

03 | 2024

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

FÖRDERUNG DER MOBILITÄT

im Tageszentrum
Leopoldstadt

Seite 13

WOLFGANG „FIFI“ PISSECKER

im Interview

Seite 18

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, lotterientag.at



Editorial

LIEBE LESER*INNEN!

BEWEGUNG TUT GUT – das ist wohl den allermeisten Menschen durchaus bewusst. So vielfältig die Möglichkeiten für Bewegung sind, so vielfältig sind allerdings oft auch die Ausreden dafür: der volle Arbeitsalltag, das schmerzende Knie, der fehlende Platz, keine Zeit, die Kosten. Dabei gibt es wohl für jede*n die richtige Form der Bewegung und auch unzählige vielfältige Angebote sowie kostenlose Aktivitäten.

Jungen Menschen fällt Bewegung noch leichter, vor allem Kinder machen es uns vor: Sie sind besonders aktiv. Doch das sollten wir auch als Erwachsene bleiben und somit fürs Alter vorsorgen. In den Hilfswerk Nachbarschaftszentren gibt es zahlreiche Bewegungsangebote für alle Altersgruppen: von Spaziergängen durch Wien und Rückenfit über Yoga und Qigong bis hin zu Tischtennis (www.nachbarschaftszentren.at).

Ältere Menschen sind oft nicht mehr so mobil, weil sich der Körper verändert. Doch auch für sie gibt es gute und wichtige Möglichkeiten der Mobilisierung, die Körper, Geist und Seele guttun. In den Tageszentren des Wiener Hilfswerks werden viele verschiedene Aktivitäten angeboten, die die Mobilität von älteren Menschen bzw. auch Menschen nach einem Schlaganfall erhalten und fördern (www.wiener.hilfswerk.at/tageszentren).

Kommen wir also in Bewegung, damit wir es noch lange bleiben können.

Karin Praniess-Kastner, MSc
Präsidentin des Wiener Hilfswerks



4

IM FOKUS

Mobilität im Alter

13

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Bewegungsangebote
in den Tageszentren des
Wiener Hilfswerks

15

LEBEN & GESELLSCHAFT

Inklusive Lesung:
„21 Wortschätze zum
Wertschätzen“

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.

Sich 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
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

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



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 Heilhilfe 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

Verwandle jeden Start in Spaß:

Play SWIFT

 **SUZUKI**



Die ersten
500 SWIFT
als 1st Edition
schon ab
€ 15.490,-¹⁾

Der neue SWIFT

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

sorgt für jede Menge Fahrspaß und verbessert spielend leicht ihre CO₂-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

Verbrauch „kombiniert“: 4,4-4,9 l/100 km, CO₂-Emission 98-110 g/km²⁾



(HYBRID)

1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis abzüglich € 500,- 1st Edition Bonus, € 1.000,- Finanzierungsbonus und € 500,- Versicherungsbonus, 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz. Die 1st Edition besteht aus 1st Edition Dekor (Badge auf der B-Säule, Einstiegsleisten, Streifendekor; alles auf Fahrer- und Beifahrerseite, inkl. Montage), 1st Edition Badetuch, Suzuki Badetasche, 1st 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 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!



Gesundheitsberater Ingo
und Wohnbetreuerin Sandra

Berufsalltag in der Wohnungslosenhilfe

Sandra und Ingo betreuen beim Wiener Hilfswerk ehemals von Wohnungslosigkeit betroffene Menschen im Rahmen des Angebots „Stationär betreutes Wohnen“. Bei den vielfältigen Aufgaben unterstützen Weiterbildung und Supervision.



Anerkannte Einrichtung nach den Förder-
richtlinien des Fonds Soziales Wien,
gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.

Das Wiener Hilfswerk bietet an drei Standorten Stationär betreutes Wohnen an. In den Häusern gibt es individuelle psychosoziale Betreuung für vormals wohnungs- oder obdachlose Frauen und Männer. Unter Berücksichtigung ihrer Stärken und der Förderung der Selbstständigkeit wird durch ein multiprofessionelles Team Unterstützung im Alltag geboten. Ziel ist die Stabilisierung und Integration in die Hausgemeinschaft.

ARBEITEN IM STATIONÄR BETREUTEN WOHNEN

Sandra ist seit mehreren Jahren im Haus Tivoligasse als Wohnbetreuerin tätig. Sie ist erste Ansprechpartnerin für die alltäglichen Anliegen der Bewohner*innen. Sie unterstützt beim Wohnen und der Selbstversorgung

sowie in der Beziehungsarbeit. Ingo legt als Gesundheitsberater im Haus Hausergasse einen stärkeren Schwerpunkt auf die gesundheitlichen Belange der Bewohner*innen.

Der Alltag in diesem Job ist vielfältig und oft herausfordernd, bereitet aber auch große Freude. Gemeinsame Aktivitäten, wie Lese- oder Singgruppen und Feste im Jahreskreis, tragen dazu bei. Besonders schön ist es oft mitzuerleben, wenn jemand neu einzieht und zum ersten Mal die neue Wohnung sieht.

Im Berufsalltag begleiten die Betreuer*innen aber auch Themen wie Sucht, körperliche und seelische Erkrankungen, Schulden und Erwerbslosigkeit. All dies wird in einer Bildungsreihe für Betreuer*innen in der Wiener Wohnungslosenhilfe des

Fonds Soziales Wien (FSW) behandelt. Ziel der Fortbildung ist die Festigung des professionellen Umgangs mit obdach- und wohnungslosen Menschen und der Ausbau der praxisorientierten Kompetenzen.

WEITERBILDUNG GIBT HALT IM ALLTAG

Für Wohnbetreuer*innen in der Wohnungslosenhilfe ist diese Fortbildung eine wichtige Ressource, um das eigene professionelle Handeln angesichts der vielfältigen Herausforderungen zu stärken. Sandra und Ingo haben die Bildungsreihe als große Bereicherung erlebt. Sie haben Einrichtungen näher kennengelernt, mit denen sie auch im Berufsalltag zusammenarbeiten, und konnten sich mit anderen Teilnehmenden austauschen. Nach dem Abschluss sind Sandra und Ingo nun zertifizierte Wohnbetreuer*innen. ■

Förderung der Mobilität im Tageszentrum

In den Tageszentren für Senior*innen des Wiener Hilfswerks haben Bewegung und Mobilität einen hohen Stellenwert. Im Tageszentrum Wien-Leopoldstadt gibt es auch spezielle Angebote für Menschen nach einem Schlaganfall.



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

In den Hilfswerk Tageszentren für Senior*innen in Wien-Leopoldstadt und Wien-Währing können die Besucher*innen ihren Tag in angenehmer Atmosphäre und Gesellschaft verbringen und bei zahlreichen Aktivitäten mitmachen. Das Tageszentrum im 2. Wiener Gemeindebezirk bietet auch einen Schwerpunkt für Menschen nach einem Schlaganfall mit spezialisierter Physiotherapie.



WIRKSAME MOBILISIERUNG

Für die systematische Förderung der Mobilität ist ein geeigneter Rahmen erforderlich. Um eine entsprechende Wirksamkeit zu entfalten, muss sie überlegt und geplant sein. Es gibt aber verschiedene Möglichkeiten, in welchem Rahmen die Mobilität erhalten und gefördert werden kann:

- in Einzeltherapie
- bei Gruppenaktivitäten
- durch die Integration in Alltagsaktivitäten und alltägliche pflegerische Maßnahmen

ANGEBOTE IM TAGESZENTRUM

Durch die Schwerpunktsetzung werden im Tageszentrum Wien-Leopoldstadt besonders vielfältige Maßnahmen zur Förderung der Mobilität angeboten.

Ein auf neurologische Erkrankungen spezialisierter Physiotherapeut führt **Einzeltherapien** mit Menschen nach einem Schlaganfall durch. Die Therapien finden in den Räumlichkeiten des Tageszentrums statt, aber auch im Stiegenhaus oder im Freien, wo in einem nahegelegenen Park auf einem Schotterweg oder auf einer Wiese das sichere Gehen trainiert werden kann. Zusätzlich besteht das Tagesprogramm – neben anderen Angeboten – aus unterschiedlichen Bewegungsgruppen und Bewegungsspielegruppen (**Gruppenaktivitäten**). Bei Gymnastik und Fingergymnastik werden Übungen genau und gezielt angeleitet. Bewegt und mobilisiert wird aber auch in verschiedenen Ballspielegruppen, beim Russisch-Kegeln und beim Klett-Darts. In der warmen Jahreszeit werden regelmäßig

Spaziergänge in den nahegelegenen Park zum Sonnenlicht-Tanken gemacht. Bei allen Angeboten kommt auch der Spaß niemals zu kurz. Neben diesen konkreten Angeboten wird die Förderung der Mobilität in den gesamten Tageszentrumsalltag integriert. ■



Übers Klima sprechen

Wie können Klimaschutz und nachhaltiges Verhalten

niederschwellig an unterschiedliche und zum Teil für diese Themen noch nicht so aufmerksame Bevölkerungsgruppen direkt in deren Lebensumfeld herangetragen werden?



Freiwillige für dieses zukunftsweisende Projekt gesucht
Bei Interesse kontaktieren Sie bitte Lissa Weiser unter lissa.weiser@wiener.hilfswerk.at

„Herausforderungen, Erfahrungen und Ideen werden besprochen und manchmal sogar Lösungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeitet.“

Die Antwort: Mit den 2022 gestarteten „Klima-Talks“ läuft in den Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks ein Projekt, das sich genau dieses Ziel gesetzt hat. „Mir ist dieses Thema einfach total wichtig. Mit den Klima-Talks bringen wir unterschiedliche Menschen zusammen, fördern ihr Klimabewusstsein und zeigen auf, dass jede Aktivität zählt und dass jede*r in einer Stadt oder im Grätzl, in Unternehmen, in Vereinen und Haushalten einen aktiven Beitrag zur Erreichung der Klimaziele leisten kann“, sagt Karin Kienzl-Plochberger, Freiwillige im Nachbarschaftszentrum 15 und Mitinitiatorin des Projekts.

Die Klima-Talks finden mehrmals jährlich statt und starten mit Workshops, in denen Karin Kienzl-Plochberger und Hauptamtliche des Wiener Hilfswerks gemeinsam mit den Teilnehmenden die spannendsten Themen ermitteln, wie z. B. Kreislaufwirtschaft, Mülltrennung, Haltbarmachen und Lagerung von Lebensmitteln, Hitze in der Stadt, Ernährungssicherheit, Mobilität oder Bodenversiegelung. An die Workshops schließen Gespräche mit Expert*innen an, die kurze Fachinputs geben und anschließend für Diskussionen zur Verfügung stehen. „Diese Impulse führen in der Regel zu einem angeregten Austausch zwischen den Teilnehmenden“, berichtet Karin Kienzl-Plochberger.

Seit 2024 bietet sie auch „Klima-Walks“ an, um das vermittelte Wissen anschaulicher und „begreifbarer“ zu machen. Die Exkursionen führen z. B. zum Ökosozialen Forum Wien zum Thema „Lebensgrundlage Wasser“ oder zur Bioforschung Austria zu „Garteln in Wien“. Dort erhalten die Teilnehmenden auf ganz unmittelbare Weise Einblicke, wie sie durch ihr tägliches Handeln und ihr eigenes Verhalten Veränderungen herbeiführen können.

„Mir ist es wichtig“, betont Karin Kienzl-Plochberger, „dass wir einander aufmerksam zuhören, miteinander reden und in Kontakt bleiben – auch wenn die Standpunkte manchmal sehr unterschiedlich sind. Das ist für mich gelebte Demokratie.“ ■



„21 Wortschätze zum Wertschätzen“

Eine inklusive Lesung mit ausgewählten Texten, die beim Literaturwettbewerb „Ohrenschmaus“ eingereicht wurden, fand im Juni im Club 21 statt.



Gefördert vom Fonds Soziales Wien, aus Mitteln der Stadt Wien

Bereits zum vierzehnten Mal wurden heuer die Sieger*innen des Literaturwettbewerbs „Ohrenschmaus“ gekürt. Der Verein Ohrenschmaus fördert hochwertige Literatur von Menschen mit Behinderungen. Diese Texte eröffnen den Lesenden einen anderen Blick auf die Welt. Es wird durch den Inhalt der Texte einerseits und die hohe literarische Qualität andererseits deutlich, welche Fähigkeiten in Menschen mit Behinderungen stecken. Das Wiener Hilfswerk ist eine Partnerorganisation des Vereins Ohrenschmaus.

Besucher*innen des Club 21 reichen seit vielen Jahren bei dem Wettbewerb zahlreiche literarische Werke ein. Unter dem Motto „21 Wortschätze zum Wertschätzen“ wurde am 18. Juni der „Ohrenschmaus“ in den Club 21 geholt und ausgewählte Texte im Rahmen einer inklusiven Lesung präsentiert. Zahlreiche Gäste folgten der Einladung, darunter viele der teilnehmenden Künstler*innen,

aber auch Franz-Joseph Huainigg, Autor und ehemaliger Nationalrats-Abgeordneter sowie Initiator des Literaturwettbewerbs Ohrenschmaus, und Karin Praniess-Kastner, Präsidentin des Wiener Hilfswerks. Alle eingereichten Texte für den Literaturwettbewerb Ohrenschmaus 2024 wurden von den Autor*innen selbst oder von Mitarbeiter*innen vorgetragen. Dazu kam eine kleine, aber feine Auswahl von besonders gelungenen Werken aus vergangenen Jahren. Die Qualität und Bandbreite waren beeindruckend: Ob lustig oder kurios, nachdenklich, nostalgisch, traurig oder kritisch – von allem war etwas dabei. Alle Teilnehmer*innen wurden daher auch mit viel Applaus vom Publikum gewürdigt.

Begleitet wurde die Lesung von Musiker León Celeste, der mit seiner Stimme und seiner Geige beeindruckende Klänge von Blues über Jazz bis Klassik erzeugte. Es war ein gelungener, tief berührender Abend ganz im Zeichen der Kunst und der Inklusion. ■

LICHT INS DUNKEL

Der im Club 21 entstandene Siegertext 2024 „Tanzen“ von Besucher Wolfgang Prochazka:

TANZEN

Tanzt hat
Du und i
Musik hat gspüt

Liab is die
boxen daher
Training gmocht
boxen daher
Aber die boxen
Er gewinnt
Verein is des
Zettel abgeben dann
boxen daher
Gsicht einihauen

Neues aus den Nachbarschaftszentren



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Die zehn Hilfswerk Nachbarschaftszentren bieten zahlreiche unterschiedliche Aktivitäten und Angebote, Unterstützung und Beratung, Vernetzung und Austausch sowie die Möglichkeit, einen lebendigen Stadtteil mitzugestalten. Im neuen Newsletter informieren Lissa und Philipp aus den Nachbarschaftszentren über Veranstaltungen und was sich sonst noch so in den Nachbarschaftszentren tut.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN:

www.nachbarschaftszentren.at/newsletter

PREISVERLEIHUNG ZUM KREATIVWETTBEWERB FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Zum 22. Mal veranstalteten die Hilfswerk Nachbarschaftszentren den Kreativwettbewerb für Menschen mit Behinderungen, bei dem dieses Jahr erstmals Künstler*innen aus ganz Österreich ihre Kunstwerke einreichen konnten. Eine namhafte Jury prämierte aus insgesamt 154 eingereichten Kunstwerken zum Motto „Magische Momente“ die Siegerwerke von Andreas Krötzl, Erhard Köffinger, Veronika Ötsch und Hans Krois. Die Preisverleihung fand im Juni im „TUtheSky“ der Technischen Universität Wien statt. Die Musiker*innen der steirischen Band „Mundwerk“ sorgten für gewohnt großartige Unterhaltung.

Gefördert aus Mitteln
des Sozialministeriums

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



JUBILÄUMSFEST: 40 JAHRE NACHBARSCHAFTSZENTRUM 15

Mit einem großen Fest feiert das Nachbarschaftszentrum in Rudolfsheim-Fünfhaus sein 40-jähriges Bestehen als belebter und aktiver Grätzelpunkt im Bezirk. Gäste werden auf eine vergnügte Zeitreise in die 80er-Jahre, die Gründungszeit des Nachbarschaftszentrums, mitgenommen – mit Musik, Kulinarik, Spielen und weiteren Überraschungen. Wer möchte, kann den eigenen Kleiderschrank durchstöbern und sich für das Fest im 80er-Jahre-Stil kleiden.

**Dienstag, 1. Oktober 2024,
15 bis 18 Uhr**

Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 15
Kardinal-Rauscher-Platz 4, 1150 Wien

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN: FREIE TERMINE

Noch bis Ende Oktober können alle Menschen ab 18 Jahren, die in Österreich leben, eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung direkt in drei Hilfswerk Nachbarschaftszentren vereinbaren. Vorsorgeuntersuchungen dienen der Früherkennung von Krankheiten und können einmal im Jahr – auch von Personen ohne e-card und Versicherung – in Anspruch genommen werden. In Kooperation mit dem Gesundheitsdienst der Stadt Wien (MA 15) ermöglichen die Hilfswerk Nachbarschaftszentren einen einfachen und niederschweligen Zugang zu diesem umfangreichen Untersuchungsprogramm.

Details und Termine:

www.nachbarschaftszentren.at/vorsorgeuntersuchungen



MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Die jährliche Messe für Gesundheit und Prävention findet am 18. Oktober wieder im SkyDome des Wiener Hilfswerks statt und steht dieses Jahr unter dem Motto „Gesundheit im Alltag“. Expert*innen verschiedener Organisationen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich beraten an Informationsständen. In der Gesundheitsstraße können Besucher*innen mit der kostenlosen Fit-Card ihre Fitness und Gesundheit testen. Vorträge, Schnupper-Workshops und ein Bühnenprogramm runden die Veranstaltung ab. Freier Eintritt. Ehrengeschutz: Bezirksvorsteher Markus Reiter.

Freitag, 18. Oktober 2024, 9 bis 16 Uhr

SkyDome des Wiener Hilfswerks,
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

VERNETZUNGSTAG STADTTEILARBEIT

Bereits zum vierten Mal organisieren die Hilfswerk Nachbarschaftszentren den Fachtag „Vernetzungstag Stadtteilarbeit“. 2024 liegt der Schwerpunkt bei dem Thema „Gesundheit im Alltag. Zugänge und Möglichkeiten in der Stadtteilarbeit“.

An der Online-Veranstaltung nehmen Interessierte teil, die im Rahmen der Stadtteilarbeit arbeiten oder in diesem Bereich lernend, forschend oder wissenschaftlich tätig sind.

Beim Fachtag wird der für die Nachbarschaftszentren zentrale Arbeitsbereich der Stadtteilarbeit mit nationalen und internationalen Expert*innen, unter anderem mit dem deutschen Verband für sozial-kulturelle Arbeit aus Berlin, weiterentwickelt.

**Dienstag, 22. Oktober 2024,
9 bis 13 Uhr**

www.nachbarschaftszentren.at/projekte/vernetzungstag

Die Bühne ist sein zweites Wohnzimmer

Die faszinierende Kombination aus Wortwitz und Charme prägt sowohl kabarettistische Einlagen als auch seine Rollen in Film- und Fernsehproduktionen. Begonnen hat Wolfgang „Fifi“ Pissecker seine Karriere bei der Kabarettgruppe „Die Hektiker“. Michael Ellenbogen traf den Schauspieler zum Gespräch.



HAND IN HAND: Was hat Sie bewegt, Schauspieler zu werden?

WOLFGANG PISSECKER: Es war mein Kindheitstraum. Die erste Stufe dazu war sicher, der Klassenkasperl in der Schule zu sein. Die zweite Stufe war das Glück, meinen „Hektiker“-Kollegen in der Unterstufe des Gymnasiums in Mödling begegnet zu sein.

Sie erlernten den Beruf des Druckformenherstellers. Haben Sie die Tätigkeit ausgeübt?

Selbstverständlich. Mein Vater akzeptierte meinen Wunsch, Schauspieler zu werden, nicht. Nachdem ich die Schule abgebrochen habe, gab es nur die Möglichkeit, arbeiten zu gehen. Also habe ich die Lehre des Druckformenherstellers beendet und danach ein Jahr als Geselle weitergearbeitet. Daneben trat ich mit den Hektikern auf.

Ein wichtiger Meilenstein in Ihrer beruflichen Karriere war die Mitwirkung bei den „Hektikern“. Welche Funktion hatten Sie bei der Kabarettgruppe?

Abgesehen davon, dass jeder seine künstlerischen und schauspielerischen Fähigkeiten zeigen musste, hatte jeder darüber hinaus eine Aufgabe. Florian Scheuba war für die Texte verantwortlich, Werner Sobotka für die musikalischen Sachen und ich hatte die Organisation und das Finanzielle zu verwalten. Eine Aufgabe, welche ich aufgrund meines stark ausgeprägten Ordnungssinns gerne gemacht habe.

Wie kamen Sie auf das Stück „Supernackt – Ausziehen bis zur Seele“?

Es war eine spontane Eingebung, die mich zu diesem Programm inspiriert hat. Das war aufwendig, in die Materie einzutauchen, aber irgendwann begegnest du den Leuten, die dir weiterhelfen, um das Programm zu schreiben.

Wird man bald wieder ein Theaterstück oder ein neues Kabarettprogramm genießen können?

Gegenwärtig arbeite ich an einem neuen Soloprogramm, welches voraussichtlich im nächsten Herbst seine Premiere haben wird. Im kommenden Jahr bin ich 60 Jahre alt. Seit meinem 16. Lebensjahr stehe ich auf der Bühne.

Danke für das Gespräch. ■

WIENER HILFSWERK:

10 Jahre Spendengütesiegel

Das Wiener Hilfswerk ist als soziale Organisation für Menschen von jung bis alt in unterschiedlichen herausfordernden Lebenssituationen da. Dabei ist es in einigen Bereichen auch selbst auf Unterstützung angewiesen.

Viele Projekte und Einrichtungen des Wiener Hilfswerks werden zusätzlich durch Spenden unterstützt und können oft nur durch diese umgesetzt bzw. weiterentwickelt werden: von den inklusiven Freizeitangeboten für Menschen mit und ohne Behinderungen, über spezielle Betreuung von Menschen mit fortgeschrittener lebensbedrohlicher Erkrankung bis hin zu sozialen Projekten in den Nachbarschaftszentren und zur Flüchtlingshilfe.

Die entsprechende Transparenz gegenüber Spender*innen, Fördergebern, Kooperationspartnern und Stiftungen ist dem Wiener Hilfswerk besonders wichtig. Diese wird vom Österreichischen Spendengütesiegel

(OSGS) bestätigt. Das Österreichische Spendengütesiegel steht für Sicherheit und Transparenz beim Spenden. Es belegt, dass eine Spendenorganisation mit den ihr anvertrauten Geldern sorgfältig und verantwortungsvoll umgeht, und stellt sicher, dass Spendengelder zweckbestimmt und wirtschaftlich eingesetzt werden.

Die Verleihung erfolgt jährlich mittels strenger und umfangreicher Überprüfung durch externe und unabhängige Steuerberater*innen oder Wirtschaftsprüfer*innen.

Das Wiener Hilfswerk wurde nun im Rahmen des 11. OSGS-Forums im Juni 2024 zum 10-Jahres-Jubiläum durch Franz Schmalzl, Vize-Präsident der KSW, geehrt. ■



IHRE SPENDE IST
STEUERLICH
ABSETZBAR
Reg. Nr. SO 1192

**Bitte unterstützen Sie
unsere soziale Arbeit
mit Ihrer Spende.
Vielen Dank!**

Wenn auch Sie unsere sozialen Projekte unterstützen oder ein Spendenprojekt umsetzen möchten, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

**Florence Gross –
Spender*innen-Betreuung
Wiener Hilfswerk**

Tel.: +43 1 512 36 61-1640
E-Mail: florence.gross@wiener.hilfswerk.at

Spendenkonto lautend auf „Wiener Hilfswerk“
IBAN:
AT58 2011 1284 4290 7831

Online-Spenden:
www.wiener.hilfswerk.at/spenden

Einfaches
Überweisen via
Bank-App:



Das Wiener Hilfswerk sagt DANKESCHÖN!

L'ORÉAL CITIZEN DAY 2024

Der 2009 von L'Oréal ins Leben gerufene Citizen Day ermöglicht es den Mitarbeiter*innen des Konzerns, während ihrer Arbeitszeit einen ganzen Tag gemeinnützigen Organisationen zu widmen. Auch für das Wiener Hilfswerk engagierten sich am 20. Juni wieder viele L'Oréal-Mitarbeiter*innen. So wurde beispielsweise der Eventraum der Hilfswerk Flüchtlingsereinrichtung Haus AWAT frisch ausgemalt und verschönert, im Nachbarschaftszentrum Leopoldstadt der Flohmarkt tatkräftig neu sortiert und die Tagesgäste des Tageszentrums für Senior*innen Währing freuten sich über die zusätzliche liebevolle Begleitung und Unterstützung beim Ausflug in den Tiergarten Schönbrunn. Das Wiener Hilfswerk ist sehr dankbar, L'Oréal seit vielen Jahren als treuen und wertvollen Partner an der Seite zu haben!



1000TASCHEN – MAMIS HELFEN MAMIS

Große Freude bereiteten die handgenähten Taschen des Projekts „1000taschen – Mamis helfen Mamis“ vielen Müttern, die von der Wohnungslosenhilfe sowie in der Flüchtlingsereinrichtung Haus AWAT des Wiener Hilfswerks betreut werden und sie als Muttertagsgeschenk überreicht bekamen. 1000taschen ist ein partizipatives Sozialprojekt von Kathrin Mayer, die für jede Tasche, die sie verkauft, eine Tasche einer Frau in schwierigen Verhältnissen schenkt. Die Taschen werden aus gespendeten Stoffen angefertigt. Vielen Dank für diese besonders nachhaltige Geschenke-Initiative!



SPAR-FILIALERÖFFNUNG MIT HERZ

Bei den Eröffnungsfeierlichkeiten der neuen „SPAR-enjoy-to-go“-Pilotfiliale in der Mariahilfer Straße 122 in Wien-Neubau stand am 5. Juni auch der soziale Aspekt im Fokus. Zusätzlich zur großzügigen Spende in der Höhe von 1.000 Euro zugunsten des SOMA Sozialmarktes Penzing des Wiener Hilfswerks werden nun auch mehrmals pro Woche wertvolle Lebensmittel-Spenden für die beiden SOMA Sozialmärkte des Wiener Hilfswerks zur Verfügung gestellt. Vielen herzlichen Dank an SPAR Österreich und Alois Huber, Geschäftsführer für Wien, NÖ und das nördliche Burgenland!



Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA
Geschäftsführerin Wiener Hilfswerk

Casino Wien unterstützt das Wiener Hilfswerk

Im Zuge der Initiative „Unser Einsatz für Österreich“ von Casinos Austria leistete das Casino Wien beim Festabend des Annemarie-Imhof-Komitees im April Unterstützung für das Wiener Hilfswerk. Das „Casino on Tour“ gestaltete den Abend für die zahlreichen Gäste wieder besonders unterhaltsam. Gegen eine freiwillige Spende, welche zu 100% dem Wiener Hilfswerk zu Gute kam, konnten wertvolle Sachpreise gewonnen werden. Zusätzlich dazu erhielt das Wiener Hilfswerk im Rahmen der Partnerschaft einen Sponsorbetrag in der Höhe von 8.000 Euro, der von Casino Wien Direktor Reinhard Deiring feierlich überreicht wurde.

Das Casino Wien engagiert sich bereits seit vielen Jahren vor allem bei Charity-Veranstaltungen des Annemarie-Imhof-Komitees und unterstützt das Wiener Hilfswerk heuer bereits zum zweiten Mal mit der tollen Initiative „Unser Einsatz für Österreich“. Das Wiener Hilfswerk bedankt sich ganz herzlich für die großzügige Unterstützung!

ES IST IMMER WIEDER EINE FREUDE

zu sehen, wie sich Menschen und Unternehmen mit ihren Ideen an unsere Organisation wenden und sich für die Gemeinschaft sowie für jene einsetzen möchten, die in schwierigen Situationen unsere Unterstützung benötigen. In den Beiträgen auf diesen beiden Seiten wird deutlich, wie vielfältig dieses Engagement aussehen kann: in Form der großartigen persönlichen Unterstützung der L'Oréal-Mitarbeiter*innen, der schönen Muttertagsgeschenke von 1000taschen, der Geld- und vor allem regelmäßigen Warenspende von SPAR für unsere Sozialmärkte sowie des Sponsorings von Casino Wien – sowohl finanziell als auch durch „Casino on Tour“ bei unseren Charity-Veranstaltungen.

Das ist der Zusammenhalt, den wir in unserer Gesellschaft brauchen. So können wir als Sozialorganisation etwas bewegen, so können wir Halt geben, miteinander wachsen und gemeinsam unsere schöne Stadt noch lebenswerter machen.

Ich richte meinen großen Dank an Sie alle, liebe Spender*innen, Unterstützer*innen, Fördergeber, Kooperationspartner und – nicht zuletzt – liebe freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter*innen! Nur gemeinsam können wir etwas bewirken – vielen Dank, dass Sie mithelfen!

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Sabine Geringer
Geschäftsführerin
des Wiener Hilfswerks



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.

Das 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.

Ein 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



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 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?

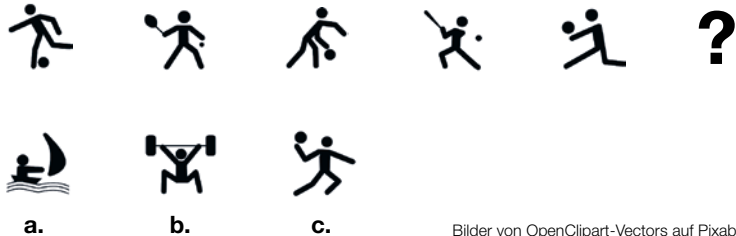
GEDÄCHTNISTRAINING

In den 10 Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks wird kostenlos heiteres Gedächtnistraining in geselliger Runde angeboten.

Termine und Informationen unter www.nachbarschaftszentren.at

2 OLYMPISCHE SPORTARTEN

Welches Piktogramm passt zu den fünf Piktogrammen als sechstes dazu?



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.

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.



Kennen 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.

WIENER HILFSWERK

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Tel.: +43 1 512 36 61, info@wiener.hilfswerk.at

Geschäftsführung: Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA

Stv.: MMag. Simon Blatzer

Das Wiener Hilfswerk ist eine gemeinnützige soziale Organisation, die im Bereich der mobilen Sozialdienste, Kinderbetreuung, Wohnungslosen- und Flüchtlingshilfe tätig ist sowie Einrichtungen für Senior*innen und Menschen mit Behinderungen, Nachbarschaftszentren und Sozialmärkte betreibt. Wir bieten Menschen jene Unterstützung, die sie in ihrer jeweiligen Lebenssituation benötigen.

www.wiener.hilfswerk.at

KINDERBETREUUNG

- **Tagesmütter/-väter, Kindergruppe FIDI, Betriebliche Kinderbetreuung**
Tel.: +43 1 512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Betriebskindergarten PUCKIS HOME**
Landstraßer Gürtel 3, 1030 Wien

HILFE UND PFLEGE DAHEIM

- **Hauskrankenpflege, Kinder-Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienst**
Tel.: +43 1 512 36 61-2000
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Mobiles Palliativteam**
Tel.: +43 1 512 36 61-2311
mpt@wiener.hilfswerk.at
- **Tageszentren für Senior*innen**
TZS Leopoldstadt, Tel.: +43 1 512 36 61-2400
tzs-02@wiener.hilfswerk.at
TZS Währing, Tel.: +43 1 512 36 61-2500
tzs-18@wiener.hilfswerk.at
- **Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung**
Tel.: +43 1 512 36 61-2360 oder -2215
swg@wiener.hilfswerk.at
- **Notruftelefon**
Tel.: +43 1 512 36 61-1511
notruftelefon@wiener.hilfswerk.at

ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

- **Spielothek – Treffpunkt für Kinder (0–12 Jahre) mit und ohne Behinderung und deren Familien**
Tel.: +43 1 512 36 61-2600
spielothek@wiener.hilfswerk.at
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderung (12–18 Jahre)**
Tel.: +43 1 512 36 61-2650
aktionsraum@wiener.hilfswerk.at
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren)**
Tel.: +43 1 512 36 61-2700
club21@wiener.hilfswerk.at
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**
Tel.: +43 1 512 36 61-2711
monika.haider@wiener.hilfswerk.at

WOHNUNGSLOSENHILFE

- **Mobil betreutes Wohnen**
Tel.: +43 1 512 36 61-4000
mobewo@wiener.hilfswerk.at
- **Soziale Wohnungsverwaltung**
Tel.: +43 1 512 36 61-4050
wohnungsverwaltung@wiener.hilfswerk.at
- **Betreute Wohnhäuser**
Haus Bürgerspitalgasse (für Frauen)
Tel.: +43 1 512 36 61-4500
buergerspitalgasse@wiener.hilfswerk.at
Haus Hausergasse (für Frauen und Männer)
Tel.: +43 1 512 36 61-4600
hausergasse@wiener.hilfswerk.at
Haus Tivoligasse (für Frauen)
Tel.: +43 1 512 36 61-4800
tivoligasse@wiener.hilfswerk.at

FLÜCHTLINGSHILFE

- **Haus AWAT**
Tel.: +43 1 512 36 61-4410
awat@wiener.hilfswerk.at

SEMINAR- UND TAGUNGSZENTRUM SKYDOME

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien
Tel.: +43 512 36 61-1410
office@skydome.at

HILFE FÜR BENACHTEILIGTE

- **Sozialökonomischer Betrieb (SÖB) SOMA – Sozialmarkt Neubau**
Tel.: +43 1 512 36 61-5300
soma@wiener.hilfswerk.at
Haus- und Heimservice
Tel.: +43 1 512 36 61-5205 oder -5206
heimservice@wiener.hilfswerk.at
- **SOMA – Sozialmarkt Penzing**
Tel.: +43 1 512 36 61-5400
soma@wiener.hilfswerk.at
- **NEW CHANCE – Secondhand mit Sinn**
Barichgasse 8, 1030 Wien
Tel.: +43 1 512 36 61-5500
new.chance@wiener.hilfswerk.at

NACHBARSCHAFTSZENTREN

Adressen, Öffnungszeiten, Angebote und Programme der zehn Nachbarschaftszentren im 2., 3., 6., 7., 8., 12., 15., 16., 17. und 22. Bezirk finden Sie auf www.nachbarschaftszentren.at
Tel.: +43 1 512 36 61-3003
nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien



Anerkannte Einrichtung nach den Förder-
richtlinien des Fonds Soziales Wien,
gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.

 facebook.com/wiener.hilfswerk



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 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