

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

3 | 2019

„Heute fühle
ich mich
antriebslos.“

Wenn sich Betrübtheit und
Vergesslichkeit ausbreiten. > 4

Notruftelefon Mobile Pro.
Sicherheit jetzt auch unterwegs! > 14

Pflege. Karriere der
anderen Art. > 13

Für andere aktiv. Freiwilliges
Engagement tut gut. > 17

ERSTE  SPARKASSE 

THE FUTURE IS YOURS.

2000

JAHRE

#GLAUBANDICH

[erstebank.at](https://www.erstebank.at)
[sparkasse.at](https://www.sparkasse.at)



25



20



27

COVERSTORY

4 „Heute fühle ich mich antriebslos.“ Wenn sich Betrübnis und Vergesslichkeit ausbreiten.

GESUNDHEIT & LEBEN

18 Spenden. Die Crowdfunding-Kampagne für ein neues SOMA-Transportauto war ein voller Erfolg.

20 „Ich liebe Kino über alles.“ Schauspielerin Marion Mitterhammer im Gespräch mit Michael Ellenbogen.

21 Mit Freude helfen. Die Mitglieder des Annemarie-Imhof-Komitees engagieren sich seit mehr als 30 Jahren für das Wiener Hilfswerk.

23 Kreativwettbewerb. Der Kreativwettbewerb 2019 überzeugte mit beeindruckenden Kunstwerken und einer spektakulären Location.

24 Fair-Teiler-Kühlschrank Am Schöpfwerk. Das sinnvolle Projekt gegen Lebensmittelverschwendung gibt es nun an einem weiteren Standort.

25 Nachhaltig wirksam. Das Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 22 und der ADAMAH-Biohof gewannen den Hauptpreis bei den „Aktionstagen Nachhaltigkeit 2019“.

27 „Baharat“ – Freude und Kreativität. Das gemeinnützige Beschäftigungsprojekt der Wiener Hilfswerk-Flüchtlingshilfe feierte Eröffnung.

EDITORIAL



Karin Praniess-Kastner, MSc
Präsidentin des Wiener Hilfswerks

Auf sich achten

Eine Depression kann jede/n treffen. Gerade, wenn Menschen älter werden, werden die Herausforderungen oft größer. Krankheiten treten auf, geliebte Menschen sterben, die Welt, die man zu kennen glaubte, ändert sich rasant. Kein Wunder, dass man schwermütig werden kann, wenn man mit solchen Problemen konfrontiert ist. Wenn jedoch die Schwermut nicht mehr weichen will, dann steckt man in einer Depression. Diese ist eine ernstzunehmende Krankheit und muss behandelt werden. Zunächst ist es wichtig, sich einzugestehen, dass man daran leidet. Dann sollte man sich um professionelle Hilfe bemühen.

In der Pflege und Betreuung älterer Menschen sind wir beim Wiener Hilfswerk Profis. Unsere Pflegekräfte sind nicht nur fachlich geschult, sie sind auch einfühlsam und gehen auf die Bedürfnisse der ihnen anvertrauten Personen ein. In unseren Tageszentren für Senioren/innen etwa, wo Personen mit Betreuungsbedarf mit großer Aufmerksamkeit versorgt werden, während die Angehörigen Zeit für sich haben. Oder in unseren Seniorenwohngemeinschaften, wo Menschen, die nicht alleine wohnen möchten, mit Gleichgesinnten zusammen sein können. Eine Depression kann jede/n treffen, aber man kann – und soll – sich helfen lassen.

Herzlichst
Ihre Karin Praniess-Kastner

Sehr geehrte Bezieher/innen des Magazins Hand in Hand!

Seit dem 25. Mai 2018 gilt die EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO). Dem Wiener Hilfswerk ist die Sicherheit Ihrer Daten und Ihrer Privatsphäre sehr wichtig, und wir versichern Ihnen, dass wir schon bisher sehr verantwortungsvoll mit Ihren Daten umgegangen sind. Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie in der neuen Datenschutzerklärung auf unserer Webseite unter <https://www.hilfswerk.at/wien/datenschutz/>. Das Wiener Hilfswerk verwendet Ihre Daten ausschließlich für den Versand von Informationen über die Arbeit des Wiener Hilfswerks. Sie haben das Recht auf Auskunft, Änderung und Löschung Ihrer Daten. Wenn Sie in Zukunft keine Informationen des Wiener Hilfswerks erhalten wollen, senden Sie bitte einen Brief an das Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, oder senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Abmeldung Hand in Hand“ an datenschutz@wiener.hilfswerk.at. Mit herzlichen Grüßen, Ihr Wiener Hilfswerk-Team



IHRE SPENDE IST STEUERLICH ABSETZBAR
REG NR SO 1192



Das Österreichische Umweltzeichen für Druckerzeugnisse, UZ24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



Herausgeber und Medieninhaber: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, Tel.: +43 1 512 36 61; E-Mail: kommunikation@wiener.hilfswerk.at; Web: www.wiener.hilfswerk.at **Redaktion Wien:** Mag.^a Martina Goetz, Mag. Heiko Nötstaller, Conny Pressler, Mag.^a Martina Stoll **Redaktion Österreich:** Elisabeth Anselm, DI Roland Wallner **Fotos:** Hilfswerk Österreich/Suzy Stöckl, Wiener Hilfswerk, Daniel Nuderscher, Fotolia, Hilfswerk International, Shutterstock (Cover/4/wavebreakmedia, 5/Fatmawati Achmad Zaenuri, 6/Roman Samborskyi, 31/Marian Weyo), 8/9/Wiener Hilfswerk/Wagner-Strauß, 11/Volkspartei/Glaser **Anzeigen:** Dr. Norbert Kastelic/Hilfswerk Österreich **Layout:** Egger & Lerch, 1030 Wien **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich jedoch vor, diese zu redigieren, abzulehnen oder in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen. **Auflage Wien:** 18.000 Stück.

„Heute fühle ich mich antriebslos.“

Was Traurigkeit, depressive Verstimmung und Demenz unterscheidet. Fit, vital und zufrieden im Alter – ein Wunsch vieler Menschen, der jedoch nicht immer in Erfüllung geht, schleichen sich doch mit dem Älterwerden so manche Beschwerden ein, der Körper will nicht immer so wie in jungen Jahren, und auch die Seele leidet mitunter.



Nicht jede Traurigkeit oder Be-
trübtheit ist gleich eine Depression,
aber es gilt, achtsam zu sein und die
Symptome zu beobachten – denn die
Symptome einer Depression können
leicht mit jenen einer demenziellen
Erkrankung verwechselt werden.

„Herr Doktor, mir fällt es schwer,
mich zu konzentrieren, oft fallen mir
Namen nicht mehr ein und ich fühle
mich antriebslos – ich glaube, ich
bin dement“, klagt Frau Hannelore
bei ihrem Hausarzt. Benennen ältere
Menschen von sich aus kognitive
Defizite, liegt jedoch häufig keine
Demenz vor, sondern möglicherweise
eine Depression. Im Gegensatz zu
depressiven Personen tendieren Men-
schen mit Demenz eher dazu, ihre

Defizite zu bagatellisieren. Selbst für
medizinische Fachkräfte ist es nicht
immer einfach, beides klar zu trennen.
Zum einen kann es in der Anfangs-
phase einer Demenz zu depressiven
Verstimmungen kommen, weil viele
Menschen merken, dass die geistigen
Kräfte nachlassen, zum anderen schie-
ben gerade ältere Menschen häufig
organische Beschwerden vor, wenn
ihre Stimmung am Boden ist.

Altern ist kein einheitlicher Prozess

Kinder entwickeln sich schnell. Auch
Erwachsene entwickeln sich weiter,
und selbst das Alter bedeutet Entwick-
lung, wenn auch in einem anderen
Tempo. Manche Dinge beherrschen

wir im Alter besser, manche schlech-
ter. Altern ist kein einheitlicher,
linearer Prozess. Im Alter profitieren
wir von unserem Wissen, von unseren
Erfahrungen, und die sogenannten
„Power-Funktionen“ unseres Gehirns
(auch „kristalline“ Funktionen ge-
nannt) sorgen dafür, dass wir dieses
Wissen weiterhin anwenden können.
Hier haben ältere Menschen Vorteile
gegenüber jungen, die zwar schneller
lernen, aber noch keinen so großen
„Wissensspeicher“ haben.

Gewisse Fähigkeiten lassen jedoch im
Alter auch nach. Umso wichtiger ist
es, Fertigkeiten und Kompetenzen
bis in hohe Alter weiterzuentwickeln,
zu trainieren und zu behalten. Tref-
fen mit Freunden, das Pflegen von

sozialen Kontakten, Spaziergänge an der frischen Luft, den eigenen Interessen und Hobbys nachgehen – all das hilft, die Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten.

Herausforderungen im Alter

Mal zwickt es hier, mal schmerzt es dort, mal lässt einen das Gedächtnis im Stich. „Früher war ich viel flexibler“, denken sich viele Menschen im Alter. Gewisse Herausforderungen müssen beim Älterwerden also durchaus bewältigt werden. Ereignisse, die das Leben im Alter spürbar verändern, lassen sich allerdings nicht so leicht wegstecken. Das sind vor allem Ereignisse, die man nicht selbst steuern oder beeinflussen kann. Einschneidend kann der Verlust von Familienmitgliedern, Lebenspartner/innen oder Freundinnen und Freunden sein. Ein solches Ereignis verändert vieles, beeinträchtigt stark das eigene Leben. Aber auch die Zeit nach dem Pensionsantritt oder eine Erkrankung können für manche Menschen ein kritisches Lebensereignis darstellen. All das kann einen traurig, nachdenklich oder auch einsam

machen und zu seelischen Verstimmungen führen. Wenn das eigene Wohlbefinden dadurch stark beeinflusst wird, kann sich hinter diesen Beschwerden eine ernstzunehmende Erkrankung verbergen: eine sogenannte Depression.

Wie äußert sich eine Depression?

Vor einigen Jahren war Depression noch ein Tabuthema. Wer darunter litt, wurde rasch als jemand abgestempelt, der „nicht ganz richtig“ ist. Heute weiß man, dass hinter Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit, Angstzuständen, innerer Unruhe, Appetitverlust oder Schlafstörungen die Krankheit Depression stecken kann, bei der der Stoffwechsel im Gehirn beeinträchtigt ist. Eine medikamentöse Behandlung ist möglich, sowohl bei jungen als auch bei älteren Menschen. Wichtig sind jedoch eine ärztliche Diagnose und die richtige Behandlung. Ein falsches Schamgefühl verhindert oft das richtige Deuten der Symptome. Angehörige bemerken zunächst eine Veränderung der Person, die Gemütsschwankungen machen den Umgang mit dem betroffenen

Menschen zur Herausforderung. Bei älteren Menschen treten neben den oben genannten Symptomen oft auch Minderwertigkeitsgefühle auf (die Befürchtung, anderen zur Last zu fallen), Gewichtsverlust, Mattigkeit oder auch Vereinsamung durch das starke Bedürfnis, sich zurückzuziehen. Kontakte mit anderen Menschen werden vermieden. Nach Verlusten, Ereignissen oder auch Misserfolgen allerdings, die zum Leben dazugehören, ist eine Phase der Trauer oder Verstimmtheit mitunter „ganz normal“ und hört nach einiger Zeit wieder auf. >>



Ihre Fragen an unsere Expertinnen und Experten

Psychologin und Pflegeexpertin
 Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich, beantwortet Ihre Fragen:



Maria M. aus Wien: „Mein Mann hat eine Depression und zieht sich immer mehr zurück.“

Wie kann ich ihm helfen?“

Sabine Maunz: „Signalisieren Sie Ihrem Mann, dass Sie für ihn da sind. Gemeinsame Spaziergänge oder andere Aktivitäten können in so einer Situation wohlthuend sein. Vergessen Sie dabei

jedoch nicht, dass Sie keine/n Therapeutin/Therapeuten ersetzen. Achten Sie auch auf sich selbst und erlauben Sie sich, etwas Gutes für sich selbst zu tun.

Herbert S. aus Leibnitz: „Meine Tochter sagt, ich soll mich gesünder ernähren, das würde auch bei meinen depressiven Stimmungen helfen. Stimmt das?“

Sabine Maunz: „Ja, da hat Ihre Tochter recht! Gerade wenn man sich antriebslos fühlt, braucht der Körper Energie, die man ihm in Form von gesunden Nahrungsmitteln zuführen muss. Achten Sie darauf, viel frisches Obst und Gemüse zu essen, trinken Sie ausreichend Wasser oder Tees. Versuchen Sie es doch auch einmal mit gemeinsamem Kochen – gesundes Kochen und Essen in Gesellschaft macht meist mehr Freude.

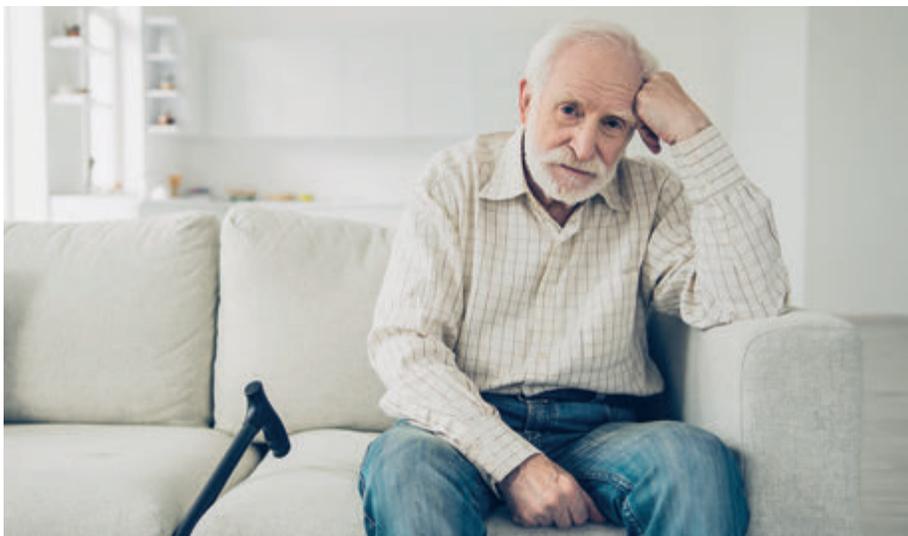
Manfred F. aus Seefeld: „In letzter Zeit vergisst meine Frau ständig, wo sie ihre Schlüssel hingelegt hat und sie ist nicht mehr so unternehmungslustig wie früher. Was soll ich tun?“

Sabine Maunz: „Sie können Ihrer Frau helfen, indem Sie sich zu Hause kleine Hilfsmittel und Routinen zuordnen. Benennen Sie beispielsweise einen Platz, wo der Schlüssel immer hingelegt wird, oder helfen Sie sich mit Klebezetteln als Gedächtnisstütze. Animieren Sie sie zu kleinen Unternehmungen und Aktivitäten. Sollten die Symptome im Laufe der Zeit zunehmen, ist eine ärztliche Abklärung ratsam, um festzustellen, ob mehr als nur Vergesslichkeit vorliegt und therapeutische Maßnahmen erforderlich sind.

>> **Depression oder Demenz?**

Frau Hannelore muss nicht unbedingt an Demenz erkrankt sein, nur weil sie Konzentrationsschwierigkeiten hat und sich antriebslos fühlt. Demenz und Depression weisen oft ähnliche Symptome auf. Eine Depression, beispielsweise, dauert meist nur relativ kurz, wohingegen eine Demenz sehr schleichend eintritt und lange andauert. Eine andere Unterscheidung liegt darin, dass Betroffene einer Depression rasch über Beschwerden klagen, Betroffene einer Demenz jedoch meist ihren Zustand verharmlosen und so lange wie möglich den Anschein der Normalität bewahren möchten.

Eine ärztliche Abklärung ist in jedem Fall wichtig, kann doch eine echte Depression lebensgefährlich werden, wenn sie nicht erkannt und den Betroffenen nicht geholfen wird. Auch eine möglichst frühe Erkennung einer Demenz ist wichtig. Denn auch wenn Demenz derzeit nicht geheilt werden kann, so besteht die Möglichkeit, durch eine medikamentöse Behandlung den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität zu verbessern. Lesen Sie mehr dazu im Interview mit den Therapeutinnen Marie-Christine Giuliani und Beate Schrank auf den Seiten 8 und 9. <



Unterscheidungsmerkmale – Depression und Demenz

Merkmale	Depression mit kognitiver Störung	Demenz
Eintritt	Rasch	Schleichend
Dauer	Relativ kurz (Wochen)	Lang (Monate, Jahre)
Stimmung	Tagesschwankungen, meistens gedrückte Stimmung	Wechsel von teilnahmslos bis normal bis hin zu reizbar
Geistige Defizite	Oft geringer als von der erkrankten Person wahrgenommen	Erkrankte Person verleugnet bzw. überspielt Defizite
Symptome, Verhalten	Schlafstörung, Appetitlosigkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Angst	Manchmal Schlafstörungen, uneinsichtig, Persönlichkeitsveränderungen
Veranlassung Arztbesuch	Eigeninitiative	Familie, Freunde
Vorgeschichte	Psychiatrische Vorerkrankungen und/oder persönliche Probleme	Familiäre Häufung

Test zur Beobachtung der seelischen Gesundheit

Mit dem nachfolgenden Fragebogen lässt sich herausfinden, wie es um die eigene seelische Gesundheit oder die von Angehörigen bestellt ist. Wichtig: Dieser Fragebogen ersetzt keine ärztliche Diagnose, er dient aber als Hilfestellung bei der Diagnose.

	JA	NEIN
Sind Sie im Wesentlichen mit Ihrem Leben zufrieden?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie viele Ihrer Interessen oder Aktivitäten aufgegeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben leer ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Sind Sie oft gelangweilt?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie meistens gute Laune?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie besorgt darüber, dass Ihnen etwas Schlimmes zustoßen könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Fühlen Sie sich die meiste Zeit glücklich?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich oft hilflos?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Ziehen Sie es vor, zu Hause zu bleiben, anstatt auszugehen und sich mit etwas Neuem zu beschäftigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie den Eindruck, mit dem Gedächtnis in letzter Zeit mehr als sonst Probleme zu haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Finden Sie es schön, jetzt in dieser Zeit zu leben?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich, wo wie Sie im Augenblick sind, wertlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Fühlen Sie sich voller Energie?	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Situation hoffnungslos ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie den Eindruck, dass es anderen Menschen besser geht als Ihnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

Auswertung: Gezählt wird die Anzahl der angekreuzten roten Kästchen .
0–5 Punkte: kein Verdacht auf Depression.
6–10 Punkte: Verdacht auf leichte bis mäßige Depression. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.
11–15 Punkte: Verdacht auf schwere Depression. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.

Liebevoll und lösungsorientiert

Interview. Es ist wichtig, eine Patientin/einen Patienten umfassend und als ganze Person zu betrachten, denn Seele und Körper haben eine starke Wechselwirkung, betonen die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin Beate Schrank und die Psychotherapeutin Marie-Christine Giuliani.

Hand in Hand: Worauf sollte man im Zusammenhang mit einer Depression achten?

Dr. Schrank: So unterschiedlich die Menschen und Formen von Depression sind, so kann man Depression doch immer mit Stress in Verbindung bringen. Stress ist alles, was uns aus unserem Gleichgewicht bringt. Negativer Stress kann durch hohen Arbeitsdruck ebenso entstehen wie durch Einsamkeit oder den Verlust von geliebten Menschen. Wenn wir etwas als Stress empfinden, dann hat das körperliche Auswirkungen, z. B. auf unsere Hormone, die Verdauung, das Immunsystem, das Schmerzempfinden oder die Schlafregulation.

Mag. Giuliani: Gerade bei älteren Menschen darf man diesen Zusammenhang nicht unterschätzen. Nicht selten klagen Patientinnen und

Patienten über körperliche Beschwerden und werden nach einer langen Tour durch verschiedene medizinische Einrichtungen unter dem Motto „Sie haben ja eh nichts“ wieder nach Hause geschickt. Das Konzept unseres Zentrums ist es, liebevoll, lösungsorientiert und interdisziplinär für den Patienten/die Patientin zu arbeiten, also die ganze Person umfassend zu betrachten. Das heißt, wir schauen uns die psychische und körperliche Ebene an und bieten im Bedarfsfall weiterführende Informationen an. Unser Angebot ist multimodal, also wie ein großer Blumenstrauß, aus dem der Patient das für ihn passende Angebot wie eine Blume herausziehen kann.

Dr. Schrank: Man muss Angebote ganz vorsichtig machen. Mitunter kommen ältere Menschen zu uns, die viele unterschiedliche Befunde

haben und verzweifelt sind, weil sie nicht wissen, ob oder auf welche Weise sie krank sind. Das ist Stress und belastet. Als Psychiaterin und als Ärztin kann ich das zusammenführen und aufklären, was wichtig ist und wo Sorgen unbegründet sind.

Hand in Hand: Wie kann man einer Depression entgegenwirken?

Dr. Schrank: Gegen Depression kann und soll man in jedem Lebensalter etwas tun. Natürlich sind in bestimmten Fällen Medikamente zu geben, denn in der Depression hängt man oft in seinen Gedanken fest und kommt immer mehr in eine Negativspirale. Medikamente machen die Gedanken flexibler und bremsen die Abwärtsspirale. Das muss aber sehr professionell und nachhaltig behandelt werden – gerade Antidepressiva werden oft leichtfertig und falsch verordnet.

Mag. Giuliani: Die Kunst des Psychiaters ist es, darauf zu achten, dass die Wirkung von Medikamenten bei der Patientin/beim Patienten in eine positive Richtung geht. Dies sollte auch regelmäßig beobachtet werden, so wie Frau Dr. Schrank das tut.

Dr. Schrank: Präventiv und therapeutisch wichtig ist es auch, wie viel Hoffnung die/der Betroffene hat und ob es ihr/ihm gelingt, die zur Verfügung stehenden Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Hier beginnt das psychotherapeutische Arbeitsfeld. Das hat sehr viel Einfluss auf den Genesungsprozess.





Mag. Giuliani: Um ein bisschen Erste Hilfe für unsere Leser/innen anzubieten, möchte ich fünf kleine Regeln in Erinnerung rufen, die bei Depression positiv wirken können:

1. Wenn man in Bewegung kommen möchte, aber antriebslos ist, soll man nie länger als 5 Sekunden warten, sich aufzuraffen. Danach wird es nämlich immer schwieriger, weil das Gehirn beginnt, nach 5 Sekunden die ersten Ausreden zu erfinden.
2. Bewegung an der frischen Luft, vor allem im Wald, hilft in jedem Fall, negative Gedanken zu reduzieren.
3. Ein Tagebuch schreiben. Es ist schlecht, belastende Dinge zu verdrängen, denn die Gedanken werden dadurch immer diffuser und dunkler. Wenn man sich aber mit den belastenden Themen befasst und sie aufschreibt, bekommt man einen besseren Überblick über die Problematik, in der man sich befindet, und bringt Kontrolle herein.
4. Im Alltag auf negative TV-Serien, triste Filme und düstere Musik verzichten – nicht Tragödien anschauen, sondern etwas Fröhliches.

Das klingt banal, aber das hat einen unglaublichen Einfluss auf die Stimmung. Führen Sie sich gute Gefühle zu, das wirkt sich positiv aus.

5. Den Schmerz als Impuls für die Veränderung annehmen lernen und das Vertrauen haben, dass man etwas ändern kann. Seien Sie dankbar, dass Ihnen Ihre Seele und Ihr Körper zeigen, dass es Zeit wird für Veränderung. Die Entscheidung liegt allein bei Ihnen.

Hand in Hand: Welchen Einfluss hat der Lebensstil?

Dr. Schrank: Der Lebensstil hat einen großen Einfluss. Alkohol zum Beispiel führt zur Ausschüttung von Serotonin in den Synapsen, d.h. wenn man Alkohol trinkt, wird man kurzfristig „glücklicher“. Viele Menschen nutzen das als Selbsttherapie bei Ängsten. Wenn man das aber immer wieder macht, ist das Serotonin irgendwann weg und man manövriert sich in eine Depression hinein, oft gekoppelt mit einer Alkoholabhängigkeit. Ähnliches gilt für Cannabis und andere Drogen.

Mag. Giuliani: Natürlich spielt die Ernährung eine wichtige Rolle.

Depressive Menschen neigen dazu, nicht gut für sich zu sorgen, und so kommt es aufgrund einseitiger Ernährung und Junkfood oft zu einem Vitamin- und Nährstoffmangel mit negativen Auswirkungen. „Du bist, was du isst, und dein Stoffwechsel hat auch Einfluss auf deine Gedanken!“ Das Gehirn ist ein Teil des Körpers, und was du denkst, danach richtest du dich wiederum aus, das ziehst du an, das lebst du. Also achte auf dich, du bist wertvoll. <

Gesundheitszentrum psy19

Im Gesundheitszentrum **psy19.wien** in Wien Döbling, Gatterburggasse 6, haben sich mehrere Spezialisten/innen zu einer interdisziplinären psychotherapeutischen Ordination zusammengefunden. OÄ Priv.-Doz. Dr. Beate Schrank, MSc, PhD ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. Mag. Marie-Christine Giuliani ist Psychotherapeutin und einer breiten Öffentlichkeit durch ihre langjährige Tätigkeit als ORF-Moderatorin bekannt. Neben klassischer psychiatrischer und psychotherapeutischer Betreuung bietet das Zentrum auch Ozontherapie und Yoga zur Unterstützung von Regeneration und Genesung. **Kontakt: www.psy19.wien**

Kurz: Pflege zukunftsfit machen

Sozialthema Nr. 1. Sebastian Kurz besuchte im Zuge seiner Österrichtour Pflegeeinrichtungen, unter anderem auch das Hilfswerk. Im folgenden Interview erklärt er sein Konzept zur Pflege von morgen.

Hand in Hand: Die Zukunft der Pflege beschäftigt die Politik seit vielen Jahren. Wie ist Ihr Ansatz?

Sebastian Kurz: Für uns ist klar: Wir lassen niemanden im Stich, der Hilfe braucht. Wir haben in Österreich 461.000 pflegebedürftige Menschen und ca. eine Million pflegende Angehörige. Das ist eine enorme gesellschaftliche Herausforderung. Wir wollen, dass alle Österreicher/innen in Würde altern können – dazu haben wir ein umfangreiches Pflegekonzept vorgelegt.

Zu Ihrem Konzept: Wo setzen Sie an, um die Situation für Betroffene zu verbessern?

Wir wollen eine „Pflege daheim“-Garantie einführen, das Pflegegeld weiterentwickeln und die 24-Stunden-Betreuung als Teil des „Pflegegeldes Neu“ fördern. Auch alternative Wohnkonzepte wie Betreutes Wohnen wollen wir forcieren. Durch einen One-Stop-Shop für alle Anliegen rund um die Pflege sollen Bürger/innen künftig Fragen rund um die Pflege an einem Ort beantwortet bekommen.

Was planen Sie zur Schlüsselfrage der Pflegefinanzierung?

Wir möchten, dass das Lebensrisiko Pflege von der Sozialversicherung abgedeckt wird. Es soll genauso anerkannt werden wie eine Krankheit, die Pension, Arbeitslosigkeit oder ein Unfall. Denn niemand kann etwas dafür, wenn er pflegebedürftig wird.



Von den pflegenden Angehörigen war bereits die Rede. Was wollen Sie für sie tun?

Was pflegende Angehörige leisten, kann nicht hoch genug geschätzt werden. Daher brauchen sie unsere bestmögliche Unterstützung. Wir wollen die Kapazitäten für Kurzzeitpflege und tageweise mobile Betreuung ausweiten. Die Möglichkeiten der Mitversicherung in der Kranken- und Pensionsversicherung müssen ausgebaut werden und junge pflegende Angehörige brauchen unsere besondere Unterstützung.

Wie wollen Sie die Situation für Pflegekräfte verbessern?

In den letzten Wochen konnte ich mit zahlreichen Pflegekräften in ganz Österreich ins Gespräch kommen. Ein Punkt, der immer wieder erwähnt wurde, ist die Bürokratie. Pflegekräfte wollen Menschen helfen und unterstützen – und nicht unzählige Formulare ausfüllen oder die meiste Zeit am Computer

verbringen. Hier werden wir in den nächsten Jahren definitiv ansetzen.

Wie stehen Sie zum Lehrberuf Pflege?

Schon heute sind wir mit einem Personalmangel in der Pflege konfrontiert. Da es aber eine Lücke im Ausbildungssystem gibt, gehen viele der Interessenten andere berufliche Wege. Mit der neuen Pflegelehre sollen vor allem jene eine Möglichkeit bekommen, die sich bereits nach dem Pflichtschulabschluss für die Pflege interessieren.

Danke für das Interview. Gibt es etwas, das Sie unseren Leserinnen und Lesern abschließend mitgeben wollen?

Einen großen Dank an alle Pflegekräfte – egal ob als pflegende Angehörige oder in der mobilen oder stationären Pflege. Es ist unglaublich, was sie alle leisten. Mit ihrer Arbeit tragen sie tagtäglich dazu bei, Menschen ein Altern in Würde zu ermöglichen, und dafür gebührt ihnen vollste Anerkennung und Wertschätzung. <

Neue Leitung beim Mobilem Palliativteam

Personalia. Dr. Nina Nozar hat im Wiener Hilfswerk mit Mai 2019 die Leitung des Mobilen Palliativteams (MPT) übernommen. Dr. Nozar ist seit Jahren mit großem Engagement als Palliativärztin im Hospiz- und Palliativbereich tätig.

Neben ihrer Leitungsfunktion arbeitet Frau Dr. Nozar im MPT des Wiener Hilfswerks als Ärztin gemeinsam mit weiteren Ärzten/innen, diplomierten Pflegekräften, Sozialarbeitern/innen und ehrenamtlichen Mitarbeitern/innen. Erfahrung im Palliativbereich sammelte Dr. Nozar, die über ein Diplom für Palliativmedizin verfügt, als stellvertretende ärztliche Leitung im Mobilem Palliativteam „Hospiz Mödling“. Vor ihrer Tätigkeit im Wiener Hilfswerk war sie stationsführende Ärztin im Haus der Barmherzigkeit. Der Wunsch, intensiver in den Palliativbereich einzutauchen, stand beim Wechsel im Vordergrund. Frau Dr. Nozar besitzt auch das Notarzdiplom und macht derzeit den Lehrgang zum Diplom der Phytotherapie.

Ganzheitliche Betreuung

Das Mobile Palliativteam des Wiener Hilfswerks, gefördert vom Fonds Soziales Wien, begleitet Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittener unheilbarer Erkrankung in deren Zuhause. Die MPT-Mitarbeiter/innen geben den Patienten/innen und deren Angehörigen jene Unterstützung, die sie benötigen, um den letzten Lebensweg gemeinsam und begleitet gehen zu können. Auf dieser Basis ist das MPT des Wiener Hilfswerks seit 16 Jahren tätig und hat seit 2003 mehr als 1.500 Personen betreut. Sicherheit durch ständige Erreichbarkeit des Teams sowie dessen einfühlsame und verlässliche Arbeit führten bei der jüngsten Befragung zu besten Kundenzufriedenheitswerten. Die ganzheitliche Betreuung,

Dr. Nina
Nozar, Leiterin
des Mobilen
Palliativteams
(MPT)



©: Foto Schneider

die durchgängige Erreichbarkeit und die Offenheit im Gespräch werden von Frau Dr. Nozar selbstverständlich weitergeführt. <

Mobiles Palliativteam des Wiener Hilfswerks

E-Mail: hospiz@wiener.hilfswerk.at
Telefon: +43 664 825 96 75



Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien.



Volle Fahrt voraus: So viel Spaß macht der Besuch des Tageszentrums Leopoldstadt.

Tageszentrum in Fahrt

Projekt. Rikschas bieten den Besuchern und Besucherinnen des Tageszentrums Leopoldstadt des Wiener Hilfswerks neue Möglichkeiten.

Mit Unterstützung der Bezirksvorstehung (BV) Leopoldstadt wurden zwei Rikschas angekauft, mit denen die teilnehmenden Institutionen Ausflüge und Ausfahrten durchführen können. Die Projektpartner sind neben der BV die Mobilitätsagentur Wien, die Wiener Gesundheitsförderung (WiG), KWP Pensionistenclubs und KWP Pensionistenwohnhäuser sowie das Wiener Hilfswerk. Die erste Probefahrt mit Kundinnen und Kunden des Tageszentrums Leopoldstadt machte großen Spaß und war ein voller Erfolg. Mit den „Seniorenrikschas“ sind Kurzausflüge in der näheren Umgebung geplant. So können die Tagesgäste vertraute Plätze besuchen, die sie aufgrund ihrer Mobilitätseinschränkung sonst nicht mehr erreichen würden. <

DGKP Karin Marek-Szedenic, Leiterin Hilfswerk-Tageszentrum Leopoldstadt



Anerkannte Einrichtung nach den
Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien,
gefördert aus Mitteln der Stadt Wien

„Jeder Tag ist spannend wie eine Weltreise“

Hauskrankenpflege. Eine Pflegekarriere der besonderen Art hat Hans E. beschritten. Nach absolvierten Studien der Kunstgeschichte und der Betriebswirtschaft und nach einer Karriere im Verlagswesen und in internationalen Konzernen zog es ihn im Alter von 50+ in den Pflegebereich. Hans E. besuchte die dreijährige Gesundheits- und Krankenpflegeschule und ist seit mehr als zwei Jahren als diplomierter Hauskrankenpfleger beim Wiener Hilfswerk tätig.

Den ersten Kontakt mit dem Wiener Hilfswerk hatte Hans E. 2015 im Rahmen seines Hauskrankenpflege-Praktikums. „Ich kenne viele Firmen, und in meinem Alter hat man ein Gespür, ob’s in einer Firma funktioniert oder nicht. Das Wiener Hilfswerk fand ich von der Atmosphäre her sehr gut und mir haben die Mischung aus älteren und jüngeren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie der Umgang miteinander gefallen.“ Im Rahmen des Praktikums wuchs auch das besondere Interesse an der Hauskrankenpflege. „Jeder Tag ist wie eine kleine Weltreise: Man kommt in verschiedene Milieus, unterschiedliche Situationen, und das finde ich einfach spannend. Außerdem gefällt mir die Flexibilität im Zeitmanagement. Ich habe einen 30-Stunden-Vertrag und kann mit der Einsatzleitung vereinbaren, wie ich arbeiten möchte. Das ist in einer Klinik natürlich nicht möglich.“

Positives Gefühl vermitteln

Der diplomierte Hauskrankenpfleger betreut vorwiegend Kundinnen und Kunden im Nordwesten Wiens. Zu den Tätigkeiten zählen die Morgen-, Mittag- und Abendpflege ebenso wie medizinische Hauskrankenpflege. „Die von mir betreuten Menschen gehören mehrheitlich der Generation meiner Eltern an, daher finde ich immer altersadäquate Themen, über die ich während meiner Pfl egetätigkeit

reden kann. Dabei stellt sich oft heraus, dass die Kunden/innen ein interessantes Leben hatten, über das sie mit jemandem sprechen möchten. Zuhören ist wichtig, und ich versuche, bei jedem Einsatz etwas Positives herauszufiltern. Das gibt Energie.“

Sinnvolle Tätigkeit

Mit der Tätigkeit in der Hauskrankenpflege ist der ehemalige Manager sehr zufrieden. „Ich habe gerne im Konzern gearbeitet, aber nach 20 Jahren und nachdem die Kinder aus dem Haus waren, habe ich gespürt: Es ist Zeit für etwas Neues, Sinnvolles, wenn möglich in Teilzeit.“ Noch während seiner Managementtätigkeit

erkundigte sich Hans E. beim AMS über die Möglichkeiten, einen Pflegeberuf zu ergreifen, und absolvierte in der Folge die dreijährige Pflegeausbildung. „Ich kann wirklich nur das Beste über das AMS (Arbeitsmarktservice) und den waff (Wiener ArbeitnehmerInnen Förderungsfonds) sagen, die mich bei meinem Wunsch, beruflich in die Pflege zu gehen, sehr gut begleitet haben.“ Angesichts der aktuellen Arbeitsmarktsituation möchte Hans E. auch eine Lanze für die 50+-Generation brechen: „Eine gute körperliche Verfassung vorausgesetzt, finde ich, dass auch über Fünfzigjährige in der Pflege gute Möglichkeiten haben.“ (mg) <



„Es ist Zeit für etwas Neues, Sinnvolles.“ So startete Hans E. seine zweite Laufbahn in der Hauskrankenpflege.

Sicherheit rund um die Uhr – jetzt auch unterwegs!

Notruftelefon Mobile Pro. Mobilität gepaart mit maximaler Sicherheit: Diesen Service bietet das neue Notruftelefon des Hilfswerks – kurz Mobile Pro. Denn es ist auch mobil verwendbar und begleitet Sie überall hin!

Seit 35 Jahren bietet das Notruftelefon des Hilfswerks auf Knopfdruck Hilfe im Notfall und damit Sicherheit rund um die Uhr. Nun ist das Gerät auch außerhalb der eigenen vier Wände zu verwenden. Ob beim Einkaufen, Spaziergehen oder sogar im Urlaub in Österreich: Es funktioniert überall, wo Sie hingehen! „Mit dem mobilen Notruftelefon kann ich ohne Bedenken wieder jederzeit in den Garten gehen und mit meinen Nachbarn plaudern“, freut sich etwa Notruftelefon-Kundin Maria M.

Und so funktioniert es

Der mobile Funksender kann um den Hals oder in der Tasche getragen werden. Auf Knopfdruck wird man sofort mit der ständig besetzten Notrufzentrale des Hilfswerks verbunden. Hier sind alle Daten der Kundin/des Kunden gespeichert, sodass rasch und gezielt Hilfe organisiert werden kann. Im Falle einer Alarmabsetzung wissen die Mitarbeiter/innen in der Zentrale ganz genau, wo sich die Person gerade befindet. Damit ist das Notruftelefon auch für aktive, noch rüstige Seniorinnen und Senioren bestens geeignet.

Informationen und Bestellungen

Die Anschlussgebühr beläuft sich auf 30 Euro, die Monatsmiete für das mobile Notruftelefon beträgt im heurigen Jahr 30 Euro, ab 2020 wird eine monatliche Miete von 37 Euro verrechnet. Um zusätzlich 7,50 Euro kann ein Erinnerungsservice gebucht werden. <

Notruftelefon Mobile Pro

Informationen und Bestellungen unter der Gratis-Hotline 0800 800 408, auf www.notruftelefon.at oder auf www.hilfswerk.at



Das Hilfswerk setzt auf Qualität

24-Stunden-Betreuung. Das Hilfswerk trägt ab sofort das „Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung“ (ÖQZ 24).

Gemeinsam mit einigen wenigen Agenturen war das Hilfswerk als Pilotagentur maßgeblich an dem vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz initiierten Zertifizierungsverfahren für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung beteiligt und hat dieses herausragend bestanden. Und das nicht grundlos, denn das Hilfswerk setzt sich seit den Anfängen im Jahr 2007 für hohe Qualitätskriterien in der Betreuung von Personen in den eigenen vier Wänden ein und hebt sich dadurch seit jeher von anderen Agenturen ab. Dieser hohe Qualitätsanspruch wurde bereits Ende 2018 durch die Auszeichnung mit der Note „Sehr gut“ durch den Verein für Konsumenteninformation (VKI) gewürdigt und spiegelt sich außerdem in dem Qualitätslabel „Sicher. Kompetent. Fair“ (einem gemeinsamen Qualitätsstandard von Caritas, Hilfswerk und Volkshilfe) wider. Wir haben die Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk, Karin Grössing, zum Thema Betreuungsqualität befragt:

Was sind die Voraussetzungen für die Erlangung des Österreichischen Qualitätszertifikats?

Karin Grössing: Zu den zentralen Zertifizierungskriterien gehören die Qualifikation der Personenbetreuer/innen, die Erstellung und Einhaltung eines schriftlich festgelegten Notfallplans sowie der verpflichtende Hausbesuch durch eine diplomierte



Gesundheits- und Krankenpflegeperson bei Einsatzbeginn und in regelmäßigen Abständen – als sichtbares Zeichen für einen hohen Qualitätsanspruch.

Auf welche anderen Qualitätsmerkmale setzt das Hilfswerk in der 24-Stunden-Betreuung?

Wir punkten mit transparenten und fairen Vertragsbedingungen, laufender Beratung, Begleitung und Information sowie mit hochqualifiziertem Personal. Egal, ob Kundinnen und Kunden, Angehörige oder Betreuungspersonen – das Hilfswerk ist für alle Beteiligten in der Betreuungssituation da. Darüber hinaus bietet das Hilfswerk ein umfassendes Bildungsmanagement für Personenbetreuer/innen an, denn Fortbildung ist ein wichtiges Kriterium im Rahmen der Qualitätssicherung.

Welchen Vorteil haben Kundinnen und Kunden durch die Zertifizierung?

Erstmals werden Vermittlungsagenturen, von denen es in Österreich sehr viele gibt, hinsichtlich Transparenz und Qualität miteinander vergleichbar. Diese direkte Vergleichsmöglichkeit kommt den Kundinnen und Kunden zugute, die sich so rasch ein Bild über die jeweilige Agentur machen können. Mit einer zertifizierten Agentur erhalten sie die Sicherheit, dass ihre Qualitätsansprüche erfüllt werden. <

Information und Beratung

Info-Hotline für Fragen und Beratung rund um die 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks: 0810 820 024 (Mo–Do 8–16 Uhr, Fr 8–14 Uhr) zum Ortstarif. E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at Internet: 24stunden.hilfswerk.at



Karin Grössing,
 Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung
 beim Hilfswerk



OPERETTE

MADE IN AUSTRIA

HERBERT
LIPPERT

Tenor

ILDIKÓ
RAIMONDI

Sopran



O-MIA

Das multimediale historisch-dokumentarische Operettenkonzert der Opernstars Ildikó Raimondi und Herbert Lippert positioniert Operette neu! Ihrem Charme, Ihrer Genialität und Ihrer Brillanz wird zu neuer Aufmerksamkeit verholfen. Mit Energie und Freude verbinden sie Bekanntes mit Unbekanntem, Tradition trifft auf multimedialen Zeitgeist.

Operette ist geniale Musik, Schauspiel mit Charme und Humor und Tanz. Die Melodien vermitteln geistreiche Leichtigkeit und Frische. Ein klein wenig Revue, Chanson und Couplet. Weltentrückt, beseelt, abenteuerlich, leidenschaftlich und euphorisch vermitteln die Melodien die Stimmung einer Epoche. Ausgehend vom Wiener Walzer eroberten neue Melodien die Herzen des Publikums. Diese neuen Musikstücke schlugen ein wie der Blitz, der Schlager war geboren.

O-MIA ist mehr als das! Das multimediale Konzertevent lässt die Epoche der Operette auferstehen und vermittelt den damaligen Zeitgeist hautnah. Solisten der Wiener Staatsoper, das neu gegründete O-MIA Jugendorchester präsentieren die Operette und seine brillanten Melodien im strahlenden Licht des Seins. O-MIA lässt die Hit-Fabrik des damaligen Wiens aufleben und spielt Lieder die rasant die Welt eroberten.

www.o-mia.com

DIE MITWIRKENDEN

Ildikó Raimondi *Sopran*
Herbert Lippert *Tenor*
Dirigent *Ernst Theis*
Orchester *O-MIA Jugendorchester*
Chor *St. Florianer Sängerknaben*
Johannes Silberschneider *Schauspieler (als Max Winter)*
Michael Dangl *Schauspieler (als Hubert Marischka)*
Erwin Kiennast *Musikarrangements, Klavier*
Manfred Corrine *Konzeption*

TERMINE 2019

WIEN	1. OKTOBER 2019 – 19:30 UHR KONZERTHAUS
LINZ	23. OKTOBER 2019 – 20:00 UHR BRUCKNERHAUS

KARTENVERKAUF

KARTENBÜRO: oeticket.com	TEL. 0900-9496096
--	-------------------

Veranstalter: PONTE Immobilien Entwicklungs- und Verwertungs-GmbH

Für andere aktiv sein und sich wohlfühlen

Freiwilligentätigkeit. Was die vielen Freiwilligen im Wiener Hilfswerk längst wissen, wird durch Forschungsergebnisse aus aller Welt bestätigt.

Freiwilliges Engagement tut gut – nicht nur den Menschen, denen es zugutekommt. Nicht nur den Kindern in der Lernhilfe, die Unterstützung beim Aufgabemachen bekommen, den Gästen des Tageszentrums, die jemanden zum Plaudern haben, oder den Kundinnen und Kunden des Hilfswerk-Sozialmarkts Ottakring, die volle Regale vorfinden, weil sie von Freiwilligen eingeräumt worden sind. Eine sinnvolle Tätigkeit auszuüben und sich für eine gute Sache einzusetzen, hebt die Stimmung und fördert das Wohlbefinden. Das erleben nicht nur mehr als 1.000 Freiwillige unmittelbar bei ihren Einsätzen in einem der vielen Aufgabenfelder des Wiener Hilfswerks, das wird auch durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt.

Sozialkontakte

Forschungsergebnisse aus aller Welt deuten übereinstimmend darauf hin, dass freiwillige Tätigkeiten das Wohlbefinden besonders bei älteren Menschen signifikant erhöhen können und dass sich damit sogar depressive Verstimmungen mildern lassen. Freiwilliges Engagement erhöht den Selbstwert, schafft eine Tages- und Wochenstruktur und kann durch den Aufbau neuer Sozialkontakte dem Verlust des sozialen Netzes entgegenwirken. Mit Ausdrücken wie „Warm Glow“ oder „Helper’s High“ werden



Sich für eine gute Sache einzusetzen, hebt die Stimmung. Die mehr als 1.000 Freiwilligen des Wiener Hilfswerks wissen das.

psychische Begleiterscheinungen des Helfens beschrieben, die als Gefühle von Zufriedenheit und Freude bis hin zu euphorischen Stimmungen wahrgenommen werden.

Beglückende Momente

Es soll hier jedoch keine oberflächliche Sozialromantik verbreitet werden: Ganz sicher ist nicht jeder Einsatz erfreulich. Wenn gar nichts weitergeht und man das Gefühl hat, zu wenig zu bewirken, dann können natürlich auch Zweifel und Frustration auftauchen. Dem stehen aber jene Momente gegenüber, die viele Freiwillige als besonders beglückend beschreiben, Momente zum Beispiel, in denen eine Schülerin freudestrahlend eine gute Note zeigt, in denen ein sterbender Mensch seinem Hospizbegleiter ein

Lächeln schenkt, in denen ein älterer, gebrechlicher Mann nach Jahren erstmals wieder ohne Hilfe vom Sessel aufstehen kann, weil er mit seinem Gesundheitspartner mehrere Wochen intensiv trainiert hat, oder Momente, in denen sich eine Asylwerberin mit Tränen in den Augen bei ihrem New Neighbour Buddy für die Begleitung zu einer Behörde bedankt. Und nicht selten sind es gar nicht die großen Augenblicke, die es braucht, damit Freiwillige aus ihrer Tätigkeit positive Gefühle gewinnen. Oft ist es ganz einfach die Gewissheit, etwas Sinnvolles getan zu haben. In einem Satz zusammengefasst können viele Freiwillige sagen: Es geht mir gut, denn ich bin für „etwas gut“. <

*Mag. Martin Oberbauer
Wiener Hilfswerk, Freiwilligenmanagement*

Herzlichen Dank!

Spenden. Es gibt viele Möglichkeiten, die soziale Arbeit des Wiener Hilfswerks zu unterstützen: von Geldspenden bzw. Daueraufträgen bis hin zu Benefizveranstaltungen, Privat-, Firmen- und Warenspenden. Eines haben alle gemeinsam: Spenden an das Wiener Hilfswerk werden dort eingesetzt, wo sie eine nachhaltige Verbesserung der Lebensumstände von Menschen in Wien erzielen – vielen Dank!



■ KOMMENTAR

Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA
Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks

Dank Ihrer Hilfe schneller am Ziel

Anfang letzten Jahres ereilte uns der Hilferuf unseres Sozialmarktes in Ottakring (SOMA 16): Der alte Lieferwagen war in die Jahre gekommen und verlor zusehends an Fahrtüchtigkeit. Die Kolleginnen und Kollegen vor Ort benötigten dringend einen neuen Kühlwagen, um Lebensmittelspenden effektiver transportieren zu können und um Menschen, die in Wien unterhalb der Armutsgrenze leben, mit besonders günstigen Lebensmitteln bestmöglich versorgen zu können.

Crowdfunding – ein voller Erfolg

Um ein adäquates Auto anschaffen zu können, startete das Wiener Hilfswerk eine Crowdfunding-Kampagne der besonderen Art: Einzelpersonen und Unternehmen, die für das so dringend benötigte Fahrzeug spendeten, wurden auf Wunsch mit ihrem Namen auf dem Auto verewigt. Gemeinsam mit Minisex-Frontsänger Rudi Nemecek und Gitarrist Hannes Seidl wurde aus dem Achtzigerjahre-Hit „Ich fahre mit

dem Auto“ kurzerhand „Wir brauchen ein Auto“. Mit dem extra für das Wiener Hilfswerk adaptierten Song – inklusive passendem Musikvideo – fiel der Startschuss der Kampagne. Anfang 2019 war es so weit: Mit Ihrer Hilfe haben wir es geschafft, den Kühltransporter zu finanzieren!

Danke an alle Beteiligten

Liebe Spenderinnen und Spender, vielen herzlichen Dank für Ihren wertvollen Beitrag und dafür, dass Sie unserem Hilferuf so engagiert und zahlreich gefolgt sind. Sie haben einen großen Teil dazu beigetragen, dass wir sozial benachteiligten Menschen in Wien ab sofort noch schneller und effizienter helfen können. Zudem möchten wir uns auch ganz herzlich bei allen Mitwirkenden bedanken, die diese Kampagne überhaupt erst ermöglicht haben: Rudi Nemecek und Minisex, Filmcrew David Lenhart & Simon P. Schwarz sowie folgende Unterstützer/-innen (siehe Logos rechte Seite):

Gemeinsam können wir viel bewegen!

Liebe Leserinnen und Leser, es freut mich ganz besonders, dass ich Ihnen heute mit dem nebenstehenden Foto das Ergebnis unserer gemeinsamen Kraftanstrengung vorstellen kann. Der Kühltransporter, den wir dank Ihrer Spenden finanzieren konnten, ist bereits intensiv unterwegs, um die Warenspenden von Firmen in unseren Sozialmarkt in Ottakring (SOMA 16) zu bringen. Besonders froh sind wir, dass das Auto rechtzeitig vor den sommerlichen Hitzewellen angeschafft werden konnte. Das Beispiel unseres SOMA-16-Transporters zeigt deutlich, was gelingen kann, wenn Einzelpersonen, Organisationen und Firmen gemeinsam für eine gute Sache eintreten und einen Beitrag leisten. Ich danke Ihnen von ganzem Herzen für Ihre Unterstützung und bin überzeugt, dass wir gemeinsam noch viel bewegen werden. Mit lieben Grüßen
Ihre Sabine Geringer



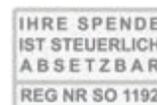
Spender/innen-Betreuung

Wenn auch Sie unsere karitativen Projekte unterstützen oder ein Spendenprojekt umsetzen möchten, stehe ich Ihnen gerne mit Informationen unterstützend zur Seite:

Florence Gross – Wiener Hilfswerk, Spender/innen-Betreuung,
Tel.: 01/512 36 61-1640, Mail: florence.gross@wiener.hilfswerk.at

Unterstützen Sie unsere soziale Arbeit mit einer Spende – vielen Dank!

- **Spendenkonto** lautend auf „Wiener Hilfswerk“, IBAN: AT58 2011 1284 4290 7831, Kennwort: z. B. „AWAT“
- **Online spenden** www.wiener.hilfswerk.at/spenden





Collegialität
PRIVATSTIFTUNG

Sie ALLE helfen uns helfen. Daher an dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an alle genannten und nicht genannten Unterstützer/innen!

60aufwärts
Lebensqualität im Alter
Münchendorf

THE SOUND OF
CARLOS S.
THE LANTANA TRIBUTE BAND



EBINGER
ebinger.co.at

BEAMTE HELFEN
Hamböck
Runde

Zuckerstrügel
www.zuckerstruegel.at

WOHLERGEHEN
MASSAGEINSTITUT
WWW.WOHLERGEHEN.AT

Commander KEEP FAIR DRIVN
CLUB

Rechtsanwalt
Dr. Alfred KRIEGLER
www.divorce.at

Danke für viele unvergessliche Stunden!

Nachruf. Die Nachricht vom Tod der herausragenden Künstlerin Eufriede Ott hat im Wiener Hilfswerk große Trauer hervorgerufen.

Eufriede Ott war nicht nur eine beliebte Schauspielerin, sondern auch sozial engagiert. Im Wiener Hilfswerk begeisterte sie das Publikum mit ihrem Können und ihrer Persönlichkeit bei mehreren Benefizveranstaltungen für Menschen, mit denen es das Schicksal nicht gut gemeint hat. Vor einigen Jahren gewährte sie im Gespräch mit Michael Ellenbogen auch den „Hand in Hand“-Lesern und -Leserinnen Einblicke in ihr Leben. Das Wiener Hilfswerk wird Kammerschauspielerin Eufriede Ott in dankbarer Erinnerung behalten!



Foto: Michael Ellenbogen

„Ich liebe Kino über alles“

Künstlergespräch. Auf den großen Bühnen des deutschsprachigen Theaters etablierte sich die gebürtige Steirerin mit fulminanten Erfolgen wie beispielsweise in Anton Tschechows Drama *Plantanow*. Marion Mitterhammer feierte in der Rolle der Lotti von Mitzko in der Serie *„Der Salzbaron“* ihren Durchbruch als Fernsehdarstellerin. Seit dem Jahr 2011 ist die Schauspielerin mit dem deutschen Regisseur Hans-Günther Bücking verheiratet, mit dem sie den Film *„Vanessa“* produzierte. Michael Ellenbogen traf die vielseitige Künstlerin zum Gespräch.



Foto: Steffi Henn

Sie hätten nach Ihrem großen Fernseherfolg in *„Der Salzbaron“* die Rolle der Kaiserin Elisabeth von Österreich spielen sollen. Warum kam es nicht dazu?

Marion Mitterhammer: Bernd Fischerauer, der Regisseur des *„Salzbarons“*, bereitete eine internationale Großproduktion vor, nämlich eine Neuverfilmung über das Leben der Kaiserin Elisabeth von Österreich. Ich sollte die „neue Sisi“ werden. Das Projekt platzte vier Wochen vor Drehbeginn und ich musste also schon als sehr junge Schauspielerin erfahren, wie nah Erfolg und Enttäuschung in diesem Beruf zusammenliegen können.

Ist eine gediegene Ausbildung in Ihrem Beruf wichtig?

Vor ein paar Jahren hätte ich Ihnen klar gesagt, dass eine Schauspielausbildung aus meiner Sicht wichtig ist. Mittlerweile bin ich beim Film aber so vielen authentischen, tollen sowie inspirierenden Kollegen ohne spezielle Ausbildung begegnet, dass ich mir nicht mehr so sicher bin. Für

das Theater finde ich eine Ausbildung allerdings wirklich wichtig.

Welches Filmprojekt war für Sie die bisher größte Herausforderung?

Seit ein paar Jahren produziere ich, gemeinsam mit meinem Mann Hans-Günther Bücking, Kinofilme. Jede dieser Produktionen ist natürlich eine besondere Herausforderung, aber auch eine ganz große Erfüllung. Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und natürlich, last but not least, auch noch zu spielen, das kann schon sehr aufregend sein, macht mich aber sehr glücklich.

Für die Rolle der Anna im österreichischen Film *„Die Vaterlosen“* erhielten Sie bei der Diagonale den Spezialpreis der Jury. War diese Auszeichnung einer der Höhepunkte in Ihrer Entwicklung als Schauspielerin?

Der Kinofilm liegt mir am Herzen. Ich liebe Kino über alles. Natürlich habe ich mich sehr gefreut über den Preis für *„Die Vaterlosen“*. Aber sehr

glücklich war ich auch über den Filmpreis für meine Rolle der Diana Dorn in *„Stille Reserven“*. Nicht zu vergessen *„Vanessa“*, mein Debüt als Regisseurin. Ich möchte nicht über Höhepunkte sprechen, aber bestimmte Momente, die mich geprägt haben und mich daran erinnern, dass ich nicht alles falsch gemacht habe als Filmschaffende. Ich bin aber überzeugt, und diese Motivation brauche ich, dass das Beste noch vor mir liegt.

In welcher Film- oder Fernsehproduktion arbeiten Sie gegenwärtig?

Ich glaube, dass mein Schauspielereleben ziemlich breit gefächert ist. Zum einen befinde ich mich gerade in der Postproduktion des Kinofilms *„Bleicherode“*, der im Herbst Premiere haben wird. Der Film ist ein wirklich unglaublich spannendes Projekt und wird in diesem Jahr in Thüringen gedreht. Und gemeinsam mit meinem Mann bereite ich einen großen Kinofilm nach einer wahren Geschichte in Graz vor. <

Mit Freude helfen

Karitatives. Die Mitglieder des Annemarie-Imhof-Komitees (AIK) engagieren sich seit mehr als 30 Jahren im Rahmen von karitativen Aktivitäten für das Wiener Hilfswerk.

Die Damen des ehrenamtlich tätigen Komitees sammeln nicht nur Spenden für wichtige Projekte des Wiener Hilfswerks, sie sind auch selbst tatkräftig und mit viel Freude vor und bei den Veranstaltungen aktiv. Derzeit stecken sie bereits mitten in den Vorbereitungen für das Benefiz-Bridge-Turnier, den Weihnachtsmarkt und die Benefiz-Quadrille in der Tanzschule Elmayer.

Benefiz-Bridge-Turnier

Am 6. Oktober 2019 findet ab 15 Uhr das Benefiz-Bridge-Turnier im SkyDome des Wiener Hilfswerks, Schottenfeldgasse 29, statt (Einlass ab 14 Uhr). AIK-Mitglieder Ulrike Appel und Elisabeth Purschke organisieren das Paarturnier in zwei Durchgängen, wofür es Sondermeisterpunkte für Mitglieder des Österreichischen Bridgesportverbandes gibt. Es wird wieder fleißig gespielt, gerechnet und taktiert. Der Reinerlös kommt dem Mobilen Palliativteam des Wiener Hilfswerks zugute.

Weihnachtsmarkt

Vom 28. bis 30. November lädt das Komitee wieder zu einem besonders stimmungsvollen Weihnachtsmarkt im glanzvollen Rahmen der Sektkellerei Kattus in Döbling (Billrothstraße 51) ein. Bereits jetzt sind die Mitglieder des Komitees mit den Vorbereitungen eingedeckt: Handarbeiten, Einkochen und bald auch kiloweise Kekse backen. Außerdem proben die Chary Ladies, der Chor des Annemarie-Imhof-Komitees, schon fleißig unter der Leitung von Sandra Pires für den großen Auftritt am 28. November. Der exklusive Benefiz-Weihnachtsmarkt hat bereits Tradition und zieht hunderte begeisterte Besucherinnen und Besucher an. Der Reinerlös des Verkaufs von liebevoll gefertigten Weihnachtswaren wie Keksen, Marmeladen, Schmuck, Adventkränzen oder verschiedenen Handarbeiten kommt den Freizeiteinrichtungen des Wiener Hilfswerks für Menschen mit Behinderung zugute. <



Der AIK-Weihnachtsmarkt bietet allerhand Köstlichkeiten.

Die nächsten Termine in Kürze:

Benefiz-Bridge-Turnier

Paarturnier in zwei Durchgängen, Sondermeisterpunkte für Mitglieder des Bridgeverbandes

Zeit: Sonntag, 6. Oktober 2019, 15 Uhr (Einlass 14 Uhr)

Ort: SkyDome des Wiener Hilfswerks, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Neנגeld: 30 Euro

Weihnachtsmarkt

in der Sektkellerei Kattus

Zeit: Donnerstag, 28. November 2019, 18–22 Uhr, Chorauftritt;

Freitag, 29. November 2019, 10–18 Uhr;

Samstag, 30. November 2019, 10–15 Uhr

Ort: Sektkellerei Kattus,

Billrothstraße 51, 1190 Wien

27. Benefiz-Quadrille

Zeit: Montag, 6. Jänner 2020

Ort: Tanzschule Elmayer,

Bräunerstraße 13, 1010 Wien

Um paarweise Teilnahme wird gebeten.

Spendenbeitrag: 25 Euro (Vorverkauf), 30 Euro (Abendkassa), 10 Euro (Schüler/innen, Studierende)

Infos und Anmeldungen:

Tel.: +43 1 512 36 61-1412 oder

E-Mail: imhofkomitee@wiener.hilfswerk.at



Messe für Gesundheit und Prävention 2019

Vorschau. Die beliebte Veranstaltung der Hilfswerk-Nachbarschaftszentren findet am 18. Oktober erstmals in Kooperation mit der Bezirksvorstehung Neubau statt.

Gesundheitsinteressierte aufgepasst! Am Freitag, dem 18. Oktober 2019, präsentieren sich von 10 bis 16 Uhr zahlreiche Selbsthilfegruppen und Gesundheitseinrichtungen – diesmal in den Räumlichkeiten der Bezirksvorstehung 7. In persönlichen Gesprächen und mittels praxisgerechter Infomaterialien erhalten die Besucherinnen und Besucher der Hilfswerk-Gesundheitsmesse wertvolle Tipps. Außerdem haben sie die Möglichkeit, auf einer Gesundheitsstraße ihre Fitness überprüfen zu lassen. Die „Fit Card“, ein spezieller Pass (kostenlos), ermöglicht die Teilnahme an allen Programmpunkten: an der Gesundheitsstraße, den Vorträgen und den Workshops. Den Pass erhält jede/r Besucher/in direkt auf der Messe. <



Messe für Gesundheit und Prävention

Zeit: Freitag, 18. Oktober 2019, 10–16 Uhr

Ort: Bezirksvorstehung 7, Hermannng. 24–26/2, 1070 Wien

Informationen: im Nachbarschaftszentrum 15 unter der Tel. 01 985 38 30 oder via Mail an nz15@wiener.hilfswerk.at
Der Eintritt ist frei.

Programm: Gesundheitsstraße mit gratis Fit-Card, Gesundheitsberatung und Selbsthilfe, Vorträge, Workshops



Gut zu hören ist gut fürs Gehirn

Immer mehr Menschen leiden an einer Hörminderung: In Österreich ist Schätzungen zufolge jeder Fünfte betroffen. Meistens setzt die Hörminderung schleichend ein: Sprache wird undeutlich und klingt verschwommen. Je früher eine Hörminderung entdeckt und versorgt wird, desto besser - denn wenn das Gehör leidet, leidet auch das Zwischenmenschliche.

Demenzrisiko steigt um rund 50 %
Ein gesundes Gehör ist auch wichtig für die geistige Fitness. Eine un-

behandelte Hörminderung erhöht das Demenzrisiko durchschnittlich um 49 Prozent – das zeigt eine neue wissenschaftliche Studie. Testen Sie daher Ihr Gehör kostenlos und unverbindlich in einem von über 135 Neuroth-Fachinstituten in ganz Österreich!



WERBUNG

Jetzt Termin vereinbaren unter der kostenlosen Info-Telefonnummer 00800 8001 8001 oder online unter www.neuroth.com

Vertragspartner aller Krankenkassen

 **NEUROTH**

Kreativwettbewerb: „Musik bewegt“

Veranstaltung. Der Kreativwettbewerb 2019 überzeugte nicht nur mit beeindruckenden Kunstwerken, sondern auch mit einer spektakulären Location.

So fanden sich Teilnehmer/innen, Besucher/innen, Jury und Ehrengäste im TUtheSky am Getreidemarkt ein, wo sie bei schönem Wetter den Blick über die Dächer von Wien genießen konnten. Mit Schwung eröffnete dann die Band „Mundwerk“ die Veranstaltung. Die aus Menschen mit und ohne Behinderung zusammengesetzte Formation begeisterte das Publikum mit mitreißenden Songs.

Nur Sieger/innen

Gespannt verfolgten die Anwesenden die Preisverleihung zum Kreativwettbewerb. Den ersten Platz errang Reinhard Seisenbacher mit dem Werk „Seelemusik“. Über den zweiten Platz konnte sich Jakob Ludwig Kraus mit dem Werk „No Panic“ freuen. Den dritten Platz teilten sich Andreas Lappi mit dem Werk „Tanzendes Paar“ und Norbert Almer mit dem

Werk „Opernsängerin“. Da es beim Kreativwettbewerb von Tradition her nur Sieger/innen gibt und somit alle Teilnehmer/innen Urkunden erhalten, war die Freude auf Seite der Ausgezeichneten groß.

„Menschen mit Behinderung haben viele Talente“

Univ.Prof. Sabine Seidler, die Rektorin der TU Wien, äußerte sich als Gastgeberin zum Kreativwettbewerb: „Ich durfte der Veranstaltung im Vorjahr im Technischen Museum beiwohnen. Es war mir ein Herzensanliegen, heuer mit unserer Location TUtheSky einen Beitrag zu leisten.“ Manfred Pallinger, Sektionschef im BMASK, lobte die Qualität der Kunstwerke: „Menschen mit Behinderung haben viele Talente, wie man bei dieser Preisverleihung sehen kann.“

„Für jede/n ein Gewinn“

Ministerialrätin Babette Klemmer-Senk (stv. Leiterin d. Abt. I/8 im BMBWF) hob den Aspekt der Kreativitätsförderung hervor: „Der Dialog zwischen Bildung und Kultur schafft Raum zur Entfaltung der Kreativität.“ Wiener Hilfswerk-Präsidentin Karin Praniess-Kastner freute sich über den inklusiven Charakter der Veranstaltung: „Beim Kreativwettbewerb teilzunehmen ist für jede/n der Künstler/innen ein Gewinn.“

Hochkarätig besetzte Jury

Auch im Jahr 2019 waren die Sieger/innen von einer hochkarätig besetzten Jury ausgewählt worden. Diese bestand aus Univ.-Prof. Oliver Kartak (Univ. f. Angewandte Kunst Wien), Angela Csoka (Künstlerin), Christa Bramböck (Künstlerin) und Reinhard Sandhofer (Künstler). Marie-Christine Giuliani moderierte die Veranstaltung. (hn) <



Die Location war toll, das Publikum begeistert, die Kunstwerke waren beeindruckend: alles paletti beim Kreativwettbewerb 2019.

Fair-Teiler-Kühlschrank Am Schöpfwerk

Hilfswerk-Nachbarschaftszentren. Das sinnvolle Projekt gegen Lebensmittelverschwendung gibt es nun an einem weiteren Standort.

Als bereits viertes Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum sagt das NZ 12 der Lebensmittelverschwendung den Kampf an. Mit dem Projekt Fair-Teiler wollen die Hilfswerk-Nachbarschaftszentren in Kooperation mit dem Ökosozialen Forum Wien und Foodsharing noch genießbare Lebensmittel vor der Entsorgung retten und die Wiener Bevölkerung für das Thema „Lebensmittelverschwendung“ sensibilisieren. Nach den Zentren in Mariahilf, in der Josefstadt und in Hernals eröffnet nun also das Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum Meidling einen eigenen Fair-Teiler-Kühlschrank. Die Hilfswerk-Fair-Teiler mit noch genießbaren, aber im Handel bereits zur Entsorgung bestimmten Lebensmitteln sind während der Öffnungszeiten der Zentren für alle zugänglich. Die Lebensmittel werden von ausgebildeten Mitarbeitern/innen der Initiative Foodsharing in ausgemachten Geschäften original



verpackt abgeholt (Obst und Gemüse unverpackt, kein Brot) und an die Zentren geliefert. Die Kühlschränke werden regelmäßig gereinigt, betreut und gewartet.

„Hervorragende Kooperation zum Nutzen der Menschen“

Wilfried Zankl, Bezirksvorsteher von Wien-Meidling, bezeichnete bei der Fair-Teiler-Eröffnung das Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum Meidling und seine Position Am Schöpfwerk als besten Platz für den neuen Fair-Teiler-Kühlschrank. „Ich freue mich über dieses ökologisch und sozial nachhaltige Projekt“, so der Bezirksvorsteher zu den Anwesenden.

Ähnlich äußerte sich auch Hans Sailer, Präsident des Ökosozialen Forums Wien. „Es handelt sich hier um eine hervorragende Kooperation zum Nutzen der Menschen. Die Weitergabe von Lebensmitteln ist gut für Menschen und Umwelt und entspricht vollauf der Ökosozialen Idee“, meinte Sailer. Ulrike Stocker, Expertin für Lebensmittel-Abfallvermeidung von der Wiener Umweltschutzabteilung – MA 22 stellte den Leitfaden „Das is(s)t es mir wert“ vor. „Mithilfe des Leitfadens erfahren die Wienerinnen und Wiener sowie Betriebe, wo sie Lebensmittel abgeben können, anstatt sie wegzuworfen“, führte Stocker aus. <

Offener Bücherschrank

Wien-Neubau. Am Ceija-Stojka-Platz, neben der Pfarre Altlerchenfeld, gibt es einen neuen offenen Bücherschrank.



Kunstvoll gestaltet von Frank Gassner, steht der Bücherschrank nun allen Menschen zur Verfügung, die Bücher tauschen, bringen oder entnehmen möchten. Das Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 7-Neubau (NZ 7) übernimmt die freiwillige Betreuung und Pflege des Bücherschranks. „Danke an das Wiener Hilfswerk für das großartige Engagement. Ich freue mich sehr, dass dieses Projekt zustande gekommen ist“, so Neubaus Bezirksvorsteher Markus Reiter anlässlich der Eröffnung im Juni, an der auch Bezirksrätin Christina Schlosser, Wiener-Hilfswerk-Geschäftsführerin Sabine Geringer, Nachbarschaftszentren-Abteilungsleiter Michael Eibensteiner und NZ 7-Leiterin Heidelinde Pelka teilnahmen. Finanziert wurde der Bücherschrank aus den Mitteln der Kulturkommission Neubau. <

Nachhaltig wirksam

Auszeichnung. Das Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 22-Donaustadt (NZ 22) und der ADAMAH BioHof gewannen den Hauptpreis bei den österreichweiten „Aktionstagen Nachhaltigkeit 2019“.

Das vom NZ 22 eingereichte Projekt „Zweite Chance für Bio-Obst und -Gemüse“ fand bei den „Aktionstagen Nachhaltigkeit 2019“ so großen Anklang, dass es mit dem Hauptpreis ausgezeichnet wurde. Damit verbunden erhielt NZ 22-Leiterin Sigrid Karpf die Einladung, im Juli 2019 als Teil der österreichischen Delegation am „UN High-Level Political Forum on Sustainable Development“ in New York teilzunehmen.

Hochwertige Lebensmittel für bedürftige Menschen

Der Wunsch, etwas gegen Lebensmittelverschwendung zu unternehmen, in Kombination mit dem Bestreben,

bedürftigen Wienerinnen und Wienern Zugang zu Bio-Lebensmitteln zu geben, führten den ADAMAH BioHof und das Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 22 im Jahr 2017 zum gemeinsamen Projekt „Zweite Chance für Bio-Obst und -Gemüse“. Hintergrund ist, dass der ADAMAH BioHof täglich große Mengen an Obst und Gemüse auszusortieren hat. Das liegt unter anderem daran, dass auch bei Bio-Obst und -Gemüse die Optik der Produkte für die Konsumenten eine immer größere Rolle spielt. Dem sozial engagierten ADAMAH-BioHof-Gründerehepaar Sigrid und Gerhard Zoubek war eine sinnvolle Verwendung der aus



verschiedenen Gründen aussortierten Produkte ein besonderes Anliegen. Gemeinsam mit dem Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 22, das in der Stadtrandsiedlung Rennbahnweg neben vielen anderen Aktivitäten auch soziale Orientierungsberatung anbietet, wurde das ökologisch und sozial nachhaltige Projekt ins Leben gerufen. Dieses trägt im wahrsten Sinne des Wortes Früchte: Besucher/innen des NZ 22, insbesondere Familien sowie Pensionistinnen und Pensionisten mit geringem Einkommen haben die Möglichkeit, sich Bio-Obst und -Gemüse abzuholen. Im Vorjahr wurden bei 26 Terminen insgesamt 1.750 kg Bio-Obst und -Gemüse verteilt.

Austausch von Rezepten und Tipps

Die Ausgabetermine im Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum sind ein beliebter sozialer Treffpunkt unterschiedlicher Menschen aus der Nachbarschaft. In einem demokratischen Prozess entscheiden die Anwesenden über die Aufteilung der zur Verfügung stehenden Bio-Waren und kümmern sich gewissenhaft um alle Tätigkeiten bis hin zur Reinigung der geleerten Kisten. Mittlerweile findet auch ein spannender interkultureller Austausch an Rezepten und Tipps statt, denn die teilnehmenden Frauen und Männer stammen aus Österreich, Deutschland, Ägypten, Serbien, Ukraine, Rumänien und Tschetschenien. <

Mag.^a Sigrid Karpf, Leitung Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 22-Donaustadt



Verieint im Kampf gegen Lebensmittelverschwendung: ADAMAH BioHof und Wiener Hilfswerk.

Ausgezeichneter Hilfswerk-SOMA Neubau

Sozialmarkt. Der Hilfswerk-Sozialmarkt in der Neustiftgasse im 7. Bezirk erhielt den Wiener Bezirks Business Award.

Die Leserinnen und Leser des WIENER BEZIRKSBLATTS wählten den Sozialmarkt (SOMA) des Wiener Hilfswerks unter die Top-3-Unternehmen (Kategorie sozial engagierte Unternehmen) im 7. Bezirk. Roswitha Kikowsky, für den SOMA zuständige Wiener Hilfswerk-Abteilungsleiterin, nahm die von Bezirksvorsteher Markus Reiter überreichte Auszeichnung WIENER BEZIRKSBLATT BUSINESS AWARD entgegen.

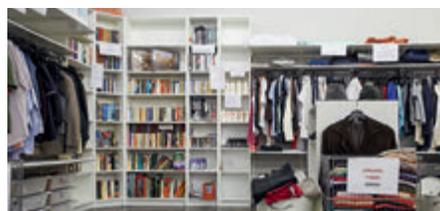
Sozialökonomischer Betrieb

Der im Jahr 2008 eröffnete Hilfswerk-SOMA Neubau ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmarktservice Wien. Dabei geht es nicht nur darum, Menschen mit niedrigem Einkommen günstigste Lebensmittel anzubieten, sondern auch um die Unterstützung arbeitsmarktferner

Frauen und Männer beim Wiedereintritt ins Berufsleben. Einkaufsberechtigt sind Menschen mit Wohnsitz in Wien und einem maximalen monatlichen Nettoeinkommen unter der Armutsgrenze laut Statistik Austria. Im SOMA Neubau gibt es aber auch einen Secondhand-Bereich und eine Kaffee-Ecke, die grundsätzlich alle Menschen zu den SOMA-Öffnungszeiten besuchen können.

Warenspenden willkommen

Die Angebotspalette des Sozialmarkts hängt von den Waren ab, die Produktions- und Handelsbetriebe dem Wiener Hilfswerk spenden. Besonders gefragt sind derzeit Obst und Gemüse, die den Sozialmarkt rechtzeitig erreichen, sodass sie auch trotz hitzebedingter Abbauprozesse noch genießbar sind. (mg) <



SOMA Neubau des Wiener Hilfswerks

Neustiftgasse 73–75, 1070 Wien
Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag:
10–14 Uhr; Donnerstag: 10–18.30 Uhr
Tel.: +43 1 512 36 61-5300
E-Mail: soma@wiener.hilfswerk.at



Zu Recht ausgezeichnet: Die Leser/innen des WIENER BEZIRKSBLATTS wählten den SOMA Neubau unter die Top-Unternehmen im 7. Bezirk.

„Baharat“ – Freude und Kreativität

Flüchtlingshilfe. Gemeinnütziges Trainingsprojekt feierte Eröffnung.

Die Ventilatoren laufen auf höchster Stufe, Papierfächer sind ebenso begehrtes Gut wie der vom Arbeitsanleiter selbst zubereitete Bio-Eistee. Die tropischen Temperaturen des Frühsommers entführen die gespannten Besucher/innen in exotische Gefilde. Das gemeinnützige Trainingsprojekt „Baharat“ zeigt sich bei seiner Eröffnungsfeier Ende Juni 2019 als Oase der Freude und Kreativität. Einige Fingerfertige basteln mit den beiden Änderungsschneiderinnen Wafaa und Yasameen Makramee-Kunstwerke, andere bestaunen die aufgemöbelten Stühle und Schränke, denen Upcycler Oleg in seiner Werkstatt zu neuem Leben verholpen hat. Im Barber-Bereich versorgt der Friseur einen Kunden, während die umsichtige Barista mit Karaffen voll kaltem Wasser im Raum herumschwirrt. All das erlebt man bei „Baharat“.

Vielseitiger Arbeitsalltag

Die fleißigen Teilnehmer/innen des gemeinnützigen Trainingsprojekts, das vom FSW aus Mitteln der Stadt Wien gefördert wird, kommen aus der ganzen Welt und haben in Österreich aufgrund ihrer Flucht Asyl oder subsidiären Schutz bekommen. Hier lernen sie den äußerst vielseitigen Arbeitsalltag in einem laufenden Betrieb in Österreich kennen. Wie bereitet man eine heiße Melange, wie einen süßen Eiskaffee zu? Wie kommuniziert man richtig mit Kunden/innen? Fragen wie diese werden in der Zeit des Arbeitstrainings von den beiden Anleitern beantwortet, einer von ihnen Spezialist im Bereich Gastronomie, der andere Friseur mit



Meisterprüfung. Eigeninitiative und Freude am Lernen sind das Rüstzeug, das sich die Teilnehmer/innen in ihrer Zeit bei „Baharat“ aneignen sollen, um sich selbstständig eine langfristige berufliche Perspektive aufbauen zu können.

Optimismus und Freude

Die Sonne senkt sich ein wenig über der Gumpendorfer Straße, und das Licht bereitet die Bühne für Basma Jabr und Orwa Saleh, die Syriens musikalisches Erbe modernisiert und mit Gesang und dem Saiteninstrument Oud zu uns gebracht haben. Es ist der Ausklang eines Nachmittags voller Optimismus und Freude. <

Mag.^a Sarah Lares, Wiener Hilfswerk
 Flüchtlings- und Wohnungslosenhilfe



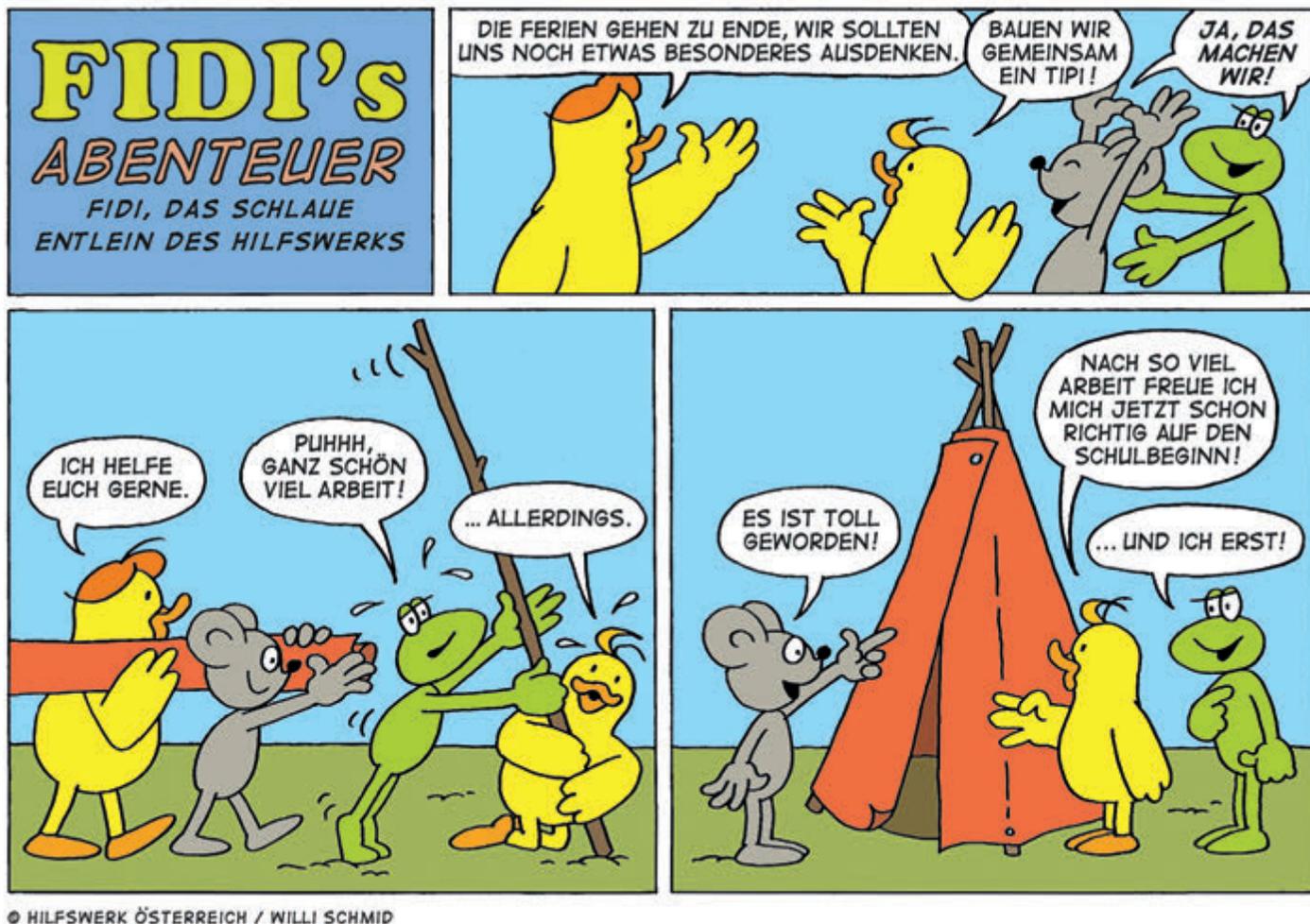
Gefördert vom
 Fonds Soziales Wien,
 aus Mitteln der Stadt Wien.

Baharat – auf einen Blick

Gumpendorfer Straße 65, 1060 Wien
 Geöffnet Montag bis Freitag täglich von
 10.00 bis 18.30 Uhr
 Beim Projekt „Baharat“ arbeiten Menschen unterschiedlicher Herkunft im Rahmen des Integrationsjahres zusammen. Die Teilnehmer/innen können im Café, im Barbershop, in der Änderungsschneiderei und in der Upcycling-Werkstatt tätig sein. Das gemeinnützige Trainingsprojekt „Baharat“ wird vom Fonds Soziales Wien aus Mitteln der Stadt Wien gefördert.



Bezirksvorsteher als Barista: Alles ist möglich bei Baharat.



Die Highlights der Hochzeitsbäckerinnen

Buchtipps „Das Beste von den burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen“:

Eine Verführung zum Zugreifen – die beliebtesten und viele neue Rezepte in einem Band. Die burgenländische Hochzeitsbäckerei hat längst nicht nur am schönsten Tag des Lebens eine wunderbare Tradition: Von Kekserln und Krapferln über feines Kleingebäck, Schnitten und Kuchen bis hin zu sündhaft guten Torten ist sie bei Einsteiger/innen und erfahrenen Bäcker/innen gleichermaßen beliebt. Über 70 abwechslungsreiche, vielfach erprobte Rezepte werden thematisch frisch aufbereitet und durch neue Highlights ergänzt. Mit praktischen Tipps und zahlreichen Fotos zu wichtigen Arbeitsschritten machen Backen und Naschen gleichermaßen Freude.

Autor und Fotograf: Bernhard Wieser schreibt als Texter und Konzeptionist im con:gas kreativteam über alles, was ihn begeistert – und besonders gern über die irdischen Genüsse. Für unsere Bestseller ist er gemeinsam mit Michael Rathmayer immer wieder durch das Burgenland gereist, um mit Bäckerinnen zu plaudern, in Backstuben zu blicken und zu naschen.

Michael Rathmayer hatte die geniale Idee, die Backkunst der burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen in Bild und Text zu verewigen. Als Fotograf ist er bereits seit 1990 in den Bereichen Food, Still-Life und Fotokunst für Auftraggeber im ganzen EU-Raum tätig, um Leben und Lebensmittel von ihrer schönsten Seite zu zeigen.

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



Das Beste von den burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen

Bernhard Wieser und Michael Rathmayer
 Hardcover, 19 x 24,5 cm; 192 Seiten, 27 Euro
 Pichler Verlag, ISBN 978-3-222-14040-2

„Spielen macht schlauer“ – Praxisnaher Ratgeber für Eltern

Jetzt kostenlos bestellen! Der praktische Erziehungslitfadens des Hilfswerks bietet eine Fülle von nützlichen Informationen über das Zusammenwirken von Spielen und der kindlichen Aneignung von Kompetenzen sowie Fähigkeiten. Er gibt zudem Tipps über die stressfreie Gestaltung des gemeinsamen Alltags mit Kindern.

Neueste Erkenntnisse aus der Hirn- und vor allem auch aus der Lernforschung unterstreichen die Bedeutung des freien, unorganisierten Spielens für die Entwicklung von Kindern. Wie Wissenschaftler/innen bestätigen, ist das kindliche Spiel eine wichtige, wenn nicht sogar die wichtigste Grundlage für die Aneignung und Ausformung von Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissen und einer motivierten Lern- und späteren Arbeitshaltung. Das steht im krassen Gegensatz zum allgemeinen Trend, Kinder und Jugendliche mit immer mehr zieloptimierten Aktivitäten und Förderprogrammen in durchgetakteten Tagesabläufen auf die Herausforderungen des Erwachsenenlebens vorbereiten zu wollen. Wie funktioniert nun „gutes“ Spielen? Was bewirkt es im Gehirn und wie lässt es sich durch Eltern anregen? Welche Störfaktoren gilt es zu vermeiden? Der Ratgeber des Hilfswerks gibt Eltern praxisnahe Tipps zu einer entspannten und ganzheitlichen Art, Kinder in ihrer Entwicklung vor allem durch ein freies und ungezwungenes Spielen bestmöglich zu unterstützen.



Wie Kinder fürs Leben lernen Spielen macht schlauer

Mit Empfehlungen zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung



Kostenlose Bestellung

Weitere besonders beliebte und vielfältige Ratgeber: der **Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass** – eine Orientierungshilfe rund um die richtige Betreuung und Förderung von Kindern sowie der **Hilfswerk Pflegekompass** mit vielen praktischen Tipps rund um Pflege und Betreuung für Betroffene, Interessierte und Angehörige. Bestellen Sie die kostenlosen Ratgeber rund um die Themen „Spielen, Lernen und Bilden“, „Kinderbetreuung“ sowie „Pflege“ unter: 0800 800 820 (gebührenfrei) oder office@hilfswerk.at





Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches voll-automatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **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
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 66,90 Euro



DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



blaha[®]

büro.möbel

WWW.BLAHA.CO.AT

► BÜROIDEEN AUF 3.500m²

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

www.lotterien.at

Ein Gewinn für die Zukunft

Gelebte Verantwortung. Vom Spielerschutz über den schonenden Umgang mit Ressourcen bis hin zur Unterstützung zahlreicher Organisationen und Projekte im Sozialen, der Kultur und im Sport. Die Österreichischen Lotterien leben Nachhaltigkeit seit ihrer Gründung vor mehr als 30 Jahren.



österreichische
LOTTERIEN

Jährlicher Inflationsausgleich des Pflegegeldes beschlossen

Finanzielle Entlastung. Ein erster Schritt für pflegebedürftige Menschen – die Modernisierung des heimischen Pflegesystems muss rasch folgen.

„Anfang Juli hat der Nationalrat die jährliche Valorisierung des Pflegegeldes – das heißt die Abgeltung des inflationsbedingten Wertverlustes – beschlossen und damit auch eine langjährige Forderung des Hilfswerks erfüllt“, zeigt sich Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich erfreut. Die Valorisierung ist laut Hilfswerk längst überfällig gewesen, denn das Pflegegeld hat durch unregelmäßige und unzureichende Anpassungen seit seiner Einführung rund 35 Prozent an Kaufkraft eingebüßt.

Leistbarkeit der Pflege sicherstellen

Pflegebedürftigkeit bringt für die Betroffenen und deren Familien nicht nur Änderungen der Lebensgewohnheiten und des Alltags mit sich, sondern bedeutet in der Regel auch eine nicht unwesentliche finanzielle Belastung. „Es ist daher mehr als fair, den schleichenden Wertverlust beim Pflegegeld auszugleichen“, so Karas. Die neue Regelung tritt mit 1. Jänner 2020 in Kraft, die Höhe der jährlichen Anhebung orientiert sich am Pensionsanpassungsfaktor. Als wichtig und richtig bewertet Karas auch, dass der Inflationsausgleich alle Pflegegeldstufen umfasst. Eine Erhöhung lediglich ab der Pflegegeldstufe 4 – wie zuletzt



diskutiert – hätte man beim Hilfswerk im Hinblick auf die reale Situation der Betroffenen und deren Angehöriger insbesondere in der häuslichen Pflege und Betreuung höchst kritisch gesehen.



Ein kleiner Schritt macht noch keine große Reform

„So erfreulich dieser Nationalratsbeschluss ist, darf dieser dennoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass ein großer Modernisierungs- und Reformschritt notwendig ist, um das österreichische Pflegesystem zukunftsfähig zu machen“, warnt Karas. „Alleine die Zunahme an Menschen mit Pflege- oder Betreuungsbedarf in den nächsten Jahren und Jahrzehnten wird uns vor große Herausforderungen stellen. Aus Sicht des Hilfswerks braucht es daher ein Gesamtkonzept, das eine nachhaltige Finanzierung ebenso einschließt wie eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung der Versorgungslandschaft und wirksamer Maßnahmen zur Gewinnung und Bindung von Fachpersonal“, so Karas abschließend. <

Der Zyklon Idai ist fort, aber João bleibt

Mosambik. Es ist der 13. März 2019 in der Provinz Sofala – einer der ärmsten Provinzen in Mosambik. Juliana ist hochschwanger und erzählt, wie sie den verheerenden Zyklon Idai erlebt hat – und wie ihr das Hilfswerk geholfen hat.



„Als die Wehen einsetzten, weinte ich. Ich war so verzweifelt wie nie zuvor. Es regnete seit Tagen und ich wusste, dass der Sturm kommen würde“, erzählt Juliana. So hat sie den katastrophalen Zyklon in Mosambik erlebt:

„Ich ließ meine beiden Töchter bei meiner Mutter, sie sind in einer Schule untergekommen. Dort wurden sie während des Zyklons versorgt. Ich ging viereinhalb Stunden zu Fuß zum nächsten Hilfswerk-Gesundheitsposten. Ich wusste von meinen beiden ersten Geburten, dass ich hier mein Kind sicher zur Welt bringen konnte. Während ich ging, hatte ich Angst um mein Leben, Angst um das Leben meines Babys und Angst um das Leben meiner Töchter.“

14. März 2019

Am 14. März erreichte der tropische Zyklon Idai seinen Höhepunkt. Enorme Sturmböen fegten über das bitterarme Land Mosambik. Idai hinterließ mehr als 600 Tote, viele Verletzte und Obdachlose, zerstörte Schulen, Krankenhäuser und vernichtete Ernten. Aber als Idai fort war, war João geboren.

„Ich habe in dieser Nacht mit der Hilfe vom Hilfswerk João gesund zur Welt gebracht. Die Geburt war turbulent. Zwei Hebammen und eine Krankenschwester haben sich im Gesundheitsposten verbarrikadiert. Aber sie sind den Patientinnen und



werdenden Müttern nicht von der Seite gewichen, die ganze Nacht. Ich hätte nicht gewusst, was ich ohne sie gemacht hätte.“

Heute

„Wenn ich meinen Sohn ansehe, empfinde ich tiefste Dankbarkeit, dass er gesund zur Welt kommen konnte und wir den Zyklon überlebt haben. João ist für mich ein Zeichen der Hoffnung, und ich danke Gott, dass meine Familie diese Katastrophe überlebt hat.“

Schleppender Wiederaufbau

Das Hilfswerk-International-Team in Mosambik berichtet, dass sich der Wiederaufbau trotz großer internationaler Bemühungen als schwierig erweist. Neben lahmgelegter Infrastruktur (Krankenhäuser, Schulen und Straßen) ist das größte Problem der Hunger. 800.000 Hektar Anbauflächen wurden überschwemmt; die Ernte ist zerstört.

„1,8 Millionen Menschen sind auf Lebensmittellieferungen angewiesen. Nachdem die Felder der Bauersfamilien tagelang kniehoch unter Wasser standen, ist alles Gemüse verdorben. Wir vom Hilfswerk helfen den Familien, ihre Felder von der kaputten Ernte zu befreien. In der Zwischenzeit versorgen wir akut unterernährte Kinder mit Nahrungspaketen. Wir

verteilen Saatgut an die Familien und helfen, dass sich Familien in Mosambik ehestmöglich wieder selbst ernähren können. Bis dahin brauchen

wir dringend Spenden, um Leben zu retten!“, berichtet Hilfswerk-International-Programmdirektor Dr. Fredy Rivera aus Sofala, Mosambik. <



Hilfswerk
 International

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



Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft.



Spendenkonto Bawag P.S.K.
 IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002
 Kennwort „Mosambik“ oder
 www.hilfswerk.at/international/idai



HILFSWERK



Wir sind für Sie da.

Das Wiener Hilfswerk ist ein soziales Dienstleistungsunternehmen, gemeinnützig, überparteilich, mildtätig und überkonfessionell. Unter dem Motto „Miteinander. Füreinander.“ bieten wir Menschen jene Unterstützung, die sie in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen benötigen.

Wiener Hilfswerk – Zentrale Schottenfeldgasse 29/1, 1072 Wien, Tel.: 01/512 36 61, info@wiener.hilfswerk.at

Geschäftsführerin: **Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA, Stv.: Dipl.-Ing. Evi Pohl-Iser, MA; Mag. Johann Seidl, MMag. Simon Blatzer**

Kinderbetreuung

Abteilungsleitung: **Anita Koppenhofer-Kaufmann**

- **Tagesmütter/-väter**
Tel.: 01/512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Kindergruppe FIDI**
Tel.: 01/512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Betriebliche Kinderbetreuung**
Tel.: 01/512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at

Hilfe und Pflege daheim

Abteilungsleitung:
Dipl.-Ing. Evi Pohl-Iser, MA
Pflegermanagement:
DGKP Esmir Kavazovic, MBA
Pflegedienstleitung:
DGKP Ljiljana Kovacevic, BSc

- **Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienst**
Tel.: 01/512 36 61-2000
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Kinderhauskrankenpflege**
Tel.: 01/512 36 61-2000
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Notruftelefon – Sicherheit zu Hause**
Tel.: 01/512 36 61-1511
notruftelefon@wiener.hilfswerk.at
- **Mobiles Palliativteam**
Tel.: 0664/825 96 75
hospiz@wiener.hilfswerk.at
- **Tageszentren für Senioren**
TZS Leopoldstadt, Tel.: 01/512 36 61-2400
Leitung: **DGKP Karin Marek-Szedenic**
tzs-02@wiener.hilfswerk.at
TZS Währing, Tel.: 01/512 36 61-2500
Leitung: **DGKP Ina Löffler**
tzs-18@wiener.hilfswerk.at
- **Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung**
Tel.: 01/512 36 61-2360
swg@wiener.hilfswerk.at

www.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.: 01/512 36 61-2600
Leitung: **Doris Kollerics, BA**
spielothek@wiener.hilfswerk.at
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre)**
Kontakt: **Mag.^a Angelika Linder**
Tel.: 01/512 36 61-2650
aktionsraum@wiener.hilfswerk.at
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren)**
Leitung: **DSA Monika Haider**
Tel.: 01/512 36 61-2700
club21@wiener.hilfswerk.at
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**
Tel.: 01/512 36 61-2711
vakoe@wiener.hilfswerk.at

LICHT INS DUNKEL

Wohnungslosenhilfe

Abteilungsleitung: **DSA Gernot Ecker**

- **Betreutes Wohnen – Übergangswohnungen für Frauen und Familien**
Tel.: 01/512 36 61-4000
Leitung: **DSA Ingrid Rasi-Brandl, MA**
bewo@wiener.hilfswerk.at
- **Wohnen mit Zukunft**
Tel.: 01/512 36 61-4300
wozu@wiener.hilfswerk.at
- **Sozial Betreute Wohnhäuser für Frauen und Paare, Tivoligasse**
Tel.: 01/512 36 61-4800
Leitung: **DSA Sabine Strobl-Heinrich**
sobewo12@wiener.hilfswerk.at
- **für Frauen, Bürgerspitalgasse**
Tel.: 01/512 36 61-4500
Leitung: **Mag.^a (FH) Katrin Milcic**
sobewo06@wiener.hilfswerk.at
- **für Männer und Männer, Hausergasse**
Tel.: 01/512 36 61-4600
Leitung: **DSA Robert Haidowatz-Haberbusch**
sobewo10@wiener.hilfswerk.at

Flüchtlingshilfe und Wohnintegration

- **AWAT – Grundversorgung und Betreute Wohnintegration**
Leitung: **Mag.^a (FH) Christina Schilling**
fluechtlingshilfe@wiener.hilfswerk.at
- **Baharat – Gemeinnütziges Trainingsprojekt**

Veranstaltungs- und Tagungszentrum SkyDome

Leitung: **Hannes Wagner**
Tel.: 01/512 36 61-1411
office@skydome.at

Know-how, passende Räumlichkeiten, multiprofessionelles Personal, barrierefrei.

Hilfe für Benachteiligte

- **Sozialökonomischer Betrieb (SÖB) Sozialwirtschaftliche Betriebe**
Leitung: **Mag.^a Roswitha Kikowsky**

SOMA – Sozialmarkt Neubau
Marktleitung: **Peter Kohls, MA**
Tel.: 01/512 36 61-5300
soma@wiener.hilfswerk.at

Haus- und Heimservice
Projektleitung: **MMag.^a Gerit Rabitsch**
Tel.: 01/512 36 61-2505 oder 5206
heimservice@wiener.hilfswerk.at

Sozialökonomischer Betrieb in Zusammenarbeit mit:



- **SOMA – Sozialmarkt Ottakring**
Marktleitung: **Peter Kohls, MA**
Tel.: 01/512 36 61-5400
soma16@wiener.hilfswerk.at

- **Karitatives Projekt „Guat beinand“**
Sachspenden für in Not geratene Menschen
Kontakt: **DSA Heidelinde Pelka**
Tel.: 01/512 36 61-3360

- **NEW CHANCE – Secondhand mit Sinn**
Barichgasse 8, 1030 Wien
Tel.: 0664/618 98 69
new.chance@wiener.hilfswerk.at

FONDS SOZIALES WIEN | Anerkannte Einrichtung nach den Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien, gefördert aus Mitteln der Stadt Wien

FONDS SOZIALES WIEN | Gefördert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien.



Unsere zehn Nachbarschaftszentren

Lebendige Treffpunkte, wo Menschen einander treffen und miteinander plaudern. Sie sind Orte gegenseitiger Hilfe zwischen Menschen aller Generationen und jeder sozialen Schicht.

Hilfswerk-Nachbarschaftszentren

Abteilungsleitung: **Michael Eibensteiner, BA**

- **Nachbarschaftszentrum 2 – Leopoldstadt**
1020 Wien, Vorgartenstraße 145–157
Leitung: **Mag.ª Iris Heinrich**
Tel.: 01/512 36 61-3210, nz2@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 3 – Landstraße**
1030 Wien, Barichgasse 8
Leitung: **Mag.ª Jenny Reuter**
Tel.: 01/512 36 61-3260, nz3@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 6 – Mariahilf**
1060 Wien, Bürgerspitalgasse 4–6
Leitung: **Mag.ª Jutta Rentmeister**
Tel.: 01/512 36 61-3300, nz6@wiener.hilfswerk.at

- **Nachbarschaftszentrum 7 – Neubau**
1072 Wien, Schottenfeldgasse 29
Leitung: **DSA Heidelinde Pelka**
Tel.: 01/512 36 61-3360, nz7@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 8 – Josefstadt**
1080 Wien, Florianigasse 24
Leitung: **Dr.ª Verena Kauer**
Tel.: 01/512 36 61-3400, nz8@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 12 – Meidling**
1120 Wien, Am Schöpfwerk 31
Leitung: **Mag.ª Marianne Rysavy**
Tel.: 01/512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 15 – Rudolfsheim-Fünfhaus**
1150 Wien, Kardinal-Rauscher-Platz 4
Leitung: **Mag.ª Elisabeth Kausek**
Tel.: 01/512 36 61-3500, nz15@wiener.hilfswerk.at

- **Nachbarschaftszentrum 16 – Ottakring**
1160 Wien, Stöberplatz 2
Leitung: **Mag.ª Verena Mayrhofer Ilijć**
Tel.: 01/512 36 61-3550, nz16@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 17 – Hernals**
1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 53
Leitung: **Mag.ª Eva Bertalan**
Tel.: 01/512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 22 – Donaustadt**
1220 Wien, Rennbahnweg 27/Stg. 3/R1
Leitung: **Mag.ª Sigrid Karpf**
Tel.: 01/512 36 61-3664, nz22@wiener.hilfswerk.at

www.nachbarschaftszentren.at
www.facebook.com/NZ7.Neubau
www.facebook.com/NZ16.Ottakring
www.facebook.com/NZ17.Hernals

WISSENS- BÖRSE



Regelmäßige Treffen mit Diskussion

Ort: Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 7,
Gruppenraum
1070 Wien, Schottenfeldgasse 29/
Eingang 2/Erdgeschoß

Zeit: jeweils Montag 15.00–17.00 Uhr

Die nächsten Termine:

- 9.9. Nachhaltigkeit
- 23.9. Gleichberechtigung –
Selbstständigkeit
- 7.10. Essen: früher – jetzt
- 21.10. Entsorgung
- 4.11. „Sammeln – Messis“
- 2.12. Weihnachtsfeier

Kontakt: Nachbarschaftszentrum 7 –
Neubau, Tel.: +43 1 512 36 61-3360
Informationen:

www.wissensboerse.at

Selbsthilfegruppen

- **Nachbarschaftszentrum 2**
Tel.: 01/512 36 61-3210

Österreichische Patienteninitiative Reizdarm (ÖPRD)

Jeden Mittwoch, 16.00–18.00 Uhr
Journdienst Tel.: 01/212 04 90-14

SHG Dystonie und Arbeit

4x/Jahr, Freitag, 17.30 Uhr, Kontaktperson:
Fr. Weissenberger, Tel.: 0664/73 45 32 54

SHG ADAPT

1x/Monat, Donnerstag, 18.30 Uhr,
Verein_adapt@yahoo.com
Kontaktperson: Fr. Bruckner, Termine erfragen

SHG Hirntumor

Informationen unter www.shghirntumor.at

- **Nachbarschaftszentrum 6**
Tel.: 01/512 36 61-3300

SHG Bipolar

Jeden 2. und 4. Dienstag, 18.00 Uhr.
Anmeldung unter Tel.: 01/597 36 50
EDÖ – Epilepsie Dachverband Österreich
Jeden letzten Freitag im Monat, 17.30 Uhr

- **Nachbarschaftszentrum 7**
Tel.: 01/512 36 61-3360

Multiple Sklerose

Dienstag und Donnerstag einmal im Monat,
15.00–18.00 Uhr. Info im Zentrum.

- **Nachbarschaftszentrum 8**
Tel.: 01/512 36 61-3400

SHG Angst und Panik

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr,
jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr
Anmeldung unter Tel.: 0664/129 22 48

SHG Essstörungen

14-tägig, Montag, 18.30 Uhr
Anmeldung unter Tel.: 0699/19 94 11 14

- **Nachbarschaftszentrum 12**
Tel.: 01/512 36 61-3450

SHG OA Overeaters Anonymous

(Unterstützung bei Genesung vom
zwanghaften Essen).
Jeden Donnerstag, 19.00–20.30 Uhr
info@overeatersanonymous.at
www.overeatersanonymous.at

Selbsthilfegruppe NMO

Narzisstische Missbrauchs-Opfer:
Betroffene von verbaler Gewalt,
psychischer Misshandlung und emotionaler
Erpressung (in Familie und Partnerschaft)
Jeden 1. Freitag im Monat, abends
Anmeldung bei Karin
unter Tel.: 0660/8521491

- **Nachbarschaftszentrum 15**
Tel.: 01/512 36 61-3500

Frauengesprächsrunde Brustgesundheit

Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr;
19.9., 17.10., 21.11., 19.12.

- **Nachbarschaftszentrum 17**
Tel.: 01/512 36 61-3600

SHG SIA – Überlebende von sexuellem Missbrauch in der Kindheit

Auskunft unter Tel.: 0699/11 03 32 70 (Christian)
oder Tel.: 0699/81 78 98 21 (Eva)

- **Nachbarschaftszentrum 22**
Tel.: 01/512 36 61-3664

FASD – Fetales Alkohol Syndrom

Mittwoch 18.9., 17.00–20.00 Uhr

- **Club Sonnenstrahl** Tel.: 01/512 36 61-2711

SHG für Schädel-Hirn-Trauma

Termine unter Tel.: 0664/323 36 26,
2. Sonntag, jeden geraden Monat, 15.00 Uhr
www.shg-sht.org



HILFSWERK



KASPERL-Termine

September bis November 2019

Tri-tra-trallalaaa ... der Kasperl, der ist wieder da!

- **Nachbarschaftszentrum 2:** Tel.: 01/512 36 61-3210
Fr., 20.9. | Fr., 18.10. | Fr., 22.11. | Fr., 13.12., jeweils 9.45 und 15 Uhr
Ab 2 Jahren, Dauer ca. 30 Minuten. Anmeldung erforderlich!
UKB: 2 Euro/Kind für Gruppen, 3 Euro/Kind für Einzelbesucher/innen
(am Fr., 20.9. und Fr., 13.12. im Anschluss Kasperlwerkstatt, Aufpreis 2 Euro)
- **Nachbarschaftszentrum 3:** Tel.: 01/512 36 61-3260
Mi., 11.9. | Mi., 9.10. | Mi., 13.11., jeweils 15.30 Uhr
UKB: 3 Euro. Anmeldung erforderlich!
- **Nachbarschaftszentrum 6:** Tel.: 01/512 36 61-3300
Kasperl für Kindergruppen:
Di., 17.9. | Mi., 18.9. | Di., 15.10. | Mi., 16.10. | Di., 19.11. | Mi., 20.11. |
Di., 17.12. | Mi., 18.12., jeweils 9.30 und 10.30 Uhr
UKB: 2 Euro. Anmeldung erforderlich!
- **Nachbarschaftszentrum 7:** Tel.: 01/512 36 61-3360
Do., 19.9. | Di., 15.10. | Do., 17.10. | Di., 12.11. | Do., 14.11. jeweils
9.30 und 10.30 Uhr. UKB: 4 Euro/Kind. Anmeldung erforderlich!

- **Kasperl & Kreativ:** für Eltern mit Kleinkindern, anschließend
gemeinsames Basteln und Elterncafé. Anmeldung bis 2 Tage
vor dem Vorstellungstermin erforderlich. UKB: 5 Euro/Kind.
Do., 19.9., „Die verzauberte Kindergartentasche“ |
Do., 17.10., „Großmutter hat die Brille verloren“ |
Do., 14.11., „Ärger mit Seppl“, jeweils 15.30–17 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 8:** Tel.: 01/512 36 61-3400
Mi., 11.9. | Mi., 9.10. | Mi., 13.11., jeweils 17 Uhr, UKB, Anmeldung erforderlich!
- **Nachbarschaftszentrum 12:** Tel.: 01/512 36 61-3450
Do., 19.9. | Do., 21.11., jeweils 10.30 Uhr
Mit Anmeldung, UKB: 3 Euro/2,50 Euro in Gruppen ab 15 Kindern.
Do., 5.12.: Kasperl und Nikolo: Kasperlaufführung, im Anschluss kommt der
Nikolo. Anmeldung bis 21.11., UKB: 6 Euro (Vorstellung und Nikolosackerl)
- **Nachbarschaftszentrum 16:** Tel.: 01/512 36 61-3550
Di., 24.9. | Di., 29.10. | Di., 26.11. | Di., 17.12., jeweils 9.30 und 10.30 Uhr
UKB: 2 Euro/Kind für Gruppen, 3 Euro/Kind für Einzelbesucher/innen



FLOHMARKT-Termine

September bis November 2019

Hausrat, Bücher, Spielsachen, Kleidung und noch mehr!

- **Nachbarschaftszentrum 2:** Tel.: 01/512 36 61-3210
Bücherflohmarkt: Mo., 18.11.–Fr., 29.11. zu den Öffnungszeiten!
Zusätzlich wartet unser „Offener Bücherschrank“ auf Sie – gerne
können Sie diesen auch befüllen!
Weitere tolle Flohmärkte im Zentrum: siehe Veranstaltungskalender S. 37
- **Nachbarschaftszentrum 3:** Tel.: 01/512 36 61-3260
Bücherflohmarkt: Immer mittwochs 9–17 Uhr und freitags 9–15 Uhr.
Alle Bücher gegen eine freie Spende.
Bücher-Nimm-mit-Tag: Fr., 6.12., 9–15 Uhr
Viertelflohmarkt: Vier Mal im Jahr öffnen wir unsere Türen für
Schnäppchenjäger/innen. Kleidung, Schuhe, Spielsachen, Geschirr
u.v.m. um 5 Euro/Sack. Fr., 20.9. und Fr., 22.11., jeweils 9–13.30 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 6:** Tel.: 01/512 36 61-3300
Kinderflohmarktwoche: Mo., 7.10.–Fr., 11.10. zu den Öffnungs-
zeiten, jedoch Mo. ab 11 Uhr und Fr. bis 12 Uhr, Fr. ist alles gratis!
Flohmarktwoche: Mo., 25.11.–Fr., 29.11. zu den Öffnungszeiten,
jedoch Mo. ab 11 Uhr und Fr. bis 12 Uhr, Fr. ist alles gratis!
- **Nachbarschaftszentrum 7:** Tel.: 01/512 36 61-3360
Di., 10.9.–Do., 12.9. | Di., 17.9.–Do., 19.9. | Di., 24.9.–Do., 26.9. |
Di., 8.10.–Do., 10.10. | Di., 15.10.–Do., 17.10. | Di., 22.10.–Do., 24.10. |
Di., 5.11.–Do., 7.11. | Di., 12.11.–Do., 14.11. | Di., 19.11.–Do., 21.11.,
jeweils 10–17 Uhr
Kids-Flohmarkt: Sa., 28.9. (Anmeldestart: 4.9.) und und Sa., 23.11.
(Anmeldestart: 23.10.) jeweils 9.30–14 Uhr

- Stöbern, verkaufen, tauschen! UKB: pro Tisch 8 Euro.
Rechtzeitig Tisch reservieren
- **Nachbarschaftszentrum 8:** Tel.: 01/512 36 61-3400
Di., 1.10.–Do., 3.10 | Di., 5.11.–Do., 7.11.,
jeweils Di., 9.30–17 Uhr, Mi., 11–18 Uhr, Do., 9.30–14 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 12:** Tel.: 01/512 36 61-3450
Fr., 6.9. | Fr., 13.12., jeweils 9–17 Uhr
Fr., 11.10. | Fr., 8.11., jeweils 9–13 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 15:** Tel.: 01/512 36 61-3500
Do., 3.10. | Do., 7.11. | Do., 5.12., jeweils von 10–15 Uhr,
Neul 5 Euro Spende pro Tasche
Gratis-Flohmarkt: Fr., 4.10. | Fr., 8.11. | Fr., 6.12., jeweils 9.30–11 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 16:** Tel.: 01/512 36 61-3550
Fr., 6.9. | Fr., 4.10. | Fr., 8.11. | Fr., 6.12., jeweils 9–12 Uhr
Sie können gegen einen UKB von 3 Euro einen kleinen Tisch zum
Verkaufen eigener Sachen bekommen. Nur gegen Voranmeldung!
- **Nachbarschaftszentrum 17:** Tel.: 01/512 36 61-3600
Fr., 6.9., | Fr., 4.10. | Fr., 15.11., jeweils 9–16 Uhr
Abend-Flohmarkt: Do., 5.9. | Do., 3.10. | Do., 15.11. jeweils 17–19 Uhr
- **Bastelmaterial Flohmarkt:** Sa., 12.10., 10–17 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 22:** Tel.: 01/512 36 61-3664
Di., 17.9. und Mi., 18.9. | 9–12 und 13–16 Uhr

www.nachbarschaftszentren.at



Veranstaltungskalender

Eine kleine Auswahl aus dem Programm der Nachbarschaftszentren.

Weitere Infos unter www.nachbarschaftszentren.at sowie www.skydome.at

• Nachbarschaftszentrum 2

Tel.: 01/512 36 61-3210

Kasperl-Werkstatt: Fr., 20.9. und 13.12., 15–16.30 Uhr. Zuerst kommt der Kasperl, dann wird gespielt, gemalt, gebastelt und hinter die Kulissen geblickt! Anmeldung erforderlich, UKB: 5 Euro

Speedfriending mit Pop-up-Café und Live-Musik für den guten Zweck: Fr., 27.9. und 29.11., 18–20 Uhr (Einlass: 17.30 Uhr). Lern neue Leute kennen bei Live-Musik, tollen Gesprächen und Kuchen und tu ganz nebenbei damit etwas Gutes für dein Grätzl! Anmeldung erforderlich! UKB: 10 Euro (inkl. Begrüßungsdrink, Kaffee, Kuchen)

Laternen basteln für den Laternen-Umzug: Mo., 11.11., 15–16.30 Uhr. Wir basteln gemeinsam wunderschöne Laternen und hören Geschichten. Anmeldung erforderlich, UKB: 4 Euro

Laternen-Umzug: Mo., 11.11., 16.30 Uhr. Mit Laternen, Liedern und Geschichten durchs Grätzl. Anmeldung erforderlich, TP: 16.30 Uhr im NZ.

Nachbarschaftsflohmarkt: Do, 14.11., 13–16.30 Uhr und Fr., 15.11., 13–18 Uhr. Besondere Schätze finden und einen guten Zweck damit unterstützen.

Mondsüchtig – der Abend ist zum Shoppen da!: Do., 14.11., 16.30–19.30 Uhr. Vintage-Flohmarkt.

• Nachbarschaftszentrum 3

Tel.: 01/512 36 61-3260

Herzenswunsch-Werkstatt: Mo., 23.9., Mo., 7.10., Mo., 21.10., jeweils 14–16.30 Uhr

Kulturspaziergang Hofburg: Fr., 18.10., Treffpunkt: 14 Uhr, gegenüber Hotel Sacher. Anmeldung erforderlich. Freie Spende.

NEU: „Durchs Reden kommen die MÄNNER zusammen“: Mi., 18.9., Mi., 16.10., Mi., 20.11., Mi., 11.12., jeweils 10–11.30 Uhr

Offene Männergruppe zum Reden, Erzählen, Zuhören. Anmeldung erbeten. Freie Spende.

Fotoshootings – in Szene gesetzt!:

Fr., 27.9., 29.11., 10–12 Uhr: Babyfotoshooting
Mi., 16.10., 15–17 Uhr: Familienfotoshooting
Mi., 27.11., 15–17 Uhr: Weihnachtsfamilienshooting

Vorträge im Zentrum: (Freie Spende und Anmeldung für alle Vorträge erforderlich)

Fr., 27.9., 13–14.30 Uhr: „Gewohnheitstier Mensch“ Warum ein Vorsatz allein noch keine Veränderung macht – und wie es trotzdem gelingen kann.

Mi., 25.9., 10.15 Uhr: Reisevortrag „Nordkorea“
Mo., 30.9. 14.30–16 Uhr: „Bachblüten“

Mi., 30.10., 10–11.30 Uhr: „500 J. Kaiser Maximilian“
Mo., 18.11. 14.30–16 Uhr. „Bye bye Winterblues!“

Mit Bachblüten fit durch den Winter.

Mi., 27.11., 10.15 Uhr: Reisevortrag „Montenegro“

• Nachbarschaftszentrum 6

Tel.: 01/512 36 61-3300

Suppe mit Herz! Mi., 6.11., 12–15 Uhr. Suppen „für soziale Wärme“ essen und nette Nachbarn/-innen kennenlernen! Bei uns zu Gast ist auch BV Markus Rumelhart! Einnahmen zugunsten der sozialen Angebote der Nachbarschaftszentren.

Kleidertauschbörse: Mi., 18.9. und Mi., 20.11. jeweils 18–20 Uhr. Bis zu 10 neuwertige Kleidungsstücke/Accessoires mitbringen, dann darf getauscht werden. Es gibt Musik, Kuchenbuffet und Bowle. UKB. 3 Euro. Einnahmen zugunsten der sozialen Angebote der Nachbarschaftszentren.

Vernissage „4x5“: Do., 24.10., 18.30–20.30 Uhr. 4 Künstler/innen stellen bei uns jeweils 5 ihrer Werke aus! 20% vom Verkaufserlös gehen an unsere sozialen Angebote.

• Nachbarschaftszentrum 7

Tel.: 01/512 36 61-3360

MEGA-Kleidertausch mit „Wiener Wäsch“: Sa., 14.9., 11–14 Uhr.

Smovey-Walk: Do., 19.9., 14–16 Uhr, UKB: 5 Euro. Smoveys werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Anmeldung bis 17.9.

Kinderkleidertausch: Bring & nimm – Kleidung, Spielzeug, Kinderbücher! Sa., 19.10., 10–13 Uhr

Adventkranzbinden: Mo., 25. 11., 15–17 Uhr. Kerzen bitte selbst mitnehmen.

UKB: 6,50 Euro. Anmeldung bis 20.11.!

• Nachbarschaftszentrum 8

Tel.: 01/512 36 61-3400

„Gruselkeller“: Mi., 23.10., 17–19 Uhr. Eintritt 1 Euro, 4 bis 10 Jahre (ca. 10 bis 15 Minuten), Anmeldung erforderlich.

Tanznachmittag: Do., 10.10., 17.10., 24.10., 14.11., 21.11., 28.11., jeweils 14.30–16 Uhr, Grundkenntnisse zu Walzer, Cha-Cha-Cha, Tango, Rumba, Foxtrott, Polka erlernen! UKB.

Erzähl doch mal! Kennenlern-Event für Jung und Alt: Mi., 9.10., 14.30–16.30 Uhr. Im angeleiteten Gespräch über witzige, spannende und längst vergessene Erfahrungen neue Nachbarn kennenlernen. Anmeldung bis 3.10! UKB.

Fashion and more in der Josefstadt: Do., 21.11., 17 Uhr. Modenschau der besonderen Art: Büffet, Benefizflohmarkt. Anmeldung, UKB.

• Nachbarschaftszentrum 12

Tel.: 01/512 36 61-3450

Tanznachmittag mit Oldies (60er–80er): Fr., 11.10, 15–16.30 Uhr, UKB: 3 Euro

Fachvortrag „Ernährung im Alter“: Mo., 14.10., 18–19 Uhr, UKB: 7 Euro

Grusellicht-Bastelworkshop für Kinder: Do., 24.10, 15.30 Uhr, UKB: 4 Euro (11–14 Jahre)

Halloweenfest: Do., 31.10., 15.30 Uhr. (Anmeldung bis 29.10.) UKB: 3 Euro (4–9 Jahre)

Fachvortrag „Patientenverfügung“: Mo., 25.11., 18–19.30 Uhr. UKB: 3 Euro

Wiens Stiegenanlagen – ein architektonischer Spaziergang: Di., 19.11., 9–12 Uhr, UKB: 2 Euro exkl. Fahrtkosten

• Nachbarschaftszentrum 15

Tel.: 01/512 36 61-3500

Vortrag von Dr. Klaus Skoupy (Psychotherapeut): Mo., 16.9., 14–15.30 Uhr, Thema „Miteinander leben“. Anmeldung erforderlich

Wanderung „Jubiläumswarte“: Do., 19.9, TP um 10 Uhr im Zentrum. Anmeldung erforderlich.

Finde deinen Style: Do., 14.11., 17–20 Uhr Lass dich beraten, stöbere in ausgewählten Outfits und finde deine neue hippe Garderobe. UKB 10 Euro, Anmeldung erforderlich.

• Nachbarschaftszentrum 16

Tel.: 01/512 36 61-3550

Informationen über aktuelle Angebote, Veranstaltungen und neue Gruppen erhalten Sie telefonisch im Nachbarschaftszentrum oder unter: www.nachbarschaftszentrum.at/nz16/zentrum/

• Nachbarschaftszentrum 17

Tel.: 01/512 36 61-3600

Kürbisfest am Hernalser Spitz: Fr., 11.10., 14–18 Uhr, ein Fest für die ganze Familie.

Laternen basteln für Familien: Mo., 4.11., 15–16.30 Uhr, UKB: 4 Euro/3,50 mit Anmeldung

St. Martin-Laternenumzug: Fr., 8.11., 17 Uhr. Ein Umzug mit Pferd, Reiterin und Musik

Adventkranzbinden für Erwachsene: Mo., 25.11., 15–16.30 Uhr

• Nachbarschaftszentrum 22

Tel.: 01/512 36 61-3664

Vernissage „Obst- und Gemüse-Variationen“: Di., 1.10., 13–14.30 Uhr

Achtsamkeitsübungen: Energie schöpfen aus Ihrer eigenen Kraftquelle: Di., 22.10., 19–20.30 Uhr

Traben durch den Rennbahnweg: Spaziergang durch die Siedlung Rennbahnweg mit heiter bis spannenden Geschichten und Infos. Do., 24.10., Beginn 15 Uhr

Handkraftmessung: Di., 12.11., 10.30 Uhr

Das Hilfswerk tourt durch Österreich

Erfolgreiche Zwischenbilanz. Bei seinen bislang 28 Tour-Stopps konnte die beliebte Hilfswerk-Tour durch Österreich bereits über 30.000 interessierte Besucherinnen und Besucher anziehen.



Egal, ob jung oder alt – HILFSWERK ON TOUR bietet Information, Beratung und Unterhaltung für alle Generationen. Die Schwerpunkte der heurigen Jahresinitiative des Hilfswerks bilden die Themen Älterwerden und Pflege, Arbeiten in Pflegeberufen, Leben mit Demenz, aber auch Spielen und Lernen, Kinderbetreuung sowie Finanzen und Vorsorge. Weitere Aktivitäten sind Kinderspiele, Basteln, Kinderschminken, Brillen putzen, Gesundheits-Checks für Jung und Alt und vieles mehr. Und: FIDI „lebendig“ und in Lebensgröße! Bei so manchem Tour-Stopp dürfen die Besucherinnen und Besucher auch mit prominenten Ehrengästen rechnen. So stand beispielsweise Hilfswerk-Schirmherrin Ingrid Turković-Wendl beim oberösterreichischen Tour-Auftakt in Linz den Fragen des Publikums Rede und Antwort.

Besuchen auch Sie eine der nächsten Stationen in Ihrer Nähe! <

Die nächsten Stationen von HILFSWERK ON TOUR

Mi	4.9.	10.00–16.00 Uhr	Ktn	9020 Klagenfurt am Wörthersee, Alter Platz
Fr	6.9.	15.00–19.00 Uhr	NÖ	3340 Waidhofen an der Ybbs, Schlosshof, Schlossweg 2, Das Hilfswerk stellt sich vor
Sa	7.9.	9.00–16.00 Uhr	NÖ	2620 Neunkirchen, Hauptplatz, Stadtfest
So	15.9.	10.00 –18.00 Uhr	NÖ	2564 Furth an der Triesting, Furth 2, Dorrfest
So	15.9.	9.00–17.00 Uhr	Wien	1130 Wien, Hügelpark, Hügelparkfest (bei Schlechtwetter Ersatztermin So 22.9.)
Sa	21.9.	ganztags	Sbg	5621 St. Veit im Pongau, Eröffnung Seniorenheim
Di	24.9.	8.00–12.00 Uhr	OÖ	4810 Gmunden, Rathausplatz, Wochenmarkt
So	6.10.	11.00–16.00 Uhr	Sbg	5731 Hollersbach, Ortszentrum Hollersbacher Bauernherbst
Fr	11.10.	ganztags	Stmk	8831 Niederwölz, Maxlaunmarkt bis Mo 14.10.
Fr	15.11	ganztags	Ktn	9020 Klagenfurt, Valentin-Leitgeb-Straße 1 bis So 17.11. Gesund Leben Messe

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie Erste Bank und Sparkassen, Wiener Städtische, Neuroth, Publicare, Allergosan und Jako-o.

Detailprogramm: siehe auch www.hilfswerk.at

Hilfswerk-Ratgeber kostenlos bestellen

Unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at können Sie die Broschüren „Ich bin dann mal alt. Wie sich das Gehirn im Alter verändert.“ sowie „Mehr als vergesslich. Alltag mit Demenz. Ein Ratgeber für Angehörige.“ kostenlos bestellen. Weiterführende Informationen mit zahlreichen Tipps für Angehörige sowie Video-Tipps von Expertinnen und Experten finden Sie auf unseren Webportalen: ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at

ICH BIN DANN MAL ALT.
 Wie sich das Gehirn im Alter verändert.
 Hilfswerk Servicehotline
 0800 800 820

MEHR ALS VERGESSLICH.
 Alltag mit Demenz:
 Ein Ratgeber für Angehörige.
 Hilfswerk Servicehotline
 0800 800 820



“Es geht um die richtige Unterstützung”

Über Jahrzehnte war Richard in seinem Fußballverein aktiver Spieler. Und obwohl er nicht mehr aktiv spielt, heißt das noch lange nicht, dass er nicht jeden Samstag die jungen Spieler anfeuert.

„Mir macht einfach die Begeisterung für den Sport, die Herausforderung und der Mannschaftsgeist bei diesem Spiel Spaß. Innerhalb dieser 90 Minuten kann praktisch alles passieren.“

Durch seine Blasenschwäche weiß Richard, dass er sich vorbereiten muss.

„Ich bin dankbar für die neuen MoliCare® Premium Men Produkte von HARTMANN. Mit dem schnellabsorbierenden Saugkern, den Bündchen und dem Odour Neutralizer geben mir die Vorlagen und Höschen die nötige Sicherheit und Diskretion.“

Mit HARTMANN kann sich Richard auf die Unterstützung seiner Mannschaft konzentrieren und weiter der Fußballheld sein, der er schon immer war.

MoliCare®
Premium

Erhältlich bei Ihrem Bandagisten

Für die Helden des Alltags

NEU



HARTMANN

Ja, ich möchte ein gratis Muster-Set MoliCare® MEN PADS!

Gratis Muster!

Name, Straße, PLZ/Ort

Bitte senden Sie den Gutschein an:
PAUL HARTMANN Ges.m.b.H., IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 64,
2355 Wr. Neudorf oder an office@at.hartmann.info oder
bestellen Sie Ihre Muster online auf www.molicare.at



Sandoz
eine gesunde Entscheidung

Ihr Partner bei Demenz und Depression

SANDOZ A Novartis Division

Danner, Nerlich & Bergmann

LEBE DAS LEBEN

Mit unserer Pensionsvorsorge

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN