

04 | 2024

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

ERNÄHRUNG IM ALTER

Genuss statt Mangel

Seite 12

NOTRUFTELEFON

Sicherheit rund um
die Uhr

Seite 14

HILFSPROJEKT

Seife aus dem
Libanon

Seite 16



Wohin mit dem Kind?

KINDERBETREUUNG
RECHTZEITIG PLANEN

Seite 4



Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

MIT DEM ANTRITT DER NEUEN BUNDESREGIERUNG stehen zahlreiche wichtige Themen zur Entscheidung an. Dabei darf die Pflege – unabhängig von der Koalitionsbildung – keinesfalls aus dem Blick geraten, sondern muss oberste Priorität erhalten. Denn die kommenden Jahre bringen enorme Herausforderungen für die Politik und die Gesellschaft: Der steigende Finanzierungsbedarf, der wachsende Mangel an qualifiziertem Fachpersonal und die fortlaufende Zunahme pflegebedürftiger Menschen stellen uns alle vor gewaltige Herausforderungen, die nur mit einem klaren, ganzheitlichen Plan zu bewältigen sind.

Denn in den kommenden Jahren wird sich die Lage im Pflegebereich weiter zuspitzen. Die Herausforderungen, vor denen wir heute stehen, werden sich mit dem demografischen Wandel noch mehr verstärken. Einzelne Maßnahmen, die nur auf kurzfristige Entlastungen abzielen, reichen hier längst nicht mehr aus. Stattdessen braucht es ein zukunftssicheres System, das den Menschen in den Mittelpunkt stellt und die beruflichen Rahmenbedingungen für Pflegekräfte nachhaltig verbessert. Pflege ist ein Thema, das früher oder später jeden berührt, ob direkt oder im eigenen Umfeld.

Unsere Forderung an die neue Bundesregierung ist klar: Schaffen wir gemeinsam die Grundlagen für eine Pflege, die auf Stabilität, Verlässlichkeit und Zukunftssicherheit beruht. Vor diesem Hintergrund werden wir als Burgenländisches Hilfswerk alle Hebel in Bewegung setzen, um bei den politisch Verantwortlichen das Bewusstsein für die Dringlichkeit dieser Aufgabe zu schärfen. Dabei verstehen wir uns nicht nur als Dienstleister, sondern auch als Stimme und Interessenvertretung für unsere engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie für die Menschen, die tagtäglich auf unsere Unterstützung angewiesen sind.

Thomas Steiner

Mag. Thomas Steiner
Präsident

4

IM FOKUS

**Kinderbetreuung –
Wohin mit dem Kind?**

12

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Mangelernährung vorbeugen

14

LEBEN & GESELLSCHAFT

**Notruftelefon für das sichere
Gefühl im Alltag**

18

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Eine gute Kinderbetreuung passt zur Persönlichkeit des Kindes und unterstützt die Eltern.

Wohin mit dem Kind?

Um Arbeit und Familie zu vereinbaren, braucht es eine gute Kinderbetreuung. Der Weg dorthin ist mit Fragen gepflastert – und die Zeit dafür stets knapper, als man denkt.

Es könnte alles so einfach sein, ist es aber nicht – heißt es in einem Liedtext der „Fantastischen Vier“. Genauso läuft es auch in Sachen Kinderbetreuung: Jeder wünscht sich nur das Beste für sein Kind, muss aber mit Kompromissen leben. Je früher man sich daher mit dem Thema Kinderbetreuung beschäftigt, umso besser.

Zunächst gilt es innerhalb der Familie festzustellen, wer wann wieviel Zeit für die Kleinen hat. Das birgt durchaus Konfliktpotenzial für junge Eltern. Mit der Geburt der Kleinen, besser sogar schon davor, sollten diese Fragen aber geklärt werden. Denn Karenzzeiten und Elternteilzeit müssen fristgerecht dem Arbeitgeber mitgeteilt werden.

Im Auge behalten sollte man auch die Arbeitsplatz-Garantie: Sie endet einen Tag vor dem zweiten Geburtstag des Kindes. Hier kommt somit ein weiterer Zeitfaktor hinzu, wenn ein Platz in einer Betreuungseinrichtung anvisiert wird. Denn bis zu einem Jahr im Vorhinein sollte man sich dafür anmelden, je nach Bundesland zu Jahresende des Vorjahres oder im Frühling. Die Eingewöhnung im Kindergarten findet meist im Herbst statt. Das bedeutet: Spätestens zum ersten Geburtstag des Kindes gilt es, einen Platz in einer Betreuungseinrichtung zu organisieren.

ÖFFNUNGSZEITEN, ARBEITSZEITEN, WEGZEITEN

Die Entscheidung für die eine oder andere Form der Kinderbetreuung ist individuell.





„Im Menschenleben ist es wie auf einer Reise. Die ersten Schritte bestimmen den Weg.“
Arthur Schopenhauer



Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Kinderbetreuung ist die Voraussetzung dafür, dass Familie und Beruf vereinbar sind. Eltern sollten die für sie und ihre Kinder beste Form der Kinderbetreuung auswählen können. Die Öffnungszeiten der Betreuungseinrichtungen müssen zu den Arbeitszeiten der Eltern passen. Eine hochwertige Kinderbetreuung ist zudem der erste Schritt für eine gelungene Bildungslaufbahn. Durch dieses elementarpädagogische Fundament verbessern sich auch die Chancen, später im Berufsleben erfolgreich sein zu können. Jedes Kind in Österreich verdient es daher, einen guten Platz im Kindergarten, bei Tageseltern oder in Krippen- und Krabbelgruppen zu bekommen.“



„Große“ Kinder genießen im Kindergarten die Gesellschaft Gleichaltriger.

- » Dabei spielen die Persönlichkeit des Kindes ebenso wie die Arbeitszeiten der Eltern wichtige Rollen. Außerdem ist auch die Erreichbarkeit zu bedenken, denn lange Wegzeiten erhöhen den täglichen Stress. Je näher, desto besser also.

In Kindergärten gibt es Gruppen für „große“ Kinder ab zwei oder drei Jahren. Zudem werden oft Kleinkinder-, Krippen- oder Krabbelgruppen angeboten. In „Familiengruppen“ können auch Kinder unterschiedlichen Alters zusammen betreut werden. Als Betreuungspersonal stehen Pädagoginnen und Pädagogen sowie Assistenzkräfte zur Verfügung. Vorteil dabei: Ist jemand verhindert, gibt es

einen Ersatz, der einspringt. Die Öffnungszeiten der Kindergärten sind fix, meist auch die Bring- und Abholzeiten.

TAGESELTERN UND MISCHLÖSUNGEN

Flexibler in Sachen Öffnungszeiten sind Tagesmütter oder Tagesväter. Sie betreuen in ihren Wohnräumlichkeiten bis zu fünf Kinder, je nach Bedarf vom Wickelalter bis zum Schuleintritt. Für die ganz Kleinen sind Tageseltern ein guter Einstieg, denn hier finden sie familienähnliche Strukturen.

Auch für Kinder, die sich in großen Gruppen nicht wohlfühlen, ist das ideal. Je nach lokalem Angebot würde sich vielleicht auch noch



Tageseltern oder Kindergarten? Wichtig ist, dass sich die Kinder dort wohlfühlen.



INFOS

INFORMATIONEN UND ANGEBOTE RUND UM KINDERBETREUUNG

Das Hilfswerk zählt zu den erfahrensten und bestbewährten Trägern von Kinderbetreuung in Österreich. Mit dieser Erfahrung stehen wir Eltern und Erziehenden gerne zur Seite.

Unter <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/kinder-jugend/> können Sie Ihr Bundesland auswählen und mehr über die Betreuungsangebote in Ihrer Region herausfinden. Hier haben wir außerdem einige der wichtigsten Fragen rund um Kinder, Betreuung und Erziehung zusammengefasst und beantwortet.

**Gebührenfreie Hotline für Eltern
und Erziehende: 0800 800 820**
Montag bis Donnerstag: 9 bis 16 Uhr
Freitag: 8 bis 12 Uhr

eine Mischlösung anbieten. Ist zum Beispiel ein Kindergarten in Reichweite, der aber nicht lange genug offen hat, könnten für die restlichen Stunden eine Tagesmutter, ein Babysitter, Oma- und Opa-Dienste oder sogar die Großeltern in Frage kommen.

RECHTZEITIG HILFE HOLEN, FLEXIBEL BLEIBEN

Und nicht verzagen, wenn die Wunschlösung zunächst außer Reichweite scheint. Auch wer sich noch so sehr eine Tagesmutter oder einen Tagesvater wünscht, könnte überrascht sein. Denn das Kind blüht vielleicht gerade wegen der vielen Kontakte mit Gleichaltrigen im Kindergarten auf.

Und wer unbedingt in den beliebten Kindergarten in der Nähe wollte, dessen schüchternen Nachwuchs fühlt sich womöglich in der familiären Gruppe bei Tageseltern wohler.

Wichtig ist auf jeden Fall, dass Eltern für alle Phasen der Suche nach der passenden Kinderbetreuung ausreichend Zeit und Geduld mitbringen. Diese brauchen sie besonders auch, um ihre Kinder bei diesem wichtigen Schritt in eine neue Welt gut unterstützen zu können.

Und falls es Fragen gibt, das Hilfswerk unterstützt Sie gerne. Kontaktieren Sie uns – siehe Infokasten. ■



KEEP BALANCE



Monika Hochmair
Klinische und Gesundheitspsychologin
bei KEEP BALANCE

Eltern entlasten – Kinderbetreuung im Betrieb

Kinder zu haben ist eine große Freude. Gleichzeitig bedeutet es auch, eine große Verantwortung zu haben und viele Entscheidungen treffen zu müssen. Diese gehen oft mit Fragen und Sorgen einher: Ab welchem Alter kann ich mein Kind in die Betreuung geben? In welcher Betreuungsform ist mein Kind gut aufgehoben? Wie gelingt eine gute Eingewöhnung?

„Abgesehen von der ‚regulären‘ Betreuung ringt die Kinderbetreuung in den Ferien und an Fenstertagen Familien oft ein enormes Maß an Flexibilität und Organisationstalent ab“, weiß KEEP BALANCE-Beraterin und -Psychologin Monika Hochmair zu berichten. Müttern und Vätern rät sie, auch im eigenen Unternehmen anzufragen, ob es Ferienprogramme gibt oder vielleicht künftig geplant sind. Denn immer mehr Unternehmen unterstützen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.



Das Mitarbeiter-Serviceprogramm KEEP BALANCE berät viele Arbeitgeber auch in Fragen zu internen Kinderbetreuungsangeboten.

KEEP BALANCE, das Hilfswerk-Programm zur Mitarbeiterunterstützung, bietet professionelle Beratung für Fragen rund um Arbeit, Familie und andere Herausforderungen des Lebens. Vertraulich, verlässlich und unkompliziert. Für Arbeitgeber, denen die (mentale) Gesundheit ihrer Mitarbeiter*innen am Herzen liegt.

keepbalance.hilfswerk.at



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



Auf einen Blick



Orientierungshilfe: Tageseltern oder Kindergarten?

Um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern, haben wir hier charakteristische Merkmale der beiden beliebtesten Betreuungsarten einander gegenübergestellt.

TAGESELTERN

- kleine Gruppe mit 4–5 Kindern
Kinder unterschiedlichen Alters
- eine Betreuungsperson
- flexibel, stundenweise
- familienähnlich
- besonders geeignet für sehr kleine
oder schüchterne Kinder
- Schulvorbereitung nicht überall möglich
- teils Einstieg während des Jahres möglich
- Betreuung in Wohnräumlichkeiten, bei
Betriebstageseltern unternehmenseigene Räume
- intensiver Austausch/Erziehungspartnerschaft
mit Eltern möglich

KINDERGARTEN

- Gruppen für Kinder ab 2 bzw. 3 Jahren
(20–25 Kinder); Kleinkindergruppen
(max. 15 Kinder) möglich
- mehrere Betreuungspersonen
- fixe Zeiten (Öffnungszeiten, Bring- und
Abholzeiten), Schließzeiten (Ferien, Feiertage)
- institutionelle Strukturen und Konzepte
- viele Gleichaltrige, vielfältige Sozialkontakte
- verpflichtendes Kindergartenjahr möglich,
Schulvorbereitung wird angeboten
- oft nur Einstieg im Herbst möglich
- eigene Räumlichkeiten
- Schwerpunkte wie Fremdsprachen,
musikalische Früherziehung oder
Bewegungsangebote möglich

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, wie z.B. die langjährige Partnerschaft mit der Österreichischen Seniorenhilfe. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at

Wissenswert und informativ!



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



INFORMATIONEN RUND UM KINDER, ELTERN UND BETREUUNG

Zum Thema Kinderbetreuung haben wir auf unserer Website einige der wichtigsten Fragen rund um Kinder, Betreuung und Erziehung zusammengefasst und beantwortet. Dort finden Sie etwa Informationen zu „Betreuungsangebote im Überblick“, „Anlaufstellen und Ansprechpartner“, „Kosten und Rechtliches“.

Zudem bieten wir mit unseren Themenportalen „Spielen macht schlauer“, „Sprechen macht schlauer“ und „MINT“ zahlreiche Anregungen, wie Kinder gezielt in ihrer Entwicklung gefördert werden können.



WEBPORTAL KIDS & MORE

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte rund um Kinder, Elternsein & Erziehung.

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



BROSCHÜRE MINT BRINGT'S
MINT – das bedeutet Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. In dieser Broschüre haben wir für Sie eine Fülle an nützlichen Informationen zusammengestellt und geben konkrete Tipps, wie Sie dies ganz leicht im Alltag umsetzen können. Probieren Sie unsere Experimente aus und tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die faszinierende MINT-Welt ein.



Essen macht nicht nur satt, es sollte auch schmecken. Außerdem wird es mit Geselligkeit verbunden.

Mangelernährung im Alter

Wenn sich ältere Menschen nicht gut ernähren, kann das fatale Folgen haben. Gesund und ausreichend zu essen, kann hingegen das Leben genussvoll verbessern.

Eine bewusste Ernährung im Alter spielt eine entscheidende Rolle für die Erhaltung von Gesundheit und Lebensqualität. Nicht nur der Körper verändert sich mit der Zeit, sondern auch der Bedarf an Nährstoffen.

Die Folgen von Mangelernährung werden hierzulande allgemein unterschätzt. Einseitig, ungesund oder zu wenig zu essen und damit eine unzureichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen führt allerdings zu Muskelabbau, erhöhter Sturzneigung und auch zu einem schwächeren Immunsystem.

„Oft steht die Gebrechlichkeit älterer Menschen in Zusammenhang mit einem mangelhaften Ernährungszustand“, erklärt Regina Roller-Wirnsberger, Professorin für Geriatrie sowie Leiterin der Forschungsabteilung Altersmedizin und lebenslange Gesundheit an der Medizinischen Universität Graz.

Kau- oder Schluckprobleme als Folgen des Alterns ebenso wie soziale und psychische Herausforderungen schlagen auf den Appetit älterer Menschen. „Der Gesundheitszustand verschlechtert sich dadurch, was den Nährstoffbedarf zusätzlich steigert.

RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!

Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at

Das ist eine verhängnisvolle Abwärts-spirale“, warnt Roller-Wirnsberger.

RECHTZEITIG GEZIELT GEGENSTEUERN

Doch gegen die ernährungsbedingte Gebrechlichkeit kann etwas unternommen werden. Um Mangelernährung und Muskelschwund vorzubeugen, empfiehlt Diätologin Johanna Fattinger-Picker ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine abwechslungsreiche und eiweißreiche Nahrung.

Auch Bewegung, sogar gezieltes Krafttraining sind wichtig, betont sie. Zusätzlich kann mit einer Eiweiß-Zusatznahrung die Muskelmasse und die Muskelkraft erhalten werden. Je früher man einen Ernährungsmangel erkennt, umso besser.

„Erste Anzeichen unzureichender Ernährung können geringere Leistungsfähigkeit, allgemeine Schwäche, Abgeschlagenheit oder Appetitlosigkeit sein. Ein deutlicher Warnhinweis ist Gewichtsverlust, daher sollte dies regelmäßig kontrolliert werden. Geht das Gewicht um 1 bis 2 Prozent pro Woche oder 5 Prozent in einem Monat zurück, sollte ein Hausarzt oder eine Diätologin oder ein Diätologe konsultiert werden“, empfiehlt Fattinger-Picker. ■



BROSCHÜRE ZUM THEMA

In unserer Broschüre „Gesund genießen. Aktiv bleiben. Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter“ können Sie sich umfassend informieren.



DAS GESCHIRR MIT DEM TRICK – SELBSTSTÄNDIG ESSEN UND TRINKEN OHNE STIGMA

„Wenn ich eher gewusst hätte, dass es so etwas gibt...“

Sie pflegen einen Angehörigen und möchten ihn dabei unterstützen, so lange wie möglich selbstständig zu essen und zu trinken? Sie haben vielleicht auch schon verschiedene Hilfsmittel ausprobiert, aber sie funktionieren nicht, sind unansehnlich und Ihr Angehöriger möchte sie eigentlich gar nicht benutzen? Mit diesem alltäglichen Problem sind Sie nicht allein. Deshalb hat sich ORNAMIN zur Aufgabe gemacht, Ess- und Trinkhilfen zu entwickeln, die nicht nur intuitiv funktionieren, sondern auch noch schön aussehen.

Das Besondere an den Tellern, Bechern und Brettchen von ORNAMIN ist, dass man sie auf den ersten Blick nicht als Hilfsmittel wahrnimmt. Denn ihre unterstützenden Funktionen sind im Design versteckt, um die Betroffenen nicht zu stigmatisieren. So kann vermieden werden, dass das benötigte Hilfsmittel von vornherein abgelehnt wird oder sich der Angehörige unwohl bei der Benutzung fühlt.

Wenn Sie Ihrem Angehörigen ein Stück Unabhängigkeit und Lebensqualität zurückgeben möchten, beraten wir Sie gerne bei der Auswahl der richtigen Ess- und Trinkhilfen. Nähere Informationen sowie Kontaktdaten finden Sie auf www.ornamin.com.



Ideal auch als **★ ★** Weihnachtsgeschenk

Der Teller mit Kipp-Trick und der Becher mit Trink-Trick unterstützen beim Essen und Trinken, ohne dabei aufzufallen. Mehrfach ausgezeichnet und 100 % Made in Germany.

20% Rabatt auf die erste Bestellung im Onlineshop auf www.ornamin.com. Rabatt-Code: **HILFSWERK20**

*Gültig vom 01.12.2024 bis 28.02.2025. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Alle Rechte vorbehalten.

Notruftelefon für das sichere Gefühl im Alltag

Gerade im Alter kann es leicht passieren, dass einem zuhause schwindelig wird, man stürzt oder man sonstige Hilfe benötigt. „Da ist es ein gutes Gefühl, wenn man weiß, dass man schnell Hilfe holen kann“, sind sich über 6.000 Besitzerinnen und Besitzer eines Hilfswerk-Notruftelefons sicher.



MODERN UND SICHER UNTERWEGS

Fast 500 Kundinnen und Kunden tragen bereits die moderne Variante des Notruftelefons: die smarte Notrufuhr. Die moderne, wasserdichte Smartwatch punktet mit einer Ortungsfunktion und einer Akkulaufzeit von bis zu 72 Stunden. Sie ist mit Mikrofon und Lautsprecher ausgestattet, somit ist kein weiteres Gerät zur Kommunikation erforderlich. Mit einfachem Tastendruck wird ein Alarm in der Notrufzentrale ausgelöst und eine Sprechverbindung aufgebaut. So ist die Trägerin oder der Träger der smarten Notrufuhr sofort mit der Notrufzentrale verbunden. ■

Ein Knopfdruck auf den Sender genügt, und die Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Notrufzentrale wird hergestellt. Da wichtige Daten der Kundinnen und Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. Egal ob für einen Notfall zuhause oder unterwegs.

Das Notruftelefon gibt Sicherheit, wenn Sie oder Ihre Angehörigen:

- alleine leben oder öfters alleine zuhause sind,
- schon etwas älter und/oder sturzgefährdet sind,
- Angst haben, zu stürzen oder sich selbst nicht mehr helfen zu können,
- sich nach einer Operation oder Rehabilitation zuhause nicht ganz sicher fühlen,
- sich solche oder ähnliche Sorgen um Ihre Angehörigen machen,
- das entscheidende Plus an Sicherheit wünschen, um sich wohlfühlen.

**Unser Notruftelefon-Team berät Sie über Ihre Möglichkeiten:
Tel. 0800 800 408 oder mehr Infos auf www.notruftelefon.at.**





Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Pyjama Secrets. Abendroutinen und Wohlfühlrituale für guten Schlaf“ 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.

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

- Olympische Ringe** 15 Olympische Ringe
- Olympisches Gold** 6 g = 7,5 %; 6 : 7,5 x 100 = 80 g
- Olympische Sportarten** c. Handball (ist ebenfalls eine Ballsportart)

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Pyjama Secrets. Abendroutinen und Wohlfühlrituale für guten Schlaf“ von Sandra König.

1 100. GEBURTSTAG VON MARLON BRANDO

Verbinden Sie die Schauspieler mit den Filmen, in denen sie spielten:

Marlon Brando
George Clooney
Jack Lemmon
Mel Gibson
Robert Redford
Kevin Costner
Clint Eastwood
Tom Hanks

Manche mögen's heiß
Forrest Gump
Der mit dem Wolf tanzt
Der Pate
Ocean's Eleven
Der Clou
Braveheart
Für eine Handvoll Dollar

1 200. GEBURTSTAG VON ANTON BRUCKNER

Eine Frau betritt am 27. September anlässlich des Brucknerfests um 18:35 Uhr das Linzer Brucknerhaus. Um 19:30 Uhr beginnt das Brucknerorchester zu spielen, 52 Minuten (inklusive Applaus) vor der Pause und 48 Minuten (inklusive Applaus) nach der Pause später verlässt die Frau den Saal und 12 Minuten danach das Haus. Wie lange befand sich die Frau im Brucknerhaus, wenn die Pause 23 Minuten dauerte?

2 300. GEBURTSTAG VON IMMANUEL KANT

Wie oft ist die Buchstabenfolge K-A-N-T im folgenden Text versteckt (siehe Beispiel)?

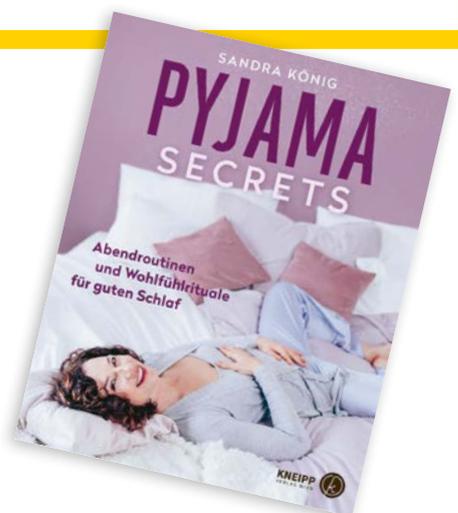
Denk **an T**homas, erinnerte in der Kantine der Trafikant den Dekan. Thomas, vormals markanter Kantor im Kanton (die Stelle ist vakant), war bekannt als Musikant und Besitzer von Pelikan Theo und Tukan Till. Ich denk, antwortete der Dekan, teils zurück an Theo, teils zurück an Till, doch dank Antonia immer auch recht keck an Thomas.

BUCHTIPP: Pyjama Secrets. Abendroutinen und Wohlfühlrituale für guten Schlaf

Radiomoderatorin und Yogalehrerin Sandra König kennt die Geheimnisse erholsamen Schlafes. In „Pyjama Secrets“ stellt sie Werkzeuge und Rituale vor, um gut in die Nachtruhe zu gelangen.

Wer gestresst ins Bett geht, wacht morgens erschöpft auf. Sandra König hat Übungen, Impulse und Rezepte für die Abendroutine zusammengestellt. So kann man entspannt ein- und durchschlafen.

Sandra König
Pyjama Secrets
Abendroutinen und
Wohlfühlrituale für guten Schlaf
ISBN 978-3-7088-0851-2
Kneipp Verlag 2024



Das Seifenprojekt
im Libanon gibt es
seit 2021.



Die gute Seife

Mit einer Seifenwerkstatt schenkt das Hilfswerk International Frauen im Libanon Hoffnung. Ohne die Arbeit für „die gute Seife“ könnten sie ihre Kinder nicht ernähren.

Ich habe nicht mehr gewusst, was ich machen kann, damit meine Kinder überleben können“, erzählt Midia. Sie ist mit ihrem Mann und ihren drei Söhnen aus dem Krieg in Syrien geflüchtet.

Im Libanon waren sie sicher vor dem Krieg, aber sie mussten zu fünft auf 15 Quadratmeter ohne Fenster leben. „Ich hatte jede Hoffnung verloren“, sagt Midia heute. Das Seifenprojekt von Hilfswerk International war ihre Rettung. „Seifen herzustellen und zu verkaufen ist mein großes Glück. Ich danke allen, die unsere Seifen kaufen!“

Die Seifenwerkstatt von Hilfswerk International hat sich seit 2021 gut etabliert und wächst. Die wirtschaftliche und politische Situation im Libanon hat sich seither leider massiv verschlechtert. Umso wichtiger, dass das Seifenprojekt den Frauen, die mitarbeiten, weiterhin eine Lebensgrundlage schenkt. Und vor allem: Hoffnung.

SEIFE MIT MEHRWERT

Kundinnen und Kunden in Österreich schätzen an der guten Seife, dass sie komplett frei von Konservierungsmitteln und diversen Zusatzstoffen ist. Reines Olivenöl,



Midia flüchtete aus Syrien. Die Seifenherstellung gab ihr neue Hoffnung.



DAS IST SABUN – DIE GUTE SEIFE:

GUT FÜR FRAUEN IM LIBANON:

Unsere Seifenproduzentinnen erhalten einen fairen Preis und können ihre Familien ernähren.

GUT FÜR DIE HAUT:

Ganz ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe schont und pflegt SABUN selbst empfindliche Haut.

GUT FÜR DIE UMWELT:

Die gute Seife besteht aus nur drei regionalen Zutaten: Olivenöl, Seifenlauge und Wasser. Das kalte Herstellungsverfahren benötigt – im Unterschied zur herkömmlichen Seifenproduktion – kaum Energie.

Unterstützen Sie die Frauen im Libanon!

Mit 23 Euro schenken Sie einer Familie ein Paket mit lebenswichtigem Essen und Hygieneartikeln.

IBAN AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort: Weihnachtsspende für Frauen im Libanon

Seifenlauge und Wasser sind die einzigen Inhaltsstoffe.

Elisabeth (36): Ich habe seit meiner Kindheit Neurodermitis und bin immer auf der Suche nach einer möglichst natürlichen und schonenden Seife. Ich bin froh, dass ich die gute Seife gefunden habe.

Franz (61): Ich habe die gute Seife letztes Jahr zu Weihnachten von meiner Schwägerin bekommen. Ich war anfangs skeptisch, aber sie hat mich überzeugt. Meine Hände sind viel weniger trocken. Ich verwende jetzt nur noch diese Seife. ■

INFO

Bestellmöglichkeiten

Die gute Seife (Original) aus reinem Olivenöl können Sie um 9,90 Euro bestellen. Die gute Seife (Premium) aus reinem Olivenöl mit zusätzlich 15 Prozent Lorbeeröl ist um 12,90 Euro erhältlich.

Web: www.dieguteseife.at

Telefon: 01/40 57 500-112

Ihre Ansprechpartnerin:

Mag. Bianca Weissel,
bianca@dieguteseife.at

Die gute Seife ist auch als Firmen-Weihnachtsgeschenk erhältlich.



GROSSE HILFE, GANZ NAH.

Robert-Graf-Platz 1,
7000 Eisenstadt
Tel. 02682/651 50, Fax DW 10
office@burgenland.hilfswerk.at



Präsident
Mag. Thomas Steiner
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Geschäftsführer
Mag. Stefan Widder, MBA
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Geschäftsführer
Nikolaus Scharmer, M.A.
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Pflegedirektorin
Susanne Hanifl
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50

SENIORENPENSIONEN

Senioren pension Purbach



Schulgasse 19
7083 Purbach
Tel. 02683/560 43
Jana Becar
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Eisenstadt



Ing.-Alois-Schwarz-Platz 3
7000 Eisenstadt
Tel. 0676/88 26 60
Hanna Olbrich, Friederike Pendl
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Draßmarkt



Augasse 9
7372 Draßmarkt
Tel. 02617/21 330
Dušan Šošević
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Lockenhaus



Schulgasse 1
7442 Lockenhaus
Tel. 02616/219 74
Liane Hollergschwandner
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Güttenbach



Am Park 1
7536 Güttenbach
Tel. 03327/228 34
Doris Herczeg
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Limbach



Hilfswerkstraße 1
7543 Limbach
Tel. 03328/324 77
Manuela Eder-Dolmanits
Wohnbereichsleitung

MOBILE HAUSKRANKENPFLEGE

MHKP Nord



Hauptplatz 31–33
7100 Neusiedl/See
Tel. 0676/882 66 72 00
Carmen Duma
Teamleitung

MHKP Wulkatal



Wiener Straße 7
7210 Mattersburg
Tel. 0676/882 66 73 00
Petra Schwarz
interimistische Teamleitung

MHKP Oberpullendorf



Augasse 9
7350 Oberpullendorf
Tel. 0676/882 66 74 00
Petra Schwarz
Teamleitung

MHKP Oberwart



Bahnhofstraße 9
7400 Oberwart
Tel. 0676/882 66 75 00
Saskia Erdmann
Teamleitung

MHKP Güssing/Jennersdorf



Hauptplatz 1
7537 Neuberg
Tel. 0676/882 66 76 00
Jasmin Globosits
Teamleitung

Aus der Serie
MIT DER
SPRACHE DER
BLUMEN



MÜNZE
ÖSTERREICH

ICH DENK AN DICH



Die Münze „DAS VEILCHEN“

Mehr auf muenzeoesterreich.at MÜNZE ÖSTERREICH – ANLEGEN. SAMMELN. SCHENKEN.

#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