

01 | 2025

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

KINDERBETREUUNG

im Ort

Seite 12

BEWEGUNG

im Alter

Seite 14

HOFFNUNG IN DER KATASTROPHE

Das Hilfswerk
International im Einsatz

Seite 28

MINT ist überall

WIE KINDER DIE WELT ERFORSCHEN

Seite 4



DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

...und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen 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!

ES HAT SICH VIEL GETAN im letzten Winter und wir warten nach der kalten Zeit alle auf den wärmenden Frühling. Wie es wirtschaftlich und gesellschaftlich in unserem Land weitergehen wird, ist für viele Menschen eine essenzielle und existenzielle Frage. Auch das OÖ Hilfswerk geht auf große Herausforderungen zu. Nichtsdestotrotz werden unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer an der Seite der Menschen in Oberösterreich stehen und helfen, wo Hilfe benötigt wird.

In dieser Ausgabe geben wir wieder einen Einblick in unsere Tätigkeiten für die Menschen, die Pflege, Betreuung und große oder kleine Unterstützung brauchen. Ein bunter Überblick über das, was unsere Hilfswerkerinnen und Hilfswerker täglich leisten, was sie gemeinsam mit den vielen Menschen – von den Kleinsten in den Krabbelstuben bis zu den Alten, die wir zu Hause und in unseren Tagesstätten betreuen – erleben, steht mit dieser Ausgabe für Sie bereit. Machen wir gemeinsam einen Blick in die Gemeinde Palting, die eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem OÖ Hilfswerk unterhält, und begleiten Sie uns durch das Jahres-Schwerpunktthema „Bewegung im Alter“.

Ich wünsche Ihnen ein im positiven Sinne bewegtes Jahr und bleiben Sie gesund!

Ihre Viktoria Tischler

Geschäftsführerin

Oberösterreichisches Hilfswerk

4

IM FOKUS

MINT ist überall

12

KINDHEIT & JUGEND

Kinderbetreuung all inklusive

17

LEBEN & GESELLSCHAFT

Verein Hilfswerk Rohrbach

30

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah.

Werden Kinder in ihrem Entdeckungsdrang unterstützt, kann sich daraus eine lebenslange Begeisterung entwickeln.

Was heißt schon MINT?

Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – klingt kompliziert, muss es aber nicht sein. Kinder finden MINT spannend, denn sie wollen die Welt um sie herum verstehen.

MINT ist eigentlich überall. Kinder wissen das instinktiv, während Erwachsene das nur zu gerne vergessen. Denn die einzelnen MINT-Bereiche klingen für die „Großen“ oft nach Schule und Lernen – was für viele von ihnen leider mit wenig Spaß verbunden war.

ALLES IST MINT

Doch wenn es von Kindesbeinen anders erlebt wird, kann der MINT-Bereich zu einem spannenden Spielplatz werden. Beobachten, sortieren, fragen, Theorien entwickeln und Schlüsse ziehen. Kinder machen das eigentlich den ganzen Tag. Dabei ist ihnen gar nicht immer bewusst, dass dies mit Naturwissenschaften und Technik zu tun hat – den meisten Eltern und Erziehenden übrigens auch nicht. Dieser spielerische Zugang hat außerdem das Potenzial, bis in die Berufs-

laufbahn hinein zu wirken. Und das sind keine schlechten Zukunftsaussichten. Immerhin sind Fachkräfte im MINT-Bereich meist ebenso begehrt wie gut bezahlt. Aus dem kindlichen Spaß kann also eine lebenslange Begeisterung werden, die sich auch noch auszahlt.

POSITIVE NEBENWIRKUNGEN

Wichtig ist es somit, dass Kindern Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik auch in ihrer Freizeit begegnen. Abseits des Schulunterrichts können sie Phänomene und Fragen aus diesen Bereichen entspannter und eigenständiger hinterfragen und erforschen. Dadurch entwickeln sie eine positive Grundeinstellung der Gesamthematik gegenüber und gehen dann auch im Unterricht offener und neugieriger mit Wissenschaft und Technik um. Quasi als Begeiterscheinung entwickeln Mädchen und





„Ein Kind zu unterrichten ist nicht ein Gefäß zu füllen, sondern ein Feuer zu entzünden.“
Aristophanes



Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Kinder sind unsere Zukunft. Damit sie ihre Zukunft auch aktiv gestalten können, brauchen junge Menschen MINT-Fähigkeiten. Denn Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik sind die Bausteine, aus denen unsere Welt besteht. Nur wer sie versteht, kann künftig wichtige Weichen stellen. Wird schon in jungen Jahren Begeisterung für MINT geweckt, eröffnen sich für junge Menschen zahlreiche Chancen für interessante Bildungskarrieren. Lassen wir die Forscher von morgen ihre Neugier auf MINT heute schon entdecken. Vom Kindergarten bis zur Nachmittagsbetreuung in den Schulen setzt das Hilfswerk hier Schwerpunkte, um Wissbegierde spielerisch zu fördern und Spaß an MINT zu wecken.“



Die Umwelt zu erforschen und zu verstehen, das ist ein Grundbedürfnis für Kinder. Dabei wird MINT ganz natürlich angewendet.

- » Buben durch das eigenständige Erforschen ihrer Umwelt eine höhere Frustrationstoleranz. Daraus folgend gehen sie nicht nur kurzfristig, sondern auch für ihre weitere Bildungskarriere grundsätzlich kompetenter an Problemlösungen heran.

ES RAUCHT, ES STINKT – SO EIN SPASS!

Auch Fehler werden im entspannten und selbstbestimmten Forschen nämlich als Lernchance statt als Peinlichkeit erlebt. Denn wenn ein MINT-Experiment spektakulär schiefgeht, es raucht und stinkt, explodiert und richtig schön Dreck macht, dann sind die jungen Forscher meist eher fasziniert als schockiert. Das sind die Erlebnisse, die

Spaß machen, von denen man noch jahrelang erzählen kann. Umso besser, wenn sich die Erwachsenen davon auch nicht aus der Ruhe bringen lassen.

Und selbst wenn erwachsene Familienmitglieder bislang eher wenig mit MINT zu tun hatten, die Welt mit Kinderaugen zu sehen, kann auch für sie neu und spannend, lustig und interessant sein.

Wichtig ist jedenfalls, Kinder bis ins Jugendalter in ihren Entdeckungen zu begleiten und zu unterstützen, sie jedoch eigenständig Zusammenhänge erkennen zu lassen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein und ermuntert sie,



Junge Forscherinnen und Forscher finden Experimente spannend, besonders wenn es dabei qualmt und stinkt.



INFO

GROSSE HILFE, GANZ NAH

Für **Eltern und Erziehende** haben wir auf unserer Website einige der wichtigsten Fragen rund um Kindererziehung und Kinderbetreuung angeführt und beantwortet. Dort finden Sie auch unser **Themenportal „MINT“**, wo Wissenswertes rund um Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik übersichtlich zusammengefasst ist sowie Anregungen zum kindgerechten Einstieg in diese Bereiche gegeben werden: von **hilfreichen Tipps, wie Sie Kinder in ihrer Entwicklung fördern können**, bis zu altersgerechten Experimenten und **Link- sowie Literaturtipps**.

Informieren Sie sich auf

www.hilfswerk.at/mint

Hilfswerk-Hotline für Eltern und Erziehende:

0800 640 680, Mo bis Do von 9 bis 16 Uhr,
Fr von 8 bis 12 Uhr, gebührenfrei aus ganz Ö

weiterzumachen. Denn die Entdeckungsreise in Richtung MINT kann ein ganzes Leben lang Freude bereiten.

MATHEMATIK UND INFORMATIK – VON MUSTERN UND CODES

Mathematik ist nicht nur ein Schulfach, es steckt auch in vielen Alltagstätigkeiten. Beim Aufräumen zum Beispiel: die Bausteine in die Schachtel, die Malsachen in die Bastelkiste und die Hefte und Bücher in die Schultasche – das ist schon Mathematik. Denn hier müssen Muster erkannt, Gemeinsamkeiten identifiziert werden und gleiche Gegenstände zusammengesammelt werden. Wie weit ist es von zu Hause in die Schule, wieviel Zeit

brauche ich für diesen Weg? Auch das ist Mathematik, denn hier geht es um die „Vermessung der Welt“.

Ein Schalter wird eingeschaltet – und schon brennt das Licht. Das ist tatsächlich die Grundlage der Informatik: Ein- und Ausschalten ist nämlich die Basis des Binärcodes, also der Art, wie Computer kommunizieren.

Schnell einmal im Smartphone nachsehen, wo die Freunde wohnen? Hier handelt es sich schon um eine fortgeschrittene Form von Datennutzung. Aber man kann ja auch mit dem Handy spielen – so (ent-)spannend kann Informatik sein. >>

» **NATURWISSENSCHAFTEN UND
TECHNIK – GREIFBARES WISSEN**

Naturwissenschaften sind eigentlich am sichtbarsten im Alltag: Das Wasser im Topf kocht am Herd, es regnet, im Sommer ist es heiß, wenn man eine Limonadenflasche schüttelt, geht sie über – all das ist Physik, Chemie, Geografie. Jugendliche Forscher finden das spannend, oft hinterfragen sie die Vorgänge hinter dem Offensichtlichen. Sie wollen verstehen, wie die Dinge funktionieren – und vielleicht dann auch vor ihren Freunden damit angeben. So cool kann Wissen sein.

Greifbar sind auch technische Vorgänge: das Fahrrad, die Schraube oder ein Bohrer – sie laden Kinder geradezu ein, diese in die Hand zu nehmen, damit zu „spielen“. Aber auch das ist eigentlich lernen.

LERNEN ALS SPIEL

Die Grenzen sind also fließend, so manches Spiel ist eigentlich ein Forschungsprojekt. Die einfachsten Tätigkeiten der Erwachsenen können bei Kindern Staunen und Wissbegierde hervorrufen. So erfahren sie die Welt, entwickeln sich weiter, wachsen und bleiben neugierig.



Je eher Lernen ein Spiel ist, umso besser. Denn Kinder lernen nicht nur durch spielerisches Ausprobieren, Nachahmen und Hinterfragen. Spielen ist auch für die Entwicklung des kindlichen Gehirns wichtig. Mit dem Angreifen kommt das Begreifen, und nur so kann das Gehirn komplexe Zusammenhänge verstehen. Wichtig ist beim spielerischen Lernen auf jeden Fall, dass jedes Kind dabei unterstützt wird, aber dennoch seine eigene Geschwindigkeit entwickeln darf, selbstbestimmt entscheidet, was gerade interessant ist und sich so aktiv Erfahrungen suchen kann. Nur dann wird dieser Prozess auch als lustvoll wahrgenommen.

WISSBEGIERIG EIN LEBEN LANG

Erfahren Kinder von Anfang an Lernen als Freude daran, die Welt besser zu verstehen, werden sie dies wiederholen. Neue Erfahrungen führen ein Leben lang zu neuen Vernetzungen im Gehirn. Wenn Kinder und Jugendliche Begeisterung über ihre Erkenntnisse spüren, werden allerdings in ihren Gehirnen zusätzlich Belohnungsmechanismen in Gang gesetzt. Sie verursachen diese typische kindliche Freude, die später leider oft verloren geht.

DIE WELT BESSER MACHEN

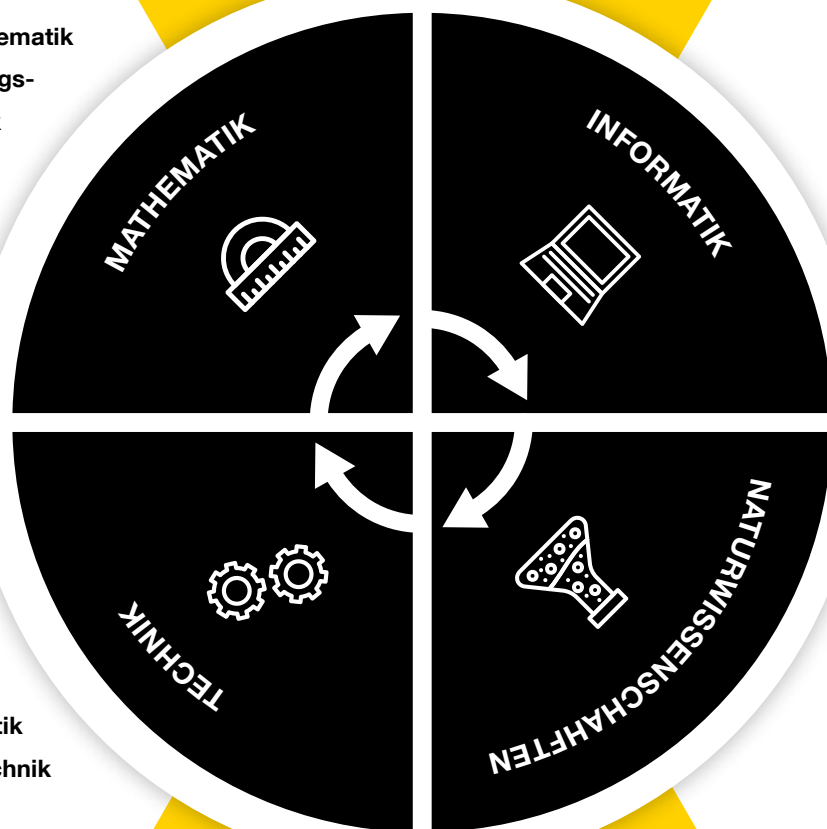
Ist Lernen also weder mit Angst noch mit Druck verbunden, werden Mädchen und Buben dies ein Leben lang gerne machen. Neugierde, Freude am Entdecken und damit verbundene Erfolgserlebnisse motivieren junge Forscherinnen und Forscher, sich entsprechende Ausbildungswege und Berufe zu suchen. So werden aus neugierigen Kindern wissbegierige Jugendliche und Erwachsene, denen es ein inneres Bedürfnis ist, die Welt zu verstehen und sie damit besser machen zu können. ■

Je greifbarer Wissenschaft ist, umso interessanter finden Kinder das.

MINT – ein Überblick

- Finanzmathematik
- Versicherungsmathematik
- Statistik

- Software-Development
- Data Engineering
- Wirtschaftsinformatik



- Architektur
- Optik, Akustik
- Industrietechnik
- Luft- und Raumfahrttechnik

- Chemie
- Biologie
- Physik
- Astronomie



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpteknik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **bosomedicus 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. 67,90 Euro

BOSCH +SOHN **boso**

BÜRO IDEEN ZENTRUM

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 17:00 Uhr
2100 Korneuburg

JUST IN TIME
9 TAGE LIEFERZEIT

www.blaha.co.at **blaha** OFFICE

Starke Apotheken.

Starke Gesundheit.

Damit alle Menschen
bestens versorgt werden!

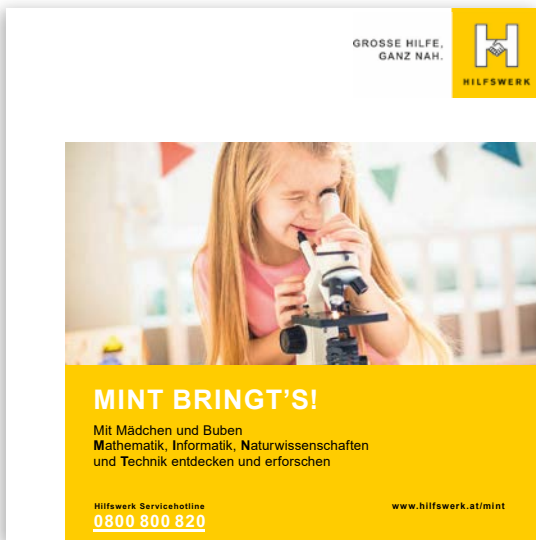


Meine Apothekerin.
Mein Apotheker.

www.apothekerkammer.at



Wissenswert und informativ!



MINT BRINGT'S!

„MINT bringt's!“, so heißt unsere Broschüre, die Sie jetzt bereits bestellen können. Darin haben wir für Sie eine Fülle an nützlichen Informationen zusammengestellt und geben konkrete Tipps rund um MINT. Außerdem finden Sie in der Broschüre Experimente, die Sie ganz leicht mit Ihrem Kind im Alltag zu Hause oder draußen, in der Natur, ausprobieren können.

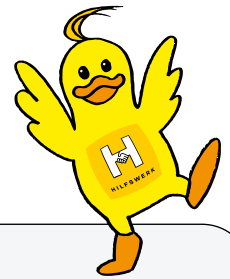
Demnächst werden wir übrigens eine neue MINT-Broschüre für Sie herausbringen. Diese wendet sich an kleinere Kinder und ihre Eltern. Denn MINT beginnt bereits ganz früh im Kindesalter. Und dann stellen die Kleinen ganz viele Fragen ... Zu viel wollen wir Ihnen jetzt aber noch nicht verraten!



WEBPORTAL KIDS & MORE

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte rund um Kinder, Elternsein & Erziehung.

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



„Hallo, liebe Kinder, Eltern und Großeltern! Ich bin FIDI, das schlaue Entlein des Hilfswerks. Flexibel, Individuell, Dynamisch und Intelligently – das ist die Kinderbetreuung beim Hilfswerk! Wir sind für Klein und Groß, Jung und Alt da – fragt einfach beim Hilfswerk in eurer Nähe nach!“

RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!

Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at



BROSCHÜRE HAUTGESUNDHEIT

Gut zu sich und seiner Haut zu sein, zahlt sich in jedem Alter aus. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie Hautprobleme in reiferen Jahren in den Griff bekommen. Mit richtiger Pflege, Ernährung und Lebensweise kann man viel erreichen. Informieren Sie sich: „**Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter.**“

Kinderbetreuung all inklusive

In Zusammenarbeit mit dem OÖ Hilfswerk können auch kleine Gemeinden ihre Kinder optimal im Ort betreuen.



Mag. Doris Weiglein
Bereichsleitung Kinder, Jugend
und Familie

INFOS

Mehr Informationen zum Thema gibt es beim OÖ Hilfswerk:

Mag. Doris Weiglein
Bereichsleitung Kinder, Jugend
und Familie
Dametzstraße 6, 4020 Linz
+43 664 80765 1107

In der kleinen Gemeinde Palting im Bezirk Braunau verlässt man sich seit einigen Jahren bei der Kinderbetreuung auf das OÖ Hilfswerk. Eine Entwicklung, die sowohl die Gemeinde, aber auch die Eltern und Kinder äußerst positiv erleben.

Die Entscheidung, die Betreuung der Kinder in der Gemeinde dem OÖ Hilfswerk anzuvertrauen, war nicht nur eine strategische Maßnahme zur Reduzierung des Verwaltungsaufwands, sondern auch eine Antwort auf die Herausforderungen der Personalsuche. Die begrenzten Ressourcen im Gemeindeamt machten es notwendig, neue Wege zu gehen.

Im Jahr 2019 trat die Gemeinde an das Hilfswerk heran, um die bestehenden Kindergartengruppen zu übernehmen. Die Entscheidung fiel nicht leicht, doch die positiven Referenzen des Hilfswerks und die umfassende Erklärung der Vorteile überzeugten die Verantwortlichen. „Wir haben von zufriedenen Mitarbeitern in anderen Gemeinden ge-

hört, und das hat uns das Vertrauen gegeben, diesen Schritt zu wagen“, erklärt Amtsleiter Rainer Wokatsch.

Die Implementierung der neuen Strukturen verlief reibungslos. Das Hilfswerk unterstützte die Kollegenschaft im Kindergarten und sorgte dafür, dass der Übergang für alle Beteiligten so angenehm wie möglich gestaltet wurde. Diese Unterstützung war entscheidend, um das Vertrauen der Eltern und Kinder zu gewinnen.

HOHER QUALITÄTSSTANDARD

Heute zeigt sich die Gemeinde Palting äußerst zufrieden mit dem Angebot des Hilfswerks. „Sowohl die Kollegenschaft als auch die Eltern und Kinder bescheinigen uns einen sehr hohen Qualitätsstandard“, so Amtsleiter Wokatsch. Die Mitarbeiter des Hilfswerks sind stets bemüht, aufkommende Probleme zeitnah zu lösen und die Qualität der Betreuung auf einem hohen Niveau zu halten.

Die Zusammenarbeit zwischen den Verantwortlichen in den Einrichtungen und dem Hilfswerk als Träger



Die Kinder profitieren von der qualitativ hochwertige Betreuung enorm.

funktioniert hervorragend. „Wir arbeiten gemeinsam an Lösungen und fühlen uns von den Verantwortlichen vor Ort sowie vom Hilfswerk sehr gut unterstützt“, betont Rainer Wokatsch. Diese enge Kooperation hat nicht nur die Qualität der Betreuung verbessert, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl in der Gemeinde gestärkt.

„Aktuell betreut das Hilfswerk in Palting drei Kindergartengruppen, zwei Krabbelstübengruppen und eine flexible Schülernachmittagsbetreuung. Insgesamt können derzeit 105 Kinder von diesen Angeboten profitieren – 58 im Kindergarten, 25 in der Krabbelstube und 22 in der flexiblen Schülernachmittagsbetreuung“, schildert die Leiterin

des Familien- und Sozialzentrums Munderfing/Braunau des OÖ Hilfswerks, Eva-Maria Schauer.

Die Entstehungsgeschichte dieser Einrichtungen ist eng mit der Entscheidung der Gemeinde verbunden, die Verantwortung in die Hände des Hilfswerks zu legen. Im September 2021 wurde die erste Krabbelstube eröffnet, gefolgt von einer weiteren Gruppe im Jahr 2022. Diese kontinuierliche Erweiterung zeigt das Engagement des Hilfswerks, den Bedürfnissen der Gemeinde gerecht zu werden.

VORTEILE FÜR GEMEINDEN

Die Vorteile dieser Zusammenarbeit sind für die Gemeinde offensichtlich: Die Personalsuche entfällt, und

das Hilfswerk kümmert sich um alle rechtlichen, administrativen und pädagogischen Belange rund um die Einrichtungen. „Wir können uns auf die Förderung und Entwicklung unserer Kinder konzentrieren, während das Hilfswerk die organisatorischen Aufgaben übernimmt“, fasst Rainer Wokatsch zusammen.

Insgesamt zeigt die Zusammenarbeit zwischen der Gemeinde Palting und dem OÖ Hilfswerk, wie durch Kooperation und Vertrauen eine qualitativ hochwertige Betreuung für Kinder geschaffen werden kann. Diese positive Entwicklung ist ein Beispiel dafür, wie Gemeinden durch innovative Lösungen und partnerschaftliche Ansätze zukunftsfähig bleiben können. ■

Bewegen, so lange es Spaß macht!



Oliver Weichselbaumer
Pflegedienstleitung

INFOS

Mehr Informationen zum Thema gibt es beim OÖ Hilfswerk:

Oliver Weichselbaumer
Pflegedienstleitung
Dametzstraße 6, 4020 Linz
+43 664 80765 1165

Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebens. Besonders im Alter wirkt es sich positiv aus, wenn man zeitlebens aktiv war. Auch im Alter kann Bewegung noch Spaß machen. „Bewegung im Alter“ wurde daher im OÖ Hilfswerk zum Themenschwerpunkt für die kommenden zwei Jahren gewählt.

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper auf verschiedene Weise. Muskeln können schwächer werden, die Gelenke steifer und das Gleichgewicht kann beeinträchtigt sein. Regelmäßige Bewegung hilft, diesen Veränderungen entgegenzuwirken und die Lebensqualität zu verbessern. Sie fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das geistige Wohlbefinden.

WAS PASSIERT IM ALTER MIT DEM KÖRPER?

MUSKELMASSE UND KRAFT

Im Alter neigen viele Menschen dazu, Muskelmasse zu verlieren, ein Prozess, der als Sarkopenie bekannt ist. Durch gezielte Kraftübungen kann dieser Verlust verlangsamt oder sogar umgekehrt werden. Stärkere Muskeln unterstützen die Mobilität und verringern das Risiko von Stürzen.

KNOCHENGESUNDHEIT

Bewegung, insbesondere Gewicht tragende Aktivitäten wie Gehen oder Tanzen, stärkt die Knochen. Dies ist besonders wichtig, da ältere Menschen ein höheres Risiko für Osteoporose haben, eine Erkrankung, die die Knochendichte verringert und das Risiko von Frakturen erhöht.

GELENKBEGWEGLICHKEIT

Regelmäßige Bewegung fördert die Flexibilität und Beweglichkeit der Gelenke. Aktivitäten wie Yoga oder sanftes Dehnen können helfen, die Gelenke geschmeidig zu halten und Schmerzen zu lindern.

HERZ-KREISLAUF

Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen oder zügiges Gehen stärken das Herz und verbessern die Durchblutung. Ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist entscheidend für die allgemeine Gesundheit und kann das Risiko von Herzerkrankungen verringern.

TIPPS

**GLEICHGEWICHT
UND KOORDINATION**

Viele ältere Menschen haben Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht, was das Risiko von Stürzen erhöht. Spezielle Gleichgewichtsübungen können helfen, Stürze zu vermeiden und das Selbstvertrauen zu stärken.

GEISTIGE GESUNDHEIT

Bewegung hat auch positive Auswirkungen auf die geistige Gesundheit. Sie kann Stress abbauen, die Stimmung heben und das Risiko von Depressionen verringern. Zudem wird die kognitive Funktion durch regelmäßige körperliche Aktivität gefördert.

„Die Veränderungen, die das Älterwerden begleiten, können durch Bewegung besser bewältigt werden und dabei die Lebensqualität deutlich verbessern“, beschreibt Oliver Wechselbaumer vom OÖ Hilfswerk die Wichtigkeit des Programms, das

2025 und 2026 mit Weiterbildungen, Kursen und Workshops für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den zentralen Schwerpunkt im Pflege- und Betreuungsbereich stellen wird. Auch Broschüren für die Kundinnen und Kunden sowie für betreuende Angehörige liegen beim OÖ Hilfswerk auf und geben viele hilfreiche Tipps und Anregungen für Aktivität und Bewegung im Alter. „Dabei ist uns wichtig, dass die Bewegung Spaß macht, dass sie sinnvoll eingesetzt wird und dem jeweiligen Gesundheitszustand unserer Kundinnen und Kunden angepasst und in den Alltag gut integrierbar ist“, ergänzt Oliver Wechselbaumer.

Grundsätzlich gilt: Es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen. Jeder Schritt zählt und ist besser als gar keine Bewegung. Die positiven Effekte werden sich rasch bemerkbar machen. ■

**TIPPS FÜR BEWEGUNG
IM ALTER**

Regelmäßigkeit: Versuchen Sie, täglich kleine Bewegungseinheiten von 10 bis 15 Minuten einzuplanen.

Vielfalt: Kombinieren Sie verschiedene Übungen für Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Gleichgewicht.

Anpassung: Hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie die Intensität und Art der Übungen an Ihre individuellen Bedürfnisse an.

Geselligkeit: Suchen Sie sich einen Trainingspartner oder schließen Sie sich einer Gruppe an. So macht Bewegung mehr Spaß und motiviert zusätzlich.

Bewegung erhöht die Lebensqualität im Alter.



HIGHLIGHTS

K-Hof
Kammerhof
Museum Gmunden



k-hof.at



Klo & So
Historische Sanitärkeramik



Keramik Lifestyle Schaudapot

WERDEN AUCH SIE TEIL DES TEAMS

Attraktive Berufsmöglichkeit in einem zukunftsweisenden Bereich unseres Sozialsystems, familienfreundliche Umgebung, Vollzeitarbeit bei 37 Wochenstunden, flexible Arbeitstage, verschiedene Arbeitsmodelle, Fort- und Weiterbildungsangebote sowie ein offenes und vertrauensvolles Betriebsklima: Das bietet das OÖ Hilfswerk.

AKTUELLE
JOBANGEBOTE
[www.hilfswerk.at/
oberoesterreich/
jobs-und-karriere](http://www.hilfswerk.at/oberoesterreich/jobs-und-karriere)



NICHT TRÄUMEN. WOHNEN.



Styria
Gemeinnützige Steyrer Wohn- und Siedlungsgenossenschaft

Tel 0 72 52 / 52 932
Fax 0 72 52 / 53 920
E-Mail office@styria-wohnbau.at
Web www.styria-wohnbau.at

Wohlfühlen in bester Qualität!

Die gemeinnützige Steyrer Wohn- und Siedlungsgenossenschaft „Styria“ errichtet in ganz Oberösterreich Wohnungen mit höchstem Wohnkomfort - für Jung und Alt.

Erfahren Sie mehr zu unseren aktuellen Bauprojekten auf unserer Website unter: www.styria-wohnbau.at



umdasch
group

**The home for
better spaces.**

www.umdachgroup.com



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

GEMEINDEN SIND DIE MOTOREN DER REGIONEN – UND UNSERE KINDER SIND UNSERE ZUKUNFT

In Oberösterreich verfolgen wir ein gemeinsames Ziel: unser Bundesland zum Kinderland Nummer 1 zu machen. Deshalb investieren wir im heurigen Jahr rund 418 Millionen Euro für Kinderbetreuung. Dadurch entstehen 110 zusätzliche Gruppen, 750 zusätzliche Krabbelstubenplätze, 570 zusätzliche Kindergartenplätze und 230 zusätzliche Hortplätze. Denn für uns ist klar: Jeder in die Kinderbetreuung investierte Euro ist eine Investition in die Zukunft unseres Landes.

Mit diesem Rekordbudget schaffen wir Angebote, die Kindern die besten Chancen geben, Familien entlasten und Wahlfreiheit ermöglichen. In enger Zusammenarbeit mit unseren Gemeinden setzen wir damit genau die Maßnahmen um, die für Familien wichtig sind. Jede Gemeinde, die Investitionsmaßnahmen im Bereich der Kinderbildung und -betreuung setzt, hat unsere Unterstützung. Denn moderne Krabbelstuben, Kindergärten oder Horte sind eine Bereicherung nicht nur für die Kinder und ihre Eltern, sondern auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Das OÖ Hilfswerk ist dabei ein verlässlicher Partner, der stets bemüht ist, passende Lösungen für individuelle Bedürfnisse zu finden. Flexibel, unkompliziert und vor allem vor Ort erreichbar: das zeichnet das OÖ Hilfswerk und seine Dienstleistungen aus. Dafür möchte ich mich bei den vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern herzlich bedanken und Ihnen zugleich alles Gute für 2025 wünschen.

Verein Hilfswerk Rohrbach 2024

Unter reger Beteiligung der Mitglieder fand im Oktober 2024 die Generalversammlung des Hilfswerk Rohrbach statt.

Obfrau Scheiblberger bedankte sich für die einstimmige Wiederwahl sowie das entgegengebrachte Vertrauen und betonte: „Nur mit einem engagierten Team kann man gute Arbeit leisten. Ein Highlight unserer Arbeit ist zweifelsfrei unsere Weihnachtsaktion, bei der wir Kinder in unseren Hilfswerk-Einrichtungen mit Spielsachen überraschen.“

Das OÖ Hilfswerk Rohrbach ist mit derzeit 98 Mitarbeitenden ein wichtiger Arbeitgeber in der Region. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Kinderbetreuung. Mit einem Hort, Krabbelstuben und zahlreichen schulischen Nachmittagsbetreuungen trägt das Hilfswerk maßgeblich zur Unterstützung von Familien bei. ■



Hilfswerk-Bezirksobfrau LAbg. Gertraud Scheiblberger mit ihrem neugewählten Team und den Ehrengästen

2. v. I. FSZ-Leitung Maria Stelzer, **3. v. I.** Hilfswerk-GF Viktoria Tischler, **8. v. I.** Hilfswerk-Bezirksobfrau LAbg. Gertraud Scheiblberger, **10. v. I.** Hilfswerk-Landesobmann LT-Präs. Max Hiegelsberger



v. l.: Anneliese Bräuer (Obfrau Verein Hilfswerk),
Bürgermeister Josef Rathgeb, Jenny Wolfesberger,
Sissy Wolfesberger (Leitung Lebenshaus)

Haus gegen die Einsamkeit

Das Lebenshaus Oberneukirchen wurde 2003 eröffnet und ist auf Gemeinschaft ausgerichtet.

Es lebt von der Vielfalt und dem Miteinander von Menschen aller Lebensphasen, alt oder jung, gesund oder gebrechlich, die unter einem Dach zusammenkommen, sich begegnen und sich gegenseitig unterstützen. Das Haus steht im Verband mit Wohnhäusern für Familien. Es umfasst neun betreubare Wohnungen für Senioren und drei Wohnungen, die von Familien mit Kindern bewohnt werden. Das Diakoniewerk betreibt dort zwei Wohngemeinschaften für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Das Hilfswerk Stützpunkt Nord und das Eltern-Kind-Zentrum Wichtelhaus sind ebenso hier untergebracht.

Seit September 2024 unterstützt Jenny Wolfesberger das Team im Lebenshaus als Assistentin der Leitung. Bürgermeister Josef Rathgeb sowie Obfrau Verein Hilfswerk Anneliese Bräuer freuen sich auf gute Zusammenarbeit und wünschen ihr alles Gute für die neuen Aufgaben. ■

Dein Leben steht Kopf.

SZ Institut
Österreichs beste Kundenberatung 2024

Die Oberösterreichische versichert.

oberösterreichische versich.at

Verband der Oberösterreichischen Versicherer
In Kooperation mit ServiceValue
Ständestaatliche Zentralbank, Amgasse 130/2024

Dies und das im Hilfswerk

KÖSTLICHKEITEN DER NATUR

Anlässlich des „Tages des Apfels“ besuchte der OÖ Bauernbund die Krabbelstube Traun-Steinmergut. Bezirksbäuerin Michaela Sommer und Bezirksbauernkammerobmann Ing. Johannes Gruber überreichten dabei zwei Kisten voll mit gesunden Äpfeln vom Gustergut Wurm in St. Florian. Aus den Früchten zauberte man gemeinsam mit den Kindern so manche Köstlichkeiten, etwa einen Apfelstrudel und Apfelmus. Geschmeckt hat es jedenfalls hervorragend und besonders die Kinder konnten gar nicht genug von den gesunden Naschereien bekommen. Krabbelstubenleiterin Tina Gusenbauer und die Leiterin des Familien- und Sozialzentrums Linz-Land, Andrea Hettich, bedankten sich ganz herzlich für den netten Besuch.

Die Äpfel kamen bei den Kindern sehr gut an.



DER NIKOLAUS KOMMT NACH OTTENSHEIM



Die Bewohnerinnen und Bewohner freuten sich über die liebevoll gestalteten Präsente.

Mit einem besonders besinnlichen Fest brachte der Verein Hilfswerk Region Ottensheim die Bewohnerinnen und Bewohner im Betreubaren Wohnen in Ottensheim in Weihnachtsstimmung. Ihnen wurde mit selbstgemachten Sackerln und einer gemütlichen Feier mit Keksen, Tee und Kaffee eine große Freude gemacht. Auch altbekannte Weihnachtslieder wurden mit der Gitarre begleitet und besinnliche Weihnachtsgedichte vorgetragen. Die kleinen Beutel gestaltete dabei liebevoll der Verein Hilfswerk Region Ottensheim – ein Dankeschön gilt der Obfrau Eva Maria Gattringer und Vorstandsmitglied Ulrike Parnreiter.



Max Hiegelsberger

Aufsichtsratsvorsitzender der
OÖ Hilfswerk GmbH,
Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ

AUCH IM ALTER NOCH FIT UND BEWEGLICH!

Nach einer Krankheit oder Verletzung wieder schnell in Bewegung zu kommen, ist entscheidend für unsere Gesundheit. Besonders älteren Menschen fällt dies häufig schwer. Dies kann sowohl körperliche Ursachen haben als auch auf einem Mangel an Motivation oder Überzeugung beruhen. Das OÖ Hilfswerk stellt daher in den kommenden zwei Jahren das Thema „Bewegung im Alter“ in den Mittelpunkt, damit Sie lange fit und rüstig bleiben oder rascher wieder auf die Beine kommen. Unser geschultes Fachpersonal ist darauf sensibilisiert, den Menschen Bewegung zu ermöglichen bzw. sie wieder dazu zu motivieren. Bleiben Sie länger in Bewegung, bleiben Sie länger gesund! Das OÖ Hilfswerk konzentriert sich in seiner gesellschaftlichen Verantwortung aber auch besonders auf die Betreuung von Kindern in Krabbelstuben, Kindergärten und Horten. Damit auch Kinder in Gemeinden bestmöglich betreut werden, die die Betreuung nicht alleine stemmen können, bieten wir spezifisch zugeschnittene Modelle der Kinderbetreuung in Zusammenarbeit mit den Gemeinden an. Nützen Sie unsere Angebote und ermöglichen Sie den Kindern und Eltern in Ihrer Region eine sichere Zukunft! Junge Menschen sollten von Beginn an die nötigen Chancen bekommen, um später ein erfülltes und stabiles Leben zu führen.

WEIHNACHTSGRÜSSE IM LEBENSHAUS

Kurz vor Weihnachten gab es für unsere Senioren der neun betreubaren Wohnungen im Lebenshaus in Oberneukirchen eine kleine Aufmerksamkeit von der Markt-gemeinde Oberneukirchen. Mit den besten Wünschen und einem guten Start ins neue Jahr überreichten Bürgermeister Josef Rathgeb und Vizebürgermeisterin Anneliese Bräuer den älteren Menschen selbstgebackenes Apfelbrot des ortsansässigen Diakoniewerks. Sissy Wolfesberger überreichte ihnen ebenfalls eine kleine Aufmerksamkeit, verbunden mit den besten Wünschen und als Dank für den guten Zusammenhalt im Haus.



Die Bewohner*innen freuten sich über das selbstgebackene Apfelbrot.



Weihnachtliche Stimmung im Seniorencafé

FROHE WEIHNACHTEN IM SENIORENCAFÉ BUCHKIRCHEN

Das Seniorencafé in Buchkirchen lud im Dezember zur traditionellen alljährlichen Weihnachtsfeier ein. In gemütlicher Runde wurden am festlich geschmückten Tisch Kaffee und Kekse verkostet, die der Bürgermeister Nikon Baumgartner freundlicherweise spendierte. Zudem überreichte er Günter und Sepp ein Weihnachtsgeschenk und bedankte sich für ihre musikalische Begleitung und Unterhaltung zu besonderen Anlässen. Mit einer kleinen Aufmerksamkeit wurde auch die langjährige Hilfswerk-Mitarbeiterin Christine Hofstadler überrascht und ihr damit für ihren unermüdlichen Einsatz für das Seniorencafé gedankt.

WEIHNACHTSFEIER IM HILFSWERK ROHRBACH

Am 6. Dezember 2024 fand die Weihnachtsfeier des Hilfswerk Rohrbach statt. Im Zuge dessen wurden Mitarbeiterinnen geehrt und die langjährige Leitungsstellvertreterin des Familien- und Sozialzentrums, Karin Kehrer, in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Außerdem nahm man die gemeinsame Weihnachtsfeier zum Anlass, um fünf Betreuungseinrichtungen mit Spielsachen im Wert von etwa 1.000 Euro zu überraschen. Vom Kuschelsofa bis zum Mikroskop und den Clics-Bausteinen war alles dabei und wird den Kindern in den Betreuungseinrichtungen viel Freude bereiten.

Hilfswerk-Bezirksobfrau Gertraud Scheiblberger (l.) und Hilfswerk-Geschäftsstellenleiterin Maria Stelzer (Mitte) verabschieden Karin Kehrer in den Ruhestand.





Ausgezeichnet



CHRISTA BACHLECHNER
Einsatzleiterin,
Hauskrankenpflege

Ich bin seit 2003 als Einsatzleitung und in der Hauskrankenpflege tätig. Die gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf, der Zusammenhalt der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die gelebte Wertschätzung im Team und der Rückhalt der Vorgesetzten sind Gründe für mein jahrzehntelanges Bleiben. Im Bereich der Einsatzleitung ist konstruktives, lösungsorientiertes und strukturiertes Arbeiten gefragt – das bereitet mir Freude. In der Hauskrankenpflege vor Ort ist es mir ein Anliegen, dass unsere Kundinnen und Kunden so lange wie möglich gut versorgt daheim in ihrem Umfeld bleiben können.



MONIKA KEMETHOFER
Leitung Lohnbüro

Seit 1. Juli 2001 bin ich beim OÖ Hilfswerk tätig. Angefangen als Sekretärin wechselte ich 2002 als Personalverrechnerin in das Lohnbüro. Mit Jänner 2005 übernahm ich dessen Leitung. In unserem Team stehen die Mitarbeiter*innen an oberster Stelle. Ich schätze ein gutes, harmonisches Arbeitsklima. Rückblickend waren die vergangenen 23 Jahre eine schöne, bereichernde und erfüllte Zeit für mich. Ich habe jeden Tag viel Freude an meiner Tätigkeit und freue mich auf weitere Jahre in unserem zukunftsorientierten Unternehmen.



EVA SCHAUER
Leiterin Familien-
und Sozialzentrum,
Bezirk Braunau

Ich bin seit 2002 Leiterin des Familien- und Sozialzentrums in Munderfing und leite den Bezirk Braunau. Gründe, weshalb ich seit über 20 Jahren beim OÖ Hilfswerk bin, gibt es viele, unter anderem, weil es immer wieder spannend ist, die Entwicklung der Angebote zu beobachten, kein Tag dem anderen gleicht und ich einem tollen Team vorstehen darf. Ich sehe jeden Tag, dass unsere Unterstützung bei den Menschen ankommt und wir ihnen weiterhelfen können.



MONIKA STARLINGER
Fachsozialbetreuerin
für Altenarbeit

Im Juni 2003 begann ich nach meiner Ausbildung zur Altenfachbetreuerin beim OÖ Hilfswerk in Vöcklabruck zu arbeiten. 19 Jahre war ich in der Mobilen Betreuung tätig und ging mit 60 Jahren in Pension. Mein gesundheitlicher Zustand erlaubt es mir aber, ein paar Stunden die Woche Menschen in einem Betreubaren Wohnen weiterhin zu begleiten. Ich habe vom ersten Tag an diese Arbeit gerne gemacht. Es ist schön, den Menschen in ihren eigenen vier Wänden zu helfen und sie zu pflegen. Insbesondere die Selbstständigkeit, Verantwortung zu übernehmen, Angehörige zu entlasten und der Austausch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Dienstbesprechungen machen mir besonders Freude an meinem Beruf.



Isabella Ecker

Leiterin des Fachbereichs Kinder,
Jugend und Familie im Hilfswerk
Österreich

„Täglich verbringen viele Kinder Zeit bei unseren Tageseltern, Kinderbetreuungseinrichtungen oder in der schulischen Nachmittagsbetreuung. Im Hilfswerk fördern wir spielerisch Neugier und Begeisterung. So wird MINT zu etwas Spannendem, das Kinder ermutigt, wissbegierig auf die Welt zuzugehen.“

Forschen aus eigenem Antrieb macht Kinder selbstbewusst.



Verspieltes Lernen statt Schulstress

Damit Kinder MINT als so faszinierend erleben, dass sie sich später beruflich damit beschäftigen wollen, sollte ihr Interesse möglichst früh geweckt und gefördert werden. Was dafür wichtig ist, erklärt Hilfswerk-Expertin Isabella Ecker im Gespräch.

HAND IN HAND: Warum ist MINT so wichtig in der Kinder- und Jugendbetreuung des Hilfswerks?

ISABELLA ECKER: MINT ist die Grundlage unseres täglichen Lebens und unverzichtbar für die moderne Welt und ihre Zukunft. Eine frühe Förderung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik legt wichtige Bausteine für die Bildungslaufbahn und erweitert die beruflichen Möglichkeiten. Im Hilfswerk fördern wir spielerisch Neugier und Begeisterung für diese Themen, um Kindern zu zeigen, wie MINT unseren Alltag prägt und gestaltet. Dabei achten wir darauf, Inhalte altersgerecht zu vermitteln und Kinder unabhängig von Geschlechterrollen zu stärken – denn MINT ist für alle da!

In welcher Form bietet das Hilfswerk MINT-Wissen an?

Täglich verbringen viele Kinder Zeit bei unseren Tageseltern, in unseren

Kinderbetreuungseinrichtungen oder in der schulischen Nachmittagsbetreuung. Hier legen wir Wert darauf, fördernde und sinnvolle Bildung zu vermitteln – wichtig ist dabei immer: Es muss Spaß machen. Für Eltern bieten wir zusätzliche Unterstützung durch Broschüren, praktische Tipps und unser Online-Portal, das eine Vielzahl spannender Experimente und Ideen für zuhause bereithält. So wird MINT ein fester Bestandteil des Alltags – für Kinder und ihre Familien.

Lernen die Kinder nicht MINT ohnehin in der Schule? Warum reicht das nicht aus?

Die Schule legt wichtige Grundlagen in MINT, doch oft stehen hier Lesen, Schreiben und Rechnen im Vordergrund. Freizeitangebote ermöglichen es Kindern außerdem, ohne Druck und mit Freude zu forschen, zu entdecken und selbst Lösungen zu entwickeln. Durch kreatives Experimentieren erfahren sie Selbstwirksamkeit und stärken



Gemeinsames Entdecken kann Mädchen wie Buben begeistern.

ihr Selbstvertrauen. So wird MINT zu etwas Spannendem und Alltäglichem, das Kinder dazu ermutigt, offen und wissbegierig auf die Welt zuzugehen – ganz ohne die oft negativen Assoziationen, die wir mit Schulfächern verbinden.

Welche Möglichkeiten haben Eltern, wenn sie sich selbst mit MINT nicht auskennen?

Eltern und Erziehende müssen keine MINT-Fachleute sein, um Kinder zu fördern. Ein offener Dialog und gemeinsames Entdecken sollten im Mittelpunkt stehen. Es geht darum,

neugierig zu sein, Fragen zu stellen und Lösungen gemeinsam zu suchen. Bücher, Online-Ideen und einfache Experimente bieten hier viele Möglichkeiten, um MINT alltagsnah zu erleben. Zusätzlich bieten die regionalen Nachmittagsangebote des Hilfswerks spannende, spielerische Zugänge, die Kinder kreativ begeistern und Eltern entlasten.

Sollen Mädchen besonders gefördert werden, damit sie sich für MINT interessieren?

Mädchen haben genauso viel Interesse und Talent für MINT wie

Jungen, stoßen aber häufiger auf Vorurteile und Stereotype. Eltern können da helfen, indem sie ihre Töchter besonders ermutigen, Neues auszuprobieren, Fragen zu stellen und in MINT-Bereichen aktiv zu werden. Positive Erfahrungen und Vorbilder zeigen Mädchen zudem, dass MINT spannende Möglichkeiten bietet – auch für sie!

Herzlichen Dank für das Gespräch! ■



Oft finden einsame Menschen selbst keinen Ausweg aus der Isolation.

Einsamkeit muss nicht sein

Soziale Kontakte, Bewegung und Hilfsbereitschaft

sind gut gegen Einsamkeit. Besonders alte Menschen kämpfen mit sozialer Isolation.

Alleinsein und Einsamkeit, das ist nicht das Gleiche. Wer freiwillig allein ist, hat damit nicht unbedingt ein Problem. Fühlt sich eine Person hingegen über einen längeren Zeitraum einsam, kann dies seelische wie körperliche Folgen haben.

Hinzu kommt, dass einsame Menschen aus Scham oder Angst vor Ablehnung oft nicht mehr selbstständig aus der sozialen Isolation herausfinden. Armut, Arbeitslosigkeit, gesundheitliche Probleme, aber auch ein Umzug oder die Pensionierung, all das kann Einsamkeit auslösen.

Trotz vielfältiger digitaler Vernetzungsmöglichkeiten nimmt die Einsamkeit – nicht nur in Österreich, sondern weltweit – zu. Sie betrifft Jung wie Alt und entwickelt sich, weitgehend abseits der öffentlichen Wahrnehmung, zu einem Massenphänomen mit schwerwiegenden Folgen.

GESUNDHEITSRISIKO

Denn Menschen ohne starke soziale Kontakte sind einem höheren Risiko von Schlaganfällen, Angststörungen, Demenz und Depressionen ausgesetzt. Die Auswirkungen sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) vergleichbar mit Risiko-

HILFSWERK-
SERVICEHOTLINE

Der Hilfswerk-Stützpunkt
in Ihrer Nähe hilft Ihnen
gerne bei der Suche nach
regionalen Angeboten.

0800 800 820



Gemeinsame Aktivitäten – wie etwa ein Kartenspiel mit Freunden – sorgen für Geselligkeit.

faktoren wie Rauchen, Adipositas und körperlicher Inaktivität. Umso wichtiger, dass hier gezielt entgegengewirkt wird. Dafür muss der oder die Betroffene selbst, aber auch die Gesellschaft als Ganzes, das Problem allerdings bewusst angehen. Möglichkeiten gäbe es genug, wissen Expertinnen und Experten. Manches mag zunächst banal erscheinen, doch der Weg aus der Isolation heraus besteht aus vielen, oft kleinen Schritten.

SELBSTERKENNTNIS

Soziale Kontakte neu zu knüpfen, ist eine echte Herausforderung, weiß Sabine Maunz, klinische Psychologin beim Hilfswerk. Sie rät Betroffenen als ersten Schritt, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und nicht kleinzureden: „Wenn ich mich bewusst damit auseinandersetze, erkenne ich leichter, was ich aktiv dagegen unternehmen kann.“

Eine Möglichkeit wäre es, sich anschließend über gemeinsame Aktivitäten zu informieren und diese zu nutzen, so Maunz. Von Sport über Kreativität bis zu organisierten Treffen gibt es hier oft eine größere Auswahl, als viele denken. Dies könnte große Erleichterung und auch die Erkenntnis bringen: Ich bin nicht allein.

NACHBARSCHAFTSHILFE

Einsamkeit trifft besonders jene, die mit dem Verlust eines geliebten Menschen oder einer Trennung zurechtkommen müssen. Hiervon sind ältere Menschen in größerem Ausmaß betroffen. Wenn Kinder, Enkelkinder und andere Angehörige dann auch noch weit weg wohnen, fehlt der familiäre Rückhalt. Freunde, Nachbarn und institutionelle Angebote könnten diese Leere jedoch füllen.

TIPPS

GEGEN EINSAMKEIT

FÜR EINSAME MENSCHEN:

- Eigene Gefühle ernst nehmen

- Aktiv werden, kleine Schritte setzen, z. B. neue Kontakte im Alltag knüpfen

- Planen Sie Veranstaltungsbesuche, Telefonate, Treffen

- Suchen Sie Angebote z. B. für organisierte Treffen, Hobbykurse, Sport





Ein Kaffeepausch gegen die Einsamkeit – manchmal braucht es nicht viel.

Denn Zusammenhalt in nächster Nähe sorgt für Zusammengehörigkeit und Geborgenheit, sogar über die Generationen hinweg.

Die Hilfswerk-Fachkräfte in der Pflege und Betreuung zu Hause kümmern sich um viele Menschen, die kaum in der Lage sind, den Weg aus der Isolation selbst zu beschreiten. Der Pflegealltag lässt zudem wenig Zeit für tiefere Gespräche oder ein längeres Verweilen. Deshalb sieht auch das Hilfswerk in einer guten Nachbarschaft eine wichtige Unterstützungschance.

ZEIT SCHENKEN, GESPRÄCH SUCHEN

„Sie kennen einsame, alte und bettlägerige Menschen in Ihrer Nähe? Bitte trauen Sie sich, auf sie zuzugehen! Bieten Sie ihnen Unterstützung oder ein Gespräch an. Besuchen Sie sie und schenken Sie ihnen ein bisschen Zeit und Zuwendung!“, bringt es Psychologin Sabine Maunz auf den Punkt.

Wer Freude an zwischenmenschlichen Kontakten hat und über ausreichend Zeit verfügt, kann sich zudem in der Freiwilligenarbeit engagieren. Das Hilfswerk bietet hierzu an seinen regionalen Standorten die unterschiedlichsten Möglichkeiten.

Ein solches Engagement hilft übrigens nicht nur den von Einsamkeit Betroffenen. Es wirkt sich auch auf die Helferinnen und Helfer selbst positiv aus. So haben zahlreiche Studien bewiesen: Menschen, die sich sozial engagieren, sind körperlich und seelisch gesünder. Und die Gefahr, selbst eines Tages einsam zu werden, ist auch geringer. ■

»» Besonders Menschen, die in der Nähe wohnen, wären ein guter weiterer Schritt zu regelmäßigen sozialen Kontakten. Nachbarinnen und Nachbarn werden zwar oft nicht als potenzielle Freunde wahrgenommen. Aber manchmal kann es schon helfen, wenn jemand kurz zu Besuch kommt, mit dem man sich über die Sorgen und Freuden des Alltags austauschen kann, weiß Hilfswerk-Expertin Maunz.

Ein gutes Netzwerk aus nachbarschaftlichen Beziehungen empfiehlt sich insbesondere für hochaltrige Menschen, die nicht mehr so beweglich sind. Denn gebrechliche Personen sind von Einsamkeit besonders betroffen und können meist nicht mehr selbstständig Kontakte zur Außenwelt aufbauen. Gute Nachbarschaft wäre für sie besonders wichtig.

TIPPS

FÜR MENSCHEN, DIE HELFEN WOLLEN

- Ist jemand in Ihrer Nachbarschaft einsam?

- Bieten Sie Zeit und Unterstützung an

- Engagieren Sie sich in der Freiwilligenarbeit



Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Das Green-Protein-Kochbuch“ 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.

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. 100. Geburtstag von Marlon Brando Marlon Brando – Der Pate; George Clooney – Ocean's Eleven; Jack Lemmon – Manche mögen's heiß; Mel Gibson – Braveheart; Robert Redford – Der Clou; Kevin Costner – Der mit dem Wolf tanzt; Clint Eastwood – Für eine Handvoll Dollar; Tom Hanks – Forrest Gump.
2. 200. Geburtstag von Anton Bruckner $55 + 52 + 23 + 48 + 12 = 190 \text{ min} = 3 \text{ Std. und } 10 \text{ min}$
3. 300. Geburtstag von Immanuel Kant 17 mal

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Das Green-Protein-Kochbuch“ von Ulrike Zika.

1 VERBORGENE ERDE

Im folgenden Text hat sich 13 mal die Buchstabenfolge ERDE verborgen. Eine davon ist schon ersichtlich. Finden Sie alle zwölf weiteren?

Wer denkt, die Pferdeherde werde beherzt verdeutlichen, wie gerne sie immer denen nachläuft, deren Futter den erdenklich besten Geschmack erwarten lässt, der denkt aber denkbar weit entfernt von der Pferdeherde unbeschwerter Neugierde.

2 ERDBODEN

Regenwürmer gehören zu den wichtigsten Tieren im Boden. Je höher ihre Anzahl, umso besser ist der Gesundheitszustand des Bodens. Wenn die in zwei Quadratmetern Boden lebenden Regenwürmer zusammen ein Gewicht von einem halben Kilogramm erreichen, wie viel Tonnen Regenwürmer sind dann in einem Hektar des gleichen Bodens zu erwarten?

3 ERDKUNDE

Analogien finden: Welche der vier zur Auswahl stehenden Möglichkeiten beendet den Satz richtig?

A. Afrika verhält sich zu Ghana wie Südamerika zu

- a) Chile b) Tunesien
c) Mexiko d) Kanada.

B. Die Alpen verhalten sich zu Österreich wie der Himalaya zu

- a) Jordanien b) Georgien
c) Nepal d) Neuseeland.

C. Das Mittelmeer verhält sich zu Malta wie der Pazifische Ozean zu

- a) den Azoren b) Sri Lanka
c) Hawaii d) Mauritius.

BUCHTIPP: Das Green-Protein-Kochbuch

Pflanzliches Eiweiß für starke Muskulatur und einen schnellen Stoffwechsel im Alltag und beim Sport.

Proteinmangel? Zu wenig Eiweiß ist schlecht für den Körper. Aber es braucht keine tierischen Lebensmittel, um optimal

mit Protein versorgt zu werden. In über 50 Rezepten zeigt Ulrike Zika die besten Quellen für pflanzliches Protein und wie wir Lebensmittel optimal kombinieren können, um unseren Bedarf natürlich zu decken.

Ulrike Zika, MSc
Das Green-Protein-Kochbuch.
ISBN 978-3-7088-0856-7
Kneipp Verlag 2024



Hoffnung in der Katastrophe

Das Hilfswerk International ist von der Ukraine bis Syrien im Einsatz. Nothilfekoordinator Heinz Wegerer weiß, im Katastrophenfall brauchen Menschen schnell grundlegende Dinge wie Wasser, Nahrung und Unterkünfte.



Heinz Wegerer beim Hilfseinsatz in der Ukraine

Die Erde bebt. In wenigen Sekunden verwandeln sich Häuser in Schutt, Straßen werden unpassierbar, und das Leben der Menschen verändert sich für immer. Es sind Momente wie diese, in denen Heinz Wegerer, Nothilfekoordinator bei Hilfswerk International, handeln muss – schnell, bedacht und mit unerschütterlichem Engagement. „Man hat keine Zeit zu zögern“, sagt Heinz. „In der humanitären Hilfe geht es darum, das Unmögliche möglich zu machen.“

DIE ERSTEN STUNDEN: LEBEN RETTEN UNTER EXTREMEN BEDINGUNGEN

Wenn eine Katastrophe eintritt, bleibt keine Zeit für langes Überlegen. Beim Hilfswerk International wird eine Task Force aktiviert, Bedarfsanalysen werden durchgeführt, und das Netzwerk von Partnerorganisationen in der Region wird mobilisiert. Heinz hat immer einen gepackten Notfallkoffer bereit – mit Kartenmaterial, Kommunikationsgeräten und dem Nötigsten, um schnell in die Krisenregion aufzubrechen.

„Vor Ort zählt jede Minute. Ich muss wissen, was die Menschen wirklich brauchen“, erklärt er. Oft sind es grundlegende Dinge wie sauberes Wasser, Nahrung und Unterkünfte, aber auch medizinische Versorgung und psychosoziale Unterstützung.

ZWISCHEN CHAOS UND KOORDINATION

Die Arbeit in Katastrophengebieten ist ein ständiger Balanceakt zwischen Flexibilität und Struktur. „Eine der größten Herausforderungen ist es, mit sich ständig ändernden Bedingungen umzugehen“, sagt Heinz. „Man plant einen Einsatz, und wenige Stunden später ist alles anders. Straßen sind unpassierbar, Kommunikationswege brechen zusammen. Da braucht man ein kühles Köpfchen.“

Ein weiterer Stolperstein ist die internationale Aufmerksamkeit. „Solange die Medien berichten, kommen oft viele Spenden. Doch sobald die Kameras verschwinden, wird es schwierig, die notwendigen Mittel aufzubringen, um die Hilfe langfristig fortzusetzen.“



Unterkünfte und medizinische Versorgung sind im Katastrophenfall besonders gefragt.



Ein kühler Kopf hilft bei der Planung, ein Kinderlachen ist die Belohnung.

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Trotz all der Herausforderungen bleibt eines immer im Fokus: die Menschen. „Ich erinnere mich an eine Mutter in Syrien nach dem verheerenden Erdbeben vor zwei Jahren, die uns in ihrem zerstörten Haus empfing“, erzählt Heinz. „Sie hatte nichts mehr – außer ihrem Mut. Sie bedankte sich bei uns und sagte, wir seien ein Hoffnungsschimmer in ihrer Dunkelheit. Solche Momente zeigen mir, warum wir tun, was wir tun.“ Auch innerhalb des Teams ist Zusammenhalt essenziell. „In einer Krise ist man füreinander da. Es gibt schwierige Momente, aber wir schauen aufeinander. Wenn es einem Kollegen schlecht geht, wird er aufgefangen. Das gibt uns die Stärke, weiterzumachen.“

HILFSWERK INTERNATIONAL: SCHNELL, EFFEKTIV, MENSCHLICH

Die Arbeit von Hilfswerk International wird durch klare Indikatoren gemessen: Wie viele Menschen konnten erreicht werden? Wie schnell wurde Hilfe geleistet? Aber auch die Geschichten der Betroffenen sind ein Maßstab für den Erfolg. „Wenn ein Kind wieder sauberes Wasser trinken kann oder eine Familie ein Dach über dem Kopf hat, wissen wir, dass wir einen Unterschied gemacht haben“, sagt Heinz. Doch Hilfe kostet Geld. Der Katastrophenfonds des Hilfswerk International ermöglicht es, in akuten Situationen schnell zu handeln. „Ihre Spende wirkt – sofort und nachhaltig“, betont Heinz. „Jeder Beitrag hilft, Leben zu retten.“ ■



GROSSE HILFE, GANZ NAH.

STANDORTE

Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit dem für Ihren Bezirk zuständigen Familien- und Sozialzentrum auf. Die Beratung erfolgt kostenlos.

- **BRAUNAU AM INN**
Familien- und Sozialzentrum Munderfing
Hauptstraße 47/2, 5222 Munderfing
Tel. 07744/66 63 oder 0664/807 65 16 04
E-Mail: munderfing@ooe.hilfswerk.at
- **EFERDING**
Familien- und Sozialzentrum Eferding
(Tageszentrum Eferding)
Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: eferding@ooe.hilfswerk.at
- **FREISTADT**
Familien- und Sozialzentrum Freistadt
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44-1 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: freistadt@ooe.hilfswerk.at
- **PERG**
Familien- und Sozialzentrum Perg
Leharstraße 1a, 4320 Perg
Tel. 07262/584 44-1 oder 0664/807 65 19 02
E-Mail: perg@ooe.hilfswerk.at
- **GMUNDEN**
Familien- und Sozialzentrum Gmunden
Sonnenpark 1, 4810 Gmunden
Tel. 07612/762 20 oder 0664/807 65 14 11
E-Mail: gmunden@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Bad Ischl
Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl
Tel. 0664/807 65 12 01
E-Mail: bad.ischl@ooe.hilfswerk.at
- **GRIESKIRCHEN**
Familien- und Sozialzentrum Grieskirchen
Bahnhofallee 18, 4701 Bad Schallerbach
Tel. 07249/22813 oder 0664/807 65 13 06
E-Mail: grieskirchen@ooe.hilfswerk.at
- **KIRCHDORF/KREMS**
Familien- und Sozialzentrum Kirchdorf
Hauptplatz 16, 4560 Kirchdorf
Tel. 07582/903 22 oder 0664/807 65 31 25
E-Mail: kirchdorf@ooe.hilfswerk.at
- **LINZ**
Landesgeschäftsstelle Oberösterreich
Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/77 51 11-0
Fax 0732/77 51 11-200
E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Linz-Nord
Fröhlerweg 51, 4040 Linz-Urfahr
Tel. 0732/75 71 11 oder 0664/807 65 11 65
E-Mail: oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Linz-Süd
Teufflstraße 7, 4020 Linz
Tel. 0664/807 65 31 00
E-Mail: simone.leibetseder@ooe.hilfswerk.at
- **LINZ-LAND**
Familien- und Sozialzentrum Traun
Rumaer Straße 12, 4050 Traun
Tel. 07229/653 45 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: traun@ooe.hilfswerk.at
- **RIED IM INNKREIS**
Familien- und Sozialzentrum Ried im Innkreis
Bahnhofstraße 13, 4910 Ried im Innkreis
Tel. 07752/700 91 oder 0664/807 65 25 12
E-Mail: ried@ooe.hilfswerk.at
- **ROHRBACH**
Familien- und Sozialzentrum Rohrbach
Stadtplatz 22, 4150 Rohrbach
Tel. 07289/48 63 oder 0664/807 65 29 00
E-Mail: rohrbach@ooe.hilfswerk.at
- **SCHÄRDING**
Familien- und Sozialzentrum Schärding
Hauptstraße 12, 4770 Andorf
Tel. 0664/807 65 13 06
E-Mail: schaerding@ooe.hilfswerk.at
- **STEYR**
Steyr-Stadt und Steyr-Land Familien- und Sozialzentrum Steyr-Stadt
(Tageszentrum Ennsleite)
Leopold-Steinbrecher-Ring 9a, 4400 Steyr
Tel. 07252/477 78 oder 0664/807 65 26 00
E-Mail: steyr@ooe.hilfswerk.at
- **URFAHR-UMGEBUNG**
Lebenshaus und Lebensgarten Oberneukirchen
Auf der Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen
Tel. 07212/30 12 oder 0664/807 651 720
E-Mail: lebenshaus@ooe.hilfswerk.at
Familien- und Sozialzentrum Ottensheim
Jakob-Sigl-Straße 3, 4100 Ottensheim
Tel. 07234/853 44 oder 0664/807 65 15 08
E-Mail: ottensheim@ooe.hilfswerk.at
- **VÖCKLABRUCK**
Familien- und Sozialzentrum Vöcklabruck
Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck
Tel. 07672/902 30 oder 0664/807 65 27 08
E-Mail: voecklabruck@ooe.hilfswerk.at
- **WELS**
Wels-Stadt und Wels-Land Familien- und Sozialzentrum Wels
Durisolstraße 7, 4600 Wels
Tel. 07242/766 31 oder 0664/807 65 28 01
E-Mail: wels@ooe.hilfswerk.at



Sorg für Geborgenheit.



Das Schönste im Leben? Jemanden zu haben,
der in jeder Lebenslage für einen da ist.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.