

# Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

3 | 2020



## Wie die Zeit vergeht!

Gut so, keine Angst vor dem Alter. > 4

**Hilfswerk Notruftelefon.**  
Sicher zu Hause und unterwegs. > 9

**Alleine im Alter.** Keine  
Chance der Einsamkeit. > 12

**Gedächtnistraining.**  
Machen Sie mit! > 14





ÖSTERREICH  
**HILFT**  
ÖSTERREICH

**ORF**  
WIE WIR.

# VERONIKA HILFT HELMUT

HILFSWERK

Helfen Sie uns helfen. Damit wir weiterhin Menschen in Not unterstützen können.  
**Jetzt spenden: AT06 2011 1800 8076 0700 | Mehr auf [helfen.at](https://www.helfen.at)**

Eine Initiative  
des ORF und:

**Caritas**

**Diakonie**



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ



**volkshilfe.**





12



20



4



Foto: Studiohorst

## EDITORIAL

Elisabeth Scheucher-Pichler,  
Präsidentin Hilfswerk Kärnten

### Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe widmen wir uns einem Thema, das uns alle betrifft – dem Älterwerden. Für viele bedeutet es, nach einem anstrengenden Arbeitsleben endlich die Dinge tun zu können, für die man bisher wenig Zeit hatte. Einigen aber bereitet das Älterwerden große Probleme. Vor allem das Alleinsein und die Angst vor Einsamkeit schlagen sich auf das Seelenleben nieder. Dass alleine zu leben nicht mit Einsamkeit verbunden sein muss, lesen Sie in meinem Interview auf den nächsten Seiten. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie im Alter noch ein sehr erfülltes Leben führen können.

Auch das Hilfswerk bietet hier Unterstützung an: es gibt viele Veranstaltungen in unserem Klagenfurter Generationentreff und auch unsere Hilfswerk Akademie bietet Veranstaltungen an, die für jedermann zugänglich sind. Außerdem können Sie sich jederzeit gerne bei uns ehrenamtlich engagieren und so viele neue Menschen kennenlernen! Auch wer die kleinen Dinge des Alltags nicht mehr alleine schafft, muss keine Angst vor dem Alleinsein haben. Das Hilfswerk bietet beispielsweise betreubares Wohnen an, bei dem Sie Ihre eigene Wohnung haben und durch eine Alltagsmanagerin unterstützt werden. Auch hier finden immer wieder nette gemeinsame Aktivitäten mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern statt. Wenn Sie in Ihrem eigenen Zuhause verbleiben wollen, helfen wir Ihnen mit unserem umfangreichen Pflege- und Betreuungsangebot. Machen Sie einen ersten Schritt und kontaktieren Sie uns, wir unterstützen Sie individuell!

Ihre  
Elisabeth Scheucher-Pichler

## COVERSTORY

- 4 Aktiv ins Alter.**  
Wieder ein Jahr älter? Kein Grund, Trübsal zu blasen!

## PFLEGE & BETREUUNG

- 8 Bewährte Hilfswerk-Ratgeber.**  
Jetzt kostenlos bestellen.
- 9 Notruftelefon.** Sicher zu Hause und unterwegs.
- 11 Unbürokratisch.** Willkommene Auszeit für pflegende Angehörige: 24-Stunden-Kurzzeitbetreuung.

## GESUNDHEIT & LEBEN

- 12 Tipps gegen das Alleinsein.**  
Alleine im Alter – keine Chance der Einsamkeit!
- 15 Psychotherapie.**  
Altersdepression – Therapie auf Krankenschein.

## KINDER & JUGEND

- 16 Spende.** Kindermöbel von IKEA.
- 17 Kinderbetreuung.** Besuch der Bundesministerin und Sommerfest Schleppealm.
- 19 Othmar Karas.** Mehr Geld für die Elementarbildung!

## HILFSWERK

- 20 Zukunftsorientiert.**  
Neues im Hilfswerk.
- 21 Sozialberufe.** Hilfswerk Kärnten sorgt für Nachwuchs.
- 24 Libanon.** Hilfe vor Ort.
- 27 HILFSWERK ON TOUR**
- 29 Generationentreff.** Yoga, Tanzen, Fechten, Schneidern.
- 30 Adressen**

**Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle, 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5050, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at **Redaktion Kärnten:** Petra Groll **Redaktion Österreich:** Christa Fürchtegott, Martina Goetz, Daniela Gutschl, Gerald Müssnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Shutterstock (Cover & Seiten 3/5/Krakenimages.com, 6/wavebreakmedia, 11/Photographiee.eu, 12/Robert Kneschke, 23/C. Na Songkhla, 23/bigacis), 7/Gerald Lechner, 9/Hilfswerk NÖ Franz Gleiss, 17/HWK Konitsch, 20/Studiohorst, 24/25/Hilfswerk International, Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy Stöckl **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl Druck GmbH, 7210 Mattersburg. **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

# Wieder ein Jahr älter? Kein

**Aktiv ins Alter.** Was wie ein Werbeslogan klingt, ist mittlerweile das Motto vieler älter werdenden Menschen. Auch wenn die Kraft im Alter etwas nachlässt und so manches etwas beschwerlich wird, ist das noch lange kein Grund zur Beunruhigung und in gewissem Maße auch ganz normal. Sich körperlich und geistig fit zu halten ist die wichtigste Voraussetzung, um aktiv und positiv gestimmt älter zu werden.

„Rosi, kannst du mir bitte mal kurz helfen?“, ruft Hanna vom Fenster in den kleinen Garten hinunter, wo Rosi gerade Unkraut zupft. Dafür muss die 78-Jährige auch gar nicht am Boden kauern, denn die Enkelkinder haben für sie und ihre Mitbewohner/innen ein Hochbeet gebaut, das auch von älteren Personen leicht bearbeitet werden kann. Vor ein paar Jahren stellte sich Rosi die Frage, wie und wo sie alt werden möchte. Die Heimhilfe, die ihr ab und zu bei den Haushaltstätigkeiten half, erzählte ihr von der Senioren-Wohngemeinschaft, die sie ebenfalls in regelmäßigen Abständen betreut. Nach einem Besuch und gegenseitigem Kennenlernen war die erste Skepsis schnell verfliegen, man war sich sofort sympathisch. Das ist wichtig, wenn man sich entschließt, seinen Lebensabend mit gleichgesinnten älteren Menschen in einem gemeinsamen Haus zu verbringen.

## Gesellschaft im Wandel

Menschen in den westlichen Wohlstandsgesellschaften leben heute so gesund und lange wie keine Generation zuvor. In Österreich werden laut Statistik Austria Frauen im Durchschnitt 84 Jahre, Männer 79,3 Jahre alt, Tendenz steigend. Eine positive Entwicklung, auf die sich die Gesellschaft allerdings vorbereiten muss. Persönlich sollte man nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich proaktiv darauf vorbereiten. Rechtzeitig damit anzufangen ist sinnvoll!

„Natürlich ist es nachvollziehbar, dass das Älterwerden manchen Menschen

Unbehagen bereitet, denn diese Lebensphase ist wie keine andere stark mit gewissen Vorstellungen behaftet, wie zum Beispiel Krankheit oder Einsamkeit“, erzählt Psychologin und Hilfswerk-Pflegeexpertin Sabine Maunz. „Es ist unrealistisch, wenn man erwartet, mit 80 Jahren 100% gesund zu sein. Aber aus meiner langjährigen Erfahrung weiß ich, dass viele Menschen auch mit chronischen Erkrankungen ein gutes Leben führen können. Und es ist wichtig, neben dem Körper auch auf Geist und Seele zu achten.“

## Dem Alter positiv begegnen

Je gelassener man dem Alter entgegenguckt, je früher man sich positiv darauf einstellt, desto besser wird einem das Älterwerden gelingen. Vorausdenken ist dabei oft schon die halbe Miete! Leider machen sich viele Menschen erst sehr spät Gedanken darüber. Es lohnt sich, sich rechtzeitig damit auseinanderzusetzen, was einen später erwarten wird oder wie, wo und mit wem man seine „goldenen Jahre“ verbringen möchte. Womit möchte man sich im Alter beschäftigen, möchte man Reisen unternehmen, sich um die Enkelkinder kümmern oder sich sogar ehrenamtlich betätigen und für andere da sein? Ziele und Pläne zu haben, auch im Alter, das hilft! Dass die Gesundheit nicht immer so mitspielt, wie man das gerne hätte, kommt natürlich auch vor. Wichtig ist es dabei, alters- oder krankheitsbedingte Einschränkungen anzunehmen und zu lernen, damit umzugehen. Verdrängen ist meist kein guter Ratgeber.

## Seien Sie aktiv!

Auch wenn private Senioren-Wohngemeinschaften, so wie oben beschrieben, eine durchaus interessante Alternative zum Älterwerden in den eigenen vier Wänden oder zum Pflegeheim darstellen, sind sie heutzutage eher noch die Ausnahme. Das Beispiel von Rosi und ihren Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern zeigt jedoch auf, dass Alternativen möglich sind, dass man durchaus auch „über den Tellerrand hinaus“ denken darf, wenn man sich Gedanken über das Älterwerden macht. Der Angst vor Einsamkeit entgeht man in einer betreuten Wohnform oder einer Wohngemeinschaft sicherlich eher, als wenn man alleine in den eigenen vier Wänden wohnt. „Regelmäßig soziale Kontakte zu pflegen, kann ein wahrer Jungbrunnen sein und schützt vor Einsamkeit“, bestätigt Sabine Maunz. „Wählen Sie Ihre Aktivitäten danach, wie fit Sie sich fühlen. Der Bogen kann sich von gemeinsamen Ausflügen über Kaffeehausbesuche bis zu regelmäßigen Tanzabenden spannen. Seniorentreffs beispielsweise eignen sich hervorragend, um Bekanntschaft mit anderen Menschen zu machen. Gegen einen gelegentlichen nachbarschaftlichen Plausch über den Gartenzaun hinweg ist auch nichts einzuwenden. Selbst regelmäßiges und ausgiebiges Telefonieren mit Familienangehörigen oder Freunden stärkt das Gefühl, sozial verbunden zu sein. Nehmen Sie am familiären Leben teil – das geht auch am Telefon.“ Neben dem Pflegen der sozialen Kontakte bedeutet aktiv sein aber auch



# Grund, Trübsal zu blasen!

sprichwörtliche Aktivität, denn Bewegung ist ja bekanntlich „das halbe Leben“. Körperliche Bewegung sorgt dafür, dass unser Gehirn gut mit Sauerstoff versorgt wird, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und kann auch mal den Geist von trüben Gedanken befreien. Die Bandbreite an Möglichkeiten ist sehr groß – auch mit gewissen gesundheitlichen Einschränkungen ist Bewegung möglich, selbst bis ins hohe Alter. Erkundigen Sie sich bei Turn- und Sportvereinen oder Volkshochschulen in Ihrer Umgebung, viele bieten spezielle Kurse für Seniorinnen und Senioren an. Falls Sport nicht möglich ist, steigen Sie auf tägliche Spaziergänge an der frischen Luft um – diese kurbeln den Kreislauf an und halten fit. Variieren Sie Tempo, Länge und Strecken, je nach täglicher Verfassung. Selbst im Sitzen oder Liegen ist Mobilisierung möglich! Lesen Sie dazu die Tipps unserer Expertin auf Seite 7. >>





### **Mit beiden Beinen im Leben stehen**

Auch Rosi hat manchmal schlechtere Tage. Ein Bandscheibenvorfall vor einigen Jahren macht ihr immer wieder zu schaffen, manchmal mehr, manchmal weniger. Sie vermisst auch ihre Tochter, die nach Portugal ausgewandert ist. An solchen Tagen sagt sie sich selbst: „Sei doch stolz auf das, was du geschafft hast im Leben, worauf du zurückblicken kannst!“ Und stolz ist sie, dass sie einige richtige Entscheidungen in ihrem Leben getroffen hat, ihrer Tochter gemeinsam mit ihrem Mann eine Zukunft bieten konnte. Nur der zu früh eingetretene Tod ihres Mannes

war ein echter Schicksalsschlag für sie. Umso mehr freut sie sich oft über die Gesellschaft ihrer Mitbewohner/innen, an so manchen Abenden werden Geschichten erzählt, es wird Karten gespielt oder gemeinsam ein Film angeschaut. Als sie vor kurzem einige Tage lang schlechte Stimmung hatte, brachte ihr die Heimhilfe ein paar Broschüren mit und legte sie mit den Worten „Sie müssen nicht alles alleine schaffen, Frau Rosi“ auf den Küchentisch. Diese Worte sollten Sie sich zu Herzen nehmen und nicht zögern, ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, sollten Sie sich längere Zeit schlecht fühlen, oft traurig oder antriebslos sein.

### **Sich wohl in seiner Haut fühlen**

Jenseits der etwas bedrückenden Bilder des Älterwerdens, die weit verbreitet sind, kommt es besonders auf den eigenen Umgang mit dem Älterwerden an. Auch wenn die Haare grauer oder die Falten mehr werden, nehmen Sie sich, wie Sie sind, und blicken Sie positiv in die Zukunft. Freuen Sie sich auf das, was noch kommt, nehmen Sie die Herausforderungen des Lebens an und ihre persönlichen Chancen wahr. Warum nicht im Alter noch lernen, Schach zu spielen oder ein Smartphone zu bedienen? <







## Ingrid Wendl – immer in Bewegung

„Überwinden muss man sich schon“, sagt Ingrid Turković-Wendl, ehemalige Europameisterin im Eiskunstlauf und Hilfswerk-Schirmherrin, die vor kurzem ihren 80. Geburtstag feierte und sich täglich fit hält. „Aber man muss es einfach machen. Zuerst wissen, wo die persönlichen Schwachstellen liegen, und dann mit passenden leichten Übungen beginnen. Ich fange immer mit meiner Lieblingsübung an. Und wenn ich dann spüre, wie gut es meinem Körper tut, bleibe ich dran und mache die nächste Übung und noch eine. Und denken Sie daran – je stärker das Muskelkorsett, desto stabiler unsere Haltung.“



### Ihre Fragen an unsere Expertinnen und Experten

**Psychologin und  
Pflegeexpertin**

**Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich,  
beantwortet Ihre Fragen:**

**Brigitte F. aus Unterach:** „*Es heißt immer, man soll viel Bewegung machen, aber ich bin nicht mehr so mobil wie früher und mein Mann tut sich schwer beim Gehen. Wie können wir uns dennoch bewegen?*“

**Sabine Maunz:** Versuchen Sie, mehr Bewegung in Ihre Alltagsabläufe zu bringen. Nehmen Sie beispielsweise die Stiegen statt dem Aufzug, auch wenn es nur langsam geht, machen Sie eine sanfte Dehnübung daraus, wenn Sie eine Tasse aus dem Kasten nehmen oder Ihre Haare kämmen. Versuchen Sie, immer wieder einmal auf einem Bein zu stehen, am besten mit Anhalten. Das kräftigt die Muskulatur und fördert das Gleichgewicht. Auch für Ihren Mann ist eine Kräftigung und Dehnung der Muskeln wichtig. Die Wadenmuskulatur lässt sich kräftigen, indem Sie in Rückenlage die Zehen strecken und abwechselnd heranziehen. Die Oberschenkel kann man kräftigen, indem man die Fersen abwechselnd Richtung

Po zieht und wieder ausstreckt. Armkräftigung lässt sich gut im Sitzen ausführen, z. B. mit einem elastischen Band oder einer Wasserflasche als Widerstand.

**Hermine B. aus Wien:** „*Das Älterwerden macht mir immer mehr zu schaffen. Die körperlichen Beschwerden nehmen zu, alles strengt mich an und vor allem seit der Coronakrise mache ich mir sehr viele Sorgen, bin nervös oder schlecht gelaunt. Wie kann ich diesen Zustand ändern?*“

**Sabine Maunz:** Versuchen Sie Dinge zu tun, die Ihnen Freude bereiten und Sie von trüben Gedanken ablenken. Gehen Sie so viel wie möglich an die frische Luft, treffen Sie sich mit Freundinnen und Freunden oder Nachbarinnen und Nachbarn oder hören Sie sich ein schönes Musikstück an. Auch ein paar tiefe Atemzüge in den Bauchraum haben sehr viel positives Potenzial und sind immer und überall durchzuführen. Sie senken den Stresspegel, zentrieren in die eigene Mitte und heben die Stimmung. Denken Sie aber auch darüber nach, Hilfe anzunehmen. Unterstützungsangebote gibt es viele, trauen Sie sich, diese auch zu nutzen. Angefangen von der Telefonseelsorge bis hin zu den unterschiedlichen

Beratungsstellen, die sowohl telefonische Hilfe anbieten als auch Einzelgespräche, Gruppengespräche oder verschiedene Formen von Therapien.

**Herbert L. aus Hall:** „*Ich mache täglich lange Spaziergänge mit meinem Hund, das hält mich jung. Trotzdem mache ich mir Gedanken über das Älterwerden. Was kann ich sonst noch vorbeugend tun, um fit ins Alter zu gelangen?*“

**Sabine Maunz:** Gesunde Ernährung! Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel pflanzlicher Kost und Vollkornprodukten. Milchprodukte, sofern keine Unverträglichkeit vorliegt, Fisch und maximal zwei Mal pro Woche Fleisch. Vermeiden Sie Zucker und ziehen Sie pflanzliche Fette tierischen vor. Sollten Sie rauchen, wäre es jetzt ein guter Zeitpunkt, mit dem Rauchen aufzuhören, denn Rauchen kann viele Gesundheitsprobleme verursachen. Und, nicht zuletzt, Humor bewahren und die Dinge positiv sehen – und das am besten in guter Gesellschaft, denn auch das Aufrechterhalten von Freundschaften spielt beim Älterwerden eine wichtige Rolle.

# Gut informiert mit den Hilfswerk-Ratgebern

**Jetzt kostenlos bestellen.** Der bewährte Hilfswerk-Ratgeber „Chronischer Schmerz“ bietet eine Fülle von nützlichen Informationen, Tipps für den Alltag und praktischen Anlaufstellen für Menschen mit chronischen Schmerzen.

Das in der Broschüre „Chronischer Schmerz“ enthaltene Schmerztagebuch ermöglicht eine systematische Erfassung von Schmerzzuständen und erleichtert dadurch Ärztinnen und Ärzten, die geeignete Behandlungsform zu finden. Doch nicht nur die Schulmedizin kann bei chronischen Schmerzen Linderung verschaffen, auch die Eigeninitiative der Betroffenen ist entscheidend. Zahlreiche, einfache Tricks helfen, dem Schmerz die Stirn zu bieten und die Lebensqualität aufrechtzuerhalten. Schöpfen Sie auch in weiteren Hilfswerk-Ratgebern, die Orientierungshilfen rund um die Themen Älterwerden, Vergesslichkeit sowie Alltag mit Demenz bieten: In der Broschüre „Ich bin dann mal alt“ zeigen wir, wie das menschliche Gehirn altert, und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Gedächtnis „fit“ halten können. In unserem Ratgeber „Mehr als vergesslich“ finden Sie viele Tipps aus



## Kostenlose Bestellung

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

der Praxis, damit Sie den fordernden Alltag mit einem Menschen mit Demenz besser meistern können. Der Hilfswerk Pflegekompass bietet Wissenswertes über Gesundheit,

Krankheit und Älterwerden sowie zu Fragen wie z. B. was bei der Entlassung aus einem Spital zu beachten ist oder welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. <



## BIO CBD HANFPRODUKTE

direkt vom burgenländischen Hersteller



BioBloom.  
Hemp



Die **biozertifizierten CBD Öle** von BioBloom tragen aufgrund ihrer Qualität das **AC-Gütesiegel** des unabhängigen Patientenvereins ARGE CANNA. Basis aller **Bio Hanfprodukte** sind die **gesunden Pflanzen** von den BioBloom-Feldern.

**100% naturrein und ohne Zusatzstoffe**  
Für mehr Wohlbefinden,  
innere Balance und Vitalität!



Alle Produkte sind im Onlineshop [www.biobloom.at](http://www.biobloom.at) sowie telefonisch +43 664 88 74 77 10 erhältlich.

Foto: AdobeStock/vladk213 | PROMOTION



# Notruftelefon: Sicher zu Hause und unterwegs

**Rasche Hilfe.** Das Notruftelefon steht für Sicherheit für die Benutzerinnen und Benutzer. Im Notfall werden per Knopfdruck die Fachleute des Hilfswerks alarmiert und es wird umgehend Hilfe organisiert.

Wenn ein Notfall eintritt, ist das Notruftelefon des Hilfswerks der Schutzengel: Ein Druck auf den Sender genügt und sofort wird eine Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Hilfswerk-Notrufzentrale hergestellt. Da wichtige Daten der Kundinnen und Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht: Binnen kurzer Zeit können die angegebene Vertrauensperson oder die Rettung zur Stelle sein.

## Überall sicher unterwegs

Die Nutzerinnen und Nutzer sind mit ihrem Notruftelefon auch daheim, bei Spaziergängen, bei der Gartenarbeit oder bei Einkäufen sicher unterwegs. Denn im letzten Jahr wurde das Angebot um das mobile Notruftelefon erweitert. Dieses ist für aktive Seniorinnen und Senioren geeignet, die gerne unterwegs sind und dabei das gute Gefühl der Sicherheit genießen möchten! Stemmen oder Bohren sind bei der Montage übrigens nicht notwendig: Das Notruftelefon lässt sich einfach aufstellen und anstecken. Fast 6.500 Kundinnen und Kunden in ganz Österreich werden von der Hilfswerk-Notrufzentrale betreut. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in



der Notrufzentrale sind professionell geschult, krisenerprobt und wissen genau, wie sie in heiklen Situationen rasch die richtige Hilfe organisieren. 24.000 Notrufe trafen im gesamten letzten Jahr hier ein. Neunmal täglich wurde im Durchschnitt ein Rettungsdienst alarmiert. 100.000 Minuten wurde 2019 von den

Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Hilfswerk-Notrufzentrale in Sachen Sicherheit telefoniert. <

## Nähere Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt! Wir beraten Sie gerne kostenlos unter 0800 800 408 oder [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)





# Aktiv durchs Leben

OMNi-BiOTiC® Aktiv:  
Jeden Tag – in jedem Alter.  
Mit 11 hochaktiven Bakterienstämmen.



www.omni-biotic.com

Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

**B|BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



## HARNKATHETERPFLEGE

MIT URO-TAINER® SUBY G

Die Blasenspüllösung mit Zitronensäure gewährleistet den optimalen Abfluss des Harns und verhindert Krustenbildung im Katheter

Rasch und steril anwendbar – einfach 5 Minuten einwirken lassen!

Kontaktieren Sie uns unter **0800 312 478** für ein Beratungsgespräch durch diplomiertes Fachpersonal



# 24-Stunden-Kurzzeitbetreuung

**Unbürokratisch.** Willkommenen Auszeit für pflegende Angehörige und ideal, diese bewährte Form der Betreuung zu Hause auszuprobieren – auch für einen kurzen Zeitraum.

Frau M. betreut seit mehr als zwei Jahren unter Mithilfe ihres Ehemannes die Schwiegermutter zu Hause. Nun steht der Schulbeginn vor der Tür und damit die Umgewöhnung der Zwillinge vom Kindergarten in den Schulalltag. Zeitgleich findet eine längere Dienstreise von Frau M.'s Ehemann statt. Alleine schafft Frau M. die Betreuung der Schwiegermutter dann nicht mehr, noch dazu, wo sich ihr Gesundheitszustand in den letzten Wochen stark verschlechtert hat.

Die Tage, an denen sich die beiden Ehepartner von den Betreuungsverpflichtungen freispielen können, lassen sich an einer Hand abzählen, denn dazu muss jedes Mal die Schwester von Frau M. anreisen, die es aus familiären Gründen an das andere Ende von Österreich verschlagen hat. Aber Anfang September hat sie selbst jede Menge Arbeit und kann dieses Mal nicht einspringen.

## Rasche und unbürokratische Hilfe zur Entlastung

Die Organisation von Ersatzbetreuung bereitet den beiden jedes Mal aufs Neue Kopfzerbrechen. Nicht zuletzt durch die starke Medienpräsenz während der Coronakrise sind sie auf die 24-Stunden-Betreuung aufmerksam geworden und beim weiteren Recherchieren rasch darauf gekommen, dass es diese auch zur Überbrückung bei Urlauben pflegender Angehöriger oder anderen Situationen gibt, in denen man für kurze Zeit eine



Rund-um-die-Uhr-Betreuung benötigt. „Es war uns sehr wichtig zu wissen, dass die Schwiegermutter bestmöglich betreut wird und Betreuungsqualität bei der Vermittlungsagentur an oberster Stelle steht. So sind wir sehr schnell auf das Hilfswerk gestoßen, da das Hilfswerk nicht nur das Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung trägt, sondern auch vom Verein für Konsumenteninformation ausgezeichnet wurde. Das schafft Vertrauen.“

Sollte sich die 24-Stunden-Betreuung bewähren und ihre Schwiegermutter ebenfalls zufrieden sein, dann können Frau und Herr M. früher oder später auch über eine dauerhafte 24-Stunden-Betreuung nachdenken. Und dann hätte man bereits Erfahrungswerte, die einen derartigen Schritt wesentlich erleichtern würden. <



## Tip: Förderung beantragen!

Für die Kurzzeitbetreuung kann eine Förderung für pflegende Angehörige in Anspruch genommen werden. Der Antrag wird beim Sozialministeriumservice gestellt. Nähere Informationen unter [sozialministeriumservice.at](https://sozialministeriumservice.at)

## Wir informieren gerne

Für alle Informationen, Beratung und Fragen rund um die 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks rufen Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo–Do 8–16 Uhr, Fr 8–14 Uhr) zum Ortstarif. Weiter Informationen erhalten Sie unter [24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at) oder im Internet auf [24stunden.hilfswerk.at](https://24stunden.hilfswerk.at)



# Alleine im Alter – keine Chance der Einsamkeit!

**Tipps gegen das Alleinsein.** Zu den größten Sorgen beim Älterwerden zählt die Angst vor dem Alleinsein. Wie man damit umgeht und was man dagegen tun kann, erklärt im Interview die Präsidentin des Hilfswerk Kärnten, Elisabeth Scheucher-Pichler, die als Psychotherapeutin vielen Menschen bei diesem Thema begleitet hat.

**Neben gesundheitlichen Problemen zählt die Einsamkeit zu den größten Ängsten, wenn es ums Älterwerden geht. Wie geht man damit um?**

**Scheucher-Pichler:** Ganz entscheidend ist die persönliche Einstellung zum Älterwerden und wie ich mir das Leben in der Pension, im Alter, vorstelle. Je früher man sich damit beschäftigt, desto besser ist man darauf vorbereitet. Das schützt auch vor dem „Pensionsschock“, der vor allem Männer trifft. Frauen leiden dafür mehr darunter, wenn die Kinder und Enkelkinder nicht in der Nähe wohnen oder mit ihrem eigenen Leben stark beschäftigt sind. Dieses Wegfallen des sozialen Miteinanders kann zum großen Problem werden.

**Welche Auswirkungen hat das Alleinsein auf Menschen?**

Sich einsam zu fühlen kann so weit führen, dass man an einer Altersdepression erkrankt. Hier sind vor allem auch Menschen gefährdet, deren Partner/in verstorben ist. Gefährdet sind aber auch Personen, die beispielsweise durch eingeschränkte Mobilität aufgrund einer Krankheit nicht mehr so mobil sind und dadurch soziale Kontakte verlieren. Hier geht die Vereinsamung oft mit psychischen Problemen einher. Der ältere Mensch zieht sich immer mehr zurück und gerät in eine gefährliche Abwärtsspirale. Deshalb ist es ganz wichtig, dem Gefühl von Einsamkeit bewusst entgegenzutreten und etwas dagegen zu tun.



**Wie geh ich es am besten an? Oft ist der erste Schritt der schwierigste.**

Zu Beginn steht die Frage: „Woran habe ich Freude?“ Denn wer mit Freude etwas tut, fühlt sich weniger einsam. Ehemalige Freunde zu aktivieren oder frühere Hobbys wieder aufzunehmen, ist schon einmal ein guter Start. Ganz wichtig ist jedenfalls, sich regelmäßig mit Menschen zu treffen und auszutauschen – egal ob beim gemeinsamen Kaffee, gemeinsamen Spaziergängen oder regelmäßigen Ausflügen. Wer krankheitsbedingt nicht so mobil ist, hat heute digitale Möglichkeiten, Kontakt zu halten. Über Videotelefonate oder die sozialen Medien kann man gut mit Familie und Freunden verbunden bleiben.

**Was macht man, wenn niemand in der Nähe ist, mit der/dem man etwas unternehmen kann?**

Heute gibt es erfreulicherweise immer mehr Angebote für Seniorinnen und Senioren. Das Hilfswerk Kärnten bietet beispielsweise von sportlichen Aktivitäten über Kräuterwanderungen und Nähkurse bis hin zu Plaudernachmittagen vieles für ältere Menschen an (siehe Seite 29). Wer nicht gerne alleine lebt, für die/den bietet das Hilfswerk die Möglichkeit des betreubaren Wohnens.

**Wie sieht das aus?**

Hier werden in Wohnanlagen die Mieterinnen und Mieter von einer Alltagsmanagerin bzw. einem Alltagsmanager





bei kleinen Dingen des täglichen Lebens unterstützt. Es werden aber auch gemeinsame Aktivitäten angeboten. Der große Vorteil daran: Man lebt in seiner eigenen Wohnung, ist aber von Gleichgesinnten umgeben. Unsere Erfahrungen zeigen, dass sich hier sehr schnell Freundschaften ergeben. Die Wohnungen sind übrigens altersgerecht ausgestattet.

*Viele ältere Menschen, die sich körperlich und geistig fit fühlen, würden gerne etwas Sinnvolles tun. Welche Möglichkeiten gibt es da?*  
Ich empfehle: Engagieren Sie sich ehrenamtlich! Etwas für andere zu tun,

gibt dem eigenen Leben Sinn. Und hier ist man, entgegen einem fixen Nebenjob, zeitlich flexibel und bestimmt selbst, wann man was tun möchte.

***Wenn ich Interesse an ehrenamtlicher Arbeit habe, an wen soll ich mich wenden?***

An das Hilfswerk beispielsweise. Wir bieten eine bunte Palette an Aktivitäten an. Von der Mithilfe bei Veranstaltungen bis hin zum Betreuen der Kleiderausgabestelle. Es gibt für jeden eine Möglichkeit, etwas zu tun. Es reichen oft ein paar Stunden in der Woche ehrenamtlicher Arbeit aus und das Leben nimmt eine positive Wendung. <

## Ehrenamtliches Engagement im Hilfswerk Kärnten

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren? Das Hilfswerk Kärnten bietet unterschiedliche Projekte, bei denen Sie aktiv mithelfen können.

**Bei Interesse melden Sie sich bitte bei unserem Sozialservice:**

Margarete Jeschofnik  
Leitung Sozialservice  
Adlergasse 1  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Telefon: 05 0544-2039 oder  
0676 8990 1139  
Mail: margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at



## Maschinenring

# Der nächste Winter kommt bestimmt!

**Gut, wenn man dann jemanden hat, auf den man sich verlassen kann!**

- Schneeräumung & Streuung
- Haftungsübernahme
- für Privathaushalte & Firmen

Kontaktieren Sie uns:

**Maschinenring Kärnten**  
**05 9060 200**

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



**365 Tage im Jahr für Sie im Einsatz!**



GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK

# FITNESSTRAINING FÜR DEN KOPF

Nicht nur unser Körper benötigt ab einem gewissen Alter ein spezielles Fitnesstraining, auch unser Geist will speziell trainiert werden.

In unserer neuen Serie „Fitnesstraining für den Kopf“ können Sie mit kleinen Trainingsübungen die mentale Fitness steigern und so nicht nur die Aufmerksamkeit, sondern auch Ihre Gedächtnisleistung fördern.

## WORTBRÜCKEN

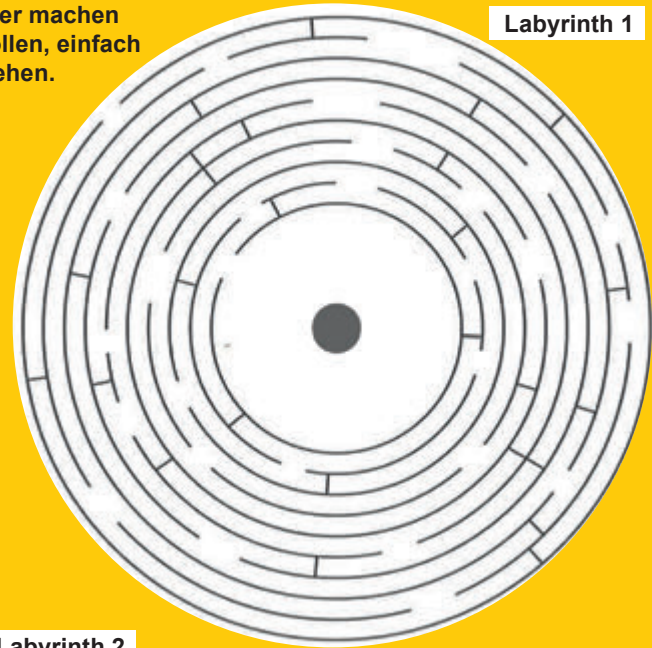
Füllen Sie die Lücken mit einem Wort, das sowohl mit dem vorderen als auch mit dem hinteren Wort ein neues, sinnvolles Wort ergibt.

HOLZ .....	<b>HAUS</b>	DACH
HAUPT .....		PLAN
EDEL .....		PILZ
KINDER .....		PLATZ
SCHNEE .....		RAD
SONNEN .....		ZEIT
ÖL .....		RAHMEN
AUGEN .....		LAND
WELT .....		FIEBER
HAND .....		KLEID
BAR .....		BALL
HAGEL .....		ÄHRE
BÜRO .....		BEIN
AUTO .....		HALLE
UNTER .....		KNOPF

Finden Sie den Weg durch das Labyrinth!

Wenn Sie das Labyrinth  
öfter machen  
wollen, einfach  
drehen.

Labyrinth 1



Labyrinth 2



Hilfswerk Kärnten

DGKP Hermine Pobatschnig, MSc | Pflegedienstleiterin

8.-Mai-Straße 47 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: 05 0544-5010 | Mobil: 0676/89901010

E-Mail: [hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at](mailto:hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at) | [www.hilfswerk-ktn.at](http://www.hilfswerk-ktn.at)





# Altersdepression: Therapie auf Krankenschein

**Psychotherapie.** Etwa 25 Prozent der über 65-jährigen Menschen sind von psychischen Erkrankungen betroffen, welche in mehr als der Hälfte der Fälle so schwer ausgeprägt sind, dass eine Behandlung erforderlich ist.

Als häufigste psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter gelten Depressionen und Demenz, neben Angststörungen, Schlafstörungen und Missbrauch von Alkohol und Medikamenten.

Oft werden psychische Erkrankungen bei älteren Menschen nicht fachgerecht behandelt, weil beispielsweise die Signale nicht erkannt und allzu oft vorschnell Psychopharmaka verschrieben werden. Die Diagnosestellung psychischer Erkrankungen wird dadurch erschwert, dass ältere Menschen häufig an vielfältigen körperlichen Erkrankungen leiden. Auch lassen ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten allmählich nach, es kommt zu einer Verlangsamung und geringeren geistigen Umstellungsfähigkeit. Dies wiederum macht es zum Teil schwierig, eine psychische Störung von „normalen“ Altersveränderungen oder einer körperlichen Erkrankung eindeutig abzugrenzen. In vielen Fällen verbergen sich die seelischen aber auch hinter körperlichen Problemen. Weiterhin muss auch beachtet werden, dass manche Medikamente zu psychischen Symptomen, z.B. zu Verwirrtheit oder Vergesslichkeit führen können.

## Neueste Studien

Lange Zeit wurden Wissenschaft und Gesellschaft von dem Bild geprägt, dass Älterwerden automatisch mit einer allgemeinen Verschlechterung

der körperlichen, geistigen und psychischen Fähigkeiten verbunden sei. Neuere Studien belegen jedoch, dass das Altern ein sehr individueller Prozess ist und dass es keinen statistisch relevanten Zusammenhang gibt zwischen Älterwerden und einem Verlust an Lebensqualität. Die Besonderheit des Älterwerdens ist allerdings, dass der Mensch mit ganz unterschiedlichen Verlustsituationen zurecht kommen muss. So nehmen die körperliche Gesundheit, Attraktivität wie auch körperliche und geistige Fähigkeiten (Sehen, Hören, Merkfähigkeit, geistige Schnelligkeit) mit zunehmendem Alter allmählich ab, oder es kommt zum unerwarteten Auftreten einer schweren Krankheit. Auch der Tod nahestehender Menschen und der Austritt aus dem Berufsleben sind Verluste, mit denen Menschen höheren Alters zurecht kommen müssen. Darüber hinaus fehlen oft neue Ziele und Zukunftspläne. Anders als bei jüngeren Menschen zielt die Psychotherapie mit betagteren Klientinnen und Klienten meist weniger auf weitreichende psychische Veränderungen ab. Stattdessen geht die Therapeutin/der Therapeut eher auf konkrete, alltagsnahe Probleme und Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten ein.

## Psychotherapie auf Krankenschein

Beim Hilfswerk Kärnten haben Betroffene die Möglichkeit, Psycho-

therapie auf Krankenschein in Anspruch zu nehmen. Dieses Angebot ist für Versicherte der Kärntner Gebietskrankenkasse kostenfrei, für Versicherte anderer Kassen mit einem geringen Selbstbehalt möglich. Klären Sie dies aber bitte zuvor mit dem jeweiligen Versicherungsträger ab! Bei Vorliegen einer Überweisung von der praktischen Ärztin/dem Arzt oder Fachärztin/-arzt (für Neurologie und/oder Psychiatrie) können Patientinnen und Patienten direkt Kontakt mit dem Hilfswerk Kärnten aufnehmen. <



Angela Teyrowsky, Leitung Psychotherapie

## Leitung Psychotherapie

### Angela Teyrowsky

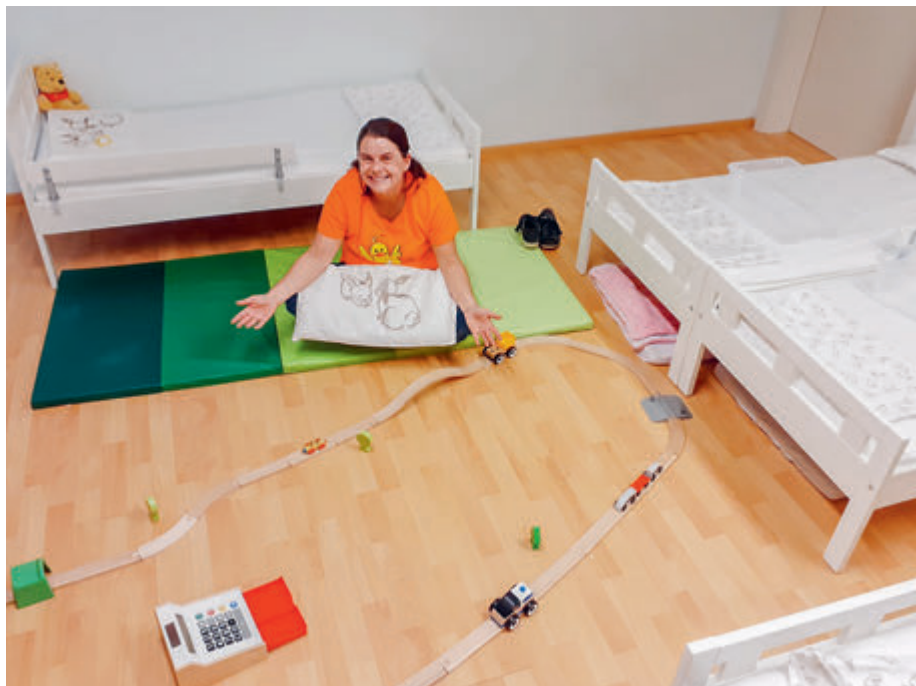
Tel. 05 0544 00  
Hilfswerk Kärnten  
8.-Mai-Straße 47  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Mail: angela.teyrowsky@hilfswerk.co.at  
www.hilfswerk.at



# IKEA spendet Kindermöbel

**Aktion „Tillsammans“.** „Zusammen schaffen wir mehr“, sagte Ikea Austria und bedachte das Hilfswerk Österreich mit großzügigen Sachspenden.

In Kärnten gab es für die Kinderbetreuungseinrichtungen viele schöne Dinge, wie hier in der Kindertagesstätte in Villach, St. Ruprecht. Die Kinder sind natürlich begeistert. Vielen Dank auch an Ikea Klagenfurt! <



GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK

## KINDERSTADT KLAGENFURT

Flexible stundenweise Kinderbetreuung | Auch in den Sommerferien!

In Zusammenarbeit mit der Stadt Klagenfurt bietet das Hilfswerk Kärnten in der Klagenfurter Innenstadt Kinderbetreuung für alle Kinder im Alter von 2–10 Jahren ohne Voranmeldung an:

Flexibel!  
Unkompliziert!  
Kurzfristig!  
Elternbeitrag:  
€ 3,50  
pro Stunde

Die neu adaptierte „KinderStadt“ befindet sich am Standort des ehemaligen städtischen Kindergartens im Rauscherpark. Unser Maskottchen, das gelbe FIDI-Entlein, winkt bereits aus der Ferne entgegen.

### Was erwartet Ihr Kind/Ihre Kinder?

Neben einem vielfältigen Programm mit Bewegung, kreativem Basteln, Möglichkeiten des Bauens und Konstruierens haben die Kinder die Möglichkeit, sich in einem wunderschönen weitläufigen Garten auszutoben.

Aktuelle Informationen rund um das Programm, die Öffnungszeiten und Aktionen in der KinderStadt finden Sie auch auf unserer Homepage unter [www.hilfswerk.at/kaernten/kinder-bildung-betreuung](http://www.hilfswerk.at/kaernten/kinder-bildung-betreuung)

Öffnungszeiten:  
ganzjährig – auch  
in allen Ferien!  
Montag bis Freitag  
von 10 bis 20 Uhr,  
Samstag von 8.45  
bis 12.45 Uhr

Rufen Sie uns an, wir informieren und beraten Sie gerne: 05 0544 4000



# Bundesministerin besuchte das Hilfswerk Kärnten

**Kinderbetreuung.** Anlässlich ihres Kärntenaufenthalts besuchte die Bundesministerin für Arbeit, Familie und Jugend, Christine Aschbacher, auch das Hilfswerk Kärnten. Dabei wurden der Ministerin die unterschiedlichen flexiblen Kinderbetreuungseinrichtungen präsentiert.

Hilfswerk Kärnten-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler: „Es freut uns, dass wir die Möglichkeit hatten, über unsere innovativen Kinderbetreuungsmöglichkeiten zu informieren – von der Betreuung im eigenen Zuhause bis zur stundenweisen Betreuung ohne Voranmeldung in der KinderStadt Klagenfurt.“ Die Präsidentin strich dabei hervor, dass das Hilfswerk Kärnten bereits seit vielen Jahren familienfreundliche

Öffnungszeiten und Betreuungsmöglichkeiten anbietet. „Unsere Kindergärten und Kindertagesstätten sind ganzjährig geöffnet, auch in allen Ferien. Zudem bieten wir kärntenweit stundenweise Betreuung im eigenen Zuhause an. Wir kooperieren auch mit Unternehmen und betreuen beispielsweise an Fenstertagen Kinder direkt in den Betrieben“, so Scheucher-Pichler. Dabei lege das Hilfswerk großen

Wert auf pädagogisch hochwertige Standards. „Uns ist es wichtig, dass Kinder nach modernen pädagogischen Ansätzen betreut werden. Dazu gehört, dass wir wichtige Themen wie Ernährung, Bewegung, Gesundheit altersgerecht vermitteln sowie Kreativität und Sprache fördern. Wir sehen uns als erste Bildungseinrichtung im Leben eines Kindes“, erklärt die Präsidentin des Hilfswerks.

Bundesministerin Aschbacher zeigte sich begeistert von den innovativen Betreuungsformen: „Das Hilfswerk ist hier Vorreiter für moderne Kinderbetreuung, wie wir sie heute benötigen.“

Stadtrat Markus Geiger hob die gute Zusammenarbeit mit dem Hilfswerk hervor: „Als zuständiger Familienreferent freue ich mich besonders, dass wir mit dem Hilfswerk den besten Kooperationspartner in Bezug auf Kinderbetreuung in der Stadt haben.“ <



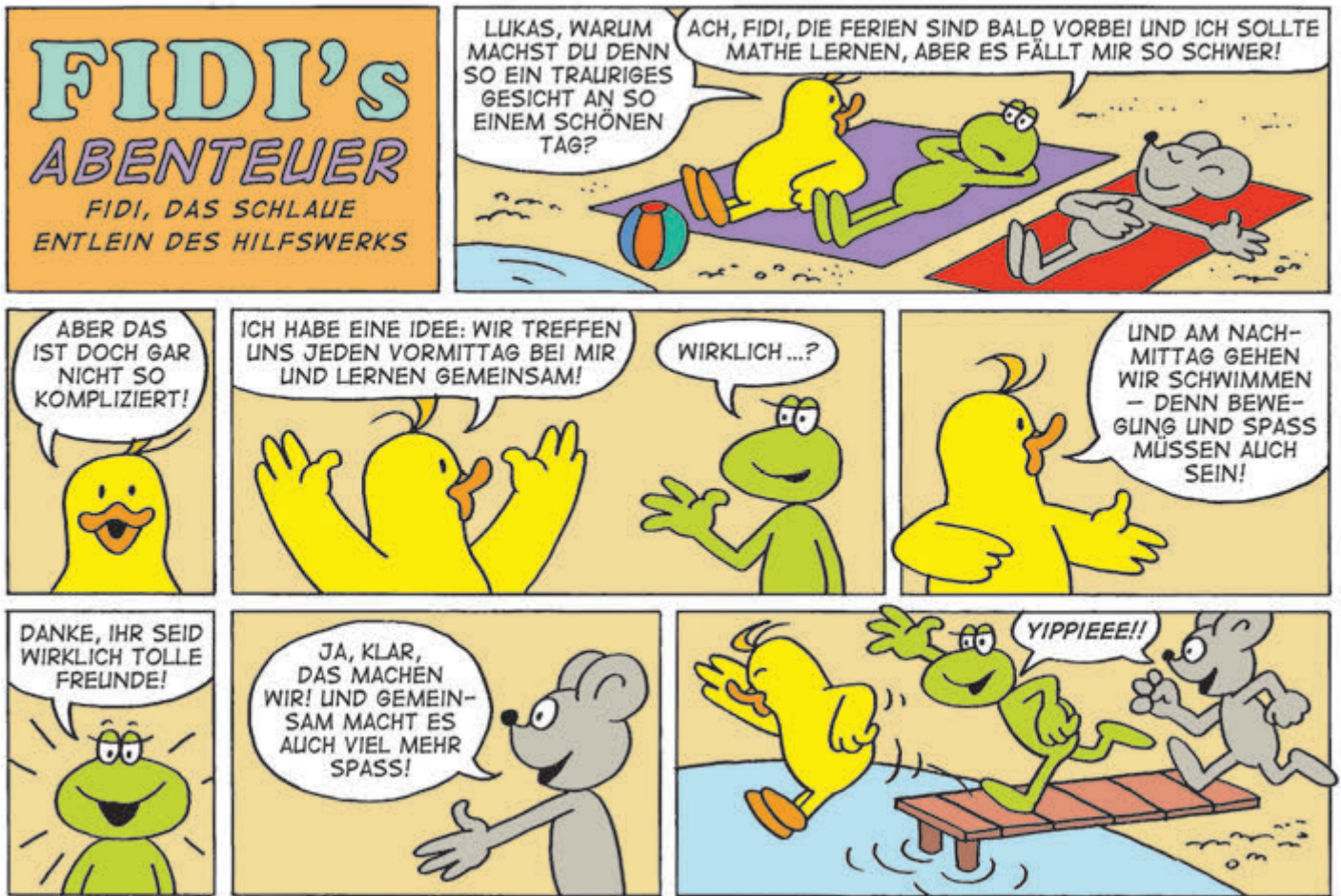
Stadtrat Markus Geiger, Denise Bernot (Kinderbuchautorin), Bundesministerin Christine Aschbacher und Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler

## Sommerfest

**Schleppalm.** Einmal noch gemeinsam feiern, bevor es in die Schule geht!

Für die angehenden Schulkinder und Kindergartenkinder gab es ein Sommerfest im kleinen Rahmen im Hilfswerk Kindergarten und der KITA Schleppalm. Bei Tanz und Musik, verschiedenen Sportstationen, Kinderschminken und kleinen Köstlichkeiten wurde lustig gefeiert. <





© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

## Buchtipps: Gehen auf alten Wegen

**Wanderwege in die Vergangenheit: Auf den Spuren der Römer, Pilger und Händler.** Wo in alten Zeiten blühender Handel und stetes Treiben herrschte, finden sich heute noch malerische Wanderwege quer durch Niederösterreich. Anhand verwitterter Wegmarkierungen und alter Karten begeben wir uns auf die Suche nach längst vergangenen Zeiten. Martin Burger hat die alten Wege erforscht, rekonstruiert und in 30 lohnenden und erlebnisreichen Wanderungen zusammengefasst. Er nimmt die Leser/innen mit auf seine Erkundungen durch Niederösterreich und zeigt uns, wie das Leben in Bewegung in früherer Zeit aussah. Die malerischen Wanderungen führen Sie zum Beispiel zum Straßenthaler Ruinenweg, wo Sie die Ruine Falkenberg bestaunen können, über den Polansteig, über dem das wunderschöne Schloss Greillenstein thront, bis hin zur Venediger Straße, wo Sie auf dem Gipfel des Großen Otters die Bucklige Welt überblicken können.

- 30 Touren auf alten Wegen durch Niederösterreich: Römerwege, Bernsteinstraße, Ruinenwanderung: Geschichte hautnah erleben auf historischen Pfaden.

**Über den Autor:** Martin Burger, geboren 1971, studierte Botanik und Publizistik in Wien und war viele Jahre Redakteur des „Kurier“. Seit 2015 ist er stv. Chefredakteur einer medizinischen Fachzeitschrift. Seit er in den 1980ern mit seiner Familie den Zentralalpenweg 02 von Hainburg nach Feldkirch gegangen ist, lässt ihn die Sehnsucht nach der Natur und den Bergen nicht mehr los. Hier spürt Martin Burger jenen Pfaden nach, auf denen wir uns aus der Hektik unserer Tage zurückschleichen können.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)



Martin Burger: **Gehen auf alten Wegen**  
 Broschur, 16,8 x 24 cm; 192 Seiten  
 ISBN 978-3-222-13665-8  
 28 Euro, Styria Verlag



# Mehr Geld für die Elementarbildung!

**Spracherwerb.** Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, setzt sich für die Bildung der Kleinsten ein und beziffert den zusätzlichen Investitionsbedarf mit rund 1,5 Milliarden Euro. Speziell die Sprachkompetenz soll künftig gestärkt werden.

Das Hilfswerk begleitet in Österreich tagtäglich fast 19.000 Kinder. „Ihre ganzheitliche Entwicklung ist uns ein zentrales Anliegen. Neben den Eltern oder Erziehenden haben Tageseltern, Kinderbildungs- und Kinderbetreuungseinrichtungen eine besonders verantwortungsvolle Aufgabe in der Anregung der kindlichen Sprachentwicklung sowie in der Förderung ihrer kommunikativen Kompetenzen“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, und fährt fort: „Elementarpädagogische Einrichtungen brauchen jedoch deutlich mehr Personal, damit Kinder sprechen und sprachfit werden und sie das Rüstzeug für die weitere Bildungslaufbahn erhalten können. Qualitätsvolle Begleitung von Kindern in der Einrichtung heißt, dass pro Tag die Zeit für mindestens ein langes, ausführliches Gespräch, Spiel oder Interaktionsgeschehen mit jedem Kind möglich sein muss.“

Ein angemessener Personal-Kind-Schlüssel und überschaubare Gruppengrößen sind dafür Voraussetzung. Je ausgewogener das Verhältnis von betreuten Kindern zu Pädagoginnen bzw. Pädagogen ist, umso vorteilhafter sind die Auswirkungen auf die kognitive und sprachliche Entwicklung sowie das Wohlbefinden von Kindern in den Einrichtungen. Derzeit variiert der Schlüssel Pädagogische Fachkraft-Kind bei Kleinkindgruppen in der Altersstufe der

Zwei- bis Dreijährigen je nach Bundesland zwischen 1:3 und 1:15. Die Empfehlungen von Expertinnen und Experten liegen hingegen bei einem Schlüssel von 1:3 bis maximal 1:8. Nach Schätzungen des Hilfswerks könnte dies mit zusätzlichen 4.000 bis 6.000 Pädagoginnen und Pädagogen in Österreich bewerkstelligt werden.

## **Bildungsausgaben erhöhen**

Die Investition in mehr pädagogische Fachkräfte ist vertretbar, denn aktuell gibt Österreich mit 0,6 Prozent des BIP rund ein Viertel weniger

für Elementarbildung aus als der Durchschnitt der OECD-Staaten (0,8 Prozent). Die Spitzenreiter sind die bildungspolitischen Musterländer Schweden und Norwegen mit jeweils zwei Prozent. „Eine Erhöhung der Bildungsausgaben auf ein Prozent des BIP, das entspricht zusätzlichen Investitionen im Ausmaß von rund 1,5 Milliarden Euro, wäre leistbar und würde die Bildungschancen unserer Kleinsten dramatisch erhöhen. Das sind wir unseren Kindern und der Zukunft unseres Landes schuldig“, so Karas abschließend. <



# Neues im Hilfswerk

**Zukunftsorientiert.** Mit über 800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gehört das Hilfswerk Kärnten zu den wichtigsten Sozialdienstleistungsunternehmen in Kärnten. Neben der Pflege und Betreuung bietet das Hilfswerk auch unterschiedliche Kinderbetreuungsmöglichkeiten an, betreibt ein Menüservice, ein Sanitätshaus und eine Sozialservicestelle, die Menschen rasch und unbürokratisch hilft.

Seit Ende 2017 ist das Hilfswerk Kärnten auch Eigentümer der LSB-Netzwerk-Gruppe, die mit vier gemeinnützigen Organisationen in Kärnten und in der Steiermark Familien, Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen unterstützt.

Hannes Lora, langjähriger Leiter der Abteilung Rechnungswesen und Logistik im Hilfswerk Kärnten, übernimmt die LSB-Agenden von Christian Sickl und zudem die Geschäftsführung der „Hilfswerk Kärnten Service GmbH“, ebenfalls ein Tochterunternehmen des Hilfswerk Kärnten.

Christian Sickl übernimmt zu seiner Geschäftsführer-Tätigkeit im Bereich Finanzen und Infrastruktur die Abteilung Rechnungswesen und Controlling.

Beide unterstützen Dir. Horst Krainz, der seit 2007 die Geschäfte des Hilfswerk Kärnten führt.

## Qualitätssicherung

Um den Kundinnen und Kunden im Bereich der Pflege die höchsten Standards nachhaltig zu garantieren, wurde nunmehr eine eigene Stelle für die Qualitätssicherung eingerichtet. Zudem sollen Abläufe nach den neuesten Erkenntnissen und Standards weiter optimiert werden, um so die Pflege- und Betreuungsleistung zukunftsorientiert und den modernen Anforderungen entsprechend anbieten zu können. Verantwortlich dafür ist ab sofort Anna Eigner, die auch mit den Kundinnen und Kunden vor Ort Gespräche führen wird. „Gerade in der Pflege ist es sehr wichtig, von den Betroffenen selbst zu erfahren, was man verbessern könnte. Wir berücksichtigen Wünsche und Anliegen unserer Kundinnen und Kunden immer gerne, da, wo es möglich ist“, so Hilfswerk-Geschäftsführer Dir. Horst Krainz. <



Hannes Lora ist nunmehr für die Tochterunternehmen im Hilfswerk Kärnten zuständig.



Anna Eigner, Qualitätsmanagementbeauftragte des Hilfswerk Kärnten, wird sich auch vor Ort bei den Kundinnen und Kunden ein Bild machen.



Das Hilfswerk Kärnten gehört zu den wichtigsten Sozialdienstleistungsunternehmen in Kärnten und beschäftigt über 800 Mitarbeiter/innen.



# Hilfswerk Kärnten sorgt für Nachwuchs

**Sozialberufe.** Das Hilfswerk Kärnten ist seit vielen Jahren Ausbildungspartner der Landwirtschaftlichen Fachschulen Buchhof und Althofen. Hier werden Freizeitcoaches, Sozialvolontärinnen und -volontäre und künftig ab dem neuen Schuljahr auch Heimhelfer/innen ausgebildet.

Die Landwirtschaftliche Schule Buchhof bietet bereits seit einigen Jahren gemeinsam mit dem Hilfswerk Kärnten die Ausbildung zum Freizeitcoach für Kinder und Jugendliche an. Die Coaches erhalten Einblick in soziale Arbeit, rechtliche Grundlagen, Entwicklungsschritte bei Kindern und Jugendlichen, Elternarbeit und vieles mehr. Am Ende der 200-Stunden-Ausbildung ist eine Praxisarbeit zu präsentieren.

## Mit Zusatzausbildung zum/zur Familienhelfer/in

Wenn die Schüler/innen die Ausbildung zum Freizeitcoach abgeschlossen haben und zusätzlich eine Ausbildung zur Heimhilfe machen, haben Sie die Möglichkeit, im Bereich der mobilen Kinderbetreuung und als Familienhelfer/innen zu arbeiten.

## Ausbildung zur Heimhilfe

Ab dem Schuljahr 2020/21 gibt es an vier Standorten der Landwirtschaftlichen Fachschulen die Möglichkeit, sich zur Heimhilfe ausbilden zu lassen.

Die LFS Litzlhof, die LFS Althofen, die LFS Buchhof und die LFS Ehrental bieten in Kooperation mit dem Hilfswerk Kärnten eine zweijährige Ausbildung dazu an. Lehrkräfte des Hilfswerks werden gemeinsam mit Lehrkräften der



*Feierliche Übergabe an die Absolventen und Absolventinnen des Lehrganges in der Landwirtschaftlichen Fachschule Buchhof. Im Bild v.l.: Klassenvorstand Eva Pölz, Hilfswerk-Vizepräsident Rudolf Dörflinger, Schülerin Carina Rieger, Landesrat Martin Gruber, Fachdirektorin Elfriede Größing und Martina Graf-Weber, Obfrau Absolventenverband Buchhof.*

landwirtschaftlichen Fachschulen den Unterricht übernehmen. Die Ausbildung wird sowohl einen Theorieblock als auch 200 Unterrichtseinheiten Praxis umfassen. <

## Werden Sie Teil des Hilfswerk-Teams!

Sie arbeiten gerne für und mit Menschen und suchen einen erfüllenden und abwechslungsreichen Job? Das Hilfswerk Kärnten bietet unterschiedliche Tätigkeiten im Bereich der Pflege und Betreuung sowie der Kinderbetreuung an. Wir bieten flexible und familienfreundliche Arbeitszeiten!

### Ausbildungsstandorte:

Heimhilfe: LFS Litzlhof, LFS Ehrental, LFS Buchhof, LFS Althofen  
Sozialvolontär/in: Althofen  
Freizeitcoach: Buchhof

**Unsere aktuellen Jobangebote und nähere Informationen finden Sie im Internet unter: [www.hilfswerk-ktn.at](http://www.hilfswerk-ktn.at)**

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung!

# Die Corona-Helden im Gesundheitsbereich brauchen eine stärkere Stimme in Europa. Das ist mir Auftrag.

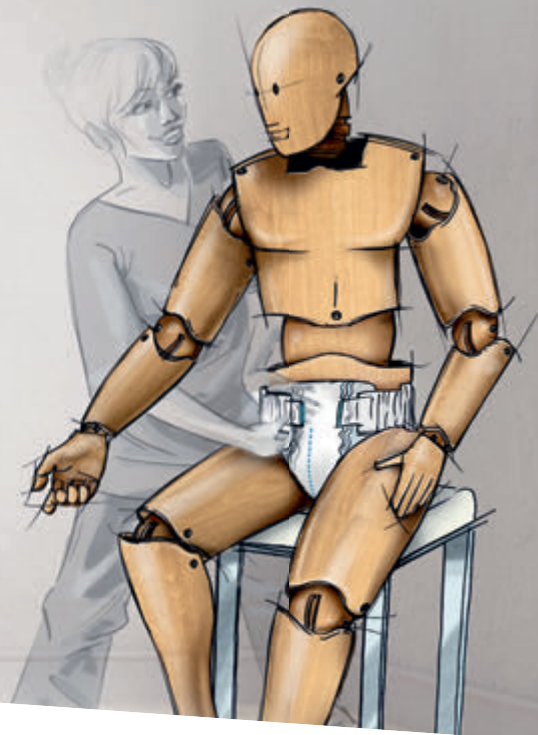
Dr. Othmar Karas  
Vizepräsident des Europäischen Parlaments

f t i  
www.othmar-karas.at

## MoliCare® Premium Elastic

Das neue Inkontinenz-Produkt mit Elastic-Fix-System, der Kombination aus patentierten, dehnbaren Seitenteilen und handlichen, wiederverschließbaren Klett-Klebestreifen.

Beste Pflege. Ganz einfach.



Optimale Passform und Auslaufschutz in jeder Position.

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



Gratis  
Muster!

Firma, Name

Straße, PLZ/Ort

Ja, ich möchte ein gratis Musterpaket von MoliCare® Premium Elastic zugeschickt bekommen.

Bitte senden Sie den Gutschein an: PAUL HARTMANN Ges.m.b.H., IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 64, 2355 Wr. Neudorf oder [bestellung@at.hartmann.info](mailto:bestellung@at.hartmann.info)



# Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Gehen auf alten Wegen“ von Martin Burger.



## 1. SALZ

Streichen Sie im folgenden Buchstabensalat so rasch wie möglich alle Buchstaben, die NICHT im Wort SALZ vorkommen:

SATZLWASLULDSAOLZAPALSZBSLAHNSL  
 ASTLAZSXSLMLALS DAL SOS LABASLASRS  
 ESLAZCZSZLASDFLASLZRELADASLFGLA  
 SZUALOAPSIANADLASZLWDALSULZOADZ  
 SLKALSRZWLOASUSNAGALZSAPAE LZAS

An das Hilfswerk  
 Österreich, Grünberg-  
 straße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar  
 „Gehen auf alten Wegen“ gewinnen.

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

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

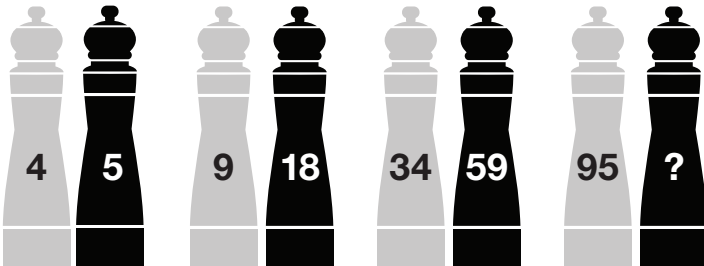
Straße/Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

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

## 2. SALZ- und PFEFFERMÜHLE

Welche Zahl fehlt?



## 3. PFEFFER

Dieses Gewürz kommt je nach Erntezeitpunkt und Nachbehandlung in den Farben Grün, Weiß, Schwarz und Rot vor.

Drehen Sie die Zeitschrift um 90 Grad gegen den Uhrzeigersinn und finden Sie dann – in dieser ungewöhnlichen Leseposition – heraus, welche Farben im folgenden Text versteckt sind:

Gernot Busch war zur Gründung der Grottenbahn zu spät gekommen und jeder weiß natürlich warum. Er gab launig bekannt, in Rosa Violetta Braun verliebt zu sein, und ging raus, um seinem Engel bei dieser Gelegenheit ganz locker einen Heiratsantrag zu machen.



### Auflösung aus dem letzten Heft:

1. 12 x € 2,50 = € 30 pro Markttag. € 1.170 : € 30 = 39 Markt-  
 tage. 2. Lösungen sind z.B. Klarapfel, Kanton, Tanne, Schlinge,  
 Sirene, Motto, Kurs.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Schenk. Das Buch“.

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



► BÜROIDEEN AUF 3.500m<sup>2</sup>

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

**blaha**<sup>®</sup>  
 b.ü.r.o.möbel  
 WWW.BLAHA.CO.AT

# Hilfe vor Ort

**Libanon.** Hilfswerk International hilft syrischen Flüchtlingen.

**„Meine Mama ist eine starke Frau. Aber manchmal, wenn sie glaubt, dass wir alle schon schlafen, höre ich sie weinen.“**

Die kleine Leyla lebt mit ihrer Mutter Sara und ihren Geschwistern im Flüchtlingslager in Al Marj. Das ist ein kleiner Ort im Libanon, nahe der syrischen Grenze. Leyla kam hier vor 10 Jahren zur Welt. Sie kennt nichts anderes als das Leben auf der Flucht.

Den syrischen Familien fehlt es hier im Flüchtlingslager an allem: Nahrung ist Mangelware, Trinkwasser ist kaum vorhanden und auch Hygieneartikel gibt es so gut wie nicht. Seit der Corona-Krise ist die Not noch größer geworden: Die Preise für Lebensmittel sind im Libanon massiv gestiegen, Hunger ist ein ständiger Begleiter der Flüchtlingsfamilien, Hygienemaßnahmen können nicht eingehalten werden.

**„Ich kann meine Familie nicht mehr ernähren“**

Leylas Mutter, die 37-jährige Sara, ist verzweifelt: „Ich möchte für meine Kinder stark sein. Aber wir haben keine Essensvorräte. Manchmal essen wir tagelang nichts. Auch wenn wir hier in Sicherheit vor dem Krieg in Syrien sind, jeder Tag ist erneut ein Kampf ums Überleben.“

Das Hilfswerk International setzt sich seit 2006 für syrische Flüchtlinge im Libanon, aber auch für libanesischen Familien aus einkommensschwachen Verhältnissen, ein. „Derzeit brauchen die Familien besonders Nahrung, medizinische Betreuung und Hygieneartikel. Das ist jetzt überlebenswichtig“, erzählt Stefan Fritz, Geschäftsführer des Hilfswerk International. „Gleichzeitig wissen





wir, dass ein Großteil der Familien im Flüchtlingslager sich nichts mehr wünscht, als nach Hause zurückzukehren, in ein friedliches Syrien“, so Fritz weiter.

### Nothilfe und Ausbildung

Daher kümmert sich das Hilfswerk International zusätzlich zur Verteilung von Nahrungs- und Hygienepaketen um die Ausbildung von Frauen, insbesondere um Näh- und Alphabetisierungskurse. „Viele Familien sind schon enorm lange hier. Junge Frauen haben oft keine Ausbildung. Wenn sie

nach Syrien zurückkehren, brauchen sie eine Starthilfe. Die Nähkurse sind bei den Frauen besonders beliebt, viele von ihnen wollen in Zukunft Schneiderinnen werden. Außerdem helfen die Kurse den Frauen, sich vom tristen Alltag im Flüchtlingslager abzulenken, und etwas Hoffnung zu empfinden.“ Das Hilfswerk International konnte schon 1.800 Familien im Libanon mit Nahrungs- und Hygienepaketen durch die aktuelle Krise helfen. Aber tausende Frauen und Kinder sind immer noch auf sich alleine gestellt und brauchen dringend Hilfe. <



### Hilfswerk International



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

Ihre Spende  
 sichert  
 Überleben



Lassen wir syrische Flüchtlinge  
 jetzt nicht im Stich!

**Spendenkonto**

IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002  
 Kennwort „Hilfe vor Ort“ oder  
 www.hilfswerk.at/international

## Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

**boso-medicus uno** ist ein besonders einfaches und verlässliches voll-automatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

Weitere Informationen unter [www.boso.at](http://www.boso.at)  
 Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
 Unverb. Preisempf. 66,90 Euro







## S-VERSICHERUNG

### s Pflegevorsorge

Es macht froh, für die möglichen Kosten professioneller Pflege vorgesorgt zu haben.

#### **Das wollen Sie auch?**

Dann informieren Sie sich jetzt in Ihrer Erste-Filiale oder Sparkasse.



# Information, Beratung, Service

**Das Hilfswerk ist für Sie da!** Bestellen Sie noch heute Ihr HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl.

Auch wenn unsere Hilfswerk-Tour in diesem Jahr infolge von Corona an weniger Stationen Halt macht, sind wir für alle Interessierten mit Rat und Unterstützung da. Das bereits legendäre „Info-Sackerl“ der Hilfswerk-Tour, mit unseren aktuellen Ratgebern, Informationen rund um Gesundheit, Finanzen und Vorsorge sowie kleinen Überraschungen gibt es nicht nur bei den Stationen vor Ort, sondern wir lassen es Ihnen heuer auch gerne per Post zukommen. Besonders beliebt, vor allem bei Eltern von kleinen Kindern, sind unser Kinderbetreuungscompass und unsere neue Broschüre „Sprechen macht schlauer“ – unser praktischer Ratgeber über Wissenswertes zur kindlichen Sprachentwicklung, mit zahlreichen Tipps für den Alltag. Besuchen Sie auch unser Webportal [www.hilfswerk.at/sprechen-macht-schlauer](http://www.hilfswerk.at/sprechen-macht-schlauer) Die aktuellen Termine zu HILFSWERK ON TOUR finden Sie auf unserer Webseite [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)



Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie Erste Bank und Sparkassen, Wiener Städtische, s Versicherung, Publicare, Allergosan, Essity und B. Braun.

Jetzt gratis bestellen!

Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl  
**office@hilfswerk.at | Tel.: 01/40 57 500**

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.




**SPRECHEN  
 MACHT SCHLAUER.**

Wie Kinder fürs Leben lernen.

Hilfswerk Servicehotline  
**0800 800 820**



GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.




**DER HILFSWERK  
 KINDERBETREUUNGS-KOMPASS**

Eine Orientierungshilfe rund um Kinder, Eltern und Betreuung.

Hilfswerk Servicehotline  
**0800 800 820**



GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK

# SANITÄTSHAUS SCHUTZAUSRÜSTUNG

## Handschuhe nitril extra light, 200 Stk./Pkg.

Größen S / M / L  
Unsteril, ungepudert, strukturierte  
Finger, hautfreundlich für Anwender mit  
Latex-Allergie



## Hände- und Flächendesinfektionsmittel

in verschiedenen Füllmengen



## MNS-Maske 3-lagig – 50 Stk./Pkg.

3-lagiger Einmal-Mundschutz, mit eingearbeitetem Nasen-  
bügel und latexfreien Elastikbändern mit Baumwolle.

## MNS-Maske mit Ventil, FFP2

Einmal-Mundschutz mit  
Ausatemventil



## Einwegschürzen – 50 Stk./Pkg.

bieten Hygieneschutz gegen Flüssig-  
keiten und Schmutz bei Reinigungs-  
arbeiten etc.



## Gesichtsschutz- und Mundschutzvisier

transparentes Schutzvisier,  
schützt vor Spritzern,  
Niesern etc.

## MRSA- Schutzkittel, 10 Stk./Pkg.

PE-teilbeschichteten Schutzkittel zum  
Binden, für Laborarbeiten, als Hygiene-  
prävention für Pflegefachleute und für die  
Lebensmittelindustrie geeignet



## Schutzbrille

schlagfeste Poly-  
carbonatscheibe,  
über Korrekturbrille  
tragbar



Preise  
auf Anfrage,  
je nach  
Abnahme-  
menge

Hilfswerk Kärnten Service GmbH

Adlergasse 1 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Tel. 05 0544-1000

E-Mail: [sanitaetshaus@hilfswerk.co.at](mailto:sanitaetshaus@hilfswerk.co.at) | [www.hilfswerk-ktn.at](http://www.hilfswerk-ktn.at)





# Termine im Hilfswerk Generationentreff

## Yoga sanft

Wir bringen unseren Körper mit Geist und Seele in Einklang! Übungen auf Matte und Stuhl.

**Termine:** jeden Montag ab 28. September bis 21. Dezember 2020 (ausgenommen 26. Oktober), jeweils von 14.30 bis 16 Uhr

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen

**Kosten:** 8 Euro pro Einheit **Kursleiterin:** Anneliese Schobel

## Kumm, setz ma uns zsamm

Vorbeikommen, Bekanntschaften schließen, Freundinnen und Freunde für gemeinsame Unternehmungen finden.

**Termine:** jeden Freitag ab 25. September bis 18. Dezember 2020, jeweils von 14 bis 16 Uhr

**Kursleiterin:** Mäggie Jeschofnik

## Tanzen bringt dich in Schwung

Zu flotten Rhythmen partnerunabhängig tanzen. Trainieren Sie Ausdauer sowie Koordination und aktivieren Sie Ihren Kreislauf.

**Termine:** jeden Donnerstag ab 24. September bis 17. Dezember 2020, jeweils von 15 bis 16.30 Uhr

**Kosten:** 30 Euro für 10 Einheiten **Kursleiterin:** Karin Stark

## BaBoom!® – Tanzen für jedes Alter, ohne Partner/in

BaBoom!® ist ein Tanzprogramm mit einfachen Schrittfolgen – jede/r kann gleich mitmachen.

Getanzt wird zur Musik von Elvis Presley über Disco-Hits der 70er bis hin zu Rocklegenden wie Tina Turner.

**Termine:** jeden Montag und Mittwoch ab 28. September bis 16. Dezember, jeweils von 18.30 bis 19.25 und 19.40 bis 20.35 Uhr

**Mitzubringen:** Bequeme Trainingsbekleidung und Sportschuhe

**Kosten:** 12 Euro. 10er-Block: pro Stunde 10 Euro + 1 Frei-Stunde (1 Jahr gültig). **Kursleiter:** René Puglnig

## Rollstuhlfechten und Fechten 50plus SFLK

Wer einmal eine neue Sportart ausprobieren möchte, die Sportler/innen kennenlernen möchte oder Interesse hat, als Zuschauer/in dabei zu sein, ist herzlich willkommen! Der Sport- und Freizeitklub Lindwurm Klagenfurt (SFLK) zeigt, wie vielseitig Fechten ist.

**Termine:** ab 22. September bis 18. Dezember, Dienstag und Donnerstag jeweils von 17 bis 18.30 Uhr, Freitag 18 bis 19.30 Uhr

**Mitzubringen:** bequeme Trainingsbekleidung und Sportschuhe

**Kosten:** werden vor Ort besprochen **Kursleiter:** Obmann Ing. Peter Brigola, Tel.: +43 680 3211632

## Mit Andrea-m zum selbstgeschneiderten Designerstück

Andrea-m, Designerin und Schneidermeisterin mit 30-jähriger Erfahrung, gibt Ihnen die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung Ihr eigenes Kleidungsstück zu entwerfen und anzufertigen.

**Termine:** 3., 17., 24. Oktober, 7., 14., 28. November und 5. Dezember 2020, jeweils von 9 bis 15 Uhr

**Mitzubringen:** wird in der ersten Stunde besprochen

**Kosten:** 60 Euro plus Material **Kursleiterin:** Andrea Preyhaupt

**Alle Veranstaltungen finden im Hilfswerk Generationentreff,  
Pischeldorfer Straße 53, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, statt.  
Anmeldungen unter: Mäggie Jeschofnik, Hilfswerk Kärnten,  
Telefon 050544-2039 oder 0676/89901139  
E-Mail: margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at**

# Wir sind da, wenn Sie Unterstützung brauchen!

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

## Elisabeth Scheucher-Pichler Präsidentin



Sprechstunde nach  
Vereinbarung  
T: 0676/89 90 1000

## Hannes Lora Geschäftsführer HWKS, LSB



T: 05 0544-00  
E: [hannes.lora@hilfswerk.co.at](mailto:hannes.lora@hilfswerk.co.at)

## Horst Krainz Geschäftsführer/CEO



T: 05 0544-00  
E: [horst.krainz@hilfswerk.co.at](mailto:horst.krainz@hilfswerk.co.at)

## Christian Sickl Geschäftsführer/CFO



T: 05 0544-00  
E: [christian.sickl@hilfswerk.co.at](mailto:christian.sickl@hilfswerk.co.at)

## Ihre Ansprechpartner in den Bezirken

### Feldkirchen

Milesistraße 2 | 9560 Feldkirchen  
T: 05 0544-02  
F: 05 0544-5299  
E: [feldkirchen@hilfswerk.co.at](mailto:feldkirchen@hilfswerk.co.at)  
Bezirksleiter: **Heinz Leitner**  
M: 0676/89 90 71 01



### Spittal/Drau

Lutherstraße 7 | 9800 Spittal/Drau  
T: 05 0544-02  
F: 05 0544-5899  
E: [spittal@hilfswerk.co.at](mailto:spittal@hilfswerk.co.at)  
Bezirksleiter: **Josef Pleikner**  
M: 0676/89 90 31 01



### Hermagor

Gösseringlände 7 | 9620 Hermagor  
T: 05 0544-06  
F: 05 0544-5699  
E: [hermagor@hilfswerk.co.at](mailto:hermagor@hilfswerk.co.at)  
Bezirksleiter: **Daniel Gärtner**  
M: 0676/89 90 81 01



### Villach/Villach-Land

Peraustraße 1 | 9500 Villach  
T: 05 0544-05  
F: 05 0544-5599  
E: [villach@hilfswerk.co.at](mailto:villach@hilfswerk.co.at)  
Bezirksleiterin: **Andrea Klemenz**  
M: 0676/89 90 21 01



### Klagenfurt a. W./Klagenfurt-Land

Adlergasse 1 | 9020 Klagenfurt a. W.  
T: 05 0544-09  
F: 05 0544-5999  
E: [klagenfurt@hilfswerk.co.at](mailto:klagenfurt@hilfswerk.co.at)  
Bezirksleiterin: **Gerda Fodermayer**  
M: 676/89 90 11 50



### Völkermarkt

Umfahrungsstraße 1B | 9100 Völkermarkt  
T: 05 0544-01  
F: 05 0544-5199  
E: [voelkermarkt@hilfswerk.co.at](mailto:voelkermarkt@hilfswerk.co.at)  
Bezirksleiterin: **Carmen Brezlan**  
M: 0676/89 90 52 01



### St.Veit/Glan

Grabenstraße 10 | 9300 St. Veit/Glan  
T: 05 0544-03  
F: 05 0544-5399  
E: [st.veit@hilfswerk.co.at](mailto:st.veit@hilfswerk.co.at)  
Bezirksleiterin: **Hannelore Spöck**  
M: 0676/89 90 41 01



### Wolfsberg

Klagenfurter Straße 47 | 9400 Wolfsberg  
T: 05 0544-04  
F: 05 0544-5499  
E: [wolfsberg@hilfswerk.co.at](mailto:wolfsberg@hilfswerk.co.at)  
Bezirksleiterin: **Andrea Draxl**  
M: 0676/89 90 61 01



## Termine im Hilfswerk

### Kinderrettungswerk Kärnten

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

### Soziale Hilfgemeinschaft Klagenfurt

Vereinsbüro, 8.-Mai-Straße 47  
9020 Klagenfurt, Tel. 0676/89 90 10 00  
Termin nach Vereinbarung

### Hilfswerk Kärnten Sozialservice

Mäggie Jeschofnik, Tel. 05 0544-2039  
Sprechstunden: Mi 10–12 Uhr  
Ombudsmann Dr. Friedrich Staudacher  
Termin 1 x im Monat nach Vereinbarung  
Tel. 0676/89 90 11 39, Beratung kostenlos

### Lese- und Rechtschreibtherapie für Schulkinder

Bezirksstelle St. Veit/Glan  
Sabine Stattmann, Tel. 0676/89 90 44 01  
Mo, Di, Mi 11–18 Uhr

### „Man(n)agement – Verein zur Gewaltprävention“

In allen Bezirksstellen nach Terminvereinbarung, Rainer Tripolt, Tel. 0463/50 11 82

### Österr. Diabetikervereinigung SHG St. Veit

Bezirksstelle St. Veit  
Sonja Isopp, Alfred Candolini, Tel. 05 0544-03  
jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

### Österr. Zivilinvalidenverband

• Bezirksbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47  
Edith Speiser, Tel. 05 0544-2020,  
Mi, Fr 9–11 Uhr

### SHG/Sprechstunden für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE)

• Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47  
Roswita Spitzer, Tel. 0676/674 00 24  
Vor Anmeldung unbedingt erforderlich,  
jeden 2. Mittwoch im Monat, 16–18 Uhr  
• Bezirksstelle Hermagor:  
Mag. Karin Telesklav, Tel. 0664/502 56 53  
Termin nach Vereinbarung,  
jeden 2. Freitag im Monat, 16–18 Uhr

### Stillberatung

kostenlos, gefördert vom Land Kärnten  
• Bezirksstelle Spittal  
Michaela Pucher, Tel. 05 0544-08  
jeden 2. u. 4. Montag im Monat, 9–11 Uhr

### „Väter für Recht – gemeinsam für unsere Kinder“

Beratung im Hilfswerk in Klagenfurt,  
Villach, St. Veit, Spittal, Feldkirchen und  
Völkermarkt  
Information und Kontakt:  
Clemens Costisella, Tel. 0681/811 21 824,  
offi ce@v-f-r.at, [www.v-f-r.at](http://www.v-f-r.at)



DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



# GLÜCK IST, MIT PFERDEN ZU FLÜSTERN

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. So hat unsere Unternehmensgruppe ein Corporate-Volunteering-Programm für alle MitarbeiterInnen gestartet, das ihnen Zeit für soziales Engagement schenkt. Bei voller Bezahlung stellen wir fünf Arbeitstage im Jahr für freiwillig gewählte Projekte zur Verfügung. Über 800 MitarbeiterInnen haben dieses Angebot bisher angenommen und mehr als 1.200 Einsätze für Organisationen wie Caritas, Hilfswerk, Diakonie, Wiener Tafel, Österreichisches Rotes Kreuz oder den e.motion-Lichtblickhof geleistet. Unsere MitarbeiterInnen erledigen verschiedenste Arbeiten, die dabei anfallen; vom Lebensmittel einsammeln und verteilen bei der Wiener Tafel bis zum Versorgen der Therapiepferde beim e.motion Lichtblickhof.

Weitere Infos unter [www.sponsoring.lotterien.at](http://www.sponsoring.lotterien.at).



TENA®

Das Leben macht es der Haut Ihrer Lieben schwer.

Sie zu pflegen kann aber einfach sein.

Jetzt gratis  
Infopaket\*  
anfordern!



Wenn Sie sich um einen älteren, geliebten Menschen kümmern, bemerken Sie wahrscheinlich, dass die Haut mit dem Alter empfindlicher wird und langsamer heilt. Wir bei TENA wissen, dass Haut bei Inkontinenz noch anfälliger ist – und wie wichtig es ist, dem vorzubeugen.

Das TENA ProSkin Sortiment hält die Haut trocken, reinigt und schützt – und macht es Ihnen so leichter, sich um die empfindliche Haut Ihrer Lieben zu kümmern.

Interessiert? Jetzt gratis TENA ProSkin Infopaket anfordern:  
[www.tena.at/pflege](http://www.tena.at/pflege) oder unter 08 10 - 30 01 11\*\*

\* Ihr Infopaket enthält die Broschüren TENA ProSkin Pflegeansatz, Tipps für die Pflege Zuhause, Informationsmöglichkeiten bei Inkontinenz sowie eine kostenlose Probe der TENA Barrier Cream.

\*\* 0,02 €/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus Österreich möglich.

TENA. BESSERE PFLEGE IST BESSER FÜR ALLE.

[tena.at/pflege](http://tena.at/pflege)