

Einblicke

Hilfswerk Niederösterreich | Unser Magazin für euch.



HILFSWERK

In Bewegung bleiben

Leben ist in Bewegung – in jedem Alter.
Unsere Coverstory zeigt, wie sehr
körperliche Aktivität uns stärkt:
körperlich, geistig und seelisch.
Entdecken Sie, warum Bewegung nicht
nur fit, sondern auch glücklich macht.

20 Jahre
NÖ Frauentelefon
0800 800 810

Aufkleber im Magazin!



HILFSWERK

Wir machen Pflege besser.



jobs.noe.hilfswerk.at

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Bewegung ist weit mehr als körperliche Aktivität – sie ist ein Ausdruck von Leben. Wer sich bewegt, bringt nicht nur Muskeln und Gelenke in Schwung, sondern auch Geist und Seele. Es gibt kaum etwas Einfacheres – und zugleich Wirksameres – für unser Wohlbefinden als Bewegung. Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein paar Schritte zwischendurch, Tanzen, Dehnen, Lachen: Schon kleine Impulse bringen Körper, Geist und Seele in Schwung. Und das Beste daran? Bewegung macht glücklich.

Dieses Heft widmen wir ganz dieser Kraftquelle. In sehr persönlichen Geschichten, praktischen Tipps und spannenden Interviews erfahren Sie, wie Bewegung in jedem Alter und Alltag möglich ist – und wie gut sie tut. Es würde uns sehr freuen, wenn Sie die eine oder andere Geschichte in unserem Heft ebenfalls „bewegt“.

Liebe Leserinnen und Leser, wir möchten Ihnen auch ein kleines Geschenk nahelegen, das wir unseren **Einblicken** auf Seite 11 beigelegt haben: Unser NÖ Frauentelefon, die bewährte kostenlose Beratungshotline für Frauen und Mädchen, begeht heuer sein 20-jähriges Jubiläum. Die Aufkleber in diesem Heft sollen die Botschaft verbreiten – vielleicht haben Sie ja auch Gelegenheit, sie an der einen oder anderen Stelle aufzukleben?

Einblicke:
Unser Magazin für euch.

Wir wünschen Ihnen schöne Sommer- und Herbstmonate. Bleiben Sie gesund – und bleiben Sie in Bewegung!


Mag. Christoph Gleirscher M.A.
Geschäftsführer
Hilfswerk Niederösterreich


Bgm. KR Michaela Hinterholzer
Präsidentin
Hilfswerk Niederösterreich



Abonnieren Sie
kostenlos das neue
Hilfswerk Magazin
Einblicke

Schreiben Sie
ein Mail an presse
@noe.hilfswerk.at



Hilfswerk Niederösterreich
Landesgeschäftsstelle
Ferstlergasse 4
3100 St. Pölten
T 05 9249-0
service@noe.hilfswerk.at
f noe.hilfswerk
i hilfswerkniederosterreich

Inhalt

Coverthema: In Bewegung bleiben
Seite 6 bis 32

- 06 Jede Bewegung zählt
Die Experteninterviews zum Coverthema
- 11 Beratung in belastenden Situationen
Telefonisch und online
- 12 **So bleiben Sie fit!**
Ein tägliches Workout für jedes Können
- 17 Der Kopf möchte bewegt werden
Geistige Fitness bis ins hohe Alter
- 20 **Bewegte Kinder sind glückliche Kinder**
So wichtig ist Bewegung im Kindesalter
- 24 **Bewegt zu mehr Lernerfolg**
Bewegung als das „Tor zum Lernen“
- 27 **NEU: Leser-Briefkasten**
Schicken Sie uns Ihre Beiträge!
- 28 **So bringe ich Bewegung in den Alltag**
Hilfswerk-Mitarbeiter*innen erzählen über ihre Hobbies



Das NÖ Frauentelefon feiert

20 Jahre

Aufkleber für Sie hier
im Magazin auf Seite 11!



- 03 Editorial
- 05 Impressum

- 31 Serie: Der Aromatipp
Aromapflege bewegt uns
- 32 Ein „bewegender“ Beruf
Die soziale Alltagsbegleitung
- 35 Besuch im Integrativen Lernclub Melk
- 36 Das neue Hilfswerk-Navi
Orientierung in der Pflegelandschaft >>
- 38 Kurz notiert
- 39 Pflege-Lernzentrum gestartet
Neues Bildungszentrum hat eröffnet
- 40 Der Pflegeprozess, eine Reise
Professionelle Pflege will geplant sein
- 42 19 Jahre Notruftelefon-Kundin
Zu Besuch bei Susanne Jonkisch
- 44 Ehrenamtlicher Besuchsdienst
Gemeinsame Stunden machen Freude
- 47 „Die coole Gang“
Eine Angehörige erzählt
- 48 Kleine fragen. Große antworten.
Entdeckungsreise in die MINT-Welt
- 49 Hilfswerker*innen vor der Kamera
Neue Videos zeigen Arbeit in der Pflege
- 50 Pädagogische Ausbildungen
Neues aus der Hilfswerk Akademie
- 52 Kinderschutz ist uns wichtig
Die Kinderschutzbeauftragten des Hilfswerks
- 54 Hilfswerk International
Mobile Teams in der Ukraine



- 56 **Bewegen wir uns gemeinsam**
Die Hilfswerk-Kinderseite
- 58 **80 % empfehlen uns weiter**
Erfreuliche Befragungsergebnisse

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Einblicke, Hilfswerk NÖ, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten, T 05 9249-30140, E-Mail: presse@noe.hilfswerk.at **Redaktion:** Petra Satzinger, Ute Pils **Grafik:** Elisabeth Bosch **Bildnachweis:** Hilfswerk NÖ/ Rudolf Schmied, Hilfswerk International, privat, freepik.com, Shutterstock.com, EnvatoElements.com **Gesamtauflage:** 42.000 Stück **Vertrieb:** niederösterreichweite Distribution, davon über 90% durch persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** www.hilfswerk.at/niederoesterreich/impressum **Datenschutzhinweis:** datenschutz.noe.hilfswerk.at **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3850 Horn



Jede Bewegung zählt!

Gerade jetzt in der warmen Jahreszeit reiht sich ein Sportevent ans nächste – bis hin zum Marathon. Doch um fit und körperlich gesund zu bleiben braucht es nicht gleich 42 Kilometer. Dass Bewegung wichtig ist, wissen wir. Doch warum genau ist es so essentiell, sich regelmäßig zu bewegen? Und wirkt sich Bewegung nur auf unseren Körper aus oder beeinflusst sie auch unseren Geist im positiven Sinn?



Kleine Schritte für mehr Lebensqualität

Wir haben uns mit Martina Oberndorfer, Physiotherapeutin beim Hilfswerk Niederösterreich, und unseren Kolleginnen Judith Damköhler-Spitzer und Karin Paungartner-Steiner aus dem Bereich Kinder, Jugend und Familie unterhalten und haben interessante Einblicke in die körperlichen und geistigen Auswirkungen von Bewegung erhalten.



Martina Oberndorfer,
Physiotherapeutin

Starten wir mit der körperlichen Gesundheit:

Regelmäßige Bewegung bringt unseren Körper in Schwung. Durch Bewegung werden Muskeln betätigt und somit besser durchblutet. Sehnen, Bänder und Gelenke werden gestärkt, und so kann auch Osteoporose vorgebeugt werden. Bewegung verbessert aber auch das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel, das Immunsystem, das Nervensystem und die Gehirnfunktion.

Oft ist es aber gar nicht so einfach, die nötige Motivation aufzubringen. Ein paar einfache Tricks können uns aber helfen, aktiv zu werden und Freude daran zu haben:

- **Sport soll Freude bereiten** – mit Musik oder in der Gruppe geht es leichter.
- **Geräte** wie Schrittzähler, Fitnessuhren, Walkingstöcke oder „Smovey“ Ringe können die Motivation steigern.

- Einen **fixen Termin** für Bewegung einplanen: z.B. bei einer Bewegungssendung im Fernsehen mitmachen oder mit Freunden verabreden und eine Runde Spaziergehen, laufen oder Radfahren.

Und nicht immer muss es eine lange und intensive Sporteinheit sein. Bereits ein paar Änderungen im Alltag können positive Veränderungen bringen:

- **Jede Stufe zählt!** Einfach öfters Stiegen statt Lift nehmen.
- **Alltagswege aktiv nutzen:** Zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen fahren.
- **Mini-Workouts zwischendurch:** Muskeln anspannen – z.B. Gesäß anspannen, Faust machen, Fersen- oder Zehenstand
- **Parkplatz-Trick:** Das Auto bewusst weiter weg parken und den Fußweg verlängern.
- **Bewegte Mittagspause:** Eine kleine Runde spazieren gehen – bei jedem Wetter!

Gesund und mobil älter werden

Unser Körper verändert sich schon in jungen Jahren – bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der altersbedingte Abbau von Muskelmasse. Durch regelmäßige Bewegung kann dieser Abbau aber vermindert werden. Im fortgeschrittenen Alter bieten regelmäßige Bewegung und das gezielte Training der Muskulatur zahlreiche Vorteile für die täglichen Aktivitäten. Diese umfassen das eigenständige Bewältigen von Routineaufgaben wie Aufstehen, Waschen, Anziehen, Essen und Trinken. Auch das Einkaufen, Kochen und die Haushaltsführung lassen sich länger selbstständig ausführen, was sich positiv auf das Selbstwertgefühl auswirkt.

Ein aktiver Alltag sorgt für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität, und das in jedem Alter. Wer regelmäßig in Bewegung bleibt, fördert nicht nur seine körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch das seelische Gleichgewicht und bleibt länger selbstständig. Es lohnt sich also, Bewegung bewusst in den Alltag zu integrieren – für mehr Energie, Sicherheit und Lebensfreude. Fangen Sie am besten heute noch damit an – Ihr Körper und Ihre Seele werden es Ihnen danken.

**Bewegung trotz Einschränkungen –
Beispiele aus der Praxis**

Durch zahlreiche Hilfsmittel können auch Menschen mit Einschränkungen in Bewegung bleiben. Martina Oberndorfer hat uns Beispiele aus ihrem Praxisalltag mitgebracht:

Menschen, die an einer Parkinsonerkrankung erkrankt sind, kann Bewegung helfen. „Einige meiner Klientinnen und Klienten, die an Parkinson erkrankt sind, machen sehr gerne Übungen mit speziellen Schwungringen. Diese regen durch sanfte Vibration die Tiefenmuskulatur an und fördern Stabilität sowie Gleichgewicht. Ein regelmäßiges Training kann sich spürbar positiv auf die Lebensqualität auswirken“, erklärt uns die Expertin.

Ein anderes Beispiel zeigt, dass durch Bewegung auch die Lebensfreude bleibt oder zurückkommen kann: „Einer meiner Klienten ist nach einem Verkehrsunfall vor über 40 Jahren stark in seinen Bewegungen eingeschränkt. Trotzdem kann er mit seinem Rollator und in Begleitung einige Meter auf seinen eigenen Beinen zurücklegen. Es ist eine Freude, ihn dabei zu beobachten und zu sehen, wie wichtig ihm das ist.“

“

*Ein aktiver Alltag sorgt
für mehr Wohlbefinden
in jedem Alter.*

Auch der Geist bleibt aktiv – Auswirkung auf unsere Psyche

Jetzt haben wir gerade gehört, dass sich Bewegung positiv auf unseren Körper auswirkt. Aber wie sieht es mit unserer mentalen Gesundheit und unserer Stimmung aus? Auch unsere Psyche profitiert: Bewegung kann Stress abbauen, die Stimmung heben und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Wie beeinflusst körperliche Aktivität unsere mentale Gesundheit?

„Bewegung tut unserer psychischen Gesundheit gut, egal wie alt wir sind – vom Kleinkind bis zur Seniorin und zum Senior. Sie trägt dazu bei, dass wir uns insgesamt besser und auch geistig fitter fühlen. Für viele Menschen ist regelmäßige Bewegung wichtig, um eine gute Lebensqualität und mentale Gesundheit zu erhalten,“ erklären die beiden Expertinnen Judith Damköhler-Spitzer und Karin Paungartner-Steiner.



Karin Paungartner-Steiner
Pädagogin



Judith Damköhler-Spitzer
Klinische- & Gesundheits-
psychologin

Das hat auch einen wissenschaftlichen Hintergrund: Regelmäßige Bewegung hilft, die Stresshormone Kortisol und Adrenalin abzubauen. Studien zeigen, dass Personen, die regelmäßig aktiv sind, seltener unter Depressionen und Angstzuständen leiden. Sport verbessert außerdem das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und das Gefühl, Dinge selbst steuern zu können.

Aber warum fällt es vielen Menschen dennoch schwer, sich regelmäßig zu bewegen, obwohl sie wissen, dass es gesund ist?

Wir kennen ihn alle – den inneren Schweinehund! Er ist besonders gemein, weil er uns in vielen Situationen im Leben davon abhält, Dinge zu tun. Es gibt einfach Aufgaben, auf die wir keine Lust haben – das müssen wir nicht schönreden. Dann kommt der Schweinehund und zeigt uns den scheinbar einfacheren, bequemeren Weg, den wir stattdessen gehen können. Er spricht unsere Lust auf Bequemlichkeit an und hält uns davon ab, etwas Neues zu wagen und unsere gewohnten Wege zu verlassen. Die positive Nachricht ist, wir können das selbst ändern. Für diese Änderung sind zwei Dinge wichtig:

- Schieben wir die Schuld nicht auf andere. Wir müssen selbst die Verantwortung übernehmen und dürfen uns nicht von anderen beeinflussen lassen.
- Und zweitens sollen wir uns mit dem auseinandersetzen, was uns Angst macht oder unangenehm ist. Wenn wir unsere Ängste überwinden, können wir auch den inneren Schweinehund besiegen.

Können bestimmte Bewegungsformen vielleicht sogar helfen, Emotionen besser zu regulieren?

Bewegung – vor allem in der Gruppe – bringt eine Vielzahl von positiven Aspekten, speziell bei Kindern. Kinder lernen Werte wie Respekt, Toleranz und Fairplay. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit, Gemeinschaft und Unterstützung kann helfen, Grenzen auszutesten und Regeln zu lernen. Durch Bewegung erlernen Kinder, an körperliche Grenzen zu stoßen, überschüssige Energie loszuwerden, sich „auszupowern“ und den Kontakt zwischen Anspannung und Entspannung zu fühlen. „Ruhe“ und „zur Ruhe kommen“ sind somit nicht automatisch negativ besetzt. Kinder, die sich viel bewegen, sind zudem in ihrer motorischen Entwicklung schneller, geschickter und damit einem geringeren Verletzungsrisiko ausgesetzt.



Jede Bewegungsform ist dabei sinnvoll – Ball- und Laufspiele, Seilziehen, Bewegungsparcours, auf Bäume klettern, alles, was Kindern Spaß macht, soll erlaubt sein.

Also: Egal in welchem Alter und welches Fitness-Level, jede Bewegung zählt und hilft uns dabei, den Alltag leichter zu meistern und lange fit, gesund und selbstbestimmt zu bleiben.



Los geht's: rein in die Lauf-, Wander- oder Freizeitschuhe, dem Schweinehund ins Gesicht lachen und das Leben und die Natur genießen.



DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

...und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen Verantwortung in Österreich und leben, was vielen Menschen wichtig ist: Spielerschutz, Compliance und soziales Engagement. Wir sind größter Sportförderer unseres Landes, unterstützen zahlreiche Kulturprojekte und machen sie mit den Lotterien Tagen einfach erlebbar. Wir fördern soziale Anliegen im Sinne der Gesellschaft. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at

Neues Angebot!

HILFSWERK NÖ BERÄT NUN AUCH ONLINE

Kostenfrei & anonym: Psychosoziale Online-Beratung ergänzt persönliches und telefonisches Angebot

Manchmal fällt es leichter, seine Gedanken, Ängste und Sorgen niederzuschreiben, anstatt sie auszusprechen. Das Hilfswerk hat daher das psychosoziale Beratungsangebot um eine vertrauliche Online-Beratung ergänzt.

Ob Familie, Partnerschaft, berufliche Fragen, Ängste, Depressionen: Man kann sich mit vielen Themen, die gerade belastend wirken, an die Beratungsstelle wenden. **Fachleute aus den Bereichen Psychologie und Familienberatung antworten an Werktagen innerhalb von 48 Stunden und gehen auf die individuellen Fragen und Themen ein.** Die Beratung ist absolut vertraulich und läuft über ein webbasiertes datensicheres System: Man muss keinen Namen oder eigene Mailadresse angeben, sondern schreibt über einen Account, der auf der Hilfswerk-Website ganz unkompliziert eingerichtet wird. **Durch einen Klick auf den Exit-Button ist ein schnelles und spurloses Verlassen der Beratungsseite möglich.** Der Verlauf ist am jeweiligen Gerät nicht nachvollziehbar.



Die Beratungsseite ist unter **onlineberatung.noe.hilfswerk.at** erreichbar.

FAMILIENBERATUNGSSTELLEN UND NÖ FRAUENTELEFON

Für persönliche Beratungen von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern stehen die Expertinnen und Experten des Hilfswerk Niederösterreich in den 13 geförderten Familienberatungsstellen zur Verfügung. **Beratungen sind zu den Öffnungszeiten persönlich, telefonisch und auch per Videocall möglich.** Das NÖ Frauentelefon bietet unter 0800 800 810 anonyme und kostenlose Beratung für Frauen und Mädchen.



Zogen anlässlich „20 Jahre NÖ Frauentelefon“ Bilanz: Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Karin Skop-Grösslich, Leitung des NÖ Frauentelefons, und Hilfswerk-Präsidentin Michaela Hinterholzer.

„Wir hören dir zu!“

Bereits seit 20 Jahren beraten Expertinnen des Hilfswerk Niederösterreich Frauen und Mädchen kostenlos und anonym am NÖ Frauentelefon.

Über 4.000 Mal pro Jahr wird die Telefonnummer **0800 800 810** angewählt. **Die Anruferinnen melden sich anonym, der Anruf scheint auch auf keiner Telefonabrechnung auf.** Die Themen, die die Frauen beschäftigen, sind unterschiedlich: körperliche und seelische Gewalt, Beziehungsprobleme, psychische Gesundheit. Aber auch Fragen zur Arbeitssituation, Kinderbetreuung und -erziehung, finanzielle Belastungen oder Unklarheiten kommen beim NÖ Frauentelefon zur Sprache.

Auch spezielle rechtliche Beratung wird einmal wöchentlich angeboten. Weiters können zu festgelegten Zeiten auch **Beratungsgespräche in Fremdsprachen** geführt werden, z.B. türkisch oder ukrainisch.

TIPP! Wenn auch Sie die Botschaft des NÖ Frauentelefons verbreiten möchten: Sie finden auf dieser Seite einen Stickerbogen mit 4 Aufklebern zu Ihrer Verwendung!



So bleiben Sie fit

Wir wissen: Bewegung ist ein wahres Wundermittel! Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, Krankheiten zu verhindern. Sie hilft, Muskeln, Herz und Kreislauf besser arbeiten zu lassen. Bewegung kann Osteoporose vorbeugen, die Knochen stärken und Stürze sowie Brüche an Hüfte und Wirbelsäule verhindern. Bewegung verbessert das Gleichgewicht, die Koordination und macht den Körper flexibler. Und das in jedem Alter!



Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO reichen für Senioren 150 Minuten moderate Bewegung (wie langsames Radfahren) oder 75 Minuten intensive Bewegung (wie Fitnessgymnastik) pro Woche aus, um sich fit zu halten. Selbstverständlich können gewisse Alterserscheinungen und -krankheiten die Bewegungsmöglichkeiten in unterschiedlichem Maße einschränken.

ABER: Jede Bewegung ist wertvoll – wichtig ist einfach nur, dass man nach seinen Möglichkeiten aktiv bleibt.

Katharina Fellnhofer, Physiotherapeutin beim Hilfswerk Niederösterreich, hat für die EINBLICKE ein Übungsprogramm zusammengestellt, das bis ins höhere Alter geeignet ist. Mit den elf gezeigten Übungen wird der gesamte Körper von oben bis unten durchbewegt. **Nehmen Sie sich, wenn möglich, täglich Zeit dafür** – auch wenn Sie nur einige der Übungen schaffen. Setzen Sie sich bei jeder Übung 10 Wiederholungen zum Ziel. Und wenn es keine 10 Wiederholungen werden: Auch nicht schlimm! Machen Sie nur so viel, wie es Ihnen gut tut! Im Zweifelsfalle fragen Sie Ihre*n Ärztin* Arzt, ob das Training für Sie geeignet ist.

Wir wünschen Ihnen ein schönes Training!

Machen Sie mit! Ihr tägliches Workout:



1

Urlaub für den Nacken

Die Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Blick geradeaus, Nacken lang machen. Nun langsam nach rechts schauen, dann nach vorne unten, dann nach links. Zeichnen Sie mit dem Kinn einen Halbkreis – das ist wie Urlaub für den Nacken!

2

Schultern kreisen

Gerade stehen, die Schultern locker hängen lassen. Dann langsam beide Schultern nach vorne, oben, hinten kreisen. Kreisen Sie fünfmal vorwärts, dann fünfmal in die andere Richtung. Das lockert Ihre Schultern!



3

Oberkörper drehen

Aufrecht stehen. Die Hände vor der Brust über Kreuz auf die Schultern legen und den Oberkörper langsam nach links und rechts drehen. Das tut gut und lockert Ihre Wirbelsäule.

4

Äpfel pflücken

Einen Arm über den Kopf Richtung Himmel/Decke strecken, als würde man einen Apfel pflücken wollen. Die Seite ganz lang machen, so weit es Ihnen gut tut. Abwechselnd links und rechts. Diese Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.





5

Auf die Zehenspitzen

Stellen Sie sich gerade hin, Blick nach vorne. Gehen Sie auf die Zehenspitzen, halten Sie oben kurz und senken Sie die Fersen wieder ab. Wenn Sie ein paar Sekunden auf den Zehenspitzen bleiben, fördert das auch das Gleichgewicht. Sie können sich bei der Übung zur Sicherheit auch anhalten.



6

Knie nach oben

Aufrecht stehen, beide Fußsohlen fest am Boden. Heben Sie abwechselnd das linke und das rechte Knie nach oben. Zehenspitzen anziehen. Verharren Sie einige Sekunden in der Position – so können Sie Ihr Gleichgewicht trainieren. Auch bei dieser Übung können Sie sich für mehr Sicherheit anhalten.



7

Bein zur Seite

Aufrecht stehen, beide Fußsohlen fest am Boden. Heben Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein zur Seite. Kurz oben halten. Dies kräftigt Ihre Beinmuskeln. Wenn Sie möchten, halten Sie sich zur Sicherheit an der Wand oder einem Stuhl fest.

8





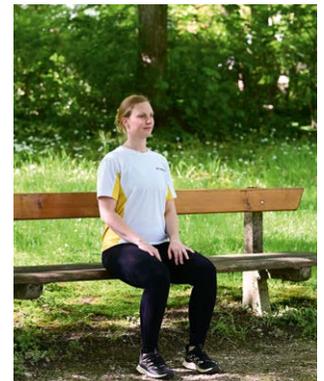
9 Hüfte beugen

Setzen Sie sich auf einen Sessel oder eine Bank, Füße nebeneinander auf dem Boden. Ziehen Sie nun abwechselnd das rechte und das linke Knie nach oben und halten Sie es dort kurz. Das tut Ihren Hüften gut!

10

Auf und nieder

Setzen Sie sich auf einen Sessel oder eine Bank, Füße nebeneinander auf dem Boden. Stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich wieder nieder. Wenn es Ihnen schwer fällt, alleine aufzustehen, halten Sie sich an einer Armlehne oder einem stabilen Haltegriff an.



Kniebeugen

Schrittstellung. Halten Sie sich, wenn Sie möchten, zur Sicherheit an einer stabilen Sessellehne fest. Gehen Sie in die Knie, so weit es für Sie möglich und angenehm ist, und dann wieder nach oben. Achten Sie darauf, dass die Knie hinter den Zehenspitzen bleiben. Setzen Sie sich 10 Wiederholungen auf jeder Seite zum Ziel. Doch auch wenn es nur zwei oder drei Wiederholungen sind: Jede Bewegung ist wertvoll!



11

Zum Abschluss: Waden dehnen

Halten Sie sich an einer Wand an und gehen Sie in Schrittposition. Das vordere Bein abwinkeln, das hintere gerade strecken. Die hintere Ferse fest in den Boden drücken, so dass Sie ein leichtes Ziehen in der hinteren Wade spüren. Bleiben Sie eine halbe Minute in der Position und wechseln Sie dann auf das andere Bein.

Sorg für Geborgenheit.

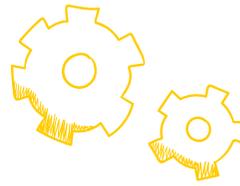


Das Schönste im Leben? Jemanden zu haben,
der in jeder Lebenslage für einen da ist.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP



Der Kopf möchte bewegt werden

Geistige Fitness bis ins hohe Alter



Demenzexpertin Monika Bauer

Ob Gedächtnistraining oder strukturierter Tagesablauf, der Mensch kann vieles tun, um sich den Alltag mit zunehmendem Alter zu erleichtern.

Wir haben uns mit Demenzexpertin Monika Bauer vom Hilfswerk Niederösterreich und Gedächtnistrainerin Regina Artlieb unterhalten und viele hilfreiche Tipps bekommen.



Gedächtnistrainerin Regina Artlieb

Mit dem Alter sind wir oft mit diversen Herausforderungen konfrontiert – insbesondere im Bereich der kognitiven und geistigen Gesundheit. Aber warum ist dieses Thema eigentlich so wichtig und was kann man tun, um so lange wie möglich fit zu bleiben?



Geistige Fitness bis ins hohe Alter – wir können daran arbeiten.

Gedächtnistraining – schon mal gehört, aber was genau ist das eigentlich? Regina Artlieb aus Korneuburg veranstaltet Gedächtnistraining für ältere Personen in Korneuburg und Leobendorf, in Kleingruppen zwischen fünf und zehn Personen. Gedächtnistraining regt alle Gehirnregionen an und hilft uns, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten. Auch wenn man merkt, dass das Gedächtnis vielleicht nicht mehr so funktioniert, wie man das möchte, kann man mittels bestimmter Übungen oft sehr positive Ergebnisse erzielen. Dabei beobachtet Regina Artlieb immer wieder, dass die Teilnehmer*innen selbstsicherer werden und sich im Alltag (wieder) besser zurechtfinden. „Use it or lose it“ – dieser Spruch passt perfekt zum menschlichen Gehirn, denn nur wenn man es benutzt, wird man sich auch im Alter noch an seinem Gedächtnis erfreuen.

„Neugierig bleiben ist essenziell – Menschen, die ihre Neugierde ein Leben lang aufrechterhalten, lernen ständig Neues und bleiben geistig fit“, davon ist Regina Artlieb überzeugt. Den Teilnehmer*innen ihres Gedächtnistrainings vermittelt sie außerdem, dass es ein „Das-kann-ich-nicht“ nicht gibt und dass es für die zu lösenden Aufgaben kein richtig oder falsch gibt. Meistens ist es die Herangehensweise, die zählt. Der Aufbau des Trainings wird sehr individuell gestaltet und hängt stark von der jeweiligen Gruppe ab.

Beim Gedächtnistraining wird mit verschiedenen Materialien gearbeitet: Oft sind es Arbeitsblätter, aber auch bunte Tücher, Bälle oder Spiele kommen zum Einsatz. Beispiel: In einem Korb befinden sich zehn verschiedene Gegenstände. Einer wird von der Trainerin weggenommen, die Teilnehmer*innen sollen erkennen, um welchen Gegenstand es sich gehandelt hat.



**Expertinnen und Experten
des Hilfswerk Niederösterreich
unterstützen bei Fragen zu
Demenz:**



Use it or lose it



Soziale Kontakte und körperliche Bewegung halten jung!

Beide Expertinnen sind sich einig, dass soziale Kontakte wichtig für unsere geistige und körperliche Gesundheit sind. Der Kontakt zu anderen schützt vor schweren Erkrankungen. Menschen mit starken sozialen Bindungen leben mit größter Wahrscheinlichkeit länger und gesünder. Auch bei den Terminen des Gedächtnistrainings spielt die soziale Komponente eine wichtige Rolle!

Aber nicht zuletzt ist es die körperliche Bewegung, die uns auch geistig fit hält. Bewegung ist wichtig, denn sie fördert Konzentration und Koordination. Hier ist (moderater) Sport eine große Hilfe: Tanzen, Pilates, aber auch bereits kurze Spaziergänge bewirken eine Menge.

Tipps der beiden Expertinnen für den Alltag:

1. Das innere Foto:

Wir alle kennen es: meistens ist es in der Früh schon so stressig, dass wir uns am Weg in die Arbeit fragen „Hab ich den Herd wirklich abgedreht, das Licht abgedreht?“. Aber das muss nicht sein. Probieren Sie es mit einem „inneren Foto“, das sie abspeichern, während sie den Herd abdrehen. Das kostet nicht mehr Zeit und spart das Grübeln, ob man das Haus wirklich sicher verlassen hat.

2. Die andere Hand verwenden:

Haben Sie als Rechtshänder schon mal mit der linken Hand Zähne geputzt oder die Suppe gelöffelt? Die Hände werden von der jeweils anderen Gehirnhälfte gesteuert, die rechte Hand also mit der linken Gehirnhälfte und die linke Hand mit der rechten. Um eine Tätigkeit mit der anderen Hand auszuführen, muss das Gehirn anders arbeiten, als es das üblicherweise tut.

Ab wann sollte man aber aufmerksam werden, wenn man das Gefühl hat geistig „abzubauen“ oder man bei einem Familienmitglied Veränderungen wahrnimmt?

„Es ist wichtig, Veränderungen zu erkennen und entsprechend darauf zu reagieren, um Ihrem Angehörigen bestmöglich zu helfen“, erklärt Demenzexpertin Monika Bauer. Informieren Sie sich, seien Sie geduldig, schaffen Sie eine strukturierte Umgebung und bauen Sie sich ein Unterstützungsnetzwerk auf.



Monika Bauer zeigt Angehörigen einfache Wege, wie sie die geistige Aktivität ihrer Familienmitglieder im Alter unterstützen können:

- Ein **gewohnter, strukturierter Tagesablauf** & Ordnung vermitteln Sicherheit.
- Oft hilft es, Dinge mit Humor zu nehmen: Im Alltag **Geduld und Verständnis** zeigen (z.B. wenn die betroffene Person länger für Erledigungen benötigt).
- Gut sichtbar angebrachte **Notizen in der Wohnung** helfen als Gedächtnisstützen für tägliche Aufgaben. Wichtige Telefonnummern sollten gut sichtbar platziert werden.
- **Selbstständigkeit fördern:** Alltägliche Aktivitäten sollten von Betroffenen so lange wie möglich selbstständig ausgeführt werden.
- **Bewegung hält fit:** Ein tägliches körperliches und geistiges Training mit kleinen Aufgaben, die Freude machen, erhält die Leistungsfähigkeit und beugt Unruhe vor. Auch gemeinsame Spiele sind vorteilhaft.
- Eine **gesunde, schmackhafte Ernährung** ist wichtig für das Wohlbefinden. Gemeinsame, regelmäßige Mahlzeiten sorgen für Struktur und Orientierung.



KURZ ZUSAMMENGEFASST:

Wer fit im Kopf bleiben möchte, kann viel dafür tun:

- Gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen und Ballaststoffen.
- Regelmäßige Bewegung.
- Ein erfülltes Sozialleben.
- Stresspegel in einem moderaten Rahmen halten.
- Aktives Trainieren des Gehirns.

Machen Sie mit!

Gedächtnistraining Korneuburg

Im Frauental 2a, 1. Stock rechts; 2100 Korneuburg
Termine 2025: 10. & 24. Juni, 8. & 22. Juli jeweils von 17.00 – 18.30 Uhr

Gedächtnistraining Leobendorf

Hans-Wilczek-Straße 2, 2100 Leobendorf
Termine 2025: 23. Juni, 7. & 21. Juli jeweils von 17.00 – 18:30 Uhr

Die jeweils aktuellen Termine nach der Sommerpause im August finden Sie online:



Mit Pädagogin Angela Ameti sprechen wir über die positiven Auswirkungen von Bewegung – nicht nur auf den Körper! – und wie man diese in den verschiedenen Altersstufen fördern kann.



„Bewegte Kinder sind glückliche Kinder“

60 Minuten pro Tag: So lange sollten sich Kinder laut WHO-Empfehlung mindestens bewegen. Was im Kleinkindalter noch ganz automatisch passiert, wird mit zunehmenden Jahren schwierig. Lediglich ein Fünftel der 11- bis 15-Jährigen kommt auf diese eine Stunde Bewegung.*



“

Teamfähigkeit, Empathie und seelische Balance: All das kann Bewegung positiv beeinflussen.

Einblicke: Frau Ameti, warum ist Bewegung für die Entwicklung von Kindern so entscheidend?

Angela Ameti: Bewegung wirkt einfach auf so vielen Ebenen, bei weitem nicht nur auf der körperlichen! Das ist einem meist gar nicht so bewusst. Neben Grob- und Feinmotorik, Koordination und Geschicklichkeit fördert regelmäßige Bewegung die geistigen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten eines Kindes. Bewegung ist Stimulation für das Gehirn, stärkt den Selbstwert, regt die Kreativität an, baut Stress ab und sorgt für seelische Balance. In Bewegungsspielen in der Gruppe lernen Kinder zum Beispiel vieles zum Thema Kooperation und Fairness. Durch Bewegung wird Selbstkompetenz erlebt. Und auch für die Merkfähig-



keit und Konzentration während des Lernens kann sie extrem positiv wirken. Bewegung deckt somit einen Großteil der kindlichen Entwicklungsbereiche ab und ist ein wichtiger, elementarer Grundstein fürs spätere Leben.

Einblicke: Wie viel Bewegung pro Tag wird empfohlen?

Ameti: Die offizielle Empfehlung lautet mindestens eine Stunde pro Tag. Gerade für jüngere Kinder gehört es für mich aber mehrmals pro Tag zum Fixprogramm, wenn auch nur in kurzen Sequenzen. Gezielt sollte mindestens einmal am Tag eine Bewegungseinheit am Programm stehen. Mir als Mutter und Pädagogin ist es wichtig, mich dabei an den Rhythmus und die

Bedürfnisse der Kinder anzupassen. Wenn man das schon von klein auf so vermittelt, nimmt das Kind dieses aktive Verhalten ganz automatisch ins Erwachsenenleben mit.

Einblicke: Auch das Verhalten der Eltern wird hier eine große Rolle spielen?

Ameti: Richtig. Wie bei so vielen Themen haben auch hier die Eltern eine große Vorbildrolle. Kinder lernen nicht von dem, was wir sagen, sondern von dem, was wir ihnen vorleben. Und da macht es viel aus, wie wir selbst Bewegung in den Alltag integrieren: Machen wir selbst Sport oder sind wir Couch potatoes? Nehmen wir für jede kleine Strecke das Auto oder gehen wir auch mal zu Fuß?

Webtipps

Bewegungsempfehlungen vom Fonds Gesundes Österreich:



Österreichs Online-Mediathek mit über 7.000 Trainingsvideos



Einblicke: Welche gesundheitlichen Folgen kann dagegen zu wenig Bewegung haben?

Ameti: Im Umkehrschluss auch wieder körperliche und emotionale, und das sehr weitreichende. Angefangen mit Übergewicht und Haltungsschäden über geringere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bis hin zu Gereiztheit und seelischer Unausgeglichenheit. Ohne Bewegungsförderung gibt es auch in Gruppen viel mehr Konflikte.

Einblicke: Wie kann man Kinder nun spielerisch zur Bewegung anregen?

Ameti: In erster Linie: Den natürlichen Bewegungsdrang nutzen und ausleben

lassen. Kinder wollen sich bewegen, man muss ihnen nur den Raum dazu geben und Anreize schaffen. Im Kleinkindalter geht es darum, dass man sie tun lässt und nicht einengt: Krabbeln lassen, klettern, balancieren, schaukeln, wippen – all das. Im Schulalter kann man gezielte Bewegungsabläufe anregen und anbieten, zum Beispiel einen Kletterparcours. Was ein Kind in den ersten drei Jahren erlebt, sind die wichtigsten Erfahrungen für die Zukunft. Mit einfachen Impulsen und Phantasie kann man Kinder sehr leicht animieren. Ich setze gerne Geschichten oder Rollenspiele ein: Wir fahren zum Beispiel mit einem imaginären Auto in Urlaub und laufen herum, machen „Reitausflüge“ mit Steckenpferden, verwandeln uns in Zauberspielen in

“

Der Bewegungsdrang ist angeboren, wir müssen nur darauf achten, dass er nie kaputt geht!





Clarissa Friedrichkeit-Miko beim Huki-Tuki-Turnen vom Hilfswerk in Gablitz.

Adler und gehen auf Entdeckungsreise. Die Möglichkeiten sind unendlich, und den Kindern fällt da selbst wahnsinnig viel ein.

Einblicke: Gibt es weitere Tipps für den Alltag?

Ameti: Man kann auf vielfältige Weise – ganz natürlich – Bewegung in den Alltag integrieren: Kinder in die Hausarbeit mit einbeziehen und mal gemeinsam Wäsche aufhängen, die Treppen anstatt des Aufzugs nehmen, gemeinsam Radausflüge machen, für kleine Strecken das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen, gemeinsam im Garten arbeiten, Musik einbauen und miteinander tanzen. Und es gibt so unendlich viele Materialien, die man Kindern anbieten kann: Bälle, Matten, Rollschuhe, Trampolin, Klettergerüste am Spielplatz, und und und. Alles, was neu ist, wird gerne ausprobiert!

Einblicke: Mit zunehmendem Alter verliert sich dieser Bewegungsdrang etwas. Größere Kinder und Jugendliche haben oft keine Lust auf Sport. Wie geht man damit um?

Ameti: Ohne Zwang auf jeden Fall. Mit zunehmendem Alter werden meist die digitalen Medien interessanter, Kinder verbringen mehr Zeit vor dem Bildschirm. Auch das ist anstrengend und entzieht Energie. In der Pubertät kommt die hormonelle Umstellung noch dazu, die Jugendlichen ziehen sich vermehrt zurück und vernetzen sich wiederum in der digitalen Welt mit ihren Freunden. Als Erwachsene sind wir schon gefordert, bei einem Zuviel an digitalem Konsum einzugreifen. Aber zur Bewegung zwingen wird nicht funktionieren. Stattdessen: Verständnis zeigen, die Kinder neue Sportarten kennen lernen lassen, vielleicht den Besuch eines Vereins gemeinsam mit einem Freund anregen, und selbst ein

gutes Vorbild sein. Ich möchte nochmal betonen: Es muss uns bewusst sein, wie viele Entwicklungsbereiche durch Bewegung abgedeckt werden, und wie wichtig dieser Grundstein für das spätere Leben ist! Nicht nur die körperliche Gesundheit wird gefördert, sondern so vieles andere: Teamfähigkeit, Empathieverhalten, emotionale Ausgewogenheit, seelische Balance. Bewegte Kinder sind glückliche Kinder!



Angela Ameti ist Elementarpädagogin, selbst passionierte Sportlerin und Leiterin des Hilfswerk-Schülertreffs in Schönkirchen.

Bewegt zu mehr Lernerfolg

Wie hängen Bewegung und lernen zusammen – und wie können Eltern ihre Kinder zu Hause gezielt beim Lernen unterstützen? Lerntrainerin Maria Aigenbauer erklärt, warum Bewegung für die geistige Entwicklung so wichtig ist, für welche Altersgruppen sie besonders relevant ist und wie kleine Veränderungen im Alltag große Wirkung zeigen können.



**Lerntrainerin
Maria Aigenbauer**

Einblicke: „Welche Rolle spielt Bewegung beim Lernen?“

Maria Aigenbauer: „Bewegung gilt als ‚das Tor zum Lernen‘, ich würde sagen, dass Bewegung sogar eine zentrale Rolle spielt beim Lernen - besonders jüngere Kinder lieben es und brauchen es, sich zwischendurch zu bewegen oder herumzutollen. Es macht nicht nur Spaß, sondern hat auch wirklich den Effekt, dass Lerninhalte besser und nachhaltiger behalten werden. Dabei braucht es keine komplizierten Anweisungen, es genügt den Kindern die Möglichkeit einzuräumen, dass sie zwischendurch laufen, springen, klatschen, etc. dürfen.“

Einblicke: „Für welche Altersgruppen ist bewegtes Lernen besonders wichtig?“

Maria Aigenbauer: „Der amerikanische Pädagoge Dr. Paul Dennison, Begründer der pädagogischen Kinesiologie, fasste es so zusammen: ‚Bewegung und Lernen gehören zusammen.‘ Schon im Babyalter werden die Weichen für die Gehirnentwicklung und damit die spätere Lernfähigkeit gestellt. Vor allem für Kinder bis zum Volksschulalter ist es wichtig, genügend Bewegungsangebote zum Lernen zu schaffen. Bewegung schult die Wahrnehmung von Kindern. Dabei werden vor allen Dingen die Raumerfahrung, das Körperbewusstsein, das Koordinationsvermögen und der Gleichgewichtssinn gefordert und weiterentwickelt. Speziell Kinder mit Lerndefiziten müssen Lerninhalte mit „allen Sinnen“ erfahren, um sie zu verinnerlichen.“



Tipps für Zuhause

Wie können Eltern zu Hause für mehr Bewegung beim Lernen sorgen?

Lernpausen schaffen:

In den Pausen sollen Kinder bewusst toben anstatt vor einem Bildschirm zu sitzen. Ballspiele, Laufspiele, Trampolin springen, Kletterwände oder Hüpfspiele sind ideale Ausgleichsprogramme. Tipp: Manchmal kann es auch hilfreich sein, das Kind nach jedem Satz oder nach jeder Rechnung eine bestimmte Strecke laufen zu lassen, um beispielsweise ein Kuscheltier zu knuddeln.

Genügend Platz schaffen:

Es ist notwendig genug Platz zu haben, um laufen oder hüpfen zu können. Die Natur mit dem Lernen verbinden: Im Freien kann man sich noch besser bewegen, auch der Wald oder die Natur bieten optimale Lernorte und oft eine willkommene Abwechslung.



Links-Rechts-Übungen:

Man kann auch immer wieder gezielt Übungen einbauen. Beispiel: Lege den rechten Zeigefinger auf das linke Knie, oder auch Achterschleifen nachspüren kann die Konzentration fördern. Kinder-Yoga, Brain-Gym-Übungen funktionieren auch sehr gut zwischendurch.

Übungen dazu sind im Internet zu finden:



[Brain-Gym](#)



[Kinder-Yoga](#)



Jedes Kind akzeptieren, wie es ist:

Dazu ist es notwendig, individuelle Lernmethoden anzuwenden und Einfühlungsvermögen zu zeigen. Manche Kinder brauchen beim Lernen Ruhe und Stille anstatt Bewegung. Viele Kinder genießen die Aufmerksamkeit, die man im Einzelsetting bieten kann so sehr, dass die Konzentration hier nicht problematisch ist. Dennoch kann es helfen, z.B. eine „Schwedecke“ auf den Schoß zu legen und die Lernumgebung möglichst frei von äußeren Reizen zu gestalten.

Empfehlungen für Kinder mit Konzentrationsproblemen oder ADHS:

Gerade bei Kindern mit Konzentrationsproblemen kann es sein, dass ihnen

das bewegte Lernen so Spaß macht, dass sie sich gar nicht mehr so leicht zu Lernaufgaben in sitzender Haltung motivieren lassen. Auch die ruhige Arbeitshaltung ist für diese Kinder wichtig. Man muss also eine Balance finden zwischen Bewegung und „ruhigen“ Lernangeboten. Generell ist aber gerade bei Kindern mit Lern- oder Konzentrationsdefiziten Lernen mit Bewegung besonders wichtig. Auch Übungen zur Rechts-Links-Koordination sind empfehlenswert.

Ein Tipp zum Schluss:

Kinder haben es am liebsten, wenn Eltern oder Lerntrainer*innen mitmachen, also gerne selbst laufen, springen, klatschen oder tanzen!

Individuelle Unterstützung für schulische Herausforderungen

Das Hilfswerk Niederösterreich bietet Lerntraining im Einzel- oder Gruppensetting und hilft so, passende Lösungen für Lernprobleme zu finden.



JETZT ANMELDEN: Ausbildung zum* zur Legasthenie- und Dyskalkulietrainer*in

Möchten Sie Kinder mit Lese-Rechtschreib- oder Rechenschwäche professionell unterstützen?

Dann starten Sie jetzt die Ausbildung zum/zur Legasthenie- und Dyskalkulietrainer*in! In dieser praxisorientierten Ausbildung erhalten Sie fundiertes Fachwissen, effektive Trainingsmethoden und wertvolle Einblicke in die individuelle Förderung bei Legasthenie und Dyskalkulie.

Start: 27. September 2025 in St. Pölten

Kosten: € 2.320,-

Wir sind CertNÖ zertifiziert:
Bis zu 80% Bildungsförderung möglich!

In der vielseitigen Ausbildung erwarten Sie Inhalte aus verschiedenen Bereichen:

- **Psychologie:** Verstehen, wie sich das kindliche Gehirn entwickelt, wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Emotionen das Lernen beeinflussen
- **Kommunikation & Motivation** – Lernende einfühlsam begleiten, motivieren und stärken
- **Techniken & Methoden:** Vielfältige Ansätze zur gezielten Förderung von Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen
- **Praktische Arbeitsinstrumente:** Konkrete Materialien und Tools für die direkte Anwendung im Training sowie Stundengestaltung
- **Individuelle Förderung:** Lesen können von diagnostischen Gutachten, Übungsplanung und kreative Umsetzung im Alltag

Anmeldung und weitere Informationen unter www.noe.hilfswerkakademie.at



Leser-Briefkasten

Werden auch SIE Teil der EINBLICKE!



Ein Magazin lebt nicht nur von den Geschichten, die wir für Sie schreiben – sondern auch von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser! Deshalb möchten wir Sie herzlich einladen, Teil der EINBLICKE zu werden!

Haben Sie Gedanken oder Fragen zu einem unserer Artikel? Hat Sie eine Geschichte besonders berührt oder nachdenklich gemacht? Vielleicht möchten Sie sogar Ihre eigene Erfahrung zu einem unserer Themen teilen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Ab der nächsten Ausgabe eröffnen wir nämlich einen Bereich nur für SIE!

In unserer neuen Rubrik „Leser-Briefkasten“ veröffentlichen wir Ihre Zuschriften – sei es Lob, Kritik, ein persönliches Erlebnis oder einfach eine Frage, die Sie beschäftigt. Vielleicht möchten Sie jemandem Danke sagen oder ein Bild zu einem unserer Themen einreichen? Wir freuen uns auf alles, was Sie mit uns teilen möchten. Wie wäre es zum Beispiel, passend zum Coverthema der vorliegenden Ausgabe, mit Ihrem persönlichen „bewegenden Moment“? Ob dies nun ein Foto von Ihrem sportlichen Hobby ist, ein paar Zeilen zu einem besonderen Erlebnis oder ein Tipp, wie sie sich selbst „in Bewegung“ halten.

Schreiben Sie uns per E-Mail an presse@noe.hilfswerk.at oder per Post an „Hilfswerk Niederösterreich, Redaktion EINBLICKE, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten“. Wir freuen uns über Ihre Beiträge!



BÜRO IDEEN ZENTRUM

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 17:00 Uhr
2100 Korneuburg

www.blaha.co.at

JUST
IN TIME

9 TAGE
LIEFERZEIT



„Bewegende“ Hobbies

Ein Ausgleich zum Arbeitstag, sich fit halten, abschalten können, Natur erleben: All das kann ein „bewegendes“ Hobby mit sich bringen. Einige Hilfswerk-Mitarbeiter*innen haben uns verraten, wie ihr Hobby Bewegung in den Alltag bringt – und was ihnen das bedeutet.



Rugby

Christoph Gleirscher
Geschäftsführer
Hilfswerk Niederösterreich

Einen **außergewöhnlichen Sport** hat sich Hilfswerk-Geschäftsführer Christoph Gleirscher ausgesucht: **Er trainiert seit dem letzten Jahr ein- bis zweimal die Woche am Rugbyfeld.** Ein Sport, der von echtem Mannschaftsgefühl, großer Fairness und dem Respekt vor strengen Regeln geprägt ist. Und genau das ist es, was Christoph auch fasziniert. „Jeder kann mitmachen, egal wie alt und wie fit. Auch die Spieler*innen, die es wirklich schon gut können, behandeln dich gleichwertig und immer wertschätzend, geben den Anfängern Tipps und halten zusammen.“ Als Liebhaber der britischen Kultur und Lebensweise ist der aus England stammende Rugby-Sport genau das Richtige für ihn. Neben dem körperlichen Fitnessaspekt nimmt er auch persönlich viel in den Alltag mit. „Es gibt keine Einschulung. Du wirst aufs Feld gestellt und darfst sofort mitmachen, lernst also nach und nach im Tun. Dieses ‚Rein mit dir‘ hat mir als analytischen Menschen sehr gutgetan. Denn du merkst: Du kannst nicht immer alles von A bis Z analysieren und verstehen. Manchmal muss man sich einfach auf Dinge einlassen, und die Erkenntnis kommt von selbst.“ Christoph wollte auf der Suche nach einer herausfordernden sportlichen Betätigung etwas Neues versuchen – und hat das Passende gefunden. **Sein Tipp:** „Einfach ausprobieren – jeder findet für sich sicherlich das, was ihm Spaß macht!“

Ein Hund als Familienmitglied hält fit – wie man an Pflegedirektorin Gabriela Goll sieht. Täglich ist sie mit ihrem Eurasier Xenia mehrere Kilometer unterwegs, genießt die Natur, die frische Luft und das Zusammensein mit ihrem jungen Hund. Und das am liebsten nur zu zweit. „Das gibt mir für den beruflichen Alltag unheimlich viel: Ich bekomme den Kopf frei und kann mich dann wieder auf Neues konzentrieren.“ Täglich kommen da 10.000 bis 15.000 Schritte zusammen. Und wenn Gabriela Lust auf Sport in der Gruppe hat, so geht sie mit Freunden oder ihrem Sohn ins Fitnessstudio.

„Nehmt euch einen Hund“, ist ihr Tipp für mehr Bewegung im Leben. „Da müsst ihr raus, ob ihr wollt oder nicht. Und der innere Schweinehund hat keine Chance.“



15.000 Schritte täglich

Gabriela Goll
Pflegedirektorin und Geschäftsbereichsleitung
Hilfe und Pflege daheim

Manuel Hartl, diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger am Hilfswerk-Standort Retzerland-Pulkautal, hat **ein richtig „cooles“ Hobby**: Er steigt alle 2-3 Wochen in die eiskalte Thaya oder Donau und geht **Eisbaden**. Wie kommt man dazu? „Ich bin ein neugieriger Mensch, und da ich in den letzten Jahren immer schon gerne kneipen war, wollte ich diesen Trend einfach ausprobieren.“

In einer Freundesrunde zelebriert er das Baden als gesellschaftliches Ereignis in der Natur, inklusive Picknick und wärmenden Kaffee danach. Neun bis zehn Minuten hält er es inzwischen im kalten Wasser aus. „Anfangs sticht die Kälte wie Nadeln, aber dann vergisst man alles und schaltet total ab. Man ist wie im Tunnel.“

Was es ihm gibt? **„Es belebt und gibt mir Energie.“**

Es spornt den Ehrgeiz an, den inneren Schweinehund zu überwinden. Und ein angenehmer Nebeneffekt ist: Ich bin super abgehärtet und selten krank.“ Einen Badetag im letzten November wird Manuel sicher nie vergessen: Denn da machte er seiner Freundin nach der Eiseskälte einen Heiratsantrag – den sie mit Freude annahm.



Eisbaden

Manuel Hartl

Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger

Mein Hobby ist das Wandern in den Bergen. Das gibt mir Kraft und wieder neue Energie für den Beruf in der Nachmittagsbetreuung und für die Familie. Es ist so schön und entspannt, in der Natur zu sein - weit ab von der Hektik. Da ich aus Salzburg stamme, ist es für mich nur natürlich, mich in den Bergen zu bewegen. **Probiert es. Ihr werdet sehen, es lohnt sich!**

Gerlinde Dober

Lern- und Freizeitbetreuerin



Fitness & Kraftsport

Barbara Schreiber

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

„Jede Bewegung ist besser als gar keine. Bleibt dran!“ lautet der Ratschlag von Barbara Schreiber, Gesundheits- und Krankenpflegerin am Hilfswerk-Standort Mistelbach. Seit acht Jahren geht sie regelmäßig ins Fitness-Studio, mindestens dreimal in der Woche. Der Kraftsport, den sie dort betreibt, zeigt Wirkung: „Meine Haltung hat sich verbessert, und ich habe mehr Kraft für meinen Beruf, in dem ich oft körperlich gefordert bin.“

Aber auch mental gibt ihr der Sport Vieles, er liefert ihr einfach ein gutes Gefühl: **„Durchschnaufen und seelischer Ausgleich – das ist Sport für mich. Und es pusht das Selbstbewusstsein, wenn man sich überwinden und dranbleiben kann.“**



Wandern



Tanzen

Bernadett Kajdi
Abteilung Marketing & Kommunikation

einem Jahr habe ich Modern Dance für mich entdeckt. Diese Tanzrichtung vereint die Grundzüge des Balletts, legt aber den Fokus viel stärker auf den individuellen, emotionalen Ausdruck durch Bewegung und ist dadurch freier. So habe ich mich erneut ins Tanzen verliebt.

Beim Tanzen fühle ich mich frei. Die Kombination aus körperlicher und geistiger Koordination – also Choreografien zu merken und den Körper entsprechend zu bewegen – hilft mir, völlig abzuschalten. Das Schöne an Bewegung ist, dass man sich dabei zu 100 % auf sich selbst konzentrieren muss – etwas, das im Alltag oft zu kurz kommt. Ich merke, dass ich beweglicher geworden bin, Gleichgewichtssinn und Koordination haben sich deutlich verbessert. Und psychisch hilft mir das Tanzen, Hemmungen im sozialen Umfeld abzulegen, Emotionen besser zu verarbeiten und mein Selbstwertgefühl zu stärken."

Bernadett tanzt dreimal die Woche, aktuell Modern Dance, Musical Jazz und Ballett: "Ich habe schon als Kind getanzt, musste aber leider irgendwann aufhören. Vor etwa

Ihr Tipp: Einfach anfangen und sich nicht zu sehr auf den Vergleich mit anderen fokussieren. Jeder fängt mal klein an – selbst kleine Veränderungen sind ein guter Anfang. Wichtig ist, sich realistische Ziele zu setzen und Bewegung nach und nach in den Alltag zu integrieren.

TOYOTA C-HR PLUG-IN HYBRID

DEIN ANTRIEB. DEINE WAHL.

JETZT ELEKTRIFIZIERT FAHREN

BIS ZU 10 JAHRE TOYOTA RELAX GARANTIE¹

- 17" Leichtmetallfelgen
- 12,3" Multi-Informationsdisplay
- LED Parabol-Scheinwerfer
- Rückfahrkamera
- Toyota Safety Sense Sicherheitssystem

AB

€ 35.990,-*

¹Ab-Preis bezieht sich auf Neuwagen Toyota C-HR – 2.0 I Plug-In Hybrid 4x2 Active. Angebot beinhaltet € 5.000,00 Bonus, € 500,00 Leasing Bonus (bei Leasing über die Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich), € 500,00 Versicherungsbonus,- (bei Abschluss einer Kfz- Haftpflicht- und Kaskoversicherung mit 24 Monaten Vertragsbindung über die Toyota Insurance Management SE, Niederlassung Österreich). Gültig für Konsumenten bei allen teilnehmenden Toyota Vertragshändlern inkl. Händlerbeteiligung bei Anfrage und Kaufvertragsabschluss bis zum 30.06.2025. Angebot freibleibend.
²Bis zu 10 Jahre Garantie mit Toyota Relax: 3 Jahre Neuwagen Herstellergarantie + max. 7 Jahre Toyota Relax Anschlussgarantie der Toyota Motors Europe S.A./N.V., Avenue du Bourget, Bourgetlaan 60, 1140 Brüssel, Belgien. Gilt bis zu 160.000 km Laufleistung des Fahrzeugs und nur bei Wartungen durch einen autorisierten teilnehmenden Toyota Vertragspartner. Die Inspektionen müssen innerhalb der vom Hersteller für das Modell genannten Laufzeiten erfolgen. Toyota Relax ist an das Fahrzeug gebunden und geht bei Weiterverkauf auf den neuen Eigentümer über. Weitere Einzelheiten zur Toyota Relax Garantie unter toyota.at/relax oder bei deinem Toyota Partner.
 Normverbrauch kombiniert: 0,8 – 0,9 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert: 19 g/km. Gemessen nach WLTP. Abbildung zeigt Symbolbild.

Porschestraße 10, 3100 St. Pölten, Telefon 02742 / 88104117

auto-auer.at



Aromatipp

von Andrea Hochgerner, Aromapflege-Expertin Hilfswerk NÖ



Bewegung durch Aromapflege – Aromapflege bewegt uns

Was hat Aromapflege mit Bewegung zu tun?

Aromapflege wird als komplementäre, also ergänzende Arbeit mit natürlichen Pflanzenstoffen (ätherische Öle, fette Öle und Hydrolate) beschrieben, die im Sinne der Gesundheits- und Krankenpflege Wohlbefinden bringen, Pflegeproblemen vorbeugen und bestehende körperliche und geistige Fähigkeiten erhalten und womöglich verbessern soll.

Wie macht sie das?

Aromapflege-Produkte, die kompetent auf unserer Haut angewendet werden, gelangen über unser Kreislaufsystem in jede Zelle unseres Körpers und können dort ihre Wirkung entfalten. Sie können das, weil sie unser Körper „erkennt“. Das bedeutet, dass die Inhaltsstoffe in unseren Stoffwechsel integriert und vom Körper dazu verwendet werden, alle unsere Körperfunktionen zu unterstützen. Stoffwechsel ist das, was uns am Leben hält, alle die chemischen Vorgänge, die in unglaublicher Menge ununterbrochen in uns ablaufen. In uns ist andauernd Bewegung, die wir allerdings oft erst dann wahrnehmen, wenn sie nicht mehr richtig funktioniert. Nur, was sich bewegt, kann richtig funktionieren.

Aromapflege und Hautgesundheit

Vor allem die Haut, unser größtes Organ, profitiert sehr von Aromapflege. Eine gesunde Haut, deren Stoffwechsel problemlos abläuft, also immer „in Bewegung bleibt“, ist der perfekte Schutz für unsere Innereien. Wenn die Aromapflege-Stoffe ihren Dienst getan haben, kann sie unser Körper ausscheiden. Was passiert mit den Stoffen, die wir uns in konventionellen Kosmetik-Produkten zumuten? Sie enthalten oft synthetische Stoffe und solche, die kostengünstig aus Erdöl hergestellt werden. Diese kann unser Körper eben nicht „erkennen“, er weiß nicht, was er damit tun soll und kann sie vor allem auch nicht ausscheiden. Er lagert sie in

verschiedenen Geweben ab, was wir umgangssprachlich oft als Schlacken bezeichnen. Diese stören die „Beweglichkeit“ unseres Stoffwechsels, Allergien und chronische Erkrankungen können entstehen.

Unser Aromapflege Tipp:

Die kommende Sommerhitze, die alle unsere körperlichen Systeme empfindlich dämpft, also in ihrer Beweglichkeit einschränkt, lässt sich nicht aufhalten. Aber wir können uns das Leben z.B. mit Hydrolaten (Produkte aus der ätherischen Öl-Produktion) etwas erleichtern. Sie sind in Sprühfläschchen erhältlich und sollten ohne künstliche Konservierungsmittel sein. Auf Nacken und Hals gesprüht ergibt das eine kurzzeitige, aber laufend wiederholbare leichte Abkühlung. Geeignet dazu sind besonders Pfefferminze, Rosengeranie, Salbei, Muskatellersalbei (Wechseljahr-Hitzewallungen!).

Das Hilfswerk NÖ bietet Kundinnen und Kunden Aromapflege zur Hautpflege an.





“

Ich erfahre oft so viel Spannendes aus ihren Erinnerungen, kann mit ihnen lachen und lerne sie sehr gut kennen. Man gibt viel in diesem Beruf, bekommt aber auch sehr viel zurück!



Ein "bewegender" Beruf

Ingrid Knapp hat einen Beruf, in dem sie – im wahrsten Sinn des Wortes – etwas „bewegen“ kann. Als Soziale Alltagsbegleiterin beim Hilfswerk leistet sie älteren Menschen Gesellschaft und bringt Aktivität in ihr Leben.

Ein Besuch am Badeteich brachte Ingrid Knapp dorthin, wo sie jetzt ist: In ihren neuen Beruf und zum Hilfswerk. Dort traf sie nämlich vor zwei Jahren ihre Bekannte Krista. Und als ihr diese von dem Berufsbild des Sozialen Alltagsbegleiters erzählt, und dass bei ihrem Arbeitgeber, dem Hilfswerk, solche gesucht werden, war Ingrid sofort begeistert. „Nach meiner langjährigen Arbeit als Behindertenbetreuerin wollte ich mich beruflich verändern, aber weiterhin mit Menschen arbeiten. Da hat das gerade perfekt gepasst.“

Die dreimonatige Ausbildung zur Sozialen Alltagsbegleiterin hat sie bald begonnen. Und jetzt ist sie seit über einem Jahr Kristas Kollegin am Hilfswerk-Standort Wagram. Insgesamt betreut sie derzeit neun Kunden, die sie einmal pro Woche besucht – mindestens für zwei Stunden, manche länger. Ihre Aufgabe ist es, diese bei alltäglichen Aktivitäten zu begleiten

und zu unterstützen. „Das können gemeinsame Haushaltsaktivitäten sein, einkaufen gehen, Rätsel lösen, etwas spielen“, erzählt Ingrid Knapp. „Manche Kundinnen und Kunden möchten einfach nur ein bisschen im Ort spazieren gehen, da sie alleine nicht mehr hinausgehen können.“

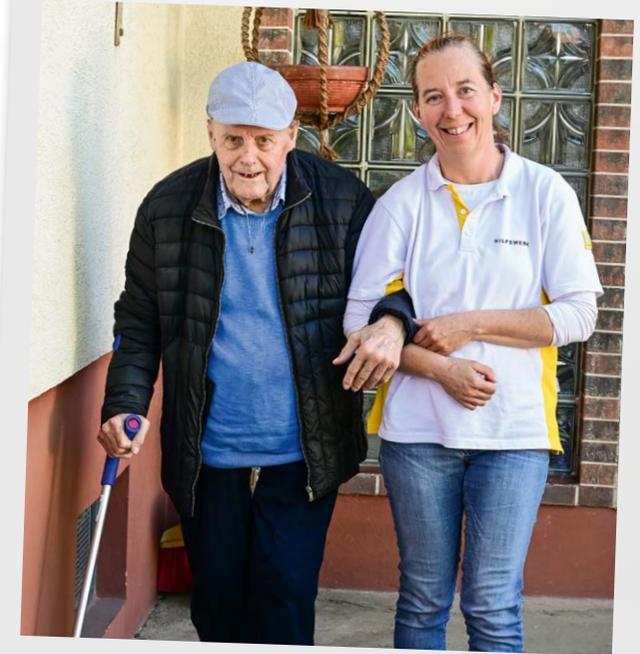
Donnerstags ist sie immer bei Leopold Spannagl.

Der 91-Jährige lebt mit seiner Frau in einem kleinen Ort im Tullnerfeld. In dem Haus, das er damals mit eigenen Händen erbaut hat. Seit 67 Jahren sind Leopold und Hildegard verheiratet, der Sohn hat den Familienbetrieb übernommen, die beiden Töchter wohnen etwas weiter weg. Auf den Donnerstag freut sich Herr Spannagl immer ganz besonders: Denn Ingrid bringt Abwechslung in den Alltag. Und ist als soziale Alltagsbegleitung eine Entlastung für die ganze Familie.

Und aus noch einem Grund liebt er die Donnerstage ganz besonders. Denn Ingrid fährt mit ihm, sobald es das Wetter erlaubt, in seine „zweite Heimat“: seinen Weinkeller. Den Keller in der wunderschönen Weinviertler Kellergasse haben seine Vorfahren im Jahr 1799 erbaut, Leopold hat hier als Winzer viele Jahrzehnte seinen Wein produziert. In Ingrids Begleitung ist es heute seine größte Freude, hier auf seinem Bankerl zu sitzen und ein Gläschen Grünen Veltliner zu genießen. Man sieht ihm an, wie glücklich ihn das macht.

Ist es nicht der Weinkeller, so begleitet ihn Ingrid Knapp zum Einkaufen, zum Arzt oder auch mal ins Kaffeehaus. Als Soziale Alltagsbegleiterin ist sie ein ganz wichtiger Teil seines Hilfswerk-Betreuungsteams – er erfährt auch regelmäßig Unterstützung durch Heimhelferinnen und diplomiertes Pflegepersonal.

„Das Schöne an meinem Beruf ist die 1 zu 1-Betreuung. Ich kann mir mehrere Stunden Zeit für einen Menschen nehmen“, erzählt sie. „Ich erfahre oft so viel Spannendes aus ihren Erinnerungen, kann mit ihnen lachen und lerne sie sehr gut kennen. Man gibt viel in diesem Beruf, bekommt aber auch sehr viel zurück!“



Herr Spannagl genießt die Ausflüge



Die Soziale Alltagsbegleitung

- Die Soziale Alltagsbegleitung leistet Gesellschaft im häuslichen Umfeld und entlastet pflegende Angehörige in mehrstündigen Einsätzen. **Der geförderte Beitrag für 1 Stunde beträgt € 11,40.**
- Die **Ausbildung** zum*r Sozialen Alltagsbegleiter*in umfasst 100 Stunden Theorie und 40 Stunden Praxis. **Sie dauert 10 bis 12 Wochen.**

Besuch im Integrativen Lernclub Melk

In 13 Kindergärten des Landes Niederösterreich begleitet und **unterstützt das Hilfswerk mit dem Integrativen Lernclub** mittlerweile mehr als 180 mehrsprachig aufwachsende Kindergartenkinder beim Erwerb der Zweitsprache Deutsch.

Das kostenfreie Angebot, kofinanziert von der Europäischen Union und dem Bundeskanzleramt, wird etwa im Landeskindergarten in Melk erfolgreich umgesetzt – einmal wöchentlich besuchen dort 20 Kinder den Integrativen Lernclub und werden auf spielerische Weise im Spracherwerb gefördert.

Anlässlich der Verlängerung des Melker Lernclubs bis 2026 stattete ihm Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister einen Besuch ab.



v.l.n.r.: Melker Bürgermeister Patrick Strobl, Kindergarteninspektorin Gabriele Holzer, Hilfswerk NÖ Geschäftsführer Christoph Gleirscher, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, regionale Leitung Integrativer Lernclub Hilfswerk NÖ Andrea Baumgartner und Martina Barnstedt, Leitung EU Projekte Kindergärten, Land Niederösterreich. Copyright: NLK Pfeffer

Eine erfolgreiche Einschulung der NÖ LGA

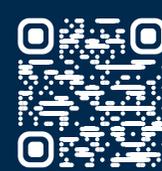


VERSORGUNGS- SICHERHEIT.

IN GANZ NIEDERÖSTERREICH,
IN JEDER REGION.



Mein Land



ZUKUNFTSFIT. DER GESUNDHEITSPLAN NIEDERÖSTERREICH.





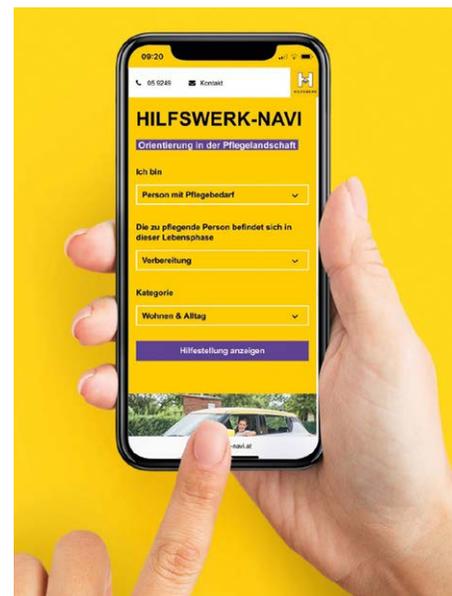




Hier laufend informieren:
gesundheitsplan-noe.at

Hilfswerk-Navi geht online:

Der einfache Weg durch die Pflegelandschaft



Vorbereitung

- > Gesundheit & Älterwerden
- > Ernährung im Alter
- > Wohnraumgestaltung
- > Finanzen & Pflegekosten



Hilfe notwendig

- > Entlastung im Alltag
- > Orientierung im Pflegedschungel
- > Unterstützung für Angehörige
- > Klarheit bei Kosten



Erste Einschränkungen

- > Alltagshilfen
- > Heimhilfe und Essens-Services
- > Notruftelefon
- > Beratung zu Pflege, Demenz, Inkontinenz und Aromapflege



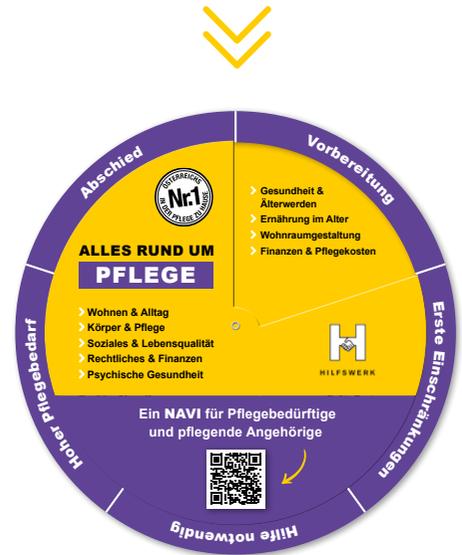
„Oft ist es nicht einfach, sich im Pflegeangebots-Dschungel zurechtzufinden und das passende Angebot für sich selbst, oder einen Angehörigen zu finden. Mit dem Hilfswerk-Navi möchten wir Orientierung bieten – ein Werkzeug, das Menschen in jeder Phase unterstützt: von den ersten Einschränkungen, über wachsenden Pflegebedarf bis hin zum Abschied“, erklärt Michaela Hinterholzer, Präsidentin des Hilfswerk Niederösterreich.

Es ist online unter www.hilfswerk-navi.at zu finden und bietet Informationen zu verschiedenen Lebensstadien – egal welche Phase oder welche Kategorie. Durch ein Filtertool lassen sich einfach und rasch die geeigneten Angebote in der Pflege und Betreuung finden.

Die Website stellt Informationen zu Angeboten zur Verfügung und bietet Links zu weiteren Wissensplattformen.

Das Hilfswerk-Navi gibt es auch als **Kartondrehscheibe „zum Angreifen“**, diese kann unter presse@noe.hilfswerk.at bestellt werden.

Das Hilfswerk Niederösterreich bietet ganz neu Online-Unterstützung bei der Suche nach dem passenden Angebot an: das Hilfswerk-Navi.



Hoher Pflegebedarf

- > Professionelle medizinische Versorgung zu Hause
- > Pflege, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt
- > Seelische Unterstützung und Entlastung der Angehörigen



Abschied

- > Begleitung auf dem letzten Weg
- > Schmerzlinderung
- > Trauerbewältigung



Kurz notiert



Spende für das Pflege-Lernzentrum

Die Einrichtung des neuen Pflege-Lernzentrums wurde durch großzügige Spenden von Firmen und Privatpersonen ermöglicht. Großer Dank gebührt dem Kremser Autohaus Auer, das einen Betrag von € 1.000,- zur Verfügung stellte.

Auf dem Foto von links nach rechts: Andrea Binder (Bildung & Pflegeentwicklung Hilfswerk NÖ), Bogdan Strobl (Geschäftsführer Autohaus Auer), Gabriela Goll (Pflegedirektorin Hilfswerk NÖ), Florian Auer (Eigentümer Autohaus Auer) und Katharina Rauch (Marketing Auer).

Ein schöner Tag

Wenn man nicht mehr so mobil ist, wird jeder Ausflug ins Freie ein Abenteuer. Hilfswerk-Mitarbeiterin Marianne Szabo vom Standort Langenlois konnte ihrer Kundin kürzlich einen wunderschönen Tag ermöglichen: Nach langer Zeit konnte Marianne Bauer wieder etwas Zeit auf ihrer geliebten Terrasse verbringen. Die 101-jährige Dame genoss die Frühlingsluft sichtlich in vollen Zügen.





Hilfswerk Menüservice

JETZT NEUEN KATALOG BESTELLEN



HILFSWERK

TESTANGEBOT*
4 SPEISEN
UM € 18.00

BESTELLUNG UNTER 05 9249-80800
Mo bis Do 7.30 – 17.00 Uhr | Fr 7.30 – 15.00 Uhr

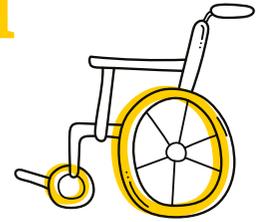
ODER ONLINE >>>



* Angebot gültig für Neukundinnen und Neukunden.

Pflege-Lernzentrum in Krems

NEU!



Niederösterreich hat ein neues Bildungszentrum für Pflege- und Betreuungsthemen:
In Krems eröffnete das Hilfswerk Niederösterreich kürzlich sein erstes Pflege-Lernzentrum.



Das Bildungsangebot 2025 im Überblick:

Jedes Monat wird ein anderer Themenschwerpunkt behandelt und für die unterschiedlichen Zielgruppen aufbereitet.

- **September:** Rund ums Bett und das Inkontinenzmanagement im Blick
- **Oktober:** Mobilität und Selbstständigkeit zu Hause
- **November:** Hautpflege und Wundversorgung
- **Dezember:** Aromapflege



Informieren Sie sich bei den Kick-off-Veranstaltungen vor Ort oder online:
1. bis 3. September.

Ab September steht hier, in der Karl Eybl-Gasse 3a, die **Pflege-Praxis im Fokus:** Mit monatlichen Themenschwerpunkten rund um Pflege und Betreuung machen die Experten und Expertinnen des Hilfswerks Wissen leicht zugänglich und direkt anwendbar.

Die Kurse im Pflege-Lernzentrum richten sich an **drei Zielgruppen:** Auszubildende sowie ausgebildete Pflege- und Betreuungspersonen können hier in einzelnen Fachgebieten ihr Wissen vertiefen und neu Gelerntes praktisch anwenden. Zweimal im Monat wird Basis-Wissen an pflegende Angehörige weitergegeben. Diese finden hier eine kompetente Anlaufstelle für ihre Fragen rund um die Betreuung zuhause, beispielsweise über Wundpflege oder Mobilität daheim. **Das Pflege-Lernzentrum ist mehr als ein gut ausgestatteter Seminarraum:** Denn um die praktische Pflege und Betreuung gleich zu üben wurde eine kleine Wohnung mit Bett, Küche und Badezimmer eingerichtet. Neben Expertinnen und Experten vom Hilfswerk Niederösterreich arbeitet man mit externen Unternehmensvertreter*innen zusammen. Sie präsentieren neue Produkte und zeigen deren Anwendung im Pflegealltag. Die Räumlichkeiten können auch für externe Veranstaltungen gebucht werden.

Alle Details zu den Terminen, Inhalten und Vortragenden finden Sie unter:
www.pflege-lernzentrum.at



v.l.n.r. Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Michaela Hinterholzer, Präsidentin des Hilfswerk NÖ, Gabriela Goll, Pflegedirektorin und Geschäftsbereichsleitung Hilfe und Pflege daheim, Hilfswerk NÖ

Los geht die Reise:

Der professionelle Pflegeprozess



8.000 Menschen werden vom Hilfswerk Niederösterreich professionell zuhause gepflegt und betreut. Was dies mit einer Reise zu tun hat? Nun, genauso wie eine Reise will auch der gesamte Prozess der Pflege und Betreuung sorgfältig geplant sein.

Das Hilfswerk Niederösterreich arbeitet nach dem Pflegeprozess von Fiechter und Meier. Die Orientierung nach einem wissenschaftlich erarbeiteten Prozessmodell gehört zur professionellen Pflege untrennbar dazu. Weil es dem Kunden (oder Patienten) die fachlich beste Pflege und Betreuung garantiert. Und weil es das Gesetz so vorschreibt. Laut § 14 des Gesundheits-

und Krankenpflegegesetzes gehört die Verantwortung für den Pflegeprozess zu den Kernkompetenzen der diplomierten Pflege.

Also wie darf man sich diese Prozessarbeit nun vorstellen? Nun, jeder von uns hat wohl schon einmal eine Reise unternommen. Auch diese will gut geplant und sorgfältig vorbereitet sein

und dann so ablaufen, wie man sich das vorgestellt hatte. Beim Pflegeprozess ist das ähnlich.

Lassen Sie uns die sechs Phasen des Prozesses mit unserem Beispiel von der Reise durchspielen!

1 DIE INFORMATIONSSAMMLUNG.

Vor der Reise überlege ich: Was habe ich schon erlebt, was möchte ich noch erleben? Was kann oder will ich mir zumuten? Was mache ich gerne im Urlaub und was brauche ich überhaupt nicht?

In der **Pflege** nennt sich diese Informationssammlung „Anamnese“. Beim Kunden geht es um ein grundsätzliches Kennenlernen – wer ist er, wie schaut sein Umfeld aus, wobei könnte er Unterstützung brauchen?



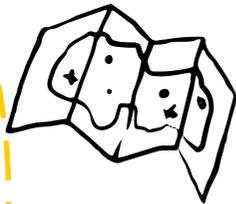
2 ERKENNEN VON PROBLEMEN UND RESSOURCEN.

Bei unserem Urlaubsbeispiel dreht es sich nun um Fragen wie: Wie viel Zeit bzw. übrige Urlaubstage habe ich? Sind passende Kleidung und Ausrüstung vorhanden? Wer versorgt meine Haustiere und Pflanzen, während ich weg bin?

In der **Pflege** und Betreuung erhebt man ebenfalls gemeinsam mit dem Kunden seine Voraussetzungen und Fähigkeiten: Was kann er selbst, wo können An- und Zugehörige helfen, wo soll das Pflege- und Betreuungsteam unterstützen?

3 FESTLEGUNG DER ZIELE.

Genauso wie das konkrete Urlaubsziel müssen die Ziele der **Pflege** (gemeinsam) festgelegt werden. Was soll im Rahmen der Pflege und Betreuung erreicht werden? Ein Ziel kann z.B. sein: „Ich möchte wieder selbst aufstehen können“ oder „Ich möchte mir wieder selbst die Haare föhnen können“. „Prinzipiell arbeiten wir nach dem Konzept der Selbstpflege, und das ist uns auch ganz wichtig“, erklärt Katharina Gnigler, Qualitätsbeauftragte Pflegeperson im Hilfswerk. „Alles, was der Kunde noch selbst kann, soll er auch selbst tun und so lange wie möglich beibehalten. Dazu ermutigen wir ihn, denn wir möchten seine Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit fördern.“



4 PLANUNG DER MASSNAHMEN.

Im Rahmen unserer Reise planen wir nun, wie wir an unser Ziel kommen – nehme ich den Zug oder das Flugzeug, wo buche ich, was nehme ich alles mit....

Ebenso plant die diplomierte **Pflegekraft** – gemeinsam mit der Kundin oder dem Kunden und nach den im Hilfswerk geltenden Qualitätsstandards - die konkreten Maßnahmen. Und auch hier wird – je nach Möglichkeit – auf möglichst viel Selbstständigkeit gesetzt. „Hilfe beim Anziehen kann zum Beispiel in unterschiedlichen Stufen verlaufen“, erklärt Gnigler, „Nur die Sachen herrichten und der Kunde zieht sich selbst an. Oder man hilft nur beim Socken anziehen und zuknöpfen. Oder unterstützt eben beim gesamten Vorgang.“



5 DURCHFÜHRUNG.

Die Reise geht los – und ebenso die **Pflege**. Alles wird laufend genauestens dokumentiert, so dass man die Tätigkeiten und Fortschritte genau nachvollziehen kann.



Während man nach einer Reise (leider) nicht sofort die nächste antreten kann, ist es in der Pflege ein laufender Prozess: Alle sechs Schritte finden immer wieder statt. Und so kann der Kunde sicher sein, eine gut geplante, individuelle und professionelle Betreuung zu erhalten.

6 EVALUIERUNG. War die Reise schön? Was hätten wir anders machen sollen und lernen wir für's nächste Mal?

Um aus dem Erlebten zu lernen und, falls notwendig, Maßnahmen um- oder neu zu planen, ist diese Phase im **Pflegeprozess** enorm wichtig. Einmal monatlich wird daher eine Pflegevisite beim Kunden vorgenommen – auch die Evaluation ist gesetzlich vorgeschrieben und wird im Hilfswerk durch eine diplomierte Pflegekraft, mit Unterstützung eines*r Pflegefachassistenten*in, durchgeführt.



Sicherheit auf Knopfdruck

Das (mobile) Notruftelefon und die smarte Notrufuhr sorgen für ein gutes, sicheres Gefühl im Alltag.

Ob zuhause oder unterwegs: Die rund um die Uhr verfügbare Hilfswerk-Notrufzentrale passt auf Sie oder Ihre Angehörigen auf!

Wir informieren Sie gerne zu den Notruftelefon-Typen und dem zu Ihrer Lebenssituation passenden Gerät!



Telefon 0800 800 408
www.notruftelefon.at

Bewegt durch den Alltag

– seit fast 20 Jahren mit dem Notruftelefon

Mehr als 40 Jahre ist es bereits her, da wurde das erste Notruftelefon des Hilfswerk Niederösterreich in Betrieb genommen. Das war 1984.

Seit 2006 – also auch schon seit 19 Jahren – ist Susanne Jonkisch aus Perchtoldsdorf sehr zufrieden mit ihrem mobilen Notruftelefon. Damals, als die

heute 94-jährige bereits seit längerer Zeit alleine lebte, meinte ihre Tochter, es wäre ihr wohler, wenn sie etwas für den Notfall hätte.

Die rüstige Dame erledigt im Haushalt ja noch die meisten Handgriffe selbst – nur alle zwei Wochen kommt jemand und unterstützt sie beim Putzen. Sonst staubsaugt sie noch selbst, macht die

Betten und wendet auch regelmäßig ihre Matratze. Letzteres hat auch schon ab und zu mal einen Fehlalarm in der Notrufzentrale ausgelöst. „Da kommt man schnell einmal am Notrufknopf an, aber einen ernsthaften Alarm musste ich gottseidank noch nie absetzen“, erklärt uns die gebürtige Kärntnerin.

Auch spazieren geht Frau Jonkisch noch fast täglich. Dafür hat die ehemals begeisterte Skifahrerin ihre Skistöcke auf Spazierstöcke umgerüstet. Nach ausgedehnten Spaziergängen mit Freunden lädt sie meistens noch zu sich nach Hause zum Mittagessen ein. Denn Kochen und Backen, das sind zwei große Leidenschaften, denen die gelernte Modedesignerin immer noch sehr gerne nachgeht.

Aber nicht nur körperlich hält sich die Perchtoldsdorferin fit: Auf ihr tägliches Ritual – zwei Stunden Lesezeit von 17:00 bis 19:00 Uhr – möchte sie nicht verzichten. Auch die Zeitung wird täglich gelesen.





“

Beim Besuchsdienst zu sein macht mir riesige Freude.
Es sind einfach immer wieder schöne gemeinsame Stunden.

Schöne gemeinsame Stunden

Die Leidenschaft für's Kartenspielen, das Leben auf dem Bauernhof, die Freude am geselligen Zusammensein: All das eint Anna Huber und Maria Eckl aus dem Waldviertel. Seit einem knappen Jahr kennen sich die beiden – zusammengebracht hat sie der ehrenamtliche Besuchsdienst des Hilfswerks.

Anna Huber, 73, war schon immer eine sehr aktive Frau.

In jungen Jahren im Gastgewerbe beschäftigt, einige Male auf Saison im Westen Österreichs, ihr halbes Leben in der eigenen Landwirtschaft tätig, leidenschaftliche Chorsängerin und Line Dancerin. Da war es nicht überraschend, dass sie nach ihrer Pensionierung nach einer neuen Aktivität suchte. Die war schnell gefunden: Sie folgte der Einladung von Herta Hackl, die den örtlichen Hilfswerk-Besuchsdienst leitet, sich diesen mal anzusehen. Und nun ist sie bereits seit fünf Jahren mit Begeisterung dabei.

Als ehrenamtliche Besucherin verbringt sie regelmäßig Zeit mit älteren Menschen, die sich über einen Besuch und etwas Abwechslung freuen. Viele von ihnen leben alleine und

genießen es, wenn sie jemanden zum Plaudern, Spazieren gehen oder Spielen haben. So wie Frau Huber machen dies rund 520 Frauen und Männer in Niederösterreich. Sie alle zählen zum landesweiten Besuchsdienst-Team und schenken gerne und unentgeltlich ihre Zeit.

Doch zurück zu Anna Huber. In den letzten Jahren hatte sie schon mehrere Personen, die sie regelmäßig besuchte. Seit einem Jahr gehört nun Maria Eckl dazu. Die 87-Jährige lebt in einem kleinen Ort im Waldviertel. Als junges Mädchen hat sie hier „hergeheiratet“, viele Jahrzehnte führte sie mit ihrem Mann den landwirtschaftlichen Betrieb. Diesen haben heute die Kinder und Enkel übernommen, Maria wohnt in einem kleinen Häuschen neben ihrer Familie.





Alle zwei Wochen kommt Frau Huber zu Besuch – und die zwei Stunden vergehen immer wie im Flug. Da sie beide aus der Landwirtschaft kommen, beide gerne Karten spielen und beide eine gesellige Plauderei schätzen, stimmte die Chemie zwischen ihnen gleich von Anfang an.

Schnapsen, Gesellschaftsspiele spielen, ein bisschen Spaziergehen oder einfach Neuigkeiten austauschen macht ihnen beiden großen Spaß. Vom „Osterhasen“ bekam Maria ein schönes Bankerl im Garten, das jetzt in der schönen Jahreszeit zum Lieblingsplatzlerl werden könnte. Direkt neben den Hühnern, die täglich von ihr ihr Futter bekommen.

„Beim Besuchsdienst zu sein macht mir riesige Freude“, erzählt Anna Huber. „Ich fahre wirklich gerne zu den alten Menschen, und es ist auch für mich eine Abwechslung. Es sind einfach immer wieder schöne gemeinsame Stunden!“

NÖ-Card als Dankeschön für Ehrenamtliche

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen des Hilfswerk Niederösterreich können sich alljährlich über ein besonderes Dankeschön freuen: Vom Hilfswerk und der NÖ Versicherung erhalten sie (gegen einen geringen Aufpreis) die Niederösterreich-CARD – und haben so freien Eintritt zu über 300 Ausflugszielen.

Möchten auch Sie Zeit schenken?

Vielleicht als ehrenamtliche*r Besucher*in? Wie schön das sein kann, lesen Sie hier auf diesen Seiten. Oder möchten Sie als Lesepatin/-pate Kindern die Welt der Bücher näherbringen? Oder in Ihrer Gemeinde Essen auf Rädern ausliefern? Die ehrenamtlichen Teams des Hilfswerks freuen sich über Verstärkung!

Infos auf www.noehilfswerk.at, unter ehrenamt@noehilfswerk.at oder telefonisch unter 05 9249-30170.



Von links nach rechts: Michaela Pasching (Servicestelle Ehrenamt, Hilfswerk NÖ), Hilfswerk-Vizepräsidentin Marion Gabler-Söllner, Eleonora Eder (Leitung Gemeinsame Lesezeit St. Pölten), NV-Vorstandsdirektor Mag. Bernhard Lackner.

Chris, Feli und der Rest der coolen Gang

von Annemarie Hülber

Seit 2 Jahren kommt ihr jetzt zu uns. Ihr, die Pflegerinnen und Pfleger der mobilen Hauskrankenpflege des Hilfswerks. Chris, Feli und die anderen.

Der Anfang war schwer. Sehr schwer. Ablehnung auf ganzer Linie. Ich brauche keine fremden Leute im Haus. Wir schaffen das auch so. DU machst das schon. Ich will nicht, dass Fremde... ICH schaffe es nicht. Nicht alleine! Nicht auf Dauer. Das war bald klar. Also musstest du zähneknirschend zustimmen. Ich konnte deine Ablehnung verstehen. Themen wie Intimpflege, Inkontinenzversorgung, Wundmanagement bespricht man nicht gerne mit Unbekannten. Wer lässt sich schon dabei gerne helfen? Von wildfremden Leuten? Unwillig und missmutig jeden Tag die Frage: Wer kommt heute? Vor 2 Jahren.

2 Jahre später wird noch immer gefragt: Wer kommt heute? Neugierig bist du. Freust dich auf Neuigkeiten. Auf's Plaudern. Die Pflege ist Routine und Alltag geworden. Die läuft fast nebenbei. Der Chris: Er war auf Urlaub. Hat Radtouren gemacht. So wie du früher. Da könnt ihr fachsimpeln. Die Feli: Du wirst fragen, ob sie dir wieder die Haare schneidet. Sie kann das wirklich gut. Und wo man die besten Pizzen bestellen kann, weiß sie genau. Die Ramona: Formel 1 GP, Verstappen, Ferrari

– das sind eure Themen. Die Jasmin: was macht ihr Hund, wie läuft es bei der Matura vom Sohnmann? Die Jana: ihre jüngste Tochter – ist sie immer noch in der ‚Ich zieh nur rosa Sachen an‘-Phase? Und du erzählst von deiner Physiotherapie, den Fortschritten und Rückschlägen. Von der Netflix-Serie, die du gerade schaust. Von deiner Arbeit früher.

“

Wir wären ganz schön aufgeschmissen ohne euch.

Der Chris, die Felicitas, die Ramona, die Jasmin und die Jana. Manchmal auch die Agatha, die Gordana, die Pia und die Kathi. Lauter großartige Menschen. Voll Empathie. Geduldig und respektvoll. Tolle Leute. Die lieben ihren Beruf. Nicht jeden Tag, denn der Beruf ist ein schwerer. Aber sie halten zusammen und unterstützen einander. Teilen Hochs und Tiefs. Und lassen Ärger nie an ihren Kunden aus. Eine echt coole Gang.

Wir mögen euch, ehrlich. Es wäre uns zwar lieber, wenn ihr nicht zu uns kommen müsstet. Ja, wir würden gerne drauf verzichten. Aber es ist, wie es ist. Und weil es so ist, wie es ist, freuen wir uns. Auf eure Hilfe, eure Ratschläge. Eure Meinung. Wir freuen uns auf euch ganz persönlich. Euren Humor, eure Eigenheiten. Wir wären ganz schön aufgeschmissen ohne euch. Ihr seid ganz besondere Menschen. Ihr, unsere coole Gang. Und all die anderen da draußen auch. All die, die wir gar nicht kennen. Die, die ihr jeden Tag unterwegs seid. Im Auftrag der mobilen Krankenpflege. Für ‚eure Kunden‘ vom Morgengrauh bis zur Abenddämmerung. DANKE!



Diese berührende Story von Annemarie Hülber erreichte uns aus Perchtoldsdorf. Frau Hülbers Bruder wird seit zwei Jahren vom dortigen Hilfswerk-Team betreut. Was das für ihn selbst und die ganze Familie bedeutet, erzählt sie hier in einer sehr persönlichen Geschichte. Danke für die schönen Worte!

Kleine fragen, Große antworten.

MINT, das sind die Fächer Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik.

Das Interesse an diesen Inhalten beginnt bereits im Kleinkindalter mit vielen Fragen – Fragen, die den Einstieg in ein lebenslanges Lernen darstellen: „Wie bekommen Fische im Wasser Luft?“, „Warum spür ich nicht, dass die Erde sich dreht?“. All diese Fragen sind auch der erste Schritt in Richtung Wissenschaft.

Das Hilfswerk widmet sich in seinem Fachschwerpunkt „Bildung fördern. Zukunft schaffen.“ der Vermittlung von MINT-Inhalten für Große und Kleine. Denn um Kinderfragen zu beantworten oder in ihnen die Begeisterung für Natur, Technik & Co zu wecken, muss man keineswegs studiert haben. Man kann mit Kindern gemeinsam auf eine spannende Entdeckungsreise gehen! Das Hilfswerk möchte dabei begleiten. Im Rahmen einer Fachtagung wurden Mitarbeiter*innen des Hilfswerk

Niederösterreich aus den pädagogischen Bereichen bereits geschult, um mit umfangreichem Wissen, Experimenten und Methoden den Kindern und Jugendlichen die Themen MINT näher bringen zu können. Besonderer Schwerpunkt liegt auf Fragen der Nachhaltigkeit.

Auf Entdeckungsreise in eine nachhaltigere Welt!

Für alle Interessierten gibt es – online und gedruckt – jede Menge Informationen und Anregungen. Die Broschüre

„Kleine fragen, Große antworten. Auf Entdeckungsreise in eine nachhaltigere Welt mit MINT“ ist auf typischen Fragen von Kindern aufgebaut und kann kostenlos unter service@noe.hilfswerk.at bestellt werden.

Oder Sie informieren sich online auf unserer umfassenden Themenseite!



Ihre Werbung verdient einen Platz in guter Gesellschaft – bei uns!

Lassen Sie sich über Ihre Werbemöglichkeiten in den **Einblicken** beraten.



Beatrice Garabetyan
Anzeigen und Kooperationen
T 05 9249-30146
beatrice.garabetyan@noe.hilfswerk.at

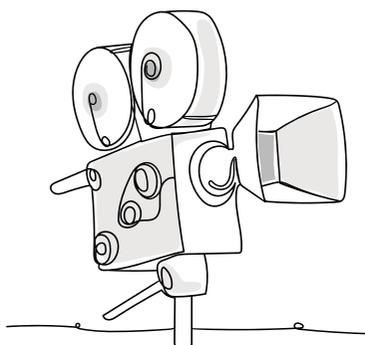
Ein Drehtag im Hilfswerk

Wie ist es, in der Pflege zu arbeiten? Ist es monoton, ohne Entwicklungschancen und nur etwas für Frauen? Nein, bei weitem nicht!

Die Mitarbeiter*innen beim Hilfswerk wissen, dass die Arbeit in der Pflege und Betreuung ganz anders ist als manche vielleicht glauben. Und daher erzählen und zeigen einige von ihnen selbst in brandneuen Kurzvideos, wie es sich für sie anfühlt.

Die Videos wurden dieses Frühjahr am Hilfswerk-Standort in St. Pölten gedreht. Mit dabei waren die Hilfswerk-Mitarbeiter*innen Barbara Schreiber, Chiara Mayer, Julia Graf, Manuel Hartl und Terence Okuyama – und sie erwiesen sich als großartige Akteure vor der Kamera. Es wurde ein spannender Drehtag, bei dem gemeinsam auch ein Kunde besucht wurde und bei dem auch der Humor nicht zu kurz kam.

Gemeinsam mit dem Video-Partner whatchado sind zehn Kurzfilme entstanden, die mit einem Augenzwinkern den Pflege- und Betreuungsberuf darstellen.



Wir haben beim Drehtag ein bisschen hinter die Kulissen geschaut.....



Die Videos sind zu sehen auf:

- www.whatchado.com/de/organizations/hilfswerk-niederoesterreich
- www.no.e.hilfswerk.at/jobs
- Und unseren Social Media Kanälen!

Ein großes Dankeschön an die beteiligten Kolleginnen & Kollegen!



Beruflich durchstarten

Mit einer fundierten Ausbildung im pädagogischen Bereich!



In der Hilfswerk Akademie werden hochwertige Aus-, Fort- und Weiterbildungen im pädagogischen Bereich angeboten. Jahrzehntelange Erfahrung und tiefgreifendes Wissen werden in Form von zertifizierten Kursen und Lehrgängen weitergegeben. Qualität und Praxisnähe werden dabei großgeschrieben.

Melden Sie sich jetzt schon für Ihren Lehrgang im Herbst an! Wir starten mit:

- Ausbildung für Tageseltern
- Ausbildung zur Betreuungsperson in NÖ Tagesbetreuungseinrichtungen (TBVO)
- Ausbildung zum*r Kinderbetreuer*in in NÖ Kindergarten und Hort

SKODA

Der neue Enyaq



Das neue Enyaq Coupé

Jetzt bei uns!

Symbolfoto. Stand: 5.3.2025. Details bei Ihrem Škoda Betrieb oder unter www.skoda.at.
Stromverbrauch: 14,8–21,0 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km.

Autohaus Hofbauer

3100 St. Pölten, Ratzersdorfer Hauptstraße 140
Tel. +43 2742 251791, www.hofbauer.co.at

Die Lehrgänge starten ab 11. September in St. Pölten und ab 1. Oktober in Korneuburg. Die Grundausbildung ist für alle drei Berufsgruppen gleich, im **Aufbaumodul** erwerben die Teilnehmer*innen dann **je nach Ausbildungsschwerpunkt** fundierte fachspezifische Kenntnisse.

NEU ist der Lehrgang für Legasthenie- und Dyskalkulietrainer*innen: Ab 27. September in St. Pölten. Mehr dazu auf Seite 26.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung: www.noehilfswerkakademie.at

Wir sind CERT NÖ zertifiziert!
Teilnehmer*innen können daher um Förderungen und monetäre Unterstützung ansuchen.

cert^{NÖ}



Informationen zu Bildungsförderungen durch das Land NÖ finden Sie hier:



Starke Apotheken.

Starke Gesundheit.

Damit alle Menschen **bestens versorgt** werden!



Meine Apothekerin.
Mein Apotheker.

www.apothekerkammer.at



Kinderschutz ist uns wichtig!



Wir haben bereits in unserer letzten Ausgabe über das neu erarbeitete Kinderschutzkonzept berichtet. Denn Kindern und Jugendlichen gegenüber haben wir eine besondere Verantwortung.

Wir sind dazu verpflichtet, für ihr Wohl und ihre Sicherheit zu sorgen. Aus diesem Grund wurde das Kinderschutzkonzept in allen relevanten Bereichen implementiert: in der Kinderbetreuung, in der Schulsozialarbeit, der Frühförderung, der psychologischen Beratung.

Heute möchten wir Ihnen die Personen vorstellen, die eine ganz besondere Rolle einnehmen: unsere Kinder-

schutzbeauftragten. Sie kümmern sich darum, dass das Kinderschutzkonzept in allen relevanten Bereichen verankert ist.

Sollten dennoch Situationen auftreten, in denen sich junge Menschen im Hilfswerk Niederösterreich unwohl fühlen, haben sie jederzeit die Möglichkeit sich online oder telefonisch, vertrauensvoll und anonym an die Kinderschutzbeauftragten zu wenden.

Sie sind Ansprechpersonen, für Kinder, Jugendliche, aber auch deren Eltern und Erziehungsberechtigten.

Sie stehen für einen vertrauensvollen Austausch bei Fragen rund um das Thema zur Verfügung.



EVN
Energie. Wasser. Leben.

Sauberer
Strom.
Saubere
Kilometer.

Auf die Zukunft schauen.



Jetzt bestellen!
evn.at/emobil



Christina Barwitzius

Kinderschutzbeauftragte und Fachberaterin Angebotsbereich Tageseltern und Frühförderung

Anne Schäfer

Kinderschutzbeauftragte und Freizeitpädagogin, Angebotsbereich Kinderbetreuungseinrichtungen



Sabine Puschnig-Berghofer

Kinderschutzbeauftragte und Psychotherapeutin, Angebotsbereich Beratung und Psychotherapie

Simon Schrammel

Kinderschutzbeauftragter und Jugendintensivbetreuung, Angebotsbereich Mobile Dienste und Schulsozialarbeit



So machen wir auf Kinderschutz aufmerksam:

- > **Plakat:** In jeder Einrichtung hängt das kindgerechte Plakat mit allen relevanten Informationen.
- > **Sticker zeigen:** Uns ist Kinderschutz wichtig!



Kontakt



kinderschutz@noe.hilfswerk.at
www.noe.hilfswerk.at/kinderschutz

Kinderschutzbeauftragte:

- Christina Barwitzius: 0676 8787 42308
- Simon Schrammel: 0676 87 87 44335
- Sabine Puschnig-Berghofer: 0676 8787 43309
- Anne Schäfer: 0676 8787 34403

Du bist uns wichtig!

Fühlst du dich unsicher? Ruf uns an, wenn du Hilfe brauchst!

Wir sind die Kinderschutzbeauftragten des Hilfswerk Niederösterreich...

 Christina Barwitzius T 0676 8787 42308	 Simon Schrammel T 0676 87 87 44335
 Sabine Puschnig-Berghofer T 0676 8787 43309	 Anne Schäfer T 0676 8787 34403

Wir sind für dich da. Mit uns kannst du reden!

So kannst du uns erreichen!

Schreibe eine Mail an kinderschutz@noe.hilfswerk.at oder scanne folgenden QR-Code ein.

Jedes Gespräch, jede Email wird vertraulich behandelt!



Du kannst dich auch an folgende Stellen wenden: Ombudsstelle der Kinder- und Jugendzivilgesellschaft
 Tel. 01 7071 000 oder 0742 761 911 | post@jugendanwalt.wien.gv.at oder post.kjg@noe.gv.at
 Gewaltschutzzentrum | <https://www.gewaltschutzzentrum.at/niederoesterreich> | Tel. +43 2942 31916
 Rat auf Draht | www.rataufdraht.at | Tel. 147 | 147@rataufdraht.at

www.noe.hilfswerk.at

Im Einsatz im Frontliniengebiet

Hilfswerk International hilft in der Ukraine mit mobilen Teams Menschen, die sich selbst nicht mehr versorgen können. Das ist ein spezielles Angebot der im Februar 2025 neu eröffneten Help Points im Frontliniengebiet von Marhanez und Zlatopil. Hilfswerk International betreibt insgesamt fünf Help Points in der Ukraine.



Haben Sie sich einmal gefragt, was mit den schwächsten Menschen einer Gesellschaft passiert im Krieg? Mit denen, die krank oder alt sind bzw. eine Behinderung haben? Wenn die Männer im Krieg sind und viele junge Menschen das Land verlassen haben, gibt es oft niemanden mehr, der sich um sie kümmert. Es sind "vergessene Menschen" wie Oleksandra (32), die aufgrund ihrer Krebsdiagnose nicht mehr mobil ist, und mit ihrer gebrechlichen alten Mutter

zusammenlebt. Durch den Krieg kann ihre Krebserkrankung nicht behandelt werden. Oder Andriy (57), der sich seit seinem Schlaganfall nicht mehr selbst versorgen kann und alleine wohnt. „Ich bin noch zu gesund zum Sterben“, sagt er.

Mobile Teams: Hilfe per Auto

Die mobilen Teams von Hilfswerk International im Frontliniengebiet, in den Städten Marhanez und Zlatopil, kümmern

HARTMANN
+
Hilft. Pflegt. Schützt.

MoliCare® macht den Unterschied.

Mit der neuen MoliCare SkinGuard® Saugkörper Technologie jetzt noch:

- + Trockener
- + Sicherer
- + Diskreter

Hier erfahren Sie mehr.

LADY & MOBILE
demnächst erhältlich

MEN
jetzt erhältlich

www.at.hartmann.info

The advertisement features a blue background with the Hartmann logo at the top left. The main headline reads 'MoliCare® macht den Unterschied.' Below it, it promotes the 'MoliCare SkinGuard®' technology. Three bullet points list benefits: '+ Trockener', '+ Sicherer', and '+ Diskreter'. A QR code is provided for more information. On the right, there is a photograph of a male caregiver in blue scrubs assisting an elderly woman. Two yellow callout boxes highlight product availability: 'LADY & MOBILE demnächst erhältlich' and 'MEN jetzt erhältlich'. The website 'www.at.hartmann.info' is listed at the bottom right.



sich um Oleksandra und Andriy. Die Teams sind die einzigen Menschen, die die beiden einmal die Woche sehen. „**Dank Hilfswerk International kann ich weiterleben**“, sagt Oleksandra. Jede Woche bekommen sie und ihre gebrechliche Mutter ein Nothilfepaket mit den wichtigsten Lebensmitteln und Hygieneartikeln, um zu überleben. Sozialarbeiterin Mariia ist Mitglied des mobilen Teams und nimmt sich den Sorgen der Menschen an.

„Hier in der Ukraine leben die Menschen nur noch von Tag zu Tag. Jeder Tag, den man überlebt hat, ist ein Segen, aber den Menschen geht langsam die Kraft aus.“, sagt Mariia. Woher sie selbst die Kraft nimmt? „Ich sehe, wie wichtig unsere Hilfe ist für die Menschen hier“, sagt sie, und steigt wieder in das Auto ein. „Zweihundert Menschen sind noch am Leben, weil wir sie versorgen. Ich weiß, dass ich weiter machen muss.“ Zu den zweihundert Menschen gehört auch Bohdan, ein 48jähriger Mann, der im Krieg ein Bein verloren hat. Er geht mit Krücken und kann durch seine Einschränkung nichts mehr tragen und auch nicht mehr weit gehen. Er wartet zu Hause auf das Ende des Krieges. Das mobile Team von Hilfswerk International steht ihm so lange bei: mit wöchentlichen Besuchen, Gesprächen bzw. der Lieferung von Lebensmitteln und Hygiene-Artikeln.

Neue Hilfswerk International Help Points im Frontliniengebiet

Im Februar 2025 konnte Hilfswerk International seine neuen Help Points in Marhanez und Zlatopil im ukrainischen Frontliniengebiet, endlich eröffnen. Hier haben Kinder einen sicheren Ort, damit diese wieder mit Gleichaltrigen spielen können. Das Spielen mit Gleichaltrigen ist im Frontliniengebiet bisher nur schwer möglich gewesen und ist so wichtig für eine gute Entwicklung der Kinder.

Jeder Tag, den man überlebt hat, ist ein Segen.

Auch für Erwachsene gibt es Angebote wie Yoga, Gesprächs- und Bastelgruppen sowie psychologische Beratungen, die gut angenommen werden.

Menschen, die nicht mehr mobil sind und niemanden haben, erreicht Hilfswerk International mit einem mobilen Angebot: einmal die Woche liefern mobile Teams das Überlebenswichtigste in die Wohnung. Dabei ist es besonders wichtig, dass unsere Kolleginnen und Kollegen vor Ort diese Arbeit freiwillig machen, denn **Autofahrten im Frontliniengebiet sind sehr gefährlich**.

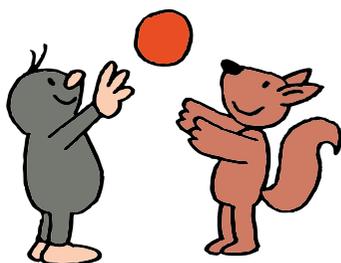


Helfen Sie jetzt Menschen wie Oleksandra und Andriy mit Ihrer Spende an Hilfswerk International.

40 Euro schenken ein Überlebenspaket.

Hilfswerk International
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002





Bewegen wir uns gemeinsam!

Fidi bewegt sich gerne. Und besonders viel Spaß macht es ihm, wenn er gemeinsam mit seinen Freunden aktiv sein kann. Das geht euch sicherlich genauso! Wir haben für euch ein paar Ideen zusammengestellt, wie Ihr gemeinsam mit Eurer Familie und Euren Freunden eine lustige Zeit in Bewegung verbringen könnt. Viel Spaß!

SPIELEN & GENIESSEN

Mit dem Essen spielt man nicht. Und doch gibt es viele Möglichkeiten, wie man **Spaß und Bewegung in den Umgang mit Lebensmitteln** bringen kann: Beim gemeinsamen Zubereiten, mit lustigen Spielen oder einem aktivierenden Quiz. Wir haben ein paar Ideen zusammengetragen – vielleicht ist ja das eine oder andere für euch dabei?

Zutaten-Suchspiel: Die Kinder bekommen kleine Aufgaben, bei denen sie etwas suchen und gleichzeitig eine Bewegung ausführen sollen: „Hol eine Karotte aus dem Kühlschrank und hüpf wie ein Hase zurück!“

Obst- & Gemüse-Schätzkunde: Kinder dürfen verschiedene Lebensmittel in die Hand nehmen, wiegen und raten, welches schwerer ist. Dann dürfen sie es mit großen Armbewegungen vorsichtig auf der Waage ablegen und das Rätsel auflösen.



Musikalisches Kochen: Beim Rühren, Kneten oder Schütteln läuft Musik. Hin und wieder dreht man die Musik ab, und bei jedem Stopp muss eine Bewegung gemacht werden (z. B. eine Drehung, dreimal auf der Stelle hüpfen...).

Bunte Snack-Spieße mit Bewegungsaufgabe: Man bereitet ein paar Spieße mit gesunden Snacks darauf vor (Obst, Gemüse, Käse, ...). Dann setzt man sich in der Runde hin, und bevor man ein Stück essen darf, muss man eine Bewegung nachmachen (z. B. „Schüttle dich wie ein Baum im Wind“, „Strecke dich als würdest du Äpfel pflücken“). Das Spiel kann man auch gut bei einem Picknick im Freien spielen.

Springender Mais: Beim Popcornmachen wird man selbst zum Popcorn. Springt bei jedem „Plopp“-Geräusch der Maiskörner auf der Stelle!

VIELE, VIELE ANREGUNGEN...

...für kindgerechte und lustige Übungen gibt es auf www.ugotchi.at/videos/

Ugotchi ist das Maskottchen der Sportunion, das Kinder in ganz Österreich zu mehr Bewegung und zu einem gesünderen Lebensstil motiviert. Aktivitäten in Kindergärten, Schulen und Vereinen gehören ebenso dazu wie Feriencamps und Events. Die Mitmach-Videos sind in Klassenräumen aufgenommen worden – machen aber an jedem Ort Spaß. Einfach ausprobieren und mitmachen!





BUCHTIPP

Wir gehen auf Bärenjagd. Ein Kinderbuchklassiker zum Mitmachen

Dieser Klassiker lädt Kinder und Eltern zu einem gemeinsamen Abenteuer ein und schickt sie auf "Bärenjagd". Dabei wird "wischel, waschel" durchs hohe Gras gerannt, "plitsch, platsch" in den Fluss gesprungen und "quitsch, quatsch" durch den Schlamm gewatet. Eine herrlich aufregende Geschichte, unvergesslich, humorvoll und treffend umgesetzt. Ein wunderbares Mitmachbuch und eine ganz besondere Gutenachtgeschichte.



von Michael Rosen und Helen Oxenbury | ISBN 978-3794149735



BASTELTIPP: BEWEGUNG ZUM SELBERMACHEN

Bunte Wurfringe – Einfach & Spaßig!

Das braucht Ihr:

- Bunte Farbe
- Pinsel
- Küchenrolle (oder 2 Klopapierrollen)
- 5 bis 6 Pappteller
- Schere
- Bleistift
- Kleber



Schritt 1: Vorbereitung der Wurfringe

Zuerst schneidet Ihr das Innenleben der Pappteller aus. Der äußere Ring sollte noch etwa 5 cm breit sein. Ihr könnt beliebig viele Ringe gestalten.

Schritt 2: Vorbereitung des Zieltellers

Das Wurfziel wird aus einer leeren Küchenrolle gebastelt. Für diese braucht Ihr noch eine Befestigung, damit sie gerade stehen kann. Dafür zeichnet Ihr in der Mitte eines weiteren Papptellers

einen Kreis um die Küchenrolle, die Ihr später als Ziel verwenden möchtet. Im Anschluss schneidet Ihr das Innere dieses Kreises aus.

Schritt 3: Gestaltung des Wurfspiels

Jetzt könnt Ihr kreativ werden. Gestaltet Eure Wurf-Ringe und die Küchenrolle mit Mustern und Farben Eurer Wahl. Ihr könnt auch mehrere Pappteller in ähnlichen Farben/Mustern bemalen, um später in Teams zu spielen.

Schritt 4: Befestigung des Ziels

Jetzt müsst Ihr nur noch die Küchenrolle so befestigen, dass sie beim Werfen nicht umfallen kann. Um sicherzugehen, könnt Ihr die Küchenrolle auch festkleben.

Jetzt kann es losgehen! Wer schafft es, mit den Ringen das Ziel zu treffen? Viel Spaß beim Spielen!

Im Dialog mit unseren Kundinnen und Kunden

Ende 2024 führte das Hilfswerk Niederösterreich erneut eine Kunden- und eine Imagebefragung mit Kantar Info Research Austria, Institut für Markt- und Meinungsforschung GmbH durch – die Ergebnisse waren erfreulich:

Zufriedene Kundinnen und Kunden in allen Bereichen

Kundinnen und Kunden, sowohl im Bereich der Pflege und Betreuung als auch im Bereich Kinder, Jugend und Familie, sind sehr zufrieden mit den angebotenen Leistungen und den Qualifikationen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hilfswerk Niederösterreich. Die Zufriedenheit konnte seit 2022 in allen Bereichen gesteigert werden.

79% aller Befragten sind sehr zufrieden mit der menschlichen und sozialen Kompetenz der Mitarbeiter*innen. Das spiegelt sich auch in der Weiterempfehlungsrate wider: 80% aller Kundinnen und Kunden würden das Hilfswerk Niederösterreich gerne weiterempfehlen.

Was uns besonders freut: Unsere Kundinnen und Kunden im Bereich der Pflege schätzen vor allem die individuelle Betreuung – und genau das ist ein großer Vorteil der Hauskrankenpflege im Vergleich zur stationären Pflege.

Imagebefragung: Große Bekanntheit und hohe Meinung

90 % der Befragten kennen das Hilfswerk. Dabei sind vor allem die Kernaufgaben des Hilfswerk Niederösterreich der niederösterreichischen Bevölkerung bekannt: „Hauskrankenpflege“, „Heimhilfe“, „Pflegerberatung“, „Soziale Alltagsbegleitung“ und „Essen auf Rädern“.

Details zur Befragung finden Sie auf unserer Website



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

boso-medicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpteknik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.



Weitere Informationen unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro





**Vermehrt
Schönes!**

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.



HILFSWERK

*Wir sind
für dich da!*

*Von Frau
zu Frau.*

*Du bist
nicht allein!*

NÖ Frauentelefon

0800 800 810

GRATIS. ANONYM. AUCH FREMDSPRACHIG.

*Wir hören
dir zu!*

*Für Mädchen &
Frauen jeden Alters.*



noe.hilfswerk.at

gefördert von



Bundeskanzleramt

Österreichische Post AG, SM 22Z043452 N
Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten