

04 | 2024

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

SONDERHORT

GMUNDEN

Spielerisch lernen

Seite 12

INTEGRATION

in den Arbeitsmarkt

Seite 14

HILFSPROJEKT

Seife aus dem

Libanon

Seite 28



Wohin mit dem Kind?

KINDERBETREUUNG
RECHTZEITIG PLANEN

Seite 4



Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

EIN TURBULENTER HERBST liegt hinter uns. Viele Menschen stehen nach den Hochwässern vor dem Nichts oder müssen riesige Anstrengungen unternehmen, um wieder ein gesichertes Leben führen zu können. So ist in wenigen Tagen Weihnachten und wir sind darauf vorbereitet, dass es in diesem Jahr wieder eine Vielzahl von Hilferufen aus der Bevölkerung geben wird. Aber seien Sie versichert, dass wir niemanden in der Not zurücklassen werden.

Wir unterstützen nicht nur in Notsituationen, bei der Bewältigung des Alltags, bei der Krankenpflege und bei der Kinderbetreuung. Wir begleiten junge Menschen auch aktiv bei ihrem Einstieg in die Arbeitswelt. Das Programm „Arbeitsbegleitung“ und die Produktionsschule Perg sind zwei sehr erfolgreiche Initiativen des OÖ Hilfswerks. Mehr dazu lesen Sie in dieser Ausgabe.

Kinder und Jugendliche, die eine besondere Betreuung aufgrund schwerer Beeinträchtigungen benötigen, finden diese im liebevoll und hoch professionell geführten Sonderhort Gmunden. Auch diesen haben wir für Sie besucht.

Und wie immer dürfen Sie sich auf ein kunterbuntes Allerlei aus den Bezirken freuen.

Ich wünsche Ihnen eine schöne und ruhige Weihnachtszeit sowie Zuversicht und Glück für das Jahr 2025! Bleiben Sie gesund!

Ihre Viktoria Tischler

Geschäftsführerin

Oberösterreichisches Hilfswerk

4

IM FOKUS

**Kinderbetreuung –
Wohin mit dem Kind?**

12

KINDHEIT & JUGEND

Sonderhort Gmunden

17

LEBEN & GESELLSCHAFT

**20 Jahre Betreubares Wohnen
in Ottensheim**

30

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.



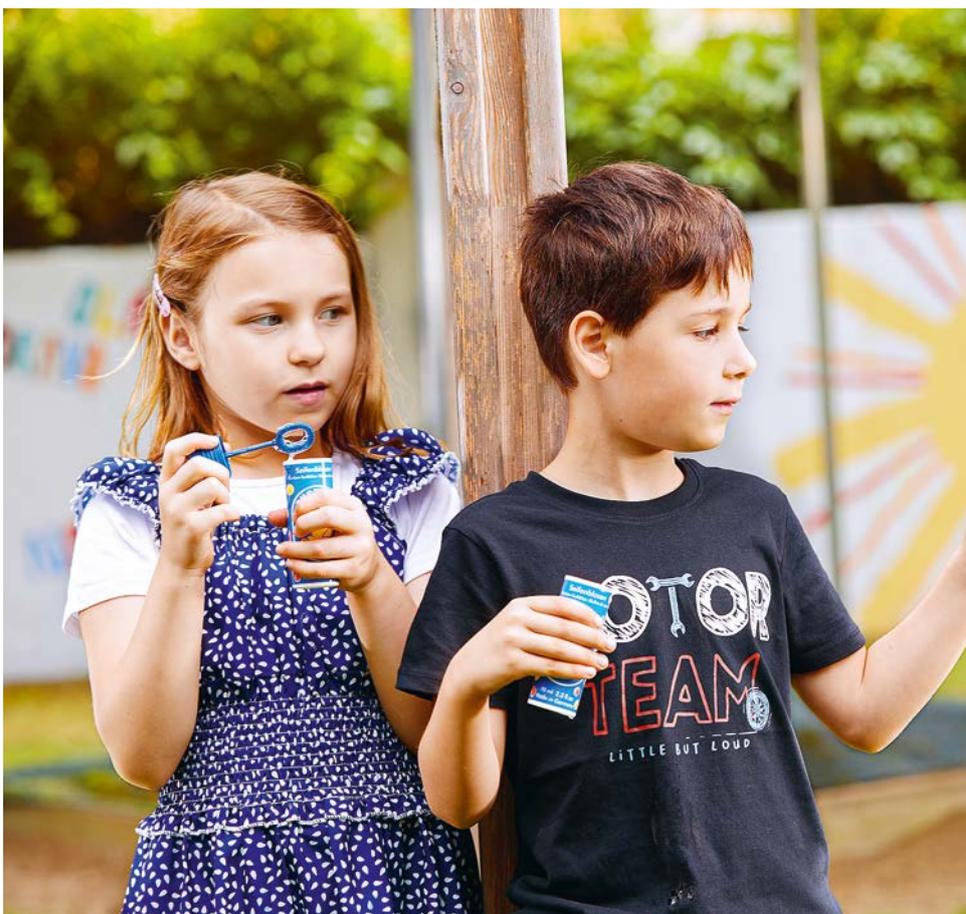


„Im Menschenleben ist es wie auf einer Reise. Die ersten Schritte bestimmen den Weg.“
Arthur Schopenhauer



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

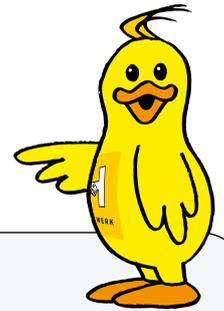


ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

...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!“



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

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.

Antonia macht (Fort-) Schritte

Im **Sonderhort Gmunden** lernt Antonia greifen, stehen und gehen. Antonia ist elf und lebt seit ihrer Geburt mit Zerebralparese, die ihre Muskelsteuerung stark beeinträchtigt.



Seit Jahren unterstützen die Pädagoginnen liebevoll die Kinder im Sonderhort Gmunden.

Seit 2001 gibt es den Sonderhort Gmunden, in dem Kinder und Jugendliche zwischen sieben und 16 Jahren mit schweren körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen gefördert und betreut werden. Das OÖ Hilfswerk übernahm damals als Erhalter die Organisation der Hortgruppe. Im Jahre 2018 kam eine zweite Gruppe hinzu.

Maria Kirchweger, Leiterin des Sonderhorts Gmunden, führt uns stolz durch die Räumlichkeiten der Betreuungseinrichtung. „Seit Oktober können wir acht zusätzliche Kinder in einer dritten Hortgruppe betreuen. Dafür konnten wir fünf weitere Fachkräfte einstellen. Immer mehr Kinder mit Behinderung werden in der Nikolaus-Lenau-Schule – in der sich zwei der Hortgruppen befinden – angemeldet. Dies bewirkt auch bei uns eine massive Zunahme der Anmeldungen“, erzählt Frau Kirchweger. Das 19-köpfige Betreuerinnenteam hat

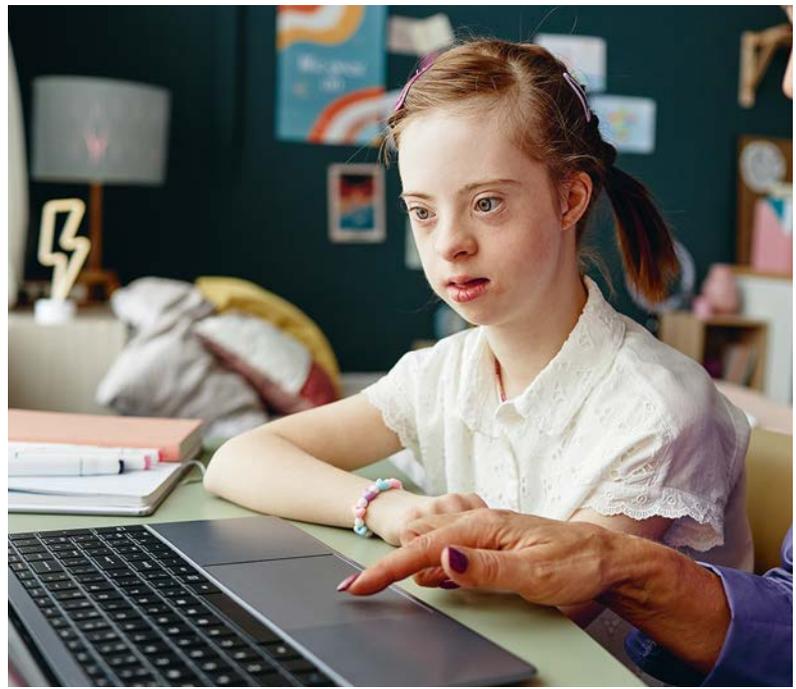
mit den 25 Kindern alle Hände voll zu tun. Das Team besteht aus Sonderkindergarten- und Sozialpädagoginnen, Kindergarten- und Hortpädagoginnen, einer Lehrerin, einer diplomierten Fachsozialbetreuerin, Behindertenbegleiterinnen, pädagogischen Assistentinnen und Krankenschwestern.

EIN STÜCK SELBSTSTÄNDIGKEIT

Wir treffen Antonia, die seit ihrer Zeit im Hort nicht nur gelernt hat, ihre Jausenbrotstücke alleine zu greifen, sondern auch seit ein paar Tagen einige Schritte mit Unterstützung gehen kann. Das Leuchten in ihren Augen über ihren Erfolg spornt Frau Kirchweger und ihre Kolleginnen an. „Die unterschiedlichen Beeinträchtigungen erfordern viel Fachwissen und Einfühlungsvermögen. Derzeit kommen Kinder mit Autismusspektrumsstörungen, Down-Syndrom, Zerebralparese – das sind Bewegungsstörungen und Muskelsteife, wie Antonia sie hat – ,massiven Entwicklungs- und Verhaltensstörungen



In der Natur kommt Spiel und Spaß nicht zu kurz.



Die Kinder werden mit ihren besonderen Bedürfnissen in ihrer Entwicklung vielfältig unterstützt.

sowie mit Epilepsie und mit verlangsamten kognitiven und motorischen Fertigkeiten zu uns.“

Die Kinder werden nach der Schule vom Hortpersonal abgeholt, regelmäßige Gespräche mit den Lehrerinnen und Lehrern der Nikolaus-Lenau-Schule sind wichtig, um die Kinder entsprechend weiter durch den Tag zu begleiten. Danach folgen, wenn nötig, pflegerische Versorgung und ein gemeinsames Mittagessen, wieder gefolgt von Pflegemaßnahmen. „Im Begrüßungskreis hören wir uns die Erzählungen der Kinder an. Dabei helfen uns Gebärden, Piktogramme und Tonaufnahmen von zu Hause und von den Lehrkräften, die uns via Tablet übermittelt werden, denn die meisten unserer Kinder sprechen nicht.“

SPIELERISCH LERNEN – GEMEINSAM ERLEBEN

Als Nachmittagsaktivität können sich die Kinder durch Zeigen auf Piktogramme oder durch Gebärde oder

verbal aussuchen, ob sie spielen, sich bewegen oder sich im Wasserbett entspannen wollen. In der Gruppe werden auch Geschichten mit allen Sinnen erarbeitet und es gibt Angebote wie Werken, Spaziergänge, Bewegung im Turnsaal oder Schulhof, Musik und Tanzen, sensorische Angebote und individuelle Lerneinheiten. „Wir achten auch sehr darauf, die Kommunikation der Kinder anzuregen: entweder verbal, mittels Gebärdensprache, mit Piktogrammen, Tablets, einem Taster, einem Kommunikationsbuch oder auch nur über intensiven Augenkontakt.“

EIN BISSCHEN ANDERS EINGERICHTET

Die Einrichtung des Sonderhorts Gmunden verfügt u. a. über einen Mattenraum mit Deckenschienen für Schaukelmöglichkeiten zum Entspannen mit Musik, einen Lichtprojektor zur optischen Stimulation, einen Gruppenraum, Sanitärräume mit Hebelift und höhenverstellbarer Wickelaufgabe, einen Snoezelen-

Raum mit Wasserbett, Blubbersäule und Lichtervorhang. Es gibt ein Bällebad und einen großen Turnsaal, der gemeinsam mit der Nachmittagsbetreuung der Nikolaus-Lenau-Schule benutzt werden kann“, umreißt Maria Kirchweger das Angebot.

„Wir benötigen außerdem viele Hilfsmittel wie individuell angepasstes Besteck, Sessel- und Tischaufgaben, Gehtrainer, Therapiefahrräder, unterschiedlichste Rollstühle, mobile Hebelifte, Laptops, Tablets, Taster, Kommunikationsbücher, Piktogramme und vieles mehr.“

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Bewegungsförderung, die in Absprache mit Lehrerinnen, Therapeuten und Eltern in den Tagesablauf eingebaut wird: z. B. Gehtraining, Massagen, lebenspraktische Fertigkeiten und gezieltes Anbahnen von so viel Selbstständigkeit wie möglich. Wie bei Antonia, die die ersten Schritte auf ihrem noch weiten Weg geschafft hat. ■

Was ~~soll~~ kann aus mir werden?

Hand in Hand zum richtigen Job. Das Projekt der Integration in den Arbeitsmarkt ist im OÖ Hilfswerk fest verankert und hilft jährlich hunderten Jugendlichen, eine geeignete Arbeitsstelle zu finden.



Simone Leibetseder
Klinische und
Gesundheitspsychologin
Projektleitung Bereich
JugendFamilie

Die Arbeitsbegleiterinnen und -begleiter des OÖ Hilfswerks betreuen junge Menschen zwischen 14 und 25 Jahren, die noch auf der Suche nach einem passenden Job sind. Das Angebot richtet sich an Jugendliche mit unklaren Berufsvorstellungen, Bildungsdefiziten oder abgebrochener Ausbildung.

Simone Leibetseder, Leiterin des Projekts, erzählt von den Problemen, die nach der Schule auftauchen: „Für einen Großteil der Jugendlichen sind die ungenügenden Schulleistungen ein Hindernis bei der Lehrstellensuche. Auch haben sich in den letzten Jahren vermehrt Motivationsdefizite gezeigt, und nicht selten liegen Realität und Wunschberuf weit auseinander. Viele Jungs möchten z. B. Mechatronik lernen, haben aber keine ausreichenden Mathematikkenntnisse. Viele Mädchen zeigen Interesse an der pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin, es



fehlen aber naturwissenschaftliche Grundkenntnisse. Weiters verlangen ADHS, Lernschwächen wie Legasthenie und/oder Dyskalkulie sowie schlechte Sprachkenntnisse oft nach einem erhöhten Unterstützungsbedarf bei der Suche nach dem richtigen Arbeitsplatz.“

GEMEINSAM ZUM ERFOLG

Etwa 500 junge Menschen werden jährlich im Projekt „Arbeitsbegleitung“ und auch in der Produktionsschule Perg vom OÖ Hilfswerk betreut. Ein Schlüssel zum Erfolg ist, dass man den Jugendlichen zuhört, ihre Stärken findet und diese für sie sichtbar und nutzbar macht. Die Erfolgsquote ist sehr hoch – das reicht von der Vermittlung von Lehrstellen und Arbeitsaufnahmen bis zum Einstieg in Aus- und Weiterbildung für weitere Karriereschritte. „Jene Jugendlichen, die keine Lehrstelle finden, unterstützen wir, einen Platz in arbeitsmarktbezogenen Projekten oder Kursen zur weiteren Entwick-

lung ihrer Persönlichkeit zu bekommen. Wir motivieren und bestärken sie, sich zu trauen und sich Ziele zu setzen“, berichtet Simone Leibetseder stolz über die Erfolgsbilanz des OÖ Hilfswerks. Am schönsten ist das Lob, das von den jungen Leuten kommt: „Ich weiß jetzt, dass es immer für jedes Problem eine Lösung gibt, und wenn ich nicht weiterweiß, melde ich mich bei euch“, zitiert Simone Leibetseder eine 17-jährige Klientin aus dem Bezirk Braunau, die seit kurzem ihren Weg am Kolleg für Kindergartenpädagogik geht. Nicole Scherr, Fachberaterin für Arbeitsbegleitung im Bezirk Linz, lebt für ihren Beruf: „Besonders Jugendliche sind oft mit den vielen Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt überfordert. Da ist es großartig, wenn man dann nach ein paar Jahren hört, dass er oder sie dank unserer Hilfe die Lehre gut abgeschlossen und eine fixe Stelle gefunden hat oder in die erste eigene Wohnung ziehen kann oder voll motiviert ist und eine weitere Ausbildung beginnt.“

WAS ALLES MÖGLICH IST!

Der Einstieg in das Projekt Arbeitsbegleitung ist JEDERZEIT und ganzjährig möglich. Die Berufswünsche der jungen Menschen sind vielfältiger geworden. Die meistgewünschten Berufe decken sich stark mit den Top Ten der Lehrberufe: Bürokauffrau/-mann, Einzelhandel, KFZ, Elektrobereich, Frisör. „Auch neue Berufe wie E-Commerce sind gefragt. Dauerbrenner sind Mediendesign/Medienkauffrau/-mann, technische Berufe wie Mechatronik, aber auch die klassische Maurer- und Installateurlehre.“ Was alles möglich ist, zeigt die Erfolgsgeschichte eines jungen Mannes, die vom OÖ Hilfswerk angestoßen wurde: „Nach dem Poly wollte er KFZ-Techniker werden, fand aber keine Lehrstelle. Dank unserer intensiven Arbeitsbegleitung ist er heute ausgelernter Frisör in einem sehr namhaften Unternehmen und ist als männlicher Frisör sehr gefragt. Sein Traum ist es, selbstständig zu werden“, freut sich Sigrid Eggarter, Fachberaterin im Bezirk Braunau. Das Projekt „Arbeitsbegleitung“ wird vom Land Oberösterreich unterstützt. Das Angebot ist kostenlos. ■



Im Projekt werden gemeinsam Interessen erörtert, um in Folge einen geeigneten Ausbildungs- oder Arbeitsplatz zu finden.

Dein Leben
steht Kopf.



SZ Institut
Österreichs
beste
Kundenberatung
2024

Oberösterreichische
Versicherung
Kundenmarkt: Sehr Gut

Versteher
Ein Vertrag mit 28 Anbietern
In Kooperation mit
ServiceValue
Städtische Zeitung, Ausgabe 19/12/2024

Die Ober-
österreichische
versichert.

oberösterreichische
versich.at



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

INVESTITION IN DIE JUGEND IST INVESTITION IN DIE ZUKUNFT

Die Welt, in der unsere Jugendlichen aufwachsen, wird immer schneller und komplexer – und damit auch das „Jungsein“ an sich. Eine fundierte Schulbildung soll den Jugendlichen unter anderem auch Halt und Orientierung auf ihrem Weg geben, der für viele weiter in die Arbeitswelt führt. Doch nicht immer stellt sich die Ausbildung, die Jugendliche begonnen haben, als genau die richtige heraus. Oft hat sich auch ein konkreter Berufswunsch noch nicht eingestellt. In solchen Fällen bietet das OÖ Hilfswerk mit zielgerichteten Projekten im Jugendbereich Unterstützung an.

Wie zum Beispiel mit dem Projekt Arbeitsbegleitung „Hand in Hand zum richtigen Job“, das Jugendliche im Alter von 14 bis 25 Jahren individuell beim Einstieg rund um die Arbeits- und Ausbildungswelt unterstützt. Ein weiteres Projekt ist die Produktionsschule in Perg. Sie hilft jungen Menschen, die beim AMS gemeldet sind, einen soliden Job zu finden.

Ich danke dem OÖ Hilfswerk und dem ganzen Team für die Arbeit mit und an unserer Jugend – sie tragen täglich einen entscheidenden Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Investitionen in die Jugend sind Investitionen in die Zukunft. Denn gerade in Oberösterreich, dem Land der Möglichkeiten, sollen junge Menschen die besten Chancen haben.



Das gesamte
Seniorencafé
Buchkirchen ließ die
Jubilarin hochleben.

HAPPY BIRTHDAY, ANNA!

Ihren 90. Geburtstag feierte die langjährige Bewohnerin des Betreuten Wohnens in Buchkirchen, Anna Spitzer. Sie besucht regelmäßig das Seniorencafé Buchkirchen, wo im September gemeinsam mit Besucherinnen und Besuchern gefeiert wurde. Unter den Gratulierenden war auch Bürgermeister Nicon Baumgartner sowie die langjährige Hilfswerk-Mitarbeiterin Christine Hofstadler. Bei Kaffee und Kuchen wurde gefeiert und gemütlich ein gemeinsamer Nachmittag verbracht. Das Seniorencafé im Betreuten Wohnen in Buchkirchen ist jeden Mittwoch von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

NACH 25 JAHREN IN DEN VERDIENTEN RUHESTAND

Mehr als 25 Jahre stand Andrea Dutzler in der Krabbelstube Klinikum Wels-Grieskirchen als pädagogische Assistentkraft dem Team und den Kindern zur Verfügung. Sie war die gute Seele des Hauses, wusste ganz genau, wo was zu finden ist, und war immer eine hilfsbereite Kollegin. Die Kinder hat sie über all die Jahre hinweg sehr liebevoll und herzlich betreut. Das OÖ Hilfswerk Wels bedankt sich für die letzten 25 Jahre und wünscht für den neuen Lebensabschnitt alles Gute!



v. l. Krabbelstubenleitung Romy Kneisel, Andrea Dutzler, Regionalleitung Andrea Hettich, gruppenführende Pädagogin Isabella Aschauer

20 Jahre Betreubares Wohnen in Ottensheim



v. l.: Werner Elsrig (Fotoclub Ottensheim), Ulrike Parnreiter (Verein HW Region Ottensheim), Sandra Forstner, BSc. (OÖHW), Maria Hagenauer (Bürgermeisterin), Viktoria Tischler (GF OÖHW), Herbert Loher und Eva Maria Gattringer (Verein HW Region Ottensheim)

Mitten im Zentrum Ottensheims bietet das seit 20 Jahren bestehende Betreubare Wohnen 13 barrierefreie Wohneinheiten sowie Raum für ein gemeinschaftliches Zusammenkommen. Das direkt im Betreubaren Wohnen ansässige Familien- und Sozialzentrum des OÖ Hilfswerks ist Ansprechpartner für die alltäglichen Belange im Haus. Die Bewohnerinnen und Bewohner bekommen schnell und unkompliziert Hilfe bei der Organisation von Unterstützungsleistungen wie etwa mobile Dienste. Bei regelmäßig stattfindenden gemeinsamen Nachmittagen

wird mit einer ausgebildeten Fachkraft gesungen, gespielt und geplaudert. Das 20-jährige Jubiläum wurde vom Verein Hilfswerk Region Ottensheim und den Bewohnerinnen und Bewohnern, Vertreterinnen und Vertretern aus den Bereichen Politik und Soziales sowie mit der Geschäftsführerin Viktoria Tischler und Mitarbeiterinnen des OÖ Hilfswerks gefeiert. Der Fotoclub Ottensheim eröffnete eine Ausstellung, die das Betreubare Wohnen im neuen Glanz präsentiert.

BESONDERE OLYMPISCHE SOMMERSPIELE IN STEYR

Bereits Ende August feierte das Tagespflegezentrum Steyr gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Alten- und Pflegeheims das olympische Sommerfest. Höhepunkt war die Siegerehrung. Schon während der Sommermonate nahmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an verschiedenen Disziplinen wie z. B. Boccia, Kegeln, Ringe werfen etc. teil. Die Siegerinnen und Sieger wurden durch ein Punktesystem ermittelt. Für das leibliche Wohl sorgte das Team des Tagespflegezentrums mit erfrischenden Getränken und selbstgemachtem Nudelsalat, der am Vormittag gemeinsam mit den Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern zubereitet wurde. Live-Musik sorgte für gute Stimmung und animierte zum Mitsingen und Tanzen.



Dies und das im Hilfswerk

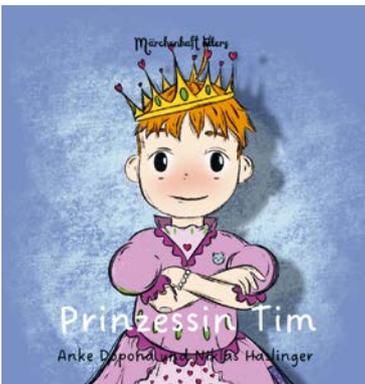
SOMMERBETREUUNG IN WAXENBERG

Job und Familie in den Schulferien unter einen Hut zu bringen, ist möglich in den Ferienbetreuungen des OÖ Hilfswerks. So auch in der Sommerbetreuung in Waxenberg. Dort verging kein Tag ohne Spaß, Action, Spiel, Kreativität und Sport mit Gleichaltrigen. Die Kinder bastelten, malten oder probierten selbstgefertigte Wasserbomben im Freien aus. Langweile war diesen Sommer definitiv ein Fremdwort!



Bunte Tage mit Spiel und Spaß erlebten die Kinder der Sommerbetreuung des OÖ Hilfswerks.

PRINZESSIN TIM: HILFSWERK-PÄDAGOGIN ALS AUTORIN



Tim versteht die Welt nicht mehr. Seine Freundin Anna lacht ihn aus. Aber warum bloß? Gefällt ihr sein Kleid nicht? Tim ist jedenfalls sehr stolz darauf, doch auch traurig, dass er diese Freude scheinbar nicht mit allen teilen kann. Ein Märchen vom „Anderssein“, vom Ausprobieren und vom Mut, dazu zu stehen.

Das Buch ist direkt bei der Autorin Anke Dopona, die als Elementarpädagogin beim OÖ Hilfswerk arbeitet, über buch@ankedopona.at erhältlich.



Max Hiegelsberger

Aufsichtsratsvorsitzender der
OÖ Hilfswerk GmbH,
Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ

IN KONTAKT BLEIBEN

Mit viel Erfolg ging im Herbst unsere Tour durch Oberösterreich zu Ende. Hilfswerk on Tour konnte wieder unzählige Menschen bei den Infoständen in den Bezirken begrüßen und hat uns wieder gezeigt, wie wichtig die Themen Pflege und Betreuung, Kinderbetreuung und Gesundheit für die Bevölkerung sind. Wir konnten in Gesprächen nicht nur über unsere bestehenden Angebote intensiv informieren, sondern haben auch erfahren, wie es den Menschen mit den derzeitigen Umständen in diesen Bereichen geht. Der direkte Kontakt mit den Oberösterreicherinnen und Oberösterreichern hat wieder neue Motivation gegeben, mich weiterhin intensiv für eine verbesserte Versorgungslage einzusetzen. Besonders in der Pflege, aber auch in der Kinderbetreuung können wir noch mehr erreichen.

Junge Menschen sollen von Anfang an alle Chancen erhalten, die sie brauchen, um später ein gefestigter Teil der Gesellschaft zu werden. Das OÖ Hilfswerk leistet auf dem Gebiet der Betreuung von Kindern und Jugendlichen, aber auch im Bereich psychologische, pädagogische und integrative Unterstützung, einen großartigen Beitrag dazu. Allen Hilfswerkerinnen und Hilfswerkern, die sich in diesen Berufsbereichen täglich engagieren, gebührt an dieser Stelle mein Dank.

„GEMEINSAM STATT EINSAM“ – STAMMTISCHE IM LEBENSHAUS

Der Herbststammtisch fand im September 2024 im Lebenshaus Oberneukirchen statt. Über 50 Seniorinnen und Senioren aus dem Ort folgten der Einladung. Die Bewirtung mit Kaffee, Mehlspeisen, Getränken und Bratwürsteln übernahm gerne das Hilfswerk-Team unter der Leitung von Lebenshaus- Stützpunktleiterin Sissy Wolfesberger. In der sehr aktiven Seniorengemeinschaft gibt es viele Gruppen mit unterschiedlichen Interessen. Neben den gemütlichen Nachmittagen in geselliger Runde werden auch Wanderungen, Gymnastik oder Ausflüge und Tagesfahrten veranstaltet. Hilfestellungen gibt es auch gerne beim sogenannten EDV-Stammtisch, wo Fragen rund um das Handy und den Computer beantwortet werden. Bürgermeister Josef Rathgeb und Vizebürgermeisterin Anneliese Bräuer nehmen immer gerne die Gelegenheit wahr, mit den älteren Menschen ins Gespräch zu kommen und sie über aktuelle Geschehnisse und Vorhaben in der Gemeinde zu informieren. Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ werden die für ältere Menschen so wichtigen sozialen Kontakte bei den verschiedenen Stammtischen gepflegt.



Die Seniorenstammtische im Oberneukirchner Lebenshaus sind immer gut besucht.

GLÜCKS+PILZ



Endlich zuhause.

wag.at

HERBSTMARKT UND STÖBERECK IN OBERNEUKIRCHEN

Der beliebte Second-Hand-Laden „Stöbereck“ des Hilfswerk Oberneukirchen öffnete im Rahmen des vom Diakoniewerk veranstalteten Herbstmarktes im September seine Türen. Wie jedes Jahr konnte auch heuer wieder nach Lust und Laune gestöbert und das eine oder andere Schnäppchen günstig erworben werden. In der Kulturstube Schnopfhagen kredenzte das Team des Hilfswerks auch frischen Kaffee. Am Markt waren neben Käse, Bauernbrot, Honig, Kräutertees und Gewürzen, handgemachten Seifen und Ofenanzündern vor allem die frischen Bauernkräpfen heiß begehrt.



Das Stöbereck des Hilfswerk Oberneukirchen öffnete beim Herbstmarkt seine Türen.



FEST ZU EHREN DER MITARBEITENDEN

Im Mittelpunkt des Festes im Strasserhof Übleis standen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Zweigstelle Wels und Wels-Land. In geselliger Runde wurden sie für ihre täglichen Bemühungen und ihr Engagement bedankt, unter ihnen Elisabeth Müller, die 15 Jahre lang als Hortleiterin in Eberstanz tätig war, sowie Cornelia Hüttler, welche seit 25 Jahren beim Hilfswerk arbeitet. Gefeiert wurde bei einem gemütlichen Abendessen mit den Kolleginnen und Kollegen.

Zukunftsfit weiterbilden!

Fortbildungen für Pädagogische Assistenzkräfte / Marte Meo Practitioner / Gewaltprävention und -intervention / Bildungspartnerschaft in der Kinderbildungs- & -betreuungseinrichtung / Dipl. Legasthenie- & Dyskalkulietrainer*in / Dipl. Better Aging Coach / Vitality Lifestyle - Altern verstehen und gestalten / Dipl. Systemischer Life & Inner Work Coach / Diplomlehrgang Case Management / Dipl. Traumapädagogik & traumazentrierte Fachberatung / Somatic Experiencing®

www.proges.at/akademie



PROGES
Wir schaffen Gesundheit



Ausgezeichnet



TANJA ATZMÜLLER
Einsatzleiterin, stellvertretende
Leitung des Familien- und
Sozialzentrums Linz-Nord

Ich bin als Einsatzleiterin für die Mobile Hilfe und Betreuung sowie stellvertretende Leitung des Familien- und Sozialzentrums Linz-Nord tätig. Das OÖ Hilfswerk gab mir stets das Gefühl, dass meine Arbeit geschätzt wird und wertvoll ist. Ein hohes Maß an Selbstständigkeit, Verantwortung, Vertrauen seitens des Dienstgebers und die Unterstützung bei Problemen jeglicher Art sind weitere Gründe, warum ich gerne beim Hilfswerk arbeite. Die positive Rückmeldung der Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen und das Gefühl, einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen, erfüllen mich in meiner Arbeit.



MICHAEL BRÄUML
Sekretär

Seit 2003 bin ich im Sekretariat der Landesgeschäftsstelle in Linz tätig. Meine Arbeit beim OÖ Hilfswerk ist sehr abwechslungsreich und ich habe zudem den Eindruck, dass das, was ich tue, sehr geschätzt wird. Ich bin auch froh, trotz meiner Einschränkung die Möglichkeit zu haben, diesen Beruf auszuüben. Darüber hinaus macht mir meine Arbeit sehr viel Spaß und ich schätze die gute Zusammenarbeit im Büro und mit den Kolleginnen und Kollegen in den Außenstellen sehr.



ULRIKE GULD
pädagogische Assistentin

Beim OÖ Hilfswerk bin ich seit 2001 als pädagogische Assistentin in Neuhofen tätig. Ich fühle mich bei meiner Tätigkeit und im Team sehr wohl. Das Hilfswerk ist und war in all den Jahren ein verlässlicher Arbeitgeber. Besondere Freude in meinem Beruf bereiten mir meine abwechslungsreichen Aufgaben. In der täglichen Arbeit mit den Kindern erfahre ich so viel Herzlichkeit und Unbeschwertheit. Es freut mich, dass ich die Kinder auf einem Teil ihres Lebensweges begleiten darf.

WEIHNACHTSMARKT IN DER 17ER GARAGE

Auch heuer veranstaltete die Produktionsschule Perg, ein Qualifizierungsprojekt für Jugendliche und junge Erwachsene, wieder den alljährlichen Weihnachtsmarkt in der 17er Garage. Weihnachtsmänner, Rentiere und Co wurden in den letzten Wochen und Monaten von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern hergestellt und nun für den Verkauf präsentiert. Auch die Gastronomie-Gruppe hatte sich wieder einiges überlegt und bot Verkaufsobjekte wie Blumentöpfe aus Beton, Upcycling-Lichter und jede Menge Deko und Geschenkideen an.

Die Besucherinnen und Besucher konnten auch das eine oder andere Gustostückerl aus der Weihnachtsbäckerei sowie Tee verkosten und genossen die vorweihnachtliche Stimmung. Aber auch nach dem Weihnachtsmarkt können Besucherinnen und Besucher in der Produktionsschule Perg vorbeikommen und schöne Dinge aus der Werkstatt kaufen.



Weihnachtsengerl aus der
Produktionsschule Perg



Mirjam Oberhofer
Bereichsleitung Kinderbetreuung
Hilfswerk Steiermark

„Eine Betreuung durch Betriebstageseltern ermöglicht flexible Betreuungszeiten, die sich an den betrieblichen Anforderungen orientieren. Dies fördert die schnelle Rückkehr nach der Elternzeit und erhöht die Attraktivität des Unternehmens bei der Mitarbeitersuche.“



Gerald Mussnig
Geschäftsführer
Hilfswerk Steiermark

„Betriebstageseltern sind eine Möglichkeit, im Unternehmen eine bedarfsnahe und qualifizierte Kinderbetreuung einzurichten. Gerade für Mittelbetriebe ist dies eine Chance, den Wunsch nach Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erfüllen.“

Beruf und Familie in Balance

Gemeinsam mit dem Hilfswerk hat das Unternehmen E.L.T. in der Steiermark eine Kinderbetreuung mit Betriebstageseltern aufgebaut.

Rundherum“, so heißt die Kindertagesstätte von E.L.T. in Friedberg. Sie befindet sich innerhalb der historischen Mauern des steirischen Ortes, etwa fünf Minuten vom Betriebsstandort des Kunststofftechnik-Unternehmens entfernt.

Die liebevoll eingerichteten Räumlichkeiten sind 138 Quadratmeter groß und bieten damit viel Platz zum Spielen, Basteln, Musizieren und Lesen. Zusätzlich steht ein geschützter Innenhof zur Verfügung. Zwei Tagesmütter betreuen bei „Rundherum“ je maximal fünf Kinder im Alter von 2 bis 15 Jahren.

Ab fünf Stunden pro Woche können Eltern ihren Nachwuchs bei „Rundherum“ unterbringen. Für E.L.T.-Angestellte gibt es einen Kostenzuschuss

zum Elternbeitrag. Auch Kinder von Angestellten anderer Friedberger Unternehmen sind willkommen.

EIN TAG BEI „RUNDHERUM“

Um 7 Uhr früh geht es bei „Rundherum“ schon los. Dann bringen die ersten Eltern ihre Kleinen vorbei. Zunächst dürfen die Kinder mit „freiem Spiel“ einmal richtig ankommen. Anschließend folgt eine gemeinsame Jause, und danach geht es, je nach Wetter, meist hinaus ins Grüne.

Am späten Vormittag wird mit den Kindern gemeinsam das Mittagessen vorbereitet. Danach brauchen die quirligen Kleinen dringend eine Ruhephase, in der sie sich entspannen können. In dieser Zeit können „die Großen“, die erst nach der Schule eintreffen, in Ruhe ihre Hausaufgaben erledigen.

Am Nachmittag entscheiden die Kinder dann selbst, ob sie ihre Zeit drinnen verbringen oder doch lieber draußen herumtoben wollen. Der Tag in der Betriebstagesstätte „Rundherum“ endet schließlich um 17 Uhr, wenn alle Kinder abgeholt werden.





Kreative Kinder dürfen sich bei den Betriebstageseltern austoben.



„Übergabe“ an die Tagesmutter. Arbeiten die Eltern in der Nähe, sind alle entspannter.

„MEHR ALS EIN ARBEITGEBER“

Man wollte für die ganze Region etwas beitragen und Eltern die Vereinbarkeit von Beruf und Familie erleichtern. So erklärt Dagmar Ajtic, Mitglied der Geschäftsführung von E.L.T., warum das Unternehmen in das Projekt Betriebstageseltern gestartet ist. „Wir wissen, dass man heutzutage mehr als ein Arbeitgeber sein muss. Man sollte auch das nötige professionelle Umfeld bieten. Durch dieses Rundum-Paket hoffen wir, auch künftig in der Region qualifizierte Fachkräfte zu finden.“

Ihre Schwester Esther Lang, ebenfalls in der E.L.T-Geschäftsführung, ergänzt: „Wir hatten die Idee und den Mut, dieses Projekt umzusetzen.“

Doch ich muss gestehen, anfangs gab es schon auch sehr großen Respekt vor den bürokratischen Hürden. Wir hatten aber das Glück, von Anfang an mit dem Hilfswerk Steiermark einen guten Partner an unserer Seite zu haben. Das können wir nur weiterempfehlen.“

HILFSWERK ALS PARTNER

Bei der Einrichtung der Kinderbetreuung mit Betriebstageseltern in Friedberg kümmerte sich das Hilfswerk Steiermark nicht nur um die Beratung des Unternehmens, sondern auch um die Bereitstellung und Weiterbildung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Zudem übernimmt das Hilfswerk Steiermark die Abwicklung der gesamten Organisation, etwa Personalverwaltung, Verrechnung und Förderungen. Die Betreuung in der Betriebstagesstätte erfolgt nach den Eckpunkten des Bildungsrahmenplans für Österreich.

Für E.L.T haben sich alle Anstrengungen jedenfalls bereits gelohnt, wurde doch das in der Automobil- und Medizintechnik tätige Unternehmen mit dem Preis des Landes Steiermark als familienfreundlichster Betrieb ausgezeichnet. ■

INFO

Was sind Betriebstageseltern?

Betriebstagesmütter oder -väter arbeiten in Räumlichkeiten, die das Unternehmen zur Verfügung stellt. Dort können Kinder von 0 bis 15 Jahren ab fünf Stunden pro Woche betreut werden. Auch zu Tagesrandzeiten, vor und nach dem Kindergarten bzw. der Schule, ist dies möglich. Die Betreuungszeiten sind auf die Erfordernisse von Eltern und Unternehmen abgestimmt. Dies ermöglicht eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Die betriebliche Kinderbetreuung unterliegt dem Kinderbildungs- und -betreuungsgesetz sowie dem Bildungsrahmenplan.





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)?

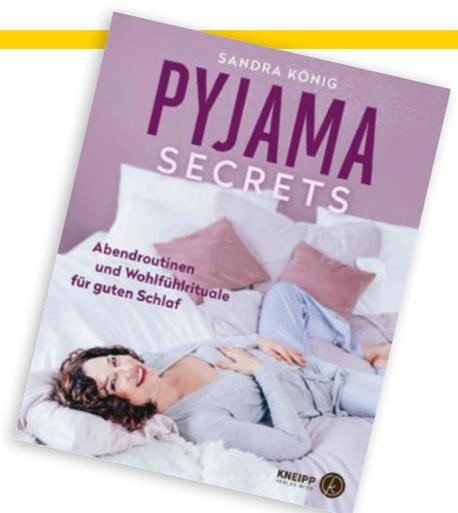
Denk **an T**homas, erinnerte in der Kantine der Trafikant den Dekan. Thomas, vormals markanter Kantor im Kanton (die Stelle ist vakant), war bekannt als Musikant und Besitzer von Pelikan Theo und Tukan Till. Ich denk, antwortete der Dekan, teils zurück an Theo, teils zurück an Till, doch dank Antonia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

STANDORTE

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

- **BRAUNAU AM INN**
Familien- und Sozialzentrum Munderfing
Hauptstraße 47/2, 5222 Munderfing
Tel. 07744/66 63 oder 0664/807 65 16 04
E-Mail: munderfing@ooe.hilfswerk.at
- **EFERDING**
Familien- und Sozialzentrum Eferding
(Tageszentrum Eferding)
Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at
- **FREISTADT**
Familien- und Sozialzentrum Freistadt
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44-1 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: freistadt@ooe.hilfswerk.at
- **PERG**
Familien- und Sozialzentrum Perg
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44-1 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **GMUNDEN**
Familien- und Sozialzentrum Gmunden
Sonnenpark 1, 4810 Gmunden
Tel. 07612/762 20 oder 0664/807 65 14 11
E-Mail: gmunden@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Bad Ischl
Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl
Tel. 0664/807 65 12 01
E-Mail: bad.ischl@ooe.hilfswerk.at
- **GRIESKIRCHEN**
Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen
Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: grieskirchen@ooe.hilfswerk.at
- **KIRCHDORF/KREMS**
Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf
Hauptplatz 16, 4560 Kirchdorf
Tel. 07582/903 22 oder 0664/807 65 31 25
E-Mail: kirchdorf@ooe.hilfswerk.at
- **LINZ**
Landesgeschäftsstelle Oberösterreich
Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/77 51 11-0
Fax 0732/77 51 11-200
E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Linz-Nord
Fröhlerweg 51, 4040 Linz-Urfahr
Tel. 0732/75 71 11 oder 0664/807 65 11 65
E-Mail: oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd
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
Bahnhofstraße 13, 4910 Ried im Innkreis
Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12
E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at
- **ROHRBACH**
Familien- und Sozialzentrum Rohrbach
Stadtplatz 22, 4150 Rohrbach
Tel. 07289/48 63 oder 0664/807 65 29 00
E-Mail: rohrbach@ooe.hilfswerk.at
- **SCHÄRDING**
Familien- und Sozialzentrum Schärding
- Hauptstraße 12, 4770 Andorf
Tel. 0664/807 65 13 06
E-Mail: schaerding@ooe.hilfswerk.at
- **STEYR**
Steyr-Stadt und Steyr-Land Familien- und Sozialzentrum Steyr-Stadt
(Tageszentrum Ennsleite)
Leopold-Steinbrecher-Ring 9a, 4400 Steyr
Tel. 07252/477 78 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: steyr@ooe.hilfswerk.at
- **URFAHR-UMGEBUNG**
Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen
Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen
Tel. 07212/30 12 oder 0664/807 651 720
E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Ottensheim
Jakob-Sigl-Straße 3, 4100 Ottensheim
Tel. 07234/853 44 oder 0664/807 65 15 08
E-Mail: ottensheim@ooe.hilfswerk.at
- **VÖCKLABRUCK**
Familien- und Sozialzentrum Vöcklabruck
Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck
Tel. 07672/902 30 oder 0664/807 65 27 08
E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at
- **WELS**
Wels-Stadt und Wels-Land Familien- und Sozialzentrum Wels
Durisolstraße 7, 4600 Wels
Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01
E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at



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