

03 | 2024

# HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

**HILFSWERK  
ON TOUR 2024**  
Schwerpunkt:  
Ernährung im Alter  
**Seite 12**

---

**LERNEN, WIE  
MAN LERNT**  
mit dem  
Hilfswerk OÖ  
**Seite 15**

---

**NOTHILFE  
FÜR KINDER**  
Hilfswerk  
International  
in Mosambik  
**Seite 28**

---

## Mobilität im Alter

GESUNDE BEWEGUNGSVIELFALT

Seite 4





DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



österreichische  
**LOTTERIEN**



# 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, wie z.B. die langjährige Partnerschaft mit der Österreichischen Seniorenhilfe. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

[sponsoring.lotterien.at](https://sponsoring.lotterien.at), [lotterientag.at](https://lotterientag.at)



## Editorial

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

**SCHON WIEDER** sind drei Viertel des Jahres um. Der Sommer war, so hoffe ich, für Sie eine angenehme Zeit. Für das Hilfswerk kann ich von einer erfolgreichen Sommerzeit sprechen, denn die jährliche Tour unseres Hilfswerk-Busses hat uns viele gute Gespräche mit den Besucherinnen und Besuchern unserer Hilfswerk on Tour Reise gebracht. Informationen über unsere Angebote standen bei den Besuchen in den Bezirken ebenso auf dem Plan wie kleine Gesundheits-Checks und buntes Begleitprogramm für Groß und Klein. Besonders freute ich mich über den Besuch unserer Hilfswerk-Botschafterin Ingrid Wendl und unseres Hilfswerk-Obmanns Landtagspräsident Max Hiegelsberger.

Aber auch abseits der Hilfswerk-Tour stand der Sommer ganz im Zeichen von GROSSE HILFE, GANZ NAH. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben wieder alles gegeben, und das wurde beim Mitarbeiterempfang im Juni gewürdigt.

Die Vielfalt unserer Einrichtungen, die wir für Gemeinden betreuen, zeigen wir Ihnen in dieser Ausgabe. Machen Sie sich ein Bild über die zahlreichen Projekte und bunten Veranstaltungen in unseren Betreuungseinrichtungen. Ich wünsche Ihnen ein informatives, bereicherndes und unterhaltsames Lesevergnügen! Und bleiben Sie gesund!

**Ihre Viktoria Tischler**

Geschäftsführerin

Oberösterreichisches Hilfswerk

# 4

## IM FOKUS

Mobilität im Alter

# 12

## ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Hilfswerk on Tour

# 15

## KINDHEIT & JUGEND

Lernbegleitung des OÖ Hilfswerks

# 16

## LEBEN & GESELLSCHAFT

Mitarbeiterempfang

# 30

## MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah.



Regelmäßige Bewegung stärkt  
Körper und Geist im Alter.

# Jede Bewegung zählt

**Bewegung ist gesund** und bringt viele Vorteile mit sich. Sie leistet gerade auch für ältere Menschen einen wichtigen Beitrag zum physischen und psychischen Wohlbefinden. Nicht zuletzt hilft Bewegung, möglichst lange mobil und selbstständig zu sein.

**S**ich selbstständig in der Früh aus dem Bett erheben, rasch zur Tür laufen, wenn es klingelt, einen Spaziergang machen – für einen gesunden Menschen ist Bewegung so selbstverständlich, dass man gar nicht darüber nachdenkt. Ältere und kranke Menschen sind dagegen oft in ihrer Mobilität eingeschränkt. Für viele bedeuten selbst einfachste Bewegungen eine enorme Anstrengung. Warum ist das so?

Im Laufe der Jahre verändert sich der Körper. Die Muskeln werden schwächer, die Knochen verlieren an Dichte und die Gelenke werden steifer. Doch das bedeutet nicht, dass Bewegung im Alter unmöglich oder gar schädlich ist. Ganz im Gegenteil: Regelmäßige Bewegung kann diesen Prozess verlangsamen und die Mobilität fördern, um möglichst lange ein selbstständiges Leben zu führen. „Die Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege ist eines der wichtigsten Ziele im Umgang mit älteren

Menschen“, erläutert Sabine Maunz, Pflegeexpertin im Hilfswerk Österreich.

## KRANKHEITEN VORBEUGEN

Durch gezieltes Training können ältere Menschen ihre Muskeln stärken, die Balance verbessern und so Stürzen vorbeugen – eine der häufigsten Ursachen für Verletzungen im Alter. Zudem wirkt sich Bewegung positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, senkt den Blutdruck und kann das Risiko für verschiedene Krankheiten wie Diabetes oder Osteoporose reduzieren.

Aber körperliche Aktivität ist nicht nur ein wichtiger Baustein zum gesunden Altern für unseren Körper, sondern auch für unser Gehirn. So zeigen zahlreiche Untersuchungen, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen, seltener an Demenzerkrankungen wie z. B. Alzheimer erkranken. Auch bei Personen, die bereits erkrankt sind, können sportliche Aktivitäten die Gedächtnisleistungen stärken. >>



## UNSER TIPP

---

Schon kurze Bewegungseinheiten von 10 Minuten täglich bringen spürbare Erfolge!

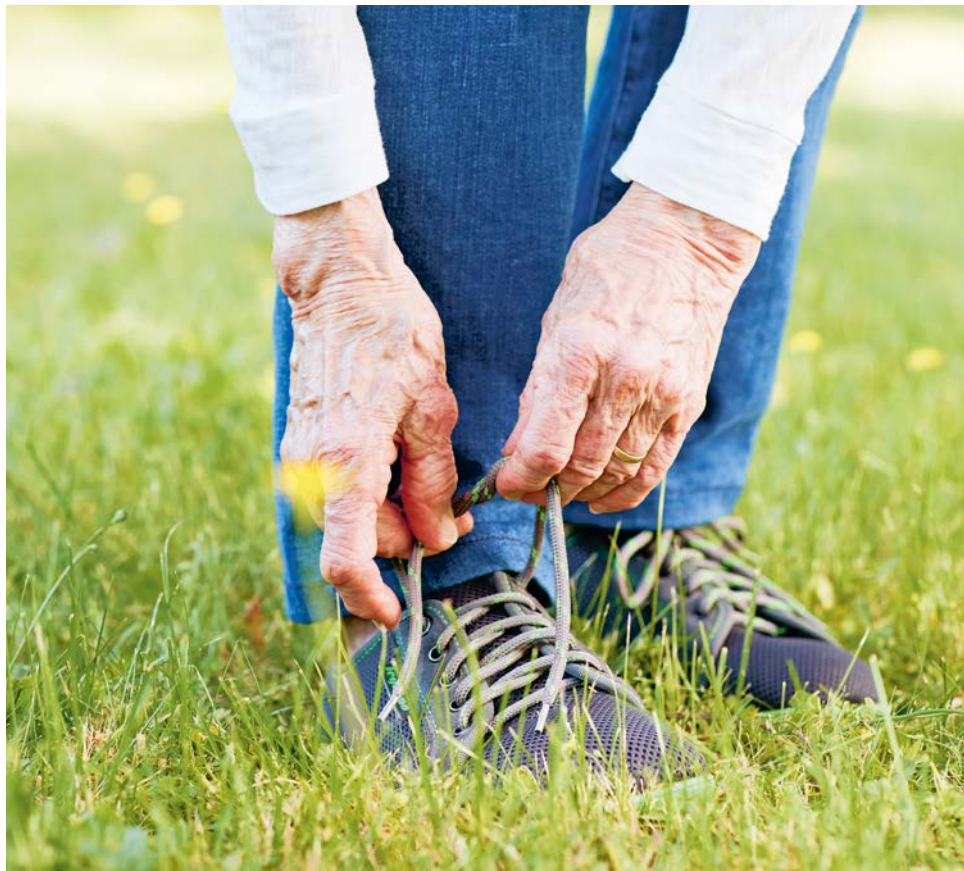




**Othmar Karas**  
Präsident Hilfswerk Österreich

„Mobilität bedeutet für ältere Menschen in erster Linie einen Zuwachs an Zufriedenheit und Lebensqualität. Die Förderung der Mobilität muss daher auch in der Pflege höchste Priorität haben. Regelmäßige Bewegung trägt nämlich entscheidend zur physischen und psychischen Gesundheit bei, indem sie Muskelkraft, Balance und Herz-Kreislauf-Funktion verbessert und das Risiko von Stürzen, Herzkrankheiten und sogar Demenz reduziert. Die Pflegekräfte im Hilfswerk passen Bewegungsübungen individuell an und integrieren sie in den Alltag der Kundinnen und Kunden. Gerade bei Bettlägerigkeit sind sanfte Mobilisationsübungen essenziell. Unser Ziel muss es sein, durch gezielte Bewegungsangebote die Beweglichkeit zu fördern, damit ältere Menschen so lange wie möglich selbstständig und unabhängig leben und wohnen können.“

» **BEWEGUNGSVIELFALT FÜR ÄLTERE**  
Bewegung im Alter kann vielfältig sein und muss nicht zwangsläufig das Training im Fitnessstudio bedeuten. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die auf die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen älterer Menschen zugeschnitten sind. Dazu gehören beispielsweise Spaziergänge im Freien, sanfte Gymnastikübungen, Sessलगymnastik, (Sessel-)Yoga, Wassergymnastik oder auch Tanzen. Wichtig ist dabei vor allem, dass die Bewegung Freude bereitet und keine Überforderung darstellt. Selbst kurze Einhei-



Aktiv bleiben trägt zu einem gesunden und selbstständigen Leben bei.

ten von nur 10 bis 15 Minuten können bereits spürbare positive Effekte haben und lassen sich zudem gut in den Alltag integrieren.

**BEWEGUNG TROTZ BETTLÄGERIGKEIT**  
Gerade wenn ältere Menschen aufgrund von Pflegebedürftigkeit oder Bettlägerigkeit eingeschränkt sind, ist Bewegung nach wie vor sehr wichtig – wenn auch in angepasster Form. Damit kann das Risiko von Begleiterkrankungen wie Lungenentzündung, Thrombose oder Gelenkversteifung minimiert werden. Pflegeeinrichtungen bieten oft spezielle Programme zur Mobilisierung und Bewegung an. Pflegeexpertin Sabine Maunz rät: „Bereits einfache Maßnahmen wie regelmäßiges Umlagern im Bett, sanfte Mobilisationsübungen oder das Aufrechterhalten von Beweglichkeit durch





Sanfte Übungen fördern die Mobilität und das Wohlbefinden.

passive Bewegungen können dazu beitragen, dass sich Bettlägerigkeit nicht negativ auf die körperliche Verfassung auswirkt.“ In der Pflege älterer Menschen sollte Bewegung einen zentralen Stellenwert einnehmen. Neben der rein körperlichen Ebene spielt Bewegung auch hier eine wichtige Rolle für das psychische Wohlbefinden. Sie fördert die soziale Teilhabe, stärkt das Selbstbewusstsein und kann das Gefühl von Isolation und Einsamkeit verringern. Pflegekräfte sollten daher darauf achten, Bewegung in den Pflegealltag zu integrieren und individuelle Möglichkeiten zur aktiven Teilnahme am Leben zu schaffen. „Jede Bewegung zählt“ sollte das Motto sein.

Bleiben Sie dran und versuchen Sie, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, beweglich zu bleiben. ■



**Sabine Maunz**

Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Fachbereichsleitung Pflege  
und Betreuung, Hilfswerk Österreich

„Neben der rein körperlichen Ebene spielt Bewegung auch eine wichtige Rolle für das psychische Wohlbefinden. Sie fördert die soziale Teilhabe, stärkt das Selbstbewusstsein und kann das Gefühl von Isolation und Einsamkeit verringern.“



## WISSEN

### RISIKOFAKTOREN BEI BEWEGUNGSMANGEL

- **erhöhte Sturzneigung** durch Muskelabbau und fehlende Kräfte
- **Verletzungen** durch Stürze, die bei älteren Menschen zur Bettlägerigkeit führen können
- **Verlust** von Selbstständigkeit und Abhängigkeit von der Unterstützung anderer
- **soziale Isolation** und Einschränkung in der sozialen Teilhabe
- **Entstehung** von geistigen oder kognitiven Einschränkungen infolge fehlender sozialer Anreize
- **Erkrankungen** des Herz-Kreislauf-Systems
- **Erkrankungen** der Gelenke und Knochen wie Rheuma und Osteoporose
- **Psychologische Probleme** wie Stimmungsschwankungen, Depression und Ängste
- **Verdauungsstörungen**



## 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](http://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

**blaha**  
OFFICE

[www.blaha.co.at](http://www.blaha.co.at)

**HARTMANN**  
+

„Danke, ich fühle mich gut“

Speziell MoliCare® von HARTMANN bietet bei Inkontinenz die bewährte Kombination von Sicherheit und optimaler Hautverträglichkeit (pH-Wert 5,5).

**MoliCare®**  
Sicherheit. Jeden Tag.



Mehr Informationen & Gratismuster unter [molicare.at](http://molicare.at)



[www.molicare.at](http://www.molicare.at)



# Mobilitätshilfen im Alltag

**Praktische Hilfsmittel.** Wenn die Mobilität im Alter eingeschränkt ist, gibt es verschiedene „Mobilitätshilfen“, die ältere Menschen dabei unterstützen, aktiv zu bleiben.

**WICHTIGE MOBILITÄTSHILFEN SIND:**



**Rollator  
(2-rädrig)**



**Rollmobil  
(4-rädriger Rollator)**



**Gehstock**



**Krücken**



**Rollstuhl**



**Elektromobil**



**Treppensteighilfe**

## WIE KOMME ICH ZU MEINER MOBILITÄTSHILFE?

Erste Anlaufstelle ist Ihr Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin oder der Facharzt bzw. die Fachärztin. Dort können Sie sich individuell beraten und eine Verordnung verschreiben lassen. Seit 1.1.2024 sind auch Angehörige des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege, wie z. B. diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, berechtigt,

nach Maßgabe der ärztlichen oder pflegerischen Diagnose, Medizinprodukte wie Mobilitäts- und Gehhilfen zu verordnen.

Mit der Verordnung erhält man dann im Bandage-Fachgeschäft oder im Sanitätshaus die Gehhilfe. Meist ist ein geringer Kostenbeitrag zu zahlen. Es gibt allerdings in manchen Fällen auch eine Befreiung vom Kostenanteil. Information darüber erhält man bei der jeweiligen Krankenversicherung.

Grundsätzlich werden die Heilbehelfe und Hilfsmittel von unseren österreichischen Vertragspartnern (Bandagisten, Sanitätshäuser, Optiker, Orthopädienschuhmacher, Medizintechnikfirmen etc.) direkt mit dem zuständigen Krankenversicherungsträger verrechnet. Rechnungen von anderen Firmen müssen zuerst von den Patient\*innen bezahlt und können dann beim zuständigen Krankenversicherungsträger eingereicht werden. ■

## Sicherheit und Lebensqualität durch Anpassung des Wohnraums

Im fortgeschrittenen Alter vermindert sich die körperliche Beweglichkeit und es kommt zunehmend zu Mobilitätseinschränkungen. Die Anpassung des Wohnraums ist ein wichtiger Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben und Wohlbefinden im eigenen Zuhause. Ein paar wenige, aber wirksame Veränderungen in der Wohnumgebung können die Sicherheit und die Autonomie enorm erhöhen.

Pflegende oder sorgende Angehörige spielen dabei eine wichtige Rolle, indem sie bei der Anpassung des Wohnumfelds unterstützen. Dazu gehört u. a. die Beseitigung von Gefahrenquellen wie Stolperfallen durch freiliegende Kabel, rutschende Teppiche oder wackelige Möbel. Alle wichtigen Utensilien für den täglichen Gebrauch sollten leicht erreichbar sein. Auch die Lichtquellen sollten überprüft werden: Gibt es ausreichend Licht, blendet es? Besondere Schwachstellen sind meist Bad und WC, hier können Haltegriffe und Antirutschmatten für Dusche oder Badewanne erste sinnvolle Hilfsmittel sein.



**KEEP BALANCE**



**Manfred Dvorak**  
Pflegeexperte  
bei KEEP BALANCE

Viele Maßnahmen können selbst erkannt und umgesetzt werden. Wer dennoch Unterstützung benötigt, kann sich auch von Pflegefachkräften bei der Einschätzung von notwendigen Veränderungen beraten lassen. Auch wenn diese Veränderungen zunächst ungewohnt sein mögen, stärken sie das selbstbestimmte Leben und die Lebensqualität im eigenen Zuhause.

**KEEP BALANCE, das Hilfswerk-Programm zur Mitarbeiterunterstützung, bietet professionelle Beratung für Fragen rund um Arbeit, Familie und andere Herausforderungen des Lebens. Vertraulich, verlässlich und unkompliziert. Für Arbeitgeber, denen die (mentale) Gesundheit ihrer Mitarbeiter\*innen am Herzen liegt.**

[keepbalance.hilfswerk.at](http://keepbalance.hilfswerk.at)

Verwandle jeden Start in Spaß:

# Play SWIFT

 **SUZUKI**



Die ersten  
500 SWIFT  
als 1<sup>st</sup> Edition  
schon ab  
€ 15.490,-<sup>1)</sup>

**Der neue SWIFT**

mit drehfreudigem und sparsamem 1.2-Liter Mild-Hybrid-Motor

sorgt für jede Menge Fahrspaß und verbessert spielend leicht ihre CO<sub>2</sub>-Bilanz.

Sein neues Design und viele innovative Sicherheitsfunktionen machen ihn zum perfekten Spielkameraden

in jeder Verkehrssituation. Optional mit Allradsystem ALLGRIP AUTO. Wer hätte das gedacht! Mehr auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at)

Verbrauch „kombiniert“: 4,4-4,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission 98-110 g/km<sup>2)</sup>



**(HYBRID)**

1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis abzüglich € 500,- 1<sup>st</sup> Edition Bonus, € 1.000,- Finanzierungsbonus und € 500,- Versicherungsbonus, 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz. Die 1<sup>st</sup> Edition besteht aus 1<sup>st</sup> Edition Dekor (Badge auf der B-Säule, Einstiegsleisten, Streifendekor; alles auf Fahrer- und Beifahrerseite, inkl. Montage), 1<sup>st</sup> Edition Badetuch, Suzuki Badetasche, 1<sup>st</sup> Edition Frisbee. Finanzierungsbonus gültig bei Abschluss einer Finanzierung über Suzuki Finance – ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH Zweigniederlassung Österreich. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss einer Versicherung über GARANTA Österreich Versicherungs-AG. Angebot gültig solange der Vorrat reicht. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at) oder bei Ihrem Suzuki Händler.



# Druckfrisch und informativ!

**Starten Sie** mit unseren umfangreichen Broschüren und Ratgebern gut informiert in den Herbst.

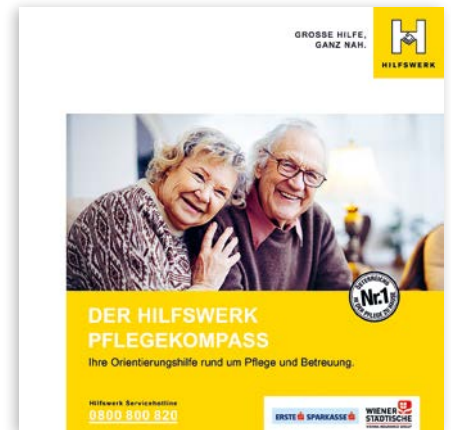


## ERNÄHRUNGSBROSCHÜRE

Nehme ich genug Eiweiß zu mir?  
Trinke ich täglich ausreichend?  
Was tun bei Schluckbeschwerden?  
Diese und viele andere Themen finden Sie in der aktuellen Broschüre „Gesund genießen, aktiv bleiben. Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter“.



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



## PFLEGEKOMPASS

Die praktische Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung – mit den aktuellen Pflegegeldzahlen für 2024. Mit wertvollen Tipps für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Pflegekompass finden Sie alles Wissenswerte zu den Themen Gesundheit, Krankheit, Älterwerden und vieles mehr. Jetzt gleich bestellen!



## HAUTPFLEGE-BROSCHÜRE

In der Broschüre „Ich fühle mich wohl in meiner Haut – ein Ratgeber für die Pflege reifer Haut“ erfahren Sie, wie unsere Haut aufgebaut ist und was sie braucht, um gesund zu bleiben und gut versorgt zu sein. Mit vielen Empfehlungen für Ihre Pflegeroutine!

# Hilfswerk on Tour 2024

**Im Mittelpunkt** steht die richtige Ernährung im Alter.

**D**er Hilfswerk-Tourbus rollte wieder und freute sich über viele Besucherinnen und Besucher. „Hilfswerk on Tour“ informierte in den Bezirken über Erziehung und Kinderbetreuung, Gesundheit und Älterwerden, Pflege und Betreuung sowie zum diesjährigen Themenschwerpunkt „Ernährung im Alter“. Darüber hinaus gab es die Gelegenheit, gratis Gesundheits-Checks zu machen. Auch das spannende Kinderprogramm mit Spielen, Bastecke und dem Hilfswerk-Maskottchen FIDI in Lebensgröße kam gut an.

## **THEMATISCHER SCHWERPUNKT: ERNÄHRUNG IM ALTER**

Was wir essen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit – im Alter ganz besonders. Denn aufgrund körperlicher Veränderungen nehmen wir bestimmte Nährstoffe weniger gut auf oder können sie schlechter verwerten. Knochen- und Muskelmasse nehmen ab, wohingegen der Körperfettanteil eher steigt. Stoffwechsel und Verdauung ändern sich. Es kommt dadurch leichter zu Mangelerscheinungen, die sich nachteilig auf unsere Vitalität auswirken. Mangelernährung – die untergewichtige wie auch normal- oder

untergewichtige Menschen betreffen kann – ist ein weit verbreitetes Problem bei älteren Menschen.

„Von Wechselbeschwerden über Kau- und Schluckstörungen bis hin zum Verlust von Muskelmasse – vielen Einschränkungen im Alter kann man mit richtiger Ernährung entgegenwirken“, so Hilfswerk-Obmann Max Hiegelsberger. „Das Hilfswerk als erfahrener Anbieter von Pflege und Betreuung ist mit den Herausforderungen beim Älterwerden bestens vertraut und setzt beim diesjährigen Ernährungsschwerpunkt auf vielfältige Informationswege, um auf das Thema hinzuweisen.“

## **RATGEBER: GESUND GENIEßEN, AKTIV BLEIBEN.**

Die neue, kostenlose Ernährungsbroschüre „Gesund genießen, aktiv bleiben.“ unterstützt dabei, die Ernährung jeden Tag ein Stück weit zu verbessern, und informiert, auf welche Nährstoffe es dabei wirklich ankommt. Sie gibt einen Überblick über die wichtigsten Eckpunkte ausgewogener Ernährung, mögliche Krankheitsbilder und Tipps für einen gesunden Speiseplan.

Welche Angebote des OÖ Hilfswerks am besten zu welchen Bedürfnissen



Hilfswerk-Geschäftsführerin Viktoria Tischler und Hilfswerk-Obmann Max Hiegelsberger stellen den neuen Ernährungsratgeber vor.





Maskottchen FIDI kam bei den jungen Besucherinnen und Besuchern besonders gut an.



Ein besonderer Gast war bei der Auftaktveranstaltung in Linz die Hilfswerk-Botschafterin und TV-Ikone Ingrid Wendl.

passen und wie man sie in Anspruch nehmen kann, waren häufige Fragen bei der Hilfswerk-Informationstour. Der Schwerpunkt des OÖ Hilfswerks liegt auf dem Ermöglichen eines möglichst ungetrübten Lebensabends für ältere Menschen sowie der Betreuung von Menschen in Ausnahmesituationen. Dienste wie Hauskrankenpflege, Mobile Therapien, Haus- und Heimservice, Mobile Hilfe und Betreuung, Heimhilfe, 24-Stunden-Personenbetreuung, Mobile Kinderkrankenpflege, Mobile Frühförderung, Tageszentren und Betreutes Wohnen stehen dabei im Zentrum.

Auch im Spektrum „Kinder und Familie“ unterstützt die Sozial-

organisation oberösterreichweit mit einem Angebot von Krabbelstuben, Kindergärten, Horten, Nachmittagsbetreuungen für Schülerinnen und Schüler, Sommerkindergärten, flexiblen Ferienbetreuungen, flexiblen Kinderbetreuungen, Schulassistentenprojekten sowie Projekten der Früh- und Mittagsaufsicht.

Dazu kommen noch Betreuungskooperationen mit Unternehmen sowie der Betrieb von Jugendtreffs in Kooperation mit Gemeinden. Im Spektrum „Jugend und Familie“ werden mit verschiedenen Programmen und Beratungen Jugendliche auf dem Weg in den Arbeitsmarkt begleitet. ■

## INFO

**HIER KÖNNEN SIE DEN ERNÄHRUNGSRATGEBER KOSTENLOS BESTELLEN:**

**0800 800 820** oder auf **hilfswerk.at/oesterreich/publikationen**.

Das Online-Ernährungsportal **hilfswerk.at/ernaehrung** gibt ebenso einen Überblick über die wichtigsten Eckpunkte der Ernährung im Alter, mögliche Krankheitsbilder und Tipps für ausgewogene Speisepläne.

### Hilfswerk Oberösterreich trauert um ehemaligen Obmann Walter Aichinger

Tief betroffen zeigt sich das Hilfswerk vom Ableben des Präsidenten des Roten Kreuz OÖ Walter Aichinger. In seiner Funktion beim Hilfswerk OÖ als Obmann und Aufsichtsratsvorsitzender zwischen 1994 und 2011 war er maßgeblich an der Eröffnung der Tageszentren Steyr und Oberneukirchen beteiligt und stärkte Geschäftsbereiche wie die mobile Hauskrankenpflege und die

Kinderbetreuung. „Mit Walter Aichinger haben wir einen Menschen verloren, der wie wenige andere für Mitmenschlichkeit und sozialen Zusammenhalt eintrat“, würdigt Obmann Max Hiegelsberger das Wirken seines Freundes. Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hilfswerks bedanken sich für den großen Einsatz von Walter Aichinger. Ruhe in Frieden.





**umdasch  
group**

**The home for  
better spaces.**

[www.umdaschgroup.com](http://www.umdaschgroup.com)

**Dein Leben  
steht Kopf.**



**Die Ober-  
österreichische  
versichert.**

**ober**  
**österreichische**  
versich.at



**Mag. Thomas Stelzer**  
Landeshauptmann

### **SOWOHL – ALS AUCH**

Pflege ist eines der zentralen Themen – aktuell und in der Zukunft. Deshalb wurden die Weichen auch bereits in die richtige Richtung gestellt. In Oberösterreich starten etwa in Kürze die ersten Pflegelehrlinge ihre Ausbildung und in Gallneukirchen öffnet die Höhere Lehranstalt für Pflege und Sozialbetreuung (HLPS) ihre Pforten. Die Digitalisierung und der technische Fortschritt haben in den Pflegeheimen längst Einzug gehalten. Auch bei der mobilen und der 24-Stunden-Pflege wurde investiert.

Ja, das Land Oberösterreich hat die Hausaufgaben gemacht. Trotzdem bleibt die Pflege eine Herausforderung. Es wird sicher nicht einfach, ein Altern in Würde in Österreich für alle auch in fernerer Zukunft zu ermöglichen – ohne dass es auf Kosten künftiger Generationen geht. Es gibt hier aber kein „Entweder – Oder“. Es muss uns gelingen, die Pflege sicherzustellen und trotzdem keine erdrückenden Schulden-Rucksäcke zu hinterlassen. Oberösterreich muss außerdem Pflegeland UND Kinderland Nr. 1 werden.

Denn eine lebenswerte und zukunftsorientierte Gesellschaft zeichnet sich dadurch aus, dass es sowohl die Alten ehrt und pflegt als auch die Jungen fördert und ihnen Chancen ermöglicht. Unser Ziel muss sein, das alles unter einen Hut zu bringen.

**Wie das Hilfswerk bei Pflege- und  
Betreuungsfragen weiterhelfen kann,  
erfahren Sie bei:**

Oliver Weichselbaumer, Pflegedienstleitung  
+43 664 80765 1165  
[oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at](mailto:oliver.weichselbaumer@ooe.hilfswerk.at)



Mit der Lernbegleitung  
des OÖ Hilfswerks fällt  
die Schule leichter.



# Lernen, wie man lernt

Mit der Lernbegleitung des OÖ Hilfswerks macht Schule wieder Spaß.

**D**ie Grundlage für erfolgreiches Lernen ist, dass man Freude daran hat. Aber nicht immer läuft Lernen ganz ohne Probleme. Nicht alle Schulfächer liegen jedem Kind gleichermaßen und oft sind es Probleme auf unterschiedlichen Ebenen, die den Kindern den Schulalltag erschweren. Bei der Lernbegleitung des Hilfswerks Oberösterreich helfen Fachkräfte Kindern mit Konzentrationsschwierigkeiten und Problemen in der Schule, einen Weg zu finden, wie der Lernstoff leichter erfasst werden kann und wie Probleme in und mit der Schule keine mehr sein müssen. Das Lernen zu lernen heißt für jedes Kind etwas anderes. So unterschiedlich wie die Kinder sind auch die Herangehensweisen an das Lernen. Dabei helfen die fachlich

fundierten Pädagoginnen und Pädagogen des OÖ Hilfswerks, die den Kindern zeigen, dass „Büffeln“ Spaß machen kann.

Im Rahmen der Lernbegleitung werden Kinder und Jugendliche durch das Erkennen ihrer vorhandenen Begabungen und Fähigkeiten motiviert und gefördert. Gemeinsam mit den Lernbegleiter\*innen können Probleme und Schwierigkeiten leichter gelöst werden.

Die Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter des OÖ Hilfswerks sind Fachkräfte mit fundierter pädagogischer Ausbildung, die durch regelmäßige Schulungen und fachliche Begleitung durch die regionale Fachberatung bei ihrer Tätigkeit unterstützt werden. Sie betreuen ein bis drei Kinder und

können sich dadurch gänzlich auf die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Schulkindes bzw. Jugendlichen einstellen.

## DIE LERNBEGLEITUNG UMFASST:

- ein Erstgespräch, um die Stärken und Schwächen der Kinder bzw. Jugendlichen zu erkennen
- die Suche nach den passenden Lernbegleiter\*innen
- das gemeinsame Festlegen von Zielen, Intensität und Dauer der Lernbegleitung
- die Vermittlung von Lerntechniken
- Hilfe bei Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten
- individuelle Einzelbetreuung
- bei Bedarf auch online möglich. ■

INFORMATIONEN UND  
DIE ANSPRECHPERSONEN  
IN DEN BEZIRKEN  
finden Sie unter [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)  
oder rufen Sie uns an unter:  
**0732 77 51 11.**

# Mitarbeiterempfang des OÖ Hilfswerks

Anerkennung und Wertschätzung für jahrzehntelangen Einsatz

---

**Ingrid Trauner**  
Vorstandsmitglied

---

„Ich bin seit 13 Jahren ehrenamtlich im Aufsichtsrat des OÖ Hilfswerks tätig. Ich hatte viel Glück in meinem Leben, ein wunderbares Elternhaus, viele Möglichkeiten, Mentoren. Nun möchte ich etwas zurückgeben und etwas tun in einer Organisation, die für Menschen da ist, die Hilfe und Unterstützung brauchen. Es macht Freude, in einem tollen Team zu arbeiten, das bestrebt ist, das Unternehmen weiterzubringen. Die Menschen, die im Hilfswerk arbeiten, machen so einen tollen Job und sind mit so viel Freude dabei. Da ist es eine Ehre, ein kleines Rädchen in diesem Unternehmen zu sein. Zudem kann auch ich persönlich von der wunderbaren Arbeit des OÖ Hilfswerks berichten, da mich seit fast zwei Jahren 24-Stunden-Pfleger vom Hilfswerk bei der Pflege meines Mannes unterstützen.“

**B**eim diesjährigen Mitarbeiterempfang des OÖ Hilfswerks in der Spinnerei Traun wurden am 20. Juni langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geehrt und ausgezeichnet. Im Mittelpunkt des Empfangs standen jene, die zwischen den Jahren 2001 und 2003 ins Unternehmen eingestiegen sind. Sie wurden von Obmann LT-Präsident Max Hiegelsberger, Vorstandsmitglied Ingrid Trauner und Geschäftsführerin Viktoria Tischler ausgezeichnet.

Ehrende und Geehrte zugleich war Vorstandsmitglied Ingrid Trauner. Dank und Ehrung galten ihrer jahrelangen ehrenamtlichen Tätigkeit.

**GROSSE HILFE, GANZ NAH!**  
Ob beim Einstieg ins Berufsleben, bei der Betreuung der Kinder oder der Suche nach einer passenden Pflege- und Betreuungsmöglichkeit im Alter bzw. im Krankheitsfall – die Hilfswerkerinnen und Hilfswerker helfen, wo Hilfe gebraucht wird, unterstützen, wo Not herrscht, und sind zur Stelle, wo ein offenes Ohr und Menschlichkeit nötig sind. „Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben in den letzten Jahren



durch ihren unermüdlichen Einsatz für andere besonders zum Miteinander beigetragen. Ihnen und ihren Leistungen gelten dafür meine tiefe Bewunderung und mein aufrechter Dank. Mit dem heutigen Abend möchten wir dieses Engagement entsprechend anerkennen“, so Landtagspräsident Max Hiegelsberger, Obmann und Aufsichtsratsvorsitzender des OÖ Hilfswerks.

Die österreichische Musikerin Ina Regen rundete als musikalisches Highlight den Abend ab.







Hilfsbereitschaft, Engagement und Wertschätzung sind die Grundfesten für das Angebot GROSSE HILFE, GANZ NAH. Diese Werte vertreten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tagtäglich in Oberösterreich. „Ich bin in der glücklichen Lage, täglich für solch empathische und einsatzbereite Menschen, die sich in den Dienst der Menschlichkeit gestellt haben, zu arbeiten. Sie geben der Organisation Kraft und Sinn. Ihnen gilt von ganzem Herzen mein großes Dankeschön“, schließt Geschäftsführerin Viktoria Tischler den Abend. ■

Die Hilfswerkerinnen und Hilfswerker vollbringen tagtäglich großartige Leistungen und unterstützen Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen.

v. l.:

Betriebsratsvorsitzender Hypo OÖ Kurt Dobersberger, GF OÖ Hilfswerk Viktoria Tischler, Vbgm. Martin Hajart, Vorstandsmitglied OÖ Hilfswerk Ingrid Trauner, LT-Präs. Max Hiegelsberger, Betriebsratsvorsitzende OÖ Hilfswerk Cornelia Pöttinger, Generaldirektor OÖ Versicherung Othmar Nagl



**Max Hiegelsberger**  
Aufsichtsratsvorsitzender der  
OÖ Hilfswerk GmbH,  
Obmann des Vereins Hilfswerk OÖ

## HILFSWERK IN BEWEGUNG

Die eigene Erfahrung hat gezeigt, wie wichtig es ist, in Bewegung zu bleiben und nach Krankheit oder Verletzung rasch wieder in Bewegung zu kommen. Das OÖ Hilfswerk kümmert sich um Menschen, die Pflege und Hilfe im Alltag brauchen, 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 und sie auch dahingehend zu motivieren. Bleiben Sie länger in Bewegung, bleiben Sie länger gesund!

Ebenfalls in Bewegung ist der Tourbus des OÖ Hilfswerks, der in diesem Sommer auf seiner Reise durch Oberösterreich wieder in vielen Bezirken Station gemacht hat. An dieser Stelle möchte ich mich bei den vielen Hilfswerker\*innen bedanken, die diese Tour mit ihrem Einsatz ermöglicht haben und den vielen Besucherinnen und Besuchern an den Ständen mit Rat und Information zur Verfügung standen. Wenn Sie die Gelegenheit haben, besuchen Sie noch den Tourbus des OÖ Hilfswerks (nächster Termin: Dienstag, 17.9.2024, 8 bis 12 Uhr am Wochenmarkt in Gmunden) und informieren Sie sich über die Themen Gesundheit, Pflege und Betreuung bei Krankheit und im Alter, Kinderbetreuung und Angebote für Jugendliche, psychologische Unterstützung, Familienhilfe sowie Ausbildung und Berufsbegleitung. Wir sind auch in Zukunft unvermindert für Oberösterreich im Einsatz und stehen für GROSSE HILFE, GANZ NAH.



# Dies und das im Hilfswerk

## KREATIVE BASTELPROJEKTE FÜR JEDE JAHRESZEIT

Von der Osterdekoration über kleine Vogelhäuschen für den Garten, große Holzblumen für den Muttertag bis hin zur Winter- und Weihnachtsdekoration basteln die Kinder in der Schülernachmittagsbetreuung Kaindorf das ganze Jahr über. Kreativer Kopf der Bastelideen ist die engagierte Betreuerin Regina, die mit den Kindern gemeinsam malt, klebt und baut.



v. l.: Ingrid Scherer, Judith Lenzmann, Hilfswerk-Maskottchen FIDI, Peter Csar, Klaus Sturmbauer

## HILFSWERK-TOURBUS IN WELS

Am 25. Mai machte der Hilfswerk-Tourbus Station am Welser Wochenmarkt. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher nutzten die Möglichkeit der Beratung und Information rund um die Dienstleistungen und Angebote des OÖ Hilfswerks und die diesjährigen Themenschwerpunkte „Ernährung im Alter“ und „MINT bringt's“. Zum Mitnehmen gab es das „Hilfswerk-Info-Sackerl“ mit aktuellen Ratgebern, Informationen zu Gesundheit und Vorsorge sowie kleinen Überraschungen.

## HORTKINDER SAMMELTEN SPENDEN

Mit großem Stolz überreichten die Hortkinder aus Oberneukirchen kürzlich 200 Euro an Lena Wagner, die seit ihrer Geburt mit dem Cornelia-de-Lange-Syndrom lebt. Durch den seltenen Gendefekt, dem 6-jährigen Mädchen fehlen unter anderem beide Unterarme, braucht Lena permanent intensive medizinische Betreuung. Das Geld haben die Hortkinder mit freiwilligen Spenden für ihre Basteleien eingenommen. „Das Geld wollten die Kinder Lena persönlich übergeben und sie dabei kennenlernen“, so Hortpädagogin Andrea Schwarz.



Lena und ihre Mama Andrea nehmen die Spende der Hortkinder mit Freude entgegen.

## DIGITALE AUFKLÄRUNG FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN IN OTTENSHEIM

Wie erkennt man Betrugsmails? Wie durchschaut man moderne Trickbetrügereien? Und wie agieren echte Polizisten? Der Verein Hilfswerk Region Ottensheim unter der Obfrau Eva Maria Gattringer lud zur Veranstaltung „Internet- und Telefonbetrug – Gängige Maschen und wie Sie sich davor schützen“ in den Gemeindesaal der Marktgemeinde Ottensheim ein. Bezirksinspektor Klaus Allerstorfer und Bernhard Prokop, zertifizierter Senior\*innen-Trainer für digitale Alltagskompetenzen, stellten den zahlreich erschienenen Interessierten aktuelle Betrugsaschen wie den Neffen-Trick, Phishing-Mails und die Methoden falscher Polizist\*innen usw. vor und informierten eingängig über diverse Schutzmöglichkeiten vor digitalen Betrügereien. Die Anzahl der Besucherinnen und Besucher zeigte, dass diese Thematik äußerst aktuell und Information darüber sehr wichtig ist.



Bei den Seniorinnen und Senioren in Ottensheim haben digitale Betrügereien keine Chance.



v. l.: Vorstandsmitglied Christine Gabler, VbGM.in Laakirchen; Michaela Allerstorfer, Heimhilfe; Hannelore Nussbaumer, Einsatzleiterin; Gisela Wydra, FSZ-Leitung

## GEMÜTLICHES SOMMERFEST IN GMUNDEN

Schon zum zweiten Mal gab es heuer ein Sommerfest des OÖ Hilfswerks Gmunden und Bad Ischl in der Mostschenke Hoidinger. Die Kolleginnen und Kollegen hatten den neuen Stadl exklusiv für sich allein. Bei kulinarischen Genüssen verbrachten die Hilfswerker\*innen mit Plaudern und regem Austausch eine gemütliche Zeit miteinander. Ein besonderes Dankeschön erging an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihren unermüdlichen Einsatz, für die Loyalität zum OÖ Hilfswerk und die Flexibilität, um in schwierigen Zeiten zusammenzuhalten. Kolleginnen, die schon länger als 20 Jahre beim Hilfswerk sind, wurden mit Blumen und einem kleinen Geschenk geehrt.

## 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  
FINDEN SIE HIER:  
[www.hilfswerk.at/  
oberoesterreich/  
jobs-und-karriere](http://www.hilfswerk.at/oberoesterreich/jobs-und-karriere)







Eifrige Kindergartenkinder sammeln in der Natur ein, was unachtsam weggeworfen wurde.

### **HUI STATT PFUI: KINDERGARTEN SAMMELT MÜLL EIN**

Die Kinder des OÖ Hilfswerk Kindergartens Reiterndorf sammelten Müll rund um den Siriuskogel ein. Da kam ganz schön was zusammen. Im Laufe des Kindergartenjahres waren die Themen Abfall, Mülltrennung und die Müllabfuhr im Kindergarten immer wieder aktuell. Das haben die Pädagoginnen genutzt, um mit den Kleinen an der landesweiten Anti-Littering-Kampagne

„Hui statt Pfui“ der OÖ Umwelt Profis teilzunehmen. Ziel ist es, den Blick schon von klein an auf die Umwelt, die Natur und ihren Schutz zu lenken und damit die Bedeutung der Mülltrennung in den Fokus zu rücken. Die Reiterndorfer Kindergartenkinder waren mit großem Eifer bei der Sache und sammelten jede Menge weggeworfenen Mist ein.

## **Zukunftsfit weiterbilden!**

Fortbildungen für Pädagogische Assistenzkräfte / Coach für Neue Autorität / Gewaltprävention und -intervention / Diplom Resilienztrainer\*in / Marte Meo Practitioner / Bildungspartnerschaft / Dipl. Legasthenie- & Dyskalkulie-trainer\*in / Dipl. Better Aging Coach / Vitality Lifestyle - Altern verstehen und gestalten / Dipl. Systemischer Life & Inner Work Coach / Dipl. Pädagogische\*r Sozialbegleiter\*in / Dipl. Traumapädagogik / Diplomlehrgang Case Management

[www.proges.at/akademie](http://www.proges.at/akademie)



**PROGES**  
Wir schaffen Gesundheit



# Ausgezeichnet



**MICHAELA ALLERSTORFER**  
Heimhilfe

Ich bin seit 2003 beim OÖ Hilfswerk als Heimhilfe angestellt. Damit bin und war ich die allererste Heimhelferin, die damals beim OÖ Hilfswerk angefangen hat. Dies eröffnete seinerzeit ein ganz neues Kapitel und erfüllt mich auch heute noch mit Stolz. Besonders beim Hilfswerk schätze ich das Miteinander und das sehr gute kollegiale Betriebsklima bis in die Chefetage. Vor allem der Einsatz für ältere Menschen macht meinen Beruf aus und dieser tägliche Umgang erfüllt mich seit Jahrzehnten.



**REGINA LAMPLMAYR**  
pädagogische Assistentin

Seit 2001 bin ich beim OÖ Hilfswerk als pädagogische Assistentin im heilpädagogischen Hort Gmunden tätig. Damals war für mich ein familienfreundlicher und sicherer Arbeitsplatz sehr wichtig. Ich kann mich gut an die Freude erinnern, als der heilpädagogische Hort gestartet ist. Genau diese Freude hat mich all die Jahre begleitet. Ich darf in einem wunderbaren Team arbeiten, ganz besondere Kinder ein Stück ihres Weges begleiten, ihre Fortschritte beobachten und ihnen hilfreich zur Seite stehen.



**SABINE DOPPELBAUER**  
diplomierte Gesundheits-  
und Krankenpflegerin für  
Kinder- und Jugendpflege

Ich bin als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin für Kinder- und Jugendpflege seit 2002 beim Hilfswerk beschäftigt. Für die Pflege der beeinträchtigten und/oder chronisch kranken Kinder sowie die Nachbetreuung zu früh geborener Kinder zu Hause erfahre ich stets viel Vertrauen und Dankbarkeit. Ich darf bewegende Momente erleben und vielfältige Erfahrungen sammeln, die mein Leben bereichern. Es ist eine erfüllende Aufgabe, Kinder zu pflegen, zu fördern und sie auf ihrem Weg ein Stück zu begleiten.



**ULRIKE FURTMÜLLER**  
Leitung von Familien- und  
Sozialzentren

Seit 2002 bin ich beim OÖ Hilfswerk tätig und leite die Familien- und Sozialzentren in Eferding, Grieskirchen und Schärding. Ich durfte im Laufe der Jahre unheimlich viele tolle Menschen kennenlernen. Es erfüllt mich immer wieder mit Freude, Menschen direkt und rasch helfen zu können. Die vielen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die verschiedensten Aspekte des Sozialbereichs, die Arbeit mit allen Altersgruppen, das alles macht mir auch nach so vielen Jahren noch jeden Tag Spaß.



**VERONIKA STADLBAUER**  
Fachsozialbetreuerin für  
Altenarbeit

Als Fachsozialbetreuerin für Altenarbeit bin ich mittlerweile seit 2001 beim Hilfswerk beschäftigt. Ich schätze den mobilen Dienst und die flexiblen Arbeitszeiten sehr. Vor allem das Arbeitsklima hat für mich immer gepasst. Darüber hinaus sind die Leitung des Familien- und Sozialzentrums und die Einsatzleitung stets kompetent. Insbesondere die Dankbarkeit, die man von den Kundinnen und Kunden erfährt, macht meine Tätigkeit in der mobilen Betreuung aus.



**Petra Paul**  
liebt Rockkonzerte

„Hier sind alle unglaublich nett. Es gibt immer jemanden, mit dem man sich unterhalten kann. Ich bin hier nicht allein und habe einen abwechslungsreichen Tagesablauf. Ich fühle mich ganz einfach wohl hier!“



**Gerhard Aberle**  
Spaßvogel und ehemaliger  
Eishockeyspieler

„Mir gefällt das Gedächtnis-training am besten. Martina (die Kursleiterin, Anm.) und ich sind das „Duo Infernale“ hier. Schritt für Schritt erziele ich mit der regelmäßigen Physiotherapie kleine Erfolge. Das motiviert und spornt an!“

## Ein Ort der Begegnung

**Tageszentrum.** Bingo, Gedächtnistraining und vieles mehr: Im Tageszentrum Leopoldstadt ist immer etwas los. Die Hand in Hand konnte sich davon ein Bild machen.

**D**as Frühstück mit frischem Gebäck und duftendem Kaffee ist bereits in vollem Gange, als ich an einem heißen Julitag das Tageszentrum des Hilfswerks in der Vorgartenstraße betrete. Es finden angeregte Gespräche statt, ein älterer Herr im Rollstuhl löst gemeinsam lachend mit einem Praktikanten ein Rätsel. Man fühlt sich gleich wohl und willkommen. Die Stimmung ist entspannt und fröhlich und man hat den Eindruck, dass das 12-köpfige Team bestens aufeinander eingespielt ist. Das Tageszentrum für Senior\*innen in Wien 2 bietet nicht nur älteren Menschen einen abwechslungsreichen (All-)Tag in angenehmer Atmosphäre, sondern auch zielgerichtete Betreuung für Menschen jedes Alters nach einem Schlaganfall. Wobei im Tageszentrum aber keine klassische Schlaganfall-Therapie angeboten wird, sondern vielmehr geht es hier um eine Aktivierung der motorischen, kognitiven und emotionalen Fähigkeiten der Kundinnen und Kunden.

### ERSTGESPRÄCH & KENNENLERNEN

Nach dem Erstgespräch mit Sigrid Knotek, der engagierten Leiterin des Tageszentrums, können die Kundinnen und Kunden, die zumeist gemeinsam mit ihren Angehörigen kommen, selbst festlegen, wie oft sie ins Tageszentrum kommen wollen, welche Thematik im Vordergrund steht und an welchen Aktivitäten sie teilnehmen möchten. Menschen, die nicht ausreichend mobil sind, haben die Möglichkeit, von einem Transportservice von zu Hause abgeholt und wieder zurückgebracht zu werden. Die Betreuungskosten sind einkommensabhängig und werden vom Fonds Soziales Wien gefördert.

### BINGO!

„Bingo ist sicher der Favorit bei den meisten Gästen. Aber die klassische Gymnastik steht auch hoch im Kurs, genauso wie Kegeln und verschiedene Ballspiele“, erzählt uns Physiotherapeut Pierre, der seit Beginn im Jahr 2001 mit dabei ist. Der 57-jährige Wiener und Vater zweier erwachse-





Die bunten Kunstwerke aus der Seidenmalgruppe verschönern den Eingangsbereich.



Physiotherapeut Pierre begleitet eine Kundin im Rollstuhl zum Mittagessen.

ner Töchter ist mit Leib und Seele Physiotherapeut. „Die Entwicklung meiner Schützlinge mitzuverfolgen ist total bereichernd. Es ist ein stetes Geben und Nehmen, das mich sehr erfüllt. Zu erleben, wie Freundschaften entstehen und soziale Kontakte geknüpft werden, ist einfach großartig; insbesondere bei älteren Menschen ist die Einsamkeit ein großes Thema“, erläutert Pierre. Außerdem findet er es besonders toll, dass er unbegrenzt mit den Kund\*innen arbeiten darf.

### MALEN & SINGEN

Aber auch beim Gedächtnistraining mit Psychologin Martina Badawi ist an diesem Vormittag jeder Platz besetzt. Vor allem die sogenannte „Erinnerungsstunde“ ist sehr beliebt. Dabei wird ein Thema vorgeschlagen, wie z. B. „Schulferien anno dazumal“, und die Senior\*innen schwelgen in ihren Kindheitserinnerungen. Die Kreativität kommt auch nicht zu kurz – man kann zeichnen, malen und töpfern, je nach Interesse, und außerdem wird auch eine spezi-

elle Kunsttherapie im Tageszentrum angeboten. In der „Gut gestimmt“-Gruppe stehen Atemtherapie und Singen auf dem Programm.

### GUTER TEAMSPIRIT

Sollte ein Gast einmal ein pflegerisches Problem haben und z. B. einen Verbandswechsel benötigen, dann erledigt das gleich jemand aus dem Team, in dem es auch diplomiertes Pflegepersonal gibt. So müssen die Kund\*innen nicht extra in eine Arztpraxis. Die Mitarbeiter\*innen haben auch immer ein offenes Ohr, wenn es darum geht, einfach da zu sein, zuzuhören und Dinge in die Wege zu leiten. Das Team im Tageszentrum besteht aus einer diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin, einer Psychologin und aus Pflege(fach)assistent\*innen sowie Heimhelfer\*innen. „Wir sind hier wie eine große Familie, wo sich jeder auf den anderen verlassen kann. Teamarbeit spielt bei uns eine große Rolle“, erzählt Pierre, und das ist auch für die Besucherin in jeder Minute spürbar. ■

## KONTAKT

**Wir freuen uns auf Sie!**

### Tageszentrum 2 – Leopoldstadt

Vorgartenstraße 145–157/  
Stiege 4, 1020 Wien  
Tel.: 01/512 36 61-2400  
E-Mail:  
tzs-02@wiener.hilfswerk.at  
Montag bis Freitag von  
8 bis 16 Uhr

**Im Tageszentrum gibt es die Möglichkeit, einmal einen Tag lang kostenlos zu schnuppern. Wir bitten um Anmeldung!**

# „Regelmäßige Bewegung ist das Um und Auf“

**Bewusst bewegen.** Besonders im Alter kann man mit regelmäßiger Bewegung viel dazu beitragen, aktiv und selbständig zu bleiben. Wir haben mit Pflegeprofi Sieglind Holzner, MSc über die positiven Auswirkungen gesprochen.



**Sieglind Holzner, MSc**

Qualitätsmanagementbeauftragte  
und Wundmanagerin  
im Hilfswerk Kärnten

**HAND IN HAND:** Warum sind Mobilität und Bewegung im Alter so wichtig?

**SIEGLIND HOLZNER:** Regelmäßige Bewegung ist das Um und Auf, damit auch ältere Menschen fit und beweglich bleiben. Die Muskelmasse nimmt besonders im Alter schnell ab.

Welche Herausforderungen sehen Sie bei der Förderung der Mobilität und Bewegung im Alter?

Aufgrund der natürlichen Verschleißerscheinungen nehmen Schmerzen im Alter oft zu. Das hat zur Folge, dass sich ältere Menschen aus dem Glauben, bei weniger Bewegung auch weniger Schmerzen zu empfinden, unzureichend bewegen. Auch die Angst vor Stürzen ist für ältere Menschen allgegenwärtig.

Welche speziellen Übungen oder Aktivitäten empfehlen Sie älteren Menschen, um ihre Mobilität zu erhalten oder zu verbessern?

Bewegung in den normalen Alltag einzubauen, ist wahrscheinlich der einfachste Weg, sich mehr zu bewegen. Die Treppe anstatt eines Liftes, täglich zwei, drei Runden um das Haus

oder den Wohnblock zu gehen, auch die Anschaffung eines (günstigen) Ergometers oder Arm- und Beintrainers kann helfen, sich zum Beispiel abends beim Fernsehen etwas zu bewegen. Auch spezielle Bewegungs- und/oder Turngruppen für ältere Menschen sind oftmals eine willkommene Abwechslung zum Alltag.

Welche Hilfsmittel (z. B. Gehstöcke, Rollatoren) setzen Sie häufig ein, und wie wählen Sie das Passende für einen Kunden aus?

In erster Linie geht es darum, welche Bedürfnisse der betroffene Mensch hat. Aus der Praxis heraus hat sich gezeigt, dass Männer oft eher mit Gehstöcken und Frauen eher mit Rollatoren gut umgehen können. Rollatoren sind besonders dann eine praktische Unterstützung, wenn zusätzliche Utensilien wie Einkäufe oder Taschen transportiert werden sollen, und haben den Vorteil, dass man sich bei (plötzlich) eintretender Schwäche hinsetzen kann.

Wie binden Sie Angehörige in die Mobilitätsförderung ein?

Durch Beratung und Aufklärung. Es ist wichtig, dass auch die Angehöri-

gen bestmöglich aufgeklärt werden, dass regelmäßige Bewegung nicht nur gut für die Durchblutung und für den Körper im Allgemeinen ist, sondern diese auch Stürzen vorbeugen kann.

**Welche präventiven Maßnahmen ergreifen Sie, um Mobilitätsprobleme bei älteren Menschen zu verhindern?**

In erster Linie versuchen wir, Menschen die Angst vor Stürzen zu nehmen. Viele ältere Menschen bewegen sich aus genau dieser Angst heraus nur mehr wenig bzw. sehr unsicher. Hier gilt zu sagen, dass Nicht-Bewegen leider nicht vor Stürzen schützt. Des Weiteren ist die Beratung bezüglich des richtigen Gehhilfsmittels unerlässlich – auch kleine Strecken innerhalb der eigenen vier Wände sollten nie ohne Hilfsmittel gegangen werden. Wir informieren auch über zusätzliche Hilfsmittel, wie zum Beispiel Sturzgehosen oder WC-Sitz-Erhöhungen, die zwar Stürze nicht verhindern, jedoch Verletzungen oft minimieren können. Bewegungsübungen, die im Rahmen unserer Betreuung möglich sind, sind ebenfalls ein hilfreiches Mittel.

**Können Sie eine Erfolgsgeschichte teilen, bei der sich die Mobilität einer älteren Person durch Ihre Unterstützung deutlich verbessert hat?**

Wir betreuen zum Beispiel eine über 90-jährige Dame, die sich aufgrund ihrer Angst, zu stürzen, nur mehr sehr eingeschränkt innerhalb ihrer Wohnung bewegt hat. Durch diese eingeschränkte Mobilität und das viele Sitzen auf der Couch hatte sie auch ständig Schmerzen. Wir haben

begonnen, innerhalb der Wohnung eine Runde durch jedes Zimmer zu drehen, dann zwei Runden. Nach ca. drei Wochen ging es das erste Mal seit Langem wieder vor die Türe.

Erst nur wenige Meter, immer kleine Ziele setzend, jedes Mal ein kleines Stück weiter. Mittlerweile geht die Dame wieder zweimal die Woche in ihr Stammcafé, wo sie Bekannte trifft. Dieses Beispiel zeigt im Übrigen, dass Bewegungsmangel oft auch zu Einsamkeit und sozialer Isolation führt, wenn Betroffene ihre Wohnung nicht mehr verlassen (können).

**Was sind die größten Herausforderungen, denen Sie in Ihrem Alltag in der mobilen Pflege begegnen, und wie überwinden Sie diese?**

Natürlich ist es im mobilen Setting oft schwieriger als im stationären, da nicht alle Wohnungen und/oder Häuser barrierefrei sind und es noch unzählige Wohnungen ohne Lift gibt.

Hier Menschen zu unterstützen, wieder ihre Wohnung im 2.Stock verlassen zu können, zählt wahrscheinlich zu den größten Herausforderungen.

**Wie sehen Sie die Zukunft der Mobilitätsförderung im Alter?**

Da wir Menschen aufgrund der fortschrittlichen Medizin immer älter werden, ist die Erhaltung der Mobilität ein wichtiger Faktor für ein selbstbestimmtes Altern. Nur wer in Bewegung bleibt, ist auch selbstbestimmt, und hier sollten und müssen wir ansetzen. Die Prävention wird auch in Zukunft ein entscheidender Faktor sein, um eben noch mobile Menschen zu stärken und somit Folgeerkrankungen aufgrund von Immobilität zu vermeiden. Wir alle sollten mit gutem Beispiel vorangehen, um ebenso fit und aktiv und vor allem gesund und mobil altern zu können.

**Herzlichen Dank für das Gespräch! ■**



Das Feinmotorik-Training trainiert nicht nur Beweglichkeit und Geschicklichkeit, sondern hält auch das Gehirn in Schwung.



# „Ich trage sie immer!“

**Sicherheit rund um die Uhr:** Das bietet das bewährte Notruftelefon des Hilfswerks. Für Margaretha Linauer aus Niederösterreich ist es ein echter Schutzengel.

**E**in kleiner idyllischer Ort. Direkt neben dem traditionellen Wirtshaus ein ehemaliger Bauernhof. Hübsche Blumen, ein gemütliches Bankerl an der Hausmauer. Margaretha Linauer, 90 Jahre, lebt hier alleine auf diesem Hof, auf dem

sie schon ihr ganzes Leben verbracht hat und mit dem sie tief verbunden ist. „Ich hab ja schon viele Jahre das Notruftelefon vom Hilfswerk und bin wirklich sehr zufrieden“, erzählt sie. „Und im letzten Jahr hat meine Tochter eine Werbung über dieses neue Gerät gesehen und es mir gleich bestellt.“ So trägt Frau Linauer jetzt die trendige Smartwatch-Variante des Notruftelefons. Und während ihr früheres Gerät sie „nur“ im Haus beschützte, kann sie mit der mobilen Version auch hinaus in den Garten oder in den Ort. Auf den Knopf hat sie natürlich schon öfter gedrückt: „Sehr freundlich sind dort alle!“

## SOFORTIGE HILFE

Wann trägt sie denn das Notruftelefon? „Immer! Außer die halbe Stunde am Tag, in der ich es auflade, aber sonst: immer!“ Und das ist gut so. Denn Margaretha Linauer leidet regelmäßig an plötzlichem Schwindel, ist schon oft gestürzt. Sie kommt dann nicht mehr alleine auf, und mit dem Notruftelefon kann sie jederzeit Hilfe holen. Ein Knopfdruck auf den Sender genügt und sofort wird eine Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Notrufzentrale hergestellt. Da wichtige Daten der Kundinnen und Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiter\*innen rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. ■



## INFOS & BESTELLUNG

Das klassische, stationäre Notruftelefon für zuhause gibt es nun auch mobil. Das neueste Modell ist die smarte Notrufuhr, eine wasserdichte und einfach zu bedienende Smartwatch. Die moderne Uhr ist mit einem Schrittzähler ausgestattet und punktet mit einer Akku-Laufzeit von bis zu 72 Stunden. Mit einfachem Tastendruck wird ein Alarm in der Notrufzentrale ausgelöst und eine Sprechverbindung aufgebaut.

Informationen zu den unterschiedlichen Geräten sowie Bestellung unter **0800 800 408**. Oder lesen Sie weiter auf [www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)



Die Notruf-Smartwatch ist für Margaretha Linauer zu einem zuverlässigen Begleiter in Haus und Garten geworden.



# Rätsel für Jung und Alt

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

**Ja, ich möchte ein Exemplar „Meine Bauernküche – Saisonale Rezepte für die nächste Generation“ 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 Rätselserie von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Meine Bauernküche“ von Elisabeth Lust-Sauberer und Renate Wagner-Wittula.

## 1 OLYMPISCHE RINGE

Wie viele Ringe zählen Sie?



Bild von G.C. auf Pixabay.

## 2 OLYMPISCHES GOLD

Wenn 92,5 % der Masse einer olympischen Goldmedaille von Silber gebildet wird und die Medaille sonst nur einen Goldüberzug von 6 g hat, wie schwer ist sie dann insgesamt?

## 3 OLYMPISCHE SPORTARTEN

Welches Piktogramm passt zu den fünf Piktogrammen als sechstes dazu?



a.

b.

c.

Bilder von OpenClipart-Vectors auf Pixabay

### AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. **2024 – das Jahr der Kamele** 10 Mal

2. **Trampeltier-Logik** 11 – 13 – 17 – 19 – 23 sind fünf aufeinanderfolgende Primzahlen. Es fehlt daher die 9.

3. **Karawane** Der Abstand des letzten Kamels vom Ziel entspricht der Länge der 430 Kamele vor ihm:  $430 \times 3,2 \text{ m} = 1.376 \text{ Meter}$ .

## BUCHTIPP: Meine Bauernküche

Elisabeth Lust-Sauberer weiß, dass Tradition und Moderne kein Widerspruch sein müssen.

Bauernküche bedeutet für sie, genau zu wissen, wo ihre Lebensmittel herkommen, und diese in ihrer ursprünglichen Form

zu schätzen. In „Meine Bauernküche“ stellt sie ihre Lieblingsrezepte für jede Jahreszeit vor – traditionell, regional und gleichzeitig neu interpretiert, sodass sie auch zu unserem modernen und oftmals stressigen Alltag passen.

E. Lust-Sauberer/R. Wagner-Wittula  
**Meine Bauernküche**  
ISBN 978-3-222-13720-4  
Styria Verlag 2023





Das Hilfswerk misst den Armumfang der Kinder, um bei Mangelernährung rasch einzuschreiten.

## HILFSWERK IN MOSAMBIK

# Nothilfe für Kinder

**Das Hilfswerk ist seit 24 Jahren in Mosambik tätig.** Seine wichtigsten Ziele sind dabei die Verbesserung der Mutter-Kind-Gesundheit, der Ernährungssituation und landwirtschaftliche Hilfe.



### AUCH SIE KÖNNEN HELFEN:

Mit Ihrer Spende helfen Sie Kindern in Mosambik! 23 Euro schenken zum Beispiel ein Lebensmittelpaket für ein Kind wie Luisa.



**K**ennen Sie Cabo Delgado? Das ist eine Provinz im Norden Mosambiks, die in den österreichischen Medien wenig Beachtung findet. In Cabo Delgado herrscht seit 2017 – seit dort Erdöl und Erdgas gefunden wurden – ein bewaffneter Konflikt, in dem terroristische Gruppen brutale Angriffe auf die Zivilbevölkerung ausüben. Diese Gewalt hat bisher 800.000 Menschen aus ihrer Heimat vertrieben. Die Binnenvertriebenen leben oft unter extrem prekären Bedingungen, mit unzureichendem Zugang zu Nahrung, Wasser, medizinischer Versorgung und Unterkunft. Die humanitäre Situation ist besorgniserregend.

Die anhaltende Unsicherheit und Vertreibung haben die landwirtschaftliche Produktion stark beein-

trächtigt, was zu einer kritischen Nahrungsmittelknappheit geführt hat. Denn diese 800.000 Vertriebenen, die in ihrer Heimat von ihren landwirtschaftlichen Erträgen lebten, haben mit ihren Feldern auch ihre Lebensgrundlage zurückgelassen. Viele Menschen sind von humanitärer Hilfe abhängig, um ihre Grundbedürfnisse zu decken. 1,15 Millionen Menschen leiden an akutem Hunger. Besonders betroffen sind Babys und Kleinkinder unter fünf sowie schwangere und stillende Frauen.

### LUISAS MAGEN KNURRT

Die vierjährige Luisa ist eines der Kinder, die aus ihrer Heimat vertrieben wurden. Ihr kurzes Leben verbrachte sie im Flüchtlingslager in Montepuez in Cabo Delgado. Als Neugeborene musste sie mit ihren Eltern hierher flüchten. Die Gewalt





Nahrungsspenden lindern die größte Not der Bevölkerung von Cabo Delgado.

eskalierte und zu bleiben stellte eine zu große Gefahr für Luisas Leben und das ihrer Eltern dar. Heute ist Luisas Ernährungszustand kritisch. Nahrung ist knapp, es gibt nicht genug zu essen für alle. Ohne Hilfe von außen wird sie die nächsten Monate wohl nicht überleben.

#### **HWI HILFT IN MOSAMBIK**

Das Hilfswerk ist seit 24 Jahren in Mosambik tätig. Unsere Ziele umfassen die Verbesserung der Mutter-Kind-Gesundheit, der Ernährungssituation und landwirtschaftliche Hilfe. Während sich die Aktivitäten von Hilfswerk International in der Vergangenheit auf den Süden des Landes, die Provinz Sofala, konzentriert haben, sind wir seit 2021 auch in der Provinz Cabo Delgado tätig. Dort helfen wir 112.000 der am stärksten von Hunger betroffenen

Binnenflüchtlinge durch Hungerhilfe, Verbesserung von Hygienebedingungen sowie Frauen- und Kindersicherheit. Darüber hinaus begleiten wir vom Hilfswerk die Bevölkerung im Bereich der Landwirtschaft und Gesundheit, bieten psychosoziale Unterstützung und fördern frauengeführte Kleinunternehmen.

Eine langfristige Lösung erfordert nicht nur die Beendigung des Konflikts, sondern auch umfassende Entwicklungsprojekte zur Verbesserung der Ernährungssituation. Der Aufbau von Frieden und Stabilität wird entscheidend sein, um die humanitäre Krise nachhaltig zu bewältigen und eine sichere Rückkehr der Vertriebenen zu ermöglichen. Bis dahin hilft das Hilfswerk International den Kindern im Norden Mosambiks, zu überleben. ■

**JETZT SPENDEN!**  
 Ihre Spende an das Hilfswerk International hilft Kindern in Not.  
 Vielen Dank!  
**Spendenkonto**  
**AT71 6000 0000 9000 1002**  
**Kennwort**  
**„Spende für Kinder“**

# 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







LÄNGER  
TROCKEN



BESSER  
GESCHÜTZT



- Hält länger trocken
- Passt wie normale Unterwäsche
- Bis zu 100% Auslaufschutz

TENA PROSKIN PANTS - DIE NEUE GENERATION.





sozialministerium.at

**pflege.gv.at**

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Die Website [pflege.gv.at](http://pflege.gv.at) bietet einen österreichweiten Überblick zum Thema Pflege.

Dort finden sich pflege- und betreuungsrelevante Informationen – für Menschen, die selbst Pflege oder Betreuung brauchen oder Personen, die jemanden pflegen:

- verständlich erklärt
- bundeslandspezifisch aufgelistet
- ebenso in Leicht Lesen-Versionen sowie in Gebärdensprache

Mehr unter [www.pflege.gv.at](http://www.pflege.gv.at)