# 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

**Abwechslungsreich.** Bunte Freizeit in Senioren-Tageszentren. **▶ 12/13** 

**Sinnstiftend.** Freiwilliges Engagement im Hilfswerk. > 14/15









#### 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.** 24-Stunden-Kurzzeitbetreuung.
- **12 Abwechslung im Alltag.** Freizeit in Senioren-Tageszentren.

#### ■GESUNDHEIT & LEBEN

- **Zusammenfinden.**Speed-Dating im Seniorentreff.
- **14 Ehrenamt.** Mutmacher, Sinnstifter und Glücksbringer.
- **15 Reportage.** Freiwillig engagiert.

#### KINDER & JUGEND

- **16 Sommer, Sonne, Ferien.** Action Days im Pongau.
- **17 Kinderbetreuung.** Tierischer Nachwuchs in Rauris und Besuch im Salzburger Zoo.
- **18 Tageseltern.** So wird Familie zum Beruf gemacht.
- **19 Beruf "Mutter".** Mama und Tagesmutter aus Leidenschaft.
- **21 Othmar Karas.** Mehr Geld für die Elementarbildung!

#### HILFSWERK

- 23 Preisrätsel
- 24 Libanon. Hilfe vor Ort.
- 27 HILFSWERK ON TOUR
- 29 Karriere. Berufe mit Zukunft.
- 30 Adressen



#### EDITORIAL

### Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir freuen uns, Sie mit unserer Sommerausgabe der "Hand in Hand" wieder über Neuerungen im Hilfswerk Salzburg informieren zu dürfen. Der Schwerpunkt liegt dieses Mal auf dem Thema "Aktiv älter werden". Wie man sich körperlich und geistig fit hält und dem Alter positiv begegnet, erfahren Sie auf den S. 4–7.

In Hilfswerk-Einrichtungen werden Aktivitäten im Alter ebenfalls gefördert. So etwa in unseren 13 Tageszentren, die mit einem bunten Programm für Seniorinnen und Senioren aufwarten (S. 12–13). Aber auch vom Hilfswerk betreute Kinder blasen kein Trübsal: Wie sie die Ferien aktiv verbracht haben, lesen Sie auf S. 16–17.

In höherem Alter und trotzdem noch freiwillig aktiv sind viele unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen. Auf S. 14–15 informieren wir, wie man sich im Hilfswerk engagieren kann. Zudem berichtet einer unserer langjährigen Freiwilligen von seinen Erfahrungen und wie er Menschen in seiner Region unterstützt.

Gerade jetzt wird deutlich, wie groß die Nachfrage nach Pflege und Betreuung für Jung und Alt ist – und welche wertvolle Arbeit unsere Mitarbeiter/innen leisten. Wie man beruflich in der Kinderbetreuung Fuß fassen kann, erfahren Sie auf S. 18–19. Über Jobeinstieg und Karrierewege in der Pflege und Betreuung von Seniorinnen und Senioren informieren wir auf S. 28–29.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der aktuellen "Hand in Hand". Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Daniela Gutschi und Hermann F. Hagleitner Geschäftsführung des Hilfswerk Salzburg

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Salzburg, Landesgeschäftsstelle Redaktionsadresse: Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Salzburg, Landesgeschäftsstelle, Wissenspark Urstein, Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch bei Hallein, Tel. 0662/43 47 02, E-Mail: office@salzburger.hilfswerk.at Redaktion Salzburg: Daniela Gutschi, Angelika Spraider Redaktion Österreich: Christa Fürchtegott, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Viktoria Tischler, Roland Wallner Bildnachweis, Fotos: Shutterstock (Cover & Seiten 3/5/Krakenimages.com, 6/wavebreakmedia, 11/Photographee.eu, 23/C. Na Songkhla, 23/bigacis), 7/Gerald Lechner, 9/Hilfswerk NÖ/Franz Gleiss, Hilfswerk Salzburg (12/evatrifft, 14/wildbild, 17/creatina, 15/19/Susi Berger), 24/25/Hilfswerk International, Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy Stöckl Offenlegung: https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/ Anzeigenverkauf (Gesamtauflage): Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 Anzeigenverkauf (Salzburg): Hilfswerk Salzburg, Tel. 0662/43 47 02 Layout/Produktion: Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien Druck: Wograndl, 7210 Mattersburg. Widerruft: Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales "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.

PFLEGE & BETREUUNG GESUNDHEIT & LEBEN KINDER & JUGEND HILFSWERK

# 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 verflogen, 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 entgegenblickt, 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!



■ COVERSTORY

PFLEGE & BETREUUNG

GESUNDHEIT & LEBEN

KINDER & JUGEND

HILFSWERK

#### Mit beiden Beinen im Leben stehen

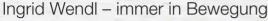
Auch Rosi hat manchmal schlechtere
Tage. Ein Bandscheibenvorfall vor einigen
Jahren macht ihr immer wieder zu schaffen, manchmal mehr, manchmal weniger.
Sie vermisst auch ihre Tochter, die nach
Portugal ausgewandert ist. An solchen
Tagen sagt sie sich selbst: "Sei doch
stolz auf das, was du geschafft 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? <





"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 verschieden 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. Schmökern 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

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





NATURAL EIGHT

Boo Marthertrakt

Boo Marthertrak

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** sowie telefonisch **+43 664 88 74 77 10** erhältlich.

# 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









### **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.** Willkommene 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.





#### Tipp: 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

#### 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 oder im Internet auf 24stunden.hilfswerk.at

# Abwechslung im Alltag

**Gemeinschaft erleben.** Eine bunte Freizeit für Seniorinnen und Senioren und mehr freie Zeit für Angehörige bieten die Senioren-Tageszentren des Hilfswerks.



Schön ist es, wenn man auch in höherem Alter noch in den eigenen vier Wänden leben kann. Wenn allerdings ein Pflege- oder Betreuungsbedarf besteht, gestaltet sich der Alltag nicht immer ganz einfach. Sowohl für die Betroffenen als auch für deren Angehörige. Hier kann der Besuch eines Tageszentrums die Lösung sein.

Die einen bevorzugen Schach, die anderen eine gewitzte Kartenrunde – Spiel und Spaß findet in Tageszentren immer Platz.

> Aktiv in den Tag: Mobilisierungsübungen kräftigen den Körper und bringen den Kreislauf in Schwung.



#### **Begegnung und Freizeit**

In den 13 Senioren-Tageszentren des Hilfswerks im Bundesland finden ältere Menschen beste Betreuung und Unterstützung. Gleichzeitig wird ihnen ein buntes Freizeitprogramm geboten. Dieses reicht von kreativem Arbeiten über Gedächtnistraining und Bewegungsübungen bis hin zu Spaziergängen und Ausflügen. So haben Eintönigkeit und Einsamkeit keine Chance. Und während Seniorinnen und Senioren abwechslungsreiche Tage genießen können, werden Angehörige durch das Betreuungsangebot entlastet und finden wieder mehr Zeit für sich.

#### Pflege und Betreuung

Die Pflege und Betreuung in Senioren-Tageszentren orientiert sich ganz am Bedarf des Besuchers bzw. der Besucherin. Auch Menschen mit Demenz finden hier viel Raum zum Wohlfühlen. Großer Wert



Ab nach draußen: Gemeinsame Ausflüge, Museumsbesuche und Wanderungen bringen Abwechslung in den Alltag.

wird auch auf die gezielte Förderung von noch vorhandenen Ressourcen der Seniorinnen und Senioren gelegt, z.B. durch Bewegung und Gedächtnisübungen. Mit einem gemeinsamen Frühstück, dem Mittagessen und dem gemütlichen Kaffeeplausch am Nachmittag wird zudem für das leibliche Wohl gesorgt. <

#### Senioren-Tageszentren

Sie sind am Betreuungsangebot unserer Senioren-Tageszentren interessiert? Wir informieren Sie gerne! HILFSWERK SALZBURG Landesgeschäftsstelle T | 0662 434702 M | office@salzburger.hilfswerk.at

### Offener Seniorentreff mit Speed-Dating

**Zusammenfinden.** Im Offenen Seniorentreff Wals-Siezenheim wurde heuer erstmals ein Speed-Dating für Männer und Frauen 50+ abgehalten. Die Nachfrage war groß, weitere Termine werden folgen.

Lieber zweisam als einsam: 14 Frauen und 14 Männer haben diesen Sommer am neu ins Leben gerufenen Speed-Dating für Seniorinnen und Senioren im Zentrum Walser Birnbaum teilgenommen. Sie haben genug vom Alleinsein und nutzten daher das Angebot, einmal anders neue Menschen kennenzulernen.

Auch wenn einige Teilnehmer/innen anfangs etwas nervös waren, so legte sich diese Aufregung schnell und die Seniorinnen und Senioren verfielen in angeregtes Plaudern. Ob es bei dem einen oder der anderen gefunkt hat, haben die Teilnehmer/innen leider nicht verraten. Nette Bekanntschaften haben sich aber in jedem Fall ergeben. <



Die Initiatorinnen des Speed-Datings Margit Wallner und Brigitte Költringer.

# Mutmacher, Sinnstifter und Glücksbringer

**Ist doch Ehrensache.** Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, leisten einen unschätzbaren Wert für unsere Gesellschaft. Gerade jetzt sind sie unbezahlbar.

Freiwillige im Hilfswerk Salzburg liefern Essen auf Rädern aus, organisieren Erzählkaffees in Seniorenheimen, unterstützen Flüchtlinge in ihren Gemeinden, helfen Menschen mit Behinderung beim Einkaufen, begleiten Seniorinnen und Senioren bei Arztbesuchen, lernen mit Kindern und Jugendlichen oder helfen bei der Organisation von Veranstaltungen und Spendenaktionen. Für das Hilfswerk sind diese Menschen unglaublich wertvoll. "545 Freiwillige sind für uns in Stadt und Land Salzburg im Einsatz. Ohne ihre Hilfe wäre uns vieles nicht möglich", zeigen sich die Geschäftsführer des Hilfswerks, Daniela Gutschi und Hermann Hagleitner, über das große Engagement von Salzburgerinnen und Salzburgern erfreut.

#### Vielfältiges Engagement

Wer im Hilfswerk freiwillig tätig werden will, hat viele unterschiedliche Möglichkeiten, um sich einzubringen. Dabei wird niemand ins kalte Wasser gestoßen und alleine gelassen. "Die Freiwilligen im Hilfswerk tauschen sich regelmäßig aus und können auf eine ganze Reihe von Angeboten zurückgreifen. So bieten wir etwa unverbindliche Kennenlernmöglichkeiten, ausführliche Einschulungen, zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten sowie eine Unfall- und Haftpflichtversicherung im Rahmen des freiwilligen Engagements an", so die Hilfswerk-Geschäftsführer. "Mit einer kleinen Kampagne möchten wir in den kommenden Monaten verstärkt auf die Möglichkeiten zum freiwilligen Engagement hinweisen. Denn wir freuen uns über viele weitere Mutmacher, Sinnstifter und Glücksbringer." <

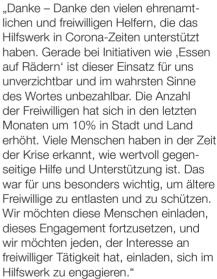




Hilfswerk-Präsident Christian Struber (l.) sowie die beiden Geschäftsführer Daniela Gutschi und Hermann Hagleitner bedanken sich bei den vielen Freiwilligen im Hilfswerk für ihr großartiges Engagement!















## "Zeit ist das, was ich am meisten habe"

Freiwillig engagiert. Renato Liberda, selbst in Pension, liefert ehrenamtlich Essen auf Rädern an jene Menschen aus, die Unterstützung bei der Essensversorgung brauchen.

Mit 71 Jahren Essen auf Rädern auszuliefern – das ist für Renato Liberda kein Widerspruch: "Seit ich in Pension bin, ist Zeit das, was ich am meisten habe." Bereits seit fünfeinhalb Jahren engagiert sich der Pensionist als Freiwilliger im Hilfswerk Salzburg. "Ich weiß, dass ich hier etwas Vernünftiges mache", erzählt Renato. "Ich versorge nicht nur Menschen täglich mit warmen Mahlzeiten sondern frage auch immer wieder kurz nach, wie es geht. Das ist besonders für Alleinstehende oft sehr wertvoll, für Menschen, die nicht mehr so viel Kontakt nach außen haben und sich über den regelmäßigen Kontakt mit mir und meinen Kollegen daher sehr freuen." An 365 Tagen im Jahr liefert das

Hilfswerk Salzburg zuverlässig ein gesundes und warmes Mittagessen an seine Klientinnen und Klienten. Da die Mahlzeiten täglich frisch zugestellt werden, sind Freiwillige für das Hilfswerk Salzburg dabei unersetzlich. Renato Liberda ist immer wieder gerne für das Hilfswerk-Team im Einsatz und springt auch als Vertretung ein, wenn beim Service "Essen auf Rädern" ein Kollege krank wird. Auch in vielen anderen Bereichen ist Hilfe gefragt: Knapp 500 Menschen engagieren sich derzeit freiwillig im Hilfswerk Salzburg. Sie organisieren sogenannte Erzählkaffees in Nachbarschafts. Treffs, machen Besuchsdienste in Seniorenheimen, helfen Menschen beim Einkaufen und bei Arztbesuchen oder unterstützen

Kinder und Jugendliche beim Lernen. Unverbindliche Schnuppermöglichkeiten, ausführliche Einschulungen und ein professionelles Team machen den Einstieg ins Ehrenamt leicht. Jeder bestimmt das Ausmaß seines Einsatzes, gemäß den eigenen Möglichkeiten, selbst.

"Ich finde es fantastisch, dass auch die Jungen Initiative zeigen – sei es als Freiwillige neben ihrer beruflichen Tätigkeit oder als Zivildiener. Man tut etwas Gutes, das bereichert das Leben anderer, aber auch das eigene", so Renato Liberda. Was ihm besonders viel Freude macht: "Wenn ich ausrichten darf, dass das Essen ausgezeichnet war, freue ich mich nach meinen Einsätzen umso mehr", sagt er mit einem zufriedenen Lächeln. <

HILFSWERK

# Action Days im Pongau

**Sommer, Sonne, Ferien.** Mit dem vielseitigen Ferienprogramm "Action Days" erleben Kinder im Pongau gemeinsam abwechslungsreiche Sommertage.

Die Ferien werden von Kindern oft herbeigesehnt: Keine Schule, einladende Sommertage und viel Zeit für Freundinnen und Freunde. Zwei Monate schulfrei oder mehrere Wochen geschlossene Kinderbetreuungseinrichtungen bedeuten für viele Eltern aber auch eine große organisatorische Herausforderung. Das Hilfswerk bietet mit den "Action Days" daher jedes Jahr ein buntes Ferienprogramm an.

#### **Buntes Freizeitprogramm**

An verschiedenen Standorten wurden auch diesen Sommer über mehrere Wochen lustige und spannende Aktivitäten angeboten. Im Pongau fanden die Action Days des Hilfswerks bspw. in St. Johann, Radstadt und Großarl statt. Die Palette reichte von gemeinsamen Schwimmbadbesuchen



und Ausflügen in der Natur über experimentelle Workshops und kreative Tätigkeiten bis hin zu waldpädagogischen Projekten, Märchenwanderungen und Geschicklichkeitsspielen.

#### Hilfreiche Ferienbetreuung

"Das abwechslungsreiche Programm bedeutet für Kinder Ferienspaß und viel Zeit mit alten und neuen





Freunden", so Anton Sedlak, Leiter der Fachabteilung Jugend- und Freizeitpädagogik des Hilfswerks. "Aber auch für Eltern sind die Ferienaktionen sehr wertvoll", fügt er hinzu. "Für viele ist es nicht einfach, die Kinderbetreuung im Sommer zu bewältigen, wenn fünf Wochen Urlaub zwei Monaten Ferien gegenüberstehen. Aufgrund der Corona-Pandemie hat sich diese Situation heuer noch verschärft, da der Lockdown im Frühjahr Eltern bereits wertvolle Urlaubswochen gekostet hat." Im Rahmen der Action Days wurden Hygiene- und Schutzstandards zu Covid-19 selbstverständlich streng eingehalten. Von Vorteil waren dabei auch die vielen Outdoor-Aktivitäten in der Natur. Denn draußen ist es ohnehin am schönsten." <

### Tierischer Nachwuchs in Rauris

**Kinderbetreuung am Bauernhof.** Die KinderVilla des Hilfswerks in Rauris hat Zuwachs bekommen. Die dort betreuten Kinder freuen sich über Baby-Kätzchen, ein Rehkitz und vier Zwillingskälbchen.

Die Kinderbetreuung in der KinderVilla Rauris ist anders als viele andere: Hier spielen Kinder in der Natur, erkunden bei Ausflügen die umliegende Bergwelt und sind täglich auf Tuchfühlung mit Tieren im Stall. Denn: Die Kinderbetreuungseinrichtung des Hilfswerks ist in einem Bauernhof angesiedelt. Im Sommer durften sich die kleinen Besucher/innen ganz besonders über Nachwuchs freuen. Drei Kätzchen, ein Welpe, ein Kitz und vier Zwillingskälbchen kamen in den vergangenen Monaten zur Welt und werden nun von den Kindern gemeinsam mit den Betreuer/innen liebevoll gehegt und gepflegt. Der Kontakt mit Tieren hat – vor allem bei Kindern – viele positive Auswirkungen auf Körper und Seele. Wie Studien belegen, leistet tiergestützte Pädagogik auf spielerische Weise einen wertvollen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung, zum Verantwortungsbewusstsein und zur sozialen Kompetenz der Kinder. <



### Besuch im Salzburger Zoo



**Ausflug ins Tierparadies.** Nicht nur am Land, auch in der Stadt Salzburg sind Kinder von Tieren fasziniert und begeistert. Ein Besuch im Zoo ist daher immer ein Highlight.

Regelmäßige Ausflüge bringen Abwechslung in den Alltag von Tagesmüttern und ihren betreuten Kindern. Im heurigen Sommer wurde zur großen Begeisterung der Mädchen und Buben wieder einmal der Salzburger Zoo besucht. Hier wurden u.a. Pinguine, Alpakas, Flamingos, Zebras und Löwen auf dem Gelände in Hellbrunn bestaunt. Im Streichelzoo wurden die Tiere ausgiebig gehätschelt und die freilaufenden Kattas sorgten ebenfalls für Erheiterung. Die Begegnung mit lebenden, großen und exotischen Tieren, die man oft nur aus dem Bilderbuch oder dem Fernsehen kennt, stößt bei Kindern immer wieder auf großes Interesse. Der nächste Zoobesuch kommt also bestimmt.

#### KINDER & JUGEND HILFSWERK

# So wird Familie zum Beruf gemacht

**Tageseltern.** Viele Frauen, aber auch Männer, können sich vorstellen, ihre Zeit primär der Kinderbetreuung zu widmen – der Betreuung von eigenen Kindern, aber auch der Betreuung von Spielkameradinnen und -kameraden.

Der Beruf als Tagesmutter ist zunächst für junge Mütter bzw. generell für Frauen attraktiv, die auf geringfügiger Basis oder in Teilzeit etwas dazuverdienen wollen. Er kann aber auch eine gute Alternative sein, wenn der Wiedereinstieg in den alten Job aufgrund der Familie nicht möglich oder die eigene berufliche Zukunft unsicher ist. Das gilt natürlich auch für Väter. Das Hilfswerk beschäftigt zudem ausgebildete Kinderpädagoginnen und -pädagogen, die sich neu orientieren wollen, als Tageseltern.

#### Freude im Berufsalltag

Die Vorzüge eines Berufs als Tagesmutter oder -vater liegen auf der Hand. Der tägliche Umgang mit Kindern, das Spiel und das Kinderlachen versprechen viele schöne Momente. Man kann sich selbst verwirklichen und hat viel kreativen Gestaltungsspielraum. Und: Durch die Arbeit im eigenen Zuhause und die flexibel



gestaltbaren Arbeitszeiten lassen sich die eigene Familie und der Job ideal miteinander verbinden.



Das Hilfswerk gratuliert den 14 Kolleginnen aus Stadt und Land Salzburg, die im Sommer 2020 ihre Ausbildung zur Tagesmutter abgeschlossen haben.

#### In 3 Monaten zum Job

Das Hilfswerk bildet Tageseltern nach den vorgegebenen Standards des Bundesministeriums für Frauen, Familie und Jugend aus. Beim Lehrgang handelt es sich um eine Vollzeitausbildung, die 3 Monate dauert. In den 220 Unterrichtseinheiten und 80 Einheiten Praktikum geht es von pädagogischen Grundfragen über rechtliche Rahmenbedingungen bis hin zu Tipps zur Betreuung. Interessierte können so schnell, und bei einer Anstellung im Hilfswerk kostenfrei, in ihrem neuen Job starten. Der nächste Tageselternlehrgang startet im Oktober 2020 im Hilfswerk Bildungszentrum Puch-Urstein. <

# "Ich hab' meinen eigenen kleinen Kindergarten"

**Beruf "Mutter".** Cornelia Raninger aus dem Salzburger Flachgau ist Mama aus Leidenschaft – und Tagesmutter im Hilfswerk Salzburg.

Sie hat ihre Familie zum Beruf gemacht: Cornelia Raninger ist Mutter von fünf Kindern im Alter zwischen zwei und 14 Jahren. Zusätzlich betreut sie in ihrem Haus in Hallwang vier weitere Kinder als Tagesmutter. Für Cornelia Raninger ist diese Verknüpfung von Familie und Beruf ideal. Anstatt ihre eigenen Kinder in eine Betreuung zu bringen, meint sie scherzhaft: "Ich habe meinen eigenen kleinen Kindergarten zu Hause." Tagesmutter zu sein bedeutet, dass eine ganz individuelle Betreuung der Kleinen möglich ist – aus Sicht der Kinder, aber auch aus Sicht der Eltern. Denn diese haben dann eine Betreuung, wenn sie gebraucht wird unabhängig von starren Öffnungszeiten. "Dabei können sie nicht nur auf mein Engagement als Tagesmutter, sondern auch auf die fachliche Ausbildung im Hilfswerk vertrauen", so Cornelia Raninger.

Cornelia Raninger hat 2013 beim Hilfswerk Salzburg ihre Ausbildung zur Tagesmutter absolviert – eine Rückkehr in ihren ursprünglichen Beruf als Assistentin der Geschäftsleitung bei einem Personalberatungsunternehmen hat für sie nie so recht in die aktuelle Lebenssituation gepasst. Und sie hat diesen Schritt nie bereut. "Meine eigenen Kinder sind durch den ständigen Kontakt offener im Umgang mit anderen. Zudem steht das Hilfswerk Salzburg zu



100 Prozent hinter seinen Tageseltern. Ich werde nicht allein gelassen und bin in ständigem Austausch mit unseren Expertinnen und Experten sowie meinen Kolleginnen und Kollegen." <

#### Kinderbetreuung im Hilfswerk

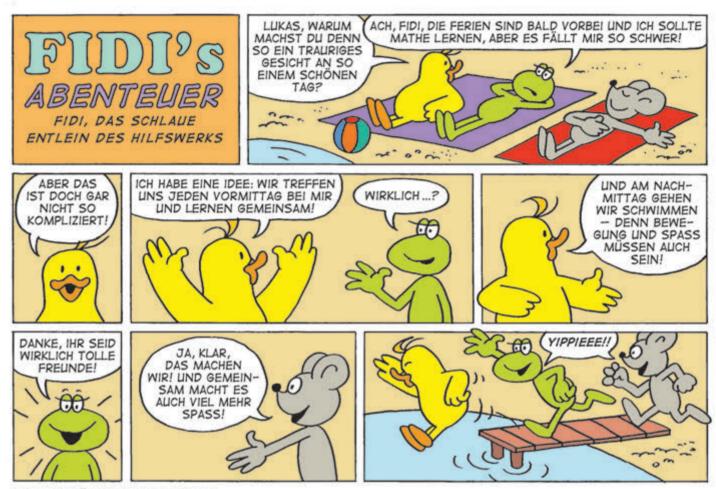
Das Hilfswerk Salzburg bietet maßgeschneiderte Angebote an Kinderbetreuung in allen Bezirken des Landes an. Von Tagesmüttern, wie Cornelia Raninger, über Kleinkind- und alterserweiterte Gruppen bis zum Kindergarten.

Das Team des Hilfswerks informiert Sie gerne über Angebote in Ihrer Nähe: T | 0662 434702

M | office@salzburger.hilfswerk.at



KINDER & JUGEND HILFSWERK



O HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

#### Buchtipp: 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



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 sprech- 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. <



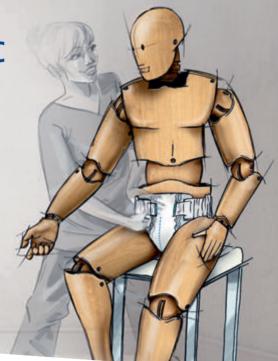


MoliCare® Premium Elastic

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





**NEU** 

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

## 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.

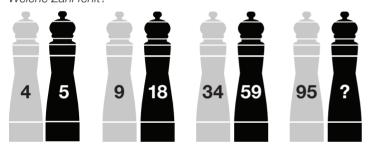
#### 1. SALZ

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

SATZLWASLULDSAOLZAPALSZBSLAHSNL ASTLAZSXSLMLALSDALSOSLABASLASRS ESLAZCZSZLASDFLASLZRELADASLFGLA SZUALOAPSIANADLASZLWDALSULZOADZ SLKALSRZWLOASUSNAGALZSAPAELZAS



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.

An das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 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.



#### Auflösung aus dem letzten Heft:

1. 12 x € 2,50 = € 30 pro Markttag. € 1.170 : € 30 = 39 Markttage. 2. Lösungen sind z.B. <u>Klara</u>pfel, K<u>anton</u>, T<u>anne</u>, Schl<u>inge</u>, Sirene, Motto, Kurs.

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





### 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 libanesische 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**

ofe klinisch

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. Abertausende 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 vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumptechnik 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 <u>www.boso.at</u> Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel







STAFT



# 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 Kinderbetreuungskompass 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 Die aktuellen Termine zu HILFSWERK ON TOUR finden Sie auf unserer Webseite www.hilfswerk.at

#### Jetzt gratis bestellen!

Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl





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.



# Karriere in der Pflege und Betreuung

**Berufe mit Zukunft.** Von der Heimhilfe zur Pflegeassistenz: Karrierewege sind auch im Sozial- und Gesundheitswesen möglich. Das Hilfswerk fördert engagierte Mitarbeiter/innen bei ihrer Aus- und Weiterbildung. Im Sommer 2020 durften elf Kolleginnen zu ihrem ersten Karriereschritt in die Pflege gratuliert werden.

Der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung steigt und immer mehr von ihnen suchen Unterstützung im Alltag. Die Nachfrage nach gut ausgebildetem Pflege- und Betreuungspersonal ist daher groß – sowohl in der mobilen Pflege als auch in Seniorenheimen. Das Hilfswerk ist daher laufend auf der Suche nach neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – und unterstützt bestehende Kolleginnen und Kollegen bei ihrer beruflichen Weiterentwicklung.

Als Einstieg in die Sozialbranche bietet sich der Beruf als Heimhilfe an. Diese unterstützen Ältere und Hilfsbedürftige bei der praktischen Bewältigung des Alltags in deren Zuhause. Sie sind außerdem ein sehr wichtiger und wertvoller sozialer Kontakt im Leben dieser Menschen. Die Ausbildung erfolgt berufsbegleitend – Interessierte können also sofort im Job starten. Der Beruf ebnet



Daniela Gutschi, Geschäftsführerin des Hilfswerks Salzburg (l.) gratuliert den ehemaligen Heimhelferinnen (h.v.l.) Manuela Empl, Sabrina Schnuderl, Verena Gold-Wallner, Christine Winter, (v.v.l.) Elisabeth Schiefer, Sabine Winkler, Kristina Popovic und Tamara Laner (nicht im Bild Renate Kreiner, Johanna Kendlbacher und Berisa Gudzevic) zu ihrem erfolgreichen Abschluss zur Pflegeassistenz.

außerdem den Weg zur Pflegeassistenz und damit den ersten Schritt in das Pflege- und Gesundheitswesen.



Sabrina Schnuderl (Pflegeassistentin im Tennengau): "Ich habe vor sieben Jahren als Heimhilfe im Hilfswerk Salzburg begonnen. Das ließ sich gut mit meiner Familie und den Kindern vereinbaren. Langfristig wollte ich aber immer in die Pflege. Ich freue mich, dass ich diesen Schritt nun mit meiner Ausbildung zur Pflegeassistentin geschafft habe."



Manuela Empl (Pflegeassistentin im Pinzgau): "Ich war drei Jahre lang als Heimhelferin tätig. Es war immer schon mein Wunsch und mein Ziel, für Menschen da zu sein, die Unterstützung im Alltag brauchen. Die Weiterbildung bzw. Aufschulung zur Pflegeassistenz war für mich ein wichtiger Karriereschritt und ich freue mich, Menschen nun auch mit pflegerischen Tätigkeiten helfen zu können."

"Im Hilfswerk sind über 800 Mitarbeiter/innen im Bereich der Pflege und Betreuung tätig. Als Arbeitgeber begleiten wir sie auf ihren Karrierewegen und bieten Unterstützung, etwa in Form von Aufschulungen zu neuen Pflegeberufen und damit zu besseren Verdienstmöglichkeiten, an", so Daniela Gutschi, Geschäftsführerin des Hilfswerk Salzburg. Und dieses Angebot wird auch genutzt: Elf Heimhelferinnen des Hilfswerks haben im Sommer 2020 die berufsbegleitende Weiterbildung zur Pflegeassistenz abgeschlossen und so einen wertvollen Karriereschritt getan. "Die Kolleginnen haben großes Engagement gezeigt, viel gelernt und Tolles geleistet. Wir gratulieren den elf Damen sehr herzlich und freuen uns, dass sie unsere Teams der Pflege bereichern." <

#### Beruf Heimhilfe

Heimhilfen begleiten und fördern hilfsbedürftige Menschen im Alltag und ermöglichen es älteren Salzburgerinnen und Salzburgern, in ihren eigenen vier Wänden alt werden zu können. Heimhilfen sind außerdem ein wichtiger sozialer Kontakt im Leben dieser Menschen – und in dem ihrer Angehörigen. Sie unterstützen beispielsweise bei der Körperpflege, der Zubereitung von Mahlzeiten, beim An- und Auskleiden, bei Einkäufen bzw. Apothekengängen und begleiten bei Arztbesuchen und gesellschaftlichen Unternehmungen. Heimhelfer/innen packen zudem im Haushalt mit an und helfen u.a. bei der Reinigung des Wohnraums, der Wäschereinigung oder der Abfallbeseitigung.

**Ausbildung:** Für die Tätigkeit als Heimhilfe ist eine Ausbildung erforderlich, die 350 Unterrichtsstunden umfasst (150 Stunden Theorie, 200 Stunden Praxis). Die Ausbildung wird vom Hilfswerk Salzburg berufsbegleitend angeboten, somit ist ein sofortiger Berufseinstieg möglich.

#### Beruf Pflegeassistenz

Pflegeassistentinnen und -assistenten unterstützen diplomiertes Pflegepersonal und ggf. Ärztinnen/Ärzte bei der Betreuung pflegebedürftiger Menschen. Die Tätigkeiten reichen von pflegerischen Maßnahmen (Grundtechniken der Pflege und Mobilisation, Ernährung, Körperpflege, Beobachtung, Dokumentation) bis zur Mitarbeit bei therapeutischen und diagnostischen Verrichtungen auf ärztliche Anordnung und unter Aufsicht von diplomiertem Personal (bspw. Verabreichung von Arzneimitteln, Anlegen von Verbänden, Messen von Blutdruck, Puls, Temperatur, Gewicht, Beobachtung von Atmung und Bewusstseinslage, einfache Anwendungen).

**Ausbildung:** Für die Arbeit als Pflegeassistent/in ist eine Ausbildung im Ausmaß von 800 Stunden notwendig. In Salzburg wird die Ausbildung unter anderem am BFI sowie von Diakonie und Caritas und neu auch an der LFS Bruck angeboten.



Bernadette (24) Pflegeassistentin



## Mein Job in Pflege und Betreuung





#### Neuzugang

#### **Bojan Obrenovic**

#### Bereichsleitung Elementarpädagogik | **Tennengau**

Mit August 2020 hat Bojan Obrenovic die Bereichsleitung Elementarpädagogik im Tennengau übernommen und ist somit für die Koordination der Tageseltern zuständig. Pädagogik hat Bojan Obrenovic schon immer interessiert, weshalb er ein Studium zum Sportlehrer abgeschlossen und von 2017 bis 2020 im Hilfswerk als Jugendbetreuer gearbeitet hat. "Die wertvolle Erfahrung, die ich zusätzlich durch die 2-jährige Leitung des Hilfswerk Nachbarschafts. Treffs und des Betreuten Wohnens gesammelt habe, wird meine Zusammenarbeit mit Tageseltern und Eltern wesentlich erleichtern", zeigt sich der Hilfswerk-Mitarbeiter überzeugt. "Voll motiviert und mit klarer Vision möchte ich die Kinderbetreuung in meinem Bezirk erweitern und weiterentwickeln. Ich freue mich sehr, das Team der Tageseltern in Tennengau unterstützen zu dürfen und über die neuen Aufgaben und Herausforderungen, die diese neue Arbeitsstelle bringt."





### Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.

#### LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Wissenspark Urstein, Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch bei Hallein, Tel. 0662/43 47 02, office@salzburger.hilfswerk.at

#### Salzburg-Stadt

Inge-Morath-Platz 30, Tel. 0662/43 09 80 stadt@salzburger.hilfswerk.at

#### Henndorf

Hauptstraße 34, Tel. 06214/68 11 flachgau@salzburger.hilfswerk.at

#### Oberndorf

Römerweg 3, Tel. 06272/66 87 oberndorf@salzburger.hilfswerk.at

#### Tamsweq

Kuenburgstraße 9, Tel. 06474/77 10 lungau@salzburger.hilfswerk.at

#### Hallein

Griesmeisterplatz 2, Tel. 06245/814 44 tennengau@salzburger.hilfswerk.at

#### St. Johann

Hauptstraße 67, Tel. 06412/79 77 pongau@salzburger.hilfswerk.at

#### Saalfelden

Parkstraße 5a, Tel. 06582/751 14 saalfelden@salzburger.hilfswerk.at

#### 7ell am See

Salzachtal-Bundesstr. 13, Tel. 06542/746 22 pinzgau@salzburger.hilfswerk.at

#### Bramberg

Sportstraße 331, Tel. 06566/204 46 bramberg@salzburger.hilfswerk.at

#### Zentrum Walser Birnbaum

Lagerstraße 1, Wals-Siezenheim Tel. 0662/85 00 69 zwb@salzburger.hilfswerk.at

#### Dr.-Eugen-Bruning-Haus

Markt 480, Mauterndorf Tel. 06472/200 48 hgm.mauterndorf@salzburger.hilfswerk.at

#### Seniorenheim Großgmain

Untersbergstraße 378, Großgmain Tel. 06247/85 43 sh.grossgmain@salzburger.hilfswerk.at

#### Seniorenheim Bad Gastein

K.-H.-Waggerl-Straße 47, Bad Gastein Tel. 06434/22 67

sh.bad-gastein@salzburger.hilfswerk.at

#### Haus für Senioren St. Veit

St. Veiter-Straße 45c, St. Veit im Pongau Tel. 06415/76 07

hfs.st.veit@salzburger.hilfswerk.at

#### Seniorenwohnhaus Werfen

Markt 8. Werfen Tel. 06468/52 43 swh.werfen@salzburger.hilfswerk.at

#### Seniorenzentrum St. Georg

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

#### Haus der Senioren Uttendorf/ Niedernsill

Birkenweg 1, Uttendorf Tel. 06563/72 00 hds.uttendorf@salzburger.hilfswerk.at



"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.



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