

01 | 2026

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

ENTWICKLUNGSDIAGNOSTIK

Hilfe bei Lernschwächen

Seite 11

DIENSTJUBILÄEN

Ausgezeichnete Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter

Seite 13

MOSAMBIK

Geburt unter Lebensgefahr

Seite 18

In Bewegung bleiben

FÜR GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT

Seite 4



DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

...und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen 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



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

DIE TAGE WERDEN LÄNGER, die Temperaturen steigen, und die Natur erwacht zu neuem Leben. Der Frühling ist die Jahreszeit des Aufbruchs und der Erneuerung – eine Zeit für frische Ideen und für alles, was uns miteinander verbindet. Beim OÖ Hilfswerk bedeutet das vor allem eines: Wir blicken mit Stolz auf das zurück, was wir gemeinsam erreicht haben, und mit Tatendrang auf das, was vor uns liegt.

Die vergangenen Monate haben uns einmal mehr gezeigt, wie wichtig es ist, füreinander da zu sein. Ob in der Pflege, in der Kinderbetreuung oder im Einsatz für Menschen, die Unterstützung benötigen: Unser Team, unsere Freiwilligen und unsere Partner leisten Tag für Tag Großartiges. Die Herausforderungen für soziale Einrichtungen wie das OÖ Hilfswerk bleiben bestehen. Der demografische Wandel, der Fachkräftemangel und die wachsende Nachfrage nach Betreuungsplätzen stellen uns vor große Aufgaben. Doch zugleich bieten sie die Chance, neue Wege zu gehen, uns weiterzuentwickeln und noch mehr Menschen zu erreichen.

In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie vielfältig unsere Arbeit ist: Neben der großen Titelgeschichte zum Thema Mobilität im Alter besuchen wir den Hort in Ebensee und werfen einen Blick hinter die Kulissen des Instituts für Entwicklungsdiagnostik. Außerdem berichten wir über zahlreiche Aktivitäten unserer Bezirksstellen, die sich mit großem Engagement für die Menschen in ihrer Region einsetzen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihre Viktoria Tischler

Geschäftsführerin

Oberösterreichisches Hilfswerk

4

IM FOKUS

In Bewegung bleiben

8

NACHRUF

Abschied von Josef Ratzenböck

9

KINDHEIT & JUGEND

Hort der Demokratie

22

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah.

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle, Dametzstraße 6, 4020 Linz, Tel. 0732/77 51 11-0, Fax 0732/77 51 11-200, E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at **Redaktion Oberösterreich:** Viktoria Tischler, BULLDOGagentur GmbH **Redaktion Österreich:** Eva Kirk/ die jungs kommunikation, Nicole Fischer, Stefan Widder, Nikolaus Scharmer, Theresa Kaserer-Peuker, Tanja Graf, Josefine Hau, Lisa Baumüller, Viktoria Tischler, Astrid Entlesberger **Bildnachweis, Fotos:** Seite 1/shutterstock/Al-Generated Image; 3/Kneidinger-Photography; 4-5/shutterstock/Prostock-studio; 6-7/Hilfswerk Österreich; 8, 15/OÖ Hilfswerk; 8/shutterstock/Testers Designs; 9/Hort Ebensee; 11/privat; 11/shutterstock/PeopleImages; 12/shutterstock/Microgen; 13/Max Mayrhofer; 13/Hilfswerk Kirchdorf; 13/Seniorencafé Buchkirchen; 14/Erika Ganglberger; 14/Hilfswerk Oberneukirchen; 15/Land OÖ; 15, 16/Hilfswerk Rohrbach; 15/Hilfswerk Wels; 16/Hilfswerk Ottensheim; 16/Hilfswerk Munderfing; 17/privat; 18/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 (Oberösterreich):** Hilfswerk OÖ, Tel. 0699/127 819 88 **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.

Kräftigungsübungen halten
Muskeln und Knochen fit.

Bewegung wirkt – in jedem Alter

Regelmäßige Bewegung stärkt Gesundheit und Wohlbefinden. Nicht immer jedoch reichen Freude und Spaß an der Bewegung aus, um tatsächlich aktiv zu werden. Individuell angepasste, persönliche Ziele können zusätzlich Motivation bringen.

Hand aufs Herz: Wie viel haben Sie sich heute schon bewegt? Erwachsene sollten mindestens 150 Minuten pro Woche moderat aktiv sein und zweimal pro Woche Kräftigungsübungen durchführen. Unter „moderat“ fallen Aktivitäten mittlerer Anstrengung, bei denen man sich noch unterhalten kann, wie zügiges Gehen, Tanzen oder Radfahren. Diese Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation gelten auch für Menschen ab 65 Jahren, wenn es ihre gesundheitliche Situation zulässt.

BEWEGUNG FÜR GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT

„Bewegung gehört zum Menschsein und bringt in jedem Alter vielfältige Vorteile“, betont Dr. Regina Roller-Wirnsberger, Professorin für Altersmedizin an der Medizinischen Universität Graz.

Mit zunehmendem Alter ändert sich der Stoffwechsel in der Zelle. Dadurch können chronische Entzündungen und Erkrankungen begünstigt werden. Bereits ab dem 30. Lebensjahr setzt der altersbedingte Abbau der Muskelmasse ein. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können diesen Prozessen entgegenwirken und dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen oder ihren Verlauf zu mildern.

Im späteren Lebensalter kommen noch weitere Aspekte dazu: Sich zu bewegen und mobil zu sein, ist für die Selbstständigkeit und Lebensqualität älterer Menschen von entscheidender Bedeutung. Körperliche Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie Muskeln und Knochen, hält beweglich, verbessert die Balance, beugt Stürzen vor und ist auch für die Gesundheit des Gehirns ein





„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein

wichtiger Baustein. Mit Bewegung lässt sich also viel bewirken, auch im höheren Alter.

AKTIV WERDEN, AKTIV BLEIBEN

Wie viel sich Menschen im Alter bewegen, hängt nicht nur von ihren körperlichen Möglichkeiten ab, sondern hat auch mit ihrer Motivation und Gewohnheiten aus jungen Jahren zu tun. Hatte ich immer schon Freude an Bewegung, fällt es mir auch im Alter leichter, aktiv zu bleiben. Umgekehrt ist es für (mehr) Bewegung aber nie zu spät, Möglichkeiten gibt es viele:

„Vielleicht finde ich etwas, das mir Spaß macht und mich gleichzeitig bewegt und fordert. Das können Hobbys sein wie Tanzen oder Wassergymnastik, ein gemeinsamer Nordic-Walking-Nachmittag mit Bekannten oder die regelmäßige Turnstunde in der Ge-

meinde“, so Dr. Roller-Wirnsberger. Auch der Alltag lässt sich durch kleine Änderungen bewegter gestalten: Stiegen steigen, den Einkauf mit dem Fahrrad erledigen, eine Straßenbahnstation früher aussteigen, Wartezeiten für einfache Anspannungsübungen nutzen, ...

ZIELE FÜR MEHR BEWEGUNG

Zusätzlich können Ziele dabei helfen, die nötige Motivation für Bewegung und Kraftübungen zu finden. Entscheidend ist, diese Ziele individuell maßzuschneidern. Für Menschen, die mit körperlichen Einschränkungen leben oder sich nach einem Krankenhausaufenthalt erst wieder zu Hause einfinden müssen, könnten etwa folgende Ziele in Frage kommen: im eigenen Wohnbereich selbstständig mobil bleiben oder wieder werden; eine bestimmte Strecke ohne Pause zu Fuß zurücklegen; ein Haustier versorgen; mit den





Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Sich zu bewegen, aktiv und mobil zu sein, hat viele Vorteile – besonders im höheren Alter: Mobilität ermöglicht es, den Alltag selbstständig zu bewältigen, beugt Krankheiten vor oder kann sie lindern, sichert soziale Teilhabe, stärkt die psychische Gesundheit und das Selbstwertgefühl. Auch in der Pflege- und Betreuungsarbeit hat die Mobilität älterer Menschen daher einen zentralen Stellenwert. Die Pflegekräfte im Hilfswerk sind dafür bestens geschult und fördern mit gezielten, individuellen Bewegungsangeboten die ganzheitliche Lebensqualität der Kundinnen und Kunden.“



Der tägliche Spaziergang bringt in Bewegung und stärkt das Immunsystem.

»» Enkelkindern im Garten spielen. „Der Erhalt eines Ist-Zustandes, wie weiterhin in den eigenen vier Wänden zu wohnen oder für sich selbst zu kochen, kann ein Ziel sein und zu Bewegung motivieren“, sagt Dr. Roller-Wirnsberger.

Für die Fach- und Pflegekräfte des Hilfswerk Österreich ist Bewegung Teil ihres Auftrags in der Arbeit mit älteren Menschen. Auch hier kommen Ziele zum Einsatz. „Wir legen gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden sowie den Angehörigen individuelle und realistische Ziele fest. Bei Bedarf holen wir uns Expertise aus der Physiotherapie dazu. Den Zielen entsprechend bauen wir Bewegungsübungen und Aktivitäten in die Pflege- und Betreuungsmaßnahmen ein“, erläutert Angelika Kuhn, Fachbereichsleitung für Pflege beim Hilfswerk Österreich, und fügt hinzu:

„Es darf jedoch nie einen Zwang zur Bewegung und Mobilisation geben.“ Zu bedenken sei außerdem, dass für Menschen mit starken Einschränkungen schon kleine Bewegungen oder kurze Wege ein wichtiges Training sein können.

AUSDAUER, KRAFT, GLEICHGEWICHT

Ob aus Freude an der Aktivität oder mit einem Ziel vor Augen – regelmäßige Bewegung tut gut. Für ältere Menschen ist eine Kombination aus Ausdauer, Muskelkräftigung sowie Übungen für Balance und Gleichgewicht ideal. Fachkräfte helfen dabei, den Bewegungsmix an persönliche Bedürfnisse und Fähigkeiten anzupassen. Übrigens: Zwischendurch kann Bewegung auch gerne mal anstrengend sein, denn: „Man darf auch mit 87 Muskelkater haben“, so Dr. Roller-Wirnsberger. ■

Wissenswert und informativ!



**RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!**
Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at

BEWEGUNG SCHENKT LEBENSQUALITÄT

Regelmäßige Bewegung wirkt sich auf vielfältige Weise positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus: Sie stärkt Muskeln, Knochen und Herz-Kreislauf-System, hebt die Stimmung, verringert das Risiko von Stürzen und beugt chronischen Erkrankungen vor oder kann deren Verlauf lindern. Gerade im höheren Lebensalter sind Bewegung und Mobilität entscheidende Faktoren für Selbstständigkeit, Lebensqualität und soziale Teilhabe. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie im Alter aktiv bleiben oder neue Bewegung in Ihren Alltag bringen können. Denn: Jede Bewegung zählt.



MINT-BROSCHÜREN

Wenn es Frühling wird, lässt sich die Welt neu entdecken – das gilt besonders im Alltag mit Kindern. Ideen für spannende Erlebnisse und Experimente in und mit der Natur finden Sie in unseren Broschüren zum Thema MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) „MINT bringt's!“ und „Kleine fragen, Große antworten“.



WEBPORTAL MOBILITÄT

Hier finden Sie Wissenswertes und praktische Tipps rund um Mobilität im Alter.

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.



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus 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. **bosomedicus 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



Hilfswerk trauert um Präsident Josef Ratzenböck



MIT GROSSER DANKBARKEIT UND TIEFEM RESPEKT

nehmen wir Abschied vom Gründungspräsidenten des Hilfswerk Oberösterreich Altlandeshauptmann Dr. Josef Ratzenböck, einer herausragenden Persönlichkeit des sozialen Engagements in Oberösterreich und einem prägenden Wegbegleiter des Hilfswerk OÖ. Ratzenböck hat das Hilfswerk OÖ über viele Jahre hinweg mit großem Interesse, Wohlwollen und einer klaren sozialen Haltung begleitet. Sein Wirken war stets von fester Überzeugung, dass ein starkes Gemeinwesen nur dort entstehen kann, wo Verantwortung füreinander gelebt wird. Diese Haltung hat er nicht nur vertreten, sondern auch vorgelebt.

Als Mensch zeichnete ihn ein besonderes Zusammenspiel aus Weitblick, Bodenständigkeit und menschlicher Wärme aus. Er begegnete den Anliegen des Hilfswerk OÖ mit ehrlicher Wertschätzung und verstand es, soziale Arbeit als unverzichtbaren Pfeiler einer solidarischen Gesellschaft sichtbar zu machen. Sein offenes Ohr für soziale Themen und sein respektvoller Umgang mit allen Beteiligten bleiben uns in dankbarer Erinnerung. „Wir verlieren mit Präsident LH a. D. Dr. Josef Ratzenböck einen geschätzten Unterstützer, verantwortungsvollen Ratgeber und vor allem einen Menschen, dem das Wohl anderer stets am Herzen lag. Sein Wirken wird im Hilfswerk OÖ weiterleben und uns Auftrag und Ansporn zugleich sein“, sagt Aufsichtsratsvorsitzender und Obmann des Hilfswerk OÖ Landtagspräsident Max Hiegelsberger.

Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie und allen, die ihm nahestanden.





Der Hort als Ort des Lernens und des gemeinsamen Spielens.



Hausaufgabenhilfe ist eines der zentralen Elemente im Hort Ebensee.

Die „Sonnenblume“ als Hort der Demokratie

Im Hort in Ebensee lernen die Schülerinnen und Schüler Selbstständigkeit und Mitbestimmung. Die Pädagoginnen erfahren im Gegenzug über Esskulturen verschiedener Kulturen.

Wenn man an einem Nachmittag die Tür zum Hort „Sonnenblume“ in Ebensee öffnet, fällt die ruhige Geschäftigkeit sofort auf: Zwischen Basteltischen und Spielecken sitzen Kinder von sechs bis elf Jahren, die drei verschiedene Volksschulen besuchen, und erzählen vom Schulalltag. Mitten drin bewegt sich Hortleiterin Sonja Schwaiger, der es besonders wichtig ist, für die Kinder „immer ein offenes Ohr zu haben. Auch, um ihnen und ihrer Lebenswelt unsere volle Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu vermitteln.“

ANKOMMEN DÜRFEN

Ab halb zwölf treffen die Kinder ein, es gibt Mittagessen. Danach wird gespielt, gebastelt oder musiziert –

je nach Lust und Interesse. Dieser Freiraum folgt einem pädagogischen Prinzip: Kinder sollen erst ankommen dürfen, bevor sie wieder Leistung bringen müssen. Zwischen halb zwei und zwei Uhr bereitet das Team die Hausübungszeit vor, mit Konzentrationsübungen, Bewegungsspielen und Übungen zur Wahrnehmung. Von zwei bis halb vier ist Hausaufgabenzeit. Dabei ist es für die Betreuerinnen von Bedeutung, die Kinder frei arbeiten zu lassen, ihnen unterschiedliche Hilfsmittel an die Hand zu geben, mit denen sie Aufgaben selbst begreifen und lösen können, und sie bei Fragen individuell zu unterstützen.

Danach helfen die Schülerinnen und Schüler bei der gesunden Jause mit – ein praktischer Teil, bei dem es um Ernährung, Nachhaltigkeit und Mo-

torik geht. „Auch wir Erwachsenen erfahren dabei oft Neues, beispielsweise über Essgewohnheiten von unseren Kindern aus unterschiedlichen Herkunftsländern.“ Schwaiger, die 2021 die Ausbildung zur Sozialpädagogin in Salzburg begonnen und 2024 nach dem Abschluss die Leitung der „Sonnenblume“ übernommen hat, versteht den Hort als Übungsfeld für Demokratie: „Die Kinder übernehmen bei Entscheidungen Eigenverantwortung und gestalten so ihr Leben aktiv im kleinen, geschützten Rahmen. Dies fördert ihre Selbstwirksamkeit, was einen großen Schritt in ihrer Entwicklung bedeuten kann.“

GEGENSEITIGER RESPEKT

Der Abend klingt bis 17:45 Uhr mit Spielen oder dem Vorlesen eines >>



Buches aus, doch der Hort ist mehr als ein Ort für Kinder – er ist auch eine Anlaufstelle für Eltern. Bei Tür-und-Angel-Gesprächen, aber auch bei Telefonaten können Informationen ausgetauscht oder Fragen beantwortet werden. Die Hortmitarbeiterinnen erzählen den Eltern auch gern, wie der Nachmittag ihrer Kinder verlaufen ist, weil sie merken, dass das Interesse hier bei den meisten Erwachsenen sehr groß ist. „Ich finde es besonders wichtig, eine gute Gesprächsbasis aufzubauen, die gegenseitigen Respekt beinhaltet“, meint die Leiterin. „Immerhin vertrauen uns die Eltern das Allerwichtigste in ihrem Leben an, ihre Kinder.“ Auch in den Ferien bleibt die „Sonnenblume“ für viele Fa-

milien ein wichtiger Fixpunkt. „An schulfreien Tagen und in den Ferien haben wir nach Bedarf von 7 bis 17 Uhr geöffnet“, erklärt die Leiterin. „Die Kooperation mit unserem Nachbarhort ermöglicht es uns, den Hort lediglich zwei Wochen in den Sommerferien sowie in den Weihnachtsferien geschlossen zu halten.“

SCHLUMMERNDE TALENTE

Was sie selbst antreibt, ist die Energie der Kinder. „Die Begeisterung, die Kinder dann zeigen, und ihre ungeteilte Aufmerksamkeit für Neues beeindruckt und inspirieren mich sehr.“ Schwaiger sei fasziniert davon, mit welchen Fähigkeiten die Kinder in den Hort kommen. Manche Talente seien offensichtlich, andere

warteten darauf, entdeckt zu werden. Bewegend sind für sie jene Augenblicke, in denen frühere Schützlinge wieder vor ihr stehen: „Wenn Kinder, die vor wenigen Jahren noch Unterstützung einer Integrationskraft zur Bewältigung ihres Schulalltags benötigt haben oder mit schweren Verhaltensauffälligkeiten zu kämpfen hatten, plötzlich mit einem Lehrabschluss und einem durchdachten Plan für die kommenden Jahre vor mir stehen, dann erfüllt mich das mit unbeschreiblicher Freude.“ In solchen Momenten zeigt sich, wie nachhaltig pädagogische Begleitung wirken kann – auch an einer kleinen, aber feinen Einrichtung wie dem Hort „Sonnenblume“ in Ebenesee. ■

NICHT TRÄUMEN. WOHNEN.



Wohlfühlen in bester Qualität!

Die gemeinnützige Steyrer Wohn- und Siedlungsgenossenschaft „Styria“ errichtet in ganz Oberösterreich Wohnungen mit höchstem Wohnkomfort – für Jung und Alt.

Erfahren Sie mehr zu unseren aktuellen Bauprojekten auf unserer Website unter: www.styria-wohnbau.at



Nächstenliebe
bleibt an erster
Stelle.



Die Ober-
österreichische
versicherung.

Wir helfen, wo Hilfe Not tut. Die Oberösterreichische ist seit jeher stolzer Partner sozialer Institutionen. Wir bedanken uns für die täglich geleistete Arbeit.

ober
österreichische
versicherung.at



Im Institut wird die „Defizit-Brille“ abgenommen.

Stolpersteine auf dem Lernweg beseitigen

Wenn Lesen, Schreiben oder Rechnen zu unüberwindbaren Hürden werden, hilft das Institut für Entwicklungsdiagnostik weiter.

Dabei handelt es sich um ein spezialisiertes Angebot des OÖ Hilfswerks – gefördert aus Mitteln des OÖ Gesundheitsfonds und der Österreichischen Gesundheitskasse – und richtet sich an Kinder ab etwa vier Jahren, an Schulkinder und Jugendliche sowie an ihre Eltern. Darin arbeitet ein kleines, hochqualifiziertes Team aus klinischen Psychologinnen, Gesundheitspsychologinnen und einer Erziehungswissenschaftlerin, alle mit Zusatzausbildungen in Bereichen wie Lese-Rechtschreib-Störung, Dyskalkulie, Kinder- und Jugendpsychologie oder Familienarbeit. Hier wird nicht nur getestet, hier wird auch begleitet – vom ersten Anruf bis zum Abschlussgespräch.

Am Anfang steht fast immer ein Anruf oder eine E-Mail von besorgten Eltern, manchmal auch der Hinweis einer Lehrkraft oder eines Kindergartenteams. Bevor jedoch eine Schülerin oder ein Schüler ins Institut kommt, werden die Erziehungsberechtigten einbezogen: In einem ausführlichen Anamnesegespräch schildern sie den bisherigen Entwicklungs- und Schulverlauf, Stärken, Auffälligkeiten und die familiäre Situation. Erst danach folgt die eigentliche Diagnostik mit dem Kind.

TRANSPARENZ IST UM UND AUF

Abgeklärt werden können allgemeine kognitive Fähigkeiten, Lese-, Rechtschreib- und Rechenfertigkeiten ebenso wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Sozialverhalten und



Mag. Karoline Gruber-Dorsey
klinische und Gesundheitspsychologin,
systemische Kinder- und
Jugendtherapeutin und diplomierte
LRS-Therapeutin





emotionale Faktoren. Wichtig ist dem Team dabei, die Auswahl der Tests und Materialien so transparent wie möglich zu machen, damit Eltern nachvollziehen können, was genau untersucht wird und warum. Wenn die Diagnostik abgeschlossen ist, sitzen meist wieder die Eltern im Beratungsraum. In einem ausführlichen Abschlussgespräch werden die Ergebnisse erklärt, schriftliche Befunde besprochen und gemeinsam nächste Schritte überlegt – von Lernberatung über eine Therapie der Lese- und Rechtschreibschwäche (LRS, auch Legasthenie genannt) bis hin zu Empfehlungen für den Schulalltag. Auf Wunsch der Eltern tritt das Institut in Kontakt mit Kindergarten oder Schule, um die Ergebnisse weiterzugeben und Maßnahmen abzustimmen.

Mag. Karoline Gruber-Dorsey, klinische und Gesundheitspsychologin, systemische Kinder- und Jugendtherapeutin und diplomierte LRS-Therapeutin, beschreibt diese Arbeit

als tiefgreifend und sinnstiftend. Die Schulzeit, sagt sie, sei „eine prägende und einschneidende Zeit, in der grundlegende Überzeugungen und Entscheidungen getroffen werden, die die weitere Zukunft bestimmen“. Bei auftretenden Stolpersteinen zur besseren Bewältigung beizutragen, den Druck etwas zu mildern oder eine andere Sichtweise auf oft angespannte Situationen einzubringen, sei „eine schöne Aufgabe und zweifellos eine befriedigende Tätigkeit“.

ERLEICHTERUNG BEI DEN ELTERN

Eltern kommen mit ganz unterschiedlichen Gefühlen: Sorge, Erschöpfung, manchmal Scham. Viele von ihnen erleben das Institut als geschützten Ort, an dem diese Gefühle Platz haben und in fachliche Unterstützung übersetzt werden. „Eltern drücken oft ihre Dankbarkeit über die umfassende und kompetente Hilfe aus“, berichtet Gruber-Dorsey. Immer wieder höre das Team, dass

sich ein kleineres Institut im Vergleich zu großen klinischen Einrichtungen für Kinder angenehmer und weniger furchteinflößend anfühle.

Manche Rückmeldungen bleiben besonders im Gedächtnis. „Jetzt wissen wir, wie wir unser Kind beim Lernen besser unterstützen können“, sagen Eltern, wenn sie das Institut nach der Diagnostik mit einem klareren Bild der Situation verlassen. Andere betonen, es tue gut, „von fachlicher Seite zu hören, dass mein Kind das nicht böswillig macht“. Ein Satz, der spürbar Druck aus Eltern-Kind-Beziehungen nimmt. Und nicht selten verändert sich auch der Blick der Erwachsenen: „Ich erkenne jetzt, dass ich nur mehr mit der Defizit-Brille auf mein Kind geschaut habe und der Blick auf das Positive verstellt war.“ Hinter dem Institut für Entwicklungsdiagnostik steht ein großes Ziel: Kindern mit Stolpersteinen auf ihrem Lernweg ein Stück Boden unter den Füßen zurückzugeben. ■

Ein Team aus Spezialistinnen bietet Hilfe bei Lernschwierigkeiten und Legasthenie.

KONTAKT

**Wenn Sie mehr wissen
wollen, zögern Sie nicht,
unverbindlich Kontakt
mit uns aufzunehmen.**

**Institut für
Entwicklungsdiagnostik**

Teufelstraße 7, 4020 Linz
+43732 908055
entwicklungsdiagnostik@
ooe.hilfswerk.at





Christine Lang, Natascha Zatl und Margit Neuwirth (v. l. n. r.) sind im FSZ Kirchdorf ein eingespieltes Team.

DREIFACHES JUBILÄUM IM FSZ KIRCHDORF

Im Oktober durfte das Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf zwei langjährige Mitarbeiterinnen vor den Vorhang holen. Christine Lang feierte ihr 15-jähriges Jubiläum, Margit Neuwirth blickte auf zehn Jahre im Dienst des Hilfswerk Kirchdorf zurück. Ein besonderes Detail verbindet das gesamte FSZ-Team: Alle drei – Christine Lang, Margit Neuwirth und auch die FSZ-Leiterin Natascha Zatl – haben ihren Dienst am 1. Oktober begonnen. Dieses Datum steht somit seit vielen Jahren für Beständigkeit, Engagement und eine erfolgreiche gemeinsame Arbeit im Hilfswerk Kirchdorf. Natascha Zatl bedankte sich im Rahmen der Jubiläumsfeier herzlich für das großartige Engagement, die Verlässlichkeit und den wertvollen Einsatz, den beide Kolleginnen tagtäglich einbringen: „Ich freue mich auf die weiterhin gute Zusammenarbeit und auf viele weitere gemeinsame Jahre im FSZ Kirchdorf.“



Das festlich geschmückte Café versetzte die Gäste in weihnachtliche Stimmung.

WEIHNACHTSSTIMMUNG IN BUCHKIRCHEN

Im Dezember lud das Seniorencafé in Buchkirchen zur alljährlichen Weihnachtsfeier ein – und wie jedes Jahr kam im festlich geschmückten Café sofort festliche Stimmung auf. Auch Bürgermeister Nikon Baumgartner ließ es sich nicht nehmen, persönlich vorbeizuschauen. Er kam dabei nicht mit leeren Händen: Mit Kaffee, Keksen und einem kleinen Geschenk für jede Besucherin und jeden Besucher sorgte er für eine Extraportion Weihnachtsstimmung.

MEIN HILFSWERK



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

DIE BESTE BETREUUNG FÜR UNSERE JÜNGSTEN

Die besten Chancen für jedes Kind und die beste Unterstützung für alle Eltern – das ist unser Ziel und unser Anspruch in Oberösterreich. Vor rund drei Jahren wurde der „Pakt für das Kinderland OÖ“ unterzeichnet, damit wurde der Startschuss für den Weg Oberösterreichs zum Kinderland gesetzt. Der Ausbau der Kinderbildung und -betreuung in Oberösterreich läuft seitdem auf Hochtouren – es wurden mehr Angebot und mehr Qualität geschaffen, bei gleichzeitiger Wahlfreiheit der Eltern.

Für das heurige Jahr sind rund 80 zusätzliche Krabbelstuben- und Kindergartenplanungen geplant. Sie bieten Platz für bis zu 1.000 zusätzliche Kinder. 452,5 Millionen Euro sind im Budget 2026 für den Bereich Kinderbildung und -betreuung eingeplant – das sind 34,5 Millionen mehr als im Vorjahr.

Schon jetzt profitieren Familien von der Gratis-Vormittagsbetreuung in institutionellen Einrichtungen. Mit einem Rekordzuwachs bei den Krabbelstubengruppen, einem neuen Höchststand bei den Elementarpädagoginnen und -pädagogen, mehr geöffneten Tagen, bedarfsangepassten Öffnungszeiten sowie einer Reduktion der Gruppengrößen wollen wir die beste Versorgung unserer Jüngsten sicherstellen.

Benefizkonzert in der Pfarrkirche Oberneukirchen

Unter der künstlerischen Leitung von Paul Kusen präsentierte das Linz AG Blasorchester am 16. November 2025 in der festlich gefüllten Pfarrkirche Oberneukirchen ein abwechslungsreiches Programm. Dies schenkte dem zahlreich erschienenen Publikum nicht nur eine berührende Auszeit vom Alltag, sondern begeisterte auch nachhaltig. Mit einer launigen Moderation führte Thomas Rzyz durch den Abend. Mit ausdrucksstarker Dynamik, feinen solistischen Momenten und einem überzeugenden Gesamtklang füllten die rund 60 Musikerinnen und Musiker den Kirchenraum mit ihren eindrucksvollen Melodien. Das Publikum zeigte sich von der Darbietung zutiefst berührt. Am Ende des Konzerts erhoben sich die Zuhörerinnen und Zuhörer zu Standing Ovations, um ihre Anerkennung für die herausragende Darbietung zu zeigen.



Die Pfarrkirche Oberneukirchen war bis auf den letzten Platz gefüllt.

Der Abend stand ganz im Zeichen des guten Zwecks, wie der Hausherr, Pfarrer Pater Wolfgang Haudum, bei seinen Eröffnungsworten ausführte. Der gesamte Erlös der freiwilligen Spenden kommt dem Lebenshaus Oberneukirchen zugute. Das Hilfswerk-Lebenshaus-Team rund um Obfrau Anneliese Bräuer bedankte sich herzlich beim Linz AG Blasorchester für das Engagement, bei der Pfarrgemeinde für die Gastfreundschaft sowie bei allen Besucherinnen und Besuchern für ihre großzügige Unterstützung.

HOHER BESUCH IM LEBENSHAUS OBERNEUKIRCHEN

Anfang Oktober besuchte Rudolf Ferdinand Watschinger, Bezirkshauptmann von Urfahr-Umgebung, das Lebenshaus Oberneukirchen. Begrüßt wurde er dabei von Obfrau Anneliese Bräuer und Bürgermeister Josef Rathgeb. Es war für Watschinger, der seit 1. November 2024 dieses Amt innehat, der erste Besuch in Oberneukirchen. Neben der Besichtigung und Kennenlernen des Hauses mit seinen vielen Angeboten und Einrichtungen wurden auch die Seniorinnen und Senioren des Tageszentrums „Lebensgarten“ besucht. Mit großer Freude informierte Bräuer über die vielen laufenden Aktivitäten, Angebote und auch über die Entstehung und Entwicklung des Lebenshauses.

Der offene und sympathische Bezirkshauptmann Watschinger war von der gut etablierten Einrichtung im Bezirk Urfahr-Umgebung sehr angetan. Die älteren Menschen des Tageszentrums freuten sich über die willkommene Abwechslung und die gute Gesprächsatmosphäre. Nach dem gemeinsamen Lied „Wahre Freundschaft soll



Bezirkshauptmann Rudolf Ferdinand Watschinger (l.) wurde in Oberneukirchen in Empfang genommen.

nicht wanken“ bedankte sich das Hilfswerk-Team rund um Stützpunktleiterin Jenny Wolfesberger sowie EKIZ-Wichtelhaus-Leiterin Erika Ganglberger für den regen Austausch und die gezeigte Offenheit.

Abschied in den Ruhestand



Anna Ecker (2. v. r.) hatte stets ein offenes Ohr für alle Anliegen.

Nach 21 Jahren im Dienst des Hilfswerk Rohrbach wird **Anna Ecker** in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Im Namen des Teams bedanken sich FSZ-Leiterin Maria Stelzer und die beiden Assistentinnen Barbara Trödthandl und Christa Traxler bei Ecker für ihren Einsatz. Mit ihrem großen Herz, ihrer Hilfsbereitschaft und ihrer Verlässlichkeit hat Anna viele Menschen begleitet.

Zum wohlverdienten Ruhestand Ende Oktober gratuliert die Leiterin des Familien- und Sozialzentrums Wels, Judith Lenzmann, und Einsatzleiterin Ingrid Scherer der langjährigen Mitarbeiterin **Renate Krenn** recht herzlich. Die vergangenen neun Jahre war Krenn als Heimhilfe unermüdlich im Einsatz und unterstützte eine Vielzahl an Menschen in ihren eigenen vier Wänden.



Judith Lenzmann (r.) und Ingrid Scherer (l.) bedanken sich bei Renate Krenn für ihren unermüdlichen Einsatz.



Seit 2018 war Alica Palencarova (m.) beim OÖ Hilfswerk im Haus- und Heimservice tätig.

Außerdem ist die Mitarbeiterin **Alica Palencarova** in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Sie war seit 2018 beim OÖ Hilfswerk im Haus- und Heimservice für die Kundinnen und Kunden im Einsatz. Die Leiterin des Familien- und Sozialzentrums Wels und Wels-Land, Judith Lenzmann, und Einsatzleiterin Christine Hofstadler bedanken sich bei Palencarova ganz herzlich für ihr Engagement in den letzten Jahren.



Max Hiegelsberger

Aufsichtsratsvorsitzender der
OÖ Hilfswerk GmbH,
Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ

MOBILITÄT ist mehr als Bewegung: Sie schafft Lebensqualität, besonders im Alter. Sie ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, innere Unabhängigkeit und lebendige soziale Netze. Viele Seniorinnen und Senioren wollen lange in ihrer vertrauten Heimat bleiben – dafür braucht es Unterstützung, wenn Gehen, Fahren oder öffentliche Verkehrsmittel zur Herausforderung werden.

Das OÖ Hilfswerk ist hier der verlässliche Wegbereiter. Mit mobilen Diensten, persönlichen Begleitangeboten und engmaschiger Nachbarschaftshilfe ermöglichen wir wieder mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Unsere Teams begleiten zu Arztbesuchen, Einkäufen oder kulturellen Highlights – kleine Gesten mit enormer Wirkung. So verhindern wir Isolation und halten Menschen vital, verbunden und voller Tatendrang.

Mobilität reicht weit über den Weg von A nach B hinaus: Sie umfasst soziale Beziehungen, digitale Brücken und aktive Mitgestaltung. Sie weckt Lebensfreude, gibt Orientierung und stärkt die eigene Bestimmung. Deshalb kämpft das OÖ Hilfswerk mit Herz, Expertise und Nähe dafür, dass Mobilität in allen Facetten erhalten bleibt. Gemeinsam gestalten wir einen Lebensabend, der lebenswert ist.

WEIHNACHTLICHE STIMMUNG IN OTTENSHEIM

Das Familien- und Sozialzentrum Ottensheim feierte in weihnachtlicher Stimmung im Gasthaus Bergmayr in Walding. In gemütlicher Atmosphäre ließ man allmählich das erfolgreiche Jahr ausklingen und genoss einen Abend in guter Gesellschaft mit anregenden Gesprächen und kulinarischen Köstlichkeiten. Ein besonderer Höhepunkt des Abends war die Ehrung langjähriger Mitarbeiterinnen: Christine Reisinger wurde für 25 Dienstjahre ausgezeichnet, Marianne Limberger für 15 Dienstjahre und Regina Pirngruber für 10 Dienstjahre.



Langjährige Mitarbeiterinnen wurden für ihr besonderes Engagement geehrt.



Als Zeichen der Wertschätzung erhielten die Jubilarinnen und Jubilare eine Auszeichnung.

MITARBEITENDE IM MITTELPUNKT

Bei der diesjährigen Weihnachtsfeier im Familien- und Sozialzentrum Munderfing wurden zahlreiche Jubilarinnen und Jubilare für ihre 5-, 10- bzw. 15-jährige Tätigkeit beim OÖ Hilfswerk und im Familien- und Sozialzentrum Munderfing geehrt und wertgeschätzt. Den Feierlichkeiten beigewohnt haben auch Munderfings Bürgermeister Martin Voggenberger und Landtagsabgeordneter Klaus Mühlbacher.

FESTLICHE ATMOSPHÄRE BEIM WILDPARKWIRT

Das Jahr ausklingen ließ das Familien- und Sozialzentrum Rohrbach bei der Weihnachtsfeier in festlicher Atmosphäre im Gasthaus Wildparkwirt in Altenfelden. Dabei dankte die Leitung den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihr Engagement, ihre Verlässlichkeit und ihren Teamgeist, der das Hilfswerk Rohrbach in den vergangenen Jahren maßgeblich gestärkt hatte. Ein besonderer Höhepunkt war die Ehrung der langjährigen Mitarbeiterin Anita Neumüller für ihr zehnjähriges Dienstjubiläum. Ein weiterer freudiger Anlass war die Übergabe von Geschenken an fünf Kinderbetreuungseinrichtungen. Die Nachmittagsbetreuungen von Arnreit, Hofkirchen, Kollerschlag, Oberkappel und Peilstein erhielten Präsente. Ein großer Dank geht an den Verein Hilfswerk mit der Obfrau LAbg Gertraud Scheiblberger an der Spitze und deren Mitglieder, die diese Aktion möglich machen.



Fünf Kinderbetreuungseinrichtungen wurden mit Geschenken bedacht.



Ausgezeichnet



**CHRISTINA
ENGETSBERGER**
Fachsozialarbeiterin

Seit 2005 bin ich als Fachsozialarbeiterin für Altenarbeit beim OÖ Hilfswerk tätig. Ich bin schon so lange Teil des Hilfswerks, weil einfach alles passt, sowohl das Team als auch meine Arbeit. Bei meiner Tätigkeit bereitet mir vor allem der tägliche Umgang mit den Menschen und die abwechslungsreiche Arbeit große Freude. So gleicht kein Tag dem anderen.



MICHAELA HOFER
Diplomkinderkranken-
schwester

Ich bin seit nun 21 Jahren beim Hilfswerk Diplomkinderkrankenschwester und arbeite in der mobilen Kinderhauskrankenpflege. Der Dienstgeber Hilfswerk zeigt den Mitarbeitenden gegenüber viel Wertschätzung und ich fühle mich in meinem Team sehr wohl, auch empfinde ich das Hilfswerk als einen sicheren Arbeitsplatz, was mir ein gutes Gefühl gibt. Ich sehe die Möglichkeit der individuellen Pflege zu Hause als eine erfüllende und schöne Arbeit. Für meine Patientinnen und Patienten habe ich genug Zeit, bin oft für viele Jahre in den Familien und kann gute Beziehungen aufbauen.



MAX PFEIFER
Physiotherapeut

Ich bin als mobiler Physiotherapeut seit 2004 beim Hilfswerk im Bezirk Gmunden beschäftigt. Mir gefällt die Arbeit mit den Patientinnen und Patienten in ihrer „Wohlfühl-Zone“ und die Herausforderung, sie aus dieser ein bisschen herauszubekommen. Da kein Haushalt dem anderen gleicht, wird es nicht langweilig. Außerdem sind die flexiblen Arbeitszeiten ein großes Plus für mich.

Zukunftsfit weiterbilden!

Fortbildungen für Pädagogische Assistenzkräfte / Coach für Neue Autorität / Gewaltprävention / Diplom Resilienztrainer*in / Sensorische Integration / Dipl. Traumapädagogik / Diplomlehrgang Case Management / Dipl. Pädagogische*r Sozialbegleiter*in / Dipl. Systemischer Life & Inner Work Coach / Healthy Aging - Altern in Balance / Darmgesundheit / Cranio Sacral Dynamics® / Therapeutic Touch / Massageausbildungen / und mehr!

www.proges.at/akademie



PROGES
Wir schaffen Gesundheit



Mosambik ist eines der ärmsten Länder der Erde.



Bianca Weissel, Leiterin Kommunikation und Fundraising, trifft Joana und ihr Baby beim Projektbesuch in Mosambik.

Lebensgefahr für werdende Mütter in Mosambik

Eine Geburt sollte ein Moment der Freude sein. Doch für viele Frauen in Mosambik, im Süden Afrikas, ist sie bis heute lebensgefährlich.

Als bei Joana die Wehen einsetzten, verschlechterte sich ihr Zustand rasch. Ihr Blutdruck stieg bedrohlich an: eine akute Gefahr für sie und ihr ungeborenes Kind. Ohne rasche medizinische Hilfe hätte diese Geburt tödlich enden können. Gottseidank konnte Joana rechtzeitig in eine Klinik gebracht werden, die das Hilfswerk International mitbetreibt. Dort stand geschultes Personal bereit und die nötige medizinische Ausstattung war vorhanden. Inner-

halb weniger Minuten wurde ein lebensrettender Notkaiserschnitt durchgeführt. Joana und ihr Baby haben überlebt. Die frisch gebackene Mutter hat sich sehr über ihr erstes Baby gefreut. Heute ist die kleine Fernanda gesund und in ihrem Dorf bekannt als „das Baby, das immer lächelt“.

DANKE FÜR IHRE HILFE

Medizinische Notfälle wie dieser sind in ländlichen Regionen Mosambiks keine Ausnahme. Jeden Tag kämpfen



SPENDENKONTO

Hilfswerk International
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002

Frauen um ihr Leben, weil es an medizinischer Versorgung fehlt. Und genau hier können wir mit der Unterstützung unserer Spenderinnen und Spender helfen.

Dass Joana und ihre Tochter heute leben, ist auch der Hilfe aus Österreich zu verdanken. Bitte helfen Sie mit, damit wir weiterhin Müttern und Kindern in Mosambik das geben können, was selbstverständlich sein sollte: eine sichere Geburt und eine gesunde Zukunft. ■

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 kos-

tenlosen 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

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK

HILFE AUF KNOPFDRUCK

Maximales Sicherheitsgefühl mit dem (mobilen) Notruftelefon oder der smarten Notrufuhr

Ob zuhause oder unterwegs:

Die Hilfswerk-Notrufzentrale passt auf Sie auf!

Nach Installation und Aktivierung sind Sie im Ernstfall auf Knopfdruck mit der rund um die Uhr verfügbaren Notrufzentrale verbunden, die gezielt die benötigte Hilfe organisiert.

Wir informieren Sie gerne über die verschiedenen Notruftelefon-Typen.

Info & Bestellung

0800 800 408

www.notruftelefon.at



30 € sparen bei Selbstinstallation!

Hilfswerk NÖ Betriebs GmbH, 3100 St. Pölten



Rätsel für Jung und Alt

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

☐ **Ja, ich möchte ein Exemplar
„Fühl dich wie neugeboren!“ 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.

**Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin
Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein
Exemplar des Buches „Fühl dich wie neugeboren!“ von
Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. med. Hanka Lantzs.**

1 BLICKWINKEL

Was haben die folgenden Wörter gemeinsam?

Ehe, Gag, Kajak, Otto, Renner

Wie viele weitere Wörter dieser Art kennen oder finden Sie?

2 BEGEGNUNG

Jan läuft um 8:00 Uhr von
Ort A los zum Ort B. Seine
Geschwindigkeit beträgt
gleichmäßige 7 km/h. Sunny
läuft zur gleichen Zeit von Ort
B los zum Ort A. Mit einer
gleichmäßigen Geschwindig-
keit von 8 km/h. Beide
verwenden denselben Weg.
Die Entfernung zwischen A
und B beträgt 30 km.

Um wie viel Uhr laufen die
beiden aneinander vorbei?

3 JANUS

Der römische Gott des Anfangs
und des Endes wurde mit einem
Doppelgesicht dargestellt, vor-
wärts und rückwärts blickend.

a. Wenn Sie heuer 25 Jahre in
die Vergangenheit blicken: Wie
viele Jahre waren Sie damals von
Ihrem 30. Geburtstag entfernt?

b. Blicken Sie heuer 25 Jahre
in die Zukunft: Fällt Ihnen ein
Ereignis ein, dessen dann zum
50. Mal gedacht wird?

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // 1. WASSERSCHAU WSAURTWSARODWERSWALRSDASWGEBWAB
SSNEWAMSAREWABESAMRWKRWEAWEFESWSREWARERASPWEVRWABNERWNARSWAEHREWMEA
SAWRZTFEWEAERWASWAMEDWUFERSOSAWURELEAWKDLWASENSBREWGASRWGHWURBGWE
2. REGENWASSER 740 Liter **3. WASSERFALL** FALL – WALL – WALD – WILD – WIND

BUCHTIPP: Fühl dich wie neugeboren!

**52 Minikuren für mehr Bewegung, einen
besseren Stoffwechsel und ein aktiveres
Immunsystem.** Ob Tautreten, Zitronen-
wasser am Morgen oder ein Detox-Wochen-
ende: Reha-Fachfrau Hanka Lantzs und
Bestsellerautor Ingo Froböse bringen die
Kur direkt nach Hause und zeigen 52 kleine

Auszeiten für jede Jahreszeit, die körperlich
fitter, mental ausgeglichener und rundum
gesünder machen. Für einen regelmäßigen
Erholungseffekt – ohne auf eine stationäre
Kur warten zu müssen.

Prof. Dr. Ingo Froböse und
Dr. med. Hanka Lantzs
Fühl dich wie neugeboren!
ISBN 978-3-7088-0850-5
KNEIPP Verlag 2024



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



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:

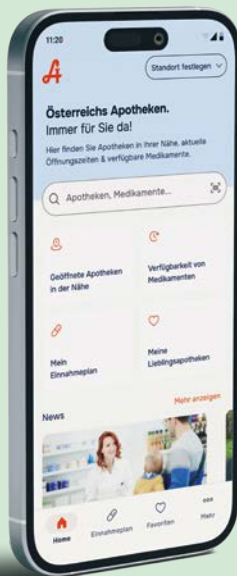
24stunden.hilfswerk.at

Servicehotline 0810 820 024

Ausgezeichnet mit dem
Österreichischen Qualitätszertifikat
für Vermittlungsagenturen:



 Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker



Notdienst-Apotheke schnell finden.

Mit der neuen **ApoApp!**



**Scannen &
Herunterladen**

apothekekammer.at/apoapp

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

STANDORTE

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

■ BRAUNAU AM INN

Familien- und Sozialzentrum Munderfing

Hauptstraße 47/2, 5222 Munderfing
Tel. 07744/66 63 oder 0664/807 65 16 04
E-Mail: munderfing@ooe.hilfswerk.at

■ EFERDING

Familien- und Sozialzentrum Eferding (Tageszentrum Eferding)

Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at

■ FREISTADT

Familien- und Sozialzentrum Freistadt

Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44-1 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: freistadt@ooe.hilfswerk.at

■ PERG

Familien- und Sozialzentrum Perg

Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44-1 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at

■ GMUNDEN

Familien- und Sozialzentrum Gmunden

Sonnenpark 1, 4810 Gmunden
Tel. 07612/762 20 oder 0664/807 65 14 11
E-Mail: gmunden@ooe.hilfswerk.at

Familien- und Sozialzentrum Bad Ischl

Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl
Tel. 0664/807 65 12 01
E-Mail: bad.ischl@ooe.hilfswerk.at

■ GRIESKIRCHEN

Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen

Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: grieskirchen@ooe.hilfswerk.at

■ KIRCHDORF/KREMS

Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf

Hauptplatz 16, 4560 Kirchdorf
Tel. 0664/807 65 31 25
E-Mail: kirchdorf@ooe.hilfswerk.at

■ LINZ

Landesgeschäftsstelle Oberösterreich

Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/77 51 11-0
Fax 0732/77 51 11-200
E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at

Familien- und Sozialzentrum Linz-Nord

Fröhlerweg 51, 4040 Linz-Urfahr
Tel. 0732/75 71 11 oder 0664/807 65 11 65
E-Mail: oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at

Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd

Teufelstraße 7, 4020 Linz
Tel. 0664/807 65 31 00
E-Mail: simone.leibetseder@ooe.hilfswerk.at

■ LINZ-LAND

Familien- und Sozialzentrum Traun

Rumaer Straße 12, 4050 Traun
Tel. 07229/653 45 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: traun@ooe.hilfswerk.at

■ RIED IM INNKREIS

Familien- und Sozialzentrum Ried im Innkreis

Griesgasse 10, 4910 Ried im Innkreis
Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12
E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at

■ ROHRBACH

Familien- und Sozialzentrum Rohrbach

Stadtplatz 22, 4150 Rohrbach
Tel. 07289/48 63 oder 0664/807 65 29 00
E-Mail: rohrbach@ooe.hilfswerk.at

■ SCHÄRDING

Familien- und Sozialzentrum Schärding

Hauptstraße 12, 4770 Andorf

Tel. 0664/807 65 13 06

E-Mail: schaerding@ooe.hilfswerk.at

■ STEYR

Steyr-Stadt und Steyr-Land

Familien- und Sozialzentrum Steyr-Stadt (Tageszentrum Ennsleite)

Leopold-Steinbrecher-Ring 9a, 4400 Steyr
Tel. 07252/477 78 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: steyr@ooe.hilfswerk.at

■ URFAHR-UMGEBUNG

Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen

Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen
Tel. 07212/30 12 oder 0664/807 651 720
E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at

Familien- und Sozialzentrum Ottensheim

Jakob-Sigl-Straße 3, 4100 Ottensheim
Tel. 07234/853 44 oder 0664/807 65 15 08
E-Mail: ottensheim@ooe.hilfswerk.at

■ VÖCKLABRUCK

Familien- und Sozialzentrum Vöcklabruck

Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck
Tel. 0664/807 65 27 06
E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at

■ WELS

Wels-Stadt und Wels-Land

Familien- und Sozialzentrum Wels

Durisolstraße 7, 4600 Wels
Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01
E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at





LÄNGER TROCKEN

BESSER GESCHÜTZT



Hält länger
trocken



Passt wie normale
Unterwäsche



Für mobile Frauen
und Männer

TENA PROSKIN PANTS - DIE NEUE GENERATION.

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.