

02 | 2025

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

ZIVILDIENTST, DER LEBEN VERÄNDERT

Herausforderung & Erfüllung

Seite 12

NATUR ALS LEHRMEISTER

Die KinderVilla Rauris

Seite 18

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



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!



**Neues Leitungsteam
im Hilfswerk Salzburg –
stark aufgestellt für
die Zukunft.**

Im Hilfswerk Salzburg wurde ein neues Kapitel aufgeschlagen: Mit 1. Mai 2025 übernahm ein fünfköpfiges Leitungsteam die Führung unserer Organisation. Damit setzen wir bewusst einen wichtigen Schritt in Richtung Generationenwechsel – getragen von Erfahrung, Kompetenz und einer gemeinsamen Vision. Die neue kollegiale Geschäftsleitung vereint bewährte Kräfte und frische Perspektiven:

- **Mag. Hermann F. Hagleitner MBA** (59 Jahre, GF Hilfswerk Salzburg GmbH & GF Hilfswerk Salzburg Seniorenheime gGmbH)
- **Elke Schmiderer MBA** (50 Jahre, GF Hilfswerk Salzburg gGmbH & GF Hilfswerk Salzburg Seniorenheime gGmbH)
- **Mag. Theresa Kaserer-Peuker** (47 Jahre, GF Hilfswerk Salzburg Facility-Service GmbH)
- **Simon Radlinger LLM.oec.** (39 Jahre, GF Hilfswerk Salzburg Facility-Service GmbH, Wohnen & GF Hilfswerk Salzburg Infrastruktur GmbH)
- **Florian Scheicher** (32 Jahre, GF Hilfswerk Salzburg Wohnen & Infrastruktur GmbH)

Gemeinsam übernehmen wir Verantwortung für die verschiedenen Gesellschaften und treffen Entscheidungen im Team – im bewährten 4-Augen-Prinzip, das Sicherheit und Qualität garantiert. Wie unser Präsident KommR DI (BA) Christian Struber MBA betont: „Wir vertrauen auf die nächste Generation und sichern damit die Zukunft unseres Hilfswerks nachhaltig ab.“ Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Begleitung auf diesem Weg!

Mit den besten Grüßen,
die Geschäftsleitung des Hilfswerk Salzburg

4

IM FOKUS

Gesunde Bewegung

14

KINDHEIT & JUGEND

Tiere, Technik, Teamgeist

16

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Yoga – stark durch Bewegung

21

LEBEN & GESELLSCHAFT

Viele spannende Möglichkeiten

34

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

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 Feuer-eifer 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

bosomedicus 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. **bosomedicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.



Weitere Informationen unter www.boso.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 Allradsystem 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**



Bewegungsempfehlungen 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.



Der Zivildienst war eine Mischung aus Organisation, sozialem Engagement und Teamarbeit, „kein Tag war wie der andere“.

Zivildienst, der Leben verändert

Nähe, Dankbarkeit, Perspektiven. Ein Jahr voller Herausforderungen und erfüllender Momente: David Löker blickt auf seinen Zivildienst beim Hilfswerk Salzburg zurück. Was er dabei über das Leben – und über sich selbst – gelernt hat, erzählt er hier. Und warum er jedem rät, sich darauf einzulassen ...

JETZT BEWERBEN!

Neugierig geworden?
Der Zivildienst beim Hilfswerk Salzburg ist eine einzigartige Möglichkeit, aktiv Gutes zu tun – und dabei persönlich zu wachsen.

Nächste Antrittstermine:

Juli, August, September oder Oktober.

M jobs@salzburger.hilfswerk.at
T 0676 8260 1020

Wir freuen uns auf dich!

ENTSCHEIDUNG MIT SINN

David Löker ist 20 Jahre alt, offen, empathisch – und jemand, der bewusst Entscheidungen trifft. Dass er seinen Zivildienst nicht irgendwo, sondern beim Hilfswerk Salzburg absolvieren wollte, stand für ihn schnell fest. „Ein paar Freunde von mir waren schon dort – und schwärmten von ihren Erfahrungen“, erzählt er. Neugierig geworden, informierte er sich näher – und bewarb sich. Seine Wahl fiel auf die Regionalstelle Tennengau. Neun Monate lang war er dort im Einsatz – und wurde für andere zu einer wichtigen Stütze im Alltag.

EIN TAG IM DIENST

Sein Arbeitstag begann früh. David holte die Gäste des Tageszentrums zu Hause ab und begleitete sie sicher zur Einrichtung. Anschließend versorgte

er die Kundinnen und Kunden mit frisch gekochten Mahlzeiten. Am Nachmittag unterstützte er das Team bei der Betreuung und sorgte abends dafür, dass alle wieder gut heimkamen. „Es war eine Mischung aus Organisation, sozialem Engagement und Teamarbeit“, sagt er. „Kein Tag war wie der andere.“

BEGEGNUNGEN, DIE BLEIBEN

Besonders geprägt haben ihn die Begegnungen mit den Menschen. „Ich habe viele Schicksale kennengelernt – aber noch mehr Lebensfreude“, sagt David. „Vor allem ältere Menschen, die trotz gesundheitlicher Einschränkungen so viel Wärme und Humor ausstrahlen, haben mich tief beeindruckt.“ Ihre Dankbarkeit habe ihn motiviert und ihm gezeigt, wie viel schon kleine Gesten bewirken können.

**WACHSTUM DURCH
HERAUSFORDERUNGEN**

Natürlich gab es auch schwierige Momente. Neue Situationen, mit denen er zuvor nie in Berührung gekommen war: der Umgang mit dementen Menschen, das Fahren bei Schnee, das Einfühlen in sehr unterschiedliche Lebensrealitäten. „Aber genau daran bin ich gewachsen“, betont David. Er habe gelernt, geduldig und gelassen zu bleiben – auch, wenn es hektisch wurde.

TEAMWORK AUF AUGENHÖHE

Ein großes Plus für ihn war das Team: „Ich wurde von Anfang an respektvoll behandelt und konnte mich jederzeit auf die Kolleginnen und Kollegen

verlassen“, erzählt er. Es sei schön gewesen, zu erleben, wie reibungslos gute Zusammenarbeit im sozialen Bereich funktionieren kann. „Das Gefühl, gebraucht zu werden, hat mir viel gegeben.“

ERFAHRUNG FÜRS LEBEN

Heute blickt David mit Dankbarkeit zurück. Er habe nicht nur soziale Kompetenzen entwickelt, sondern auch Selbstvertrauen gewonnen und neue Perspektiven entdeckt. „Diese Zeit hat mich definitiv geprägt – menschlich und persönlich.“ Und was sagt er jenen, die noch unsicher sind, ob der Sozialbereich das Richtige für sie ist? „Einfach ausprobieren! Man lernt fürs Leben.“ ■



Ein großes Plus war für David Löcker das Team: „Ich konnte mich jederzeit auf die Kolleginnen und Kollegen verlassen“, erzählt er.

GROSSE HILFE GANZ NAH

Zu den
aktuellen Jobs
geht's hier

Das Hilfswerk Salzburg ist einer der
größten Pflegedienstleister im Bundesland.
Von der Kinderbetreuung bis zur Pflege.
Wir suchen laufend Verstärkung für unser Team!

Information
office@salzburger.hilfswerk.at | 0662 43 47 02



Andreas Pokorny-Medina
mit Bartagame Orion, dem
heimlichen Star der KinderVilla
Derra de Moroda.

Forschen, pflanzen, Verantwortung lernen

Tiere, Technik, Teamgeist. In der KinderVilla Derra de Moroda in Parsch begegnen Kinder nicht nur Echsen, sondern auch ersten Forschungserfahrungen, nachhaltigem Denken und viel Natur. Ein Gespräch mit Leiter Andreas Pokorny-Medina über Bartagamen, MINT-Bildung und Herausforderungen im Kindergartenalltag. Was hinter dem ungewöhnlichen pädagogischen Konzept steckt ...

HAND IN HAND: Herr Pokorny-Medina, Sie haben da ein Tier auf der Schulter – was ist das, und warum sind Tiere Teil Ihres pädagogischen Konzepts?

ANDREAS POKORNY-MEDINA: Das ist Orion, unsere Bartagame. Sie lebt gemeinsam mit anderen Kleintieren wie Meerschweinchen oder Schnecken bei uns in der KinderVilla. Durch den Umgang mit Tieren lernen Kinder Respekt, Verantwortung und Achtsamkeit gegenüber anderen Lebewesen. Tiere wecken Emotionen – und genau dort beginnt Bildung.

Seit Juli 2024 ist die KinderVilla Mitglied im Klimabündnis-Netzwerk. Wie leben Sie Nachhaltigkeit im Kindergartenalltag?

Wir vermitteln Umweltschutz spielerisch – etwa durch konsequente Mülltrennung, Upcycling-Projekte und den Einsatz regionaler Lebensmittel. Wir kochen gemeinsam, basteln mit Naturmaterialien und pflegen mit den Kindern unseren eigenen Gemüsegarten. Dabei entwickeln die Kinder ein Gespür dafür, wie wertvoll natürliche Ressourcen sind.

Wie fördern Sie Neugier, Kreativität und soziale Kompetenzen der Kinder?

Unsere Pädagogik ist ganzheitlich angelegt: Wir greifen die Themen der Kinder auf, gehen mit ihnen forschend durchs Leben. Ein Schwerpunkt liegt auf MINT – also Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. Wir experimentieren, bauen mit Technikbausätzen, konstruieren und hinterfragen. Gleichzeitig fördern Programme wie „Gesunder Kindergarten“ Bewegung, Entspannung und Körperbewusstsein – mit Yoga, Chin Zu oder Smoovie.

Welche Bedeutung hat Natur in Ihrer täglichen Arbeit?

Natur ist bei uns kein Zusatzangebot, sondern ein zentrales Element. Unser großer Garten wird aktiv bewirtschaftet – da wird gegärtnert, beobachtet, geerntet. Täglich sind wir draußen, bei jedem Wetter. Der nahe Preuschenpark bietet zusätzlich viel Raum für Bewegung und Naturerfahrung. Diese Verbundenheit stärkt das Umweltbewusstsein der Kinder von Anfang an.

Wie binden Sie Eltern in den pädagogischen Alltag ein?

Elternarbeit ist uns sehr wichtig. Neben regelmäßigen Gesprächen und Elternabenden gibt es auch gemeinsame Aktionen, zum Beispiel im Rahmen unseres Gartenprojekts. Außerdem feiern wir Feste, bei denen Austausch und Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen. Wir verstehen uns als Bildungspartner*innen.

Welche Herausforderungen sehen Sie derzeit in der frühkindlichen Bildung – speziell in Salzburg?

Ganz klar: den Fachkräftemangel. Besonders im städtischen Bereich wird es zunehmend schwierig, qualifiziertes Personal zu finden. Wir setzen daher auf ein wertschätzendes Arbeitsumfeld, flache Hierarchien und Raum für eigene pädagogische Ideen. So gelingt es uns, engagierte Mitarbeiter*innen zu halten und weiterzuentwickeln.

Welche Entwicklungen planen Sie für die KinderVilla?

Wir möchten unsere Schwerpunkte – also MINT, Musik und Naturpädagogik – noch stärker miteinander verknüpfen. Geplant ist auch eine engere Zusammenarbeit mit Universitäten und Fachhochschulen. Außerdem wollen wir unsere Raumkonzepte flexibler gestalten, um noch individueller auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen zu können. ■

EINBLICKE IN DIE KINDERVILLA

Die KinderVilla Derra de Moroda in Parsch betreut Kinder im Alter von einem bis sechs Jahren. Sie gehört zum Hilfswerk Salzburg und versteht sich als innovativer Ort für frühe Bildung, Partizipation und Naturverbundenheit.

Hilfswerk KinderVilla Derra de Moroda

Dr.-Petter-Straße 2a,
5020 Salzburg
0676 8260 1030
0676 8260 4653
0676 8260 3215
kindervilla.derra@salzburger.hilfswerk.at

EISTURM MIT FARBENSPIEL

Sommerzeit ist Bastelzeit.

Wenn es draußen warm ist, sorgt ein kreatives Spiel rund um Lieblingseis für Abkühlung und gute Laune. Mit wenigen Materialien entsteht ein kunterbunter Eisturm zum Anklammern. Warum das nicht nur Spaß macht, sondern auch ganz nebenbei die Sinne schärft, liest du hier ...

KÜHLE KÖSTLICHKEITEN ZUM ANKLAMMERN

Aus Karton wird eine Eistüte gebastelt, aus buntem Papier entstehen runde Eiskugeln. Diese werden auf Wäscheklammern geklebt und nach Vorlage oder Fantasie auf der Tüte gestapelt. Welche Kugel kommt wohin? Wer baut den höchsten Eisturm? Das Spiel fördert Farbverständnis, Konzentration und Feinmotorik – und sorgt für fröhliche Sommertage mit Bastelspaß und viel Gelächter. ■



Jetzt heißt es: nachbauen, kombinieren, ausprobieren!



Nicht jeden Tag kommt der Elan von allein. Wichtig ist: trotzdem loslegen!

Yoga – stark durch Bewegung

Fit, beweglich, ausgeglichen. Wer rastet, der rostet – besonders im Alter. Yoga-Lehrerin Bettina Wiesenegger aus Elsbethen zeigt, wie bewusste Bewegung bis ins hohe Alter zu mehr Lebensfreude, Gesundheit und innerer Balance führt. Was sie älteren Menschen empfiehlt und warum manchmal zehn Minuten am Tag genügen, verrät sie im Gespräch.

HAND IN HAND: Was bedeutet für Sie „gesund älter werden“?

BETTINA WIESENEGGER: Ein gesunder Körper wird im Alter immer kostbarer. Viele Veränderungen fallen erst später auf – etwa bei der Beweglichkeit oder beim Energielevel. Wer früh beginnt, profitiert doppelt: Bewegung beugt nicht nur Krankheiten wie Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Beschwerden vor, sondern stärkt auch das seelische Wohlbefinden. Der Körper ist das Haus der Seele – deshalb sollten wir ihn in jedem Alter gut pflegen.

Wie viel Bewegung braucht der Körper täglich?

Ein paar Minuten reichen oft schon. Zehn Minuten bewusstes Dehnen, ein flotter Spaziergang, Treppensteigen oder ein paar Yoga-Sonnengrüße – wichtig ist die Regelmäßigkeit, nicht die Dauer.

Warum ist Yoga gerade für ältere Menschen ideal?

Weil Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die Übungen lassen sich individuell anpassen. Sie

kräftigen und dehnen sanft, fördern die Beweglichkeit – und stärken die mentale Ausrichtung.

Wie hilft Yoga, auch mental in Balance zu bleiben?

Im Yoga üben wir, den Geist zur Ruhe zu bringen. Das Gedankenkarussell darf anhalten. Wer regelmäßig praktiziert, entwickelt eine gelasseneren Haltung gegenüber Herausforderungen – das ist im Alter besonders wertvoll.

Gibt es eine Übung für gute Laune? „Der Baum“. Er fördert das Gleichgewicht und schenkt Leichtigkeit.

Man darf dabei wackeln und lachen – genau darum geht es: nicht zu bewerten, sondern sich selbst liebevoll anzunehmen. Meine Lieblingsübung ist aber der „Sonnengruß“. Er aktiviert den ganzen Körper und ist eine wunderbare Morgenroutine.

Was tun, wenn der innere Schweinehund zu stark ist?

Nicht jeden Tag kommt der Elan von allein. Wichtig ist: trotzdem loslegen – ohne grübeln. Wer spürt, wie gut es dem Körper tut, wird es nicht mehr missen wollen. Auch Bewegung im



Bettina Wiesenegger
Yoga-Lehrerin

Die nächsten Kurse starten ab der dritten September-Woche 2025. Termine unter: lifeisallaboutbalance.eu/termine

Alltag zählt: Gartenarbeit, Spaziergänge, Einkaufen zu Fuß – das alles hilft. Hauptsache, der Körper bleibt in Schwung.

Wie sieht eine gute Bewegungsroutine im Alter aus?

Räkeln und strecken, wie Tiere es tun. Dazu Ausdauertraining wie Radfahren oder Spazierengehen – und gerne auch sanftes Krafttraining. Yoga vereint all das auf sehr achtsame Weise.

Was sagen Sie Menschen, die glauben, es sei zu spät für Bewegung?

Es ist nie zu spät! Im Yoga passt sich die Bewegung dem Menschen an – nicht umgekehrt. Neugierig bleiben, wie Kinder. Auch im Alter dürfen wir die Welt noch neu entdecken. ■

Kraftvoll essen im Alter

Genuss, Gesundheit, Lebensfreude! Wer sich im Alter bewusst ernährt, stärkt Körper und Geist – und gewinnt spürbar an Lebensqualität. Welche Lebensmittel echte Kraftspender sind, erfahren Sie hier.

Im Alter verändert sich vieles – auch das Essverhalten. Der Energiebedarf sinkt, während der Nährstoffbedarf steigt. Appetit und Durst lassen oft nach, Kauen fällt schwerer. Umso wichtiger ist eine Ernährung, die schmeckt, bekömmlich ist und den Körper mit allem versorgt, was er braucht.

Dabei heißt „gesund“ nicht „verzichten“: Es geht um bewusste Mahlzeiten mit frischen Zutaten, buntem Gemüse und einer Prise Lebensfreude.

Denn wer gut und gesund isst, fühlt sich wohler – körperlich wie seelisch.



REZEPTTIPP MIT POWER

GEMÜSE-EINTOPF MIT ROTEN LINSEN

Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Karotte, Zucchini, Brokkoli und Linsen zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, würzen und 15–20 Minuten köcheln. Mit frischen Kräutern verfeinern – fertig!

WAS DER KÖRPER BRAUCHT

Viel Gemüse & Obst

Fünf Portionen täglich – roh oder schonend gegart – liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Eiweiß für Muskeln

Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Tofu helfen, Muskelmasse zu erhalten.

Pflanzliche Fette

Lein-, Raps- oder Olivenöl enthalten gesunde Omega-3-Fettsäuren – gut für Herz und Gelenke.

Vollkorn statt Weißmehl

Haferflocken, Vollkornbrot oder Naturreis fördern die Verdauung und halten lange satt.

Wenig Zucker & Salz

Zu viel Zucker belastet, zu viel Salz erhöht den Blutdruck. Lieber mit Kräutern würzen.

Genug trinken

Mindestens 1,5 Liter täglich – auch ohne Durstgefühl. Am besten Wasser oder ungesüßter Tee.

BUNT ESSEN, GUT LEBEN

Wer bewusst isst, gewinnt Lebensqualität. Hören Sie auf Ihren Körper, achten Sie auf Vielfalt – und genießen Sie jeden Bissen.

Wo die Natur der beste Lehrmeister ist

Die KinderVilla Rauris des Hilfswerk Salzburg mitten in der Natur.



Die ganzjährige Betreuung hilft Eltern, Familie und Beruf besser zu vereinbaren.



Die Kinder lernen durch direkten Kontakt mit den Tieren Rücksichtnahme, Verantwortungsbewusstsein und Empathie.

Seit 2018 gibt es im Pinzgau ein besonderes Juwel in der Kinderbetreuung: die KinderVilla am Salcheggghof in Rauris, die vom Hilfswerk Salzburg betreut wird. Hier erleben bis zu zwölf Kinder im Alter bis zehn Jahren eine außergewöhnliche Form der Betreuung, bei der die Natur und der Bauernhof zur Bühne für Abenteuer, Lernen und Entwicklung werden.

FORSCHEN, ENTDECKEN, WACHSEN

Die KinderVilla liegt idyllisch am Fröstlbergweg 7 und ist ein Ort, an dem Kinder die Welt mit allen Sinnen erleben können. „Jedes Kind ist von Natur aus ein kleiner For-

scher“, sagt Kathrin Pirchner, die vor Ort die Betreuung organisiert. „Wir schaffen hier den Raum und die Möglichkeiten, damit die Kinder ihre Umwelt spielerisch erkunden können.“

Der Schwerpunkt des Konzepts liegt auf tiergestützter Pädagogik und Naturerleben. Die Kinder lernen durch direkten Kontakt mit den Tieren auf dem Bauernhof Rücksichtnahme, Verantwortungsbewusstsein und Empathie – Werte, die in unserer schnelllebigen Zeit oft zu kurz kommen. Gleichzeitig stärken die täglichen Erlebnisse das Selbstbewusstsein und fördern wichtige soziale Kompetenzen.

TIERE ALS LEHRMEISTER UND FREUNDE

Ob Kühe, Esel oder Hühner – der Kontakt zu Tieren hat nachweislich eine beruhigende und zugleich anregende Wirkung auf Kinder. In der KinderVilla erleben die Kleinen hautnah, wie der Alltag auf einem Bauernhof abläuft. Sie können nicht nur zuschauen, sondern auch selbst mithelfen: Tiere füttern, Stall ausmisten oder einfach Zeit mit den Tieren verbringen – hier werden Freundschaften fürs Leben geschlossen.

EIN ANGEBOT, DAS ELTERN ENTLASTET

Neben dem liebevollen Konzept punktet die KinderVilla auch mit praktischen Vorteilen: Die ganzjährige Betreuung hilft Eltern, Familie und Beruf besser zu vereinbaren. Die Beiträge sind sozial gestaffelt, sodass jedes Kind die Möglichkeit hat, dieses Angebot zu nutzen. ■

NEUGIERIG GEWORDEN?

Für Interessierte steht das Team der KinderVilla unter Tel. 0676 8260 7204 gerne zur Verfügung.

Die Öffnungszeiten sind Montag, Dienstag und Donnerstag von 7.15 bis 17 Uhr, Mittwoch und Freitag von 7.15 bis 13 Uhr.



LIEBE ELTERN!

Ihr sucht nach einer Ausbildung für euer Kind, die mehr als nur einen sicheren Arbeitsplatz bietet? Dann ist die Pflegelehre beim Hilfswerk Salzburg genau das Richtige: Verantwortung, Menschlichkeit und eine starke Gemeinschaft.

Alle Infos findet ihr auf unserer Website hilfswerk.at/salzburg

Pflege mit Kompetenz und Zukunft

Werde Teil des Teams beim Hilfswerk Salzburg! Du suchst einen Job, der Sinn macht und bei dem du wirklich etwas bewegen kannst? Die Pflegelehre beim Hilfswerk Salzburg ist dein Einstieg in eine coole, sichere und mega wichtige Zukunft!

Ab Herbst 2024 geht's wieder los: Die neue Pflegelehre kombiniert Schule und Praxis – du lernst also nicht nur aus Büchern, sondern packst direkt mit an! Als Pflegelehrling arbeitest du in einem der neun Seniorenheime des Hilfswerk Salzburg und bekommst Unterstützung von erfahrenen Profis.

Du hilfst älteren Menschen im Alltag, sorgst für ihre Gesundheit und lernst, wie wichtig Mitgefühl und echtes Zuhören sind.

Kein 08/15-Job – hier geht's um echte Verbindungen und echtes Leben!

WARUM PFLEGE? GANZ EINFACH:

- Du lernst für dich & fürs Leben.
- Du machst einen Job mit Sinn.
- Du hast einen Beruf mit Zukunft – Pflegekräfte werden überall gebraucht!
- Du hast richtig coole Aufstiegsmöglichkeiten – Pflege ist vielseitig!

STARTE DEINE REISE – AM BESTEN JETZT!

Am 1. September 2025 startet der nächste Jahrgang der Pflegelehre beim Hilfswerk Salzburg. Du kannst dich jederzeit anmelden – oder erstmal reinschnuppern, wenn du dir noch unsicher bist. ■

Melde dich einfach unter [lehre@salzburger.hilfswerk.at!](mailto:lehre@salzburger.hilfswerk.at)

WAS SAGEN ANDERE LEHRLINGE DAZU?

Gülsah
Pflegelehrling

„Früher hatte ich gar nicht so viel Kontakt mit älteren Menschen. Aber jetzt liebe ich ihre Geschichten – sie haben so viel erlebt! Das hat mir gezeigt, wie wertvoll das Leben ist.“

Anna
Pflegelehrling

„Meine Freund*innen fragen oft, warum ich das mache. Ich sag dann: Weil ich etwas zurückgeben will. Ich liebe es, Menschen glücklich zu machen und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie nicht allein sind.“

das Urstein

For a ———
hungry mind.



PLACE-TO-BE FÜR GENUSS & COMMUNITY IM WISSENSPARK URSTEIN

Mitten im Wissenspark erwartet dich **das Urstein** – mehr als nur ein Restaurant oder ein Café. Der perfekte Spot für Genießer, Foodies, Business-Luncher und alle, die gutes Essen und entspanntes Beisammensein lieben. Auch Leute aus den umliegenden Unternehmen kommen hier täglich auf ihre kulinarischen Kosten.

FRÜHSTÜCK & LUNCH – FOR A HUNGRY MIND

Das Urstein ist für jeden offen! Starte deinen Tag mit einem Frühstück in entspannter Atmosphäre, das keine Wünsche offen lässt. Mittags gibt's frisch zubereitete Gerichte, die mit Qualität und Liebe überzeugen, von Klassikern bis hin zu fancy Fingerfood und vegetarischen Trends.

CAFÉ, CATERING & EVENTS: VIELSEITIG, FLEXIBEL, AUSSERGEWÖHNLICH

Lust auf eine Pause? Genieße eine feine Auswahl an **Kaffee- & Teespezialitäten mit Kuchen oder Croissant** – perfekt für den kurzen Break oder das inspirierende Meeting. Und wenn's mal größer wird: Das Urstein bietet auch Catering vom Feinsten. Egal ob Geburtstag, Firmenevent oder romantisches Dinner – die stylischen Räume können auch außerhalb der Öffnungszeiten für private Feiern gemietet werden. Inklusive sind hier maßgeschneiderte Menüoptionen mit frischen Zutaten – auch vegan oder vegetarisch, falls gewünscht.

GESUNDE KÜCHE FÜR DIE NÄCHSTE GENERATION

Das Urstein denkt weiter: Mit einem speziellen Angebot für **Kinderbetreuungseinrichtungen** sorgt es für gesunde, frische Mahlzeiten – perfekt portioniert und voller Nährstoffe. Warm und pünktlich geliefert im gesamten Raum **Stadt Salzburg und Tennengau** – ein echtes Plus für die Community! **Interessiert? Gerne melden!**

➤ **DAS URSTEIN** – for a hungry mind

Wissenspark Urstein

Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch bei Hallein

hello@dasurstein.at | [dasurstein.at](https://www.dasurstein.at)



Viele spannende Möglichkeiten

Die Senioren-Wohngemeinschaft Ramingstein im Lungau.

Mitten im idyllischen Lungau, eingebettet in die malerische Landschaft des kleinen Ortes Ramingstein, liegt ein ganz besonderes Haus – die Senioren-Wohngemeinschaft des Hilfswerk Salzburg.



Wer durch die Türen dieses Hauses tritt, spürt sofort: Hier zählt der Mensch. Hier zählt die Zeit, die man miteinander verbringt. Und hier ist Pflege weit mehr als ein Beruf – sie ist Berufung, Herzenssache, gelebte Menschlichkeit.

VOM BAU ZUR PFLEGE

Gebhard Preißl-Reißner ist einer von jenen, die diesen Geist tagtäglich mittragen. Über 16 Jahre ist er bereits in der Pflege tätig, nach einer früheren Karriere am Bau. Den Wechsel zur Pflege hat er nie bereut – im Gegenteil: „Man bekommt so viel zurück“, erzählt er. „Und ein ehrliches Danke ist oft mehr wert als alles Geld der Welt.“ Nach 15 Jahren im Pflegeheim entschied sich Gebhard noch einmal für

einen Neuanfang – und fand ihn in Ramingstein. „Ich hab einen Bewohner besucht und das Haus hat mich einfach überzeugt. Hier ist es anders. Hier hat man wirklich Zeit für die Menschen. Man darf sich auch einfach mal dazusetzen, zuhören, lachen. Ohne Stoppuhr, ohne Hetze.“ Und dann sagt er etwas, das vielen in der Pflege aus der Seele spricht: „Ich fahre wirklich gern zur Arbeit. Ich bin angekommen.“

Auch Melita hat ihren Platz in der Pflege gefunden – obwohl sie eigentlich aus einem anderen Bereich kommt. Als ehemalige Kindergartenpädagogin wagte sie den Sprung in die Pflege und absolviert aktuell ihre Ausbildung zur Pflegefachassistentin. In ihrem Praktikum in Ramingstein erlebt sie, was diesen Beruf so be-

NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann freuen wir uns über dein Interesse! Im Hilfswerk Salzburg warten spannende Möglichkeiten für engagierte Pflegekräfte und alle, die es werden wollen.

KONTAKT:

Hilfswerk Salzburg
David Steiner-Penninger (Recruiting)
Tel. 0676 8260 1020 oder
jobs@salzburger.hilfswerk.at

sonders macht: „Es ist nicht immer einfach, aber man lernt so viel – über die Menschen, über sich selbst. Und es ist ein Job mit Zukunft.“ Was sie besonders beeindruckt? „Dass sich hier wirklich Zeit genommen wird. Für Gespräche. Für Zuwendung. Für ein echtes Miteinander.“ Ihr Fazit fällt eindeutig aus: „Das Team ist super, die Bewohner sind dankbar – ich fühle mich hier richtig wohl.“

LEBEN MIT FREUDE – AUCH IM ALTER

Das merken auch die Bewohner*innen der Hausgemeinschaft. Elfriede Pfeifenberger, 87 Jahre jung, bringt es auf den Punkt: „Das Team ist nett und ich bin gerne hier.“ Wer sie reden hört, weiß: In Ramingstein wird gelebt – mit Humor, Gemeinschaft und viel Herzlichkeit. ■



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 Freudenua

Wie macht man aus Wasserkraft eigentlich Energie?

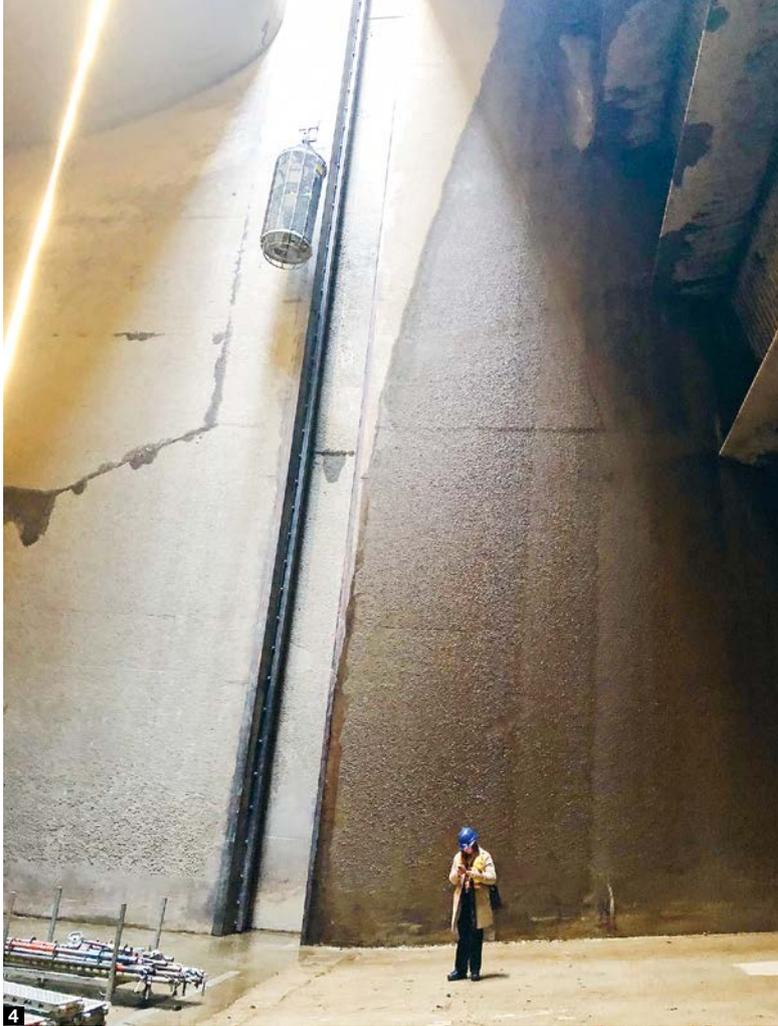
Eine Kinderfrage zum heurigen MINT-Schwerpunkt schickte das Team des Hilfswerk Österreich in die Wiener Freudenua.

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 Freudenua 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?

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. ■



Neuer Regionalausschuss-Vorsitz im Lungau

Im festlichen Rahmen des Frühlingsfestes 2025 im Lungau wurde Hans Rauscher für sein beinahe zwei Jahrzehnte währendes Engagement als Regionalausschussvorsitzender geehrt.

Mit viel Applaus und großem Dank wurde er von Kolleg*innen und Weggefährt*innen verabschiedet. Gleichzeitig durfte seine Nachfolgerin, Notarin Silvia Prasser, in ihrer neuen, verantwortungsvollen Funktion willkommen geheißen werden. Ihr wünscht das Hilfswerk Salzburg viel Erfolg, Freude und Erfüllung in dieser Aufgabe.

Die Frühlingsfeste, die heuer in allen Bezirken des Bundeslandes Salzburg

von den Regionalstellen des Hilfswerks organisiert wurden, sind aktuell bei den Mitarbeiter*innen sehr beliebt. Sie ersetzen die bisherigen Weihnachtsfeiern und bieten Mitarbeiter*innen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre zusammenzukommen, sich auszutauschen und gemeinsam das Miteinander zu feiern.

Die feierlichen Anlässe boten zudem Raum für Dankbarkeit: Geschäftsführung und Vereinspräsidium nutz-



Franz Bäckemberger, Regionalstellenleiter Lungau, Paula Löcker, Mitglied im Regionalausschuss, Silvia Prasser, Hans Rauscher, Mathias Gappmaier, Mitglied im Regionalausschuss.

ten die Gelegenheit, sich herzlich für die wertvolle Arbeit, die Treue und das tägliche Engagement der Mitarbeiter*innen zu bedanken – und auf die gemeinsamen Erfolge des vergangenen Jahres anzustoßen. ■

Nächstenliebe bleibt an erster Stelle.

Die Oberösterreichische versichert.



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

oberösterreichische
versich.at

Unterstützung in allen Lebenslagen

Seit 1988 steht das Hilfswerk Salzburg als verlässlicher Partner an der Seite der Menschen im Bundesland. Mit einem breiten Spektrum an Dienstleistungen unterstützt das Hilfswerk Salzburg Menschen aller Generationen bei den kleinen und großen Herausforderungen des Lebens.

GROSSE HILFE, GANZ NAH

Die regionalen Strukturen des Hilfswerks ermöglichen es, rasch und direkt vor Ort zu helfen. Dank des dichten Netzwerks und der Expertise der regionalen Teams kann das Hilfswerk Salzburg maßgeschneiderte Hilfe leisten.

Die Anfangsjahre waren geprägt von Mut und Innovationsgeist, die den Verein durch Phasen der Konsolidierung und Institutionalisierung führten. „Heute ist das Hilfswerk ein stabiles, innovatives Unternehmen und ein verlässlicher Partner für Kunden, das Land Salzburg, die Gemeinden und für seine Mitarbeiter*innen. Das Motto ‚Große Hilfe ganz nah‘ spiegelt die Werte und Ziele des Vereins wider“, betont Präsident Christian Struber.

ORGANISATORISCHER AUFBAU

Das Präsidium des Hilfswerks fasst Beschlüsse über wesentliche Vermögensangelegenheiten und dient als beratendes Gremium für die laufende Geschäftsführung.

Präsident Christian Struber vertritt den Verein seit 2007 nach außen. Unterstützt wird er aktuell von

seinen Stellvertreter*innen Theresia Fletschberger, Brigitta Pallauf und Raimund Ribitsch, als Finanzreferentin agiert Andrea Eder-Gitschthaler. ■

Im Bild:
Christian Struber,
Andrea Eder-Gitschthaler,
Brigitta Pallauf, Theresia
Fletschberger, Raimund
Ribitsch



Das Hilfswerk Salzburg:

GROSSE HILFE, GANZ NAH!

Partner
für die ganze
Familie!



Das Hilfswerk Salzburg ist Ihr verlässlicher Partner für die ganze Familie – von der liebevollen Kinderbetreuung bis zur Pflege im Alter.

Mit rund 1.400 Mitarbeiter*innen begleiten wir jährlich etwa 8.000 Salzburger*innen durch den Alltag. Dabei legen wir Wert auf Nähe, Herzlichkeit und Professionalität.

EIN AUSZUG UNSERER LEISTUNGEN:

■ **Kinderbetreuung:**

Tageseltern & Kindergruppen: Flexible Betreuung in familiärer Atmosphäre.

Schulkindbetreuung: Unterstützung bei Hausaufgaben und Freizeitgestaltung.

Ferienbetreuung: Spannende Programme während der Schulferien.

■ **Jugendbetreuung:**

Jugendzentren & Jugendarbeit: „Timeout“ & „Outside“ als Treffpunkte.

■ **Familien- und Sozialberatung:**

Beratung: Hilfe bei familiären und sozialen Herausforderungen.

Nachbarschafts.Treffs: Förderung des Miteinanders in der Gemeinde.

■ **Pflege und Betreuung zu Hause:**

Hauskrankenpflege: Medizinische Versorgung in den eigenen vier Wänden.

Heimhilfe: Unterstützung im Alltag für mehr Lebensqualität.

Essen auf Rädern: Tägliche Lieferung von frisch zubereiteten Mahlzeiten.

■ **Seniorenbetreuung:**

Betreutes Wohnen: Selbstständiges Leben, bedarfsgerechte Unterstützung.

Seniorenheime: Professionelle Pflege und einfühlsame Betreuung.

Senioren-Tageszentren: Tagesbetreuung mit buntem Programm.

■ **Entlastung pflegender Angehöriger:**

Angehörigenentlastungsdienst: Stundenweise Entlastung im Pflegealltag.

Schulungsangebote: Kurse und Trainings für pflegende Angehörige.

HILFSWERK Salzburg Wissenspark Urstein

Urstein Süd 19/1/1 | 5412 Puch bei Hallein
0662 43 47 02 | office@salzburger.hilfswerk.at
hilfswerk.at/salzburg

HAND IN HAND:

Einander Hoffnung schenken



Christian Struber
Vereinspräsident Hilfswerk Salzburg

Manchmal genügt eine helfende Hand, um ein Leben zu verändern. Ein warmer Blick, ein offenes Ohr, eine kleine Geste der Zuwendung – all das kann den Unterschied machen für Menschen, die in schwierigen Zeiten auf Unterstützung angewiesen sind. Das Hilfswerk Salzburg begleitet genau diese Menschen. Wir sind da, wenn ältere Menschen ihre Selbstständigkeit verlieren oder wenn Kinder oder Jugendliche Betreuung oder Förderung brauchen.

Doch unsere Arbeit als gemeinnütziger Verein ist nur möglich, weil es Menschen mit Herz gibt, die bereit sind, zu geben. Ihre Spende kann ein Kinderlachen bewirken, eine helfende Hand reichen oder einem älteren Menschen eine warme Mahlzeit bringen. Jeder Betrag zählt, keine Spende ist zu klein. Helfen Sie mit! ■

Spendenkonto:
Verein Hilfswerk Salzburg
IBAN: AT06 2040 4012 0012 3331
BIC: SBGSAT2SXXX

„Helfen Sie mit, Hand in Hand Hoffnung zu schenken – denn manchmal genügt auch eine kleine Geste, um ein Leben zum Besseren zu wenden.“

DANKE, DASS SIE MIT UNS HAND IN HAND GEHEN.

Gemeinsam helfen

AKTIONSTAGE DER LIONS CLUBS ZUGUNSTEN BENACHTEILIGTER FAMILIEN

Diesen Frühling hieß es in mehreren BILLA PLUS Märkten im Bundesland Salzburg wieder: Gemeinsam Gutes tun! Unter dem Motto „Helfen beim Einkaufen“ organisierten die Leo Lions Clubs Mittersill, Kaprun und Saalfelden im Pinzgau sowie der Lions Club Salina Tennengau in Oberalm großartige Sammeltage für den guten Zweck. Unterstützt wurden sie dabei von engagierten Vertreter*innen des Hilfswerk Salzburg.

Kund*innen konnten beim Einkauf eine Liste mit dringend benötigten

Produkten wie haltbaren Lebensmitteln, Hygieneartikeln und Babyprodukten mitnehmen und diese direkt vor Ort für bedürftige Familien spenden. Die Resonanz war überwältigend – dank der großen Hilfsbereitschaft konnten zahlreiche Kisten mit wichtigen Alltagsprodukten gefüllt werden.

Die gesammelten Waren kamen unmittelbar Familien und sozialen Einrichtungen in der Region zugute. Ein herzliches Dankeschön an alle, die diese Aktionstage mit ihrer Spende unterstützt haben! Auch wenn wir

in diesem Magazin nicht alle Spender*innen und Spendenaktionen immer namentlich erwähnen können, möchten wir betonen, wie sehr wir eure Unterstützung schätzen – sie macht einen echten Unterschied im Leben vieler Menschen. ■



Neue Wege im Hilfswerk

Wir begrüßen unsere neuen Kolleginnen im Hilfswerk Salzburg und gratulieren bestehenden Mitarbeiter*innen zu ihren kürzlich vollzogenen Karriereschritten!



VANESSA NERANTZOPOULOU
Bereichsleiterin Soziale Arbeit
in der Regionalstelle
Stadt Salzburg

Vanessa Nerantzopoulou ist neue Bereichsleiterin Soziale Arbeit in der Regionalstelle Stadt Salzburg. „Schon als kleines Mädchen habe ich es geliebt, meiner Oma zu helfen – heute mache ich das beruflich“, erzählt sie. Vor fünf Jahren begann sie als mobile Heimhelferin beim Hilfswerk Salzburg. Dort hat sie viel über den respektvollen Umgang mit älteren Menschen gelernt. „Ich freue mich, mein Wissen nun als Bereichsleiterin weiterzugeben und mein Team zu unterstützen“, sagt sie.



DAVID STEINER-PENNINGER
fachlicher Mitarbeiter
im Recruiting

David Steiner-Penninger verstärkt das Team als fachlicher Mitarbeiter in der Personalabteilung. „Ich freue mich, Teil des Unternehmens zu sein“, sagt er. Mit seinem Hintergrund in Erziehungswissenschaft, Coaching und Personalmanagement bringt er viel Erfahrung mit. „Ich möchte mein Wissen einsetzen, um Kolleg*innen bestmöglich zu begleiten und neue Talente für das Hilfswerk Salzburg zu gewinnen.“

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE

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



STANDORTE

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

Salzburg-Stadt

Inge-Morath-Platz 30, Tel. 0662/43 09 80
stadt@salzburger.hilfswerk.at

Henndorf

Hauptstraße 34, Tel. 06214/68 11
flachgau@salzburger.hilfswerk.at

Oberndorf

Römerweg 3, Tel. 06272/66 87
oberndorf@salzburger.hilfswerk.at

Tamsweg

Kuenburgstraße 9, Tel. 06474/77 10
lungau@salzburger.hilfswerk.at

Hallein

Griesmeisterplatz 2, Tel. 06245/814 44
tenngau@salzburger.hilfswerk.at

St. Johann

Hauptstraße 67, Tel. 06412/79 77
pongau@salzburger.hilfswerk.at

Saalfelden

Ritzenseestraße 11, Tel. 06582/751 14
saalfelden@salzburger.hilfswerk.at

Zell am See

Salzachtal-Bundesstr. 13, Tel. 06542/746 22
pinzgau@salzburger.hilfswerk.at

Bramberg

Sportstraße 331, Tel. 06566/204 46
bramberg@salzburger.hilfswerk.at

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 Jahreschluss

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