03 | 2026

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin

HILFSWERK

MUT ZUM NEUANFANG
Von der Kinesiologin zur Heimhilfe
Seite 8

PLÖTZLICH PFLEGENDER ANGEHÖRIGER
Ein Interview
Seite 14

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!

Menschen in allen Lebensphasen zu begleiten bedeutet vor allem eines: genau hinzuhören. Denn Bedürfnisse verändern sich ebenso wie unsere Gesellschaft. Umso wichtiger ist es, Angebote weiterzuentwickeln, neue Wege zu gehen und gleichzeitig das Menschliche stets in den Mittelpunkt zu stellen.

In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie das Hilfswerk Salzburg Menschen dabei unterstützt, möglichst lange selbstbestimmt zu leben. Wir berichten über neue Senioren-Tageszentren und die neue Regionalstelle im Flachgau, stellen engagierte Mitarbeiter*innen und pflegende Angehörige vor und zeigen, wie wichtig Bewegung, Mobilität und persönliche Begegnungen für Lebensqualität im Alter sind.

Genauso wichtig ist der Blick in die Zukunft. Gut ausgebildete Fachkräfte sind die Grundlage für eine verlässliche Betreuung. Deshalb investieren wir in Aus- und Weiterbildung und freuen uns über Menschen, die sich für einen Beruf mit Sinn entscheiden – ob als Heimhilfe, Tagesmutter oder Tagesvater oder im Rahmen eines Zivildienstes.

All diese Geschichten zeigen: Große Hilfe entsteht nicht durch einzelne Maßnahmen, sondern durch das Zusammenspiel vieler engagierter Menschen. Sie alle tragen dazu bei, dass Unterstützung dort ankommt, wo sie gebraucht wird: nah, verlässlich und mit viel Engagement.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und viele inspirierende Einblicke.

Herzlichst,

Elke Schmiderer, MBA
Geschäftsführung Hilfswerk Salzburg

Mag. Hermann F. Hagleitner, MBA
Geschäftsführung Hilfswerk Salzburg

4
IM FOKUS
Sicher vor Betrug

10
ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT
Pflege zu Hause leistbar machen

11
KINDHEIT & JUGEND
Berufsbild Tageseltern

13
LEBEN & GESELLSCHAFT
Kultur trifft soziales Engagement

22
MEIN HILFSWERK
Große Hilfe, ganz nah

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Salzburg, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Salzburg, Landesgeschäftsstelle, Wissenspark Urstein, Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch bei Hallein, Tel. 0662/43 47 02, E-Mail: office@salzburger.hilfswerk.at **Redaktion Salzburg:** Theresa Kaserer-Peuker **Redaktion Österreich:** Eva Kirk/die jungs kommunikation, Sarah Los, Stefan Widder, Nikolaus Scharmer, Theresa Kaserer-Peuker, Josefine Hau, Lisa Baumüller, Viktoria Tischler, Bianca Wessel **Bildnachweis, Fotos:** Seite 1/shutterstock/fast-stock; 4–5/shutterstock/Dmytro Zinkevych; 6/BMI/Gerd Pachauer; 8, 9, 11, 12, 16, 17/Hilfswerk Salzburg; 14/KI-generiert, 10/Hilfswerk/Christian Stemper; 13/Marc Stickler Photography; 13, 22/Hilfswerk Salzburg/Steinbauer; 15/Land Salzburg; 16/Hilfswerk Salzburg/Steinbauer; 17/Hilfswerk Salzburg/Neumayr; 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 **Anzeigenverkauf (Salzburg):** Hilfswerk Salzburg, Tel. 0662/43 47 02 **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!

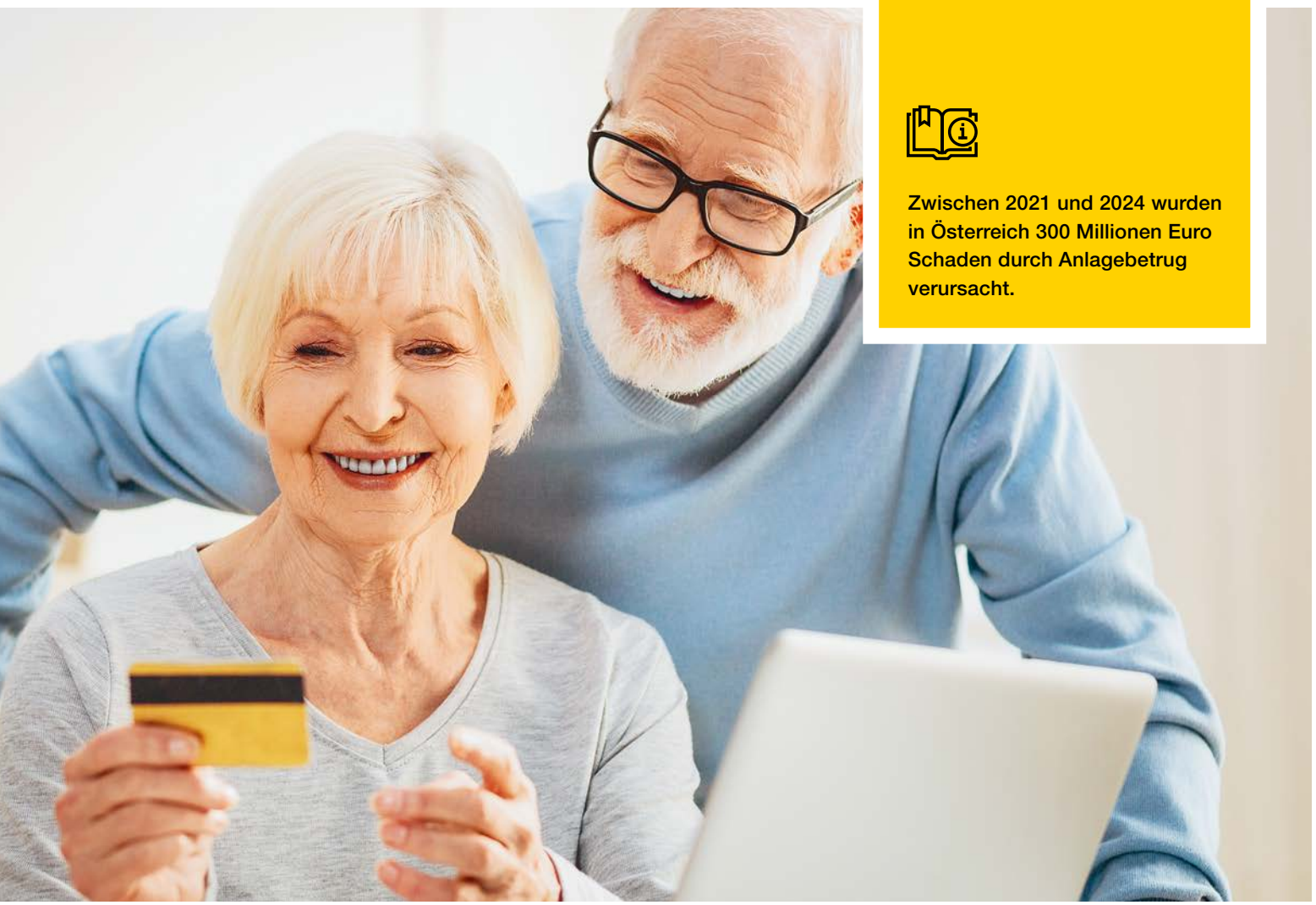
Schockanrufe, Onlinebetrug, verlockende Anlageangebote: Kriminelle bringen Menschen mit perfiden Tricks um ihr Geld. So können Sie sich schützen.

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

Theresa Geisler begleitet Menschen mit viel Empathie durch den Alltag.

INTERESSE AN EINER AUSBILDUNG ZUR HEIMHILFE?

Das Hilfswerk Salzburg bietet im Auftrag des Landes Salzburg eine berufsbegleitende, geförderte Ausbildung zur Heimhilfe an. Kurskosten werden vollständig übernommen. Informationen zu den nächsten Lehrgängen unter **0662/434702, bildung@salzburger.hilfswerk.at** oder auf **hilfswerk.at/salzburg**.

„Ich wollte mehr bewirken“

Mut zum Neuanfang. Theresa Geisler (31) aus Großarl absolvierte zunächst eine Ausbildung zur Diplomierten Kinesiologin und entschied sich anschließend für die berufsbegleitende Ausbildung zur Heimhilfe beim Hilfswerk Salzburg. Im Interview erzählt sie, warum sie ihren neuen Beruf als echte Bereicherung erlebt.

HAND IN HAND: Warum haben Sie sich für die Ausbildung zur Heimhilfe entschieden?

THERESA GEISLER: Ich war rund neun Jahre im Büro tätig. Mit der Zeit wurde mir immer bewusster, dass ich mehr bewirken möchte. Menschen zu begleiten und zu unterstützen lag mir schon immer am Herzen. Deshalb habe ich 2022 auch die Ausbildung zur Diplomierten Kinesiologin abgeschlossen. Irgendwann wusste ich, dass mein beruflicher Weg mit Menschen verbunden sein soll.

Was hat Sie an der Arbeit mit älteren und unterstützungsbedürftigen Menschen besonders angesprochen?
Mich hat schon immer berührt, wie viel jeder Mensch in sich trägt. Oft brauchen Menschen gar keine großen Lösungen. Manchmal reicht es, dass jemand wirklich zuhört, da ist und ihnen das Gefühl gibt, gesehen zu werden. Genau das möchte ich Menschen schenken.

Wo sind Sie derzeit im Einsatz?
Ich arbeite im Senioren-Tageszentrum in St. Johann im Pongau und im Mobilen Dienst. Gleichzeitig absolviere ich berufsbegleitend die Ausbildung zur Heimhilfe. Ich lerne viele Menschen kennen und freue mich jedes Mal, wenn ich ihnen mit meiner Unterstützung ein Lächeln schenken kann.

Gab es einen Moment, der Sie besonders berührt hat?
Es gibt nicht den einen besonderen Moment. Es sind die vielen kleinen Begegnungen. Wenn ich merke, dass sich ein Mensch verstanden fühlt oder aus Anspannung ein Lächeln wird, erinnert mich das immer wieder daran, warum ich diesen Weg gewählt habe.

Welche Eigenschaften sollte man für den Beruf mitbringen?
Empathie, Mitgefühl und die Fähigkeit, einen Menschen wirklich zu sehen – mit seiner Geschichte, seinen Sorgen und Bedürfnissen. Gleichzeitig muss man lernen, sich gut abzugrenzen.

Wie erleben Sie die Zusammenarbeit im Team?
Sehr herzlich. Ich werde in meiner Ausbildung und im Arbeitsalltag jederzeit unterstützt. Das gibt Sicherheit und macht vieles leichter.

Was würden Sie Menschen sagen, die über eine Ausbildung im Pflege- oder Sozialbereich nachdenken?
Wenn du nach einer sinnstiftenden Tätigkeit suchst, dann kann dieser Beruf unglaublich bereichernd sein. Für mich sind es die kleinen Momente, die alles verändern, etwa wenn ein Mensch lächelt. ■

Mobilität erhält Lebensqualität

Bewegt altern.
Wie wichtig Mobilität für ein selbstbestimmtes Leben im Alter ist, stand im Mittelpunkt der Fachtagung „Bewegt altern. Mobilität erhalten.“ des Hilfswerk Salzburg im Wissenspark Urstein. Geschäftsführer Hermann Hagleitner betonte, dass Mobilität weit mehr als Bewegung sei: Sie ermöglicht Selbstbestimmung, soziale Teilhabe und Lebensqualität.

Expert*innen aus Pflege, Wissenschaft und Praxis zeigten in Fachvorträgen und Workshops, wie regelmäßige Bewegung, gezielte Unterstützung und moderne Pflegekonzepte dazu beitragen, die Selbstständigkeit älterer Menschen möglichst lange zu erhalten. Pflegedirektor Stefan Tautz zog ein positives Fazit: Die Fachtagung habe eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig die Verbindung von wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischer Erfahrung für eine zukunftsorientierte Pflege ist. ■

Die Fachtagung „Bewegt altern. Mobilität erhalten.“ brachte Expertinnen und Experten aus Pflege, Wissenschaft und Praxis zusammen und zeigte neue Wege auf, Mobilität und Selbstständigkeit im Alter zu fördern.

RESILIENZ: KRAFT FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

Innere Stärke fördern.
Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit Veränderungen, Belastungen und Krisen umzugehen und trotz schwieriger Lebenssituationen psychisch stabil zu bleiben. Sie hilft dabei, sich an neue Lebensumstände anzupassen und nach belastenden Ereignissen wieder Kraft zu schöpfen. Gerade im höheren Alter gewinnt diese Fähigkeit zunehmend an Bedeutung.

Mit den Jahren erleben viele Menschen Veränderungen wie gesundheitliche Einschränkungen, den Verlust von Selbstständigkeit oder den Abschied von nahestehenden Menschen. Umso wichtiger ist es, vorhandene Stärken zu nutzen und sich an neue Situationen anzupassen.

Studien zeigen, dass Resilienz aktiv gefördert werden kann. Besonders soziale Kontakte und ein unterstützendes Umfeld stärken die innere Widerstandskraft. Für den Pflegealltag bedeutet das: Gemeinsame Gespräche, Mahlzeiten, zusammen Lachen oder das Einbeziehen in Entscheidungen sind weit mehr als schöne Momente – sie tragen dazu bei, Lebensqualität und psychische Gesundheit im Alter zu erhalten. ■

Pflege zu Hause leistbar machen

Die mobile Pflege und Betreuung umfasst weit mehr als Hilfe im Haushalt oder Unterstützung bei der Körperpflege.

FÖRDERUNGEN NUTZEN

„Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben“, weiß Hermann Hagleitner, Geschäftsführer des Hilfswerk Salzburg. Wenn im Alter oder nach einer Erkrankung Unterstützung notwendig wird, denken viele zunächst an hohe Kosten: „Dabei wissen nur wenige, dass die mobile Pflege und Betreuung in Salzburg durch das Land Salzburg gefördert wird und dadurch auch für Menschen mit geringem Einkommen leistbar bleibt.“

SOZIAL GESTAFFELTE TARIFE

Wer Hauskrankenpflege oder Heimhilfe bei einem anerkannten Träger in Anspruch nimmt, profitiert von sozial gestaffelten Tarifen. Der Eigenanteil richtet sich nach Einkommen und persönlicher Lebenssituation. Dadurch können auch Menschen mit geringem Einkommen professionelle Unterstützung erhalten. Selbst bei einem Betreuungsumfang von 100 Stunden pro Monat beträgt der niedrigste Tarif rund 30 Euro monatlich.

MEHR ALS HILFE IM ALLTAG

Mobile Pflege umfasst weit mehr als Unterstützung im Haushalt oder bei der Körperpflege. Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger*innen übernehmen unter anderem Gesundheitsberatung, Medikamentenmanagement, Wundversorgung, Pflege nach Krankenhausaufenthalten sowie die Anleitung und Entlastung pflegender Angehöriger. Je nach Bedarf arbeiten verschiedene Berufsgruppen eng zusammen und gewährleisten eine umfassende Betreuung.

BERATUNG IST ENTSCHEIDEND

Bei allen anerkannten Trägerorganisationen gelten dieselben vom Land Salzburg vorgegebenen Tarife. Unterschiede bestehen daher nicht beim Preis, sondern etwa bei Erreichbarkeit, Organisation oder zusätzlichen Angeboten. Wer Unterstützung benötigt, sollte sich frühzeitig beraten lassen. So können der individuelle Bedarf, mögliche Förderungen und die entstehenden Kosten transparent geklärt werden – und viele Menschen erkennen, dass professionelle Pflege zu Hause kein Luxus sein muss. ■

Tagesmütter und Tagesväter begleiten Kinder in kleinen Gruppen und schaffen eine familiäre Umgebung, in der sie sich individuell entwickeln können.

Tageseltern: Kleine Gruppen, große Wirkung

Individuell betreut. Kinder begleiten, fördern und ihnen Geborgenheit geben: Tagesmütter und Tagesväter bieten eine familiäre Betreuungsform, die für viele Familien eine wertvolle Ergänzung zu Kinderbetreuungseinrichtungen ist.

Kleine Gruppen, stabile Bezugspersonen und ein strukturierter Alltag schaffen ideale Voraussetzungen für die kindliche Entwicklung.

FAMILIÄR UND ALLTAGSNAH

Tageseltern betreuen Kinder meist im eigenen Zuhause. Gemeinsam spielen, jausnen, basteln oder Zeit in der Natur verbringen: Der Alltag orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder und bietet viel Raum für persönliche Begleitung.

„Tageseltern sind für viele Familien und Gemeinden eine unverzichtbare Ergänzung zu institutionellen Angeboten“, sagt Elke Schmiderer, Geschäftsführerin des Hilfswerk Salzburg. „Die Betreuung ist persönlich und alltagsnah. Gleichzeitig sorgen wir für klare Qualitätsstandards, eine fundierte Ausbildung und laufende fachliche Begleitung.“ Auch Hilfswerk-Tagesmutter Stefanie Egger aus dem Pinzgau schätzt diese besondere Form der Betreuung: „Ich denke, es ist bei mir familiärer und ruhiger als in großen Gruppen. Dadurch kann ich auf jedes Kind individuell eingehen.“ Besonders schön sei es, Kinder über einen längeren Zeitraum in ihrer Entwicklung begleiten zu dürfen. „Ich könnte mir keinen besseren Job vorstellen.“

PROFESSIONELL BEGLEITET

Das Hilfswerk Salzburg begleitet Tageseltern von der Ausbildung bis zum Berufsalltag. Die Ausbildung erfolgt in Kooperation mit dem Zentrum für Kindergartenpädagogik (ZEKIP) des Landes Salzburg und wird vollständig finanziert. Theorie und Praxis greifen dabei eng ineinander und schaffen eine fundierte pädagogische Grundlage.

Auch die Anstellung bietet verlässliche Rahmenbedingungen: Tageseltern sind nach dem SWÖ-Kollektivvertrag angestellt, profitieren von einer fixen Entlohnung auf Stundenbasis sowie einer umfassenden sozialen Absicherung. So verbindet das Modell familiäre Kinderbetreuung mit professionellen Arbeitsbedingungen.

Wer Kinder gerne begleitet und einen sinnstiftenden Beruf mit viel Eigenverantwortung sucht, findet als Tagesmutter oder Tagesvater eine abwechslungsreiche Aufgabe mit großer gesellschaftlicher Bedeutung. ■

INFO

hilfswerk.at/salzburg/jobs-beruf-karriere

Zivildienst, der weiterbringt

Persönliche Einblicke. Adam Atta (22) aus der Stadt Salzburg hat seinen Zivildienst beim Hilfswerk Salzburg absolviert. Warum er sich bewusst für das Hilfswerk entschieden hat, welche Erfahrungen ihn besonders geprägt haben und weshalb er den Zivildienst weiterempfiehlt, erzählt er im Interview.

HAND IN HAND: Warum haben Sie sich für einen Zivildienst beim Hilfswerk Salzburg entschieden?

ADAM ATTA: Ich war bereits mit den Tätigkeitsfeldern des Hilfswerk Salzburg und den dahinterstehenden Werten vertraut und konnte mich gut damit identifizieren. Deshalb war für mich schnell klar, dass ich meinen Zivildienst hier absolvieren möchte.

Was waren Ihre typischen Aufgaben und welche davon haben Ihnen besonders Freude gemacht?
In der Landesgeschäftsstelle des Hilfswerk Salzburg in Puch-Urstein war ich hauptsächlich am Infopoint eingesetzt. Darüber hinaus habe ich Mitarbeiter*innen in verschiedenen Bereichen unterstützt und regelmäßig organisatorische sowie kleinere administrative Aufgaben übernommen.

Adam Atta absolvierte seinen Zivildienst beim Hilfswerk Salzburg und startet nach neun Monaten voller wertvoller Erfahrungen nun in seine Maschinenbau-Ausbildung.

Welche Fähigkeiten oder Erfahrungen haben Sie dabei gewonnen?
Ich konnte meine kommunikativen Fähigkeiten deutlich verbessern und meine Teamfähigkeit weiterentwickeln. Dabei habe ich gelernt, klar zu kommunizieren und gemeinsam mit anderen zuverlässig an Aufgaben zu arbeiten.

Was war Ihr schönster Moment im Zivildienst?
Besonders positiv war für mich, wie flexibel und hilfsbereit die Mitarbeiter*innen waren. Bei Fragen oder wenn ich Unterstützung gebraucht habe, wurde immer gemeinsam nach einer Lösung gesucht. Dadurch habe ich mich gut aufgenommen, ernst genommen und wertgeschätzt gefühlt.

Würden Sie anderen jungen Menschen einen Zivildienst beim Hilfswerk Salzburg empfehlen?
Ja, auf jeden Fall. Natürlich hängt das immer vom gewünschten Einsatzbereich ab. Für mich war die Zeit beim Hilfswerk Salzburg sehr positiv. Man ist Teil eines engagierten Teams, sammelt wertvolle Erfahrungen und lernt viele nette Menschen kennen.

Wenn Sie Ihren Zivildienst in wenigen Worten beschreiben müssten – welche wären das?
Wertvoll, menschlich und schnell vorbei.

Was machen Sie als Nächstes?
Nach meinem Zivildienst beginne ich ein Studium im Bereich Maschinenbau. Die neun Monate waren für mich ein sinnvoller Zwischenstopp, um meine nächsten Schritte gut zu planen.

Was nehmen Sie aus dieser Zeit für Ihr weiteres Leben mit?
Ich habe erfahren, wie wichtig es ist, für pflege- und betreuungsbedürftige Menschen da zu sein. Gleichzeitig hat mir diese Zeit gezeigt, dass es genauso wichtig ist, selbst Hilfe anzunehmen und Unterstützung zu suchen, wenn man sie braucht. ■

ZUR SACHE

Sie möchten Zivildiener beim Hilfswerk Salzburg werden?
Ein Zivildienst bei uns bietet abwechslungsreiche Aufgaben, spannende Einblicke in soziale Berufe und die Möglichkeit, Menschen im Alltag zu unterstützen. Unsere Zivildiener übernehmen Verantwortung, sammeln wertvolle Erfahrungen und arbeiten in engagierten Teams.

So können Sie sich bewerben:
Schicken Sie uns Ihre Bewerbung samt Motivationsschreiben und Lebenslauf an jobs@salzburger.hilfswerk.at
Wir freuen uns auf Sie!

Kultur trifft soziales Engagement

Seit vielen Jahren lädt Gastronom Hermann Döllerer Mitarbeitende des Hilfswerk Salzburg zu den Festspielen auf die Burg Golling ein. Für den Gastgeber und Initiator der Festspiele ist dieses Engagement Ausdruck seiner Wertschätzung für jene Menschen, die sich täglich für Pflege und Betreuung einsetzen.

Die Festspiele Golling verbinden hochkarätige Kunst mit preisgekrönter Kulinarik. „Diese Kombination macht unsere Festspiele einzigartig", erklärt Hermann Döllerer. Der Großteil der Gäste verbindet den Besuch mit einem kulinarischen Erlebnis im Restaurant Döllerer von Sohn und Spitzenkoch Andreas Döllerer. Besonders in Erinnerung geblieben sind Hermann Döllerer die Charity-Konzerte der international gefeierten Sopranistin Asmik Grigorian: „Das waren wirklich außergewöhnliche Momente."

DIENST AN DER BEVÖLKERUNG

Mindestens genauso wichtig ist ihm jedoch das soziale Engagement. Die Eintrittskarten für Mitarbeiter*innen des Hilfswerk Salzburg spendet er mit Überzeugung: „Diese Menschen leisten Außergewöhnliches – ob in Seniorenpflegeheimen oder bei der Betreuung zu Hause. Das ist ein Dienst an der Bevölkerung, den man nicht als selbstverständlich ansehen darf." Die Einladung zu den Festspielen sei für ihn eine kleine Geste der Anerkennung für diesen täglichen Einsatz.

Für die Zukunft würde sich Döllerer wünschen, den Burghof in Abstimmung mit dem Bundesdenkmalamt und der Gemeinde mit einer beweglichen Überdachung wetterunabhängiger machen zu können. Am besonderen Charakter der Festspiele soll sich jedoch nichts ändern: „Es wird immer ein kleines Festival bleiben, und das ist auch gut so."

Mit 76 Jahren achtet Döllerer bewusst auf seine Gesundheit: Täglich absolviert er sein Herz-Kreislauf-Training am Ergometer: „Regelmäßige Bewegung ist für mich ein wichtiger Schlüssel, um aktiv zu bleiben." ■

Ein kostenloser Probetag ist in allen Senioren-Tageszentren des Hilfswerk Salzburg möglich. Anmeldung unter **0662/434702.**

NEUE UNTERSTÜTZUNG IN EBEN

Ort der Begegnung.
Mit dem neuen Senioren-Tageszentrum in Eben im Pongau hat das Hilfswerk Salzburg sein Angebot für ältere Menschen und ihre Angehörigen erweitert. Das Zentrum ist Teil des neuen Hauses für Wohnen, Gesundheit und Betreuung und wird seit Juni vom Hilfswerk Salzburg im Auftrag der Gemeinde Eben betrieben. Das Senioren-Tageszentrum bietet elf Betreuungsplätze und schafft einen Ort der Begegnung, Aktivität und Gemeinschaft. Besucher*innen erwartet ein abwechslungsreiches Programm. Gleichzeitig werden pflegende Angehörige entlastet. ■

Ein pflegender Angehöriger erzählt

Wenn der Partner bzw. die Partnerin Pflege braucht. Wilhelm R. (Name von der Redaktion geändert) ist Mitte 80 und pflegt seine Ehefrau zu Hause im Tennengau. Im Gespräch erzählt er, wie sich sein Alltag verändert hat, welche Unterstützung ihm hilft und warum er anderen pflegenden Angehörigen rät, früh Hilfe anzunehmen.

HAND IN HAND: Herr R., wie sieht Ihr Alltag heute aus?

WILHELM R.: Er ist eigentlich durchgetaktet, aber anders als früher. Morgens schauen wir zuerst, wie es meiner Frau geht. Dann geht es gleich los mit dem Haushalt: kochen, aufräumen, waschen – Dinge, die ich früher nie gemacht habe.

Und heute machen Sie das alles selbst?
Ja. Oder besser gesagt: gemeinsam. Meine Frau sitzt oft dabei und sagt mir, wie es geht. Sie ist geistig voll da, aber körperlich geht vieles nicht mehr. Ich habe wirklich viel gelernt. Die Waschmaschine bedienen konnte ich früher nicht. Heute geht das automatisch. Bügeln übernimmt allerdings eine „Perle“.

War Kochen die größte Umstellung?
Ja, das konnte ich früher gar nicht. Inzwischen gelingen einfache Gerichte wie Kartoffelgröstl oder Palatschinken. Meine Frau sagt mir noch immer, wie es eigentlich richtig gehört. Wiener Schnitzel kaufen wir manchmal fertig, da sind wir uns einig.

Welche Unterstützung bekommen Sie?
Mehrmals pro Woche kommt die Hauskrankenpflege vom Hilfswerk Salzburg zu uns. Das ist eine enorme Entlastung. Außerdem habe ich alle Pflegetrainings für pflegende Angehörige besucht. Das hat mir Sicherheit gegeben und ich kann es nur empfehlen.

Was ist für Sie persönlich das Schwierigste?
Zuzuschauen, wie ein Mensch, den man gern hat, langsam abbaut. Das ist das Schwerste. Alles andere kann man lernen.

Und was gibt Ihnen Kraft?
Der Garten. Dort gehe ich mit meiner Frau spazieren. Ich selbst gehe noch wandern und Rad fahren – ohne E-Bike. Darauf bin ich stolz. Wenn jemand vom Hilfswerk Salzburg oder meine Tochter da ist, dann „büchse ich kurz aus“. Diese Auszeiten brauche ich, damit ich selbst fit bleibe.

Vermissen Sie Ihr früheres Leben?
Wir sind früher viel gereist. Heute schauen wir oft alte Urlaubsfotos an. Das ist schön und gleichzeitig ein bisschen traurig.

Haben Sie einen Wunsch für die Zukunft?
Wenn es meiner Frau besser geht, würden wir gern noch einmal mit dem Auto nach Italien ans Meer fahren. Man braucht Ziele im Leben.

Was möchten Sie anderen pflegenden Angehörigen mitgeben?
Holen Sie sich möglichst früh Hilfe! Warten Sie nicht, bis nichts mehr geht. Und vergessen Sie bei aller Pflege sich selbst nicht. Auszeiten sind wichtig, sonst schafft man das auf Dauer nicht.

Was hat sich durch diese Lebensphase für Sie verändert?
Man wird gelassener. Man lernt, dass sich alles verändert, auch man selbst. Und man sieht plötzlich Dinge, die man früher nie gesehen hat. Vögel zum Beispiel. Die haben mich früher nicht interessiert. (Er lächelt.) Heute schon. ■

Gemeinsam Pflege weiterdenken

Das Hilfswerk Salzburg bringt seine langjährige Erfahrung aktiv in die Pflegeplattform III des Landes Salzburg ein und gestaltet die Zukunft der Pflege mit.

Zukunft im Blick.
Mit der Pflegeplattform III arbeitet das Land Salzburg an langfristigen Lösungen für die Pflege. Im Fokus stehen zentrale Herausforderungen wie der steigende Bedarf an Pflegekräften, zusätzliche Betreuungs- und Pflegeangebote sowie die Entlastung pflegender Angehöriger.

Im Salzburger Landtag wurden kürzlich die Ergebnisse der bisherigen Arbeit präsentiert und diskutiert. Expertinnen und Experten stellten die Erkenntnisse aus den einzelnen Arbeitsgruppen vor und zeigten mögliche Lösungsansätze auf. Das Hilfswerk Salzburg bringt seine langjährige Erfahrung aktiv in den Prozess ein: Präsident Christian Struber leitet die Arbeitsgruppe „Pflege zu Hause“, Pflegedirektor Stefan Tautz die Arbeitsgruppe „Extramurale Pflegeorganisation“. Gemeinsam mit weiteren Expertinnen und Experten des Hilfswerk Salzburg werden die Maßnahmen nun konkretisiert. Bis Jahresende stehen die Ausarbeitung der Vorschläge und die Prüfung ihrer Finanzierbarkeit im Mittelpunkt. ■

WERDEN SIE MITGLIED

29.000 FREUNDE ERWARTEN SIE ZUM WANDERN, FORTBILDEN, REISEN, TREFFEN

Der Senioren- und Pensionistenbund ist eine Vereinigung, die für die Verbesserung aller Sozialleistungen eintritt. Der Seniorenbund zählt derzeit 29.000 Mitglieder. Vordringliche Aufgabe ist es, sich für die finanzielle-Absicherung der Senioren einzusetzen. Zudem organisieren wir günstige Ausflüge, Bildungskurse und gesellige Veranstaltungen und publizieren das beliebte **plusleben** Mitglieder-Magazin.

SERVICEANGEBOT

- kostenlose Hilfe bei Pensionsangelegenheiten und bei Behörden.
- kostenlose sozialgerechte Klagen
- rasche Hilfe in Not „Seniorenhilfe“
- kulturelle Veranstaltungen
- Freizeitgestaltung, Sport- und Bildungskurse, Gruppenreisen
- **Rabatte bei 200 Firmen**
- Mitgliederzeitung **plusleben**

Überraschungsgeschenke für die ersten 500 Neumitglieder
z. B.: 3 Monate gratis SERVUS

Rufen Sie uns an und Sie erhalten unser Infopaket mit Beitrittsmöglichkeit (36.- / Jahr) sowie aktuelle Angebote, Infos über Treffs, Ausflüge und Vergünstigungen zugesandt.

INFOPAKET & BEITRITTS-MÖGLICHKEIT ERHALTEN:
0662 / 875685
office @seniorenbund.com
www.50plusCenter.at

Neue Regionalstelle stärkt Flachgau

Moderner Standort. Kurze Wege. Mit der neuen Regionalstelle in Seekirchen hat das Hilfswerk Salzburg einen wichtigen Meilenstein für die soziale Versorgung im Flachgau gesetzt.

Die neue Regionalstelle Flachgau in Seekirchen vereint Beratung, Betreuung und Verwaltung sowie ein modernes Senioren-Tageszentrum unter einem Dach.

Der moderne Neubau vereint Beratung, Betreuung und Verwaltung unter einem Dach und bietet zusätzlich Platz für ein Senioren-Tageszentrum sowie Seminarräume für Fortbildungen und Veranstaltungen.

ANLAUFSTELLE FÜR DIE REGION

Mit der feierlichen Eröffnung wurde die neue Regionalstelle offiziell ihrer Bestimmung übergeben. Der Standort bündelt die bisherigen Regionalstellen in Henndorf und Oberndorf, wobei der Service.Point in Oberndorf bestehen bleibt. Kund*innen profitieren von kurzen Wegen, gebündelter Kompetenz und einem zentral gelegenen Ansprechpartner für alle Dienstleistungen des Hilfswerk Salzburg.

Im Erdgeschoß befindet sich ein Senioren-Tageszentrum mit Platz für 18 Besucher*innen. Darüber hinaus stehen moderne Büroräumlichkeiten für die Mitarbeiter*innen sowie zwei großzügige Seminarräume für Fortbildungen und Veranstaltungen zur Verfügung. Die Regionalstelle ist von Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 16:00 Uhr sowie am Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr geöffnet.

Vertreter*innen des Hilfswerk Salzburg, Projektpartner und Ehrengäste eröffneten gemeinsam die neue Regionalstelle in Seekirchen.

„Mit der neuen Regionalstelle investieren wir in die Qualität unserer Arbeit und in die Lebensqualität der Menschen im Flachgau“, betonte Präsident Christian Struber bei der Eröffnung.

Regionalleiter Mathias Unterrainer möchte gemeinsam mit seinem Team den persönlichen Austausch mit Kundinnen und Kunden und Partnerorganisationen weiter stärken. Für Theresia Fletschberger, Vorsitzende des Regionalausschusses Flachgau, ist der neue Standort ein besonderes Projekt: Nach mehr als 35 Jahren Tätigkeit für das Hilfswerk im Flachgau freue sie sich besonders über einen modernen, zentralen und bestens erreichbaren Anlaufpunkt, an dem die Menschen kompetente Unterstützung unter einem Dach erhalten.

Auch Bürgermeister Konrad Pieringer unterstrich die Bedeutung der Regionalstelle als wichtigen Ort der Beratung, Begegnung und Unterstützung für die gesamte Region.

Mit 291 hauptamtlichen und freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern betreut das Hilfswerk Salzburg im Flachgau aktuell mehr als 1.000 Kundinnen und Kunden. ■

GEMEINSAM ZUKUNFT GESTALTEN

Rückblick und Ausblick.
Bei der Generalversammlung des Hilfswerk Salzburg in der Regionalstelle Pongau in St. Johann blickten Vertreter*innen der Organisation auf ein erfolgreiches Jahr zurück und diskutierten aktuelle Entwicklungen. Präsident Christian Struber eröffnete die Versammlung, bei der Berichte aus den Fachbereichen, wichtige Projekte und zentrale Beschlüsse im Mittelpunkt standen. Besonders begrüßt wurden Walburga Kaiser als neue Regionalausschuss-Vorsitzende im Lungau sowie Delfa Kosic als neue Regionalausschuss-Vorsitzende in der Stadt Salzburg. Beim anschließenden Austausch wurden Erfahrungen geteilt und neue Impulse für die zukünftige Entwicklung des Hilfswerk Salzburg gesetzt. ■

Die Generalversammlung 2026 bot Raum für Rückblick, Austausch und gemeinsame Weichenstellungen für die Zukunft des Hilfswerk Salzburg.

GOLFEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Zahlreiche Golferinnen und Golfer, Sponsorinnen und Sponsoren sowie Unterstützende engagierten sich beim Charity-Golfturnier des Hilfswerk Salzburg in Bad Gastein für den guten Zweck.

Gemeinsam helfen.
Sportliches Engagement und gelebte Solidarität standen beim 8. Charity-Golfturnier des Hilfswerk Salzburg am 26. August im Golfclub Gastein im Mittelpunkt. Zahlreiche Teilnehmende erspielten gemeinsam eine Spendensumme von € 32.750.

Der Erlös kommt der Unterstützung pflegender Angehöriger im Pongau zugute. Mit Angeboten wie dem Angehörigenentlastungsdienst, Pflegetrainings und individueller Beratung begleitet das Hilfswerk Salzburg Menschen, die ihre Angehörigen zu Hause betreuen, und schafft wertvolle Entlastung im Alltag.

Das Charity-Golfturnier ist seit vielen Jahren ein wichtiger Bestandteil des sozialen Engagements des Hilfswerk Salzburg und zeigt eindrucksvoll, wie sportlicher Einsatz und soziales Engagement gemeinsam Großes bewirken können. ■

Christian Struber
Präsident des Hilfswerk Salzburg

„Ein herzliches Dankeschön gilt allen Teilnehmenden, die dieses Turnier möglich gemacht haben“, betonte Präsident Christian Struber. „Jede Unterstützung trägt dazu bei, pflegende Angehörige zu stärken und ihnen genau dort zu helfen, wo sie Unterstützung am dringendsten benötigen.“

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.

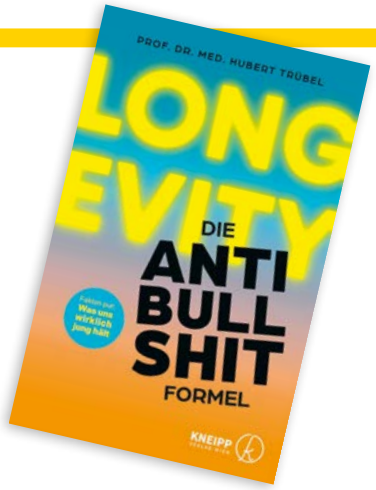
Würde eine dieser beiden den anderen beiden beim Tischabwischen helfen, wie lange bräuchten sie zu dritt, wenn alle gleich schnell arbeiten?

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.

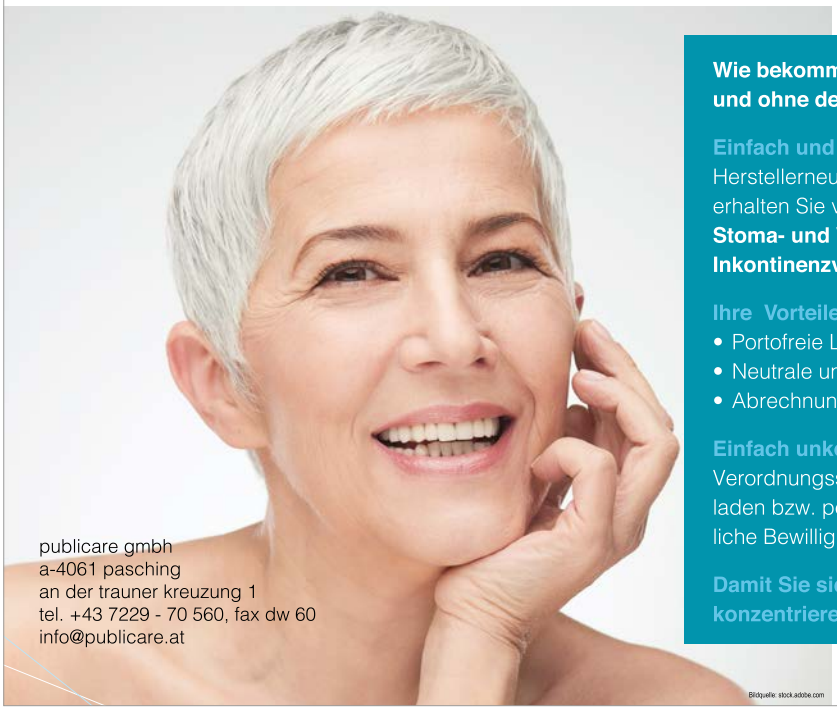
Ein Brunnen ist dabei viel mehr als eine Wasserstelle. Er schützt vor Krankheiten wie Durchfall oder Cholera. Er verbessert Hygiene und Gesundheit. Und er hilft Kindern, regelmäßig zur Schule zu gehen. Vor allem Mädchen bekommen dadurch bessere Chancen auf Bildung und ein selbstbestimmtes Leben.

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

Mathias Unterrainer leitet seit Juni die Regionalstelle Flachgau des Hilfswerk Salzburg und setzt auf persönliche Nähe sowie starke regionale Vernetzung.

NEUER REGIONALLEITER IM FLACHGAU

Mit Erfahrung vor Ort.
Seit Juni steht Mathias Unterrainer an der Spitze der Regionalstelle Flachgau des Hilfswerk Salzburg. Der diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger bringt langjährige Erfahrung im Sozial- und Gesundheitsbereich mit und kennt die Bedürfnisse der Menschen aus erster Hand.

Für seine neue Aufgabe hat er klare Ziele: Gemeinsam mit seinem Team möchte er die hohe Qualität der Betreuung und Unterstützung weiterentwickeln und den persönlichen Austausch mit Kundinnen und Kunden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Partnerorganisationen stärken. „Mir ist wichtig, nah bei den Menschen zu sein und gemeinsam Lösungen zu finden, die den Alltag erleichtern und Lebensqualität schaffen. Besonders freue ich mich auf die vielen Begegnungen im Flachgau und darauf, die Region und ihre Menschen noch besser kennenzulernen“, sagt Unterrainer. ■

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Wissenspark Urstein,
Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch
bei Hallein, Tel. 0662/43 47 02,
office@salzburger.hilfswerk.at

HILFSWERK SALZBURG
Wir unterstützen Sie im Alltag!
Mehr Infos finden Sie unter
www.hilfswerk.at/salzburg

STANDORTE

Bei Fragen kontaktieren Sie einfach eine unserer Anlaufstellen in Ihrer Nähe. Wir beraten Sie gerne – kostenlos und unverbindlich.

- **Regionalstelle Salzburg Stadt**
  Inge-Morath-Platz 30, 5020 Salzburg
  Tel. 0662/43 09 80
  stadt@salzburger.hilfswerk.at

- **Regionalstelle Flachgau**
  Rupertusstraße 40,
  5201 Seekirchen am Wallersee
  Tel. 06212/313 01
  flachgau@salzburger.hilfswerk.at

- **Service.Point Oberndorf**
  Römerweg 3, 5110 Oberndorf
  Tel. 06212/313 01
  flachgau@salzburger.hilfswerk.at

- **Regionalstelle Lungau**
  Kuenburgstraße 9, 5580 Tamsweg
  Tel. 06474/77 10
  lungau@salzburger.hilfswerk.at

- **Regionalstelle Tennengau**
  Griesmeisterplatz 2, 5400 Hallein
  Tel. 06245/814 44
  tennengau@salzburger.hilfswerk.at

- **Regionalstelle Pongau**
  Liechtensteinklammstraße 18,
  5600 St. Johann
  Tel. 06412/79 77
  pongau@salzburger.hilfswerk.at

- **Regionalstelle Pinzgau**
  Loferer Bundesstraße 75, 5700 Zell am See
  Tel. 06542/746 22
  pinzgau@salzburger.hilfswerk.at

- **Service.Point Saalfelden**
  Ritzenseestraße 11, 5760 Saalfelden
  Tel. 06582/751 14
  saalfelden@salzburger.hilfswerk.at

- **Service.Point Bramberg**
  Sportstraße 331, 5733 Bramberg
  Tel. 06566/204 46
  bramberg@salzburger.hilfswerk.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.

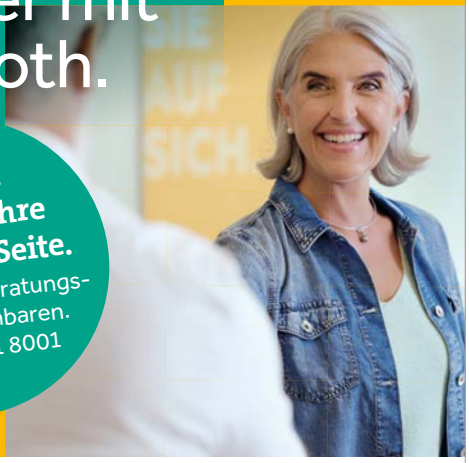
Überzeugen Sie sich davon und besuchen Sie uns in einem Fachinstitut in Ihrer Nähe.

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