

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

ERSTE HILFE IM ALTER

Dement oder nur
vergesslich – so
erkennt man erste
Anzeichen der Demenz

Seite 15

GESCHENKE MIT HERZ

Auftragsarbeiten unserer
Behindertentagesstätte

Seite 20

HILFSPROJEKT

Seife aus dem
Libanon

Seite 28



Wohin mit dem Kind?

KINDERBETREUUNG
RECHTZEITIG PLANEN

Seite 4



Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wie schnell doch ein Jahr vergeht, finden Sie nicht auch? Ein Wimpernschlag, und wir blicken schon wieder der Weihnachtszeit entgegen. Ich freue mich, Ihnen auch diesmal wieder rechtzeitig zur Vorweihnachtszeit herrlichen Lesestoff aus dem Hilfswerk Kärnten servieren zu dürfen. Unsere heurige Hilfswerk-Tour hat ihren Abschluss am Gesundheitstag unseres Kooperationspartners Sanitätshaus Maierhofer gefunden, es war wieder ein großartiges Tourjahr mit vielen tollen Begegnungen und großartigen Gesprächen. Sie kennen mich, liebe Leserinnen und Leser, ich bin gern bei den Menschen vor Ort im Gespräch. Wie ein altes Sprichwort besagt: „Beim Reden kommen die Leut' z'am“, und genauso sehe ich das auch. Daher freue ich mich, dass wir bald wieder die Gelegenheit haben, uns persönlich zu treffen. Unsere Tagesstätte für Menschen mit Behinderung veranstaltet am 13. Dezember einen Weihnachtsbasar in den City Arkaden Klagenfurt. Von 9 bis 18 Uhr können hier die wunderbaren Werkstücke als Weihnachtsgeschenke erstanden werden. Ich würde mich freuen, Sie persönlich vor Ort zu sehen.

Ansonsten bleibt mir nur, Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der aktuellen Ausgabe zu wünschen, und ich wünsche Ihnen und Ihren Liebsten eine wundervolle Weihnachtszeit und viel Gesundheit für das neue Jahr.

Herzlichst, Ihre

Elisabeth Scheucher-Pichler
Präsidentin des Hilfswerk Kärnten



4

IM FOKUS

**Kinderbetreuung –
Wohin mit dem Kind?**

12

KINDHEIT & JUGEND

**Bildung und Betreuung
in Kleingruppen**

18

LEBEN & GESELLSCHAFT

20 Jahre Zivildienst

30

MEIN HILFSWERK

Viel los im Hilfswerk Kärnten

Eine gute Kinderbetreuung passt zur Persönlichkeit des Kindes und unterstützt die Eltern.

Wohin mit dem Kind?

Um Arbeit und Familie zu vereinbaren, braucht es eine gute Kinderbetreuung. Der Weg dorthin ist mit Fragen gepflastert – und die Zeit dafür stets knapper, als man denkt.

Es könnte alles so einfach sein, ist es aber nicht – heißt es in einem Liedtext der „Fantastischen Vier“. Genauso läuft es auch in Sachen Kinderbetreuung: Jeder wünscht sich nur das Beste für sein Kind, muss aber mit Kompromissen leben. Je früher man sich daher mit dem Thema Kinderbetreuung beschäftigt, umso besser.

Zunächst gilt es innerhalb der Familie festzustellen, wer wann wieviel Zeit für die Kleinen hat. Das birgt durchaus Konfliktpotenzial für junge Eltern. Mit der Geburt der Kleinen, besser sogar schon davor, sollten diese Fragen aber geklärt werden. Denn Karenzzeiten und Elternteilzeit müssen fristgerecht dem Arbeitgeber mitgeteilt werden.

Im Auge behalten sollte man auch die Arbeitsplatz-Garantie: Sie endet einen Tag vor dem zweiten Geburtstag des Kindes. Hier kommt somit ein weiterer Zeitfaktor hinzu, wenn ein Platz in einer Betreuungseinrichtung anvisiert wird. Denn bis zu einem Jahr im Vorhinein sollte man sich dafür anmelden, je nach Bundesland zu Jahresende des Vorjahres oder im Frühling. Die Eingewöhnung im Kindergarten findet meist im Herbst statt. Das bedeutet: Spätestens zum ersten Geburtstag des Kindes gilt es, einen Platz in einer Betreuungseinrichtung zu organisieren.

ÖFFNUNGSZEITEN, ARBEITSZEITEN, WEGZEITEN

Die Entscheidung für die eine oder andere Form der Kinderbetreuung ist individuell.



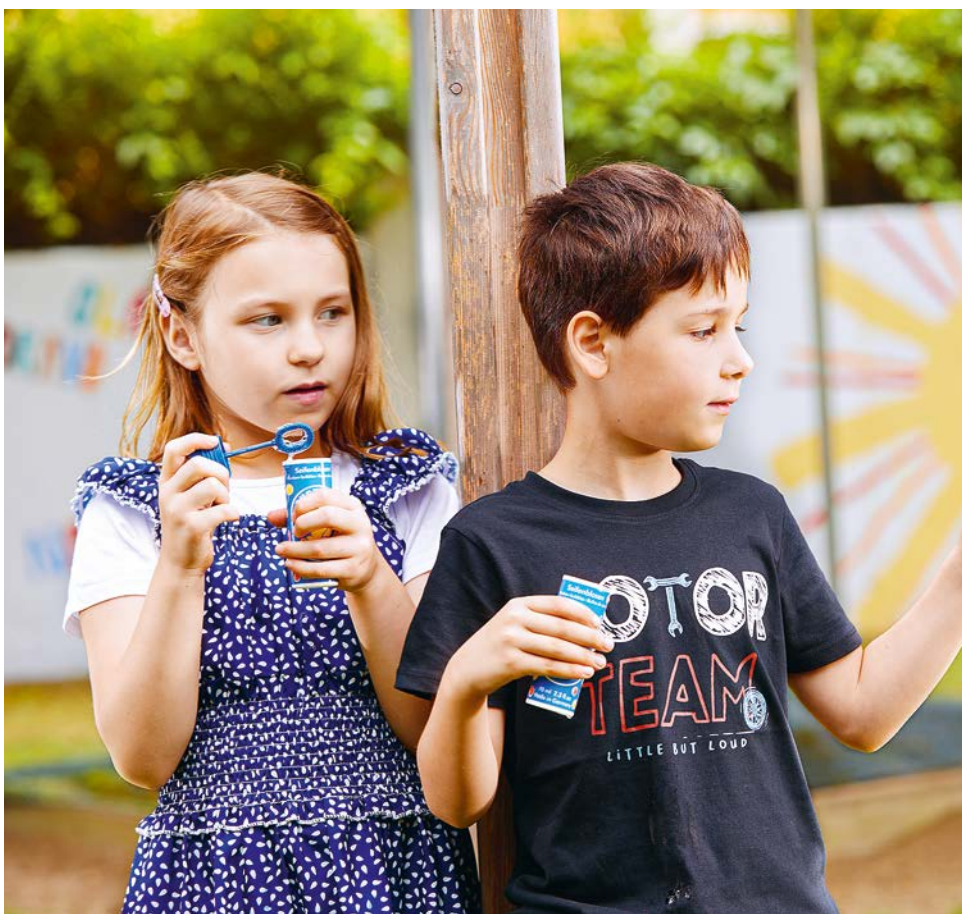


„Im Menschenleben ist es wie auf einer Reise. Die ersten Schritte bestimmen den Weg.“
Arthur Schopenhauer



Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Kinderbetreuung ist die Voraussetzung dafür, dass Familie und Beruf vereinbar sind. Eltern sollten die für sie und ihre Kinder beste Form der Kinderbetreuung auswählen können. Die Öffnungszeiten der Betreuungseinrichtungen müssen zu den Arbeitszeiten der Eltern passen. Eine hochwertige Kinderbetreuung ist zudem der erste Schritt für eine gelungene Bildungslaufbahn. Durch dieses elementarpädagogische Fundament verbessern sich auch die Chancen, später im Berufsleben erfolgreich sein zu können. Jedes Kind in Österreich verdient es daher, einen guten Platz im Kindergarten, bei Tageseltern oder in Krippen- und Krabbelgruppen zu bekommen.“



„Große“ Kinder genießen im Kindergarten die Gesellschaft Gleichaltriger.

- » Dabei spielen die Persönlichkeit des Kindes ebenso wie die Arbeitszeiten der Eltern wichtige Rollen. Außerdem ist auch die Erreichbarkeit zu bedenken, denn lange Wegzeiten erhöhen den täglichen Stress. Je näher, desto besser also.

In Kindergärten gibt es Gruppen für „große“ Kinder ab zwei oder drei Jahren. Zudem werden oft Kleinkinder-, Krippen- oder Krabbelgruppen angeboten. In „Familiengruppen“ können auch Kinder unterschiedlichen Alters zusammen betreut werden. Als Betreuungspersonal stehen Pädagoginnen und Pädagogen sowie Assistenzkräfte zur Verfügung. Vorteil dabei: Ist jemand verhindert, gibt es

einen Ersatz, der einspringt. Die Öffnungszeiten der Kindergärten sind fix, meist auch die Bring- und Abholzeiten.

TAGESELTERN UND MISCHLÖSUNGEN

Flexibler in Sachen Öffnungszeiten sind Tagesmütter oder Tagesväter. Sie betreuen in ihren Wohnräumlichkeiten bis zu fünf Kinder, je nach Bedarf vom Wickelalter bis zum Schuleintritt. Für die ganz Kleinen sind Tageseltern ein guter Einstieg, denn hier finden sie familienähnliche Strukturen.

Auch für Kinder, die sich in großen Gruppen nicht wohlfühlen, ist das ideal. Je nach lokalem Angebot würde sich vielleicht auch noch



Tageseltern oder Kindergarten? Wichtig ist, dass sich die Kinder dort wohlfühlen.



INFOS

INFORMATIONEN UND ANGEBOTE RUND UM KINDERBETREUUNG

Das Hilfswerk zählt zu den erfahrensten und bestbewährten Trägern von Kinderbetreuung in Österreich. Mit dieser Erfahrung stehen wir Eltern und Erziehenden gerne zur Seite.

Unter <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/kinder-jugend/> können Sie Ihr Bundesland auswählen und mehr über die Betreuungsangebote in Ihrer Region herausfinden. Hier haben wir außerdem einige der wichtigsten Fragen rund um Kinder, Betreuung und Erziehung zusammengefasst und beantwortet.

**Gebührenfreie Hotline für Eltern
und Erziehende: 0800 800 820**
Montag bis Donnerstag: 9 bis 16 Uhr
Freitag: 8 bis 12 Uhr

eine Mischlösung anbieten. Ist zum Beispiel ein Kindergarten in Reichweite, der aber nicht lange genug offen hat, könnten für die restlichen Stunden eine Tagesmutter, ein Babysitter, Oma- und Opa-Dienste oder sogar die Großeltern in Frage kommen.

RECHTZEITIG HILFE HOLEN, FLEXIBEL BLEIBEN

Und nicht verzagen, wenn die Wunschlösung zunächst außer Reichweite scheint. Auch wer sich noch so sehr eine Tagesmutter oder einen Tagesvater wünscht, könnte überrascht sein. Denn das Kind blüht vielleicht gerade wegen der vielen Kontakte mit Gleichaltrigen im Kindergarten auf.

Und wer unbedingt in den beliebten Kindergarten in der Nähe wollte, dessen schüchternen Nachwuchs fühlt sich womöglich in der familiären Gruppe bei Tageseltern wohler.

Wichtig ist auf jeden Fall, dass Eltern für alle Phasen der Suche nach der passenden Kinderbetreuung ausreichend Zeit und Geduld mitbringen. Diese brauchen sie besonders auch, um ihre Kinder bei diesem wichtigen Schritt in eine neue Welt gut unterstützen zu können.

Und falls es Fragen gibt, das Hilfswerk unterstützt Sie gerne. Kontaktieren Sie uns – siehe Infokasten. ■



KEEP BALANCE



Monika Hochmair
Klinische und Gesundheitspsychologin
bei KEEP BALANCE

Eltern entlasten – Kinderbetreuung im Betrieb

Kinder zu haben ist eine große Freude. Gleichzeitig bedeutet es auch, eine große Verantwortung zu haben und viele Entscheidungen treffen zu müssen. Diese gehen oft mit Fragen und Sorgen einher: Ab welchem Alter kann ich mein Kind in die Betreuung geben? In welcher Betreuungsform ist mein Kind gut aufgehoben? Wie gelingt eine gute Eingewöhnung?

„Abgesehen von der ‚regulären‘ Betreuung ringt die Kinderbetreuung in den Ferien und an Fenstertagen Familien oft ein enormes Maß an Flexibilität und Organisationstalent ab“, weiß KEEP BALANCE-Beraterin und -Psychologin Monika Hochmair zu berichten. Müttern und Vätern rät sie, auch im eigenen Unternehmen anzufragen, ob es Ferienprogramme gibt oder vielleicht künftig geplant sind. Denn immer mehr Unternehmen unterstützen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.



Das Mitarbeiter-Serviceprogramm KEEP BALANCE berät viele Arbeitgeber auch in Fragen zu internen Kinderbetreuungsangeboten.

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



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



Auf einen Blick

Orientierungshilfe: Tageseltern oder Kindergarten?

Um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern, haben wir hier charakteristische Merkmale der beiden beliebtesten Betreuungsarten einander gegenübergestellt.



TAGESELTERN

- kleine Gruppe mit 4–5 Kindern
Kinder unterschiedlichen Alters
- eine Betreuungsperson
- flexibel, stundenweise
- familienähnlich
- besonders geeignet für sehr kleine
oder schüchterne Kinder
- Schulvorbereitung nicht überall möglich
- teils Einstieg während des Jahres möglich
- Betreuung in Wohnräumlichkeiten, bei
Betriebstageseltern unternehmenseigene Räume
- intensiver Austausch/Erziehungspartnerschaft
mit Eltern möglich

KINDERGARTEN

- Gruppen für Kinder ab 2 bzw. 3 Jahren
(20–25 Kinder); Kleinkindergruppen
(max. 15 Kinder) möglich
- mehrere Betreuungspersonen
- fixe Zeiten (Öffnungszeiten, Bring- und
Abholzeiten), Schließzeiten (Ferien, Feiertage)
- institutionelle Strukturen und Konzepte
- viele Gleichaltrige, vielfältige Sozialkontakte
- verpflichtendes Kindergartenjahr möglich,
Schulvorbereitung wird angeboten
- oft nur Einstieg im Herbst möglich
- eigene Räumlichkeiten
- Schwerpunkte wie Fremdsprachen,
musikalische Früherziehung oder
Bewegungsangebote möglich

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN

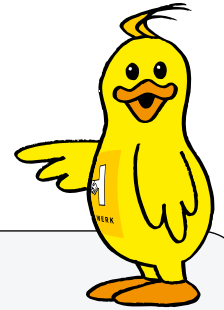


ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

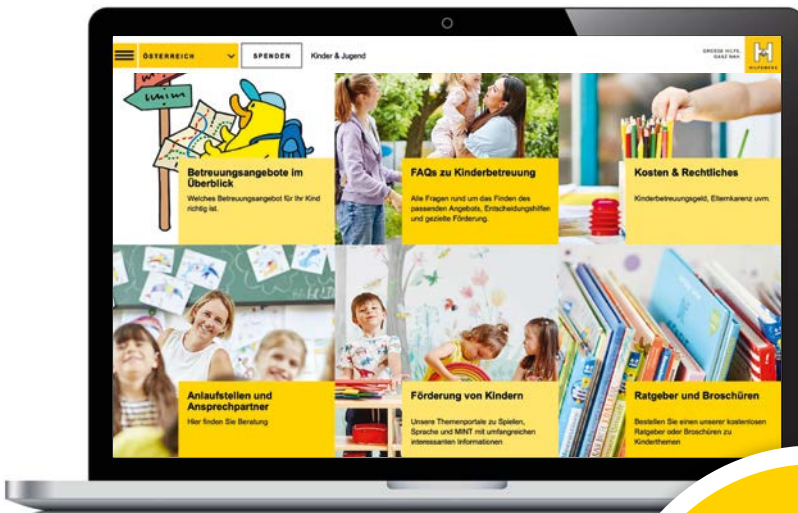
...und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen Verantwortung in Österreich und leben, was vielen Menschen wichtig ist: Spielerschutz, Compliance und soziales Engagement. Wir sind größter Sportförderer unseres Landes, unterstützen zahlreiche Kulturprojekte und machen sie mit den Lotterien Tagen einfach erlebbar. 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, lotterientag.at

Wissenswert und informativ!



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



INFORMATIONEN RUND UM KINDER, ELTERN UND BETREUUNG

Zum Thema Kinderbetreuung haben wir auf unserer Website einige der wichtigsten Fragen rund um Kinder, Betreuung und Erziehung zusammengefasst und beantwortet. Dort finden Sie etwa Informationen zu „Betreuungsangebote im Überblick“, „Anlaufstellen und Ansprechpartner“, „Kosten und Rechtliches“.

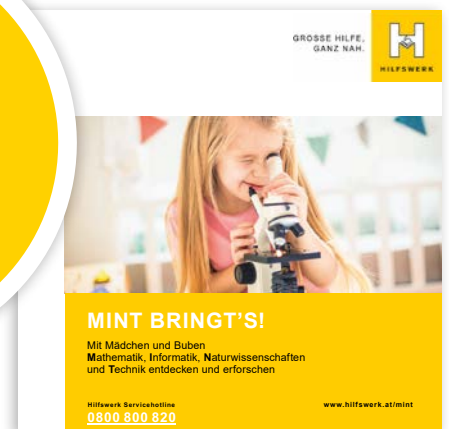
Zudem bieten wir mit unseren Themenportalen „Spielen macht schlauer“, „Sprechen macht schlauer“ und „MINT“ zahlreiche Anregungen, wie Kinder gezielt in ihrer Entwicklung gefördert werden können.



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.



BROSCHÜRE MINT BRINGT'S
MINT – das bedeutet Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. In dieser Broschüre haben wir für Sie eine Fülle an nützlichen Informationen zusammengestellt und geben konkrete Tipps, wie Sie dies ganz leicht im Alltag umsetzen können. Probieren Sie unsere Experimente aus und tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in die faszinierende MINT-Welt ein.

KINDHEIT & JUGEND

Hinten: Hilfswerk-Geschäftsführer Hannes Lora, Günther Wurzer, Leiter der Organisationseinheit Personalangelegenheit, Amt der Kärntner Landesregierung

Vorne: Abteilungsleitung Gerhild Hubmann, Unterabteilungsleitung Elementarbildung Daniela Lerchbaumer (beide Abt. 6 – Bildung und Sport, Amt der Kärntner Landesregierung, Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucherpichler, LH Peter Kaiser, LR Daniel Fellner, Standortleiterin BBK Klagenfurt Zentrum Melanie Wakonig, interim. Fachbereichsleitung Elementarpädagogik Bildung und Betreuung Tanja Janesch



Individuelle Kinderbetreuung im Herzen von Klagenfurt



Sonja Staunig

Fachbereichsleitung Psychotherapie.
Psychologie.Beratung.

M 0676 89 90 10 65

E sonja.staunig@hilfswerk.co.at



Tanja Janesch

Interim. Fachbereichsleitung
Elementarpädagogische Bildung
und Betreuung

M 0676 89 90 15 20

E tanja.janesch@hilfswerk.co.at

Die Betreuung und Bildung in Kleingruppen (BBK) bietet Kinderbetreuung für Kinder im Alter von einem bis zehn Jahren.

Die BBK Klagenfurt Zentrum wurde im Herbst als Bildungseinrichtung für die Kinder von Mitarbeitenden der Kärntner Landesregierung mit dem Hilfswerk Kärnten als Träger installiert. Der besondere Fokus der Kinderbetreuung in BBKs liegt auf Kleingruppen, bestehend aus maximal sechs Kindern pro Gruppe, womit in der Bildungseinrichtung automatisch eine geborgene und familiäre Atmosphäre geschaffen wird. Durch die überschaubare Gruppengröße können die erfahrenen und qualifizierten Pädagoginnen und Pädagogen gezielt auf die Bedürfnisse jedes Kindes eingehen und deren persönliche Entwicklung optimal unterstützen.

Im Zentrum des pädagogischen Konzepts steht die Förderung von Neugierde und Freude am Lernen. Die vielfältigen und altersgerechten Aktivitäten sowie Materialien sind so gestaltet, dass sie die kindliche Entdeckerfreude anregen und gleichzeitig die sozialen Fähigkeiten der Kinder stärken. Diese maßgeschneiderte Betreuung bietet einen sicheren Raum, in dem sich Kinder wohlfühlen und individuell gefördert werden können.

FÜR DAS LAND KÄRNTEN

Ein besonderes Merkmal der BBK Klagenfurt Zentrum ist, dass die Betreuungsplätze Kindern von Erziehungsberechtigten vorbehalten sind, die beim Amt der Kärntner Landes-

**BBK Klagenfurt Zentrum,
8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt**

Gruppe(n): aktuell 1 Gruppe mit fünf Kindern – weitere geplant

Standortleitung: Elementarpädagogin Melanie Wakonig

Pädagoginnen: Kleinkinderzieherin Simone Pichler, Nada Gutic

Bildungseinrichtung für Kinder von Bediensteten der Kärntner Landesregierung

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag, 7–17 Uhr, Freitag 7–13:30 Uhr

regierung tätig sind. Dies schafft eine exklusive Umgebung, in der die berufstätigen Eltern ihre Kinder in guten Händen und in der unmittelbaren Nähe zu ihrem Arbeitsplatz wissen. Die Bildungseinrichtung, die von Elementarpädagogin Melanie Wakonig geleitet wird, hebt sich durch ihre familiäre Atmosphäre und das persönliche Engagement der Pädagoginnen und Pädagogen hervor und ist ein idealer Ort für die (Früh-)Förderung. Aktuell gibt es eine Gruppe mit fünf Kindern. Eine zweite Gruppe und die Betreuung von insgesamt zwölf Kindern ist bereits in Planung. ■

TIPP AUS DER PSYCHOTHERAPIE

Betriebstageseltern vor den Vorhang

Berufstätige Eltern stehen oft vor der Herausforderung, den Anforderungen ihres Arbeitsplatzes gerecht zu werden und gleichzeitig die Bedürfnisse ihrer Kinder nicht zu vernachlässigen. Dies kann zu einem hohen Maß an Stress und Überlastung führen und in Eltern auch ein Gefühl von Schuldgefühlen und Selbstzweifeln entstehen lassen. Um berufstätige Eltern zu entlasten, bietet sich daher z. B. der Einsatz von Kinderbetreuung für Betriebe an. Indem Eltern ihre Kinder in die Obhut vertrauenswürdiger Pädagog*innen geben, reduziert sich einerseits die Belastung der Eltern und erhöht sich andererseits aber auch die Mitarbeiterproduktivität und Zufriedenheit.



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



Weihnachtswerkstatt in der KinderStadt

Gut betreut, ohne Voranmeldung

Kinder zwischen 2 und 10 Jahren, € 3,50 pro Stunde

Öffnungszeiten: MO bis FR, 10 bis 20 Uhr

Einkaufssamstage: 9 bis 18 Uhr

Weihnachtsferien: MO bis FR, 8 bis 20 Uhr
(24.12. und 31.12., 9 bis 13 Uhr, feiertags geschlossen)

30. November

Schneeflocken und Weihnachtsmänner basteln, Weihnachtskarten dekorieren

6. Dezember

Nikolobasteln + Nikolobesuch um 17 Uhr

7. Dezember

Tannenzapfen dekorieren, Tupfarbeiten mit Tannenzapfen und Weihnachtsbäume im Blumentopf

14. Dezember

Kekse und Kerzen verzieren, Keksteller basteln + Besuch von unserem Maskottchen Fidi um 14 Uhr

21. Dezember

Weihnachtsgeschenke aus Holz basteln

27., 30. und 31. Dezember

Wir basteln Glücksbringer für Silvester



KinderStadt Klagenfurt

Rauscherpark 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: 05 0544 4000, E-Mail: kinderstadt@hilfswerk.co.at

www.hilfswerk-ktn.at

Gesunde Küche an Ganztagschulen

Das Hilfswerk Kärnten und das Gasthaus Seher in Ludmannsdorf arbeiten seit Jahren eng zusammen.

Paul Seher ist seit geraumer Zeit einer der ersten Ansprechpartner in Sachen Verpflegung in der schulischen Nachmittagsbetreuung unserer GTS-Standorte in Klagenfurt. Da nicht nur das Hilfswerk großen Wert auf gesunde Ernährung legt, sondern auch Paul Seher einer kontinuierlichen Weiterentwicklung stets offen gegenübersteht, kann er durch seine

Bemühungen zukünftig im Rahmen der Initiative „Gesunde Küche“ des Landes Kärnten ausgewogene und bedarfsgerechte, frisch zubereitete Speisen anbieten.

Paul Seher und sein Küchenteam kochen täglich frisch. Die Mahlzeiten sind reich an Gemüse, Vollkorn und regionalen Produkten. Der Speiseplan umfasst regelmäßig Fisch und Hülsenfrüchte. Süßspeisen gibt es nur einmal pro Woche. So entsteht eine gesunde Basis für die Zukunft



„Gesunde Küche“ in unseren GTS-Standorten in Klagenfurt

der Kinder. Wir wünschen allen Schülerinnen und Schülern guten Appetit. ■

DEIN MINDSET-BOOST FÜR DEN ALLTAG

In der Sozialen Arbeit begegnen wir täglich Menschen, die Unterstützung, Ermutigung und positive Impulse brauchen. Deshalb wollen wir euch einen kleinen Moment des Aufatmens anbieten – sei es durch ein Lächeln oder ein wenig Motivation. Genau das kann in schwierigen Lebenssituationen enorm viel bewirken. Wir verstehen, wie wichtig es ist, zwischendurch neue Kraft zu schöpfen, um gestärkt weitergehen zu können – gemeinsam, Hand in Hand. ■



auxilior netzwerk
ein Tochterunternehmen des HT

B³ netzwerk
BERATUNG - BEREBUNG - BEGLEITUNG
ein Tochterunternehmen des HT

CONTRASTE
ein Tochterunternehmen des HT

NIMM MIT, WAS DU BRAUCHST

Liebe
Hoffnung
Inspiration
ein Lächeln
Motivation
Friede

PRAXISTIPP:

Vergesslichkeit oder Demenz?

Viele ältere Menschen fürchten nichts mehr, als an Demenz zu erkranken.

Sich nicht mehr an wichtige Termine erinnern, Dinge verlegen, Namen, Gesichter oder Adressen vergessen, können, müssen aber nicht zwangsläufig mit einer krankhaften Veränderung des Gehirns zusammenhängen. Das Gehirn wird mit zunehmendem Alter oft bequem. Je weniger Reize wir haben, desto weniger hat das Gehirn auch zu tun. Unachtsamkeiten können dazu führen, sich an bestimmte Dinge nicht mehr erinnern zu können. Werden zu viele Dinge auf einmal getan, kann es leicht passieren, dass man gewisse Tätigkeiten nicht mehr zuordnen kann. Auch kann Flüssigkeitsmangel nicht selten zu kurzzeitigen Verwirrungen führen. Besonders im Sommer sowie bei Bewegung, aber auch bei fiebrhaften Infekten ist es unbedingt notwendig, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Bewegung an der frischen Luft und das Pflegen sozialer Kontakte wirken sich positiv auf die Gehirnaktivität aus. Je nach Interesse können auch das Lösen von Rätseln die Hirnleistung anregen. 10 Minuten pro Tag wirken sich positiv auf die Denkleistung aus. Das Gehirn ist auch im hohen Alter noch in der Lage, Neues zu lernen. So ist es auch im Alter noch sinnvoll, Fremdsprachenkenntnisse aufzufrischen, seine Computer- bzw. Handykenntnisse zu



erweitern oder sich an immer neue Koch- und/oder Backrezepte heranzuwagen. Wenn sich dennoch der Verdacht erhärtet, dass eine krankhafte Veränderung die Ursache der Vergesslichkeit darstellt, sollte so früh wie möglich (fach)ärztlicher Rat in Anspruch genommen werden. Zwar kann nach heutigem Stand der Wissenschaft eine demenzielle Erkrankung nicht geheilt, jedoch durch frühestmögliche Diagnostik die Progredienz verzögert werden. Abschließend kann gesagt werden, dass, egal welche Ursache einer Vergesslichkeit vorliegt, der betroffene Mensch dennoch Mensch bleibt und ein respekt- und würdevoller Umgang nicht nur geboten, sondern selbstverständlich sein sollte.

Siegling Holzner

Qualitätsmanagementbeauftragte,
Wundmanagerin

M 0676 89 90 10 22

E siegling.holzner@hilfswerk.co.at

Zwischen den ZEILEN der *Pflege*

Wenn ich erschein' im Draußen,
kalt und unnahbar;
tief drinnen in mir hausen
Wünsche, hell und klar.

Im Inn'ren bleib' ich immer
der Mensch, der ich mal war;
funkle und auch schimmer',
bunt und wunderbar.

Das Hier und Jetzt ist wichtig,
wenn denken fällt so schwer,
ob's richtig oder nichtig,
bemühe mich so sehr.

Im Hier und Heute leb' ich,
nehmt mich, wie ich bin;
ich fühle und ich freu' mich,
oft nur in mir selbst drin.

Lasst mich nicht alleine,
Angst macht sich oft breit;
auch wenn ich furchtlos schein,
fühle ich das Leid.

Möcht' ich mich nicht mehr pflegen,
sei nicht bö's mit mir;
versuch' mir Zeit zu geben;
werd' es danken dir.

Geschichten aus der Jugend,
ich gerne euch erzähl',
und auch manche Tugend,
ich noch für mich wähl'.

In meiner Welt mein Leben,
erfüllend oftmals ist,
möcht' das auch weitergeben,
wünsch' mir, dass ihr das wisst.

Viel dennoch in mir steckt,
und Mensch bleibe ich auch;
Würde und Respekt
und Menschlichkeit ich brauch'.



HILFSWERK

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

Geschmorte Milchkalbsschulter

Küchenleiter Michael Triebel
Küche Waiern
Diakonie de La Tour



Zutaten für 4 Personen

600–800 g Kalbsschulter

Salz

Pfeffer

1 EL Öl

1 EL Butter

1 Zwiebel

1 Karotte

1 Stangensellerie

1 Tomate

1 frischer Rosmarinweig

100 g Butter

ca. 1 Liter Suppe oder

Kalbsfond

Die frische Kalbsschulter mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Pfanne etwas Öl geben und die Schulter kurz anbraten, mit der Butter belegen und bei ca. 160° C in den vorgeheizten Ofen schieben. Zwiebel, Karotte, Stangensellerie und Tomate in Würfel schneiden und mit dem Rosmarinweig nach ca. der Hälfte der Garzeit (nach 1–1 ½ Stunden) begeben, etwas mitrösten und mit dem Fond oder der Suppe immer wieder leicht untergießen. So erreichen Sie eine schöne Sauce. Kurz vor Ende der Garzeit die Schulter immer wieder mit etwas Bratenfond und Butter übergießen. Die Garzeit der Schulter beträgt ca. 2 bis 3 Stunden, am besten servieren Sie die geschmorte Schulter auf frischem Erdäpfelpüree.

DAS HILFSWERK MENÜSERVICE

Das Menüservice des Hilfswerk Kärnten bietet das ganze Jahr über gesunde, regionale Küche in Partnerschaft mit der Diakonie an. Ideal auch für Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden eine gesunde Mittagspause ermöglichen möchten. Sie möchten unsere schmackhaften Menüs versuchen?



Ingrid Pegrin

Leiterin Menüservice

T 05 0544 5532

M 0676 89 90 20 02

E ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at



Das waren Grado und Bled im Jahr 2024 – wir freuen uns auf eine Fortsetzung

Ein Rückblick auf Grado und Bled

Das Betreute Reisen 2024 war ein voller Erfolg. Die barrierefreien Reisen nach Grado im Frühling und Bled im Herbst waren ausgebucht.

Dank unserer engagierten ehrenamtlichen Reisebegleiter*innen konnten wir den Reisenden eine professionelle und herzliche Betreuung bieten. Jede*r Reisende war in allerbesten Händen. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden und ehrenamtlichen Begleiter*innen für ihre Unterstützung und Hingabe, die diese beiden Reisen zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten gemacht haben.

Ausblick 2025

Auch im kommenden Jahr wird das Betreute Reisen des Hilfswerk Kärnten fortgesetzt. Wir arbeiten bereits am neuen Programm und freuen uns darauf, Ihnen bald die Ziele und Termine vorstellen zu dürfen. Interessierte, die als ehrenamtliche Reisebegleitung mitwirken möchten, sind jederzeit herzlich willkommen in unseren Reihen. Bleiben Sie gespannt und freuen Sie sich auf neue Reiseabenteuer mit dem Hilfswerk Kärnten. ■

Nähere Infos:

Martina Köstler

M 0676 89 90 10 25



Hilfswerk on Tour am Maierhofer Campus

Beim ersten Gesundheitstag des Sanitätshauses Maierhofer in Klagenfurt präsentierte sich auch das Hilfswerk Kärnten.

Zahlreiche Besucher nutzten die Gelegenheit am Maierhofer Campus, sich umfassend über die Dienstleistungen des Hilfswerk Kärnten beraten zu lassen. Außerdem standen die Angebote der Gesundheitsstraße mit Blutdruck- und Blutzuckermessungen im Fokus, ebenso wie die Brillenputzstation für regen Zulauf sorgte.

Neben den medizinischen Checks bot das Hilfswerk auch Informationen über die breite Angebotspalette – von Kinderbetreuung und Freizeitpädagogik über Betreutes Reisen, Psychotherapie bis hin zur Pflege älterer Menschen. Der Gesundheitstag ermöglichte einen Einblick und zeigte einmal mehr die wichtige Zusammenarbeit zwischen Maierhofer und dem Hilfswerk auf. Aufgrund der positiven Resonanz sind sich die Kooperationspartner einig: dieses Format verlangt nach einer Fortsetzung. ■



Das Hilfswerk Kärnten und das Sanitätshaus Maierhofer – eine Kooperation für die Menschen in Kärnten



Medizinische Checks vor Ort waren sehr gefragt

Entdecke unsere Tageszentren für Senior*innen in Feldkirchen und Finkenstein!

Mehr als Betreuung – ein Tag voller Leben



- Professionelle Pflege
- Liebevolle Betreuung
- Spezialangebot für demenziell Erkrankte
- Großzügiges Raumangebot
- Hol- und Bringdienst aus Finkenstein bzw. Feldkirchen und Umgebung

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
von 7:30 bis 16:30 Uhr

Tageszentren für Senior*innen: St. Veiter Straße 1, 9560 Feldkirchen, und Birkenweg 11, 9584 Finkenstein

Nähere Infos: **0676/8990 1320** (Feldkirchen) oder **0676/8990 1310** (Finkenstein)

hilfswerk-ktn.at



Hannes Lora

Geschäftsführer Hilfswerk Kärnten

Liebe Seniorinnen und Senioren!
Wussten Sie, dass durch die Abschaffung der kalten Progression ein Drittel aus der Steuerersparnis im Folgejahr verteilt wird?

Ausgleich der kalten Progression

(Progressionsabgeltungsgesetz 2025)

Ab 1. Jänner 2025 gibt es neue Steuertarife, die wie folgt aussehen:

Einkommen bis	
13.308 Euro	0%
21.616 Euro	20%
35.835 Euro	30%
69.166 Euro	40%
103.071 Euro	48%
1.000.000 Euro	50%
>1.000.000 Euro	55%

Für Alleinverdienende sowie erwerbstätige alleinerziehende Personen mit geringem Einkommen wird der erhöhte Absetzbetrag von 60 Euro pro Kind und Monat als Kinderzuschlag bezahlt. Dafür ist aber kein Antrag nötig, dies wird automatisiert berücksichtigt.

Ebenso wird das Kilometergeld einheitlich mit 50 Cent pro Kilometer für PKWs, Motorräder und Fahrräder, sowie die Tagesdiäten für das Inland von 26,40 Euro auf 30,00 Euro und die Nächtigungspauschale von 15 Euro auf 17 Euro angehoben.

20 Jahre Zivildienst

Das Hilfswerk Kärnten feiert heuer ein besonderes Jubiläum: Seit nunmehr 20 Jahren unterstützen Zivildienstler tatkräftig die vielfältigen Aufgaben im sozialen Bereich.



Die Zivildienstler beim Hilfswerk Kärnten leisten seit zwei Jahrzehnten einen unverzichtbaren Beitrag zu unserer Arbeit im Sozialbereich. Ihr Einsatz bereichert nicht nur unser Team, sondern ist auch eine bedeutende Unterstützung für die Menschen, die wir betreuen. Zivildienst ist oft der Beginn eines lebenslangen Engagements im sozialen Bereich. Das macht uns als Organisation besonders stolz“, so Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler.

Was 2004 mit Gregor Willegger als erstem Zivildienstler beim Hilfswerk Kärnten begann, wuchs über die Jahre beständig. Seit 2012 sind beim Hilfswerk Kärnten jährlich zwölf Zivildienstler im Einsatz. Seit 2004 haben insgesamt 202 Zivildienstler ihren Dienst im Hilfswerk Kärnten geleistet und wert-

volle Erfahrungen für ihren weiteren beruflichen und persönlichen Lebensweg gesammelt.

Die Rolle der Zivildienstler ist vielfältig: Sie unterstützen bei der Betreuung und Pflege älterer Menschen, in der Behindertenhilfe, der Verwaltung sowie im Facility Management und der Öffentlichkeitsarbeit. „Die Arbeit unserer Zivildienstler ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres täglichen Wirkens. Ihr Engagement und ihre Bereitschaft, soziale Verantwortung zu übernehmen, sind inspirierend und machen einen spürbaren Unterschied im Leben vieler Menschen“, betont Elisabeth Scheucher-Pichler, Präsidentin des Hilfswerk Kärnten. Zum 20-jährigen Jubiläum besuchte Staatssekretärin Claudia Plakolm das Hilfswerk Kärnten, um persönlich zu gratulieren. ■

Wechsel in der Leitung des Menüservices

Das Hilfswerk Kärnten freut sich, Ingrid Pegrin als neue Leitung des Menüservices vorstellen zu dürfen.

Ingrid Pegrin ist bereits seit Jahren ein unverzichtbarer Teil des Hilfswerk Kärnten und steht den Kund*innen des Menüservice mit Engagement und Freude für alle Anliegen rund um das Serviceangebot von Essen auf Rädern zur Verfügung. Erreichbar ist sie unter der Telefonnummer 05 05 44-5532 oder per E-Mail an

ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at.
Das Team ist von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 16 Uhr sowie freitags von 8 bis 13 Uhr für Sie erreichbar.

Gleichzeitig verabschiedet sich Sigrid Bister nach 29 Jahren im Hilfswerk Kärnten in den wohlverdienten Ruhestand. Das Hilfswerk dankt ihr herzlich für ihren langjährigen Einsatz und freut sich, dass sie dem Hilfswerk auch zukünftig im Ehrenamt verbunden bleibt. ■



Geschäftsführer Hannes Lora, die ehem. Menüservice-Leiterin Sigrid Bister, die neue Ansprechpartnerin in allen Kundenfragen des Menüservice Ingrid Pegrin und Gerold Proprentner, zuständig für die Logistik im Bereich Menüservice



Lisbeth Gangl-Schwarz, Tanja Janesch und Horst Krainz bei der symbolischen Staffelübergabe

NEUBESETZUNG IN DER LEITUNG DER ELEMENTARPÄDAGOGIK

Das Hilfswerk Kärnten hat eine neue interimistische Fachbereichsleiterin im Fachbereich Elementarpädagogische Bildung und Betreuung.

Mit Tanja Janesch steht dem Fachbereich eine kompetente Elementarpädagogin als Ansprechpartnerin für Eltern und Mitarbeitende zur Verfügung. Janesch war zuvor als Standortleiterin in der Kindertagesstätte in St. Andrä tätig. Jetzt leitet sie mit großem Engagement und Kompetenz den Fachbereich.

Gleichzeitig tritt Lisbeth Gangl-Schwarz in eine einjährige Karenzzeit, um sich beruflich weiterzuentwickeln. Das Team des Hilfswerk Kärnten bedankt sich bei ihr für

die geleistete Arbeit und freut sich, sie auch weiterhin als Leiterin des Lehrgangs für Kleinkinderzieher*innen und Tageseltern in unseren Reihen zu wissen. ■

KONTAKT

Tanja Janesch
Interim. Fachbereichsleitung
Elementarpädagogische Bildung
und Betreuung

M 0676 89 90 15 20

E tanja.janesch@hilfswerk.co.at



Tolle Geschenkidee:
Gartenstecker aus Ton



Besonders beliebt: die handgemachten Kräutersalze

Beliebte Auftragsarbeiten aus der Tagesstätte

Die **Tagesstätte** für Menschen mit Behinderung in Völkermarkt stellt seit Jahren mit viel Liebe regionale Produkte her.

Egal ob Privatpersonen, Firmen- und Basarkunden – jedes Jahr erreichen zahlreiche Anfragen die Behindertentagesstätte. Besonders gefragt sind handgemachte Kräuterprodukte oder Tonarbeiten, die oft als Gastgeschenk für Hochzeiten, Taufen oder Firmenfeiern bestellt werden. Sehr beliebt sind die hausgemachten Salze und Kräutertees, deren Zutaten im Garten der Tages-

stätte angebaut, gepflegt und geerntet werden. Neu im Sortiment sind heuer die Kräutersalzmühlen, die sich als Geschenkidee bestens eignen.

„Zu den regelmäßigen Aufträgen zählen das Gewürzsalz für die Generalversammlung der Raika Völkermarkt und die Damenspenden für den Bauernball in Griffen. Hierbei erfreuen sich Salz, Tee, Seife und Zirbensackerln großer Beliebtheit. Auch hausintern werden unsere handgemachten Salz- und Teeprodukte gerne als Geschenke bestellt. Jährlich gibt es große Bestellungen von den Bäuerinnen für ihre Wallfahrten und von der Raiffeisenbank Völkermarkt für den Weltspartag. Unsere Blumenstecker aus Ton werden sehr gerne als Geburtstagsgeschenk weitergegeben“, erzählt die Leiterin der Tagesstätte, Sabrina Müller.

reichen Basaren und Festen sehr beliebt, wo Sabrina Müller meist einen Verkaufsstand organisiert. „Für den Verkauf haben wir in Völkermarkt auch einen Schau- und Verkaufsraum eingerichtet. Dort sind wir ab sofort jeden Dienstag und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung für Interessenten da“, so Müller. Doch nicht nur in Völkermarkt kommt man in den Genuss der Produkte. So findet man im Stöberstübchen des Hilfswerk Kärnten, in der Adlergasse 1 in Klagenfurt, eine kleine, aber feine Auswahl an Werkstücken. Und wer noch auf der Suche nach dem perfekten Weihnachtsgeschenk ist, kommt am Freitag, den 13. Dezember, von 9 bis 18 Uhr, in den City Arkaden Klagenfurt, voll auf seine Kosten. Hier wird es einen Weihnachtsbasar der Tagesstätte geben.

Für Bestellungen und Terminvereinbarungen kontaktieren Sie uns gerne direkt. Wir freuen uns auf Sie. ■



Sabrina Müller

Leiterin Behindertenhilfe /
Behindertentagesstätte Völkermarkt

M 0676 89 90 53 01

E sabrina.mueller@hilfswerk.co.at

Die tollen und vielfältigen Produkte der Tagesstätte sind auch bei zahl-

Hilfswerk setzt auf Weiterbildung

Die Weiterbildung nimmt beim Hilfswerk Kärnten eine wichtige Rolle ein.

Angesichts des Fachkräftemangels und der sich wandelnden Herausforderung in Pflege, Kinderbetreuung und der Kinder- und Jugendhilfe ist es entscheidend, das Wissen der Mitarbeitenden kontinuierlich zu fördern. Das Angebot der Hilfswerk Akademie wird daher laufend angepasst. Die letzten Jahre haben gezeigt, dass Fortbildungen dabei

helfen, den Alltag in der mobilen Pflege, der Kinderbetreuung und der Jugendhilfe besser zu meistern. Darüber hinaus werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und des Audits „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ seit vielen Jahren Maßnahmen zur Persönlichkeitsentwicklung geboten. Informationen zu den Kursen, Weiterbildungsangeboten und Veranstaltungen der Hilfswerk Kärnten Akademie findet man online unter www.hilfswerkakademie-ktn.at ■

Zweimal jährlich gibt die Hilfswerk Kärnten Akademie ein umfassendes Bildungsprogramm für alle Fachbereiche heraus.



Lebensfreude in jeder Lebenslage.

Beste Produkte für Pflege & Komfort daheim.



mehr Infos



maierhofer

maierhofer.co.at

6x in Kärnten



sanitätshaus • pflege • orthopädie technik • reha technik



Mirjam Oberhofer
Bereichsleitung Kinderbetreuung
Hilfswerk Steiermark

„Eine Betreuung durch Betriebstageseltern ermöglicht flexible Betreuungszeiten, die sich an den betrieblichen Anforderungen orientieren. Dies fördert die schnelle Rückkehr nach der Elternzeit und erhöht die Attraktivität des Unternehmens bei der Mitarbeitersuche.“



Gerald Mussnig
Geschäftsführer
Hilfswerk Steiermark

„Betriebstageseltern sind eine Möglichkeit, im Unternehmen eine bedarfsnahe und qualifizierte Kinderbetreuung einzurichten. Gerade für Mittelbetriebe ist dies eine Chance, den Wunsch nach Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erfüllen.“

Beruf und Familie in Balance

Gemeinsam mit dem Hilfswerk hat das Unternehmen E.L.T. in der Steiermark eine Kinderbetreuung mit Betriebstageseltern aufgebaut.

Rundherum“, so heißt die Kindertagesstätte von E.L.T. in Friedberg. Sie befindet sich innerhalb der historischen Mauern des steirischen Ortes, etwa fünf Minuten vom Betriebsstandort des Kunststofftechnik-Unternehmens entfernt.

Die liebevoll eingerichteten Räumlichkeiten sind 138 Quadratmeter groß und bieten damit viel Platz zum Spielen, Basteln, Musizieren und Lesen. Zusätzlich steht ein geschützter Innenhof zur Verfügung. Zwei Tagesmütter betreuen bei „Rundherum“ je maximal fünf Kinder im Alter von 2 bis 15 Jahren.

Ab fünf Stunden pro Woche können Eltern ihren Nachwuchs bei „Rundherum“ unterbringen. Für E.L.T.-Angestellte gibt es einen Kostenzuschuss

zum Elternbeitrag. Auch Kinder von Angestellten anderer Friedberger Unternehmen sind willkommen.

EIN TAG BEI „RUNDHERUM“

Um 7 Uhr früh geht es bei „Rundherum“ schon los. Dann bringen die ersten Eltern ihre Kleinen vorbei. Zunächst dürfen die Kinder mit „freiem Spiel“ einmal richtig ankommen. Anschließend folgt eine gemeinsame Jause, und danach geht es, je nach Wetter, meist hinaus ins Grüne.

Am späten Vormittag wird mit den Kindern gemeinsam das Mittagessen vorbereitet. Danach brauchen die quirligen Kleinen dringend eine Ruhephase, in der sie sich entspannen können. In dieser Zeit können „die Großen“, die erst nach der Schule eintreffen, in Ruhe ihre Hausaufgaben erledigen.

Am Nachmittag entscheiden die Kinder dann selbst, ob sie ihre Zeit drinnen verbringen oder doch lieber draußen herumtoben wollen. Der Tag in der Betriebstagesstätte „Rundherum“ endet schließlich um 17 Uhr, wenn alle Kinder abgeholt werden.





Kreative Kinder dürfen sich bei den Betriebstageseltern austoben.



„Übergabe“ an die Tagesmutter. Arbeiten die Eltern in der Nähe, sind alle entspannter.

„MEHR ALS EIN ARBEITGEBER“

Man wollte für die ganze Region etwas beitragen und Eltern die Vereinbarkeit von Beruf und Familie erleichtern. So erklärt Dagmar Ajtic, Mitglied der Geschäftsführung von E.L.T., warum das Unternehmen in das Projekt Betriebstageseltern gestartet ist. „Wir wissen, dass man heutzutage mehr als ein Arbeitgeber sein muss. Man sollte auch das nötige professionelle Umfeld bieten. Durch dieses Rundum-Paket hoffen wir, auch künftig in der Region qualifizierte Fachkräfte zu finden.“

Ihre Schwester Esther Lang, ebenfalls in der E.L.T-Geschäftsführung, ergänzt: „Wir hatten die Idee und den Mut, dieses Projekt umzusetzen.“



Doch ich muss gestehen, anfangs gab es schon auch sehr großen Respekt vor den bürokratischen Hürden. Wir hatten aber das Glück, von Anfang an mit dem Hilfswerk Steiermark einen guten Partner an unserer Seite zu haben. Das können wir nur weiterempfehlen.“

HILFSWERK ALS PARTNER

Bei der Einrichtung der Kinderbetreuung mit Betriebstageseltern in Friedberg kümmerte sich das Hilfswerk Steiermark nicht nur um die Beratung des Unternehmens, sondern auch um die Bereitstellung und Weiterbildung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Zudem übernimmt das Hilfswerk Steiermark die Abwicklung der gesamten Organisation, etwa Personalverwaltung, Verrechnung und Förderungen. Die Betreuung in der Betriebstagesstätte erfolgt nach den Eckpunkten des Bildungsrahmenplans für Österreich.

Für E.L.T haben sich alle Anstrengungen jedenfalls bereits gelohnt, wurde doch das in der Automobil- und Medizintechnik tätige Unternehmen mit dem Preis des Landes Steiermark als familienfreundlichster Betrieb ausgezeichnet. ■

INFO

Was sind Betriebstageseltern?

Betriebstagesmütter oder -väter arbeiten in Räumlichkeiten, die das Unternehmen zur Verfügung stellt. Dort können Kinder von 0 bis 15 Jahren ab fünf Stunden pro Woche betreut werden. Auch zu Tagesrandzeiten, vor und nach dem Kindergarten bzw. der Schule, ist dies möglich. Die Betreuungszeiten sind auf die Erfordernisse von Eltern und Unternehmen abgestimmt. Dies ermöglicht eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Die betriebliche Kinderbetreuung unterliegt dem Kinderbildungs- und -betreuungsgesetz sowie dem Bildungsrahmenplan.



Essen macht nicht nur satt, es sollte auch schmecken. Außerdem wird es mit Geselligkeit verbunden.

Mangelernährung im Alter

Wenn sich ältere Menschen nicht gut ernähren, kann das fatale Folgen haben. Gesund und ausreichend zu essen, kann hingegen das Leben genussvoll verbessern.

Eine bewusste Ernährung im Alter spielt eine entscheidende Rolle für die Erhaltung von Gesundheit und Lebensqualität. Nicht nur der Körper verändert sich mit der Zeit, sondern auch der Bedarf an Nährstoffen.

Die Folgen von Mangelernährung werden hierzulande allgemein unterschätzt. Einseitig, ungesund oder zu wenig zu essen und damit eine unzureichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen führt allerdings zu Muskelabbau, erhöhter Sturzneigung und auch zu einem schwächeren Immunsystem.

„Oft steht die Gebrechlichkeit älterer Menschen in Zusammenhang mit einem mangelhaften Ernährungszustand“, erklärt Regina Roller-Wirnsberger, Professorin für Geriatrie sowie Leiterin der Forschungsabteilung Altersmedizin und lebenslange Gesundheit an der Medizinischen Universität Graz.

Kau- oder Schluckprobleme als Folgen des Alterns ebenso wie soziale und psychische Herausforderungen schlagen auf den Appetit älterer Menschen. „Der Gesundheitszustand verschlechtert sich dadurch, was den Nährstoffbedarf zusätzlich steigert.

RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!

Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at

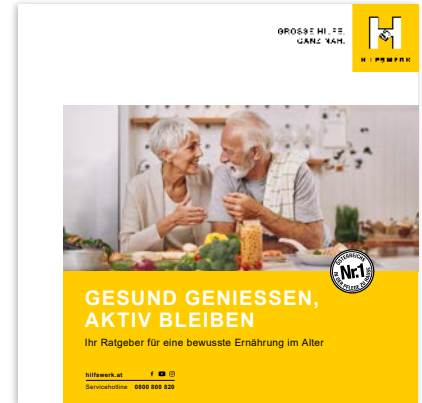
Das ist eine verhängnisvolle Abwärts- spirale“, warnt Roller-Wirnsberger.

RECHTZEITIG GEZIELT GEGENSTEUERN

Doch gegen die ernährungsbedingte Gebrechlichkeit kann etwas un- ternommen werden. Um Mangelernäh- rung und Muskelschwund vorzubeu- gen, empfiehlt Diätologin Johanna Fattinger-Picker ausreichende Flüs- sigkeitszufuhr und eine abwechslungs- reiche und eiweißreiche Nahrung.

Auch Bewegung, sogar gezieltes Krafttraining sind wichtig, betont sie. Zusätzlich kann mit einer Eiweiß-Zusatznahrung die Muskel- masse und die Muskelkraft erhalten werden. Je früher man einen Ernäh- rungsmangel erkennt, umso besser.

„Erste Anzeichen unzureichender Ernährung können geringere Leis- tungsfähigkeit, allgemeine Schwäche, Abgeschlagenheit oder Appetitlosig- keit sein. Ein deutlicher Warnhinweis ist Gewichtsverlust, daher sollte dies regelmäßig kontrolliert werden. Geht das Gewicht um 1 bis 2 Prozent pro Woche oder 5 Prozent in einem Monat zurück, sollte ein Hausarzt oder eine Diätologin oder ein Diäto- loge konsultiert werden“, empfiehlt Fattinger-Picker. ■



BROSCHÜRE ZUM THEMA

In unserer Broschüre „Gesund genießen. Aktiv bleiben. Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter“ können Sie sich umfassend informieren.



DAS GESCHIRR MIT DEM TRICK – SELBSTSTÄNDIG ESSEN UND TRINKEN OHNE STIGMA

„Wenn ich eher gewusst hätte, dass es so etwas gibt...“

Sie pflegen einen Angehörigen und möchten ihn dabei un- terstützen, so lange wie möglich selbstständig zu essen und zu trinken? Sie haben vielleicht auch schon verschiedene Hilfsmittel ausprobiert, aber sie funktionieren nicht, sind unansehnlich und Ihr Angehöriger möchte sie eigentlich gar nicht benutzen? Mit diesem alltäglichen Problem sind Sie nicht allein. Deshalb hat sich ORNAMIN zur Aufgabe gemacht, Ess- und Trinkhilfen zu entwickeln, die nicht nur intuitiv funktionieren, sondern auch noch schön aussehen.

Das Besondere an den Tellern, Bechern und Brettchen von ORNAMIN ist, dass man sie auf den ersten Blick nicht als Hilfsmittel wahrnimmt. Denn ihre unterstützenden Funktionen sind im Design versteckt, um die Betroffenen nicht zu stigmatisieren. So kann vermieden werden, dass das benötigte Hilfsmittel von vornherein abgelehnt wird oder sich der Angehörige unwohl bei der Benutzung fühlt.

Wenn Sie Ihrem Angehörigen ein Stück Unabhängigkeit und Lebensqualität zurückgeben möchten, beraten wir Sie gerne bei der Auswahl der richtigen Ess- und Trinkhilfen. Nähere Informatio- nen sowie Kontaktdaten finden Sie auf **www.ornamin.com**.



★ ★ Ideal auch als Weihnachtsgeschenk

Der Teller mit Kipp-Trick und der Becher mit Trink- Trick unterstützen beim Essen und Trinken, ohne dabei aufzufallen. Mehrfach ausgezeichnet und 100 % Made in Germany.

20% Rabatt auf die erste Bestellung im Onlineshop auf www.ornamin.com. Rabatt-Code: **HILFSWERK20**

*Gültig vom 01.12.2024 bis 28.02.2025. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Alle Rechte vorbehalten.

Notruftelefon für das sichere Gefühl im Alltag

Gerade im Alter kann es leicht passieren, dass einem zuhause schwindelig wird, man stürzt oder man sonstige Hilfe benötigt. „Da ist es ein gutes Gefühl, wenn man weiß, dass man schnell Hilfe holen kann“, sind sich über 6.000 Besitzerinnen und Besitzer eines Hilfswerk-Notruftelefons sicher.



MODERN UND SICHER UNTERWEGS

Fast 500 Kundinnen und Kunden tragen bereits die moderne Variante des Notruftelefons: die smarte Notrufuhr. Die moderne, wasserdichte Smartwatch punktet mit einer Ortungsfunktion und einer Akkulaufzeit von bis zu 72 Stunden. Sie ist mit Mikrofon und Lautsprecher ausgestattet, somit ist kein weiteres Gerät zur Kommunikation erforderlich. Mit einfachem Tastendruck wird ein Alarm in der Notrufzentrale ausgelöst und eine Sprechverbindung aufgebaut. So ist die Trägerin oder der Träger der smarten Notrufuhr sofort mit der Notrufzentrale verbunden. ■

Ein Knopfdruck auf den Sender genügt, und die Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Notrufzentrale wird hergestellt. Da wichtige Daten der Kundinnen und Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht. Egal ob für einen Notfall zuhause oder unterwegs.

Das Notruftelefon gibt Sicherheit, wenn Sie oder Ihre Angehörigen:

- alleine leben oder öfters alleine zuhause sind,
- schon etwas älter und/oder sturzgefährdet sind,
- Angst haben, zu stürzen oder sich selbst nicht mehr helfen zu können,
- sich nach einer Operation oder Rehabilitation zuhause nicht ganz sicher fühlen,
- sich solche oder ähnliche Sorgen um Ihre Angehörigen machen,
- das entscheidende Plus an Sicherheit wünschen, um sich wohlfühlen.

**Unser Notruftelefon-Team berät Sie über Ihre Möglichkeiten:
Tel. 0800 800 408 oder mehr Infos auf www.notruftelefon.at.**





Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Pyjama Secrets. Abendroutinen und Wohlfühlrituale für guten Schlaf“ 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

- Olympische Ringe** 15 Olympische Ringe
- Olympisches Gold** 6 g = 7,5 %; 6 : 7,5 x 100 = 80 g
- Olympische Sportarten** c. Handball (ist ebenfalls eine Ballsportart)

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Pyjama Secrets. Abendroutinen und Wohlfühlrituale für guten Schlaf“ von Sandra König.

1 100. GEBURTSTAG VON MARLON BRANDO

Verbinden Sie die Schauspieler mit den Filmen, in denen sie spielten:

Marlon Brando
George Clooney
Jack Lemmon
Mel Gibson
Robert Redford
Kevin Costner
Clint Eastwood
Tom Hanks

Manche mögen's heiß
Forrest Gump
Der mit dem Wolf tanzt
Der Pate
Ocean's Eleven
Der Clou
Braveheart
Für eine Handvoll Dollar

1 200. GEBURTSTAG VON ANTON BRUCKNER

Eine Frau betritt am 27. September anlässlich des Brucknerfestes um 18:35 Uhr das Linzer Brucknerhaus. Um 19:30 Uhr beginnt das Brucknerorchester zu spielen, 52 Minuten (inklusive Applaus) vor der Pause und 48 Minuten (inklusive Applaus) nach der Pause später verlässt die Frau den Saal und 12 Minuten danach das Haus. Wie lange befand sich die Frau im Brucknerhaus, wenn die Pause 23 Minuten dauerte?

2 300. GEBURTSTAG VON IMMANUEL KANT

Wie oft ist die Buchstabenfolge K-A-N-T im folgenden Text versteckt (siehe Beispiel)?

Denk **an T**homas, erinnerte in der Kantine der Trafikant den Dekan. Thomas, vormals markanter Kantor im Kanton (die Stelle ist vakant), war bekannt als Musikant und Besitzer von Pelikan Theo und Tukan Till. Ich denk, antwortete der Dekan, teils zurück an Theo, teils zurück an Till, doch dank Antonia immer auch recht keck an Thomas.

BUCHTIPP: Pyjama Secrets. Abendroutinen und Wohlfühlrituale für guten Schlaf

Radiomoderatorin und Yogalehrerin Sandra König kennt die Geheimnisse erholsamen Schlafes. In „Pyjama Secrets“ stellt sie Werkzeuge und Rituale vor, um gut in die Nachtruhe zu gelangen.

Wer gestresst ins Bett geht, wacht morgens erschöpft auf. Sandra König hat Übungen, Impulse und Rezepte für die Abendroutine zusammengestellt. So kann man entspannt ein- und durchschlafen.

Sandra König
Pyjama Secrets
Abendroutinen und Wohlfühlrituale für guten Schlaf
ISBN 978-3-7088-0851-2
Kneipp Verlag 2024



Das Seifenprojekt
im Libanon gibt es
seit 2021.



Die gute Seife

Mit einer Seifenwerkstatt schenkt das Hilfswerk International Frauen im Libanon Hoffnung. Ohne die Arbeit für „die gute Seife“ könnten sie ihre Kinder nicht ernähren.

Ich habe nicht mehr gewusst, was ich machen kann, damit meine Kinder überleben können“, erzählt Midia. Sie ist mit ihrem Mann und ihren drei Söhnen aus dem Krieg in Syrien geflüchtet.

Im Libanon waren sie sicher vor dem Krieg, aber sie mussten zu fünft auf 15 Quadratmeter ohne Fenster leben. „Ich hatte jede Hoffnung verloren“, sagt Midia heute. Das Seifenprojekt von Hilfswerk International war ihre Rettung. „Seifen herzustellen und zu verkaufen ist mein großes Glück. Ich danke allen, die unsere Seifen kaufen!“

Die Seifenwerkstatt von Hilfswerk International hat sich seit 2021 gut etabliert und wächst. Die wirtschaftliche und politische Situation im Libanon hat sich seither leider massiv verschlechtert. Umso wichtiger, dass das Seifenprojekt den Frauen, die mitarbeiten, weiterhin eine Lebensgrundlage schenkt. Und vor allem: Hoffnung.

SEIFE MIT MEHRWERT

Kundinnen und Kunden in Österreich schätzen an der guten Seife, dass sie komplett frei von Konservierungsmitteln und diversen Zusatzstoffen ist. Reines Olivenöl,



Midia flüchtete aus Syrien. Die Seifenherstellung gab ihr neue Hoffnung.



DAS IST SABUN – DIE GUTE SEIFE:

GUT FÜR FRAUEN IM LIBANON:

Unsere Seifenproduzentinnen erhalten einen fairen Preis und können ihre Familien ernähren.

GUT FÜR DIE HAUT:

Ganz ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe schont und pflegt SABUN selbst empfindliche Haut.

GUT FÜR DIE UMWELT:

Die gute Seife besteht aus nur drei regionalen Zutaten: Olivenöl, Seifenlauge und Wasser. Das kalte Herstellungsverfahren benötigt – im Unterschied zur herkömmlichen Seifenproduktion – kaum Energie.

Unterstützen Sie die Frauen im Libanon!
Mit 23 Euro schenken Sie einer Familie ein Paket mit lebenswichtigem Essen und Hygieneartikeln.
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort: Weihnachtsspende für Frauen im Libanon

Seifenlauge und Wasser sind die einzigen Inhaltsstoffe.

Elisabeth (36): Ich habe seit meiner Kindheit Neurodermitis und bin immer auf der Suche nach einer möglichst natürlichen und schonenden Seife. Ich bin froh, dass ich die gute Seife gefunden habe.

Franz (61): Ich habe die gute Seife letztes Jahr zu Weihnachten von meiner Schwägerin bekommen. Ich war anfangs skeptisch, aber sie hat mich überzeugt. Meine Hände sind viel weniger trocken. Ich verwende jetzt nur noch diese Seife. ■

INFO

Bestellmöglichkeiten

Die gute Seife (Original) aus reinem Olivenöl können Sie um 9,90 Euro bestellen. Die gute Seife (Premium) aus reinem Olivenöl mit zusätzlich 15 Prozent Lorbeeröl ist um 12,90 Euro erhältlich.

Web: www.dieguteseife.at

Telefon: 01/40 57 500-112

Ihre Ansprechpartnerin:

Mag. Bianca Weissel,
bianca@dieguteseife.at

Die gute Seife ist auch als Firmen-Weihnachtsgeschenk erhältlich.



MEIN HILFSWERK

SELBSTGEMACHTE SCHÄTZE

Am Goldbrunnhof in Völkermarkt fand, organisiert von der Hilfswerk Kärnten Akademie, der Kurs „Selbstgemachte Schätze“ unter der Leitung von Martina Graf-Weber und Ilse Scheicher statt. Die Teilnehmerinnen erhielten wertvolle Tipps und Tricks rund um das Einkochen von Lebensmitteln. Natürlich kam auch der Genuss nicht zu kurz, denn es wurde gemeinsam gekocht, verkostet und gelacht.



DIE FUTURE MINDS^ DES HILFSWERK KÄRNTEN

Unter dem klingenden Namen „future minds^“ treffen sich seit September junge Mitdenker*innen aus verschiedensten Bereichen, um Themen wie Nachhaltigkeit, Klimaneutralität und vieles mehr zu besprechen. Mit Nicole Hubert, Nicole Markitz, Nicole Fischer, Sarah Los und Raphael Herbst ist auch eine nennenswerte Delegation des Hilfswerk Kärnten Teil dieser engagierten Community.

TEAMTAG IM BODENTAL

Die Standortleitungen der Freizeitpädagogik versammelten sich zu einem gemeinsamen Teamtag. Von Klagenfurt aus ging es gemeinsam ins malerische Bodental, wo eine Wanderung zur Märchenwiese führte. Dort gab es Gelegenheit, sich bei unterhaltsamen Spielen besser kennenzulernen. Den Abschluss bildete das beeindruckende Landschaftsbild mit türkisblauem Wasser beim Meersee. Ein wunderschöner Tag mit viel Teamgeist.



Aus der Serie
MIT DER
SPRACHE DER
BLUMEN



MÜNZE
ÖSTERREICH

ICH DENK AN DICH



Die Münze „DAS VEILCHEN“

Mehr auf muenzeoesterreich.at MÜNZE ÖSTERREICH – ANLEGEN. SAMMELN. SCHENKEN.

#füreinandersorgen



Wir sind in ganz Österreich für Sie da. Immer und überall.

Online auf wienersaetdtische.at, telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP