02 | 2025

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin

HILFSWERK

BEWEGUNG IM ALTER
im Tageszentrum Ennsleite
Seite 12

KINDER LERNEN NACHHALTIGKEIT
spielerisch kennen
Seite 14

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
österreichische
LOTTERIEN
playsponsible
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
gamnerundenzi

Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

IN DEN VERGANGENEN JAHREN haben wir erlebt, wie Krisen und Unsicherheiten bestehende Gräben vertieft und neue Risse in unser gesellschaftliches Miteinander gebracht haben. Viele Menschen fühlen sich verunsichert und isoliert. Unterschiedliche Meinungen prallen immer heftiger aufeinander, und oft scheint der Dialog zu versiegen, bevor er überhaupt begonnen hat. In meiner täglichen Arbeit erlebe ich, wie wichtig Solidarität, Mitgefühl und gemeinsames Handeln sind – nicht nur für die Menschen, die wir unterstützen, sondern für unsere gesamte Gesellschaft. Denn soziale Spaltung hat Konsequenzen: Sie schwächt das Vertrauen, erschwert das Miteinander und gefährdet den sozialen Frieden.

Dabei zeigt uns gerade die soziale Arbeit, dass echte Verbindung möglich ist. Wenn wir für ältere Menschen, Familien und Kinder in Not da sind, dann entsteht etwas Wertvolles: ein Gefühl der Geborgenheit, des Angenommenwerdens, der gegenseitigen Unterstützung. Diese Erfahrungen sollten nicht nur auf den sozialen Sektor beschränkt bleiben – sie sind die Basis für ein gelingendes Miteinander in unserer gesamten Gesellschaft. Ein offener Austausch, das Zuhören und der Wille, einander zu verstehen, sind essenzielle Bausteine für eine zukunftsfähige Gesellschaft. Die Antwort liegt in unserem täglichen Handeln. Jede helfende Geste, jedes aufrichtige Gespräch und jedes Zeichen des Mitgefühls stärken unser soziales Netz.

Ihre Viktoria Tischler
Geschäftsführerin
Oberösterreichisches Hilfswerk

4
IM FOKUS
Gesunde Bewegung

12
ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT
Bewegung im Alter

14
KINDHEIT & JUGEND
Kinder lernen Nachhaltigkeit

17
LEBEN & GESELLSCHAFT
Integration in den Arbeitsmarkt

30
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:** Monika Jonasch-Lykourinos, Nicole Fischer, Stefan Widder, Nikolaus Scharmer, Theresa Kaserer-Peuker, 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/Thomas Schorsch; 14/Hilfswerk Oberneukirchen; 17/Hilfswerk/Johannes Puch; 18, 19/Hilfswerk Ottensheim; 18/Christine Hofstadler; 20/Hilfswerk Vöcklabruck; 21, 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 **Anzeigenverkauf (Oberösterreich):** Hilfswerk OÖ, Tel. 0699/127 819 88 **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 ausgebremst.

»

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

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

BOSCH +SOHN boso

24-STUNDEN-BETREUUNG

Gut versorgt – in den eigenen vier Wänden.

WAS WIR BIETEN:

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

Jetzt kostenlos informieren
24stunden.hilfswerk.at

Servicehotline
0810 820 024

Ausgezeichnet mit dem Österreichischen Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen: ÖQZ 24

Rahofer.

Spiel „4 gewinnt“ mit jedem Untergrund:

Play SWIFT

SUZUKI

Schon ab € 18.490,–1)

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 Allradsystem der perfekte Spielkamerad auf jedem Untergrund ist. Es schaltet sich automatisch ein und sorgt so für zusätzliche Traktion auf den Hinterrädern. Volle Punktezahl 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**

Inklusive SUZUKI connect

Verbrauch „kombiniert“: 4,4-4,9 l/100 km, CO_2-Emission 98-110 g/km2)

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

HYBRID

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

„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.

Schlüssel zu längerem und gesünderem Leben

Der Körper eines Menschen verändert sich mit dem Alter. Die Muskulatur wird schwächer, die Knochen weniger stabil, und die Flexibilität lässt nach.

Marion Schorsch
Leitung Tageszentrum Ennsleite

INFOS

Mehr Informationen zum Thema gibt es beim OÖ Hilfswerk:

Marion Schorsch
Tageszentrum Ennsleite
07252 / 47 778
steyr@ooe.hilfswerk.at

Doch es gibt eine Konstante, die auch im höheren Alter einen enormen Unterschied machen kann: Bewegung. Schon einfache körperliche Aktivitäten, wie Gehen, Schwimmen oder leichte Gymnastik, können einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität älterer Menschen haben. Aber warum konkret ist Bewegung speziell im hohen Alter so wichtig?

Besonders beliebt ist das Sportprogramm mit Musik.

Zahlreiche Studien belegen, dass eine regelmäßige körperliche Aktivität den Alterungsprozess verlangsamt. Außerdem können dadurch Erkrankungen wie Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes verhindert werden. Wie wichtig Bewegung im höheren Alter ist, weiß man auch im Tageszentrum Ennsleite. „Selbstbewusstsein und Psyche stärken, Aktivierung von Körper und Geist, körperliches und kognitives Bewusstsein, Fühlen und Spüren des eigenen Körpers, Menschen aus ihrer eigenen Zurückgezogenheit herausholen“, umreißt Marion Schorsch, Leiterin des Tageszentrums Ennsleite, das Konzept in Schlagworten. „Bewegung und Mobilisation, verbunden mit sozialen Kontakten, fördert die aktive Teilnahme, ermöglicht einen längeren Verbleib im eigenen Zuhause und verhindert gleichzeitig Vereinsamung.“ Bewegung setzt Endorphine frei, die für eine bessere Stimmung sorgen und somit Depressionen und Angstzustände vorbeugen können.

BEWEGUNG ZU MUSIK

Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse im Körper ab. Dieses bekannte Phänomen nennt sich Sarkopenie. Die Folgen dieser Muskelrückbildung sind gravierend: Verlust der Mobilität, zunehmende

Das engagierte Team des Tageszentrums Ennsleite lässt sich stets tolle Aktivitäten einfallen.

Sturzgefahr und eine insgesamt eingeschränkte Lebensqualität. Doch auch hier zeigt sich der positive Effekt von Bewegung. Krafttraining und Widerstandstraining haben sich als besonders effektiv erwiesen, um den Abbau der Muskulatur zu stoppen oder zumindest zu verlangsamen.

In Ennsleite ist Bewegung großer Teil des Tagesablaufs. „Alle unsere Kundinnen und Kunden nehmen am Aktivitätsprogramm teil", erklärt Schorsch. „Es wird stets auf die individuellen Bedürfnisse und Krankheitsbilder geachtet und das Bewegungsprogramm gezielt darauf abgestimmt." Dabei kommt es auf das Durchbewegen von Kopf bis Fuß an. Besonders beliebt sind Aktivitäten mit Musik, etwa zu den Klängen von „Mei Huat, der hat drei Löcher". Außerdem stehen Kegeln, Boccia, Darts, Ringe werfen, Bewegungsspiele mit dem Ball, Bewegung mit Smoveys, Steck- und Puzzlespiele sowie Tasten und Fühlen hoch im Kurs. Die Aktivitäten finden in den Räumlichkeiten des Tagespflegezentrums des OÖ Hilfswerks statt, das Team der Einrichtung unterstützt die Seniorinnen und Senioren bei den Übungen. „Es geht um grob- und feinmotorische Übungen sowie um Körperwahrnehmung", erklärt Schorsch. Die Kundinnen und Kunden werden in den Tagesablauf eingebunden und führen dabei Tätigkeiten wie Geschirrspüler ausräumen und Tische decken aus. Auch hier geht es um das Training von Grob- und Feinmotorik. Neben sportlichen Aktivitäten wird im Tageszentrum auch Wert auf gemeinsame soziale Tätigkeiten gelegt. Dazu zählen das Frühstück und Mittagessen ebenso wie Basteln, Malen, Schneiden und Kneten in der Gruppe.

WERTSCHÄTZUNG ENTSCHEIDEND

Für die Betreuenden in den Einrichtungen des OÖ Hilfswerks ist es am allerwichtigsten, jeder Kundin und jedem Kunden wertschätzend entgegenzutreten. Nur so ist es überhaupt möglich, demente oder psychisch Kranke zu Aktivitäten zu animieren.

„Das ist die große Herausforderung, die uns täglich begleitet. Ein Programm vorzubereiten ist Theorie, es in die Praxis umzusetzen manchmal eine ‚Challenge'. Wenn aber am Ende des Tages unsere Seniorinnen und Senioren mit einem Lächeln nach Hause gehen, ist das für uns als Team der schönste Moment des Tages", so Leiterin Schorsch. Und dabei spielt Bewegung eine große Rolle. ■

DER FREUNDLICHE MALER

PERSÖNLICHKEIT IN FARBE

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

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

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

Waidhofen/Ybbs
Mühlstr. 4
T: +43 (0)7442 / 538 43
waidhofen@freundlinger.at

www.derfreundlichemaler.at

Die Kinder lernen früh, den Müll richtig zu entsorgen.

Nachhaltigkeit spielerisch erlernen

Früh übt sich: Im OÖ Hilfswerk erhalten Kinder von klein auf ein Bewusstsein für den Umweltschutz und bekommen einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen beigebracht. Und das alles spielerisch im Alltag.

Einen umweltfreundlichen Umgang mit den Ressourcen, das lernen die Kleinsten in den Bildungseinrichtungen des OÖ Hilfswerks gleich von Beginn. „Unsere Mitarbeitenden möchten Kinder dabei unterstützen, Einsicht in ökologische Zusammenhänge zu gewinnen, um somit nachhaltiges Verhalten zu verstärken“, erklärt Doris Weiglein, Bereichsleiterin der Abteilung Kinder, Jugend und Familie im OÖ Hilfswerk. Die Initiative geht vom Hilfswerk Österreich mit dem Fachreferat Kinder, Jugend, Familie und Psychosoziale Dienste sowie dem OÖ Hilfswerk mit dem Fachbereich Kinderbetreuung aus.

BETREUENDE SIND VORBILDER

Die Kinder bekommen durch Projekte und Gespräche Umweltschutz und Nachhaltigkeit spielerisch vermittelt. So legen die Betreuerinnen und Betreuer in den Kinderbetreuungseinrichtungen des OÖ Hilfswerks mit den Kindern Hochbeete an, an denen schon die Kleinsten miterleben können, wie Obst und Gemüse wachsen und wie man sie aufzieht. Beim gemeinsamen Einkaufen achtet man auf regionale und saisonale Produkte. Die Kinder erhalten Gelegenheit, die Natur und die Tiere beobachten zu können, sodass sie einen Bezug dazu bekommen. Beim Basteln werden nachhaltige Materialien verwendet, Nikolaussackerl und Laternen etwa können dadurch auch im nächsten Jahr wiederverwendet werden. Regionale Unternehmen steuern dabei oftmals Materialreste bei.

Die Betreuenden sind in Sachen Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein Vorbilder. Bei Ausflügen in die Natur nimmt man ein Sackerl mit, um den Abfall wieder mit nach Hause zu nehmen. Damit soll den Kindern vermittelt werden, auf die Umwelt zu achten und den Müll nicht einfach in den Wald oder auf die Wiese zu werfen.

EXKURSIONEN ZUM ASZ

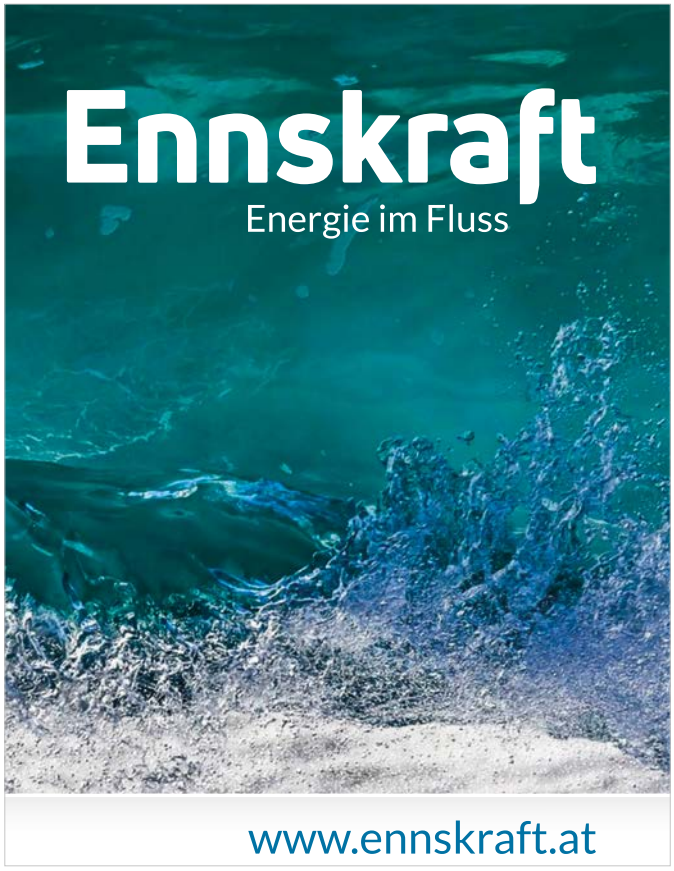
Einmal im Jahr finden Exkursionen zu Altstoffsammelzentren statt, bei denen die Kinder lernen, wie Abfall richtig getrennt und recycelt wird.

Die „Tauschecke“ in den Einrichtungen ermöglicht es den Kindern, Spielzeug und Bücher zu tauschen und zu teilen. Auf diese Weise erfahren sie nicht nur, wie wichtig es ist, Ressourcen zu teilen, sondern auch, dass Nachhaltigkeit im Alltag bereits auf kleinen Gesten basiert.

Ein weiteres bemerkenswertes Projekt ist die Photovoltaikanlage, die auf dem Dach einer Kinderbetreuungseinrichtung installiert wurde. Kinder können dabei durch den Solarbaukasten selbst lernen, wie Solarenergie funktioniert und wie sie zur Stromerzeugung genutzt werden kann. Hervorzuheben sind die Einrichtungen in Wolfern, die am Projekt „Gesunde Krabbelstube“ und „Gesunder Kindergarten“ teilnehmen. Hier wird nicht nur auf gesunde Ernährung geachtet, sondern auch auf die Vermittlung von Nachhaltigkeitsprinzipien. Regionale und saisonale Produkte spielen hier eine zentrale Rolle, auch der Umgang mit Müll wird konsequent umgesetzt.

FORTBILDUNGSSCHWERPUNKT

Die Frage, ob „Nachhaltigkeit“ als eigenständiges Thema behandelt wird oder in das MINT-Programm (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik) integriert ist, lässt sich beim OÖ Hilfswerk eindeutig beantworten: Es ist beides möglich. Nachhaltigkeit wird entweder als eigenständiges Thema im Bereich „Natur und Technik“ des Bildungsrahmenplans für elementare Bildungseinrichtungen behandelt oder im Kontext des MINT-Programms integriert. Für Mitarbeitende gibt es in diesem Frühjahr unter dem Titel „MINT bringt’s. NACHHALTIG. Bildung fördern. Zukunft schaffen.“ gezielte Fortbildungen. Dazu informiert Birgit Traxler, stellvertretende Leiterin der Kinderbetreuung im OÖ Hilfswerk: „Ziel der Fortbildungen ist es, unsere Mitarbeitenden durch praxisnahe Weiterbildungsveranstaltungen in den MINT-Kompetenzen zu stärken und für das Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren.“ ■



Bürgermeister Josef Rathgeb bedankt sich beim Hilfswerk-Team für das Engagement.

Lebenshaus bleibt Besuchermagnet

Auch nach 21 Jahren ist das Lebenshaus in Oberneukirchen ein beliebter Treffpunkt für die Bürgerinnen und Bürger, aber auch für Gäste.

Das Lebenshaus Oberneukirchen wurde 2003 gegründet, um verschiedene Generationen unter einem Dach zu verbinden. Seither macht es seinem Namen alle Ehre. 21 Jahre später blickt das engagierte Team auf eine sehr positive Bilanz: Im Vorjahr besuchten 10.704 Gäste, aufgeteilt auf 6.772 Erwachsene und 3.932 Kinder, das Haus.

Dies waren um 137 noch einmal mehr als 2023. Neben dem Hilfswerk-Stützpunkt ist das Eltern-Kind-Zentrum Wichtelhaus, das Tageszentrum „Lebensgarten“, die Eltern-Mutterberatung und die Familienberatung des Familienbundes im Haus untergebracht. „Alle Generationen, vom Baby bis zum Senior, fühlen sich bei uns wohl“, ist Lebenshaus-Stützpunktleiterin Sissy Wolfesberger stolz auf ihre Einrichtung.

Die hellen Räumlichkeiten nutzen auch Organisationen, Privatpersonen und Betriebe gerne für Vorträge, Geburtstagsfeiern und Workshops. Gesamt wurden im Vorjahr 679 Veranstaltungen, davon 326 vom EKiZ Wichtelhaus, 270 vom Hilfswerk und 83 von privaten Anbietern, abgehalten. „Es freut uns sehr, dass unser Lebenshaus auch nach wie vor ein Besuchermagnet ist und von seiner Attraktivität nichts verloren hat“, sagt Hilfswerk-Vereinsobfrau und Vizebürgermeisterin Anneliese Bräuer. „Es wird sichtbar, dass in unserem Lebenshaus großartige, wertvolle und soziale Arbeit mit und für die Menschen in unserer Gemeinde sowie in der Umgebung geleistet wird.“

MOBILER MITTAGSTISCH

Ein äußerst erfolgreiches Angebot ist außerdem der „Mobile Mittagstisch“. Für viele ältere Menschen stellt es einen enormen Aufwand dar, sich selbst eine warme und gesunde Mahlzeit zuzubereiten. Daher liefern Ehrenamtliche des OÖ Hilfswerks frisch gekochtes Essen an die Kundinnen und Kunden mit dem Hilfswerk-Pkw, der vom Hilfswerk Verein finanziert wird. Im letzten Jahr waren dies sage und schreibe 4.600 Portionen! Die Speisen – Suppe und Hauptspeise – bereitet das ortsansässige Diakoniewerk zu. ■

Die Expert*innen des OÖ Hilfswerks unterstützen die Jugendlichen bei der Jobsuche.

Den passenden Job finden

Der erste Schritt in die Arbeitswelt – für viele junge Menschen ist dies eine große Herausforderung. Die Arbeitsbegleitung des OÖ Hilfswerks unterstützt Berufseinsteiger*innen auf diesem Weg.

Was möchte ich beruflich machen? Welche Möglichkeiten gibt es? Wie schreibe ich eine überzeugende Bewerbung, und wie läuft überhaupt ein Vorstellungsgespräch ab?

Diese und viele weitere Fragen beschäftigen jungen Menschen, die die Arbeitsbegleitung des OÖ Hilfswerks aufsuchen. So wie Emilia, 17. Die junge Frau hatte sich für eine weiterführende Schule entschieden, bis ihr klar geworden ist, dass dies nicht der richtige berufliche Weg für sie ist. Nun möchte Emilia eine Lehre beginnen, weiß jedoch nicht, in welche Richtung sie sich orientieren soll. Emilia sucht den Weg in die „Arbeitsbegleitung“ des OÖ Hilfswerks. Unsere Expert*innen unterstützen junge Menschen zwischen 14 und 25 Jahren dabei, herauszufinden, welche beruflichen Möglichkeiten es gibt und wie der Einstieg in die Arbeits- und Ausbildungswelt erfolgreich gestaltet werden kann. Ob bei der Suche nach dem richtigen Job oder einer geeigneten Lehrstelle. Dabei werden Berufsinteressentests sowie Analysen genutzt, um ganz persönliche Fähigkeiten, Stärken und Interessen herauszuarbeiten. Die jungen Erwachsenen erhalten wertvolle Tipps rund um die Bewerbung sowie ein individuelles Coaching für das Vorstellungsgespräch. Die Arbeitsbegleitung ist für Jugendliche und junge Erwachsene kostenlos, das Angebot wird vom Land Oberösterreich gefördert. Im März 2025 waren in Oberösterreich 11,8 Prozent der 15- bis 25-Jährigen arbeitslos, das sind 4.741 Jugendliche ohne Job und Lehrstelle. Die Tendenz ist steigend – im März 2024 waren 3.271 junge Erwachsene beim AMS gemeldet.

In absehbarer Zeit wird die Lage am Arbeitsmarkt nicht weniger angespannt. Im vergangenen Jahr haben die Arbeitsbegleiter*innen des OÖ Hilfswerks 418 Jugendliche und junge Menschen beraten und betreut, so wie Emilia. Sie hat dank der Arbeitsbegleitung eine Lehrstelle als Bürokauffrau gefunden, den Arbeitgeber hat das Hilfswerk vermittelt. ■

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

WER FIT BLEIBT, GEWINNT

Bewegung tut Körper und Seele gut und hilft, bis ins hohe Alter gesund und mobil zu bleiben. Fehlende Bewegung erhöht hingegen das Risiko, früher gebrechlich und hilfsbedürftig zu werden. Wer fit bleibt, gewinnt dadurch ein möglichst langes Leben in Selbstständigkeit.

In Oberösterreich haben wir ein großes Ziel: Dass die Menschen in unserem Land gesund und gut leben können – heute und bis ins hohe Alter. Deshalb haben wir einen mehrjährigen Bewegungsschwerpunkt und breitenwirksame Mitmachaktionen gestartet, um die Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher zu einem aktiven und gesunden Lebensstil zu motivieren. Unter dem Motto „GEMMA – Die OÖ Bewegungs-Challenge“ suchen wir beispielsweise 100 Tage lang die aktivste Gemeinde Oberösterreichs. Mitmachen kann jede und jeder. Es zählt dabei nicht die Einzelleistung, sondern immer die gemeinsame Bewegungszeit pro Gemeinde – und zwar egal ob beim Gehen, Laufen, Radeln, Wandern und allem, was draußen Spaß macht. Wir freuen uns über jede Teilnahme!

Das OÖ Hilfswerk ist eine verlässliche und wertvolle Stütze unserer Soziallandschaft. Ich danke der Leitung und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihre großartige Arbeit und ihr Engagement, das besonders auch älteren Menschen zugute kommt: sei es in der Pflege und mobilen Betreuung oder mit Schwerpunkten zu den Themen Bewegung im Alter und Demenzvorsorge.

Den Vortrag hat der Verein Hilfswerk Region Ottensheim organisiert.

„ESSEN GEGEN VERGESSEN“

Demenz ist keine Frage des Alters und kann jeden treffen. Aber die gute Nachricht ist, dass man mit richtiger Ernährung die Gesundheit unseres Gehirns positiv beeinflussen kann. Dies war der Inhalt des Vortrages von Maria Neubauer zu dem Verein Hilfswerk Region Ottensheim, die MAS Alzheimer und das Volksbildungswerk Walding eingeladen haben. Die Veranstaltung im Musikhaus Walding im März stand unter dem Motto „Essen gegen Vergessen“. Die Ernährungstrainerin aus Eidenberg bot einen Überblick, wie Ernährung mit Demenz zusammenhängt und welche Nahrungsmittel das Gehirn fit machen. Durch eine Verkostung hochwertiger Öle wurde zusätzlich der Gaumen für gesunde Lebensmittel geschult.

STIMMUNGSVOLLE FASCHINGSPARTY

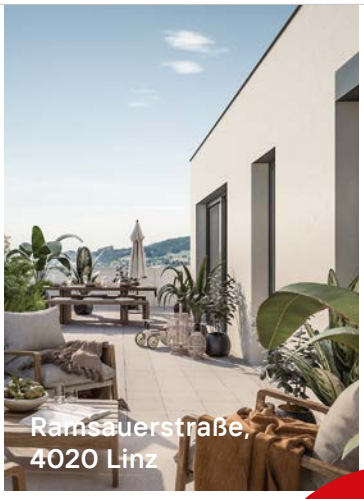
Groß war der Spaß bei der Faschingsparty im Seniorencafé Buchkirchen. Die Besucherinnen und Besucher sowie die Mitarbeiterin Christine Hofstadler gaben sich bei ihren Kostümen große Mühe und kamen ausgefallen maskiert. Bürgermeister Nikon Baumgartner war nicht nur originell verkleidet, sondern brachte auch leckere Krapfen mit, die sich alle schmecken ließen. Für die musikalische Unterhaltung sorgte Günter mit seiner Harmonika. Die gute Laune, die Lebensfreude und das gemütliche Beisammensein kamen bei den Faschingsfeierlichkeiten definitiv nicht zu kurz.

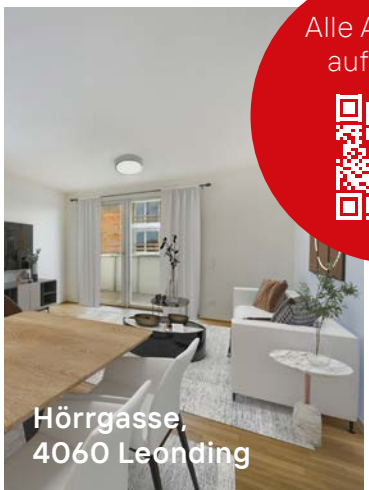
Die Faschingsnarren sind los im Seniorencafé.

GENERALVERSAMMLUNG DES HILFSWERKS REGION OTTENSHEIM

Der Verein Hilfswerk Region Ottensheim hielt am 10. März 2025 in der PostWerkstatt Ottensheim seine Generalversammlung ab, die alle drei Jahre vorgesehen ist. Ein zentrales Thema war die Neubesetzung des Vorstands. Der langjährige Kassier Georg Nöbauer legte sein Amt nach vielen Jahren engagierter Tätigkeit zurück. Der Verein bedankte sich herzlich für seinen verlässlichen Einsatz und seine große Unterstützung. Neu in den Vorstand gewählt wurden Ingrid Fiederhell als Kassierin und Susanne Windhager als ihre Stellvertreterin. Auch in der Kassaprüfung gab es eine Veränderung: Gerhard Karl übernimmt ab sofort die Funktion des stellvertretenden Kassaprüfers. Mit dieser neuen Teamaufstellung blickt der Verein gestärkt in die kommenden Jahre. Im Anschluss an den offiziellen Teil der Generalversammlung fand ein informativer Vortrag statt. Bernhard Prokop, zertifizierter Trainer für digitale Alltagskompetenzen, sprach über das aktuelle Thema Handybetrug und Künstliche Intelligenz. In seiner Präsentation gab er wertvolle Tipps zum Schutz vor digitalen Fallen und beantwortete zahlreiche Fragen aus dem Publikum. Die PostWerkstatt in Ottensheim bot für die rundum gelungene Veranstaltung einen wunderbaren Rahmen, der zum Dialog und Informationsaustausch einlud.

Sandra Forstner, Bernhard Prokop, Ulrike Parnreiter, Georg Nöbauer, Gertraud Nöbauer (v. l.)





WAG
Endlich zuhause.

Alle Angebote auf **wag.at**

Max Hiegelsberger
Aufsichtsratsvorsitzender der
OÖ Hilfswerk GmbH,
Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ

WAS HÄNSCHEN NICHT LERNT, LERNT HANS NIMMERMEHR, lautet ein altes Sprichwort. Das gilt insbesondere für die so zukunftsträchtigen Themen Mülltrennung, Müllvermeidung und Recycling. Die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts erfordern ein Umdenken in vielen Bereichen unseres Lebens. Eine der dringlichsten Aufgaben ist es, nachhaltige Praktiken in unseren Alltag zu integrieren, um die natürlichen Ressourcen unseres Planeten zu schützen und eine lebenswerte Zukunft für kommende Generationen zu sichern. Bildungseinrichtungen spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie sind nicht nur Orte des Lernens, sondern auch des sozialen Miteinanders und der Wertevermittlung. Nachhaltigkeit in Kindergärten und Schulen bedeutet, Kindern und Jugendlichen frühzeitig ein Bewusstsein für ökologische, ökonomische und soziale Zusammenhänge zu vermitteln. Nachhaltigkeit in Kindergärten und Schulen ist jedoch nicht nur eine Aufgabe für die Bildungseinrichtungen selbst, sondern erfordert die Unterstützung von uns allen. Dabei geht es darum, Kindern und Jugendlichen die Werte und Kompetenzen zu vermitteln, die sie benötigen, um verantwortungsvolle und engagierte Bürger zu werden. Nachhaltigkeit ist dabei nicht nur ein Thema unter vielen, sondern eine grundlegende Haltung, die unser Handeln in allen Lebensbereichen prägen sollte. Kindergärten und Schulen haben die einzigartige Chance, diese Haltung frühzeitig zu fördern und so einen wichtigen Beitrag zur Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft zu leisten.

Kindernest Vöcklabruck wurde 30

Vor drei Jahrzehnten entstand in Vöcklabruck das Kindernest. Was einst als eingruppige Krabbelgruppe begann, bietet heute rund 30 Kindern in drei Gruppen eine Betreuung.

In diesem Frühjahr feierte man das 30-jährige Bestandsjubiläum mit einem großen Fest, bei dem Initiator und Gründer Anton Hüttmayr die Anfangsjahre Revue passieren ließ und dem Personal für ihr tägliches Engagement dankte. Bezirksleiterin Martina Hinke fasste die vergangenen Jahrzehnte zusammen: „In 30 Jahren Kindernest sind über eine Million Taschentücher verbraucht worden – für kleine Schnupfennasen, Tränen oder auch ein Lachen."

Das Team blickte stolz auf drei Jahrzehnte „Kindernest" zurück.

Ausgezeichnet

GABRIELE DIRNSTORFER
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Ich arbeite im Bezirk Gmunden acht Stunden als Einsatzleitung und 22 Stunden fahre ich in der Hauskrankenpflege zu den Kundinnen und Kunden. Ich bin schon seit 2002 ein Teil des Hilfswerks, weil sich die Arbeitszeiten am besten mit meiner Familie vereinbaren lassen. Außerdem verstehe ich mich mit meiner Vorgesetzten und meinem Team sehr gut und fühle mich wertgeschätzt. Besondere Freude an meinem Beruf bereitet mir der Kontakt zu den Kundinnen und Kunden. Ich erfahre sehr viel Dankbarkeit und Wertschätzung für meine Arbeit.

SANDRA LACKNER
Leitung Krabbelstube HansBergLand

Mittlerweile bin ich seit 2008 beim OÖ Hilfswerk angestellt. Ich darf hier die Krabbelstube HansBergLand in Niederwaldkirchen leiten und bin zusätzlich auch als gruppenführende Pädagogin tätig. Der Hauptgrund, weshalb ich schon so lange beim Hilfswerk bin, ist das sehr gute Team und unsere Zusammenarbeit in der Einrichtung. Besonders gefällt mir an meinem Beruf, dass ich die Möglichkeit habe, eine besondere Beziehung zu den Kindern aufzubauen und dabei immer auch im engen Austausch mit den Eltern stehe.

SANDRA NOCKER
Heimhelferin

Beim OÖ Hilfswerk bin ich nun seit 15 Jahren als Heimhelferin im Tagespflegezentrum Steyr tätig. Ich bin gerne ein Teil dieser Firma, weil ich mich im Team sehr wohlfühle und wir eine gute Führung im Tagespflegezentrum haben. Darüber hinaus arbeite ich sehr gerne mit Menschen zusammen und bin von Natur aus sehr hilfsbereit veranlagt. Es erfüllt mich dabei jeden Tag, wenn ich die Kundinnen und Kunden im Tageszentrum sehe und ich sie ein Stück weit im Alltag begleiten darf.

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

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

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 Westbis 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."

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

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 er ein: „Man muss es auch gerne machen. Für mich ist es ein Supergefühl, mich als Trainierter 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 … ■

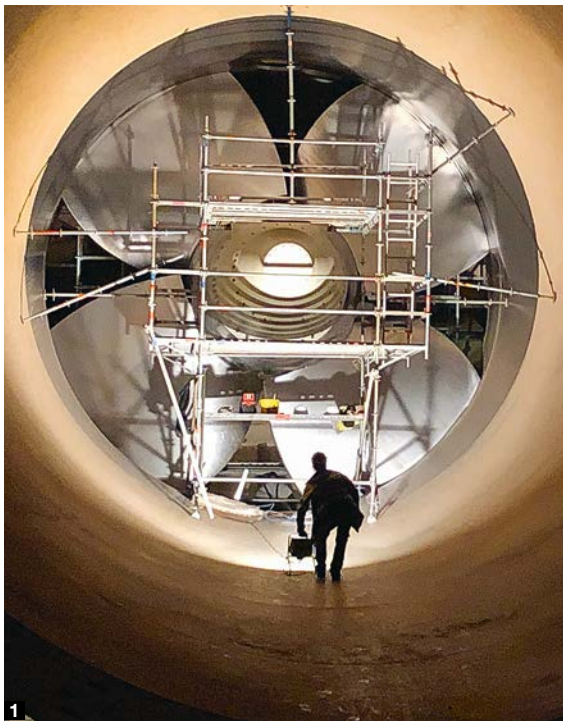
Auf Videodreh im Kraftwerk Freudenau

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.

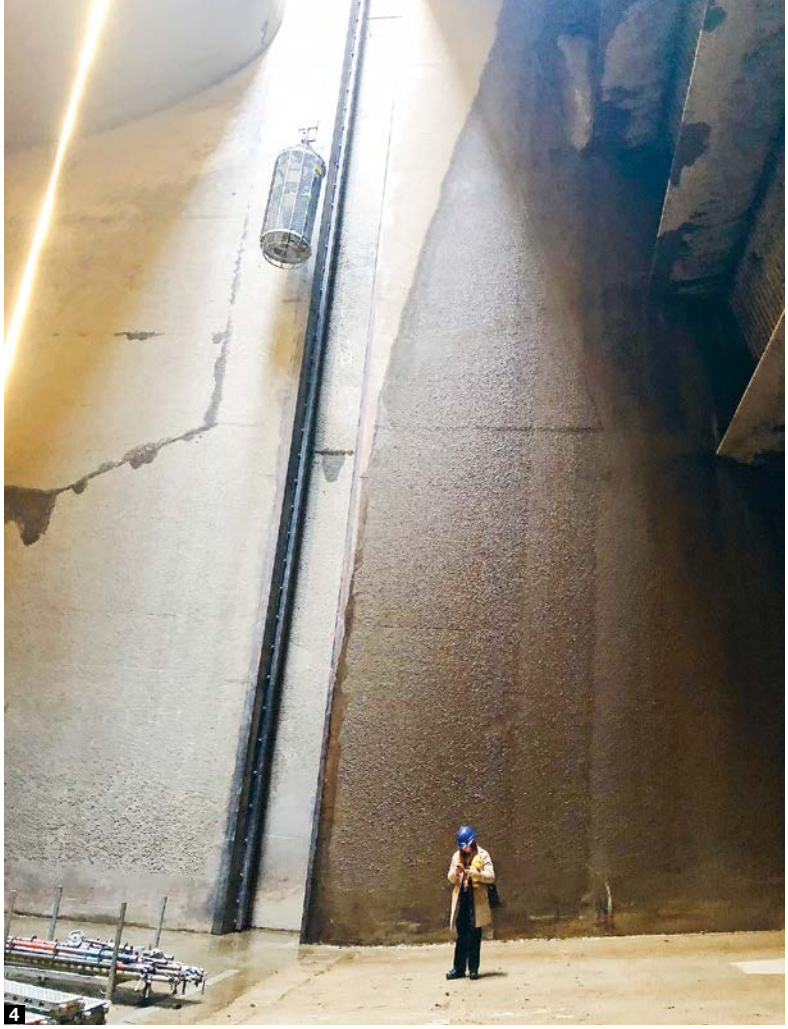
2 , **3** Verbund-Pressesprecher Florian Seidl erklärte uns im Besucherzentrum erst einmal anhand eines Modells, wie ein Laufwasserkraftwerk funktioniert. Dieses nützt den Höhenunterschied ober- und unterhalb der Staustufe in einem Fluss, in diesem Fall der Donau. Das Donauwasser fällt im Kraftwerk auf 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.


1

2

3

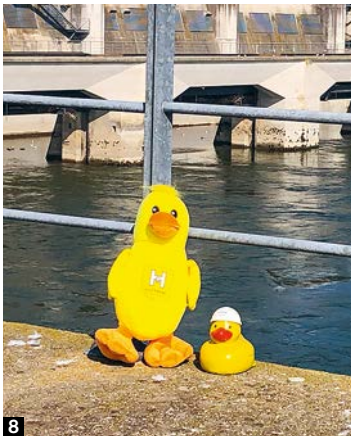


4 Hier mussten wir kurz durchatmen: In einem sehr engen und etwas wackligen Metallkäfig schwebten wir entlang der Staumauer zirka 30 Meter in die Tiefe und kletterten dort in die Innereien des Kraftwerks. Wo sonst Wassermassen schäumen, spazierten wir trockenen Fußes herum.

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.

6 Durch eine der sechs riesigen, etwa zwei Stockwerke hohen Kaplanturbinen, 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.



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.

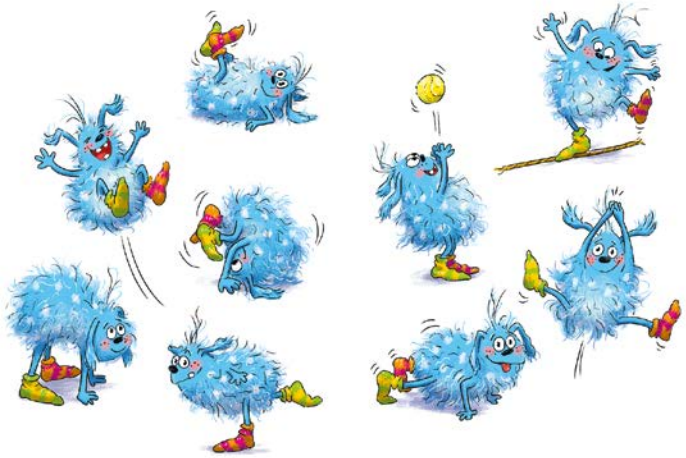
Zum Schluss bewegt es sich dann doch, das Bewegtsichnicht. Und es hat sogar viel Spaß bei den neun Übungen, die im Lauf der Geschichte zusammengekommen sind. Davon gibt es auch ein Poster zum Aufhängen, das hinten im Buch eingelegt ist. Ein fröhliches buntes Mitmachbuch für Kinder ab 3 Jahren.

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.



DENKSPORT

Rätsel für Jung und Alt

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Land der Töchter zukunftsreich“ von Doris Schmidauer.

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.

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?

NARGOGARONGRANGORARGONORGANOGARNOGARGON
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. ■

JETZT SPENDEN!
Mit 40 Euro schenken Sie Menschen in der Ukraine ein Überlebenspaket.
Spendenkonto:
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Ukraine“

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. 07582/903 22 oder 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
  Teuflstraße 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
  Bahnhofstraße 13, 4910 Ried im Innkreis
  Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12
  E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at

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

- **SCHÄRDING**
  Familien- und Sozialzentrum Schärding
  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. 07672/902 30 oder 0664/807 65 27 08
  E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at

- **WELS**
  Wels-Stadt und Wels-Land
  Familien- und Sozialzentrum Wels
  Durisolstraße 7, 4600 Wels
  Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01
  E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at

HYPO OOE
So weit muss Bank gehen.

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 wienerstaedtische.at, telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP