



Unterwegs in ganz Niederösterreich

Ob frühlingshafte Temperaturen, Platzregen oder winterliche Verhältnisse – unsere Hilfswerk-Autos schlängeln sich in ganz Niederösterreich bei jedem Wind und Wetter durch die Landschaft.

Hilfswerk Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind tagtäglich im ganzen Land im Einsatz, um Kundinnen und Kunden verlässlich zu betreuen. Aber: Gut ausgerüstet sind bei jeglichen Witterungsbedingungen Pflege und Betreuung durch das Hilfswerk gesichert!

DANKE an alle Kolleginnen und Kollegen!



Die Relevanz von Pflege und Betreuung

Wir freuen uns, dass das **Thema Pflege und Betreuung nun auch Eingang in die Politik** gefunden hat. Alle zukünftigen Weichenstellungen im Bereich Pflege und Betreuung müssen von den Bedürfnissen der Pflegebedürftigen und deren Angehörigen ausgehen. Jegliche politische Fragestellung in dieser Debatte muss sich daran orientieren. Denn im Mittelpunkt unserer Arbeit im Hilfswerk steht immer die professionelle Betreuung der pflegebedürftigen Menschen und ihrer Angehörigen. Unser oberstes Ziel ist es, sie über lange Zeit in den eigenen vier Wänden zu betreuen und ihnen eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen.

Angesichts dieses bedeutsamen Themas **haben wir in der aktuellen politischen Debatte jedoch kein Verständnis** für die ausschließliche Forderung nach einer Arbeitszeitverkürzung. Die damit verbundenen drohenden Streiks führen zu Verunsicherung denen wir aktiv entgegensteuern wollen, denn unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten Herausragendes. Als Arbeitgeber plädieren wir daher für eine Realloohnerhöhung, die deutlich über der Inflationsrate liegt und sind optimistisch, dass es zu einer raschen Lösung kommt, die für alle Beteiligten zufriedenstellend ist.

Ein Hinweis in eigener Sache: Das Hilfswerk erhält eine neue moderne Telefonanlage und damit auch eine neue landesweite Telefonnummer. Sie erreichen das Hilfswerk ab sofort unter 05 9249. Damit gelangen Sie in die Landesgeschäftsstelle in St. Pölten, wo Sie bei Bedarf entsprechend weiterverbunden werden. Selbstverständlich können Sie auch weiterhin Ihren gewünschten Standort direkt anwählen. Die aktuellen Nummern entnehmen Sie unserer Webseite www.noehilfswerk.at.

Mag. Christoph Gleirscher, Geschäftsführer

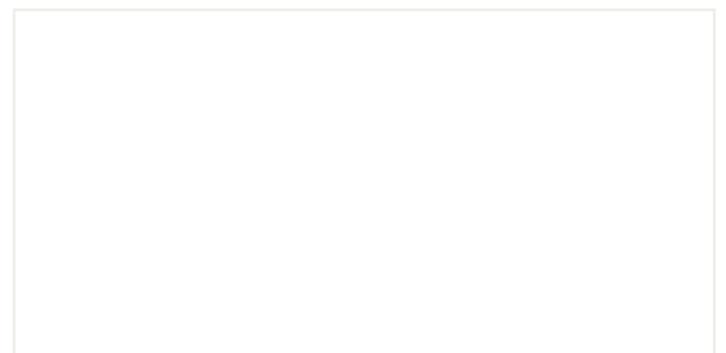


**Notruftelefon:
Überall sicher
unterwegs.**

Mobil und sicher!

Das mobile Notruftelefon bietet Sicherheit rund um die Uhr – egal ob zuhause oder unterwegs. Es begleitet Sie in den Garten, beim Einkaufen, bei kurzen Ausflügen oder beim Spazierengehen. Über 300 Geräte wurden seit dem letzten Jahr schon angeschlossen.

Wie es funktioniert und wie Sie dazu kommen lesen Sie auf **Seite 3**.



„Das hast du mich schon fünfmal gefragt...“

Leben mit Demenz

„Gefühlt alle zwei Minuten fragt mich meine Mutter, ob ich noch einen Gugelhupf backen werde. Das zehrt an den Nerven.“ Das Leben und der Umgang mit Demenzerkrankten können herausfordernd sein. Doch es ist eine Situation, der sich immer mehr Menschen stellen müssen: Schon heute sind 130.000 Menschen in Österreich an Demenz erkrankt, bis zum Jahr 2030 soll sich diese Zahl nach Expertenmeinung verdoppeln. Kein Wunder, dass in diesem Zusammenhang in Forscherkreisen von einer „Demenz-Epidemie“ gesprochen wird.

Zum Glück gibt es Möglichkeiten, der Demenz vorzubeugen und ihr Fortschreiten zu verlangsamen. Und es gibt viele Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige. Beratung bieten zum Beispiel die Demenzexpertinnen und -experten des Hilfswerks. 30 Mitarbeiter/innen wurden in den letzten Jahren speziell ausgebildet und sind in ganz Niederösterreich im Einsatz. Intern wird laufend geschult, um den Familien mit konkreten Ratschlägen zur Seite stehen zu können.

Einen ganz neuen und innovativen Ansatz liefert ein engagiertes Pilotprojekt des Hilfswerks in Korneuburg: Ehrenamtliche erhielten hier eine Schulung für die Begleitung und Betreuung von demenzerkrankten Kundinnen und Kunden. Mit Informationen über Symptome der Demenz, herausfordernde Verhaltensweisen der Erkrankten und vor allem Möglichkeiten zur Aktivierung und Beschäftigung können sie Angehörige nun optimal unterstützen. Das Projekt soll im heurigen Jahr auf andere Regionen ausgeweitet werden.



Demenzschulung für Ehrenamtliche: Hier werden viele Möglichkeiten zur Aktivierung und Beschäftigung vermittelt.

Nun zurück zu unserem Anfangsbeispiel: Alle zwei Minuten wird man dasselbe gefragt? Wie soll man damit umgehen? Unser Tipp: Versuchen Sie geduldig zu bleiben und die Frage zu beantworten, als würde sie Ihnen gerade zum ersten Mal gestellt. Manchmal hilft Ablenkung besser, etwa mit einer Beschäftigung oder einem gemeinsamen Spaziergang.



Holen Sie sich Infos!

Es gibt viele gute Tipps zum Umgang mit Demenzerkrankten, etwa in Hinblick auf Alltagsbeschäftigung, Wohnraumanpassung, Körperpflege oder Ernährung. Viele davon haben wir online zusammengefasst unter: <https://www.hilfswerk.at/mehr-als-vergesslich/>

Oder Sie bestellen sich Ihr kostenloses Infopaket per Post! Bestellen Sie unter der **T 05 9249** oder per Mail an service@noe.hilfswerk.at!



Das neue Hilfswerk-Notruftelefon

Endlich wieder mobil!

„Ich liebe Spaziergänge mit meiner Hündin Eileen. Und endlich kann ich das wieder mit einem sicheren Gefühl tun!“, freut sich Friedrich Karner, seit kurzem stolzer Besitzer eines mobilen Notruftelefons des Hilfswerks. „Ich bin ja doch schon über 80, da kann schon mal was passieren. Mit dem Notruftelefon weiß ich, dass ich jederzeit Hilfe holen kann. Das ist wirklich eine Supersache!“

Mit dem mobilen Notruftelefon bietet das Hilfswerk seit dem letzten Jahr ein innovatives Gerät, mit dem man mit nur einem Knopfdruck immer und überall Hilfe rufen kann. Es funktioniert – so wie das seit vielen Jahren beliebte Basis-Notruftelefon - in den eigenen vier Wänden, aber eben auch unterwegs. Es kann den Kunden/die Kundin in den Garten begleiten, beim Einkaufen, bei kurzen Ausflügen oder auch beim Spaziergehen. Seit Mitte letzten Jahres wurden bereits über 300 mobile Notruftelefone angeschlossen, die ihren Trägern Flexibilität und maximale Sicherheit bieten.

Herrn Karner begleitet das Notruftelefon bei seinen Spaziergängen mit Hündin Eileen, oder in den Garten, wo er sich mit viel Liebe um seine Hühner kümmert. Seine Tochter, mit der er zusammenlebt, ist ebenfalls begeistert von der neuen „Freiheit“ ihres Vaters: „Mein Papa war immer ein sehr selbstständiger Mann. Und dass er diese Selbstständigkeit nun wieder ausleben kann ist auch für mich eine große Erleichterung!“ Mit einem Knopfdruck auf den mobilen Sender wird sofort mit der Notrufzentrale des Hilfswerks Kontakt aufgenommen. Diese ist rund um die Uhr verfügbar, und so kann rasch und gezielt die benötigte Hilfe organisiert werden – egal ob zuhause oder unterwegs. Von der Zentrale aus werden fast 6.500 Kundinnen und Kunden in ganz Österreich betreut. Und die Bilanz des letzten Jahres kann sich sehen lassen: 24.000 Notrufe trafen im gesamten letzten Jahr hier ein. Neunmal täglich wurde im Durchschnitt ein Rettungsdienst alarmiert. Und stolze 100.000 Minuten wurde 2019 von den Mitarbeiter/innen der Notrufzentrale in Sachen Sicherheit telefoniert!



Informationen zum Hilfswerk-
Notruftelefon und Bestellungen unter
der Gratis-Hotline 0800 800 408 oder
www.notruftelefon.at.

Friedrich Karner genießt es, dank seines neuen
Notruftelefons wieder mobiler geworden zu sein.



GLÜCK IST DIE WELT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn fest verankert. Zu helfen, wo Hilfe dringend benötigt wird, ist unser klar definiertes Ziel. Und damit ermöglichen wir vielen Menschen neue Perspektiven und Momente des Glücks, an die sie vielleicht selbst schon nicht mehr geglaubt haben.

Informationen zum Projekt Exoskelett unter www.sponsoring.lotterien.at und www.tech2people.at

DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN

österreichische LOTTERIEN

publicare Wir liefern, was Sie brauchen.

Wir liefern Ihre Wund-, Stoma- oder ableitende Inkontinenzversorgung direkt zu Ihnen nach Hause.

Einfach.
Diskret.
Kompetent.

Fragen? Rufen Sie jetzt an:
0800 080 100
Wir sind gerne für Sie da.

Produkte
Sämtliche Originalprodukte aller Firmen nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen, Bettunterlagen, Pants und Zusatznahrung.

Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via Post in neutraler Verpackung.
- Keine unnützen Wege und Zeitverlust, die Produkte kommen zu Ihnen nach Hause.
- Die Abrechnung erledigt Publicare direkt mit Ihrer Krankenkasse.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimetergenau auf ihre Stomagröße und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von publicare für Sie.

publicare
publicare gmbh | neuhauserweg 16 | 4061 pasching | telefon 07229 70 560 | telefax 07229 70 560 60 | info@publicare.at | www.publicare.at

Hilfswerk als Top-Arbeitgeber ausgezeichnet

Gleich zwei Auszeichnungen durfte das Hilfswerk Niederösterreich in den letzten Wochen entgegennehmen: Bereits zum fünften Mal wurde das Hilfswerk Niederösterreich mit dem Gütesiegel „Audit Beruf und Familie“ ausgezeichnet und somit als besonders familienfreundlicher Arbeitgeber zertifiziert. Und bei der größten deutschsprachigen Arbeitgeber-Studie „Best Recruiters“ erzielte das Hilfswerk Niederösterreich den Branchensieg!

Familienfreundlich. Das Thema Vereinbarkeit ist gerade in einem Unternehmen wie dem Hilfswerk Niederösterreich von besonderer Bedeutung: Liegt doch der Frauenanteil – branchentypisch – bei über 90 %, ein Großteil davon sind Mütter. Mit dem staatlichen Qualitätszertifikat „Audit Beruf und Familie“ – zum ersten Mal 2007 an das Hilfswerk verliehen – werden die vielfältigen Angebote anerkannt: Beispielsweise ein aktives Karenzmanagement, familienorientierte (sportliche) Veranstaltungen und ein umfassendes internes Bildungsprogramm. Eines der erfolgreichsten Angebote ist das Employee Service, eine qualifizierte Beratung für Mitarbeiter/innen. Sie können sich von erfahrenen internen Therapeut/innen bzw. Psycholog/innen bei beruflichen wie auch bei privaten Problemen beraten lassen. Das Service wird den Mitarbeiter/innen zu einem sehr geringen Kostenbeitrag angeboten, den Rest der Kosten trägt das Hilfswerk. Jährlich nutzen dies rund 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Goldstatus. 200 offene Stellen hat das Hilfswerk derzeit zu bieten – Mitarbeitersuche ist daher eine wichtige Aufgabe im Unternehmen. Die hohe Professionalität in diesem Bereich bestätigt die größte Recruiting-Studie im deutschsprachigen Raum: Die „Best recruiters 2019/20“ zeichnete das Hilfswerk kürzlich mit der Goldmedaille aus. In der Sparte „Ambulante Pflege und Betreuung“ erzielte das Hilfswerk sogar den Branchensieg. „Über diese Anerkennung freuen wir uns sehr, denn es bestätigt unsere immer wichtiger werdende Arbeit im Personalmarketing“, so Mag. Christoph Gleirscher, Geschäftsführer des Hilfswerks Niederösterreich. Zur Beurteilung werden Personalgewinnungsaktivitäten in den Bereichen Online-Recruiting-Präsenz, Online-Stellenanzeigen, Umgang mit Bewerber/innen sowie Feedback-Verhalten untersucht.



Familienfreundlichkeit wird im Hilfswerk groß geschrieben.



Möchten Sie in unser Team kommen?

Wir freuen uns über Verstärkung! Alle offenen Stellen finden Sie online unter www.hilfswerk.at/jobs.

Pflegedirektorin Gabriela Goll und Susanne Braun, Leitung des Hilfswerk-Recruitings, dürfen stolz die Auszeichnung als Branchensieger entgegen nehmen.



Startkapital für Ihr (Enkel)Kind.
Die Vorsorge, die Ihrem (Enkel)Kind ein sorgenfreies finanzielles Erwachsenen-Leben ermöglicht.

- Vereinbaren Sie eine individuelle Entwicklung Ihrer Prämienhöhe
- Bis zu drei Zwischenauszahlungen möglich



Die Niederösterreichische
Versicherung

Das Basisinformationsblatt
finden Sie auf unserer Website.

www.nv.at



„Ich würde es wieder machen!“

Marietta Schlegl aus St. Christophen arbeitet seit August 2019 als Heimhilfe beim Hilfswerk Böheimkirchen. Die dafür notwendige Ausbildung hat die gelernte Verkäuferin im Hilfswerk absolviert. Nach einigen Monaten im Beruf ist sie sich sicher: Das ist das Richtige!

Einkaufen, kochen, Gesellschaft leisten: Als Heimhilfe unterstützt Marietta Schlegl ihre Kundinnen und Kunden, deren Alltag durch Alter oder Krankheit beschwerlicher geworden ist, bei Aktivitäten des täglichen Lebens. So können die Kundinnen und Kunden in ihrer gewohnten Umgebung bleiben – im eigenen Zuhause. „Mein Einstieg in die neue Arbeitswelt wurde mir leicht gemacht. Einerseits durch liebe Kolleginnen, die ich die ersten Tage begleiten durfte. Und andererseits durch eine ‚Patin‘, die mir mit Rat und Tat zur Seite stand und steht“, sagt Marietta Schlegl. „Die einzige Angst, die ich hatte, war, nicht den Weg zu den Kunden zu finden, bin ich doch mehrmals mit dem Auto in die falsche Richtung abgebogen“, schmunzelt Frau Schlegl. „Besonders gefällt mir die Nähe zum Menschen und zu wissen, dass man etwas Gutes macht, dass sich die Kundinnen und Kunden über dein Kommen freuen“, zieht Marietta Schlegl Bilanz. „Der Beruf ist genau so, wie ich ihn mir vorgestellt habe!“

Heimhilfe: Ein Beruf mit Zukunft

Um für den Berufsalltag als Heimhilfe gewappnet zu sein, hat Marietta Schlegl den viermonatigen Heimhilfe-Lehrgang absolviert. In 200 Theorie- und 200 Praxiseinheiten werden fundierte Inhalte in der Grundpflege und Beobachtung, der Kommunikation und Konfliktbewältigung sowie der Mobilisation und Haushaltsführung vermittelt. Das Hilfswerk Niederösterreich führt die Ausbildung zur Heimhilfe in Kooperation mit der Sozialberufeakademie Wienerwald sowie der ISL Akademie Niederösterreich durch. Und die Berufsaussichten sind ausgezeichnet: Aktuell gibt

es im Hilfswerk Niederösterreich über 50 offene Stellen für Heimhilfen zu besetzen. Für Marietta Schlegl bereitet der Kurs optimal auf den Berufsalltag vor: „Der Kurs ist sehr lehrreich gewesen und ich kann viele Dinge, die ich gelernt habe, umsetzen. Ich würde es wieder machen!“



s Versicherung ist eine Marke der
WIENER STÄDTISCHE Versicherung AG Vienna Insurance Group

www.s-versicherung.at

Für besondere Lebensmomente vorsorgen

S-VERSICHERUNG

s Lebens-Plan
Der Startvorteil für Kinder und Enkelkinder

Der s Lebens-Plan ist der finanzielle Begleiter für das ganze Leben und passt sich auf Wunsch jederzeit den Lebensumständen an. Von der Ausbildung bis hin zur privaten Pension steht Geld für besondere Lebensmomente zur Verfügung.
Kommen Sie in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.

Information & Anmeldung

Voraussetzungen für den Beruf als Heimhilfe sind Interesse an der Betreuung von älteren Menschen, Führerschein B, gute Deutschkenntnisse, gesundheitliche und geistige Eignung sowie Vertrauenswürdigkeit. Nähere Informationen gibt es direkt bei den Ausbildungseinrichtungen Sozialberufeakademie Wienerwald oder ISL Akademie NÖ.

Nächste Ausbildungsstarts

- 02.03.2020, Krems, Sozialberufeakademie Wienerwald
- 09.03.2020, St. Pölten, ISL Akademie NÖ
- 30.03.2020, Amstetten, Sozialberufeakademie Wienerwald
- 04.05.2020, Baden, ISL Akademie NÖ
- 06.05.2020, St. Pölten, ISL Akademie NÖ
- 11.05.2020, St. Leonhard am Hornerwald, ISL Akademie NÖ
- 08.06.2020, St. Pölten, ISL Akademie NÖ

ISL Akademie NÖ

T 02742/891 46 | office@isl-akademie-noe.at

Sozialberufeakademie Wienerwald

T 0664/420 09 18 | office@sbaw.at

Bärenhaus, Spielwiese und Kükennest

Gruppenbetreuung für Kleinkinder

Helle, freundliche Räume; kuschelige Stofftiere; eine Puppen-, eine Bastel-, eine Bauecke; Mini-Möbel, und von überall her lacht das Hilfswerk-Küken FIDI! In diesen Räumlichkeiten kann man sich eigentlich nur wohlfühlen! Und so soll es auch sein: Denn hier sind die kleinsten „Hilfswerk-Kundinnen und -Kunden“ untergebracht.

Über 350 Kinder zwischen einem und zweieinhalb Jahren werden in den 15 Kindertreffs des Hilfswerks NÖ betreut. Vor dem Kindergarteneintritt erfahren sie hier, was es heißt, in einer Gruppe groß zu werden. „Uns ist es ein großes Anliegen, dass sich unsere Jüngsten in unserer Kleinkinderbetreuung wohlfühlen und der erste Schritt weg von der Familie behutsam und mit der Zeit, die das Kind benötigt, stattfinden kann“, erklärt Elke Fuchs, Geschäftsbereichsleitung Familien- und Beratungszentren im Hilfswerk. „Wir fördern und unterstützen hier Kinder in ihrer sprachlichen und motorischen Entwicklung sowie beim sozialen Lernen in einer vertrauten Gruppe.“

In diesem Kindergartenjahr wurden bereits vier neue Standorte eröffnet, alle sind im selben Gebäude wie der örtliche Kindergarten. So können die Kinder gleich im vertrauten Haus zu den „Großen“ wechseln. Weitere Gruppen sind in Planung.

An vielen Standorten sind noch Betreuungsplätze frei, bei Interesse erhalten Sie Auskunft unter der T 05 9249-34115.



Auch Frau Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister fühlte sich in der Kükennest des Kindertreffs Auersthal recht wohl.



„Beim neuen Kükennest in Thaya ist es wunderschön!“



Alles ist kindgerecht gestaltet. So macht das Händewaschen richtig Spaß!



Auch die Fidis marschieren gerne in das neue Kükennest in Auersthal.

Zu Besuch bei Tagesmutter Conny Böhm

„Ich wollte schon immer mit Kindern arbeiten...“, erzählt die Tagesmutter aus Tribuswinkel. Mit ihrer Familie wohnt die sympathische, junge Tagesmutter am Stadtrand von Baden, in einem großzügigen Haus mit schönem Garten.

Man möchte meinen, dass die dreifache Mutter mit ihren eigenen Kindern schon reichlich zu tun hat, doch sie kümmert sich mit Leidenschaft und Liebe um ihre kleinen Tageskinder- Schützlinge. Die eigenen Kinder sind 18, 5 ½ und 2 Jahre. Die Tageskinder passen im Alter sehr gut zum jüngsten Kind, „es ist schön zu sehen, wie zwischen meiner Tochter und den Tageskindern immer wieder richtige Freundschaften entstehen“, berichtet Conny.

Vom Ursprungsberuf ist Conny diplomierte Krankenschwester, sie hat auch einige Jahre in der Pflege gearbeitet. Doch ihre Liebe zu Kindern hat sie immer begleitet. „Eigentlich wollte ich noch die Hebammenausbildung machen“, lässt uns Conny wissen, nur dazu ist es nicht gekommen. 2015 hat sie ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht, im Internet nach Ausbildungen zur Tagesmutter recherchiert und sich für das Hilfswerk entschieden. „Mir hat die Ausbildung vom Hilfswerk am besten gefallen, ich wollte eine gute, fundierte Ausbildung.“ Conny absolvierte die lange Ausbildung mit 300 Unterrichtseinheiten und ist bis heute sehr froh darüber. „Das Hospitieren von 80 Stunden habe ich ganz toll gefunden. Am zweiten Tag bei der Hospitationstagesmutter waren alle Zweifel wie weggeblasen und ich war mir sicher, dass die Entscheidung richtig war“, erinnert sich Conny.

Und bis heute hat die Tagesmutter ihre Entscheidung nicht bereut, auch wenn es fallweise nicht so einfach ist selbstständig zu sein. „Auf der anderen Seite gibt die Selbstständigkeit einfach sehr viel Freiheit, ich kann mir den Tag selbst einteilen und mit den Kindern frei gestalten.“



Conny Böhm mit ihrem Tageskind Julia.

Das Schönste an der Tagesmuttertätigkeit ist für Conny zu sehen, wie sich die Kinder in der Zeit, die sie bei ihr verbringen, entwickeln. „Zumeist kommen sie, da sind sie fast noch Babys, gehen tun sie als Kleinkinder. Und alle Schritte dazwischen erlebe ich mit ihnen, das ist einfach wunderbar.“ Die Entwicklung jedes einzelnen Kindes und auch der ganzen Gruppe beobachtet Conny sehr genau und freut sich zu sehen, wie die Beziehungen wachsen und damit auch das gemeinsame Spiel. „Besonders schön war für mich, als mir eine Mutter eines Tageskindes zum Muttertag ein Geschenk überreichte“, erzählt Conny weiter. In der Vorweihnachtszeit lädt die Tagesmutter alle Eltern mit Kindern zu einer Adventjause zu sich ein, und in diesem Jahr hat Conny das schönste Geschenk überhaupt von den Eltern bekommen – positive Rückmeldung, Worte der Dankbarkeit und die Gewissheit, dass diese Eltern Vertrauen in sie haben.

Conny Böhm bastelt gerne mit den Kindern, im Eingang konnte ich mich davon überzeugen. „Oft sind die Eltern ganz erstaunt, was ihre Kinder schon schaffen, und einige Eltern greifen meine Ideen auch für zu Hause auf“, freut sich Conny. Was für eine wunderbare Wohlfühlstimmung in diesem Haus herrscht!



Kleine Hände bunt verewigt. Connys gesamtes Haus ist mit Zeichnungen und Basteleien ihrer Tageskinder geschmückt.



OMni BIOTIC®

DAS Probiotikum zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

OMni-BIOTIC® 10 AAD:
Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)
Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.

20 Portionsbeutel à 5g e 100g

OMni BIOTIC® AAD 10

Wissenschaftlich geprüft

www.omni-biotic.com

**Interesse,
Tagesmutter zu werden?**

Das Hilfswerk Niederösterreich bietet eine hoch qualifizierte Ausbildung, die pädagogische, entwicklungspsychologische und organisatorische Inhalte für den Tageseltern-Beruf vermittelt. Sie umfasst 176 Unterrichtseinheiten, davon 56 Einheiten Praxis. Die nächsten Lehrgänge starten am 16. März in Krems, am 11. September in St. Pölten und am 6. Oktober in Mödling.

Nähere Infos finden Sie unter
www.hilfswerk.at/niederosterreich/ausbildung.

Gesund und fit bis ins hohe Alter

Bewegung ist bekanntlich die beste Medizin und gerade im steigenden Alter ist jede Aktivität wertvoll. Mit dem Mini-Training von Physiotherapeutin Kathrin Kammerhofer steigern Sie Ihr Wohlbefinden Tag für Tag.

Der Muskelaufbau durch tägliches Training ist keine Frage des Alters. Auch mit 80 plus ist es möglich, sich dauerhaft fit zu halten. Durch regelmäßiges Krafttraining wird der Allgemeinzustand von Personen im höheren Alter deutlich verbessert und bringt mehr Energie und Lebensfreude.

„Je kräftiger Ihre Muskeln sind, desto geringer ist die Gefahr zu stürzen“, betont Kathrin Kammerhofer, Physiotherapeutin beim Hilfswerk Niederösterreich. Ein Training zu absolvieren kostet natürlich Überwindung, insbesondere dann, wenn man schon Schmerzen hat. Das Mini-Training ist dabei das ideale Programm für wenige Minuten Sport am Tag, um das Wohlbefinden zu steigern. Ein bewährter Trick: Stellen Sie sich den Küchenwecker auf 15 Minuten und sagen Sie sich, dass es wirklich gut investierte Zeit ist.

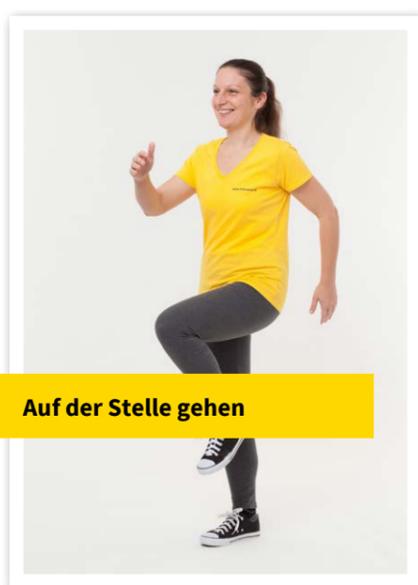
Schritt für Schritt die richtige Trainingsroutine

- Wichtig ist die Beibehaltung einer Reihenfolge der auszuführenden Übungen.
- Die Wiederholungsanzahl sollte so festgelegt sein, dass eine Muskelanspannung zu spüren ist, Sie aber keine Schmerzen verspüren. Das Ziel sind 10-15 Wiederholungen pro Übung. Jede Bewegung ist wertvoll, auch wenn Sie jede Übung nur dreimal wiederholen.
- Überschätzen Sie sich nicht bei Ihren Übungen. Wichtig ist, dass Sie den Ablauf Ihren momentanen Möglichkeiten anpassen. Es gilt: Sicherheit ist das oberste Gebot, darum sollten Haltemöglichkeiten stets in greifbarer Nähe sein. Bei Bedarf konsultieren Sie im Vorhinein Ihren Arzt oder fragen Ihren Physiotherapeuten.
- Drei Trainings pro Woche sind eine gute Grundlage. Natürlich können Sie aber auch jeden Tag trainieren.
- Auch im Alltag sollten Sie tägliche Spaziergänge einplanen, um Ihre Gesundheit zu fördern.

In 4 Schritten zum Wohlbefinden

Mit diesem Trainingsprogramm bewegen Sie Ihren ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Jeder Schritt umfasst einige grundlegende Übungen, die Körper und Geist fit halten.

1. AUFWÄRMEN & BEWEGLICHKEIT



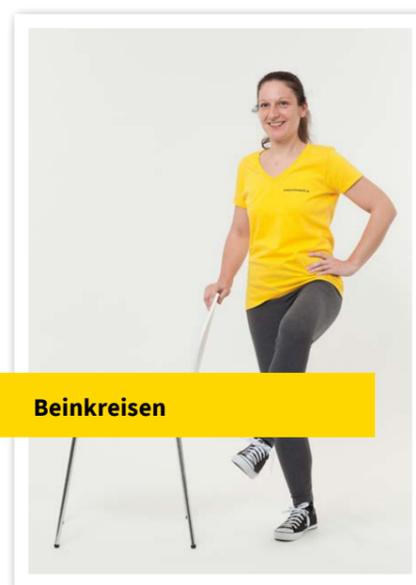
Auf der Stelle gehen

Schritte auf der Stelle machen. Varianten: Schritte im Sitzen, Schritte mit/ohne Anhalten, Arme mitschwingen.



Äpfel pflücken

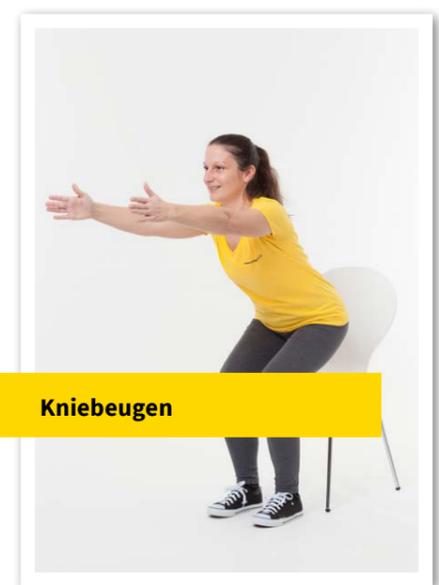
Die Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden. Einen Arm über den Kopf Richtung Himmel/Decke strecken, als würde man einen Apfel pflücken wollen. Abwechselnd rechts und links.



Beinkreisen

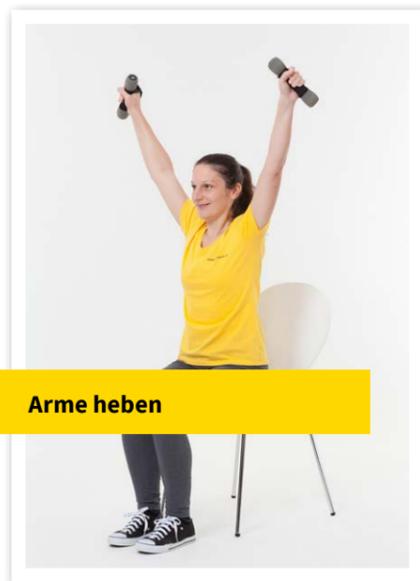
Ein Bein heben und in Hüfte und Sprunggelenk kreisen. Wenn es in Kombination zu schwierig ist, könnten Hüfte und Sprunggelenk jeweils isoliert bewegt werden. Achtung: Halten Sie den Oberkörper dabei gerade und achten Sie darauf, dass im Standbein Hüfte, Knie und Sprunggelenk eine gerade Linie bilden.

2. KRÄFTIGUNG



Kniebeugen

Hüftbreiter Stand vor einem Stuhl. Gesäß mit geradem Rücken nach hinten unten in Richtung Sitzfläche bewegen und wieder aufrichten. Je tiefer man sich hinsetzt, desto anstrengender wird die Übung.



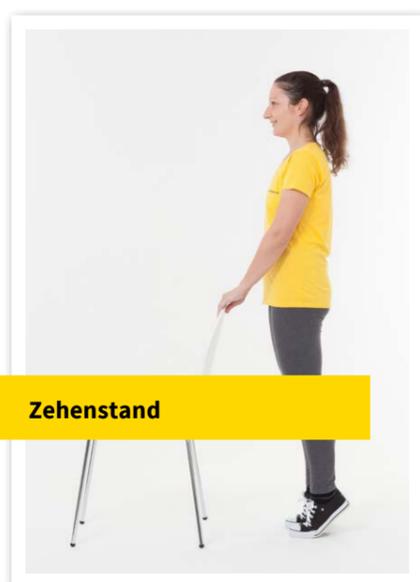
Arme heben

Beide Arme seitlich neben dem Körper nach oben über den Kopf heben. Als Zusatzgewicht können Sie zum Beispiel gefüllte Wasserflaschen nehmen.



Auf Treppe steigen

Üben Sie auf einer Stufe im Haushalt oder Garten (mit Geländer). Alternativ können Sie auch ein stabiles (Telefon) Buch verwenden. Die Stufe im Wechsel mit Zehenspitzen oder ganzer Fußsohle berühren – oder abwechselnd ganz auf die Stufe rauf und runter steigen.



Zehenstand

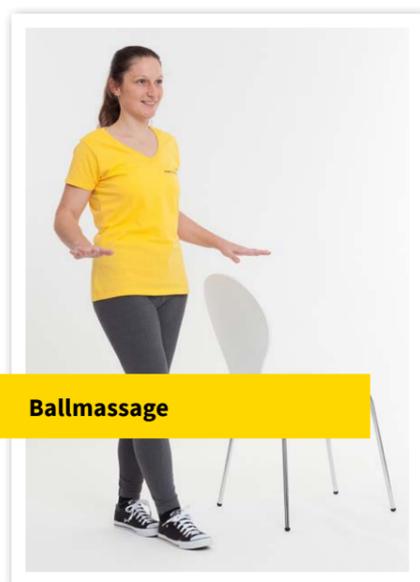
Beide Fersen hochdrücken und auf Zehenspitzen stehen. Im Sprunggelenk gerade bleiben.



Bälle werfen

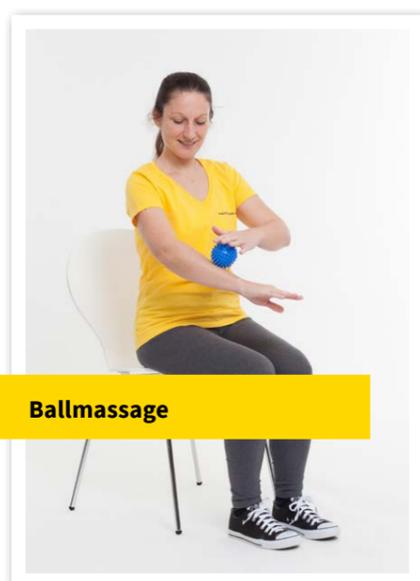
3. KOORDINATION & GLEICHGEWICHT

Ein oder zwei Bälle entweder nur in die Luft oder von einer Hand in die andere werfen.



Ballmassage

Die vordere Ferse berührt die hinteren Zehen. Für 15 Sekunden so stehen bleiben, dann wechseln und das andere Bein nach vorne stellen. Zur Sicherheit sollte eine Anahatemöglichkeit in der Nähe sein.



Ballmassage

4. ZUM ABSCHLUSS

Mit einem kleinen Ball in kreisenden Bewegungen selbst massieren und dabei versuchen, möglichst alle Körperstellen zu erreichen.

Vermehrt Schönes!

Besuch in der Menü-Manufaktur

Hier wird groß aufgekocht

Ein bisschen kommt man sich vor wie Gulliver im Land der Riesen: Überdimensionale Schneebesen, Suppentöpfe so groß wie Whirlpools, bergeweise appetitlich angerichtete Fleischlaibchen. In der Wiener Menü-Manufaktur wird für viele, viele Menschen gekocht – und das auf höchstem Niveau. Auch das Hilfswerk liefert mit seinem Menüservice die Köstlichkeiten des Küchenprofis in ganz Niederösterreich aus. Ein Lokalaugenschein überzeugt von der Hingabe zu gutem Geschmack, Hygiene und allerfeinster Qualität.

In der Menü-Manufaktur GmbH mit Sitz in Wien wird für Betriebe, Heime, Schulen, Kindergärten, Spitäler und Privathaushalte gekocht. Frische Zutaten verarbeitet man hier nach österreichischen Rezepten zu gesunden Speisen, portioniert und schockgefrostet werden diese dann in Wien und Niederösterreich ausgeliefert – und genossen. Über 300 verschiedene Menüs gibt es zur Auswahl.

Als Vertriebspartner durften sich die Hilfswerk-Mitarbeiter/innen in der Küche umsehen – und sich informieren, wo die Köstlichkeiten, mit denen die Kundinnen und Kunden beliefert werden, denn eigentlich herkommen.

Testangebot für Neukunden

Wählen Sie aus sechs Hauptspeisen Ihre vier Favoriten zum Vorzugspreis von insgesamt **nur 9,90 Euro**.

- Faschierter Braten mit Püree und Gemüse (A,C,G,L)
- Cremespinat mit Erdäpfelschmarren (A,G)
- Paniertes Hühnerbrustfilet mit Gemüsereis (A)
- Paniertes Alaska-Seelachsfilet mit Petersilerdäpfeln (A,D)
- Überbackene Schinkenfleckerl (A,C,G,L)
- Topfenpalatschinken mit Vanillesauce (A,C,G)

Info und Bestelltelefon: 02742/90 4 90

menueservice@noe.hilfswerk.at



Enthält: A = Gluten, C = Hühner(Ei), D = Fisch, G = Milch bzw. Milchprodukte, L = Sellerie



1

1 | Die Spannung steigt...Bevor wir an den Ort des Geschehens dürfen werden wir mit Kopfbedeckung, Schutzmantel und Plastik-Patschen ausgestattet. Denn Hygiene ist hier unerlässlich! Der Qualitätsmanager der Firma ist für die nächste Stunde unsere Begleitung.



2

2 | Wohin man in der großen Küche schaut: Überall wird hochprofessionell und hochkonzentriert an den verschiedensten Speisen gearbeitet – und das in beeindruckenden Dimensionen.



3

3 | Dutzende Liter Kochwasser entleeren bedarf technischer Unterstützung.

4 | Wenn das Küchenwerkzeug größer ist als man selbst...



4

5



5 | Frisches Gemüse – auf den Punkt gegart. Prozessplanung wird übrigens groß geschrieben: an den Wänden sehen wir die aktuellen Rezepte und diverse Listen, die den reibungslosen Arbeitsablauf garantieren.

6



6 | Beim Portionieren – natürlich ebenfalls händisch – wird alles sehr sorgfältig abgewogen, damit jede Schale tatsächlich genau dasselbe enthält.

7



7 | Nach jedem Einsatz werden die Utensilien sorgfältig gereinigt. Hier ein Pürrierstab – für den Einsatz in der heimischen Küche wohl etwas unpraktisch.

8



8 | Viele Meter köstliche Erdäpfelrösti....

9



9 | Der Faschierte Braten mit Püree – eines der beliebtesten Gerichte beim Hilfswerk-Menüservice. Im letzten Jahr wurden davon stolze 4.273 Portionen ausgeliefert!

10



10 | Auf dem Speisetikett findet man alle wichtigen Informationen: Zutaten, Zubereitungshinweise und Nährwerte. Und auch das Etikettieren ist sorgfältige Handarbeit.

11



11 | Hier lagern sie, die köstlichen Gerichte, bevor sie für die Auslieferung verpackt werden. Bei arktischen Temperaturen von minus 22 Grad, die unsere Brillen beschlagen lassen. Im Sommer sind die Temperaturunterschiede zur Außenwelt so groß, dass die Mitarbeiter/innen sich langsam und mit Zwischenschritten an die jeweilige Umgebung gewöhnen müssen.

BAUEN + WOHNEN
IN NIEDERÖSTERREICH

BEGLEITETES WOHNEN

RUNDUM-LEBENSQUALITÄT FÜR UNSERE ÄLTERE GENERATION

Neue Wohnkonzepte für Seniorinnen und Senioren bei gewohnter Lebensqualität in den eigenen 4 Wänden.

www.noegv.at
www.noegv-wohnbau.at

Wohnen ist blau-gelb. NIEDERÖSTERREICH HILFT. UND DAS BIS INS HOHE ALTER.

Engagierte Erreichung des Landes Niederösterreich

Hochkarätiger Gastredner für das Hilfswerk-Kuratorium

Vor genau einem Jahr gründete das Hilfswerk Niederösterreich das Kuratorium als neue Unterstützungsplattform: Unter dem Vorsitz von Dr. Günther Ofner, Vorstandsdirektor der Flughafen Wien AG, konnten viele namhafte Mitglieder aus der Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur des Landes Niederösterreich dafür gewonnen werden. Die „Zukunft der Pflege“ stand im Mittelpunkt des aktuellen Kuratoriumstreffens im Museum Niederösterreich. Als hochkarätigen Gastredner konnte man Prof. Dr. Martin Kocher, Direktor des Instituts für Höhere Studien Wien, gewinnen. Sein faszinierendes Impulsreferat regte eine spannende fachliche Diskussion über Finanzierungsmodelle der Pflege, demographische Entwicklungen und die Situation am Arbeitsmarkt an.



Das Kuratorium des Hilfswerks NÖ beim Zusammentreffen im Museum Niederösterreich.

„Jacken spenden – Zeichen setzen“

„Wiederverwenden statt wegwerfen“ lautet das Motto einer Winteraktion der JVP Niederösterreich und des Hilfswerks: An den Standorten des Hilfswerks in ganz Niederösterreich wurden warme Jacken gesammelt, die bedürftigen Menschen zugutekommen. Diese werden an Familien verteilt, die sich den Kauf eines neuen Kleidungsstückes nicht völlig selbstverständlich leisten können. Fast 200 Jacken konnten auf diese Weise gesammelt und dem guten Zweck übergeben werden. Im Bild das Hilfswerk-Team im Piestingtal.



Hilfswerk ist kompetenter Partner der Gemeinden

Die Pflege und Betreuung älterer Gemeindebürger, flexible Kinderbetreuungsangebote vor Ort, wohnortnahe Arbeitsplätze im Sozialbereich: In vielen Belangen ist das Hilfswerk Niederösterreich ein kompetenter und wichtiger Partner der Gemeinden. Um den Bürgermeistern einen Überblick über die Leistungen in ihrer jeweiligen Gemeinde zu bieten, tourten Präsidentin Michaela Hinterholzer und die Vizepräsidenten des Hilfswerks durch viele Gemeinden des Landes und brachten Schautafeln und viele Informationen mit. Im Bild Michaela Hinterholzer mit Maria Kogler, Bürgermeisterin von Neuhofen/Ybbs, und Pflegemanager Richard Sonnleitner.



Hilfswerk Niederösterreich, Landesgeschäftsstelle

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten

T 05 9249-30140 | office@noe.hilfswerk.at

f noe.hilfswerk | i hilfswerkniederosterreich

Datenschutzhinweis: datenschutz.noehilfswerk.at

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Mensch zu Mensch, Hilfswerk NÖ, Landesgeschäftsstelle, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten | T 05 9249-30140, E-Mail: marketing.support@noe.hilfswerk.at **Redaktion:** Petra Satzinger, Andrea Leppich, Tanja Borsdorf, Elisabeth Bosch **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Niederösterreich, Hilfswerk International, Franz Gleiss, Katharina Fleischhacker, Marietta Schlegl, DMM **Gesamtauflage:** 30.000 Stück, niederösterreichweite Distribution, davon über 90% durch persönlich adressierte Sendungen **Produktion:** Henzl Media GmbH, 3151 St. Pölten-St. Georgen

DIE ZAHL ZUM STAUNEN

1.749.902

Stunden ... leisteten die
Hilfswerk Mitarbeiter/innen
2019 in der Pflege und
Betreuung zuhause.