

02 | 2025

# HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

## RAUS INS ABENTEUER

Aktive Tagesmütter\*väter

Seite 12

## EIN TAG IM LEBEN VON ...

Qualitätssichernder DGKP

Zivadinka Milosavljevic

Seite 14

## EINSATZ AN DER FRONTLINIE

Mobile Teams des  
Hilfswerk International  
in der Ukraine

Seite 28



# Bewegung!

WER KÖRPERLICH AKTIV  
IST, LEBT GESÜNDER

Seite 4

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



# ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

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

[sponsoring.lotterien.at](https://sponsoring.lotterien.at), [lotterientag.at](https://lotterientag.at)



## Editorial

### LIEBE LESER\*INNEN!

Immer in Bewegung bleiben: Das ist für die Jüngeren meist kein Problem und bereitet viel Spaß. Später wird es aber für manche oft schon schwieriger, sich angesichts von Job und vollem Alltag zu motivieren. Für ältere Menschen kann es überhaupt zu einer großen Herausforderung werden. Dennoch ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben – und zwar für Körper und Geist.

Das Wiener Hilfswerk hat dafür in den unterschiedlichen Bereichen viele Angebote für alle Altersgruppen geschaffen. Angefangen bei den Kleinen, für die es unzählige Aktivitäten im Rahmen der Kinderbetreuung gibt. Weiters bieten die Nachbarschaftszentren verschiedenste Bewegungsmöglichkeiten: von Spaziergängen, Wanderungen über Yoga, Tanzen, Tischtennis und Pilates bis hin zum Sitzturnen. Auch in den Tageszentren für Senior\*innen sind Bewegung und Mobilisierung im Fokus für mehr Lebensqualität. Nicht zuletzt gibt es im Rahmen des Projekts „Gesund fürs Leben“ die Möglichkeit für gebrechliche Menschen, in deren Zuhause mit Gesundheitsbuddys zu trainieren.

Bei so vielen Angeboten haben wir alle die Möglichkeit, fit zu bleiben oder fit zu werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Bewegung!

Karin Praniess-Kastner, MSc  
Präsidentin des Wiener Hilfswerks



# 4

## IM FOKUS

Gesunde Bewegung

# 13

## KINDHEIT & JUGEND

LAB65: Neues Beratungsangebot für wohnungslose junge Menschen

# 16

## LEBEN & GESELLSCHAFT

Sozial, gesund, nachhaltig: Angebote in den Nachbarschaftszentren

# 30

## MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Freude am Herumtoben  
ist bei den Kleinsten  
ganz natürlich.

# Bewegt durchs ganze Leben

**Körperliche Aktivität stärkt die Muskeln, hilft gegen Stress und lindert Krankheiten:** Wer sich von Kindesbeinen an bewegt, hat bessere Chancen auf ein gesundes Leben.

**K**leine Kinder sind ständig in Bewegung. Sie krabbeln, gehen, laufen, springen, klettern – und meist sind sie mit Feuereifer bei der Sache. Das ist auch gesund und wichtig für sie.

Je älter Menschen werden, desto weniger bewegen sie sich jedoch. Das beginnt langsam, fast unmerklich, in den Teenager-Jahren, wenn Schule und digitale Medien den jugendlichen Bewegungsdrang ausbremsen. Das Berufsleben und mit ihm die Herausforderung, Familie und Job zu vereinbaren, verknappen dann die Freizeit. Schnell wird da beim sportlichen Ausgleich gespart. Irgendwann sitzen wir alle dann nur noch: im Büro, zu Hause – und dann auch schon bei medizinischen Behandlungen. Denn als Folgen eines „sitzenden Lebens“ treten früher oder später diverse Wehwehchen auf.

## **SO POSITIV WIRKT BEWEGUNG**

Warum aber wirkt sich wenig Bewegung so fatal aus? Das liegt tatsächlich in unserer

Natur, denn der menschliche Körper wäre perfekt gebaut für viel Bewegung. Zwischen 20 und 25 Kilometer am Tag zu gehen – kein Problem. Die meisten Menschen gehen jedoch nur ein bis zwei Kilometer täglich.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schlug bereits vor Jahren Alarm: Mehr als 1,5 Milliarden Menschen weltweit bewegen sich zu wenig. Viele leiden in der Folge an Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfällen, psychischen Probleme, Demenz und Krebs. Bewegungsmangel ist laut WHO global für etwa fünf Millionen Todesfälle pro Jahr verantwortlich.

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich hingegen positiv auf den Bewegungsapparat aus, auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das Immunsystem. Auch seelische Probleme wie Ängste und Depressionen, Schlafstörungen und Auswirkungen von Stress lassen sich mit einem aktiveren Alltag besser bewältigen. Gehirn und Gedächtnis werden angeregt, sogar demenzielle Erkrankungen ausgebremsst.





„Das Leben ist wie Fahrrad  
fahren, um die Balance zu halten,  
musst du in Bewegung bleiben.“  
Albert Einstein





**Othmar Karas**  
Präsident Hilfswerk Österreich

„Bewegung ist die beste Medizin. Das gilt für jede Altersstufe. Bereits ab der frühesten Kindheit sollte körperliche Aktivität ein selbstverständlicher Bestandteil des Alltags sein. Dann ist es umso leichter, auch im späteren Leben in Bewegung – und gesund! – zu bleiben. Sogar im hohen Alter kann man noch durch gezieltes Training die Muskeln stärken, die Balance verbessern und damit Stürzen vorbeugen. Mehr als 10 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher über 65 Jahre werden als gebrechlich eingestuft. Eine Bewegungsinitiative wie ‚Gesund fürs Leben‘ des Hilfswerks kann jedoch auch ihnen noch eine bessere Lebensqualität mit mehr Eigenständigkeit ermöglichen.“



Körperliche Aktivität ist in jedem Alter gesund.

## »» EMPFEHLUNGEN NACH ALTER

Je nach Alter werden ein unterschiedliches Ausmaß sowie eine unterschiedliche Intensität an Bewegung empfohlen (siehe Infografik Seite 10).

Kleinkinder bis 5 Jahre sollten zum Beispiel über den Tag verteilt drei Stunden körperlich aktiv sein. Mindestens eine Stunde davon ist intensives Austoben für sie wichtig. In dieser Altersgruppe ist freie Bewegung richtig, also Gehen, Laufen, Springen, ohne Vorgaben – Hauptsache, es macht Spaß. „Mit Hilfe von Bewegung entdecken Kleinstkinder ihre Umwelt selbstständig. Die dabei gesammelten Erfahrungen sind Grundlagen für die gesamte

kindliche Entwicklung. Über die Grobmotorik wird auch die Feinmotorik ausgebildet, die für das Schreibenlernen wichtig ist“, erläutert Petra Rittsteiger, Fachbereichsleitung Pädagogik beim Hilfswerk Salzburg.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird mindestens eine Stunde am Tag intensive Bewegung mit muskelkräftigenden und knochenstärkenden Aktivitäten empfohlen. Ausdauertraining sollte dreimal die Woche stattfinden. „Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig für die mentale Gesundheit von Jugendlichen und stellt einen Ausgleich zu Schule oder Ausbildung her. Sie reduziert Stress, stärkt das Selbstbewusst-



Ob Spiel und Spaß oder Sport,  
Körper und Geist tut es gut.

sein und fördert auch das soziale Leben von Jugendlichen“, erklärt Fabian Kronewitter, Leiter der Offenen Jugendarbeit beim Hilfswerk Salzburg.

Erwachsene von 18 bis 65 Jahren sowie auch fitte reifere Menschen sollten 2,5 bis 5 Stunden pro Woche in ausdauerorientierte Bewegung investieren. Alternativ können auch 75 bis 150 Minuten intensives Training gewählt werden.

### TRAINING GEGEN GEBRECHLICHKEIT

Je älter ein Mensch wird, desto schwieriger wird es, Bewegung in den Alltag einzubauen. Gesundheitliche Einschränkungen, Unsicher-



## INFO

### „GESUND FÜRS LEBEN“

Im Rahmen des Projekts „Gesund fürs Leben“ des Wiener Hilfswerks trainieren geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys mit älteren, körperlich geschwächten Menschen in deren Zuhause drei Monate lang zweimal die Woche gemeinsam. Die Teilnahme ist kostenlos.

- **Trainingsinteressierte Menschen ab 60 Jahre**, die in Wien leben (kein Pensionistenwohnhaus oder Pflegeheim) und trainieren wollen
- **Freiwillige ab 50 Jahre**, die als Gesundheitsbuddys ältere, gebrechliche Menschen besuchen möchten. Dafür erhalten sie vier dreistündige Schulungen (abends).

**Wenden Sie sich bitte bei Interesse an Nadja Kraski unter: +43 1 512 36 61-1662 oder: [nadja.kraski@wiener.hilfswerk.at](mailto:nadja.kraski@wiener.hilfswerk.at)**



### MEHR INFOS UNTER:

<https://bit.ly/gesund-fuers-leben>



Das Projekt „Gesund fürs Leben“ hilft hochbetagten Menschen, Kraft aufzubauen.

» heit und die Angst vor Stürzen bremsen Seniorinnen und Senioren oft aus. Dieser Zielgruppe hat sich das Projekt „Gesund fürs Leben“ des Wiener Hilfswerks angenommen. Geschulte Laien, sogenannte „Gesundheitsbuddys“, werden dabei mit hochbetagten Personen zusammengebracht. Zweimal die Woche, drei Monate lang trainieren die Buddys mit ihren Schutzbefohlenen in deren eigenen vier Wänden. Hat der Hausarzt zugestimmt, überzeugt sich noch eine Physiotherapeutin bei einem Hausbesuch davon, inwieweit die Übungen durchgeführt werden können. Bei diesen steht vor allem der Aufbau von Muskelkraft im Vordergrund. „Dieses Training fordert mich schon“, meint Frau K. (87), „aber es tut mir gut. Seit ich trainiere, fällt mir der Alltag leichter. Allein, ohne meinen Buddy, würde ich mich viel seltener überwinden, etwas für meine Kraft zu tun.“

### BEZIEHUNG ALS NEBENEFFEKT

„Tatsächlich geht es um mehr als nur um körperliches Training“, erklärt Martin Oberbauer, verantwortlich für Freiwilligen-Management beim Wiener Hilfswerk. „Durch die Bewegung schöpfen trainingswillige ältere Menschen nicht nur Kraft. Auch Mut und Selbstbewusstsein steigen. Die meisten Zweiertteams aus Buddys und Besuchten treffen sich auch nach diesen

drei Monaten noch regelmäßig und trainieren. Denn ein ganz wichtiger Nebeneffekt des Trainings ist: Da entstehen Beziehungen zwischen Menschen.“

Begonnen hat das Projekt als Studie der MedUni Wien in Kooperation mit dem Wiener Hilfswerk und der Sportunion. Ziel war es, wissenschaftlich nachzuweisen, dass geschulte Laien in der Lage sind, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von gebrechlichen oder mangelernährten Menschen nachhaltig zu verbessern beziehungsweise Gebrechlichkeit vorzubeugen.

Das gelang so überzeugend, dass die Studie im Dezember 2024 mit dem Staatspreis für freiwilliges und ehrenamtliches Engagement in der Kategorie „Innovation“ ausgezeichnet wurde. Sie wird nun als Projekt weitergeführt. Freiwillige werden übrigens laufend gesucht, Buddys wie Bewegungsinteressierte – siehe Infokasten Seite 7.

### DER ERSTE SCHRITT

Das Wichtigste ist immer der erste Schritt von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“, betonen Fachleute gerne. Gerade dieser fällt vielen Menschen aber besonders schwer.

Oft sind es zu hohe Erwartungen, die uns dabei ausbremsen. Dabei wären es die vielen kleinen Schritte, die große Effekte bringen: Stiegen steigen statt mit dem Aufzug fahren, sich mit Freunden zum Spaziergang statt in einem Lokal treffen oder das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen. Dieses bisschen Mehr an Bewegung im Alltag wäre für die meisten Menschen leicht möglich. Und es eröffnet die Chance, sich gesünder, fitter, beweglicher und sicherer zu fühlen. ■



## Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

**bosomedicus uno** ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpteknik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **bosomedicus 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. 67,90 Euro



## 24-STUNDEN-BETREUUNG

Gut versorgt – in den eigenen vier Wänden.

### WAS WIR BIETEN:

- Rund-um-die-Uhr-Betreuung in vertrauter Umgebung
- Herzliche, erfahrene Betreuungskräfte
- Regelmäßige Hausbesuche durch diplomiertes Pflegepersonal
- Entlastung für Angehörige
- Auch Urlaubs- und Kurzzeitbetreuung möglich

Jetzt kostenlos  
informieren

[24stunden.hilfswerk.at](http://24stunden.hilfswerk.at)

Servicehotline

0810 820 024

Ausgezeichnet mit  
dem Österreichischen  
Qualitätszertifikat für  
Vermittlungsagenturen:



Spiel „4 gewinnt“ mit  
jedem Untergrund:

# Play SWIFT



**SUZUKI**

## Der neue **SWIFT**

wurde vom RJC-Award – einer der bedeutendsten Auszeichnungen

der japanischen Automobilindustrie – zum Car of the Year 2025 gewählt. Kein Wunder, da das

ALLGRIP AUTO Allradssystem der perfekte Spielkamerad auf jedem Untergrund ist. Es schaltet sich automatisch ein und sorgt so für zusätzliche Traktion auf den Hinterrädern. Volle Punktzahl gibt es auch für den leistungsstarken und sparsamen 1.2-Liter Mild-Hybrid-Motor, das neue Design und modernste Sicherheitsfunktionen. Wer hätte das gedacht! Mehr auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at)

Verbrauch „kombiniert“: 4,4-4,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission 98-110 g/km<sup>2)</sup>

1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVA –Ökologisierungsgesetz. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at) oder bei Ihrem Suzuki Händler.

Inklusive  
**SUZUKI  
connect**



# Bewegungsempfehlungen für jedes Alter

Quelle: Österreichische Bewegungsempfehlungen.  
Band Nr. 17/2020, Hrsg.: Fonds Gesundes Österreich



**KLEINE KINDER  
(0 BIS 6 JAHRE):**

**21 h**

**PRO WOCHE**

täglich 3 Stunden Bewegung  
ohne Vorgaben – Hauptsache,  
es macht Spaß

z. B.: Springen, Laufen,  
Klettern, Bewegungsspiele

**JUGENDLICHE  
(6 BIS 18 JAHRE):**

**7 h**

**PRO WOCHE**

täglich eine Stunde intensivere  
Bewegung, das heißt 3x pro  
Woche Ausdauertraining,  
3x Krafttraining

z. B.: Ballsport, Radfahren,  
Schwimmen, Laufen, Tanzen

**ERWACHSENE  
(18 BIS 65 PLUS):**

**2,5–5 h**

**PRO WOCHE**

tägliche Bewegung empfohlen,  
pro Woche mindestens  
150 Minuten mit mittlerer oder  
75 Minuten mit höherer Intensität,  
2x pro Woche Krafttraining

Sportarten abhängig von  
individueller Fitness

# Wissenswert und informativ!



## KLEINE FRAGEN, GROSSE ANTWORTEN.

Warum fragen Kinder so viel? Und warum sollte man ihre Fragen beantworten? Unsere neue Broschüre „Kleine fragen, Große antworten. Auf Entdeckungsreise in eine nachhaltigere Welt mit MINT.“ ist auf den typischen Fragen von kleinen Kindern rund um MINT, also Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik, aufgebaut. Bunt und fröhlich gestaltet, spricht sie Kinder im Alter von 0–6 Jahren an. Eltern bekommen darin Tipps, wie sie sich gemeinsam mit ihren Kindern auf eine spannende Wissensreise in die MINT-Welt begeben können. Eine erste – und vor allem spielerische – Begegnung mit MINT verbessert immerhin die Chancen, dass Kinder sich auch in ihrem späteren Leben gerne mit Wissenschaft und Forschung beschäftigen.

**JETZT  
KOSTENLOS  
BESTELLEN!**  
Unter 0800 800 820  
oder [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)

## Dichte Blase g'sunder Darm

### Wiener Kontinenz-Tag

25. Juni 2025 | 10.00 – 16.30 Uhr  
Wiener Rathaus, Festsaal  
(Eingang Lichtenfelsgasse 2)

**EINTRITT FREI**

Vorträge rund um Blasen-, Darm- und Beckenbodengesundheit +++ Persönliche Beratung durch erfahrene Fachkräfte +++ Erlernen von wirksamen Beckenboden-Übungen +++ Glücksrad mit schönen Preisen +++ und Vieles mehr +++  
Moderation: Ingrid Wendl

[www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)

Veranstalter: Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) in Kooperation mit der Wiener Gesundheitsförderung (WiG)

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich | WiG | für die Stadt Wien | M3 freundlicher Unterstützung von: Wellspect | HILFSWERK

„Hallo, liebe Kinder, Eltern und Großeltern! Ich bin FIDI, das schlaue Entlein des Hilfswerks. Flexibel, Individuell, Dynamisch und Intelligent – das ist die Kinderbetreuung beim Hilfswerk! Wir sind für Klein und Groß, Jung und Alt da – fragt einfach beim Hilfswerk in eurer Nähe nach!“



**WEBPORTAL KIDS & MINT**  
Hier erfahren Sie Wissenswertes rund um Kinderfragen zu Natur, Technik und Wissenschaft.

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische und Lotterien.



# Raus ins Abenteuer – unterwegs mit Tageskindern

**Viel Bewegung** steht auch bei den Kindern am Plan, die bei den Tagesmüttern\*vätern des Wiener Hilfswerks in Betreuung sind.

## TAGESMÜTTER\*VATER GESUCHT?

Einen Überblick über die Kinderbetreuungsangebote des Wiener Hilfswerks und aktuell freie Plätze bei Tagesmüttern\*vätern gibt es online unter

[www.wiener.hilfswerk.at/kinderbetreuung](http://www.wiener.hilfswerk.at/kinderbetreuung).

## Weitere Informationen:

T: +43 1 512 36 61-6099

E: [kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at](mailto:kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at)



**S**pielplatz-Action, spannende Museumsbesuche oder Naturabenteuer im Wald – bei den Tagesmüttern\*vätern des Wiener Hilfswerks kommt keine Langeweile auf. Denn viele ihrer Angebote finden draußen statt und bieten den Kindern nicht nur Bewegung, sondern auch jede Menge Spaß und Abwechslung.

## DAS GUTE LIEGT SO NAH

Oft liegen kindgerechte Ausflugsziele direkt um die Ecke – ob der nahe seichte Bachlauf, ein Wald oder ein Mitmach-Museum. Die Ausflüge werden individuell passend zur aktuellen Kindergruppe ausgewählt. Dabei wird auf Erreichbarkeit, Zeitrahmen und auf die Bedürfnisse und das Alter der Kinder geachtet. Und weil gute Planung ein wichtiger Faktor für gutes Gelingen ist, wird alles so eingeteilt, dass auch spontane Entdeckungen und ausreichend Pausen ihren Platz finden. Kein Stress, kein Zeitdruck – dafür jede Menge Raum zum Staunen.

## VORBEREITUNG IST DAS A UND O

Bereits vor dem großen Ausflug geht es los: Die Kinder werden spielerisch an die Abläufe herangeführt. Was gehört in den Rucksack? Welche Verhaltensregeln gelten unterwegs? Und wie überquert man sicher die Straße? In ungefährlichen Übungssituationen wird das Geübte gefestigt – so sind unterwegs alle bestens gerüstet. Dafür werden auch die Tagesmütter\*väter selbst bestens geschult: Durch regelmäßige Fortbildungen – etwa zum Thema Verkehrssicherheit oder Ausflugsplanung – erweitern sie laufend ihr Wissen und tauschen sich aus.

Ob in den Zoo, ins Technische Museum oder zum Indoor-Spielplatz – Tagesmütter\*väter des Wiener Hilfswerks schaffen mit Ausflügen für die Kinder unvergessliche Erlebnisse, von denen sie noch lange begeistert erzählen. ■

# LAB65: Neues Angebot für junge Wohnungslose

**Der Fonds Soziales Wien (FSW) und das Wiener Hilfswerk** starteten mit März das Kompetenzzentrum LAB65 für wohnungslose junge Erwachsene in Wien-Mariahilf.



Finanziert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien

**D**er Name „LAB“ steht für Leben, Arbeit, Bildung und 65 für die Hausnummer des neuen Kompetenzzentrums in der Gumpendorfer Straße 65. LAB65 ist eine Beratungsstelle des Wiener Hilfswerks für wohnungslose junge Menschen von 17 bis 27 Jahren, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden. Die Einrichtung in Mariahilf unterstützt unter anderem beim Einstieg in den Arbeitsmarkt. Sie bietet Beratung und Betreuung sowie Gruppen-Workshops rund um die Themen Arbeit und Bildung. 20 % der Menschen in der Wiener Wohnungslosenhilfe sind zwischen 18 und 30 Jahre alt. Viele von ihnen stehen vor großen Herausforderungen – LAB65 setzt genau hier an. Mit Coaching, Perspektivenarbeit und individueller Begleitung bietet die Einrichtung praxisnahe Unterstützung und eröffnet neue Chancen für ein selbstbestimmtes Leben.

## GRAFFITI-WORKSHOP: JUGENDLICHE GESTALTEN DAS LAB65 MIT

Erstes großes Projekt im LAB65 war der Graffiti-Workshop mit Peer-Mitarbeiter Robert. Das Besondere daran: Das entstandene Graffiti ist das Herzstück im Eingangsbereich des LAB65 und zeigt die Gestaltungs-

möglichkeiten, die die Einrichtung bietet. Workshop-Leiter Robert beschreibt seine Eindrücke: „Beim Graffiti-Workshop mit zwei Jugendlichen und den Jugendbetreuer\*innen hatten alle sehr viel Spaß.“ Professionell angeleitet durch Robert konnten sie so einiges lernen: „Am Anfang erhielten alle Masken und Handschuhe, ebenso eine Einführung zur Verwendung der Sprühdose. Sie hatten davor noch nie eine in der Hand gehabt bzw. mit dieser gearbeitet, was natürlich Interesse weckte.“ Robert verteilte die Aufgaben und freute sich über die Kreativität der Teilnehmenden: „Eine positive Überraschung waren die spontanen Einfälle der Jugendlichen, wodurch das Gesamtbild noch zusätzliche Feinheiten bekam.“ ■

Die Entstehung des Graffitis wurde auch in einem Zeitraffer-Video festgehalten und ist am Instagram-Kanal des LAB65 zu sehen.



# Ein Tag im Leben von ... Zivadinka Milosavljevic

**An dieser Stelle werden Menschen und ihr Alltag vorgestellt –** was sie bewegt und was sie bewirken. Den Beginn macht eine Mitarbeiterin des Wiener Hilfswerks aus dem Bereich „Hilfe und Pflege daheim“: Qualitätssichernde DGKP Zivadinka Milosavljevic.



**S**eit 25 Jahren gehört Zivadinka Milosavljevic zum Team der mobilen Pflege des Wiener Hilfswerks.

Nach ihrer Tätigkeit als Hebamme in ihrem Heimatland Serbien begann Dinka, wie sie von Kolleg\*innen liebevoll genannt wird, in Österreich im Pflegebereich tätig zu werden. „Durch das Wiener Hilfswerk konnte ich mich im zweiten Bildungsweg zur Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin (DGKP) ausbilden lassen und bekam dann die Fachaufsicht für sechs Bezirke in Wien – für mich war das eine tolle Möglichkeit!“

**HAND IN HAND:** Du bist seit 25 Jahren im Bereich Pflege des Wiener Hilfswerks tätig. Was macht deinen Job für dich aus?

**ZIVADINKA MILOSAVLJEVIC:**

Ich mache meinen Job schon so lange, weil ich ihn liebe. Es macht mir einfach Spaß – nicht zuletzt, weil meine Tätigkeit sehr vielfältig ist.

Für mich ist dabei sehr wichtig, dass in der mobile Pflege – im Unterschied zum stationären Bereich – ein Beziehungsaufbau über längere Zeit zu den Kund\*innen möglich ist. Ich kann mich auf sie einstellen, auf die Wohnungsgegebenheiten und auf die Tätigkeit an sich. Gleichzeitig habe ich viel Kontakt zu Angehörigen, dem Fonds Soziales Wien (FSW), Hausärzt\*innen usw. Im stationären Bereich ist man ausschließlich mit der Pflege, der medizinischen Versorgung, beschäftigt.

Ich bin froh, dass ich damals durch das Hilfswerk die Möglichkeit bekommen habe, mich zur DGKP ausbilden zu lassen. Das hat meinen weiteren Lebensweg geprägt.

**Wie sieht ein typischer Arbeitstag für dich aus?**

Mein Arbeitstag beginnt zwischen 7 und 9 Uhr morgens. Ich kläre am Weg zur Arbeit schon die ersten organisatorischen Maßnahmen für



den Tag und telefoniere mit unseren Pflegekräften, Angehörigen, dem FSW oder auch Ärzt\*innen. Meine Besuche bei den Kund\*innen gestalten sich sehr unterschiedlich. Die Erstbesuche sind – bis auf ein paar wenige Vorinformationen – oft eine „Überraschung“. Ab und an muss ich erstmal die richtige Stiege suchen, um meine neuen Kund\*innen zu finden, z. B. in diesen riesigen, weitläufigen Wiener Gemeindebauten. Bei solchen Besuchen freue ich mich

natürlich besonders, wenn das Wetter mitspielt und es nicht regnet. (lacht)

Bei manchen Personen bin ich eine Stunde, bei anderen dauert der Besuch bis zu 2,5 Stunden – das hängt ganz vom jeweiligen Bedarf ab. Insbesondere beim Erstkontakt ist es wichtig, sich die nötige Zeit zu nehmen. Im Schnitt besuche ich zwischen vier und zehn Kund\*innen am Tag, darunter auch Personen, die ich schon länger betreue.

**Was konkret sind deine Highlights? Was gibt dir Energie bei der Arbeit und was freut dich besonders?**

Eine unserer Kund\*innen hat mir letztes, als ich die Bestätigungsunterschrift für meinen Besuch eingeholt habe, ein kleines Herz neben ihre Unterschrift gemalt, weil sie sich so über meinen Besuch und meine Arbeit bei ihr gefreut hat. Solche kleinen Gesten machen meinen Tag und die Arbeit besonders.

Natürlich gibt es auch Kund\*innen, die betreuungsintensiver sind. Jeder Mensch hat seine Lebensgeschichte – das führt manchmal zu herausfordernden Situationen. Zu meinem Job gehört es eben auch, mit Empathie und Verständnis individuelle Lösungen für unsere Kund\*innen zu finden. Das haben wir gemeinsam bisher immer geschafft. Dadurch, dass ich die Kund\*innen und ihr Umfeld mit der Zeit sehr gut kenne, ist es auch leichter, herauszufinden, was eigentlich das Grundbedürfnis ist, wenn es schwierige Situationen gibt. Manchmal kann ich z. B. auch Empfehlungen geben, wie den Besuch eines Tageszentrums, wenn es für die Person körperlich gut möglich ist und ich merke, dass ihr beispielsweise etwas Kontakt und ein Tagesprogramm guttun würde, weil Einsamkeit ein Thema ist. Die Betreuung gestaltet sich also ganzheitlich – und das gefällt mir.

**Danke für das Gespräch! ■**

# Sozial, gesund, nachhaltig.



Gefördert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien

**Die Angebotsvielfalt** der Hilfswerk Nachbarschaftszentren ist groß. Im Fokus stehen dabei sozialer Zusammenhalt, Gesundheit und Nachhaltigkeit.

## NACHBARSCHAFTSTAG VERBINDET

Beim Nachbarschaftstag am 23. Mai wurde in Wien wieder das Miteinander großgeschrieben. In der ganzen Stadt fand eine Vielzahl an gemeinschaftsfördernden Veranstaltungen wie Straßenfeste, Floh- und Tauschmärkte, Spaziergänge durchs Grätzel und weitere Aktionen statt. Dabei ging es darum, gute Nachbarschaft zu leben und zu feiern. Bürgermeister Michael Ludwig übernahm den Ehrenschutz. Weitere Infos: [www.nachbarschaftstag.at](http://www.nachbarschaftstag.at)



**Save the Date: Der nächste Nachbarschaftstag findet am 29. Mai 2026 statt.**



## GESUNDHEITSPRÄVENTION IN DER NACHBARSCHAFT

In Kooperation mit der MA 15, Gesundheitsdienst der Stadt Wien, gibt es neue Termine für Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen direkt in den Nachbarschaftszentren. Im August wird in sechs Nachbarschaftszentren gegen FSME (Zecken), HPV (Humane Papillomaviren) und MMR (Masern-Mumps-Röteln) geimpft. Im September und Oktober finden darüber hinaus in sieben Nachbarschaftszentren wieder kostenlose Vorsorgeuntersuchungen statt. Die jährliche Vorsorgeuntersuchung dient dazu, die allgemeine Gesundheit zu überprüfen und Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Die Untersuchungen zielen darauf ab, Risikofaktoren für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen zu erkennen.

### TERMINE:

[www.nachbarschaftszentren.at/impfungen](http://www.nachbarschaftszentren.at/impfungen)

[www.nachbarschaftszentren.at/vorsorgeuntersuchungen](http://www.nachbarschaftszentren.at/vorsorgeuntersuchungen)





### NACHHALTIGKEITS-FESTIVAL

Das NACHHALTIGKEITS-FESTIVAL des Wiener Hilfswerks bietet mit einem vielseitigen Programm für Menschen jeden Alters zahlreiche Möglichkeiten, Nachhaltigkeit gemeinsam zu erleben, sich zu informieren, auszutauschen und mitzuwirken: Klima-Talk, „Do it yourself“-Workshops, Show-Waste-Cooking, Reparaturstationen, Rad-Check, Floh- und Tauschmarkt sowie eine Nachhaltigkeitsmeile zum Mitmachen, Durchkosten und Entdecken. Umrahmt wird das Festival von Live-Acts, „Neubau tanzt“, Kinderprogramm, Hilfswerk on Tour und Kulinarik. [www.wiener.hilfswerk.at/nachhaltig](http://www.wiener.hilfswerk.at/nachhaltig)

**Wann:** Donnerstag, 28. bis Freitag, 29. August 2025

**Wo:** Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

### FREIWILLIGES ENGAGEMENT BEGINNT FRÜHZEITIG

Bei der Wiener Ehrenamtswoche von WIENXTRA engagieren sich Kinder und Jugendliche jährlich im Juni für soziale und Umweltprojekte in Wien. Die Hilfswerk Nachbarschaftszentren bieten 2025 neben anderen Organisationen wieder gemeinnützige Projekte an, bei denen Kinder und Jugendliche aus Schulklassen gemeinsam „anpacken“. Zum Beispiel sammeln sie für Klient\*innen in der sozialen Orientierungsberatung haltbare Lebensmittel und Hygieneartikel. Die Berater\*innen können die Spenden in Notfällen direkt an von Armut betroffene Menschen ausgeben. Im Gegenzug werden die Schulklassen in die Nachbarschaftszentren eingeladen und mittels Impulsvorträgen und Diskussionsrunden über das Thema Armut sensibilisiert. Bei einem anderen Projekt der Nachbarschaftszentren sammeln Schüler\*innen gut erhaltene Flohmarktwaren und helfen beim Aufbau des Flohmarkts, beim Verkauf und Abbau mit.

**Wann:** Montag, 16. bis Mittwoch, 18. Juni 2025  
und Montag, 23. bis Mittwoch, 25. Juni 2025

[www.wienextra.at/schulevents/wiener-ehrenamtswoche](http://www.wienextra.at/schulevents/wiener-ehrenamtswoche)



### NACHHALTIGKEITS-TIPPS AUF INSTAGRAM

Auf dem Instagram-Kanal des Secondhand-Shops New Chance des Wiener Hilfswerks werden regelmäßig ausgewählte Secondhand-Stücke, aktuelle Angebote sowie modische Highlights präsentiert. Darüber hinaus informiert der Kanal über die Vorteile nachhaltigen Konsums und stellt die wertvolle Arbeit der freiwilligen Mitarbeiter\*innen in den Mittelpunkt. Hier auf Instagram zu finden: [newchance\\_wiener\\_hilfswerk](https://www.instagram.com/newchance_wiener_hilfswerk)

### CLUB 21 FEIERT 20. GEBURTSTAG

Der Club 21, die inklusive Freizeiteinrichtung des Wiener Hilfswerks für Erwachsene mit und ohne Behinderungen, feiert am 17. Juni 2025 seinen 20. Geburtstag und somit „20 Jahre Freizeit selbstbestimmt erleben“. Unter den vielen unterhaltsamen Programmpunkten werden eine Tanzperformance von „Ich bin O.K.“, Workshops, Live-Musik, Disco und vieles mehr sein.

**Wann:** Dienstag, den 17. Juni 2025,  
15 bis 21 Uhr

**Wo:** SkyDome des Wiener Hilfswerks,  
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

**Anmeldung bitte unter:**  
[club21@wiener.hilfswerk.at](mailto:club21@wiener.hilfswerk.at)





## Eine Grande Dame österreichischer Bühnengeschichte

**Facettenreichtum** zeichnet das künstlerische Lebenswerk der Schauspielerin Gabriele Jacoby aus. Die gebürtige Salzburgerin brillierte in William Shakespeares Komödie „Wie es euch gefällt“ an der Seite von Klaus Maria Brandauer und als Eliza Doolittle in „My Fair Lady“ im Theater an der Wien. Sie trat auch in Fernsehserien wie „Die Donauprinzessin“ auf. Michael Ellenbogen traf die Künstlerin, der am 29. April 2025 in St. Pölten der Titel „Professorin“ verliehen wurde, zum Interview.

**HAND IN HAND:** Wäre für Sie ein anderer Beruf als Schauspielerin in Frage gekommen?

**GABRIELE JACOBY:** Es wäre kein anderer Beruf in Frage gekommen. Ich habe es geheim gehalten, da ich großen Respekt vor meiner Mutter hatte. Meine Großmutter, bei der ich aufgewachsen bin, glaubte an mich.

Haben Sie sich nach Ihrem Abschluss am Max-Reinhardt-Seminar auf bestimmte Darstellungsformen konzentriert?

Ich wollte dramatische Schauspielerin werden. Ich wollte nichts von der leichten Muse, sondern genau das Gegenteil machen.

An welche Rolle erinnern Sie sich besonders gerne zurück?

Ich trat im Bühnenstück „Wer hat Angst vor Virginia Woolf“ auf. Es war das einzige Mal, dass ich eine von meinem Äußeren her gänzlich fremde Rolle spielte. Dabei lernte ich viel.

Seit einigen Jahren haben Sie auch eine Funktion in einer wichtigen Institution in Baden bei Wien?

Nach dem Ableben von Lotte Tobisch-Laboty in im Oktober 2019 wurde ich Präsidentin des Vereins „Künstler helfen Künstlern“, der das Hilde Wagener Künstlerheim führt.

Auch der Tierschutz ist Ihnen bereits seit Ende der 1980er Jahre wichtig. Auf welche Art engagieren Sie sich?

Auf Korfu gründete ich den ersten Tierschutzverein und brachte 200 Hunde nach Österreich. Darauf bin ich sehr stolz, denn dort wären sie sicher gestorben.

Worauf bereiten Sie sich derzeit beruflich vor?

Ich bin in Baden im Schubert-Institut tätig. Dort gibt es jeden Sommer einen fünfwöchigen Kurs, in dem ich als Sprachcoach tätig bin.

Vielen Dank für das Gespräch. ■

# Charity-Festabend für das Wiener Hilfswerk

**Die jährliche Benefizveranstaltung** des Annemarie-Imhof-Komitees im Haus der Industrie begeisterte wieder über 150 Gäste aus Wirtschaft, Politik und Kultur.

Am 9. April veranstaltete das Annemarie-Imhof-Komitee den 38. Festabend für das Wiener Hilfswerk. Diesjähriges Highlight der Benefizveranstaltung war die Lesung von Kammerschauspielerin Maria Köstlinger und Juergen Maurer unter dem Titel „Liebe ist ...“ mit Texten von Trude Marzik, Anton Krutisch und Fritz Grünbaum. Anschließend sorgte das Jazz-Duo Uli Langthaler und Valentin Schuppich mit Songs aus dem Great American Songbook für musikalische Unterhaltung. Thomas Dänemark, Generalsekretär der Freunde der Wiener Staatsoper, führte wieder gewohnt charmant durch die Veranstaltung.

Als besondere Anerkennung erhielten außerdem Barbara Feldmann, Christa Karas-Waldheim, Irmgard Bayer-Blake, Clemens Unterreiner, Lidia Baich und Klaus Hübner für ihre großartige Unterstützung die Ehrenmitgliedschaft des Wiener Hilfswerks.

Der Reinerlös des Events kam dem „Aktionsraum“ zugute – der inklusiven Freizeiteinrichtung des Wiener Hilfswerks für Jugendliche mit und ohne Behinderungen. Die Medien-Gruppe des „Aktionsraums“ war auch beim Festabend anwesend, um einen Beitrag über dieses besondere Event zu produzieren. ■



# Herzlichen Dank!

**Viele Unterstützer\*innen** leisten mit ihren Spenden – sei es einmalig oder regelmäßig – einen wertvollen Beitrag für eine deutliche Verbesserung der Lebensumstände von Menschen in Wien. Ein herzliches Dankeschön!



## LANGFRISTIG NOT LINDERN

Regelmäßige Spenden haben eine besonders nachhaltige Wirkung, denn sie ermöglichen schnelle Hilfe – wann immer diese gebraucht wird. Durch wiederkehrende Unterstützung kann das Wiener Hilfswerk langfristig und vorausschauend helfen, um Notlagen zu lindern und Menschen wieder Hoffnung zu schenken. So wird im Moment, insbesondere aber auch in der Zukunft ein unverzichtbarer Beitrag zur dauerhaften Verbesserung der Lebenssituation von Menschen erreicht. Jede noch so kleine regelmäßige Spende kann Großes bewirken.



**Bei Interesse an einer regelmäßigen Unterstützung und bei Fragen steht Florence Gross gerne telefonisch unter +43 1 512 36 61-1640 oder per E-Mail unter [florence.gross@wiener.hilfswerk.at](mailto:florence.gross@wiener.hilfswerk.at) zur Verfügung.**



## VIELEN DANK AN DIE REGINE SIXT KINDERHILFE STIFTUNG

Dank der großzügigen Oster spende der Regine Sixt Kinderhilfe Stiftung durften sich 50 Kinder der Spielothek über ein süßes Ostergeschenk freuen. Die Spielothek in Wien ist ein Treffpunkt für Kinder mit und ohne Behinderungen sowie deren Familien. Die Osternester zauberten den Kindern ein Lächeln ins Gesicht – herzlichen Dank für das soziale Engagement!

## Gartenlust statt Arbeitsfrust

Ihr Garten soll vor allem Freude machen, natürlich wirken, aber doch gepflegt aussehen.

Um das zu erreichen, bedarf es oft einer sehr zeitintensiven und regelmäßigen Gartenpflege. Viele Gartenbesitzer möchten ihren Garten allerdings zum Ausspannen, Erholen und Genießen nutzen, aber nicht unzählige Stunden in die Gartenpflege investieren.

Unser Gartenpflege-Team kümmert sich um jeden Garten und jede Grünfläche mit Liebe und Fachwissen, wobei wir sämtliche Gartenpflegemaßnahmen fachgerecht durchführen.

Profitieren Sie von unserem Service, und genießen Sie Ihren sauberen und gepflegten Garten das ganze Jahr über!



Gärtnerei Jezik  
Waidhausenstraße 23  
1140 Wien  
Tel: 01 914 12 47  
[office@jezik.at](mailto:office@jezik.at)  
[www.jezik.at](http://www.jezik.at)



# Casino Wien engagiert sich für das Wiener Hilfswerk

**A**uch in diesem Jahr unterstützte das Casino Wien wieder beim Festabend des Annemarie-Imhof-Komitees für das Wiener Hilfswerk im Zuge ihrer Initiative „Unser Einsatz für Österreich“. Das „Casino on Tour“ ist ein Highlight für zahlreiche Gäste und gestaltete den Abend erneut besonders unterhaltsam. Gegen eine freiwillige Spende, welche zu 100 % dem Wiener Hilfswerk zugute kam, konnten dabei wertvolle Sachpreise gewonnen werden.

Zusätzlich erhielt das Wiener Hilfswerk im Rahmen der Partnerschaft einen Sponsorbetrag in der Höhe von 8.000 Euro, den Casino-Wien-Direktor Reinhard Deiring feierlich an Wiener Hilfswerk-Präsidentin Karin Praniess-Kastner sowie Wiener Hilfswerk-Geschäftsführerin Sabine Geringer überreicht hat. Das Casino Wien engagiert sich bereits seit vielen Jahren vor allem bei Charity-Veranstaltungen des Annemarie-Imhof-Komitees und unterstützt das Wiener Hilfswerk nun bereits zum dritten Mal mit der wichtigen Initiative „Unser Einsatz für Österreich“. Das Wiener Hilfswerk bedankt sich ganz herzlich dafür! ■



**Dir. in Sabine Geringer, MSc, MBA**  
Geschäftsführerin Wiener Hilfswerk

**SCHÖNE SOMMERTAGE** sorgenfrei genießen zu können, das ist nicht für alle selbstverständlich. Damit diese Leichtigkeit aber so viele Menschen wie möglich erleben können, sind unsere Mitarbeitenden Tag für Tag im Einsatz. Ob in der Pflege und Betreuung älterer bzw. kranker Menschen, in den Nachbarschaftszentren mit ihren umfassenden Angeboten und Beratungsmöglichkeiten, in der Kinderbetreuung, den inklusiven Freizeiteinrichtungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderungen, in der Wohnungslosenhilfe mit den betreuten Wohnformen und der Jugendbetreuung, in den Sozialmärkten und im Bereich der Arbeitslosenintegration in unseren Sozialökonomischen Betrieben: Überall hier unterstützen unsere Kolleg\*innen bei unterschiedlichen Herausforderungen und sorgen für mehr Lebensqualität und Selbstbestimmtheit.

Mein großer Dank gilt ihnen und all jenen, die uns dabei helfen, für die Menschen in Wien da zu sein. Denn auch für unsere Arbeit benötigen wir Spenden und die Unterstützung vieler. So können wir gemeinsam viel Positives bewirken, Sorgen nehmen und Halt geben.

Ihnen allen wünsche ich einen sonnig warmen und erholsamen Sommer!

Mit herzlichen Grüßen,

**Ihre Sabine Geringer**  
Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks



## Herbert fährt

**Begonnen hat er als Profisportler mit 16.** Während seiner Berufszeit war das Radfahren nur ein Hobby. Aber seit er in Pension ist, tritt Herbert Lackner wieder voll in die Pedale.

**M**it seinen Teamkollegen, alle über 70 Jahre alt, zählt Herbert zur Weltspitze im Senioren-Leistungssport. 28 Goldmedaillen bei nationalen Wettkämpfen, Welt- und Europameisterschaften sind die eindrucksvolle Leistungsbilanz seines Rad-Teams. Vom „Race across America“, einem Ultra-Rad-Marathon über rund 5.000 Kilometer von der West- bis zur Ostküste der USA kann der Senior-Radler genauso erzählen wie von den Herausforderungen beim Radeln rund um sein Zuhause in Niederösterreich.

„Ich habe mit 80 noch ein Unternehmen gegründet und organisiere Sportreisen – von den Flügen über den Sport bis zu Safaris“, erzählt er uns. Fremde Länder, Landschaften, „wo sonst keiner hinkommt ohne Rad“, faszinieren ihn, ob im Oman oder Kenia, in den USA oder Europa.

Auch Technik ist für Herbert Lackner trotz reifem Alter kein Hindernis dabei, mit der Außenwelt in Kontakt zu treten. „Ich habe mir die 100 Jahre vorgenommen, das ist noch eine ganze Weile. Da muss ich schon

dranbleiben. Daher habe ich mir vor Jahren schon einen PC zugelegt – und ein Freund hilft mir mit schwierigeren Techniksachen.“

### WETTKÄMPFE ALS MOTIVATION

Warum tut man sich das in dem Alter noch an, wollen wir von Herbert wissen, der dieses Jahr seinen 85. Geburtstag feiert. „Weil ich selbstbestimmt leben will, mir selbst die Schuhbandeln binden will“, lacht er. „Natürlich wird alles mühsamer, je älter man wird. Ich brauche aber ein Ziel, ich will bei Wettkämpfen mitmachen. Sonst würde ich das auch gar nicht durchhalten.“

Bewegung ist Herberts Leidenschaft, von Kindheit an: „Ich bin nie nur in die Schule gegangen, immer gelaufen. Mit 12 Jahren habe ich mein erstes Rad bekommen.“ Ab da sucht er die Herausforderungen. Steigungen mit bis zu 30 Prozent, das Fahrrad 15 Kilogramm schwer und ohne Gangschaltung. Er schafft den Hausberg nicht, aber versucht es immer wieder. Dann ist das Rad verzogen – Herbert lässt nicht locker. „Ich habe herumgeschraubt, es wieder probiert. Nach ein, zwei Jahren habe ich es mit zweimal Stehenbleiben geschafft.“

Mit dem Rad in ferne Länder, an Orte, wo sonst keiner hinkommt, das fasziniert Profiradler Herbert.



Man hört ihm heute noch den Stolz darüber an. „Mit dem Rad ist man halt schneller und kommt weiter, statt zehn bis zwanzig Kilometer sind es 200 Kilometer. Das hat mir gefallen.“ Mit 16 ist Herbert in den Profisport eingestiegen, bei Ferry Dusika. Dann kam der Beruf, und das Radfahren wurde zum Hobby. Aber mit der Pension wollte er wieder als Profi durchstarten.

## RÜCKSCHLÄGE

Dann bremst ihn jedoch seine Gesundheit aus: Herzprobleme. Vorhofflimmern. Er muss sich operieren lassen. 14 Tage danach sitzt er wieder im Sattel. Theoretisch ist wieder alles in Ordnung, aber: „Es hat ein paar Jahre gedauert, bis ich wieder mithalten konnte mit der Konkurrenz. Leistungssport ist halt immer auch Disziplin. Und man lernt mit Rückschlägen umzugehen, sich Ziele zu setzen. Für mich ist Sport immer Wettkampf.“

Herbert beißt sich durch. 2013 gewinnt er die Seniorenolympiade in Italien. „Darauf habe ich vier Jahre lang hingearbeitet. Jeden Morgen habe ich mir gesagt: Ich werde Olympiasieger!“ Allerdings, so räumt



Herbert Lackner radelt durch die USA, Ultra-Marathons über tausende Kilometer fordern ihn heraus.

er ein: „Man muss es auch gerne machen. Für mich ist es ein Supergefühl, mich als Trainierer zu plagen – sonst tut es nur weh. Aber wenn jemand kein Bedürfnis nach Sport hat, dafür habe ich auch kein Rezept.“

Der sportliche Senior erlebt jedoch einen weiteren gesundheitlichen Rückschlag: „Vor ein paar Jahren hatte ich plötzlich Gleichgewichtsprobleme, bin dauernd gestolpert. Wie sich herausgestellt hat, hatte ich einen Bluterguss unter der Schädeldecke. Dann haben sie mir Löcher in den Kopf gebohrt, Blut abgesaugt und ich bin im Rollstuhl gesessen. Das war schon ein Tiefschlag!“ Aber wieder rappelt er sich hoch: „In die Reha bin ich mit dem Fahrrad gefahren. Die wussten gar nicht, was sie dort mit mir tun sollten. Ich war fitter als die Therapeuten“,

amüsiert er sich mittlerweile darüber. Abschließend hat Herbert noch eine Botschaft an die „Sportnation Österreich“: „Es gibt mittlerweile internationale Bewerbe für reifere Sportler. In Österreich hat das Stellenwert null. Es gibt keine Förderungen, keine Rennen für Über-65-Jährige. Im Fernsehen werden Seniorenbewerbe totgeschwiegen. Wir sind aber zwei Millionen Menschen in diesem Alter in Österreich. Wir sind auch Bürger, wir zahlen Steuern. Die Öffentlichkeit, die Politik, die sehen in uns Seniorensportlern nur Außenseiter, Spinner. Das ist kein Ansporn für die Volksgesundheit. Die hört nämlich nicht mit 40 auf. Ganz im Gegenteil, da fängt es erst an!“

Herbert Lackner lässt sich davon dennoch nicht ausbremsen, er radelt weiter zum nächsten Profirennen ... ■

# Auf Videodreh im Kraftwerk Freudenua

## Wie macht man aus Wasserkraft eigentlich Energie?

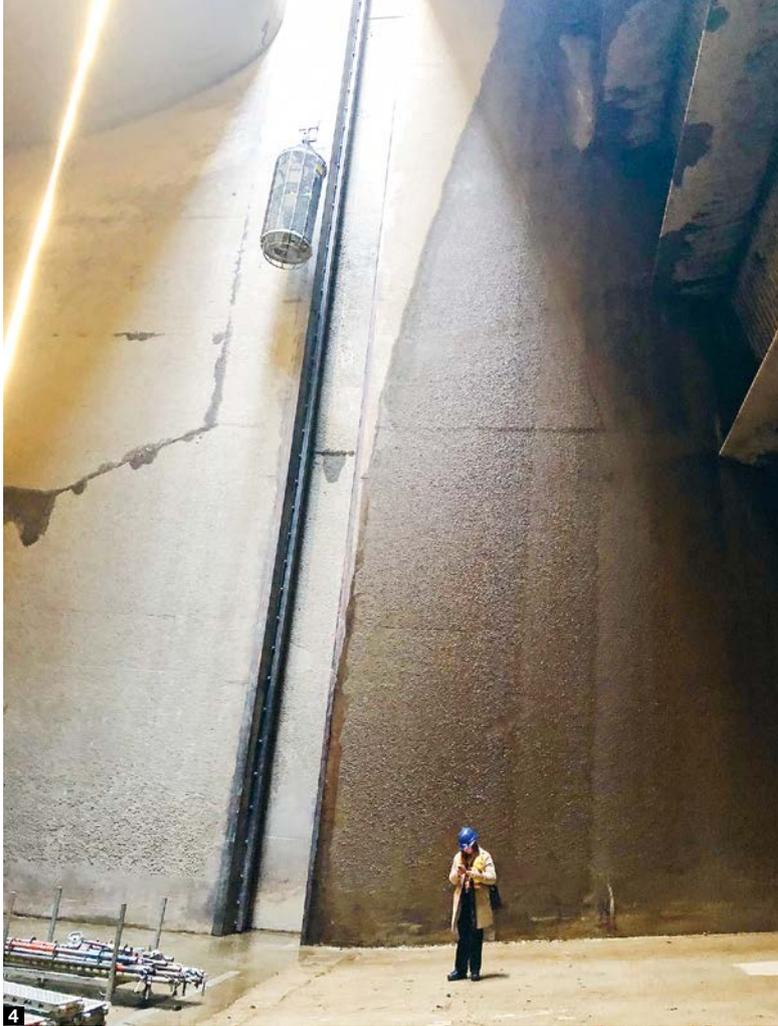
Eine Kinderfrage zum heurigen MINT-Schwerpunkt schickte das Team des Hilfswerk Österreich in die Wiener Freudenua.

**1** Es war ein echtes Abenteuer, dieses Video zum Thema MINT für die Hilfswerk-Website zu produzieren. Immerhin durften wir auf Einladung des Verbund das größte Wasserkraftwerk Österreichs in der Freudenua von außen nach innen und von oben bis ganz nach unten erforschen. Dort wird übrigens pro Jahr Strom für 280.000 Haushalte erzeugt.

**2, 3** Verbund-Pressesprecher Florian Seidl erklärte uns im Besucherzentrum erst einmal anhand eines Modells, wie ein Laufwasserkraftwerk funktioniert. Dieses nützt den Höhenunterschied ober- und unterhalb der Staustufe in einem Fluss, in diesem Fall der Donau. Das Donauwasser fällt im Kraftwerk auf eine Turbine und setzt diese damit in Bewegung. Die Turbine treibt dann wiederum einen Generator an, welcher aus der Bewegungsenergie schließlich elektrische Energie, also Strom, erzeugt.

Übrigens: Für Fische gibt es extra eine kilometerlange Umleitung, die sogenannte „Fischaufstiegshilfe“. Sie befindet sich auf der Seite der Donauinsel und sorgt dafür, dass die Fische am Kraftwerk gefahrlos vorbeischwimmen können.





**4** Hier mussten wir kurz durchatmen: In einem sehr engen und etwas wackligen Metallkäfig schwebten wir entlang der Staumauer zirka 30 Meter in die Tiefe und kletterten dort in die Innereien des Kraftwerks. Wo sonst Wassermassen schäumen, spazierten wir trockenen Fußes herum.

**5** Schließlich gelangten wir an den tiefsten begehbaren Punkt von Wien. Auf exakt 129,25 Meter über Adria-Niveau, in einem Kontrollgang unter den Maschinen, gab uns Florian Seidl weitere Einblicke in die Funktionsweise des Wasserkraftwerks.



5



6

**6** Durch eine der sechs riesigen, etwa zwei Stockwerke hohen Kaplan-turbinen, die alle neun Jahre inspiziert werden, kletterten wir am Laufrad vorbei in einen Hohlraum, der üblicherweise mit Wasser gefüllt ist. Dunkelheit, Stille und Echos empfingen uns in dem hallenartigen Raum.

**7** Noch ein Stopp für ein paar letzte Fragen, dann war unser Videodreh im Kraftwerk vorbei.



7



8

**8** Inzwischen hatte übrigens unser Hilfswerk-Maskottchen FIDI eine neue Freundin gefunden, die Verbund-Ente.

# FIDI Kids



LIEBE KINDER,  
malt doch das kleine  
Bewegtsichnicht für uns!  
Schickt ein Mail mit eurem  
Bild an: [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)  
Das schönste Bild wird mit  
dem Buch „Bloß nicht  
bewegen – oder doch?“  
belohnt.

## BUCHTIPP: Bloß nicht bewegen – oder doch?

Das Bewegtsichnicht ist ein flauschiges blaues Wesen, das am liebsten die ganze Zeit nur herumsitzt. Dabei langweilt es sich eigentlich furchtbar. Wie gut, dass seine Freunde, die Tiere, so viele Ideen haben für lustige Bewegungsarten. Auch die Kinder, die die Geschichte im Bilderbuch ansehen, können mithelfen, damit der kleine blaue Faulpelz in Schwung kommt. Sie bekommen auf jeder Doppelseite Anregungen zum Mitmachen.

Zum Schluss bewegt es sich dann doch, das Bewegtsichnicht. Und es hat sogar viel Spaß bei den neun Übungen, die im Lauf der Geschichte zusammengekommen sind. Davon gibt es auch ein Poster zum Aufhängen, das hinten im Buch eingelegt ist. Ein fröhliches buntes Mitmachbuch für Kinder ab 3 Jahren.

Nanna Neßhöver, Sabine Legien

**Bloß nicht bewegen – oder doch?**

**Ein Mitmachbuch zum Turnen, Toben & Springen.**

ISBN 978-3-551-25153-4; Carlsen-Verlag; ab 3 Jahren



## SPIELETIPP: *Stopptanz*

**Was man dafür braucht:**

**mindestens zwei Kinder & Musik**

Alle Kinder bewegen sich zur Musik im Raum. Jeweils eine Bewegungsform wird vorgegeben, z. B.: hüpfen wie ein Hase, stampfen wie ein Elefant, mit den Armen flattern wie ein Schmetterling, kriechen wie eine Schlange, seitlich gehen wie ein Krebs. Stoppt die Musik plötzlich, bleiben alle Kinder sofort stehen, wie eingefroren. Wer sich bewegt, scheidet aus. Danach beginnt die Musik erneut, und es geht mit einer neuen Bewegung weiter.

**Tipp:** Statt „Ausscheiden“ kann auch einfach eine kreative Zusatzaufgabe gemacht werden. Zum Beispiel kann das Kind, das sich bewegt hat, einen Hampelmann machen.





# Rätsel für Jung und Alt

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

**Ja, ich möchte ein Exemplar „Land der Töchter zukunftsreich“ gewinnen.**

Die Bücher werden freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: .....

Name: .....

Straße/Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

**Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Land der Töchter zukunftsreich“ von Doris Schmidauer.**

## 1 AUS DER LUFT GEGRIFFEN

Das Edelgas Argon ist nach Stickstoff und Sauerstoff der dritthäufigste Bestandteil der Luft. Wie oft ist das Wort ARGON in der folgenden Buchstabenschlange enthalten?

NARGOGARONGRANGORARGONORGANOGARNOGARGON  
AGRONANGRONARGRARGONAROGNARONGAGRONRAGO  
RANARGORNAGARGONAGRONARGONORGANANGORAAR  
GOONARRGONARGONAGORNRGARGON

## 2 LUFT HABEN

Wenn genau in die Mitte eines Würfels mit einer Innenkanten-Länge von 2 Metern ein Würfel mit einer Außenkanten-Länge von 100 Zentimetern gelegt wird, wie viel Kubikmeter Luft bleiben dann zwischen den beiden Würfeln frei?

## GEDÄCHTNISTRAINING

In den 10 Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks wird kostenlos heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde angeboten.

Termine und Informationen unter [www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)

**AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // 1. Versteckte ERDE** Wer denkt, die Pferdeherde werde beherzt verdeutlichen, wie gerne sie immer denen nachläuft, deren Futter den erdenklich besten Geschmack erwarten lässt, der denkt aber denkbar weit entfernt von der Pferdeherde unbeschwerter Neugierde. **2. ERDboden** 1 Hektar = 10.000 Quadratmeter. 0,5 kg x 5.000 = 2.500 kg = 2,5 Tonnen.

## BUCHTIPP: Land der Töchter zukunftsreich

**Keine Autobiografie, sondern inspirierende Geschichten von mutigen Frauen.**

Sie ist lieber First Volunteer als First Lady:  
Doris Schmidauer, Frau von Bundespräsident Alexander Van der Bellen,

gewährt in ihrem Buch Einblicke in Machtstrukturen, feministische Allianzen und stellt Weggefährtinnen und Vorbilder vor: Wissenschaftlerinnen, Aktivistinnen und Unternehmerinnen. Mut ist nicht immer laut, aber immer wirksam, so ihre Devise.

Doris Schmidauer  
**Land der Töchter zukunftsreich**  
ISBN 978-3-222-15134-7  
Molden Verlag 2025



# Einsatz an der Frontlinie

**In der Ukraine** unterstützt das Hilfswerk International mit mobilen Teams Menschen, die sich nicht mehr selbst versorgen können. Fünf Help Points gibt es dafür derzeit. Anfang 2025 sind zwei neue in den Städten Marhanez und Zlatopil dazugekommen.



Bohdan hat im Krieg ein Bein verloren. Er ist auf das mobile Team des Hilfswerk International angewiesen.

**H**aben Sie sich je gefragt, was mit den schwächsten Menschen einer Gesellschaft im Krieg passiert? Mit denen, die krank oder alt sind oder eine Behinderung haben? Wenn die Männer im Krieg sind und viele junge Menschen das Land verlassen haben, gibt es oft niemanden mehr, der sich um sie kümmert.

Es sind „vergessene Menschen“ wie Oleksandra (32), die aufgrund ihrer Krebsdiagnose nicht mehr mobil ist. Sie lebt mit ihrer gebrechlichen alten Mutter zusammen. Durch den Krieg kann Oleksandras Krebserkrankung allerdings nicht behandelt werden.

Dann gibt es auch noch Menschen wie Andriy (57), der sich seit seinem Schlaganfall nicht mehr selbst versorgen kann und alleine wohnt. „Ich bin noch zu gesund zum Sterben“, sagt er.

## **MOBILE TEAMS: HILFE PER AUTO**

Die mobilen Teams des Hilfswerk International sind im Frontliniengebiet unterwegs, in den Städten Marhanez und Zlatopil. Sie kümmern sich um

Oleksandra und Andriy. Diese Teams sind die einzigen Menschen, die die beiden einmal die Woche besuchen. „Dank des Hilfswerk International kann ich weiterleben“, erklärt Oleksandra. Jede Woche bekommen sie und ihre gebrechliche Mutter ein Nothilfepaket mit den wichtigsten Lebensmitteln und Hygieneartikeln, um zu überleben.

Sozialarbeiterin Mariia ist Mitglied des mobilen Teams und nimmt sich der Sorgen der Menschen an. „Hier in der Ukraine leben die Menschen nur noch von Tag zu Tag. Jeder Tag, den man überlebt hat, ist ein Segen. Aber den Menschen geht langsam die Kraft aus“, meint Mariia.

Woher sie selbst die Kraft nimmt? „Ich sehe, wie wichtig unsere Hilfe für die Menschen hier ist“, sagt sie, und steigt wieder in das Auto ein. „200 Menschen sind nur noch am Leben, weil wir sie versorgen. Ich weiß, dass ich weitermachen muss.“

Zu diesen 200 Menschen gehört auch Bohdan, ein 48-jähriger Mann, der im Krieg ein Bein verloren hat.



Besuche, Gespräche, Hilfspakete und Yoga – die Menschen in der Ukraine brauchen unterschiedliche Formen der Unterstützung, um weiter durchhalten zu können.

Er geht mit Krücken und kann durch seine Einschränkung nichts mehr tragen und nicht mehr weit gehen. Bohdan wartet zu Hause auf das Ende des Krieges. Das mobile Team von Hilfswerk International steht ihm so lange bei: mit wöchentlichen Besuchen, Gesprächen und auch der Lieferung von Lebensmitteln und Hygieneartikeln.

### HELP POINTS ALS ZUFLUCHT

Im Februar 2025 konnte Hilfswerk International seine Help Points in Marhanez und Zlatopil im ukrainischen Frontliniengebiet endlich eröffnen. Hier haben Kinder einen sicheren Ort, wo sie wieder mit Gleichaltrigen spielen können. Das Spielen war im Frontliniengebiet

zuvor nur schwer möglich gewesen. Aber es ist wichtig für eine gute Entwicklung der Kinder. Auch für Erwachsene gibt es Angebote wie Yoga, Gesprächs- und Bastelgruppen sowie psychologische Beratungen, die gut angenommen werden.

Menschen, die nicht mehr mobil sind und niemanden haben, erreicht Hilfswerk International mit seinem mobilen Angebot: Einmal die Woche liefern Teams das Überlebensnotwendigste in ihre Wohnungen.

Dabei ist es besonders wichtig, dass unsere Kolleginnen und Kollegen vor Ort diese Arbeit freiwillig machen, denn Autofahrten im Frontliniengebiet sind sehr gefährlich. ■



# GROSSE HILFE, GANZ NAH.

## WIENER HILFSWERK

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Tel.: +43 1 512 36 61, info@wiener.hilfswerk.at

**Geschäftsführung:** Dir.<sup>in</sup> Sabine Geringer, MSc, MBA

**Stv.:** MMag. Simon Blatzer

Das Wiener Hilfswerk ist eine **gemeinnützige soziale Organisation**, die im Bereich der mobilen Pflege- und Sozialdienste, Kinderbetreuung und Wohnungslosenhilfe tätig ist sowie Einrichtungen für Senior\*innen und Menschen mit Behinderungen, Nachbarschaftszentren und Sozialmärkte betreibt. Menschen erhalten hier jene Unterstützung, die sie in ihrer jeweiligen Lebenssituation benötigen.

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

## KINDERBETREUUNG

- **Tagesmütter/-väter, Kindergruppe FIDI, Betriebliche Kinderbetreuung**  
Tel.: +43 1 512 36 61-6099  
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Betriebskindergarten PUCKIS HOME**  
Landstraßer Gürtel 3, 1030 Wien

## HILFE UND PFLEGE DAHEIM

- **Hauskrankenpflege, Kinder-Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienst**  
Tel.: +43 1 512 36 61-2000  
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Mobiles Palliativteam**  
Tel.: +43 1 512 36 61-2311  
mpt@wiener.hilfswerk.at
- **Tageszentren für Senior\*innen**  
TZS Leopoldstadt, Tel.: +43 1 512 36 61-2400  
tzs-02@wiener.hilfswerk.at  
TZS Währing, Tel.: +43 1 512 36 61-2500  
tzs-18@wiener.hilfswerk.at
- **Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung**  
Tel.: +43 1 512 36 61-2360 oder -2215  
swg@wiener.hilfswerk.at
- **Notruftelefon**  
Tel.: +43 1 512 36 61-1511  
notruftelefon@wiener.hilfswerk.at

## ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

- **Spielothek – Treffpunkt für Kinder (0–12 Jahre) mit und ohne Behinderung und deren Familien**  
Tel.: +43 1 512 36 61-2600  
spielothek@wiener.hilfswerk.at
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre)**  
Tel.: +43 1 512 36 61-2650  
aktionsraum@wiener.hilfswerk.at
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren)**  
Tel.: +43 1 512 36 61-2700  
club21@wiener.hilfswerk.at
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**  
Tel.: +43 1 512 36 61-2711  
monika.haider@wiener.hilfswerk.at

## WOHNUNGSLOSENHILFE

- **Mobil betreutes Wohnen**  
Tel.: +43 1 512 36 61-4000  
mobewo@wiener.hilfswerk.at
- **LAB65**  
Tel.: +43 1 512 36 61-4900  
lab65@wiener.hilfswerk.at
- **Soziale Wohnungsverwaltung**  
Tel.: +43 1 512 36 61-4050  
wohnungsverwaltung@wiener.hilfswerk.at
- **Betreute Wohnhäuser**  
**Haus Bürgerspitalgasse (für Frauen)**  
Tel.: +43 1 512 36 61-4500  
buergerspitalgasse@wiener.hilfswerk.at  
**Haus Hausergasse (für Frauen und Männer)**  
Tel.: +43 1 512 36 61-4600  
hausergasse@wiener.hilfswerk.at  
**Haus Tivoligasse (für Frauen)**  
Tel.: +43 1 512 36 61-4800  
tivoligasse@wiener.hilfswerk.at

## SEMINAR- UND TAGUNGSZENTRUM SKYDOME

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Tel.: +43 512 36 61-1410

office@skydome.at

## HILFE FÜR BENACHTEILIGTE

- **Sozialökonomischer Betrieb (SÖB) SOMA – Sozialmarkt Neubau**  
Tel.: +43 1 512 36 61-5300  
soma@wiener.hilfswerk.at  
**Haus- und Heimservice**  
Tel.: +43 1 512 36 61-5205 oder -5206  
heimservice@wiener.hilfswerk.at
- **SOMA – Sozialmarkt Penzing**  
Tel.: +43 1 512 36 61-5400  
soma@wiener.hilfswerk.at
- **NEW CHANCE – Secondhand mit Sinn**  
Barichgasse 8, 1030 Wien  
Tel.: +43 1 512 36 61-5500  
new.chance@wiener.hilfswerk.at

## NACHBARSCHAFTSZENTREN

Adressen, Öffnungszeiten, Angebote und Programme der zehn Nachbarschaftszentren im 2., 3., 6., 7., 8., 12., 15., 16., 17. und 22. Bezirk finden Sie auf [www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)  
Tel.: +43 1 512 36 61-3003  
nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at

## KONTAKTEPOOL WIEN

Tel.: +43 699 11 64 69 52

kontaktepoo@wiener.hilfswerk.at

 [facebook.com/wiener.hilfswerk](https://facebook.com/wiener.hilfswerk)

# Mein Leben

Mehr wissen,  
besser leben!



Für alle, die mehr  
vom Leben wollen!

Ihr Abo  
jetzt für nur  
€ 19,40/Jahr

inkl. Porto

4 Ausgaben jährlich.  
Kündigung mit 4 Wochen Frist  
zum Jahresschluss



Da ist mehr für Sie und IHR LEBEN  
drin! MEIN LEBEN bietet umfassende  
und kompetente Informationen zu  
den Themen Diabetes und gesunden  
Lebensstil – 4 x im Jahr als gedruckte  
Ausgabe, jederzeit auf unserer Website  
und zusätzlich noch regelmäßig mit  
unserem Newsletter MEIN LEBEN plus.

[www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at)

 /meinlebendiabetes

 /diabetes\_vital

# #füreinandersorgen



**Wir sind in ganz Österreich für Sie da. Immer und überall.**

Online auf [wienersaetdtische.at](http://wienersaetdtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

**Ihre Sorgen möchten wir haben.**

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