

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. > 29

Mehr als ein Beruf. Tages-
mütter/-väter erzählen. > 11

Hop on-Hop off Tour. Wiener
Hilfswerk präsentiert Einrichtungen. > 15

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

 **österreichische
LOTTERIEN**



Kunsthistorisches Museum Wien



Elefantenbaby Kibali



GLÜCK IST DIE CHANCE ZU NEUEN BEGEGNUNGEN

Lotterien Tag
Termine unter
lotterientag.at

„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,...



12



EDITORIAL

Karin Praniess-Kastner, MSc
Präsidentin des Wiener Hilfswerks

Volle Batterien

Kennen Sie das Gefühl, dass die Batterien leer sind? Das innere Kraftreservoir ist erschöpft, dabei wäre noch so viel zu tun. Wenn Sie, liebe/r „Hand in Hand“-Leser/in, auch noch weiblich sind, dann zählen Sie wahrscheinlich zur großen Gruppe von Frauen, die Beruf und Familie managen. Kein Wunder, dass da vieles auf der Strecke bleiben kann – Entspannung, Zeit mit dem Partner, Momente, in denen man auch mal nichts tut. Als eine der großen sozialen Organisationen in der Bundeshauptstadt arbeitet das Wiener Hilfswerk an der Schnittstelle dieser Herausforderungen. Schließlich gibt es unzählige Familien mit Kleinkindern, die Betreuung benötigen und deren Großeltern ebenfalls bereits betreut werden müssen. Die „mittlere“ Generation, die Berufstätigen also, müssen irgendwie den Ausgleich schaffen. Damit der Ausgleich gelingt, bieten wir gerade diesen Familien unsere Unterstützung an. Diese Hilfestellung ist auf die unterschiedlichen Herausforderungen abgestimmt, ob es sich nun um Pflege und Betreuung für die älteren Familienmitglieder, Lernhilfe für die Schulkinder oder um Tagesmütter/-väter handelt, die sich um die Kleinsten kümmern. Wir sind gerne für Sie da – damit die Batterien voll bleiben.

Herzlichst
Ihre Karin Praniess-Kastner



15



20

COVERSTORY

4 Alles unter einem Hut.

Familienleben heute – Mehrfachbelastungen meistern.

KINDER & JUGEND

- 12 Spielothek.** Lernen mit Trisomie 21 stand im Mittelpunkt einer besonderen Veranstaltung.

PFLEGE & BETREUUNG

- 14 Tageszentrum.** Univ. Doz. Gerald Gatterer beim Infoabend zum Thema Demenz.

GESUNDHEIT & LEBEN

- 17 Denksport.** Die beliebte Rätselseite mit Gewinnspiel.

- 18 Notruftelefon Mobile Pro.** Jetzt auch sicher „unterwegs“.

- 20 Künstlerinterview.** Marianne Nentwich im Gespräch mit Michael Ellenbogen.

- 21 Annemarie-Imhof-Komitee.** Hochsaison für Charities. Weihnachtsmarkt in der Sektkellerei Kattus.

- 24 Geschenke mit Sinn.** Weihnachtsangebote im Secondhandladen New Chance.

- 25 Engagement.** Freiwilligentätigkeit als Ausgleich zum Beruf.

- 27 Sozialmärkte.** 20 Jahre SOMA-Idee.



IHRE SPENDE
IST STEUERLICH
ABSETZBAR
REG NR SO 1192



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



Herausgeber und Medieninhaber: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien, Tel.: +43 1 512 36 61; E-Mail: kommunikation@wiener.hilfswerk.at; Web: www.wiener.hilfswerk.at **Redaktion Wien:** Mag.^a Martina Goetz, Mag. Heiko Nötstaller, Conny Pressler, Mag.^a Martina Stoll **Redaktion Österreich:** Elisabeth Anselm, DI Roland Wallner **Fotos:** Hilfswerk Österreich/Suzy Stöckl/Johannes Puch, Wiener Hilfswerk, Daniel Nuderscher, Hilfswerk Kärnten/8, Hilfswerk Niederösterreich/31, Hilfswerk International, Foto Schuster, Fotolia, Shutterstock (Cover/3/4/6/Konstantin Yuganov) **Anzeigen:** Dr. Norbert Kastelic/Hilfswerk Österreich **Layout:** Egger & Lerch, 1030 Wien **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich jedoch vor, diese zu redigieren, abzulehnen oder in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen. **Auflage Wien:** 18.000 Stück.

Sehr geehrte Bezieher/innen des Magazins Hand in Hand!

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

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 Frühstück 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 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 Seite 8, 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.



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

Einfach.
Diskret.
Kompetent.

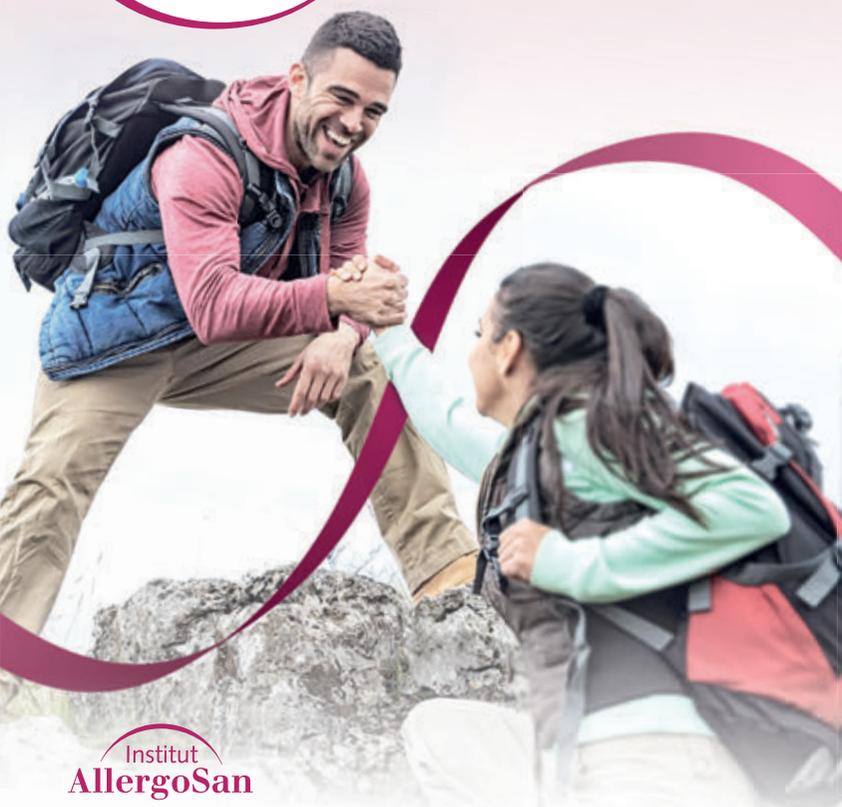
*Fragen? Rufen Sie jetzt an:
0800 080 100
Wir sind gerne für Sie da.*

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.



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.



Herausforderungen sind lösbar

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 zu 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 nâhen. 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.

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. <

JOBPORTAL

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

Raiffeisen
Meine Bank





© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID

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

Mehr als ein Beruf

Tagesmütter und Tagesväter. Kleinkinder in den ersten so wichtigen Jahren zu betreuen und zu begleiten ist eine besonders schöne und verantwortungsvolle Aufgabe. Das betonen sowohl Tagesmutter Herta Ilsinger als auch Tagesvater Ferenc Koszorus.

„Es gibt keinen anderen Beruf, in dem man so viel Wertschätzung, Streicheleinheiten und Bestätigung bekommt“, gerät Herta Ilsinger ins Schwärmen. Die Mutter eines mittlerweile erwachsenen Sohnes ist seit mehr als 20 Jahren als Tagesmutter beim Wiener Hilfswerk angestellt und hat in dieser Zeit insgesamt an die 100 Kleinkinder betreut. Stolz zeigt Herta Ilsinger liebevoll gestaltete Erinnerungsstücke, die ihr Tageskinder und deren Eltern am Ende der Betreuungszeit übergeben haben.

Ein typischer Tagesablauf

Ab 7.30 Uhr geht es bei Herta Ilsinger los. Die ersten von insgesamt fünf Tageskindern im Alter von acht Monaten bis dreieinhalb Jahren werden in die Wohnung der Tagesmutter in Meidling gebracht. Um 8.30 Uhr gibt es eine gemeinsame gesunde Jause, die Energie fürs anschließende Spielen im großen Spiel- und Bewegungsraum gibt. Dann werden die Kinder für das Mittagessen vorbereitet, das

um 11 Uhr beginnt. Auch bei dieser Mahlzeit legt Herta Ilsinger Wert auf das gemeinsame Essen an einem Tisch. Nach dem Mittagsschlaf sind die Kleinen bereit für das Nachmittagsprogramm, das nach einer kleinen Nachmittagsjause je nach Wetterlage vorzugsweise im Freien stattfindet. Gegen 15.30 Uhr werden die Kinder von ihren Eltern abgeholt.

Ideale Betreuungsform für Kleinstkinder

Von 8 bis 16 Uhr betreut Tagesvater Ferenc Koszorus in Favoriten drei Buben und ein Mädchen im Alter von 11 Monaten bis 3 Jahre. Da sein ursprünglicher Beruf als Koch nicht familienfreundlich war, sattelte Ferenc Koszorus um, absolvierte die Ausbildung zum Kindergartenassistent und war in einem Kindergarten tätig. Es folgte eine Ausbildung zum Kindergruppenbetreuer und Tagesvater. Seit knapp einem Jahr ist der Vater einer fünfjährigen Tochter und eines dreijährigen Sohnes – den

er gemeinsam mit den Tageskindern betreut – beim Wiener Hilfswerk als Tagesvater angestellt. Besonderes Augenmerk legt Ferenc Koszorus auf Bewegung, Spiele und Aktivitäten für Fein- und Grobmotorik. Jeden Tag stehen auch Aktivitäten im Freien am Programm. „Es macht viel Freude, wenn man sieht, dass ein Kind etwas zum ersten Mal schafft“, so der Tagesvater, der unterstreicht, dass die kleineren Kinder sehr viel von den älteren lernen.

„Für Kleinstkinder ist diese Betreuungsform in der kleinen Gruppe ideal“, betonen Tagesvater Ferenc Koszorus und seine Kollegin Tagesmutter Herta Ilsinger unisono. Eine Tatsache, die auch von Fachleuten bestätigt wird. <

Kontakt

E-Mail: kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
Infotelefon: +43 1 512 36 61-6099
www.tagesmutterinwien.at



Lernen mit Trisomie 21

Spielothek. Im September gab es in der Freizeiteinrichtung für Kinder mit und ohne Behinderung und deren Familien einen ganz besonderen Programmpunkt.

Wir durften, dank der Kooperation mit dem Familiennetzwerk Down-Syndrom Wien, unsere Räumlichkeiten und unser Team für die Mitwirkung an einer Studie zum Thema „Verbesserung des Lernerfolgs mit Trisomie 21“ zur Verfügung stellen. Geleitet wurde die Studie, die bereits seit 2008 läuft, von Univ.-Prof. Dr. André Frank Zimpel, der mit seinem Team dafür extra aus Hamburg nach Wien gereist ist. An drei Tagen wurden in der Spielothek 34 Kinder getestet und den Familien hilfreiche Inputs und Hilfestellungen zur Förderung im Alltag gegeben.

Besonderheiten im Lernverhalten

Nach der mehrtägigen Studie, die uns besonders wegen der großartigen, professionellen Zusammenarbeit

mit Prof. Zimpel und seinem Team in Erinnerung bleiben wird, gab es noch einen äußerst interessanten Vortrag im SkyDome des Wiener Hilfswerks zum Thema „Was wir von Menschen mit Trisomie 21 lernen können. Neurodiversität und soziales Lernen“. Prof. Zimpel eröffnete den vielen interessierten Besucherinnen und Besuchern einen neuen Blick auf die (Lern-)Welt von Kindern mit Trisomie 21. Er zeigte Fördermöglichkeiten auf, legte Besonderheiten im Lernverhalten dar und machte einmal mehr die Bedeutung und Notwendigkeit von Inklusion im schulischen Bereich deutlich. Dabei erklärte er auch, welche Konsequenzen das Bildungssystem aus den Erkenntnissen ziehen könnte bzw. sollte. Anerkennung der Vielfalt auch im



Univ.-Prof. Dr. André Frank Zimpel

Bereich des Lernens scheint ein unumgänglicher Schritt auf dem Weg zu qualitativer Bildung und somit auch zur Eröffnung von Zukunftsperspektiven für alle zu sein. <

Doris Kollerics, BA,
Leitung Spielothek des Wiener Hilfswerks



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

Inklusive Neujahrs-Lesung mit Musik

Bitte vormerken. Ohrenschaus-Autorinnen und Ohrenschaus-Autoren des Club 21 des Wiener Hilfswerks nehmen euch mit in ihre Welt. In ihren wunderschönen Texten verraten sie einiges von ihrem Leben. Starten wir gemeinsam in ein inklusives Jahr 2020. Die Lesung wird durch Stefan Eigner musikalisch begleitet. Es erwartet euch also ein Ohrenschaus im doppelten Sinn.

Was: Ohrenschaus-Lesung mit Musik
Wann: 16. Jänner 2020, 18–ca.19.30 Uhr
Wo: Literaturcafé Ohrenschaus am Badeschiff Wien, barrierefrei
Genauer Standort: Donaukanal, zwischen Urania und Schwedenbrücke, 1010 Wien. Barrierefreier Zugang z. B. über die Straße hinter der Urania Wien oder über den Fahrstuhl in der Schiffsanlegestelle am Schwedenplatz.



Foto: Shutterstock/Helen Sushitskaya

Zukunftsperspektiven: Die Vielfalt muss auch im Bereich des Lernens anerkannt werden.

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN

GLÜCK IST DIE WELT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE



gantnerundenzi Foto: Achim Bieniek

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

Informationen zum Projekt Exoskelett unter www.sponsoring.lotterien.at und www.tech2people.at

Leben mit Vergessen

Pflegende Angehörige. Bis auf den letzten Platz gefüllt war das Hilfswerk-Tageszentrum Leopoldstadt beim Informationsabend für Pflegende Angehörige, bei dem Univ. Doz. Dr. Gerald Gatterer einen Fachvortrag über das Gedächtnis hielt.

„Vergessen – wie kurz ist dein Kurzzeitgedächtnis“ lautete der Titel des Vortrags, bei dem Demenzexperte Gerald Gatterer gut verständlich darauf einging, wie die einzelnen Gehirnregionen funktionieren und welche Auswirkungen Alter, Lebensstil und Erkrankungen auf die Gedächtnisleistung haben. Dabei gab er auch wertvolle Tipps, wie man seine kognitiven Fähigkeiten trainieren bzw. verbessern kann. Gerald Gatterer ist Psychotherapeut, Klinischer- und Gesundheitspsychologe

und Autor zahlreicher Bücher und Publikationen zum Thema Demenz (siehe auch www.gatterer.at).

„Unser Leben zu dritt“

Hanna Fiedler, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, begleitete und betreute ihren Gatten, der an frontotemporaler Demenz erkrankt war. Als betroffene Angehörige gründete sie nicht nur die Selbsthilfegruppe „ADE – Angehörige demenzerkrankter Personen – www.und-wer-hilft-uns.at“, sondern schrieb auch ein



Gerald Gatterer im Tageszentrum Leopoldstadt

Buch „Unser Leben zu dritt – Die Demenz, er und ich“, aus dem sie beim Infoabend vorlas.

Im Anschluss an die Vorträge standen die Vortragenden und die Wiener Hilfswerk-Expertinnen und -Experten für die zahlreichen Fragen aus dem Publikum zur Verfügung. <



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

stationäre / mobile Fotoautomaten

Fotokabinen

Bezahlsysteme

Fotokiosk

Portraitautomaten

Stickerdruck

Event

Hochzeit

Geburtstag

Messe

Tourismus

Gastronomie

Promotion





www.fotoautomat.at

einfach. menschlich. fair.
legendär!

spusu legendär

15 GB

500 Minuten

500 SMS

+ 32 GB
daten.trans.fair

9⁹⁰

€/Monat





spusu. Mobilfunk ohne versteckte Kosten!

Herbstliche Hop on-Hop off Tour

Seniorinnen und Senioren. Aller guten Dinge sind drei. Im Seniorenmonat Oktober lud das Wiener Hilfswerk zu einer Tour durch ausgewählte Einrichtungen ein: das Nachbarschaftszentrum Neubau, die Seniorenwohngemeinschaft Lorystraße und das Tageszentrum Leopoldstadt.

Zahlreiche Interessierte erschienen Anfang Oktober zur Hop on-Hop off Tour des Wiener Hilfswerks, bei der die Organisation einige Einrichtungen präsentierte. Die Tour startete im Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum Neubau (NZ 7). Dort gab Zentrumsleiterin Heidelinde Pelka den Teilnehmern/innen einen Überblick über die vielfältige Arbeit des NZ 7, wobei vor allem die Gruppen und Angebote für Senioren im Vordergrund standen. NZ 7-Mitarbeiterin Irene Mitterhuber motivierte die Anwesenden zu einer spontanen Bewegungseinheit, wodurch die Besucher/innen ordentlich in Schwung kamen. Nach dem Training gab es die Belohnung in Form eines Frühstücksbuffets.

„Gemeinsam statt einsam“ in den Seniorenwohngemeinschaften

Als zweite Station wartete eine Hilfswerk-Seniorenwohngemeinschaft (SWG) in Simmering. Die Teilnehmer/innen der Hop on-Hop off Tour hatten etliche Fragen zu dieser Wohnform, die Bettina Vollmann-Vanicek als zuständige Betreuerin gerne beantwortete. Nicht umsonst lautet das Motto der Seniorenwohngemeinschaften „Gemeinsam statt einsam“. Die Bewohner/innen verfügen über Privatsphäre im eigenen Zimmer, gleichzeitig ermöglichen die Gemeinschaftsräume Gesellschaft und Unterhaltung. Die Betreuung der SWG-Bewohner/innen erfolgt durch Mitarbeiter/innen des Wiener Hilfswerks, die für die SWG-Bewohner/innen auch gemeinsame Ausflüge und Feste organisieren. Nach angeregten Gesprächen wurde der

Besuch in der SWG mit Würsteln und Gebäck abgeschlossen.

Tageszentren als Unterstützung für pflegende Angehörige

Dritte und letzte Station war das Hilfswerk-Tageszentrum Leopoldstadt (TZS 2). Leiterin Karin Marek-Szedenic freute sich über den Besuch und ging ihrerseits auf die Fragen der Teilnehmer/innen ein. Die beiden Hilfswerk-Tageszentren in der Leopoldstadt und in Währing stellen eine wichtige Unterstützung für pflegende Angehörige dar. Menschen mit Betreuungsbedarf sind in den TZS in eine Tagesstruktur eingebunden. In den Tageszentren können sie Unterstützung für den Alltag finden und ihre Selbstständigkeit fördern

bzw. erhalten. Das Team im Tageszentrum Leopoldstadt ist darüber hinaus spezialisiert, auf die Bedürfnisse von Schlaganfallpatienten/innen einzugehen. Ein auf neurologische Erkrankungen spezialisierter Physiotherapeut fördert die Fähigkeiten zur Selbsthilfe mit Einzeltherapie. <

Vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin!

Tageszentrum Leopoldstadt:

01/512 36 61-2400
tzs-02@wiener.hilfswerk.at

Tageszentrum Währing:

01/512 36 61-2500
tzs-18@wiener.hilfswerk.at

Seniorenwohngemeinschaften:

0664 618 95 42,
swg@wiener.hilfswerk.at



In den Hilfswerk-Seniorenwohngemeinschaften finden Sie Privatsphäre ebenso wie Gesellschaft.

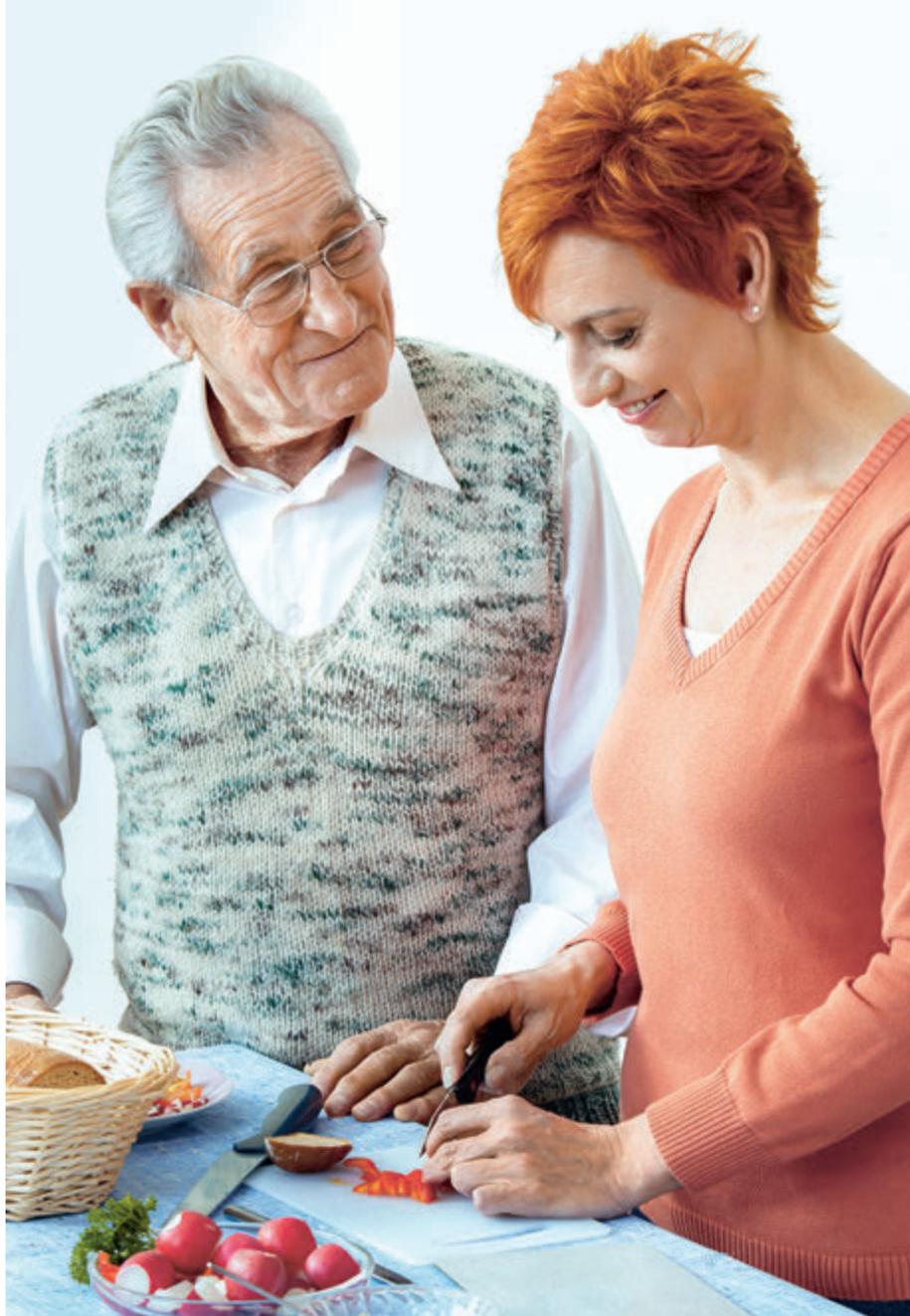
„Mir gefällt mein Job“

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 größtenteils 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

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) 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	b	MOOR	OBOE	ABEL
	ROBE	STAR		OSLO	DAZU
c	HAIN	HORN	BROT	d	ASYL	LYRA	ARZT
	WIRT	KLEE		STAR	BUCH

Gedächtnistraining

In den 10 Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks (Adressen S. 43) wird heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde angeboten. Die Teilnahme ist gratis. Termine und Informationen erhalten Sie im jeweiligen Nachbarschaftszentrum bzw. unter www.nachbarschaftszentren.at



An das Wiener Hilfswerk,
Redaktion Hand in Hand,
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien; Kennwort „Denksport“
oder E-Mail an: kommunikation@wiener.hilfswerk.at

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 diese Seite mit den eingetragenen Lösungen bis 20. Dezember ein und gewinnen Sie! (Auflösung im nächsten Heft.)

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 Aufpumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.

Weitere Informationen unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 66,90 Euro



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

Wir bitten um Ihre Unterstützung!

Spenden. Wie passen eigentlich ein Barista, ein Barbier und Upcycling zusammen? Besuchen Sie unser gemeinnütziges Trainingsprojekt BAHARAT in der Flüchtlingsseinrichtung Haus AWAT und überzeugen Sie sich selbst.



BAHARAT (s. S. 24) bietet exklusiven und biozertifizierten Kaffee von ausgebildeten oder sich in Ausbildung befindenden Baristas zum gemütlichen Verweilen oder zum Mitnehmen an. Zudem punktet BAHARAT mit einem „Erlebnisfrisör“ für Frauen und Männer. Wem das noch nicht reicht, der kann sich von der Inneneinrichtung verzaubern lassen. Fast alles, was man hier sieht, sind selbst gestaltete Unikate, die erworben werden können. Hierfür sorgen täglich Upcycler/innen und Änderungsschneider/innen, die keinen Wunsch offenlassen.



Gemeinnütziges Trainingsprojekt BAHARAT,
Gumpendorfer Str. 65, 1060 Wien
Geöffnet von Montag–Freitag
von 10–18 Uhr

Unterstützen Sie BAHARAT und die AWAT-Bewohner/innen mit einer Spende!

Derzeit liegen uns drei Dinge besonders am Herzen:

Spendenpaket „DUFTWÖLKCHEN“ € 15,-

Die Bewohner/innen der Grundversorgung im Haus AWAT erhalten monatlich ein Hygienepaket bestehend aus: Zahnpasta, Zahnbürste, Duschgel, Rasierer, Damenhygieneartikeln, Windeln und Babynahrung

Spendenpaket „HEIDIPUTZ“ € 25,-

Die Bewohner/innen vom Haus AWAT erhalten bei Einzug eine neue Matratze, die nach dem Auszug auch mitgenommen werden kann.

Spendenpaket „KAFFEESCHNÄUZCHEN“ € 35,-

Um eine noch bessere Qualität in unserem Trainingsprojekt „Barista-Ausbildung“ anbieten zu können, brauchen wir dringend eine zweite Kaffeemühle.



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

KOMMENTAR

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

Geschenke mit Sinn

Liebe Leserinnen und Leser!
Die Adventzeit steht bevor, und viele Menschen machen sich Gedanken, mit welchem Geschenk sie ihren Lieben zu Weihnachten Freude bereiten können. Als Anregung möchte ich Ihnen Gelegenheiten nennen, bei denen Sie besondere Stücke erwerben und gleichzeitig wichtige soziale Projekte des Wiener Hilfswerks unterstützen können.
Zum Beispiel unser Secondhandshop New Chance mit Ware, die das Herz von Vintage-Liebhaberinnen höherschlagen lässt. Der Erlös kommt den Hilfswerk-Nachbarschaftszentren zugute, ebenso wie die Spendeneinnahmen beim Adventstand, den Sie ab 25. November vor dem Palais Ferstel auf der Freyung besuchen können. Handgefertigte Köstlichkeiten und vieles mehr können Sie beim Weihnachtsmarkt des Annemarie-Imhof-Komitees in der Sektkellerei Kattus erwerben (s. S. 21). Ein originelles Geschenk sind auch Karten für das Benefizkonzert der Kultband Minisex am 2. April im Wiener Metropol.
Am Jahresende danke ich für Ihr Vertrauen und wünsche Ihnen von ganzem Herzen schöne Weihnachtsfeiertage und ein gutes Jahr 2020! Mit lieben Grüßen,
Ihre Sabine Geringer



Wiener Hilfswerk Spender/innen-Betreuung

Florence Gross, Tel.: 01/512 36 61-1640, Mail: florence.gross@wiener.hilfswerk.at

Unterstützen Sie unser Projekt BAHARAT mit einer Spende – vielen Dank!

► **Spendenkonto** lautend auf „Wiener Hilfswerk“,
IBAN: AT58 2011 1284 4290 7831, Kennwort: „BAHARAT“

Eigene Spendensammel-Aktion: Wir freuen uns auch darüber, wenn Sie Ihre eigene Online-Spendensammel-Aktion für uns starten möchten.

► **Infos und Online spenden** www.wiener.hilfswerk.at/spenden



„Ich bin nie der Eitelkeit erlegen“

Künstlergespräch. In der Rolle der Johanna Baumann in der Fernsehserie Ringstraßenpalais wurde die gebürtige Wienerin dem Publikum bekannt. Sie brillierte im Jedermann bei den Salzburger Festspielen ebenso wie bei den Sommerfestspielen in Reichenau an der Rax. Michael Ellenbogen traf Kammerschauspielerin Marianne Nentwich zum Gespräch.

Wie lässt sich der Beruf des Schauspielers in seiner Vielfalt aus Ihrer Sicht definieren?

Marianne Nentwich: Mit der Vielfalt ist wohl gemeint, dass man mit jeder neuen Rolle einen neuen Charakter und Lebenssituationen kreieren muss – oder besser: darf! Da mein Lernprozess am Theater langsam und mühevoll verlief, bin ich nie der Eitelkeit erlegen. Aber mit dem Beginn des Alters wurde mir das Glück zuteil, dass ich ständig Charaktere der unterschiedlichsten Art zu spielen bekam und mich immer wieder bei jeder neuen Herausforderung fragen musste: Kann ich denn das? Das macht den Beruf so bunt und erfüllt den Sinn des Schauspielens.

Hat sich die Arbeit am Theater in den vergangenen Jahrzehnten verändert?

Ja, diese hat sich verändert. In meiner Jugend am Theater führten die Regisseure ein ziemlich autoritäres Regime. Heute ist diese Art zum Glück einer Zusammenarbeit gewichen.

2014 wurden Sie zur Doyenne des Theaters an der Josefstadt ernannt. Was prägt Ihre Verbundenheit zu dieser Bühneninstitution?
Doyenne zu werden an einem solchen



Foto: Jan Frankl

Haus ist eine große Ehre. Allerdings bedeutet es auch, dass man alt geworden ist. – Die Josefstadt war mir von Anfang an ein zweites Zuhause. Ich habe schöne und schlechtere Jahre, und auch echte Krisenzeiten dieses Hauses miterlebt. Ich wurde nie gekündigt. Ich durfte auch schlecht sein. Und habe trotzdem wieder eine schöne Rolle zugeordnet bekommen. Wem widerfährt so etwas?! 55 Jahre an einem Theater engagiert zu sein, ist absolut außergewöhnlich. Und mein Dank und meine Liebe gehören diesem Haus.

Otto Schenk bezeichnete Sie in seiner Laudation anlässlich der Verleihung des Goldenen Ehrenzeichens für Verdienste um das Land Wien als „überirdisches

Mädchen auf der Bühne“. Kann man eine gelungene Mischung aus Authentizität und Disziplin als Ihr Erfolgsgeheimnis betrachten?

Ja, so hat er mich damals beschrieben. Aber das galt eher für meine jüngeren Jahre. Wenn ich jetzt immer wieder böse alte Frauen spiele, wird das wohl kaum jemand so empfinden! Natürlich, authentisch zu sein ist wohl die Basis. Glück gehört dazu. Und damit meine ich nicht nur, die Gelegenheit zu bekommen, sich auf der Bühne weiterentwickeln zu dürfen, sondern die Ausstrahlung zu besitzen, die von der Bühne nach unten wirkt. Das ist ein nicht zu definierendes Phänomen. Man kann sie nicht erlernen. Man hat sie von der Natur geschenkt bekommen oder auch nicht. <

Hochsaison für Charities

Benefizveranstaltungen. Die Mitglieder des Annemarie-Imhof-Komitees gönnen sich keine Verschnaufpause: Gerade in der kalten Jahreszeit gibt es besonders schöne Möglichkeiten, im Rahmen von Veranstaltungen Projekte des Wiener Hilfswerks zu unterstützen.

Rückblick: Benefiz-Bridge-Turnier

Am 6. Oktober 2019 konnte beim traditionellen Benefiz-Bridge-Turnier, organisiert von Ulrike Appel und Elisabeth Purschke, wieder spielend das Wiener Hilfswerk unterstützt werden. Der Reinerlös der Veranstaltung kommt dem Mobilien Palliativteam des Wiener Hilfswerks zugute. Die Gewinner: 1. Platz: Magdalena Kloucek, Heinz Stadler, 2. Platz: Hristo Myahov, Robert Winkler, 3. Platz: Johann Hackl, Maximilian Koblmüller. Amateure: 1. Platz: Heidi und Tassilo F. Ogrinz, 2. Platz: Joyce Freissmuth, Elisabeth Machu, 3. Platz: Edeltraud und Helmut Püregger.



Event-Tipp: Weihnachtsmarkt

Der glanzvolle Weihnachtsmarkt des Imhof-Komitees im besonderen Rahmen der Sektkellerei Kattus in Döbling (Billrothstraße 51) ist das Highlight der Saison. Von 28. bis 30. November zieht er wieder hunderte begeisterte Menschen an. Der Reinerlös des Verkaufs von liebevoll selbstgefertigten Weihnachtswaren wie Keksen, Marmeladen, Schmuck, Adventkränzen oder verschiedener Handarbeiten kommt den Freizeiteinrichtungen des Wiener Hilfswerks



für Menschen mit Behinderung zugute. Für beste Stimmung sorgen die Chary Ladies, der Chor des Annemarie-Imhof-Komitees, unter der Leitung von Sandra Pires.

Geschenk-Tipp: Benefizquadrille

Am 6. Jänner 2020 geht es beschwingt weiter mit der Benefizquadrille in der Tanzschule Elmayer, die heuer ihr 100-jähriges Jubiläum feiert. Dabei erlernen die Gäste unter der anregenden Anleitung von Thomas Schäfer-Elmayer die Fledermausquadrille als Vorbereitung auf die Ballsaison. Wer ein sinnvolles Weihnachtsgeschenk für Tanzbegeisterte sucht, kann damit einen vergnüglichen Abend schenken und gleichzeitig den Aktionsraum des Wiener Hilfswerks unterstützen, eine Einrichtung für Jugendliche mit und ohne Behinderung. <

Die nächsten Termine in Kürze:

Weihnachtsmarkt in der Sektkellerei Kattus

Zeit: Donnerstag, 28. November 2019, 18–22 Uhr, Chorauftritt 19 Uhr;
Freitag, 29. November 2019, 10–18 Uhr;
Chorauftritt 17 Uhr;
Samstag, 30. November 2019, 10–15 Uhr
Ort: Sektkellerei Kattus, Billrothstraße 51, 1190 Wien

27. Benefizquadrille

Zeit: Montag, 6. Jänner 2020, 18.30 Uhr
Ort: Tanzschule Elmayer, Bräunerstraße 13, 1010 Wien
Um paarweise Teilnahme wird gebeten.
Spendenbeitrag: 25 Euro (Vorverkauf), 30 Euro (Abendkassa), 10 Euro (Schüler/innen, Studierende)

Infos und Anmeldungen:

Tel.: +43 1 512 36 61-1412 oder
E-Mail: imhofkomitee@wiener.hilfswerk.at

Neues aus den Hilfswerk-Nachbarschaftszentren

Veranstaltungen. In den zehn Hilfswerk-Nachbarschaftszentren ist im Herbst immer viel los. Hier präsentieren wir Ihnen einige ausgewählte Highlights.



◀ Neuer Fair-Teiler-Kühlschrank – gegen Lebensmittelverschwendung

Das Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum Landstraße (NZ 3) hat als bereits fünftes Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum einen Fair-Teiler-Kühlschrank eröffnet. Durch das Projekt Fair-Teiler retten die Hilfswerk-Nachbarschaftszentren in Kooperation mit dem Ökosozialen Forum Wien und der Initiative foodsharing genießbare Lebensmittel vor dem Abfalleimer und sensibilisieren die Wiener Bevölkerung für das Thema Lebensmittelverschwendung. Mit einem Fair-Teiler-Kühlschrank können jährlich mehr als 1.500 Kilogramm Lebensmittel vor dem Müll bewahrt werden. An den fünf Hilfswerk-Standorten – Mariahilf, Josefstadt, Hernals, Meidling und jetzt Landstraße – werden so jährlich mehrere Tonnen Lebensmittel weitergegeben. Die Fair-Teiler-Kühlschränke sind während der Öffnungszeiten der Nachbarschaftszentren allgemein zugänglich. Standorte der Hilfswerk-Fair-Teiler/Öffnungszeiten Nachbarschaftszentren: www.nachbarschaftszentren.at

Speed-Friending – neue Menschen kennenlernen

Haben Sie fünf Minuten? In dieser kurzen Zeit sind bei Speed-Friending im Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum Leopoldstadt (NZ 2) bei selbstgemachten Kuchen und Live-Musik schon neue Freundschaften entstanden. Die Teilnehmer/innen nehmen in einer liebevoll gestalteten Retro-Atmosphäre an einer langen Tafel Platz. Auf dem Tisch liegt ein Blatt Papier mit vorbereiteten Fragen, die dem noch unbekanntem Gegenüber gestellt werden. So wird das Eis schnell gebrochen und es entstehen schöne Gespräche. „Wir möchten mit Speed-Friending die Bewohner/innen der Großstadt Wien dabei unterstützen, Kontakte zu schließen und neue Menschen kennenzulernen“, erklärt Iris Heinrich, Leiterin des NZ 2.

Speed-Friending – nächster Termin: Fr., 29. 11., 18–20 Uhr, Einlass ab 17.30 Uhr. Im Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum Leopoldstadt, Vorgartenstraße 145–157/1, 1020 Wien
Eintritt: 10 Euro (inkl. Begrüßungsdrink, Kaffee und Kuchen)
Anmeldung unter der Tel. 01 512 36 61-3210 oder via Mail an nz2@wiener.hilfswerk.at

Pilotprojekt „Innovation findet Stadt“ startet

„Innovation findet Stadt“ – ein Projekt der Social City Wien und der Hilfswerk-Nachbarschaftszentren bietet innovativen Querdenkerinnen und Querdenkern in Wien Raum zum Experimentieren. „Social Innovation Prototyping“ fördert Start-ups, die kreativ urbane Herausforderungen in Angriff nehmen, in einem strukturierten Prozess der Planung, Entwicklung und Testung. Powered by Casinos Austria, Raiffeisen-Holding Niederösterreich Wien, Sustainable Development Goals und Lukoil.

Kick-off-Veranstaltung: Mi., 27. 11. 2019, 13 Uhr. In der Social City Wien, Sachsenplatz 4–6 (1. Stock), 1200 Wien, Ansprachen: Markus Wölbitsch-Milan (Stadtrat Wien), Johannes Gorbach (Social City Wien, Projektleiter), Eva Bertalan (stv. Abt.-Leiterin Hilfswerk-Nachbarschaftszentren)
Anmeldungen an: johannes.gorbach@socialcity.at

Suppe mit Herz – köstliche Spendenaktion ▶

Ein erfolgreiches Suppen-Event im Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum Mariahilf (NZ 6) im Vorjahr führte zur Idee, die Aktion unter dem Namen „Suppe mit Herz“ fortzuführen – diesmal mit der Unterstützung professioneller Köchinnen. Das Team des Lokals „Die Zwei am Markt“ vom Meidlinger



v. l. n. r.: BV Rumelhart, NZ 6-Leiterin Rentmeister, NZ-Abteilungsleiter Eibensteiner

Markt kochte einen großen Topf Suppe und schenkte diese Anfang November im NZ 6 aus. Auch Mariahilf-Bezirksvorsteher Markus Rumelhart war vor Ort und löffelte einen Teller Suppe mit. „Suppe mit Herz“ war gleichzeitig das Kick-off für eine Spendenaktion der beiden Köchinnen zugunsten des Zentrums: Für jede verkaufte Suppe in ihrem Marktlokal gehen bis zum heurigen Weihnachtsfest 0,50 Euro an die sozialen Projekte des NZ 6.

DIE ZWEI AM MARKT – Ein Lokal mit Herz: Das Marktlokal (Meidlinger Markt 65–71, 1120 Wien) wird von Henriette Szantai betrieben und punktet neben herzhaften Mittagsmenüs und luxuriösen Frühstücksvariationen auch mit ungarischen Spezialitäten – und mit herzlicher Atmosphäre.



v. l. n. r.: M. Biedermann, E. Kausek, M. Reiter, J. Seidl, M. Eibensteiner

◀ Messe für Gesundheit – fit sein ist in

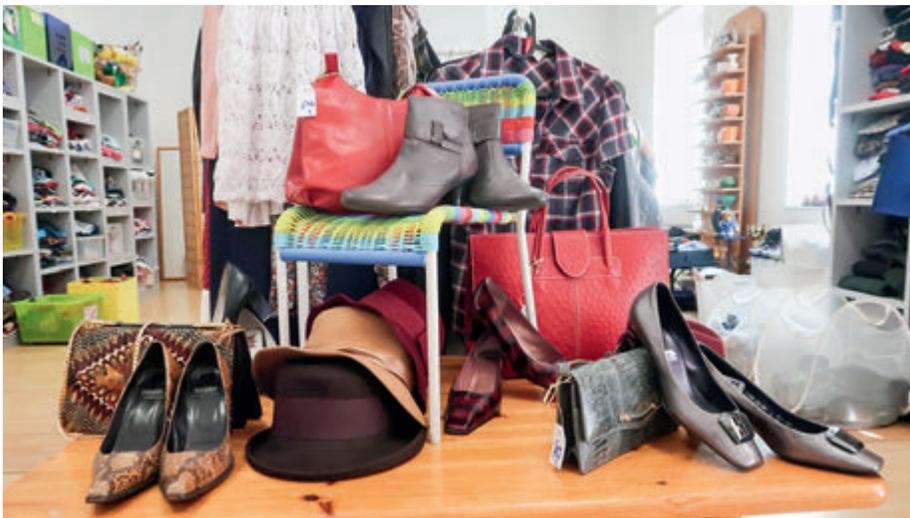
Sich um die Gesundheit kümmern ist in: Das bewies auch heuer wieder der große Publikumsandrang bei der Messe für Gesundheit und Prävention. Die Hilfswerk-Nachbarschaftszentren luden in Kooperation mit der Bezirksvorstehung Neubau Mitte Oktober ins Amtshaus im 7. Bezirk ein. Zahlreiche interessierte Wienerinnen und Wiener folgten der Einladung und informierten sich direkt bei den Selbsthilfegruppen, checkten ihre Fitness durch Blutdruck-, Puls- und Handkraftmessung oder lauschten den Vorträgen. Bezirksvorsteher Markus Reiter freute sich über die gelungene Veranstaltung und lobte die Kooperation mit den Hilfswerk-Nachbarschaftszentren: „Das Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum Neubau ist ein wichtiger Teil des Bezirks und es freut mich, dass wir für die ‚Messe für Gesundheit‘ unsere Räumlichkeiten zur Verfügung stellen können.“

New Chance: Weihnachts-Verkauf

Secondhand. Zum Jahresende hat der Hilfswerk-Secondhand-Laden New Chance ein paar besondere Highlights vorbereitet.

„Wir laden unsere Fans zum Weihnachts-Verkauf“, freut sich New-Chance-Leiterin Jenny Reuter. „Man kennt das ja. Jedes Jahr sucht

man nach etwas Besonderem für seine Lieben“, erklärt Reuter. „Wir haben dieses Besondere. Kommen Sie vorbei und sehen Sie selbst!“



New Chance bietet als besonderes Zuckerl 50 Prozent Rabatt auf alle Waren. Die Aktion läuft vom 16. bis zum 20. Dezember 2019 und gilt ab einem Einkaufswert von 1 Euro.

Bunt gemischt und nachhaltig

Warum sollen Interessierte unbedingt zu New Chance kommen? „Unser Sortiment ist so bunt gemischt – jede/r findet etwas“, verspricht Jenny Reuter. „Außerdem punkten wir mit Nachhaltigkeit, denn durch unsere Produkte zeigen wir den Wert von gebrauchten Gegenständen und setzen ein starkes Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft.“ <

New Chance – Secondhand mit Sinn

Barichgasse 8/3, 1030 Wien
Mo, Di, Mi 13–18 Uhr, Do, Fr 10–18 Uhr

Baharat-Trainings haben gestartet

Flüchtlingshilfe. Die sieben neuen Teilnehmer/innen des gemeinnützigen Trainingsprojekts Baharat stehen in den Startlöchern.

Die schwarzen Schürzen sitzen faltenfrei und die weißen Hemden strahlen mit den neuen Gesichtern um die Wette. Die sieben neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Trainingsprojekts Baharat stehen in den Startlöchern. Gemeinsam mit Anleiter Daniel lernt die Gruppe in drei Monaten, was ein richtiger Barista macht. Mit einem Zeugnis im Gepäck können sie sich dann um einen richtigen Arbeitsplatz bemühen.

Viele berufliche Erfahrungen

Die Trainingskräfte von Baharat haben in Österreich einen Status als

subsidiär schutzberechtigte Personen. Sie sind zwar keine Asylberechtigten, aber haben internationalen Schutz, weil sie nicht in ihr Heimatland zurückkehren können – und sie dürfen auch arbeiten. Die Teilnehmer/innen kommen aus der ganzen Welt und sprechen dadurch auch viele unterschiedliche Sprachen. Ihre gemeinsame Sprache ist Deutsch. Damit sie sich im Gespräch mit Kunden/innen sicher auf Deutsch unterhalten können, um Bestellungen, Wünsche und Anfragen aufzunehmen, bilden sie mit den Anleitern Daniel und Sako eine Lerngruppe.

Aus ihren Herkunftsländern bringen die Trainingskräfte viele verschiedene berufliche Erfahrungen mit. Nun erweitern sie mit der Ausbildung als Barista ihre berufliche Palette. Denn bessere Chancen an der Teilhabe am Arbeitsmarkt heißt auch, ihr Deutsch zu perfektionieren, den Selbstwert zu steigern und sich integriert zu fühlen. <

Baharat

Gumpendorfer Straße 65, 1060 Wien
Mo–Fr von 10.00–18.30 Uhr



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

„Mir hat etwas gefehlt“

Freiwilliges Engagement. Alexander H. ist im Wiener Hilfswerk freiwillig tätig. Ein willkommener Ausgleich zu seinem technisch orientierten Beruf.

Wer sich über Geldspenden hinaus für einen guten Zweck einsetzen möchte, muss einen gewissen Teil an Zeit dafür widmen können. Naheliegender wäre es daher, anzunehmen, dass in erster Linie Menschen ohne Erwerbsarbeit Freiwilligentätigkeiten ausführen. Studierende beispielsweise oder Arbeitssuchende oder Menschen in der nachberuflichen Lebensphase. Doch Zahlen des Österreichischen Freiwilligenberichts zeigen, dass diese Einschätzung nicht ganz zutrifft.

„In meinem bezahlten Job kenn’ ich mich aus. Ich fühle mich auch wohl in meiner Firma. Aber dennoch hat mir etwas gefehlt“, meint Alexander H., der regelmäßig eine ältere Dame in einer Wohngemeinschaft des Wiener Hilfswerks besucht, mit ihr plaudert und spazieren geht. Für ihn bietet das freiwillige Engagement einen willkommenen Ausgleich zu seiner sehr technisch orientierten Berufstätigkeit. Der Besuch bei „seiner“ Dame bringt ihn für ein paar Stunden im Monat in eine ganz andere Welt fernab von Prozessoptimierung und Erfolgskennzahlen.

Berufstätige Freiwillige

Herr H. ist kein Einzelfall. Laut einer Erhebung des Instituts für Empirische Sozialforschung von 2016 im Auftrag des Sozialministeriums sind von allen formell in Organisationen freiwillig Tätigen 63% berufstätig. Fast zwei Drittel der Engagierten üben demnach ihre Tätigkeit neben ihrem Beruf aus. Selbstverständlich sind davon nicht alle Vollzeit-Erwerbstätige. Aber dennoch zeigt

dieses Ergebnis, dass Berufstätigkeit und Freiwilligenengagement einander nicht ausschließen. Ganz im Gegenteil, wie wir zum Beispiel von unseren Beratungsgesprächen im Rahmen der Wiener Freiwilligenagentur „Ehrenamtsbörse“ wissen: Die unbezahlte Tätigkeit für das Gemeinwohl stellt für viele Menschen eine unverzichtbare und wohltuende Ergänzung zu ihrem Job dar. Manche suchen wie Herr H. einen Ausgleich zu den beruflichen Routinen, andere leben ihr Hobby für karitative Zwecke aus und wieder andere wollen sich für das gute Leben, das ihnen ihr Einkommen ermöglicht, dankbar zeigen und der Gesellschaft etwas

zurückgeben. Die Beweggründe sind ebenso vielfältig wie die zur Verfügung stehenden Einsatzfelder.

Sinnstiftung

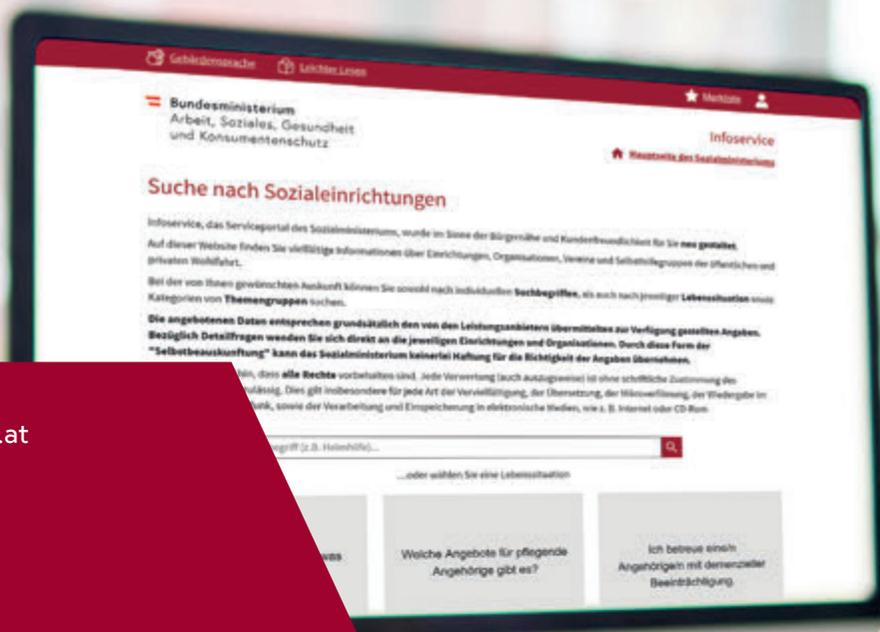
Freiwilligentätigkeiten bieten einen Mehrwert. Sie öffnen Gestaltungsspielräume. Sie ermöglichen Sinnstiftung auf ganz anderen Ebenen als in einer bezahlten Arbeit. „Hier kann ich etwas ganz Anderes bewirken als an meinem PC im Büro“, ergänzt Alexander H., „und es gibt mir Berge, wenn ich sehe, wie meine Dame aufblüht, wenn ich Zeit mit ihr verbringe und mich für ihr Leben interessiere.“ <

*Mag. Martin Oberbauer
Wiener Hilfswerk Freiwilligenmanagement*



Ergänzung zum Job: Freiwilliges Engagement bietet einen Mehrwert.

Foto: Shutterstock/Alpa Prod



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

20 Jahre SOMA-Idee



Sozialmärkte. 37 SOMA Österreich & Partner-Märkte mit rund 100.000 Kundinnen und Kunden sorgen für großen gesellschaftlichen Mehrwert.

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der Sozialmärkte in Österreich präsentierte das Kompetenzzentrum für Non-Profit-Organisationen der Wirtschaftsuniversität Wien eine spannende Studie. Bei „Der Gesellschaftliche Mehrwert von Sozialmärkten von SOMA Österreich & Partner“ handelt es sich um eine sogenannte „Social Return on Investment“-Studie. Ziel war die Darstellung des

gesellschaftlichen Mehrwerts und der ökonomischen Wirkungen der SOMA-Sozialmärkte in Österreich. So wird die gesellschaftliche Bedeutung der Märkte deutlich. Die Studie zeigt, dass jeder in einen Sozialmarkt investierte Euro einen gesellschaftlichen Mehrwert von mehr als 8 Euro schafft.

„Wertvoller Beitrag für gesellschaftlichen Mehrwert“

„Die Studienergebnisse zeigen beeindruckend, wie wirkungsvoll die Sozialmärkte von SOMA Österreich & Partner arbeiten und wie wertvoll ihr Beitrag für den gesellschaftlichen

Mehrwert ist“, sagte Dr. Christian Schober, wissenschaftlicher Leiter am Kompetenzzentrum für Non-Profit-Organisationen der WU Wien bei der Studienpräsentation. Mag. Gerhard Steiner, Präsident von SOMA Österreich & Partner, ergänzte: „Armut wird leider auch in Zukunft ein Thema sein. Wir haben diese Studie in Auftrag gegeben, um unsere Position am Markt zu stärken. Die Ergebnisse weisen sehr klar nach, dass Investitionen in SOMA-Sozialmärkte einen sehr hohen gesellschaftlichen Mehrwert bieten.“

37 SOMA-Märkte mit 100.000 Kunden/innen

Derzeit gibt es in Österreich 37 SOMA-Märkte mit rund 100.000 Kunden/innen. Die SOMA Sozialmärkte in Österreich sammeln Überschusswaren von Industrie- und Handelsunternehmen und geben diese Produkte in Sozialmärkten gegen einen äußerst geringen Preis an Menschen mit einem nachgewiesenen niedrigen Einkommen weiter. Alle Mitglieder von SOMA Österreich & Partner sind gemeinnützige Vereine oder Gesellschaften. <



Sozialmärkte bieten hohen Mehrwert. Jubiläum mit vielen SOMA-Partnerinnen und -Partnern.

Foto: Samariterbund Wien/Kritzer

Vorweihnachtlicher Großputz

Haus- und Heimservice. Weihnachten und Jahreswechsel nahen mit Riesenschritten, und damit ist es auch höchste Zeit, einen Termin für den vorweihnachtlichen Großputz zu reservieren!

Das Haus- und Heimservice des Wiener Hilfswerks bietet in ganz Wien Reinigungsdienste für Haushalte und Büros an. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieses sozialökonomischen Betriebes unterstützen bei Großputz, Unterhaltsreinigung (Staubsaugen, Bodenwischen, Geschirrspülen), Wäsche waschen und Bügeln und mehr. <

Haus- und Heimservice

ServiceTelefon:

+43 1 512 36 61-25 oder 26,

E-Mail: heimservice@wiener.hilfswerk.at

Website: www.hilfswerk.at/wien/sozialeangebote/sozialoekonomischer-betrieb/haus-und-heimservice/

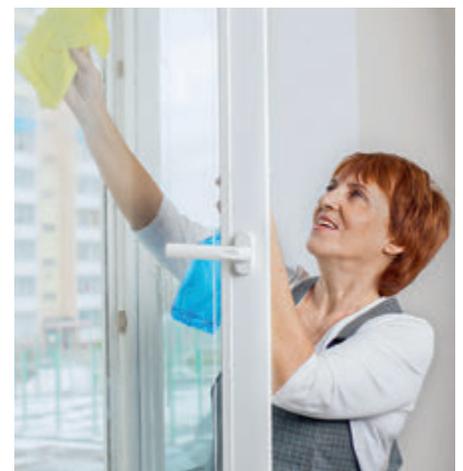


Foto: iStock/TatyanaGI

Spenden und automatisch Steuern sparen

 Bundesministerium
Finanzen

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

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.

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.

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 Kinderbetreuungs-kompass – 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.



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. <

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 hineinzusetzen 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 bestmöglich 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**

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!



Spendenkonto

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



HILFSWERK



Wir sind für Sie da.

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

Wiener Hilfswerk – Zentrale Schottenfeldgasse 29/1, 1072 Wien, Tel.: 01/512 36 61, info@wiener.hilfswerk.at
Geschäftsführerin: **Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA, Stv.: Dipl.-Ing. Evi Pohl-Iser, MA; Mag. Johann Seidl, MMag. Simon Blatzer**

Kinderbetreuung

Abteilungsleitung: **Anita Koppenhofer-Kaufmann**

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

Hilfe und Pflege daheim

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

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

www.wiener.hilfswerk.at



Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung

- **Spielothek – Treffpunkt für Kinder (0–12 Jahre) mit und ohne Behinderung und deren Familien**
Tel.: 01/512 36 61-2600
Leitung: **Doris Kollerics, BA**
spielothek@wiener.hilfswerk.at
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre)**
Leitung: **Mag.^a Angelika Linder**
Tel.: 01/512 36 61-2650
aktionsraum@wiener.hilfswerk.at
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren)**
Leitung: **DSA Monika Haider**
Tel.: 01/512 36 61-2700
club21@wiener.hilfswerk.at
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**
Tel.: 01/512 36 61-2711
vakoe@wiener.hilfswerk.at

LICHT INS DUNKEL

Wohnungslosenhilfe

Abteilungsleitung: **DSA Gernot Ecker**

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

Flüchtlingshilfe und Wohnintegration

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

Veranstaltungs- und Tagungszentrum SkyDome

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

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

Hilfe für Benachteiligte

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

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

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

Sozialökonomischer Betrieb in Zusammenarbeit mit:



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

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

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

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

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



Unsere zehn Nachbarschaftszentren

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

Hilfswerk-Nachbarschaftszentren
Abteilungsleitung: **Michael Eibensteiner, BA**

- **Nachbarschaftszentrum 2 – Leopoldstadt**
1020 Wien, Vorgartenstraße 145–157
Leitung: **Mag.^a Iris Heinrich**
Tel.: 01/512 36 61-3210, nz2@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 3 – Landstraße**
1030 Wien, Barichgasse 8
Leitung: **Mag.^a Jenny Reuter**
Tel.: 01/512 36 61-3260, nz3@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 6 – Mariahilf**
1060 Wien, Bürgerspitalgasse 4–6
Leitung: **Mag.^a Jutta Rentmeister**
Tel.: 01/512 36 61-3300, nz6@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 7 – Neubau**
1072 Wien, Schottenfeldgasse 29
Leitung: **DSA Heideinde Pelka**
Tel.: 01/512 36 61-3360, nz7@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 8 – Josefstadt**
1080 Wien, Florianigasse 24
Leitung: **Dr.ⁱⁿ Verena Kauer**
Tel.: 01/512 36 61-3400, nz8@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 12 – Meidling**
1120 Wien, Am Schöpfwerk 31
Leitung: **Mag.^a Marianne Rysavy**
Tel.: 01/512 36 61-3450, nz12@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftsz. 15 – Rudolfsheim-Fünfhaus**
1150 Wien, Kardinal-Rauscher-Platz 4
Leitung: **Mag.^a Elisabeth Kausek**
Tel.: 01/512 36 61-3500, nz15@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 16 – Ottakring**
1160 Wien, Stöberplatz 2
Leitung: **Mag.^a Verena Mayrhofer Iljić**
Tel.: 01/512 36 61-3550, nz16@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 17 – Hernals**
1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 53
Leitung: **Mag.^a Eva Bertalan**
Tel.: 01/512 36 61-3600, nz17@wiener.hilfswerk.at
- **Nachbarschaftszentrum 22 – Donaustadt**
1220 Wien, Rennbahnweg 27/Stg. 3/R1
Leitung: **Mag.^a Sigrid Karpf**
Tel.: 01/512 36 61-3664, nz22@wiener.hilfswerk.at

www.nachbarschaftszentren.at
www.facebook.com/NZ7.Nebau
www.facebook.com/NZ16.Ottakring
www.facebook.com/NZ17.Hernal



WISSENSBÖRSE

Regelmäßige Treffen mit Diskussion

Ort:
Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 7

Termine:
Auf Anfrage im
Nachbarschaftszentrum 7

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

Selbsthilfegruppen

- **Nachbarschaftszentrum 2**
Tel.: 01/512 36 61-3210
Österreichische Patienteninitiative Reizdarm (ÖPRD)
Jeden Mittwoch, 16.00–18.00 Uhr
Journaldienst Tel.: 01/512 36 61-3215
oder 01/512 36 61-3210
SHG Dystonie und Arbeit
4 x/Jahr, Freitag, 17.30 Uhr, Kontaktperson:
Fr. Weissenberger, Tel.: 0664/73 45 32 54
SHG ADAPT
1 x/Monat, Donnerstag, 18.30 Uhr,
Verein_adapt@yahoo.com
Kontaktperson: Fr. Bruckner, Termine erfragen
SHG Hirntumor
Informationen unter www.shghirntumor.at
- **Nachbarschaftszentrum 6**
Tel.: 01/512 36 61-3300
SHG Bipolar
Jeden 2. und 4. Dienstag, 18.00 Uhr.
Anmeldung unter Tel.: 01/597 36 50
EDÖ – Epilepsie Dachverband Österreich
Jeden letzten Freitag im Monat, 17.30 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 7**
Tel.: 01/512 36 61-3360
Multiple Sklerose
1 mal im Monat Dienstag, 1 mal Donnerstag,
15.00–18.00 Uhr. Info im Zentrum.
- **Nachbarschaftszentrum 8**
Tel.: 01/512 36 61-3400
SHG Angst und Panik
Jeden 1. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr,
jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr
Anmeldung unter Tel.: 0664/129 22 48
SHG Essstörungen
14-täglich, Montag, 18.30 Uhr
Anmeldung unter Tel.: 0699/19 94 11 14
- **Nachbarschaftszentrum 12**
Tel.: 01/512 36 61-3450
SHG OA Overeaters Anonymous
(Unterstützung bei Genesung vom
zwanghaften Essen).
Jeden Donnerstag, 19.00–20.30 Uhr
info@overeatersanonymous.at
www.overeatersanonymous.at
Selbsthilfegruppe NMO
Narzisstische Missbrauchs-Opfer: Betroffene
von verbaler Gewalt, psychischer Misshandlung
und emotionaler Erpressung (in Familie und
Partnerschaft). Jeden 1. Freitag im Monat.
Anmeldung bei Karin unter Tel.: 0660/852 14 91
(erreichbar werktags 18–20 Uhr)
- **Nachbarschaftszentrum 15**
Tel.: 01/512 36 61-3500
Frauengesprächsrunde Brustgesundheit
Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr;
21.11., 19.12., 16.1., 20.2., 19.3.
- **Nachbarschaftszentrum 17**
Tel.: 01/512 36 61-3600
**SHG SIA – Überlebende von sexuellem
Missbrauch in der Kindheit**
Jeden Samstag, 19.30 Uhr
www.sia-oesterreich.at, wien@sia-oesterreich.at
Auskunft unter Tel.: 0699/11 03 32 70 (Christian)
oder Tel.: 0699/81 78 98 21 (Eva)
- **Nachbarschaftszentrum 22**
Tel.: 01/512 36 61-3664
FASD – Fetales Alkohol Syndrom
Mittwoch 20.11., 17.00 Uhr
- **Club Sonnenstrahl** Tel.: 01/512 36 61-2711
SHG für Schädel-Hirn-Trauma
Termine unter Tel.: 0664/323 36 26,
2. Sonntag, jeden geraden Monat, 15.00 Uhr
www.shg-sht.org



HILFSWERK



KASPERL-Termine

November 2019 bis März 2020

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

- **Nachbarschaftszentrum 2:** Tel.: 01/512 36 61-3210
Fr., 13.12., 9.45 und 15 Uhr. Ab 2 Jahren, Dauer ca. 30 Minuten.
Anmeldung erforderlich! UKB: 2 Euro/Kind für Gruppen, 3 Euro/Kind für Einzelbesucher/innen (Aufpreis für Kasperlwerkstatt 2 Euro)
Neu! Kasperl-Werkstatt: Fr., 13.12., 15.00–16.30 Uhr.
Spielen, malen und basteln und hinter die Kulissen von Kasperlhausen blicken! UKB: 5 Euro. Anmeldung erforderlich!
- **Nachbarschaftszentrum 3:** Tel.: 01/512 36 61-3260
Mi., 8.1. | Mi., 12.2. | Mi., 11.3., jeweils 15.30 Uhr
UKB: 3,50 Euro. Anmeldung erforderlich!
Nikolokasperl: Mi., 4.12. um 15 Uhr. Gemeinsam mit Kasperl und seinen Freunden warten wir auf den Nikolo. Danach gemütliches Beisammensein mit Punsch und Keksen! Anmeldung bis 28.11. erforderlich.
UKB: 6 Euro/Kind
- **Nachbarschaftszentrum 6:** Tel.: 01/512 36 61-3300
Kasperl für Kindergruppen:
Di., 17.12. | Mi., 18.12. | Di., 21.1. | Mi., 22.1. | Di., 18.2. | Mi., 19.2. | Di., 17.3. | Mi., 18.3., jeweils 9.30 und 10.30 Uhr. UKB: 2 Euro. Anmeldung erforderlich!
- **Nachbarschaftszentrum 7:** Tel.: 01/512 36 61-3360
Do., 5.12. | Di., 10.12. | Do., 9.1. | Di., 14.1. | Di., 18.2. | Do., 20.2. | Di., 17.3. | Do., 19.3., jeweils 9.30 und 10.30 Uhr.
UKB: 4 Euro/Kind. Anmeldung erforderlich!
Kasperl & Kreativ: für Eltern mit Kleinkindern, anschließend gemeinsames Basteln und Elterncafé. Anmeldung bis 2 Tage vor dem Vorstellungstermin erforderlich. UKB: 5 Euro/Kind.
Do., 5.12. | Do., 9.1. | Do., 20.2. | Do., 19.3., jeweils 15.30–17 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 8:** Tel.: 01/512 36 61-3400
Mi., 11.12., 17 Uhr, UKB, Anmeldung erforderlich!
- **Nachbarschaftszentrum 12:** Tel.: 01/512 36 61-3450
Do., 5.12.: Kasperl und Nikolo: Kasperlaufführung, im Anschluss kommt der Nikolo. Anmeldung bis 21.11., UKB: 6 Euro (Vorstellung und Nikolosackerl)
- **Nachbarschaftszentrum 16:** Tel.: 01/512 36 61-3550
Di., 26.11. | Di., 17.12. | Di., 28.1. | Di., 25.2. | Di., 31.3., jeweils 10.30 Uhr
UKB: 2 Euro/Kind für Gruppen, 3 Euro/Kind für Einzelbesucher/innen
- **Nachbarschaftszentrum 22:** Tel.: 01/512 36 61-3664
Termine auf Anfrage im Zentrum!



FLOHMARKT-Termine

November 2019 bis März 2020

Hausrat, Bücher, Spielsachen, Kleidung und noch mehr!

- **Nachbarschaftszentrum 2:** Tel.: 01/512 36 61-3210
Bücherflohmarkt: Mo., 18.11.–Fr., 29.11. zu den Öffnungszeiten!
Zusätzlich wartet unser „Offener Bücherschrank“ auf Sie – gerne können Sie diesen auch befüllen!
- **Nachbarschaftszentrum 3:** Tel.: 01/512 36 61-3260
Fr., 22.11. | Fr., 17.1. | Fr., 14.2. | Fr., 13.3., jeweils 9–13.30 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 6:** Tel.: 01/512 36 61-3300
Herbstflohmarktwoche: Mo., 25.11.–Fr., 29.11. zu den Öffnungszeiten, jedoch am Mo. ab 11 Uhr und Fr. bis 12 Uhr. Freitag ist Gratistag!
Frühlingsflohmarktwoche: Mo., 30.3.–Fr., 2.4. zu den Öffnungszeiten, jedoch am Mo. ab 11 Uhr und Fr. bis 12 Uhr. Freitag ist Gratistag!
- **Nachbarschaftszentrum 7:** Tel.: 01/512 36 61-3360
Di., 3.12.–Do., 5.12. | Di., 10.12.–Do., 12.12. | Di., 17.12.–Do., 19.12. | Di., 14.1.–Do., 16.1. | Di., 21.1.–Do., 23.1. | Di., 28.1.–Do., 30.1. | Di., 11.2.–Do., 13.2. | Di., 18.2.–Do., 20.2. | Di., 25.2.–Do., 27.2. | Di., 10.3.–Do., 12.3. | Di., 17.3.–Do., 19.3. | Di., 24.3.–Do., 26.3., jeweils 10–17 Uhr
Kids-Flohmarkt: Sa., 29.2. (Anmeldestart: 29.1.), 9.30–14 Uhr
Stöbern, verkaufen, tauschen! UKB: pro Tisch 8 Euro.
Rechtzeitig Tisch reservieren
- **Nachbarschaftszentrum 8:** Tel.: 01/512 36 61-3400
Di., 3.12.–Do., 5.12. | Di., 21.1.–Do., 23.1. | Di., 18.2.–Do., 20.2. | Di., 17.3.–Do., 19.3., Öffnungszeiten: Di., 9.30–17 Uhr, Mi., 11–18 Uhr, Do., 9.30–14 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 12:** Tel.: 01/512 36 61-3450
Fr., 13.12. | Fr., 10.1., jeweils 9–13 Uhr
Fr., 7.2. | Fr., 6.3., jeweils 9–16 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 15:** Tel.: 01/512 36 61-3500
Do., 5.12. | Do., 6.2. | Do., 5.3., jeweils von 10–15 Uhr,
Neu! 5 Euro Spende pro Tasche
Gratis-Flohmarkt: Fr., 6.12. | Fr., 7.2. | Fr., 6.3., jeweils 9.30–11 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 16:** Tel.: 01/512 36 61-3550
Fr., 6.12. | Fr., 10.1. | Fr., 7.2. | Fr., 6.3., jeweils 9–12 Uhr
Sie können gegen einen UKB von 3 Euro einen kleinen Tisch zum Verkaufen eigener Sachen bekommen. Nur gegen Voranmeldung!
- **Nachbarschaftszentrum 17:** Tel.: 01/512 36 61-3600
Fr., 13.12. | Fr., 13.2. | Fr., 6.3., jeweils 9–16 Uhr
Abend-Flohmarkt: Do., 12.12. | Do., 14.2. | Do., 5.3., jeweils 17–19 Uhr
- **Nachbarschaftszentrum 22:** Tel.: 01/512 36 61-3664
Di., 3.3., 9–12 und 13–15 Uhr | Mi., 4.3., 9–12 und 13–16 Uhr

www.nachbarschaftszentren.at



Veranstaltungskalender

Eine kleine Auswahl aus dem Programm der Nachbarschaftszentren.

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

• Nachbarschaftszentrum 2

Tel.: 01/512 36 61-3210

Eine Mütze gesunden Schlaf bitte! Di., 26.11., 10–11.30 Uhr. Anti-Stress-Workshop rund um gesunden Schlaf, Entspannung und die richtige Ernährung dafür. Mit Anmeldung, UKB: 4 Euro

Abend für Körper, Geist und Seele: Mo., 2.12., 18–19.15 Uhr. Entspannt in die Woche mit Klangschalenmeditation und geführter Entspannungsreise – eine Reise zu sich selbst. Mit Anmeldung, UKB: 5 Euro

Nikolo-Feier: Fr., 6.12., 15–17 Uhr. Nikolofeier mit Geschichten und Gedichten für unsere Kleinen und ihre Eltern und einem Geschenk vom Nikolo. Mit Anmeldung, UKB 5 Euro

Adventfeier: Mo., 9.12., 13.30–15.30 Uhr. Ein vorweihnachtlicher Nachmittag mit Musik, Keksen, Geschichten und viel Spaß! Mit Anmeldung.

Kling, Glöckchen, kling: Fr., 20.12., 10–12 Uhr. Eine ganz besondere Stunde für Kinder von 1–2 Jahren und ihre Eltern mit Advent- und Weihnachtsliedern. Mit Anmeldung. UKB: 3,50 Euro

• Nachbarschaftszentrum 3

Tel.: 01/512 36 61-3260

Fotoshootings – in Szene gesetzt:

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

Besuch des Weihnachtsmarktes Schloß

Schönbrunn: Mi., 4.12., Treffpunkt: 15 Uhr; Post am Rochus. Besichtigung des Weihnachtsmarktes mit imperialen Flair. Anmeldung erforderlich.

DIY – alles fürs Haar: Fr., 6.12., 9.30–12 Uhr, UKB ca. 5 Euro. Anmeldung erforderlich.

Adventkranzbinden für Groß & Klein:

Do., 28.11. 10.30–16 Uhr. Reisig, Kerzen und Dekor werden bereitgestellt. Mit Anmeldung, UKB: 10 Euro

Zentrums-Weihnachtsfeier: Di., 17.12., 14–16 Uhr

• Nachbarschaftszentrum 6

Tel.: 01/512 36 61-3300

Weihnachtsfeier mit kleinem Buffet,

Lesungen und Musik. Do., 29.12., 15–17.30 Uhr, Buffetbeiträge erwünscht!

Exkursion: Schatzkammer. Mi., 4.3. Für Kulturpassbesitzer/innen gratis; regulär 12 Euro, Pensionist/innen mit Ausweis und Ö1 Clubmitglieder: 9 Euro. Treffpunkt 10 Uhr: Hofburg, Schweizerhof, 1010 Wien. Mit Anmeldung.

Kleidertauschparty am Glückswandertag: 20.3. von 18–20 Uhr kann bei uns wieder fröhlich getauscht werden! Bitte bis zu 10 Kleidungsstücke/Accessoires mitbringen (bitte nur sehr gut erhaltene und saubere Dinge)! Es gibt eine Glücksbowl zugunsten der sozialen Angebote des NZ 6. UKB inklusive Bowl: 3 Euro

• Nachbarschaftszentrum 7

Tel.: 01/512 36 61-3360

Nikolofeier: Fr., 6.12., 15–16 und 16.30–17.30 Uhr. Der Nikolo kommt mit Sack und Pack!

Anmeldung bis 4.12., UKB: 5 Euro

Schattentheater: Tauch ein in die Welt der Schatten! Für Kinder und Junggebliebene.

Do., 16.1., Do., 13.2., Do., 12.3. jeweils um 10 und 16 Uhr, Mit Anmeldung, UKB: 6 Euro/Person und 4 Euro/Begleitperson eines Kindes.

Kinderkleidertausch: Bring & nimm – Kinderkleidung, Spielzeug und Kinderbücher! Sa., 18.1. und Sa., 7.3., jeweils 10–12 Uhr

Wissensbörse-Termine: auf Anfrage im Zentrum
Reparatur-Café Neubau: In Kooperation mit der Bezirksvorstehung Neubau. „Gemeinsam reparieren statt einsam wegwerfen!“ Sa., 25.1. und 28.3., jeweils 10–15 Uhr. Wir suchen: handwerklich geschickte und interessierte Freiwillige im Bereich Elektro-Kleingeräte, Nähen uvm. Bei Interesse bitte bei uns melden! Wir bieten: Unterstützung bei kleineren Reparaturen tragbarer Gegenstände, z.B. elektrischer Geräte, Textilien uvm. gegen einen Unkostenbeitrag für Material.

• Nachbarschaftszentrum 8

Tel.: 01/512 36 61-3400

„Malerei im Dialog. Kunstgeschichte

gemeinsam anders erleben“: Mo., 16.12., 18.30 Uhr. Thema: Landschaftsmalerei. Spende. Mit Anmeldung.

Spieletag für Jung und Alt: Do., 5.12., 16.30–19 Uhr. Eigene Spiele können mitgebracht werden.

Tanznachmittag: Do., 28.11., 14.30–16 Uhr. Hier können Sie Grundkenntnisse zum Walzer, Tango, Polka etc. erlernen. UKB

Weihnachtliches Backen und Basteln (3–10 Jahre): Mo., 9.12., 16.12., 15–17 Uhr. Mit Anmeldung! UKB

Neujahrsfeier: Do., 2.1., 16–18 Uhr. Spende. Mit Anmeldung.

• Nachbarschaftszentrum 12

Tel.: 01/512 36 61-3450

Adventkranzbinden für Jung und Alt:

Do., 28.11., 13.30–15 Uhr. Bitte Kerzen und Dekorationsmaterial selbst mitbringen. Mit Anmeldung bis 23.11., UKB: 6 Euro

Adventsingen: Mo., 2.12., 13.30–14.30 Uhr. Zum Zuhören und Mitsingen.

DIY-Schreibtischmonster-Stiftelhalter basteln (für 4- bis 11-Jährige): Mi., 5.12., 14–15.30 Uhr. Mit Anmeldung, UKB: 3 Euro

Workshop – Tanzen lernen: Mit Grundschritten von Walzer, Tango, Cha-cha-cha... Jeweils freitags, 17.1., 24.1., 31.1., 14.2., 13.30–15 Uhr. Mit Anmeldung, UKB: 3 Euro

Fachvortrag – Rheuma: Mo., 27.1., 18–19 Uhr.

Mit Anmeldung, UKB: 3 Euro

Faschingsgshnas für Erwachsene:

Do., 20.2., 16–18 Uhr. Mit Anmeldung, UKB: 3 Euro

• Nachbarschaftszentrum 15

Tel.: 01/512 36 61-3500

Vortrag von Dr. Klaus Skoupy (Psychotherapeut): Mo., 2.12., 13.30–14.30 Uhr. Für Erwachsene. Mit Anmeldung.

Übungen für die Seele: Do., 12.12., 15.15–16.30 Uhr. Geführte Gruppenmeditation und Fantasiereisen. Mit Anmeldung.

Ausflug „Adventmarkt Hirschstetten“: Mi., 18.12., Treffpunkt um 10 Uhr im Nachbarschaftszentrum. Mit Anmeldung, Eintritt frei
Neujahrsbrunch: Do., 9.1., 11–13 Uhr. Mit Anmeldung, UKB: 3 Euro

• Nachbarschaftszentrum 16

Tel.: 01/512 36 61-3550

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

• Nachbarschaftszentrum 17

Tel.: 01/512 36 61-3600

Adventkranzbinden für Erwachsene:

Mo., 25.11., 15–16.30 Uhr. UKB 6 Euro

Adventkranzbinden für Familien:

Di., 26.11., 15–16.30 Uhr, UKB 6 Euro

Sonderverkauf – zweit.hand – Glitzerschmuck:

Mi., 4.12., 16–19 Uhr. Ort: Hernalser Gürtel 43

Nikolofeier: Fr., 6.12., Termine 15.00/16.15/17.30 Uhr. Mit Anmeldung, UKB: 6 Euro

Weihnachtsfeier: Di., 17.12., 16 Uhr

Lebenslauf-Tag: Wir machen deine Bewerbungsfotos und unterstützen beim Schreiben deines Lebenslaufes. Di, 10.3., 9–16 Uhr. Mit Anmeldung.

Deutsch-Café: jeweils freitags von 10–11.30 Uhr. Termine: 11.1. | 18.1. | 24.1. | 8.2. | 15.2. | 22.2. | 8.3. | 15.3. | 22.3. | 29.3. | 12.4. | 26.4.

• Nachbarschaftszentrum 22

Tel.: 01/512 36 61-3664

Osteoporose-Vorsorge-Bewegung:

Von Jänner bis März jeweils mittwochs von 10.30–11.20 Uhr. Mit Anmeldung.

Informiert-kompetent-GESUND: „Wie bereite ich mich für den nächsten Arztbesuch vor?“ Vortrag mit Tipps und Tricks, Di., 28.1., 10.45–11.45 Uhr

Bärlauch-Wanderung: Di, 17.3., 9–14 Uhr. Wir wandern durch den Wienerwald und pflücken Bärlauch – mit Einkehrschwung. Mit Anmeldung.

Advent-Highlight 2019: Clemens Unterreiner und Ehrengäste

Benefiz-Weihnachtskonzert.

Der Staatsopernbariton bittet zur Traditionsveranstaltung für seinen Verein HILFSTÖNE – und präsentiert zahlreiche künstlerische Ehrengäste.

Auch im Jahr 2019 lädt Staatsopernbariton Clemens Unterreiner zu seinem traditionellen Benefiz-Weihnachtskonzert. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, den 11. Dezember 2019 ab 19.00 Uhr in der Lutherischen Stadtkirche AB statt. Präsentiert werden Arien, Gebete, Weihnachtslieder und Weihnachtsgeschichten. Jedes Jahr geht der Reinerlös an sorgfältig ausgesuchte karitative, soziale und nachhaltige Projekte, die Clemens Unterreiners Verein HILFSTÖNE unterstützt. <

Clemens Unterreiner-Benefiz-Weihnachtskonzert 2019

Zeit: Mittwoch, 11. Dezember 2019, ab 19.00 Uhr
(Einlass: 18.15 Uhr)

Ort: Lutherische Stadtkirche AB, Dorotheergasse 18, 1010 Wien

Künstler/innen: Renate Holm, Andreas Schager, Valentina Nafornita, Jongmin Park, Zoryana Kushpler, Andrea Jonasson, Lidia Baich, Janoska Ensemble

Chor: André Comploi und cantus juvenis

Orgel: Kantorin Erzsébet Windhager-Geréd

Blüthner Flügel: Sasha Golubitskaia

Trompete: Matthias Kernstock

Blechbläserensemble: MUK.wien.brass

Nach dem Konzert Agape im Gemeindesaal und Punschausschank im Innenhof

Tickets: www.hilfstoene.at/tickets

Infos: www.unterreiner.at



Foto: Flagship Media

Frühjahrs-Highlight 2020: Minisex und Christoph & Lollo

WIENER HILFSWERK

präsentiert das
„Große Hilfe ganz nah“ Benefizkonzert

CHRISTOPH & LOLLO MINISEX

DO, 2. APRIL 2020
METROPOL

BEGINN: 20 Uhr, EINLASS: 19 Uhr

TICKETS: Vorverkauf € 30,- / Abendkassa € 35,-

Vorverkaufskarten erhältlich im Wiener Metropol, bei Oeticket und Wien Ticket. Der Erlös des Konzertes kommt sozialen Projekten des Wiener Hilfswerks zugute.

Wiener Metropol, Hernals Hauptstraße 55, 1170 Wien
T: +43 1 407 77 407 // www.wiener-metropol.at



Benefizkonzert. Das Wiener Hilfswerk präsentiert das „Große Hilfe, ganz nah“-Konzert mit der 80er-Jahre-Kultband.

Wer möchte in die 80er-Jahre reisen? Minisex waren und sind die Kultband dieser Dekade und sind nach wie vor sehr gefragt, wie die ausverkauften Konzerte der letzten Monate zeigen. Am 2. April 2020 rocken Minisex das Wiener Metropol. Als Special Guests sind Christoph & Lollo mit von der Partie.

Das sinnvolle Weihnachtsgeschenk: Konzertkarten für Minisex

Wenn Sie ein sinnvolles Weihnachtsgeschenk suchen, dann haben wir für Sie ein Top-Angebot: Tickets für das Minisex-Benefizkonzert. Damit haben

Sie ein tolles Weihnachtsgeschenk, unterstützen die sozialen Projekte des Wiener Hilfswerks und haben die Chance, die Spitzenband bei einer unvergesslichen Show zu erleben. <

Minisex Live

Zeit: Donnerstag, 2. April 2020, 20.00 Uhr (Einlass: 19.00 Uhr)

Ort: Wiener Metropol, Hernals Hauptstraße 55, 1170 Wien

Tickets: Vorverkaufskarten zum Preis von 30 Euro, Abendkassa 35 Euro
Erhältlich im Wiener Metropol, bei Oeticket und Wien Ticket.

Infos: www.wiener-metropol.at



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 Außenschwimmbaden
- ◆ 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



Für
besondere
Lebensmomente
vorsorgen

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.