

02 | 2026

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

RICHTIG ESSEN

Ernährung im Alter

Seite 8

GESUNDHEITSRISIKO HITZE

Wie schütze ich mich?

Seite 11

SYRIEN

Sauberes Wasser für Familien

Seite 20



Familien im Sommer

GEMEINSAM GUT DURCH DIE FERIEEN

Seite 4

40
Jahre

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

 österreichische
LOTTERIEN

playsponsible 

ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

....und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen bereits seit 40 Jahren Verantwortung in Österreich und leben, was vielen Menschen wichtig ist: Spielerschutz, Compliance und soziales Engagement. Wir sind größter Sportförderer unseres Landes, unterstützen zahlreiche Kulturprojekte und machen sie mit den Lotterien Tagen einfach erlebbar. Wir fördern soziale Anliegen im Sinne der Gesellschaft. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

DER SOMMER ist eine Zeit der Begegnung, der Bewegung und des bewussten Innehaltens. In einer Welt, die sich stetig verändert, bleibt eines konstant: der Wert von Zusammenhalt und gelebter Menschlichkeit, den wir im OÖ Hilfswerk leben. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten tagtäglich Großartiges – mit Engagement, Fachkompetenz und vor allem mit Herz. Sie sind es, die „Hand in Hand“ nicht nur zu einem Titel, sondern zu einer gelebten Haltung machen.

In dieser Ausgabe finden Sie Beispiele dieser gelebten Werte. Außerdem erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in unsere Arbeit und unsere vielfältigen Angebote. Wir stellen Ihnen unser Service der mobilen Kinderkrankenpflege vor, bieten Ihnen Tipps, wie Sie am besten durch die heiße Jahreszeit kommen, und sehen uns die Arbeit und das Angebot einer unserer Kinderbetreuungseinrichtungen an. Außerdem heben wir die umfangreichen Aktivitäten in den Bezirken hervor.

Der Sommer lädt uns ein, Kraft zu tanken und neue Perspektiven zu gewinnen. Nutzen wir diese Zeit, um miteinander im Gespräch zu bleiben, uns gegenseitig zu unterstützen und weiterhin mit Zuversicht unseren Weg zu gehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erholsame und inspirierende Sommerzeit.

Ihre Viktoria Tischler

Geschäftsführerin

Oberösterreichisches Hilfswerk

4

IM FOKUS

Familien im Sommer

8

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Richtig essen im Sommer

10

LEBEN & GESELLSCHAFT

Mobile Kinderkrankenpflege

12

KINDHEIT & JUGEND

Hort Oberneukirchen

22

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah.

Die Seele baumeln lassen:
Auch für Kinder sind Zeiten
des Nichtstuns wichtig.

Der Sommer kann kommen

... UND DER HERBST AUCH!

9 Wochen Ferien: Für Kinder und Jugendliche der Inbegriff von Freiheit, Spaß und Erholung. Eltern und Erziehende sehen dem Sommer häufig mit gemischten Gefühlen entgegen – ist er doch auch eine Zeit organisatorischer Herausforderungen.

Wie und wo verbringen wir den Familienurlaub? Ist die Betreuung der Kinder in allen Ferienwochen gesichert?

Welche Vorbereitungen müssen für das neue Schuljahr getroffen werden? „Die Vorfreude auf die Sommermonate wird bei Eltern und Erziehenden oft begleitet von Sorgen um die Betreuung, finanzielle Einschränkungen oder auch Unsicherheiten vor dem neuen Schuljahr, etwa wenn eine Nachprüfung oder ein Schulwechsel bevorsteht“, weiß Isabella Ecker, Fachbereichsleitung Kinder, Jugend und Familie beim Hilfswerk Österreich.

KURZFRISTIGE PLANÄNDERUNGEN BEWÄLTIGEN

Jede Familie kennt das: Alle Ferienwochen sind bestens organisiert – doch dann kommt etwas Unvorhergesehenes dazwischen: Die

Großeltern, die für die Betreuung eingeplant waren, fallen kurzfristig aus, ein wichtiger beruflicher Termin verschiebt sich. Wer kümmert sich nun um das Kind?

„Viele Gemeinden bieten im Rahmen ihrer Ferienprogramme Aktivitäten wie Workshops oder kleine Ausflüge, vielleicht findet sich hier eine kurzfristige Lösung. Einige soziale Organisationen, darunter auch das Hilfswerk in Oberösterreich und Kärnten, haben flexible Sommerkinderbetreuungen, die auch tageweise und ohne Voranmeldung genutzt werden können“, rät Ecker.

Ebenso wichtig sei ein Plan B, den man sich bereits im Vorfeld zurechtlegt: „Klären Sie mit Bekannten, ob diese kurzfristig für eine stundenweise Betreuung einspringen könnten. Auch mit dem Arbeitgeber oder der Arbeit-





„ ... und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“

Astrid Lindgren

geberin lassen sich oft Lösungen finden – vom Homeoffice bis zum Mitbringen des Kindes.“ Bestehen hier Absprachen, verlieren spontane Änderungen ihren Schrecken.

GEMEINSAME ABENTEUER ZU HAUSE

Nicht jeder Sommer bringt eine große Urlaubsreise, etwa weil das Budget knapp ist, Kosten steigen oder andere Gründe dagegensprechen. „Reden Sie ehrlich mit Ihren Kindern darüber, wenn eine Reise kleiner oder auch ganz ausfallen muss, und überlegen Sie gemeinsam, was der Sommer zu Hause bereithalten kann. Versuchen Sie dabei die Interessen und Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu berücksichtigen und eine gute Mischung zu finden“, empfiehlt Ecker.

Ein Picknick im Park, Experimente in und mit der Natur, ein selbst gebautes Floß, ein

Waldspaziergang, gemeinsame Badeausflüge, eine Nacht im Zelt oder sogar unter freiem Himmel – ein entdeckungs- und erlebnisreicher Sommer lässt sich auch wunderbar zu Hause verbringen. Unser Tipp: Ein gemeinsam erstellter, persönlicher Ferienpass mit Ideen, kleinen Projekten und Ausflügen steigert die Vorfreude und gibt einen besseren Überblick über die Ferienwochen.

ZEIT FÜR ERHOLUNG, ZEIT FÜRS LERNEN

Die erste Ferienhälfte gehört der Erholung – auch wenn das Zeugnis durchwachsen war. „Für die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind Pausen unverzichtbar. Wie ein Muskel muss sich auch das Gehirn nach intensiver Anstrengung entspannen“, erläutert Sigrid Eggarter, stellvertretende Projektleiterin der Lernbegleitung im Hilfswerk Oberösterreich.





Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Die Sommerferien sind die Zeit im Jahr, in der Kinder und Eltern ihre Akkus aufladen, abseits von beruflichen und schulischen Stresssituationen. Trotzdem können sich Konflikte und herausfordernde Situationen ergeben. Mit Angeboten zu Kinderbetreuung, Jugend- und Freizeiteinrichtungen sowie Lernbegleitung und psychosozialer Unterstützung steht das Hilfswerk auch in den Ferien Kindern und Eltern zur Seite. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien einen erholsamen und bereichernden Sommer!“



Mit Stift und Buch am Küchentisch oder neugierig in der Natur: Lernen hat viele Facetten.

» Neigen sich die Ferien dem Ende zu, sollte die Rückkehr in den geregelten Alltag gerade bei kleineren Kindern langsam vorbereitet werden. Dazu gehört es, den Lernstoff in kleinen Portionen, spielerisch und nebenbei, wieder in Erinnerung zu rufen. Sigrid Eggarter: „Setzen Sie auf mehrere kürzere Lerneinheiten mit genügend Pausen. Aktivitäten außerhalb der klassischen Lernzeit heben die Lernfreude der Kinder, Bewegung und Interaktion mit der Natur wirken sich positiv auf die innere Balance aus und unterstützen die Konzentration!“

OHNE DRAMA ZUR NACHPRÜFUNG

Bei einem „Nachzipf“ ist die Lage etwas ernster. Jede negative Note hat eine individuelle Vorgeschichte, das Nachholen von Lerninhalten muss unterschiedlich angegangen

werden. Wichtig dabei ist, die betroffenen Kinder und Jugendlichen miteinzubeziehen. Intensive Vorbereitung mit Ferienkursen, Sommerschule oder Nachhilfe sollte nach Möglichkeit noch vor dem Start in die Ferien organisiert werden.

„Ein Fünfer im Zeugnis ist kein Drama, machen Sie bitte auch keines daraus! Gerade jetzt benötigen Kinder Unterstützung und Zuneigung, um mit dem Nachprüfungsstress besser fertig zu werden“, betont Isabella Ecker. Ein motivierendes Umfeld trägt dazu bei, Lernen auch in den Ferien positiv zu erleben.

So gelingt der Sommer: Mit Raum für Erholung, Zeit füreinander und einer guten Vorbereitung auf das neue Schuljahr. ■



Upcycling inklusive: Ein selbst gebautes Insektenhotel macht nicht nur Kindern Freude.

Entdecken, forschen, staunen

Die warme Jahreszeit bietet viele Gelegenheiten für Naturerkundungen und gemeinsame Aktivitäten. Hier sind unsere Tipps für besondere Familienmomente:

Ein kleiner Spaziergang entlang eines Baches entwickelt sich schnell zu einer abwechslungsreichen Exkursion: Welche Blätter, Blüten und Früchte finden wir unterwegs? Was tut sich im Wasser? Welche Vögel sehen oder hören wir? Kinder und Erwachsene werden überrascht sein, welche Entdeckungen sie durch genaues Beobachten machen. Eine Bachwanderung ist übrigens nicht nur etwas für warme, sondern ebenso für regnerische Gummistiefel-Tage. Pritscheln erlaubt!

Wer gerne bastelt und Wildbienen, Marienkäfern und Co. Gutes tun will, kann mit Ästen, Stroh, hohlen Stängeln oder Holzwole ein Insektenhotel bauen. Als einfacher Rahmen eignet sich etwa eine leere Konservendose oder eine Holzkiste, die die Kinder nach Lust und Laune bemalen können.

Lange Ferienabende laden dazu ein, den Nachthimmel gemeinsam zu beobachten. Mithilfe einer App lassen sich Sternbilder leicht bestimmen. Und mit etwas Glück saust sogar eine Sternschnuppe vorbei.

Kleine Experimente zu Hause sorgen für Abwechslung und Aha-Erlebnisse. Ideen und Anleitungen dazu finden Sie in unserem Webportal „MINT bringt's!“. Hobbymeteorologen können zum Beispiel mit einem Kiefern- oder Föhrenzapfen die Luftfeuchtigkeit messen. Eine Schnur, ein Strohhalme und ein Luftballon reichen aus, um eine kleine Rakete zu bauen. Und wenn ein sommerliches Gewitter Faszination über die Verzögerung zwischen Blitz und Donner auslöst: Im Experiment „Licht oder Schall“ lässt sich dieser Effekt selbst nachstellen. ■



MINT BRINGT'S!

Auf unserem Webportal und in unseren MINT-Broschüren finden Sie Inspiration dazu, wie MINT-Themen (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) spielerisch im Alltag erfahrbar werden.
www.hilfswerk.at/mint

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

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



Im Alter lässt der Appetit nach.

Höhere Lebensqualität durch kleine Umstellungen

Weniger Kalorien, aber eine hohe Nährstoffdichte – das ist die Herausforderung für die Ernährung im Alter. Oliver Weichselbaumer, Pflegedienstleiter des OÖ Hilfswerks, erklärt, worauf es bei der Ernährung im Alter ankommt.

Das Leben verändert sich mit den Jahren – und mit ihm auch der Körper. Wer älter wird, merkt es oft zuerst an kleinen Dingen: Die Portion, die früher mühelos verspeist wurde, liegt nun schwer im Magen. Das Wassertrinken wird vergessen, der Appetit wirkt gedämpft. Gleichzeitig verändert sich das Gewicht – nicht selten sammelt sich mehr Fett rund um den Bauch, während die Muskeln schwinden. All das folgt keiner Laune der Natur, sondern ist Ergebnis biologischer Prozesse. Und sie haben Konsequenzen für die Ernährung.

„Mit zunehmendem Alter reduziert sich die Muskelmasse. Der Energiebedarf sinkt, aber der Eiweißbedarf erhöht sich“, erklärt Oliver Weichselbaumer, Pflegedienstleiter des Hilfswerks Oberösterreich. Auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bleiben wichtig, der Körper braucht sie in ebenso großer Menge wie in früheren Lebensphasen. Die Herausforderung lautet also: weniger Kalorien, aber eine gleichbleibend hohe Nährstoffdichte.

DURSTGEFÜHL NIMMT AB

Das bedeutet nicht, dass der Speiseplan karg oder freudlos ausfallen

muss. Vielmehr liegt der Schlüssel in kleinen, bewussten Anpassungen. Kleinere Portionen, kombiniert mit Gemüse, Salaten und Obst, sorgen für Ausgewogenheit. Milchprodukte, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte unterstützen darüber hinaus die Knochengesundheit – ein Aspekt, der im Alter immer stärker in den Vordergrund rückt. „Durch einen ausgewogenen Speiseplan und genügend Flüssigkeitsaufnahme können all diese Veränderungen positiv beeinflusst werden“, so Weichselbaumer. Besonders deutlich zeigt sich das bei der Flüssigkeitsaufnahme. Mit den Jahren nimmt das Durstgefühl ab.

Ab 51 Jahren liegt der tägliche Bedarf aber bei rund zwei bis zweieinhalb Litern. „Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte man deshalb aktiv und bewusst in den Tagesablauf einbauen“, weiß der Pflegedienstleiter. Dabei sei es wichtig, auf zucker- und kohlenstoffhaltige Getränke zu verzichten. Ein überlegtes Trinkverhalten trägt nicht nur zu mehr Wohlbefinden bei, sondern verbessert nachweislich auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Doch was passiert, wenn der Körper zu wenig bekommt? Mangelernährung zeigt sich nicht sofort und oft erst spät. Erste Anzeichen können Appetitlosigkeit, der Verlust von Gewicht oder Hautveränderungen sein. Auch eine erhöhte Infektanfälligkeit deutet auf eine geschwächte Immunabwehr hin. Im Pflegealltag bedeutet das, besonders aufmerksam zu sein – zu beobachten, nachzufragen und Veränderungen zu dokumentieren. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hilfswerks werden dafür eigens geschult. „Gesunde Ernährung im Alter ist unser Fachschwerpunkt. Zusätzlich besuchen unsere Teams externe Schulungen und Kongresse“, sagt Weichselbaumer. Zum Alltag gehört es, gemeinsam mit den Betreu-

ten zu überlegen, welche Speisen und Getränke gut verträglich sind, welche Vorlieben bestehen und wie Mahlzeiten in den Tagesrhythmus passen. Niemand wird gedrängt, doch Anregungen und Informationen helfen, neue Gewohnheiten zu entwickeln.

ERNÄHRUNG ALS SELBSTFÜRSORGE

Eine komplette Ernährungsumstellung sei dabei oft gar nicht notwendig. Schon kleine Schritte hätten große Wirkung. Wer etwa den Tag mit ausreichend Flüssigkeit beginnt, spüre schnell mehr Energie und Konzentration. Abends sei es hingegen sinnvoll, die Trinkmenge einzugrenzen, um die Nachtruhe nicht zu stören.

Gute Nahrung bedeutet im Alter nicht Verzicht, sondern kluge Auswahl. Qualität statt Quantität – ohne strenge Verbote, aber mit dem Bewusstsein, welche Lebensmittel einen Unterschied machen können. Ernährung im Alter beeinflusst, ob Menschen sich vital fühlen, ob sie mobil bleiben, ob sie Freude am Alltag empfinden. Ernährung ist, gerade in den späteren Lebensjahren, ein Stück Selbstfürsorge – und damit ein Schlüssel zur Würde und Zufriedenheit im Alter. ■



Oliver Weichselbaumer
Pflegedienstleitung

HILFSWERK-BROSCHÜREN

Wer für sich selbst oder für Angehörige das Essen zubereitet, der kann die Hilfswerk-Broschüren zum Thema Ernährung hier anfordern:

Oliver Weichselbaumer
Pflegedienstleitung
Dametzstraße 6, 4020 Linz
T +43 664 80765 1165
E oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at

DER FREUNDLICHE MALER
P E R S Ö N L I C H K E I T I N F A R B E

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

27 Jahre Expertise

Die mobile Kinderkrankenpflege des OÖ Hilfswerks unterstützt kleine Patient*innen in ihrem Zuhause.

Im Februar 1999 nahm die erste mobile Diplom-Kinderkrankenpflegerin im Hilfswerk Linz ihre Tätigkeit auf – das ist mittlerweile 27 Jahre her. Was damals mit einem kleinen Team begann, hat sich durch hohe fachliche Kompetenz und außerordentliches Engagement zu einem unverzichtbaren Bestandteil des Leistungsangebots des OÖ Hilfswerks entwickelt.

Heute besteht das Team aus sieben diplomierten Kinderkrankenpflegerinnen, die in den einzelnen Bezirken wertvolle und verantwortungsvolle Arbeit leisten. Auf Basis

langjähriger Erfahrung liegt der Fokus ihrer Tätigkeit darauf, Familien umfassend zu begleiten, gezielt zu unterstützen und im Alltag nachhaltig zu entlasten.

BETREUUNG ZU HAUSE

Die Diplom-Kinderkrankenpflegerin betreut, versorgt und pflegt kranke Kinder in gewohnter Umgebung in Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten. Das Angebot umfasst dabei folgende Bereiche:

- Nachbetreuung von frühgeborenen oder erkrankten Neugeborenen

- Begleitung bei Mehrlingsgeburten
- Betreuung von Kindern nach Geburtstraumata sowie mit kardiologischen Erkrankungen
- Entlastungspflege bei chronisch oder mehrfach beeinträchtigten Kindern
- Unterstützung bei organisatorischen Fragestellungen

Ziel der mobilen Kinderkrankenpflege ist es,

- Eltern in oft herausfordernden Lebenssituationen zu stärken und zu begleiten
- Krankenhausaufenthalte zu verkürzen oder nach Möglichkeit zu vermeiden
- Kindern mit chronischen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen ein möglichst selbstbestimmtes Leben im gewohnten Umfeld zu ermöglichen – sei es zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule

ENGAGEMENT UND EINFÜHLUNGSVERMÖGEN

Das diplomierte Kinderkrankenpflegepersonal zeichnet sich dabei durch hohe fachliche Qualifikation, langjährige Erfahrung, großes Engagement sowie ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen aus. Mit viel Herz stehen sie den Familien ein Stück auf ihrem Weg zur Seite – beratend, erklärend und entlastend. ■



stehend v. l. n. r.: Elke Maureder (Einsatzleitung), Tanja Scharinger, Tanja Grundner-Mitterer, Martina Piller, Kerstin Neuhauser; sitzend v. l. n. r.: Michaela Hofer, Sabine Doppelbauer (Einsatzleitung-Stellvertreterin)

BEI FRAGEN WENDEN SIE SICH GERNE AN:

Elke Maureder

Einsatzleitung MKKP

T +43 664 807651523

E elke.maureder@ooe.hilfswerk.at

GESUNDHEITSRISIKO HITZE:

So lässt sich vorbeugen

Hitzewellen stellen ein wachsendes Gesundheitsrisiko dar – besonders für ältere Menschen, chronisch Kranke und kleine Kinder.

Studien zeigen, dass extreme Temperaturen in Europa bereits mehr Todesfälle verursachen als andere Naturkatastrophen. Besonders betroffen sind Menschen über 65 Jahre. Ihr Körper kann sich oft schlechter an Hitze anpassen, weil das Durstgefühl nachlässt, der Stoffwechsel langsamer arbeitet und die Schweißproduktion sinkt. Erkrankungen oder bestimmte Medikamente können die Wärmeregulation zusätzlich erschweren. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig vorzusorgen. Eine der wichtigsten Maßnahmen ist ausreichendes Trinken. Auch wenn das Durstgefühl ausbleibt, soll man in der warmen Jahreszeit mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser, Tee oder ungezuckerte Säfte zu sich nehmen. Flüssigkeitsmangel äußert sich bei älteren Menschen jedoch oft nicht durch Durst, sondern durch Müdigkeit, Schwindel, Verwirrtheit oder plötzliche Schwäche.

ANGEPASSTE ERNÄHRUNG

Daneben empfiehlt sich im Sommer auch eine angepasste Ernährung. Leichte, wasserreiche Speisen wie Obst, Gemüse oder Salate belasten den Körper weniger und helfen zusätzlich, den Flüssigkeitshaushalt zu stabilisieren. Dazu sollten Wohnräume möglichst kühl gehalten werden. Am besten lüftet man frühmorgens oder spätabends und hält tagsüber die Fenster geschlossen. Zusätzlich hilft es, Glasflächen abzudunkeln – idealerweise mit außenliegendem Sonnenschutz. Darüber hinaus kann auch die richtige Kleidung helfen, den Körper zu entlasten. Leichte, luftige Stoffe aus Baumwolle oder Leinen unterstützen die natürliche Wärmeabgabe. ■



Eineinhalb bis zwei Liter sollte man im Sommer mindestens trinken.

Ennskraft
Energie im Fluss

www.enskraft.at

KONTAKT

Hort Oberneukirchen

Vorstadt 3,

4181 Oberneukirchen

T +43664 80765 1701

E hort.oberneukirchen@
ooe.hilfswerk.at

Ein Hort für die Kreativität

In Oberneukirchen bietet das OÖ Hilfswerk eine Nachmittagsbetreuung für Schülerinnen und Schüler, die für viele Familien ein verlässlicher Bestandteil des Alltags ist.



So oft es geht, geht's raus in die Natur, wo sich die Kinder austoben können.

Täglich kommen hier Kinder im Alter von sechs bis elf Jahren zusammen, um gemeinsam zu lernen, zu spielen und ihre Freizeit zu gestalten. In zwei Gruppen werden aktuell insgesamt 37 Kinder betreut, darunter auch Integrationskinder. Der Alltag im Hort ist klar strukturiert, bietet aber gleichzeitig Raum für individuelle Bedürfnisse. Geöffnet ist die Einrichtung von 11.45 bis 17 Uhr. Je nach Stundenplan treffen die Kinder gestaffelt ein. „Da lautet die Devise zuerst einmal in Ruhe ankommen: freies Spiel, frische Luft, Bewegung, Zeit mit Freunden genießen“, beschreibt Hortleiterin Silvia Hahn den Einstieg in den Nachmittag. Gerade diese Phase sei wichtig, um den Übergang vom Schulalltag in die Freizeit zu erleichtern. Da zu dieser Tageszeit die meisten Kinder anwesend sind, nutze man dies gerne für Projekte wie Basteln und Malen.

SPORT UND KUNST

Zwischen halb zwei und drei Uhr steht die Hausübung im Mittel-

punkt. Die Kinder erledigen ihre Aufgaben in dieser Zeit möglichst selbstständig, erhalten jedoch bei Bedarf Unterstützung. Anschließend wird gemeinsam eine gesunde Jause vorbereitet. Besonders beliebt sei derzeit Müsli mit Joghurt oder Milch, ergänzt durch frisches Obst und Gemüse. Auch kleine Vorlieben kommen nicht zu kurz: „Ein weiterer Gruppenliebling sind getrocknete Erdbeeren“, weiß Hahn, die seit acht Jahren in der Kinderbetreuung tätig ist und den Hort Oberneukirchen seit vergangenem September leitet. Neben der schulischen Unterstützung legt der Hort Oberneukirchen großen Wert auf kreative und bewegungsreiche Freizeitgestaltung. Wann immer möglich, verbringen die Kinder Zeit im Freien. Der Wald und Spielwiesen sind nur wenige Gehminuten von der Kinderbetreuungseinrichtung entfernt, zudem gehen die Betreuerinnen mit den Hortkindern gerne zu den Spielplätzen der Volks- und Mittelschule. Gleichzeitig entstehen im Innenbereich zahlreiche kreative Projekte. „Seit Jänner sind

die Kinder mit großer Begeisterung am Malen, derzeit Acryl auf Leinwand“, berichtet die Hortleiterin. Die entstandenen Werke zeugen vom Engagement der Kinder und werden auch bei Wettbewerben eingereicht.

AUGENMERK AUF INTEGRATION

Auch gemeinsames Kochen und Backen ist ein wichtiger Bestandteil des Hortlebens. So wurden im Laufe des Schuljahres bereits Martinskipferl und Weihnachtskekse zubereitet, während zu Ostern traditionelle Hefeteigkreationen entstehen. Auch Favoriten wie Pizza werden gerne gemeinsam zubereitet. Diese Aktivitäten fördern nicht nur praktische Fähigkeiten, sondern stärken auch das Gemeinschaftsgefühl.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Integration. „Wir versuchen, den Integrationskindern einen guten Rahmen zu schaffen, wo sie die Hausübung in Ruhe und mit Unterstützung erledigen können“, erklärt Hahn. Auch auf ein gutes Umfeld werde geachtet, um Freizeitspiele, Feste und Geburtstagsfeiern in ge-



Ausflüge im Sommer sorgen bei den Kindern für große Freude.

eignetem Rahmen durchführen zu können. Nach einer eigenen Integrationskraft wird derzeit gesucht.

AUSFLÜGE IM SOMMER

Auch in den Ferien bleibt der Hort aktiv: Ausflüge etwa ins Lentos, ins Ars Electronica Center, ins neue LASK-Stadion und zur Burgruine Waxenberg. Für viele Eltern stellt der Hort eine wichtige Entlastung dar. Laut Hahn schätzen sie vor allem die Kombination aus Betreuung, Förderung und Freizeitangeboten. „Generell habe ich das Gefühl, dass

die Eltern froh sind, ein gutes ‚Plätzchen‘ für ihre Kinder zu haben.“ Die Schülerinnen und Schüler von Oberneukirchen können in der Einrichtung des OÖ Hilfswerks mit ihren Freunden spielen, haben Spaß an den Freizeitmöglichkeiten im Hort, die Hausübung wird erledigt und die Eltern können ihren Berufen nachgehen, ohne sich sorgen zu müssen. Damit bietet der Hort Oberneukirchen weit mehr als reine Nachmittagsbetreuung – er ist ein lebendiger Ort, an dem Kinder sich entfalten und Gemeinschaft erleben können. ■

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



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

PFLEGE NACHHALTIG ABSICHERN UND STÄRKEN

Unsere ältere Generation soll gut und in Würde leben können. Gleichzeitig müssen unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege jene Rahmenbedingungen vorfinden, die es ihnen ermöglichen, ihren anspruchsvollen Beruf qualitativ hochwertig und mit Freude auszuüben. Um dieses Ziel zu erreichen, braucht es mehr Personal, neue Angebote und eine vorausschauende, zukunftsorientierte Planung. Dafür haben wir die „Gesamtstrategie Pflege 2040“ entwickelt, die etappenweise umgesetzt wird. Mit der „Fachkräftestrategie Pflege“ werden gezielte Schritte unternommen, um mehr Personal für die Pflege zu gewinnen, die bestehenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu entlasten und eine attraktive und moderne Ausbildung zu schaffen.

Der eingeschlagene Kurs stimmt: Ein Höchststand bei den belegten Betten in Alten- und Pflegeheimen, ein spürbarer Rückgang beim Bettenleerstand aufgrund von Personal-mangel sowie Rekordzahlen bei Ausbildungs-abschlüssen und -plätzen zeigen, dass die gesetzten Maßnahmen wirken.

Unsere Pflegekräfte leisten Tag für Tag Außer-gewöhnliches, sie setzen sich voller Herzblut für ihren Job ein. Ihr Beruf verlangt nicht nur fachliche Kompetenz, sondern vor allem großes Engagement, Menschlichkeit und Ausdauer. Darum ist es mir ein besonderes Anliegen, ihnen zu danken und die Pflege nachhaltig abzusichern und zu stärken.



Ingrid Scherer (2. v. l.) und Marion Wieser (2. v. r.) wurden für ihre langjährige Tätigkeit geehrt.

DOPPELTES JUBILÄUM IM FSZ WELS-LAND

Im Familien- und Sozialzentrum Wels-Land gab es vor Kurzem gleich doppelt Grund zur Freude. Anlässlich zweier Dienstjubiläen wurde das große Engagement langjähriger Mitarbeiterinnen gewürdigt. Ingrid Scherer, Einsatzleiterin für Wels-Land, ist seit 25 Jahren beim Hilfswerk tätig. Seit zehn Jahren unterstützt ihre Stellvertreterin, Marion Wieser, das Team mit großem Einsatz. Gemeinsam sorgen die beiden für einen reibungslosen Ablauf in der Einsatzplanung und sind wichtige Ansprechpersonen für Mitarbeitende, Kundinnen und Kunden sowie Angehörige.



Der Betriebskindergarten Fronius weckt schon bei den Kleinsten die Begeisterung für MINT-Fächer.

ERNEUTE MINT-AUSZEICHNUNG FÜR KINDERLAND FRONIUS

Das MINT-Gütesiegel ist ein österreichweites Qualitätszertifikat, das seit 2017 vom Bildungsministerium, der Industriellenvereinigung, der Wissensfabrik Österreich und der Pädagogischen Hochschule Wien für drei Jahre vergeben wird. Dieses wird an Bildungseinrichtungen verliehen, die durch verschiedene Maßnahmen innovatives Lernen in Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik (MINT) umsetzen. In dieser Einreichrunde haben sich österreichweit rund 250 Bildungseinrichtungen um eine Zertifizierung als MINT-Schule bzw. MINT-Kindergarten beworben und wurden von einer Fachjury begutachtet. Dem Betriebskindergarten Fronius gelang es nach 2023 nun erneut, mit seinen Initiativen und Projekten das Gütesiegel für 2026 bis 2029 zu erhalten.

Stimmungsvolles Benefizkonzert

Am 13. März verwandelte sich der Gemeindesaal in Ottensheim in einen stimmungsvollen Konzertsaal. An diesem Tag lud der Verein Hilfswerk Region Ottensheim nämlich zu einem Benefizkonzert unter dem Motto „The Sound of Spring“ ein. Der Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt. Auf der Bühne begeisterten Christine Plakolm und Band mit einem abwechslungsreichen Programm. Von Jazz über Rock 'n' Roll bis hin zu Pop präsentierten sie viele bekannte Songs, die beim Publikum für



Gelungener Abend mit viel positiver Stimmung und toller Atmosphäre

tolle Stimmung sorgten. Die musikalischen Darbietungen wurden von interessanten, witzigen und persönlichen Erzählungen von Plakolm begleitet. Der volle Gemeindesaal und der langanhaltende Applaus zeigten, wie gut das Benefizkonzert bei den Gästen ankam.



Energie.
Aber Gut.

Entgeltliche Einschaltung der Energie AG Oberösterreich Vertrieb GmbH

Feel Good Energie für alle.

Nachhaltiger Strom zu unseren günstigsten Tarifen.

Alle Infos auf energieag.at

energieAG
Oberösterreich



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
versicherung
versicherung.at



Max Hiegelsberger

Aufsichtsratsvorsitzender
der OÖ Hilfswerk GmbH,
Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ

EIN SOMMER WIE DAMALS

Der Sommer sollte für Kinder und Familien eigentlich eine Zeit zum Entspannen, für gemeinsame Erlebnisse und zum Krafttanken sein. Doch für viele Familien sieht die Realität anders aus: Nachprüfungen bringen zusätzlichen Lernstress, berufliche Verpflichtungen machen die Betreuung schwierig und steigende Lebenshaltungskosten verwandeln selbst kurze Auszeiten in eine finanzielle Herausforderung. Gerade in solchen Zeiten wird deutlich, wie wertvoll verlässliche Unterstützungsangebote sind – wie etwa jene des OÖ Hilfswerks.

Ein bereichernder Sommer gelingt dann, wenn wir gemeinsam Verantwortung übernehmen. Familien brauchen flexible Kinderbetreuung, leistbare Freizeitangebote und Orte, an denen Kinder trotz schulischer Verpflichtungen positive Erfahrungen machen können. Nicht jede Erholung muss eine teure Reise sein – oft sind es gemeinsame Aktivitäten, Ausflüge in der Region oder betreute Ferienprogramme, die Kindern Halt und Freude geben.

Als OÖ Hilfswerk verstehen wir es als unsere Aufgabe, Familien gerade in dieser herausfordernden Zeit zu unterstützen und zu begleiten. Mit Angeboten wie Ferienbetreuung, Lernunterstützung und leicht zugänglichen Unterstützungsleistungen möchten wir dazu beitragen, dass es ein Sommer mit vielen schönen Erlebnissen werden kann.



Das neue Vorstandsmitglied wurde im Lebenshaus herzlich willkommen geheißen.

LEBENSHAUS EMPFÄNGT NEUES DIAKONIEWERK-VORSTANDSMITGLIED

Pfarrer Sven Lesemann ist seit dem 1. September 2025 neues diakonisch-theologisches Vorstandsmitglied des Diakoniewerks. Im Rahmen einer Besichtigung stellte sich der Lebenshaus-Bereich umfassend vor. Durch das Haus führten Obfrau a. D. Elisabeth Freundlinger und Anneliese Bräuer, derzeitige Obfrau des Hilfswerk Vereins, zusammen mit Bürgermeister Josef Rathgeb. Beeindruckt zeigte sich Lesemann vom breiten Spektrum: Tageszentrum, Spielgruppen, Bibliothek, Beratungsangebote bis hin zum Second-Hand-Laden Stöbereck. Ein wichtiger Schwerpunkt der Zusammenarbeit zeigte sich in der Mobilen Mittagsverpflegung. Das Miteinander vor Ort wurde von allen Beteiligten besonders hervorgehoben.



Nicole Winkler (m.) bereichert mit neu erworbenem Wissen das Angebot des OÖ Hilfswerks.

ERFOLGREICHER ABSCHLUSS IM PFLEGEMANAGEMENT

Nicole Winkler ist seit 2012 beim OÖ Hilfswerk tätig und trägt in ihrer Funktion als Einsatzleiter-Stellvertreterin wesentlich zur Planung der Pflege- und Betreuungsangebote im Bezirk Braunau bei. Nun absolvierte sie den Lehrgang „Basales und mittleres Pflegemanagement“ mit ausgezeichnetem Erfolg. Mit dieser zusätzlichen Qualifikation erweitert sie nicht nur ihr Fachwissen, sondern stärkt auch die Qualität innerhalb des OÖ Hilfswerks. Wir gratulieren ganz herzlich zum ausgezeichneten Erfolg!



Ausgezeichnet



GABRIELE MAYR
Heimhilfe

Ich bin mittlerweile seit 22 Jahren beim OÖ Hilfswerk in Kirchdorf als Heimhilfe tätig. Der familienfreundliche und sichere Arbeitsplatz, die Wertschätzung der Vorgesetzten sowie die gute Zusammenarbeit im Team sind nur einige Gründe, weshalb ich seit über zwei Jahrzehnten dabei bin. Es macht mich stolz, einen Beitrag dazu zu leisten, den Menschen das Leben und den Alltag im eigenen Zuhause zu ermöglichen. Es freut mich, die Dankbarkeit und das gegenseitige Vertrauen zu spüren und das Wohlbefinden unserer Kundinnen und Kunden zu steigern.



**BARBARA
SCHOBESBERGER**
Fachsozialarbeiterin

Seit 21 Jahren bin ich als Fachsozialarbeiterin für Altenarbeit beim Hilfswerk in Gmunden tätig. Ich bin schon so lange dabei, weil wir ein eingespieltes, kollegiales Team sind, in dem jede und jeder seine Stärken einbringt und die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Berufsgruppen sehr gut funktioniert. Besonders an meiner Arbeit schätze ich, das man immer wieder Neues dazulernt. Dadurch bleibt meine Tätigkeit immer vielseitig, spannend und abwechslungsreich.

Mach es zu deinem Zuhause.

Attraktive Eigentumswohnungen am Bindermichl.



Endlich zuhause.

Alle Infos
auf wag.at



Quartier am Park, 4020 Linz



Rätsel für Jung und Alt

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

**Ja, ich möchte ein Exemplar
„Österreichs schönste Flussradwege“
gewinnen.**

Die Bücher werden freundlicherweise von Styria
Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg
ist ausgeschlossen.

Vorname:

Name:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung
ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar des Buches „Österreichs schönste Flussradwege“ von Thorsten Brönner.

1 AUF

Finden Sie 20-mal die Buchstabenfolge A-U-F im folgenden Text?

Im Kaufhaus auf der Saufaustraße rauften zwei aufgebrachte Draufgänger. „Schau, fällt dir auf, worauf die beiden aufpassen?“, fragte ein Laufkunde einen anderen. „Genau“, fiel da auch dem anderen auf, „zum Schaufenster mit dem blaufärbigen Aufbau neben dem baufälligen Aufzug laufen die beiden auffällig selten hin.“

2 RAUF UND RUNTER

Welche Zahl fehlt?

7	35	15	21	23
42	11	28	19	?

3 UNTER

Eine prachtvolle Yacht liegt im Hafen. Sie wiegt 2,8 Tonnen. 1,2 Meter ragen aus dem Wasser, der Rest der Yacht verschwindet unter der Wasseroberfläche. Bei Flut hebt sich das Wasser im Hafen um 75 cm.

Wie weit ragt dann die Yacht aus dem Wasser?

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // 1. BLICKWINKEL Es sind Palindrome, Wörter, die von vorne und hinten gelesen identisch sind. Weitere Palindrome sind z. B. aha, nun, Uhu, Anna, Bub, Rentner, Reittier. **2. BEGEGNUNG** Um 10:00 Uhr laufen die beiden aneinander vorbei. Jan ist in den 2 Stunden 14 km gelaufen und Sunny 16 km (in Summe 30 km). **3. JANUS** Antwort b. Im Jahr 2001 fanden u. a. am 11. September die Terroranschläge auf das World Trade Center statt.

BUCHTIPP: Österreichs schönste Flussradwege

15 Touren an Seen und Flüssen mit Einkehrtipps und Sehenswürdigkeiten für Genussradler und E-Biker. Radeln am Wasser – für Bestsellerautor Thorsten Brönner gibt es nichts Schöneres. Er kennt die besten Aussichtspunkte, weiß die angenehmsten Strecken fürs E-Biken

und hat alle Infos für die perfekte Radtour. Klassiker wie der Donauradweg oder die Umrundung des Neusiedler Sees finden sich ebenso wie Geheimtipps, die zu den traumhaften Kärntner Seen oder rund um die Bergseen des Salzkammerguts entführen.

Thorsten Brönner
Österreichs schönste Flussradwege
ISBN 978-3-222-13751-8
Styria Verlag 2026



Der Aktivpark: Mein Studio

In Wien findest du Platz für deinen Sport.

Ob für dein Wettkampftraining oder einfach nur, um dich fit zu halten: Die Stadt, ihre Freizeitareale und Sporthallen sind dein Sportplatz. Wien als Gastgeberin großer Sportveranstaltungen investiert laufend in ihre Sportanlagen – damit Orte entstehen, die verbinden, motivieren und Freude schenken.

Entdecke jetzt das passende Sportangebot für dich!



meinsportplatz.at

Stadt
Wien



HARTMANN
+

Pütter® Pro 2, Pütter® Pro 2 Lite

Wirksame Kompressionstherapie*
mit dem 2-Komponenten-
Kompressionssystem

- + Wirksamer Kompressionsdruck bis zu 7 Tage lang
- + Kein Verrutschen, keine zusätzliche Fixierung
- + Dünn, atmungsaktiv, mit normalen Schuhen zu tragen

Haben Sie
Vertrauen
in die
Kompression!



* Geeignet für die langfristige Kompressionstherapie bei chronisch venöser Insuffizienz (CVI), chronischen Ödemen, Thrombosen bzw. Thrombophlebitis und Lymphödemem; Pütter® Pro 2 – ABPI [Knöchel-Arm-Index] von 0,8 bis 1,3; Pütter® Pro 2 Lite – ABPI von 0,6 bis 0,8.



In Syrien stehen viele Familien vor einem schwierigen Neuanfang.



Durch das Hilfswerk-Projekt erhalten 31.500 Menschen Zugang zu sauberem Wasser.

Wenn Familien nach Hause wollen

Sommer bedeutet für viele Familien in Österreich Leichtigkeit: Kinder spielen draußen, die Wäsche trocknet in der Sonne, die Terrassen der Eisdielen sind voll. Für Familien in Syrien ist der Sommer jedoch vor allem eines: hart.

Hitze, Wassermangel und zerstörte Infrastruktur machen den Alltag in den Dörfern von Idlib zu einem täglichen Kampf.

Nach Jahren mit Krieg und Vertreibung möchten viele Menschen endlich in ihre Heimat zurückkehren. Doch was sie dort vorfinden, sind zerstörte Häuser, beschädigte Wasserleitungen und kaum funktionierende Grundversorgung. Gerade Familien mit Kindern stehen vor der Frage: Wie soll man an einem Ort neu anfangen, an dem es nicht einmal sauberes Trinkwasser gibt?

Hilfswerk International hilft genau dort, wo Rückkehr wieder möglich werden muss: in den Dörfern Sheikh Dames, Kafrsajna und Madaya Sajna in der Region Al Ma'ra. Wir stellen die Wasserversorgung wieder her, unterstützen besonders vulnerable Familien mit Bargeldhilfe und schaffen psychosoziale Angebote für Kinder, Frauen und Jugendliche.

HILFE FÜR SYRIEN

Sauberes Wasser ist die Grundlage für alles: für Gesundheit, für Hygiene, für ein würdiges Familienleben. Mit diesem Hilfswerk-Projekt erhalten 31.500 Menschen wieder Zugang



SPENDENKONTO

Hilfswerk International
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002

zu sauberem Wasser. 400 besonders gefährdete Haushalte bekommen finanzielle Soforthilfe, damit sie Lebensmittel und Hygieneartikel kaufen können. 6.000 Menschen werden durch psychosoziale Unterstützung gestärkt.

IHRE SPENDE ZÄHLT!

So wird aus Zerstörung wieder Hoffnung. Und aus Dörfern, die unbewohnbar geworden sind, können wieder Orte des Lebens werden. Bitte helfen Sie diesen Sommer mit Ihrer Spende, damit Familien in Syrien nicht nur überleben, sondern wieder nach Hause kommen können. ■

BEWEGUNG:

Die richtige Mischung macht's

Kraft + Beweglichkeit + Gleichgewicht + Ausdauer.

So lautet die magische Formel, um die eigene Mobilität zu stärken – und Selbstständigkeit langfristig zu erhalten. Den passenden Trainingsplan bietet das Hilfswerk nun zum Ausdrucken.



Anna erledigt ihre Alltagswege mit dem Fahrrad, Hermann schwört auf seine regelmäßigen Schwimmbahnen, Karl kommt jeden Morgen mit Turnübungen in Schwung. Wer Bewegung einen festen Stellenwert im Alltag gibt, tut nicht nur viel für die Gesundheit von Körper und Geist, sondern auch für die eigene Mobilität und Unabhängigkeit in späteren Lebensjahren. „Mit zunehmendem Alter verändern sich Muskelmasse, Knochenstruktur und der Energiestoffwechsel. Damit sich hier nicht zu viel abbaut, ist es wichtig, gegenzusteuern“, betont Physiotherapeut Alexander Lutz. Besonders lohnend ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining. Dafür braucht es aber nicht zwingend den regelmäßigen Besuch im Fitnessstudio oder wöchentliche Sportkurse. Auch mit kleinen Anpassungen und gezielten Übungen stellen sich rasch Effekte ein. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit, denn: Auch jeden Tag ein wenig bewirkt viel!

Ein flotter Spaziergang trainiert die Ausdauer, Treppensteigen oder

Kniebeugen stärken Muskeln und Knochen. Beweglichkeitsübungen wie sanfte Dreh- und Rotationsbewegungen halten die Gelenke geschmeidig. Und Gleichgewichtsübungen wie das Stehen auf einem Bein oder auf den Zehenspitzen fördern die Koordination und helfen, Stürzen vorzubeugen.

MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG

Im Rahmen seiner aktuellen Jahresinitiative informiert das Hilfswerk auf der neuen Webplattform über die Bedeutung von Bewegung und zeigt, wie wir auch im Alter aktiv bleiben oder (wieder) werden können. Ein praktischer Trainingsplan mit Übungen zu Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit steht zum Herunterladen bereit.

Wer Lust auf mehr bekommt: Physiotherapeut Alexander Lutz und Renate Kaufmann („Frag die Oma“) geben in einer Videoreihe auf den Social-Media-Kanälen des Hilfswerk Österreich Bewegungsimpulse – kompakt, alltagstauglich und zum Mitmachen. Wie für Bewegung allgemein gilt auch hier: Dranbleiben lohnt sich! ■



BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG –

für mehr Lebensqualität, Sicherheit und Wohlbefinden im Alltag! Auf dem neuen Hilfswerk-Webportal und im neuen Ratgeber finden Sie alltagstaugliche Tipps und Übungen sowie Wissenswertes rund um Mobilität im Alter.

www.hilfswerk.at/bewegt-altern



Der Fachschwerpunkt „Bewegt altern. Mobilität erhalten.“ wird unterstützt von Essity/Tena, Hartmann und Publicare.

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

STANDORTE

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

- **BRAUNAU AM INN**
Familien- und Sozialzentrum Munderfing
Hauptstraße 47/2, 5222 Munderfing
Tel. 07744/66 63 oder 0664/807 65 16 04
E-Mail: munderfing@ooe.hilfswerk.at
- **EFERDING**
Familien- und Sozialzentrum Eferding
(Tageszentrum Eferding)
Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at
- **FREISTADT**
Familien- und Sozialzentrum Freistadt
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44-1 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: freistadt@ooe.hilfswerk.at
- **PERG**
Familien- und Sozialzentrum Perg
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44-1 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **GMUNDEN**
Familien- und Sozialzentrum Gmunden
Sonnenpark 1, 4810 Gmunden
Tel. 07612/762 20 oder 0664/807 65 14 11
E-Mail: gmunden@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Bad Ischl
Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl
Tel. 0664/807 65 12 01
E-Mail: bad.ischl@ooe.hilfswerk.at
- **GRIESKIRCHEN**
Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen
Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: grieskirchen@ooe.hilfswerk.at
- **KIRCHDORF/KREMS**
Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf
Hauptplatz 16, 4560 Kirchdorf
Tel. 0664/807 65 31 25
E-Mail: kirchdorf@ooe.hilfswerk.at
- **LINZ**
Landesgeschäftsstelle Oberösterreich
Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/77 51 11-0
Fax 0732/77 51 11-200
E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Linz-Nord
Fröhlerweg 51, 4040 Linz-Urfahr
Tel. 0732/75 71 11 oder 0664/807 65 11 65
E-Mail: oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd
Teufflstraße 7, 4020 Linz
Tel. 0664/807 65 31 00
E-Mail: simone.leibetseder@ooe.hilfswerk.at
- **LINZ-LAND**
Familien- und Sozialzentrum Traun
Rumaer Straße 12, 4050 Traun
Tel. 07229/653 45 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: traun@ooe.hilfswerk.at
- **RIED IM INNKREIS**
Familien- und Sozialzentrum Ried im Innkreis
Griesgasse 10, 4910 Ried im Innkreis
Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12
E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at
- **ROHRBACH**
Familien- und Sozialzentrum Rohrbach
Stadtplatz 22, 4150 Rohrbach
Tel. 07289/48 63 oder 0664/807 65 29 00
E-Mail: rohrbach@ooe.hilfswerk.at
- **SCHÄRDING**
Familien- und Sozialzentrum Schärding
- Hauptstraße 12, 4770 Andorf
Tel. 0664/807 65 13 06
E-Mail: schaerding@ooe.hilfswerk.at
- **STEYR**
Steyr-Stadt und Steyr-Land Familien- und Sozialzentrum Steyr-Stadt
(Tageszentrum Ennsleite)
Leopold-Steinbrecher-Ring 9a, 4400 Steyr
Tel. 07252/477 78 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: steyr@ooe.hilfswerk.at
- **URFAHR-UMGEBUNG**
Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen
Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen
Tel. 07212/30 12 oder 0664/807 651 720
E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Ottensheim
Jakob-Sigl-Straße 3, 4100 Ottensheim
Tel. 07234/853 44 oder 0664/807 65 15 08
E-Mail: ottensheim@ooe.hilfswerk.at
- **VÖCKLABRUCK**
Familien- und Sozialzentrum Vöcklabruck
Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck
Tel. 0664/807 65 27 06
E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at
- **WELS**
Wels-Stadt und Wels-Land Familien- und Sozialzentrum Wels
Durisolstraße 7, 4600 Wels
Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01
E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at



SKODA

Werde auch du Teil der Family



bzw. bis zu 100.000 km



**Jetzt attraktive
Vorteilspakete sichern!**

Fabia

ab 14.460,- Euro



Kostenlos:



4 Alu-Winterkomplettreder.

Octavia Combi

ab 25.580,- Euro



**Mit der Karoq 4x4 Prämie
2.000,- Euro sparen.**

Karoq

ab 28.290,- Euro

Bei Finanzierung, Versicherung und Service über die Porsche Bank.

**Sichern Sie sich bis zum 30. Juni 2026 attraktive Angebote!
Schnell zugreifen: Viele Fabia, Karoq und Octavia Combi sofort verfügbar.**

Symbolfotos. Stand 04.05.2026. Unverb., nicht kart. Richtpreise inkl. NoVA und 20% MwSt. für Privatkunden. Berücksichtigte listenpreismindernde Nachlässe: Family-Bonus (Fabia/Octavia 2.000,- | Karoq 3.000,-), 2.500,- Finanzierungs-, 1.000,- Versicherungs- (bei Abschluss einer KASKO Versicherung) und 1.000,- Service-Bonus (bei Abschluss eines Service-Produktes) der Porsche Bank. Mindestlaufzeit 36 Monate, Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Karoq 4x4 Prämie gilt für Karoq 4x4. Kostenlose vier original Alu-Winterkomplettreder für Octavia Privatkunden in Kombination mit kostenpflichtiger Škoda TopCard. Alle Aktionen gültig mit Kaufvertrags-/Antragsdatum 03.12.2025 bis 30.06.2026. Details zu den definierten Winterkomplettreder und zu allen Aktionen erhalten Sie unter skoda.at/aktionen bzw. bei Ihrem Škoda Betrieb. *5 Jahre Neuwagengarantie bzw. bis zu 100.000 km Gesamtkilometerleistung inklusive. Je nachdem, was zuerst eintritt.

Verbrauch: 4,3–8,5 l/100 km. CO₂-Emission: 112–195 g/km.

skoda.at | facebook.com/skoda.at | youtube.com/skodaAT | instagram.com/skodaAT

Sorgen wir füreinander.



Wir unterstützen
sozialen Zusammenhalt.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP