

04 | 2024

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

FAMILIE & BERUF

Bessere Balance mit
Betriebstageseltern

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.



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Um effizient und engagiert der beruflichen Tätigkeit nachkommen zu können, braucht es Betreuungsformen, die die Flexibilität widerspiegeln, die von Eltern am Arbeitsmarkt gefordert wird.

Gerade für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sind Betriebstageseltern eine Möglichkeit, die Kinder in unmittelbarer Nähe des Arbeitsplatzes flexibel betreuen zu lassen. Ab 5 Stunden pro Woche kann man das Kind zu den Betriebstageseltern bringen und die Betreuungszeiten können auf die zeitlichen Erfordernisse der Eltern und die des Unternehmens abgestimmt werden. Dadurch wird eine individuelle Eingewöhnungsphase der Kinder in einer Kleingruppe mit maximal 4 Kindern gleichzeitig geschaffen. Dies schafft zusätzlich die Möglichkeit eines schnelleren und stressfreieren Wiedereinstiegs ins Berufsleben.

Betreut wird in den Räumlichkeiten des Betriebes durch qualifiziertes Personal. Die Einrichtungen unterliegen dem Kinderbildungs- und -betreuungsgesetz und arbeiten nach dem Bildungsrahmenplan des Landes Steiermark. Kinder können hier von 0 Jahren bis zum Ende der Schulpflicht betreut werden, womit auch Randzeiten des Kindergartens und der Schule abgedeckt werden können.

Für Betriebe bedeutet dies, qualifiziertes Personal langfristig im Unternehmen zu halten und neue Fachkräfte durch eine gesicherte Kinderbetreuung zu finden.

Wir freuen uns, schon in einigen Unternehmen Betriebstageseltern umgesetzt zu haben, und haben das Ziel, dass noch viele weitere Kinder berichten können: „Ich gehe mit Mama oder Papa zur Arbeit.“

Elisabeth Wiedner

Mag. Elisabeth Wiedner
Fachbereich Kinderbetreuung

4

IM FOKUS

**Kinderbetreuung –
Wohin mit dem Kind?**

12

KINDHEIT & JUGEND

**Beruf und Familie vereinbaren
mit Betriebstageseltern**

14

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

**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.



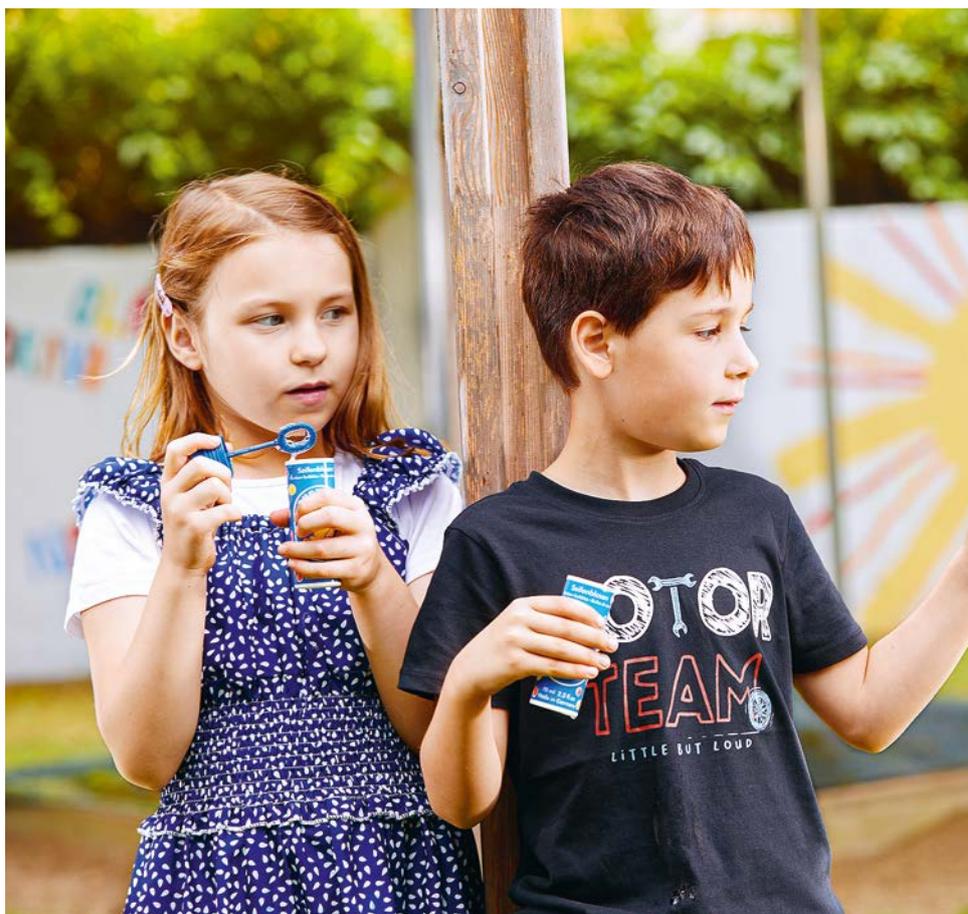


„Im Menschenleben ist es wie auf einer Reise. Die ersten Schritte bestimmen den Weg.“
Arthur Schopenhauer



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 schüchterner 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.



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.

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 Brucknerfestes 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.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Steiermark GmbH
Landesgeschäftsstelle
Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz
Tel. 0316/813181-0
office@hilfswerk-steiermark.at

SOCIAL MEDIA

 **Facebook:** @hilfswerkstmk

 **Instagram:** @hilfswerksteiermark

PODCAST WANDELSICHER

Hören Sie sich doch auch mal unseren Podcast an:

<https://www.hilfswerk.at/steiermark/wir-ueber-uns/wandelsicher-der-podcast/>

„wandelsicher“ ist der Corporate Podcast des Hilfswerk Steiermark. Das Leben ist ständig im Wandel. Es läuft niemals geradlinig, sondern fordert uns immer wieder zur Weiterentwicklung heraus. Das ist gut so, denn jeder Wandel bringt Geschichten mit sich, von denen andere lernen können. Wir sprechen in diesem Format regelmäßig mit interessanten Menschen im und um das Hilfswerk.



LORENZ GmbH
PFLEGE BETTEN



Pflegebetten und Zubehör für die Krankenpflege



über 25 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW -15 - www.lorenz-pflegebetten.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