

02 | 2026

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

IMPULSE

Bewegung ist mehr als Sport

Seite 14

NEUE REGIONALSTELLE

Mehrgenerationen-Projekt
im Pongau

Seite 16

SYRIEN

Sauberes Wasser für Familien

Seite 20



Familien im Sommer

GEMEINSAM GUT DURCH DIE FERIEEN

Seite 4

40
Jahre

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

 österreichische
LOTTERIEN

playsponsible 

ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

....und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen bereits seit 40 Jahren Verantwortung in Österreich und leben, was vielen Menschen wichtig ist: Spielerschutz, Compliance und soziales Engagement. Wir sind größter Sportförderer unseres Landes, unterstützen zahlreiche Kulturprojekte und machen sie mit den Lotterien Tagen einfach erlebbar. Wir fördern soziale Anliegen im Sinne der Gesellschaft. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Wenn die Schule Pause macht, beginnt für Kinder die wohl schönste Zeit des Jahres. Für viele Familien ist der Sommer aber auch eine Zeit, in der gute Betreuung besonders gefragt ist. Mit unseren „Action Days“ schaffen wir ein abwechslungsreiches Ferienprogramm, das Kindern Freude, Bewegung und Gemeinschaft bietet – und Eltern die Gewissheit, ihre Kinder bestens betreut zu wissen. Doch das Hilfswerk Salzburg bewegt weit mehr. In dieser Ausgabe zeigen wir, wie vielfältig unser Engagement ist: Wir berichten über das 4. Salzburger Pflegesymposium, bei dem Expert*innen aus Praxis, Wissenschaft und Politik gemeinsam über die Zukunft der Pflege diskutierten. Denn eine zukunftsfitte Pflege braucht neue Ideen, klare Strukturen und starke Partnerschaften.

Ein weiterer Bericht dieser Ausgabe betrifft die Eröffnung unserer neuen Regionalstelle im Pongau. Mit ihr schaffen wir eine neue, moderne Drehscheibe für unsere Dienstleistungen in der Region und stärken damit die Versorgung für die Menschen vor Ort. Ein weiterer Höhepunkt war unsere Pädagogik-Fachtagung unter dem Motto „Körperlich aktiv. Ganzheitlich stark.“. Sie hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig Bewegung, Gesundheit und ganzheitliche Entwicklung in der pädagogischen Arbeit sind.

Besonders erwähnen wollen wir auch das Interview mit Günther Zauner, dem Betriebsratsvorsitzenden des Hilfswerk Salzburg, der spannende Einblicke in seine Arbeit und in die Anliegen unserer Mitarbeiter*innen gibt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, inspirierende Einblicke und einen wunderbaren Sommer.

Herzlichst,

E. Schmider

Elke Schmider, MBA
Geschäftsführung Hilfswerk Salzburg

H. Hagleitner

Mag. Hermann F. Hagleitner, MBA
Geschäftsführung Hilfswerk Salzburg

4

IM FOKUS

Familien im Sommer

8

KINDHEIT & JUGEND

„Action Days“ in den Ferien

10

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Symposium: Pflege im Fokus

12

LEBEN & GESELLSCHAFT

Was macht eigentlich
ein Betriebsrat?

22

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Die Seele baumeln lassen:
Auch für Kinder sind Zeiten
des Nichtstuns wichtig.

Der Sommer kann kommen

... UND DER HERBST AUCH!

9 Wochen Ferien: Für Kinder und Jugendliche der Inbegriff von Freiheit, Spaß und Erholung. Eltern und Erziehende sehen dem Sommer häufig mit gemischten Gefühlen entgegen – ist er doch auch eine Zeit organisatorischer Herausforderungen.

Wie und wo verbringen wir den Familienurlaub? Ist die Betreuung der Kinder in allen Ferienwochen gesichert?

Welche Vorbereitungen müssen für das neue Schuljahr getroffen werden? „Die Vorfreude auf die Sommermonate wird bei Eltern und Erziehenden oft begleitet von Sorgen um die Betreuung, finanzielle Einschränkungen oder auch Unsicherheiten vor dem neuen Schuljahr, etwa wenn eine Nachprüfung oder ein Schulwechsel bevorsteht“, weiß Isabella Ecker, Fachbereichsleitung Kinder, Jugend und Familie beim Hilfswerk Österreich.

KURZFRISTIGE PLANÄNDERUNGEN BEWÄLTIGEN

Jede Familie kennt das: Alle Ferienwochen sind bestens organisiert – doch dann kommt etwas Unvorhergesehenes dazwischen: Die

Großeltern, die für die Betreuung eingeplant waren, fallen kurzfristig aus, ein wichtiger beruflicher Termin verschiebt sich. Wer kümmert sich nun um das Kind?

„Viele Gemeinden bieten im Rahmen ihrer Ferienprogramme Aktivitäten wie Workshops oder kleine Ausflüge, vielleicht findet sich hier eine kurzfristige Lösung. Einige soziale Organisationen, darunter auch das Hilfswerk in Oberösterreich und Kärnten, haben flexible Sommerkinderbetreuungen, die auch tageweise und ohne Voranmeldung genutzt werden können“, rät Ecker.

Ebenso wichtig sei ein Plan B, den man sich bereits im Vorfeld zurechtlegt: „Klären Sie mit Bekannten, ob diese kurzfristig für eine stundenweise Betreuung einspringen könnten. Auch mit dem Arbeitgeber oder der Arbeit-





„ ... und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“

Astrid Lindgren

geberin lassen sich oft Lösungen finden – vom Homeoffice bis zum Mitbringen des Kindes.“ Bestehen hier Absprachen, verlieren spontane Änderungen ihren Schrecken.

GEMEINSAME ABENTEUER ZU HAUSE

Nicht jeder Sommer bringt eine große Urlaubsreise, etwa weil das Budget knapp ist, Kosten steigen oder andere Gründe dagegensprechen. „Reden Sie ehrlich mit Ihren Kindern darüber, wenn eine Reise kleiner oder auch ganz ausfallen muss, und überlegen Sie gemeinsam, was der Sommer zu Hause bereithalten kann. Versuchen Sie dabei die Interessen und Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu berücksichtigen und eine gute Mischung zu finden“, empfiehlt Ecker.

Ein Picknick im Park, Experimente in und mit der Natur, ein selbst gebautes Floß, ein

Waldspaziergang, gemeinsame Badeausflüge, eine Nacht im Zelt oder sogar unter freiem Himmel – ein entdeckungs- und erlebnisreicher Sommer lässt sich auch wunderbar zu Hause verbringen. Unser Tipp: Ein gemeinsam erstellter, persönlicher Ferienpass mit Ideen, kleinen Projekten und Ausflügen steigert die Vorfreude und gibt einen besseren Überblick über die Ferienwochen.

ZEIT FÜR ERHOLUNG, ZEIT FÜRS LERNEN

Die erste Ferienhälfte gehört der Erholung – auch wenn das Zeugnis durchwachsen war. „Für die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind Pausen unverzichtbar. Wie ein Muskel muss sich auch das Gehirn nach intensiver Anstrengung entspannen“, erläutert Sigrid Eggarter, stellvertretende Projektleiterin der Lernbegleitung im Hilfswerk Oberösterreich.





Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Die Sommerferien sind die Zeit im Jahr, in der Kinder und Eltern ihre Akkus aufladen, abseits von beruflichen und schulischen Stresssituationen. Trotzdem können sich Konflikte und herausfordernde Situationen ergeben. Mit Angeboten zu Kinderbetreuung, Jugend- und Freizeiteinrichtungen sowie Lernbegleitung und psychosozialer Unterstützung steht das Hilfswerk auch in den Ferien Kindern und Eltern zur Seite. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien einen erholsamen und bereichernden Sommer!“



Mit Stift und Buch am Küchentisch oder neugierig in der Natur: Lernen hat viele Facetten.

»» Neigen sich die Ferien dem Ende zu, sollte die Rückkehr in den geregelten Alltag gerade bei kleineren Kindern langsam vorbereitet werden. Dazu gehört es, den Lernstoff in kleinen Portionen, spielerisch und nebenbei, wieder in Erinnerung zu rufen. Sigrid Eggarter: „Setzen Sie auf mehrere kürzere Lerneinheiten mit genügend Pausen. Aktivitäten außerhalb der klassischen Lernzeit heben die Lernfreude der Kinder, Bewegung und Interaktion mit der Natur wirken sich positiv auf die innere Balance aus und unterstützen die Konzentration!“

OHNE DRAMA ZUR NACHPRÜFUNG

Bei einem „Nachzipf“ ist die Lage etwas ernster. Jede negative Note hat eine individuelle Vorgeschichte, das Nachholen von Lerninhalten muss unterschiedlich angegangen

werden. Wichtig dabei ist, die betroffenen Kinder und Jugendlichen miteinzubeziehen. Intensive Vorbereitung mit Ferienkursen, Sommerschule oder Nachhilfe sollte nach Möglichkeit noch vor dem Start in die Ferien organisiert werden.

„Ein Fünfer im Zeugnis ist kein Drama, machen Sie bitte auch keines daraus! Gerade jetzt benötigen Kinder Unterstützung und Zuneigung, um mit dem Nachprüfungsstress besser fertig zu werden“, betont Isabella Ecker. Ein motivierendes Umfeld trägt dazu bei, Lernen auch in den Ferien positiv zu erleben.

So gelingt der Sommer: Mit Raum für Erholung, Zeit füreinander und einer guten Vorbereitung auf das neue Schuljahr. ■



Upcycling inklusive: Ein selbst gebautes Insektenhotel macht nicht nur Kindern Freude.

Entdecken, forschen, staunen

Die warme Jahreszeit bietet viele Gelegenheiten für Naturerkundungen und gemeinsame Aktivitäten. Hier sind unsere Tipps für besondere Familienmomente:

Ein kleiner Spaziergang entlang eines Baches entwickelt sich schnell zu einer abwechslungsreichen Exkursion: Welche Blätter, Blüten und Früchte finden wir unterwegs? Was tut sich im Wasser? Welche Vögel sehen oder hören wir? Kinder und Erwachsene werden überrascht sein, welche Entdeckungen sie durch genaues Beobachten machen. Eine Bachwanderung ist übrigens nicht nur etwas für warme, sondern ebenso für regnerische Gummistiefel-Tage. Pritscheln erlaubt!

Wer gerne bastelt und Wildbienen, Marienkäfern und Co. Gutes tun will, kann mit Ästen, Stroh, hohlen Stängeln oder Holzwohle ein Insektenhotel bauen. Als einfacher Rahmen eignet sich etwa eine leere Konservendose oder eine Holzkiste, die die Kinder nach Lust und Laune bemalen können.

Lange Ferienabende laden dazu ein, den Nachthimmel gemeinsam zu beobachten. Mithilfe einer App lassen sich Sternbilder leicht bestimmen. Und mit etwas Glück saust sogar eine Sternschnuppe vorbei.

Kleine Experimente zu Hause sorgen für Abwechslung und Aha-Erlebnisse. Ideen und Anleitungen dazu finden Sie in unserem Webportal „MINT bringt's!“. Hobbymeteorologen können zum Beispiel mit einem Kiefern- oder Föhrenzapfen die Luftfeuchtigkeit messen. Eine Schnur, ein Strohhalme und ein Luftballon reichen aus, um eine kleine Rakete zu bauen. Und wenn ein sommerliches Gewitter Faszination über die Verzögerung zwischen Blitz und Donner auslöst: Im Experiment „Licht oder Schall“ lässt sich dieser Effekt selbst nachstellen. ■



MINT BRINGT'S!

Auf unserem Webportal und in unseren MINT-Broschüren finden Sie Inspiration dazu, wie MINT-Themen (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) spielerisch im Alltag erfahrbar werden.
www.hilfswerk.at/mint

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische und Lotterien.

**RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!**
Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at



Mit den „Action Days“ bietet das Hilfswerk Salzburg ein abwechslungsreiches Sommerprogramm für Kinder an.



Unter dem Motto „Ferien-Hits für coole Kids“ erwartet Kinder eine bunte Mischung aus Spiel, Spaß und Abenteuer.

Ferien voller Abenteuer

Kinderbetreuung im Sommer mit den Profis vom Hilfswerk Salzburg. Wenn die Schule Pause macht, beginnt für Kinder die schönste Zeit des Jahres. Für viele Eltern stellt sich gleichzeitig die Frage nach einer passenden Ferienbetreuung. Mit den „Action Days“ bietet das Hilfswerk Salzburg ein abwechslungsreiches Sommerprogramm für Kinder an.

Wenn es um verlässliche Kinder- und Jugendbetreuung geht, ist das Hilfswerk Salzburg ein erfahrener Partner mit langjähriger Expertise im Bundesland: Monatlich werden über 1.100 Kinder sowie rund 1.600 Jugendliche in Kindergruppen, bei Tageseltern und Ferienaktionen und in der Jugendarbeit begleitet.

FERIEN-HITS FÜR COOLE KIDS

Dieses Know-how fließt auch in die „Action Days“ ein – ein Ferienprogramm, das Betreuung und schöne Erlebnisse verbindet. Unter dem Motto „Ferien-Hits für coole Kids“ erwartet Kinder eine bunte Mischung aus Spiel, Spaß und Abenteuer. An verschiedenen Standorten im Bundesland Salzburg werden abwechslungs-

reiche In- und Outdoor-Aktivitäten angeboten: von Fußballtraining über Naturausflüge bis hin zu kreativen Projekten.

Dabei wird jeder Ferientag zu einem neuen Erlebnis. Bewegung und Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt: Teamspiele fördern nicht nur die körperliche Aktivität, sondern stärken auch soziale Kompetenzen und den Zusammenhalt. Ganz nebenbei entstehen Freundschaften.

TAGEWEISE BUCHBAR

Ein großer Vorteil für Eltern ist die flexible Gestaltung: Die Action Days 2026 sind individuell buchbar – auch einzelne Tage können gegebenenfalls gewählt werden. So lässt sich die Ferienbetreuung optimal an den Alltag der Familie anpassen. Für Qualität

und ein wertschätzendes Umfeld sorgt das erfahrene Team des Hilfswerk Salzburg. Geschulte Mitarbeiter*innen begleiten die Kinder durch den Tag.

JETZT ANMELDEN UND PLATZ SICHERN!

Die Nachfrage ist groß – sichern Sie Ihrem Kind rechtzeitig einen Platz für erlebnisreiche Ferien! ■

ANMELDUNG & INFOS

[action-days.at](https://www.action-days.at)



Persönliche Beratung:

Hilfswerk Salzburg
T +43 662 434702
office@salzburger.hilfswerk.at

REZEPT

Süßkartoffel-Grillkäse-Spieß mit Ajvar-Dip

Sommerlich, leicht und voller Geschmack: Dieser vegetarische Süßkartoffel-Grillkäse-Spieß mit Ajvar-Dip bringt Abwechslung auf den Teller – perfekt für warme Tage und gesellige Grillmomente.

ZUTATEN

(für 2 Portionen)

FÜR DIE SPIESSE:

- 150 g Süßkartoffeln, geschält
- 100 g Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 200 g Grillkäse (z.B. Halloumi)
- 1 EL Olivenöl
- frisch gemahlener bunter Pfeffer
- 4 lange Holzspieße (20 cm)

FÜR DEN DIP:

- 2 EL Ajvar mild (würziges, cremiges Paprika-Auberginengemüse)
- 2 EL griechisches Joghurt

ZUBEREITUNG (ca. 25 Minuten)

1. Gemüse und Grillkäse vorbereiten

Süßkartoffeln schälen und in 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden. Je nach Größe die Scheiben halbieren oder vierteln – insgesamt werden acht Stück benötigt. In gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Zucchini längs halbieren und ebenfalls in acht 1,5–2 cm dicke Stücke schneiden. Zuletzt die Zwiebel und den Grillkäse jeweils in acht Stücke schneiden.

2. Spieße zusammenstellen und braten

Die Zutaten abwechselnd auf die Spieße stecken: Zwiebel – Süßkartoffel – Zucchini – Grillkäse – Zwiebel – Süßkartoffel – Zucchini – Grillkäse.

Tipp: Zucchini, Süßkartoffel und Grillkäse immer mit der flachen Seite nach unten/oben für mehr Bratfläche.

Die Spieße mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Olivenöl je Seite 2–3 Minuten braten, bis die Süßkartoffeln gar und der Grillkäse knusprig gebräunt ist.

3. Dip zubereiten

Ajvar und Joghurt verrühren.

4. Anrichten

Spieße auf Tellern mit dem Dip anrichten. Dazu passt frischer Blattsalat.



TIPP:

Die Spieße eignen sich auch ideal zum Grillen – eine würzige vegetarische Alternative zu Fleisch. Auch ein klassisches Tzatziki passt hervorragend als Dip.

Nährwerte (pro Portion):

- Energie 480 kcal
- Fett 30,5 g
- Protein (Eiweiß) 25 g
- Kohlenhydrate 24 g
- Ballaststoffe 4 g



Das diesjährige Pflegesymposium
in der Landesgeschäftsstelle des
Hilfswerk Salzburg

PFLEGE AM WENDEPUNKT:

Symposium fordert klare Reformen

Beim 4. Salzburger Pflegesymposium in Puch-Urstein mit über 100 Teilnehmer*innen stand die Zukunft der Pflege im Fokus. Expertinnen und Experten aus Praxis, Wissenschaft und Politik diskutierten im Bildungszentrum des Hilfswerk Salzburg strukturelle Schwächen, neue Rollenbilder und konkrete Lösungsansätze für die Langzeitpflege.



Unter dem Leitthema „Quo vadis DGKP?“ diskutierten Fachleute aus unterschiedlichen Bereichen, wie sich der gehobene Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege, im Zusammenspiel mit den anderen Berufsgruppen im Pflegeheim, angesichts steigender Anforderungen und wachsender Personalknappheit weiterentwickeln kann. Die Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger*innen (DGKP) sind hochqualifizierte Fachkräfte im gehobenen Dienst, die in erster Linie für die Planung und Organisation der Pflege verantwortlich sind.

Moderiert von Stefan Tautz, Pflegedirektor des Hilfswerk Salzburg, und Christoph Baumgärtner, Amtsleiter der Stadt Salzburg, wurde rasch deutlich: Die stationäre Langzeitpflege steht vor grundlegenden Veränderungen.

WIE DAS SYSTEM OPTIMIEREN?

Nach Einführungsworten von Hermann Hagleitner, Geschäftsführer des Hilfswerk Salzburg, eröffnete Soziallandesrat Wolfgang Fürweger das Symposium. Er verwies auf aktuelle politische Prozesse und betonte: „Die Themen, die hier diskutiert wurden, beschäftigten uns auch gerade intensiv in der Pflegeplattform III. Die zentrale Frage ist, wie wir das System so optimieren können, dass pflegebedürftige Menschen jene Betreuung erhalten, die sie verdienen.“ Die Pflegeplattform III ist eine Arbeits- und Expertengruppe des Landes Salzburg, die sich mit der Zukunft der Pflege beschäftigt.

LANGZEITPFLEGE ALS TRAGENDE SÄULE

Elisabeth Rappold, Leiterin der Abteilung Gesundheitsberufe und Langzeitpflege der Gesundheit Österreich GmbH, stellte die zentrale



Rolle der stationären Langzeitpflege im Versorgungssystem dar. Sie zeigte auf, dass klare Kompetenzverteilungen und eine gestärkte fachliche Verantwortung wesentlich zur Sicherung der Versorgungsqualität beitragen.

GRADE-MIX ALS SCHLÜSSEL ZUR QUALITÄT

Ein zentraler Diskussionspunkt war die Zusammenarbeit innerhalb der Pflegeteams. Andrea Kapounek, Geschäftsführerin im Haus der Barmherzigkeit, präsentierte praxisnahe Modelle zur Integration der Pflegefachassistenz: „Ein abgestimmter Grade-Mix verbessert nicht nur die Pflegequalität, sondern stärkt auch die Teamstrukturen nachhaltig.“

QUALITÄT TROTZ KNAPPER RESSOURCEN

Heidrun Gattinger, Leiterin am Institut für Gesundheitswissenschaften der Ostschweizer Fachhochschule,

zeigte anhand aktueller Forschung, dass Qualität auch bei begrenzten personellen Ressourcen gesichert werden kann – vorausgesetzt, Strukturen, Prozesse und Kompetenzen sind klar definiert und evidenzbasiert ausgerichtet.

NEUE KARRIEREWEGE IN DER PFLEGE

Herbert Herbst, Heim- und Pflegedienstleiter im Seniorenwohnhaus Neumarkt am Wallersee, beleuchtete die Rolle von Advanced Practice Nursing (APN) in der Langzeitpflege. APN ist eine spezialisierte, akademisch ausgebildete Pflege, bei der Pflegefachpersonen erweiterte Verantwortung übernehmen und komplexe Patientinnen und Patienten eigenständig betreuen. Erweiterte Kompetenzen und neue Karrierepfade wurden dabei als wichtiger Hebel gesehen, um die Attraktivität des Pflegeberufs langfristig zu steigern.

AUSBILDUNG UND QUALIFIZIERUNG IM FOKUS

Hagleitner sieht besonderes Potenzial in der Weiterqualifizierung bestehender Mitarbeiter*innen: „Die berufsbegleitende Aufschulung von Pflegeassistenz zu Pflegefachassistenz ist ein entscheidender Schritt, um dem Fachkräftemangel nachhaltig zu begegnen.“ Zugleich zeigte er sich zuversichtlich hinsichtlich der politischen Entwicklungen: „Es ist ein wichtiges Signal, dass klare Visionen vorhanden sind.“ Entscheidend sei nun der gemeinsame Weg: „Es gilt, im Dialog zu bleiben.“

EINIGKEIT ÜBER REFORMBEDARF

In der abschließenden Podiumsdiskussion wurden die unterschiedlichen Perspektiven zusammengeführt. Einigkeit bestand darin, dass die Zukunft der Pflege nur durch strukturelle Reformen, klar definierte Rollenbilder und eine konsequente Weiterentwicklung der Berufsprofile gesichert werden kann.

Das Symposium machte deutlich: Die Pflege befindet sich an einem Wendepunkt. Neben großen Herausforderungen eröffnen sich zugleich Chancen für Innovation und nachhaltige Weiterentwicklung – vorausgesetzt, bestehende Strukturen werden hinterfragt und neue Wege konsequent verfolgt.

Pflegedirektor und Mitorganisator Tautz zog ein positives Fazit: „Es ist uns gelungen, den zukünftigen Weg des gehobenen Dienstes, unter dem Aspekt des notwendigen Grade-Mix im Pflegeheim, aufzuzeigen und konkrete Lösungsansätze zu diskutieren.“ ■



Zufriedene Mitarbeiter*innen können sich besser auf ihre Arbeit konzentrieren.



Günther Zauner
Betriebsratsvorsitzender
des Hilfswerk Salzburg

„Miteinander reden, Lösungen finden, Sicherheit geben – weil gute Arbeitsbedingungen die Basis guter Betreuung sind.“

Im Gespräch mit ...

... **Günther Zauner** – Betriebsratsvorsitzender des Hilfswerk Salzburg.

HAND IN HAND: Der Betriebsrat ist für viele Mitarbeiter*innen eine wichtige Anlaufstelle. Was ist Ihre zentrale Aufgabe?

GÜNTHER ZAUNER: Unsere Hauptaufgabe ist es, die Interessen der Mitarbeiter*innen zu vertreten und ihre Rechte zu wahren. Wir verstehen uns als Bindeglied zwischen Belegschaft und Geschäftsführung und setzen uns dafür ein, dass Anliegen gehört und gemeinsam tragfähige Lösungen gefunden werden.

Mit rund 1.300 Mitarbeiter*innen ist das Hilfswerk Salzburg ein großer Arbeitgeber. Warum sind gute Arbeitsbedingungen gerade im Sozialbereich so entscheidend?

Wer im Sozial- und Pflegebereich arbeitet, trägt täglich große Verantwortung für andere Menschen. Gute Rahmenbedingungen, Sicherheit und ein wertschätzendes Miteinander sind daher entscheidend – nicht nur für die Mitarbeiter*innen, sondern auch für die Qualität der Betreuung, die unsere Kundinnen und Kunden erleben.

Wie unterstützen Sie Mitarbeiter*innen konkret im Arbeitsalltag?

Wir beraten bei arbeitsrechtlichen Fragen, begleiten Gespräche, vermitteln bei Konflikten und stehen auch bei persönlichen Anliegen zur Seite. Oft geht es darum, Orientierung zu geben oder Unsicherheiten zu klären – vertraulich und auf Augenhöhe.

Was zeichnet die Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung aus?

Ein offener und respektvoller Austausch. Natürlich gibt es unterschiedliche Perspektiven, aber unser gemeinsames Ziel ist klar: gute Rahmenbedingungen für die Mitarbeiter*innen und damit auch für die Qualität unserer Dienstleistungen.

Was bedeutet die Arbeit des Betriebsrats letztlich für die Menschen, die vom Hilfswerk Salzburg begleitet werden?

Zufriedene, gut unterstützte Mitarbeiter*innen können sich besser auf ihre Arbeit konzentrieren. Das schafft Stabilität, Verlässlichkeit und Vertrauen – Werte, die in der Betreuung von Menschen besonders wichtig sind. ■

MEINBEZIRK RÜCKT PFLEGE INS RAMPENLICHT



Das Medienhaus MeinBezirk Salzburg hat erstmals den Salzburger Pflegepreis vergeben. Heuer wurden in sechs Kategorien Siegerprojekte gekürt. Der Salzburger Pflegepreis von MeinBezirk ist gekommen um zu bleiben!

MeinBezirk Salzburg hat am 19. Mai 2026 erstmals den Salzburger Pflegepreis vergeben und rückt damit jene Menschen, die mit Professionalität, Innovation und Herz unsere Gesellschaft tragen, ins Rampenlicht. Es gab heuer sechs Kategorien. Eine Fachjury wählte die Siegerprojekte aus.

DAS SIND DIE SIEGERPROJEKTE

Gewonnen in der Kategorie „Innovation/Neues Konzept“ hat die Pensionsversicherungsanstalt Rehazentrum Saalfelden mit der Einreichung "Duft trifft Punkt". Mit „Von Assessment bis Aus-

fahrt: Personenzentrierte Delirprävention in Salzburg“ überzeugte das Uniklinikum Salzburg, Campus Landeskrankenhaus, in der Kategorie „Best Practice/Vorbildliche Umsetzung“. Die Kategorie „Teamleistung/Kooperation“ ging an den Caritasverband der Erzdiözese Salzburg mit der Einreichung „Fachbereich Mobile Dienste, Palliativteams und Virgilambulanz“. Prämiert in der Kategorie „Pflegerische Angehörige/Informelle Pflege“ wurde das „LEADER Biosphäre Lungau“-Projekt „Nicht damit allein! Unterstützung für pflegende Angehörige!“, welches von Soroptimist International Club Lungau/Tamsweg ins Leben gerufen wurde. Gewonnen in

der Kategorie „Internationaler/interkultureller Beitrag“ hat das Projekt „Ganzheitliche Integration international rekrutierter Pflegefachkräfte am Universitätsklinikum Salzburg“. Sieger in der Kategorie „Forschung/Wissenschaft/Weiterbildung“ wurde die Kardinal Schwarzenberg Klinikum GmbH mit der Projekteinreichung „Pflegeentwicklung durch Advanced Nursing Practice (ANP)“.

PFLEGEPREIS GIBT ES 2027 WIEDER

Insgesamt wurden heuer 58 Projekte eingereicht. MeinBezirk Salzburg bleibt am Thema dran und freut sich bereits jetzt auf den Salzburger Pflegepreis 2027. ■



MeinBezirk Salzburg rückte mit dem Salzburger Pflegepreis 2026 in sechs Kategorien Heldinnen und Helden des Pflegebereichs ins Rampenlicht.



Gewonnen in der Kategorie „Pflegerische Angehörige/Informelle Pflege“ hat ein LEADER-Projekt aus der „Biosphäre Lungau“.



v. l.: Michael Kretz (Geschäftsführer und Chefredakteur, MeinBezirk Salzburg), Karl Schwaiger (Pflegebeauftragter Land Salzburg), Gesundheitslandesrätin Daniela Gutsch, Soziallandesrat Wolfgang Fürweger.



Elke Schmiderer (GF Hilfswerk Salzburg), Sabrina Rohrmoser (GF ULSZ Salzburg/Rif), Petra Rittsteiger (Abteilungsleitung Pädagogik), Isabella Ecker (Hilfswerk Österreich) und Thomas Mlinek (Sportwissenschaftler)



Im Mittelpunkt der Pädagogik-Fachtagung des Hilfswerk Salzburg stand die zentrale Rolle von Bewegung für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene.

Körperlich aktiv. Ganzheitlich stark.

Das Hilfswerk Salzburg setzt bei seiner Pädagogik-Fachtagung auf Bewegung als Schlüssel für gesunde Entwicklung.

Unter dem Motto „Körperlich aktiv. Ganzheitlich stark.“ lud das Hilfswerk Salzburg am 25. April zu einer ganztägigen Fachtagung für pädagogische Mitarbeiter*innen. Veranstaltungsort war das Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg/Rif, das ideale Bedingungen für einen bewegten Tag bot. Über 140 Mitarbeitende aus den Bereichen Elementar- und Freizeitpädagogik sowie Jugendarbeit konnten hier ihre Kompetenzen in Workshops üben und erweitern.

BEWEGUNG IST MEHR ALS SPORT

Eröffnet wurde die Veranstaltung von Marlene Svazek, Landeshauptfrau-Stellvertreterin, sowie von Elke Schmiderer, Geschäftsführerin des Hilfswerk Salzburg. Beide betonten die Bedeutung von Bewegung für

Gesundheit, Bildung und gesellschaftliches Miteinander. Im Fokus stand die Rolle von Bewegung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. „Bewegung ist weit mehr als Sport. Sie stärkt nicht nur den Körper, sondern auch Konzentration, Selbstvertrauen und seelisches Wohlbefinden“, weiß Organisatorin und Fachabteilungsleiterin Petra Rittsteiger vom Hilfswerk Salzburg.

„Gerade in Zeiten zunehmender Bildschirmnutzung und sinkender Alltagsbewegung gewinnt dieses Thema für Familien an Bedeutung“, ergänzt Isabella Ecker vom Fachreferat Kinder, Jugend, Familie und Psychosoziale Dienste des Hilfswerk Österreich, das für heuer den Fachschwerpunkt „Bewegung“ gesetzt hat und damit gezielt die Förderung eines aktiven Lebensstils bei Kindern in den Mittelpunkt stellt.

IMPULSE FÜR ALLTAG UND PRAXIS

Den Auftakt machte Bewegungsexperte Thomas Mlinek mit einem Impulsvortrag zur kindlichen Entwicklung. In den weiteren Programmpunkten standen unter anderem mentale Stärke, gesunde Ernährung, Yoga, Kneipp-Anwendungen sowie spielerische Zugänge zu Sportarten wie Fußball und Leichtathletik im Mittelpunkt.

BEWEGUNG STÄRKT AUCH DAS MITEINANDER

„Bewegung ist eine der wichtigsten Ressourcen für ein gesundes Aufwachsen und ein gutes Miteinander“, betont Elke Schmiderer: „Mit dieser Fachtagung setzen wir als Hilfswerk Salzburg ein klares Zeichen: Mehr Bewegung im Alltag ist ein Gewinn für die ganze Familie: heute und in Zukunft.“ ■

Danke!

GLUEBOYS BRINGEN TOUR-VIBES IN DIE JUGENDZENTREN

Eine großzügige Geste sorgt für strahlende Gesichter in den „timeout“ Jugendzentren des Hilfswerk Salzburg: Die Glueboys haben eine beachtliche Menge an Pullovern und T-Shirts gespendet, die direkt bei den Jugendlichen ankommen. Die Freude bei den jungen Besucherinnen und Besuchern der „timeout“ Jugendzentren ist groß. Dank der Initiative der Glueboys können sich die Jugendlichen nun über hochwertige neue Kleidung freuen. Die Übergabe der Sachspende fand in einem persönlichen und besonders herzlichen Rahmen statt.

Die Leitung der Jugendarbeit, die die Spende persönlich entgegennahm, zeigte sich beeindruckt von der Einstellung der Spender: „Es herrschte eine sehr wertschätzende Atmosphäre. Die Glueboys sind wirklich eine ausgesprochen junge, sympathische

Band, denen man ihr aufrichtiges Engagement für junge Menschen sofort abnimmt.“ Dass die Wahl der Unterstützung auf die „timeout“ Jugendzentren des Hilfswerk Salzburg fiel, ist ein wertvolles Signal für die Arbeit mit den Jugendlichen. Die Spende ist nicht nur eine materielle Unterstützung, sondern auch eine wichtige Form der Anerkennung für die Arbeit, die in den Zentren geleistet wird. „Ein besonderer Dank gilt den Glueboys dafür, dass sie

aktiv an unsere Zielgruppe gedacht haben“, betont Fabian Kronewitter, Leitung der offenen Jugendarbeit. „Die Begeisterung über diese Unterstützung ist bei den Jugendlichen sehr groß.“

Mit dieser Aktion setzen die Glueboys ein nachahmenswertes Beispiel für Solidarität und zeigen, wie direkt und unkompliziert soziale Unterstützung in der Region gelingen kann. ■



Fabian Kronewitter und GF Elke Schmiderer bedankten sich bei der erfolgreichen Band.

Nächstenliebe
bleibt an erster
Stelle.



Die Ober-
österreichische
versicherung.



Wir helfen, wo Hilfe Not tut. Die Oberösterreichische ist seit jeher stolzer Partner sozialer Institutionen. Wir bedanken uns für die täglich geleistete Arbeit.

oberösterreichische
versicherung.at

Neue Regionalstelle stärkt Versorgung im Pongau



Christian Struber
Präsident des Hilfswerk Salzburg

Die neue Regionalstelle des Hilfswerk Salzburg im Pongau ist eröffnet: Am 22. April wurde sie im Rahmen eines Tages der offenen Tür im „Stadthaus“ neben dem Multifunktionszentrum „Mikado“ offiziell in Betrieb genommen.

„Die neue Regionalstelle ist ein wichtiger Schritt, um unsere Angebote im Pongau noch besser zu den Menschen zu bringen. Wir leben unseren Anspruch von ‚Große Hilfe, ganz nah‘ in jeder Gemeinde.“

Die Einrichtung bildet künftig die zentrale Drehscheibe für Mitarbeitende und Dienstleistungen in der Region – als zentrale Anlaufstelle für mehr als 400 hauptamtliche sowie rund 70 freiwillige Mitarbeiter*innen des Hilfswerk Salzburg im Pongau. Die Beschäftigten der neuen Regionalstelle koordinieren von hier aus sämtliche Dienstleistungen und sorgen für eine effiziente Organisation und Weiterentwicklung der Angebote.

ZEITGEMÄSSE INFRASTRUKTUR

Moderne, helle Büroräumlichkeiten sowie ein flexibel nutzbarer Veranstaltungsraum schaffen ideale Bedingungen für Zusammenarbeit, Austausch und Fortbildung. „Mit der neuen Regionalstelle haben wir eine zeitgemäße Infrastruktur geschaffen, die sowohl unseren Mitarbeitenden als auch unseren aktuell 1.131 Kundinnen und Kunden zugutekommt“, betont Regionalleiter Herbert Schaffrath. Ziel sei es, die hohe Qualität der Dienstleistungen langfristig abzusichern und weiter auszubauen. Als erfahrener Anbieter in den Bereichen Pflege & Betreuung, Soziale Arbeit und Pädagogik begleitet das Hilfswerk Salzburg

monatlich salzburgweit rund 10.500 Menschen – von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter.

MEHRGENERATIONEN-PROJEKT

Ergänzend ist im „Stadthaus“ auch ein Senioren-Tageszentrum untergebracht, das vom Hilfswerk Salzburg im Auftrag der Stadtgemeinde geführt wird. Direkt angrenzend findet man das Multifunktionszentrum „Mikado“ mit modernen Kinderbetreuungseinrichtungen für bis zu 250 Kinder, auch hier betreut das Hilfswerk Salzburg im Auftrag der Stadtgemeinde. Die nachhaltige



Simon Radlinger (GF Hilfswerk Salzburg), Herbert Schaffrath (Regionalleiter Pongau), Bgm. Eveline Huber, Brigitta Pallauf (LT-Präsidentin), Hermann Hagleitner und Elke Schmiderer (beide GF Hilfswerk Salzburg), LR Wolfgang Fürweger, Christian Struber (Präsident Hilfswerk Salzburg)

Bauweise des Gebäudes mit Holz und Lehm sowie eine Photovoltaikanlage unterstreichen den Anspruch an ein modernes und umweltbewusstes Gesamtkonzept. „Das neue Gebäude zeigt, wie moderne soziale Infrastruktur heute gedacht werden kann: generationenübergreifend, offen und nah an den Bedürfnissen der Menschen“, erklärt Simon Radlinger, Geschäftsführer der Hilfswerk Salzburg Wohnen & Infrastruktur GmbH. ■

10 JAHRE GELEBTE GEMEINSCHAFT IM HERZEN VON ZELL AM SEE

Ein besonderer Festtag wurde in Zell am See gefeiert: Das Betreute Wohnen und das Senioren-Tageszentrum blicken auf zehn erfolgreiche Jahre zurück. Seit einem Jahrzehnt ist die Einrichtung ein wertvoller Bestandteil des sozialen Lebens mitten im Herzen der Stadt Zell am See.

Zahlreiche Gäste waren gekommen, um dieses Jubiläum gemeinsam zu würdigen – darunter Bürgermeister Andreas Wimmreuter, Regionalleiterin Verena Wieder sowie der für das Betreute Wohnen zuständige Bereichsleiter Christian Hanke. Für einen festlichen und berührenden Rahmen sorgten Kinder der Schulischen Tagesbetreuung in der Volksschule Zell am See, die mit einem besonderen Lied den Tag bereicherten und



Auf der Jubiläumsfeier

für große Freude bei allen Anwesenden sorgten. Das Jubiläum unterstrich einmal mehr die Bedeutung dieser Einrichtung als Ort der Begegnung, Unterstützung und Lebensqualität – seit zehn Jahren und auch in Zukunft. ■

DOPPELTE AUSZEICHNUNG FÜR GESUNDE ARBEITSBEDINGUNGEN

Das Hilfswerk Salzburg wurde erneut für sein Engagement in der Betrieblichen Gesundheitsförderung ausgezeichnet: Sowohl die Hilfswerk Salzburg gGmbH als auch die Hilfswerk Salzburg Seniorenheime gGmbH tragen für die Jahre 2026–2028 das Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF).

Das Qualitätszeichen würdigt Organisationen, die Gesundheitsförderung systematisch und nachhaltig in den Arbeitsalltag integrieren. Grundlage dafür sind die Kriterien des Europäischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung.

Die doppelte Auszeichnung unterstreicht den hohen Stellenwert von Gesundheit, Wertschätzung und guter Zusammenarbeit im Arbeitsumfeld des Hilfswerk Salzburg. Mitarbeiter*innen profitieren von einem breiten Angebot – von Bewegungs- und Präventionsmaßnahmen über mentale Gesundheitsförderung bis hin zu Coaching, Supervision und gemeinschaftsstärkenden Aktivitäten.

Auch Initiativen wie das Betriebliche Übergangsmanagement oder digitale Angebote tragen dazu bei, Mitarbeitende im Arbeitsalltag zu unterstützen und langfristig gesund zu bleiben. ■



Das Hilfswerk Salzburg freut sich über die zweifache Auszeichnung.



Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Österreichs schönste Flussradwege“ gewinnen.

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

Vorname:

Name:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

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

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar des Buches „Österreichs schönste Flussradwege“ von Thorsten Bröner.

1 AUF

Finden Sie 20-mal die Buchstabenfolge A-U-F im folgenden Text?

Im Kaufhaus auf der Saufaustraße rauften zwei aufgebrachte Draufgänger. „Schau, fällt dir auf, worauf die beiden aufpassen?“, fragte ein Laufkunde einen anderen. „Genau“, fiel da auch dem anderen auf, „zum Schaufenster mit dem blaufärbigen Aufbau neben dem baufälligen Aufzug laufen die beiden auffällig selten hin.“

2 RAUF UND RUNTER

Welche Zahl fehlt?

7	35	15	21	23
42	11	28	19	?

3 UNTER

Eine prachtvolle Yacht liegt im Hafen. Sie wiegt 2,8 Tonnen. 1,2 Meter ragen aus dem Wasser, der Rest der Yacht verschwindet unter der Wasseroberfläche. Bei Flut hebt sich das Wasser im Hafen um 75 cm.

Wie weit ragt dann die Yacht aus dem Wasser?

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // 1. BLICKWINKEL Es sind Palindrome, Wörter, die von vorne und hinten gelesen identisch sind. Weitere Palindrome sind z. B. aha, nun, Uhu, Anna, Bub, Rentner, Reittier. **2. BEGEGNUNG** Um 10:00 Uhr laufen die beiden aneinander vorbei. Jan ist in den 2 Stunden 14 km gelaufen und Sunny 16 km (in Summe 30 km). **3. JANUS** Antwort b. Im Jahr 2001 fanden u. a. am 11. September die Terroranschläge auf das World Trade Center statt.

BUCHTIPP: Österreichs schönste Flussradwege

15 Touren an Seen und Flüssen mit Einkehrtipps und Sehenswürdigkeiten für Genussradler und E-Biker. Radeln am Wasser – für Bestsellerautor Thorsten Bröner gibt es nichts Schöneres. Er kennt die besten Aussichtspunkte, weiß die angenehmsten Strecken fürs E-Biken

und hat alle Infos für die perfekte Radtour. Klassiker wie der Donauradweg oder die Umrundung des Neusiedler Sees finden sich ebenso wie Geheimtipps, die zu den traumhaften Kärntner Seen oder rund um die Bergseen des Salzkammerguts entführen.

Thorsten Bröner
Österreichs schönste Flussradwege
ISBN 978-3-222-13751-8
Styria Verlag 2026



Der Aktivpark: Mein Studio

In Wien findest du Platz für deinen Sport.

Ob für dein Wettkampftraining oder einfach nur, um dich fit zu halten: Die Stadt, ihre Freizeitareale und Sporthallen sind dein Sportplatz. Wien als Gastgeberin großer Sportveranstaltungen investiert laufend in ihre Sportanlagen – damit Orte entstehen, die verbinden, motivieren und Freude schenken.

Entdecke jetzt das passende Sportangebot für dich!



meinsportplatz.at

Stadt
Wien



HARTMANN
+

Pütter® Pro 2, Pütter® Pro 2 Lite

Wirksame Kompressionstherapie*
mit dem 2-Komponenten-
Kompressionssystem

- ✦ Wirksamer Kompressionsdruck bis zu 7 Tage lang
- ✦ Kein Verrutschen, keine zusätzliche Fixierung
- ✦ Dünn, atmungsaktiv, mit normalen Schuhen zu tragen

Haben Sie
Vertrauen
in die
Kompression!



* Geeignet für die langfristige Kompressionstherapie bei chronisch venöser Insuffizienz (CVI), chronischen Ödemen, Thrombosen bzw. Thrombophlebitis und Lymphödemem; Pütter® Pro 2 – ABPI [Knöchel-Arm-Index] von 0,8 bis 1,3; Pütter® Pro 2 Lite – ABPI von 0,6 bis 0,8.



In Syrien stehen viele Familien vor einem schwierigen Neuanfang.



Durch das Hilfswerk-Projekt erhalten 31.500 Menschen Zugang zu sauberem Wasser.

Wenn Familien nach Hause wollen

Sommer bedeutet für viele Familien in Österreich Leichtigkeit: Kinder spielen draußen, die Wäsche trocknet in der Sonne, die Terrassen der Eisdielen sind voll. Für Familien in Syrien ist der Sommer jedoch vor allem eines: hart.

Hitze, Wassermangel und zerstörte Infrastruktur machen den Alltag in den Dörfern von Idlib zu einem täglichen Kampf.

Nach Jahren mit Krieg und Vertreibung möchten viele Menschen endlich in ihre Heimat zurückkehren. Doch was sie dort vorfinden, sind zerstörte Häuser, beschädigte Wasserleitungen und kaum funktionierende Grundversorgung. Gerade Familien mit Kindern stehen vor der Frage: Wie soll man an einem Ort neu anfangen, an dem es nicht einmal sauberes Trinkwasser gibt?

Hilfswerk International hilft genau dort, wo Rückkehr wieder möglich werden muss: in den Dörfern Sheikh Dames, Kafrsajna und Madaya Sajna in der Region Al Ma'ra. Wir stellen die Wasserversorgung wieder her, unterstützen besonders vulnerable Familien mit Bargeldhilfe und schaffen psychosoziale Angebote für Kinder, Frauen und Jugendliche.

HILFE FÜR SYRIEN

Sauberes Wasser ist die Grundlage für alles: für Gesundheit, für Hygiene, für ein würdiges Familienleben. Mit diesem Hilfswerk-Projekt erhalten 31.500 Menschen wieder Zugang

SPENDEN SIE JETZT!
40 Euro helfen, Menschen in Not mit lebenswichtiger Unterstützung zu erreichen.

SPENDENKONTO

Hilfswerk International
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002

zu sauberem Wasser. 400 besonders gefährdete Haushalte bekommen finanzielle Soforthilfe, damit sie Lebensmittel und Hygieneartikel kaufen können. 6.000 Menschen werden durch psychosoziale Unterstützung gestärkt.

IHRE SPENDE ZÄHLT!

So wird aus Zerstörung wieder Hoffnung. Und aus Dörfern, die unbewohnbar geworden sind, können wieder Orte des Lebens werden. Bitte helfen Sie diesen Sommer mit Ihrer Spende, damit Familien in Syrien nicht nur überleben, sondern wieder nach Hause kommen können. ■

BEWEGUNG:

Die richtige Mischung macht's

Kraft + Beweglichkeit + Gleichgewicht + Ausdauer.

So lautet die magische Formel, um die eigene Mobilität zu stärken – und Selbstständigkeit langfristig zu erhalten. Den passenden Trainingsplan bietet das Hilfswerk nun zum Ausdrucken.



Anna erledigt ihre Alltagswege mit dem Fahrrad, Hermann schwört auf seine regelmäßigen Schwimmbahnen, Karl kommt jeden Morgen mit Turnübungen in Schwung. Wer Bewegung einen festen Stellenwert im Alltag gibt, tut nicht nur viel für die Gesundheit von Körper und Geist, sondern auch für die eigene Mobilität und Unabhängigkeit in späteren Lebensjahren. „Mit zunehmendem Alter verändern sich Muskelmasse, Knochenstruktur und der Energiestoffwechsel. Damit sich hier nicht zu viel abbaut, ist es wichtig, gegenzusteuern“, betont Physiotherapeut Alexander Lutz. Besonders lohnend ist eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining. Dafür braucht es aber nicht zwingend den regelmäßigen Besuch im Fitnessstudio oder wöchentliche Sportkurse. Auch mit kleinen Anpassungen und gezielten Übungen stellen sich rasch Effekte ein. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit, denn: Auch jeden Tag ein wenig bewirkt viel!

Ein flotter Spaziergang trainiert die Ausdauer, Treppensteigen oder

Kniebeugen stärken Muskeln und Knochen. Beweglichkeitsübungen wie sanfte Dreh- und Rotationsbewegungen halten die Gelenke geschmeidig. Und Gleichgewichtsübungen wie das Stehen auf einem Bein oder auf den Zehenspitzen fördern die Koordination und helfen, Stürzen vorzubeugen.

MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG

Im Rahmen seiner aktuellen Jahresinitiative informiert das Hilfswerk auf der neuen Webplattform über die Bedeutung von Bewegung und zeigt, wie wir auch im Alter aktiv bleiben oder (wieder) werden können. Ein praktischer Trainingsplan mit Übungen zu Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit steht zum Herunterladen bereit.

Wer Lust auf mehr bekommt: Physiotherapeut Alexander Lutz und Renate Kaufmann („Frag die Oma“) geben in einer Videoreihe auf den Social-Media-Kanälen des Hilfswerk Österreich Bewegungsimpulse – kompakt, alltagstauglich und zum Mitmachen. Wie für Bewegung allgemein gilt auch hier: Dranbleiben lohnt sich! ■



BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG –

für mehr Lebensqualität, Sicherheit und Wohlbefinden im Alltag! Auf dem neuen Hilfswerk-Webportal und im neuen Ratgeber finden Sie alltagstaugliche Tipps und Übungen sowie Wissenswertes rund um Mobilität im Alter.

www.hilfswerk.at/bewegt-altern



Der Fachschwerpunkt „Bewegt altern. Mobilität erhalten.“ wird unterstützt von Essity/Tena, Hartmann und Publicare.



AUSZEIT FÜR ANGEHÖRIGE

Manchmal tut eine Pause gut – auch für Menschen, die täglich für andere da sind.

Der Angehörigenentlastungsdienst des Hilfswerk Salzburg unterstützt Sie stundenweise: Während eine professionelle Betreuungskraft sich um Ihr Familienmitglied kümmert, gewinnen Sie Zeit für sich – zum Ausruhen, Spaziergehen, Durchatmen.

- 3-6 Stunden pro Einsatz, bis zu 10 Stunden pro Monat, ab Pflegestufe 5 bis zu 20 Stunden pro Monat
- Buchbar Montag bis Samstag, 07:00-22:00 Uhr
- Nur € 11,- pro Stunde

Hilfswerk-Servicehotline
0662 434 702

Dieser Dienst
wird gefördert von
 LAND
SALZBURG

hilfswerk.at/salzburg



GROSSE HILFE, GANZ NAH.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE

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

STANDORTE

Bei Fragen kontaktieren Sie einfach eine unserer Anlaufstellen in Ihrer Nähe. Wir beraten Sie gerne – kostenlos und unverbindlich.

- **Regionalstelle Salzburg Stadt**
Inge-Morath-Platz 30, 5020 Salzburg
Tel. 0662/43 09 80
stadt@salzburger.hilfswerk.at
- **Regionalstelle Flachgau**
Rupertusstraße 40,
5201 Seekirchen am Wallersee
Tel. 06212/313 01
flachgau@salzburger.hilfswerk.at
- **Service.Point Oberndorf**
Römerweg 3, 5110 Oberndorf
Tel. 06212/313 01
flachgau@salzburger.hilfswerk.at
- **Regionalstelle Lungau**
Kuenburgstraße 9, 5580 Tamsweg
Tel. 06474/77 10
lungau@salzburger.hilfswerk.at
- **Regionalstelle Tennengau**
Griesmeisterplatz 2, 5400 Hallein
Tel. 06245/814 44
tennengau@salzburger.hilfswerk.at
- **Regionalstelle Pongau**
Lichtensteinklammstraße 18,
5600 St. Johann
Tel. 06412/79 77
pongau@salzburger.hilfswerk.at
- **Regionalstelle Pinzgau**
Loferer Bundesstraße 75, 5700 Zell am See
Tel. 06542/746 22
pinzgau@salzburger.hilfswerk.at
- **Service.Point Saalfelden**
Ritzenseestraße 11, 5760 Saalfelden
Tel. 06582/751 14
saalfelden@salzburger.hilfswerk.at
- **Service.Point Bramberg**
Sportstraße 331, 5733 Bramberg
Tel. 06566/204 46
bramberg@salzburger.hilfswerk.at



SKODA

Werde auch du Teil der Family



bzw. bis zu 100.000 km



**Jetzt attraktive
Vorteilspakete sichern!**

Fabia

ab 14.460,- Euro



Kostenlos: 
4 Alu-Winterkomplettreder.

Octavia Combi

ab 25.580,- Euro



**Mit der Karoq 4x4 Prämie
2.000,- Euro sparen.**

Karoq

ab 28.290,- Euro

Bei Finanzierung, Versicherung und Service über die Porsche Bank.

**Sichern Sie sich bis zum 30. Juni 2026 attraktive Angebote!
Schnell zugreifen: Viele Fabia, Karoq und Octavia Combi sofort verfügbar.**

Symbolfotos. Stand 04.05.2026. Unverb., nicht kart. Richtpreise inkl. NoVA und 20% MwSt. für Privatkunden. Berücksichtigte listenpreismindernde Nachlässe: Family-Bonus (Fabia/Octavia 2.000,- | Karoq 3.000,-), 2.500,- Finanzierungs-, 1.000,- Versicherungs- (bei Abschluss einer KASKO Versicherung) und 1.000,- Service-Bonus (bei Abschluss eines Service-Produktes) der Porsche Bank. Mindestlaufzeit 36 Monate, Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Karoq 4x4 Prämie gilt für Karoq 4x4. Kostenlose vier original Alu-Winterkomplettreder für Octavia Privatkunden in Kombination mit kostenpflichtiger Škoda TopCard. Alle Aktionen gültig mit Kaufvertrags-/Antragsdatum 03.12.2025 bis 30.06.2026. Details zu den definierten Winterkomplettreder und zu allen Aktionen erhalten Sie unter skoda.at/aktionen bzw. bei Ihrem Škoda Betrieb. *5 Jahre Neuwagengarantie bzw. bis zu 100.000 km Gesamtkilometerleistung inklusive. Je nachdem, was zuerst eintritt.

Verbrauch: 4,3–8,5 l/100 km. CO₂-Emission: 112–195 g/km.

skoda.at | facebook.com/skoda.at | youtube.com/skodaAT | instagram.com/skodaAT

Sorgen wir füreinander.



Wir unterstützen
sozialen Zusammenhalt.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP