

02 | 2025

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

EHRENAMT

Wir suchen Menschen,
die ihre Zeit sinnstiftend
spenden möchten

Seite 16

HERZWERK

Ein Schauplatz der
Integration von Mensch
zu Mensch

Seite 19

EINSATZ AN DER FRONTLINIE

Mobile Teams des
Hilfswerk International
in der Ukraine

Seite 28



Bewegung!

WER KÖRPERLICH AKTIV
IST, LEBT GESÜNDER

Seite 4

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



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,

es freut mich, dass ich Ihnen wieder die neueste Ausgabe unseres Magazins Hand in Hand präsentieren kann. Wir haben auch diesmal wieder ein umfassendes Themenfeld für Sie im Angebot. In dieser Ausgabe widmen wir uns vor allem dem Thema „Bewegung der Generationen“ und heben hervor, wie wichtig körperliche Betätigung in jedem Alter ist.

Weiters laden wir Sie herzlich ein, unseren Hilfswerk on Tour-Stopp im Strandbad Klagenfurt am 17. Juli zu besuchen. Wir informieren Sie vor Ort umfassend über das breite Angebot des Hilfswerk Kärnten, angefangen bei der Kinderbetreuung bis hin zur mobilen Pflege.

Kennen Sie schon unser tolles Angebot zum Thema „Betreutes Reisen“? Mit diesem Angebot ermöglichen wir Seniorinnen und Senioren, die sich nicht mehr alleine auf Reisen begeben möchten, eine betreute Reise mit ehrenamtlichen, qualifizierten Reisebegleiter*innen zu unternehmen. Im Oktober haben wir eine tolle zweitägige Reise nach Kroatien im Angebot, mehr dazu lesen Sie im Blattinneren. Apropos Betreuung, kennen Sie schon unser tolles Ferienangebot für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren in der KinderStadt? Damit ist die Ferienbetreuung gesichert, lesen Sie dazu mehr auf Seite 17. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Schmökern in unserem Magazin.

Herzlichst, Ihre

Elisabeth Scheucher-Pichler
Präsidentin des Hilfswerk Kärnten



4

IM FOKUS

Gesunde Bewegung

12

KINDHEIT & JUGEND

Bewegt groß werden

20

LEBEN & GESELLSCHAFT

Aufsuchende Psychotherapie

30

MEIN HILFSWERK

Viel los im Hilfswerk Kärnten

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landeszentrale, Waidmannsdorfer Straße 191, 9073 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5050, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at **Redaktion Kärnten:** Nicole Fischer **Redaktion Österreich:** Monika Jonasch-Lykourinos, Nicole Fischer, Stefan Widder, Nikolaus Scharmer, Theresa Kaserer-Peucker, Martina Stoll, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Seite 1/shutterstock/Harbucks; 4-5, 7/Hilfswerk/Johannes Puch; 6/Wiener Hilfswerk/D. Nuderscher; 8/Wiener Hilfswerk/Clemens Manser; 10, 22/shutterstock; 12, 13, 16, 19, 30/Hilfswerk Kärnten; 14/Hilfswerk Kärnten/Johannes Puch; 17/Edgar Egger arch+ing ZT GmbH; 18/KhFessi; 20/canva; 22, 23/privat; 24, 25/Hilfswerk Österreich; 27/shutterstock/BearFotos; 28, 29/Hilfswerk International; **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an abo@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Freude am Herumtoben
ist bei den Kleinsten
ganz natürlich.

Bewegt durchs ganze Leben

Körperliche Aktivität stärkt die Muskeln, hilft gegen Stress und lindert Krankheiten: Wer sich von Kindesbeinen an bewegt, hat bessere Chancen auf ein gesundes Leben.

Kleine Kinder sind ständig in Bewegung. Sie krabbeln, gehen, laufen, springen, klettern – und meist sind sie mit Feuereifer bei der Sache. Das ist auch gesund und wichtig für sie.

Je älter Menschen werden, desto weniger bewegen sie sich jedoch. Das beginnt langsam, fast unmerklich, in den Teenager-Jahren, wenn Schule und digitale Medien den jugendlichen Bewegungsdrang ausbremsen. Das Berufsleben und mit ihm die Herausforderung, Familie und Job zu vereinbaren, verknappen dann die Freizeit. Schnell wird da beim sportlichen Ausgleich gespart. Irgendwann sitzen wir alle dann nur noch: im Büro, zu Hause – und dann auch schon bei medizinischen Behandlungen. Denn als Folgen eines „sitzenden Lebens“ treten früher oder später diverse Wehwehchen auf.

SO POSITIV WIRKT BEWEGUNG

Warum aber wirkt sich wenig Bewegung so fatal aus? Das liegt tatsächlich in unserer

Natur, denn der menschliche Körper wäre perfekt gebaut für viel Bewegung. Zwischen 20 und 25 Kilometer am Tag zu gehen – kein Problem. Die meisten Menschen gehen jedoch nur ein bis zwei Kilometer täglich.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schlug bereits vor Jahren Alarm: Mehr als 1,5 Milliarden Menschen weltweit bewegen sich zu wenig. Viele leiden in der Folge an Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfällen, psychischen Probleme, Demenz und Krebs. Bewegungsmangel ist laut WHO global für etwa fünf Millionen Todesfälle pro Jahr verantwortlich.

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich hingegen positiv auf den Bewegungsapparat aus, auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das Immunsystem. Auch seelische Probleme wie Ängste und Depressionen, Schlafstörungen und Auswirkungen von Stress lassen sich mit einem aktiveren Alltag besser bewältigen. Gehirn und Gedächtnis werden angeregt, sogar demenzielle Erkrankungen ausgebremsst.





„Das Leben ist wie Fahrrad
fahren, um die Balance zu halten,
musst du in Bewegung bleiben.“
Albert Einstein





Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Bewegung ist die beste Medizin. Das gilt für jede Altersstufe. Bereits ab der frühesten Kindheit sollte körperliche Aktivität ein selbstverständlicher Bestandteil des Alltags sein. Dann ist es umso leichter, auch im späteren Leben in Bewegung – und gesund! – zu bleiben. Sogar im hohen Alter kann man noch durch gezieltes Training die Muskeln stärken, die Balance verbessern und damit Stürzen vorbeugen. Mehr als 10 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher über 65 Jahre werden als gebrechlich eingestuft. Eine Bewegungsinitiative wie ‚Gesund fürs Leben‘ des Hilfswerks kann jedoch auch ihnen noch eine bessere Lebensqualität mit mehr Eigenständigkeit ermöglichen.“



Körperliche Aktivität ist in jedem Alter gesund.

»» EMPFEHLUNGEN NACH ALTER

Je nach Alter werden ein unterschiedliches Ausmaß sowie eine unterschiedliche Intensität an Bewegung empfohlen (siehe Infografik Seite 10).

Kleinkinder bis 5 Jahre sollten zum Beispiel über den Tag verteilt drei Stunden körperlich aktiv sein. Mindestens eine Stunde davon ist intensives Austoben für sie wichtig. In dieser Altersgruppe ist freie Bewegung richtig, also Gehen, Laufen, Springen, ohne Vorgaben – Hauptsache, es macht Spaß. „Mit Hilfe von Bewegung entdecken Kleinstkinder ihre Umwelt selbstständig. Die dabei gesammelten Erfahrungen sind Grundlagen für die gesamte

kindliche Entwicklung. Über die Grobmotorik wird auch die Feinmotorik ausgebildet, die für das Schreibenlernen wichtig ist“, erläutert Petra Rittsteiger, Fachbereichsleitung Pädagogik beim Hilfswerk Salzburg.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird mindestens eine Stunde am Tag intensive Bewegung mit muskelkräftigenden und knochenstärkenden Aktivitäten empfohlen. Ausdauertraining sollte dreimal die Woche stattfinden. „Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig für die mentale Gesundheit von Jugendlichen und stellt einen Ausgleich zu Schule oder Ausbildung her. Sie reduziert Stress, stärkt das Selbstbewusst-



Ob Spiel und Spaß oder Sport,
Körper und Geist tut es gut.

sein und fördert auch das soziale Leben von Jugendlichen“, erklärt Fabian Kronewitter, Leiter der Offenen Jugendarbeit beim Hilfswerk Salzburg.

Erwachsene von 18 bis 65 Jahren sowie auch fitte reifere Menschen sollten 2,5 bis 5 Stunden pro Woche in ausdauerorientierte Bewegung investieren. Alternativ können auch 75 bis 150 Minuten intensives Training gewählt werden.

TRAINING GEGEN GEBRECHLICHKEIT

Je älter ein Mensch wird, desto schwieriger wird es, Bewegung in den Alltag einzubauen. Gesundheitliche Einschränkungen, Unsicher-



INFO

„GESUND FÜRS LEBEN“

Im Rahmen des Projekts „Gesund fürs Leben“ des Wiener Hilfswerks trainieren geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys mit älteren, körperlich geschwächten Menschen in deren Zuhause drei Monate lang zweimal die Woche gemeinsam. Die Teilnahme ist kostenlos.

- **Trainingsinteressierte Menschen ab 60 Jahre**, die in Wien leben (kein Pensionistenwohnhaus oder Pflegeheim) und trainieren wollen
- **Freiwillige ab 50 Jahre**, die als Gesundheitsbuddys ältere, gebrechliche Menschen besuchen möchten. Dafür erhalten sie vier dreistündige Schulungen (abends).

Wenden Sie sich bitte bei Interesse an Nadja Kraski unter: +43 1 512 36 61-1662 oder: nadja.kraski@wiener.hilfswerk.at



MEHR INFOS UNTER:

<https://bit.ly/gesund-fuers-leben>



Das Projekt „Gesund fürs Leben“ hilft hochbetagten Menschen, Kraft aufzubauen.

- » heit und die Angst vor Stürzen bremsen Seniorinnen und Senioren oft aus. Dieser Zielgruppe hat sich das Projekt „Gesund fürs Leben“ des Wiener Hilfswerks angenommen. Geschulte Laien, sogenannte „Gesundheitsbuddys“, werden dabei mit hochbetagten Personen zusammengebracht. Zweimal die Woche, drei Monate lang trainieren die Buddys mit ihren Schutzbefohlenen in deren eigenen vier Wänden. Hat der Hausarzt zugestimmt, überzeugt sich noch eine Physiotherapeutin bei einem Hausbesuch davon, inwieweit die Übungen durchgeführt werden können. Bei diesen steht vor allem der Aufbau von Muskelkraft im Vordergrund. „Dieses Training fordert mich schon“, meint Frau K. (87), „aber es tut mir gut. Seit ich trainiere, fällt mir der Alltag leichter. Allein, ohne meinen Buddy, würde ich mich viel seltener überwinden, etwas für meine Kraft zu tun.“

BEZIEHUNG ALS NEBENEFFEKT

„Tatsächlich geht es um mehr als nur um körperliches Training“, erklärt Martin Oberbauer, verantwortlich für Freiwilligen-Management beim Wiener Hilfswerk. „Durch die Bewegung schöpfen trainingswillige ältere Menschen nicht nur Kraft. Auch Mut und Selbstbewusstsein steigen. Die meisten Zweiertteams aus Buddys und Besuchten treffen sich auch nach diesen

drei Monaten noch regelmäßig und trainieren. Denn ein ganz wichtiger Nebeneffekt des Trainings ist: Da entstehen Beziehungen zwischen Menschen.“

Begonnen hat das Projekt als Studie der MedUni Wien in Kooperation mit dem Wiener Hilfswerk und der Sportunion. Ziel war es, wissenschaftlich nachzuweisen, dass geschulte Laien in der Lage sind, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von gebrechlichen oder mangelernährten Menschen nachhaltig zu verbessern beziehungsweise Gebrechlichkeit vorzubeugen.

Das gelang so überzeugend, dass die Studie im Dezember 2024 mit dem Staatspreis für freiwilliges und ehrenamtliches Engagement in der Kategorie „Innovation“ ausgezeichnet wurde. Sie wird nun als Projekt weitergeführt. Freiwillige werden übrigens laufend gesucht, Buddys wie Bewegungsinteressierte – siehe Infokasten Seite 7.

DER ERSTE SCHRITT

Das Wichtigste ist immer der erste Schritt von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“, betonen Fachleute gerne. Gerade dieser fällt vielen Menschen aber besonders schwer.

Oft sind es zu hohe Erwartungen, die uns dabei ausbremsen. Dabei wären es die vielen kleinen Schritte, die große Effekte bringen: Stiegen steigen statt mit dem Aufzug fahren, sich mit Freunden zum Spaziergang statt in einem Lokal treffen oder das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen. Dieses bisschen Mehr an Bewegung im Alltag wäre für die meisten Menschen leicht möglich. Und es eröffnet die Chance, sich gesünder, fitter, beweglicher und sicherer zu fühlen. ■



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 Aufpumpteknik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.



Weitere Informationen unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro



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:



Spiel „4 gewinnt“ mit
jedem Untergrund:

Play SWIFT



Schon ab
€ 18.490,-¹⁾

SUZUKI

Der neue **SWIFT**

wurde vom RJC-Award – einer der bedeutendsten Auszeichnungen

der japanischen Automobilindustrie – zum Car of the Year 2025 gewählt. Kein Wunder, da das

ALLGRIP AUTO Allradssystem der perfekte Spielkamerad auf jedem Untergrund ist. Es schaltet sich automatisch ein und sorgt so für zusätzliche Traktion auf den Hinterrädern. Volle Punktzahl gibt es auch für den leistungsstarken und sparsamen 1.2-Liter Mild-Hybrid-Motor, das neue Design und modernste Sicherheitsfunktionen. Wer hätte das gedacht! Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 4,4-4,9 l/100 km, CO₂-Emission 98-110 g/km²⁾

1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVA –Ökologisierungsgesetz. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.

Inklusive
**SUZUKI
connect**



Bewegungs- empfehlungen für jedes Alter

Quelle: Österreichische Bewegungsempfehlungen.
Band Nr. 17/2020, Hrsg.: Fonds Gesundes Österreich



**KLEINE KINDER
(0 BIS 6 JAHRE):**

21 h

PRO WOCHE

täglich 3 Stunden Bewegung
ohne Vorgaben – Hauptsache,
es macht Spaß

z. B.: Springen, Laufen,
Klettern, Bewegungsspiele

**JUGENDLICHE
(6 BIS 18 JAHRE):**

7 h

PRO WOCHE

täglich eine Stunde intensivere
Bewegung, das heißt 3x pro
Woche Ausdauertraining,
3x Krafttraining

z. B.: Ballsport, Radfahren,
Schwimmen, Laufen, Tanzen

**ERWACHSENE
(18 BIS 65 PLUS):**

2,5–5 h

PRO WOCHE

tägliche Bewegung empfohlen,
pro Woche mindestens
150 Minuten mit mittlerer oder
75 Minuten mit höherer Intensität,
2x pro Woche Krafttraining

Sportarten abhängig von
individueller Fitness

Wissenswert und informativ!



KLEINE FRAGEN, GROSSE ANTWORTEN.

Warum fragen Kinder so viel? Und warum sollte man ihre Fragen beantworten? Unsere neue Broschüre „Kleine fragen, Große antworten. Auf Entdeckungsreise in eine nachhaltigere Welt mit MINT.“ ist auf den typischen Fragen von kleinen Kindern rund um MINT, also Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik, aufgebaut. Bunt und fröhlich gestaltet, spricht sie Kinder im Alter von 0–6 Jahren an. Eltern bekommen darin Tipps, wie sie sich gemeinsam mit ihren Kindern auf eine spannende Wissensreise in die MINT-Welt begeben können. Eine erste – und vor allem spielerische – Begegnung mit MINT verbessert immerhin die Chancen, dass Kinder sich auch in ihrem späteren Leben gerne mit Wissenschaft und Forschung beschäftigen.

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



Dichte Blase g'sunder Darm

Wiener Kontinenz-Tag

25. Juni 2025 | 10.00 – 16.30 Uhr
Wiener Rathaus, Festsaal
(Eingang Lichtenfelsgasse 2)

EINTRITT FREI

Vorträge rund um Blasen-, Darm- und Beckenbodengesundheit +++ Persönliche Beratung durch erfahrene Fachkräfte +++ Erlernen von wirksamen Beckenboden-Übungen +++ Glücksrad mit schönen Preisen +++ und Vieles mehr +++
Moderation: Ingrid Wendl

www.kontinenzgesellschaft.at

Veranstalter: Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) in Kooperation mit der Wiener Gesundheitsförderung (WiG)

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich | WiG | für die Stadt Wien | Mit freundlicher Unterstützung von: Wellspect | HILFSWERK

„Hallo, liebe Kinder, Eltern und Großeltern! Ich bin FIDI, das schlaue Entlein des Hilfswerks. Flexibel, Individuell, Dynamisch und Intelligent – das ist die Kinderbetreuung beim Hilfswerk! Wir sind für Klein und Groß, Jung und Alt da – fragt einfach beim Hilfswerk in eurer Nähe nach!“



WEBPORTAL KIDS & MINT
Hier erfahren Sie Wissenswertes rund um Kinderfragen zu Natur, Technik und Wissenschaft.

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

Bewegt groß werden

In unseren Kitas, Kindergärten und in der schulischen Nachmittagsbetreuung an den Ganztageschulen steht für unsere Pädagog*innen das Thema Bewegung im Fokus.



Das Team der Kita Viktring widmet sich dem Schwerpunkt Bewegung im Kleinkindalter.



Bereits im Kleinkindalter spielt Bewegung eine wichtige Rolle für die Entwicklung.



Tanja Janesch
Interim. Fachbereichsleitung
Elementarpädagogische Bildung
und Betreuung

„Bewegung ist der Schlüssel, der den Kindern die Tür zu einer Welt voller Entdeckungen, Kreativität, Freude und Stärke öffnet.“

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

Durch die zunehmende Digitalisierung verbringen immer mehr Kinder viel Zeit mit technischen Geräten. Das Thema Bewegung darf daher in den Bildungseinrichtungen nicht in den Hintergrund geraten, daher ist es dem Hilfswerk Kärnten besonders wichtig, bereits in elementarpädagogischen Einrichtungen, aber auch in der schulischen Nachmittagsbetreuung einen großen Schwerpunkt auf das Thema Bewegung zu legen. Ein gutes Beispiel ist die im April 2025 eröffnete Kita in Viktring. Hier haben wir bewusst den Fokus auf Bewegung gelegt.

BEWEGUNG IM KLEINKINDALTER

„Bewegung im Kleinkindalter ist nicht nur eine körperliche Notwendigkeit, sondern auch eine wichtige Grundlage für die kognitive und soziale Entwicklung“, so Fachbereichsleiterin Elementarpädagogik Tanja Janesch. Durch die ganzheitliche pädagogische Arbeit, die Bewegung und Gesundheit in den Alltag integriert, werden die Kinder in der Kindertagesstätte Viktring auf ihrem Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben unterstützt. Kinder können durch Bewegungserfahrungen ihren Körper besser kennenlernen,

ihre Sinne schärfen und ein gesundes Körperbewusstsein entwickeln. Zudem fördert Bewegung das soziale Miteinander und die Teamfähigkeit.

BEWEGUNG IM SCHULALTER

Aber auch im schulischen Kontext darf das Thema Bewegung nicht fehlen. Da die Kinder in der Schule den Vormittag größtenteils sitzend verbringen, legen wir in der Nachmittagsbetreuung den Fokus verstärkt auf das Thema Bewegung. Der sportliche Ausgleich unterstützt die Konzentrationsfähigkeit maßgeblich. Wir freuen uns, dass unsere Freizeitpädagog*innen in großer Zahl unser hauseigenes Fortbildungsangebot zur Ausbildung als Kindersportcoach annehmen und damit eine Basis schaffen, um den Kindern den Nachmittag in der Tagesbetreuung

„bewegt“ zu gestalten. Wir wollen anhand von zwei Beispielen veranschaulichen, wie Bewegung in den Alltag integriert wird. In der GTS MS 12 St. Ruprecht wurde ein Sportnachmittag angeboten, an dem verschiedenste Sportarten ausprobiert werden konnten. Angefangen beim Bogenschießen, über verschiedene Ballsportarten bis hin zur Akrobatik war hier für jeden Geschmack etwas dabei und die Kinder hatten sichtlich Spaß, wie man an den Bildern erkennen kann. Für ein Sportprojekt der anderen Art holten wir uns Unterstützung von Flyrama Acroyoga, die eine Acroyoga-Einheit in der GTS VS Festung angeboten haben. Hier stellten sich die einen oder anderen Akrobatikprofis und Luftakrobat*innen heraus. Die Bilder sprechen für sich. ■



Birgit Zupanc-Kummer

Fachbereichsleitung Freizeitpädagogische Bildung und Betreuung

„Bewegung ist Leben! Die Bewegung ist ein Beitrag zur Förderung von Lernwirksamkeit, Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden im Lebensraum Schule.“

M 0676 89 90 15 48

E birgit.zupanc-kummer@hilfswerk.co.at

In der GTS VS Festung ging es beim Acroyoga hoch hinaus.



Beim Sportnachmittag in der MS 12 konnten verschiedenste Sportarten ausprobiert werden.



Zwischen den ZEILEN der *Pflege*

Der Sommer naht mit großen Schritten, drum möchte ich heut' eines bitten:

So gerne wir die Sonn' genießen, Pflanzen, Beete, Blumen gießen;

Die Farben der Natur erleben, unsre Gärten hegen und pflegen;

wandern und spazieren gehen, schwimmen, walken, Rasen mähen;

geben Sie doch auf sich Acht, arbeiten Sie bitte mit Bedacht!

Der Körper braucht viel Flüssigkeit Ruhe, Schatten, Pausenzeit;

Die Morgen- und die Abendstunden sind, um die Natur zu erkunden,

gut geeignet, weil recht kühl, tagsüber wird es schnell schwül.

Mit viel Entspannung und viel Ruh' sehen wir uns dann im Nu,

in der nächsten Hand in Hand – im herbstlich werdenden Kärntner Land.



DGKP
Sieglind Holzner



HILFSWERK

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

PFLEGETIPP:

Bewegung im Alter

„Sich bewegen“ ist ein lebensnotwendiges Grundbedürfnis des Menschen.

Die Herzaktion, die Atmung oder auch die Darmperistaltik sind lebensnotwendige Bewegungen, die unser Körper ohne unser bewusstes Zutun bewerkstelligt. Abnehmende Mobilität und/oder auch Sturzgeschehen stellen die bedeutsamsten Alterserscheinungen dar und sind mitunter die häufigsten Gründe für Pflege- und/oder Betreuungsbedürftigkeit.

Regelmäßige Bewegung wiederum stellt eine wichtige Sturzprophylaxe dar. Die Muskulatur und auch die subjektive Sicherheit werden gestärkt und die Bewegung hilft, (chronischen) Erkrankungen vorzubeugen.

BEWEGUNG, DIE FREUDE MACHT

Der Wohlfühlfaktor ist bei der Auswahl der Art der Bewegung sehr wichtig. Nur was ich gern mache, mache ich auch regelmäßig. Ob Rad fahren, Walken, Spaziergänge im Wald, Wandern, alles ist erlaubt. Jedoch von Vorteil ist es, immer ein



Das richtige Maß an Bewegung stärkt und beugt Erkrankungen vor.

Handy mit sich zu führen, um bei auftretenden Gesundheitsproblemen rasch Hilfe rufen zu können. Auch gibt es mittlerweile viele Angebote von Gruppenaktivitäten, wo auch der soziale Aspekt positiv hervorzuheben ist. Bewegung gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten und eventuell Gleichaltrigen motiviert und setzt auch Zeichen gegen soziale Isolation und/oder Einsamkeit.

KEINE SELBSTÜBERSCHÄTZUNG

Da im Alter bei längeren Wanderungen, Spaziergängen oder Walkingrunden der Körper auch rascher ermüdet, ist es von Vorteil, sich auch am eigenen, tagesaktuellen Zustandsbild zu orientieren. Besonders im Sommer, bei großer Hitze oder Wetterumschwüngen reagiert der Körper eventuell mit Kreislaufproblemen. Wichtig ist auch hier, immer ausreichend Flüssigkeit mitzuführen und ausreichend zu trinken. Somit steht einem bewegungsreichen, aktiven und gesunden (Früh-)Sommer nichts mehr im Wege. ■

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

Gebratene Tagliata

auf Rucola mit Zwergtomaten und Grana Padano

ZUTATEN:

4 Stück Beiried
(Roastbeef) à 200 g
200 g Rucola, Zupfsalat
oder Feldsalat
4 EL Olivenöl
4 EL Balsamicoessig
1 EL Akazienhonig
Salz, Pfeffer aus
der Mühle, Zucker
frisch gehobelter Grana
Padano
250 g Cherrytomaten

ZUBEREITUNG:

Beiriedscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne auf beiden Seiten ca. 2 Minuten braten, danach beiseite stellen, in Alufolie einwickeln und etwas abrasten lassen. Salat sauber waschen und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Zucker und Honig zu einer Marinade verrühren und über den Salat geben. Cherrytomaten halbieren. Salat in der Mitte des Tellers anrichten, die Cherrytomaten herumlegen und mit gehobeltem Parmesan bestreuen. Das Fleisch aus der Alufolie nehmen, in Streifen schneiden und über den Salat geben.

Küchenleiter Michael Triebel
Küche Waiern
Diakonie de La Tour



DAS HILFSWERK MENÜSERVICE

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



Ingrid Pegrin

Leiterin Menüservice

T 05 0544 5532

M 0676 89 90 20 02

E ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at

Lebensfreude in jeder Lebenslage.

Beste Produkte für
Pflege & Komfort
daheim.



mehr Infos



maierhofer.co.at



maierhofer

sanitätshaus • pflege • orthopädie technik • reha technik • lymphologie

6x in
Kärnten



Ehrenamt mit Herz beim Hilfswerk Kärnten

Das Hilfswerk Kärnten bietet
viele Möglichkeiten, sich sinnvoll
ehrenamtlich zu engagieren.

Ob als Reisebegleiter*in für unsere
Betreuten Reisen, helfende Hand
bei Veranstaltungen, Sortieren von
Lebensmittelpenden oder als Unter-
stützung im Stöberstübchen – unsere
Ehrenamtlichen sind das Herzstück
unserer Arbeit. Sie schenken Zeit,
Aufmerksamkeit und Menschlichkeit,
und dafür sagen wir DANKE!

Wer sich ebenfalls für andere
einsetzen möchte, findet beim
Hilfswerk Kärnten eine Aufgabe
mit Sinn – im Zeichen der
Nächstenliebe. Jetzt mitmachen
und Gutes tun. ■

**Informieren Sie sich jetzt beim
Leiter der Sozialservicestelle,
Johannes Dionisio, unter
0676 89 90 10 28 oder
johannes.dionisio@hilfswerk.co.at**

BETREUTES REISEN

Rundum gut und sicher

2025



*Lust auf eine kleine
Auszeit vom Alltag?*



MOŠČENIČKA DRAGA 5. bis 7. Oktober

Leistungen:

- Busfahrt im barrierefreien Komfortreisebus/Rollstuhlbus
- Mautgebühren und Auslandsabgaben
- 2x Übernachtung im 4* Hotel Marina mit Halbpension
inkl. Getränke aus der Getränketheke zum Abendessen
- Professionelle Reisebegleitung

ANMELDUNG UND INFORMATION

Martina Köstler, Koordinatorin Betreutes Reisen
Waidmannsdorfer Straße 191
9073 Klagenfurt am Wörthersee
M: 0676 89 90 1025
E: martina.koestler@hilfswerk.co.at

Entdecken Sie Ihren Ausflugsort **begleitet, unterstützt,
betreut, barrierefrei** und mit einem **rollstuhlgerechten
Reisebus** mit dem Hilfswerk Kärnten und seinen
ehrenamtlichen Reisebegleiter*innen.

* + BusBahnAuto-KomplettSchutz Versicherung der Europäischen Reiseversicherung

www.hilfswerk-ktn.at

NEUE BILDUNGSEINRICHTUNG IM LAKESIDE PARK

Mit September eröffnet das Hilfswerk Kärnten im Auftrag der Stadt Klagenfurt eine dreigruppige Bildungseinrichtung im Lakeside Park.

In drei Gruppen – Kita, Kindergarten und alterserweiterte Gruppe – werden Kinder von 1 bis 6 Jahren betreut. Der Fokus liegt, neben der ganzheitlichen Bildungsarbeit – passend zum Lakeside Park – auf der MINT-Förderung durch spielerische Projekte rund um Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik.

Auf einer Fläche von 562 m² Innen- und 800 m² Außenbereich bietet die

neue Einrichtung nicht nur moderne Räumlichkeiten, wunderschöne, große Grünflächen mit altersgerechten Spielgeräten, sondern auch ein engagiertes Team, das die Bedürfnisse der Kinder in den Mittelpunkt stellt. Das Hilfswerk Kärnten schafft damit zwölf neue Arbeitsplätze in der Landeshauptstadt und beschäftigt zukünftig Elementarpädagog*innen

und Kleinkinderzieher*innen in Voll- und Teilzeitbeschäftigung. Eltern, die Interesse an einem Betreuungsplatz haben, können sich bereits jetzt (unverbindlich) für das neue Bildungsjahr vormerken lassen. ■

Kontakt und Voranmeldungen

Sibylle Kohlmayr: 0676 89 90 10 97
E-Mail: ebb@hilfswerk.co.at



Ferienbetreuung

in den Sommerferien

- Für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren
- Täglich 8-18 Uhr
- wochenweise buchbar

Preis:
€ 149,-
inkl. Verpflegung
Pro Kind
und Woche

in der
KinderStadt
Klagenfurt

Info und Anmeldung:
05 0544-4000 oder
kinderstadt@hilfswerk.co.at

Rauscherpark 1
9020 Klagenfurt





Hannes Lora

Geschäftsführer Hilfswerk Kärnten

Liebe Leser*innen!

Für das Jahr 2025 wurde eine Inflationsrate von 5,0 Prozent errechnet. Die Tarifstufen (ausgenommen die höchste Tarifstufe für Einkommen über 1 Million Euro) wurden um zwei Drittel der Inflationsrate plus 0,5 Prozent, also um 3,83 Prozent, angehoben.

**Tarifstufen Einkommen in Euro
Grenzsteuersatz 2025**

13.308 und darunter	0 %
über 13.308 bis 21.617	20 %
über 21.617 bis 35.836	30 %
über 35.836 bis 69.166	40 %
über 69.166 bis 103.072	48 %
über 103.072 bis 1.000.000	50 %
über 1.000.000 ¹	55 %

Wussten Sie, dass der Kirchenbeitrag erhöht wurde und von Ihrem Partner ebenfalls abgesetzt werden kann?

Der absetzbare Kirchenbeitrag beträgt seit 01.01.2025 600 Euro jährlich und wird automatisch an das Finanzamt übermittelt. Sollten Sie oder Ihr Partner weniger als 13.308 Euro verdienen, besteht die Möglichkeit, bei den besonderen Sonderausgaben den Kirchenbeitrag bei demjenigen abzusetzen, der mehr verdient.

¹ Befristet bis 2025, danach 50 %



Horst Krainz, Geschäftsführer Hilfswerk Kärnten, Christian Havelka, BGF-Projektleiter Hilfswerk Kärnten, Georg Steiner, Vorsitzender des Landesausschusses der ÖGK Kärnten, und Rudolf Dörflinger, Vizepräsident Hilfswerk Kärnten

BGF-Gütesiegelverleihung 2025 in Kärnten

Wer als Unternehmen langfristig erfolgreich sein möchte, braucht motivierte, gesunde Mitarbeiter*innen. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) setzt genau da an.

Jene Betriebe in Kärnten, die sich in den letzten Jahren intensiv mit dem Thema Gesundheit in ihrem Betrieb auseinandergesetzt haben und BGF-Projekte im Regelbetrieb umgesetzt haben, wurden ins Veranstaltungszentrum Lakeside Spitz in Klagenfurt zur BGF-Gütesiegelverleihung eingeladen. Dem Hilfswerk Kärnten wurde das BGF-Gütesiegel im Rahmen dieser Veranstaltung bereits zum fünften Mal für den Zeitraum 2025–2027 von der Österreichischen Gesundheitskasse Kärnten und dem Österreichischen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung verliehen.

Durch regelmäßige Evaluierungen der Belastungen und Ausarbeitung zielgruppenorientierter Maßnahmen

werden familienfreundliche und gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen für alle Mitarbeiter*innen geschaffen. Entscheidend für die effektive Umsetzung eines BGF-Projektes ist die Unterstützung von Geschäftsführung und Vorstand sowie die enge Zusammenarbeit der BGF-Steuerungsgruppe und des BGF-Projektteams.

Zweimal im Jahr erscheint die interne BGF-Broschüre „FIT und TOP im Hilfswerk JOB“, in welcher kostenlose und gesundheitsfördernde Angebote nur für die Mitarbeiter*innen angeboten werden. Die umfangreichen Angebote zur Unterstützung der psychischen und physischen Gesundheit werden von den Mitarbeiter*innen gerne in Anspruch genommen. ■

HerzWERK – Handgemachtes mit Herz in Völkermarkt



Sabrina Müller

Leiterin Behindertenhilfe /
Behinderten-Tagesstätte Völkermarkt

Bei der Tagesstätte für Menschen mit Behinderung

des Hilfswerk Kärnten in Völkermarkt wurde ein Ort der Kreativität und Begegnung eingerichtet.

M 0676 89 90 53 01

E sabrina.mueller@hilfswerk.co.at

Im neuen Schau- und Verkaufsraum mit dem klingenden Namen HerzWERK werden handgefertigte Werkstücke ausgestellt und verkauft, die unsere Klient*innen mit viel Liebe und gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden gestalten.

Ob duftende Kräutersalze – deren Zutaten im hauseigenen Hochbeet selbst angebaut, geerntet, getrocknet und verarbeitet werden – oder fantasievolle Arbeiten aus Pappmasché, Ton, Schwemmholz oder Holz: Jedes Stück erzählt seine eigene kleine Geschichte und eignet sich hervorragend als kleines Mitbringsel oder als Geschenk an sich selbst.

Der Raum ist dienstags und donnerstags von 9 bis 12 Uhr sowie nach Vereinbarung geöffnet und lädt zum Entdecken, Staunen und Mitnehmen ein.

Offiziell eröffnet wird das HerzWERK am 13. Juni im Rahmen des Sommerfestes im Haus der Generationen. ■



Mit viel Liebe und Kreativität wurde der Schau- und Verkaufsraum bei der Tagesstätte für Menschen mit Behinderung gestaltet und eingerichtet.



Verschiedenste handgefertigte Werkstücke laden zum Stöbern und Mitnehmen ein.



Tonskulpturen als Geschenk oder für das eigene Zuhause



Sonja Staunig

Interimistische Leiterin Fachbereich
Psychotherapie.Psychologie.Beratung.

Kumpfgasse 23
9020 Klagenfurt am Wörthersee
M 0676 89 90 10 65
E sonja.staunig@hilfswerk.co.at

Psychotherapie im eigenen Zuhause

Seit 2021 bietet das Hilfswerk das Projekt „Mobile psychosoziale Dienste für Senior*innen an“, nun wird die Zielgruppe erweitert. Sonja Staunig, Fachbereichsleitung Psychotherapie, im Gespräch.

HAND IN HAND: Was versteht man unter aufsuchender Psychotherapie und wie kann man die Leistung in Anspruch nehmen?

SONJA STAUNIG: Die aufsuchende Psychotherapie richtet sich an Personen ab 16 Jahren, die unter psychischen Problemen leiden und in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, d. h. aufgrund von schweren körperlichen Erkrankungen und Gebrechen, nach Operationen oder aufgrund von sehr schweren psychischen Belastungen ihr Haus nicht verlassen können. Ebenso richtet sich das Angebot an Personen, die durch die Abgelegenheit des Wohnortes und

z. B. das Fehlen eines Führerscheins keine ambulante Psychotherapie in Anspruch nehmen können. Für Personen, die von Armut betroffen sind, wird die Leistung kostenlos zur Verfügung gestellt.

Wie ist dieses Angebot entstanden?

Ausgangspunkt für das Projekt „Mobile psychotherapeutische und psychosoziale Hilfe“ war die Schilderung von unseren mobilen Pflegekräften, insbesondere während der Pandemie, die bei Hausbesuchen oftmals mit psychischen Problemen der zu pflegenden Senior*innen konfrontiert waren und sind. Häufig

werden psychische Belastungen gerade bei älteren Menschen dann sichtbar, wenn die Betroffenen ihr Leben nicht mehr alleine meistern können – zur Pflegebedürftigkeit kommt auch eine seelische Bedürftigkeit hinzu, die von den Angehörigen nicht mehr alleine getragen werden kann. Für uns war klar – hier gibt es in Kärnten eine massive Versorgungslücke, die wir bereits in den Vorgängerprojekten erfolgreich schließen konnten.

Wie wird die aufsuchende Psychotherapie finanziert?

Bis August 2023 gab es eine Projektfinanzierung durch das Gesundheits-

ministerium. Derzeit bemüht sich das Hilfswerk Kärnten neben der Eigenmittelfinanzierung um Spender*innen und Unterstützer*innen, um die Versorgung weiterhin gewährleisten zu können. Es handelt sich um keine Leistung durch die Krankenkasse und wird auch nicht über Versicherungsträger verrechnet. Derzeit wird das Projekt von Österreich hilft Österreich, Spendengeld des Hilfswerk Österreich und voraussichtlich auch durch Licht ins Dunkel unterstützt. Wenn auch Sie unser soziales Projekt unterstützen möchten, dann finden Sie in der aktuellen Ausgabe der Hand in Hand einen Erlagschein, mit dem Ihre Spende direkt an die aufsuchende Psychotherapeutische Hilfe geht.

Wie ist der Ablauf dieses Angebots?

Die Psychotherapie wird von qualifizierten Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision durchgeführt. Nach der Kontaktaufnahme erfolgt ein telefonisches Erstgespräch und danach der erste Hausbesuch durch die Psychotherapeut*in. Um gute therapeutische Erfolge zu erzielen, sind ca. 30 weitere Gesprächstermine sinnvoll – der Therapieverlauf und auch die Gesprächstermine werden individuell vor Ort vereinbart. ■

INFOS

INFO ZUR AUFSUCHENDEN PSYCHOTHERAPIE

T: 0676 89 90 10 65

M: psychotherapie@hilfswerk.co.at



SPENDEN

Direkt in der Online-Banking-App Code scannen und mit dem Verwendungszweck „Psychotherapie“ spenden.



SPORTVERBINDET

Endlich ist der Frühling wieder da, und obwohl es derzeit noch etwas frisch ist, steht das SportVerbindet-Projekt bei B3 Netzwerk mit neuen Gruppenaktivitäten in den Startlöchern. Neues Equipment wurde angeschafft, und so heißt es Bahn frei für die nächsten Aktivitäten zu Wasser – Schwimmen und Stand-up Paddling – , an Land – Wandern und Ballsportarten – und vor allem an der frischen Luft. Das stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern auch die sozialen Fähigkeiten und begründet manchmal auch neue Freundschaften.

“HALLO NEGATIVER GEDANKE.
DANKE FÜR DEINEN
VORSCHLAG, ABER: ICH MÖCHTE
MICH LIEBER ANDERS
FOKUSSIEREN.”





Herbert fährt

Begonnen hat er als Profisportler mit 16. Während seiner Berufszeit war das Radfahren nur ein Hobby. Aber seit er in Pension ist, tritt Herbert Lackner wieder voll in die Pedale.

Mit seinen Teamkollegen, alle über 70 Jahre alt, zählt Herbert zur Weltspitze im Senioren-Leistungssport. 28 Goldmedaillen bei nationalen Wettkämpfen, Welt- und Europameisterschaften sind die eindrucksvolle Leistungsbilanz seines Rad-Teams. Vom „Race across America“, einem Ultra-Rad-Marathon über rund 5.000 Kilometer von der West- bis zur Ostküste der USA kann der Senior-Radler genauso erzählen wie von den Herausforderungen beim Radeln rund um sein Zuhause in Niederösterreich.

„Ich habe mit 80 noch ein Unternehmen gegründet und organisiere Sportreisen – von den Flügen über den Sport bis zu Safaris“, erzählt er uns. Fremde Länder, Landschaften, „wo sonst keiner hinkommt ohne Rad“, faszinieren ihn, ob im Oman oder Kenia, in den USA oder Europa.

Auch Technik ist für Herbert Lackner trotz reifem Alter kein Hindernis dabei, mit der Außenwelt in Kontakt zu treten. „Ich habe mir die 100 Jahre vorgenommen, das ist noch eine ganze Weile. Da muss ich schon

dranbleiben. Daher habe ich mir vor Jahren schon einen PC zugelegt – und ein Freund hilft mir mit schwierigeren Techniksachen.“

WETTKÄMPFE ALS MOTIVATION

Warum tut man sich das in dem Alter noch an, wollen wir von Herbert wissen, der dieses Jahr seinen 85. Geburtstag feiert. „Weil ich selbstbestimmt leben will, mir selbst die Schuhbandeln binden will“, lacht er. „Natürlich wird alles mühsamer, je älter man wird. Ich brauche aber ein Ziel, ich will bei Wettkämpfen mitmachen. Sonst würde ich das auch gar nicht durchhalten.“

Bewegung ist Herberts Leidenschaft, von Kindheit an: „Ich bin nie nur in die Schule gegangen, immer gelaufen. Mit 12 Jahren habe ich mein erstes Rad bekommen.“ Ab da sucht er die Herausforderungen. Steigungen mit bis zu 30 Prozent, das Fahrrad 15 Kilogramm schwer und ohne Gangschaltung. Er schafft den Hausberg nicht, aber versucht es immer wieder. Dann ist das Rad verzogen – Herbert lässt nicht locker. „Ich habe herumgeschraubt, es wieder probiert. Nach ein, zwei Jahren habe ich es mit zweimal Stehenbleiben geschafft.“

Mit dem Rad in ferne Länder, an Orte, wo sonst keiner hinkommt, das fasziniert Profiradler Herbert.



Man hört ihm heute noch den Stolz darüber an. „Mit dem Rad ist man halt schneller und kommt weiter, statt zehn bis zwanzig Kilometer sind es 200 Kilometer. Das hat mir gefallen.“ Mit 16 ist Herbert in den Profisport eingestiegen, bei Ferry Dusika. Dann kam der Beruf, und das Radfahren wurde zum Hobby. Aber mit der Pension wollte er wieder als Profi durchstarten.

RÜCKSCHLÄGE

Dann bremst ihn jedoch seine Gesundheit aus: Herzprobleme. Vorhofflimmern. Er muss sich operieren lassen. 14 Tage danach sitzt er wieder im Sattel. Theoretisch ist wieder alles in Ordnung, aber: „Es hat ein paar Jahre gedauert, bis ich wieder mithalten konnte mit der Konkurrenz. Leistungssport ist halt immer auch Disziplin. Und man lernt mit Rückschlägen umzugehen, sich Ziele zu setzen. Für mich ist Sport immer Wettkampf.“

Herbert beißt sich durch. 2013 gewinnt er die Seniorenolympiade in Italien. „Darauf habe ich vier Jahre lang hingearbeitet. Jeden Morgen habe ich mir gesagt: Ich werde Olympiasieger!“ Allerdings, so räumt



Herbert Lackner radelt durch die USA, Ultra-Marathons über tausende Kilometer fordern ihn heraus.

er ein: „Man muss es auch gerne machen. Für mich ist es ein Supergefühl, mich als Trainierer zu plagen – sonst tut es nur weh. Aber wenn jemand kein Bedürfnis nach Sport hat, dafür habe ich auch kein Rezept.“

Der sportliche Senior erlebt jedoch einen weiteren gesundheitlichen Rückschlag: „Vor ein paar Jahren hatte ich plötzlich Gleichgewichtsprobleme, bin dauernd gestolpert. Wie sich herausgestellt hat, hatte ich einen Bluterguss unter der Schädeldecke. Dann haben sie mir Löcher in den Kopf gebohrt, Blut abgesaugt und ich bin im Rollstuhl gesessen. Das war schon ein Tiefschlag!“ Aber wieder rappelt er sich hoch: „In die Reha bin ich mit dem Fahrrad gefahren. Die wussten gar nicht, was sie dort mit mir tun sollten. Ich war fitter als die Therapeuten“,

amüsiert er sich mittlerweile darüber. Abschließend hat Herbert noch eine Botschaft an die „Sportnation Österreich“: „Es gibt mittlerweile internationale Bewerbe für reifere Sportler. In Österreich hat das Stellenwert null. Es gibt keine Förderungen, keine Rennen für Über-65-Jährige. Im Fernsehen werden Seniorenbewerbe totgeschwiegen. Wir sind aber zwei Millionen Menschen in diesem Alter in Österreich. Wir sind auch Bürger, wir zahlen Steuern. Die Öffentlichkeit, die Politik, die sehen in uns Seniorensportlern nur Außenseiter, Spinner. Das ist kein Ansporn für die Volksgesundheit. Die hört nämlich nicht mit 40 auf. Ganz im Gegenteil, da fängt es erst an!“

Herbert Lackner lässt sich davon dennoch nicht ausbremsen, er radelt weiter zum nächsten Profirennen ... ■

Auf Videodreh im Kraftwerk Freudenau

Wie macht man aus Wasserkraft eigentlich Energie?

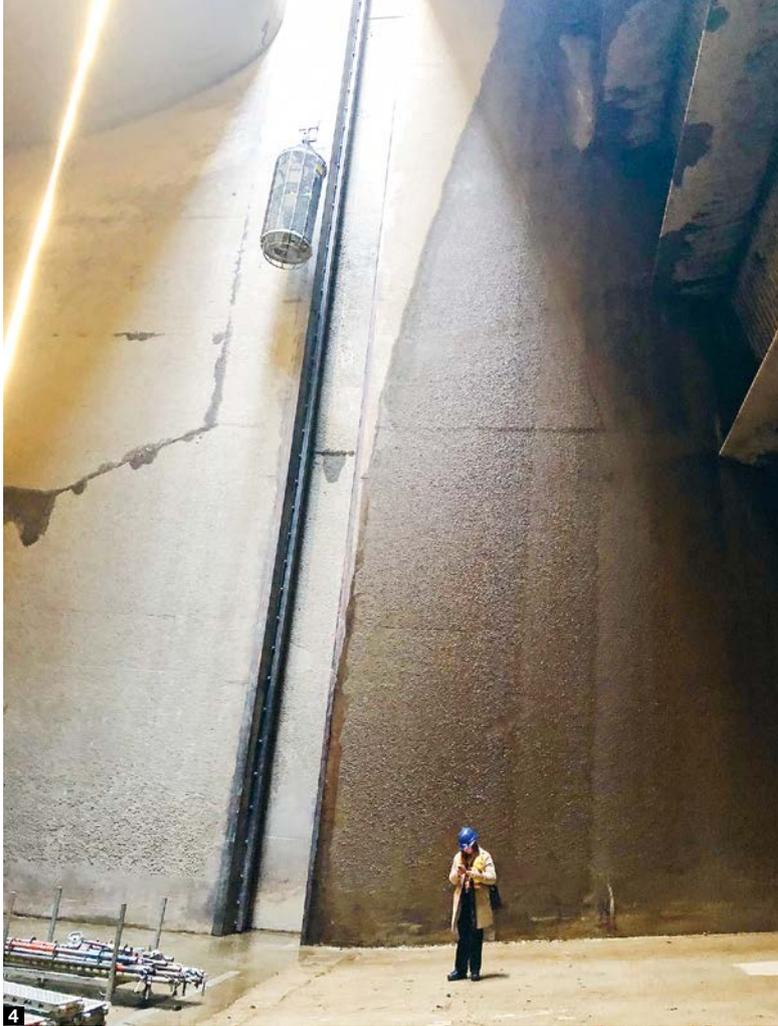
Eine Kinderfrage zum heurigen MINT-Schwerpunkt schickte das Team des Hilfswerk Österreich in die Wiener Freudenau.

1 Es war ein echtes Abenteuer, dieses Video zum Thema MINT für die Hilfswerk-Website zu produzieren. Immerhin durften wir auf Einladung des Verbund das größte Wasserkraftwerk Österreichs in der Freudenau von außen nach innen und von oben bis ganz nach unten erforschen. Dort wird übrigens pro Jahr Strom für 280.000 Haushalte erzeugt.

2 , 3 Verbund-Pressesprecher Florian Seidl erklärte uns im Besucherzentrum erst einmal anhand eines Modells, wie ein Laufwasserkraftwerk funktioniert. Dieses nützt den Höhenunterschied ober- und unterhalb der Staustufe in einem Fluss, in diesem Fall der Donau. Das Donauwasser fällt im Kraftwerk auf eine Turbine und setzt diese damit in Bewegung. Die Turbine treibt dann wiederum einen Generator an, welcher aus der Bewegungsenergie schließlich elektrische Energie, also Strom, erzeugt.

Übrigens: Für Fische gibt es extra eine kilometerlange Umleitung, die sogenannte „Fischaufstiegshilfe“. Sie befindet sich auf der Seite der Donauinsel und sorgt dafür, dass die Fische am Kraftwerk gefahrlos vorbeischwimmen können.





4 Hier mussten wir kurz durchatmen: In einem sehr engen und etwas wackligen Metallkäfig schwebten wir entlang der Staumauer zirka 30 Meter in die Tiefe und kletterten dort in die Innereien des Kraftwerks. Wo sonst Wassermassen schäumen, spazierten wir trockenen Fußes herum.

5 Schließlich gelangten wir an den tiefsten begehbaren Punkt von Wien. Auf exakt 129,25 Meter über Adria-Niveau, in einem Kontrollgang unter den Maschinen, gab uns Florian Seidl weitere Einblicke in die Funktionsweise des Wasserkraftwerks.



5



6

6 Durch eine der sechs riesigen, etwa zwei Stockwerke hohen Kaplan-turbinen, die alle neun Jahre inspiziert werden, kletterten wir am Laufrad vorbei in einen Hohlraum, der üblicherweise mit Wasser gefüllt ist. Dunkelheit, Stille und Echos empfingen uns in dem hallenartigen Raum.

7 Noch ein Stopp für ein paar letzte Fragen, dann war unser Videodreh im Kraftwerk vorbei.



7



8

8 Inzwischen hatte übrigens unser Hilfswerk-Maskottchen FIDI eine neue Freundin gefunden, die Verbund-Ente.

FIDI Kids



LIEBE KINDER,
malt doch das kleine
Bewegtsichnicht für uns!
Schickt ein Mail mit eurem
Bild an: office@hilfswerk.at
Das schönste Bild wird mit
dem Buch „Bloß nicht
bewegen – oder doch?“
belohnt.

BUCHTIPP: Bloß nicht bewegen – oder doch?

Das Bewegtsichnicht ist ein flauschiges blaues Wesen, das am liebsten die ganze Zeit nur herumsitzt. Dabei langweilt es sich eigentlich furchtbar. Wie gut, dass seine Freunde, die Tiere, so viele Ideen haben für lustige Bewegungsarten. Auch die Kinder, die die Geschichte im Bilderbuch ansehen, können mithelfen, damit der kleine blaue Faulpelz in Schwung kommt. Sie bekommen auf jeder Doppelseite Anregungen zum Mitmachen.

Zum Schluss bewegt es sich dann doch, das Bewegtsichnicht. Und es hat sogar viel Spaß bei den neun Übungen, die im Lauf der Geschichte zusammengekommen sind. Davon gibt es auch ein Poster zum Aufhängen, das hinten im Buch eingelegt ist. Ein fröhliches buntes Mitmachbuch für Kinder ab 3 Jahren.

Nanna Neßhöver, Sabine Legien

Bloß nicht bewegen – oder doch?

Ein Mitmachbuch zum Turnen, Toben & Springen.

ISBN 978-3-551-25153-4; Carlsen-Verlag; ab 3 Jahren



SPIELETIPP: *Stopptanz*

Was man dafür braucht:

mindestens zwei Kinder & Musik

Alle Kinder bewegen sich zur Musik im Raum. Jeweils eine Bewegungsform wird vorgegeben, z. B.: hüpfen wie ein Hase, stampfen wie ein Elefant, mit den Armen flattern wie ein Schmetterling, kriechen wie eine Schlange, seitlich gehen wie ein Krebs. Stoppt die Musik plötzlich, bleiben alle Kinder sofort stehen, wie eingefroren. Wer sich bewegt, scheidet aus. Danach beginnt die Musik erneut, und es geht mit einer neuen Bewegung weiter.

Tipp: Statt „Ausscheiden“ kann auch einfach eine kreative Zusatzaufgabe gemacht werden. Zum Beispiel kann das Kind, das sich bewegt hat, einen Hampelmann machen.





Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Land der Töchter zukunftsreich“ 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 von „Land der Töchter zukunftsreich“ von Doris Schmidauer.

1 AUS DER LUFT GEGRIFFEN

Das Edelgas Argon ist nach Stickstoff und Sauerstoff der dritthäufigste Bestandteil der Luft. Wie oft ist das Wort ARGON in der folgenden Buchstabenschlange enthalten?

NARGOGARONGRANGORARGONORGANOARNOGARGON
AGRONANGRONARGRARGONAROGNARONGAGRONRAGO
RANARGORNAGARGONAGRONARGONORGANANGORAAR
GOONARRGONARGONAGORNRGARGON

2 LUFT HABEN

Wenn genau in die Mitte eines Würfels mit einer Innenkanten-Länge von 2 Metern ein Würfel mit einer Außenkanten-Länge von 100 Zentimetern gelegt wird, wie viel Kubikmeter Luft bleiben dann zwischen den beiden Würfeln frei?

3 IN DER LUFT LIEGEN

Welches Wort passt als zweiter Teil zum linken und als erster Teil zum rechten Wort? Es ergeben sich zwei zusammengesetzte Hauptworte:

- | | | |
|------|-------|-----------|
| LUFT | | AMT |
| LUFT | | KABEL |
| LUFT | | SCHANZE |
| LUFT | | FAHRKARTE |
| LUFT | | FAHRT |
| LUFT | | VERBAND |

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // 1. Versteckte ERDE Wer denkt, die Pferdeherde werde beherzt verdeutlichen, wie gerne sie immer denen nachläuft, deren Futter den erdenklich besten Geschmack erwarten lässt, der denkt aber denkbar weit entfernt von der Pferdeherde unbeschwerter Neugierde. **2. ERDboden** 1 Hektar = 10.000 Quadratmeter. 0,5 kg x 5.000 = 2.500 kg = 2,5 Tonnen. **3. ERDKunde** A. a) Chile ist ein Staat in Südamerika, die anderen Staaten nicht. B. c) der Himalaya liegt zum Teil in Nepal, nicht aber in den anderen Ländern. C. c) Hawaii liegt im Pazifischen Ozean, die anderen Inseln nicht.

BUCHTIPP: Land der Töchter zukunftsreich

Keine Autobiografie, sondern inspirierende Geschichten von mutigen Frauen.

Sie ist lieber First Volunteer als First Lady: Doris Schmidauer, Frau von Bundespräsident Alexander Van der Bellen,

gewährt in ihrem Buch Einblicke in Machtstrukturen, feministische Allianzen und stellt Weggefährtinnen und Vorbilder vor: Wissenschaftlerinnen, Aktivistinnen und Unternehmerinnen. Mut ist nicht immer laut, aber immer wirksam, so ihre Devise.

Doris Schmidauer
Land der Töchter zukunftsreich.
ISBN 978-3-222-15134-7
Molden Verlag 2025



Einsatz an der Frontlinie

In der Ukraine unterstützt das Hilfswerk International mit mobilen Teams Menschen, die sich nicht mehr selbst versorgen können. Fünf Help Points gibt es dafür derzeit. Anfang 2025 sind zwei neue in den Städten Marhanez und Zlatopil dazugekommen.



Bohdan hat im Krieg ein Bein verloren. Er ist auf das mobile Team des Hilfswerk International angewiesen.

Haben Sie sich je gefragt, was mit den schwächsten Menschen einer Gesellschaft im Krieg passiert? Mit denen, die krank oder alt sind oder eine Behinderung haben? Wenn die Männer im Krieg sind und viele junge Menschen das Land verlassen haben, gibt es oft niemanden mehr, der sich um sie kümmert.

Es sind „vergessene Menschen“ wie Oleksandra (32), die aufgrund ihrer Krebsdiagnose nicht mehr mobil ist. Sie lebt mit ihrer gebrechlichen alten Mutter zusammen. Durch den Krieg kann Oleksandras Krebserkrankung allerdings nicht behandelt werden.

Dann gibt es auch noch Menschen wie Andriy (57), der sich seit seinem Schlaganfall nicht mehr selbst versorgen kann und alleine wohnt. „Ich bin noch zu gesund zum Sterben“, sagt er.

MOBILE TEAMS: HILFE PER AUTO

Die mobilen Teams des Hilfswerk International sind im Frontliniengebiet unterwegs, in den Städten Marhanez und Zlatopil. Sie kümmern sich um

Oleksandra und Andriy. Diese Teams sind die einzigen Menschen, die die beiden einmal die Woche besuchen. „Dank des Hilfswerk International kann ich weiterleben“, erklärt Oleksandra. Jede Woche bekommen sie und ihre gebrechliche Mutter ein Nothilfepaket mit den wichtigsten Lebensmitteln und Hygieneartikeln, um zu überleben.

Sozialarbeiterin Mariia ist Mitglied des mobilen Teams und nimmt sich der Sorgen der Menschen an. „Hier in der Ukraine leben die Menschen nur noch von Tag zu Tag. Jeder Tag, den man überlebt hat, ist ein Segen. Aber den Menschen geht langsam die Kraft aus“, meint Mariia.

Woher sie selbst die Kraft nimmt? „Ich sehe, wie wichtig unsere Hilfe für die Menschen hier ist“, sagt sie, und steigt wieder in das Auto ein. „200 Menschen sind nur noch am Leben, weil wir sie versorgen. Ich weiß, dass ich weitermachen muss.“

Zu diesen 200 Menschen gehört auch Bohdan, ein 48-jähriger Mann, der im Krieg ein Bein verloren hat.



Besuche, Gespräche, Hilfspakete und Yoga – die Menschen in der Ukraine brauchen unterschiedliche Formen der Unterstützung, um weiter durchhalten zu können.

Er geht mit Krücken und kann durch seine Einschränkung nichts mehr tragen und nicht mehr weit gehen. Bohdan wartet zu Hause auf das Ende des Krieges. Das mobile Team von Hilfswerk International steht ihm so lange bei: mit wöchentlichen Besuchen, Gesprächen und auch der Lieferung von Lebensmitteln und Hygieneartikeln.

HELP POINTS ALS ZUFLUCHT

Im Februar 2025 konnte Hilfswerk International seine Help Points in Marhanez und Zlatopil im ukrainischen Frontliniengebiet endlich eröffnen. Hier haben Kinder einen sicheren Ort, wo sie wieder mit Gleichaltrigen spielen können. Das Spielen war im Frontliniengebiet

zuvor nur schwer möglich gewesen. Aber es ist wichtig für eine gute Entwicklung der Kinder. Auch für Erwachsene gibt es Angebote wie Yoga, Gesprächs- und Bastelgruppen sowie psychologische Beratungen, die gut angenommen werden.

Menschen, die nicht mehr mobil sind und niemanden haben, erreicht Hilfswerk International mit seinem mobilen Angebot: Einmal die Woche liefern Teams das Überlebensnotwendigste in ihre Wohnungen.

Dabei ist es besonders wichtig, dass unsere Kolleginnen und Kollegen vor Ort diese Arbeit freiwillig machen, denn Autofahrten im Frontliniengebiet sind sehr gefährlich. ■



MEIN HILFSWERK

KATHI TRUPPE ZU BESUCH IN FINKENSTEIN

Skistar Katharina Truppe besuchte das Tageszentrum für Senior*innen in Finkenstein, um das vielfältige Angebot der Tagesbetreuung kennenzulernen. Begleitet wurde sie von Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler und Leiterin Eveline Scheucher, die sie durch die liebevoll gestalteten Räumlichkeiten führten. Truppe zeigte sich beeindruckt vom Engagement und der herzlichen Atmosphäre.



PFLEGEKOMPETENZ GESTÄRKT

Unsere Heimhelfer*innen nutzten die Fortbildung im Zuge der UBV-Aufschulung (Unterstützung bei der Basisversorgung). David Aichner, Leiter des Heimhilfen-Lehrgangs, vermittelte dabei praxisnah wertvolle Kenntnisse für den respektvollen und sicheren Umgang mit älteren Menschen in der mobilen Pflege.



Donnerstag,
17. JULI
10 bis 17 Uhr

HILFSWERK ON TOUR
goes Strandbad Klagenfurt

Komm vorbei, informiere dich und nutze die Gelegenheit, mehr über uns zu erfahren! Wir freuen uns auf dich!

Hier geht's zu uns 

Ersatztermin bei Schlechtwetter: 24. Juli

Mein Leben

Mehr wissen,
besser leben!



Für alle, die mehr
vom Leben wollen!

Ihr Abo
jetzt für nur
€ 19,40/Jahr

inkl. Porto

4 Ausgaben jährlich.
Kündigung mit 4 Wochen Frist
zum Jahresschluss



Da ist mehr für Sie und IHR LEBEN
drin! MEIN LEBEN bietet umfassende
und kompetente Informationen zu
den Themen Diabetes und gesunden
Lebensstil – 4 x im Jahr als gedruckte
Ausgabe, jederzeit auf unserer Website
und zusätzlich noch regelmäßig mit
unserem Newsletter MEIN LEBEN plus.

www.meinleben-diabetes.at

 /meinlebendiabetes

 /diabetes_vital

#füreinandersorgen



Wir sind in ganz Österreich für Sie da. Immer und überall.

Online auf wienersaetdtische.at, telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP