

04 | 2024

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

**FERIEN-
KINDERBETREUUNG**
in Unternehmen
Seite 12

**SCHAUSPIELERIN
OLIVIA SILHAVY**
im Interview
Seite 18

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 LESER*INNEN!

FÜR UNSERE KINDER UND ENKELKINDER wollen wir nur das Beste. Wir verbringen so viel schöne Familienzeit wie möglich mit ihnen. Aber manchmal ist es auch wichtig, loszulassen und sie ihre eigenen kleinen und immer größer werdenden Schritte bei der Tagesmutter, in der Kindergruppe, im Kindergarten oder später in der Schule gehen zu lassen. Gemeinsam in der Gruppe mit anderen Kindern lernen sie viel Neues. Die Erfahrung des Wiener Hilfswerks aus bald 50 Jahren Kinderbetreuung zeigt: Es tut den Kindern richtig gut.

Meist ist es ohnehin auch notwendig, die Betreuungsangebote zu nutzen, um der eigenen Arbeit nachgehen zu können. Dabei ist es wichtig, die individuell passende Form der Kinderbetreuung für die Familie zu finden, um sich sorgenfrei auf den Job konzentrieren zu können. In Ferienzeiten kann es aber trotzdem oft zu Herausforderungen kommen. Deshalb bietet das Wiener Hilfswerk auch Kinderbetreuung für Unternehmen an, die ihre Mitarbeiter*innen während dieser Zeiten entlasten wollen. Ein Gewinn für alle: Spaß für die Kinder, Entlastung für die Eltern, Qualität für das Unternehmen.

Es ist nicht notwendig und meist nicht möglich, dass wir jede Minute mit den Kleinen verbringen – auch wenn wir uns das oft wünschen. Geben wir unseren Kindern die Möglichkeit, auch mit anderen zu wachsen.

Karin Praniess-Kastner, MSc
Präsidentin des Wiener Hilfswerks



4

IM FOKUS

**Kinderbetreuung –
Wohin mit dem Kind?**

13

KINDHEIT & JUGEND

**Hauskrankenpflege für Kinder
und Jugendliche**

14

LEBEN & GESELLSCHAFT

**Freiwilliges Engagement in
den Nachbarschaftszentren**

30

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, Tel.: +43 1 512 36 61; E-Mail: kommunikation@wiener.hilfswerk.at; www.wiener.hilfswerk.at
Redaktion Wien: Martina Stoll **Redaktion Österreich:** Monika Jonasch-Lykorinos, Nicole Fischer, Gerald Mussnig, Stefan Widder, Nikolaus Scharmer, Tanja Graf, Martina Stoll, Viktoria Tischler
Bildnachweis, Fotos: Seite 1, 4–8/Hilfswerk Niederösterreich/Franz Gleiss; 12/Adobe Stock/liderina; 13/Adobe Stock/lavizzara; 15/WHW Fereshteh Kamaljoo; 16/Wiener Hilfswerk; 16/Adobe Stock/Jordi D_peopleimages; 17/Adobe Stock/Floydine; 17/WRK/Markus Hechenberger; 18/Jan Frankl; 19, 20, 21/Wiener Hilfswerk; 19/Wiener Hilfswerk/Nuderscher; 22, 23/shutterstock; 23/Hilfswerk/Johannes Puch; 24/shutterstock/Davor Geber; 25/shutterstock/New Africa; 26/Hilfswerk NÖ; 28, 29/Hilfswerk International; **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an abo@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

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.



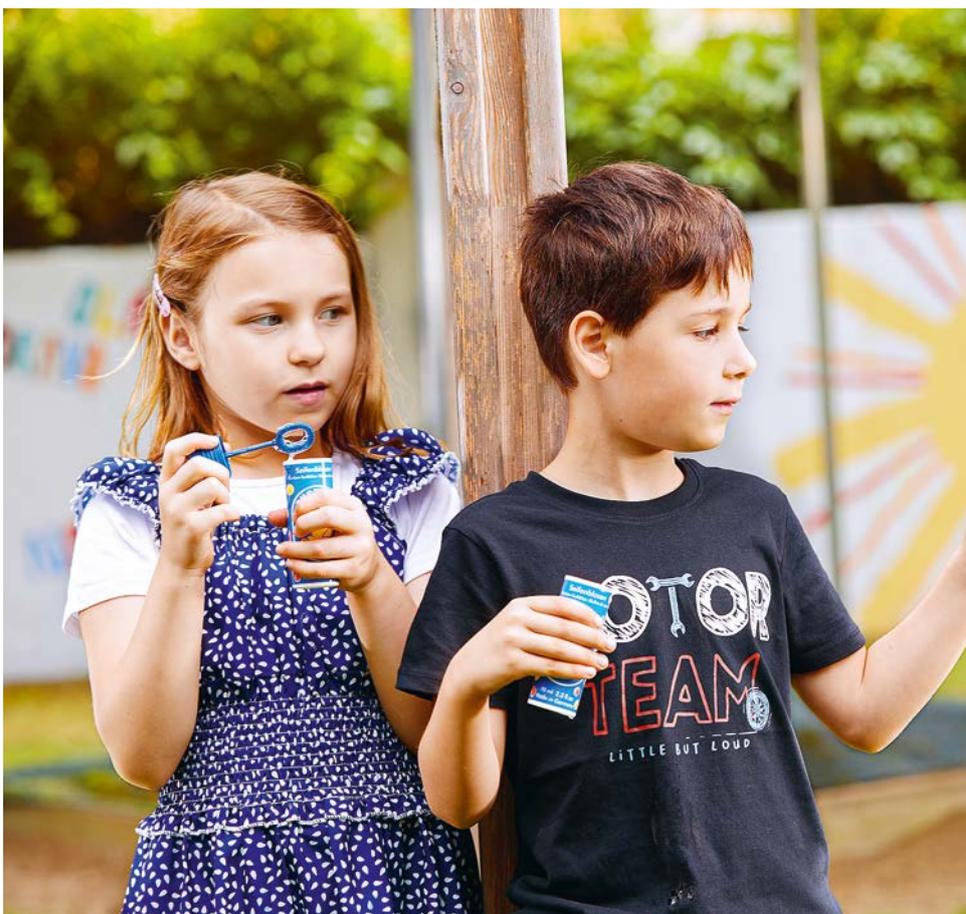


„Im Menschenleben ist es wie auf einer Reise. Die ersten Schritte bestimmen den Weg.“
Arthur Schopenhauer



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

boso-medicus 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. **boso-medicus 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.



KONTAKT

T: +43 1 512 36 61-6099 oder
E: betriebliche.kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at

Ferien: Eine besondere Herausforderung

Für viele Eltern ist es ein alarmierendes Reizwort: Ferien. In den gar nicht so wenigen Wochen, in denen die Betreuungseinrichtungen geschlossen haben, ist es noch schwieriger als sonst schon, Beruf und Kinderbetreuung miteinander zu vereinbaren. Ein flexibles und bedarfsgerechtes Betreuungsangebot ist dabei von entscheidender Bedeutung.

Eltern, die ihre Kinder in guten Händen wissen, können sich besser auf ihre beruflichen Aufgaben konzentrieren. Verlässliche und an die Arbeitszeiten angepasste Betreuungsmöglichkeiten sind daher eine grundlegende Voraussetzung, um Familie und Beruf erfolgreich miteinander zu vereinbaren. Dafür bietet das Wiener Hilfswerk neben der Betreuung durch Tagesmütter/Tagesväter, in der Kindergruppe und im Betriebskindergarten bereits seit 2014 auch betriebliche Kinderbetreuung an und unterstützt Unternehmen dabei, ihre Mitarbeiter*innen in Ferienzeiten zu entlasten.

So funktioniert die betriebliche Kinderbetreuung in Unternehmen gemeinsam mit dem Wiener Hilfswerk:

- Die Betreuung ist an einzelnen schulfreien und schulautonomen Tagen, für ganze Ferienwochen (Herbst, Semester, Ostern, Pfingsten, Sommer), während Fortbildungen und Firmenveranstaltungen möglich.
- Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren können teilnehmen.
- Die Betreuung findet am Unternehmensstandort statt.
- Die Programmgestaltung übernimmt das Wiener Hilfswerk.

SPASS FÜR DIE KINDER, ENTLASTUNG FÜR DIE ELTERN, QUALITÄT FÜRS UNTERNEHMEN

Bei dieser Form der Ferienbetreuung profitieren alle Seiten. Unternehmen müssen nur den Zeitpunkt und Ort der gewünschten Kinderbetreuung

sowie die Anzahl und das Alter der Kinder übermitteln. Das Wiener Hilfswerk organisiert Kinderbetreuer*innen, gestaltet das Programm und bereitet die Materialien vor. Die Kosten der Kinderbetreuung hängen vom Alter und der Anzahl der zu betreuenden Kinder, der gewünschten Betreuungszeit und auch von den örtlichen Gegebenheiten und Wünschen ab. Das Wiener Hilfswerk geht dabei individuell auf die Anforderungen ein. ■

Weitere Informationen auf der Website unter Betriebliche Kinderbetreuung auf www.wiener.hilfswerk.at/kinderbetreuung

UNTERSTÜTZUNG, WENN NICHT ALLES IN ORDNUNG IST:

Hauskrankenpflege für Kinder und Jugendliche

Manchmal sind Eltern in der Betreuung besonders gefordert. Zum Beispiel, wenn ein Kind eine chronische Erkrankung oder Beeinträchtigung hat. Dann ist es wichtig, sich auf zusätzliche Unterstützung verlassen zu können.



Der Bereich Hauskrankenpflege für Kinder und Jugendliche des Wiener Hilfswerks betreut jüngste und junge Menschen aller Altersstufen von Säuglingen bis hin zu Jugendlichen. Dabei werden Kinder mit chronischen Erkrankungen (z. B. Cystische Fibrose, Glykogenose, Diabetes, SMA), schweren körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen versorgt, ebenso wie Kinder, die nur kurze Zeit die Unterstützung des professionellen Teams benötigen.



Neben der Betreuung und Pflege der Kinder und Jugendlichen werden auch die Eltern umfassend beraten und geschult, z. B. bei Frühgeborenen im Umgang mit Sauerstoffgaben, Magensonden, Monitoren und Stoma. Außerdem arbeitet das Team zusammen mit und in Schulen sowie Kindergärten. Hier führen die Pflegekräfte gezielt Diabetesschulungen durch. Darüber hinaus kommen sie zu kurzen Termineinsätzen auch zu Kindern und Jugendlichen in die Schule oder in den Kindergarten, z. B. wenn es nötig ist, sie zu sondieren oder katheterisieren.

BETREUUNGSQUALITÄT DURCH WEITERBILDUNG UND VERNETZUNG

Um eine bestmögliche Betreuung und Pflege gewährleisten zu können, setzt das Wiener Hilfswerk unter anderem auf umfassende Weiterbildungsangebote sowie auf eine interdisziplinäre Zusammenarbeit. Deshalb kommt es immer wieder zu Vernetzungstreffen mit den Behandlungsteams und zu einer engen Zusammenarbeit mit

Partnerorganisationen. „Die Krankenpflege von Kindern zu Hause ist eine sehr abwechslungsreiche Tätigkeit, erfordert aber Flexibilität, Einfühlungsvermögen und manchmal auch viel Geduld. Jede Familie ist anders. Unser schönster Lohn ist ein Lächeln der Kinder“, erklärt Anett Reupke, verantwortlich für die Qualitätssicherung in der Hauskrankenpflege für Kinder und Jugendliche beim Wiener Hilfswerk. ■



Freiwilliges Engagement:
Sabir und Maritess packen
beim Flohmarkt mit an.

„Ich bin ein freundlicher Mensch“

Wenn Sabir Lagsier und Maritess Rosales über ihr Leben in Österreich sprechen, dann strahlen sie. Vor zwei Jahren kam Sabir aus Algerien und Maritess von den Philippinen nach Österreich. Seit einem Jahr unterstützen beide das Nachbarschaftszentrum Ottakring beim Flohmarkt.

Ich war auch schon in Algerien ehrenamtlich aktiv“, erzählt Sabir. Er half dort bei Kinderspiel- und Sportveranstaltungen mit. In Wien war es für ihn gar nicht so einfach, ein freiwilliges Engagement zu finden. Der einen Organisation waren seine Deutschkenntnisse zu gering, die andere stellte spezielle Ansprüche an seinen Aufenthaltsstatus. „Im Nachbarschaftszentrum habe ich eine Chance bekommen“, freut er sich, „hier konnte ich gleich helfen.“

Die gleiche Erfahrung hat auch Maritess gemacht. Sie beschreibt sich als freundlichen Menschen und freut sich darüber, dass sie bei ihren

Einsätzen beim Flohmarkt sehr nette und positive Menschen kennengelernt hat. „Für mich ist es ein Privileg, hier zu helfen“, meint sie. Sie weist darauf hin, dass ihr die vielen wohlwollenden Kontaktmöglichkeiten im Nachbarschaftszentrum dabei helfen, die deutsche Sprache besser zu verstehen und zu erfahren, was den Menschen hier wichtig ist und wie man miteinander umgeht.

All das macht die Qualität des freiwilligen Engagements im Nachbarschaftszentrum aus, bestätigt die Leiterin des Zentrums, Verena Mayrhofer Iljić: „Wir bieten hier einen niederschweligen Einstieg, auch wenn wir besonders am Anfang

oft Verständigungsschwierigkeiten haben. Wir geben den zugewanderten Menschen damit die Chance, etwas Sinnvolles zu tun und sich als hilfreich zu erleben.“

Die Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks sind für viele Freiwillige oft die erste Stelle seit ihrer Ankunft in Österreich, wo sie gleich mithelfen dürfen – ohne große Einstiegshürden und Hindernisse.

Damit leisten die Nachbarschaftszentren Tag für Tag einen wertvollen Beitrag zur Inklusion von zugewanderten Menschen und tragen so zu mehr Verständnis und Toleranz bei. ■



Foto: Wiener Hilfswerk/Nuderscher

*Werden
Sie aktiv!*

GESUNDHEITS- BUDDYS GESUCHT!

Für das Projekt „**Gesund fürs Leben**“ des Wiener Hilfswerks

Sie sind

- über 50 Jahre alt?
- an Bewegung interessiert?
- älteren Menschen gegenüber aufgeschlossen?
- motiviert, sich freiwillig zu engagieren?

Dann freuen wir uns darauf, Sie kennenzulernen!

Im Rahmen des Projekts „Gesund fürs Leben“ besuchen Sie einen älteren, körperlich geschwächten Menschen und leiten ein kurzes, effizientes Krafttraining an. Die Bewegungs- und Kraftübungen erlernen Sie zuvor bei einer kompakten Schulung. Die positive Wirksamkeit des Projekts ist wissenschaftlich bestätigt.

Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne:

Tel.: +43 664 618 95 99 oder via E-Mail: martin.oberbauer@wiener.hilfswerk.at

Nachbarschaftszentren sind für alle da



Gefördert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien

Bei den vielfältigen Angeboten in den zehn Hilfswerk Nachbarschaftszentren ist für alle etwas dabei. Die wichtigsten Informationen zu aktuellen Themen und Projekten sowie alle Termine und Highlights gibt es auf www.nachbarschaftszentren.at.

40 JAHRE

EMPOWERMENT IM GRÄTZEL

Zahlreiche Besucher*innen, Unterstützer*innen sowie Freund*innen gratulierten am 1. Oktober dem Team des Nachbarschaftszentrums 15 zum 40-jährigen Bestehen und Wirken in der Nachbarschaft. Gemeinsam wurde bei einer Zeitreise in die 80er Jahre mit Disco-Musik, Kulinarik und einem abwechslungsreichen Programm gefeiert. Das Nachbarschaftszentrum 15 des Wiener Hilfswerks ist seit April 1984 wichtige Drehscheibe für ein solidarisches und wertschätzendes Miteinander im Grätzl und der erweiterten Nachbarschaft: Von Gesundheitsberatungen, Lernclubs und Selbsthilfegruppen bis hin zur



„Messe für Gesundheit und Prävention“, Sprachkursen, Flohmärkten und Gymnastikrunden ist für jedes Alter und jede Zielgruppe etwas dabei.



GESUNDHEIT FÜR ALLE

Der Gesundheitsschwerpunkt der Hilfswerk Nachbarschaftszentren steht im Jahr 2025 ganz unter dem Motto „Gesundheit für alle – gemeinsam für Ihre Gesundheit“. Das Ziel des neuen Gesundheitsschwerpunktes ist es, allen Interessierten wertvolles Wissen zugänglich zu machen und zu vermitteln. So können sie selbstbestimmt und gut informiert Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen – ganz unabhängig von den persönlichen Lebensumständen. Die zehn Nachbarschaftszentren bieten im Rahmen des Gesundheitsschwerpunktes eine Vielzahl an Angeboten: von persönlichen Gesundheitsberatungen im vertraulichen Gespräch über informative Vorträge zu aktuellen Gesundheitsthemen bis hin zu fitnessfördernden Bewegungsangeboten. Auch Tabuthemen finden in den Nachbarschaftszentren ihren Platz, denn es ist bekannt, dass Gesundheit viele Facetten hat. Bei allen Angeboten steht den Interessierten geschultes Gesundheits-Fachpersonal zur Seite.



Angebote im Überblick:
[nachbarschaftszentren.at/
gesundheitschwerpunkt](http://nachbarschaftszentren.at/gesundheitschwerpunkt)

ES IST WIEDER PUNSCHZEIT!

Noch bis 20. Dezember werden beim karitativen Punschstand der Nachbarschaftszentren – zentral gelegen vor der Landesgeschäftsstelle des Wiener Hilfswerks in Wien-Neubau – wieder heiße Getränke und kleine Köstlichkeiten angeboten. Ein wohlschmeckender Punsch macht den Winter schließlich ein bisschen gemütlicher. Der Reinerlös kommt gemeinnützigen Projekten der Hilfswerk Nachbarschaftszentren zugute.

Wann: Mo–Fr 16–20 Uhr (bis 20. Dezember)

Wo: Wiener Hilfswerk

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

**WEIHNACHTSFEIER AM 24. DEZEMBER**

Das Wiener Hilfswerk lädt wieder all jene zur gemeinsamen Weihnachtsfeier ein, die sonst den 24. Dezember alleine verbringen würden. Gemeinsam Weihnachtslieder singen, in geselliger Runde plaudern und einfach eine schöne Zeit miteinander verbringen – darum geht es bei der besinnlichen Veranstaltung. Das köstliche warme Mittagessen wird von Max Catering gespendet und persönlich serviert. Am Ende der Feier erhalten die Mitfeiernden ein kleines Weihnachtssackerl mit nützlichen Geschenken.

Bürgermeister Dr. Michael Ludwig übernimmt den Ehrenschatz für die Weihnachtsfeier. Die Bezirksvorstehung Neubau wird mit weihnachtlicher Blasmusik zur festlichen Stimmung beitragen.

Wann: Dienstag, 24. Dezember, 11–13 Uhr

Wo: SkyDome des Wiener Hilfswerks

Schottenfeldgasse 29/Eingang 2, 1070 Wien

Bitte um Anmeldung bis 18. Dezember:

Tel.: +43 1 512 36 61-3003

E-Mail: nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at

GUTES ESSEN ZUM SOZIALEN PREIS

Das Wiener Rote Kreuz und das Wiener Hilfswerk haben ein gemeinsames Projekt ins Leben gerufen, um pensionierte Menschen in Wien mit niedrigem Einkommen ein halbes Jahr lang eine kostengünstige, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu ermöglichen. Denn vor allem viele ältere Menschen über 70 Jahre, die armutsgefährdet sind, können sich nicht mehr entsprechend ernähren. Sie sind im schlimmsten Fall die letzten 14 Tage des Monats auf Brot als einseitige Ernährung angewiesen. Dem möchten die beiden Organisationen mit einem besonderen Angebot entgegenwirken. Bei Interesse sind die Nachbarschaftszentren Anlaufstelle für Informationen zum Angebot und zu den Anspruchsmöglichkeiten. Das Wiener Rote Kreuz versorgt dann durch ihren Speisenzusteller die Personen mit einem vollwertigen Essen zu einem deutlich vergünstigten Preis von 4,50 Euro pro Portion.





Eine Ikone mit markanter Stimme

Ihre Karriere begann sie mit 20 Jahren als Fernsehsprecherin beim ORF, ehe sie die Faszination der Bühne entdeckte. Olivia Silhavy spielte auf berühmten Bühnen, wie dem Landestheater Salzburg, am Schillertheater, an der Komödie am Kurfürstendamm in Berlin und in allen großen Städten Deutschlands. Diese Bühnen wurden zu Meilensteinen ihrer künstlerischen Entwicklung. Sie spielte auch in zahlreichen Fernsehserien, wie „Kaisermühlen Blues“, „Klinik unter Palmen“, „Der Bergdoktor“, „Lena Lorenz“ und „Rosenheim-Cops“ mit, um nur einige zu nennen. Michael Ellenbogen traf die Schauspielerin zum Gespräch.

HAND IN HAND: Sie studierten einige Semester an der Wirtschaftsuniversität im Bereich Fremdenverkehr und Tourismus. Wollten Sie beruflich in diesem Metier tätig werden?

OLIVIA SILHAVY: Da ich sprachlich begabt war und gerne reiste, wollte ich anfangs auch im Tourismus arbeiten. Meine Liebe zu reisen ist bis heute geblieben.

Wann haben Sie sich entschieden, Schauspielerin zu werden?

Meine Eltern fanden eine Einschaltung in der Zeitung, dass Susi Nicoletti Musikkurse macht. Ich besuchte diesen, und Frau Nicoletti fragte mich, ob ich das Max Rein-

hardt Seminar besuchen will. Nach der bestandenen Aufnahmeprüfung und der Ausbildung war meine weitere berufliche Entwicklung klar.

In welchem Theater feierten Sie Ihr Bühnendebüt?

Dieses fand am Landestheater Salzburg in der Rolle der Karoline in Ödon von Horvath's Bühnenwerk Kasimir und Karoline statt.

Sie spielten auch in der internationalen Kinoproduktion „Woman in Gold“.

Im Film „Woman in Gold“ spielte ich die Rolle der Unterrichtsministerin Gehrer an der Seite von Helen Mirren als Maria Altmann. Ryan Reynolds

war in der Rolle des Rechtsanwaltes Eric Randol Schoenberg zu sehen. Es ging um die Rückgabe der enteigneten Klimt-Gemälde.

Wie wichtig ist für Sie karitatives Engagement?

Ich wurde vom Annemarie-Imhof-Komitee für das Wiener Hilfswerk aufgenommen und habe da diverse Möglichkeiten, mich einzusetzen. Zum Beispiel habe ich Marmeladen gemacht, die dann am Weihnachtsmarkt des Annemarie-Imhof-Komitees für das Wiener Hilfswerk verkauft werden. Und ich werde dort auch Weihnachtsgeschichten lesen.

Vielen lieben Dank für das Gespräch. ■

Mit Vergnügen spenden

Das Annemarie-Imhof-Komitee organisiert für das Wiener Hilfswerk bereits seit Mitte der 1980er Jahre einzigartige Benefizveranstaltungen. Seitdem sind es jedes Mal ganz besondere Anlässe, zu denen Menschen zusammenkommen, um wichtige Projekte des Wiener Hilfswerks zu unterstützen. Im Dezember findet der exklusive Weihnachtsmarkt und Anfang Jänner die unterhaltsame Benefizquadrille gemeinsam mit der Tanzschule Elmayer statt.

WEIHNACHTSMARKT IN DEN SCHLUMBERGER KELLERWELTEN

Am Dienstag, 3. Dezember und Mittwoch, 4. Dezember findet auch dieses Jahr wieder der exklusive Charity-Weihnachtsmarkt des Annemarie-Imhof-Komitees in den Schlumberger Kellerwelten in Wien-Döbling statt. Als Highlights werden stimmungsvolle Weihnachtslieder vom „Chary Ladies“-Chor unter der Leitung von Sängerin Sandra Pires vorgetragen sowie weihnachtliche Geschichten von Schauspielerin Olivia Silhavy gelesen. Der Reinerlös des Verkaufs von liebevoll selbstgemachten Weihnachtswaren, wie Keksen, Marmeladen, Schmuck oder verschiedener Handarbeiten, kommt den inklusiven Freizeiteinrichtungen des Wiener Hilfswerks für Menschen mit und ohne Behinderungen zugute.

Wann: Dienstag, 3. Dezember, 17–22 Uhr,
18.30 Uhr: „Chary Ladies“-Chor
Mittwoch, 4. Dezember, 11–20 Uhr,
17.30 Uhr: „Chary Ladies“-Chor

Wo: Schlumberger Kellerwelten,
Heiligenstädter Straße 39, 1190 Wien



BENEFIZQUADRILLE IN DER TANZSCHULE ELMAYER

Am Montag, 6. Jänner laden das Annemarie-Imhof-Komitee und die Tanzschule Elmayer zum alljährlichen Tanzen für den guten Zweck. Unter dem Motto „Alles Tour de Main“ findet die beliebte Charity-Veranstaltung bereits zum 30. Mal für das Wiener Hilfswerk statt. Unter der Anleitung von Thomas Schäfer-Elmayer dreht sich dabei alles um ein unterhaltsames Erlernen und Auffrischen der Fledermausquadrille. Den Erlös des Abends widmet das Annemarie-Imhof-Komitee dem Aktionsraum, einer inklusiven Freizeiteinrichtung des Wiener Hilfswerks für Jugendliche mit und ohne Behinderung.

30. Benefizquadrille

Wann: Montag, 6. Jänner 2025, 18.30 Uhr

Wo: Tanzschule Elmayer, Bräunerstraße 13, 1010 Wien

Anmeldung: Tel. +43 1 512 36 61-1453 oder via E-Mail: imhofkomitee@wiener.hilfswerk.at

Herzlichen Dank!

Es gibt viele Möglichkeiten, die soziale Arbeit des Wiener Hilfswerks zu unterstützen: von Geldspenden bzw. Daueraufträgen über Warenspenden bis hin zu Benefizveranstaltungen. Eines haben alle gemeinsam: Spenden an das Wiener Hilfswerk werden dort eingesetzt, wo sie eine nachhaltige Verbesserung der Lebensumstände von Menschen in Wien erzielen. Vielen herzlichen Dank allen Unterstützer*innen!



PORSCHE BANK AG – SOZIALES ENGAGEMENT MIT HERZ

Ein besonderer Dank gilt der Porsche Bank AG, der langjährigen und treuen Partnerin der Abteilung Wohnungslosenhilfe des Wiener Hilfswerks. Die Spende von 4.700 Euro ist eine sehr wertvolle und direkte Unterstützung für die drei Einrichtungen im Bereich „Stationär betreutes Wohnen“ in den Wiener Bezirken Mariahilf, Favoriten und Meidling. Darüber hinaus unterstützt die Spende anteilig das Projekt „Jugendbetreuung“ im Bereich „Mobil betreutes Wohnen“. Das Wiener Hilfswerk ist sehr dankbar, die Porsche Bank AG als langjährige Partnerin an der Seite zu wissen, um sozial benachteiligten Menschen weiterhin effizient helfen zu können. Herzlichen Dank!

THON BAUBETREUUNG GMBH MACHT MOBIL

Dank der großzügigen Spende von 1.000 Euro durch die THON Baubetreuung GmbH konnte das Lastenfahrrad des Nachbarschaftszentrums 7 repariert und der Akku getauscht werden. Somit sind nun wieder kleine Spendenabholungen und die Belieferung des offenen Bücherschranks am Ceija-Stojka-Platz in Wien-Neubau möglich. Dadurch wird auch die Bewusstseinsbildung zum Thema Nachhaltigkeit gefördert. Vielen Dank!



Bitte unterstützen Sie unsere soziale Arbeit mit Ihrer Spende. Vielen Dank!

Wenn auch Sie unsere sozialen Projekte unterstützen oder ein Spendenprojekt umsetzen möchten, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Florence Gross – Spender*innen-Betreuung Wiener Hilfswerk

Tel.: +43 1 512 36 61-1640
E-Mail: florence.gross@wiener.hilfswerk.at

Spendenkonto lautend auf „Wiener Hilfswerk“
IBAN:
AT58 2011 1284 4290 7831

Online-Spenden:
www.wiener.hilfswerk.at/spenden

Einfaches Überweisen via Bank-App:





LIONS CLUB WIEN PRINZ EUGEN – GEMEINSAM STARK

Unter dem Lions-Club-Leitsatz „Wir helfen – persönlich, rasch und unbürokratisch“ unterstützt der Lions Club Wien Prinz Eugen das Wiener Hilfswerk seit fünf Jahren. Heuer durften sich die SOMA Sozialmärkte des Wiener Hilfswerks, die Menschen mit niedrigem Einkommen eine günstige Einkaufsmöglichkeit bieten, über großzügige Lebensmittelspenden im März und erneut im September freuen. Zusätzlich entlastet der Lions Club Wien Prinz Eugen ganzjährig bei finanziellen Engpässen, die im Zuge der Sozialberatung in den Nachbarschaftszentren festgestellt werden. Herzlichen Dank für diese umfassende Unterstützung im Namen der Menschen, die sozialen Herausforderungen gegenüberstehen!



FEEI – ELEKTROGERÄTE FÜR DEN GUTEN ZWECK

Das Elektrokleingeräte Forum (EKGF), ein Netzwerkpartner des Fachverbands der Elektro- und Elektronikindustrie (FEEI), setzt ein starkes Zeichen der Solidarität und spendet 50 Elektrokleingeräte an das Wiener Hilfswerk – darunter Staubsauger, Bügeleisen, Wasserkocher, Toaster und Kaffeemaschinen. Diese „Alltagshelden“ sollen Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützen und dazu beitragen, ihre Lebensqualität zu verbessern. Vielen Dank für diese großartige Spende!



Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA
Geschäftsführerin Wiener Hilfswerk

DIE WEIHNACHTSZEIT steht vor der Tür, und die meisten von uns dürfen sich auf ein paar besinnliche Tage im Kreise ihrer Liebsten freuen. Doch nicht alle haben das Glück, die letzten Wochen im Jahr unbeschwert genießen zu können. Viele Menschen sind nach wie vor von finanziellen Sorgen oder auch Einsamkeit betroffen. Gerade zu dieser Zeit erscheinen die Probleme noch größer und sind es oft auch. Wenn das Geld nicht reicht, um sich Weihnachtskekse und kleine Geschenke zu leisten oder sogar die Wohnkosten zu bezahlen, spätestens dann braucht es unseren Einsatz. Ganz besonders dann, wenn sie dies alleine stemmen müssen.

Wir im Wiener Hilfswerk sorgen mit unseren Einrichtungen, wie den SOMA Sozialmärkten, Nachbarschaftszentren, der Wohnungslosenhilfe und mit vielen Initiativen dafür, dass Menschen jene Unterstützung erhalten, die sie in ihrer jeweiligen Lebenssituation benötigen. Um für die Menschen in dieser Form da sein zu können, erhalten auch wir wichtige Unterstützung. Deshalb möchte ich mich von ganzem Herzen bei all unseren Spender*innen – Privatpersonen und Unternehmen –, all unseren Kooperationspartnern, unseren Fördergebern und unseren Freiwilligen bedanken, die uns unsere Arbeit ermöglichen! Vielen Dank, dass wir mit Ihrer Hilfe die kalte Jahreszeit etwas wärmer machen und Weihnachtsfreude verbreiten können! Ich wünsche Ihnen allen eine friedvolle Weihnachtszeit, Gesundheit und ein gutes neues Jahr!

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Sabine Geringer
Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks



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.



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

1. **Olympisches Gold** $6\text{ g} = 7,5\%$; $6 : 7,5 \times 100 = 80\text{ g}$

2. **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?

GEDÄCHTNISTRaining

In den 10 Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks wird kostenlos heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde angeboten.

Termine und Informationen unter www.nachbarschaftszentren.at

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.

WIENER HILFSWERK

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Tel.: +43 1 512 36 61, info@wiener.hilfswerk.at

Geschäftsführung: Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA

Stv.: MMag. Simon Blatzer

Das Wiener Hilfswerk ist eine gemeinnützige soziale Organisation, die im Bereich der mobilen Sozialdienste, Kinderbetreuung, Wohnungslosen- und Flüchtlingshilfe tätig ist sowie Einrichtungen für Senior*innen und Menschen mit Behinderungen, Nachbarschaftszentren und Sozialmärkte betreibt. Menschen erhalten hier jene Unterstützung, die sie in ihrer jeweiligen Lebenssituation benötigen.

www.wiener.hilfswerk.at

KINDERBETREUUNG

- **Tagesmütter/-väter, Kindergruppe FIDI, Betriebliche Kinderbetreuung**
Tel.: +43 1 512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Betriebskindergarten PUCKIS HOME**
Landstraßer Gürtel 3, 1030 Wien

HILFE UND PFLEGE DAHEIM

- **Hauskrankenpflege, Kinder-Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienst**
Tel.: +43 1 512 36 61-2000
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Mobiles Palliativteam**
Tel.: +43 1 512 36 61-2311
mpt@wiener.hilfswerk.at
- **Tageszentren für Senior*innen**
TZS Leopoldstadt, Tel.: +43 1 512 36 61-2400
tzs-02@wiener.hilfswerk.at
TZS Währing, Tel.: +43 1 512 36 61-2500
tzs-18@wiener.hilfswerk.at
- **Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung**
Tel.: +43 1 512 36 61-2360 oder -2215
swg@wiener.hilfswerk.at
- **Notruftelefon**
Tel.: +43 1 512 36 61-1511
notruftelefon@wiener.hilfswerk.at

ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

- **Spielothek – Treffpunkt für Kinder (0–12 Jahre) mit und ohne Behinderung und deren Familien**
Tel.: +43 1 512 36 61-2600
spielothek@wiener.hilfswerk.at
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre)**
Tel.: +43 1 512 36 61-2650
aktionsraum@wiener.hilfswerk.at
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren)**
Tel.: +43 1 512 36 61-2700
club21@wiener.hilfswerk.at
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**
Tel.: +43 1 512 36 61-2711
monika.haider@wiener.hilfswerk.at

WOHNUNGSLOSENHILFE

- **Mobil betreutes Wohnen**
Tel.: +43 1 512 36 61-4000
mobewo@wiener.hilfswerk.at
- **Soziale Wohnungsverwaltung**
Tel.: +43 1 512 36 61-4050
wohnungsverwaltung@wiener.hilfswerk.at
- **Betreute Wohnhäuser**
Haus Bürgerspitalgasse (für Frauen)
Tel.: +43 1 512 36 61-4500
buergerspitalgasse@wiener.hilfswerk.at
Haus Hausergasse (für Frauen und Männer)
Tel.: +43 1 512 36 61-4600
hausergasse@wiener.hilfswerk.at
Haus Tivoligasse (für Frauen)
Tel.: +43 1 512 36 61-4800
tivoligasse@wiener.hilfswerk.at

FLÜCHTLINGSHILFE

- **Haus AWAT**
Tel.: +43 1 512 36 61-4410
awat@wiener.hilfswerk.at

SEMINAR- UND TAGUNGSZENTRUM SKYDOME

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien
Tel.: +43 512 36 61-1410
office@skydome.at

HILFE FÜR BENACHTEILIGTE

- **Sozialökonomischer Betrieb (SÖB) SOMA – Sozialmarkt Neubau**
Tel.: +43 1 512 36 61-5300
soma@wiener.hilfswerk.at
Haus- und Heimservice
Tel.: +43 1 512 36 61-5205 oder -5206
heimservice@wiener.hilfswerk.at
- **SOMA – Sozialmarkt Penzing**
Tel.: +43 1 512 36 61-5400
soma@wiener.hilfswerk.at
- **NEW CHANCE – Secondhand mit Sinn**
Barichgasse 8, 1030 Wien
Tel.: +43 1 512 36 61-5500
new.chance@wiener.hilfswerk.at

NACHBARSCHAFTSZENTREN

Adressen, Öffnungszeiten, Angebote und Programme der zehn Nachbarschaftszentren im 2., 3., 6., 7., 8., 12., 15., 16., 17. und 22. Bezirk finden Sie auf www.nachbarschaftszentren.at
Tel.: +43 1 512 36 61-3003
nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien



Anerkannte Einrichtung nach den Förder-
richtlinien des Fonds Soziales Wien,
gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.

 facebook.com/wiener.hilfswerk

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