

# HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

## MOBILE PFLEGE

Betreuung zuhause

Seite 12

## FRÜHE FÖRDERUNG

In der Krabbelgruppe

Seite 14

## WEIHNACHTEN IN

## ARMUT UND KRIEG

Wie in der Ukraine,  
in Mosambik und  
Moldawien gefeiert wird

Seite 28



# Ernährung

GESUND ESSEN, BESSER LEBEN.

Seite 4

# #füreinandersorgen



**Wir sind in ganz Österreich für  
Sie da. Immer und überall.**

Online auf [wienerstaedtische.at](http://wienerstaedtische.at), telefonisch  
und natürlich auch persönlich.

**Ihre Sorgen möchten wir haben.**

**WIENER  
STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP



**Editorial**

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

**IN DER ADVENTZEIT** rückt das Wichtigste im Leben besonders ins Bewusstsein: Gemeinschaft, Geborgenheit und Menschlichkeit. Diese Werte tragen uns nicht nur durch die Festtage, sondern durch das ganze Jahr. Doch gerade in der stilleren Zeit spüren wir auch, wie sehr manche Menschen auf Unterstützung angewiesen sind – sei es im Alltag, im Alter oder in schwierigen Lebenssituationen. Weihnachten erinnert uns daran, für einander da zu sein und Rückhalt zu geben, wo er besonders gebraucht wird.

Das OÖ Hilfswerk begleitet Menschen in allen Lebensphasen – vom Kleinkind bis zur Seniorin, vom Start ins Berufsleben bis zur Begleitung im Alter. Vielfältige Angebote sorgen dafür, dass Selbstständigkeit und Lebensqualität bewahrt werden können, auch wenn es einmal schwieriger wird. Die Themen in dieser Ausgabe zeigen diese Bandbreite: von der optimalen Betreuung für kleine Kinder und die Entlastung ihrer Eltern über die Begleitung in der schulischen Laufbahn bis zur richtigen Ernährung im Alter.

Weihnachten ist ein Fest des Miteinanders. Nehmen wir uns die Zeit für Begegnungen, für Gespräche und für kleine Gesten, die große Wirkung entfalten können. Denn Wärme entsteht nicht allein durch Kerzen oder durch ein behagliches Zuhause, sondern vor allem dort, wo Menschen füreinander da sind.

Ich wünsche Ihnen frohe und besinnliche Feiertage im Kreis Ihrer Lieben sowie einen gesunden und hoffnungsvollen Start ins neue Jahr!

Ihre **Viktoria Tischler**  
Geschäftsführerin  
Oberösterreichisches Hilfswerk

**IMPRESSUM** Medieninhaber und Herausgeber: OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, OÖ Hilfswerk GmbH, Landesgeschäftsstelle, Dametzstraße 6, 4020 Linz, Tel. 0732/77 51 11-0, Fax 0732/77 51 11-200, E-Mail: office@oee.hilfswerk.at **Redaktion Oberösterreich:** Viktoria Tischler, BULLDOGagentur GmbH **Redaktion Österreich:** Monika Jonasch-Lykourinos, Nicole Fischer, Stefan Widder, Nikolaus Scharmer, Theresa Kaserer-Peuker, Tanja Graf, Josefine Hau, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Seite 1/shutterstock/peopleimages.com; 3/Kneidinger-Photograph; 4-5/shutterstock/SeventyFour; 6/shutterstock/NDAB Creativity; 7/shutterstock/Pacorp; 7, 9, 13, 22, 23/Hilfswerk/Johannes Puch; 8/shutterstock/tsyhun; 14/Elefunny; 16/Hilfswerk Niederösterreich/Franz Gleiss; 18/cityphoto, Hilfswerk Freistadt; 19/Max Mayrhofer, Hilfswerk Hort ONK, Erika Ganglberger; 20/Hilfswerk Wels; 21/privat; 24/shutterstock/Yasonya; 25/shutterstock/Goksi; 26/shutterstock/NATI\_HDEZ; 28, 29/Hilfswerk International **Illustrationen:** 8,10/Laura Besler **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Oberösterreich):** Hilfswerk OÖ, Tel. 0699/127 819 88 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wögrndl, 7210 Mattersburg **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.

**4****IM FOKUS****Ernährung & Gesundheit****12****ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT****Mobile Pflege zuhause****16****KINDHEIT & JUGEND****Unterstützung beim Lernen****18****LEBEN & GESELLSCHAFT****Meldungen aus den Bezirken****30****MEIN HILFSWERK****Große Hilfe, ganz nah.**

In guter Gesellschaft schmeckt es einfach besser, denn gemeinsame Mahlzeiten sorgen für soziale Verbundenheit.

# Gesund essen, besser leben

**Die richtige Ernährung** wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Bei jedem Menschen, in jedem Alter. Aber was ist eigentlich richtig?

**G**esunde Ernährung – klingt einfach, ist es aber nicht. Denn nicht für jeden Menschen bedeutet es das Gleiche: Kinder essen anders als Erwachsene, Schwangere benötigen andere Nährstoffe als Seniorinnen und Senioren. Der Körper eines Spitzensportlers hat andere Bedürfnisse als der eines Menschen, der hauptsächlich am Schreibtisch sitzt.

Die Komplexität des Themas verschreckt viele: Zu groß scheint der Aufwand, zu unklar, wie die Vielzahl an Empfehlungen individuell umzusetzen wäre. Zudem treten die Folgen schlechter Ernährung meist mit solcher Verzögerung auf, dass die Auslöser nur schwer zu erkennen sind.

Sich informieren, dann ausprobieren, kann jedoch ein lustvoller Weg zu richtiger Ernährung sein: Geschmack, Geruch, Genuss sind dabei entscheidend, und in guter Gesellschaft macht das Ganze auch Spaß. Nicht jedem schmeckt

alles – macht nichts. Es gibt die unterschiedlichsten Nahrungsmittel, um sich gesund zu ernähren. Essen ist halt Geschmackssache.

## BELOHNUNG: GESUNDHEIT

Es zahlt sich jedenfalls aus, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Immerhin winkt als Belohnung der Erhalt oder die Verbesserung der eigenen Gesundheit. Wer sich ausgewogen ernährt, beugt Krankheiten vor und verbessert Stimmung, Konzentration sowie körperliche Leistungsfähigkeit. Umgekehrt kann die falsche Nahrung zum Auslöser diverser „Civilisationskrankheiten“ wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus führen.

Je nach Alter und Lebenssituation ist der Bedarf und die Verwertung von Nährstoffen unterschiedlich. Mit einer darauf abgestimmten Ernährung kann man aber aktiv viel für die eigene Gesundheit bewirken. Dafür ist es nie zu spät, aber: Je früher, desto besser.





„Man kann nicht gut denken,  
gut lieben, gut schlafen, wenn  
man nicht gut gegessen hat.“

Virginia Woolf





**Othmar Karas**  
Präsident Hilfswerk Österreich

„Gesunde Ernährung ist ein Thema, das uns das ganze Leben begleitet. Von frühester Kindheit bis ins hohe Alter ist gesund zu essen eine wichtige Voraussetzung dafür, die eigene Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Von der Kinderbetreuung bis in die Pflege ist es uns beim Hilfswerk ein großes Anliegen, zu vermitteln, was für einen großen Einfluss die Ernährung auf Körper und Seele hat. Essen und Trinken bedeutet aber immer auch Genuss und Wohlbefinden. In diesem Sinne, lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund! Und bei Fragen wenden Sie sich bitte an das pädagogische Personal oder an die Heimhilfen und Pflegekräfte des Hilfswerks.“



Gemeinsam kochen und essen ist wichtig, denn Kinder lernen von Erwachsenen, wie sie sich gesund ernähren.

### ➤ **GESUND ESSEN VON ANFANG AN**

Bereits am Anfang des Lebens ist gesunde Ernährung eine Herausforderung. Stillen ist zwar die natürlichste und damit optimale Ernährung in den ersten Lebensmonaten. Es schützt vor Infektionen, unterstützt die Entwicklung des Babys und stärkt dessen Bindung zur Mutter. Nicht immer ist Stillen aber möglich. Als Alternative gibt es Säuglingsanfangsnahrung (Pre). Diese verträgt jedoch nicht jedes Kind. Dann gilt es, Alternativen auszuprobieren. Von Hypoallergenen (HA) bis zur Spezialnahrung aus der Apotheke für Babys, die auf Kuhmilch allergisch sind, ist das oft ein Leidensweg für die von

Bauchschmerzen geplagten Kleinen und ihre Eltern. Bald aber geht es weiter mit Beikost. Diese sollte frühestens zwischen dem fünften und siebenten Monat eingeführt werden. Schritt für Schritt kommen nun Gemüse, Obst, Getreide und später Fleisch oder Fisch in den Kindermund.

### **GESCHMACK UND VORLIEBEN**

Soweit jedenfalls die Theorie. Denn auch die kleinsten Menschen haben schon individuelle Geschmäcker. Isst der oder die eine mit Genuss Karottenbrei, leisten andere massiven Widerstand. Ein Kind ist kaum von den Tellern der Erwachsenen fernzuhalten, andere



Jugendliche haben einen hohen Nährstoffbedarf, viel Obst und Gemüse ist daher auch für sie wichtig.



## INFO

### GROSSE HILFE, GANZ NAH!

Auf unserem **Themenportal „Ernährung im Alter“** finden Seniorinnen und Senioren sowie ihre Angehörigen Anregungen, wie sie mit einer bewussten Auswahl von Lebensmitteln Gesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter unterstützen können.

#### Informieren Sie sich auf:

[www.hilfswerk.at/ernaehrung](http://www.hilfswerk.at/ernaehrung)

**Tipp:** Sogar kurze Videos, die zum Kochen gesunder Mahlzeiten inspirieren, finden sich dort, inklusive der Rezepte zum Download. Auch die Social-Media-Kanäle des Hilfswerks widmen sich in den Videos des „Frag-die-Oma Blog“ dem Thema gesunder Ernährung.

**TikTok:** [tiktok.com/@hilfswerk.at](https://tiktok.com/@hilfswerk.at)

**Instagram:** [instagram.com/hilfswerk.at](https://instagram.com/hilfswerk.at)

**Facebook:** [facebook.com/hilfswerk.at](https://facebook.com/hilfswerk.at)

zieren sich lange, bis sie Milchbrei und Co. hinter sich lassen. Vorlieben und Abneigungen, was uns schmeckt, begleiten uns ein Leben lang. Da dafür in frühester Kindheit die Basis gelegt wird, ist es umso wichtiger, dass schon den Kleinen gesunde Nahrungsmittel schmackhaft gemacht werden – eine Herausforderung für viele Eltern.

### GROSSE VORBILDER

Dennoch, irgendwann isst das Kind selbstständig. Es gilt dabei zu beachten: Kleinkinder brauchen mehrere kleine Mahlzeiten am Tag, denn ihr Energiebedarf ist zwar hoch, der Magen aber noch klein. Sie sollten fünf

Portionen Obst und Gemüse am Tag zu sich nehmen, um gut mit Energie und Nährstoffen versorgt zu sein. Da sich die Kleinen immer an den Großen orientieren, haben Eltern und Bezugspersonen beim Essen und Trinken Vorbildwirkung. Gemeinsame gesunde Mahlzeiten sind also wichtig, Obst und Gemüse gehören selbstverständlich mit auf den Tisch und sollten immer wieder angeboten werden, selbst wenn sie zunächst nicht mit Begeisterung aufgenommen werden. Auch in diesem Alter sollte ausreichend getrunken werden, am besten Wasser. Denn obwohl alle Kinder Süßes lieben, sind zuckerhaltige Getränke einfach ungesund, von Anfang an.



## >> TEENAGER UND FAST FOOD

Spätestens im Teenager-Alter bekommt Essen eine zusätzliche Bedeutung: Fast Food und Softdrinks sind oft Mittel zur Abgrenzung vom elterlichen Nahrungsangebot. Der Freundeskreis, Werbung und Soziale Medien beeinflussen das Essverhalten, oft mit fatalen Folgen. Denn während der jugendliche Körper einen erhöhten Bedarf an Energie, Eiweiß, Eisen und Kalzium hat, bieten Burger, Pommes und Softdrinks wenig davon.

Gerade in dieser Phase wird zudem das eigene Äußere extrem wichtig. Rund 30 Prozent der Sieben- bis 14-Jährigen in Österreich sind allerdings übergewichtig oder adipös. Essstörungen haben daher unter jungen Menschen Hochkonjunktur. Was ihnen in dieser heiklen Zeit hilft? Ein stressfreies Angebot von gutem, gesundem Essen und offene Gespräche.

## ESSEN UND ARBEIT

Nach einer Phase, in welcher der jugendliche Bewegungsdrang optimalerweise für ein Gleichgewicht zwischen Energiezufuhr und -abbau sorgt, folgt mit dem Einstieg ins Berufsleben die nächste Herausforderung.

Wer beruflich viel sitzt, sollte mageres Eiweiß, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte bevorzugen.



Der „gesunde Teller“ zeigt, wie ausgewogene Ernährung aussieht: zur Hälfte Gemüse und Obst, ein Viertel Vollkorngetreide und Kartoffeln (Kohlehydrate), ein Viertel Protein (Eiweiß) aus vorwiegend pflanzlichen Quellen.

Denn viele Menschen verbringen nun einen Großteil ihres Tages sitzend. Daran sollte die Ernährung angepasst werden.

Weniger Kohlehydrate wie Nudeln und Weißbrot, mehr Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sind jetzt empfehlenswert. Und trotz Stress sollte man täglich mindestens zwei Liter trinken. Zudem ist regelmäßige Bewegung als Ausgleich für die sitzende Tätigkeit wichtig. Spätestens, wenn unangenehme Folgen auftreten, von Rückschmerzen über hohen Blutdruck bis zu Herz-Kreislauf-Problemen, sollte gesunde Ernährung im Fokus stehen.

## GESUND ALT WERDEN

Mit fortschreitendem Alter verändert sich der Körper: Muskel- und Knochenmasse verringern sich, der Körperfettanteil steigt, die Darmtätigkeit verlangsamt sich. Wer nun gesund bleiben will, sollte dies bei der Ernährung berücksichtigen. Besonders wichtig ist es, ausreichend Eiweiß zu sich zu nehmen. Denn Protein ist für den Aufbau von Muskeln und Immunzellen zuständig. Ab dem 65. Lebensjahr steigt der Proteinbedarf sogar an.

Mageres Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Getreide sollten daher nun verstärkt konsumiert werden.

Auch in reiferen Jahren braucht ein Organismus, um gut „zu funktionieren“, täglich mehr als 30 verschiedene Nährstoffe. Deren Aufnahme aus der Nahrung wird jedoch immer schwieriger. Nahrungsergänzungsmittel können diese Lücke schließen, hierzu gilt es aber erst ärztlichen Rat einzuholen.

Da das Durstgefühl im Alter abnimmt, sollte regelmäßig und auch ohne Durst getrunken werden: ob Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee. Insgesamt sind etwa eineinhalb bis zwei Liter alkoholfreie Flüssigkeit täglich empfehlenswert.

### VORSICHT VOR MANGELERNÄHRUNG!

Wer sich im Alter nicht gut ernährt, kämpft schnell mit einem Mangel an Kraft und Energie. Verschärft wird dies durch den schon erwähnten Abbau von Muskel- und Knochenmasse. Mangelernährung in Kombination mit der verminderten Bewegungshäufigkeit führt dazu, dass ältere Menschen schnell schwächer werden. Damit steigt das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen. Starker Gewichtsverlust, Gebrechlichkeit und verzögerte Wundheilungen können Anzeichen für Mangelernährung sein.



Ausgewogene Ernährung kann vielen Gesundheitsproblemen im Alter vorbeugen.

„Mangelernährung im Alter hat viele Ursachen“, erklärt Angelika Kuhn, Fachbereichsleitung für Pflege beim Hilfswerk Österreich.

„Kau- und Schluckstörungen etwa erschweren die Nahrungsaufnahme.“ Sie empfiehlt in diesen Fällen, auf weichere Kost und ein Eindicken von Flüssigkeiten zu setzen sowie Ess- oder Trinkhilfen zu verwenden. Probleme beim Kauen würden oft durch schlechtsitzende Zahnprothesen ausgelöst – fachärztliche Hilfe kann hier für Erleichterung sorgen. Besteht der Verdacht auf Nährstoffmängel, sorgt eine Blutuntersuchung für Gewissheit. „Mangelernährung muss nicht sein“, betont Pflegeexpertin Kuhn. „Mit gesunder Ernährung kann man vielen Problemen bis ins hohe Alter vorbeugen.“ ■



### 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 Aufpumptechnik 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.de](http://www.boso.de)  
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro

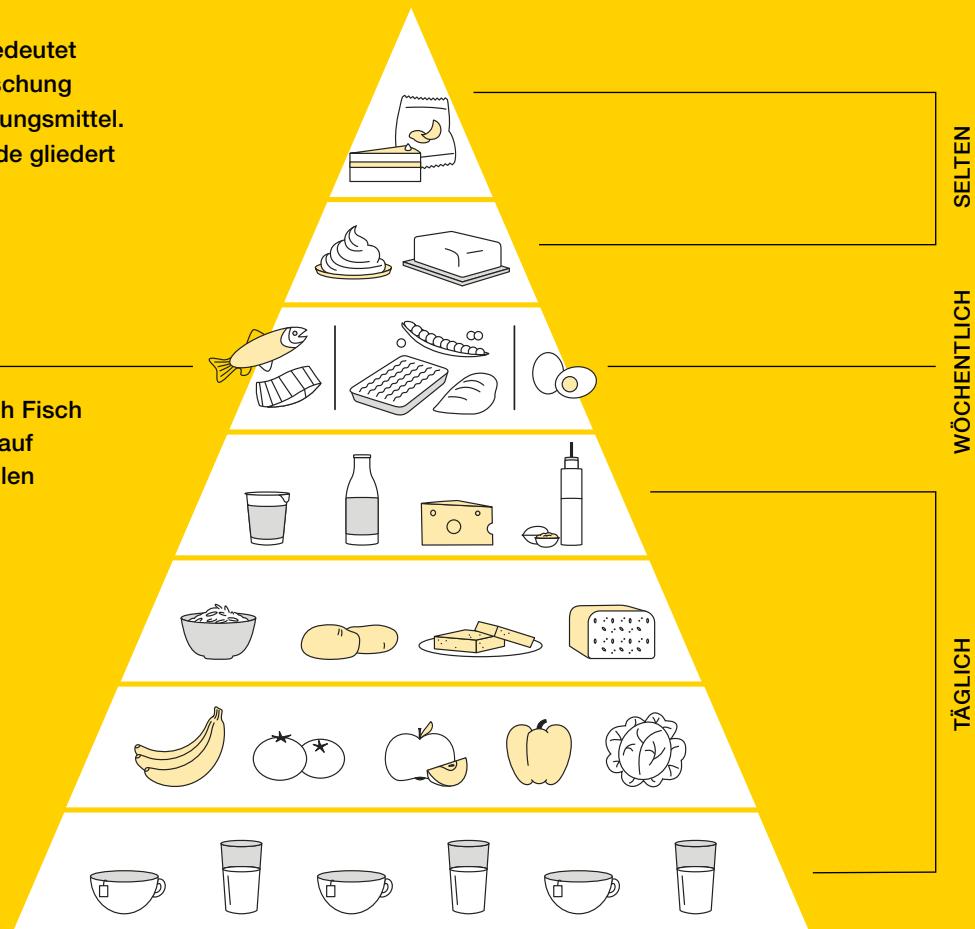
**BOSCH + SOHN** **boso**

# Die österreichische Ernährungspyramide

Gesunde Ernährung bedeutet eine ausgewogene Mischung unterschiedlicher Nahrungsmittel. Die Ernährungspyramide gliedert diese in Gruppen.

## VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Wer weder Fleisch noch Fisch isst, setzt stattdessen auf pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte.



## TÄGLICH

An der Basis der Pyramide befindet sich, was wir öfter zu uns nehmen sollten: 1,5 bis 2 Liter alkoholfreie Getränke, 5 Portionen Obst und Gemüse, 4 Portionen Getreideprodukte und Kartoffeln, 2 bis 3 Portionen Milchprodukte, Nüsse, Samen, pflanzliche Öle.

## WÖCHENTLICH

In der Mitte der Pyramide befinden sich die Eiweiß-Empfehlungen: 1 Portion Fisch, 1 Portion Fleisch, 1 Portion Fisch oder Fleisch, mindestens 3 Portionen Hülsenfrüchte, 3 Eier.

## SELTEN

An der Spitze ist hingegen wenig Platz für das, was wir besser sparsam genießen, wie Süßes, Salziges und tierische Fette.

# Wissenswert und informativ!

**GESUND GENIESSEN, AKTIV BLEIBEN**

Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter

helfwerk.at      Servicehotline 0800 800 820

**Nr.1** ÖSTERREICHISCHE ALTERPFLEGE NR.

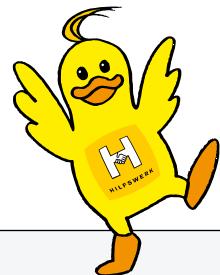
RATGEBER JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!  
Unter 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

## GESUND GENIESSEN, AKTIV BLEIBEN

Eine bewusste Ernährung spielt im Alter eine entscheidende Rolle für die Erhaltung der Gesundheit und Lebensqualität. Das Richtige zu essen ist daher in reiferen Jahren besonders wichtig – aber was ist eigentlich richtig? Immerhin, verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch sein Bedarf an Nährstoffen. Schnell kann sich Mangelernährung negativ auswirken.

Durch eine Auswahl vielfältiger, nährstoffreicher Lebensmittel kann man aber viele der körperlichen Veränderungen ausgleichen und Vitalität sowie Wohlbefinden langfristig unterstützen. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie mit bewusster Ernährung Ihre Gesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter unterstützen und die Freude am Essen bewahren.

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



„Hallo, liebe Kinder,  
Eltern und Großeltern!

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

**KLEINE FRAGEN, GROSSE ANTWORTEN.**

Auf Entdeckungsreise in eine nachhaltigere Welt mit MINT.

helfwerk.at      Servicehotline 0800 800 820

WIENER STÄDTISCHE

## KLEINE FRAGEN, GROSSE ANTWORTEN.

Kinderfragen sind eine Einladung, sich mit den Kleinen auf die spannende Suche nach Antworten zu begeben. Diese Fragen beschäftigen sich meist mit **MINT**, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – also **MINT**. Wir haben einige davon in unserer Broschüre gesammelt und beantwortet. Für Kinder, Eltern und Erziehende, Pädagoginnen und Pädagogen.

# Mit Kompetenz und Herz: Mobile Betreuung im eigenen Zuhause



**Oliver Weichselbaumer**  
Pflegedienstleitung, Leitung  
Gesundheits- und Sozialdienste

## BERATUNG

Das OÖ Hilfswerk berät Sie gerne zu Pflege-, Gesundheits- und Sozialdiensten und erstellt gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein individuell abgestimmtes Versorgungspaket.

**Oliver Weichselbaumer**  
Pflegedienstleitung, Leitung  
Gesundheits- und Sozialdienste  
Dametzstraße 6, 4020 Linz  
+43 664 80765 1165  
oliver.weichselbaumer@  
oe.hilfswerk.at

F rüh am Morgen, wenn andere noch beim Frühstück sitzen, belädt Martina Aigner bereits ihren Wagen. Ihr Ziel: Menschen zuhause jene Unterstützung zu geben, die ihnen ein Stück Selbstständigkeit und Lebensfreude zurückbringt. Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin arbeitet in der Mobilen Pflege und Betreuung des OÖ Hilfswerks und ermöglicht so pflegebedürftigen Menschen ein möglichst selbstständiges Leben in ihrer vertrauten Umgebung. Jeder Tag ist anders, erzählt sie, während sie ihre Route prüft. Fünf Hausbesuche hat sie an diesem Vormittag eingeplant: Medikamentenvorbereitung, Verbandswechsel, Hilfe beim Anziehen, Blutdruckkontrolle und ein beratendes Gespräch mit einer Angehörigen. „Oft ist nicht nur das Fachliche entscheidend“, sagt Aigner, „sondern dass man zuhört – und einfach da ist.“

## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR SICHERHEIT

Die Mobile Pflege des OÖ Hilfswerks bietet Beratung in allen Pflegefragen, Wundversorgung, Versorgung mit Medikamenten, Unterstützung bei der Körperpflege, Hilfe bei Besorgungen, Begleitdienste sowie Beratung für pflegende Angehörige. Diese Leistungen werden von diplomierten Pflegekräften, Fachsozialbetreuer\*innen für Altenarbeit, Pflegeassistent\*innen und Heimhelfer\*innen stets in enger Abstimmung mit Hausärzt\*innen sowie Physio- und Ergotherapeut\*innen erbracht. Die Fachkräfte kommen regelmäßig direkt zu den Menschen nach Hause, auch an Wochenenden und Feiertagen. Pflegeeinsätze beginnen meist mit einem ausführlichen Erstgespräch, bei dem gemeinsam mit den Kund\*innen und Angehörigen überlegt wird, welche Unterstützung am besten passt. „Gerade beim ersten Besuch ist Vertrauen entscheidend“,



In der Heimpflege geht es zunächst um Vertrauen – das schafft man durch viel Zuhören.

erklärt Aigner. „Man betritt das private Umfeld eines Menschen, viele sind anfangs unsicher, ob sie Hilfe annehmen sollen.“

Neben der medizinischen und pflegerischen Betreuung spielt auch die psychosoziale Begleitung eine große Rolle, besonders bei älteren Personen, die alleine leben. „Für viele unserer Kund\*innen sind wir oft die einzigen Ansprechpartner\*innen für entlastende Gespräche“, erzählt Aigner. „Ohne Ihre Unterstützung würde ich mich oft einsam fühlen. Jetzt freue ich mich jeden Tag auf den Besuch!“, erzählt eine betreute Person und lächelt. Das OÖ Hilfswerk bietet zahlreiche Schulungen und Fortbildungen, etwa zu Kommunikation, Demenzbegleitung, Wundversorgung und Medikamentenversorgung, damit Pflegekonzepte und Hilfsmittel bestmöglich angewendet werden können. Auch Angehörige stehen in dieser Zeit oft unter großem Druck. Viele

versuchen, alles richtig zu machen, und stoßen dabei an ihre Grenzen – emotional, organisatorisch oder zeitlich. Das OÖ Hilfswerk begleitet deshalb nicht nur die betreuten Personen, sondern auch deren Familien: mit fachlicher Beratung, verständnisvollem Zuhören und konkreten Entlastungsangeboten.

### NÄHE UND KONTINUITÄT

Die Mitarbeiter\*innen der Mobilen Dienste des OÖ Hilfswerks betreuen jährlich tausende Menschen in ganz Oberösterreich. Organisiert in regionalen Teams, kennen sie ihre Kund\*innen oft schon seit vielen Jahren. Diese Kontinuität schafft Sicherheit und Vertrauen – beides ist in der Pflege unzählbar.

Auch Martina Aigner kennt viele ihrer Kund\*innen schon lange. Sie erzählt von einer älteren Dame, die anfangs sehr zurückhaltend war. „Sie wollte zuerst keine Hilfe annehmen,

aber mit der Zeit ist ein schönes Vertrauensverhältnis entstanden“, sagt Aigner. „Nur wenn ich fachlich sicher bin und empathisch auftrete, kann ich ein Umfeld schaffen, in dem sich Menschen wohlfühlen.“

Für sie ist klar: Die Mobile Pflege des OÖ Hilfswerks ist weit mehr als ein professioneller Dienst – sie bringt gelebte Menschlichkeit in die eigenen vier Wände. „Am meisten freut es mich, wenn ich spüre, dass jemand durch unsere Unterstützung wieder Zuversicht gewinnt und das tägliche Leben etwas leichter bewältigen kann“, erzählt Aigner und lächelt. Dann schließt sie ihre Tasche, steigt ins Auto und fährt los – zu ihrem nächsten Besuch, wo wieder ein bisschen Hilfe und viel Herz auf sie warten. ■

# Kleine Welt, großes Lernen

**Seit zehn Jahren** besteht mittlerweile die Betriebskrabbelstube EleFunny der OÖ Versicherung. Zum Jubiläum werfen wir einen Blick in die ausgezeichnete Kinderbetreuung.



Die Ausflüge in die Stadt zählen für die Kinder zu den Highlights.

**E**in leises Lachen, das Klappern von Bauklötzen und die Stimmen neugieriger Kinder: Wer die Krabbelstube EleFunny der OÖ Versicherung betritt, taucht in eine eigene kleine Welt ein. Zehn Jahre gibt es die Einrichtung nun schon – und für viele Familien der OÖ Versicherung und der VKB Bank ist sie nicht mehr wegzudenken. „Die EleFunny-Krabbelstube besteht aus einer Gruppe mit zehn Kindern. Die derzeit betreuten Kinder sind entweder kurz vor ihrem dritten Geburtstag oder gerade ein Jahr alt geworden“, erklärt Leiterin Morgane Schöndorfer. Sie kennt den Alltag der Kleinsten genau. Seit zehn Jahren ist sie in der Elementarpädagogik tätig, seit zwei Jahren leitet sie die betriebliche Einrichtung. „Unsere Einrichtung ist klein und intim, was ein familiäres Umfeld schafft. Das schätzen die Eltern sehr.“

## EINGEWÖHNUNG HERAUSFORDERND

Die Tage in der Krabbelstube folgen einem verlässlichen Rhythmus, der den Kindern Orientierung gibt. Fixpunkte sind das Freispiel mit gezielten Impulsen, eine Obst- und Gemüsejause, Zeit im Freien, Sing-

kreis, Mittagessen und die Ruhephase nach dem Mittagsschlaf. Besonders beliebt sind die Ausflüge nach draußen: „Meist erkunden wir Linz“, so Schöndorfer. Das Mittagessen kommt frisch aus dem Seminarhaus auf der Gugl. Den Eltern stehen dabei zwei Hauptspeisen zur Auswahl. „Unser Mittagsmenü besteht aus einer Suppe und einer Hauptspeise, welche täglich frisch zubereitet wird“, betont die Leiterin. Die Öffnungszeiten werden jährlich gemeinsam mit den Eltern evaluiert – die endgültige Entscheidung liegt allerdings bei der OÖ Versicherung.

Eine besondere Herausforderung für viele Familien ist die Eingewöhnungsphase. „Eingewöhnnungen sind von Kind zu Kind sehr individuell und dauern in der Regel zwischen drei und sechs Wochen“, beschreibt Schöndorfer. Am Anfang wird das Kind von einem Elternteil begleitet, während die Pädagogin spielerisch den Kontakt aufnimmt. Nach und nach folgen kurze Trennungen, die Schritt für Schritt verlängert werden. „Kinder spiegeln ihre Eltern – umso wohler und sicherer sich die Eltern mit der Entscheidung Krabbelstube fühlen, desto leichter fällt auch die Eingewöhnung“, erklärt die Leiterin.

Sie weiß: Manchmal brauchen auch die Erwachsenen etwas länger, um loslassen zu können.

### ARBEITEN MIT HERZ

Die Motivation für ihre Arbeit schöpft Schöndorfer aus der täglichen Begegnung mit den Kindern: „Die Einzigartigkeit jeden Tages – ich sehe meine Aufgabe darin, einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem die Kinder ihre Umwelt selbstständig entdecken können und ihre eigenen Erfahrungen sammeln.“ Besonders erfüllt sie, die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder hautnah mitzuerleben: „Es motiviert mich, Kinder beim Wachsen zu begleiten und mitzuerleben, wie sie ihre eigene

Persönlichkeit entfalten.“ Gegründet wurde die EleFunny vor zehn Jahren als Betriebskrippe der OÖ Versicherung. Vorrangig stehen die Plätze den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Versicherung sowie der VKB Bank offen. Wenn nach Anmeldeschluss noch Restplätze übrig sind, dann werden in Absprache mit der OÖ Versicherung die restlichen Gruppenplätze vergeben. Die Kosten sind gleich wie bei öffentlichen Krabbelstuben, ergänzt durch einen kleinen Bastelbeitrag und die Gebühren fürs Mittagessen. Generaldirektor Othmar Nagl schaut schon mal auf einen Sprung vorbei, wenn es die Zeit zulässt, und überrascht die Kinder mit einer Kleinigkeit.

Wie alle Einrichtungen im elementarpädagogischen Bereich steht auch EleFunny vor Herausforderungen. „Das Thema Personalmangel ist natürlich auch bei uns sehr präsent, da wir nur eine Gruppe sind und somit nur zu zweit arbeiten“, sagt Schöndorfer. Trotzdem prägt Freude den Alltag. Die Arbeit in der Krabbelstube bleibt ein Balanceakt zwischen pädagogischem Engagement, organisatorischen Rahmenbedingungen und dem Vertrauen der Eltern. Für Morgane Schöndorfer aber steht im Mittelpunkt, was tagtäglich sichtbar wird: Die kleinen Schritte, die die Kinder in ihrer Entwicklung machen – und die große Bedeutung, die diese ersten Jahre für ihr weiteres Leben haben. ■

**Nächstenliebe bleibt an erster Stelle.**

Die Oberösterreichische versichert.

Wir helfen, wo Hilfe Not tut. Die Oberösterreichische ist seit jeher stolzer Partner sozialer Institutionen. Wir bedanken uns für die täglich geleistete Arbeit.

**ober**ö  
**Österreichische**  
versich.at

Österreichs erster Gen Z Stromtarif – für alle bis 28.

Energie. Aber Gut.

Alle Tarifdetails und Bedingungen auf [energieag.at/feelgood](http://energieag.at/feelgood)

Entgeltliche Einschaltung

**Feel Good Energie**

Jetzt online abschließen!

**energieAG**  
Oberösterreich



Die Lernbegleitung des OÖ Hilfswerks zielt auf eine ganzheitliche Förderung der Schüler:innen ab.

# Lernen leicht gemacht – Hand in Hand zum Erfolg

**Was**, wenn Lernen trotz großer Anstrengung nicht gelingt?

**H**äufig liegt das nicht am fehlenden Fleiß der Kinder und Jugendlichen, sondern daran, dass die Lernmethoden nicht passen oder die Lernziele unklar definiert sind. Wenn sich Lernkonflikte zudem negativ auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirken, kann externe Unterstützung eine wertvolle Entlastung bieten – wie die Lernbegleitung des OÖ Hilfswerks.

## INDIVIDUELLER ZUGANG

„Jedes Kind ist einzigartig und lernt anders, genau darin liegt der Schlüssel für echten Lernerfolg. Wir – die Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter des OÖ Hilfswerks – holen die Kinder und Jugendlichen genau dabei ab“, erklärt Sigrid Eggarter, stellvertretende Projektleiterin der Lern-

begleitung beim OÖ Hilfswerk. „Für uns zeigt sich der passende Lernzugang dort, wo Motivation, Ausdauer und Freude sichtbar werden. Denn es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, wachsen zu dürfen.“ Rund 200 Schülerinnen und Schüler werden jährlich im Rahmen der Lernbegleitung individuell unterstützt – von der ersten Klasse Volksschule bis hin zum Pflichtschulabschluss. Auch Berufsschüler begleitet das OÖ Hilfswerk gezielt auf ihrem Weg zu einem erfolgreichen Abschluss. Das Angebot richtet sich somit an alle, unabhängig von Schulform oder dem Leistungsniveau.

Was die Lernbegleitung besonders macht, ist ihr individueller Zugang: „Unsere Lernbegleitung unterscheidet sich deutlich von einem

klassischen Nachhilfeunterricht“, betont Eggarter. Neben einer gezielten Förderung in allen Schulfächern stehen auch Lern- und Zeitorganisation, Lernstrategien, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Motivationsarbeit und der Aufbau sozialer Kompetenzen im Fokus. Um individuell auf den persönlichen Entwicklungsbedarf der Lernenden eingehen zu können, findet die Betreuung vorwiegend im Einzelsetting statt. Auf diese Weise können auch komplexere Inhalte verständlich vermittelt und gezielt bearbeitet werden.

## LERNEN SINN GEBEN

„Unsere Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter sind speziell geschult, verfügen über pädagogische und psychosoziale Kompetenzen und werden laufend fortgebildet“, in-

**INFO**

formiert Eggarter. Durch genaues Beobachten kann erkannt werden, ob Lernende die Inhalte besser verstehen, wenn diese gehört, gesehen, gesprochen oder ausprobiert werden. Es ist zu kurz gegriffen, nur von starren Lerntypen zu sprechen. Typische Verhaltensweisen bei der Wissensvermittlung – etwa das Bedürfnis nach Bewegung, bildhaftem Denken oder Reden – geben Hinweise auf die Individualität. Meist nutzen die Lernenden eine Mischung aus verschiedenen Zugängen. Entscheidend ist, dass das Lernen als sinnvoll erlebt wird – dann entsteht echte Lernbereitschaft.

**ENGE ZUSAMMENARBEIT**

Mit Eltern und Schule ist die Zusammenarbeit eng: „Das Ziel ist klar – eine ganzheitliche Förderung und

eine Stärkung der Selbstwirksamkeit der Schülerinnen und Schüler“, so Eggarter. Die Wirkung ist spürbar. Viele Eltern berichten von deutlichen Fortschritten, nicht nur in den Schulnoten, sondern auch im Selbstvertrauen ihrer Kinder.

Mit seiner Lernbegleitung schafft das OÖ Hilfswerk nicht nur Wissenserwerb, sondern öffnet damit auch Türen zu zukünftigen Ausbildungsmöglichkeiten und Berufschancen – und zeigt, wie nachhaltige Unterstützung Bildungswege ebnen und Kinder und Jugendliche langfristig stärken kann. ■

**Informationen und die Ansprechpersonen in den Bezirken finden Sie unter [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at) oder rufen Sie uns an unter: 0732 77 51 11.**

**Die Lernbegleitung des OÖ Hilfswerks umfasst:**

- Gezielte motivierende Einzelbetreuung
- Fächerübergreifendes Lernen
- Vermittlung von Lerntipps und Lerntechniken
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Erlernen von sozialen Kompetenzen
- Sinn und Freude am Lernen entdecken

# Viele Projekte, einmaliges Zuhause.

Miet- und Eigentumswohnungen in Linz und Umgebung



Quartier am Park  
4020 Linz



Waldstraße,  
4060 Leonding

**WAG**  
Endlich zuhause.

Alle Angebote  
auf [wag.at](http://wag.at)



Hörrgasse,  
4060 Leonding



Beim Festakt wurde die großartige Arbeit der Fachkräfte gewürdigt.

# Ein starkes Netz für Familien in Krisen

Mit einer großen Jubiläumsveranstaltung in der Techbase Linz feierte der Verein „Hilfe für Kinder und Eltern“ sein 40-jähriges Bestehen.

Zahlreiche Wegbegleiter, Mitarbeiterinnen sowie Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Fachwelt und Gesellschaft würdigten die jahrzehntelange Arbeit der Fachkräfte im Dienste des Kinderschutzes und der Familienhilfe. Der Nachmittag begann mit einer Fachtagung, bei der Experten aktuelle Entwicklungen im Kinderschutz beleuchteten. Eine Podiumsdiskussion setzte den Schlusspunkt unter den fachlichen Teil, bevor beim anschließenden Festakt

die Geschichte und Bedeutung des Vereins im Zentrum standen. „Vor Schicksalsschlägen ist niemand gefeit. Diese unvorhersehbaren Ereignisse können eine Familie schwer belasten. Umso wichtiger ist es, die großartige Arbeit unserer Fachkräfte hervorzuheben – sie sind ein unverzichtbarer Rückhalt für unsere Gesellschaft“, betonte Obfrau LAbg. Elisabeth Manhal in ihrer Festrede. Seit seiner Gründung ist der Verein eine zentrale Anlaufstelle für Familien in schwierigen Lebenslagen. Mit den Säulen Kinderschutzzentrum und Sozialpädagogische Familienhilfe bietet er individuell abgestimmte Hilfsangebote, vertrauliche Beratung und praxisnahe Unterstützung.

## IN DER KRABBELSTUBE FREISTADT IST FIDI EINGEZOGEN

Seit September wird die dreigruppige Krabbelstube Freistadt vom OÖ Hilfswerk geführt. Die Betreuung und pädagogische Arbeit liegen unter der Leitung von Tanja Pointner, die gemeinsam mit ihrem Team die Kleinkinder liebevoll betreut. Die Gemeinde hat mit dem Hilfswerk einen verlässlichen Partner mit viel Erfahrung gewählt. Derzeit betreut das OÖ Hilfswerk 27 Krabbelstuben, zwölf Kindergärten, 23 Horte, 201 Schülernachmittagsbetreuungen sowie eine Vielzahl an flexiblen Einrichtungen. Die Stadtgemeinde Freistadt und Hilfswerk-Regionalleiterin Mag. Birgit Mikesch freuen sich auf eine gute Zusammenarbeit.



Die Kinder erhalten in Freistadt eine qualitätsvolle Betreuung.



Oberneukirchens Hortkinder durften Stadionluft schnuppern.

### EIN TAG VOLLER FUSSBALL

Einen exklusiven Einblick in das neue LASK-Stadion auf der Linzer Gugl erhielten kürzlich die Hortkinder des Hilfswerks aus Oberneukirchen. Besonders spannend war die Führung durch die Kabinen und die Aufenthaltsräume. Außerdem durften die Kinder den LASK-Spielern beim Training auf die Beine sehen. Unter der Leitung von Andrea Schwarz vom Hort Oberneukirchen brachten die Kinder selbst gebastelte Fahnen mit und stimmten sich mit dem gemeinsamen Singen von Fußballliedern auf den Stadionbesuch ein. Der Ausflug wurde durch die herzliche Einladung der Familie Benetseder, ihr Kind besucht den Hort, im Café Orchidee beim Botanischen Garten in Linz abgerundet.



Das Kartenspielen bereitete Jung und Alt sichtlich Spaß.

### LANDJUGEND ZU BESUCH IM TAGESZENTRUM

Ein gelungener Nachmittag voller Herzlichkeit, Austausch und guter Stimmung: Die aktive Landjugendgruppe Oberneukirchen besuchte diesen Sommer das Tageszentrum „Lebensgarten“ des Hilfswerks. Mit dabei waren neben Obfrau Viktoria Nimmervoll und Obmann Thomas Habringer auch sieben engagierte Mädchen und Burschen, die den Seniorinnen und Senioren einen abwechslungsreichen Nachmittag bereiteten. Für besondere Heiterkeit sorgten eigens für diesen Anlass verfasste und vorgetragene Gstanzl der Landjugend. Die Seniorinnen und Senioren ließen sich nicht lange bitten und steuerten aus dem Gedächtnis einige altbekannte Liederstrophen bei, was zu einem stimmungsvollen musikalischen Austausch der Generationen führte.



**Mag. Thomas Stelzer**  
Landeshauptmann

### ZUKUNFT DER PFLEGE GEMEINSAM SICHERN

Die Pflege älterer Menschen ist eine der zentralen Aufgaben unserer Gesellschaft. Unser Ziel ist es, den älteren Menschen in Oberösterreich jene Unterstützung und Wertschätzung zukommen zu lassen, die sie verdienen. Daran arbeiten wir seit Jahren gemeinsam mit allen verantwortlichen Partnerinnen und Partnern.

Mit der Fachkräftestrategie Pflege setzen wir 50 konkrete Maßnahmen, um mehr Menschen für Pflegeberufe zu gewinnen, die bestehenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu entlasten und die Ausbildung moderner und attraktiver zu gestalten. Parallel dazu arbeiten wir intensiv an der „Betreuungsarchitektur 2040“, die bestehende Versorgungsmodelle flexibel ergänzt und damit wichtige Schritte für die Neuausrichtung der Pflege- und Betreuungslandschaft setzt.

Die bisherigen Maßnahmen zeigen Wirkung: Mehr Personal und mehr Auszubildende sind Zeichen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Gemeinsam arbeiten wir Tag für Tag daran, eine gute und wohnortnahe Pflege und Betreuung auch in Zukunft sicherzustellen.



**Max Hiegelsberger**  
Aufsichtsratsvorsitzender der  
OÖ Hilfswerk GmbH,  
Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ

**KINDERBETREUUNG** ist ein zentrales Thema für viele Familien in Oberösterreich – und das OÖ Hilfswerk spielt dabei eine wichtige Rolle. Als einer der größten Träger sozialer Dienstleistungen im Bundesland bietet das Hilfswerk ein breites Angebot, das von Krabbelstuben und Kindergärten über Horte bis hin zu Tagesmüttern und -vätern reicht. Ziel ist es, Kindern eine liebevolle und professionelle Betreuung zu geben und zugleich Eltern die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu erleichtern. In vielen Gemeinden stellt das Hilfswerk Einrichtungen bereit oder organisiert durch seine Tageseltern flexible Betreuungsformen, die sich an den tatsächlichen Lebenssituationen orientieren. Dabei wird Wert auf hohe pädagogische Qualität, individuelle Förderung und regionale Verankerung gelegt. Der wachsende Betreuungsbedarf zeigt deutlich, dass wir gemeinsam laufend an besseren Rahmenbedingungen arbeiten müssen – etwa durch ausreichend Betreuungsplätze, faire Arbeitsbedingungen für das Betreuungspersonal und leistbare Tarife für Familien. Das OÖ Hilfswerk macht deutlich, wie wichtig engagierte Träger sind, um Kinder bestmöglich zu fördern und Familien wirksam zu entlasten.



Dank und Anerkennung für verdienstvolle Mitarbeiterinnen des Familien- und Sozialzentrums.

## Großartige Stimmung beim Herbstfest

Beim diesjährigen Herbstfest des FSZ Wels und Wels-Land stand das Feiern und der Dank an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Mittelpunkt. Im gemütlichen Ambiente des Gasthauses Obermair wurde auf ein erfolgreiches Jahr angestoßen. Im Rahmen des gemeinsamen Essens bedankte sich Judith Lenzmann, Leitung des FSZ Wels und Wels-Land, bei allen Anwesenden für ihre tägliche Arbeit und ihren Einsatz zum Wohl der betreuten Menschen. Besonders geehrt wurden an diesem Abend zwei Mitarbeiterinnen, die für ihre langjährige Tätigkeit ausgezeichnet wurden. Michaela Kaufmann feierte ihr fünfjähriges und Daniela Loitzenbauer ihr zehnjähriges Dienstjubiläum. Beide erhielten eine Anerkennung für ihren verlässlichen Einsatz, ihre Motivation und ihren wertvollen Beitrag zur Arbeit des Hilfswerks.

**KRANKEN  
PFLEGE**

**THERAPIE  
HILFEN**

**GEH  
HILFEN**

**MUTTER  
und  
KIND**

**ORTHOPÄDIE  
HILFEN**

**SANITÄTSHAUS  
NEUMANN**

DER FACHMANN IN IHRER NÄHE GmbH



A-4910 Ried im Innkreis  
Schwanthalergasse 9  
Tel. 07752/82691, Fax 84825  
office@neumann-reha.at  
www.neumann-reha.at

*Lieferant aller Krankenkassen*

A-4910 Ried im Innkreis  
Schlossberg 1  
Tel. 07752/602-3715  
A-4840 Vöcklabruck  
Robert-Kunz-Straße 11  
Tel. 07672 / 25243



# Ausgezeichnet



**MONIKA KROTTENMÜLLER**  
Fachsozialbetreuerin  
für Altenarbeit und  
Pflegeassistentin

Ich arbeite in der Mobilen Hilfe und Betreuung als Fachsozialbetreuerin für Altenarbeit und als Pflegeassistentin in den Einsatzgebieten Vorchdorf-Kirchham und Roitham. Beim OÖ Hilfswerk bin ich nun seit mittlerweile 23 Jahren tätig, weil ich die gute Zusammenarbeit mit meinen Kollegen und meiner Einsatzleiterin sehr schätze. Zudem bin ich äußerst dankbar, dass ich in meiner Heimatgemeinde arbeiten kann. Am meisten Freude an meinem Beruf macht mir die Arbeit mit den Menschen und das Gefühl, jeden Tag etwas Sinnvolles zu tun.



**MARIA LAHNER**  
Mobile Frühförderung  
und Familienbegleitung

Ich bin im Bereich der Mobilen Frühförderung und Familienbegleitung in den Bezirken Schärding und Ried im Innkreis tätig. Seit 2005 bin ich beim OÖ Hilfswerk beschäftigt und erlebe jeden Tag meine Arbeit als bereichernd und herausfordernd. Im Mittelpunkt meiner Tätigkeit steht das Kind. Ich orientiere mich am jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes und erarbeite mit den Eltern Zielsetzungen, die wir gemeinsam erreichen wollen, um dem Kind mit Beeinträchtigung und der Familie das Leben zu erleichtern. Das ist eine wunderschöne Aufgabe und ich bin dankbar, diesen Beruf ausüben zu dürfen.



**ELFRIEDE PLANK**  
Pflegeassistentin

Ich arbeite mittlerweile seit 2002 als Pflegeassistentin beim OÖ Hilfswerk. Der eigenverantwortliche sowie geteilte Dienst war für mich besonders in der Anfangszeit, als ich ein Kleinkind zu betreuen hatte, sehr gut mit meinem familiären Alltag vereinbar. Im Laufe der Jahre entwickelte sich ein vertrautes Verhältnis zu meinen langjährigen Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen, was meine Arbeit zusätzlich bereicherte. Aktuell befindet sich in der Altersteilzeit, die ich sehr schätzt. Ich bin meinem Dienstgeber sehr dankbar, dass ich diese Möglichkeit nutzen kann.

## Zukunftsfit weiterbilden!

Ausbildung zur Pädagogischen Assistentenkraft • Fortbildungen für Pädagogische Assistentenkräfte • Diplomlehrgang Case Management • Coach für Neue Autorität • Diplom Traumapädagogik • Sensorische Integration • Marte Meo Practitioner • Diplom Ganzheitliche\*r Ernährungstrainer\*in • Diplom TEM Praktiker\*in • Systemischer Life & Inner Work Coach • Diplom Legasthenietrainer\*in • Social Prescribing • Kinder Yoga Trainer\*in • Healthy Aging und mehr!

[www.proges.at/akademie](http://www.proges.at/akademie)



**PROGES**  
Wir schaffen Gesundheit

Regelmäßige Aktivitäten ohne Handy oder PC helfen Jugendlichen, von diesen nicht abhängig zu werden.

# Wie Kinder fürs Leben stark werden

**Abhängigkeiten prägen den Alltag viel zu vieler Menschen.** Es gibt aber erzieherische Stellschrauben, damit es gar nicht erst dazu kommt.



**Roland Knausz**

Psychotherapeut, Einrichtungsleitung  
Hilfswerk-Streetwork Südoststeiermark

**D**er Mensch ist eine Mischung aus genetischer Disposition und Erziehung. Unser Genpool und alles, was wir lernen, prägen gemeinsam unseren Charakter“, erklärt Roland Knausz, Psychotherapeut und Hilfswerk-Einrichtungsleitung Streetwork in der Südoststeiermark. Im Gespräch mit „Hand in Hand“ betont er, wie wichtig Eltern und andere Bezugspersonen seien, damit Abhängigkeiten oder Suchtverhalten gar nicht erst entstehen. „Mir gefällt in diesem Zusammenhang der Spruch, dass es ein ganzes Dorf braucht, um ein Kind zu erziehen“, lacht Knausz.

„Menschen erfahren mithilfe von Beziehungen, wie sie mit sich und ihrer Umwelt umgehen: Wie reagiert man auf unangenehme Erfahrungen? Wie reguliert man Emotionen? All das lernen bereits kleine Kinder, idealerweise

ganz nebenbei“, führt Knausz aus. Ein Beispiel: Vom Zähneputzen über die Gute-Nacht-Geschichte bis zum Bett zeigen Eltern ihren Kindern, wie sie zur Ruhe kommen und in den Schlaf finden. „Wissen Menschen nicht, wie sie sich selbst regulieren und beruhigen können, greifen sie später oft zu Suchtmitteln“, führt der Psychotherapeut aus.

## **GRENZEN SETZEN, ERWARTUNGEN VERMITTELN**

Erziehung und Vorbildwirkung sind also entscheidend dafür, dass aus gesunden Kindern gesunde Erwachsene werden. „Eltern und Bezugspersonen müssen Kindern vermitteln, was von ihnen erwartet wird, wo sie sich anpassen und Grenzen respektieren müssen.“ Nein sagen zu können, sei dabei ein ernorm wichtiger Punkt, betont er. Auch Mitarbeit im Haushalt einzufordern und zu



belohnen, helfe Kindern und Jugendlichen etwa, über den Moment und ihre aktuellen Bedürfnisse hinauszudenken. „Wenn sie das eine jetzt machen, bekommen sie später etwas anderes. Nur mit dieser Erfahrung können sie im Arbeitsleben bestehen, wo längerfristige Planung entscheidend ist“, erklärt Knausz. „Viele Suchtprobleme sind Impulskontrollstörungen. Da wird spontan reagiert, statt erst nachzudenken.“

## BILDSCHIRMZEITEN UND BEWEGUNG

Sucht hat viele Gesichter. Neben den körperlichen Abhängigkeiten von psychotropen Substanzen gibt es auch psychische Abhängigkeiten, wie die zuletzt häufig in den Medien zitierte „Handysucht“. Diese wird oft verharmlost und ist noch wenig erforscht. Dennoch leiden Betroffene dabei unter Nervosität, Panik und

Angstzuständen, wenn sie von ihrem Smartphone getrennt werden. Umso wichtiger, dass das richtige Verhalten mit den gar nicht so harmlosen Geräten von Anfang an gelernt wird. Beschränkte Bildschirmzeiten sind für Kinder daher wichtig, auch wenn sie zu Auseinandersetzungen in der Familie führen. „Kinder tun sich allgemein schwer mit negativen Zuständen. Da müssen ihnen Erwachsene durchhelfen, zeigen, wie man Konflikte aushält und zur Gelassenheit zurückfindet.“

Hilfreich sei es, Alternativen anzubieten, wenn etwa Soziale Medien zu wichtig werden. Gegensteuern durch gemeinsame Aktivitäten, wie eine Radtour oder auch die Mitgliedschaft in einem Sportverein, seien gute Möglichkeiten, erklärt Roland Knausz. „Bieten Sie etwas an, wo Handy & Co. keine Rolle spielen und das Ihrem Kind Spaß macht!“

## UNTERSTÜTZUNG STATT PERFEKTIONISMUS

Aber auch bei den engagiertesten Eltern läuft nicht immer alles perfekt. „Es geht aber nicht um Perfektionismus, es geht um Unterstützung. Fühlen sich Eltern überfordert, holen sie besser frühzeitig professionelle Unterstützung. Die Einschätzung eines Profis nimmt oft viel Druck von der Familie“, weiß der Therapeut aus der Praxis.

Gerade in der Pubertät, in der sich Jugendliche vom Elternhaus abkopeln, kommt es häufig zu Problemen in Familien. Diese Phase ist nämlich geprägt davon, sich auszuprobieren und Grenzen auszureißen. Fehlt das Vertrauen in Bezugspersonen, die eine stabile Basis bieten, kann das den Einstieg in Abhängigkeiten, auch jene von psychotropen Substanzen, begünstigen, schildert er seine Erfahrungen aus der Jugendarbeit. „Wer nicht gelernt hat, Nein zu sagen, wer keinen anderen Rückhalt hat, für den ist es auch schwierig, Drogen abzulehnen.“

Was will der erfahrene Jugendtherapeut besorgten Eltern abschließend mitgeben? „Es ist wichtig, mit Kindern von Anfang an Zeit zu verbringen, ihnen zuzuhören und sie ernst zu nehmen in ihren Sorgen und Wahrnehmungen. Seien Sie ein Vorbild, vermitteln Sie Normen und Werte. Bieten Sie immer wieder Ihre Unterstützung an. Und stellen Sie sich auch Konflikten, sie gehören zum Familienalltag, zum Leben im Allgemeinen. Kinder lernen aus Ihrem Verhalten, wie sie damit umgehen. Das macht sie stark für den Rest ihres Lebens.“ ■

# Bewusst genießen, vital bleiben

## Wie ernährt man sich in reiferen Jahren gesund?

Was braucht der Körper, um gut versorgt zu sein?

**E**ssen ist mit vielen Sinnesempfindungen verbunden: Geruch, Geschmack sowie Farben und Texturen der Speisen. Und es ist umso besser, je netter die Menschen sind, mit denen wir es teilen. Gerade in fortgeschrittenem Alter fallen viele der angenehmen Begleiterscheinungen der Nahrungsaufnahme weg: Der Geschmackssinn verändert sich, die Geruchswahrnehmung lässt nach. Auch die Sehkraft nimmt ab, sogar Tastsinn und Feinmotorik machen vielen älteren Menschen zu schaffen. Kochen und Einkaufen wird also schwieriger und auch die geselligen Runden um den Tisch kommen immer seltener zusammen.

Bunt ist gesund:

Eine ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse enthält viele wichtige Nährstoffe.



## WIEVIEL ENERGIE?

Wie ernährt man sich dennoch gut und ausgewogen, wenn man weniger Hungergefühl und keine Lust hat, täglich groß aufzukochen? Um den Körper ausreichend zu versorgen, gilt es zuallererst den Energiebedarf zu berücksichtigen. Denn der menschliche Körper verbraucht stetig Energie, auch bei wenig Bewegung oder im Ruhezustand.

Mindestens die Hälfte der täglichen Energiezufuhr sollte jedenfalls aus Kohlehydraten stammen. Durchschnittlich rund 2.000 Kalorien benötigen Menschen über 65 Jahren täglich, Männer etwas mehr als Frauen.

Diese Energie sollte vorzugsweise aus ballaststoffreichen Quellen stammen, Vollkornprodukte sind daher zu bevorzugen. Maximal ein Drittel der Energiezufuhr sollte aus qualitativ hochwertigen Ölen wie Olivenöl oder Rapsöl stammen.

## EIWEISS GEGEN MUSKELSCHWUND

Besonders wichtig ist das Thema Eiweiß in der Ernährung älterer Menschen. Gerade die Proteinzufluss wird aber oft vernachlässigt, mit

fatalen Folgen. Denn gerade weil die Muskelmasse im Alter abnimmt, sind Proteine so entscheidend, um dem entgegenzuwirken. Sie sind nämlich für den Muskelaufbau zuständig. Ab dem 65. Lebensjahr sollte daher die tägliche Eiweißzufuhr sogar erhöht werden. Ein Eiweißmangel schwächt auch das Immunsystem und verzögert die Wundheilung.

Vorzugsweise sollten sich tierische und pflanzliche Quellen in Sachen Eiweißzufuhr die Waage halten. Neben magerem Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten empfehlen sich daher Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreideprodukte. Zusätzlich ist es sinnvoll, Eiweiß möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

Wichtig ist auch, dass gleichzeitig genug Energie über Kohlehydrate zugeführt wird, damit der Körper das Protein nicht zur Energiegewinnung einsetzt. Das muss nicht immer kompliziert sein, so sind Nüsse, Kerne oder Samen schnell einmal einem Müsli, Getreidebrei oder Salat beigemengt.

## VITAMINE UND ANDERE NÄHRSTOFFE

Auch ältere Menschen benötigen täglich mehr als 30 Nährstoffe – und zwar in den gleichen Mengen wie jüngere Erwachsene. Da im Alter aber oft weniger und einseitiger gegessen wird, ist die Gefahr, zu wenig davon aufzunehmen, groß. Als kritisch für die Gesundheit gelten im Alter Vitamin D, Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin B6, B12, Eisen, Kalzium und Zink. Aber was muss man essen und wie viel? Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte sind Obst,



Gesundes Essen sorgt für Wohlbefinden, der Genuss ist umso größer, je geselliger der Anlass.

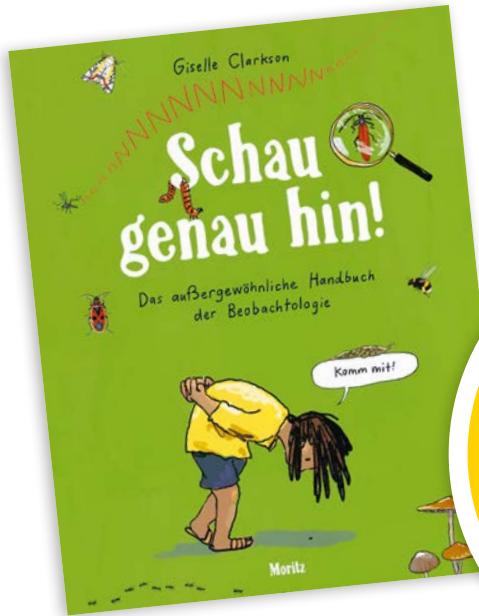
Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfehlen Fachleute. Auch Obst- oder Gemüsesäfte sind übrigens gute Vitaminlieferanten – und schnell zur Hand. Am besten sind jedoch frische und saisonale Früchte, zwischen-durch darf es jedoch durchaus auch einmal Tiefkühlgemüse sein.

## HELFER IN DER NOT

Wird die Nahrungsaufnahme schwierig, etwa durch Kau- und Schluckprobleme, gibt es auch die Möglichkeit von Trinknahrung mit hoher Nährstoffdichte. Diese findet man mittlerweile sogar in Supermarkt-

regalen. Es gibt fertige Versionen in joghurtbecherartigen Behältnissen ebenso wie Pulver, die man Getränken oder Speisen beimischen kann. Auch Nahrungsergänzungsmittel in Tablettenform können helfen, einen Nährstoffmangel auszugleichen. Vor der Einnahme sollte jedoch ärztlicher Rat eingeholt werden, um abzuklären, welche Präparate in welcher Dosierung im individuellen Fall sinnvoll sind. Eine diätologische Beratung durch Fachkräfte kann bei vielen Ernährungsproblemen zusätzlich unterstützen. Pflegekräfte sind dabei wichtige Ansprechpersonen. Sie kennen sich auch mit Hilfsangeboten wie „Essen auf Rädern“ gut aus. ■

# FIDI Kids



## BUCHTIPP: Schau genau hin!

Dieses Handbuch der „Beobachtologie“ ist etwas ganz Besonderes. Es schärft den Blick von Kindern für kleinste Details in der Natur. Wer unter Töpfen und in Pfützen nachschaut, findet dort nämlich winzige Lebewesen – Blattläuse, Regenwürmer oder Fruchtfliegen. Sie werden in detailreich gezeichneten Bildern vorgestellt, teils im Comic-Stil, aber immer mit viel Humor und einer Fülle an Fakten. Lesefutter für wissbegierige kleine Entdecker.

Giselle Clarkson  
**Schau genau hin!**  
ISBN 978-3-89565-470-1  
Moritz-Verlag, ab 8 Jahren



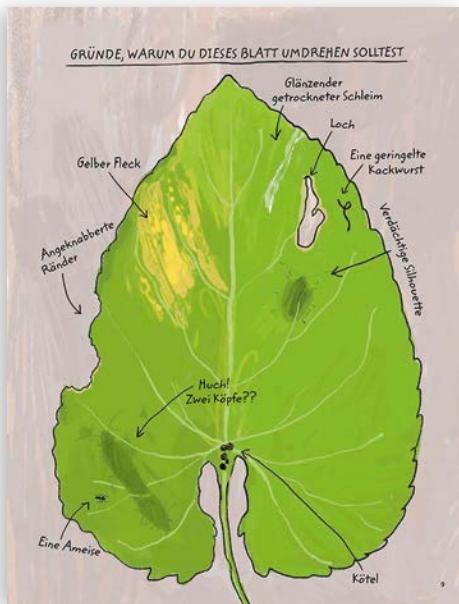
LIEBE KINDER,  
malt doch einen  
Schmetterling! Schickt ein  
Mail mit eurem Bild an:  
[office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)  
Das schönste Bild wird mit  
dem Buch „Schau genau  
hin!“ belohnt.



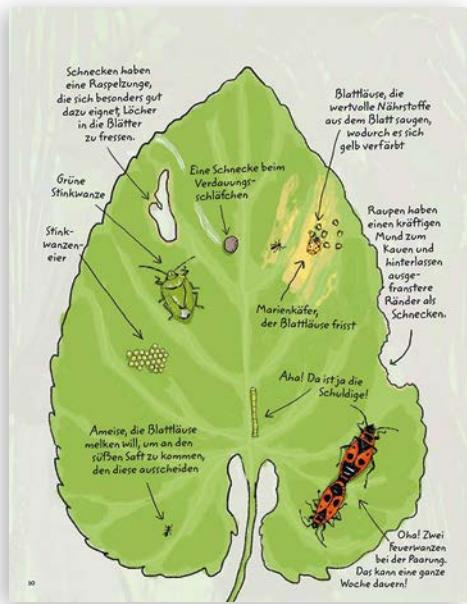
## SPILETIPP: KIM-SPIEL Kosten & Schmecken

**Was man dafür braucht:** mindestens ein Kind (ab 3 Jahren), Obst und Gemüse, Teller, ein Tuch

Ein oder mehrere Kinder dürfen Obst- und Gemüsesorten auswählen. Diese werden in Stücke zerteilt und auf getrennten Tellern angerichtet. Mit verbundenen Augen wird nun gekostet. Die große Frage dabei: Was habe ich gerade im Mund? Wie schmeckt das genau: süß, sauer, bitter, knackig, weich? Ein Ratespiel und Geschmackserlebnis.



Was verbirgt sich unter dem Blatt?  
Schau erst links, dann rechts auf die Bilder!



## DENKSPORT



# Rätsel für Jung und Alt

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

**Ja, ich möchte ein Exemplar „Der Darm der 100-Jährigen“ gewinnen.**

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

Vorname: .....

Name: .....

Straße/Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

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

**Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Der Darm der 100-Jährigen“ von Dr. med. Henning Sartor, Prof. Dr. med. Burkhard Schütz und Katharina Zeiss.**

**1 WASSERSCHEU**

Streichen Sie in der folgenden Buchstabenschlange alle Buchstaben, die **nicht** im Wort WASSER vorkommen:

W S A U R T W S A R O D W E R S W A L R S D A S W G E B W A B S  
N E W A M S A R E W A B E S A M R W K R W E A W E F E S W S R  
W A R E R A S P W E V R W A B N E R W N A R S W A E H R E W M E  
S A W R Z T F E W E A E R W A S W A M E D W U F E R S O S A W U R  
L E A W K D L W A S E N S B R E W G A S R W G H W U R B G W E

**2 REGENWASSER**

Wenn eine Zisterne 4.200 Liter Wasser fasst und am Abend des 20. Juni randvoll ist, wie viel Liter Wasser enthält diese Zisterne am Abend des 17. Juli, nachdem an jedem Tag bis dahin morgens 140 Liter Wasser entnommen wurden und nur am 3. Juli 320 Liter Wasser zugeflossen sind?

**3 WASSERFALL**

Wie kommen Sie vom Wort FALL in vier Schritten zum Wort WIND, wenn Sie bei jedem Schritt nur einen Buchstaben ändern und immer ein sinnvolles deutsches Wort einsetzen?

FALL ..... WIND

**AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // 1. FEUER und Flamme** Das W besteht aus vier (und nicht drei) geraden Linien. **2. FEUER!** Lösungen sind z. B. FEUERWEHR, -BALL, -SALAMANDER, -MELDER, -LÖSCHER, -LEITER, -ALARM, -GEFAHR, -HOLZ, -STELLE. **3. FEUERwehr** 43.800 Einsätze : 365 Tage = 120 Einsätze pro Tag. 1 Tag = 24 Stunden = 1440 Minuten : 120 Einsätze = durchschnittlich alle 12 Minuten ein Einsatz.

**BUCHTIPP:  
Der Darm der 100-Jährigen**

**Langlebigkeit – Die Antwort liegt im Darm.** Warum werden manche Menschen 105 und andere keine 80? Die Mikrobiom- und Stoffwechsel-Experten Henning Sartor und Burkhard Schütz haben in jahrzehntelanger Forschung an gesunden Hundertjährigen entdeckt:

Es gibt ein wiederkehrendes Muster im Mikrobiom dieser Menschen, das sie vor Erkrankungen schützt. Langlebigkeit bildet sich also im Darm ab und kann aktiv beeinflusst werden.

Dr. med. Henning Sartor, Prof. Dr. med. Burkhard Schütz, Katharina Zeiss:  
**Der Darm der 100-Jährigen**  
ISBN 978-3-7088-0870-3  
KNEIPP Verlag 2025



**INTERVIEW**



Fredy Rivera, Programmdirektor (links) mit Bianca Weissel, Leiterin Kommunikation und Fundraising, beide Hilfswerk International.

**IM GESPRÄCH MIT  
FUNDRAISING-LEITERIN  
BIANCA WEISSEL**

**Hand in Hand: Wie hilft  
Hilfswerk International  
in Mosambik?**

Bianca Weissel: Wir helfen auf verschiedenste Weise: zum Beispiel mit Nothilfspaketen, aber auch mit der Ausgabe von Samen. Das ist Hilfe zur Selbsthilfe.

**Wie kann man sich Weihnachten dort vorstellen?**

Es gibt sehr viele Christen in Mosambik. Die Menschen haben ein sehr bodenständiges Verständnis von Weihnachten. Dass Jesus in einem Stall zur Welt kam, weil es keine Herberge gab, wird ohne Befremden aufgenommen. Auch die Menschen hier leben sehr einfach und ihre Not ist groß.

# Wie Kinder Weihnachten im Krieg feiern

**Das Hilfswerk International** kümmert sich um Kinder, die in Kriegsgebieten oder in bitterer Armut leben. An vielen Orten der Welt feiern Familien Weihnachten, oft ist für sie aber nur ein sehr bescheidenes Fest möglich.

**W**ir alle kennen die berührenden Geschichten unserer Eltern- und (Ur-)Großeltern-Generation. Mit dem wenigen, was sie hatten, versuchten die Menschen, ihren Kindern inmitten der von Bomben zerstörten Städte Europas im Zweiten Weltkrieg trotz allem ein Weihnachtsfest zu ermöglichen.

Auch heuer wieder erleben die Menschen genau das im ukrainischen Frontliniengebiet: Zwischen Drohnenangriffen und Alarmsirenen versuchen sie ihren Kindern so viel Normalität wie möglich zu bieten. Ein schwieriges Unterfangen, denn bereits seit Februar 2022 herrscht in der Ukraine Krieg. Es fehlt an vielem, und der Winter beginnt gerade erst.

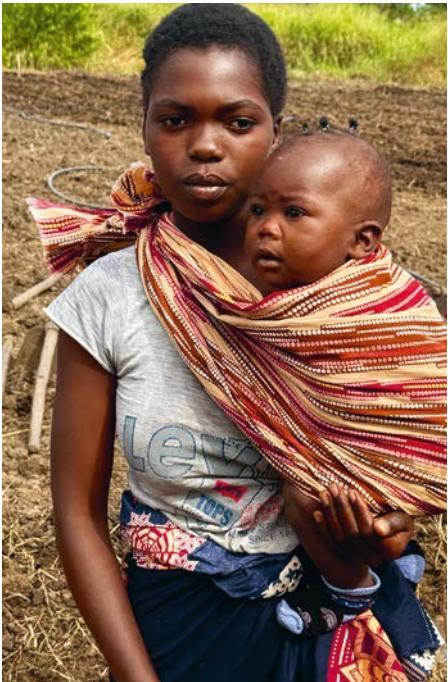
## **UKRAINE: DECKEN ALS WEIHNACHTSGESCHENKE**

Mit dem Weihnachtsfest kommt auch die Kälte: Es ist der mittlerweile vierte Winter im Krieg, das macht es auch für Nadja (5), ihre zwei Geschwister und ihre Mutter schwer, zu feiern.

Zu Weihnachten werden die Kinder keine Playstation als Geschenk bekommen, sondern warme Decken, damit sie die Kälte der nächsten Monate überleben. Denn die Heizung fällt genauso oft aus wie der Strom: täglich. Eine kleine Weihnachtsfeier werden Nadja und ihre Familie im Help Point von Hilfswerk International in Marhanets aber dennoch erleben: Die Leiterin der Einrichtung, Maryna Kobeliuk, plant ein Zusammenkommen und gemeinsames Singen bei Kerzenschein. Ohne Geschenke, denn dafür fehlt das Geld. Dafür jedoch mit viel menschlicher Wärme. „Wir müssen das machen“, erklärt sie, „denn wenn sie Weihnachten nicht mehr feiern können, verlieren die Kinder die Hoffnung.“

## **MOSAMBIK: LEERE TELLER ZU WEIHNACHTEN**

Mussa (21) und Leonildo (23) sind ein junges Paar in Mosambik. Unser Projektleiter Fredy Rivera kennt die beiden gut, seit ihre kleine Tochter lebensbedrohlich erkrankt war. Ihr geht es inzwischen, auch dank des Einsatzes von Hilfswerk International,



Mosambik: Weihnachten ohne Festmahl



Moldawien: Behinderte Kinder und Jugendliche feiern im Jeannine-Schiller-Heim.



Ukraine: Weihnachten im Hilfswerk Help Point



Die kleine Nadja bekommt heuer eine Decke als Geschenk.



Bei Kerzenlicht feiern Mütter und Kinder ein stilles Fest.

wieder gut. Die kleine Familie lebt jedoch am Existenzminimum. Ein festliches Weihnachtessen ist daher nicht möglich: „Wir denken nicht an ein Essen zu Weihnachten, sondern daran, dass wir überhaupt genug Nahrung für unsere Kinder und uns selbst haben“, sagt Mussa. Hilfswerk International hilft der jungen Familie mit Nahrungsmitteln und mit der Bereitstellung von Samen und landwirtschaftlichen Geräten, damit sie sich selbst versorgen können.

## BESCHEIDENES FEST IN MOLDAU

In vielen der 15 Länder, in denen Hilfswerk International Projekte betreut, wird Weihnachten gefeiert, so zum Beispiel in den Jeannine-Schiller-Heimen für Kinder mit Behinderungen in der Republik Moldau. Auch hier versuchen unsere Kolleginnen und Kollegen vor Ort, mit den wenigen Mitteln, die ihnen zur Verfügung stehen, ein kleines Weihnachtsfest zu organisieren. ■



## SPENDENKONTO

Hilfswerk International  
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002

# 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**

Teuflistraße 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. 0664/807 65 27 06  
E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at

### ■ WELS

#### Wels-Stadt und Wels-Land

##### Familien- und Sozialzentrum Wels

Durisolstraße 7, 4600 Wels  
Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01  
E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at

**HYPO  
OOE**  
So weit muss  
Bank gehen.

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



## 24-STUNDEN-BETREUUNG

**Gut versorgt - in den eigenen vier Wänden.**

### Was wir bieten:

- Rund-um-die-Uhr-Betreuung in vertrauter Umgebung
- Herzliche, erfahrene Betreuungskräfte
- Regelmäßige Hausbesuche durch diplomierte Pflegepersonal
- Entlastung für Angehörige
- Auch Urlaubs- und Kurzzeitbetreuung möglich

### **Jetzt kostenlos informieren:**

[24stunden.hilfswerk.at](http://24stunden.hilfswerk.at)

Servicehotline 0810 820 024

Ausgezeichnet mit dem  
Österreichischen Qualitätszertifikat  
für Vermittlungsagenturen:





**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. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

[sponsoring.lotterien.at](http://sponsoring.lotterien.at), [lotterientag.at](http://lotterientag.at)