

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

4 | 2016

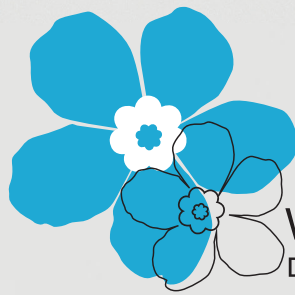
„Richtig“ Älterwerden?

Wie Sie Ihren eigenen Weg finden. > 4

Gesundheit. Blutgerinnsel –
Risiken, Vorbeugung, Therapie. > 14

Altersdepression. Psychotherapie
auf Krankenschein. > 7

Generationentreff. Keine
Angst vor Langeweile. > 29



Vergissmeinnicht.at
Die Initiative für das gute Testament



Von mir bleibt einmal nur Gutes.

„Mein ganzes Leben habe ich mich für soziale Belange eingesetzt – auch ehrenamtlich: Es hat mir immer viel gegeben. Meiner Frau und mir war das Schicksal anderer Menschen nie gleichgültig. Es gibt so viele benachteiligte Menschen auf der Welt. Deswegen habe ich gemeinsam mit meiner Frau beschlossen, in meinem Testament eine gemeinnützige Organisation zu berücksichtigen, die in unserem Sinne für Menschen Gutes tut.“



Wundervolle Ideen, um mit meinem Testament in Erinnerung zu bleiben.

Broschüre jetzt anfordern:
Vergissmeinnicht.at oder Tel.: 0800-700-111



EDITORIAL

Elisabeth Scheucher-Pichler,
Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Älterwerden ist nicht einfach

Viele Menschen haben Angst vor dem Älterwerden. Die Kinder sind aus dem Haus, die berufliche Karriere ist beendet und auf einmal nimmt das Leben eine andere Wende. Man muss sich neu orientieren, und oft stellt sich plötzlich die Frage nach dem Sinn des Lebens. Gar nicht so selten kommt es da vor, dass ältere Menschen in eine Depression fallen. Ist man zudem noch pflegebedürftig, ist man besonders „gefährdet“.

Eine psychische Veränderung gleich zu bemerken ist oft schwierig, zumal die Betroffenen aus Scham oft nicht darüber sprechen und Angehörige nicht immer vor Ort sind, um Veränderungen gleich zu erkennen. Das Hilfswerk bietet hier Hilfe und Unterstützung an. Unsere Mitarbeiter/innen sind auf dieses Thema geschult, denn Früherkennung ist auch bei einer Depression ganz wichtig. Sie sprechen mit der nötigen Sensibilität über die Erkrankung und zeigen die möglichen Schritte auf.

Seit kurzem ist eine Psychotherapie auf Krankenschein auch beim Hilfswerk möglich (siehe Bericht auf Seite 7). In unseren Bezirksstellen haben wir dazu Räumlichkeiten eingerichtet, die eine Therapie in angenehmer Atmosphäre und diskret ermöglichen.

Das Hilfswerk hat aber noch viele andere Angebote für ältere Menschen. Von der Pflege und Betreuung über Essen auf Rädern bis hin zu speziellen Behelfen, die den Alltag erleichtern. Zudem bieten wir viele gesellige Veranstaltungen an und gehen auch gemeinsam auf Reisen.

Älterwerden ist nicht einfach, aber mit der richtigen Einstellung und der notwendigen Unterstützung ist es durchaus vergnüglich und spannend!

Ihre 
Elisabeth Scheucher-Pichler

COVERSTORY

- 4 „Richtig“ Älterwerden?**
Den eigenen Weg finden.

PFLEGE & BETREUUNG

- 7 Altersdepression.**
Wir helfen Ihnen.
- 8 Demenzberatung.**
Hilfe für Angehörige.
- 9 Betreutes Reisen.**
Sicher unterwegs.
- 9 Sicherheitsolympiade.**
„Goldene“ fürs Hilfswerk-Team.
- 10 Notruftelefon.** Sinnvolles zu Weihnachten.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 15 Neu und kostenlos.**
Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose und Rheuma.
- 16 Dies & das.** Im Hilfswerk ist immer etwas los.
- 20 Zukunft gestalten.** Hilfswerk gewinnt mit Weltraumprojekt.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH.

Ein großer Freund des Hilfswerks wurde 70.

KINDER & JUGEND

- 21 Jubiläum.** 10 Jahre „Kinderwerkstadt Klagenfurt“.

HILFSWERK

- 22 FIDI-Comic**
- 22 Buchtipps**
- 24 Preisrätsel**
- 23 Hilfswerk Austria International.** Bosnien-Herzegowina: ein längst vergessener Krieg?
- 26 Family Tour.** Hilfswerk aktiv für Sie unterwegs!
- 27 Politik.** Unsere Kinder sind unsere Zukunft!
- 29 Generationentreff.** Wir vertreiben Langeweile.
- 30 Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle, 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5009, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at **Redaktion Kärnten:** Susanne Königs-Astner, Petra Groll **Redaktion:** Elisabeth Anselm, Karin Fürst, Martina Goetz, Daniel Gunzer, Daniela Gutschi, Esther Hermann, Eva Hickmann, Romana Klär, Sigrid Kraberger, Gerald Mussnig, Roland Nagel, Heiko Nötstaller, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Stefanie Zmöltnig **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Kärnten, Hilfswerk Austria International, Presseteam Austria/Josef Bodner (S. 16), Shutterstock (Cover, Seiten 3, 5, 6/Robert Kneschke; S. 4/Susan Leggett; S. 7/Photographie.eu; S. 14/Tibanna; S. 16/Andrjuss; S. 25/Giovanni Vale; S. 29/Belushi) **Gesamtauflage:** 100.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** http://www.hilfswerk.at/wir-ueber-uns/news-presse/magazin-hand-in-hand/offenlegung **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl Druck GmbH, 7210 Mattersburg

„Richtig“ Älterwerden?

Den eigenen Weg finden.

Wieso das Älterwerden oft so schwer ist. Was Sie tun können, damit es Ihnen möglichst gut geht. Und welche Entschlüsse Gertraud nach ihrem achtzigsten Geburtstag gefasst hat.

Gertraud hat am Sonntag Geburtstag gefeiert, es war ihr 80er. Kinder und Enkel waren da. Sogar ihr ältester Sohn Bernhard war angereist. Ihre jüngste Tochter Elisabeth, die nicht weit entfernt wohnt, hat mit Gertraud gekocht. Die Enkel waren fröhlich, die Kinder haben erzählt. Alles war fein. Und dennoch war Gertraud am Abend wehmütig. In solchen Momenten fehlt ihr Franz. Franz und Gertraud waren über fünfzig Jahre verheiratet. Franz starb vor zwei Jahren nach einem Schlaganfall. Seitdem lebt Waltraud alleine im Haus. Oft genießt sie die Ruhe und dass sie sich für alles mehr Zeit nehmen kann. Ganz besonders für den kleinen Garten, den sie liebt. Aber manchmal fühlt sie sich alleine. Möchte mit jemandem reden. Über früher, über die Veränderung der Zeit, auch über ihre Gelenkschmerzen, die sie seit Jahren plagen. Die Kinder möchte sie mit solchen Themen nicht belasten, und manches würden sie wohl auch nicht verstehen.

Wichtige Orientierung nach außen

Für ältere Menschen, die sich ähnliche Gedanken machen wie Gertraud, hat Martina Genser-Medlitsch, Expertin des Hilfswerks, folgenden Rat: „Früher haben Sie als Mutter oder Vater ein Ohr für die Sorgen



Ihrer Kinder gehabt, heute dürfen Sie davon ausgehen, dass Ihre Kinder auch ein Ohr für Ihre Sorgen haben. Aber achten Sie bitte darauf, dass das keine Einbahnstraße wird. Bleiben Sie neugierig dafür, was Ihre Kinder und Enkel beschäftigt. Fragen Sie nach. Wenn Sie über Ihre eigenen Sorgen sprechen, erzählen Sie. Jammern überfordert oft das Gegenüber.“ Im Hinblick auf das körperliche und seelische Wohlbefinden sagt Genser-Medlitsch: „Viele ältere Menschen konzentrieren sich auf ihre Befindlichkeiten. Das ist auch nachvollziehbar: Man hat Zeit. Es gibt weniger Anregung und Aufgaben von außen. Also hört man verstärkt in sich hinein. Das ist grundsätzlich nichts Schlechtes, kann aber auch zu einer Spirale werden, die einen nach unten

zieht.“ Genser-Medlitsch empfiehlt Orientierung nach außen: „Weiten Sie Ihren Blick! Gehen Sie hinaus oder holen Sie die Welt zu sich herein. Was interessiert Sie? Was sehen Sie gerne im Fernsehen? Was lesen Sie gerne? Wen haben Sie schon lange nicht getroffen? Oder angerufen?“ Genser-Medlitsch weist darauf hin, dass das Telefonieren oft unterschätzt wird. „Früher hat man – auch aus Kostengründen – oft nur kurz und sachlich telefoniert. Aber das Telefon ist ein wunderbares Kommunikationsmittel – gerade wenn man nicht mehr so mobil ist. Ich kenne ältere Menschen, die machen sich für mehrere Tage in der Woche fixe Telefontermine mit ihren Lieben und Freunden aus. Da kann ein Telefonat schon mal eine Stunde dauern. Das



wirkt anregend, entlastend und gibt dem Alltag auch etwas Struktur.“

Älterwerden als Last?

Es ist dienstags vormittags. Gertraud holt die Post aus ihrem Briefkasten. Sie macht sich Kaffee und sortiert die Post am Küchentisch. Der Prospekt einer Versicherung fällt ihr in die Hände. „Entscheiden Sie selbst, wie Sie im Alter leben!“ steht da. Links sieht man ein Bild, auf dem eine ältere Frau zu sehen ist. Sie sitzt am Küchentisch und liest. Wie Gertraud. Sehr viel ärmlicher sieht die Wohnung allerdings aus als Gertrauds gepflegtes Häuschen. Rechts sieht man das Bild einer älteren Dame, die mit Pelz und Schmuck behangen aus einem teuren Auto steigt, ein Herr in Uniform ist ihr behilflich. „Nur

weil ich gerne daheim bin und es mir gemütlich mache, muss ich mich noch lange nicht ärmlich fühlen“, denkt Gertraud. „Und hätte ich mehr Geld und wäre noch beweglicher, würde ich ganz andere Dinge tun, als teuer behangen in einer Limousine durch die Gegend zu fahren“, stellt Gertraud fest. Sie blättert weiter in ihrer Post. In der Zeitung, die Gertraud abonniert hat, steht auf dem Titel: „Streit um Pensionsreform: Überalterung belastet Sozialbudget“. In solchen Momenten fühlt sich Gertraud schlecht. Eine Last soll sie sein? Sie und Franz haben doch ihr Leben lang hart gearbeitet. Gertraud legt die Zeitung zur Seite. Als sie dann im Garten Rosen

Finden Sie heraus, was Ihnen guttut!

schneidet, ärgert sie sich nicht nur über ihre schmerzenden Finger, sondern ist auch sehr nachdenklich.

Druck schadet

„Machen Sie sich bewusst, dass Sie nach einem Leben voller Arbeit und meist auch Sorge um die Familie gerade im Alter das Recht haben, so zu leben, wie es Ihnen guttut. Das haben Sie sich redlich verdient“, meint Martina Genser-Medlitsch. „Wenn Sie einfach gerne zu Hause sind, sich dort entspannen und wohlfühlen, dann ist das gut so. Und wenn Sie sich für alles etwas mehr Zeit nehmen als früher, dann ist das in Ordnung. Das ist ein Vorteil des Älterwerdens. Klar ist es auch gut, auf andere Menschen zu hören, die es >>



>>

gut mit Ihnen meinen. Aber lassen Sie sich keinesfalls unter Druck setzen. Nehmen Sie die Ideen als Anregung auf und wägen Sie ab, was jeweils Vor- und Nachteile sein könnten“, meint Genser-Medlitsch. Und weiter: „Achten Sie auch darauf, ehrlich mit sich zu sein. Was tut Ihnen wirklich gut? Und wo verstecken Sie sich vielleicht, weil Ängste hochkommen, weil es Veränderung bedeuten könnte, oder weil Unterstützung annehmen nicht so leicht ist. Manchen Menschen hilft beispielsweise ein Stimmungstagebuch. Schreiben Sie einige Tage lang auf, was Sie gemacht haben. Wie geht es Ihnen dabei? Wobei haben Sie sich gut gefühlt? Wobei nicht so sehr? Wenn Sie das ehrlich tun, bekommen Sie ein recht gutes Bild, was Sie für Ihre Lebenszufriedenheit brauchen

und was nicht. So können Sie auch rechtzeitig bemerken, wenn sich Ihre Befindlichkeit verändert.“

Erreichbare Ziele setzen

Heute ist Mittwoch. Gertraud hat einen Entschluss gefasst. Sie wird die Ortsgruppenleiterin des Seniorenvereins im Ort anrufen. Frau Schmidl kennt sie schon seit Jahren. Sie hat Gertraud immer wieder zu Veranstaltungen eingeladen, zuletzt zu einem Nachmittag mit Kaffee und Kartenspiel. Kartenspielen war etwas, was Gertraud und Franz gerne getan haben. Seit Franz nicht mehr lebt, hat Gertraud kaum noch gespielt. Aber jetzt hat sie wieder Lust auf eine Partie. Zum Vereinslokal ist es nicht weit. „Ich werde eben gemütlich und in meinem Tempo dorthin spazieren“,

denkt Gertraud. Und Gertraud hat heute auch einen zweiten Entschluss gefasst. Sie wird ihrer Tochter Elisabeth sagen, dass sie gerne eine Heimhilfe hätte. Elisabeth sprach das Thema bereits vor einem Jahr an. Aber Gertraud hat den Vorschlag damals – fast empört – zurückgewiesen. Schon wenige Tage später kommt Heimhilfe Christina ins Haus. Was für eine Erleichterung für Gertraud! Außerdem ist Christina nett, und Gertraud freut sich, wenn sie da ist. Übrigens: Die Kartenpartie im Seniorenverein war ein Erfolg! Gertraud fand rasch zur alten Form zurück. Die Gesellschaft war lustig und anregend. „Nur der Kaffee könnte besser sein“, dachte Gertraud, als sie langsam, aber zufrieden nach Hause spazierte ... <

Altersdepression – wir helfen Ihnen

Einfühlsame Therapeuten. Ältere Menschen leiden oft unerkannt an einer Depression. Veränderungen der Persönlichkeit und ein Rückzug aus dem sozialen Umfeld werden von Angehörigen oft erst spät erkannt. Zudem kommt, dass sich viele Betroffene aus Scham auch nicht um Hilfe bemühen.

Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler: „Ich bin selbst Psychotherapeutin und weiß, wie schwierig es für die Betroffenen ist, sich die Krankheit einzugestehen, oder überhaupt in Betracht zu ziehen, dass sie an einer Depression leiden. Umso dankbarer sind sie dann, wenn sie sehen, dass ihnen die Therapie ganz viel an Lebensqualität zurückbringt.“

Angenehme Atmosphäre

Gerade bei älteren Menschen und Kindern spielt die Umgebung für eine erfolgreiche Therapie eine wesentliche Rolle. Sie müssen sich wohlfühlen und geborgen, um über ihre Probleme sprechen zu können. Deshalb bietet das Hilfswerk Kärnten seit einigen Monaten in den Bezirksstellen St. Veit/Glan, Spittal/Drau und Villach ambulante psychotherapeutische Behandlungen an. Hier wurden eigens Räumlichkeiten geschaffen, die

eine angenehme und trotzdem diskrete Atmosphäre bieten.

Therapie auf Krankenschein

Aufgrund eines Vertrages mit der Kärntner Gebietskrankenkasse (KGKK), der Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB) und der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) kann die Psychotherapie beim Hilfswerk auf Krankenschein erfolgen. Die Therapie ist nicht auf Versicherte in dem Bezirk beschränkt, jede Kärntnerin und jeder Kärntner kann diese in Anspruch nehmen.

Therapie für alle

Selbstverständlich besteht nicht nur für Versicherte der KGKK, SVB und SVA die Möglichkeit einer Behandlung, das Hilfswerk bietet für alle Betroffenen die Möglichkeit einer Psychotherapie an. Hier werden die Kosten durch die Krankenkassen teilweise ersetzt. <

Nähere Information

Hilfswerk Kärnten, Telefon: 05 0544-0
Mobil: 0676/89 90 10 61

Psychotherapeut/in für die Bezirke Villach, Spittal, St. Veit

Als einer der größten Dienstgeberbetriebe erhielt das Hilfswerk Kärnten mit über 600 Mitarbeiter/innen im Jahr 2015 mit der „Auditierung Pflege und Familie“ eine hohe Auszeichnung und wurde im Jahr 2016 mit dem „BGF – Betriebliche Gesundheitsförderung – Gütesiegel“ zertifiziert. Laufende Optimierungen in der gemeinsamen Zusammenarbeit tragen wesentlich zu einem wertschätzenden Miteinander und damit zu einem ausgezeichneten Arbeitsklima bei.

Im Zuge unserer Geschäftsfelderweiterung im Bereich der Psychotherapie suchen wir ab sofort:

einen/eine Psychotherapeuten/ Psychotherapeutin

auf Basis (vorerst) 30 Wochenstunden, der/die in den Bezirken Villach, Spittal und St. Veit Aufbauarbeit und ambulante Therapiearbeit in der jeweiligen Bezirksstelle vor Ort leistet.

Eine detaillierte Stellenbeschreibung finden Sie im Internet unter: www.hilfswerk-ktn.at

Ihre schriftliche Bewerbung samt den geforderten Qualifikationsnachweisen richten Sie bitte an:

**Hilfswerk Kärnten
z. H. Mag. Christof Trattler
Abteilung Personal und Recht
8.-Mai-Straße 47
9020 Klagenfurt am Wörthersee**



Demenzberatung – Hilfe für Angehörige

Professionelle Unterstützung. Zu erkennen, ob die Persönlichkeitsveränderung eines älteren Menschen im Bereich des Normalen liegt oder ob es sich hier bereits um den Beginn einer demenziellen Erkrankung handelt, ist für Angehörige sehr schwierig.

Oft sind es Außenstehende, denen auffällt, dass sich der Mensch anders verhält oder reagiert. Im Pflegebereich sind es oft die Betreuer/innen, die frühzeitig erkennen, dass sich gewisse Verhaltensmuster und Reaktionen außerhalb der Norm befinden. Beim Hilfswerk wird das Pflegepersonal eigens darauf geschult, um hier rasch den Betroffenen helfen zu können.

Beratung in den Bezirksstellen

Da die Mehrheit der Menschen mit Demenz aber immer noch in den eigenen Räumen gepflegt wird, bietet das

Hilfswerk in den Bezirksstellen Unterstützung für Angehörige an. Geschulte Mitarbeiter/innen informieren hierbei umfassend: Hilfe bei der Erstellung des Pflegeplans, Feststellung des Stadiums der Erkrankung, Situationsanalyse vor Ort und eine Erstellung von Handlungsleitlinien sind dabei Standard. Das Hilfswerk bietet zudem Informationsabende zum Thema an.

Mobile Beratung

Zusätzlich zur Beratung in den Bezirksstellen besteht auch die Möglichkeit, dass eine Demenzberaterin

direkt zum Betroffenen nach Hause kommt. Gemeinsam mit den Angehörigen werden Testungen zur Abklärung vorgenommen, weiterführende Maßnahmen im interdisziplinären Bereich koordiniert (z. B. mit dem Hausarzt) und anknüpfende Schritte geplant. <

Kontakt Mobile Beratung

DGKP Birgit Marolt
Demenzexpertin/MAS-Trainerin
Telefon: 05 0544-5010
Mobil: 0676/89 90 10 12
birgit.marolt@hilfswerk.co.at



Maschinenring

Partner fürs ganze Jahr

- Baumpflege und -fällung
- Gartengestaltung
- Grünraumdienste
- Winterdienst
- Personalleasing für alle Branchen

Kontaktieren Sie uns:

Maschinenring Kärnten
05 9060 200

www.maschinenring.at



365 Tage im Jahr für Sie im Einsatz!



Betreutes Reisen – sicher unterwegs

Reiselust. Sie würden gerne wieder einmal einen netten Ausflug machen, sind aber ein wenig unsicher, dass Sie es alleine nicht schaffen könnten? Da bietet das Hilfswerk Kärnten „Betreutes Reisen“ an.

Das Hilfswerk Kärnten bietet älteren Menschen die Möglichkeit, trotz einer möglichen körperlichen Einschränkung, sicher und gut betreut an Ausflügen und Reisen teilzunehmen. Alle Reisen werden von erfahrenen Mitarbeiter/innen begleitet, die sich darum bemühen, den Reisenden den Aufenthalt so komfortabel und angenehm wie möglich zu gestalten. Die Tagesausflüge beinhalten immer ein umfassendes Programm, damit Langeweile erst gar nicht aufkommen kann: Besichtigungen, Verkostungen, gutes Essen und eine Jause zwischendurch machen den Tag zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Natürlich darf auch das Gesellige nicht zu kurz kommen, und so wird das eine oder andere Mal auch zünftig aufg'spielt. <



Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler ist bei den Tagesfahrten selbst immer gerne mit dabei.

Die „Goldene“ fürs Hilfswerk-Team

Sicherheit. Nach der erfolgreichen Premiere der Senioren-Sicherheitsolympiade im vergangenen Jahr fand diese heuer in Klagenfurt ihre Fortsetzung.

Sicherheitsbewerbe, aber auch Spiel und Spaß standen, vom Kärntner Zivilschutzverband perfekt organisierten Wettbewerb, für alle Junggebliebenen am Programm. Im Vordergrund stand dabei nicht der Wettkampfgedanke, es ging viel mehr darum, sich im Team mit den Themen „Sicherheit“ und „Selbstschutz“ auseinanderzusetzen. Der olympische Gedanke „Dabei sein ist alles“ zählte natürlich am meisten, aber was wäre ein Wettbewerb ohne den Wunsch zu gewinnen. Und so war die Wettkampfstimmung bei den Geschicklichkeitsspielen und Wissensspielen garantiert. Spannend bis zur letzten Minute kämpften die acht Mannschaften um den Sieg, den die Mannschaft des Hilfswerks letztendlich für sich entscheiden konnte. <



Die stolzen Sieger (v.l.): Alma Egger, Charly Baldessarini, Jawid Mazari, Elfi Baldessarini, Asgar Hussein, Christian Calian, Hildegard Clement, Rudolf Schober (Präsident des Kärntner Zivilschutzverbandes), Erich Stocker (Zivilschutz Bezirksleiter), Karin Arneitz, Elisabeth Vovk und Ursula Napetschnig

Sinnvolles zu Weihnachten

Notruftelefon. Das Hilfswerk bietet ein besonderes Geschenk zu Weihnachten: Für Neuanschlüsse entfällt im Dezember und Jänner die Anschlussgebühr.

Wie wäre es heuer mit einem ganz besonderen Weihnachtsgeschenk? Nämlich dem guten Gefühl der Sicherheit in den eigenen vier Wänden? Das Notruftelefon des Hilfswerks ist hier das ideale Geschenk. Ein Druck auf den Sender genügt, und die Notrufzentrale wird alarmiert. Sie organisiert rasch genau die Hilfe, die Sie gerade benötigen. Und zwar rund um die Uhr. Sie tragen den Funksender wie eine Armbanduhr oder eine Halskette. Das Notruftelefon wird von einem Monteur des Hilfswerks zu Ihnen ins Haus gebracht, angeschlossen und gewartet. Die Vorteile des Notruftelefons liegen auf der Hand: Die Lebensqualität und das Sicherheitsgefühl werden erhöht, außerdem ermöglicht es den Menschen, länger in der gewohnten Umgebung zu bleiben.

Weihnachtsaktion

Jetzt bietet das Hilfswerk eine besondere Aktion zu Weihnachten: Im Dezember 2016 und Jänner 2017 zahlen Sie keine Anschlussgebühr – somit sparen Sie 30 Euro. Wenn Sie noch mehr Sicherheit zu Weihnachten verschenken möchten, gibt es auch noch den Rauchmelder als Zusatzgerät zum Notruftelefon: Die praktische Erweiterung löst bei

Rauchbildung einen Feueralarm in der Notrufzentrale des Hilfswerks aus – ideal für die vorweihnachtliche Zeit, in der Kerzen nicht nur für besinnliche Stimmung sorgen, sondern auch für Brandgefahr.

Immer am neuesten Stand

Im Laufe der Jahre wurde die Technologie ständig weiterentwickelt, um die Lebensqualität in den eigenen vier Wänden stetig zu verbessern. So ist ein Festnetzanschluss keine zwingende Voraussetzung mehr, um ein Notruftelefon verwenden zu können. Bei dieser GSM-Funktion ist die SIM-Karte bereits in der

monatlichen Miete inkludiert. Es muss kein eigener Mobiltelefon-Vertrag abgeschlossen werden. In der monatlichen Miete des Notruftelefons sind außerdem alle Wartungen, Reparaturen und Gerätüberprüfungen inkludiert (ausgenommen mutwillige Beschädigung). Die elastischen Armbänder des wasser- und staubfesten Handsenders werden bei Bedarf gerne ausgetauscht. <

Wir informieren gerne

Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800/800 408 oder www.hilfswerk.at.



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen. DA HAT MAN MEHR.

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen mit jährlicher staatlicher Prämie und gewinnbringenden Zinsen sowie dem günstigen Bauspardarlehen erleichtert ein leistbares Wohnen. Gute Zeiten – für Ich-Du-Er-Sie-Es BausparerInnen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei unserer Service-Hotline 05 0100 - 29900 sowie bei Ihrer Ich-Du-Er-Sie-Es BeraterIn, in jeder Sparkasse und Erste Bank.





S-VERSICHERUNG

VIENNA INSURANCE GROUP

**s Pflegevorsorge
Damit Pflege erschwinglich wird**

**Pflegerente
schon ab
Stufe 1**

Pflege ist keine Frage des Alters, sondern des Geldes.

Mit der s Pflegevorsorge steht im Pflegefall eine Pflegerente zur Verfügung,
die für Unabhängigkeit durch Liquidität sorgt.

Kommen Sie in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.



Welche Möglichkeiten bietet Kurzzeitpflege?

24-Stunden-Betreuung. Kurzzeitpflege kann eine hervorragende Lösung für pflegende Angehörige sein, wenn sie eine Auszeit brauchen, selbst krank oder aus anderen Gründen verhindert sind. Auch eine Förderung ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich.



„Ich bin gerne für meine Mutter da. Sie ist fast neunzig Jahre alt und seit einem schweren Sturz im Vorjahr sehr ängstlich geworden. Weil sie auch sonst mit allerlei gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hat, braucht sie laufend Unterstützung. Glücklicherweise wohnen wir im selben Haus, sie hat ihre eigene kleine Einliegerwohnung. Ich bringe ihr Einkäufe mit, unterstütze sie im Haushalt, helfe ihr beim Waschen und Anziehen, wir plaudern und essen oft gemeinsam. Nun möchte ich gerne nach Weihnachten meine Tochter und die Enkel besuchen. Aber ich möchte Mama nicht alleine lassen. Was kann ich tun?“ Solche und ähnliche Fragen haben viele pflegende Angehörige. In diesem Fall kam sie von Bettina. Bettina und ihre Mutter ließen sich vom Hilfswerk beraten und haben sich für eine Kurzzeitpflege entschieden. „Eine Kurzzeitpflege ist eine hervorragende Lösung, wenn pflegende Angehörige eine Auszeit brauchen, aber die Person, die sie unterstützen und betreuen, keinesfalls alleine lassen wollen oder können“, sagt Karin Fürst, Expertin des Hilfswerks. „Die Kurzzeitpflege ist eine besondere Form der 24-Stunden-Betreuung, die für einen begrenzten Zeitraum

von zwei, drei oder vier Wochen in Anspruch genommen wird“, erläutert Fürst. „Unsere Betreuerinnen wohnen im Haushalt und teilen den Alltag mit den Menschen, die betreut werden. Das gibt Sicherheit, sorgt für Gesellschaft und stellt entsprechende Unterstützung sicher. Die Betreuerinnen helfen im Haushalt, kochen, putzen, machen Besorgungen und Einkäufe, erledigen die Wäsche. Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, helfen sie auch bei der Körperpflege und Toilette, beim An- und Auskleiden, beim Aufstehen und Niederlegen“, so Fürst. <

Finanzielle Unterstützung von Kurzzeitpflege bzw. Ersatzpflege

Für die Kurzzeit-/Ersatzpflege kann eine Förderung für pflegende Angehörige in Anspruch genommen werden. Diese Förderung kann je nach Einstufung lt. Pflegegeldgesetz zwischen 1.200 und 2.200 Euro im Jahr betragen und ist an bestimmte Voraussetzungen geknüpft: Die/der Angehörige pflegt seit mindestens einem Jahr überwiegend

- einen nahen Angehörigen mit Pflegegeld der Stufe 3–7 oder
- einen nahen Angehörigen mit einer nachweislich demenziellen Erkrankung und Pflegegeld zumindest der Stufe 1 oder
- einen minderjährigen, nahen Angehörigen mit Pflegegeld zumindest der Stufe 1
- und ist wegen Krankheit, Urlaub oder aus anderen wichtigen Gründen verhindert.

Wir informieren gerne

Weitere Informationen zu Einkommensgrenze, Höhe und Dauer der Förderung finden Sie auch unter www.sozialministeriumsservice.at. Das Hilfswerk bietet Ihnen bei Interesse unverbindlich verlässliche Beratung. Kontaktieren Sie das Hilfswerk unter Telefon 0810 820 024 oder unter 24stunden@hilfswerk.at



Gefahr Blutgerinnsel!

Interview. Was Sie über Thrombosen und moderne Thrombosetherapie wissen sollten.

Thrombosen – ausgelöst durch sogenannte Blutgerinnsel – sind eine nicht zu unterschätzende Gefahr. Sie können lebensgefährliche Folgen nach sich ziehen. Hand in Hand sprach mit Sibylle Kozek-Langenecker über Thrombosen und moderne Therapieansätze.

HiH: Was versteht man genau unter einer Thrombose?

Kozek-Langenecker: Bei einer Thrombose kommt es zum Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel, einen Thrombus. Am häufigsten treten Thrombosen in den Venen auf - und hier insbesondere in den tiefen Beinvenen.

Wie macht sich eine Thrombose bemerkbar?

Oft verspüren Betroffene einen plötzlichen Schmerz im Bein und bemerken eine rasch zunehmende Schwellung. Häufig ist es auch ein unspezifisches Schwere- und Spannungsgefühl oder eine ungewöhnliche Erwärmung im betroffenen Bein, die auf eine Thrombose hindeutet. Wenn Sie Ihre Beine hochlagern, ist dies meist mit einer Reduktion der Schmerzen verbunden.

Welche Folgen können Thrombosen haben?

Je nachdem, wo sich das Blutgerinnsel festsetzt, sind unterschiedliche Folgeerkrankungen möglich. Bei tiefen venösen Thromben in den Beinen kann ein sogenanntes postthrombotisches Syndrom entstehen. Diese Venenschwäche kann im schlimmsten Falle zu einer Venenklappenzerstörung

führen. Die Konsequenzen sind Ödeme (Wassereinlagerungen) und eine Blutstauung. Daraus können sich auch Geschwüre bilden, die sehr schlecht heilen.

Welche Therapie ist bei Thrombose angezeigt?

Die wichtigste Maßnahme ist die Einleitung einer sofortigen Blutverdünnung. Sie hilft, die Zirkulation des Blutes zu sichern. Sogenannte Blutverdünnungsmittel sorgen dafür, dass das Blut wieder leichter fließen kann und somit die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen aufrecht bleibt. Die Folge einer langfristigen Blutverdünnungstherapie liegt in einer erhöhten Blutungsneigung, was insbesondere nach Stürzen oder bei Verletzungen problematisch sein

Prim. Univ.-Prof. Dr. Sibylle Kozek-Langenecker, Leiterin der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin im Evangelischen Krankenhaus Wien



kann, aber auch im Hinblick auf möglicherweise rasch notwendige Operationen. Mittlerweile ist jedoch ein hochwirksames Gegenmittel für eines der modernen Blutverdünnungsmittel verfügbar, mit welchem die Blutgerinnung innerhalb weniger Minuten normalisiert werden kann. Das ist ein großer Vorteil! <

Ratgeber

Wenn Sie sich weiterführend über das Thema Thrombose, aber auch über Osteoporose und Rheuma informieren möchten, bestellen Sie die nützlichen Ratgeber des Hilfswerks (siehe rechte Seite). Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter office@hilfswerk.at. Wir senden Ihnen die Broschüren gerne zu!



Neu: Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose, Rheuma

Kostenlos. Die Broschüren des Hilfswerks sind zu Recht beliebt: Sie bieten eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktische Anlaufstellen. Nun gibt es einen neuen Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose und Rheuma.

Mobilität, sich bewegen zu können, ist ein entscheidender Faktor für Lebensqualität. Das fällt besonders dann auf, wenn man mit Einschränkungen der Beweglichkeit bzw. Mobilität zu kämpfen hat. Schmerzhafte Glieder sind eine rechte Plage. Und umgekehrt ist Bewegung wichtig für die Gesunderhaltung des Bewegungs- und Stützapparates, aber auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wie beispielsweise Thrombosen.

Was aber tun, wenn man nicht mehr so kann, wie man möchte? Was kann man machen, um möglichst viel Lebensqualität zu erhalten? Wie erkennt man Risiken und Symptome ernsthafter Erkrankungen? Welche Therapien gibt es? Wie kann man vorbeugen? Wo bekommt man Hilfe und Unterstützung? Im neuen Ratgeber des Hilfswerks finden Sie nützliche Informationen rund um Thrombose, Osteoporose und Rheuma – allesamt Risiken bzw. Erkrankungen, die in enger Wechselwirkung mit Mobilität und Bewegung stehen. Außerdem finden Sie einen Überblick über Unterstützungsangebote und Anlaufstellen.

Im Anhang des Ratgebers hat das Team des Hilfswerks außerdem ein paar einfache Übungen für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, Kraft, Balance und Koordination zu verbessern und zu erhalten. Die Übungen sind auch geeignet, wenn Sie schon älter sind oder bereits Bewegungseinschränkungen haben. <



Thrombose. Osteoporose. Rheuma. Ein praktischer Ratgeber rund um Mobilität und Lebensqualität.

Mit praktischen Bewegungstipps zum Heraustrennen!



Besonders beliebt und vielfältig: der kostenlose Hilfswerk Pflegekompass (oben)

Die kostenlosen Hilfswerk Ratgeber zu Demenz und Depression (rechts)

Kostenlose Bestellung

Bestellen Sie Ihre kostenlosen Hilfswerk Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at



Seelen.Leben.
 Ein praktischer Ratgeber zu Älterwerden, Psyche und Lebensqualität.



Dies & das

Bei uns ist immer was los! Rund ums Hilfswerk hat sich auch in den letzten Wochen wieder einiges getan. Es wurde gefeiert, man war sportlich aktiv und gab ordentlich für den guten Zweck Gas.

Charity-Rennen

Wenn Bert Stubinger, einer der bekanntesten Musiker Kärntens, für den guten Zweck alle zusammentrommelt, dann kommen nicht nur viele Kollegen aus dem Showgeschäft, sondern auch Persönlichkeiten aus der Wirtschaft und helfen gerne. In Mail bei St. Veit/Glan wurde dann auch ordentlich Gas gegeben.



Malerisches Kennenlernen

Im Zuge der Integrationsarbeit des Hilfswerks gab es vor einigen Wochen einen ganz besonderen Malworkshop für Flüchtlinge aus unterschiedlichen Ländern. Ziel war es, sich und die Kultur des anderen besser kennenzulernen, um so das gegenseitige Verständnis und Miteinander zu fördern.



Spenden statt Geschenke

Während andere zu runden Geburtstagen reichlich beschenkt werden, verzichtete Erwin Weisskircher darauf und bat stattdessen um eine Spende für eine Familie, die vom Schicksal schwer getroffen wurde. Gerne kamen Familie und Freunde dem Wunsch nach, und so konnte der Jubilar im Rahmen einer kleinen Feier einen sehr namhaften Betrag an Hilfswerk-Präsident Elisabeth Scheucher-Pichler überreichen. Vielen herzlichen Dank!



Perfekter Gastgeber

Eigentlich ist Rudolf Egger ja Hilfs-werk-Bezirksleiter in St. Veit/Glan. Aber einmal im Jahr ist er „Kaiser der Wies'n“, denn bei ihm laufen alle Fäden für den traditionellen Wiesenmarkt zusammen. Das ließen sich auch HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler und HW-Finanzreferentin Brigitta Prochazka sowie seine Kolleginnen natürlich nicht entgehen.



Überraschung für den Ombudsmann

Selbst an seinem 70. Geburtstag ließ es sich Friedrich Staudacher nicht nehmen, seiner Tätigkeit als Ombudsmann des Hilfswerks Kärnten nachzugehen. Da durfte natürlich eine Überraschung nicht fehlen, und so stellten sich die Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Geschäftsführer Horst Krainz und die Leiterin der Sozialservicestelle, Maggie Jeschofnik, als Gratulanten ein. Seit neun Jahren hilft der emeritierte Rechtsanwalt Dr. Friedrich Staudacher einmal im Monat in den Räumlichkeiten des Hilfswerks rat- und hilfesusuchenden Menschen, wofür sich die Präsidentin herzlich bedankte. Sein großes Wissen, seine Erfahrung und seine Menschlichkeit seien unverzichtbar. Besonderen Dank sprach der Jubilar Maggie Jeschofnik für die jahrelange ausgezeichnete Zusammenarbeit aus. Gemeinsam konnten sie vielen Menschen helfen.



Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Ombudsmann Friedrich Staudacher, sein Praktikant Christoph Steinwender und Maggie Jeschofnik.



Alles Gute zum 101.!

Man sieht es ihr nicht an, aber Frau Amanda Schalko feierte kürzlich ihren 101. Geburtstag. Die rüstige Kundin des Hilfswerks ist auch mit diesem stolzen Alter noch sehr kreativ. Zu ihren Lieblingsbeschäftigungen zählt das Ausmalen von Bildern. Namens des Hilfswerks überbrachte Sigrid Bister die allerherzlichsten Glückwünsche!

Jugend fördern

Im Rahmen der Initiative „Verantwortung zeigen“ hatte ein Schüler der HTL Klagenfurt die Möglichkeit, HW-Geschäftsführer Horst Krainz einen Tag lang zu begleiten, um zu sehen, wie facettenreich die Arbeit in einem Unternehmen wie dem Hilfswerk ist. Krainz: „Wir wollen damit Jugendlichen nicht nur zeigen, wie unterschiedlich die Tätigkeiten bei uns sind, sondern auch vor Augen führen, wie wichtig und notwendig soziales Engagement ist.“



VarioCall – schnelle Hilfe überall

Hilfswerk-Sanitätshaus. Das ortsunabhängige Rufsystem VarioCall ist zum Schutz von Menschen konzipiert. Bei einem Hilferuf ist die Position der Hilfe benötigten Person genau zu lokalisieren.

Durch telefonische Sprachverbindung kann die Art der Hilfestellung noch genauer selektiert werden.

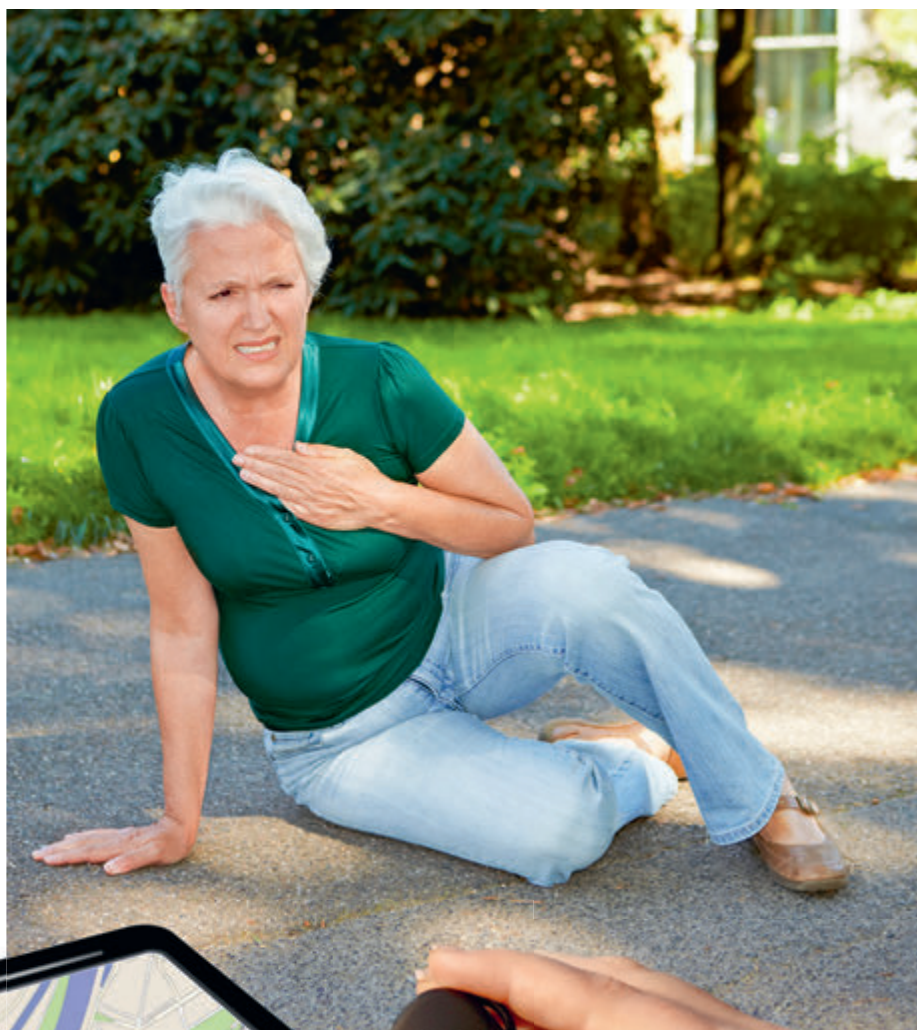
Durch GPS und Mobilfunktechnologie werden auf Knopfdruck bis zu drei Personen mit Informationen umfangreich benachrichtigt:

1. Eine Kurznachricht (SMS) mit genauer Position
2. Einschalten der Gegensprechfunktion zu dem Rufenden
3. Zeigen des Aufenthaltsortes auf einer digitalen Karte

Einfach – bequem – zuverlässig

VarioCall basiert auf HighTech-Komponenten, die dem modernsten Stand des aktuellen Technik-Know-hows entsprechen. Die Konfiguration ist kinderleicht und wird mittels einfacher SMS-Befehle von extern gesteuert. Die Bedienung im Ernstfall ist ebenso einfach gestaltet, so dass die Technik „Nebensache“ bleibt. Der VarioCall kann überall über USB oder zugehörigem 230V-Steckernetzteil aufgeladen werden. Der Ladezustand kann per SMS jederzeit abgefragt werden.

Preis: 225 Euro (ohne Ladestation)



Für nähere Informationen und Bestellungen wenden Sie sich bitte an: Sanitätshaus, Ingrid Pegrin, Tel. 05 0544-1000, Mobil: 0676/89 90 20 02, ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at
Auch über Internet bestellbar! Unser Hilfswerk-Online-Shop: www.hilfswerk.bringts.at

Hilfswerk-Kunstprojekt „Entfaltung“

Große Talente. Ein einzigartiges Projekt setzte der bekannte Kärntner Künstler Werner Wultsch mit Klient/innen der Hilfswerk-Behindertentagesstätte „Es gibt uns“ um.

Unter dem Titel „Entfaltung“ erarbeitete der Obmann der „Klagenfurter Sezession“ mit den talentierten Künstlern eine Reihe von außergewöhnlichen Bildern, die im Rahmen einer Vernissage der Öffentlichkeit präsentiert wurden.

Und auch die Präsentation der Bilder fand in außergewöhnlichem Rahmen statt. Das „Haus der Kunst, des Handwerks und der Begegnung“ in Klagenfurt informierte in ganz besonderem Ambiente und mit außergewöhnlichem Programm über Leistungen und Produkte jener Firmen, die in dem Gebäude ansässig sind. Die zahlreichen Besucher waren überwältigt von dem tollen Event und vom außergewöhnlichen Talent der Hilfswerk-Künstler.

„Die erste Begegnung gab es vor einem Jahr, da besuchten wir von der Behindertentagesstätte das Atelier von Werner Wultsch, und ab diesem Zeitpunkt waren unsere Klientinnen und Klienten regelmäßig bei Malstunden. So ist dieses Projekt entstanden“, erzählt die Leiterin Karin Daniel. Auch der Künstler zeigte sich vom gemeinsamen Arbeiten begeistert und organisierte die Vernissage, bei der einige Bilder bereits verkauft wurden. Der Reinerlös kommt der Hilfswerk-Behindertentagesstätte zugute.

Besonderes Highlight war die Modenschau der Firma Adler, die von der Leiterin der Hilfswerk Sozialservicestelle, Maggie Jeschofnik, organisiert wurde. Bei dieser präsentierten Freunde des Hilfswerks gemeinsam mit den Behinderten die neuesten Trends auf großer Bühne. <



Als Dankeschön für die Organisation der Modenschau von Maggie Jeschofnik stellte sich die Leiterin der Behindertentagesstätte Karin Daniel mit einem selbstgestalteten Herbstgesteck ein.



Im Bild v.l.n.r.: Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser, Torben Gallob (Wedoo), Jürgen Jank (help IT), Alexander Petritsch (Sesselzentrale), Thomas Hartmann (help IT), Präsidentin Hilfswerk Kärnten Mag.^a Elisabeth Scheucher-Pichler, Janis Tijssen (Pool-bauer), Thomas Perkonig (Pool-bauer), Künstler Werner Wultsch, Manuel Fleischhacker (Metallbau), Albin Wank und Gottfried Riepl (Tischlerei mit Format).

Hilfswerk gewinnt mit Weltraumprojekt

Zukunft gestalten. Ein ganzes Schuljahr Wissensvermittlung und kreative Auseinandersetzung mit dem Thema Weltraum.

In Vorbereitung einer einwöchigen Astronautenkonferenz in Wien riefen die Organisatoren Franz Viehböck und das Österreichische Weltraum Forum (ÖWF) gemeinsam mit dem Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie SchülerInnen und Studierende in Österreich auf, ihre Visionen und Projekte zur Zukunft der bemannten Raumfahrt und Erkundung fremder Planeten einzureichen.

Mit unter den Gewinnern auch ein Projekt des Hilfswerks Kärnten, das SchülerInnen im Alter von sechs bis elf Jahren der Theodor-Körner-Schule VS9/10, im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung, einreichten. Diese hatten sich ein ganzes Schuljahr lang

mit dem Thema „Weltraum“ auf unterschiedliche Weise beschäftigt. Der Gewinn war ein persönliches Treffen mit den beiden Astronauten Susan Kilrain und Pedro Duque sowie dem ÖWF Analog-Astronauten Inigo Munoz Elorza im Rathaus. Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler: „In der schulischen Tagesbetreuung, aber auch bereits in den Kindergärten des Hilfswerks Kärnten, werden verstärkt naturwissenschaftliche Schwerpunkte gesetzt, um so bei Mädchen und Buben gleichermaßen Interesse zu wecken. Ich bin natürlich sehr stolz, dass unsere Pädagoginnen diesen Preis gewonnen haben, weil es ihre ausgezeichnete Arbeit hervorhebt.“ <



Die stolzen Gewinner mit StRⁱⁿ Ruth Feistritzer, HW-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz MAS, HW-Präsidentin Mag.^a Elisabeth Scheucher-Pichler, HW-Pädagogin Karin Feichtinger, VD Helga Hunka, Bürgermeisterin Dr. Maria-Luise Mathiaschitz, NASA Astronautin Susan Kilrain und ÖWF Analog-Astronaut Inigo Munoz Elorza. (v.l.)

Ein großer Freund des Hilfswerks wurde 70

Herzlichen Glückwunsch! Ein ganz großer Mitstreiter und Unterstützer des Hilfswerks Kärnten feierte kürzlich seinen 70. Geburtstag.

Ferdinand Sablatnig, seit vielen Jahren Beirat des Hilfswerks, lud in seine Heimat ins Gailtal Freunde und Wegbegleiter, um mit ihnen gemeinsam seinen „Runden“ zu feiern.

Schon während seiner aktiven Zeit als Politiker stand für ihn immer der Mensch im Mittelpunkt. Soziale Gerechtigkeit und Unterstützung für jene, denen es nicht so gut geht, hatten und haben bei ihm immer Vorrang. Viele Initiativen und Projekte des Hilfswerks tragen seine Handschrift und konnten nur durch sein unermüdliches Engagement so erfolgreich umgesetzt werden. Dafür dankte ihm auch Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler herzlich: „Ferdinand Sablatnig wird von uns allen

nicht nur für seinen großen Einsatz für das Hilfswerk geschätzt. Er ist ein wunderbarer Mensch, der für alle immer ein

offenes Ohr hat. Und deshalb wünsche ich uns allen, dass er noch lange für das Hilfswerk tätig ist.“ <



Ferdinand Sablatnig mit Gattin Veronika und Wegbegleitern (stehend v.l.): KommR Hannes Kandolf (Obmann der Wirtschaftskammer Hermagor), Landtagsabgeordneter a. D. Dr. Nikolaus Lanner, Landeshauptmann a. D. Dr. Christof Zernatto, Mag.^a Elisabeth Scheucher-Pichler (Präsidentin des Hilfswerks Kärnten), Landesabgeordneter. a. D. KommR Helmut Hinterleitner, Landesrat a. D. Georg Wurmitzer, Ferdinand Hueter (Klubobmann im Kärntner Landtag), Vizebürgermeister DI Leopold Astner.

10 Jahre „Kinderwerkstadt Klagenfurt“

Jubiläum. Zahlreiche Gäste konnte Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, der Vorstand und die Geschäftsführung des Hilfswerks begrüßen. Grund dafür war das 10-Jahr-Jubiläum der „Kinderwerkstadt Klagenfurt“, einer einzigartigen Kinderbetreuungseinrichtung, die es in dieser Form sonst nirgends in Österreich gibt.

Die „Kinderwerkstadt Klagenfurt“ ist ein gemeinsames Projekt des Hilfswerks mit der Stadt Klagenfurt. Hier werden Kinder ohne Voranmeldung stundenweise bis 20 Uhr betreut, auch jene, deren eigentliche Kinderbetreuungseinrichtung früher schließt. „Das waren in den letzten 10 Jahren über 16.000 Kinder“, berichtet dazu die Präsidentin.

Insgesamt wurden 79.000 Buben und Mädchen in den letzten 10 Jahren hier betreut. „Wir haben in den Ferien geöffnet und Sonderöffnungszeiten zur Weihnachtszeit, damit Eltern einmal in Ruhe einkaufen können. Die Kinderwerkstadt steht selbstverständlich auch Gästen der Stadt Klagenfurt offen“, so Scheucher-Pichler. Auch die Bürgermeisterin von Klagenfurt, Maria-Luise Mathiaschitz, und Familien- und Kindergartenreferentin Stadträtin Ruth Feistritzer waren unter den Gratulanten.

„Das Hilfswerk hat Handschlagqualität, und deshalb bin ich immer froh, wenn wir gemeinsame Projekte umsetzen, denn dann weiß ich, dass es funktioniert“, so die Bürgermeisterin, die der Hilfswerk-Präsidentin für die ausgezeichnete Zusammenarbeit über die Jahre hinweg dankte und in diesem Zusammenhang auch auf die hervorragende Arbeit im Bereich der schulischen Tagesbetreuung verwies. Stadträtin Ruth Feistritzer: „Es ist wichtig, dass wir den Familien ein Service bieten, bei denen die Eltern wissen, dass ihre Kinder gut aufgehoben sind und auch gerne da sind.“ Hilfswerk-Präsidentin Scheucher-Pichler: „Ich bin stolz darauf, dass dieses Projekt aufgrund der Zustimmung aller Entscheidungsträger vor 10 Jahren gestartet werden konnte, und auch heute bekennen sich alle für den weiteren Erhalt der Kinderwerkstadt. Dafür herzlichen Dank!“ <



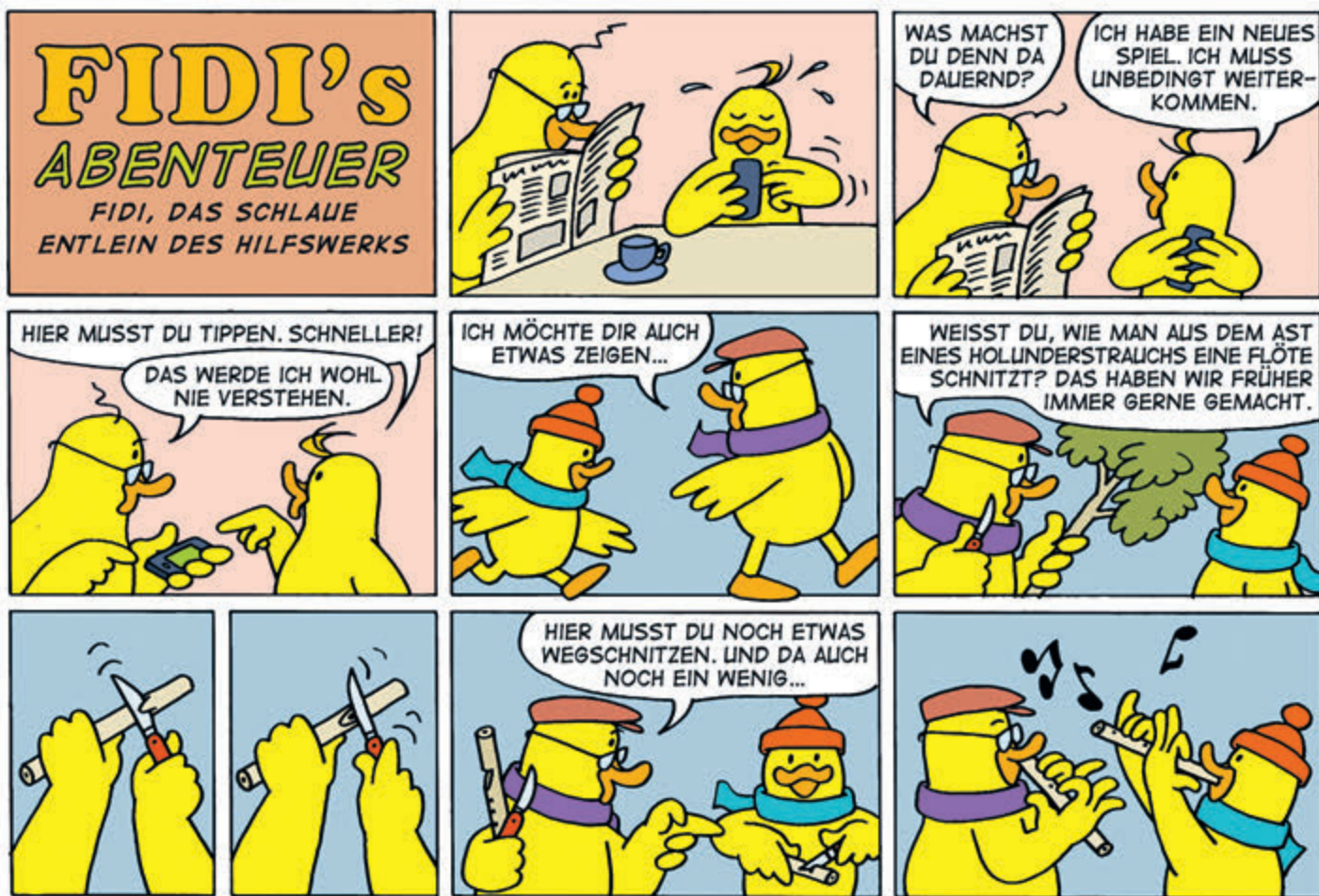
Das Rahmenprogramm gestalteten an diesem Tag die Kinder der Kindertagesstätte und des Kindergartens Schleppealm, die eigens Lieder und Tänze einstudiert hatten.



Vorne (v.l.): HW-Vorstand Karl Wrumnig Dir. a. D.; Evelyn Sekera, Stv.ⁱⁿ der Abt. Kindergärten und Horte, Leiterin Kindergarten und Hort Annabichl; HW-Vorstand Mag. Susanne Hager; Mag. Silvia Häusl-Benz, Bürgermeisterin von Pörtlach; HW-Vorstand RRⁱⁿ Christina Krainz; Bgm.ⁱⁿ Dr. Maria-Luise Mathiaschitz; HW-Präsidentin Mag.^a Elisabeth Scheucher-Pichler; StRⁱⁿ Ruth Feistritzer; HW-Vorstand Mag.^a Brigitta Prochazka; Karin Kofler, Leiterin Kindergarten Regenbogen; hinten: HW-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz, MAS; Cornelia Hübner, Interessengemeinschaft Innenstadtkaufleute Klagenfurt

Betreuung nach 17 Uhr

Wenn Sie fallweise eine längere Betreuung benötigen, bietet das Hilfswerk Kärnten gemeinsam mit der Stadt Klagenfurt die Möglichkeit einer Kinderbetreuung von 17 bis 20 Uhr in der „Kinderwerkstadt Klagenfurt“ für Kinder im Alter von 2 bis 10 Jahren an. Die Kinder werden direkt von den Hilfswerk- bzw. den städtischen Kinderbetreuungseinrichtungen abgeholt.



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

Buchtipp Anna Pevny: Natürlich backen

Selber backen mit besten vollwertigen Zutaten – weil es Körper und Seele guttut!
 Der Duft von frisch gebackenem Roggenbrot, das knusprig bricht. Die noch warme Apfel-Buchweizentorte, um die sich die ganze Familie versammelt. Das traditionell geformte Brauchtumsgebäck aus flaumigem Germteig, das jedes Fest zu etwas Besonderem macht. Und die himmlisch duftenden Kekse, denen niemand widerstehen kann. Anna Pevny bäckt aus Leidenschaft mit wertvollen natürlichen Zutaten und hat sich dem Genuss mit allen Sinnen verschrieben: fein gemahlenes Mehl aus Dinkel, Weizen und Einkorn, regionale Produkte und wohlschmeckende Gewürze bilden die Grundlage all ihrer Rezepte. Sie verkauft ihr beliebtes Brot und viele Mehlspeisen direkt ab Hof und gibt ihr Wissen in Brotbackkursen weiter. Das Getreide baut ihre Familie auf ihrem Bauernhof in Oberösterreich selber biologisch an. <http://www.bio-pevny.at>

Ausführliches Back-ABC und große Rezeptvielfalt

In einem ausführlichen Back-ABC und 100 Rezepten beschreibt sie, wie einfach sich ursprüngliches Gebäck im Jahreskreislauf selber machen lässt.

- 100 Rezepte für Brot, Mehlspeisen, Kuchen und Kekse
- Backen mit Getreidevielfalt: Roggen, Buchweizen, Dinkel, Einkorn, Hirse und Co.
- Back-ABC: ausführliche Beschreibungen zu den verschiedenen Mehlsorten und ihren Backeigenschaften
- mit glutenfreien Varianten
- Backen im Einklang mit den Jahreszeiten
- auf genussvolle Weise zu mehr Energie und Gesundheit

Viele weitere Rezeptideen finden Sie auf: www.loewenzahn.at



Natürlich backen

Brot, Kuchen und Kekse aus vollem Korn. 250 Seiten, fest gebunden. Von Anna Pevny, mit Fotografien von Rita Newman, 24,95 Euro, ISBN 978-3-7066-2599-9, Löwenzahn Verlag

Ihr umfangreiches
WOHLFÜHLPAKET*

- 1 Hydrojetmassage
- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Entspannungsbad
- 1 Naturfango
(Teilkörperpackung)

buchbar bei
7 Nächten (SO-SO)



Bad Schönau
„Zur Quelle“
02646 90500-2501



Bad Traunstein
02878 25050

Zeit für Wärme & Genuss im 4-Sterne Gesundheitshotel

gültig von 20.11. bis 18.12.2016 und von 01.01. bis 05.03.2017;
begrenzt Zimmerkontingent

- 3 Nächte (DO - SO), 4 Nächte (SO - DO) oder 7 Nächte (SO - SO) im Vital Einzel- oder Doppelzimmer
- Verpflegung: Frühstück oder Halbpension inkl. Abendessen als 3-Gang-Wahlmenü/Bufferet
- freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbecken
- vielseitiges Unterhaltungs- und Aktivprogramm
- Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- kostenloses WLAN in der Hotelhalle sowie in den Zimmern
- ein kostenloser PKW-Tiefgaragenstellplatz pro Zimmer

pro Person
von **€ 202,-**
bis € 615,-

Saisonzeiten		7 Nächte		4 Nächte		3 Nächte	
		SO bis SO		SO bis DO		DO bis SO	
		DZ	EZ	DZ	EZ	DZ	EZ
20.11. - 18.12.2016	Übernachtung mit Frühstück	€ 399,-	€ 446,-	€ 228,-	€ 256,-	€ 202,-	€ 224,-
	Übernachtung mit Halbpension inkl. 20% Rabatt auf alle Einzeltherapien	€ 469,-	€ 516,-	€ 267,-	€ 296,-	€ 237,-	€ 259,-
	Übernachtung mit Halbpension + WOHLFÜHLPAKET*	€ 539,-	€ 586,-	-	-	-	-
01.01. - 05.03.2017	Übernachtung mit Frühstück	€ 425,-	€ 475,-	€ 242,-	€ 273,-	€ 215,-	€ 238,-
	Übernachtung mit Halbpension inkl. 20% Rabatt auf alle Einzeltherapien	€ 495,-	€ 545,-	€ 283,-	€ 314,-	€ 250,-	€ 273,-
	Übernachtung mit Halbpension + WOHLFÜHLPAKET*	€ 565,-	€ 615,-	-	-	-	-

Alle Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

Ihre Buchungshotline:

Umhausen im Ötztal 05255 50160 (T) ■ Bad Häring 05332 90500 (T) ■ Bad Eisenkappel 04238 90500 (K) ■ Bad Bleiberg 04244 90500 (K)
Bad Traunstein 02878 25050 (NÖ) ■ Bad Vöslau 02252 90600 (NÖ) ■ Bad Schönau „Zum Landsknecht“ 02646 90500-1501 (NÖ)
Bad Schönau „Zur Quelle“ 02646 90500-2501 (NÖ) ■ Bad Goisern 06135 20400 (OÖ)



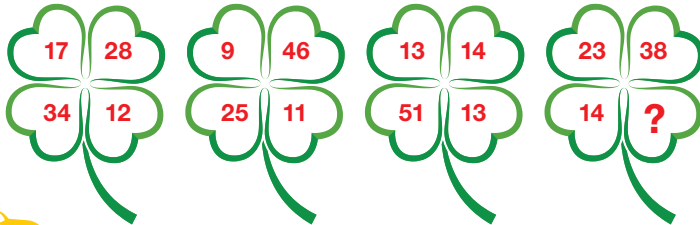
Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!



Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Natürlich backen“ von Anna Pevny.

1. Klee: Finden Sie mehr als 10 Wörter, die zwei E unmittelbar hintereinander enthalten?

2. Kleeblatt: Welche Zahl fehlt?



An das Hilfswerk – Bundesgeschäftsstelle
Apollogasse 4/5, 1070 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar
„Natürlich backen“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise vom Verlag Löwen-
zahn zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

Senden Sie diesen Kupon mit den eingetragenen Lösungen
ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer geistigen Fitness
wünscht Ihnen **Martin Oberbauer** vom Wiener
Hilfswerk! Weitere Aufgaben finden Sie in seinen
Büchern, u.a. „Power-Walking fürs Gehirn“,
„Abenteurer Gedächtnis“, „Aktivurlaub fürs Gehirn“
(alle Verlag Herbig).

L I N S E N L I N S
I L L E L N I E S S
N N I K E P S E N
S E N S I L N N I
E S S N N E S I K E L
L I L L O S L I F E L
I L L I E N I N S P I
S S S S I L S I N S

Auflösung aus dem letzten Heft:

1. Linseninhalt: 42g x 15 = 630g. **2. Linsen mit Speck:**

Wir gratulieren den Gewinner/innen der 3 Bücher „Die gute Landkräuterküche“.

FREI FÜHLEN

von Symptomen trockener Augen

Gerade bei Wind und Wetter
im Herbst

**Langanhaltende Feuchtigkeit
und Linderung^{1,2}**
SYSTANE® HYDRATION

- 0,15% Hyaluronsäure
- Für Kontaktlinsenträger geeignet
- Einzeldosen ohne Konservierungsmittel

Bei Tränenden Augen³
SYSTANE® BALANCE

- LipiTech® System, gleicht die gestörte Lipidschicht aus
- Stabilisiert den Tränenfilm, dadurch tränen die Augen nicht mehr
- Lindert die Symptome lang anhaltend⁴

Bosnien-Herzegowina: ein längst vergessener Krieg?

Kriegsopfer. Ein sicheres Zuhause, Ausbildung und ein geregeltes Einkommen – viele Vertriebene in Bosnien-Herzegowina können bis heute nur davon träumen, dass es ihnen eines Tages wieder besser geht. Die Rückkehr in ein selbstbestimmtes Leben ist für die Menschen, nur eine Tagesfahrt mit dem Auto von uns entfernt, ohne Hilfe unerreichbar.

Hilfswerk International ist seit 20 Jahren in Bosnien-Herzegowina tätig und unterstützt benachteiligte Bevölkerungsgruppen und intern Vertriebene durch sozialen Wohnbau, neue Einkommenswege und Starthilfen für Kleinbauern.

Ein Leben nach dem Krieg

Der Krieg in Bosnien-Herzegowina ist lange vorbei. Doch der Alltag ist für viele Vertriebene immer noch zermürbend. Frauen wie Fata verloren durch den Krieg ihr Zuhause und mussten jahrelang, vertrieben aus ihrer Heimat, in Notunterkünften

leben. Mehr als 20 Jahre ist es her, dass Fata ihren Mann und den gemeinsam bewirtschafteten Hof in Visegrad verlor. Mit ihren beiden Kindern gelang ihr die Flucht. Doch es folgten qualvolle Jahre. Fatas Überlebenskampf dauerte an, bis sie als anerkanntes Kriegsopfer durch das Projekt von Hilfswerk International Unterstützung fand. Unglaublich und doch wahr: noch immer warten zahlreiche vom Krieg entwurzelte Familien auf Hilfe. Es fehlen Starthilfen für Wohnraum und Einkommen schaffende Maßnahmen. <



Bitte helfen Sie mit! Ihre
Spende schenkt Zukunft

Spendenkonto

AT71 6000 0000 9000 1002. Kennwort
„Nothilfe Bosnien/Herzegowina“
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar;
Reg. Nr. SO 1149.

Ihr Erbe wirkt in die Zukunft

Auch Nachlässe ermöglichen Hilfe für Menschen in Krisensituationen. Gerne informiere und berate ich Sie. Ich freue mich auf Ihren Anruf: Luzia Wibiral, Telefon 01/405 75 00-114



Foto: Schuster/Wien

Hilfswerk Austria International,
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien,
www.hilfswerk-austria.at

Hilfswerk für Sie unterwegs!

Hilfswerk Family Tour. Über 50 Stationen auf Österreichs Plätzen und Straßen, Information, Beratung, nützliche Broschüren, Gesundheitschecks, Spiel und Unterhaltung für Jung und Alt – das war die Hilfswerk Family Tour 2016.

Auch im Jahr 2016 war das Hilfswerk nicht nur verllässlicher Partner und Dienstleister für viele Eltern, Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen und deren Angehörige, sondern wieder aktiv unterwegs auf Österreichs Plätzen und Straßen. Im Dienste der Information und Beratung hat die jährliche Hilfswerk Family Tour heuer über 50 Stationen in ganz Österreich umfasst. Geboten wurde wieder eine Fülle von Information und Beratung zu Themen wie Erziehung und Kinderbetreuung, Gesundheit für Jung und Alt, Älterwerden und Pflege. Praktische Gesundheitschecks, eine Reihe von Spielen und viel Unterhaltung für alle Altersgruppen sowie ein tolles Gewinnspiel ergänzten das Angebot. Und natürlich war auch das beliebte Maskottchen des Hilfswerks, FIDI, wieder mit dabei!



Auch 2017 geht das Hilfswerk wieder auf Tour. Erfahren Sie hier in Ihrer Hand in Hand, wann und wo die Tour im nächsten Jahr bei Ihnen in der Nähe ist. In der ersten Ausgabe im März 2017 finden Sie einen Überblick über die Hilfswerk Family Tour 2017. Im April geht's wieder los!

Die Partner der Hilfswerk-Jahresinitiative sind sVersicherung, sBausparkasse, Erste Bank und Sparkassen sowie Neuroth. Wiener Städtische, Jako-o und die Sportunion unterstützen das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Kindergesundheit“. <

Unsere Kinder sind unsere Zukunft!

Kinderbetreuung. Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, setzt sich für den Ausbau der Kinderbetreuung in Österreich ein. Er fordert bedarfsgerechte und zukunftsfähige Lösungen, die Eltern wirklich helfen und Kinder bestmöglich fördern.



„Das Hilfswerk setzt sich seit vielen Jahren dafür ein, dass Bund und Länder gute Rahmenbedingungen schaffen, um den Ausbau der Kinderbetreuung voranzutreiben“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich. „Wir haben immer noch nicht genügend passende Möglichkeiten für die ganz Kleinen, die Unter-Drei-Jährigen. Aber auch die Nachmittagsbetreuung für Schulkinder muss dringend weiter

entwickelt werden!“, erläutert Karas. Er möchte beim Ausbau der Kinderbetreuung grundsätzliche Vielfalt und Wahlfreiheit gefördert sehen. Aber auch Rahmenbedingungen wie einheitliche Qualitätskriterien oder attraktive Ausbildungsmöglichkeiten für Pädagogen spricht Karas an. „Besonders am Herzen liegen mir die Schulen“, betont Karas. „Wir sollten Schulen als offene und atmende

Lern- und Lebenswelten begreifen. Verschiedene Berufsgruppen und Träger müssen zum Wohle unserer Kinder zusammenwirken. Schulen können wunderbar mit Vereinen aus dem sozialen, kulturellen und sportlichen Bereich kooperieren. Aber auch Schulsozialarbeit und psychosoziale Angebote sind wichtig, um den Anforderungen des modernen Schulalltags gerecht zu werden“, meint Karas abschließend. <

Gratis-Service-Paket

Kostenlos bestellen! Das Service-Paket rund um Kinderbetreuung, Ernährung und Bewegung mit dem Kinderbetreuungskompass und dem Kindergesundheitskalender!

Das Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern

Mit wertvollen Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Qualität der Betreuung und Betreuungsformen, Eingewöhnung und Krisen, Lernen und Fördern, Geld und Recht, Aufsichtspflicht, Haftung und Versicherung, Service und Anlaufstellen, Gesundheit und Erziehung. Mit lustigen und anschaulichen Bildern und Grafiken durch den Jahreskreis. Mit Rezepten und Bewegungstipps, die sich spielerisch umsetzen lassen.



Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern
Gratis bestellen:
0800 800 820 oder
office@hilfswerk.at

Gesund, vital und aktiv das Leben genießen

Vitalität. Sehr oft stellt man sich die Frage, wie man mit zunehmendem Alter die Vitalität erhalten oder speziell nach längerer Krankheit auch wieder zurückholen kann.

Üblicherweise wird dies mit dem Hinweis auf die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und ausreichendem Trinken beantwortet, natürlich kommt auch die tägliche Bewegung ins Spiel. Doch heute, nach Vorliegen ganz neuer, faszinierender Studien, muss man diese Frage anders beantworten.

Die wissenschaftliche Forschung zeigt uns nämlich, dass die Verfügbarkeit von Vitaminen und Spurenelementen, die für Vitalität und Energie bestimmend sind, ganz wesentlich davon abhängt, ob wir eine ausreichende Menge und Vielfalt an Darmbakterien in unserem Körper angesiedelt haben. Die Vielfalt an gesunden Darmbakterien bestimmt nämlich darüber, ob Vitalstoffe

überhaupt in Ihre Zellen transportiert werden können, wo sie dann erst ihre Wirkungen entfalten.

Einige wenige Darmbakterien sind sogar in der Lage – sofern sie in ausreichender Anzahl vorhanden sind –, das für Knochenstoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Blutgerinnung wichtige Vitamin K selbst zu produzieren. Nach längerer Krankheit oder nach einer den Darm schädigenden Antibiotikagabe benötigt unser Darm dringend exakt ausgewählte probiotische Bakterien. Besonders wichtig sind diese auch mit fortschreitendem Alter, denn veränderte Hormonproduktion und Stoffwechsel verursachen ab dem 50. Lebensjahr ein immer stärkeres Ver-

schwinden von Bifidobakterien und Laktobazillen, stattdessen vermehren sich übelriechende und Toxine produzierende Fäulniskeime. Ergänzen Sie daher die Darmflora mit zunehmenden Lebensjahren mit genau jenen Bifidobakterien und Laktobazillen, die mit zunehmendem Alter immer weniger werden – kombiniert in OMNI-BiOTIC® 60+ aktiv. <
www.omni-biotic.com



Promotion

bezahlte Anzeige

900 Alten- und Pflegeheime in ganz Österreich

Alle Informationen zu Alten- und Pflegeheimen finden Sie auf:
infoservice.sozialministerium.at



Jetzt bestellen unter der kostenlosen Broschürenservicenummer des Sozialministeriums:
01 711 00-86 25 25 oder per E-Mail unter: **broschuerenservice@sozialministerium.at**



sozialministerium.at



facebook.com/sozialministerium

Generationentreff – wir vertreiben Langeweile

Machen Sie mit! Im Generationentreff in Klagenfurt ist immer was los. Auch in den nächsten Monaten haben wir für Sie ein interessantes Programm zusammengestellt, das Langeweile erst gar nicht aufkommen lässt. Aktuelle Veranstaltungen und Vorträge finden Sie auf unserer Webseite: www.hilfswerk-ktn.at

Wir haben immer wieder prominente Persönlichkeiten und Experten für Vorträge, die Ihnen Spannendes, Informatives und Wissenswertes erzählen.

Vor kurzem erst konnten wir die Schirmherrin des Hilfswerks und beliebte Moderatorin, Ingrid Turkovic-Wendl, bei uns zum Thema „Erfülltes Leben“ begrüßen. In diesem Workshop ging sie der Frage nach, ob Älterwerden auch vergnüglich sein kann. Angst und Lebenslust spielen dabei ebenso eine Rolle wie die eigene Standortbestimmung. Zusätzlich gab es noch viele nützliche Gesundheitstipps. <



Hilfswerk-Schirmherrin Ingrid Wendl sprach im Generationentreff zum Thema „Erfülltes Leben“.



Ob Bewegung, Kunst oder Geselligkeit – das Programm des Generationentreffs ist breit gefächert.

„Machmit“- Termine

„Kumm, setz ma uns zamm und ratsch ma a bissl“

Generationen verbinden, Initiative ergreifen, vorbeikommen und Bekanntschaften schließen. Der Einsamkeit ein Schnippchen schlagen und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen.

Termine: jeden Freitag 14–17 Uhr

Mitzubringen: Ideen, Kontaktfreude

Vortragende: Maggie Jeschofnik

Kosten: keine

Yoga sanft

Wir bringen unseren Körper mit Geist und Seele in Einklang! Durch bewusste Entspannung, tiefes gelenktes Atmen und Bewegungen, die uns Freude machen. Übungen auf der Matte und auf dem Stuhl.

Termine: 5. und 12. Dezember, jeweils 14.30 bis 16 Uhr

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Kissen

Vortragende: Anneliese Schobel

Kosten: 8 Euro je Einheit

Turnen, Kompetenztraining, Gedächtnistraining

Für alle, die Freude an Bewegung haben und sich körperlich und geistig fithalten möchten.

Termine: 7. und 14. Dezember, jeweils 14.30 bis 16 Uhr.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Vortragende: Helga Huber-Lerchster

Kosten: 5 Euro pro Einheit (inkl. Kräutertee und Kuchen)

**Alle Veranstaltungen im Hilfswerk-
Generationentreff, Pischeldorfer
Straße 53, 9020 Klagenfurt a.W.**

Wir sind da, wenn Sie Unterstützung brauchen!

www.hilfswerk-ktn.at

Ihre Ansprechpartner in den Fachbereichen

Elisabeth Scheucher-Pichler
Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Sprechstunde nach Vereinbarung
Tel. 0676/89 90 10 00



„Essen auf Rädern“
Leiterin: Sigrid Bister

Tel. 05 0544-5532
Mobil 0676/89 90 10 20
sigrid.bister@hilfswerk.co.at



Sozialservicestelle, Freiwilligen- und Integrationsarbeit
Leiterin: Margarete Jeschofnik

Tel. 05 0544-2039
Mobil 0676/89 90 11 39
margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at



Behindertenhilfe
Leiterin: Karin Daniel

Tel. 05 0544-7101
Mobil 0676/89 90 53 01
karin.daniel@hilfswerk.co.at



Sanitätshaus
Leiterin: Ingrid Pegrin

Tel. 05 0544-1000
Mobil 0676/89 90 20 02
ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at



Pflege und Betreuung
Leiterin: Renate Pirker

Tel. 05 0544-5010
Mobil 0676/89 90 10 10
renate.pirker@hilfswerk.co.at



Kinder-Jugend-Familie
Leiterin: Elisabeth Sickl

Tel. 05 0544-5007
Mobil 0676/89 90 10 07
elisabeth.sickl@hilfswerk.co.at



Ihre Ansprechpartner in den Bezirken

• **Feldkirchen**

Milesistraße 2, 9560 Feldkirchen
Tel. 05 0544-02, Fax 05 0544-5299
feldkirchen@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Heinz Leitner
Mobil 0676/89 90 71 01



• **Hermagor**

Gösseringlände 7, 9620 Hermagor
Tel. 05 0544-06, Fax 05 0544-5699
hermagor@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin:

Petra Hohenwarter
Mobil 0676/89 90 81 01



• **Klagenfurt a. W./Klagenfurt-Land**

Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt
Tel. 05 0544-09, Fax 05 0544-5999
klagenfurt@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin:

Gerda Fodermayer
Mobil 0676/89 90 11 50



• **St. Veit/Glan**

Grabenstraße 10, 9300 St. Veit/Glan
Tel. 05 0544-03, Fax 05 0544-5399
st.veit@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Rudolf Egger
Mobil 0676/89 90 41 01



• **Spittal/Drau**

Lutherstraße 7, 9800 Spittal/Drau
Tel. 05 0544-5802, Fax 05 0544-5899
spittal@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Josef Pleikner
Mobil 0676/89 90 31 01



• **Villach/Villach-Land**

Peraustraße 1, 9500 Villach
Tel. 05 0544-05, Fax 05 0544-5599
villach@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin:

Andrea Wöber
Mobil 0676/89 90 21 01



• **Völkermarkt**

Umfahrungsstraße 18, 9100 Völkermarkt
Tel. 05 0544-01, Fax 05 0544-5199
voelkermarkt@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter:

Andreas Kagerl
Mobil 0676/89 90 52 01



• **Wolfsberg**

Klagenfurter Straße 47, 9400 Wolfsberg
Tel. 05 0544-04, Fax 05 0544-5499
wolfsberg@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin:

Andrea Draxl
Mobil 0676/89 90 61 01



Termine im Hilfswerk

Sozialservicestelle des Hilfswerks Kärnten

Margarete Jeschofnik, Tel. 05 0544-2039
Sprechstunden: Mi 10–12 Uhr

Ombudsmann Dr. Friedrich Staudacher
Termin 1 x im Monat nach Vereinbarung unter:
Tel. 0676/89 90 11 39, Beratung kostenlos

Lese- und Rechtschreibtherapie für Schulkinder

Bezirksstelle St. Veit/Glan
Sabine Stattnann, Tel. 0676/89 90 44 01
Mo, Di, Mi 11–18 Uhr u. A. w. g.

Ombudsmann Seniorenbund

Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Karl Wrumnig, Tel. 0676/89 90-1001
jeden Mo 9–12 Uhr, Termin nach Vereinbarung

Österr. Diabetikervereinigung SHG St. Veit

Bezirksst. St. Veit, Sonja Isopp, Alfred Candolini,
Tel. 05 0544-03,
jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Österr. Kinderrettungswerk Kärnten

Elisabeth Scheucher-Pichler,
jeden ersten Mittwoch im Monat 10–12 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung,
Tel. 0676/89 90 10 00

Österr. Zivilinvalidenverband

• Bezirksbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Edith Speiser, Tel. 05 0544-2020 Mi, Fr 9–11 Uhr
• Hilfswerk St. Veit
Sprechstunde nach Vereinbarung:
Erwin Londer, Tel. 0699/13 23 11 00

Rechtsberatung Bezirksstelle Spittal
Dr. Marion Koch-Hipp, Tel. 05 0544-08
Freitag 8–11 Uhr, nach vorheriger Vereinbarung

SHG/Sprechstunden für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE)

• Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47:
Roswita Spitzer, Tel. 0676/674 00 24
Vor anmeldung unbedingt erforderlich,
jeden 2. Mittwoch im Monat, 16–18 Uhr
• Bezirksstelle Hermagor:
Mag. Karin Telesklav, Tel. 0664/502 56 53
Termin nach Vereinbarung,
jeden 2. Freitag im Monat, 16–18 Uhr

Soziale Hilfgemeinschaft Klagenfurt

Vereinsbüro, Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt
Tel. 0676/89 90 10 00
jeden 1. Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr

Stillberatung

kostenlos, gefördert vom Land Kärnten
• Bezirksstelle Spittal,
Michaela Pucher, Tel. 05 0544-08
jeden 2. u. 4. Montag im Monat, 9–11 Uhr

„Väter für Recht – gemeinsam für unsere Kinder“

Beratung im Hilfswerk in Klagenfurt, Villach,
St. Veit, Spittal und Feldkirchen
Information und Kontakt:
Clemens Costisella, Tel. 0680/3042552,
office@v-f-r.at, www.v-f-r.at



ICH MESSE SELBST
einfach. jederzeit. sicher.

www.ich-messe-selbst.at



Blutverdünnt?

Unabhängig und sicher mit dem Gerinnungs-Selbstmanagement!

Alle vier bis sechs Wochen muss der Gerinnungswert (INR-Wert) beim Arzt gemessen werden, um zu erfahren, ob und wie die Medikamentendosis verändert werden soll.

Im Gerinnungs-Selbstmanagement ist eine wöchentliche Selbst-Messung vorgesehen. Das vermindert – in Kombination mit vierteljährlichen Kontrolluntersuchungen beim Arzt – das Risiko für einen Schlaganfall oder Blutungen deutlich. Für Sie bedeutet das: mehr Sicherheit, Komfort und Unabhängigkeit.

„Die Erfahrung zeigt: Selbstmanager haben die beste Therapiequalität.“

Priv. Doz. Dr. Benjamin Dieplinger

Präsident der Österreichischen Arbeitsgruppe für das Selbstmanagement der oralen Antikoagulation

Mit einem kleinen mobilen **Messgerät**, dem **CoaguChek® INRange**, kann der Gerinnungswert durch einen winzigen Stich in die Fingerbeere jederzeit selbst bestimmt werden. In einer von etwa 40 Schulungsstellen erlernen Sie, wie das Gerinnungs-Selbstmanagement funktioniert und Sie die Tablettenmenge selbst anpassen können.



HABEN SIE INTERESSE UND OFFENE FRAGEN?

- Wie kann ich ein Gerät erhalten?
- Welche Kosten werden von der Krankenkasse übernommen?
- Wo kann ich mich schulen lassen?

Kontaktieren Sie Ihren **Arzt** oder das **CoaguChek® Kunden Service Center** unter: **(01) 277 87 – 455**. Zusätzliche Informationen finden Sie auch auf: www.ich-messe-selbst.at

Vermehrt Schönes!