einsteigt, soll zunächst einen kleinen Betrag, etwa 250 Euro, einzahlen, mitunter auf unterschiedliche Konten. Eine täuschend echt wirkende Onlineplattform zeigt den angeblichen Kursgewinn. Schrittweise wird man zu weiteren, höheren Einzahlungen verleitet – bis der Kontostand plötzlich auf null sinkt und das Geld weg ist. „Überprüfen Sie vor Investments immer die Authentizität des Anbieters. Suchen Sie das Unternehmen im

››

Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Wir kennen die Berichte: Dreiste professionelle Betrügerbanden versuchen Menschen um ihr Erspartes zu bringen – mit Schockanrufen, täuschend echten E-Mail- oder Chat-Nachrichten oder falschen Werbeanzeigen. Was ist vertrauenswürdig, was nicht? Gerade für ältere Menschen ist die Unterscheidung schwierig. Bitte bieten Sie wenn möglich Unterstützung an und besprechen Sie mit Kindern, Eltern, Großeltern und Bekannten die gängigen Betrugsmaschen. Information ist der beste Schutz!“

Echte Polizeibeamte erkundigen sich nicht nach Wertsachen oder bieten an, diese abzuholen.

WEITERE INFOS

www.kriminalpraevention.gv.at
Informationen rund um Betrug und Sicherheit

www.rufnummernmissbrauch.at
Meldestelle für verdächtige Rufnummern

www.fma.gv.at
Unternehmensdatenbank der Finanzmarktaufsicht (FMA)

www.watchlist-internet.at
Aktuelle Betrugsfälle im Internet

Internet oder in der Datenbank der Finanzmarktaufsicht“, empfiehlt Summer. Generell sollten hohe und angeblich sichere Gewinnversprechen stutzig machen.

Betrüger:innen kontaktieren Personen auch über Dating-Portale oder Messenger-Dienste. Per Chat wird über Wochen ein Vertrauensverhältnis mit dem Opfer aufgebaut, das sich vielleicht von den Nachrichten geschmeichelt fühlt oder sich über die Konversation freut. „Einsamkeit wird hier gezielt ausgenutzt“, so Daniela Summer. „Irgendwann kommt ein Tipp zu einer rentablen Investmentmöglichkeit. Wer darauf eingeht, verliert sein Geld.“[1] Eine weitere dreiste Methode ist der sogenannte „Recovery Scam“: Nachdem jemand bereits Opfer eines Anlagebetrugs geworden ist, meldet sich bis zu eineinhalb Jahre später eine vermeintliche offizielle Behörde mit der guten Nachricht: Das Geld wurde gefunden, der genannte Betrag stimmt mit dem verlorenen überein. Doch nun soll der Betroffene eine Gebühr zahlen – ein Trick, der Menschen ein zweites Mal um ihr Erspartes bringen kann. „Seriöse Stellen verlangen niemals Geld, um verlorene Beträge zurückzuholen“, betont Summer.

INFORMATION UND SENSIBILISIERUNG

Egal ob per Onlinebetrug oder Schockanruf: Betrügerinnen und Betrüger setzen darauf, dass ihre Opfer unvorbereitet sind. Sprechen Sie daher im Familien- und Freundeskreis offen über mögliche Betrugsversuche und gehen Sie vor allem auch mit älteren Angehörigen verschiedene Szenarien durch. Wer die Betrugsmaschen und Warnsignale kennt, ist vorbereitet und kann im Ernstfall richtig reagieren. ■

[1] Diese Betrugsmasche wird auch „Pig-Butchering“ (Schweine schlachten) genannt.

Tipps und Empfehlungen

Wie schütze ich mich und Angehörige vor Online- und Telefonbetrug?

- Bei unbekannten Anrufen gilt generelle Vorsicht. Legen Sie bei zweifelhaften Gesprächen sofort auf und kontaktieren Sie eine Vertrauensperson!
- Geben Sie Unbekannten keine Auskunft über persönliche Daten oder Vermögen! Geben Sie anderen Personen niemals Zugriff auf Computer, Handy oder Konto! Übergeben Sie fremden Personen keine Wertsachen oder Bargeld!
- Fragen Sie angebliche Polizisten und Polizistinnen nach der Dienststelle, um deren Identität überprüfen zu können!
- Melden Sie verdächtige Telefonnummern und Onlinekontakte auf den jeweiligen Plattformen und blockieren Sie die Profile!
- Erstatten Sie Anzeige – auch wenn es schwerfällt. Jede Meldung hilft der Polizei, Muster zu erkennen und Täter zu überführen!
- Klicken Sie nicht auf Links in E-Mails oder SMS, die zur Datenaktualisierung oder Änderung von Passwörtern auffordern – auch nicht, wenn die Nachrichten scheinbar von offiziellen Behörden oder Banken kommen (Phishing)!
- Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Bankkonten!
- Verwenden Sie sichere Passwörter mit mindestens 12 Zeichen und Sonderzeichen!
- Sprechen Sie im Familien- und Freundeskreis offen über gängige Betrugsmaschen!

BEWEGUNG SCHENKT LEBENSQUALITÄT

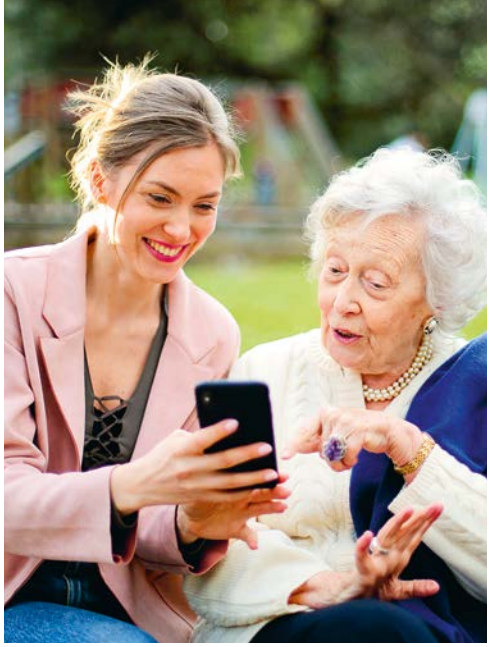
Ihr Ratgeber für ein bewegtes Älterwerden.
Wer sich regelmäßig bewegt, tut viel für Gesundheit und Wohlbefinden. Das gilt in jungen Jahren ebenso wie im Alter. Mit unserer Broschüre und dem dazugehörigen Webportal möchten wir Sie ermutigen, mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.
www.hilfswerk.at/bewegt-altern

Der Fachschwerpunkt „Bewegt altern. Mobilität erhalten.“ wird unterstützt von Essity/Tena, Hartmann und Publicare.

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische und Lotterien.

RATGEBER JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

Unter 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at



Hilfe holen schützt

Betrugsversuche am Telefon, falsche Nachrichten am Handy oder offene Rechnungen, die verunsichern: In der Sozialservicestelle und in der mobilen Pflege des Hilfswerk Kärnten erleben Mitarbeiter*innen, wie wichtig persönliche Unterstützung und Vertrauen gerade für ältere Menschen sind.

Hermine Pobatschnig
Pflegedienstleiterin

M 0676 89 90 10 10
E hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at

Johannes Dionisio
Leiter Sozialservice.Ehrenamt

M 0676 89 90 10 28
E johannes.dionisio@hilfswerk.co.at

Ein unbekannter Anruf, eine Nachricht mit Link, eine Rechnung, die nicht nachvollziehbar ist: Was für manche nur ein kurzer Moment der Unsicherheit ist, kann ältere Menschen stark belasten. Denn digitale Anwendungen, Behördenwege oder Zahlungsaufforderungen werden zunehmend komplexer. Gleichzeitig nutzen Betrüger*innen genau diese Unsicherheit aus.

In der Sozialservicestelle des Hilfswerk Kärnten zeigt sich das fast täglich. Besonders häufig geht es um die Einrichtung der ID Austria, allgemeine Smartphone-Fragen, Fake-Nachrichten oder unklare Zahlungsaufforderungen. Auch offene Rechnungen, Nachzahlungen für Strom oder Betriebskostenabrechnungen sorgen immer wieder für Verunsicherung. Viele Menschen wissen nicht, ob eine Forderung berechtigt ist, ob sie reagieren müssen oder ob möglicherweise Betrug dahintersteckt.

DIE ERSTE HÜRDE SENKEN

Nicht immer kommen Betroffene selbst. Oft melden sich zuerst Nachbarinnen und Nachbarn oder Angehörige, weil sie merken, dass jemand Unterstützung braucht. „Viele ältere Menschen trauen sich nicht zu fragen“, berichtet Johannes Dionisio von der Sozialservicestelle. Genau deshalb ist ein niederschwelliger Zugang so wichtig. Jeden Mittwoch von 9 bis 12 Uhr gibt es eine Sprechstunde ohne Termin. Wer unsicher ist, kann einfach vorbeikommen.

Neben Einzelterminen bietet die Sozialservicestelle über das Jahr verteilt Smartphone- und Social-Media-Schulungen an. Dort geht es nicht nur um technische Fragen, sondern vor allem darum, Ängste abzubauen. Wie erkenne ich eine verdächtige Nachricht? Welche Links sollte ich nicht anklicken? Was mache ich, wenn mir etwas komisch vorkommt? Solche Fragen werden in ruhiger Atmosphäre besprochen.

Wenn es um betrügerische Mails oder Nachrichten geht, wird direkt an die Polizei verwiesen. Bei finanziellen Problemen arbeitet die Sozialservicestelle eng mit der Schuldnerberatung zusammen. Denn nicht immer entstehen Schulden durch eigenes Verschulden. Oft stehen tragische Ereignisse dahinter, etwa der Tod eines Partners oder ein überraschender Jobverlust.

VERTRAUEN HILFT GEGEN ANGST

Auch in der mobilen Pflege und Betreuung begegnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern immer wieder verunsicherten Kundinnen und Kunden. Besonders unbekannte Telefonnummern oder Berichte über Betrugsversuche in den Medien lösen Sorgen aus. Entscheidend ist dann das persönliche Gespräch. Wenn bereits ein Vertrauensverhältnis besteht, können Ängste oft rasch verringert werden. Pflege- und Betreuungspersonen können im Alltag einfache, aber wichtige Hinweise geben: Polizei oder Staatsanwaltschaft verlangen am Telefon kein Geld. Wertgegenstände oder Bargeld sollen niemals vor die Tür gelegt oder unbekannten Personen übergeben werden. Bei Unsicherheit gilt: sofort auflegen und eine vertraute Person verständigen.

Eine wichtige Rolle spielen Angehörige. Gerade bei Schockanrufen geben sich Betrüger*innen häufig als Familienmitglieder aus und bauen massiven Druck auf. Hilfreich kann sein, vorab ein gemeinsames Codewort zu vereinbaren. Wird am Telefon angeblich dringend Hilfe benötigt, kann dieses Codewort abgefragt werden. Wer es nicht kennt, ist nicht die Person, für die sie oder er sich ausgibt.

DIGITALE HILFE KANN SICHERHEIT GEBEN

Digitale Technik muss nicht verunsichern – sie kann auch schützen. Notruftelefone oder Smartwatches mit Notfallknopf ermöglichen es, in einer Notsituation rasch Hilfe zu holen. Durch einfaches Drücken kann ein Notruf ausgelöst werden. Das stärkt nicht nur das Sicherheitsgefühl älterer Menschen, sondern entlastet auch Angehörige.

Wichtig bleibt aber: Technik ersetzt kein gutes soziales Netz. Wer Fragen stellt, Unterstützung annimmt und verdächtige Situationen mit vertrauten Menschen bespricht, schützt sich am besten. Denn Betrug kann jede*n treffen. Scham ist fehl am Platz. Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern der wichtigste Schritt, um wieder Sicherheit zu gewinnen. ■

Zwischen den ZEILEN der *Pflege*

Heut' widmen sich hier
meine Gedanken
den Schwachen, den Alten
und allen Kranken,

die oft tatsächlich
ihr Dasein fristen,
alleine und einsam
in ihren tristen,

oft kargen, kalten
und kahlen Räumen,
das Leben im Draußen
so oft versäumen.

Lasst uns Gesunde
uns um sie sorgen –
nicht nächste Woche,
sondern heute und morgen.

Dass sie das Leben
trotz Alter wieder spür'n,
gemeinsam, zusammen –
lasst es uns wieder führ'n.

Es ist an uns,
diese Zeit zu schenken,
an unsere Alten und Kranken
wieder zu denken.

Wie viel Zeit noch bleibt,
wissen wir nie.
Sie waren wie wir,
und wir werden wie sie.

DGKP
Sieglind Holzner

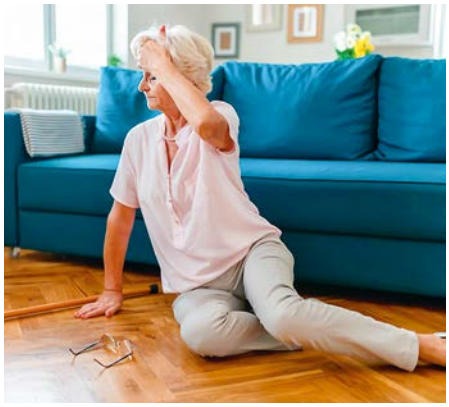
HILFSWERK
GROSSE HILFE, GANZ NAH.

Sicher und gesund in den eigenen vier Wänden

Mit zunehmendem Alter steigt nicht alleine das Sturzrisiko an sich, sondern hiermit verbunden besonders die Gefahr von schwereren Verletzungen. Präventive Maßnahmen können unterstützen, Stürze und deren Folgen zu verringern.

Eine ausreichende und gute Beleuchtung des gesamten direkten Wohnumfeldes spielt eine wichtige präventive Rolle. Hier können besonders nachts Bewegungsmelder für ausreichende Helligkeit sorgen. Stolperfallen wie lose Teppiche oder herumliegende Kabel sollten entfernt bzw. befestigt werden. Auch das Tragen von rutschfesten Socken und/oder Hausschuhen bietet Halt und gibt Sicherheit. Regelmäßige Bewegung – zum Beispiel Spaziergänge oder leichte Gymnastik – stärkt Muskeln und Gleichgewicht und hilft, Stürzen vorzubeugen. Im Sommer eignen sich hierfür besonders die noch kühleren Vormittags- bzw. die lauen Abendstunden.

Personen, die alleine leben bzw. den Tag großteils alleine zu Hause verbringen, kann die Anschaffung eines Notruftelefons zusätzliche Sicherheit vermitteln. Dieses kann entweder klassisch am Handgelenk oder an einer Kette um den Hals getragen werden. Im Notfall wird über den Knopf die Notrufzentrale kontaktiert und Hilfe organisiert. Auch ein Schlüsseltresor an der Haustür kann im Notfall sehr hilfreich sein. Darin wird ein Ersatzschlüssel sicher aufbewahrt, sodass Angehörige oder der Rettungsdienst schnell ins Haus gelangen können, ohne eine Tür öffnen zu müssen.



Wenn sich ältere Personen außerhalb ihres Wohnumfelds aufhalten, ist das Tragen einer Smartwatch mit Notruffunktion ratsam. Da die Smartwatch über GPS gesteuert ist, kann überall, wo es ein Funksignal gibt, Hilfe angefordert werden.

Auch Angehörige können zur Sicherheit beitragen: regelmäßige kurze Anrufe, vereinbarte Besuchszeiten oder ein gut sichtbarer Notfallkontakt in der Wohnung geben Orientierung. Wichtig ist, Hilfsmittel rechtzeitig zu besprechen und gemeinsam auszuprobieren – bevor ein Notfall eintritt. ■

Sieglind Holzner
Qualitätsmanagementbeauftragte,
Wundmanagerin

M 0676 89 90 10 22
E sieglind.holzner@hilfswerk.co.at

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

Risotto mit frischen Waldpilzen

Küchenleiter Michael Triebel
Küche Waiern
Diakonie de La Tour

ZUTATEN:
320 g Risottoreis
2 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Butter
500 g Waldpilze (Steinpilze, Eierschwammerl, Butterpilze)
¼ l Weißwein
ca. 1 l Gemüsebrühe
80 g Parmesan
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:
Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch in der Hälfte der Butter glasig anschwitzen, die geputzten und geschnittenen Pilze dazugeben und solange mitdünsten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. In der Zwischenzeit den Reis in der restlichen Butter sanft anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen, mit Gemüsebrühe nach und nach aufgießen. Dabei ständig rühren und nur so viel Brühe zugeben, dass der Risotto cremig bleibt. Bevor der Reis weich ist, die Pilze hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Risotto fertig kochen. Zum Schluss den Parmesan unterheben.

DAS HILFSWERK MENÜSERVICE
Das Menüservice des Hilfswerk Kärnten bietet das ganze Jahr über gesunde, regionale Küche in Partnerschaft mit der Diakonie an. Ideal auch für Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden eine gesunde Mittagspause ermöglichen möchten. Sie möchten unsere schmackhaften Menüs versuchen?

Ingrid Pegrin
Leiterin Menüservice
T 05 0544 5532
M 0676 89 90 20 02
E ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at

Gut ankommen im neuen Bildungsjahr

Der Start in Kindergarten, Schule oder Nachmittagsbetreuung ist für Kinder und Eltern eine besondere Zeit. Verlässliche Rituale, Geduld und eine liebevolle Begleitung helfen dabei, Schritt für Schritt Sicherheit zu gewinnen.

Birgit Kummer
Fachbereichsleitung Freizeitpädagogische Bildung und Betreuung

M 0676 89 90 15 48
E birgit.zupanc-kummer@hilfswerk.co.at

Tanja Janesch
Fachbereichsleitung Elementarpädagogische Bildung und Betreuung

M 0676 89 90 15 20
E tanja.janesch@hilfswerk.co.at

Ein neues Bildungsjahr bringt viele erste Male mit sich: neue Räume, neue Bezugspersonen, neue Tagesabläufe und neue Kinder in der Gruppe. Damit Kinder gut ankommen können, brauchen sie vor allem Zeit. Sie dürfen ihre Umgebung entdecken, Vertrauen aufbauen und in ihrem eigenen Tempo Teil der Gemeinschaft werden. Klare Tagesstrukturen, wiederkehrende Rituale und eine einfühlsame Begleitung durch Pädagoginnen und Pädagogen geben dabei Orientierung und Sicherheit.

Ebenso wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Eltern. Wenn Familien mit Pädagoginnen und Pädagogen gut im Austausch bleiben, entsteht eine stabile Basis. Fragen, Unsicherheiten oder kleine Sorgen können früh angesprochen werden. Das entlastet nicht nur die Erwachsenen, sondern gibt auch den Kindern das Gefühl: Ich bin hier gut aufgehoben.

Wie liebevoll Eingewöhnung gestaltet werden kann, zeigt die Kindertagesstätte Maria Saal unter der Leitung von Anna Groß. Dort stehen Beziehung, Vertrauen und ein wertschätzendes Miteinander im Mittelpunkt. Das Team möchte Familien von Beginn an willkommen heißen und gemeinsam mit ihnen einen sicheren Ort schaffen, an dem Kinder wachsen, entdecken und ihre Persönlichkeit entfalten können. Begleitpersonen erhalten ein sorgfältig zusammengestelltes SOS-Kit für die Eingewöhnung. Die Kinder kommen mit persönlich gestalteten Lebensbüchern in der Gruppe an. In den ersten Trennungsphasen bietet ein Elterncafé Raum für Austausch, tägliche Gespräche und gegenseitiges Vertrauen.

GUT BEGLEITET DURCH DEN NACHMITTAG

Auch in unseren Ganztagsschulen ist der Nachmittag weit mehr als Betreuung. Er bietet Zeit zum Ankommen, Spielen, Entdecken und Knüpfen neuer Freundschaften. Freizeitpädagoginnen und -pädagogen schaffen durch gemeinsame Aktivitäten, verlässliche Rituale und wertschätzende Begleitung einen sicheren Rahmen, in dem sich Kinder entfalten können.

Gerade zu Beginn des Schuljahres gilt: Nicht alles muss sofort funk-

Spielen, entdecken, Freundschaften knüpfen: Auch der Nachmittag bietet Kindern wertvolle Zeit zum Ankommen.

tionieren. Manche Kinder brauchen ein wenig länger, andere finden rasch ihren Platz. Geduld, Vertrauen und ein gutes Miteinander von Eltern, Schule, Elementar- und Freizeitpädagogik erleichtern den Übergang nachhaltig. ■

Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, mit Vorstand und Geschäftsführung, sowie LR Beate Prettner, LR Sebastian Schuschnig und Bürgermeister Christian Scheider

Gesundheit im Mittelpunkt

Anlässlich des Tags der Pflege lud das Hilfswerk Kärnten zu einem Gesundheitstag und Tag der offenen Tür in die Landesgeschäftsstelle in Klagenfurt.

Zahlreiche Besucher*innen nutzten die Gelegenheit, sich zu informieren, Gesundheitsangebote auszuprobieren und mit Fachleuten ins Gespräch zu kommen. Besonders gefragt waren die kostenlosen Gesundheitschecks, Seh- und Hörtests sowie die persönlichen Beratungsangebote der Partnerorganisationen. Auch das Menüservice stieß mit Verkostungen und Informationen zu Cook & Chill und Cook & Freeze auf großes Interesse. Weitere Höhepunkte waren Therapiebegleithündin Honey, der Blutspende-Bus des Roten Kreuzes, Venenmessungen, Mobilitätsangebote sowie Informationen zu Pflege, Betreuung und Betreutem Reisen. Der Gesundheitstag zeigte eindrucksvoll, wie wichtig leicht zugängliche Vorsorge, gute Vernetzung und der persönliche Austausch für die Gesundheit und das Wohlbefinden sind. ■

GEMEINSAM SIND WIR STARK

Unter dem Motto „Ich – Du – Wir; gemeinsam sind wir stark“ feierte das Haus der Generationen in Völkermarkt sein Sommerfest. Kinder, Familien, Kundinnen und Kunden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie zahlreiche Gäste erlebten einen Tag voller Begegnungen. Mit Liedern und einem gemeinsamen Tanz zeigten Kindergarten und Tagesstätte, wie vielfältig Gemeinschaft sein kann. Spiele, Kulinarik und viele persönliche Gespräche rundeten das Fest ab. Das Haus der Generationen wurde dabei einmal mehr zu einem lebendigen Ort des Miteinanders.

STÖBERN UND GUTES TUN

In den Stöberstübchen des Hilfswerk Kärnten in Klagenfurt warten viele kleine Schätze auf ein neues Zuhause: von Bekleidung, Büchern und Spielzeug bis zu Haushaltswaren und handgefertigten Werkstücken aus der Tagesstätte für Menschen mit Behinderung. Mit jedem Einkauf wird soziales Miteinander in Kärnten unterstützt. Auch gut erhaltene Sachspenden sind willkommen und helfen dabei, schöne und nützliche Dinge sinnvoll weiterzugeben.

Adlergasse 1: Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr
Neuer Platz 12: Montag bis Samstag, 10 bis 13 Uhr

Weiterbildung, die bewegt

Mit dem neuen Bildungsprogramm für Herbst und Winter 2026/27 bietet die Hilfswerk Kärnten Akademie erneut vielfältige Möglichkeiten, Wissen zu erweitern, Kompetenzen zu stärken und neue Impulse für den Berufsalltag zu gewinnen.

Mit Beginn der Sommerferien erscheint das neue Bildungsprogramm der Hilfswerk Kärnten Akademie. Das Angebot reicht von Pflege, Betreuung und Beratung über Elementar- und Freizeitpädagogik bis hin zu gesundheitsfördernden Themen. Damit zeigt das Programm einmal mehr, wie breit, praxisnah und wertvoll Weiterbildung sein kann.

Die Akademie versteht sich als Ort des Lernens, des Austauschs und der persönlichen wie fachlichen Weiterentwicklung. Hier entsteht Raum, um Neues kennenzulernen, Bewährtes zu vertiefen und Erfahrungen miteinander zu teilen. Dieser Wissenstransfer leistet einen wichtigen Beitrag zur Qualität der täglichen Arbeit und zur nachhaltigen Entwicklung der Organisation.

Unterstützt wird die qualitative Weiterentwicklung durch Fortbildungskonzepte des Hilfswerk Österreich in den Fachbereichen „Pflege & Betreuung“ sowie „Bildung & Betreuung“.

Im Bereich „Pflege & Betreuung“ liegt der Schwerpunkt ab 2026 auf der Förderung von Mobilität im Alter. Sie ist eine zentrale Voraussetzung für Teilhabe, Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Der Jahresschwerpunkt 2026/27 im Bereich „Bildung & Betreuung“ widmet sich der Bedeutung von Bewegung, Motorik und Wahrnehmung für eine ganzheitliche kindliche Entwicklung. Gleichzeitig wird ein bewusster Blick auf bewegungsfreundliche Bildungs- und Lebensräume gefördert.

Das neue Herbst- und Winterprogramm lädt dazu ein, sich inspirieren zu lassen und die Chance zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung zu nutzen. ■

Christian Havelka
Leiter Hilfswerk Kärnten Akademie

M 0676 89 90 10 14
E christian.havelka@hilfswerk.co.at

Für KOPF & HERZ – Tipps aus der Psychotherapie

HILFSWERK

DAS LEBEN MÖGEN

Als zweite Grundmotivation der Existenzanalyse beschreibt „Leben mögen“ die emotionale Beziehung zum eigenen Leben. Es geht nicht nur darum, zu überleben oder zu funktionieren, sondern darum, innerlich mit dem eigenen Leben in Kontakt zu sein – das Leben zu spüren und Emotionen wie Freude, Trauer, Erstaunen oder Erleichterung wahrzunehmen und zuzulassen.
Wenn „Leben mögen“ geschwächt ist, zeigen sich häufig emotionale Leere, Gleichgültigkeit und Rückzug. Auch depressive Verstimmungen oder das Gefühl, nur durch den Alltag zu treiben, können Hinweise darauf sein.
Das bewusste Spüren und Bejahen des eigenen Lebens eröffnet Resonanzräume, die Freude, Motivation und Sinnhaftigkeit fördern. Gestärkt wird „Leben mögen“ durch Aufmerksamkeit, Zuwendung zum eigenen Erleben sowie Zeit für Nähe und Beziehung.
Praxistipp 1: Täglich kurz innehalten und sich fragen: „Was hat mich heute innerlich bewegt oder berührt?“ Auch kleine Erfahrungen – ein Sonnenstrahl, ein Gespräch, Musik oder ein angenehmes Körpergefühl – sind wertvoll.
Praxistipp 2: Positive Erfahrungen bewusst genießen: kurz innehalten, das Gefühl wahrnehmen, benennen und wirken lassen.
Durch diese bewusste Beziehung zum eigenen Leben kann das Erleben wieder intensiver, emotional erfahrbar und wertvoll erlebt werden. „Leben mögen“ bildet damit die Grundlage für Sinnfindung, Beziehungsgestaltung und persönliche Entwicklung.

Sonja Staunig
Leitung Psychotherapie. Psychologie.Beratung.

Viel los im Hilfswerk Kärnten

Ob in der Kinderbetreuung, in der Pflege, in unseren Einrichtungen oder unterwegs: In den vergangenen Wochen war im Hilfswerk Kärnten wieder viel los. Zehn Bilder erzählen von gelungenen Abschlüssen, wertvoller Unterstützung, gelebter Gemeinschaft und zahlreichen Momenten, die in Erinnerung bleiben.

Ein Garten, der die Sinne berührt, Kinderbücher, die Sprache lebendig machen, sportlicher Teamgeist und ein Ausflug hoch hinauf zur Kölnbreinsperre: Die vergangenen Wochen waren von abwechslungsreichen Aktivitäten geprägt. Wir gratulierten zu erfolgreich absolvierten Ausbildungen, freuten uns über kreative Beiträge und erlebten gemeinsam mit Kindern, Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Behinderung, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Unterstützerinnen und Unterstützern viele besondere Augenblicke. Unser Rückblick zeigt, wie vielfältig die Arbeit des Hilfswerk Kärnten ist – und wie viel durch Engagement, Zusammenhalt und Freude am Miteinander entstehen kann. ■

1 Die slowenische Generalkonsulin Maja Balant Slobodjanac besuchte die Kita Ludmannsdorf und überreichte zweisprachige Kinderbücher.

2 Horst Krainz und Hermine Pobatschnig gratulierten Sieglind Holzner zum Abschluss des Palliative-Care-Lehrgangs.

3 Klient*innen der Tagesstätte Völkermarkt nahmen am Kreativwettbewerb der Hilfswerk Nachbarschaftszentren teil.

4 Im Tageszentrum Finkenstein entstand im Rahmen der Initiative „Verantwortung zeigen!“ gemeinsam mit einem engagierten BILLA-Team ein neuer Sinnesgarten.

5 Das Hilfswerk Kärnten war mit zwei Teams beim 22. Boccia-Turnier des Lions Club Klagenfurt ARTecon vertreten.

1

2

3

4

5

6 Alltagsmanagerin Stefanie Scheiber (2. v. l.) schloss ihre Ausbildung zur Übungsleiterin für Seniorinnen und Senioren bei der ASKÖ erfolgreich ab.

7 Die Teilnehmer*innen des zehnten Heimhilfe-Lehrgangs nahmen ihre Diplome entgegen.

8 Das Betreute Reisen führte die Reisegruppe des Hilfswerk Kärnten ins Maltatal zur Kölnbreinsperre.

9 Beim Künstlerfest der Mäusegruppe im Kindergarten Maria Saal präsentierten die Kinder Musik, Tanz und Kunstwerke.

10 Als Sommergeschenk erhielten die Mitarbeiter*innen des Hilfswerk Kärnten Sonnenblenden für ihre Autos.

maierhofer

Ihre Adresse für Heilbehelfe & Hilfsmittel in Kärnten !

Unsere Sanitätshäuser in:

Klagenfurt • Villach • Wolfsberg • St. Veit/Glan • Hermagor

maierhofer.co.at

Unser Rabattmarkerl für Sie!
Einfach ausschneiden und mitbringen:

10 € Rabatt ab einem Einkauf von 100 € !

Einlösbar in allen maierhofer Filialen bis zum 30.12.2026. Keine Barablöse.
1 Gutschein pro Einkauf. Ausgenommen Tarifware und Selbstbehalte.

DENKSPORT

Rätsel für Jung und Alt

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Longevity – Die Anti-Bullshit-Formel“ von Hubert Trübel.

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

☐ **Ja, ich möchte ein Exemplar von „Longevity – Die Anti-Bullshit-Formel“ gewinnen.**

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

Vorname: .....

Name: .....

Straße/Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

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

1 ZWISCHEN

Lesen Sie den folgenden Satz mehrmals hintereinander möglichst rasch laut:

Zwischen zwei Zwiderwurzen zwitschern zwanzig zweieiige Zwillingszwutschgerln.

2 DAZWISCHEN

Welches Wort passt in der zweiten Zeile logisch richtig dazu, wenn es wie das mittlere Wort in der ersten Zeile aus den beiden Wörtern links und rechts gebildet wird?

a.

BEAT > **BAUM** < ULME
INGO > ..... < EDLE

b.

FARGO > **FROSCH** < GISCHT
FULDA > ..... < STUTEN

3 INZWISCHEN

Zwei Reinigungskräfte wischen zwischen zwanzig Uhr und zwanzig Uhr einundzwanzig vierundfünfzig Tische ab.

Inzwischen wischen zwei andere zwischen den Tischen die Böden auf.

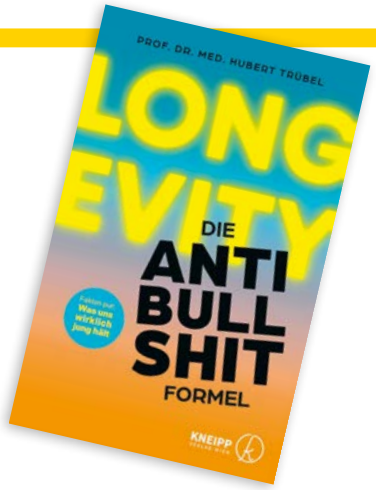
Würde eine dieser beiden den anderen beiden beim Tischabwischen helfen, wie lange bräuchten sie zu dritt, wenn alle gleich schnell arbeiten?

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // **1. AUF** Im K**auf**haus **auf** der S**auf**austraße r**auf**ten zwei **auf**gebrachte Dr**auf**gänger. „Sch**au, f**ällt dir **auf**, wor**auf** die beiden **auf**passen?“, fragte ein L**auf**kunde einen anderen. „Gen**au,“ f**iel da auch dem anderen **auf,** „zum Sch**auf**enster mit dem bl**auf**ärbigen **Auf**bau neben dem b**auf**älligen **Auf**zug l**auf**en die beiden **auff**ällig selten hin.“ **(20)** // **2. RAUF UND RUNTER** Im Zickzack: 7 + 4 = 11 + 4 = 15 + 4 = 19 + 4 = **23**. 42 – 7 = 35 – 7 = 28 – 7 = 21 – 7 = **14**. // **3. UNTER** Weiterhin 1,2 Meter, weil sich die Yacht mit dem Wasserspiegel hebt.

BUCHTIPP: Longevity – Die Anti-Bullshit-Formel

Fakten pur: Was uns wirklich jung hält. Was er empfiehlt, hat er selbst geprüft: Arzt und Pharmaforscher Prof. Dr. med. Hubert Trübel analysiert populäre Langlebigkeitsversprechen systematisch und ordnet sie ein: Was wirkt, was schadet vielleicht und was kostet einfach nur Geld? Im Gegensatz zu überzogenen Heilsversprechen, fragwürdigen Produkten und Trends setzt Trübel auf Evidenz statt Hype. Seine wichtigste Botschaft: Altern ist gestaltbar.

Hubert Trübel
Longevity – Die Anti-Bullshit-Formel
Fakten pur: Was uns wirklich jung hält
ISBN 978-3-7088-0884-0
KNEIPP Verlag Wien 2026



Turnschuhe statt TikTok

Nachrichten beantworten, durch Social Media scrollen, Videos schauen – für viele Jugendliche gehört eine stundenlange Smartphone-Nutzung zum Alltag. Zu viel Zeit am Bildschirm kann jedoch Konzentration, Schlaf und psychisches Wohlbefinden beeinträchtigen.

Ausgedehntes Scrollen und Surfen am Smartphone geht zudem leider häufig auch zulasten von Bewegung und Sport. Dabei ist regelmäßige Aktivität nicht nur für die körperliche Entwicklung eines Menschen wichtig, sondern auch für die psychosoziale und geistige Entwicklung. „Bewegung ist das effektivste Präventionsmittel, um Gesundheit ganzheitlich zu erhalten“, betont Thomas Mlinek, Leiter der Koordinationsstelle Tägliche Bewegungseinheit. Er plädiert dafür, Bewegung auch als Chance für eine bewusste Offline-Zeit zu sehen: Wer sich mit Freundinnen und Freunden zum Schwimmen oder Fußballspielen trifft, zur Schule radelt oder den Nachmittag im Skaterpark verbringt, nimmt sich eine Pause vom Smartphone und tut Körper und Kopf etwas Gutes.

TRAINING FÜRS GEHIRN

Unser Gehirn hat die lebenslange Fähigkeit, sich an neue Erfahrungen anzupassen. Auch dafür ist Bewegung ein wichtiger Faktor. Körperliche Aktivität regt die Durchblutung an und fördert die Ausschüttung von neuronalen Wachstumsfaktoren: Neue Nervenzellen werden gebildet und Synapsen stärker vernetzt, die Lernfähigkeit wird verbessert und das Gehirn geschützt. „Schon kurze Bewegungspausen, etwa direkt im Unterricht oder bei der Hausübung, können die Aufmerksamkeit verbessern und Konzentration steigern“, betont Thomas Mlinek.

Eltern und Erziehenden rät der Experte, selbst mit gutem Beispiel voranzugehen – sowohl beim Umgang mit digitalen Medien als auch in Sachen Bewegung. Gleichzeitig sollten Kinder und Jugendliche möglichst viele unterschiedliche Bewegungsangebote ausprobieren können. „Ob Ballsport, Tanzen, Skaten oder Klettern– entscheidend ist, dass sie etwas finden, das ihnen Freude macht. Dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie aktiv dranbleiben.“ Und das, so Thomas Mlinek, schaffe langfristig die beste Voraussetzung für körperliche und mentale Gesundheit. ■

Bewegung ist eine gute Gelegenheit für eine bewusste Auszeit, auch vom Smartphone.

Viele Mädchen müssen in Mosambik Wasser für ihre Familien holen, der Schulbesuch wird dadurch erschwert.

SPENDEN SIE JETZT!
Ihre Spende schenkt Wasser, Bildung und Gesundheit.

Wasser schenkt Zukunft

Ein Glas Wasser, die Hände waschen, kochen, trinken: Für uns ist sauberes Wasser selbstverständlich. Für viele Kinder in ländlichen Regionen Mosambiks entscheidet es jedoch über Gesundheit, Bildung und Zukunft.

SPENDENKONTO

Hilfswerk International
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002

In der Provinz Sofala haben viele Schulen keinen verlässlichen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Das bedeutet: Kinder können während des Unterrichts nicht trinken, Latrinen können nicht ausreichend sauber gehalten werden und einfache Hygienemaßnahmen werden zur Herausforderung. Die Folgen sind Krankheiten, Fehlzeiten und ein Schulalltag, der für viele Kinder unnötig schwer ist.

Besonders Mädchen sind betroffen. Wenn es auf dem Schulgelände kein Wasser gibt, bleiben sie während ihrer Menstruation oft zu Hause. Manchmal müssen sie auch Wasser für die Familie holen, statt in die Schule zu gehen. Wasserquellen und Schulen liegen häufig mehrere Kilometer voneinander entfernt. Für viele Mädchen heißt das: Wasser oder Schule.

SOLARBETRIEBENE BRUNNEN

Ein Beispiel ist die Schule Aviário in Metuchira. 588 Schülerinnen und Schüler und sechs Lehrkräfte lernen und arbeiten dort, ohne Wasser auf dem Schulgelände. Hilfswerk International möchte das ändern: mit solarbetriebenen Brunnen direkt an Schulen. So erhalten Kinder, Lehrkräfte und Familien aus der Umgebung Zugang zu sauberem, sicherem Wasser.

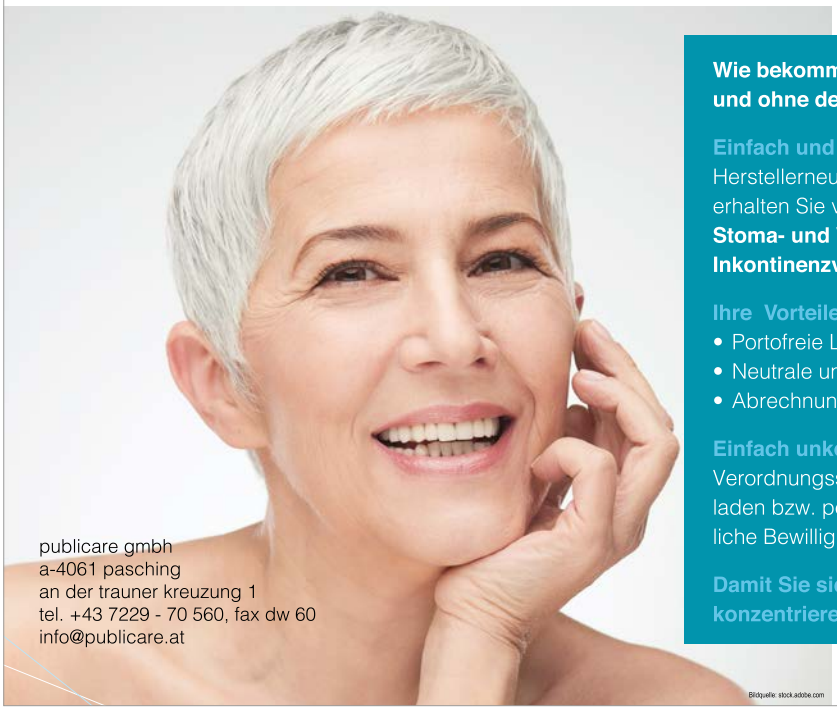
Ein Brunnen ist dabei viel mehr als eine Wasserstelle. Er schützt vor Krankheiten wie Durchfall oder Cholera. Er verbessert Hygiene und Gesundheit. Und er hilft Kindern, regelmäßig zur Schule zu gehen. Vor allem Mädchen bekommen dadurch bessere Chancen auf Bildung und ein selbstbestimmtes Leben.

IHRE SPENDE HILFT!

Mit jedem Brunnen entsteht ein Ort, an dem Lernen, Gesundheit und Zukunft zusammenkommen. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, damit Kinder in Mosambik nicht mehr zwischen Wasserholen und Schulbesuch entscheiden müssen. ■

publicare
Einfach mehr Lebensqualität.

WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!



publicare gmbh
a-4061 pasching
an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60
info@publicare.at

Wie bekomme ich meine benötigten Medizinprodukte rechtzeitig und ohne den mühsamen Weg in die Filiale?

Einfach und unkompliziert mit Publicare!
Herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik erhalten Sie von Publicare medizinische Hilfsmittel zur **Stoma- und Wundversorgung** sowie für die ableitende **Inkontinenzversorgung.**

Ihre Vorteile
- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

Einfach unkompliziert
Verordnungsscheine oder Rezepte einfach per Upload-Tool hochladen bzw. per E-Mail oder Post an Publicare senden. Die chefärztliche Bewilligung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

Damit Sie sich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben konzentrieren können.

www.publicare.at

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 Aufpumptechnik 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.de**
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro

BOSCH +SOHN boso

Nicht allein. Wir sind für Sie da.

Hilfswerk Kärnten

Waidmannsdorfer Straße 191, 9073 Klagenfurt am Wörthersee
T: 050 544 00 | E: office@hilfswerk.co.at | W: www.hilfswerk-ktn.at
hilfswerkkaernten hilfswerkkaernten hilfswerk.kaernten Hilfswerk Kärnten

TAGESSTÄTTE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Völkermarkt
Umfahrungsstraße 18
9100 Völkermarkt
T: 05 0544-7101 oder 0676-8990 5301
E: sabrina.mueller@hilfswerk.co.at

Villach
Hausergasse 37
9500 Villach
T: 0676-8990 5350
E: sabrina.mueller@hilfswerk.co.at

TAGESZENTREN FÜR SENIOR*INNEN

Feldkirchen
Sankt Veiterstraße 1
9560 Feldkirchen
T: 0676-8990 1320
E: tz-feldkirchen@hilfswerk.co.at

Finkenstein
Birkenweg 11
Finkenstein am Faaker See
T: 0676-8990 1310
E: tz-finkenstein@hilfswerk.co.at

BETREUBARES WOHNEN

Glanhofen
Pischeldorfer Straße 53
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544-09
E: klagenfurt@hilfswerk.co.at

Kolping
Kolpinggasse 18
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544-09
E: klagenfurt@hilfswerk.co.at

BKS
St. Veiter Ring 50
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544-09
E: klagenfurt@hilfswerk.co.at

Moosburg
Karl-Hauser-Weg 4
9062 Moosburg
T: 05 0544-09
E: klagenfurt@hilfswerk.co.at

Altstadt-Haus Villach
Peraustraße 1–3
9500 Villach
T: 05 0544-05 oder 0676-8990 2101
E: villach@hilfswerk.co.at

Liebenfels
Hauptplatz 15
9556 Liebenfels
T: 05 0544-03
E: st.veit@hilfswerk.co.at

Haus Franz Josef
Schulhausplatz 1
9360 Friesach
T: 05 0544-03
E: st.veit@hilfswerk.co.at

Althofen
Kansnitstraße 19, 21, 23, 25
und Funderstraße 4
9330 Althofen
T: 05 0544-03
E: st.veit@hilfswerk.co.at

Altstadt Residenz Wolfsberg
Kanalplatz 3
9400 Wolfsberg
T: 05 0544-5401 oder 0676-8990 6101
E: wolfsberg@hilfswerk.co.at

PSYCHOTHERAPIE

Klagenfurt
Kumpfgasse 23
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

Feldkirchen
Sankt Veiterstraße 1
9560 Feldkirchen
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

Spittal an der Drau
Lutherstraße 7
9800 Spittal an der Drau
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

St. Veit
Grabenstraße 10
9300 St. Veit an der Glan
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

Villach
Peraustraße 1
9500 Villach
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

Wolfsberg
St. Michaelerstraße 2
9400 Wolfsberg
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

SOZIALSERVICESTELLE UND STÖBERSTÜBCHEN

Adlergasse 1
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544-2039 oder
0676-8990 1028
E: johannes.dionisio@hilfswerk.co.at

Stöberstübchen Neuer Platz
Neuer Platz 12
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544-2039 oder
0676-8990 1028
E: johannes.dionisio@hilfswerk.co.at

KINDERSTADT KLAGENFURT

Rauscherpark 1
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544 4000
E: kinderstadt@hilfswerk.co.at

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

24-STUNDEN-BETREUUNG

Gut versorgt in den eigenen vier Wänden

Was wir bieten:

- Rund-um-die-Uhr Betreuung in vertrauter Umgebung
- Herzliche, erfahrene Betreuungskräfte
- Regelmäßige Hausbesuche durch diplomiertes Pflegepersonal
- Entlastung für Angehörige
- Auch Urlaubs- und Kurzzeitbetreuung möglich

Jetzt kostenlos informieren:

24stunden.hilfswerk.at

Servicehotline 0810 820 024

Ausgezeichnet mit dem Österreichischen Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen:

ÖQZ 24

Besser hören
heißt besser leben.

Wie sich Ihre Hörstärke auf die Gesundheit auswirkt und warum Neuroth-Hörlösungen helfen können – vom Experten an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Ein Hörverlust entwickelt sich oft schleichend: Geräusche fehlen oder Klänge verschwimmen. Wichtig ist, sich damit auseinanderzusetzen, denn eine Hörminderung betrifft die gesamte Gesundheit. Wer schlecht hört, zieht sich häufiger zurück, meidet Gespräche und bewegt sich weniger – das kann die Lebensqualität mindern. Gutes Hören hingegen fördert Austausch, Aktivität und Wohlbefinden.

Neuroth unterstützt am Weg zur Hörstärke: Bei einer kostenlosen Hörberatung inklusive Hörtest prüfen wir nicht nur Ihr Gehör, sondern lernen auch Ihre persönlichen Hörbedürfnisse kennen und finden die passende Lösung.

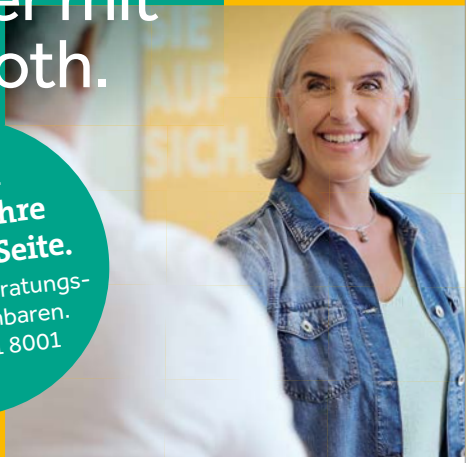
Überzeugen Sie sich davon und besuchen Sie uns in einem Fachinstitut in Ihrer Nähe.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin.

Neuroth:
Über 140x in Österreich.
neuroth.com

Besser hören.
Besser mit Neuroth.

HÖR
STÄR
KE



Zeigen Sie jetzt Ihre hörstarke Seite.
Kostenlosen Beratungstermin vereinbaren.
00800 8001 8001

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Das Erste Bank Sponsoringprogramm
erstebank.at/sponsoring

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.

ERSTE SPARKASSE