Hand in Hand







TENA ist auf Verordnung erhältlich*

Sind Sie bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in Wien oder in der Steiermark krankenversichert? Dann hat sich die Verordnung und Abgabe von aufsaugenden Inkontinenz-Produkten für Sie geändert. Versicherte in Wien und in der Steiermark können ab sofort eine erweiterte Produktpalette nach der Konsultation eines Arztes auf Verordnungsschein beziehen. Dazu gehören auch zahlreiche Produkte der Marke TENA. Die Versorgung erfolgt in der Regel über Ihren Bandagisten vor Ort.

Meistens haben Sie die Wahl mit welcher Marke Sie versorgt werden. Mit TENA entscheiden Sie sich für hochwertige Qualitätsprodukte, die dabei helfen, die Auswirkungen der Inkontinenz zu minimieren und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Arztbesuch: Wenn Sie Inkontinenz-Produkte benötigen, suchen Sie zunächst Ihren Arzt auf. Nur er kann die Ursache des Harnverlustes abklären und eine geeignete Behandlung vorschlagen.

2. Beratung bei Bandagisten:
Gehen Sie mit dem Verordnungsschein zu Ihrem Bandagisten. Dort erhalten Sie eine kompetente, fachkundige und

diskrete Beratung zu den für Sie individuell passenden, verordnungsfähigen Produkten.

Verschiedene Produkte
testen: Meist gibt Ihnen Ihr
Bandagist verschiedene Produkte zum Ausprobieren mit.
Entscheiden Sie anschließend gemeinsam mit Ihrem Bandagisten, welches Produkt am besten zu Ihrer Situation passt.

Produktbezug bei Bandagisten: Haben Sie das ideale Produkt gefunden, können Sie es künftig bei Ihrem Bandagisten auf Verordnung beziehen. In der Regel müssen Sie nur den gesetzlichen Selbstbehalt von meist 10 Prozent pro Packung bezahlen.

Lassen Sie nicht zu, dass Inkontinenz Ihr Leben bestimmt. Mit Markenprodukten von TENA können Sie sich jeden Tag in allen Situationen selbstbewusst und sicher fühlen.



Weitere Informationen rund um die Erstattung von TENA Produkten erhalten Sie auf www.meine-wahl.at.

www.meine-wahl.at

* Erstattung durch ÖGK (außer Vorarlberg), BVAEB und SVS (nur gewerblicher Teil). Selbstbehalt von meist 10 Prozent pro Packung. Es gelten maximale Abgabemengen sowie abweichende Regelungen für Bewohner in Alten-, Pflege- und Wohnheimen. Eine Übersicht zu den erstattungsfähigen Produkten finden Sie auf www.meine-wahl.at. Stand März 2021.







COVERSTORY

4 Familienleben und Corona. Eine schwierige Zeit gemeinsam meistern.

KINDER & JUGEND

- 8 FIDI-Comic
- 8 Kostenlose Ratgeber.
 Orientierungshilfen rund um Kinder, Eltern und Betreuung.
- 9 Bücherbox. Landeshauptmann zu Besuch beim Hilfswerk.
- **10 Fernsehaufnahmen.** ORF drehte in der KinderStadt.

PFLEGE & BETREUUNG

- **11 Neues Angebot:** Psychotherapie auf Krankenschein in Klagenfurt.
- **12 24-Stunden-Kurzzeitbetreuung.** Auszeit für pflegende Angehörige.
- 15 Notruftelefon

GESUNDHEIT & LEBEN

- **18 Spenden.** Vielen Dank für Ihre Unterstützung!
- **19 Hilfswerk goes green.** e-Autos in Feldkirchen, St. Veit, Spittal.

HILFSWERK

- 21 Das Ferienwerk. Hilfswerk-Reiseangebote.
- 22 Sicher wohnen, auch im Alter. Betreubares Wohnen in Finkenstein.
- 23 Preisrätsel
- **25 Tabuthema.** Stilles Leiden Inkontinenz.
- 27 Hilfswerk International. Umweltschutz in Mosambik.
- 29 Der Tourbus rollt wieder! HILFSWERK ON TOUR.
- 30 Adressen



EDITORIAL

Elisabeth Scheucher-Pichler, Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Liebe Leserinnen und Leser,

das vergangene Jahr war und ist eine große Herausforderung für uns alle, besonders aber für Familien. Vor allem Kinder und Jugendliche leiden unter der Pandemie ganz besonders. Pädagoginnen und Pädagogen sehen sich mittlerweile häufig überfordert. Aber auch die Eltern und Großeltern fühlen sich der Situation oft nicht mehr gewachsen. Zudem kommen Existenzängste, Sorgen um die Gesundheit und Beziehungsprobleme. All das ist dafür verantwortlich, dass die Zahl derer, die psychologische Unterstützung benötigt, rasant steigt.

Umso wichtiger ist es, dass hier Angebote geschaffen werden, um Betroffene zu unterstützen. Deshalb haben wir im Hilfswerk Kärnten eine eigene Abteilung für Psychotherapie und Beratung geschaffen und bieten nun neben St. Veit, Spittal und Villach auch in Klagenfurt Psychotherapie auf Krankenschein an.

Das Hilfswerk Kärnten bietet aber noch einige andere Angebote, die gerade jetzt besonders helfen sollen. So gibt es beispielsweise in der KinderStadt die Möglichkeit, ohne Voranmeldung Kinder betreuen zu lassen, wir unterstützen pflegende Angehörige und haben eine Telefonaktion ins Leben gerufen, bei der vor allem alleinstehende ältere Menschen einfach einmal wieder nett plaudern können uvm. Wann immer Sie Hilfe benötigen, rufen Sie uns an, wir sind für Sie dal

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Ihre Summer Elisabeth Scheucher-Pichler

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle Redaktionsadresse: Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle, 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5050, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at Redaktion Kärnten: Petra Groll, Yolanda Wirth Redaktion Österreich: Petra Baumberger, Hermann F. Hagleitner, Gerald Mussnig, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Thomas Stockhammer Bildnachweis, Fotos: Shutterstock (Cover & Seiten 3/5/6/VIDI Studio, 12/Robert Kneschke); Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy Stöckl; Hilfswerk Kärnten; Hilfswerk International Gesamtauflage: 80.000 Stück Vertrieb: 90 % persönlich adressierte Sendungen Offenlegung: https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/ Anzeigenverkauf (Gesamtauflage): Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 Layout/Produktion: Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien Druck: Wograndl Druck GmbH, 7210 Mattersburg. Widerruf: Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales "Hand in Hand" einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Hand in Hand 2/2021 3

COVERSTORY

KINDER & JUGEND
PFLEGE & BETREUUNG
GESUNDHEIT & LEBEN
HILFSWERK

Familienleben und Corona: Eine schwierige Zeit gemeinsam meistern

Grenzerfahrung Pandemie. Homeoffice, Homeschooling, Haushaltsmanagement und Freizeit unter einem Dach – das ist ganz schön viel. Und dauert schon ganz schön lange! Kein Wunder, bringt die Corona-Pandemie viele Familien an ihre Grenzen. Das Ende der Pandemie scheint zwar in Sicht, aber noch ist sie nicht zu Ende. Noch fordert sie Kraft. Und wirksame Strategien, um auch die letzte Meile gut zu meistern.

Martha (42) und Maxim (6) sind eigentlich ein ganz tolles Mutter-Sohn-Gespann. Der plötzliche Auszug ihres Mannes, die konfliktbeladene Scheidung und letztlich der komplette Kontaktabbruch waren für Martha anfänglich sehr schwierig. Mit der Zeit hat sie es aber geschafft, solide Strukturen und ein warmes zuhause zu schaffen für Maxim und sich. Dann kam Corona und hat alles über den Haufen geworfen: Arbeit, Haushalt und Homeschooling unter einen Hut zu bringen, war und ist eine riesige Herausforderung für Martha. Maxim daneben zu helfen, seine Freizeit zu gestalten, hat sie rasch wieder aufgegeben. Je länger sich die Pandemie hinzieht, desto mehr spürt sie, dass sie mental und körperlich ans Ende ihrer Kräfte gelangt. Ihr fehlt der direkte Austausch mit ihren Freundinnen und Verwandten, sie fühlt sich sehr allein und oft erschöpft. Das spürt natürlich auch Maxim und reagiert entsprechend. Mal kapselt er sich ab, dann wieder sucht er – zuweilen auf sehr anstrengende Weise - Marthas Nähe: Er weint

zum Beispiel öfter ohne erkennbaren Grund, hat Probleme beim Einschlafen oder will nichts essen.

Ähnlich wie den beiden geht es auch Ingo (52) und Katja (47) mit ihren beiden Kindern Luca (16) und Laura (12): Die Pandemie fordert die Familie sehr: Luca hat die Schule zwar normal abgeschlossen, konnte aber seine Berufsausbildung in der Hotellerie nicht wie geplant antreten. Deshalb verbringt er seit Sommer sehr viel Zeit zu Hause. Dass er seine Freunde nur selten treffen kann, macht ihn unzufrieden. Er reagiert oft noch gereizter und heftiger als während der Pubertätsschübe zuvor. Und er zieht sich zunehmend aus dem Familienleben zurück. Sein Verhalten bringt Ingo und Katja zum Verzweifeln. Kommt hinzu, dass es den beiden auch nicht allzu gut geht: Wochenlange Lockdowns, Homeschooling, Homeoffice und Freizeitprogramm vereint unter dem Dach ihrer kleinen Stadtwohnung - das belastet nicht nur das Familienleben, sondern auch ihre Paarbeziehung. Es kommt nicht selten vor, dass sie

sich heftig streiten. In diesem emotionalen Durcheinander wird Laura oft ein bisschen übersehen. Sie wirkt zunehmend bedrückt, antriebslos und verbringt immer mehr Zeit in Online-Foren und Chatrooms.

Krisen sind normal!

"Was diese Menschen erleben, ist verständlich und nachvollziehbar", sagt Martina Genser-Medlitsch, Leiterin des Fachbereichs Kinder, Jugend und Familie und Psychosoziale Dienste beim Hilfswerk Österreich. "Wir befinden uns in einer Krise. Krisen machen an sich schon Stress und können Belastungsfaktoren, die wir aus unserem sonstigen Alltag bereits kennen, erheblich verstärken." Hinzu kommt, dass Krisen unsere gewohnten Verhaltens- und Bewältigungsstrategien überfordern. Das ruft Gefühle der Hilfslosigkeit und Überlastung hervor, begünstigt Verhaltensweisen wie Provokation oder Rückzug und führt nicht selten zu Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, familiären Konflikten oder Spannungen in der Paarbeziehung. "Was uns in der Corona-Pandemie

besonders fordert, ist, dass sie uns Abschottung und Isolation aufzwingt", so Genser-Medlitsch weiter. Der Austausch mit Freundinnen und Freunden, Arbeitskolleginnen und -kollegen, Verwandten und in der Nachbarschaft – allesamt bewährte Strategien zur Stressbewältigung fallen weg. Das hat zur Folge, dass sich viele Menschen allein und mit der Situation überfordert fühlen. So wie Martha zum Beispiel.

Kein Wunder, dass sich die Corona-Krise ungünstig auswirkt auf das mentale Wohlbefinden vieler Menschen. Zwar können die längerfristigen Folgen, welche die Pandemie auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung hat, noch nicht eingeschätzt werden. Verschiedene Untersuchungen zeigen aber, dass die Krise viele Menschen psychisch erheblich belastet. Besonders weit verbreitet sind Symptome wie Angst, Depression und Erschöpfung. Betroffen sind vor allem sozial isolierte Personen, Menschen, die bereits vor

der Krise psychisch

weniger stabil waren,

Dass die Krise jüngere Generationen stark trifft, hängt damit zusammen, dass Kontakte zu Gleichaltrigen gerade im Jugendalter eine zentrale Rolle für die persönliche Entwicklung spielen. Bei den Personen mittleren Alters wirkt sich die Mehrfachbelastung durch Arbeit – oft im Homeoffice – und Homeschooling auf das psychische

Wohlbefinden aus. Dies insbesondere bei Alleinerziehenden und Familien mit



KINDER & JUGEND PFLEGE & BETREUUNG GESUNDHEIT & LEBEN HILFSWERK

Stabilisieren, nicht radikal verändern

Was Martha und Maxim, Ingo, Katja, Luca und Laura gerade durchstehen, ist in einer Krisensituation also keineswegs außergewöhnlich, sondern schlicht normal: Eine Krise bringt Gewohntes aus dem Lot. Bestehende, zuweilen verdrängte Probleme in Familie, Partnerschaft und mit uns selbst geraten schneller und leichter an die Oberfläche. Lädt diese Situation deshalb nicht geradezu ein, ganz genau hinzuschauen, Dinge von Grund auf zu hinterfragen und zu verändern? Wann, wenn nicht jetzt, da ohnehin so mancher Stein nicht mehr auf dem anderen liegt? Genau davon rät Genser-Medlitsch ab: "Jetzt ist nicht der richtige Moment, um zusätzlich zur Herkulesaufgabe, die Krise zu bewältigen, ein umfassendes Verbesserungs- oder Veränderungsprogramm zu starten." Mit anderen Worten: Wenn die Krise allenthalben an Familie, Partnerschaft und den eigenen Nerven zerrt, haben weder die Diskussion von Erziehungsgrundsätzen noch die Vergangenheitsbearbeitung mit der Partnerin oder dem Partner Platz. Vielmehr geht es jetzt darum, das Familiensystem zu stabilisieren und es so gut und so gesund wie möglich durch die Pandemie zu bringen.

Große Hilfe, ganz nah

Oft ist Hilfe ganz nah. Informieren Sie sich auf www.hilfswerk.at oder telefonisch unter 0800 800 820. Dort erfahren Sie mehr über die Angebote des Hilfswerks für Familien und Erziehungsberechtigte, die Unterstützung und Rat suchen. Familien- und Sozialzentren, Beratungsstellen oder mobile Begleitungsangebote helfen Ihnen bei Fragen und Problemen unbürokratisch und vertraulich.

Schwieriges gemeinsam bewältigen

Es gibt verschiedene Ansätze, die dabei helfen können, diese schwierige Zeit als Familie gemeinsam zu

1. Struktur schaffen und leben Gewohnte Abläufe möglichst gut

verschiedenen Ebenen zu berücksichmeistern: tigen: Bewegung, Kontakte nach außen – etwa per Telefon, Videotelefonie, E-Mail oder Online-Tools -, Zeit für sich selbst sowie für gemeinsame beizubehalten hilft, Stress zu mindern. Paar- und Familienaktivitäten. Ingo In ungewissen Zeiten gibt und Katja zum Beispiel gehen seit ein uns das ein Gefühl von paar Wochen nach dem Abend-Vorhersehbarkeit. Das essen mit Laura spazieren, wiederum verleiht während Luca eine Stunde uns Sicherheit und am Computer spielen darf. beugt Hilflosigkeit Seither wissen sie nicht nur besser, wie es ihrer Tochter vor. Konkret heißt das, die geht. Sie spüren auch, wie Tage so konkret wichtig diese Stunden allein

wie möglich zu planen, wobei auch

schon kleine Routinen Struktur und

Halt geben. Bei der Tagesplanung ganz

besonders wichtig ist, Bedürfnisse auf

PFLEGE & BETREUUNG GESUNDHEIT & LEBEN HILFSWERK

zu Hause für Luca sind. Und wie gut die tägliche Bewegung an der frischen Luft für Körper und Seele ist.

TIPPS

- Schaffen Sie für jeden Tag ein kleines Highlight!
- Bewegung ist auch drinnen und in kleinen Räumen möglich: am Stand laufen zum Beispiel.
 Fenster öffnen nicht vergessen!
- Greifen Sie zu "altmodischen"
 Wegen, Kontakte zu pflegen:
 Schreiben Sie auch mal einen
 Brief oder Postkarten.

2. Raum schaffen und nehmen

Enge räumliche Verhältnisse können "Dichtestress" und als Folge Konflikte in der Familie auslösen. Zeitlich und örtlich (mehr) Raum zu schaffen für alle, entschärft diese Situation.

Konkret heißt das erstens, fixe
Stunden festzulegen, die jede und
jeder für sich allein verbringt.
Zweitens bedeutet es, allen
Familienmitgliedern eine Rückzugsmöglichkeit zu schaffen.
Martha zum Beispiel hat für
Maxim eine Höhle aus Kartons
und Leintüchern gebaut, die
der Kleine super findet und in die

er sich gerne zum Spielen verkriecht.

Und Maxim hat gelernt, dass er Martha nicht stören darf, wenn diese mit Buch oder Tablet auf ihrem Lesesessel sitzt. Seit beide von ihnen diesen Raum für sich haben, ist die Atmosphäre in der Wohnung entspannter.

TIPP

 Auch ein Spaziergang kann ein Raum für sich allein sein.

3. Konflikten vorbeugen

Vorbeugen ist besser als heilen, das gilt auch bei Konflikten. Konkret heißt das, Ärger anzusprechen, bevor eine Situation langsam, aber sicher eskaliert. Eine tägliche Mini-Familien-Sitzung ist ein guter Rahmen, um regelmäßig zu erfahren, wie es jeder und jedem einzelnen geht. Und wer was braucht, damit das so bleibt oder besser wird. Dort konnte Laura zum Beispiel erklären, dass sie mehr Zeit mit Mama und Papa möchte. Katja konnte Ingo bitten, sich im Haushalt mehr zu engagieren, und Luca hat eine solche Sitzung geholfen, sein Bedürfnis, in Ruhe gelassen zu werden, ruhig und sachlich auszudrücken.

TIPPS

- Die Krise ist eine Herausforderung für alle. Seien Sie nachsichtiger mit sich selbst und den anderen.
- Nutzen Sie die "Mehr-Zeit", die Sie zu Hause verbringen, für ein paar Minuten mehr Zuhören am Tag.

Gut auf sich schauen

Klare Tagesstrukturen, genügend Zeit und Raum für alle und eine gute Konfliktkultur helfen, diese und andere schwierige Zeiten als Familie gemeinsam gut zu meistern. Egal, ob als mehrköpfige Familie wie Ingo, Katja, Luca und Laura oder als alleinerziehender Elternteil mit Kind wie Martha und Maxim. Bei allem Management des gemeinsamen Zusammenlebens darf aber eines nicht vergessen gehen: das eigene Ich. Denn: Wem es gut geht und wer sich kraftvoll fühlt, kann umso besser darauf achten, dass es auch anderen gutgeht. Eine Krise gemeinsam zu bewältigen bedeutet deshalb immer auch, gut Sorge zu tragen zu sich selbst und sich körperlich und psychisch gesund zu halten. Dafür gibt es eine Fülle von Strategien – von Bewegung über bewusste Körperpflege bis zu Entspannungsübungen. Auch Freundschaften und Bekanntschaften zu stärken ist jetzt besonders wichtig. Sie bieten Unterstützung in schwierigen Phasen und stressigen Momenten. <

TIPPS

- Gehen Sie alles ein bisschen langsamer an.
- Holen Sie sich immer wieder ins Bewusstsein: Die Situation wird vorübergehen.
- Probieren Sie neue Mittel und Wege aus, trotz der aktuellen Situation miteinander zu kommunizieren.
 Nehmen Sie zum Beispiel Ihre Freundin oder Ihren Freund am Telefon mit auf Ihren Spaziergang.
- Planen Sie Dinge, die Sie nach der Corona-Pandemie tun wollen und auf die Sie sich freuen.
- Ansonsten: Legen Sie den Fokus auf das Heute. Es geht nur um das Heute. Heute ist ein Tag, um ein guter Tag zu werden.

Hilfswerk-Hotline

Die Hilfswerk-Corona-Hotline unterstützt Eltern und Erziehungsberechtigte in schwierigen Momenten mit fachkundiger Hilfe: unkompliziert und schnell, maßgeschneidert und diskret: **0800 640 680** Mo–Do 9–16 Uhr, Fr 9–13 Uhr



KINDER & JUGEND PFLEGE & BETREUUNG GESUNDHEIT & LEBEN HILFSWERK



O HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID





Kostenlose Hilfswerk-Ratgeber

Jetzt bestellen. Orientierungshilfen rund um Kinder, Eltern und Betreuung.

Der Hilfswerk Kinderbetreuungskompass

Der Kinderbetreuungskompass enthält hilfreiche Informationen zu den verschiedenen außerfamiliären Betreuungsmöglichkeiten. Er hilft Eltern, das richtige Betreuungsangebot für ihr Kind zu finden, zeigt ihnen, woran sie Angebote von guter Qualität erkennen und beantwortet viele weitere Fragen zur Kinderbetreuung.

Die Hilfswerk Ratgeber zu Erziehung und Betreuung

In den Hilfswerk-Ratgebern finden Eltern Antworten auf allerhand Fragen zu ihrem Alltag mit Kindern. Die Broschüre "Sprechen macht schlauer" zum Beispiel erläutert, wie sie ihre Kinder schon von ganz klein auf bei der Sprachentwicklung aktiv begleiten und fördern – und was Musik und Rhythmik damit zu tun haben. In "Spielen macht schlauer" erfahren sie, wie Kinder beim Spielen fürs Leben lernen und was kindliches Spielen so besonders macht.

Bestellung

Bestellen Sie Ihre Hilfswerk-Ratgeber unter 0800 800 820 (gebührenfrei) oder per Mail unter

office@hilfswerk.at

Auf unserer Website www.hilfswerk.at können Sie in den Hilfswerk-Ratgebern und Broschüren schmökern und diese auch herunterladen.

Landeshauptmann zu Besuch beim Hilfswerk

Reisende Bücherbox. Lesen und Vorlesen sorgt nicht nur für Abenteuer im Kopf, sondern ist auch ungemein wichtig für die Entwicklung. Die Förderung von Lese- und Sprachkompetenz ist daher ein zentrales Ziel im Kärntner Bildungsplan.



Mit der Initiative "Kärnten liest" soll die wertvolle pädagogische Arbeit im Kindergarten als erster Bildungseinrichtung unterstützt werden. In diesem Rahmen finanziert nun das Land Kärnten interessierten Einrichtungen ein fünfmonatiges Abo von "Swircle – die reisende Bücherbox".

"In den ersten vier Lebensjahren stellen wir bereits die Weichen für die Konzentrations-, Lese- und Schreibfähigkeit, Kreativität, Fantasie, den Wortschatz und vor allem auch die Empathie eines Menschen", betont Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser. In Kärnten messe man daher der Elementarpädagogik große Bedeutung zu und wertschätze auch die Arbeit der rund 2.900 Elementarpädagoginnen und -pädagogen im Land. "Bücher sind hier wichtige Bausteine. Und mit dem Büchertauschkreis von 'Swircle' können wir für regelmäßige Abwechslung in den Bücherregalen der Kindergärten sorgen", erklärt der Landeshauptmann.

Auch der Hilfswerk-Kindergarten im Rauscherpark nutzt dieses großartige Angebot und freute sich ganz besonders, dass LH Kaiser zu Besuch kam und den Kindern vorlas. Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler: "Das ist eine großartige Aktion, die wir gerne in Anspruch nehmen. Die Kinderbücher sind sorgfältig ausgesucht und auf die Altersgruppe abgestimmt. Was ich persönlich ganz besonders gut finde, ist, dass es die Bücher auch auf Englisch gibt." <



tos: LPD Kärnten/Waj

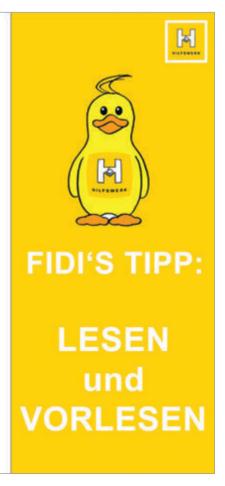
ORF drehte in der KinderStadt Klagenfurt

Fernsehaufnahmen. Die Kinder-Stadt Klagenfurt zählt zu den wichtigsten Betreuungseinrichtungen der Landeshauptstadt. Ohne Voranmeldung können hier Kinder ab zwei Jahren an dem bunten Programm teilnehmen.

Dieses einzigartige Projekt vom Hilfswerk Kärnten gemeinsam mit der Landeshauptstadt Klagenfurt wurde kürzlich vom ORF Kärnten besucht. Natürlich fanden die Dreharbeiten unter Einhaltung aller Covid-Vorschriften statt. Nähere Informationen finden Sie im Internet: www.hilfswerk-ktn.at oder unter Tel.: 050544-4000.







Psychotherapie auf Krankenschein

Hilfswerk-Angebot - NEU in Klagenfurt. Die Zahl jener, die von psychischen Problemen betroffen ist, steigt ständig, durch die Pandemie wurde dies noch einmal massiv verstärkt. Das Hilfswerk Kärnten hat deshalb eine eigene Abteilung ins Leben gerufen und bietet zudem ab Juni auch in Klagenfurt Psychotherapie auf Krankenschein an.

"Seit Jahren habe ich mich dafür eingesetzt, dass die Möglichkeit der psychotherapeutischen Unterstützung auch auf Krankenschein ausgebaut wird. Daher freut es mich, dass die österreichische Gesundheitskasse nunmehr 30 Millionen Euro für Psvchotherapie in Österreich bereitstellt. Das ist ein erster wichtiger Schritt, um Menschen in dieser schwierigen Situation zu unterstützen, und ermöglicht

es auch dem Hilfswerk Kärnten, das so dringend notwendige Angebot in diesem Bereich auszubauen", sagt Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler.

Wer eine Psychotherapie auf Krankenschein benötigt, kann bei Vorliegen einer Bestätigung vom praktischen Arzt oder Facharzt (für Neurologie und/ oder Psychiatrie) direkt Kontakt mit dem Hilfswerk Kärnten aufnehmen.

Hilfswerk-Präsidentin Flisabeth Scheucher-Pichler



Dieses Angebot ist für Versicherte der ÖGK und anderer österreichischer Krankenkassen kostenfrei. Es ist auch möglich, ohne ärztliche Zuweisung eine Therapie in Anspruch zu nehmen, diese wird dann privat verrechnet und kann ggf. bei der Kasse eingereicht werden.

Psychotherapie wird derzeit bereits beim Hilfswerk in Spittal, St. Veit, Villach und Wolfsberg angeboten. <

> GROSSE HILFE, GANZ NAH.



Hallo! Wie geht's?

Telefonieren gegen die Einsamkeit.

Einsamkeit ist eines der großen Themen in unserer Gesellschaft.

Jeder hat sich vermutlich schon einmal einsam gefühlt und die Corona-Krise hat das Gefühl der Einsamkeit bei vielen Menschen noch verstärkt.

Einfach mal ein bisschen reden zu können und der Ausstausch über das Alltägliche fehlt oft!

Das Hilfswerk Kärnten bietet daher ein Telefonservice an.

Rufen Sie uns an – wir unterhalten uns gerne mit Ihnen!

Reden ist Balsam für die Seele!



Wir sind für SIE da

- → von Montag bis Freitag
- → von 09:00 12:00 Uhr
- → T: 0676 8990 5000

Mit Unterstützung des Kärntner Seniorenbundes



Hilfswerk Kärnten | 8.-Mai-Straße 47 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | www.hilfswerk-ktn.at

Auszeit für pflegende Angehörige



Herr L. betreut seit mehr als zwei Jahren seine demenzkranke Frau zu Hause. Seit Beginn der Corona-Pandemie sind die Tage, die er für sich zur freien Verfügung hat, rar geworden: Vor der Pandemie haben Verwandte, Nachbarn und enge Freunde Herrn L. tageweise entlastet. Aufgrund der Corona-Vorsichtsmaßnahmen sind Besuche nur noch schwer möglich, und so lastet seit mehr als einem Jahr fast alles auf den Schultern von Herrn L.

Neben der zeitlichen und kräftezehrenden Belastung fühlt sich Herr L. zunehmend einsam. Ein, zwei Wochen Auszeit, die er bei seiner Tochter in der Schweiz verbringen könnte, würden ihm seelisch und körperlich guttun.

Entlastung dank 24-Stunden-Kurzzeitbetreuung

Während der Corona-Pandemie wurde in den Medien viel über die 24-Stunden-Betreuung berichtet. So ist auch Herr L. auf diese Dienstleistung aufmerksam geworden. Beim weiteren Recherchieren ist er rasch darauf gekommen, dass es möglich ist, sie auch kurzfristig und vorübergehend in Anspruch zu nehmen.

"Es war mir sehr wichtig, zu wissen, dass meine Frau bestmöglich betreut wird und die Betreuerinnen verantwortungsvoll umgehen mit den Risiken, welche die Corona-Pandemie mit sich bringt." Das ist mehr als verständlich, schließlich gehören Herr L. und seine Frau aufgrund ihres Alters zu den Menschen, die durch das Virus besonders gefährdet sind. "Dass beim Hilfswerk die Betreuungsqualität an oberster Stelle steht, hat mir deshalb sehr geholfen", so Herr L. "Es trägt nicht nur das Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung. Das Hilfswerk wurde zusätzlich vom Verein für Konsumenteninformation ausgezeichnet. Das hat mir das

Vertrauen gegeben und mich letztlich ermutigt, mich dort zu melden."

Tipp: Förderung beantragen!

Hilfreich war für Herrn L. auch die Beratung durch das Hilfswerk zum Thema Förderung: Für die Kurzzeitbetreuung kann Förderung für pflegende Angehörige in Anspruch genommen werden. Der Antrag wird beim Sozialministeriumservice gestellt, die Höhe der Förderung hängt von der Pflegestufe und der Dauer der Kurzzeitbetreuung ab. Nähere Informationen dazu unter sozialministeriumservice.at <

Wir informieren Sie gerne

Für alle Informationen, eingehende Beratung und Fragen rund um die 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks rufen Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo–Do 8–16 Uhr, Fr 8–14 Uhr) zum Ortstarif an. Weitere Informationen erhalten Sie auch über 24stunden@hilfswerk.at oder im Internet auf 24stunden.hilfswerk.at



Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz Pflegende Angehörige, die eine Auszeit brauchen, können sich durch eine professionelle oder private Ersatzpflege vertreten lassen. Dafür kann eine finanzielle Unterstützung unter folgenden Voraussetzungen gewährt werden:

- Sie sind die Hauptpflegeperson
- Sie pflegen seit über einem Jahr
- Die pflegebedürftige Person bezieht Pflegegeld zumindest der Stufe 3 (Stufe 1 bei demenziell beeinträchtigten oder minderjährigen Personen)
- Die Abwesenheit dauert mindestens eine Woche (bei demenziell beeinträchtigten oder minderjährigen Personen ab 4 Tagen) und maximal 28 Tage im Jahr
- Die Höhe der Förderung beträgt abhängig von der Stufe des Pflegegeldes – zwischen max. 1.200 € und 2.500 € im Jahr



Alle Infos unter www.sozialministeriumservice.at



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

Sicherheit an heißen Tagen

Notruftelefon. Paula E. ist 73 Jahre alt und lebt alleine. Sie vertraut auf das Notruftelefon des Hilfswerks – und ist damit sehr zufrieden. Denn es gibt Paula E. die Sicherheit, rund um die Uhr auf Knopfdruck Hilfe zu bekommen. Gerade jetzt, wenn die Temperaturen steigen, ist das Notruftelefon des Hilfswerks der richtige Begleiter: Hitzewellen und anschließende Temperatureinbrüche machen vielen (meist älteren) Menschen schwer zu schaffen. Das wechselhafte Wetter hat oft Kreislaufprobleme, Schwächegefühl, allgemeines Unwohlsein oder Stürze zur Folge.

Hier ist das Hilfswerk Notruftelefon zur Stelle. Es besteht aus einer Armbanduhr oder einer Halskette, die immer getragen wird, und einem Basisgerät. Sollte etwas passieren, genügt ein Knopfdruck auf den mobilen Sender. Über eine Freisprecheinrichtung am Notruftelefon wird Kontakt mit der Hilfswerk-Notrufzentrale hergestellt. Dort wird abgeklärt, ob und welche Art von Hilfe benötigt wird. Da wichtige Informationen der Kundin bzw. des Kunden wie Name oder Adresse in der Notrufzentrale hinterlegt sind, können die geschulten Notruftelefon-Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren egal ob am Wochenende, an Feiertagen oder mitten in der Nacht. Binnen weniger Minuten können so die angegebene Vertrauensperson, Notarzt oder Rettung zur Stelle sein. Während das stationäre Notruftelefon für Sicherheit zu Hause sorgt, kann mit dem mobilen Notruftelefon zusätzlich auch unterwegs, also außerhalb der eigenen vier Wände, im Garten, bei Einkäufen etc., ein Notruf abgesetzt und über den mobilen Handsender mit der Notrufzentrale Kontakt aufgenommen werden.

Erinnerung als Service

Die Notrufzentrale ist nicht nur erste Anlaufstelle für Notfälle, sondern auch für zahlreiche weitere Angelegenheiten. Gegen einen Aufpreis unterstützt das Hilfswerk etwa mit Erinnerungsalarmen, die z.B. an die Medikamenteneinnahme erinnern, oder bei der Organisation von Arztterminen.

Kein Festnetzanschluss notwendig

Die Hilfswerk-Mitarbeiter/innen bringen das Notruftelefon ins Haus, schließen es an und erklären die Funktionsweise. Sie übernehmen auch Batteriewechsel und technische Wartung. Dabei achten sie selbstverständlich auf die Covid-19 Sicherheitsmaßnahmen. Ein Festnetzanschluss ist nicht notwendig. <

Nähere Informationen

Informationen über das Notruftelefon und aktuelle Angebote sowie Bestellung unter der **Gratis-Hotline 0800 800 408** oder unter **www.notruftelefon.at**



Hand in Hand 2/2021 15

GESUNDHEIT & LEBEN HILFSWERK

Kinderbücher mit viel Herzblut

Buchtipp. Bereits das sechste Kinderbuch hat Katharina Gunzer, Kleinkindpädagogin im Hilfswerk Kärnten, gemeinsam mit ihrer Freundin Cornelia Bredschneider veröffentlicht.





Man merkt es den Büchern an, wie viel Herzblut der Autorinnen in ihnen steckt. Kein Wunder also, dass die beiden bereits zum dritten Mal Österreich bei der Biennale der Illustrationen in Bratislava vertreten, bei der die schönsten Originalillustrationen der Welt präsentiert werden. Alle Bücher und Infos auf: www.leselaune.at <



Das Leben ist bunt

Buchtipp. Pädagogin Annemarie Straßer kann vieles erzählen. Über freudige Erlebnisse, besondere Beziehungen, eigene Wahrnehmungen, aber auch über Hürden und Tiefen.

In ihrem Buch "Das Leben ist bunt" lädt die Pädagogin, die auch für das Hilfswerk Kärnten tätig ist, auf eine inspirierende, sehr persönliche Reise ein.

"Fünf Schlüssel gaben die Inspiration, um über mein Leben zu schreiben. Es waren die vielen kleinen und großen Dinge, die es geprägt haben. Krieg, Nachkriegszeit, Pflichtschule, Berufsausbildung, Ehe, Familie und 'Unruhestand'", so die Autorin. <





Danke an die Mitarbeiter/innen!

Ehrung. Ein großes Dankeschön gibt es von Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler regelmäßig für langjährige Mitarbeiter/iinnen. In Covid-Zeiten können diese Ehrungen leider nur sehr eingeschränkt und im kleinen Kreis stattfinden.

Diesmal dankte man der pädagogischen Leiterin Lisbeth Schwarz, die bereits seit zehn Jahren in der Elementarpädagogik arbeitet und bereits ihre Diplomarbeit über die KinderStadt (damals noch Kinderwerkstadt) Klagenfurt verfasst hat.

"Wir sind stolz, dass wir viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben, die seit vielen Jahren bei uns sind und mit dazu beitragen, dass das Hilfswerk auch in schwierigen Zeiten erfolgreich ist. Herzlichen Dank!" <



v.l.: HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Lisbeth Schwarz, HW-Fachbereichsleitung Elisabeth Sickl und HW-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz



■ GESUNDHEIT & LEBEN HILFSWERK

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Spenden. Das Hilfswerk Kärnten bedankt sich ganz herzlich bei allen, die es durch ihre Spende und Unterstützung ermöglichen, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen rasch und unbürokratisch zu helfen. Auch in dieser Ausgabe dürfen wir wieder stellvertretend einige Unterstützer vor den Vorhang holen.



Lachende Gesichter

Normalerweise bringt die Faschingsgilde Völkermarkt bei ihren Sitzungen die Menschen zum Lachen, aufgrund der Pandemie fanden diese heuer aber leider nicht statt. Trotzdem erhielt die Hilfswerk-Behindertentagesstätte auch in diesem Jahr eine großzügige Spende. Vielen Dank!



◀ Kleine Gärtner

Ein herzliches Dankeschön für die großzügige Spende von Gartenbau Tschitschnig! Wir haben für unsere Hochbeete im Kindergarten Schleppealm Gemüseerde, Pflanzen und Samen bekommen. Unsere fleißigen "klugen Wölfe" und "schlauen Füchse" haben die Pflanzen gleich eingesetzt und warten nun schon sehr gespannt auf das Ergebnis!





▲ Sportliche Spende

Zu langjährigen Unterstützern der Behindertentagesstätte zählt die Familie Kantor. In diesem Jahr erhielt das Hilfswerk eine Sprossenwand und einen Basketballkorb, damit auch die Rollstuhlfahrer spielen können. Vielen Dank, die Freude war riesengroß!

Taten statt Worte

Auch zu Ostern stellte sich die JVP Kärnten wieder in den Dienst der guten Sache und sammelte vor Geschäften. Vielen Dank für diese großartige Aktion und jenen Menschen, die so zahlreich Lebensmittel gespendet haben!

Hilfswerk goes green

e-Autos. Für das Hilfswerk Kärnten sind Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein und ein sorgsamer Umgang mit Ressourcen ein wichtiges Thema.

Aus diesem Grund kommen nun auch schon die ersten Elektroautos in den Bezirken Feldkirchen, St. Veit und Spittal zum Einsatz. Die Mitarbeiter/innen sind begeistert (im Uhrzeigersinn: Heinz Leitner, Bezirksleiter Feldkirchen, Waldilene Mader-Barros-Dos Santos und Ivana Vukadin aus Spittal und Barbara Traschitzger, Teamleiterin St. Veit! <







Respektvolle Zusammenarbeit

Anton Schmidt, langjähriger Bürgermeister von Maria Saal, verabschiedete sich in den wohlverdienten Ruhestand. Das Hilfswerk, die Pädagoginnen und Kinder des Kindergartens Maria Saal sagen DANKE für die vielen gemeinsamen kinderfreundlichen Initiativen und wünschen alles Gute! "Anton Schmidt hatte immer ein offenes Ohr für die Anliegen von Eltern. Unsere Zusammenarbeit in der Kinderbetreuung war geprägt von gegenseitigem Respekt und dem Ziel, ein verlässlicher Partner für Familien zu sein", so Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler.



Hand in Hand 2/2021 19

GROSSE HILFE, GANZ NAH.



HILFSWERK KÄRNTEN SANITÄTSHAUS

Sommer - Sonne - Sonnenschutz!!!

Auch heuer erwarten uns wieder hochsommerliche Temperaturen ... Wer die Sonne ganz ohne Reue genießen will, darf nicht auf den optimalen Sonnenschutz vergessen ...

Kompetente Beratung und eine große Auswahl an hochwertigen Sonnenschutzprodukten von Cetaphil® Sun Daylong™ finden Sie in unserem Sanitätshaus!





Liposomale Lotion

für den Körper

Sicherer und langanhaltender Sonnenschutz

Pflegt die Haut mit Aloe Vera und Vitamin E SPF 30

€ 21,60 100 ml

€ 31,80 200 ml



Extra leichte, fettfreie Formulierung

200 ml Gel-Creme, SPF 30 € **31,50**

100 ml Gel-Creme.

SPF 50+ € **22,50**

150 ml Gel-Spray, SPF 30 € 27,—

Sensitive Gel-Fluid

für das Gesicht

- Extra leichte, fettfreie Formulierung
- Schutz vor sonnenbedingter Hautalterung
- Als Make-up-Grundlage geeignet

SPF 50+

€ 17,70 50 ml





Kids Liposomale Lotion

- Für Kinder geeignet
- Auch für sehr empfindliche Haut und bei zu Neurodermitis neigender Haut geeignet
- Leicht verteilbar, sehr angenehmes Hautgefühl SPF 50+

€ 27,60 150 ml



Sun to go Liposomale Lotion + Stick

Ideal für unterwegs

- Sofortiger Sonnen- und Kälteschutz
- Pflegt und schützt Gesicht und Lippen

SPF 50+

20 ml + 3 g € 13,20



After Sun Repair Beruhigende

liposomale Lotion

- Feuchtigkeitsspendend
- Leichte, kühlende

Textur

Spürbar gepflegtes Hautgefühl

€ 15,80 100 ml

HILFSWERK |

Neu: Das Ferienwerk – verlässlicher Partner für Ihr Urlaubsvergnügen

Hilfswerk-Reiseangebote. Seit Anfang des Jahres ist das Ferienwerk Teil der Hilfswerk Service GmbH und bietet individuelle Reisen an. Egal ob Städtetrip, Gruppenreise oder Familienurlaub am Meer – mit dem Ferienwerk sind Sie bestens beraten, wenn es um Ihre Urlaubswünsche geht.

Vor allem für Reisen in die Region Istrien ist das Ferienwerk seit Jahren DER Spezialist. Das saubere Meer ohne Steilküste und die üppigen Pinienwälder sind ideal für jeden Urlaubsanspruch. Den Erholungsund Aktivurlauber erwarten Hotels verschiedenster Kategorien, Appartements und Mobilheime rund um Umag, Porec oder Rovinj. Die malerischen, charmanten Kleinstädte nahe den Ferienanlagen und die Region Istrien bieten unzählige Möglichkeiten und unvergessliche Erlebnisse für sportliche, kulturell begeisterte und erholungssuchende Gäste.

Spezialangebote

Nicht nur für Schulen, Vereine, Gruppen und Unternehmen stellen wir individuelle Reisen, Trainingsoder Sportwochen mit erlebnisreichen Rahmenprogrammen zusammen, auch für Senioren bietet das
Ferienwerk passende Reiseangebote und berät bei der Suche nach
dem richtigen Urlaubserlebnis.
Ebenso bietet das Ferienwerk auch
behindertengerechte Reisen an. <

Ferienwerk – nähere Informationen und Angebote

Hilfswerk Kärnten Service GmbH Ferienwerk Ansprechperson: Mag. Doris Bader Tel.: 05 05 44-1300 ferienwerk@hilfswerk.co.at www.ferienwerk.at





Ob Städtetrip, Urlaub am Meer, Sportwoche oder behindertengerechtes Reisen – das Ferienwerk findet die passenden Angebote.

Es geht wieder los!

Aufgrund der aktuellen Covid-Vorschriften können wir mit einigen Veranstaltungen schon wieder starten, da diese auch im Freien stattfinden können. Nähere Informationen und Termine: Mäggie Jeschofnik
Hilfswerk Kärnten, 0676/89901139

"Kumm, setz ma uns zsamm und ratsch ma a bissl"

Bekanntschaften schließen, Freunde finden, kein Platz für Einsamkeit

Yoga sanft

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

BaBoom

Tanzen für jedes Alter, ohne Partner/in

Tanzen bringt dich in Schwung

Partnerunabhängig tanzen

FAM of arts 50plus

von Hip Hop bis künstlerischem Tanz

Body moove

"Flippen" zu wilder Musik

Fechten 50plus SFLK

Rollstuhlfechten SFLK

Frischluft outdoor fitness world

Muskulatur gezielt stärken, Sturzprävention

Hand in Hand 2/2021 21

HILFSWERK

Sicher wohnen, auch im Alter

Betreubares Wohnen. Wer möchte nicht im eigenen Zuhause bis ins hohe Alter selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung leben. Im Rahmen des betreubaren Wohnens ist dies auch möglich. Ausgebildete Alltagsmanager/innen helfen dabei!

In Finkenstein wird dies ab dem Frühjahr 2022 im vom Land Kärnten umfassend geförderten Wohnbauprojekt "Birkenweg" möglich sein. Den Startschuss dazu gab es kürzlich. Insgesamt entstehen hier 24 barrierefreie und rollstuhlgerechte Wohneinheiten zu je rund 60 Quadratmeter. "Die Kombination aus eigener Wohnung, Gemeinschaftsraum und der Begleitung durch gut ausgebildete Fachkräfte, die bei der Organisation des Alltags unterstützen, ermöglicht es künftig, Eigenständigkeit und soziale Sicherheit gleichzeitig zu erfahren", betont Wohnbaureferentin Landeshauptmann-Stellvertreterin Gaby Schaunig anlässlich des Corona-konformen Spatenstichs. "Das Konzept zielt auf ältere Menschen ab, die vielleicht allein oder mit ihrem Partner nicht mehr ganz ohne Unterstützung leben wollen oder können, gleichzeitig aber auch

nicht in ein Seniorenheim übersiedeln möchten. Damit setzen wir gemeinsam mit dem Land und der 'meine heimat' einen weiteren wichtigen Baustein, um die Lebensbedingungen in unserer Gemeinde weiter zu erhöhen", unterstreicht Bürgermeister Christian Poglitsch. Darüber hinaus sichern – so der Bürgermeister – fußläufig erreichbare Einkaufsmöglichkeiten sowie Dienstleistungseinrichtungen den Bewohnerinnen und Bewohnern den Erhalt ihrer selbstbestimmten Lebensweise.

Große Balkone und Mietergärten

"Die neue Wohnanlage vereint Wohlfühlwohnen im Herzen Finkensteins mit ganz besonderer Naherholungsqualität. Es wird hier hochwertiger Wohnraum geschaffen, der in Qualität und Ausstattung praktisch gleichwertig mit Eigentumswohnbau ist", betont "meine heimat"-Vorstandsvorsitzender Helmut Manzenreiter. Die

Bewohner/innen können sich auf rund zehn Quadratmeter große Balkone sowie bei Erdgeschosswohnungen auf bis zu 40 Quadratmeter große Mietergärten freuen.

Sicher im eigenen Zuhause

Das betreubare Wohnen sowie der Betrieb des Seniorentageszentrums wird vom Hilfswerk Kärnten übernommen: "Das ist ein absolut visionäres Projekt. Generationenübergreifende und betreubare Wohnkonzepte werden in Zukunft eine ganz zentrale Säule darstellen: Immer mehr ältere Menschen leben alleine, benötigen aber gesellschaftliches Miteinander. Mit dem betreuten Wohnprojekt hier in Finkenstein sorgen wir dafür, dass das Leben in den eigenen vier Wänden viel länger möglich wird und die Bewohnerinnen und Bewohner in der vertrauten Umgebung bleiben können", so Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler. <

Was bedeutet "betreubares Wohnen"?

Betreubares Wohnen bietet die Möglichkeit, alleine in einer eigenen Wohnung zu leben, hat aber einen raschen und unkomplizierten Zugang zu verschiedenen Formen der Alltagsunterstützung.

Das Hilfswerk-Angebot umfasst:

- Betreuung und Sicherheit durch eine/n Alltagsmanager/in
- Beratung und Unterstützung bei kleinen Hausarbeiten
- Information und Vermittlung mobiler Pflege und Betreuung
- gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge, Feste, Spielenachmittage uvm.

Foto: meine heimat / Hipp

- regelmäßige Treffen der Bewohner
- Notruftelefon



Startschuss für modernes, altersgerechtes Wohnen in Finkenstein. V.I.: Finkensteins Bürgermeister Christian Poglitsch, "meine heimat"-Vorstandsvorsitzender Helmut Manzenreiter, LHStv. Gaby Schaunig, Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler und Vizebürgermeisterin Christine Sitter.

22

Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern "Schenk. Das Buch" von Michael Horowitz und Otto Schenk.

1. SOMMER

Finden Sie heraus, wo die Wortspiralen beginnen, und notieren Sie die Lösungswörter. (Beispiel: SONNENSCHIRMCHEN)



U	G	G	С
L	Е	Ä	Н
F	Т	S	Α
R	Ε	Т	R

S	Α	Р	D
Α	R	S	N
Ν	Т	Y	Α
D	S	Т	R

0	L	Υ	М
R	Ε	Ν	Р
Е	D	Α	1
М	М	0	S

2. SONNE

Finden Sie die Brückenwörter heraus? Sie ergeben als zweiter Teil des linken Wortes ebenso Sinn wie als erster Teil des rechten Wortes. (z. B: SONNEN- ... -STUHL (Lösung: LIEGE; Sonnenliege, Liegestuhl)

SONNEN- LIEGE -STUHL	SONNENWERK
SONNENSCHALTER	SONNENHEILIGKEI
SONNEN	SONNENREICH

3. SIGHTSEEING UND GENUSS

Drei passen zusammen – 1 aus jeder Spalte. Finden Sie sie heraus? (z. B: London - Tower Bridge - Fish & Chips: A.d.k.)

A. London

B. Berlin C. Athen

D. Granada

E. Rom F. Paris

a. Akropolis

b. Petersdom

c. Eiffelturm

d. Tower Bridge

e. Alhambra

f. Brandenburger Tor

g. Spaghetti Carbonara

h. Ratatouille

i. Tapas

j. Currywurst

k. Fish & Chips

I. Souvlaki

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

Ja, ich möchte ein Exemplar "Schenk. Das Buch" gewinnen.

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

Vorname:
Name:
Straße/Hausnummer:
PLZ/Ort:

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

Auflösung aus dem letzten Heft:

1. a) Tulpen

b) Primeln

c) Stiefmütterchen

d) Krokus

e) Hyazinthen f) Narzissen

2. a) 7schläfer

b) wal3ch

c) Gond11ahrt

d) Ab2gung

e) pr8voll

f) Re4

3. mit Summe 15 z B

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher "Denke, was dein Herz fühlt"

solida

Perfekte Passform und innovative Materialien

SOLIDA steht für maßgeschneiderte Komplettlösungen für unsere Kunden. Perfekte Passform und innovative Materialien ergeben ein Wohlfühlen der Trägerinnen und Träger. Unser jahrzehntelanges Know-How in Weiterentwicklung von Arbeitsbekleidung für Pflege, Gastronomie und Industrie garantiert herausragende Qualität für die Leistungsträger – alles aus einer Hand, mit umfangreichen Logistiklösungen für unsere Kunden.

SOLIDA, die Marke für Pflege- und Gastrofashion von ALBIRO.





Entdecken Sie unser Sortiment auf

www.solida.at contact@albiro.com +43 4237 2257

ALBIRO Ges.m.b.H. Sittersdorf 46 9133 Sittersdorf





Eine Creme – Doppelter Effekt: Behandeln und vorbeugen

Sudocrem®

MULTI-EXPERT SCHUTZCREME





NEU!



Exklusiv in der Apotheke erhältlich in den Größen: 60 g und 125 g







Zum täglichen Schutz der Haut für die ganze Familie

www.sudocrem.com

teva

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



BEI HARNWEGSINFEKT.

www.urofem.at













Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).



Stilles Leiden Inkontinenz

Tabuthema. Schätzungsweise eine Million Menschen in Österreich sind von Harnund/oder Stuhlinkontinenz betroffen. Genaue Zahlen fehlen, denn Inkontinenz ist ein großes Tabuthema. Viele Betroffenen wissen deshalb nicht, dass Inkontinenz behandelbar ist, oder verzichten aus Scham auf Therapie und Beratung. Das Hilfswerk und die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) wollen das ändern.

Inkontinenz ist ein Massenphänomen. Ab 80 Jahren ist etwa jede/r Dritte von Harn- und jede/r Fünfte von Stuhlinkontinenz betroffen. Aber auch 17 Prozent der 40- bis 59-Jährigen und 23 Prozent der 60- bis 79-Jährigen haben eine Form der Blasenschwäche. Der Großteil von ihnen leidet im Stillen: "Inkontinenz kostet nicht das Leben, sie kostet Lebensqualität", bringt es Othmar Karas, Präsident des Hilfswerks Österreich, auf den Punkt. Dabei könnten die richtige Beratung, Behandlung und Unterstützung die Lebensqualität Betroffener deutlich verbessern.

Enttabuisierung und Verbesserung der Datenlage gefordert

Dafür ist das Gesundheits- und Pflegesystem derzeit nicht ausreichend ausgestattet – auch, weil valide Daten zum Massenphänomen Inkontinenz fehlen. "Es braucht dringend eine umfassende Studie, um diesen blinden Fleck auf der Versorgungslandkarte zu beseitigen", fordert MKÖ-Präsidentin Michaela Lechner. Ebenso wichtig: eine breit angelegte Enttabuisierungskampagne. "Nur, wenn die Menschen

bereit sind, über Inkontinenz zu sprechen, haben therapeutische, pflegerische und präventive Bemühungen Erfolg", so die Fachärztin.

Ausbau von Beratung, Versorgung und Prävention notwendig

"Angesichts der vielen Betroffenen sind kompetente Anlaufstellen für Menschen mit Inkontinenz zu dünn gesät. Ein forcierter Ausbau ist dringend notwendig, aktuell fehlt es aber an geschultem Personal", betont Hilfswerk-Pflegeexpertin Sabine Maunz. Zentrales Anliegen von MKÖ und Hilfswerk ist daher, Pflegekräfte, Ärztinnen und Ärzte fort- und weiterzubilden und für das Thema zu sensibilisieren.

Hilfswerk-Schwerpunkt "Kontinenz fördern. Lebensqualität verbessern."

Das Hilfswerk hat Inkontinenz deshalb zu seinem aktuellen Schwerpunkt gemacht: Bereits 2020 startete ein umfassendes Fortbildungsprogramm zum Thema. In allen Hilfswerk-Landesverbänden wurden Inkontinenzbeauftragte ausgebildet, die über vertieftes Wissen zu den verschiedenen Formen



Hilfswerk-Präsident Othmar Karas (M.) und Hilfswerk-Pflegeexpertin Sabine Maunz (r.) sowie MKÖ-Präsidentin Michaela Lechner forderten kürzlich im Rahmen einer Pressekonferenz Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität für Menschen mit Inkontinenz.

von Inkontinenz und die entsprechenden Pflegemaßnahmen verfügen. Ein eigens kreierter Ansteckbutton signalisiert ihre "KOMPETENZ IN KONTINENZ".

Inkontinenzberatung

Persönliche Beratung zu Inkontinenz bietet das Hilfswerk in allen seinen Dienststellen, über die mobile Pflege und Betreuung direkt bei den Betroffenen und Angehörigen zu Hause, im Rahmen von "HILFSWERK ON TOUR" sowie unter der Service-Hotline 0800 800 820.



Hand in Hand **2/2021** 25





DIABETIKERVERSORGUNG im Pflegebereich

MED TRUST, der einzige **österreichische Hersteller von Diabetesprodukten**, bringt unter der Marke "Wellion" Produkte wie Blutzuckermessgeräte, Blutzucker-Teststreifen, Sicherheit-Pennadeln, Sicherheit-Lanzetten etc. auf den Markt und ist eine der führenden Marken in diesem Bereich.

Als österreichisches Familienunternehmen mit 13 Niederlassungen in Europa liefert MED TRUST seine Wellion Produkte in 85 Ländern weltweit.

Wir bieten ein

SICHERHEITS-GESAMTKONZEPT

welches die Sicherheits-Produkte zur Blutzuckermessung und Insulininjektion für Pflege- und Seniorenheime beinhaltet!

WIR BIETEN IHNEN SERVICE UND DIABETIKER PRODUKTE - ALLES AUS EINER HAND

- Persönliche Betreuung (12 Außendienstmitarbeiter)
- Effiziente Arbeitsgänge bei der Blutzuckerbestimmung Ihrer Bewohner
- · Stressfreie und risikosenkende Arbeitsabläufe
- Zufriedene Mitarbeiter zufriedene Bewohner

Wellion® GALILEO Blutzuckermessgeräte

Teststreifenauswurftaste zur Senkung des Infektionsrisikos



Wellion® SAFETY LANCETS Sicherheitseinmallanzetten

• Schutz vor Nadelstichverletzungen (Infektionen)



Wellion® PROTECT PRO Sicherheitspennadeln

Sichere Insulininjektion – Schutz vor Nadelstichverletzungen



Wellion® Safety-Station

- Optimale Aufbewahrung Ihrer Blutzucker-Messutensilien
- Sichere Entsorgung von gebrauchtem Zubehör





Kostenlose Überprüfung der Messgeräte

 Kostenlose und dokumentierte Überprüfung der zur Verfügung gestellten Geräte im Rahmen des Qualitätsmanagements

> Wellion Kundenservice - Wir sind gerne für Sie da! 02626 / 64 190 · office@medtrust.at





Mensch und Umwelt im Einklang

Mosambik. Entwicklung und Umweltschutz.

Wussten Sie, dass Mangrovenwälder neben dem Regenwald und Korallenriffen die größten Sauerstofflieferanten der Welt sind? An der Küste des Hilfswerk International Projektlandes Mosambik wachsen Mangrovenwälder und schützen die Küstengebiete. Die Mangrovenwälder liefern der Bevölkerung an der Küste der mosambikanischen Provinz Sofala Nahrung und Medizin. Mehr als 95 % der Nahrungsmittel, die von Menschen aus dem Meer gewonnen werden können, werden in den Mangroven produziert.

Mangroven in Gefahr

Wegen Brandrodung, Abholzung und Überfischung ist der Mangrovenbestand gefährdet. Dabei gehen nicht nur Nahrungsquellen verloren, auch die Tier- und Pflanzenwelt ist vom Aussterben bedroht.

Das Hilfswerk International schützt dieses sensible Ökosystem, forstet den Mangrovenbestand wieder auf, sensibilisiert die Bevölkerung für die Bedeutung der Mangroven und fördert nachhaltige Landwirtschaft. Wir entwickeln auch Kleinprojekte zur Verbesserung der Ernährungssicherung für die Menschen in Sofala.





CO₂-Bilanz: Sehr gut

In einer externen Evaluierung vom Hilfswerk International Mangrovenprojekt in Mosambik erhielten unsere Aktivitäten die Klimanote Sehr gut: Die Aufforstung eines Hektars Mangrovenwald in Mosambik im Rahmen des Projekts des Hilfswerk International verursacht in Summe 280 kg CO₂-Äquivalente. Pro gepflanztem Baum bedeutet dies rund 0,1 kg CO₂-Äquivalente. Auf einen Hektar bezogen könnten die von einer Person verursachten Emissionen, die bei einer 80-maligen Erdumrundung entstehen, theoretisch kompensiert werden. Auf das Gesamtprojekt bezogen würde dies sogar eine 22.000-malige Erdumrundung mit dem Auto bedeuten.

"Unser Projekt zeigt ganz deutlich: Umweltschutz muss Hand in Hand mit den Menschen gehen. Die Familien in Mosambik wissen genau, wie wertvoll die Mangrovenwälder sind. In den letzten Monaten konnten wir

gemeinsam mit Schulen und Gemeinden viel bewegen und nachhaltige Verbesserungen für die Menschen und das sensible Ökosystem der Mangroven bewirken." <

Bianca Weissel, Hilfswerk International

Ihre Spende schützt die Mangroven.



Mit Ihrer Hilfe können wir die Mangrovenwälder in Mosambik schützen! IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002 Kennwort "Mosambik" oder www.hilfswerk.at/international

Hilfswerk International

Kontakt Bianca Weissel

Tel.: 01 40 57 500-112 bianca.weissel@hilfswerk-international.at www.hilfswerk.at/international Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

HILFSWERK

Schenk, Das Buch: Fin intimes Lebensbild

Buchtipp. Es ist die Leidenschaft, die Otto Schenks Wirken bestimmt – egal, ob er in New York an der Met inszeniert oder als Alleinunterhalter, Theaterdirektor oder beeindruckender Menschendarsteller am Werk ist. Otti, wie ihn alle liebevoll nennen, überzeugt durch eine einzigartige künstlerische Vielseitigkeit: Als Opernregisseur lebt er eine Weltkarriere, er ist aber auch unerreichter Meister in der hohen Kunst des Blödelns. Mit "Schenk. Das Buch." schaffen Michael Horowitz und Otto Schenk, seit mehr als 40 Jahren befreundet, ein intimes Lebensbild des Otto Schenk. Sie zeigen den "Menschenfresser", der sein Publikum liebt, und jene privaten Momente des Lebens, die ihn berühren, glücklich und nachdenklich machen. Zuvor noch nie veröffentlichte Fotos präsentieren den großen Unterhalter Österreichs – und einen abseits der Bühne nachdenklichen Melancholiker.

- Der Schauspielstar Otto Schenk erzählt aus nächster Nähe
- Erstmals publizierte Fotos aus seinem privaten Familienalbum

Über die Autoren:

Otto Schenk, geboren 1930 in Wien, erhielt als Regisseur und Schauspieler Engagements in aller Welt. Er war von 1988 bis 1997 Direktor des Theaters in der Josefstadt und zählt zu den populärsten österreichischen Schauspielern in Film, Fernsehen und Theater. Michael Horowitz ist Fotograf, Journalist, Schriftsteller und Verleger. Der Autor von Biografien, u. a. über Helmut Qualtinger und Leonard Bernstein, ist seit vielen Jahren eng mit Otto Schenk befreundet.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: www.styriabooks.at



Michael Horowitz/Otto Schenk: Schenk. Das Buch Ein intimes Lebensbild Hardcover, Designbüro: Perndl+Co 20,5 x 26 cm; ca. 240 Seiten ISBN 978-3-222-15047-0 Molden Verlag, 35 Euro



Der Hilfswerk-Tourbus rollt wieder!

HILFSWERK ON TOUR. Die Planung der diesjährigen Hilfswerk-Tour durch Österreich war coronabedingt nicht ganz einfach. Umso mehr freuen wir uns, dass der beliebte Hilfswerk-Tourbus nun unterwegs ist!

Die HILFSWERK ON TOUR berät Sie vor Ort zu den Themen Älterwerden, Pflege und Betreuung, Gesundheit für Jung und Alt sowie Erziehung und Kinderbetreuung. Auch immer im Programm des Hilfswerk-Tourbus: praktische Gesundheits-Checks sowie Unterhaltung für Ihre Kinder!

"Wir freuen uns, Sie zu sehen!" So wurden wir mit dem Tourbus begrüßt, wo auch immer wir in den letzten Wochen Halt gemacht haben. Etwa auf den Wochenmärkten in Wels, Bad Ischl, Vöcklabruck, Leoben, St. Pölten oder Graz.

Wir freuen uns auch, Sie zu sehen! Kommen Sie vorbei, zum Beispiel am:

- 25. Juni am Maximiliansmarkt in Bischofshofen
- 16./17. Juli am "Sommer im Park" in Saalfelden
- 28./29. August am Motorfreien Tag in Obertrum
- 1. September am Taubenmarkt in Linz
- 12.-14. November an der Gesund-Leben-Messe in Klagenfurt

Termine

Bei Redaktionsschluss waren noch nicht alle Tourstopps bekannt. Besuchen Sie uns deshalb auf **www.hilfswerk.at** oder **https://www.facebook.com/hilfswerk.at** Dort erfahren Sie, wann die Tour in Ihrer Nähe ist.



Hilfswerk-Schwerpunktthemen:

Das Hilfswerk setzt jedes Jahr thematische Schwerpunkte, die vielleicht auch Sie interessieren: Erwachsenen, älteren Menschen und pflegenden Angehörigen zeigen wir heuer auf, dass Lebensqualität und Inkontinenz kein Widerspruch sein müssen. Und für Kinder und Familien stellen wir wie schon im letzten Jahr Aktivitäten zum Thema "Sprechen macht schlauer" in den Mittelpunkt.

Das Hilfswerk setzt bei seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Tena, B. Braun, Institut AllergoSan und Publicare.

Jetzt gratis bestellen!

Neu im Hilfswerk-Sortiment: die Broschüre "Schwache Blase, träger Darm? Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz." mit wertvollen Informationen zum Thema Inkontinenz und vielen alltagspraktischen Tipps.



Auch beliebt: der Hilfswerk Pflegekompass mit vielen praktischen Tipps rund um Pflege und Betreuung sowie Wissenswertes über Gesundheit, Krankheit und Älterwerden. Weiters finden Sie Tipps, wie Sie Ihre Selbstständigkeit bestmöglich erhalten und wie Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen können.



Bestellungen über 0800 800 820 (gebührenfrei) oder office@hilfswerk.at

Hand in Hand 2/2021 29

Wir sind da, wenn Sie Unterstützung brauchen! www.hilfswerk.ktn.at

Ihre Ansprechpartner in den Fachbereichen

PFLEGE.BETREUUNG.BERATUNG.

Pflegedienstleiterin:

Hermine Pobatschnig

T: 05 0544-5010

M: 0676/89 90 10 10

E: hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at

KINDER.BILDUNG.BETREUUNG.

Leiterin: Elisabeth Sickl

T: 05 0544-5007



SOZIALSERVICE.FREIWILLIGEN ARBEIT.INTEGRATION.

Leiterin: Mäggie Jeschofnik

T: 05 0544-2039

M: 0676/89 90 11 39

E: margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at

BEHINDERTENHILFE

Leiterin: Sabrina Müller

T: 05 0544-7101

M: 0676/89 90 53 01

E: sabrina.mueller@hilfswerk.co.at



MENÜSERVICE

Leiterin: Sigrid Bister

T: 05 0544-5532 M: 0676/89 90 27 00

E: sigrid.bister@hilfswerk.co.at



MOBILES SANITÄTSHAUS

Leiterin: Ingrid Pegrin

T: 05 0544-1000

M: 0676/89 90 20 02

E: ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at



PSYCHOTHERAPIE.PSYCHOLOGIE. BERATUNG.

Leiterin: Alma Brkic-Elezovic

M: 0676/89 90 14 22

E: alma.elezovic@hilfswerk.co.at



Termine im Hilfswerk

Hilfswerk Kärnten Sozialservice

Mäggie Jeschofnik, Tel. 05 0544-2039 Sprechstunden: Mi 8-12 Uhr

Tel. 0676/89 90 11 39

Kinderrettungswerk Kärnten

Susanne Hager, Tel. 0676/88 990 355 Termin nach Vereinbarung

Soziale Hilfsgemeinschaft Klagenfurt, SHG

Elisabeth Scheucher-Pichler

9020 Klagenfurt, Tel. 0676/89 90 10 00 Termin nach Vereinbarung

Lese- und Rechtschreibtherapie für Schulkinder

Bezirksstelle St. Veit/Glan Sabine Stattmann, Tel. 0676/89 90 44 01

Mo, Di, Mi 11-18 Uhr

"Man(n)agement -Verein zur Gewaltprävention"

In allen Bezirksstellen nach Terminvereinbarung

Tel. 0463/50 11 82

Cyber Crime

Kriminalprävention,

bei Fragen zu Cyberkriminalität

LKA, Tel.: 059133-203750

Österr. Zivilinvalidenverband

Bezirksbüro Klagenfurt

Edith Speiser, Tel. 05 0544-2020,

Sprechstunden für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE)

Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47 Roswita Spitzer, Tel. 0676/674 00 24 Voranmeldung unbedingt erforderlich,

jeden 2. Mittwoch im Monat, 16-18 Uhr

Stillberatung

Bezirksstelle Spittal

Michaela Pucher, Tel. 05 0544-08

"Väter für Recht gemeinsam für unsere Kinder"

Beratung im Hilfswerk in Klagenfurt, Villach, St. Veit, Spittal, Feldkirchen und

Völkermarkt

Clemens Costisella, Tel. 0681/811 21 824,

offi ce@v-f-r.at, www.v-f-r.at

Ihre Ansprechpartner in den Bezirken

Feldkirchen

Milesistraße 2 | 9560 Feldkirchen

T: 05 0544-02

F: 05 0544-5299

E: feldkirchen@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter: Heinz Leitner

M: 0676/89 90 71 01



Gösseringlände 7 | 9620 Hermagor

T: 05 0544-06

F: 05 0544-5699

E: hermagor@hilfswerk.co.at Bezirksleiter: Daniel Gärtner

M: 0676/89 90 81 80



Klagenfurt a. W./Klagenfurt-Land

Adlergasse 1 | 9020 Klagenfurt a. W.

T: 05 0544-09

F: 05 0544-5999

E: klagenfurt@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin: Gerda Fodermayer

M: 676/89 90 11 50

St.Veit/Glan

Grabenstraße 10 | 9300 St. Veit/Glan

T: 05 0544-03

30

F: 05 0544-5399

E: st.veit@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin: Hannelore Spöck

M: 0676/89 90 41 01



Spittal/Drau

Lutherstraße 7 | 9800 Spittal/Drau

T: 05 0544-02

F: 05 0544-5899

E: spittal@hilfswerk.co.at

Bezirksleiter: Josef Pleikner

M: 0676/89 90 31 01

Villach/Villach-Land

Peraustraße 1 | 9500 Villach

T: 05 0544-05

F: 05 0544-5599

E: villach@hiìfswerk.co.at Bezirksleiterin: Andrea Klemenz

M: 0676/89 90 21 01

Völkermarkt

Umfahrungsstraße 1B | 9100 Völkermarkt

T: 05 0544-01

F: 05 0544-5199

E: voelkermarkt@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin: Carmen Brezlan M: 0676/89 90 52 01

Wolfsberg

Klagenfurter Straße 47 | 9400 Wolfsberg

T: 05 0544-04 F: 05 0544-5499

E: wolfsberg@hilfswerk.co.at

Bezirksleiterin: Andrea Draxl M: 0676/89 90 61 01









Way of Life!

PÜNKTLICHKEIT IST EINE ZIER. WEITER KOMMT MAN MIT DIESEN HIER.





Zeit für gute Neuigkeiten!

Den Allrounder SWIFT und den Mini-SUV IGNIS gibt es jetzt als exklusive Jacques Lemans Edition mit aufregenden Design-Akzenten und bis zu € 2.000,- Bonus. Den Suzuki SWIFT erhalten Sie damit schon ab € 12.990,-1, den Suzuki IGNIS bereits ab € 13.990,-1 oder im ehrlich günstigen Leasing2. Und als Extra schenken wir Ihnen einen Herren-Chronographen oder eine Damenuhr aus der Jacques Lemans Eco Power Kollektion dazu! Mehr auf www.suzuki.aT

Verbrauch: 4,7-5,4 I/100 km, CO₂-Emission: 106-121 g/km³)

















#füreinandersorgen



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

Online auf wienerstaedtische.at, telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

