

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

4 | 2016

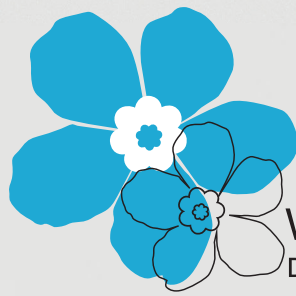
„Richtig“ Älterwerden?

Wie Sie Ihren eigenen Weg finden. > 4

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

Pflege und Betreuung 2.0.
Europaweite Pflegeunterstützung. > 7

Hilfswerk-Generalversammlung
Zukunft aktiv begegnen. > 16



Vergissmeinnicht.at
Die Initiative für das gute Testament



Von mir bleibt einmal nur Gutes.

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



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

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



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir freuen uns, Sie mit der aktuellen Ausgabe der „Hand in Hand“ wieder über Neuerungen im Hilfswerk Salzburg informieren zu dürfen.

Die vorliegende Ausgabe ist dem Thema „Abenteuer Älterwerden“ gewidmet: Der Wunsch vieler Menschen ist es, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben zu können. Wie es technische Hilfsmittel ermöglichen, den herausfordernden Seniorenalltag zu erleichtern, erfahren Sie auf den Seiten 7 bis 9.

Herausfordernd zeigt sich in Salzburg auch das Thema Migration und Integration.

Welche Chancen sich gleichzeitig aus der Thematik ergeben, wurde auf der diesjährigen Generalversammlung des Hilfswerks Salzburg diskutiert (S. 16–17). Im Rahmen der Veranstaltung stellte das Hilfswerk Austria International zudem ein Spendenprojekt zur Entwicklungshilfe in Mosambik vor – auch hier tut Hilfe not.

Lustig und unbeschwert geht es währenddessen im Bereich der Kinderbetreuung zu. Während unsere Tagesmütter mit ihren Kleinen den Tagesmutter-Tag auf ein ganzes Monat ausweiten und im Rahmen zahlreicher Aktivitäten feiern (S. 19), toben sich viele andere kleine Burschen und Mädchen in der neu eröffneten KinderVilla Mattsee aus (S. 20–21).

Zu guter Letzt dürfen wir Ihnen einige unserer neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Hilfswerks Salzburg vorstellen. Aufgrund des stetigen Wachstums unserer Einrichtung wurden nach der Abteilung Kinderpädagogik auch die Fachabteilungen der Jugendpädagogik, Pflege und Soziale Arbeit personell verstärkt (S. 29–30). Wir wünschen Ihnen Freude beim Lesen und viele abenteuerliche Momente bis zur nächsten Ausgabe der „Hand in Hand“!

Daniela Gutsch und Hermann F. Hagleitner, Geschäftsführung des Hilfswerks Salzburg

COVERSTORY

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

PFLEGE & BETREUUNG

- 7 **Pflege in Bewegung.**
Neues System für die europaweite Pflegeunterstützung.
- 8 **Sicherheit durch Technik.**
Neue Sicherheitstechnologien für die ältere Generation.
- 10 **Notruftelefon.** Sinnvolles zu Weihnachten.
- 13 **24-Stunden-Betreuung.**
Welche Möglichkeiten bietet Kurzzeitpflege?

GESUNDHEIT & LEBEN

- 14 **Interview.** Gefahr Blutgerinnsel
- 15 **Neu und kostenlos.**
Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose und Rheuma.
- 16 **Generalversammlung.**
Migration und Integration.

- 18 **Mosambik.** Ein Spendenprojekt für Salzburg.

KINDER & JUGEND

- 19 **Tagesmutter-Tage.**
Individuell und flexibel.
- 20 **Wer krabbelt denn da?**
Laufen, toben und spielen.

HILFSWERK

- 22 **FIDI-Comic/Buchtipps**
- 24 **Preisrätsel**
- 25 **Hilfswerk Austria International.** Bosnien-Herzegowina: ein längst vergessener Krieg?
- 26 **Family Tour.** Hilfswerk für Sie unterwegs!
- 27 **Politik.** Unsere Kinder sind unsere Zukunft!
- 29 **Neu im Hilfswerk**
- 30 **Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Salzburg, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Salzburg, Landesgeschäftsstelle, Kleßheimer Allee 45, 5020 Salzburg, Tel. 0662/43 47 02, E-Mail: office@salzburger.hilfswerk.at **Redaktion Salzburg:** Daniela Gutsch, Angelika Spraidler **Redaktion:** Elisabeth Anselm, Karin Fürst, Martina Goetz, Petra Groll, Daniel Gunzer, Daniela Gutsch, Esther Hermann, Romana Klär, Susanne Königs-Astner, Sigrid Kraberger, Gerald Mussnig, Roland Nagel, Heiko Nötstaller, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Stefanie Zmönig **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Salzburg, Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Austria International, Shutterstock (Cover, Seiten 3, 5, 6/Robert Kneschke; S. 4/Susan Leggett; S. 14/Tibanna; S. 25/Giovanni Vale; Extra: S. 1/Dotshock; S. 2/Agatha Koroglu) **Offenlegung:** <http://www.hilfswerk.at/wir-ueber-uns/news-presse/magazin-hand-in-hand/offenlegung> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Anzeigenverkauf (Salzburg):** Hilfswerk Salzburg, Tel. 0662/43 47 02 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg

„Richtig“ Älterwerden?

Den eigenen Weg finden.

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

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

Wichtige Orientierung nach außen

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



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

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



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

Älterwerden als Last?

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

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

Finden Sie
heraus, was
Ihnen guttut!

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

Druck schadet

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



>>

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

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

Erreichbare Ziele setzen

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

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

Pflege und Betreuung 2.0

Pflege in Bewegung. Wir werden immer älter. Immer mehr Menschen sind im Alter auf Pflege und Betreuung angewiesen, und das bei immer weniger verfügbaren Pflegekräften. Mit dem Projekt CareInMovement wird nun ein System getestet, welches europaweit zur Pflegeunterstützung eingesetzt werden soll.

Wer wird uns pflegen, wenn wir alt sind? Diese Frage drängt sich immer mehr ins Bewusstsein auch jüngerer Menschen. „Derzeit sind im Bundesland Salzburg rund 100.000 Menschen über 65 Jahre alt, knapp ein Drittel davon hat Pflegebedarf. Im Jahr 2050 werden bereits über 160.000 Menschen über 65 sein. Das bedeutet, dass wir allein in Salzburg bis dahin rund 500 zusätzliche Pflegekräfte in ambulanten Diensten benötigen – ein Bedarf, den wir mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht decken werden können“, so Hermann Hagleitner, Geschäftsführer des Hilfswerks Salzburg. „Um dieser Herausforderungen zu begegnen, sind daher neue Ideen gefragt.“

Pflege für mehr Lebensqualität

Schon heute halten unterschiedliche IT-gestützte Assistenzsysteme vermehrt Einzug in den Gesundheits- und

Pflegesektor. Mit dem EU-Projekt CareInMovement möchte man dabei in zwei Bereichen unterstützen: Ältere, pflegebedürftige Personen sollen einerseits ihren aktuellen Gesundheitsstatus möglichst lange erhalten können. Andererseits sollen Freiwillige in den Pflegebereich eingebunden und die Kommunikation zwischen informeller und formeller Pflege verbessert werden.

Pflegesysteme im Test

Bei der Projektentwicklung spielt die Miteinbeziehung aller Beteiligten eine wesentliche Rolle. Rund 400 am Pflegeprozess beteiligte Personen erproben daher als Lead User bzw. Testerinnen und Tester das neue IT-Betreuungssystem. In gemeinsamen Gesprächen werden Bedürfnisse und Herausforderungen erhoben, Rückmeldungen zur technischer Nutzerfreundlichkeit eingeholt, Unterstützungsleitlinien für



Angehörige erstellt und vieles mehr. Gesucht werden weitere Personen mit Pflegebedarf sowie pflegende Angehörige, Pflegekräfte und Freiwillige, die das neue Pflegesystem testen und so aktiv weiterentwickeln möchten. <



Das Hilfswerk testet Technik, die selbstbestimmtes Wohnen im Alter erleichtert.

CareInMovement „CIM“

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie auch auf www.hilfswerk.at/salzburg sowie www.careinmovement.eu

Für das CIM-Projekt werden noch freiwillige Testpersonen gesucht: Personen mit Pflegebedarf, Angehörige, Pflegekräfte und Freiwillige

Test-Zeitraum:

April 2017 bis Jänner 2018

Sollte dieses Projekt Ihr Interesse an einer Mitarbeit geweckt haben, melden Sie sich!

Projektleitung:

Tanja Kefer, Telefon: 0676/82 60 83 92
E-Mail: t.kefer@salzburger.hilfswerk.at

Sicherheit durch Technik für Senioren

Technik im Alltag. Vieles, was wir vor zehn Jahren noch selbst machen mussten, übernehmen heutzutage technische Geräte. Dass neue Technologien dabei nicht nur für junge Menschen, sondern auch für die ältere Generation interessant sein können, beweist das Kooperationsprojekt ZentrAAL.

Renate freut sich, dass ihre Enkelin Rosi spontan zu Besuch gekommen ist. Bei einer kleinen Jause unterhalten sich die zwei über dieses und jenes. Danach verabschiedet sich Rosi von ihrer Großmutter. Nach einer Weile bemerkt Renate, dass Rosi ihre Schultasche vergessen hat. „So ein Schussel“, denkt sie sich, und beschließt, ihrer Enkelin die Schultasche nachzubringen. Es macht ihr auch nichts aus, den lauen Sommerabend für eine Walkingrunde zu nutzen, schließlich protokolliert sie ihre Aktivitäten mit dem ZentrAAL-System und ist immer stolz, wenn sie besonders aktiv war. Sie nimmt

ihre Stöcke, drückt den Start-Knopf ihrer Smartwatch und wandert los. Auf der Uhr kann Renate ihren Puls und die zurückgelegte Strecke sehen. Plötzlich beginnt die Uhr zu piepsen. „Medikamenteneinnahme“ steht groß und deutlich am Display. In all der Aufregung hat Renate völlig auf die Diabetes-Tabletten vergessen. Etwas besorgt geht sie langsamer. Sie weiß, dass sie im Notfall jederzeit über ihre Smartwatch Hilfe verständigen kann. An ihrem Ziel angekommen, ist sie dann aber froh, den Notfallknopf nicht gebraucht zu haben. Und nach Hause fahren wird sie zur Sicherheit ihr Sohn.

Nützliche Alltagstools

Dem Wunsch älterer Menschen, möglichst lange selbstständig und in den eigenen vier Wänden leben zu können, will das Hilfswerk in vielfältiger Weise Rechnung tragen. Einerseits durch bedarfsorientierte, persönlich abgestimmte Dienstleistungen, andererseits durch innovative, zukunftsorientierte Ansätze wie den ergänzenden Einsatz technischer Hilfsmittel. Mit April dieses Jahres wurde daher das Projekt ZentrAAL gestartet. Das erweiterbare Softwaresystem verbindet verschiedene elektronische Geräte wie Smartwatch, Türspion, Lichtsensoren oder eine Herdabschaltung. „Bedient



wird das System über ein Tablet“, erklärt Manfred Feichtenschlager, Projektleiter im Hilfswerk Salzburg. „Damit kann beispielsweise der Türspion bedient, das persönliche Fitnessprogramm gestartet oder ein gemeinsames Mittagessen mit der Nachbarin vereinbart werden.“ Das Softwaresystem kann bei der Betreuung und Aktivierung von älteren Menschen wertvolle Unterstützung leisten. Feichtenschlager betont aber auch: „Neue Technologien sollen persönliche Kontakte keineswegs ersetzen. Sie können allerdings Seniorinnen und Senioren im Alltag gute Dienste erweisen – sowohl in puncto Komfort und Lebensqualität als auch hinsichtlich Sicherheit.“

Bedarfsgerechte Unterstützung

Mobilitätsunterstützung und Gesundheitsförderung, Selbstmanagement, Komfort, Sicherheit und Alarmierung: Diese Schwerpunkte haben sich im Laufe mehrerer Workshops mit Seniorinnen und Senioren herauskristallisiert und stehen bei ZentrAAL im Fokus. „Für ein nachhaltiges System ist es ganz entscheidend, jene Menschen eng mit einzubinden, an die sich die Software-Lösung letztendlich richtet. Zu Beginn des Projekts haben wir daher versucht, die Bedürfnisse der älteren Generation herauszufinden. Weiters wollten wir wissen, wie die Menschen ihren Alltag bewältigen und wo technische Unterstützung sinnvoll und hilfreich sein könnte“, fasst Feichtenschlager die Anfänge des Projekts zusammen. Aktuell wird das System von 60 Senior/innen im Betreuten Wohnen des Hilfswerks Salzburg getestet. Mit Sommer 2017 soll das Projekt zu einem ausgereiften Produkt weiterentwickelt werden. <



Im Rahmen von ZentrAAL wurden bereits mehrere Funktionen umgesetzt, vom Fitnessprogramm über Vernetzungsfunktionen zur Nachbarschaftshilfe bis hin zum Notfallknopf.



Präsentierten Anfang Oktober das ZentrAAL-System: Hermann Hagleitner (Hilfswerk Salzburg), Cornelia Schneider (Salzburg Research) und Bernhard Kaiser (Salzburg Wohnbau)

Was ist AAL?

AAL steht für Active & Ambient Assisted Living und bezeichnet altersgerechte Assistenzsysteme für ein selbstbestimmtes Leben. AAL beinhaltet Methoden, Technologien, Produkte und Dienstleistungen, die das alltägliche Leben älterer Menschen situationsabhängig und unaufdringlich unterstützen. Die Technologie passt sich an die Nutzerinnen und Nutzer an – und nicht umgekehrt.

Link: <http://www.zentraal.at/>



Digitaler Türspion in der Wohnung

Sinnvolles zu Weihnachten

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

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

Weihnachtsaktion

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

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

Immer am neuesten Stand

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

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

Wir informieren gerne

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



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

Das Ich-Du-Er-Sie-Es Bausparen.

DA HAT MAN MEHR.

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

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





S-VERSICHERUNG

VIENNA INSURANCE GROUP

**s Pflegevorsorge
Damit Pflege erschwinglich wird**

**Pflegerente
schon ab
Stufe 1**

Pflege ist keine Frage des Alters, sondern des Geldes.

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

Kommen Sie in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.



Welche Möglichkeiten bietet Kurzzeitpflege?

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



„Ich bin gerne für meine Mutter da. Sie ist fast neunzig Jahre alt und seit einem schweren Sturz im Vorjahr sehr ängstlich geworden. Weil sie auch sonst mit allerlei gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hat, braucht sie laufend Unterstützung. Glücklicherweise wohnen wir im selben Haus, sie hat ihre eigene kleine Einliegerwohnung. Ich bringe ihr Einkäufe mit, unterstütze sie im Haushalt, helfe ihr beim Waschen und Anziehen, wir plaudern und essen oft gemeinsam. Nun möchte ich gerne nach Weihnachten meine Tochter und die Enkel besuchen. Aber ich möchte Mama nicht alleine lassen. Was kann ich tun?“ Solche und ähnliche Fragen haben viele pflegende Angehörige. In diesem Fall kam sie von Bettina. Bettina und ihre Mutter ließen sich vom Hilfswerk beraten und haben sich für eine Kurzzeitpflege entschieden.

„Eine Kurzzeitpflege ist eine hervorragende Lösung, wenn pflegende Angehörige eine Auszeit brauchen, aber die Person, die sie unterstützen und betreuen, keinesfalls alleine lassen wollen oder können“, sagt Karin Fürst, Expertin des Hilfswerks. „Die Kurzzeitpflege ist eine besondere Form der 24-Stunden-Betreuung, die für einen begrenzten Zeitraum

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

Finanzielle Unterstützung von Kurzzeitpflege bzw. Ersatzpflege

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

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

Wir informieren gerne

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



Gefahr Blutgerinnsel!

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

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

HiH: Was versteht man genau unter einer Thrombose?

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

Wie macht sich eine Thrombose bemerkbar?

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

Welche Folgen können Thrombosen haben?

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

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

Welche Therapie ist bei Thrombose angezeigt?

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

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



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

Ratgeber

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



Neu: Ratgeber rund um Thrombose, Osteoporose, Rheuma

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

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

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

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



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

Mit praktischen Bewegungstipps zum Heraustrennen!



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

Die kostenlosen Hilfswerk Ratgeber zu Demenz und Depression (rechts)

Kostenlose Bestellung

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



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



Generalversammlung

Migration und Integration. Zu diesem brandaktuellen Thema fand die jährliche Generalversammlung des Hilfswerks Salzburg statt. Um zu informieren, zu reflektieren und um Zukunftsszenarien aktiv begegnen zu können.



Die Vortragenden der Generalversammlung: Der Geschäftsführer des Österreichischen Integrationsfonds Franz Wolf (2. v. r.), vom Hilfswerk Austria International Geschäftsführer Stefan Fritz (1. v. l.) und Christian Domany (6. v. l.), vom Hilfswerk Österreich Geschäftsführerin Lisa Anselm (M.) und Hilfswerk-Salzburg-Präsident Christian Struber (2. v. l.), Präs.-Stv. Brigitta Pallauf (4. v. l.), Finanzreferentin Andrea Eder-Gitschthaler (3. v. l.) sowie die Geschäftsführer Daniela Gutschi (3. v. r.) und Hermann Hagleitner (r.)

Zahlreiche Gäste folgten Mitte Oktober der Einladung zur Generalversammlung des Vereins Hilfswerk Salzburg. Der inhaltliche Veranstaltungsschwerpunkt wurde auf die aktuelle Herausforderung in Salzburg, das Thema Migration und Integration, gelegt.

Herausforderung und Chancen

Das Hilfswerk sieht sich in der Verantwortung, eine Plattform für die Diskussion sozialpolitisch relevanter Themen zu bieten. Im Fokus der Generalversammlung 2016 stand daher das Thema Migration und Integration. „Aktuell stellen Flüchtlingsströme unser Land vor große Herausforderungen“, begründet Christian Struber, Präsident des Hilfswerks Salzburg, den inhaltlichen Schwerpunkt der

Veranstaltung und stellt dabei die Frage in den Raum: „Wie kann Integration in Österreich gelingen und welche Zukunftsstrategien sind erfolgversprechend?“ Gastredner Franz Wolf, Geschäftsführer des Österreichischen Integrationsfonds, nahm hierzu in seinem Vortrag „Was wir schaffen müssen. Integration in Österreich.“ Stellung und zeichnete anschaulich mögliche Integrations-szenarien nach.

Bilanz und Unternehmenserfolg

Im Vorfeld der Vorträge schafften Präsident Christian Struber und die beiden Geschäftsführer des Hilfswerks Salzburg, Hermann Hagleitner und Daniela Gutschi, einen umfassenden Überblick über die

Entwicklung der Einrichtung und die zahlreichen Angebote des Hilfswerks. So verzeichnen etwa im Bereich der Seniorenbetreuung die mobilen Dienste „Heimhilfe“ und „Hauskrankenpflege“ ein stetiges Wachstum. Auch die Nachfrage nach Einrichtungen wie Senioren-Tageszentren oder stationären Einrichtungen ist im Steigen begriffen. Allein 2016 wurden sechs neue Einrichtungen des Betreuten Wohnens vom Hilfswerk Salzburg eröffnet. Ein ähnliches Bild zeigt die Entwicklung der Kinderbetreuung in Salzburg: Im vergangenen Jahr wurden im Bundesland ein Kindergarten, zwei Krabbel- und Kindergruppen sowie drei Einrichtungen der schulischen Tagesbetreuung vom Hilfswerk installiert.

Mitarbeiter als Fundament des Erfolges

Das Hilfswerk Salzburg verzeichnete, was den Personalstand betrifft, 2010 bis 2015 ein Wachstum von 57%. Mit 2016 arbeiten beim Hilfswerk Salzburg über tausend Menschen in mehr als 40 verschiedenen Berufen in den Bereichen Pflege, Soziale Arbeit, Jugendbetreuung, Verwaltung und Management. „Beim Hilfswerk Salzburg steht immer der Mensch im Mittelpunkt. Und damit nicht nur unsere Kunden, sondern natürlich auch die Mitarbeiter“, versichert Daniela Gutsch, Geschäftsführerin des Hilfswerks Salzburg. „Wir verbringen viel Zeit am Arbeitsplatz, daher sollten die Rahmenbedingungen attraktiv sein. Das Hilfswerk Salzburg ist sehr darum bemüht, den Bedürfnissen der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gerecht zu werden. Zum Beispiel durch wohnortnahe Arbeitsplätze, Vereinbarkeit von Kinder und Beruf oder Maßnahmen, die altersgerechtes Arbeiten ermöglichen.“ <



KOMMENTAR

Präsident Christian Struber

Integration geht uns alle an

Migration und Integration sind ein heißes soziales Thema dieser Tage. Auch wir im Hilfswerk setzen entsprechende Schwerpunkte, um Flüchtlinge in Salzburg zu unterstützen. Aktuell betreiben wir drei Kleinquartiere, in denen knapp 35 Asylwerbende Unterkunft gefunden haben. Ein Dach über dem Kopf alleine reicht aber nicht aus. Ein jeder Mensch braucht Strukturen und Perspektiven. Daher bieten wir in unseren Familien- und Sozialzentren bzw. Nachbarschafts Treffs auch eine soziale Alltagsbegleitung für Migrantinnen und Migranten an. Hier werden sie – getreu unserem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe – gefördert. Gefördert und motiviert, selbst aktiv ihren Integrationsprozess zu gestalten und voranzutreiben. Einige der Flüchtlinge, die bereits einen positiven Asylbescheid erhalten haben, tun dies auch, indem sie in unseren Hilfswerk-Einrichtungen ihr Freiwilliges Integrationsjahr absolvieren. Diese Zusammenarbeit funktioniert sehr gut, bereichert unsere Arbeit und lässt auf einen positiven Ausgang der starken Migrationsbewegungen hoffen.



Zum Themenschwerpunkt der Generalversammlung „Migration und Integration als Herausforderung und Chance“ referierte Franz Wolf, Geschäftsführer des Österreichischen Integrationsfonds (2. v. l.). Im Bild mit Christian Struber (Präsident Hilfswerk Salzburg) und der Hilfswerk-Salzburg-Geschäftsführung Daniela Gutsch und Hermann Hagleitner



Salzburgs Landesrätin Martina Berthold sprach zur Migrations- und Integrationssituation in Salzburg.



Grußworte des Hilfswerk-Österreich-Präsidenten Othmar Karas, der mit Geschäftsführerin Lisa Anselm anreiste



Ein Spendenprojekt für Salzburg

Elias lebt. In seiner Heimat Sofala in Mosambik ist das eine kleine Sensation. Denn Elias kam zu früh zur Welt und benötigte dringend ärztliche Versorgung. Im Dorf seiner Eltern hätte er nicht überlebt. Doch seine Mutter Helena hat rechtzeitig von den Geburtshäusern des Hilfswerks erfahren.

Seit knapp 15 Jahren begleitet Hilfswerk Austria International die Bevölkerung von Sofala, einer der ärmsten Provinzen in Mosambik, auf dem Weg in eine gesündere Zukunft. Diesem Engagement möchte sich das Hilfswerk Salzburg anschließen.



Lokales Engagement – globale Wirkung

Das Hilfswerk Salzburg hat mit 2016 die Patenschaft über das Entwicklungshilfeprojekt in Südafrika übernommen. Konkret wird damit die Senkung der dort akut vorherrschenden Mütter- und Kindersterblichkeit unterstützt. „Wir helfen vielen Familien, Müttern und Kindern in Salzburg, darüber hinaus darf aber auch nicht auf das Leid in anderen Ländern und Kontinenten vergessen werden“, so Christian Struber, Präsident des Hilfswerks Salzburg. „Wir übernehmen daher für drei Jahre die Patenschaft über das Projekt in Mosambik. Gemeinsam mit unseren Partnern und sozialen Netzwerken in Salzburg möchten wir helfen, durch Bildungs-, Sensibilisierungs- und Gesundheitsprogramme die Lebenssituation der Familien in Mosambik zu verbessern.“

Gesunde Mütter – gesunde Kinder

Harte Feldarbeit, mangelnde Ernährung, unzureichende Hygiene und fehlende Mobilität führen in Mosambik zu hohen Schwangerschaftsrisiken für Mutter und Kind. Als Sofortmaßnahmen werden daher motorisierte Tuc Tuc zum Transport in Tagesmärsche entfernte Gesundheitsstationen organisiert, Geburtshäuser gebaut und Brunnen mit sauberem Wasser zur Verbesserung der Hygiene errichtet. Um die Säuglings- und Müttersterblichkeit langfristig zu senken, bildet das Hilfswerk zudem lokale Gesundheitshelfer/innen aus. Diese vermitteln in jedem Dorf aktiv zu Themen wie die Vermeidung von Frühverheiratung oder die Risiken einer Geburt im Teenageralter. Außerdem informiert das Hilfswerk in Aufklärungskampagnen und bietet praktische Trainings und informelle Gespräche für die gesamte Bevölkerung an. <

Tagesmutter-Tage

Individuell und flexibel. So gestaltet sich die Kinderbetreuung durch Tagesmütter. Für ihre wertvolle Arbeit bedanken wir uns nicht nur mit einem Mutter-Tag, sondern einem ganzen Monat. Und da ein solches Betreuungsangebot ohne Unterstützung der Gemeinden vielerorts nicht möglich wäre, sprechen wir auch diesen ein herzliches „Vergelt's Gott“ aus.

Am 7. Oktober wurde österreichweit der Aktionstag der Tageseltern begangen. An diesem Tag wird verstärkt auf ihre pädagogische Arbeit aufmerksam gemacht und gleichzeitig den Bürgermeister/innen zahlreicher Gemeinden ein „DANKE“ ausgesprochen. Ein Danke dafür, dass sie Eltern und Kindern diese Form der Kinderbetreuung ermöglichen. Das Hilfswerk Salzburg nahm dies zum Anlass, den Tageseltern in Salzburg einen ganzen Monat zu widmen. So wurden im Oktober mehrere Aktivitäten im Bundesland organisiert: Von Bürgermeisterbesuchen im Tennengau über Plakataktionen im Flachgau bis hin zu einem Aktionsstand im Pinzgau.

Tagesmütter im Hilfswerk

Das Hilfswerk Salzburg bietet ein breites Spektrum an Kinderbetreuungsformen an. Eine davon ist die Betreuung durch unsere Tageseltern. Sie ist individuell, flexibel und im Bundesland Salzburg sehr gefragt. Aktuell sind für das Hilfswerk rund 100 Tagesmütter tätig, 460 Kinder werden im Monatsschnitt betreut, über 300.000 Betreuungsstunden geleistet. Aufgrund der Nachfrage und um den Beruf der Tageseltern weiter zu professionalisieren, bietet das Hilfswerk auch die Ausbildung zur Tagesmutter/zum Tagesvater an.

Tagesmütter in Österreich

Hinter der Kinderbetreuungsform



Tagesmutter Ursula Herzog mit Kindern beim Hilfswerk Aktionstag im Interspar Saalfelden.

Tageseltern steckt der Bundesverband der Tagesmütter und -väter Österreich. Gegründet 1982, setzt er sich aus Organisationen zusammen, die sich mit familialer Kinderbetreuung außerhalb der Herkunftsfamilie befassen. Das Hilfswerk Salzburg ist durch die Fachabteilungsleitung vertreten und versucht die internen Interessen und Schwerpunkte einzugliedern und in Standards zu verankern. Tragende Grundhaltung ist dabei das Wohl des Kindes, sprich eine Ausrichtung dahingehend, dass alle Kinder ein Recht auf eine ihren Bedürfnissen entsprechende Betreuung und Förderung haben. Und was entspricht dem mehr als die Betreuung durch Tagesmütter. <



Das Tagesmütter-Team des Familien- und Sozialzentrums Salzburg Stadt präsentiert sich und informiert zur individuellsten aller Kinderbetreuungsformen.

Wer krabbelt denn da?

Laufen, Toben und Spielen. Schon an der Tür zur KinderVilla Mattsee lässt es sich erahnen, was im Inneren des Gebäudes gleich vorzufinden sein wird: viele kleine fröhliche Gesichter, trampelnde Füßchen und der ein oder andere fliegende Holzbaustein.

Im großen Bewegungsraum, dem Herzstück der KinderVilla, werden wir von der jungen Pädagogin Sandra begrüßt. In diesem Raum toben gerade die Größeren unter den Kleinen herum, um ihre aufgeregten Energien im freien Spiel abzubauen. Da wird gemalt, gebastelt und experimentiert, wonach den jungen Damen

und Herren eben der Sinn steht. Bausteine, Bälle, Reifen und Kartons stehen hierfür in Hülle und Fülle zur Verfügung. Hinter einem Raumteiler befindet sich hingegen eine gemütliche Kuschecke, die nach all dem Toben und Spielen einen willkommenen Rückzugsort bietet. Einen Ort zum Ruhen, Entspannen und Träumen.

Und tatsächlich schlummert hier ein kleiner 2-Jähriger tief und fest. Da stören wir lieber nicht und setzen die Entdeckungsreise weiter fort, hinaus auf die große Spielwiese.

An einem sonnigen Herbsttag wie heute ist es nicht verwunderlich, den Großteil der kleinen Besucher hier





vorzufinden. Ausgestattet mit Eimern und Schaufeln wuseln die Kinder im und um den Sandkasten herum. Drei besonders vorwitzige Bürschchen haben sich etwas abseits zu einem Blumenbeet vorgewagt. Die noch feuchte Erde ist offenbar besser zum Gatschen und Plantschen geeignet. Und die Wiese. Und die Blumen. Und die Käfer ... viel gibt es hier zu entdecken.

Sophia Schwaighofer, die Leiterin der KinderVilla, kommt lächelnd auf mich zu. Sie erzählt vom Tagesablauf in der neueröffneten KinderVilla Mattsee: „Die ersten Kinder kommen um 7 Uhr zu uns und können sich erstmal austoben. Um 9 Uhr ist dann Morgenkreis, das heißt, wir setzen uns im Kreis zusammen, lesen gemeinsam ein Buch, erzählen Geschichten oder lassen die Handpuppe sprechen. Solche Rituale sind gerade für so kleine Kinder wichtig – sie geben ihnen Vertrautheit und Sicherheit. Nach einer Jause verbringen wir dann oft Zeit im Freien, spielen

im Garten oder machen einen Spaziergang zum Spielplatz. Nach dem Mittagessen um 12 Uhr ist rasten und schlafen angesagt. Danach nochmals freies Spiel – je nach Wetter drinnen oder draußen – bis die Kleinen abgeholt werden. Sollte das später als 15 Uhr sein, gibt es auch nochmals eine kleine gesunde Jause.“

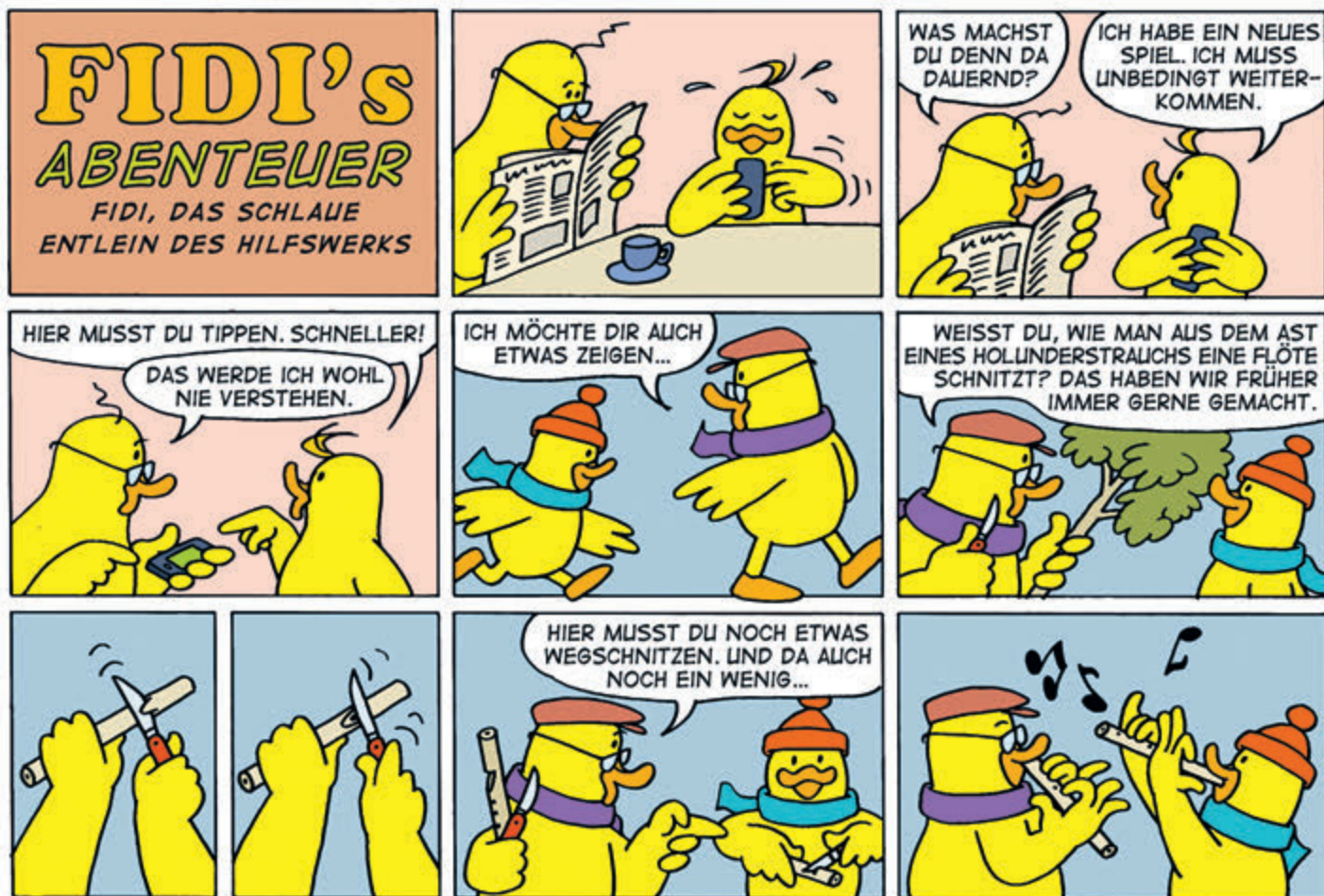
Das hört sich toll an: Freies Spiel, Aktivitäten im Garten, Wohlfühl-atmosphäre in der Gruppe und individuelle Betreuung – alles in einem. „Ja, das ist das Besondere an der Betreuung in Krabbelgruppen“, bestätigt Sophia Schwaighofer. „In Krabbelgruppen findet die erste Betreuung im Leben eines Kindes außerhalb der Familie statt. Es ist daher sehr wichtig, eine Bindung und Vertrauen zum Kind aufzubauen. Wir begleiten sie dann in ihrer Entwicklung weiter, beobachten ihre Experimentierfreude, ihre ersten Schritte und wie sie ihre ersten Freundschaften schließen.“ Nun, da weiß man seine Kleinen doch gut aufgehoben. <

Eröffnung KinderVilla Mattsee

Das Hilfswerk Salzburg hat im Juli 2016 die KinderVilla Mattsee im Haus Jelinek mit einer Krabbelgruppe übernommen. In Krabbelgruppen des Hilfswerks Salzburg ist die Kindertagesbetreuung speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zwischen 1 und 3 Jahren ausgelegt. Pro Gruppe werden zeitgleich maximal 8 Kinder betreut. Aufgrund der großen Nachfrage und nach umfassenden Umbauarbeiten der Räumlichkeiten konnte Anfang Oktober bereits eine zweite Gruppe aufgemacht werden. Somit finden in der KinderVilla 16 Kinder (8 ganztags/8 halbtags) eine liebevolle Betreuung.



Das Team der KinderVilla Mattsee (v.l.): Sophia Schwaighofer, Sabine Kastenberger, Sandra Kuel, Katrin Hillermayer



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

Buchtipp Anna Pevny: Natürlich backen

Selber backen mit besten vollwertigen Zutaten – weil es Körper und Seele guttut!

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

Ausführliches Back-ABC und große Rezeptvielfalt

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

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

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



Natürlich backen

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

Ihr umfangreiches
WOHLFÜHLPAKET*

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

buchbar bei
7 Nächten (SO-SO)



Bad Schönau
„Zur Quelle“
02646 90500-2501



Bad Traunstein
02878 25050

Zeit für Wärme & Genuss im 4-Sterne Gesundheitshotel

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

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

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

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

Alle Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

Ihre Buchungshotline:

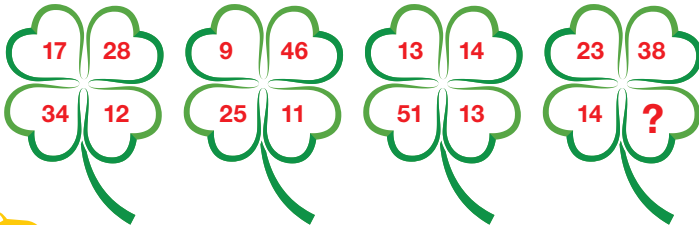
Umhausen im Ötztal 05255 50160 (T) ■ Bad Häring 05332 90500 (T) ■ Bad Eisenkappel 04238 90500 (K) ■ Bad Bleiberg 04244 90500 (K)
Bad Traunstein 02878 25050 (NÖ) ■ Bad Vöslau 02252 90600 (NÖ) ■ Bad Schönau „Zum Landsknecht“ 02646 90500-1501 (NÖ)
Bad Schönau „Zur Quelle“ 02646 90500-2501 (NÖ) ■ Bad Goisern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

Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

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

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

2. Kleeblatt: Welche Zahl fehlt?



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

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

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

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

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

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

Auflösung aus dem letzten Heft:

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

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

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



FREI FÜHLEN

von Symptomen trockener Augen

Gerade bei Wind und Wetter
im Herbst



Langanhaltende Feuchtigkeit
und Linderung^{1,2}

SYSTANE® HYDRATION

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

Bei Tränenden Augen³
SYSTANE® BALANCE

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

1. Ketelson H, Rangarajan R, Kraybill B. Effects of a dual polymer artificial tear solution on prolonged protection, recovery, and lubricity in an in vitro human corneal epithelial cell model. The Association for Research in Vision and Ophthalmology Annual Meeting; 2014; E-Abstract #3695/A0209. 2. Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection Recovery and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. October 1; 31(8): 491-497. 3. Longitudinal Changes in Tear Evaporation Rates After Eyelid Warming Therapies in Meibomian Gland Dysfunction 4. Systane Balance Fachinformation, Stand 2014 Alcon Ophthalmika GmbH - Stella-Klein-Löw-Weg 17 1020 Wien Geschäftsbereich Pharma - Firmenbuch: FN62217 X AT - D11607504047, Juli 2016 Novartis®

Bosnien-Herzegowina: ein längst vergessener Krieg?

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

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

Ein Leben nach dem Krieg

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

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



Bitte helfen Sie mit! Ihre
Spende schenkt Zukunft

Spendenkonto

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

Ihr Erbe wirkt in die Zukunft

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



Foto: Schuster/Wien

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

Hilfswerk für Sie unterwegs!

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

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



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

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

Unsere Kinder sind unsere Zukunft!

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



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

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

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

Gratis-Service-Paket

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

Das Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern

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



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

Gesund, vital und aktiv das Leben genießen

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

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

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

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

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

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



Promotion

bezahlte Anzeige

900 Alten- und Pflegeheime in ganz Österreich

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



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



sozialministerium.at



facebook.com/sozialministerium

Neu im Hilfswerk



Stefan Tautz, MSc.

Leitung Fachabteilung Pflege | Landesgeschäftsstelle Salzburg

Nach seiner Ausbildung zum Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger arbeitete Stefan Tautz über 22 Jahre an verschiedenen Klinik-Standorten im Berchtesgadener Land und absolvierte zudem den Studiengang Gesundheitsmanagement & HCM. Zuletzt war Stefan Tautz am Klinikum Traunstein in der Pflegedirektion tätig. „Ich freue mich sehr auf die neuen Herausforderungen und vor allem auf die Zusammenarbeit in einem professionellen Team.“

Mag. (FH) Michaela Faciano

Stv.-Leitung Fachabteilung Jugendpädagogik | Landesgeschäftsstelle Salzburg

Schon während ihres Studiums der Sozialen Arbeit in Wien sammelte Michaela Faciano wertvolle Erfahrungen in der Jugendarbeit, die sie nach dem erfolgreichen Abschluss als pädagogische Mitarbeiterin in Einrichtungen der offenen und mobilen Jugendarbeit vertiefte. „Ich freue mich sehr auf die neue berufliche Herausforderung. Meine Funktion als Schnittstelle zwischen den Jugendzentren und der Fachabteilung machen den Reiz und die Vielfalt in meiner Arbeit aus.“



Mag. Christian Spitzeneder

Stv.-Leitung Fachabteilung Soziale Arbeit | Landesgeschäftsstelle Salzburg

Nach seinem Lehramtsstudium in Englisch und Geschichte war Christian Spitzeneder zunächst als AHS-Lehrer und später als Leiter einer Schulkindgruppe im Tennengau tätig. Mit Übernahme der KinderVilla Hallein wurde Spitzeneder Teil des Hilfswerk-Teams. „Nach dem organisatorischen Übergang wurde mir die Tätigkeit als Koordinator der Schulkindgruppen anvertraut. Nun freue ich mich über einen weiteren Schritt nach vorne, als Fachmitarbeiter im Bereich der Sozialen Arbeit.“

Manuela Bachmann

Mitarbeiterin Infopoint | Landesgeschäftsstelle Salzburg

Die Salzburgerin Manuela Bachmann unterstützt ab sofort den Infopoint der Landesgeschäftsstelle des Hilfswerks Salzburg und ist somit Dreh- und Angelpunkt für jedwede Anfragen – von intern und extern. Bachmann bringt jahrelange Erfahrung aus der Verwaltung und Patientenaufnahmen in Kliniken mit und freut sich über die neue Herausforderung. „Der Kundenkontakt und ein umfassendes Aufgabenfeld versprechen ein abwechslungsreiches Arbeiten.“



Mag. Anna Eder

Stv.-Bereichsleitung Kinderpädagogik Hilfswerk Pinzgau

Die Erziehungswissenschaftlerin war mehrere Jahre lang im kleinkindpädagogischen Bereich in Tirol und München tätig – unter anderem auch in leitender Funktion. Nach ihrer Karenzzeit widmet sie sich nun ihrer neuen Aufgabe als Assistentin der Bereichsleitung Kinderpädagogik im Familien- und Sozialzentrum Zell am See. „Drei Dinge sind mir im Leben wichtig: meine Familie, meine Freunde und eine erfüllende Tätigkeit. Ich freue mich sehr, beim Hilfswerk eine solche gefunden zu haben.“

Neu im Hilfswerk



Odette Vreugdenhil

Administration Hilfswerk Stadt Salzburg

Seit Anfang September unterstützt Odette Vreugdenhil als administrative Mitarbeiterin das Team im Familien- und Sozialzentrum Salzburg Stadt. Sie hat im Juni die Euroklasse in der Handelsakademie 1 in Salzburg erfolgreich mit Matura abgeschlossen und ist nun bereit, ihr theoretisches Wissen in die Praxis umzuwandeln und neue Erfahrungen zu sammeln. „Ich möchte mich beruflich sowie menschlich weiterentwickeln, und diese Möglichkeit bietet mir das Hilfswerk voll und ganz.“

Stefanie Gfrerer

Bereichsleitung Kinderpädagogik Hilfswerk Lungau

Stefanie Gfrerer ist aus ihrer Babypause zurückgekehrt und freut sich nun auf viele spannende Stunden als Bereichsleitung in der Kinderpädagogik. Vor ihrer Karenz hatte sie im Hilfswerk zudem die Funktion als Leiterin der Schulischen Tagesbetreuung und Mitarbeiterin im Seniorentageszentrum Mauterndorf inne. „Mein Sohn nimmt noch viel Zeit in Anspruch, darum konzentriere ich mich zunächst auf die Bereichsleitung und freue mich sehr, das Hilfswerk-Team wieder unterstützen zu können.“



www.hilfswerk.at Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.

Landesgeschäftsstelle

Kleßheimer Allee 45
5020 Salzburg
Tel. 0662/43 47 02
office@salzburger.hilfswerk.at



Salzburg-Stadt

Inge-Morath-Platz 30
Tel. 0662/43 09 80
stadt@salzburger.hilfswerk.at

Henndorf

Hauptstraße 34, Tel. 06214/68 11
henndorf@salzburger.hilfswerk.at

Oberndorf

Römerweg 3, Tel. 06272/66 87
oberndorf@salzburger.hilfswerk.at

Tamsweg

Kuenburgstraße 9, Tel. 06474/77 10
tamsweg@salzburger.hilfswerk.at

Hallein

Griesmeisterplatz 2, Tel. 06245/814 44
hallein@salzburger.hilfswerk.at

St. Johann

Hauptstraße 67, Tel. 06412/79 77
st.johann@salzburger.hilfswerk.at

Saalfelden

Parkstraße 5a, Tel. 06582/751 14
saalfelden@salzburger.hilfswerk.at

Zell am See

Salzachtal-Bundesstraße 13
Tel. 06542/746 22
zell@salzburger.hilfswerk.at

Mittersill

Hintergasse 2/3, Tel. 06562/55 09
mittersill@salzburger.hilfswerk.at



Zentrum Walser Birnbaum

Lagerstraße 1
5071 Wals-Siezenheim
Tel. 0662/85 00 69
zwb@salzburger.hilfswerk.at

Dr.-Eugen-Bruning-Haus

Markt 480, 5570 Mauterndorf
Tel. 06472/200 48
office.hgm-mauterndorf@hwsbg.at

Seniorenheim Großmain

Untersbergstraße 378
5084 Großmain
Tel. 06247/85 43
sh.grossgmain@salzburger.hilfswerk.at

Seniorenheim Bad Gastein

K.-H.-Waggerl-Straße 47
5640 Bad Gastein
Tel. 06434/22 67
sh.bad-gastein@salzburger.hilfswerk.at

Seniorenheim St. Veit

Markt 4
5621 St. Veit im Pongau
Tel. 06415/76 07
sh.st.veit@salzburger.hilfswerk.at

Seniorenheim Werfen

Markt 54
5450 Werfen
Tel. 06468/52 43
sh.werfen@salzburger.hilfswerk.at



Verein für Sachwalterschaft

St. Johann im Pongau
Hauptstraße 91d
Tel. 06412/67 06

Zell am See
Salzachtal-Bundesstraße 13
Tel. 06542/742 53



ICH MESSE SELBST
einfach. jederzeit. sicher.

www.ich-messe-selbst.at



Blutverdünnt?

Unabhängig und sicher mit dem Gerinnungs-Selbstmanagement!

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

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

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

Priv. Doz. Dr. Benjamin Dieplinger

Präsident der Österreichischen Arbeitsgruppe für das Selbstmanagement der oralen Antikoagulation

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



HABEN SIE INTERESSE UND OFFENE FRAGEN?

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

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

Vermehrt Schönes!