

# Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

1 | 2017

## Schmerz lass nach!

Chronischem Schmerz aktiv begegnen. > 4

**24-Stunden-Betreuung.** Maßgeschneiderter Service mit höchster Qualität. > 13

**Jubiläum.** 10 Jahre Zentrum Walser Birnbaum. > 14

**Action Days.** Spannende Ferienaktionen für Kinder. > 20

ENDLICH!

# Duschen im Bett!

AquaBuddy Home, das einzigartige Körper-Reinigungs-System für die Pflege zu Hause, macht's möglich:

- 1 Regelmäßige Körperpflege
- 2 Für jeden leicht anwendbar
- 3 Praktisch wartungsfrei



**AquaBuddy Home** ermöglicht immobilen Personen einfach und schonend eine Dusche, Kopfwäsche oder Intimpflege direkt im Bett. Das System lässt sich einfach mit jedem Bett verwenden. Es verbessert die Pflegequalität und bringt eine enorme Arbeitserleichterung für alle Pflegenden.

Telefon +43 1 943 53 93  
office@camillo-care.at  
www.camillo-care.at

**CAMILLO**  
FOR ALL WHO CARE



## EDITORIAL

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe liegt auf dem Thema „Schmerz“. Wie mit einem solchen umgegangen wird, was Linderung verspricht und wie das Hilfswerk Sie dabei unterstützt, erfahren Sie auf S. 4–9. Es sind über 1.100 Mitarbeiter/innen, die sowohl in der mobilen als auch stationären Pflege und Betreuung für Salzburger/innen da sind. Unterstützt werden sie durch zahlreiche ehrenamtliche Helfer/innen. Wie sich ein Freiwilligenengagement z. B. im Rahmen des Services Essen auf Rädern gestalten kann, lesen Sie auf S. 10–11.

Eine wichtige Anlaufstelle für ältere Menschen, die noch zu Hause leben, aber Betreuung und Pflege bedürfen, sind unsere Senioren-Tageszentren. Unser Vorzeigeeobjekt, das Zentrum Walser Birnbaum, wurde heuer 10 Jahre alt – und dementsprechend gefeiert (S. 14–15). Stolz sind wir auch auf ein neues Integrationsprojekt in Salzburg, das interkulturelle und generationsübergreifende Bunte Familien-Café (S. 16).

Auch im Bereich der Kinderbetreuung tut sich einiges: Mit dem „MAK“ wurde zu Jahresbeginn das Kinderbetreuungsangebot des Hilfswerks in Salzburg Stadt weiter ausgebaut (S. 19). Bereichernd für Familien, dürften sich zudem die Hilfswerk-Ferienaktionen Actions Days gestalten (S. 20–21) – ein buntes Freizeitprogramm für Kinder, das gleichzeitig der Entlastung berufstätiger Eltern dient.

Zu guter Letzt werfen wir noch einen kurzen Blick auf das vergangene Geschäftsjahr, welches wie gewohnt positiv abgeschlossen werden konnte und vielversprechende Tendenzen für das neue Jahr aufzeigt (S. 29).

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der aktuellen „Hand in Hand“!

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

## COVERSTORY

- 4 Schmerz lass nach!**  
Chronischem Schmerz aktiv begegnen.
- 7 Leben in Balance.** Aktiv leben – gesund alt werden.
- 8 Interview.** Schmerz keinesfalls hinnehmen!
- 9 Kostenlose Broschüre.**  
„Schmerz“ – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige.

## PFLEGE & BETREUUNG

- 10 Essen auf Rädern.**  
Zuhause genießen.
- 11 Freiwilligenarbeit.**  
Interview mit Peter Bachmaier.
- 12 Schutzengel am Handgelenk.**  
Servicetaste und Rauchmelder.
- 13 Mit gutem Gefühl.**  
24-Stunden-Betreuung.

## GESUNDHEIT & LEBEN

- 14 Jubiläumsfest.**  
Zentrum Walser Birnbaum.
- 16 Buntes Familien-Café.**  
Erfrischend anders.
- 17 Preisrätsel**

## KINDER & JUGEND

- 18 FIDI-Comic/Buchtipps**
- 19 Frisch, frech, fröhlich.**  
Kinderlachen im MAK.
- 20 Action Days.**  
Spiel. Spaß. Abenteuer.

## HILFSWERK

- 23 Spenden.** Steuer sparen ohne „Papierkram“!
- 25 Syrien.** Wenn die Seele schmerzt.
- 27 Family Tour.** Terminkalender.
- 29 Zuletzt ein Blick zurück**
- 30 Neu im Hilfswerk/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 Gutschi, Angelika Spraidner **Redaktion Österreich:** Roland Wallner, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Susanne Königs-Astner, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidner, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Salzburg, Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Klaus Titzer), Hilfswerk Austria International, Shutterstock (Cover/lightwavemedia; Seiten 3/5/6/Photographie.eu; 8/wavebreakmedia), 10/FWZ Salzburg/wildbild **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 Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg

# Schmerz lass nach!

**In ein lebenswertes Leben zurückfinden.** Schmerz ist eine belastende Erfahrung, die Menschen viel abverlangt. Damit Schmerz nicht Ihr Leben dominiert, braucht es vor allem eines: beherztes Handeln.

Erika weiß nicht mehr genau, wann der Schmerz in ihr Leben trat. Auf einmal gewann er die Oberhand über ihr Denken, Handeln und Fühlen. Noch vor wenigen Wochen war die unternehmungslustige Mittsiebzigerin mit Freunden aus dem Kirchenchor auf dem Schiff durch die Wachau gegendelt, doch die Erinnerung daran ist in weite Ferne gerückt. Ihr Leben hat sich gewandelt. Sie verlässt ihre Wohnung nur mehr, wenn es unbedingt notwendig ist, und die gemütlichen Kaffeerunden auf ihrer Terrasse gab es irgendwann auch nicht mehr. Selbst das wöchentliche Singen im Chor bereitet mehr Mühe als Freude. „Zähne zusammenbeißen“, sagte sie sich immer wieder vor, wenn es wieder besonders schlimm war. Und obwohl Erika mit eiserner Disziplin an ihrem Alltag festzuhalten versuchte, begann sich die Schmutzwäsche zu stapeln. Den Frühjahrsfensterputz ließ sie erst einmal ausfallen.

## Über Schmerz reden

Zwei Monate konnte Erika den Schein nach außen wahren, ehe sie ihrer Tochter dann doch von den Schmerzen im Arm erzählte und wie dieses dauerhafte Stechen sie mittlerweile sogar daran hinderte, der täglichen Körperpflege nachzukommen. Zweifellos gab es Menschen, die viel schlimmer dran waren, und zur Last wollte sie auch niemandem

fallen. Aber so konnte es nicht weitergehen. Die Tochter begann sich in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören, denn ihre Mutter brauchte dringend Hilfe.

Von einer Freundin wurde ihr schließlich eine Heimhilfe empfohlen, mit der es gelang, Erika im alltäglichen Leben zu entlasten, ihr den Druck zu nehmen, „funktionieren“ zu müssen. Essen auf Rädern trat an die Stelle des täglichen Kochens. Durch die praktische Unterstützung im Haushalt und beim Einkaufen fiel eine große Last von ihr ab. Die Schwierigkeiten bei der Körperpflege konnten mit einer Pflegefachkraft abgefangen werden. Nun entstand jener Spielraum, der notwendig war, um sich dem eigentlichen Thema zu widmen: dem Schmerz.

## Schmerz sofort behandeln

Erika ist nicht alleine. Über 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden unter sogenannten chronischen Schmerzzuständen. Das sind Schmerzen, die über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten anhalten und vielfach auch nach der Beseitigung der Schmerzursachen andauern. „Das sprichwörtliche ‚Zähne zusammenbeißen‘ trägt in der Regel zu einer Verschlechterung der Situation von Menschen mit Schmerzen bei, da

Mit einem 4-Schritte-Programm den Teufelskreis durchbrechen.

wertvolle Zeit ungenutzt verstreicht“, betont Roland Nagel, Pflege-Experte beim Hilfswerk Österreich. „Wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum bestehen, kann sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickeln. Nerven senden in diesem Fall weiter Schmerzreize, obwohl beispielsweise Gewebeschädigungen längst verheilt sind. Das muss vermieden werden. Deshalb sollte jede Art von Schmerz sofort behandelt werden.“

## Aus dem Teufelskreis ausbrechen

Wer sich nicht um seinen Schmerz kümmert, läuft Gefahr, von ihm beherrscht zu werden. Schmerzen wirken sich auf alle Lebensbereiche aus, wobei sich die anfänglich empfundene Hilflosigkeit schon auch mal zu Verzweiflung, permanenter Gereiztheit oder sogar Depression auswachsen kann. Erika hat dem Schmerz mit Hilfe ihres Arztes sowie ihrer professionellen Pflegefachkraft die Stirn geboten und den Teufelskreis durchbrochen. Die Schmerzen sind zwar nicht weg, aber sie hat damit besser umgehen gelernt und dadurch die Lebenslust und Kontrolle über ihr eigenes Leben zurückgewonnen. Erika ist dabei in vier Schritten ans Ziel gekommen – ihr persönlicher Einsatz hat viel zum positiven Verlauf der Schmerztherapie beigetragen.



## Bieten Sie dem Schmerz die Stirn: So kommen Sie in vier Schritten ans Ziel!

### **Schritt 1 – Nehmen Sie den Schmerz an!**

Wer unter Schmerzen leidet, braucht sich nicht verstecken und sich auch selbst nichts vormachen. Ablehnung ist eine natürliche Reaktion, denn etwas Belastendes tritt in den Alltag, und das will man wieder weghaben. „Nur wer sich einem Problem stellt, kann an der Lösung dieses Problems arbeiten“, betont Pflege-Experte Roland Nagel. „Den Schmerz annehmen heißt nicht aufgeben, sondern mit dem Handeln zu beginnen und Dinge anders anzugehen als bisher.“

### **Schritt 2 – Werden Sie aktiv!** Ergreifen Sie die Initiative zum

erfolgreichen Umgang mit Ihrem Schmerz. Sie müssen diesen Schritt nicht alleine tun, sondern können auf den Rat und die Unterstützung anderer Menschen zählen. Der Arzt ihres Vertrauens und erfahrene Pflegefachkräfte, aber auch Freunde und Verwandte helfen Ihnen dabei. Versuchen Sie außerdem, Ihren Schmerz zu beschreiben. Schmerz ist immer sehr subjektiv und im Nachhinein nur schwer zu beurteilen, was die Behandlung nicht unbedingt erleichtert. Damit Arzt, Pflegefachkraft und Sie selbst sich leichter ein Bild machen können, hilft ein Schmerztagebuch ungemein. Darin werden auf sehr einfache Weise

neben der Intensität auch der Verlauf der Schmerzen tageweise schriftlich festgehalten. Anhand einer einfachen Schmerzskala von 0 (= keine Schmerzen) bis 10 (= stärkste vorstellbare Schmerzen) können sie selbst das Ausmaß des Schmerzes einstufen. Die über einen Beobachtungszeitraum von drei Wochen gesammelten Informationen sind wertvolle Hinweise zur genauen Anpassung Ihrer Schmerzbehandlung – damit Sie sich bald besser fühlen.

### **Schritt 3 – Bringen Sie Maß und Ziel ins Leben!**

Erikas Lebensqualität verbesserte sich vor allem dadurch, dass ihr viele >>



>>

lästige, für Sie besonders mühevoll abgenommen wurden. Sie begann darauf zu achten, bei welchen Tätigkeiten die Schmerzen stärker wurden und wie viel Aktivität ihr gut tat. Mittlerweile kocht sie wieder für sich, und die Kaffeekränzchen finden auch wieder statt. Das lästige Wäschewaschen bzw. Bügeln übernahm eine Heimhilfe vom örtlichen Hilfswerk. Auf den eigenen Körper zu hören und das tägliche Leben an die neue Situation anzupassen, spart Kraft und hilft, Schmerzschübe zu vermeiden.

#### **Schritt 4 – Tun Sie, was Ihnen gut tut!**

Am eigenen Wohlbefinden zu arbeiten – beispielsweise durch Bewegung –, kostet bei Schmerzen mitunter große Überwindung. Gerade körperliche Aktivitäten unterbleiben oftmals, weil die Angst vor einer Verstärkung

der Schmerzen überwiegt. Erika begann damit, ihre Freunde im Ort zu besuchen. Den Weg dorthin verband sie mit einem Spaziergang und einem fast schon zum Ritual gewordenen Zwischenstopp im Kaffeehaus am Dorfplatz. „Bewegung ist für Menschen mit Schmerzen in vielerlei Hinsicht ideal. Zum einen lenkt Bewegung vom Schmerz ab, zum anderen kräftigt Bewegung die Muskeln und fördert das körperliche sowie seelische Wohlbefinden“, betont Pflege-Experte Roland Nagel. „Bei vielen Menschen beseitigt körperliche Aktivität auch das Gefühl einer schleichenden Erstarrung.“ Eine weitere Quelle des Wohlbefindens stellen Entspannungstechniken dar, die dazu beitragen, dass sich beispielsweise einseitige Muskelverspannungen lösen. Auch das Seele-baumeln-lassen und das Pflegen von sozialen Kontakten trägt zum eigenen Wohlbefinden bei. <

#### **Expertentipp**

„Schmerzbekämpfung erfordert immer ein individuelles Bündel an Maßnahmen, das von der medikamentösen über die physikalische Behandlung bis zur Verhaltenstherapie reichen kann. Mitentscheidend für den Erfolg ist jedoch die Einstellung und Eigeninitiative der von Schmerz betroffenen Menschen.“

**Roland Nagel, Pflege-Experte beim Hilfswerk Österreich**

#### **Gratis Schmerz-broschüre anfordern!**

Das Hilfswerk bietet rund um das Thema Schmerz umfangreiches Infomaterial, das Sie ab Mitte April kostenlos per Post oder österreichweit bei den Stationen der Hilfswerk Family Tour beziehen können. Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 oder senden Sie ein E-Mail an [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at).

# Aktiv leben – gesund alt werden

**Leben in Balance.** Wer über 65 Jahre alt ist, gehört vielleicht zur Gruppe der Senior/innen, aber noch lange nicht zum alten Eisen. Bleiben Sie rege und leben Sie das Leben.

Durch eine bewusste Lebensführung kann man das Altern zwar nicht aufhalten, wohl aber einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten. Regelmäßige Bewegung und ein ausgewogener Speiseplan tragen entscheidend zu Selbstständigkeit und Lebensqualität bei. Wichtig sind auch soziale Kontakte und das Pflegen von Hobbys.

## Tipps für körperliches Wohlbefinden

Natürlich gibt es schwere und chronische Erkrankungen, die nur mithilfe von Medikamenten unter ärztlicher Aufsicht und Betreuung wirklich sicher behandelt werden können. Manchmal hilft es aber auch, einfach nur die guten Ratschläge von Verwandten, Freunden oder pflegerischem Personal zu befolgen. Grundsätzlich gilt: Den Grundstock für körperliche Gesundheit bilden eine gesunde Ernährung und eine Lebensweise, die Erholung, Entspannung und Freude zulässt. Gesunde Ernährung heißt, möglichst frische, naturbelassene und bekömmliche



Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Eine gesunde Lebensweise zielt auf das Alltags- und Freizeitverhalten eines Menschen ab. Es ist wichtig, einer Beschäftigung mit Sinn nachzugehen und Abwechslung im Alltag zu erfahren – sei es durch Sport oder Spaziergänge mit der Familie, eine künstlerische Tätigkeit oder ein ehrenamtliches Engagement – Ausgeglichenheit und seelisches Wohlbefinden fördern die physische Gesundheit.

von der „schmerzenden“ Situation zu entfernen, sich dann langfristig aber auch aktiv mit Herausforderungen und Problemen auseinanderzusetzen. Am besten auch im Gespräch mit anderen, geteiltes Leid ist halbes Leid, und einem offenen Ohr können helfende Hände folgen. <



## KOMMENTAR

*Geschäftsführerin HW Salzburg Daniela Gutsch*

Wenn die kleinen Dinge des Alltags aufgrund von Alter oder Krankheit nicht mehr so leicht von der Hand gehen, steht das Hilfswerk unterstützend zur Seite. Bei Krankheit oder altersbedingter Pflegebedürftigkeit kommen Pflegefachkräfte direkt ins Haus und unterstützen die zu Pflegenden und deren Angehörige. Für die Dinge des täglichen Lebens stehen Heimhilfen zur Seite, die im Haushalt, bei Behördengängen oder bei Einkäufen helfen. Für das leibliche Wohl wird mit Essen auf Rädern gesorgt. Und zum seelischen Ausgleich durch einen abwechslungsreichen Alltag verhelfen Fahrtendienste und die Angebote der Hilfswerk-Senioren-Tageszentren und Nachbarschafts-Treffs.



# Schmerz keinesfalls hinnehmen!

**Interview.** Was Sie beim Älterwerden über Schmerz wissen sollten.

Ältere Menschen leiden besonders oft unter Schmerzen, da gerade der chronische Schmerz mit zunehmendem Alter häufiger wird. So sind zwei Drittel aller über 75-jährigen Personen in Österreich von chronischen Schmerzzuständen betroffen. Während bei Personen unter 55 Jahren Rückenschmerzen zu den häufigsten Ursachen zählen, sind es bei den über 55-Jährigen vor allem Arthrosen und andere degenerative Gelenkerkrankungen.

## **Hand in Hand: Was ist bei der Therapie älterer Schmerzpatienten besonders wichtig?**

**Winkler:** Nach einer Erhebung der Art, Qualität bzw. Dauer des Schmerzes, die Auskunft über die Ursache und Herkunft der Schmerzform gibt, finden wir nahezu für jeden Patienten ein geeignetes Schmerzmittel. Das Alter ist kein Grund, sich mit einer Schmerztherapie zurückzuhalten. Die besondere Kunst bei älteren Menschen liegt aber darin, jene Medikamente auszuwählen, die zu keinen Verschlechterungen anderer Symptome, wie z. B. der Gedächtnisleistung, der Magen-Darm-Funktion oder der Nierenfunktion, führen. Wenn chronische Schmerzen vorliegen, sollte rasch ein Schmerzspezialist aufgesucht werden, um eine weitere Verschlechterung zu vermeiden.

## **Welche Rolle spielt der persönliche Umgang mit Schmerz?**

Schmerzen können nicht immer völlig gelindert werden, jedoch lässt sich meist eine deutliche Erleichterung der Schmerzlasterzielen. Schmerzen sind

nicht gottgegeben und sollten daher keinesfalls als schicksalhafter Teil des normalen Älterwerdens akzeptiert werden. Moderne Therapiekonzepte gegen chronische Schmerzen haben daher immer auch einen aktiven, bewegungstherapeutischen Anteil sowie psychologische Ansätze, um das Leben mit dem Schmerz zu erleichtern.

## **Welcher besondere Zusammenhang besteht zwischen Schmerz und Bewegung?**

Schmerz führt dazu, dass sich Menschen weniger bewegen und schmerzhafte Bewegungen vermeiden. Hier beginnt ein Teufelskreis, der letztendlich zu einer Schonhaltung bzw. zu einem Verlust von Muskelkraft und Beweglichkeit führt. Im weiteren Sinne mündet dies auch in eine vermehrte soziale Isolation, und der Schmerz wird zum Zentrum des Erlebens. Die aktive Bewegungstherapie zielt gemeinsam mit einer ausreichenden Schmerztherapie darauf ab, ein angemessenes Maß an Aktivität wieder herzustellen. Dies gilt im Speziellen auch für hochaltrige (80 plus) Personen. Der Verlust von Muskelkraft, Koordinationsstörung und Gangunsicherheiten sind im hohen Alter besonders dramatisch, da gerade Stürze und ihre Folgen unbedingt verhindert werden müssen.

## **Worauf muss man bei Patienten mit Alzheimer in Bezug auf Schmerz besonders achten?**

Bei älteren Schmerzpatienten, die zusätzlich unter einer demenziellen Erkrankung leiden, besteht das Risiko,

Prim. Dr. Andras Winkler, MSc., Facharzt für Neurologie, Additivfacharzt für Geriatrie und ärztlicher Direktor der Klinik Pirawarth



dass durch die mangelnde Kommunikationsfähigkeit vorliegende Schmerzen nicht oder nicht ausreichend erkannt werden. Bei diesen Menschen sollte man besonders sensibel auf Verhaltensäußerungen wie klagende Laute, Stöhnen oder motorische Unruhe reagieren. <

## Ratgeber

Wenn Sie weitere Informationen über das Thema Schmerz benötigen, bestellen Sie ab April die neue Schmerzbrochüre, ein nützlicher Ratgeber des Hilfswerks. Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at). Wir senden Ihnen die Brochüre gerne kostenlos zu!






# „Schmerz“ – der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige

**Jetzt kostenlos bestellen!** Die neue Schmerz-Broschüre des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktischen Anlaufstellen für Menschen mit chronischen Schmerzen. Finden Sie in ein lebenswertes Leben zurück.

Über 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden unter chronischen Schmerzzuständen, die im Unterschied zu akutem Schmerz schwer zu behandeln sind. Schmerzpatientinnen und -patienten haben aufgrund althergebrachter Vorstellungen von Härte und Selbstdisziplin sehr oft Hemmungen, über ihr Leiden zu berichten. Andere wiederum fühlen sich von ihrem Umfeld nicht ernst genommen oder nach erfolglosen Behandlungsversuchen gar im Stich gelassen.

Was aber tun, wenn Schmerz zum täglichen Begleiter wird und sich das eigene Leben nur noch um den Schmerz zu drehen beginnt? Wie kann man selber aktiv gegensteuern und wieder ein selbstbestimmtes Leben führen?


Der neue Ratgeber des Hilfswerks gibt lebensnahe Tipps zum richtigen Umgang mit Schmerz und sensibilisiert in Bezug auf die eigene Schmerz Wahrnehmung. Das in der Broschüre enthaltene Schmerztagebuch samt Schmerzlineal ermöglicht eine systematische Erfassung von Schmerzzuständen und erleichtert dadurch Ärztinnen sowie Ärzten, die geeignete Behandlungsform zu finden. Doch nicht nur die Schulmedizin kann bei chronischen Schmerzen Linderung verschaffen, auch die Eigeninitiative der Betroffenen ist entscheidend. Zahlreiche einfache Tricks helfen, dem Schmerz die Stirn zu bieten und in ein Leben mit Lebensqualität zurückzufinden. <



**Chronischer Schmerz**  
Ein praktischer Ratgeber für mehr Lebensqualität bei dauerhaften Schmerzerkrankungen.  
Mit Schmerztagebuch und Schmerzskala zum Herausnehmen!

**Schmerz-Broschüre**

Bestellen Sie den neuen kostenlosen Schmerz-Ratgeber ab April unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)



**Das Hilfswerk Schmerztagebuch**  
Ein hilfreicher Begleiter auf dem Weg zu mehr Lebensqualität  
Eine Mappe mit 70 und 140 Seiten



WOCHEN VON ..... BIS .....

Sie kreuzen Sie in nachstehender Tabelle jeweils um 8 Uhr, 12 Uhr und 16 Uhr die Stärke ihrer Schmerzen an.

WO SITZT DER SCHMERZ?  
Sie kreuzen sie die entsprechende Stelle an.

BEI WELCHER TÄTIGKEIT SPÜREN SIE DEN SCHMERZ?  
Bitte kreuzen Sie in nachstehender Tabelle an, bei welcher Tätigkeit Sie den Schmerz verspüren.

KEINE Schmerzen  
MILDE Schmerzen  
MODERATE Schmerzen  
STÄRKE Schmerzen  
SEHR STÄRKE Schmerzen  
STÄRKSTE Schmerzen

Therapie: \_\_\_\_\_  
Symptome: \_\_\_\_\_

*Hilfreich: Das Hilfswerk-Schmerztagebuch hilft bei der Beurteilung einer Schmerzerkrankung und erleichtert die Wahl der richtigen Behandlungsform.*



**Der Hilfswerk Pflegekompass**  
Eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung

## Kostenlose Bestellung

Besonders beliebt und vielfältig ist auch der kostenlose Hilfswerk Pflegekompass – eine Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung. Bestellen Sie den Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)



## Tafelfreuden

**Zuhause genießen.** Das tägliche Mittagessen ist für viele Menschen ein wichtiger und genussvoller Fixpunkt im Tagesablauf. Doch für viele Kundinnen und Kunden des Hilfswerks bedeutet Essen auf Rädern mehr als nur eine warme Mahlzeit.

Für Menschen, die gerne täglich ein frisches Menü zu Hause genießen möchten, selbst aber nicht kochen können oder wollen, bietet das Hilfswerk Essen auf Rädern an. Über 700 Salzburgerinnen und Salzburger in 40 Gemeinden nutzen diesen Service, und rund 178.000 Portionen warmer Mahlzeiten werden jährlich vom Hilfswerk bundeslandweit ausgeliefert.

### Gutes Essen ...

„Mit Essen auf Rädern bietet wir unseren Kund/innen an 365 Tagen im Jahr ein gesundes und warmes Mittagessen an – frisch in der Region zubereitet und direkt ins Haus geliefert“, so Daniela Gutsch,

Geschäftsführerin des Hilfswerks Salzburg. Die Kundinnen und Kunden haben dabei die Wahl zwischen vegetarischer Kost, Normalkost und verschiedenen Diätkostformen. Gerade für Seniorinnen und Senioren ist ein speziell auf ihre Ernährungsbedürfnisse abgestimmtes Mittagessen von besonderer Bedeutung, denn die Versorgung mit Vitaminen und allen wichtigen Nährstoffen ist wesentlich für ihr Wohlbefinden.

### ... Balsam für die Seele

Die tägliche Versorgung mit Essen auf Rädern ist für viele Kund/innen mehr als nur eine warme Mahlzeit. In vielen Fällen ist der Besuch der Essen-auf-Rädern-Fahrer auch der einzige

regelmäßige Tageskontakt. „Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sowie ehrenamtliche Helfer/innen können sich im Zuge ihrer Arbeit täglich vergewissern, dass es unseren Kundinnen und Kunden gut geht. Das ist vor allem für Alleinstehende wichtig“, erklärt Daniela Gutsch. „Mit der warmen Mahlzeit bringen unsere Essen-auf-Rädern-Kuriere also auch soziale Wärme in das Haus vieler Seniorinnen und Senioren. Sie haben dabei immer ein offenes Ohr für die Anliegen unserer Kund/innen und helfen natürlich auch weiter, wenn sie zusätzliche Unterstützung im täglichen Leben durch die Dienstleistungen des Hilfswerks nutzen möchten.“ <

# Täglich eine warme Mahlzeit



**Freiwilligenarbeit.** Interview mit Peter Bachmaier.

## **Warum engagieren Sie sich freiwillig?**

Es geht mir sowohl in materieller als auch in gesundheitlicher Hinsicht sehr gut. Dafür bin ich dankbar und möchte aus dieser Dankbarkeit heraus all jene Menschen unterstützen, die nicht dieses Glück haben. Gerade in Zeiten, in denen materielle Werte an erster Stelle stehen und das Streben nach persönlichem schnellen Glück die Nächstenliebe, das Vertrauen und die Verantwortung unseren Mitmenschen gegenüber in den Hintergrund treten lassen, ist es unerlässlich, durch persönliches Engagement auf diese Defizite aufmerksam zu machen.

## **Seit wann und in welchem Umfang engagieren Sie sich im Hilfswerk?**

Ich bin jetzt seit 2009 freiwillig im Hilfswerk Salzburg bzw. in der Region Lungau tätig. Ich bin dabei viel als Fahrer für Essen auf Rädern im Einsatz. Zudem fungiere ich als

Sachwalter und unterstütze auch immer wieder die Tagesbetreuung im Hilfswerk-Tageszentrum Mauterndorf durch Fahrtendienste. In Summe komme ich wohl so auf 25 bis 30 Wochenstunden. Den Rest fülle ich mit meinem Freiwilligendienst beim Roten Kreuz im Lungau auf (lacht).

## **Was sind besonders schöne Momente?**

Besonders schöne Momente, die erfahre ich dann, wenn mir durch ein freundliches Wort, einen herzlichen Händedruck oder auch nur einen warmherzigen Blick gezeigt wird, dass mein Engagement den Menschen, denen ich begehne, geholfen hat.

## **Sind Sie auch mit anderen Freiwilligen im Austausch?**

Ja, es ergeben sich eigentlich regelmäßig Kontakte mit anderen Freiwilligen. In Regionen wie dem Lungau trifft man sich immer wieder. Man plaudert und man tauscht

Erfahrungen aus – positive wie negative. Das bestärkt einen schon auch in dem, was man tut.

## **Wie erleben Sie die Zusammenarbeit mit den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des Hilfswerks?**

Mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hilfswerks habe ich immer beste Erfahrungen machen können. Uns verbindet ein durchwegs freundschaftliches Verhältnis. Auch aufgrund der gegenseitigen Wertschätzung. Die Zusammenarbeit funktioniert wirklich sehr gut.

## **Was möchten Sie anderen mitgeben, die sich freiwillig engagieren möchten?**

All jenen, die sich noch nicht freiwillig engagieren, möchte ich mitgeben, dass sich durch ehrenamtliche Tätigkeiten die eigene Lebensqualität enorm verbessert. Man erhält eine neue und durchaus positive Sichtweise auf das eigene Leben und Erleben. So betrachtet ist das Engagement also nicht nur „freiwillig“, sondern auch ein bisschen „egoistisch“!

## **Wie schätzen Sie die Zukunft von Freiwilligenarbeit ein?**

Freiwilligenarbeit ist, bleibt und wird immer wichtiger in der Zukunft. Mein Wunsch wäre, dass die Menschen weniger darauf achten, was alles schlecht ist in unserer Zeit, und stattdessen mehr darüber nachdenken, wie sie durch Eigeninitiative und Engagement die Welt um sich herum ein wenig besser machen können. <



# Schutzengel am Handgelenk

**Servicetaste und Rauchmelder.** Das Notruftelefon und viele praktische Zusatzfunktionen erleichtern den Alltag.

Mit dem Hilfswerk-Notruftelefon trägt man seinen persönlichen Schutzengel am Handgelenk: Ein Knopfdruck auf den mobilen Funksender genügt, und man ist auf der Stelle mit der Hilfswerk-Notrufzentrale verbunden. Da alle Daten der Kundin oder des Kunden gespeichert sind, können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren – ganz egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. Binnen weniger Minuten können die angegebene Vertrauensperson, Arzt oder Rettung zur Stelle sein. Auch für die Angehörigen ein tolles Gefühl der Sicherheit!

## Praktisch: Servicetaste und Rauchmelder

Mit praktischen Zusatzfunktionen kann das Leben für allein wohnende Menschen noch bequemer und sicherer gestaltet werden. Denn mit der „Servicetaste“ können täglich von 8 bis 17 Uhr hilfreiche Leistungen bestellt werden. Bei Frau Huber läutet z. B. jeden Morgen um 8 Uhr das Telefon und ein Mitarbeiter der Hilfswerk-Notrufzentrale erinnert die Seniorin an die Medikamenteneinnahme. Herr Weber wird täglich um 9 Uhr an die Fütterung seines Hundes erinnert. Und wenn Frau Bauer einen Krankentransportwagen für den

Arztbesuch benötigt, verständigt sie die Notrufzentrale, und das fachkundige Personal organisiert das Transportmittel.

Ein Rauchmelder, als Zusatz zu einem Notruftelefonanschluss, kann sogar im Ernstfall zum Lebensretter werden. Denn er erkennt Rauchentwicklungen rechtzeitig und schlägt Alarm. Wie bei Herrn Gruber, der darauf nicht mehr verzichten würde. Denn schon einmal war es brenzlich, als er auf der Wohnzimmercouch

einschlief und vergessen hatte, die Kerzen am Tisch auszulöschen. Die Tischdecke fing plötzlich Feuer. Doch der Rauchmelder meldete sofort Alarm an die zuständige Notrufstelle. „Dank des Rauchmelders ist nichts passiert“, ist Herr Gruber dankbar. <

## Wir informieren gerne

Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800/800 408 oder [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at).



österreichische | DER PARTNER DER  
**LOTTERIEN | SENIORENHILFE**

# Mit gutem Gefühl

**24-Stunden-Betreuung: Gut informiert, gemeinsam geplant.** Gründe für die Inanspruchnahme der 24-Stunden-Betreuung gibt es viele. Ein maßgeschneiderter Service mit höchster Qualität bedarf jedoch einer gewissen Vorbereitung – planen Sie daher in Ruhe, lassen Sie sich helfen.



„Meine 80-jährige Mutter legte immer allergrößten Wert auf ihre Unabhängigkeit. Doch bei einem Sturz in ihrer Wohnung zog sie sich einen Oberschenkelhalsbruch zu, der zu einem längeren Krankenhausaufenthalt führte“, erzählt Sabine M. Derartige Unfälle und ihre Folgen sorgen bei älteren Menschen meist für Einschränkungen im alltäglichen Leben, insbesondere unmittelbar nach der Entlassung aus dem Krankenhaus. „Wir wussten relativ früh, dass meine Mutter erst nach einer Wartezeit von vier Wochen den Aufenthalt in der Reha-Klinik antreten darf“, erzählt die besorgte Tochter. Allen Beteiligten war schon zu Beginn klar, ohne Hilfe im Alltag würde ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden nicht mehr gehen.“ Sie nahm noch während des Krankenhausaufenthalts ihrer Mutter mit dem Hilfswerk Kontakt auf, um zumindest die erste Phase nach der Entlassung aus dem Spital zu organisieren.

## Qualität braucht Planung

Gute Betreuung gibt es nicht auf Knopfdruck. So unterschiedlich die Menschen sind, so vielfältig gestalten sich auch Betreuungssituationen. Aus

diesem Grund nahm Sabine M. über die Pflege-Hotline mit dem Hilfswerk Kontakt auf und vereinbarte ein Erstberatungsgespräch in der Wohnung der Mutter. „Wir verschaffen uns einen Überblick über die Situation bzw. das Lebensumfeld und legen aufgrund des Gesundheitszustandes den Betreuungsbedarf fest“, erläutert Hilfswerk-Beraterin Monika F. den entscheidenden ersten Schritt. Das war keinesfalls zu früh, denn es dauert in der Regel zwischen 3 und 10 Tage, bis der/die ideale Personenbetreuer/in die Tätigkeit aufnehmen kann. Die Familie entschied sich gemeinsam mit ihrer Mutter, vorerst eine Kurzzeitbetreuung für vier Wochen in Anspruch zu nehmen. Es wurde auch ein weiterer Gesprächstermin gegen Ende der Reha der Mutter angesetzt, um den künftigen Betreuungsbedarf abzuklären.

## Nicht irgendeine Betreuung

Heute können Mutter und Tochter über das damalige Gefühl der Ungewissheit nur schmunzeln. Das Leben mit 24-Stunden-Betreuung hat sich als sehr angenehm herausgestellt. Die Mutter entschied sich nach dem

Reha-Aufenthalt für eine regelmäßige 24-Stunden-Betreuung. Der Vertrag wurde unbürokratisch in eine Langzeitbetreuung umgewandelt. Für Zufriedenheit sorgten die korrekte Abwicklung und die umfassende Information sowie Beratung seitens des Hilfswerks. Das gute Zusammenspiel von Betreuerin/Familie vor Ort und dem Hilfswerk-Team, das bei den regelmäßigen Qualitätsvisiten immer wieder mit Rat und Tat zur Seite steht, vermittelt zusätzliche Sicherheit im Rahmen der 24-Stunden-Betreuung. <



## Wir informieren gerne

Weitere Informationen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks erhalten Sie unter der Telefonnummer 0810 820 024 (Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–12 Uhr) zum Ortstarif, unter [24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at) oder im Internet auf [www.24stunden.hilfswerk.at](http://www.24stunden.hilfswerk.at)

# Jubiläumsfest im Zentrum Walser Birnbaum

**10 Jahre Miteinander.** Das Zentrum Walser Birnbaum, eine einzigartige Einrichtung im Bundesland Salzburg, feiert Geburtstag.

Ende 2006 eröffnet, hat sich das Zentrum Walser Birnbaum vom ersten Tag an zu einer wichtigen und vor allem auch beliebten Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Raum Wals-Siezenheim entwickelt. Ein Betreutes Wohnen mit 20 Bewohnerinnen und Bewohnern. Ein Seniorentageszentrum mit 30 Besucher/innen die Woche. Ein Offener Seniorentreff mit 50 Gästen täglich. Und über 1.400 Veranstaltungen jährlich. Das Zentrum Walser Birnbaum bereichert den Alltag zahlreicher Menschen und leistet als teilstationäre Einrichtung einen wichtigen Beitrag zur Pflege und Betreuung in der Region.

## Gemeinsam feiern

Seinen Geburtstag feierte das Zentrum Walser Birnbaum im Rahmen eines Festes in den Räumlichkeiten der Einrichtung in Wals-Siezenheim. Gemeinsam mit dem amtierenden Walser Bürgermeister Joachim Maislinger sowie Alt-Bürgermeister Ludwig Bieringer begrüßte Hilfswerk-Präsident Christian Struber die zahlreichen Gäste und lud zu einem gemeinsamen Rückblick auf „10 Jahre Miteinander“ ein. Dabei kamen sowohl langjährige Mitarbeiter/innen des Hilfswerks als auch Besucher/innen und ehrenamtlich Engagierte des

Zentrums Walser Birnbaum zu Wort. Sie berichteten von Entwicklungen, schönen Erlebnissen und wertvollen Erfahrungen aus den letzten 10 Jahren. Umrahmt wurde das Programm vom Bläserensemble der Trachtenmusikkapelle Wals sowie einer Fotovernissage mit Bildmaterial aus 10 Jahren Zentrum Walser Birnbaum.

## Gemeinsam leben

Vielseitig und bunt präsentiert sich der Alltag im Zentrum Walser Birnbaum. Zahlreiche Veranstaltungen, Workshops und Themen-Treffs bringen Farbe in das Leben der Seniorinnen und



Im Bild: 1. Reihe v.l.: Brigitte Költringer (ZWB), Manfred Eder (ZWB), Andrea Eder-Gitschthaler (Finanzreferentin Hilfswerk Salzburg), Daniela Gutschl (GF Hilfswerk Salzburg), Edith Schossleitner (Regionalausschussmitglied Flachgau), Theresia Neuhofer (Landtagsabgeordnete), Claudia Petschl (FSZ-Leitung), Christian Struber (Präsident Hilfswerk Salzburg). 2. Reihe v.l.: Roland Wernik (GF Salzburg Wohnbau), Joachim Maislinger (Bgm. Wals-Siezenheim), Hermann Hagleitner (GF Hilfswerk Salzburg), Theresia Fletschberger (Vorsitzende Regionalausschuss Flachgau), Ludwig Bieringer (Bgm. a. D. Wals-Siezenheim) und Andreas Hasenöhr (Vize-Bgm. Wals-Siezenheim)

Senioren. Organisiert werden die Aktivitäten dabei primär von Freiwilligen – über 100 ehrenamtlich Engagierte sind es, die das Betreuungs- und Pflegeangebot des Hilfswerks durch soziale und kulturelle Freizeitaktivitäten ergänzen. So bietet etwa Helmut Maier seit 10 Jahren Computer-Kurse für Senior/innen an und hat auf diesem Wege wohl schon hunderte Walserinnen und Walser in die digitale Welt eingeführt. Der Fotoclub, eine Gruppe von elf begabten Hobbyfotograf/innen, stellt regelmäßig sein Können unter Beweis und begeistert Besucher/innen des Zentrums Walser Birnbaum mit Vernissagen und Bildausstellungen. Und talentiert zeigen sich auch die Besucher/innen des Tanzkurses 50Plus unter der Leitung der Salzburgerin Elfi Walter: 20 Senior/innen schwingen hier wöchentlich das Tanzbein bei Standardtänzen und zu lateinamerikanischen Rhythmen. Diese und viele weitere Angebote – von Sprachkursen über Kreativ-Workshops bis hin zu Ausflügen und Exkursionen bereichern den Alltag der Walser Senior/innen. <



**KOMMENTAR**

Präsident Christian Struber

### Einzigartiges Miteinander

Wir blicken heuer auf 10 Jahre Zentrum Walser Birnbaum zurück. Eine Einrichtung für Senior/innen, die einzigartig ist. Es ist die Kombination von Betreutem Wohnen, der Tagesbetreuung von Menschen mit Pflegebedarf und dem offenen Seniorentreff, die das Haus für viele Salzburger/innen so besonders macht. Es ist nicht selbstverständlich, dass eine Gemeinde solch eine Einrichtung ermöglicht und über 10 Jahre hinweg unterstützt. Und nicht selbstverständlich ist auch, dass sich so viele Walserinnen und Walser – nämlich über 100 an der Zahl – für den laufenden Betrieb und das abwechslungsreiche Programm im Seniorenzentrum engagieren. Wir bedanken uns bei allen Beteiligten und freuen uns auf weitere 10 Jahre „Miteinander“!



Claudia Petschl, Leiterin der Hilfswerk Familien- und Sozialzentren im Flachgau, durfte gemeinsam mit Alt-Bürgermeister Ludwig Bieringer (r.) und dem amtierenden Bürgermeister Joachim Maislinger (l.) über 100 Gäste zur 10-Jahres-Feier willkommen heißen.



Über 100 Gäste feierten gemeinsam den Geburtstag der Hilfswerk-Einrichtung in Wals. Sie genossen den kurzweiligen Rückblick auf 10 Jahre Zentrum Walser Birnbaum und den geselligen Austausch im Anschluss der Veranstaltung.





Bunt und vielfältig gestaltete sich das interkulturelle und generationenübergreifende Familien-Café im Hilfswerk Familien- und Sozialzentrum Hallein.

## Buntes Familien-Café

**Erfrischend anders.** Das neue Familien-Café soll als Treffpunkt für Familien – vom Kleinkind bis zu den Großeltern – dienen und zum interkulturellen Austausch einladen.

Kunterbunt und vielfältig gestaltet sich das Bunte Familien-Café – eine neue, interkulturelle und generationsübergreifende Veranstaltungsreihe des Hilfswerks Salzburg. Das Pilotprojekt wurde Ende vergangenen Jahres im Hilfswerk Familien- und Sozialzentrum Hallein gestartet und erfreut sich heute schon großer Beliebtheit.

Über 30 Besucher/innen von jung bis alt und aus den unterschiedlichsten Kulturen treffen sich einmal im

Monat, um gemeinsam Kaffee und Kuchen zu genießen, um sich über schöne, aber auch herausfordernde Themen des Alltags auszutauschen, um miteinander zu lachen und zu diskutieren. Die kleinen Gäste kommen beim Kinderprogramm mit Kinderschminken, Lesestunden und diversen Spielen voll auf ihre Kosten und haben sichtlich Spaß am bunten Miteinander.

„Wir freuen uns sehr, dass unser interkulturelles und integratives Projekt mit so viel Begeisterung angenommen wird“, freut sich Angela Fischhofer, die Zuständige für Integration und Flüchtlingsbetreuung im Hilfswerk Salzburg. „Seniorinnen spielen mit Kindern. Mütter, u. a. auch aus Bulgarien, Bosnien, der Türkei und Korea, tauschen sich zu Gesundheitsthemen und alten Hausmitteln aus. Väter diskutieren die aktuelle Lokalpolitik. Genauso stellen wir uns ein integratives Miteinander vor.“ <





## Hilfswerk-Preisrätsel: Rätseln und gewinnen!

**Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Superfoods einfach & regional“ von Andrea Fičala**

Das Wiener Hilfswerk wurde 1947 gegründet. Die Gedächtnistrainings der vier Hand-in-Hand-Ausgaben 2017 sind dem Gründungsjahr gewidmet. (Quelle: [www.wien.gv.at/rk/historisch/1947](http://www.wien.gv.at/rk/historisch/1947))



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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Superfoods einfach & regional“ gewinnen.

Die Bücher wurden uns freundlicherweise vom Verlag Löwenzahn 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. Klee:** Zum Beispiel: Tee, Fee, See, Kaffee, Teer, Meer, Lee, Seele, Beere, Leere, Allee, Idee, Speer, Schnee. **2. Kleeblätter:** Die Zahl 16: 17+28+34+12=91; 9+6+25+11=91; 13+14+13+51=91; 23+38+16+14=91

Wir gratulieren den Gewinner/innen der 3 Bücher „Natürlich backen“.

### a) 9. Jänner 1947: Zuteilung von Fensterglas

Ab diesem Datum wurden jeden Montag von der zuständigen Magistratsabteilung 25, Kriegsschadenbehebung, die ausgegebenen Nummern für die Glaszuteilung ausgerufen. Wie kommen Sie vom Wort GLAS zum Wort GROG, wenn Sie Schritt für Schritt nur einen Buchstaben ändern und jeweils ein sinnvolles deutsches Wort einfügen?

GLAS - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - GROG

### b) 13. Jänner 1947: Wärmestuben für Kinder

An diesem Tag wurden in sieben Wiener Gemeindebezirken 12 Wärmestuben für Kinder von 6 bis 14 Jahren in Betrieb genommen, die täglich außer Sonntag von 9 bis 16 Uhr geöffnet waren. Kreisen Sie so rasch wie möglich alle Zahlenpaare ein, deren Summe 12 ergibt:

2847938574124873965662184567592893566164857924639825129  
6685799742845639761838427524766389324576965238456821457  
7653814485635745258467669321546845263954851421266275623

## Lebensgeschichten und Erfahrungsberichte gesucht!

**Aufruf.** Gibt es in Ihrer Familie, in Ihrem persönlichen Umkreis Menschen, die ihre Lebenserinnerungen aufgeschrieben haben? Die ein Tagebuch führen oder eine Familienchronik erstellt haben?

Autobiografische Texte aller Art sind nicht nur für die Schreiber/innen und ihre Angehörigen interessant, sie sind auch wertvolle sozial- und kulturgeschichtliche Dokumente. Deshalb sammeln wir solche Schriften in einem Archiv an der Universität Wien, wo sie in Kopie für Studierende und Fachleute aus dem Wissenschafts- und Bildungsbereich bereitstehen. Von Zeit zu Zeit werden Menschen durch Schreibaufträge auch direkt angeregt, ihre Erfahrungen zu bestimmten – historischen oder gegenwärtigen – Themen mitzuteilen. So wurden im vergangenen Jahr „Geschichten vom Sorgen, Pflegen und Betreuen“ gesammelt, aus denen nun ein Buch entstehen soll.

### Aktuelles Thema: „Wenn die Hitze Sorgen macht ...“

Zurzeit befasst sich ein Team u. a. mit der Problematik von sommerlichen Hitzeperioden für ältere Menschen, besonders in Pflegesituationen. Wie wirken sich hohe Temperaturen auf Ihr Befinden aus? Gibt es vielleicht ein besonders einprägsames Erlebnis zu erzählen? Welche Vorkehrungen gegen Hitzebelastungen treffen Sie? Wir suchen Erfahrungsberichte von älteren Menschen, pflegenden Angehörigen und haupt- oder ehrenamtlich tätigen Pflege- und Betreuungspersonen. <



## Schreibauftrag

Falls Sie aus eigenem Erleben zu einem der genannten Themen etwas beitragen möchten, schreiben Sie bitte an: Doku Lebensgeschichten, Institut für Wirtschafts- und Sozialgeschichte, Universitätsring 1, 1010 Wien. Wir senden Ihnen gern unseren Schreibauftrag zu: Tel. 01/4277-41306 (Mag. Günter Müller); lebensgeschichten@univie.ac.at Infos unter: <http://lebensgeschichten.univie.ac.at> [www.uni-klu.ac.at/pallorg/inhalt/2527.htm](http://www.uni-klu.ac.at/pallorg/inhalt/2527.htm)





© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

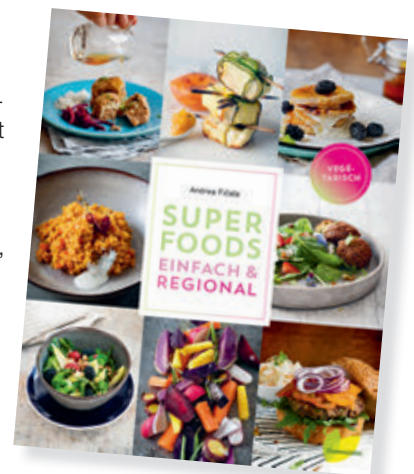
## Buchtipp Andrea Fičala: Superfoods einfach & regional

Vergessen Sie die Unaussprechlichen: Chia, Quinoa, Acai und Goji. Auch bei Superfoods ist regionaler und nachhaltiger Genuss möglich. Dieses Buch rückt heimische Alternativen ins Rampenlicht – gesundes Powerfood, das keine langen Transportwege hinter sich hat, sondern frisch und leicht ist – und zeigt Ihnen, wie einfach sich das tägliche Extra an Vitaminen und Nährstoffen in Ihre Ernährung integrieren lässt. Die Autorin ist Köchin und Ernährungswissenschaftlerin und gibt spannendes Hintergrundwissen zu den Inhaltsstoffen sowie positiven Wirkungen von Haferflocken, Leinsamen, Beeren, Buchweizen, Spinat & Co, die ihre exotischen Konkurrenten blass aussehen lassen. Die rund 80 Rezepte sind saisonal aufgebaut und zeigen die bunte Vielfalt regionaler Kraftspender im Jahresverlauf. Die Gerichte bestehen aus möglichst wenigen verschiedenen Zutaten, die in jedem Supermarkt leicht erhältlich sind. Entspannte Freude beim Nachkochen, Energie und Gesundheit für den anstrengenden Alltag sind garantiert. [www.ess-werk.at](http://www.ess-werk.at)

### Rezepte, die dabei helfen, gesund zu bleiben

- das Beste aus unserer Natur: biologisches Obst, Gemüse, Samen, Wildkräuter sind von Haus aus reich an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen
- Körper und Seele mit positiver Energie versorgen, vom Frühstücks-Smoothie bis zum Abendessen
- alle aktuellen Ernährungstrends in einem Buch: leichte, saisonale und vegetarische Küche
- heimische, überall erhältliche Zutaten: der unkomplizierte Weg, gesunde Lebensmittel in den Alltag zu integrieren
- Lust aufs Nachkochen mit farbenfrohen, vielfältigen und natürlichen Produkten
- praktische Umsetzung durch passende Rezepte, Tipps und Tricks der Expertin
- Regionalität und gesunde Ernährung im Einklang

Viele weitere Rezeptideen finden Sie auf: [www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at)



### Superfoods einfach & regional

250 Seiten, fest gebunden mit Schutzumschlag. Von Andrea Fičala mit über 120 Farbfotos von Sonja Priller und 80 Farzeichnungen von Julia Lammers, 29,90 Euro, ISBN 978-3-7066-2610-1, Löwenzahn Verlag

# Kinderlachen im MAK Salzburg

**Frisch, frech, fröhlich.** Das Hilfswerk hat mit Anfang des Jahres die Kinderbetreuung des MAK Salzburg und damit 56 kleine Wirbelwinde von Pro Juventute übernommen.

Das MAK steht für Modell Alterserweiterte Kindergruppe und wurde über 20 Jahre lang von Pro Juventute geführt. Mit Anfang 2017 hat das Hilfswerk die Einrichtung in der Bergheimerstraße der Stadt Salzburg übernommen und führt seither die zwei alterserweiterten Gruppen zu je 28 Plätzen.

## Sanfter Übergang

Für Kinder und Eltern ändert sich durch die Übernahme vorerst wenig: „Von Beginn der Gespräche an stand sowohl für Pro Juventute als auch für uns der Wunsch im Vordergrund, den

Übergang für die Kinder und deren Eltern möglichst sanft zu gestalten“, erklärt Klemens Manzl, Leiter des Familien- und Sozialzentrums der Stadt Salzburg. „Organisatorische Belange des Alltags der Kinder sollen sich also für die Betroffenen bestenfalls leichter anfühlen oder zumindest auf gleichem Niveau fortgeführt werden – dahingehend waren wir mit allen Beteiligten natürlich auch im Austausch.“

## Beste Förderung

Die Eltern wissen ihre Kinder also nach wie vor gut versorgt. Und die

## Weitere Informationen

Knapp 1.000 Kinder werden vom Hilfswerk Salzburg im Bundesland betreut. Sie finden u. a. in Krabbelgruppen, alterserweiterten Kindergruppen, offenen Spielgruppen und Kindergärten Geborgenheit und beste Betreuung. Bei Interesse erhalten Sie weitere Informationen in unseren Familien- und Sozialzentren in Ihrer Region (Adressen Seite 30).

Kleinen: Sie genießen lachend ihr Spiel, singen, lesen, erkunden – und amüsieren sich bei gemeinsamen Ausflügen mit dem Hilfswerk-Maskottchen Fidi. Um ihre Entwicklung auch künftig bestmöglich zu fördern, wird das pädagogische Konzept der Betreuungseinrichtung von den Hilfswerk-Expertinnen laufend weiterentwickelt. So werden etwa für die Kinder spannende Lernfelder und sichere Beziehungsangebote geschaffen. „Diese beiden Punkte bilden zusammen das Fundament für eine gelungene Entwicklung von Kindern“, zeigt sich Manzl überzeugt. <



Der erste Ausflug im neuen Jahr führte die Kinder des MAK in das Salzburger Spielzeugmuseum.



Mit dabei: Special Guest Fidi!

# Uuuuund: Action!

**Spiel. Spaß. Abenteuer.** Die Action Days, eine Ferienaktion des Hilfswerks Salzburg, gehen in die nächste Runde und versprechen Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren abwechslungsreiche und spannende Ferienwochen.

Ferien sollen für die Kinder eine Zeit sein, in der sie Abstand bekommen vom Schulalltag und viele lustige und spannende Abenteuer erleben können. Das Hilfswerk unterstützt Familien, diese Zeit für die Kinder sinnvoll zu gestalten, und bietet die Ferienaktion „Action Days“ in Zusammenarbeit mit

Salzburger Gemeinden an. Alle Ferienangebote orientieren sich an den Kindern und Jugendlichen. Ein besonderer Aspekt bei der Ferienbetreuung ist der soziale Kontakt untereinander. Zudem wird auf Naturerlebnisse, viel Bewegung, eine gesunde Ernährung sowie Erholung und Entspannung Wert gelegt. <

## Elternbeitrag pro Kind/Tag

EUR 10,00 inklusive Mittagessen  
EUR 8,00 für Inhaber eines Salzburger Familienpasses

Für mehr Informationen wenden Sie sich gerne an das Hilfswerk Salzburg:  
T | 0662 434702  
M | office@salzburger.hilfswerk.at





## Action Days: Programm

### Tennengau

#### Kreatives Gestalten und Experimentieren | Hallein

Wann: 17.7. bis 1.9.2017

Was: Kreatives und schöpferisches Werken mit verschiedenen Materialien  
 Wo: HTBL Hallein

#### Abwechslungsreiche Sommertage | Hallein

Wann: 17.7. bis 1.9.2017

Was: Kreatives Gestalten, Ausflüge in die Natur, Spiele, Bewegung, Sport  
 Wo: Schulkindgruppe KinderVilla Hallein

### Pongau

#### Buntes Osterprogramm | St. Johann

Wann: 10.4. bis 14.4.2017

Was: Basteln für Ostern, Ausflüge, Erkundung der Natur im Frühling  
 Wo: Neue Volksschule St. Johann

#### Sommerspaß bei jedem Wetter | St. Johann

Wann: 24.7. bis 18.8.2017

Was: Abenteuer in der Natur, Ausflüge, Kreativangebote, Spiel und Spaß  
 Wo: Neue Volksschule St. Johann

#### Auffi aufn Berg | Großarl

Wann: 24.7. bis 4.8.2017

Was: Abenteuer am Berg, im Wald und auf der Alm  
 Wo: Neue Mittelschule Großarl

#### Raus in die Natur | Radstadt

Wann: 31.7.2017 bis 18.8.2017

Was: Abenteuer rund um Radstadt, Wanderungen, Ausflüge, Kochworkshops uvm.  
 Wo: Hilfswerk Kinder- und Jugendzentrum Radstadt



# Loslassen



Genießen Sie den farbenfrohen Wandel der Jahreszeiten rund um unsere Gesundheitshotels und nutzen Sie die Kraft des Frühjahrs für einen Neuanfang.

Während unserer Gesundheitswoche kommen Sie in den Genuss wohltuender Therapien mit unseren natürlichen Heilvorkommen. Oder entscheiden Sie sich für unsere Basenfastenwoche und spüren Sie die heilende Kraft der basischen Lebensmittel.

## Gesundheitswoche

- ◆ 7 Übernachtungen inkl. Vollpension ◆ 14 wohltuende Therapien ◆ 1 Blutuntersuchung ◆ 2 Arztgespräche
- ◆ Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbaden u.v.m.

Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe

von € 660,-  
bis € 850,-



## Basenfastenwoche

- ◆ 7 Übernachtungen inkl. Vollpension mit basischer Ernährung ◆ wohltuende Therapien ◆ 2 Arztgespräche
- ◆ BIA-Messung ◆ Ernährungsberatung
- ◆ Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbaden u.v.m.

von € 660,-  
bis € 850,-

buchbar in **Bad Goisern**, **Bad Schönau „Zur Quelle“**, **Bad Eisenkappel** und **Umhausen im Ötztal**

Preise pro Person; zzgl. Ortstaxe



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

# Spenden: Steuer sparen ohne „Papierkram“!

**Engagement stärken.** Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, kämpft für Erleichterungen für Spenderinnen und Spender. Freiwilliges finanzielles Engagement hilft unserer Gesellschaft – Hürden sind kontraproduktiv.



„Wenn Bürgerinnen und Bürger freiwillig Geld in die Hand nehmen, um Arbeit im Sinn des Gemeinwohls zu unterstützen, dann sollte von staatlicher Seite Wohlwollen signalisiert werden“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich. „Jahrelang haben wir daher darum gekämpft, dass Spenden an gemeinnützige Einrichtungen steuerlich absetzbar sind. Dieser erste Schritt gelang mit der massiven Ausweitung der Liste der begünstigten Organisationen im Jahr 2009“, erläutert Karas. Das starke Wachstum des Spendenvolumens seit 2009 von österreichweit 390 auf 625 Mio. Euro sieht er als

Bestätigung des eingeschlagenen Weges. Jeder dritte Spenden-Euro wird bereits steuerlich abgesetzt. „Nach der steuerlichen Begünstigung von Spenden war der nächste logische Schritt die Beseitigung des dafür nötigen ‚Papierkrams‘. Dieser wird nun mit der Neuregelung der Spendenabsetzbarkeit ab 2017 umgesetzt“, freut sich Karas. Dann müssen nicht mehr die Spenderinnen und Spender selbst ihre Spenden als Sonderausgaben geltend machen, sondern die jeweils spendenbegünstigten Organisationen leiten – wenn die Spenderin bzw. der Spender es wünscht – die erforderlichen Daten

in verschlüsselter Form an die Finanzbehörden weiter. „Wer sich eine starke Zivilgesellschaft mit Bürgerinnen und Bürgern wünscht, die sich in Form von Geld- oder Zeitspenden für das Gemeinwohl engagieren, dann müssen wir alle Hindernisse aus dem Weg räumen. Seit 1. Jänner sind wir wieder einen Schritt weiter“, meint Karas abschließend. <

## Automatisch Spenden absetzen: Was sich ab Jänner 2017 für Sie ändert.

Neue Regeln für die Spendenabsetzbarkeit: Mit Jahresbeginn können Spender nicht mehr selbst ihre Spenden als Sonderausgabe steuerlich geltend machen, sondern die spendenbegünstigten Organisationen müssen die erforderlichen Daten an die Finanzbehörden weiterleiten. Wer Gutes tut und zudem weniger Steuern zahlen möchte, sollte daher im Falle einer Spende dem Zahlungsempfänger (z. B. dem Hilfswerk) seinen Vor- und Zunamen sowie sein Geburtsdatum bekanntgeben. Aus diesem Grund gibt es künftig neue Zahlscheine, welche die erforderlichen Zusatzfelder aufweisen. Achten Sie bitte beim Ausfüllen auf die korrekte Schreibweise. Nur wenn Ihre Daten mit denen Ihres Meldezettels übereinstimmen, ist eine Zuordnung und damit automatische Berücksichtigung durch die Finanzbehörde durchführbar. Anonyme Spenden sind auch weiterhin möglich, allerdings verzichten Sie dadurch auf Ihren steuerlichen Vorteil.

|  |   |
|--|---|
| EmpfängerIn Name/Firma<br><b>Hilfswerk</b>   |   |
| IBAN EmpfängerIn   |   |
| BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank   | Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen |
| EUR  | Betrag   Cent                                 |
| Wenn Sie Ihr Geburtsdatum, Vor- und Nachname angeben, werden Ihre Spenden automatisch steuerlich berücksichtigt. Bitte füllen Sie alle Daten leserlich aus - vielen Dank |   |
| Geburtsdatum   | Name Vor- und Nachname                        |
| PLZ  | Adresse Ort, Anschrift                        |
| IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn   |   |
| KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma   |   |
| 006  |   |
| Unterschrift ZeichnungsberechtigteR  |   |
| Betrag   | < Beleg +                                     |

Bislang mussten sich Spenderinnen und Spender persönlich darum kümmern, dass Ausgaben für wohltätige Organisationen als Sonderausgaben steuerlich Berücksichtigung finden. Künftig geschieht dies automatisch, wenn Geburtsdatum und Name am Zahlschein angeführt werden.



Promotion

# AquaBuddy Home: „Einfach duschen im Bett!“

**Duschsystem.** Mal geht es besser, mal etwas schlechter. Bettlägerige Menschen fühlen sich nicht jeden Tag gleich gut. Die daraus resultierende eingeschränkte Mobilität steht oft dem eigenen Bedürfnis nach Körperhygiene im Weg.

AquaBuddy Home, ein neuartiges Duschsystem von Camillo, ermöglicht dank einfacher Handhabung eine Dusche direkt im Bett und kann dadurch die Lebensqualität der Betroffenen steigern. Zur Bedienung des Gerätes genügt eine einzige Person. AquaBuddy Home mit seiner schonenden Art der Körperpflege bedeutet einerseits eine Arbeitserleichterung für die Pflegefachkraft und versetzt andererseits Kunden in die Lage, auch mal im Bett zu bleiben. Denn nicht zu jeder Zeit ist ein Transfer vom Bett eine passende Möglichkeit, pflegebedürftige Menschen

zu stärken und ihnen die erwünschte Körperhygiene angeeignet zu lassen. Das Duschsystem basiert auf einem speziellen „Wannentuch“, das ein Bett in eine wasserdichte „Duschwanne“ verwandelt. Dank der innovativen Konstruktion drückt komprimierte Luft das Sauberwasser aus dem Sauberwasserbehälter heraus, während gleichzeitig das Schmutzwasser durch Unterdruck abgesaugt wird. Alle Bestandteile von AquaBuddy Home, die mit Flüssigkeiten (Sauber- und Schmutzwasser) in Berührung kommen, sind gut erreichbar angeordnet

und können sowohl desinfiziert als auch überprüft und abgenommen werden. Die Wasserkapazität beträgt acht Liter. Wenn es darauf ankommt, die Haare zu waschen, ist ein aufblasbarer Reifen mit Einwegabdeckung eine zusätzliche wertvolle Hilfe. Ein weiterer Vorteil von AquaBuddy Home liegt in der Einsatzmöglichkeit auf engstem Raum. Die Produktneuheit ist bereits in einigen Langzeitpflegeeinrichtungen erfolgreich im Einsatz und erleichtert schon jetzt Kunden wie Pflegefachkräften den Alltag.  
**[www.camillo-care.at](http://www.camillo-care.at)**

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.

**BÜROIDEEN AUF 3.500m<sup>2</sup>**      BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

**blaha**<sup>®</sup>  
 bü.ro.möbel  
[WWW.BLAHA.CO.AT](http://WWW.BLAHA.CO.AT)

## Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

**boso-medicus uno** ist ein besonders einfaches und verlässliches voll-automatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpstechnik 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](http://www.boso.at)  
 Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
**Unverb. Preisempf. 66,90 Euro**

**boso**  
 BOSCH + SOHN  
 GERMANY

**PRÜFSIEGEL**  
 Hochdruckklige  
 Messgenauigkeit klinisch validiert 2005  
 Deutsches Kompetenzzentrum Biotechnologie



# Syrien: Wenn die Seele schmerzt

**Flüchtlinge.** Die Zahlen sind fatal: In dem seit sechs Jahren vom Bürgerkrieg gebeutelten Syrien starben bisher über 400.000 Menschen; mehr als 5,6 Millionen flohen mit ihren wenigen Habseligkeiten und der Hoffnung aufs Überleben ins Ausland.



Im Libanon, der als Land den Löwenanteil von rund 1,1 Millionen Flüchtlingen aufnahm, leben die Familien nun unter prekären Bedingungen. Mehr als 50 Prozent der syrischen Flüchtlinge im Libanon sind Kinder. Kinder, die im Krieg zwischen die Fronten geraten, die Flucht und Vertreibung miterleben mussten. Die Ereignisse lasten schwer auf den Mädchen und Buben. Dazu kommt, dass die Kinder teilweise die fremde Sprache nicht beherrschen und der Lebensalltag von Hunger und Not geprägt ist.

## Wege aus der Krise

Für die Zukunft der syrischen Flüchtlingskinder im Libanon sind die Aufarbeitung ihrer schmerzhaften Erfahrungen und der Zugang zu Bildung von existenzieller Bedeutung. Hilfswerk Austria International setzt sich mit Nothilfe- und Bildungsmaßnahmen für eine Stabilisierung der fragilen Situation im Libanon ein. In sieben Kinder- und Jugendzentren fördern die Mitarbeiter derzeit über 1.100 Mädchen und Buben durch psychologische Begleitung und Ausbildung. <

Bitte helfen Sie mit! Ihre  
Spende schenkt Zukunft

### Spendenkonto

AT71 6000 0000 9000 1002

Kennwort „Syrische Flüchtlingskinder“



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](http://www.hilfswerk-austria.at)



“ EIN ZUVERLÄSSIGER  
**PARTNER**  
IST OFT  
**NÄHER ALS**  
MAN DENKT. ”

SEIT 1824 NEHMEN WIR SORGEN AB.

[f/wienerstaedtische](https://www.facebook.com/wienerstaedtische)

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP

# Hilfswerk auf Tour

**Hilfswerk Family Tour.** Information, Beratung und Unterhaltung. Neben der Kinderbetreuung und Kindergesundheit bilden auch die Themen Älterwerden, Pflege und Schmerz, der richtige Umgang mit Finanzen sowie Vorsorge die Schwerpunkte der heurigen Jahresinitiative des Hilfswerks. Weitere Aktivitäten: Kinderschminken, Basteln, Gesundheits-Checks für Jung und Alt, Brillenputzen und vieles mehr. Und: FIDI „lebendig“ und in Lebensgröße!

## Die Stationen der Hilfswerk Family Tour bis Juni

|    |       |                 |   |
|----|-------|-----------------|---|
| Sa | 18.3. | 9.00–15.00 Uhr  | 9141 Eberndorf, Josefimarkt                                   |
| So | 19.3. | 9.00–15.00 Uhr  | 9141 Eberndorf, Josefimarkt                                   |
| Di | 25.4. | 9.00–17.00 Uhr  | 4020 Linz, Taubenmarkt  |
| Do | 27.4. | 7.00–12.00 Uhr  | 4400 Steyr, Stadtplatz  |
| Fr | 28.4. | 13.00–18.00 Uhr | 4050 Traun, Stadtplatz, Bauernmarkt                           |
| Sa | 29.4. | 9.00–12.00 Uhr  | 3910 Zwettl, Zwettler Rathausmarkt                            |
| Mo | 1.5.  | 14.00–18.00 Uhr | 2380 Perchtoldsdorf, Kulturzentrum, Indianerfest              |
| Do | 4.5.  | 8.00–12.00 Uhr  | 4710 Grieskirchen, Landplatz                                  |
| Fr | 5.5.  | 15.00–18.00 Uhr | 9131 Grafenstein, Vorplatz Raiffeisen, Generationennachmittag |
| Sa | 6.5.  | 7.00–12.00 Uhr  | 4600 Wels, Welser Wochenmarkt                                 |
| So | 7.5.  | ab 13.00 Uhr    | 2022 Immendorf, Kellergasse Zeisselberg, Familienwandertag    |
| Mi | 10.5. | 8.00–13.00 Uhr  | 4840 Vöcklabruck, Stadtplatz                                  |
| Fr | 12.5. | 14.00–18.00 Uhr | 4560 Kirchdorf, Wochenmarkt                                   |
| Sa | 13.5. | 10.00–15.00 Uhr | 5101 Bergheim, Marktplatz, Familienfest/Entenrennen           |
| Di | 16.5. | 8.30–12.00 Uhr  | 4910 Ried, Hauptplatz, Wochenmarkt                            |
| Do | 18.5. | 8.00–12.00 Uhr  | 4780 Schärding, Stadtplatz, Wochenmarkt                       |
| Fr | 19.5. | 8.00–12.00 Uhr  | 4070 Eferding, Stadtplatz, Wochenmarkt                        |
| Fr | 19.5. | 14.00–18.00 Uhr | 4100 Ottensheim, Marktplatz                                   |
| Sa | 20.5. | 8.00–11.30 Uhr  | 4150 Rohrbach, Stadtplatz, Wochenmarkt                        |
| So | 21.5. | 9.00–17.00 Uhr  | 3631 Ottenschlag, Marktplatz, Maikirtag                       |
| Do | 25.5. | 8.00–12.00 Uhr  | 5280 Braunau, Stadtplatz, Wochenmarkt                         |
| Fr | 26.5. | 9.00–15.00 Uhr  | 8380 Jennersdorf, Seniorenwandertag                           |
| Fr | 2.6.  | 13.00–16.30 Uhr | 4320 Perg, Wochenmarkt  |
| Mo | 5.6.  | 10.00–17.00 Uhr | 2731 St. Egyden, Gesundheitstag                               |
| Mi | 7.6.  | 13.30–16.30 Uhr | 4181 Oberneukirchen, Lebenshaus, Auf der Bleich 2a            |
| Sa | 10.6. | 8.00–12.00 Uhr  | 5400 Hallein, Pernerinsel, Wochenmarkt                        |

In der nächsten Ausgabe der „Hand in Hand“ (erscheint am 16. Juni) lesen Sie, wo die Hilfswerk Family Tour fortgesetzt wird. Detailprogramm: siehe auch [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative auf starke Partner wie die Erste Bank und Sparkassen, s Versicherung, s Bausparkasse, Wiener Städtische und Neuroth. Publicare unterstützt das Hilfswerk beim Fachschwerpunkt „Schmerz“.



## Jetzt gratis bestellen

Der Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass liefert wertvolle Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Qualität der Betreuung und Betreuungsformen, Lernen und Fördern, Geld und Recht sowie Gesundheit und Erziehung. Mit anschaulichen Bildern, Checklisten und praktischem Adressverzeichnis. Bestellen Sie unter: 0800 800 820 oder [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)

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.

 **BAUSPARKASSE**

OMNi  
BiOTiC®

OMNi-BiOTiC®  
60+ aktiv (60 g):

**€ 2,-**  
**GUTSCHEIN\***

einzulösen in Ihrer  
Apotheke!

\*Gültig bis 30.06.2017. Pro Person und Produkt nur 1 Gutschein einlösbar. Nicht in bar ablösbar sowie nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Hinweis für Apotheken: Bitte heften Sie den eingelösten Gutschein an die zugehörige Rechnung übergeben Sie diese Ihrem Außendienstmitarbeiter oder senden Sie den Gutschein an das Institut Allergosan.

Institut  
**AllergoSan**

Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

## Aktiv & vital bis ins hohe Alter

Der Darm – Zentrum von:

- Vitalität
- Lebenskraft
- Gesundheit



[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

# Zuletzt ein Blick zurück

**Beständigkeit. Zeit. Hilfswerk.** Seit fast 30 Jahren ist das Hilfswerk nun für die Salzburger Bevölkerung tätig und zählt zu den größten Anbietern sozialer Dienstleistungen im Bundesland. Mit 2017 engagieren sich 1.110 Mitarbeiter/innen, knapp 100 Einrichtungen werden geführt und rund 7.500 Kund/innen betreut.

**Qualität von Mensch zu Mensch.** Unter diesem Motto bietet das Hilfswerk im gesamten Bundesland Salzburg Dienstleistungen für die ganze Familie an. Immer mehr Kund/innen an immer mehr Standorten nehmen diese Services in Anspruch.

## Verlässlicher Partner

Das Hilfswerk ist im ganzen Bundesland mit seinen Standorten, 71 an der Zahl, vertreten und bietet als Partner der Gemeinden maßgeschneiderte Angebote für soziale Fragen vor Ort. Im Jahr 2016 wurden 15 neue Einrichtungen

eröffnet, rund 7.500 Personen aller Generationen betreut und zahlreiche Dienstleistungen ihren Bedürfnissen entsprechend ausgebaut. „Der Wandel unserer Gesellschaft und die neuen Familienstrukturen machen einen sozialen Dienstleister unverzichtbar“, so Hermann Hagleitner aus der Geschäftsführung des Hilfswerks Salzburg. „Flexible Kinderbetreuung, mobile Hauskrankenpflege, interkultureller Austausch in Nachbarschafts-Treffs – das Hilfswerk Salzburg reagiert auf aktuelle Trends und entwickelt seine Angebote laufend weiter.

## Sicherer Arbeitgeber

1.100 Mitarbeiter/innen sind in mehr als 40 verschiedenen Berufen beim Salzburger Hilfswerk tätig – vom Bereich der Pflege über Soziale Arbeit, Kinder- und Jugendbetreuung, bis hin zu Verwaltung und Management. Zudem engagieren sich 466 Ehrenamtliche für die Einrichtung. Mit dem steigenden Pflege- und Betreuungsbedarf in Salzburg steigt auch der Bedarf an Fachkräften. Von der Tagesmutter bis zum Diplomierten Krankenpfleger – die Nachfrage ist groß und wird dem Hilfswerk-Team auch 2017 ein weiteres Wachstum bescheren. <



# Neu im Hilfswerk

## Mag. Brigitte Wagner

**Bereichsleitung Kinderpädagogik |  
Stadt Salzburg**



Brigitte Wagner verstärkt seit Jänner 2017 als Bereichsleitung Kinderpädagogik das Hilfswerk-Team in der Stadt Salzburg. Nach ihrem Studium „Musik- und Bewegungspädagogik“ mit dem Schwerpunkt Sonder- und Heilpädagogik in Wien unterrichtete Wagner mehrere Jahre an Bildungseinrichtungen und bringt somit viel Erfahrung durch ihre Tätigkeit als Pädagogin mit. „Nach einem Wohnortwechsel von Wien nach Salzburg freue ich mich nun auf eine neue berufliche Herausforderung, in der ich meine Erfahrungen in Pädagogik und Projektleitung sinnvoll und innovativ in der Arbeit mit und für Menschen einbringen kann.“

## Christina Zitz

**Administration |  
Tamsweg**



Christina Zitz ist seit Anfang November für die Administration im Familien- und Sozialzentrum in Tamsweg zuständig. Nach mehreren Jahren in der Tourismus- und Fotografiebranche entschied sie sich für einen kleinen Tapetenwechsel. „Da ich den Kontakt mit Menschen liebe und ich immer für neue Herausforderungen offen bin, kam mir diese Stelle in meiner Heimat sehr gelegen. Durch meine bisherigen Tätigkeiten kann ich meine sozialen Kompetenzen in der Administration immer wieder gut zum Einsatz bringen und mich natürlich tagtäglich weiterentwickeln. Es ist schön, ein Teil des Hilfswerks Lungau zu sein.“

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

### • Seniorenzentrum St. Georg

Furtmühlstraße 2, 5101 Bergheim  
Tel. 0662/459 606  
sh.bergheim@salzburger.hilfswerk.at

### • Verein für Sachwalterschaft

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

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



**S-VERSICHERUNG**

VIENNA INSURANCE GROUP

## s Pflegevorsorge Damit Pflege erschwinglich wird

**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.**

**Pflegerente  
schon ab  
Stufe 1**



# Vermehrt Schönes!