Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales

HILFSWERK

4 | 2019

Alles unter einem Hut?

Familien- und Berufsleben heute. > 4

HILFSWERK ON TOUR. Ein Rückblick auf die Tour 2019. > 27

Mobile Dienste. Familienfreundliche Arbeit mit Sinn. > 8/9

Hilfswerk-Angebot. Psychotherapie auf Krankenschein. > 18

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

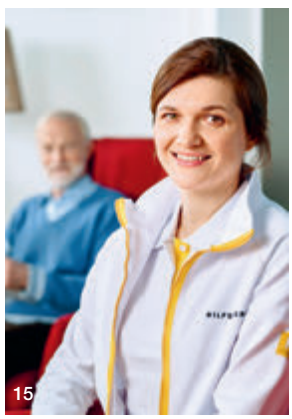
österreichische LOTTERIEN

GLÜCK IST DIE CHANCE ZU NEUEN BEGEGNUNGEN

Lotterien Tag
Termine unter
lotterientag.at

gantnerundenzi Foto: ©KHM-Museumsverband Foto: Daniel Zupanc

„Glücksspiel mit Verantwortung" ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht weit über den Spielerschutz hinaus. Deshalb ermöglichen wir mit unseren Lotterien Tagen vielen Menschen den Gratis-Eintritt zu neuen Erlebnissen und Begegnungen. Wer an einem Lotterien Tag mit einem Wettschein oder Los der Österreichischen Lotterien in die jeweilige Institution oder zur Veranstaltung kommt, erhält freien Eintritt. Mittlerweile haben mehr als 100 Lotterien Tage unter anderem in folgenden Institutionen stattgefunden: Joanneum Graz, Kunst Haus Wien, Kunsthistorisches Museum Wien, Museums Quartier Wien, Naturhistorisches Museum Wien, Technisches Museum Wien, Theater in der Josefstadt, Tiergarten Schönbrunn,…



COVERSTORY

4 Alles unter einem Hut. Familienleben heute – Mehrfachbelastungen meistern.

8 Mobile Dienste. Familienfreundliche Arbeit mit Sinn.

KINDER & JUGEND

10 Dies und das im Hilfswerk

12 FIDI-Comic

PFLEGE & BETREUUNG

13 „Mir gefällt mein Job." 24-Stunden-Betreuung.

14 Unterstützung im Alltag. Betreubares Wohnen im Zentrum von Klagenfurt.

15 Arbeiten bei der Nr. 1. Das Hilfswerk Kärnten sucht Mitarbeiter/innen.

GESUNDHEIT & LEBEN

17 Behindertentagesstätte. Schenken Sie Freude!

18 Hilfswerk-Angebot. Psychotherapie für ältere Menschen.

HILFSWERK

19 Neues aus dem Hilfswerk

20 Notruftelefon Mobile Pro. Jetzt auch sicher „unterwegs".

22 Hilfswerk. Sprachrohr für pflegende Angehörige.

24 Hilfswerk International. Weihnachtswünsche.

27 Rückblick. Das war die Hilfswerk-Tour 2019.

29 Termine

30 Adressen

EDITORIAL

Elisabeth Scheucher-Pichler, Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Familie" spielt in der heutigen Zeit eine große Rolle. Kaum eine Familie kann es sich leisten, dass nur ein Elternteil einer Berufstätigkeit nachgeht. Das bedeutet in erster Linie für die Frauen eine Mehrfachbelastung. Ebenso schwierig ist es für Alleinerzieher/innen, die Herausforderungen des familiären Alltags mit dem Beruf in Einklang zu bringen.

Mit einem Frauenanteil von rund 95 Prozent setzt das Hilfswerk Kärnten daher auf flexible Arbeitszeitmodelle, die den Anforderungen der modernen Gesellschaft gerecht werden. Gerade die mobile Pflege bietet hier viele Möglichkeiten. Die Dienstpläne sind beispielsweise so gestaltet, dass sich unsere Mitarbeiter/innen die Anzahl der Stunden und die Tage, an denen sie arbeiten möchten, weitgehend selbst bestimmen können.

Auch die betriebliche Gesundheitsvorsorge ist beim Hilfswerk sehr umfassend. Uns ist es wichtig, mit unterschiedlichen Angeboten unsere Mitarbeiter/innen dabei zu unterstützen, körperlich und mental gesund zu bleiben. Die Hilfswerk-Akademie bietet dazu zahlreiche Veranstaltungen und Seminare, die übrigens auch von externen Interessierten gerne besucht werden können. Das aktuelle Programm der Akademie finden Sie auf unserer Hilfswerk-Webseite.

Vielleicht sind Sie ja gerade auf der Suche nach einem Job, der Ihnen die Möglichkeit bietet, Beruf und Familie zu vereinbaren. Wir würden uns freuen, von Ihnen zu hören!

Ihre
Elisabeth Scheucher-Pichler

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle, 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5050, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at **Redaktion Kärnten:** Petra Groll **Redaktion Österreich:** Christa Fürchtegott, Martina Goetz, Daniela Gutschi, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraider, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Hilfswerk Österreich (Suzy Stöckl, Johannes Puch), Hilfswerk Kärnten, Hilfswerk Niederösterreich/22, Hilfswerk International, Foto Schuster, Shutterstock (Cover/3/4/6/ Konstantin Yuganov) **Gesamtauflage:** 100.000 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.

Familienleben heute – Mehr

Alles unter einem Hut. Obwohl immer mehr Männer Verantwortung in Sachen Kinderbetreuung übernehmen, ruhen die Mehrfachbelastungen im Familienleben großteils immer noch auf den Schultern der Frauen, egal ob es um die Kinderbetreuung, familiäre Aufgaben oder die Pflege von Angehörigen geht. Nach wie vor sind sie die „Managerinnen“ innerhalb der Familie.

„Lena, Nora, Schuhe anziehen!“ ruft Simone, während sie den letzten Schluck Kaffee nimmt und bereits nach ihrem Mantel greift. „Beeilt euch, sonst kommen wir zu spät!“. Zum Glück ist die Volksschule nur ein paar Gehminuten weit entfernt, das ist sehr praktisch, vor allem, wenn das Frühstücken oder das Anziehen mal wieder etwas länger dauern.

fachbelastungen meistern

Normalerweise bereitet Simones Mann Christian das Frühstück für alle zu, doch der ist gerade auf Montage, wie sehr oft in letzter Zeit. Für Simone heißt das, noch früher aufstehen, die Kinder zur Schule bringen, weiter in die Arbeit hetzen. Im Bus werden die ersten Mails gecheckt, das bringt später zumindest einen kleinen zeitlichen Vorsprung. Denn in der Arbeit wird Simone auch viel abverlangt. Immer öfter muss sie für Kolleginnen oder Kollegen einspringen. Spätestens um 15 Uhr macht sie sich schon wieder auf den Weg, die Kinder abzuholen. Und dann heißt es für Simone, Nachmittagsaktivitäten und schulische Belange der Kinder, Einkäufe, Erledigungen und den Besuch bei ihrer Schwiegermutter unter einen Hut zu bringen. Seit sich eine Heimhilfe um die wichtigsten Dinge im Haushalt ihrer Schwiegermutter kümmert, hat sich vieles verbessert. Dennoch, sich vergewissern, ob alles in Ordnung ist, ab und zu etwas zu essen vorbeibringen, den Gesundheitszustand beobachten – all das macht Simone ein paar Mal die Woche, denn dafür fehlt Christian schlichtweg die Zeit.

Täglicher Kraftakt

Dass so viele Frauen diesen täglichen Kraftakt schaffen, ist meist aufgrund ihrer Beschäftigung in Teilzeit-Arbeitsverhältnissen möglich. Laut Statistik Austria lag der Anteil der teilzeitbeschäftigten Frauen im Jahr 2018 bei 47,5 Prozent. Als Gründe für die Teilzeitbeschäftigung waren bei 37 Prozent der Frauen Betreuungspflichten für Kinder oder pflegebedürftige Erwachsene ausschlaggebend. Obwohl in der Theorie viele Paare die Arbeit in der Familie gerechter aufteilen möchten, scheitern viele in der Praxis daran. Möglicherweise geraten sie darüber sogar in Streit. Wenn beide Elternteile arbeiten, muss der Alltag gut organisiert und die Familienarbeit in optimaler Weise aufgeteilt werden. Alleinerziehende Elternteile stehen diesbezüglich noch mehr unter Druck, und meistens sind es auch da die Frauen. Das „alles unter einen Hut bringen“ bedeutet fast immer Stress, der mitunter gesundheitsgefährdend werden kann. Burnout bis hin zu psychischen Erkrankungen können die Folgen sein, wenn es dann doch zu viel wird.

„Ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf, Familie und persönlichen Bedürfnissen ist für ein ausgeglichenes Leben sehr wichtig“, sagt Martina Genser-Medlitsch, Leiterin des Fachbereichs Kinder, Jugend, Familie und Psychosoziale Dienste beim Hilfswerk Österreich. Zeit für sich selbst, für Momente als Paar, Zeit für Sport oder Freizeitvergnügen sind streckenweise Mangelware. Wie ist der Kraftakt, den der moderne Familienalltag einem abverlangt, zu bewältigen? „Die täglichen Anforderungen und Aufgaben müssen bewältigbar bleiben, sonst droht die Gefahr, dass die Mehrbelastung in ständiger Überforderung endet. Man kann und muss dabei nicht immer alles alleine schaffen – man kann und soll durchaus professionelle Hilfe in Anspruch nehmen“, setzt Genser-Medlitsch fort.

Angebote zur Entlastung

Manchmal fehlen schlichtweg die Zeit und Energie, sich Unterstützung zu organisieren, andere Male muss erst die Hemmschwelle überwunden werden: Mit der Inanspruchnahme einer persönlichen Beratung beispielsweise, der Entscheidung, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen oder dem Finden eines passenden Unterstützungsangebots für die Betreuung von Kindern oder Angehörigen, ist oft schon viel getan und eine Entlastung macht sich rasch bemerkbar.

Kein schlechtes Gewissen

Ein großer Stressfaktor im modernen Familienalltag ist auch der Druck, den wir uns selbst auferlegen, sowie die Erwartungshaltungen der anderen, die wir glauben, erfüllen zu müssen. Es ist ratsam, sich vom schlechten Gewissen zu verabschieden. Denn vielfach untersucht und immer wieder bestätigt ist beispielsweise die Tatsache, dass Kinder mit mehreren Betreuungspersonen nicht unglücklicher sind als andere. Im Gegenteil, anregende Umgebungen mit unterschiedlichen Anreizen können förderlich sein für die individuelle Entwicklung im Kindesalter. >>

Oft ist die Hilfe ganz nah

Informieren Sie sich auf www.hilfswerk.at oder telefonisch unter 0800 800 820 über die zahlreichen Angebote des Hilfswerks. In vielen Bundesländern gibt es für Menschen, die Unterstützung und Rat suchen, unsere Familien- und Sozialzentren, Beratungsstellen oder mobilen Begleitungsangebote, die bei Fragen und Problemen unbürokratisch und vertraulich kontaktiert, aufgesucht oder in Anspruch genommen werden können.

Qualitätszeiten

Auch wenn einmal die Wäsche liegen oder etwas anderes unerledigt bleibt – die Zeit, die man mit den eigenen Kindern verbringt, sollte voll und ganz genossen werden, nach dem Motto „Qualität vor Quantität". Kinder spüren es, wie wertvoll Erwachsenen die gemeinsame Zeit mit ihnen ist, spüren die innere Haltung, mit denen ihnen eine Geschichte vorgelesen oder ein gemeinsames Spiel gespielt wird. Oftmals wird vergessen, dass Smartphones der größte Störfaktor dabei sind. Um seinen Kindern tagtäglich mit dieser bewussten Achtsamkeit begegnen zu können, bedarf es natürlich, seine eigenen Batterien regelmäßig aufzuladen, sprich: sich Zeit für sich selbst zu nehmen, seinen Hobbys nachzugehen oder soziale Kontakte zu pflegen. In unserem modernen, durchgetakteten Leben ist das neben den vielen anderen Dingen, die man für sich selbst oder andere Familienmitglieder tagtäglich erledigen und organisieren muss, nicht immer ganz einfach.
Es kann hilfreich sein, die eigene „Qualitätszeit" als regelmäßigen Termin in den Kalender einzutragen und genauso ernst zu nehmen wie andere Verpflichtungen. Dafür kann durchaus auf das Familiennetzwerk zurückgegriffen werden, die Familienarbeit aufgeteilt oder auch Betreuungs- und Unterstützungsangebote in Anspruch genommen werden.

Vorbildwirkung

Eltern sollten sich immer vor Augen halten, dass man als Mutter, Vater oder Bezugsperson jenes Vorbild ist, von dem Kinder lernen, wie das Verhältnis zwischen Beruf, Familienleben und eigenen Bedürfnissen gestaltet und gelebt wird. Auch aus der achtsamen Selbstfürsorge der Eltern, ihrem Aufzeigen von Grenzen oder dem Teilen von Verantwortung können Kinder von ihnen viel lernen.
Lesen Sie auf den Seiten 8/9, wie sich mit einem Job beim Hilfswerk Arbeits- und Familienleben gut vereinbaren lassen. <

KEEP BALANCE

Immer mehr Unternehmen erkennen die Wichtigkeit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und unterstützen ihre Mitarbeiter/innen in diesem Thema. Denn im beruflichen und familiären Alltag kann es mitunter zu Phasen oder Situationen kommen, in denen Mitarbeiter/innen an ihre Grenzen geraten. Mehrfachbelastungen zählen zu den häufigsten Gründen. Viele Unternehmen setzen daher auf externe Mitarbeiterberatung. Das Hilfswerk bietet im Rahmen von KEEP BALANCE ein qualifiziertes Beratungs- und Informationsprogramm, das auf jahrzehntelanger Erfahrung und umfassender Fachkompetenz des Hilfswerks als praktischer Dienstleister basiert.
Mehr dazu finden Sie auf:
www.keep-balance.at

Ihre Fragen an unsere Expertinnen und Experten

Martina Genser-Medlitsch, Leiterin des Fachbereichs Kinder, Jugend, Familie und Psychosoziale Dienste beim Hilfswerk Österreich, beantwortet Ihre Fragen:

Flora S. aus Wiener Neustadt: Mein Mann und ich sind beide berufstätig und wir machen bei der Kinderbetreuung und beim Haushalt halbe-halbe. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass wir nie genug Zeit als Familie haben, immer gibt es irgendetwas zu erledigen.

Martina Genser-Medlitsch: Setzen Sie klare Prioritäten – die Lebensqualität Ihrer Familie sollte dabei ganz wichtig sein. Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Gespräche und Aktivitäten und schaffen bzw. sichern Sie so die Grundlage für eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihren Kindern, aber auch zu Ihrem Partner. Finden Sie gemeinsame Rituale, die sie in den Alltag einfließen lassen und die Sie regelmäßig gemeinsam genießen. So können Sie auch entspannter an die anderen Aufgaben herangehen oder möglicherweise auch einige delegieren, um sich so mehr Freiräume zu verschaffen.

Iris M. aus Hallein: Ich bin zweifache Mutter und arbeite halbtags. Meine Kinder brauchen öfter meine Hilfe bei den Hausaufgaben. Ich kann ihnen nicht immer genügend Zeit widmen, da ich mich auch um meine Mutter kümmern muss, die an demenziellen Beeinträchtigungen leidet. Manchmal weiß ich nicht, wie ich das alles schaffen soll.

Martina Genser-Medlitsch: Diese Mehrfachbelastung müssen Sie nicht alleine auf sich nehmen! Informieren Sie sich, welche Unterstützungsangebote es in Ihrer Region gibt, sowohl Ihre Kinder als auch Ihre Mutter betreffend. Eine Nachmittagsbetreuung oder Lernbegleitung könnte Ihren Kindern dabei helfen, ihre eigenen Lernkompetenzen zu entwickeln, und Sie wären entlastet. Was ihre Mutter betrifft, so gibt es eine Reihe von Angeboten zur Unterstützung, Betreuung oder Pflege, wie zum Beispiel Heimhilfe oder Hauskrankenpflege.

publicare

Wir liefern, was Sie brauchen.

Wir liefern Ihre Wund-, Stoma- oder ableitende Inkontinenzversorgung direkt zu Ihnen nach Hause.

Einfach.
Diskret.
Kompetent.

Fragen? Rufen Sie jetzt an:
0800 080 100
Wir sind gerne für Sie da.

Produkte

Sämtliche Originalprodukte aller Firmen nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen, Bettunterlagen, Pants und Zusatznahrung.

Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via Post in neutraler Verpackung.
- Keine unnützen Wege und Zeitverlust, die Produkte kommen zu Ihnen nach Hause.
- Die Abrechnung erledigt **Publicare** direkt mit Ihrer Krankenkasse.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimetergenau auf ihre Stomagröße und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von **publicare** für Sie.

publicare

publicare gmbh | neuhauserweg 16 | 4061 pasching| telefon 07229 70 560 | telefax 07229 70 560 60 | info@publicare.at | www.publicare.at

OMNi BiOTiC®

DAS Probiotikum zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:
Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

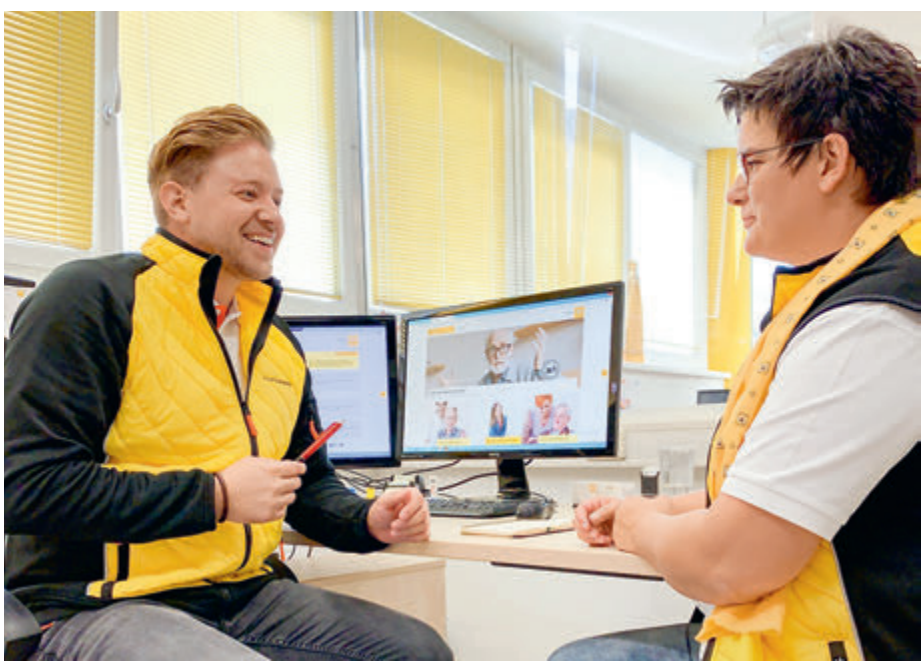
www.omni-biotic.com

Mobile Dienste: Familienfreundliche

Nachgefragt. Wie kann es funktionieren, den Beruf als Pflegefachkraft und die Familie unter einen Hut zu bringen? Hand in Hand hat dazu Sonja Zwick, diplomierte Pflegefachkraft beim Hilfswerk und Mutter von fünf Kindern im Alter von zwei bis 16 Jahren, befragt. Ihr Mann ist voll berufstätig. Eine große familiäre Herausforderung, die es täglich zu bewältigen gilt.

Hand in Hand: Wie kann man sich Ihren Alltag vorstellen?
Sonja Zwick: Da unsere Kinder altersmäßig sehr weit auseinanderliegen, haben wir schon morgens ganz besondere Herausforderungen. Der Älteste geht bereits in die Lehre und muss zum Bahnhof gebracht werden. Unsere Zweijährige ist noch zu Hause und besucht keine Kinderbetreuung. Da heißt es früh aufstehen, so um 6.00 Uhr, Frühstück und Jause richten, Kinder wecken, anziehen – was die meisten Mütter morgens eben machen – nur dass es bei uns halt mehr Kids sind. So um 7.45 Uhr bin ich dann fertig und gehe einkaufen, die Tiere werden gefüttert, die Hausarbeit erledigt. Zu Mittag kommen die Kinder nach Hause, danach werden die Hausübungen gemacht und gespielt. Um zirka 15.00 Uhr gehe ich dann zur Arbeit. Bis mein Mann um 17.30 Uhr von der Arbeit kommt, passt die Oma auf die Kinder auf. Zu Bett gebracht werden die Kleinen dann vom Papa.

Viele Mütter, die in ähnlichen Situationen sind, fragen sich jetzt wahrscheinlich, wie Sie das mit so einer großen Familie und einem Job schaffen. Haben Sie hier Tipps?
Wir haben eine tägliche Checkliste. In einer großen Familie müssen alle mithelfen. Das ist auch bei uns so – von der Kleinsten bis zur Oma hat jede/jeder seine Aufgabe. Viele Frauen glauben heute immer noch, sie müssen alles alleine bewältigen, aber das geht nicht, wenn man berufstätig ist. Da braucht man auch kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man einiges delegiert.



Wie haben Sie es geschafft so zu denken und handeln?
Man muss sich immer selbst treu bleiben und sich dabei klare Ziele setzen. Probleme nicht als Probleme sehen, sondern als Herausforderung. Herausforderungen sind lösbar.

Aber bleibt Ihnen bei all den Herausforderungen überhaupt Zeit für sich selbst? Woraus schöpfen Sie die nötige Energie?
Man muss persönliche Auszeiten mit einplanen, sonst funktioniert es nicht, und man muss für sich selbst herausfinden, was auch gedankliche Freiräume schafft. Mein „Yoga“ ist beispielsweise nähen. Ich schöpfe aber auch viel Kraft aus der gemeinsamen Zeit mit den Kindern in der Natur. Was mir sehr hilft, ist, wenn ich mir zwischendurch ein bis zwei Minuten „stille Zeit“ nehme. Das heißt Momente, in denen ich nur beobachte und wahrnehme, wie zum Beispiel einfach die Wärme der Sonne auf der Haut zu spüren. Mein Zeitmanagement sieht auch vor, dass ich alle Tätigkeiten im Haushalt nach der Arbeit unter der Woche erledige, damit mir das Wochenende zur Gänze für die Familie bleibt.

Arbeit mit Sinn

Was war der Grund dafür, dass Sie sich für einen Job in der mobilen Pflege entschieden haben?
Ein starrer Dienstplan, wie ich ihn früher hatte, ließ sich nicht mehr mit meinem Familienleben vereinbaren. Mein jetziger Arbeitgeber, das Hilfswerk, geht sehr gut auf meine familiäre Situation ein. Durch diese Flexibilität lässt sich Familie und Beruf stressfrei unter einen Hut bringen. <

Mehrwert durch flexible Arbeitszeiten

Daniel Gärtner, Bezirksleiter beim Hilfswerk

„Gerade im ländlichen Bereich ist es für Frauen sehr schwierig, Jobs zu finden, die sich mit der Familie vereinbaren lassen. Als Arbeitgeber mit einem Frauenanteil von rund 95 Prozent haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter gute Rahmenbedingungen zu schaffen. Wir gestalten eigene Arbeitsmodelle, damit berufstätige Eltern auch neben der Arbeit noch Zeit für die eigene Familie finden.

Gerade die mobile Pflege bietet hier ein großes Maß an Flexibilität, da wir an keinen ‚Schichtdienst' gebunden sind, anders, als es im stationären Bereich ist.

Frau Zwick ist ein gutes Beispiel dafür. Ihr Dienst findet in einer Zeit statt, in der die Kinderbetreuung gewährleistet ist. Wenn ihre Kinder nach Hause kommen, ist sie noch da und kann sich um ihre Familie kümmern. Und auch wenn Kinder einmal krank sind, können kurzfristige Lösungen getroffen werden.

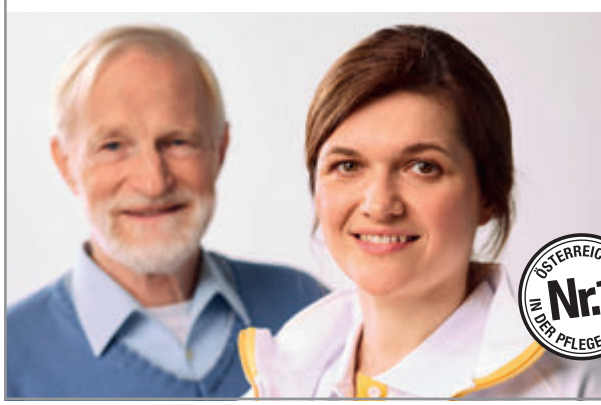
Mit diesen flexiblen Modellen gewinnen wir wertvolle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – vor allem aber zufriedene, die nicht ständig unter Druck stehen.

Das Hilfswerk bietet zusätzlich noch zahlreiche Angebote im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Uns ist es wichtig, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter physisch und psychisch gesund bleiben!"

JOBPORTAL

Das Hilfswerk bietet österreichweit in unterschiedlichen Bereichen Tätigkeiten mit flexiblen Arbeitszeiten. Die aktuellen Stellenangebote finden Sie im Internet unter: **jobs.hilfswerk.at**

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.
HILFSWERK



BERUFE MIT ZUKUNFT.
ARBEIT MIT SINN.

Hilfswerk Jobs und Karriere
jobs.hilfswerk.at

Dies und das im Hilfswerk

Ferienbetreuung für Unternehmen ▸

Das Hilfswerk Kärnten bietet Betrieben die Möglichkeit, für Mitarbeiter/innen eine eigene Kinderbetreuung anzubieten. „Die Angebote richten sich nach den Erfordernissen des Unternehmens, von Betreuungsangeboten an Fenstertagen bis hin zu eigenen Betriebstageseltern oder -kindergärten. Wir haben immer wieder Anfragen und entwickeln hier individuelle Möglichkeiten, was von den Unternehmen sehr gerne angenommen wird“, so Alma Brkic-Elezovic, Leiterin des Bereichs Kinder und Jugend im Hilfswerk.
Unter anderem wurden die Kinder der Mitarbeiter/innen von Anexia, einem internationalen Softwareunternehmen, bereits in den Ferien vom Hilfswerk betreut und waren begeistert, weil es auch immer wieder aufregende Ausflüge, wie hier nach Minimundus, gibt.

KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

ES WEIHNACHTET IN DER KINDERWERKSTADT

Im Dezember stimmen wir uns mit den Kindern auf Weihnachten ein!

- **An den Adventwochenenden gibt es mit einem Gutschein**

2 STUNDEN KINDER-BETREUUNG GRATIS!

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.hilfswerk-ktn.at oder unter 05 0544 00

▾ Junge Radiomacher

Im Rahmen der Hilfswerk-Ferienbetreuung wurde diesmal in Kooperation mit Radio AGORA ein ganz besonders Projekt ins Leben gerufen. Die Kinder produzierten eine eigene Radiosendung unter dem Motto „gemeinsam statt einsam“, wo sie über Themen wie Rassismus, Integration und Stärkung der Gemeinschaft sprachen. Besonders Spaß machten den jungen Radiomachern die Interviews mit den Freizeitpädagoginnen.

Nachhaltige Pädagogik ▸

Im Rahmen der Freizeitbetreuung an Schulen werden von den Pädagog/innen des Hilfswerks immer wieder konkrete Projekte initiiert. Demnächst soll eines im Rahmen des Schwerpunktes „Umweltschutz“ umgesetzt werden. Dazu werden aus verschiedenen Bereichen Informationen eingeholt, wie hier beim Besuch des Messestands der „Plattform Prävention“.

◂ Altstadtzauber

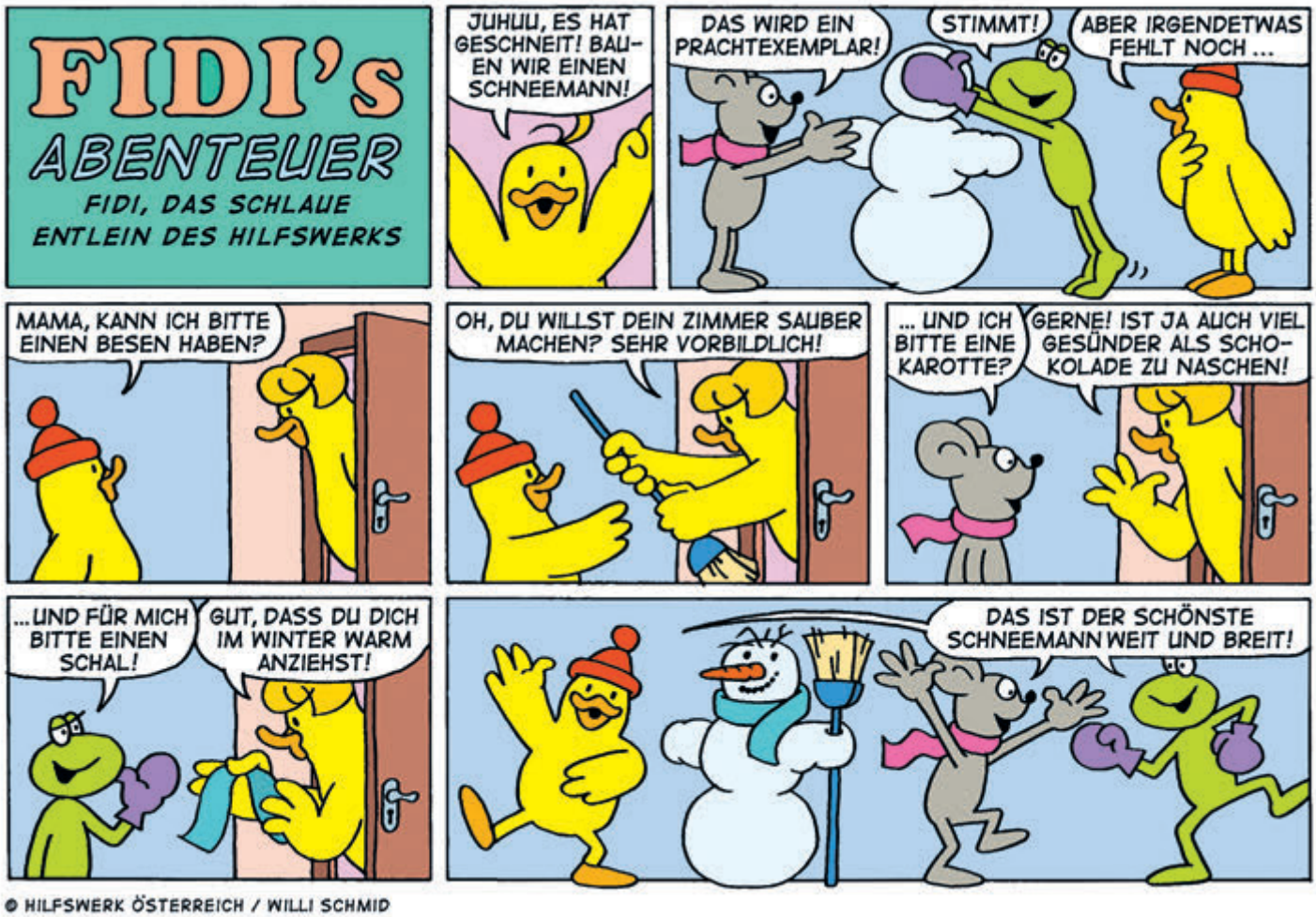
Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler liegen Kinder ganz besonders am Herzen. Deshalb ist sie auch immer gerne mit dabei, wenn das Hilfswerk bei Veranstaltungen Partner ist. Wie hier am „Altstadtzauber“, wo die Kinder wieder jede Menge Spaß am Hilfswerk-Stand hatten!

▴ Lange Nacht der Museen

Bereits seit dem Jahr 2015 besteht das Malprojekt der Hilfswerk-Behindertentagesstätte Völkermarkt mit dem namhaften Klagenfurter Künstler Werner Wultsch. Jeden zweiten Dienstag im Monat kommt Karin Daniel, Leiterin der Behindertentagesstätte, mit bis zu 15 Klient/innen in die Klagenfurter Sezession, wo dann der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Das Projekt ist so erfolgreich, dass es auch heuer wieder bei der Langen Nacht der Museen vertreten war. Vielen Dank an Christine und Werner Wultsch für diese großartige Initiative!

◂ Farantfest

In Globasnitz feiert man alljährlich am 15. August das Farant-Straßenfest, bei dem die kulturelle Vielfalt des Jauntales den Besuchern präsentiert wird. Das Hilfswerk Kärnten war auch heuer wieder mit einer „Gesundheitsstraße“ mit dabei.



Entspannt kochen: Lieblingsrezepte aus Österreich

Buchtipp. Pointierte Küchengeschichten und tiefenentspannte Menüvorschläge: „Es gibt keine bessere Küche, nur eine gute." Entspannte österreichische Küche – das geht, da sind sich Geschichtenerzählerin Eva Rossmann und Küchenindividualist Manfred Buchinger einig, auch ganz ohne Heimattümelei, ohne Verherrlichung von Althergebrachtem, ohne Wettstreit über die ausgefallenste Zubereitung und das eine beste Rezept. Hier muss sich niemand anstrengen, denn bei diesen Lieblingsrezepten zählen die guten Augenblicke – beim Kochen, beim Essen, beim Zusammensitzen mit lieben Menschen. Alt und neu gehören dabei zusammen wie Regionales und Saisonales, Deftiges und Leichtes – was die Rezeptauswahl von Altwiener Backkarpfen bis Schwarzbeernocken beweist.

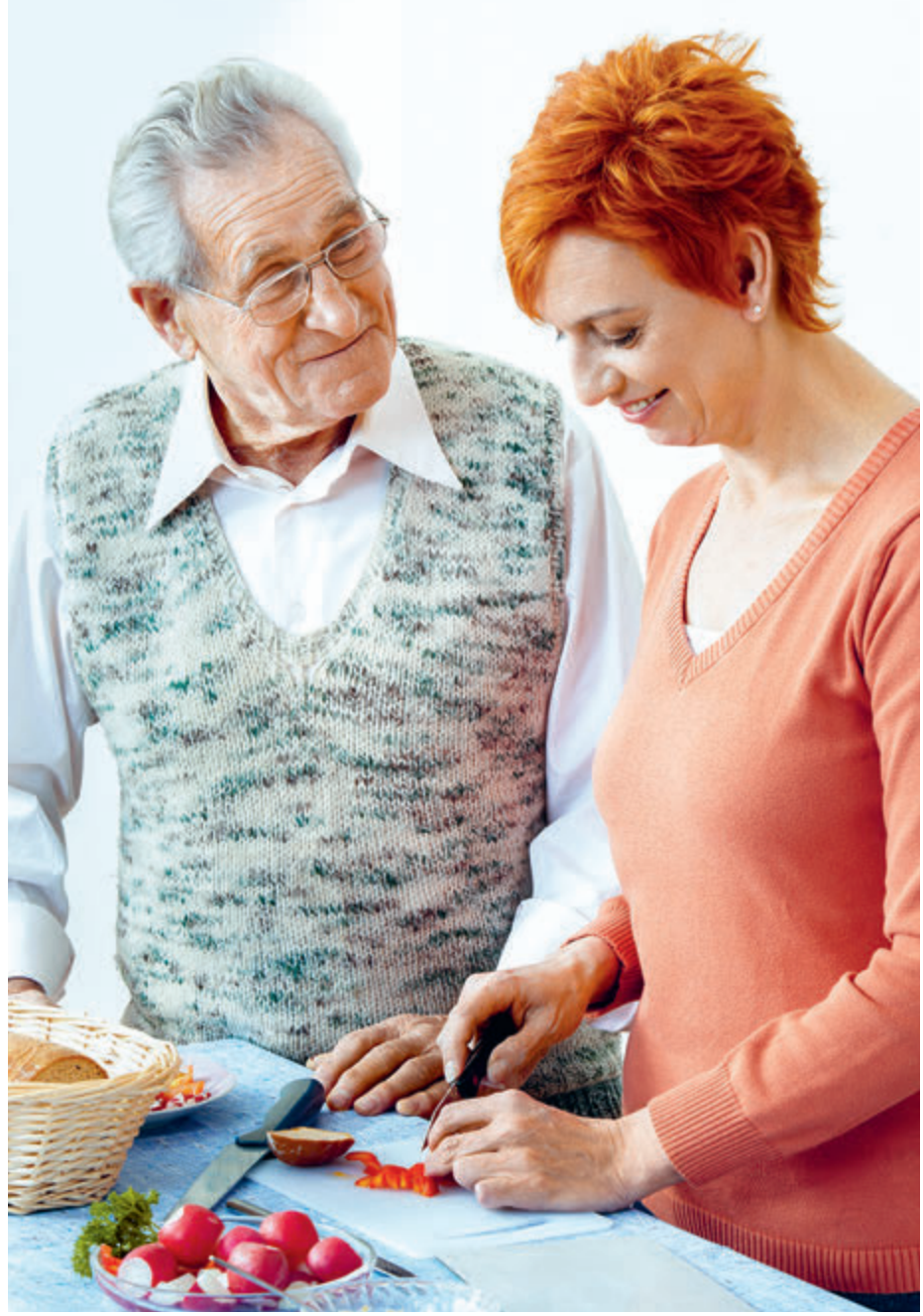
Über die Autoren:
Eva Rossmann arbeitet als begeisterte Köchin seit 2002 im Gasthaus „Zur Alten Schule" mit (Lehrabschluss mit Auszeichnung). Die erfolgreiche und beliebte Krimi-Bestsellerautorin schreibt für „A la Carte" über ihre Küchenerlebnisse und lässt auch ihre beliebte Journalistin Mira Valensky den Kochlöffel schwingen.
Manfred Buchinger lebt nach Engagements an 31 Plätzen weltweit nun wieder im Weinviertel. Hier betreibt der vielfach ausgezeichnete Koch – seit 1986 durchgehend mit mindestens einer Haube von Gault Millau – ganz entspannt, kreativ-bodenständig und mit Herz Buchingers Gasthaus „Zur Alten Schule".

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

Eva Rossmann, Manfred Buchinger
Entspannt kochen: Lieblingsrezepte aus Österreich (Fotos Thomas Apolt)
208 Seiten, ISBN 978-3-222-14041-9
Pichler Verlag, 30 Euro

„Mir gefällt mein Job“

Eine langfristige Aufgabe. Bei einer Befragung des Hilfswerks zur Situation und Zufriedenheit von Personenbetreuerinnen und Personenbetreuern in der 24-Stunden-Betreuung im Jahr 2018 gaben 38 Prozent der Befragten an, diese Tätigkeit bis zur Pension ausüben zu wollen.



Seit der Befragung hat sich einiges getan: Das Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung (ÖQZ 24) wurde eingeführt und das Hilfswerk ist eine der ersten Agenturen, die dieses Gütesiegel erhalten haben. Und das nicht grundlos, denn das Hilfswerk setzt sich seit den Anfängen der 24-Stunden-Betreuung im Jahr 2007 für hohe Qualitätskriterien in der Betreuung von Personen in den eigenen vier Wänden ein und hebt sich dadurch seit jeher von anderen Agenturen ab. Das spiegelt sich auch in den Ergebnissen der Befragung, sowohl in jenen der Kundinnen und Kunden als auch in jenen der Betreuerinnen und Betreuer.

Hohe Zufriedenheit unter den Betreuerinnen und Betreuern

Die befragten Betreuer/innen stammen großteils aus der Slowakei, gefolgt von Kroatien und Bulgarien. Für sie ist es schwierig, in ihrem Heimatland Arbeit zu finden. Sie schätzen die besseren Verdienstmöglichkeiten sowie die stabilen Arbeitsverhältnisse in Österreich. Als Beweggrund für die Arbeit beim Hilfswerk gaben zwei Drittel der Befragten den guten Ruf und die Verlässlichkeit der Organisation an. Einmal gut eingearbeitet, verbleiben die meisten Betreuer/innen relativ lange im selben Haushalt, weil die meisten Befragten mit ihrer Arbeitssituation sehr zufrieden sind. So entwickeln sie sich rasch zu einer hilfreichen Ergänzung in der Familie, und die Aufnahme in der Familie gelingt in der Regel recht gut.

Zufriedenheit auch auf Kundenseite

Die Studienergebnisse zeigen eindrucksvoll die Notwendigkeit der 24-Stunden-Betreuung und die hohe Akzeptanz und Zufriedenheit mit dem Angebot und der Servicequalität des Hilfswerks. Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk, Karin Grössing, freut sich über diese Win-win-Situation: „Die Kundinnen und Kunden genießen ihren Lebensabend in den vertrauten eigenen vier Wänden und die Angehörigen haben ein gutes Gefühl, die richtige Unterstützung für ihre pflegebedürftigen Familienmitglieder gefunden zu haben. Das freut uns als Hilfswerk natürlich sehr.“ <

Möchten Sie sich informieren?

Wir sind gerne für Sie da. Für Fragen und Beratung 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.
E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at
Internet: 24stunden.hilfswerk.at

Neu: Betreubares Wohnen im Zentrum von Klagenfurt

Unterstützung im Alltag. Die Bank für Kärnten und Steiermark (BKS) bietet gemeinsam mit dem Hilfswerk Kärnten ab dem kommenden Jahr die Möglichkeit des betreubaren Wohnens mitten im Herzen von Klagenfurt an.

23 Wohnungen des Wohnparks werden dann ab 2020 von einer Alltagsmanagerin betreut. Der Wohnpark liegt in der St. Veiter Straße direkt hinter der Zentrale der BKS Bank, nur wenige Gehminuten vom Einkaufszentrum „City Arkaden" entfernt. Außerdem befinden sich im Nahbereich Ärzte und Apotheken, mehrere Restaurants und nette Kaffeehäuser. Auch die Parkanlagen rund um das Stadttheater sind nur wenige Meter entfernt.

Inmitten von Klagenfurt entsteht der neue BKS-Wohnpark. Hier werden einige Wohnungen von einer Alltagsmanagerin des Hilfswerks betreut

Was bedeutet „betreubares Wohnen"?

„Betreubares Wohnen bedeutet, dass man selbstständig in seiner eigenen Wohnung lebt und gleichzeitig einen raschen und unkomplizierten Zugang zu verschiedenen Formen der Alltagsunterstützung hat. Unsere Alltagsmanagerin, die mehrere Stunden vor Ort ist, organisiert alles", erklärt Hermine Pobatschnig, Pflegedienstleiterin des Hilfwerks Kärnten. Mit der Hilfswerk-Alltagsmanagerin können die Bewohner ihre individuellen Anliegen und Wünsche besprechen. Eine weitere Besonderheit des betreubaren Wohnens ist, dass es im Haus einen Gemeinschaftsraum gibt, in dem vielfältige Aktivitäten wie Kaffeestunden, Feste, Spielenachmittage etc. stattfinden. Ebenso werden Ausflüge für die Bewohner organisiert. Pobatschnig: „So entsteht ein netter Kontakt der Mieter untereinander. Das Schöne an der Form des betreubaren Wohnens ist ja, dass man hier Menschen mit ähnlichen Lebensumständen trifft. Das schafft ein Gefühl der Gemeinsamkeit und des gegenseitigen Verständnisses."

Ab wann kann man einziehen?

Der Erstbezug der Wohnungen kann Anfang Jänner 2020 erfolgen. Die Zweizimmerwohnungen sind zwischen 40 und 56 m² groß und verfügen alle über einen Balkon bzw. im Erdgeschoß über eine Terrasse mit Zugang zum Garten. Die Allgemeinflächen sind begrünt und bilden eine Ruheoase in der Stadt.

Wer ist anspruchsberechtigt im Rahmen des Betreubaren Wohnens?

Das Wohnen im BKS-Wohnpark kann nur in Anspruch genommen werden, wenn eine der folgenden Kriterien erfüllt wird:

- das 60. Lebensjahr ist erreicht
- Bezieher von Pflegegeld ab Stufe 1
- begünstigte Behinderung (Behinderteneinstufung durch Bundessozialamt) <

Betreubares Wohnen

Das Hilfswerk-Angebot

- Alltagsmanagerin als Ansprechpartnerin
- Regelmäßige Bewohner/innen-Treffen
- Notruftelefon
- Beratung und Unterstützung bei kleinen Hausarbeiten
- Gemeinsame Aktivitäten, Feste, Ausflüge
- Beratung und Vermittlung mobiler Pflege und Betreuung

Zusätzliche Angebote (selbst zu bezahlen):

- Mobile Pflege und Betreuung
- Pflegehilfsmittel
- Menüservice/Essen auf Rädern
- Friseur und Fußpflege

Ihre Ansprechpartnerin

Hilfswerk Kärnten, Telefon: 05 0544-5010
Pflegedienstleiterin Hermine Pobatschnig
E-Mail: hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at

Das Hilfswerk Kärnten sucht Mitarbeiter/innen

Arbeiten bei der Nr. 1. Das Hilfswerk ist seit vielen Jahren bei den mobilen Diensten unangefochtener Marktführer in Österreich und einer der führenden Anbieter von sozialen Dienstleistungen rund um Kinder, Jugend, Familien und Gesundheit.

Mit rund 35.000 betreuten Personen durch das Hilfswerk in ganz Österreich bilden die mobilen Dienste das Rückgrat des österreichischen Pflegesystems und erfüllen älteren und kranken Menschen genau das, was sich jeder am sehnlichsten wünscht: ein Leben zuhause, in vertrauter Umgebung.

Individuelle Arbeitszeiten

Christof Trattler, Personalchef des Hilfswerks Kärnten, sieht die größte Herausforderung in der heutigen Zeit, in der Vereinbarkeit von Beruf und Familie: „Gerade für Frauen ist es oft schwierig, den Wiedereinstieg ins Berufsleben zu schaffen. Starre Arbeitszeiten, mangelnde Kinderbetreuungsplätze und fehlende Unterstützung von Angehörigen sind die Hauptgründe dafür. Deshalb bieten wir unseren Mitarbeiter/innen individuelle Arbeitszeitmodelle und auch Unterstützung bei der Kinderbetreuung an.“
Derzeit betreut das Hilfswerk in Kärnten rund 2.000 Kundinnen und Kunden. „Durch die demografische Entwicklung wird es in den nächsten Jahren zu einem rasanten Anstieg beim Betreuungsbedarf kommen. Ein Job in der Pflege bedeutet daher auch langfristig gesehen, einen sicheren Arbeitsplatz zu haben“, so Trattler. <

Machen Sie Ihre Berufung zum Beruf

Sie träumen davon, Ihr fachliches Wissen kompetent umzusetzen, und möchten Menschen mitten im Leben begleiten? Sie schätzen es, inmitten eines erfolgreichen Teams eigenverantwortlich arbeiten zu können? Sie möchten sich nicht wie am „Fließband“ fühlen, sondern Zeit für Ihre Kunden haben?

Wir suchen kärntenweit engagierte und fachlich qualifizierte Mitarbeiter/innen in allen Bereichen der Pflege und Betreuung.

Wir im Hilfswerk Kärnten bieten Ihnen zusätzlich kostenlose Fortbildungsangebote zur ständigen fachlichen Weiterentwicklung und fördern aktiv Karriereentwicklungsmöglichkeiten.

Wir stellen mit einer familienorientierten Dienstplanung sicher, dass für Sie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie möglich wird, und unterstützen Sie mit Betreuungsangeboten für Ihre Kinder an Fenstertagen.

Christof Trattler
Leiter Personal
und Recht
Hilfswerk Kärnten

Aktuelle Jobangebote

Möchten Sie nur ein paar Stunden die Woche arbeiten oder suchen Sie eine Ganztagsstelle? Das Hilfswerk Kärnten bietet viele unterschiedliche Jobmöglichkeiten, die Sie online unter **www.hilfswerk-ktn.at finden**.

Sollten Sie konkrete Fragen zu den Stellenangeboten haben:
Hilfswerk Kärnten, Tel. 05 0544-00
E-Mail: bewerbung@hilfswerk.co.at

Spende für Förderschule

Finanzielle Unterstützung. Trennwand wird für mehr Ruhe sorgen.

Die Förderschule für integrative Pädagogik in Klagenfurt benötigt dringend eine Trennwand, die Ruhe und Privatsphäre schaffen soll.
Mit Unterstützung der Designerin Andrea M und dem Unternehmen Schmuck Habenicht konnte die Schule nun mit 1.500 Euro aus dem Sozialfonds des Hilfswerks Kärnten unterstützt werden.
Übergeben wurde die Spende von Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler (2. v. l.) und der Leiterin der Sozialservicestelle des Hilfswerks, Mäggie Jeschofnik (1. v. l.).
Herzlichen Dank allen Spendern!. <

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

Schenken Sie schöne Momente und Freude!

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür. Auch in der Hilfswerk-Kärnten-Behindertentagesstätte im Haus der Generationen weihnachtet es schon sehr. Bei Weihnachtsliedern und dem Duft von Keksen werden fleißig Weihnachtsgeschenke gebastelt, die am Völkermarkter Weihnachtsbasar verkauft werden.

Der Erlös aus diesen Verkäufen fließt heuer in ein ganz besonderes Projekt: Im Frühling wird im Garten der Tagesstätte ein Sport- und Bewegungsplatz errichtet. Durch einen speziellen Kunststoffbelag wird dieser auch für unsere Rollstuhlfahrer die nötige Mobilität schaffen. Außerdem entstehen am Rande des Sportplatzes „Wohlfühlplätze“ zum Verweilen, und so wird dieser Ort eine Oase für Bewegung und Ruhe in der Natur! Gemeinsam mit IHNEN können wir dieses Projekt realisieren und unseren Klientinnen und Klienten wunderbare Stunden schenken – Stunden, in denen sie unbekümmert die Freude an der Bewegung genießen können. Was könnte es also Schöneres geben, als jetzt in der Weihnachtszeit ein Leuchten in den Augen unserer Klientinnen und Klienten zu entzünden, das über die Weihnacht hinaus anhält? Helfen Sie uns zu helfen und unterstützen Sie bitte unsere Weihnachtsaktion.

Wir wünschen Ihnen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest im Kreise lieber Menschen und ein gesundes und gutes neues Jahr! <

Spendenkonto

Hilfswerk Kärnten
IBAN: AT27 3900 0000 0508 9495
Verwendungszweck: Weihnachtsaktion
Bei Onlinebanking Zahlungsreferenz: 228503052019
Eine Spende an das Hilfswerk Kärnten können Sie steuerlich absetzen!

Tagesstätte in Bewegung

Behindertensport. Viel Spaß beim Bewegungstag.

Hilfswerk-„Sportbotschafterin“ Mäggie Jeschofnik veranstaltete kürzlich gemeinsam mit dem österreichischen Behindertensportverband und Freundschaftsbänder e.V. den ersten Bewegungstag in der Tagesstätte im Haus der Generationen. Dabei wurden verschiedene Sportarten vorgestellt. Die Klientinnen und Klienten hatten großen Spaß, selbst unterschiedliche Übungen zu versuchen, und freuen sich schon auf die nächsten sportlichen Nachmittage. <

In der Behindertentagesstätte im Haus der Generationen wird schon fleißig für den Weihnachtsbasar gebacken und gebastelt.

Psychotherapie für ältere Menschen

Hilfswerk-Angebot. Das Nachlassen sowohl körperlicher als auch geistiger Fähigkeiten, neben einer allgemeinen Verlangsamung und geringeren geistigen Umstellungsfähigkeit, macht es zum Teil schwierig, eine psychische Störung von normalen Altersveränderungen oder einer körperlichen Erkrankung eindeutig abzugrenzen.

Auf der Ebene der Behandlung empfiehlt es sich daher oftmals, nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele „zu Hilfe" zu kommen. Neben medizinischen Behandlungsmöglichkeiten bietet die Psychotherapie die Möglichkeit, vieles, was an Veränderungen im Zuge des Älterwerdens als schmerzhaft empfunden wird, besser verarbeiten zu können, um so wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.

Psychotherapie auf Krankenschein

In den Hilfswerk-Bezirksstellen St.Veit, Villach und Spittal haben Betroffene die Möglichkeit, Psychotherapie 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! Mit einer Überweisung vom praktischen Arzt oder Facharzt (für Neurologie und/oder Psychiatrie) können Patienten direkt Kontakt mit den vor Ort tätigen Kollegen/Kolleginnen aufnehmen:

Villach: Mag. Liliane Marinz, 0676/89901061
Spittal/Drau: Mag. Karin Schwanter, 0676/89901062
St. Veit: Mag. Dagmar Mehsner, 0676/89901064 <

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.
HILFSWERK

In den Farben blau, rot und schwarz erhältlich.
Preis inkl. MwSt. € **39,90**

SISSEL SITFIT PLUS
Aktives Sitzen mit 2-in1-Funktion!

Die perfekte Kombination aus einem Sitzkeil und einem luftgefüllten Sitzkissen. Ein optimales Zusammenspiel aus aktivem Sitzen und hervorragendem Sitzkomfort durch die anatomisch optimierte Form.

- aktives und dynamisches Sitzen entlastet den Oberkörper
- stärkt die Rückenmuskulatur ohne gezieltes Training
- hilft bei der Optimierung einer aufrechten Körperhaltung
- ebenfalls geeignet für das Training der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur
- inkl. Pumpe zur individuellen Druckregulierung
- latexfrei
- belastbar bis 138kg
- Durchmesser ca. 37cm
- eine Größe für alle Jugendlichen und Erwachsenen

● **EXTRA**-Velourüberzug aus 75% Baumwolle und 25% Polyester in vier Farben erhältlich (mit Aufpreis)

HILFSWERK KÄRNTEN. SANITÄTSHAUS.
Ingrid Pegrin | Adlergasse 1 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Tel.: 05 0544-1000 | Mobil: 0676 / 8990 2002
E-Mail: ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at | **www.hilfswerk-ktn.at**

Neues aus dem Hilfswerk

Hochqualifiziert

Wer sich für eines der vielen Hilfswerk-Angebote entscheidet, kann sich über eines sicher sein: Alle Mitarbeiter/innen sind bestens ausgebildet und nehmen auch regelmäßig an Weiterbildungen teil.
Über einen ganz besonderen Abschluss durfte sich kürzlich die Pflegedienstleiterin des Hilfswerks, Hermine Pobatschnig, freuen. Sie schloss ihr Studium erfolgreich mit dem „Master of Science im Pflegemanagement“ ab.
Unter den Gratulanten: Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Vorstand Brigitta Prochazka, die Geschäftsführer Dir. Horst Krainz und Christian Sickl sowie zahlreiche Kolleg/innen aus dem Management. Herzlichen Glückwunsch!

Ausgezeichneter Lehrling

Mit Auszeichnung hat Florian Glasauer seine Lehrabschlussprüfung bestanden. Seine Ausbildung absolvierte er im mobilen Sanitätshaus des Hilfswerks. Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Vorstand Brigitta Prochazka und Dir. Horst Krainz sowie Ingrid Pegrin, Leiterin des Sanitätshauses, gratulierten dazu ganz herzlich. Im Bild (v.l.): Prochazka, Pegrin, Glasauer, Scheucher-Pichler, Krainz.

Emotionen im Hilfswerk

Kurz vor Schulstart gab es für alle Leiter/innen der Freizeitpädagogik an Ganztagesschulen noch einen spannenden Kurs zum Thema „Emotionsregulation“. Die Pädagoginnen und Pädagogen sollten sich dabei der Emotionen von Kindern, aber auch der eigenen bewusst werden. Eine wichtige Voraussetzung für die professionelle Betreuung von Schüler/innen.

Gut gerüstet

Die betriebliche Gesundheitsförderung wird beim Hilfswerk großgeschrieben. Nicht nur zahlreiche Angebote, die der körperlichen und seelischen Gesundheit dienen, werden regelmäßig angeboten, auch auf außergewöhnliche Belastungen reagiert das Hilfswerk rasch. So geschehen bei der letzten Hitzewelle im Sommer. Gerade für jene Mitarbeiter/innen, die jeden Tag zu den Kunden in ganz Kärnten unterwegs sind, bedeuteten die hohen Temperaturen eine enorme Herausforderung. Deshalb stellte man allen Mitarbeiter/innen Wasser kostenfrei zur Verfügung.

Sicher zu Hause, sicher unterwegs

Notruftelefon Mobile Pro. Das mobile Notruftelefon des Hilfswerks bietet Mobilität und maximale Sicherheit auf einen Knopfdruck.

Seit einigen Jahren ist Herta S. sturzgefährdet. Vor allem außerhalb der eigenen vier Wände bewegt sie sich nur zögerlich. Selbst im eigenen Garten fühlte sich die Seniorin bis vor kurzem äußerst unsicher und verließ deshalb ihr Haus nur mehr sehr selten. Diese Situation hat sich grundlegend geändert: Frau Herta besitzt nun das neue Notruftelefon des Hilfswerks – kurz Mobile Pro, das auch unterwegs verwendet werden kann. „Ich gehe jetzt wieder gerne ins Freie und plaudere mit meinen Nachbarn“, freut sich die Seniorin. Mit dem Notruftelefon Mobile Pro erhöht sich der Sicherheitsfaktor für die Benutzerinnen und Benutzer um ein Vielfaches. Ob beim Einkaufen, Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit: Es funktioniert überall, wo GSM-Empfang besteht! Der Mobilteil kann um den Hals oder in der Tasche getragen werden und verfügt, ebenfalls wie der Sender ums Handgelenk, über einen Alarmknopf. Damit ist das Notruftelefon auch für aktive, rüstige Personen bestens geeignet.

Dass das Notruftelefon immer einwandfrei funktioniert, garantiert der Selbsttest des Geräts. Einmal am Tag sendet es selbstständig und automatisch einen Impuls an die Notrufzentrale – somit ist die Funktion rund um die Uhr gewährleistet. Falls Sie bereits Notruftelefon-Nutzer/in sind, bitten wir auch Sie, etwa einmal im Monat einen Probealarm auszulösen. Drücken Sie einfach auf den Knopf an Ihrem Sender, warten Sie, bis sich eine Stimme am Mobilteil oder Basisgerät meldet und sprechen Sie mit der Mitarbeiterin/dem Mitarbeiter der Notrufzentrale. Teilen Sie ihr/ihm mit, dass es sich um einen Probealarm handelt (z. B.: „Bei mir ist alles in Ordnung, das war nur ein Probealarm!“). So bleibt Ihnen der Umgang mit dem Notruftelefon vertraut und Sie gewöhnen sich an Gespräche mit der Notrufzentrale, sodass Sie im Ernstfall besser vorbereitet sind. <

Notruftelefon-Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt! Wir beraten und informieren Sie gerne kostenlos unter 0800 800 408 oder www.hilfswerk.at

Kostenlose Hilfswerk-Ratgeber

Jetzt bestellen! Orientierungshilfen rund um die Themen älter werden, Alltag mit Demenz, Pflege und Betreuung.

Fallen Ihnen manchmal Worte nicht ein oder gehen Sie in ein Zimmer und wissen nicht mehr, was sie dort wollten…? Dergleichen passiert uns allen einmal, doch die Vergesslichkeit nimmt im Alter zu, und irgendwann stellt man sich die Frage „Ist das noch normal?“. 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 der Praxis, damit Sie den fordernden Alltag mit einem Menschen mit Demenz besser meistern können. Denn Demenz verändert das Leben von Betroffenen und auch von Angehörigen. Es ist nicht einfach, sich in Menschen mit Demenz hineinzuversetzen und nachzuvollziehen, wie sie die Welt sehen. Bekommt man aber ein Gefühl dafür, wie sie Situationen erleben, versteht man deren Reaktionen besser. Wir, als größter österreichischer Anbieter von Pflege zu Hause, möchten in diesen Ratgebern unser Wissen mit Ihnen teilen.

Hilfswerk Pflegekompass

Im Hilfswerk Pflegekompass finden Sie Wissenswertes über Gesundheit, Krankheit und Älterwerden sowie zur Frage, was bei der Entlassung aus einem Spital und aus einer stationären Therapie zu beachten ist. Sie finden Tipps, wie Sie Ihre Selbstständigkeit bestmöglichen erhalten, wie Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen und sicher gestalten können und welche Hilfsmittel bzw. welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Aber auch der Umgang mit seelischen Herausforderungen sowie eine Reihe von Fragen zu Geld und Recht werden behandelt. <

Bestellen Sie Ihre kostenlosen Hilfswerk-Ratgeber unter 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at
Weiterführende Informationen mit zahlreichen Tipps für Angehörige sowie Video-Tipps von Expertinnen und Experten finden Sie auf unseren Webportalen:
ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at
mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at

Große Hilfe für pflegende Angehörige

Bewährte Partnerschaft. Das Hilfswerk unterstützt nicht nur pflegende Angehörige mit konkreten Dienstleistungsangeboten, sondern setzt sich auch vehement für deren Anliegen ein.

Die Lebenserwartung von Herrn und Frau Österreicher steigt seit Jahrzehnten. Die Ursachen für diesen zweifellos erfreulichen Trend liegen im wachsenden Wohlstand unserer Gesellschaft und im rasanten Fortschritt der Medizin. Wenn Menschen älter werden, steigt aber auch die Wahrscheinlichkeit, eines Tages pflegebedürftig zu werden. An der Entwicklung der Zahl der Pflegegeldbezieher/innen lässt sich dieser Trend gut ablesen. Erhielten im Jahr 1993 österreichweit etwa 258.000 Menschen Pflegegeld, waren es 2017 bereits über 459.000.

Angehörige sind größter „Pflegedienst“ Österreichs

Die Mehrzahl der Menschen wünscht sich ein Älterwerden in den eigenen vier Wänden. Dies führt dazu, dass die Pflege und Betreuung sehr häufig innerhalb der Familie organisiert wird – sprich, Angehörige übernehmen diese Aufgaben. „Aus meinem engsten familiären Umfeld weiß ich, was es bedeutet, wenn plötzlich die Mutter, der Vater oder ein anderes Familienmitglied auf Unterstützung angewiesen ist“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich. „Als Familie steht man von einem Tag auf den anderen vor enormen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, sich in einer derartigen Situation auf jemanden verlassen zu können.“

„Wir unterstützen Tag für Tag tausende pflegende Angehörige mit umfassenden Beratungs- sowie professionellen Betreuungs- und Pflegeangeboten. Darüber hinaus sehen wir uns auch als Sprachrohr für die Anliegen derer, die sich in ihren Familien um pflegebedürftige Menschen kümmern und Pflege zu Hause vielfach erst ermöglichen“, betont Othmar Karas (r.), Präsident des Hilfswerk Österreich.

Hilfswerk als Sprachrohr für pflegende Angehörige

Das Hilfswerk bietet mit seinen Betreuungs- und Pflegedienstleistungen gerade für pflegende Angehörige jeden Tag zuverlässig Entlastung. Für alle Beteiligten bedeutet dies einen enormen Zugewinn an Lebensqualität. „Nur wenn es gelingt, pflegende Angehörige vor Überforderung zu bewahren, kann Pflege zu Hause dauerhaft funktionieren. Daher werden wir uns als Hilfswerk auch in Zukunft verstärkt dafür einsetzen, dass im Rahmen der Weiterentwicklung des heimischen Pflegesystems noch mehr auf die Bedürfnisse pflegender Angehöriger eingegangen wird. Wir werden Sprachrohr sein, wenn es darum geht, den Ausbau von Angeboten wie die mehrstündige Tagesbetreuung, Tageszentren oder spezielle Hilfestellungen für Menschen mit Demenz weiter voranzutreiben. Das sind wir den Familien in unserem Land schuldig“, so Karas abschließend. <

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 „Entspannt kochen“ von Eva Rossmann und Manfred Buchinger.

1) Schriftsteller

Charles Cagniard de la Tour erfand die Sirene im Jahr 1819. Feueralarm: 4 Personen verlassen das Gebäude 2 Minuten nach dem Alarm, 3 Personen 3,5 Minuten danach, weitere 8 folgen 2 Minuten später, 4 Personen eilen 6 Minuten nach dem Alarm ins Freie und 1 Nachzügler 1,5 Minuten nach ihnen. *Wie lange dauerte das Verlassen des Hauses nach dem Ertönen des Alarms im Durchschnitt?* .....

2) Philosoph

Das Hauptwerk des deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer „Die Welt als Wille und Vorstellung“ erschien 1819.
Wie gelangen Sie vom Wort WILLE zum Wort MEIST, wenn Sie jeweils nur einen Buchstaben ändern?
WILLE – . . . . . – . . . . . – . . . . . – . . . . . – MEIST

3) Musikerin

In Leipzig wurde am 13. September 1819 die Komponistin und Pianistin Clara Josephine Schumann geboren.
Welches Wort gehört in die Mitte der zweiten Zeile? Es wird nach derselben Regel aus dem linken und dem rechten Wort gebildet wie das mittlere Wort in der ersten Zeile:

a	STUR	TUBA	BANN
	ROBE	. . . .	STAR

b	MOOR	OBOE	ABEL
	OSLO	. . . .	DAZU

c	HAIN	HORN	BROT
	WIRT	. . . .	KLEE

d	ASYL	LYRA	ARZT
	STAR	. . . .	BUCH

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

☐ Ja, ich möchte ein Exemplar „Entspannt kochen“ 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.

Viel Spaß beim Trainieren Ihrer geistigen Fitness wünscht Ihnen **Martin Oberbauer** vom Wiener Hilfswerk! Weitere Aufgaben finden Sie in seinen Büchern, u. a. „Power-Walking fürs Gehirn“, „Abenteuer Gedächtnis“, „Aktivurlaub fürs Gehirn“ (alle Verlag Herbig).

Auflösung aus dem letzten Heft:

1) **a** Glasgow – Dublin – New York – Chicago – San Francisco
b Moskau – Berlin – Paris – London – Madrid – Lissabon
c Tokio – Peking – Katmandu – Kairo – Rom – Brüssel – Washington
2) z. B. Spagat, Mangan, Labsal, Fasan, Mandat, Kanal, Krawall.
3) 1851 (durch 3 teilbar) und 1819 (durch 17 teilbar) sind keine Primzahlen.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Das Beste von den burgenländischen Hochzeitsbäckerinnen“.

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 **www.boso.at**
Erhältlich in Apotheke
und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 66,90 Euro

BOSCH +SOHN boso

Kleine Wünsche, große Wünsche:

Was sich Kinder zu Weihnachten wünschen. Hilfswerk-International-Geschäftsführer Stefan Fritz berichtet von Kinderwünschen aus Österreich und Mosambik.

Meine Tochter wünscht sich vom Christkind einen Reithelm, mein Sohn einen Roboter und mein Jüngster einen Ball. Als wir vergangenen Donnerstag ihre Wunschliste ans Christkind schrieben, erzählte ich meinen Kindern von Kinderwünschen aus Mosambik. Nachdem ich gerade erst von meiner Projektreise nach Hause gekommen war, waren meine Eindrücke noch sehr lebendig.
Ich reiste in die Provinz Sofala, eine der ärmsten Provinzen in ganz Mosambik. Seit Sofala im März von dem Zyklon Idai heimgesucht wurde, ist kaum mehr etwas, wie es vor dem Zyklon war. Wo Dächer waren, sind jetzt Wellbleche. Wo Felder waren, sind jetzt fruchtlose Böden. Und wo Klassenzimmer standen, sind heute vielfach Ruinen.

Wünsche aus Sofala

Ich besuchte ein abgelegenes Dorf in Sofala. Ich kam ins Gespräch mit einem kleinen Waisenjungen, Joaquim. Er ist fünf und lebt mit seiner Schwester in einem Dorfzentrum, in dem wir uns vom Hilfswerk für Waisenkinder einsetzen. Ich fragte ihn, was er sich wünschen würde, hätte er einen Wunsch frei. „Einen Fußball! Meinen hat der Sturm weggeschwemmt. Ich hatte ihn immer dabei.“
Helena wohnt im selben Dorf. Sie wünscht sich, dass es in ihrem Klassenzimmer nicht mehr regnet. „Das Dach von unserer Schule ist kaputt. Wenn es regnet, können wir nicht schreiben, alles wird nass.“
Emilia kocht für die Kinder im Dorfzentrum. Sie wünscht sich fließendes Wasser. „Bei den Schulungen vom Hilfswerk haben wir gelernt, wie wichtig Händewaschen ist, damit alle Kinder hier im Zentrum gesund bleiben.“ Idai zerstörte auch den Brunnen neben dem Dorfzentrum. Er muss dringend repariert werden. Bis dahin läuft Emilia jeden Morgen fünf Kilometer zum nächsten Brunnen, wo sie Wasser für sich und die Kinder holt.

Der größte Wunsch? Gesundheit.

Besonders berührt hat mich Joels Reaktion auf meine Frage, was sein größter Wunsch sei: „Ich wünsche mir, dass unser Kind gesund zur Welt kommt. Die Geburt steht kurz bevor. Wir können es nicht verkraften, noch ein Kind zu verlieren.“ Er erzählt, dass seine Tochter vor vier Jahren tot geboren wurde. „Wir waren am Boden zerstört. Meine Frau hat

von Österreich bis Mosambik

wochenlang nichts gegessen. Heute haben wir große Angst. Wir beten, dass unser Baby dieses Mal gesund zur Welt kommt."
Ich verwies Joel an eines der Hilfswerk-Gesundheitszentren in Sofala. Hebammen und Ärzte sind im Gesundheitszentrum vor Ort und kümmern sich das ganze Jahr über um schwangere Frauen. Es gibt fließendes Wasser und Strom. Zu wenige wissen noch von den Gesundheitszentren.

Das Hilfswerk International erfüllt große und kleine (Weihnachts-)Wünsche

Während ich meinen Kindern von den Schicksalen der Menschen in Mosambik erzähle, bin ich plötzlich unsagbar dankbar. Dankbar dafür, dass meine Kinder die Möglichkeit haben, sich Helme und Roboter zu wünschen. Aber auch dankbar dafür, dass wir vom Hilfswerk International weltweit große und kleine Weihnachtswünsche erfüllen können: Dass wir in den nächsten Monaten das Dach von Helenas Schule wieder aufbauen werden, dass wir den Brunnen beim Dorfzentrum reparieren werden, dass Joel und seine Frau ihr Baby mit medizinischer Betreuung zur Welt bringen können. Und dankbar für den Hinweis, dass ich beim nächsten Besuch ein paar Fußbälle mitnehmen werde – einen davon bekommt auf jeden Fall Joaquim. <

Stefan Fritz ist Familienvater und Geschäftsführer von Hilfswerk International. Das Hilfswerk setzt sich weltweit für die Bekämpfung von Armut, die Förderung von Gesundheit und die Stärkung der Menschen im Einklang mit der Umwelt ein.

Hilfswerk International

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

Erfüllen auch Sie Weihnachtswünsche!

IHRE SPENDE IST STEUERLICH ABSETZBAR
Reg. Nr. SO1149

Spendenkonto
IBAN: AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Weihnachtswünsche" oder
www.hilfswerk.at/international

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

sozialministerium.at

Infoservice

die neu gestaltete Onlineplattform des Sozialministeriums

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Aktuelle Informationen zu mehr als 5.000 sozialen Einrichtungen, insbesondere zu mobilen und stationären Betreuungsangeboten sind übersichtlich bereitgestellt.

- ☑ erhöhte Kundenfreundlichkeit
- ☑ leichtere Bedienbarkeit
- ☑ neues Design

www.infoservice.sozialministerium.at

Das war die Hilfswerk-Tour 2019

HILFSWERK ON TOUR. 8 Bundesländer, rund 45.000 Besucherinnen und Besucher, über 5000 Beratungsgespräche – die beliebte Hilfswerk-Tour stieß auch heuer wieder auf reges Publikumsinteresse.

Auch im Jahr 2019 war das Hilfswerk nicht nur verlässlicher Partner und Dienstleister für mehr als 50.000 Familien – Eltern, Kinder, Jugendliche sowie ältere Menschen und deren Angehörige –, sondern aktiv unterwegs in Österreichs Gemeinden und Städten. Im Dienste der Information und Beratung hat die diesjährige Hilfswerk-Tour an zahlreichen Stationen in ganz Österreich haltgemacht. Geboten wurde wieder eine Fülle von Informationen sowie Beratung zu Themen wie Erziehung und Kinderbetreuung, Gesundheit für Jung und Alt, Älterwerden und Pflege sowie praktische Gesundheitschecks. Eine Reihe von Spielen und viel Unterhaltung für alle Altersgruppen sowie ein tolles Gewinnspiel rundeten das Programm ab. Und natürlich war auch das beliebte Maskottchen des Hilfswerks, FIDI, wieder mit dabei! Auch im nächsten Jahr geht das Hilfswerk wieder auf Tour. Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der Hand in Hand, wann und wo die Tour 2020 in Ihrer Nähe haltmachen wird. Im April geht's wieder los!
Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie Erste Bank und Sparkassen, Wiener Städtische, Neuroth, Publicare, Allergosan und Jako-o. <

Hilfswerk-Ratgeber gratis bestellen

Besonders beliebt und vielfältig: der Hilfswerk Kinderbetreuungskompass – eine Orientierungshilfe rund um die richtige Betreuung und Förderung von Kindern.
Bestellen Sie den Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at.

bmf.gv.at

Entgeltliche Einschaltung
Fotos: BMF/Adobe Stock

Spenden und automatisch Steuern sparen

Bundesministerium
Finanzen

Spenden Sie jetzt und sparen Sie dadurch ganz einfach Steuern. Ihr Finanzamt berücksichtigt Ihre Spenden automatisch als Sonderausgabe. Das bedeutet, Sie brauchen sich bei Ihrer nächsten Arbeitnehmerveranlagung nicht mehr darum zu kümmern.

Spendenabsetzbarkeit – einfach automatisch

Sie brauchen Ihre Spenden nicht mehr in Ihrer Arbeitnehmerveranlagung bzw. Steuererklärung einzutragen, Ihr Finanzamt berücksichtigt sie automatisch als Sonderausgabe.

Seit 1. Jänner 2017 müssen Spendenorganisationen Ihr Finanzamt über Ihre Spende informieren. Das erfolgt durch einen automatischen Datenaustausch zwischen Spendenorganisation und Finanzamt.

Steuern sparen leicht gemacht

Die Spendenorganisation muss Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum kennen, damit sie Ihr Finanzamt informieren kann. Sie müssen diese Daten der Spendenorganisation daher einmal bekannt geben. Dafür nutzen Sie bei einer Online-Spende die dafür vorgesehenen Eingabefelder oder Sie verwenden eine Spendenzahlungsanweisung oder eine herkömmliche Zahlungsanweisung, auf der Sie Ihre Daten im Feld Verwendungszweck angeben. Wichtig: Die Daten müssen korrekt sein und Ihr Vor- und Zuname mit den Angaben auf Ihrem Meldezettel übereinstimmen. Stimmen die Daten nicht überein, funktioniert die Datenübertragung nicht und damit auch nicht das automatische Absetzen Ihrer Spende von der Steuer.

Bei Spenden & Co profitieren

Der automatische Datenaustausch gilt nicht nur für Spenden an begünstigte Spendenorganisationen, sondern auch für:

- Kirchenbeiträge
- Freiwillige Weiterversicherung in der gesetzlichen Pensionsversicherung
- Nachkauf von Pensionsversicherungszeiten

Datenschutz garantiert

Damit keine unberechtigten Personen Zugang zu Ihren personenbezogenen Daten haben, überträgt sie die Spendenorganisation durch ein verschlüsseltes Personenkennzeichen an Ihr Finanzamt. Die rechtliche Grundlage dafür ist das österreichische Datenschutzrecht, das besonders streng ist.

Weitere Informationen zur Spendenabsetzbarkeit finden Sie auf **bmf.gv.at/spenden**.

Generationentreff-Termine

Yoga sanft

Wir bringen unseren Körper mit Geist und Seele in Einklang! Übungen auf Matte und Stuhl.
Termine: jeden Montag bis 9. Dezember 2019, jeweils 14.30 bis 16 Uhr
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen
Kosten: 8 Euro pro Einheit **Vortragende:** Anneliese Schobel

Gemeinsam Kultur erleben

Andere Kulturen, andere Gebräuche. Wir erzählen und berichten über unsere Kultur und lernen im Gegenzug Gebräuche aus anderen Kulturen kennen.
Termine: jeden Dienstag bis 10. Dezember 2019, jeweils 14 bis 16 Uhr
Mitzubringen: Offenheit, Wertschätzung und Ideenreichtum
Vortragende: Mäggie Jeschofnik

Mit Leib und Seele Pflanzenkraft erleben

Freude an Begegnung und Natur, Bewegung in der Natur.
Termine: jeden Mittwoch bis 11. Dezember 2019, jeweils 14.30 bis 16 Uhr
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe
Kosten: 75 Euro für 12 Einheiten **Vortragende:** Beatrix Haidutschek, Pflanzenexpertin

Tanzen bringt dich in Schwung

Zu flotten Rhythmen partnerunabhängig tanzen. Trainieren Sie Ausdauer sowie Koordination und aktivieren Sie Ihren Kreislauf.
Termine: jeden Donnerstag bis 5. Dezember 2019, jeweils 14.30 bis 16 Uhr
Kosten: 30 Euro für 10 Einheiten **Vortragende:** Karin Stark

Kumm, setz ma uns zsamm und ratsch ma a bissl

Vorbeikommen, Bekanntschaften schließen, Freunde für gemeinsame Unternehmungen finden.
Termine: jeden Freitag bis 13. Dezember 2019, jeweils von 14 bis 16 Uhr
Vortragende: Mäggie Jeschofnik

Generationenweihnachtsfeier selbst gestaltet

Die Weihnachtsfeier der Generationen ist schon Tradition geworden. Wir freuen uns wieder auf ein gemeinsames Fest mit Darbietungen verschiedener Generationen. Jeder, der möchte, bereitet einen Beitrag vor.
Termin: Freitag, 20. Dezember von 15 bis 18 Uhr
Mitzubringen: Kreativität

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

Ballett für Seniorinnen und Senioren

Ballett ist für jedes Alter geeignet, es stärkt das Herz-Kreislauf-System und den Rücken, kräftigt die Muskulatur und schont die Gelenke. Es fördert die Durchblutung, Konzentration, Koordination, Ausdauer und die Balance. Melanie Eberhart, ehemalige Ballerina an der Wiener Staatsoper, ist primäre Präventionsbegleiterin des klassisch akademischen Balletts und geht einfühlsam auf die persönlichen Grenzen und Möglichkeiten des Menschen ein. Sie zeigt Ihnen neue Möglichkeiten auf, wie Sie im Alleingang Verspannungen lösen, wie Sie die Tiefenmuskulatur und Bänder von Fuß bis Kopf stärken können. **Nähere Informationen: Mäggie Jeschofnik, Hilfswerk Kärnten, 0676/89 90 11 39, margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at**

Steuertipps

Familienbonus PLUS.

Liebe Familien!
Wenn ein Steuerpflichtiger Anspruch auf den Alleinverdiener-/Alleinerzieherabsetzbetrag und den Familienbonus Plus hat, wird als erster Absetzbetrag der Familienbonus Plus von der Steuer in Abzug gebracht. Sollte für beides die Lohnsteuer nicht ausreichen, da diese bereits durch den Familienbonus Plus verbraucht wurde, muss der Alleinverdiener-/Alleinerzieherabsetzbetrag erneut über die Arbeitnehmerveranlagung beantragt werden.
Was ist mit Niedrigverdienenden/Alleinverdienern und Alleinerziehern?
Dazu gibt es einen Kindermehrbetrag in Höhe von 250 Euro. Der Kindermehrbetrag kann ausschließlich im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung beantragt werden. Eine Berücksichtigung über die Lohnverrechnung des Dienstgebers ist nicht möglich.
Achtung:
Haben beide Partner den Familienbonus Plus zur Hälfte beantragt und kann einer diesen aufgrund zu geringer Einkünfte nicht ausnutzen, ist diese Hälfte verloren. Dasselbe gilt, wenn ein Partner nur die Hälfte beantragt und der andere Partner gar keinen Antrag stellt.

Hannes Lora, Abteilungsleitung, Rechnungswesen und Logistik

Wir sind da, wenn Sie Unterstützung brauchen!

www.hilfswerk-ktn.at

Horst Krainz
Geschäftsführer/CEO
Tel. 05 0544-5003, Fax -5099
Mobil 0676/89 90 1003
horst.krainz@hilfswerk.co.at

Christian Sickl
Geschäftsführer/CFO
Tel. 05 0544-5002, Fax -5099
Mobil 0676/89 90 1002
christian.sickl@hilfswerk.co.at

Ihre Ansprechpartner in den Fachbereichen

Behindertenhilfe
Leiterin: Karin Daniel
Tel. 05 0544-7101
Mobil 0676/89 90 53 01
karin.daniel@hilfswerk.co.at

Kinder und Jugend
Interim. Fachbereichsleiterin:
Alma Brkic-Elezovic
Tel. 05 0544-4091
Mobil 0676/89 90 14 22
alma.elezovic@hilfswerk.co.at

Menüservice
Leiterin: Sigrid Bister
Tel. 05 0544-5532
Mobil 0676/89 90 10 20
sigrid.bister@hilfswerk.co.at

Pflege und Betreuung
Pflegedienstleiterin:
Hermine Pobatschnig
Mobil 0676/89 90 10 10
hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at

Sanitätshaus
Leiterin: Ingrid Pegrin
Tel. 05 0544-1000
Mobil 0676/89 90 20 02
ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at

Sozialservicestelle, Freiwilligen- und Integrationsarbeit
Leiterin: Mäggie Jeschofnik
Tel. 05 0544-2039
Mobil 0676/89 90 11 39
margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at

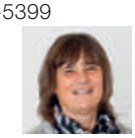
Ihre Ansprechpartner in den Bezirken

- **Feldkirchen**
Milesistraße 2, 9560 Feldkirchen
Tel. 05 0544-02, Fax 05 0544-5299
feldkirchen@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter:
Heinz Leitner
Mobil 0676/89 90 71 01

- **Hermagor**
Gösseringlände 7, 9620 Hermagor
Tel. 05 0544-06, Fax 05 0544-5699
hermagor@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter:
Daniel Gärtner
Mobil 0676/89 90 81 01

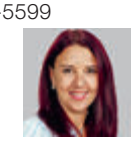
- **Klagenfurt a. W./Klagenfurt-Land**
Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt
Tel. 05 0544-09, Fax 05 0544-5999
klagenfurt@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin:
Gerda Fodermayer
Mobil 0676/89 90 11 50

- **St. Veit/Glan**
Grabenstraße 10, 9300 St. Veit/Glan
Tel. 05 0544-03, Fax 05 0544-5399
st.veit@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin:
Hannelore Spöck
Mobil 0676/89 90 41 01

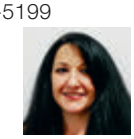


- **Spittal/Drau**
Lutherstraße 7, 9800 Spittal/Drau
Tel. 05 0544-5802, Fax 05 0544-5899
spittal@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter:
Josef Pleikner
Mobil 0676/89 90 31 01

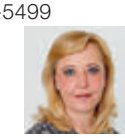
- **Villach/Villach-Land**
Peraustraße 1, 9500 Villach
Tel. 05 0544-05, Fax 05 0544-5599
villach@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin:
Andrea Klemenz
Mobil 0676/89 90 21 01



- **Völkermarkt**
Umfahrungsstraße 18, 9100 Völkermarkt
Tel. 05 0544-01, Fax 05 0544-5199
voelkermarkt@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin:
Carmen Brezlan
Mobil 0676/89 90 52 01



- **Wolfsberg**
Klagenfurter Straße 47, 9400 Wolfsberg
Tel. 05 0544-04, Fax 05 0544-5499
wolfsberg@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin:
Andrea Draxl
Mobil 0676/89 90 61 01



Termine im Hilfswerk

Kinderrettungswerk Kärnten
Elisabeth Scheucher-Pichler,
jeden ersten Mittwoch im Monat 10–12 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung,
Tel. 0676/89 90 10 00

Soziale Hilfsgemeinschaft Klagenfurt
Vereinsbüro, 8.-Mai-Straße 47,
9020 Klagenfurt, Tel. 0676/89 90 10 00
jeden 1. Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr

Sozialservicestelle des Hilfswerks Kärnten
Mäggie Jeschofnik, Tel. 05 0544-2039
Sprechstunden: Mi 10–12 Uhr
Ombudsmann Dr. Friedrich Staudacher
Termin 1 x im Monat nach Vereinbarung unter:
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, u. A. w. g.

„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
- Hilfswerk St. Veit
Sprechstunde nach Vereinbarung:
Erwin Londer, Tel. 0699/13 23 11 00

Rechtsberatung Bezirksstelle Spittal
Dr. Marion Koch-Hipp, Tel. 05 0544-08
Freitag 8–11 Uhr, nach vorheriger Vereinbarung

SHG/Sprechstunden für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE)
- Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47:
Roswita Spitzer, Tel. 0676/674 00 24
Voranmeldung unbedingt erforderlich,
jeden 2. Mittwoch im Monat, 16–18 Uhr
- 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,
office@v-f-r.at, www.v-f-r.at

Vivea Gesundheitshotels

WUSSTEN SIE?

Durchschnittlich 14 % der Menschen ab dem 50. Lebensjahr sind im deutschsprachigen Raum von Arthrose betroffen, ab dem 60. Lebensjahr sind es nahezu 50 %, heißt es in den Gesundheitsberichterstattungen von Österreich, Deutschland und der Schweiz.

Aus diesem Grund hat das Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal gemeinsam mit dem Arthrose Forum Austria eine Arthrose-Urlaubswoche entwickelt. Im Rahmen dieser speziellen Urlaubswoche erhalten die Teilnehmer wohltuende Therapien, wertvolle Impulse für den Alltag und die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

Beschwerden gezielt lindern mit:

- wohltuenden Therapien
- gezielter Bewegungstherapie
- gesunder Ernährung
- viel Entspannung und Erholung

Arthrose-Urlaubswoche

- 7 Nächte inkl. Vollpension
- 1x ärztliches Beratungsgespräch
- 7 Einzeltherapien nach Empfehlung des Arztes (Heilmassagen, Hydrojetmassage, Körperpackung, teil, mit Naturfango oder Moor, Fangokneten, Kaltrotlicht, Radonwannenbad oder Radontrockenbad)
- 1x geführte Wanderung • 1x Unterwassergymnastik
- 1x Mental-Workshop • 1x Ernährungsworkshop
- 1x sanftes Yoga • Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbecken
- vielseitiges Unterhaltungs-, Aktiv- und Gesundheitsprogramm

ab € 805,-

Alle Preise pro Person, zzgl. Ortstaxe; sie variieren je nach Saison und Zimmerkategorie

Jetzt buchen im Vivea Gesundheitshotel
Umhausen im Ötztal (Tirol)
05255 50160

endlich
Beschwerden lindern

vivea-hotels.com

s Versicherung ist eine Marke der
WIENER STÄDTISCHE Versicherung AG Vienna Insurance Group

www.s-versicherung.at

S-VERSICHERUNG

s Lebens-Plan
Der Startvorteil für Kinder und Enkelkinder

Der s Lebens-Plan ist der finanzielle Begleiter für das ganze Leben und passt sich auf Wunsch jederzeit den Lebensumständen an. Von der Ausbildung bis hin zur privaten Pension steht Geld für besondere Lebensmomente zur Verfügung.
Kommen Sie in Ihre Erste-Filiale oder Sparkasse.