

Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

1 | 2021

Kontinenz fördern

Lebensqualität verbessern. > 4

Mobiles Notruftelefon. Mehr Bewegungsfreiheit im Alltag. > 9

Hilfswerk-Präsidentin. Impfung bringt uns Freiheit zurück! > 12

Gefahren im Internet. Hilfswerk-Projekt gewinnt. > 19

TENA®

Das Leben macht es der Haut Ihrer Lieben schwer.

Sie zu pflegen kann aber einfach sein.

Jetzt gratis
Infopaket*
anfordern!



Wenn Sie sich um einen älteren, geliebten Menschen kümmern, bemerken Sie wahrscheinlich, dass die Haut mit dem Alter empfindlicher wird und langsamer heilt. Wir bei TENA wissen, dass Haut bei Inkontinenz noch anfälliger ist – und wie wichtig es ist, dem vorzubeugen.

Das **TENA ProSkin Sortiment** hält die Haut trocken, reinigt und schützt – und macht es Ihnen so leichter, sich um die empfindliche Haut Ihrer Lieben zu kümmern.

Interessiert? Jetzt gratis TENA ProSkin Infopaket anfordern:
www.tena.at/proskin oder unter 08 10 - 30 01 11**

* Ihr Infopaket enthält die Broschüren TENA ProSkin Pflegeansatz, Tipps für die Pflege Zuhause, Informationsmöglichkeiten bei Inkontinenz sowie eine kostenlose Probe der TENA Barrier Cream oder TENA Wet Wipes.

** 0,02 €/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus Österreich möglich.

TENA. BESSERE PFLEGE IST BESSER FÜR ALLE.

www.tena.at



12



19



4



Foto: Studiorhorst

EDITORIAL

Elisabeth Scheucher-Pichler,
Präsidentin Hilfswerk Kärnten

Liebe Leserinnen und Leser,

seit nunmehr über einem Jahr leben wir mit der Pandemie. Herausfordernde Monate, in denen wir alle an unsere Grenzen gekommen sind. Doch nun ist mit der Impfung endlich ein Lichtstreif am Horizont sichtbar. Und je rascher möglichst viele Menschen geimpft sind, desto eher werden wir zu unserem gewohnten Leben zurückkehren können.

Viele ältere Menschen, deren Angehörige nicht in der Nähe wohnen, haben aber das Problem, zu den Impfstellen zu gelangen. Hier möchte das Hilfswerk unterstützen und bietet einen eigenen kostengünstigen Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren an. Bitte rufen Sie uns an, wir erklären Ihnen alles zu unserem Service!

Gerade die ältere Generation benötigt jetzt ganz besonders unsere Unterstützung, denn sie ist es, die sehr unter den fehlenden sozialen Kontakten leidet. Deshalb haben wir auch gemeinsam mit dem Seniorenbund die Telefonaktion „Hallo, wie geht’s?“ ins Leben gerufen. Wer gerne einfach wieder einmal ein wenig plaudern möchte, ist hier herzlich willkommen!

Nutzen Sie auch die vielen anderen Angebote unseres Unternehmens: von der mobilen Pflege bis zur Kinderbetreuung, vom mobilen Sanitätshaus bis zum Menüservice. Wir sind Ihr verlässlicher Partner – auch in schwierigen Zeiten!

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Ihre 
Elisabeth Scheucher-Pichler

COVERSTORY

- 4 Kontinenz fördern.**
Reden und Tun – beides wirkt!
- 8 Jetzt kostenlos bestellen.**
Hilfswerk-Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

PFLEGE & BETREUUNG

- 9 Bewegungsfreiheit.**
Das mobile Notruftelefon.
- 11 Reportage.** 24-Stunden-Betreuung zu Zeiten von Corona.
- 12 Interview.** „Die Impfung bringt uns die Freiheit zurück!“

GESUNDHEIT & LEBEN

- 14 Spenden.** Vielen Dank für die großartige Unterstützung.

KINDER & JUGEND

- 19 Gesundheitspreis.**
1. Platz für Hilfswerk-Projekt „Erst denken, dann klicken!“.
- 20 FIDI-Comic**

HILFSWERK

- 21 Preisrätsel**
- 23 Pflege.** Jobmotor in Krisenzeiten.
- 24 Hilfswerk International.** Wasserkrise in Syrien.
- 27 Wieder startklar.** HILFSWERK ON TOUR.
- 28 Jubiläen.** Wir danken unseren langjährigen Mitarbeiterinnen!
- 30 Adressen**

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Kärnten, Landesgeschäftsstelle, 8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt, Tel. 05 0544-5050, Fax 05 0544-5099, E-Mail: office@hilfswerk.co.at **Redaktion Kärnten:** Petra Groll **Redaktion Österreich:** Hermann F. Hagleitner, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Thomas Stockhammer, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Shutterstock (Cover & Seiten 3/4/6/Syda Productions, 11/Kaspars Grinvalds, 12/Prostock-studio, 21/miss.lemon); 5/Schuster, 9/Hilfswerk Niederösterreich/Franz Gleiß, 23/Martin Lahousse, 24/Hilfswerk International; Hilfswerk Kärnten; Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy Stöckl **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl Druck GmbH, 7210 Mattersburg. **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Reden und Tun – beides

Weiter verbreitet, als man denkt. Obwohl in Österreich rund ein Zehntel der Bevölkerung betroffen ist, bleibt sie ein Tabuthema: die Inkontinenz, ist sie doch meist mit Schamgefühlen besetzt. Kein Wunder also, dass nicht gerne darüber gesprochen wird. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Behandlung und Unterstützung kann die Lebensqualität Betroffener enorm verbessert werden!

„Dort vorne müssen wir links abbiegen“, sagt Irmgard erleichtert nach einem prüfenden Blick auf den Umgebungsplan zur ihrem Mann. Die beiden suchen in diesem Moment nicht die Kapelle, die sie später noch besuchen möchten, sondern die öffentliche Toilette. Der Umgebungsplan ist auch kein gewöhnlicher, sondern ein sogenannter „WC-Stadtplan“, auf dem alle öffentlichen Toiletten eingezeichnet sind. Dieser hilft Menschen mit geschwächter Kontinenz, Ausflüge entspannt genießen zu können. Das Gefühl, zu wissen, wo die nächste Toilette ist, verleiht Sicherheit. So auch Irmgard, die unter Harninkontinenz leidet. Obwohl „leiden“ gar nicht das richtige Wort ist, denn sie hat ihre Blase mittlerweile wieder sehr gut im Griff und gelernt, mit der Situation umzugehen.



wirkt!

„Anfangs habe ich wirklich gelitten“, erzählt sie, „ich habe niemandem davon erzählt, nicht einmal meinem Mann, obwohl wir uns fast alles anvertrauen. Ich wollte immer weniger unternehmen, weil ich ständig Angst vor einer ‚Panne‘ hatte.“

Wer ist betroffen?

„Das betrifft nur alte Menschen“ ist einer jener Mythen, die sich um das Thema Inkontinenz ranken. Diesen Mythen sollte man nicht unbedingt Glauben schenken. Harninkontinenz tritt nämlich in allen Altersstufen auf, nimmt jedoch im Alter stark zu. Frauen sind generell stärker betroffen als Männer.

Das liegt vor allem an der unterschiedlichen Anatomie der beiden Geschlechter. Der Beckenboden, eine etwas „versteckte“ Muskelgruppe, die eine sehr wichtige Rolle im Zurückhalten und Loslassen von Harn und auch Stuhl übernimmt, ist bei Frauen (z. B. durch Geburten oder Hormonveränderungen) weniger stabil als bei Männern. Bei der unbekannteren und seltener auftretenden Stuhlinkontinenz ist die Verteilung auf Frauen und Männer annähernd gleich groß.

Dass es in Österreich fast eine Million betroffener Menschen gibt, kann man nur schätzen. Über dem Thema lastet immer noch ein großes Tabu, und vielen Betroffenen ist die Situation so unangenehm, dass sie mit niemandem darüber sprechen und daher oft erst sehr spät eine Arztpraxis aufsuchen. Sie ziehen sich zurück, vermeiden soziale Kontakte und hegen oft sogar die Hoffnung, dass „die unangenehme Sache“ von selbst vergeht. Sich jemandem >>



Ihre Fragen an unsere Expertinnen und Experten

Psychologin und Pflegeexpertin Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich, beantwortet Ihre Fragen:

Herbert M. aus Wiener Neustadt: „*Meine Frau leidet seit einiger Zeit an Inkontinenz. Wie soll ich als Angehöriger reagieren, wenn meiner Frau eine ‚Panne‘ passiert?*“

Sabine Maunz: Zunächst ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, dass Peinlichkeiten und Missgeschicke genauso zum Leben dazugehören wie schöne Momente. Als sehr entlastend erleben es Betroffene, wenn Sie als Angehöriger bei einer Panne Verständnis zeigen und mit Gelassenheit darauf reagieren. Vertuschen Sie die Sache nicht, sondern sprechen Sie das Thema behutsam an. Vielleicht gelingt es Ihnen auch, die Sache mit Humor zu nehmen. Sollten Sie Ärger verspüren, gehen sie dem nach und überlegen Sie, mit wem Sie Ihre Gefühle besprechen könnten.

Ingrid H. aus Innsbruck: „*Ich leide an Harnverlust und habe mir Inkontinenz-Vorlagen besorgt. Aber die halten nicht immer, was sie versprechen und sind unangenehm zu tragen. Was soll ich tun?*“

Sabine Maunz: Die Palette an Inkontinenz-Hilfsmitteln ist sehr groß! Lassen Sie sich bei einer Inkontinenz-Beratungsstelle oder bei Ihrem Bandagisten ausführlich

beraten. Nehmen Sie sich Muster unterschiedlicher Produkte und Hersteller mit nach Hause, dann finden Sie bestimmt ein Produkt, mit dem Sie zufrieden sind und das Ihnen eine Steigerung Ihrer Lebensqualität ermöglicht. Bei ärztlicher Verordnung übernimmt die Krankenkasse – je nach Schweregrad – auch den Großteil der Kosten.

Anna S. aus Salzburg: „*Ich pflege meine Mutter, die nun leider auch an Inkontinenz leidet. Wir haben gute Hilfsmittel, wie Vorlagen und Höschenwindeln, aber ihre Haut ist oft gerötet. Was kann man dagegen tun?*“

Sabine Maunz: Die Intimpflege ist bei Inkontinenz besonders wichtig, da Harn und Stuhl die Haut reizen und schädigen können. Verwenden Sie hautschonende, pH-neutrale Mittel für die Reinigung, die den hauteigenen Säureschutzmantel so wenig wie möglich belasten. Vermeiden Sie herkömmliche Seife, die die Haut austrocknen kann. Besonders schonend ist Reinigungsschaum. Um der Haut genügend Feuchtigkeit zuzuführen, sollten hochwertige, rückfettende Pflegeprodukte verwendet werden, die eine Art „Feuchtigkeitsbarriere“ bilden und die Haut nachhaltig schützen.

anzuvertrauen, sich familiären oder ärztlichen Rat zu holen, kommt ihnen meist gar nicht in den Sinn.

Reden hilft

Dabei fühlen sich die meisten Personen nach einem ersten Gespräch mit einer Vertrauensperson sichtlich erleichtert. Reden ist ein erster Schritt, reden hilft! Wenn man sich öffnet, stellt man schnell fest, dass man mit dem Problem keineswegs alleine ist. Schon diese Tatsache hilft dabei, den Blick nach vorne zu richten und zu erfahren, dass es Unterstützung, Therapien und Hilfsmittel gibt, die das Leben und den Umgang mit Inkontinenz wesentlich erleichtern. Auch Angehörige und das familiäre Umfeld werden mehr Verständnis aufbringen und Unterstützung

anbieten, wenn man darüber spricht, wo der Schuh drückt.

Doch auch, wenn es zunächst etwas Überwindung kostet: je eher die Ursache einer Inkontinenz erkannt und behandelt wird, desto schneller kann Besserung eintreten. Es ist daher ratsam, sich so früh wie möglich mit der Situation auseinanderzusetzen und Rat einzuholen.

Sich wieder sicher fühlen

Seit dem Zeitpunkt, als Irmgard das richtige und für sie passende Hilfsmittel gefunden hatte, ging es wieder bergauf. Nachdem sie sich zu Hause mit der Vorlage samt Fixierhöschen schon viel sicherer fühlte, begann sie auch wieder Spaziergänge und kleine Ausflüge zu machen. „Ich hatte ja keine Ahnung, dass es so viele

Hilfsmittel gibt! Man muss sie ausprobieren und herausfinden, welches das passende ist. Nur in den Drogeriemarkt zu gehen und irgendeine Packung aus dem Regal zu nehmen, ist eindeutig der falsche Weg“, weiß sie im Nachhinein schmunzelnd zu berichten.

Irmgard hat es richtig gemacht. Obwohl sie zu Beginn große Sorgen hatte, sich schämte und nicht darüber redete, wollte sie aber auch ihrem Schicksal nicht einfach so nachgeben. In der Apotheke fiel ihr ein Informationsfolder in die Hand und sie begann nach und nach, sich mit dem Thema Inkontinenz auseinanderzusetzen, bis sie schließlich den Telefonhörer in die Hand nahm und einen Termin bei einer Beratungsstelle, die es in ganz Österreich gibt,



vereinbarte. Dieser erste Schritt war nicht leicht, aber die Erleichterung danach umso größer. Irmgard war begeistert von der Kompetenz und der Diskretion der diplomierten Pflegekräfte, die sie nicht nur über die große Palette und die richtige Handhabung der passenden Hilfsmittel aufklärten, sondern auch über mögliche Therapien und Maßnahmen. Nicht zuletzt bekam sie dort auch eine Empfehlung für einen geeigneten Facharzt, wo schließlich die notwendigen Untersuchungen vorgenommen wurden.

Besserung in Sicht

Eine Form der Therapie, die sich nicht nur präventiv stärkend auf die Kontinenz auswirkt, sondern in den meisten Fällen von Inkontinenz Besserung und manchmal sogar Heilung bringen kann, ist das Beckenbodentraining. Zu Beginn ist es ratsam, das Training im Rahmen einer Physiotherapie zu erlernen. Danach sollten Beckenbodenübungen in die tägliche Routine einfließen. Sie sind leicht zu erlernen und können auch zu Hause durchgeführt werden. Am besten in bequemer Kleidung und auf einer Matte, aber auch auf einem Sessel kann geübt werden.

„Fast jede Form von Inkontinenz kann durch therapeutische Maßnahmen verbessert werden. Beckenbodentraining steht hier an erster Stelle. Aber es gibt auch andere konservative Behandlungsmethoden, wie z. B. Elektrotherapie, Biofeedback oder medikamentöse Therapie, die erfolgreich eingesetzt werden“, sagt Gisele Schön, Inkontinenz-Expertin mit langjähriger Erfahrung in der mobilen Hauskrankenpflege und in der Kontinenzberatung. „Auch Medikamente und Operationen können bei der Behandlung in Frage

In ihrem Buch „Wenn Blase und Darm nicht mehr halten, was sie versprechen“ gibt Gisele Schön einen Überblick über die verschiedenen Arten von Inkontinenz sowie über bewährte Behandlungsmethoden, mit vielen praktischen Tipps und einem Quäntchen Humor.



kommen, falls konservative Therapien keinen Erfolg erzielen. Was alle Therapien und Behandlungen gemeinsam haben, ist die Verbesserung der Lebensqualität für betroffene Personen“, setzt sie fort.

Was man sonst noch tun kann, um seine Kontinenz zu stärken oder den Verlauf einer Inkontinenz zu verbessern, erfahren Sie im Infokasten auf der nächsten Seite. Einen Überblick über die Beratungsstellen bietet u. a. die Website der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (kontinenzgesellschaft.at). <



Der neue Aufsteck-Button der Pflegekräfte im Hilfswerk signalisiert vielfältige „KOMPETENZ IN KONTINENZ“.



Tipps zur Stärkung der Kontinenz

- **In Bewegung bleiben**

Tägliche Bewegung an der frischen Luft tut dem Organismus gut und hält den Verdauungsapparat in Schwung.

- **Das Gewicht im Auge behalten**

Ein wenig auf sein Gewicht zu achten, ist förderlich für die eigene Gesundheit. Übergewicht kann die Beckenbodenmuskulatur belasten und sich daher negativ auf die Erhaltung der Kontinenz auswirken.

- **Ausreichend trinken**

Es ist empfehlenswert, 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken (Wasser, Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte, Suppen). Trinkt man zu wenig, erhöht sich durch die Konzentration des Harns die Gefahr einer Infektion, und Bakterien und andere Erreger können nicht ausreichend ausgeschwemmt werden. Steigern Sie Ihre Trinkmenge langsam, Woche für Woche!

- **Stress vermeiden**

Stress kann das Übel vieler Erkrankungen sein, so auch von Inkontinenz. Stress zu vermeiden ist nicht immer einfach. Versuchen Sie dennoch, genügend Ruhepausen einzulegen, und nehmen Sie sich genügend Zeit für jeden Toilettengang.

Ratgeber kostenlos bestellen

Bestellen Sie den neuen Hilfswerk-Ratgeber „Schwache Blase, träger Darm?“ kostenlos (Information Seite 8).

Gratis Ratgeber!

Jetzt kostenlos bestellen. Der Hilfswerk-Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

Dass Inkontinenz und Lebensqualität kein Widerspruch sind, erfahren Sie im neuen Hilfswerk-Ratgeber „Schwache Blase, träger Darm?“, der Ende April erscheinen wird. Vielen Menschen fällt es schwer, über das Thema Inkontinenz zu sprechen. Aber die meisten Betroffenen sind erleichtert, wenn sie das Tabu brechen und merken, wie viele Möglichkeiten der Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung es gibt.

Kostenlose Bestellung

Bestellen Sie jetzt Ihren Hilfswerk-Ratgeber unter 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter office@hilfswerk.at. Auch auf unserer Website www.hilfswerk.at können Sie in den vielfältigen Hilfswerk-Ratgebern und Broschüren schmökern. Schauen Sie vorbei!

GROSSE HILFE. GANZ NAH.

HILFSWERK

SCHWACHE BLASE, TRÄGER DARM?

Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.

Hilfswerk Servicehotline
0800 800 820

TENA

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE



Uro-Tainer® Suby G ist mit fachärztlicher Verordnung erstattungsfähig!



HARNKATHETERPFLEGE MIT URO-TAINER® SUBY G

Die Blasenspüllösung mit Zitronensäure gewährleistet den optimalen Abfluss des Harns und verhindert Krustenbildung im Katheter. Rasch und steril anwendbar – einfach 5 Minuten einwirken lassen!

Kontaktieren Sie uns unter **0800 312 478** für ein Beratungsgespräch durch diplomiertes Fachpersonal.

Ein Schutzengel für Mutter und Kinder

Sicherheit und Bewegungsfreiheit. Auch mit der Angst vor einem plötzlichen Anfall trotzdem gut leben. Das mobile Notruftelefon des Hilfswerks macht's möglich.

Julia Obermüller ist erst 33 Jahre alt. Sie ist stolze Mama von zwei Kindern im Alter von 8 und 5 Jahren. Trotzdem hat die junge Frau schon ein Notruftelefon. Üblicherweise sieht man das Gerät eher bei älteren Nutzerinnen und Nutzern. Bei Julia Obermüller ist das Notruftelefon sogar ein dreifacher Schutzengel am Handgelenk – für die Mutter und für ihre beiden Kinder.

Bei einem Busunfall erlitt Julia Obermüller eine schwere Rückenverletzung, danach traten viele Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit, auf. Erst Spezialisten erkannten nach unzähligen Untersuchungen, dass die 33-jährige Mutter an einer sehr seltenen Erkrankung, dem spontanen Liquorunterdrucksyndrom, leidet. Durch den Unfall entstand ein Loch in der harten Gehirnhaut im unteren Bereich der Wirbelsäule. Aus diesem Loch tritt Liquor, also Gehirnflüssigkeit, aus. Nach monatelangem Spitalsaufenthalt kam es zuhause immer wieder zu Anfällen. Zuerst vermuteten die Ärzte Epilepsie. Der Hirndruck hängt mit dem Herzkreislauf-System zusammen, dadurch kommt es immer wieder zu diesen Anfällen. „Das ist wie ein Kreislaufkollaps. Ich merke vorher, wenn ein Anfall kommt“, erklärt die junge Frau. Beim ersten Anfall hat sie sich den Kopf gestoßen. Da war klar, sie muss umgehend etwas unternehmen, um sich selbst und vor allem ihre beiden Kinder zu schützen. „Das Hilfswerk war der einzige Anbieter, der auch eine

mobile Variante angeboten hat. Mit Kindern kann und will man natürlich viel raus“, begründet die 33-Jährige die schnelle Entscheidung für das mobile Notruftelefon des Hilfswerks. Die Inbetriebnahme war dann ganz einfach: ein Mitarbeiter des Hilfswerks ist zu ihr nach Hause gekommen, hat sich um den Aufbau gekümmert sowie Mutter und Kindern geduldig den Umgang mit dem Notruftelefon erklärt.

Meine Kinder fühlen sich sicher

„Das Gefühl der Sicherheit ist natürlich viel größer. Ich bin abgesichert und vor allem auch meine Kinder. Das war auch der Hauptgrund für die Anschaffung.“ Jetzt ist Julia Obermüller überall mit ihrem mobilen Notruftelefon sicher unterwegs – daheim, bei Spaziergängen, bei Ausflügen oder bei Einkäufen. Da die junge Notruftelefon-Nutzerin schon im Vorfeld merkt, wann ein Anfall kommt, legt sie sich schon vorsorglich auf den Boden und drückt den kleinen Knopf an ihrem Handgelenk, der sie umgehend mit der Notrufzentrale des Hilfswerks verbindet. So kann sie selbst Hilfe holen. Die Kinder hat sie instruiert, dass sie im Ernstfall das Zimmer verlassen sollen, damit sie einen Anfall nicht beobachten müssen und zur Basisstation des Notruftelefons gehen. „Das ist ein schwieriges Thema. Ich habe diese Krankheit, und auch meine Kinder müssen leider damit leben. Aber: Meine beiden Kinder sollen



Die mobile Variante des Notruftelefons ermöglicht Julia Obermüller und ihren beiden Kindern Normalität im Alltag.

auf keinen Fall die Verantwortung tragen müssen. Deswegen habe ich auch das Notruftelefon“, erklärt die zweifache Mama. Beim Ernstfall ist das Notruftelefon doppelt hilfreich. Die Mitarbeiter/innen in der Notrufzentrale holen Hilfe für die Mutter und gleichzeitig können sie mit den Kindern sprechen und sie beruhigen. Das Notruftelefon kommt aber nicht nur im Ernstfall zum Einsatz. „Mein kleiner Sohn hat beim Schlafengehen schon ein paar Mal auf den Knopf gedrückt“, erzählt die junge Mutter lachend. „Die Damen und Herren in der Notrufzentrale haben aber immer sehr, sehr freundlich geantwortet.“ Durch den offenen und lockeren Umgang mit dem Notruftelefon wissen Mutter und Kinder, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hilfswerks für sie da sind. <

Nähere Informationen

Ob das klassische Notruftelefon für zuhause oder die mobile Variante: Wir beraten und informieren gerne kostenlos unter 0800 800 408, auf www.hilfswerk.at oder auf www.notruftelefon.at



Wir liefern Ihre Wund-, Stoma- oder ableitende Inkontinenzversorgung direkt zu Ihnen nach Hause.

Einfach.
Diskret.
Kompetent.

*Fragen? Rufen Sie jetzt an:
0800 080 100
Wir sind gerne für Sie da.*

Produkte

Sämtliche Originalprodukte aller Firmen nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen, Bettunterlagen, Pants und Zusatznahrung.

Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via Post in neutraler Verpackung.
- Keine unnützen Wege und Zeitverlust, die Produkte kommen zu Ihnen nach Hause.
- Die Abrechnung erledigt **Publicare** direkt mit Ihrer Krankenkasse.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimetergenau auf ihre Stomagröße und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von **publicare** für Sie.



Urofem
-ratiopharm®

BEI HARNWEGSINFEKT.

www.urofem.at



EINZIGARTIGE 4-FACH POWER:

-  Hibiskus
-  Cranberry
-  D-Mannose
-  Vitamin C & D3

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden **Harnwegsinfekten.**

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Was täte ich ohne Anna und Ivanka?



Zuhause gut betreut. 2020 war für alle Menschen ein sehr herausforderndes Jahr. Auch 2021 wird uns das Thema Corona noch weiter beschäftigen. Aber auch in schwierigen Zeiten ist die 24-Stunden-Betreuung für Sie da.

Ältere Menschen leiden häufig unter der Isolation, es fehlen die Besuche der Kinder, Enkelkinder und anderer Verwandter. Frau M. hatte sich vor einigen Jahren für die Rund-um-die-Uhr-Betreuung in ihrem eigenen Zuhause entschieden. Angesichts der Corona-Krise ist sie sehr froh darüber, diese Entscheidung getroffen zu haben.

Nicht ganz alleine

„Da entweder Anna oder Ivanka ständig bei mir in der Wohnung sind, fühle ich mich nicht ganz so alleine. Sie sind wirkliche Perlen!“, weiß Frau M. über ihre beiden Personenbetreuerinnen zu berichten. Frau M. hat von ihrer Tochter ein Smartphone bekommen, damit sie sich über Videotelefonie beim Telefonieren auch sehen können, aber Frau M. tut sich sehr schwer mit der Technik. „Die größte Freude machen mir Anna und Ivanka, wenn sie mir

dabei helfen, einmal am Tag meine Enkel anzurufen. Sie zeigen mir dann ihre neuen Spielsachen oder bringen mich zum Lachen – das tut wirklich gut!“

Herausforderungen meistern

Darüber, dass Anna und Ivanka nun wieder regelmäßig im 14-Tages-Rhythmus abwechselnd Frau M. betreuen können, sind alle drei sehr froh. Zu Beginn der Corona-Krise, als die Grenzen geschlossen wurden, konnte Anna plötzlich nicht mehr ein- und Ivanka nicht mehr ausreisen. So wie Ivanka haben viele Personenbetreuer/innen große Flexibilität und Einsatzbereitschaft bewiesen und ihren Turnus verlängert, um ihre Kundinnen und Kunden weiter betreuen zu können. „Wir sind sehr stolz auf alle unsere Mitarbeiter/innen und Personenbetreuer/innen. Mit viel Zusammenhalt und

Verantwortungsbewusstsein haben wir es geschafft und werden wir es auch weiterhin schaffen, auch in diesen schwierigen Zeiten für unsere Kundinnen und Kunden da zu sein und die Betreuung in den meisten Fällen aufrechtzuerhalten“, berichtet Karin Grössing, Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk. „Und ich möchte auch allen Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen danken, die viel Verständnis und auch Engagement zeigten, wenn es wirklich zu Engpässen kam“, setzt sie fort.

Mit Zuversicht in die Zukunft

Mit dem weltweiten Start der Corona-Impfung sowie einer ausgedehnten Test-Strategie blickt das Hilfswerk, das in Österreich zu den größten Anbietern sozialer und gesundheitlicher Dienstleistungen zählt, optimistisch in die Zukunft der Pflege- und Betreuungsdienste. „Egal, ob Pflegeheim, mobile Dienste oder 24-Stunden-Betreuung – neben den bekannten Maßnahmen wird die Impfung einen wesentlichen Beitrag für das Wohl und die Sicherheit unserer Kundinnen und Kunden, Personenbetreuer/innen sowie unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten“, schließt Karin Grössing ab. <



Information und Beratung

Bei Fragen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks kontaktieren Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo-Do 8-16 Uhr, Fr 8-14 Uhr) zum Ortstarif. Wir beraten Sie gerne. E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at Internet: 24stunden.hilfswerk.at

„Die Impfung bringt uns die Freiheit zurück!“

Interview. Seit nunmehr über einem Jahr leben wir mit der Pandemie. Niemand hätte gedacht, dass sich unser Leben so rasch verändern kann. Eine Berufsgruppe, die davon besonders betroffen ist, ist die mobile Pflege. Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler erzählt im Interview, wie sie die Lage einschätzt und wie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dieser Situation umgehen.



Frau Scheucher-Pichler, gerade Pflegeberufe sind im vergangenen Jahr besonders gefordert gewesen. Wie geht es Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern heute?

Es ist natürlich eine enorme Belastung, die unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter derzeit zu tragen haben. Bei all den Sorgen und Ängsten, die man um die eigene Gesundheit

und die seiner Familie hat, kommt noch die zusätzliche Verantwortung für unsere Kundinnen und Kunden. Unsere mobilen Pflegeteams leisten Großartiges. In so einer Situation auch noch mit so viel Menschlichkeit und Feingefühl für andere da zu sein, ist einfach nur großartig. Und dafür möchte ich mich an dieser Stelle auch nochmals ganz herzlich bedanken!



Wie stehen Sie zur Impfung?

Das Virus wird uns noch länger begleiten. Aber wir haben jetzt mit der Impfung und mit verstärkten Testungen eine gute Chance, dass wir endlich wieder freier leben können. Eine Impfung bedeutet für pflegebedürftige Menschen, die zu Hause betreut werden, wieder die Möglichkeit der sozialen Kontakte. Im letzten Jahr waren für viele Betroffene die Pflegerin oder der Pfleger aufgrund der Besuchsbeschränkungen der einzige Kontakt.

Werden Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßigen Tests unterzogen?

Die Mitarbeiterinnen in der Behindertenhilfe und der Elementarpädagogik müssen sich ein Mal pro Woche testen lassen. Alle anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hilfswerks können sich freiwillig und kostenlos regelmäßig testen

lassen. Wir bieten in allen Bezirken Testmöglichkeiten.

Wie sieht es mit Impfungen aus?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Mobilen Pflege und Betreuung können sich seit 20. Februar impfen lassen. Ich bin sehr froh, dass die Mobilen Dienste vom Nationalen Impfkomitee vorgereicht wurden und das Land diese Vorreihung gleich aufgenommen hat. Die Mobilen Dienste sind eine wichtige Säule für das Gesundheits- und Pflegesystem und eine unverzichtbare Stütze für An- und Zugehörige!

Für viele Menschen ist die Pandemie auch eine enorme psychische Belastung. Was raten Sie als

ausgebildete Psychotherapeutin?

Das größte Problem sind die mangelnden sozialen Kontakte. Wir Menschen brauchen einander, und diese Einschränkung macht auch die Psyche krank. Je länger wir uns in dieser Situation befinden, desto schwieriger wird es. Wo immer man die Möglichkeit hat, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, sollte man das tun. Telefonieren, chatten, aber auch gemeinsame Spaziergänge – unter Einhaltung der Vorschriften selbstverständlich – tun gut. Ich habe beispielsweise bereits im ersten Lockdown eine Telefonaktion für ältere Menschen ins Leben gerufen. Wer gerne ein wenig plaudern möchte, kann Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr im Hilfswerk anrufen.

Was fehlt Ihnen persönlich am meisten?

Allen voran natürlich meine Familie und meine Freunde. Auch wir sehen uns sehr selten, da meine Töchter und Enkelkinder in Wien leben. Mir fehlen aber auch unsere vielen Hilfswerk-Veranstaltungen, bei denen ich immer nette Gespräche geführt habe. Deshalb freue ich mich schon darauf, geimpft zu werden. Jeder, der die Impfung bereits erhalten hat, bringt uns einen Schritt näher zu unserem gewohnten Leben. <

* Das Interview wurde Anfang Februar geführt. Zu diesem Zeitpunkt standen noch keine Impftermine für die mobile Pflege fest.



Maschinenring

Die Profis vom Land

365 Tage im Jahr für Sie im Einsatz!

Schlau sein, wie der Olympiasieger!

„Die machen das für mich: Hecken- und Baumschnitt sowie viele andere Gartenarbeiten macht bei mir der Maschinenring! Kärntner Ski-Ass, Fritz Strobl

Ihr regionaler Maschinenring ist für Sie da.

Einfach. Unkompliziert. Zum fairen Preis.

Kontaktieren Sie uns einfach:

Tel.: 05 9060 200

www.maschinenring.at

Vielen Dank für die großartige Unterstützung

Spenden. Das Hilfswerk Kärnten bedankt sich ganz herzlich bei allen Unterstützern, die auch in dieser schwierigen Zeit an jene denken, die unsere Hilfe benötigen. Stellvertretend für die zahlreichen Spender haben wir hier wieder einige vor den Vorhang geholt.



Distance Learning

Die Firma GrEco Versicherungsmakler spendete den Kindern und Jugendlichen in den betreuten Wohngemeinschaften der Contraste Wohngemeinschaften zahlreiche Laptops, damit auch sie beim Online-Unterricht teilnehmen können und keine Lerndefizite entstehen. Im Bild v.r.: Harald Luchs von der GrEco International AG, HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler und LSB-Geschäftsführer Hannes Lora.

Weihnachten im Schuhkarton

Die engagierten Mitarbeiter/innen von Hirter Bier haben 100 Packerln für Kinder zusammengestellt, denen es nicht so gut geht. Im Bild v.l.: HW-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler, Niki Riegler, Geschäftsführer Hirter Brauerei, HW-Vorstand Susanne Hager und HW-Vizepräsident Rudolf Dörflinger.



Zusammenrücken in Zeiten des Social Distancing

An jene denken, die es nicht so gut im Leben erwischt haben. „Bereits seit Jahren fällt unsere Entscheidung dabei auf die Behindertentagesstätte Völkermarkt. Wir spüren einfach, dass das Geld hier in sehr guten Händen ist und Jahr für Jahr großartige Projekte damit umgesetzt werden“, betonen die beiden WILD-Geschäftsführer Josef Hackl und Michael Wratschko, die den Spendenscheck in der Höhe von 3.000 Euro gemeinsam mit Human-Resources-Managerin Andrea Gritsch diesmal virtuell überreichten.

408 Einkaufswägen für Familien

Bereits zum elften Mal hat die JVP in ganz Kärnten vor Supermärkten Lebensmittel und Hygieneartikel gesammelt. Insgesamt kamen so 408 Einkaufswägen zusammen, die über das Hilfswerk an bedürftige Menschen verteilt wurden. Diese Aktion zeigt Jahr für Jahr, dass man gemeinsam Großes erreichen kann, und dies wollen JVP-Obmann Julian Geier und das Hilfswerk auch in Zukunft tun.



Ein starkes Team

Auch in diesem Jahr hat das Harley-Davidson-Chapter Kärnten, unter Peter Reitzl, wieder eine lange Liste von Kinderwünschen erfüllt und viele Familien beschenkt.



Wichtige Schutzmasken

Familie Hu aus Klagenfurt überreichte eine große Menge an Schutzmasken an Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler – im Bild mit Direktor Horst Krainz und Finanzreferentin Brigitte Prochazka.



Leuchtende Kinderaugen

Thomas Schöffmann, Bereichsleiter der auxilior-Netzwerk Sozialbetreuung GmbH und seine Mitarbeiter/innen spendeten Weihnachtsgeschenke für Kinder aus benachteiligten Familien (Bild links). Auch die Firma Philips sammelte heuer wieder in der Belegschaft für die Jüngsten und überreichte zahlreiche Päckchen Mäggie Jeschofnik, der Leiterin des HW-Sozialservices, die damit viele Kinderaugen zum Leuchten bringen konnte (Bild rechts).



Freude über neues Fördermaterial

Vizebürgermeisterin Ulrike Sauerschnig hat die Hilfswerk-Behindertagesstätte (BHT) in Völkermarkt mit einer großzügigen Spende unterstützt. Damit wurde neues Fördermaterial für die auditive Körperwahrnehmung und für Mitmachgeschichten angeschafft. Die Klienten der Tagesstätte haben sich über die Neuanschaffungen sehr gefreut und bedankten sich via Videokonferenz ganz herzlich!



Desinfektionsmittel für Hilfsbedürftige

Auch die Firma HGH Helping Global Health, ein international tätiges Unternehmen mit Sitz in Klagenfurt, wollte in der Pandemie helfen und spendete dem Hilfswerk Kärnten eine große Menge an Desinfektionsmitteln zur Verteilung an hilfsbedürftige Menschen und für den Pflegebereich. Überreicht wurde die großzügige Spende vom bekannten Olympiateilnehmer Nikolaus „Nico“ Resch, hier im Bild mit Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler.

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK

IMPF-SHUTTLE

FAHRDIENST FÜR SENIOR*INNEN ZU CORONA-IMPFSTELLEN

EIN ANGEBOT DES HILFSWERK KÄRNTEN FÜR SENIOR*INNEN IN KÄRNTEN



SO EINFACH GEHT'S:

→ Unkomplizierte Bestellung beim Hilfswerk Kärnten unter

05 0544 55

Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen ist jeweils nur ein Einzeltransport möglich (ausgenommen sind Ehepaare bzw. im gemeinsamen Haushalt lebende Personen).

KEINE ANGST VOR DEN KOSTEN
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.
Die Kosten für dieses Service richten sich nach der Entfernung zur Impfstelle und der Höhe Ihres Einkommens!



Hilfswerk Kärnten | 8.-Mai-Straße 47 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel. 05 0544-5050 | E-Mail: office@hilfswerk.co.at | www.hilfswerk-ktn.at

Hilfswerk trauert um beliebten Ombudsmann

† Der pensionierte Rechtsanwalt Dr. Friedrich Staudacher war seit 2008 ehrenamtlicher Ombudsmann des Hilfswerk Kärnten.



Über all die Jahre konnte Dr. Friedrich Staudacher in dieser Funktion vielen Menschen immer wieder große Hilfe zuteil werden lassen.

Seine herzliche Art und sein offenes Ohr für die Probleme anderer waren für unzählige Ratsuchende eine große Stütze. Einfühlsam und kompetent fand er immer eine Lösung und wurde von allen sehr geschätzt.

Aber nicht nur im Hilfswerk war Friedrich Staudacher sehr aktiv. Seit seinem Pensionsantritt widmete er sich mit Leidenschaft der Musik und dem Sport. Mit viel Begeisterung spielte er Tennis, Handball oder Boccia mit seinem großen Freundeskreis.

Das Hilfswerk Kärnten bedankt sich für die vielen gemeinsamen Jahre, das außerordentliche Engagement und auch die schönen Momente, die wir gemeinsam erleben durften. Ruhe in Frieden, lieber Fritz! <

Herzlichen Glückwunsch!

Ihren 100. Geburtstag feierte kürzlich Frau Anna Stulier. Zu diesem freudigen Ereignis gratulierte auch Cornelia Hüttenbrenner von der Hilfswerk-Bezirksstelle Villach ganz herzlich.



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK

Hallo! Wie geht's?

Telefonieren gegen die Einsamkeit.

Einsamkeit ist eines der großen Themen in unserer Gesellschaft.

Jeder hat sich vermutlich schon einmal einsam gefühlt, und die Corona-Krise hat das Gefühl der Einsamkeit bei vielen Menschen noch verstärkt.

Einfach mal ein bisschen reden zu können und der Austausch über das Alltägliche fehlt oft!

Das **Hilfswerk Kärnten** bietet daher ein **Telefonservice** an.

Rufen Sie uns an – wir unterhalten uns gerne mit Ihnen!



Wir sind für SIE da

→ von Montag bis Freitag

→ von 09:00 - 12:00 Uhr

→ T: 0676 8990 5000

Reden ist Balsam für die Seele!

In Zusammenarbeit mit
dem Kärntner Seniorenbund



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK

MOBILES SANITÄTSHAUS



Attends
Zuverlässig trocken



Attends Pull-Ons

Sicherheit & Mobilität
Jetzt besonders günstig!

Rundum gut und sicher betreut!
Rufen sie uns an! Wir beraten Sie gerne!

Aktion erhältlich im Hilfswerk Kärnten Sanitätshaus

Hilfswerk Kärnten Service GmbH
Adlergasse 1 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Tel. 05 0544-1000
E-Mail: sanitaetshaus@hilfswerk.co.at



Aktion
gültig bis
30. 4. 2021!

www.hilfswerk-ktn.at

Erst denken, dann klicken!

Gesundheitspreis. Das Hilfswerk Kärnten freut sich über den 1. Platz in der Kategorie „Social Media – Strategien zur Förderung der Gesundheitskompetenz“. Mit dem Projekt „Erst denken, dann klicken!“ konnte der Fachbereich „Kinder.Bildung.Betreuung“ die Jury überzeugen.

„Ziel des Projekts ist es, den Kindern schon im Volksschulalter die Gefahren des Internets, insbesondere von sozialen Plattformen, näherzubringen. Die Kinder sollen so erfahren, was beispielsweise mit ihren Bildern auf Facebook oder Instagram passieren kann, und sollen lernen, die sozialen Medien kritisch zu betrachten. Im Rahmen des Projekts sollen aber auch die positiven Potenziale des Internets betrachtet werden“, so Hilfswerk-Pädagogin Alma Brkic-Elezovic, die federführend für das Projekt verantwortlich zeichnet. Die Schüler/innen sollen im Rahmen der Freizeitpädagogik an Ganztagschulen beispielsweise Collagen gestalten, in Diskussionsrunden ihre eigene Meinung, Erfahrungen und Denkweise reflektieren, geplant sind auch Vorträge von Expert/innen zum Thema Internetkriminalität. <



Im Bild v.l.: Alma Brkic-Elezovic, Hilfswerk Kärnten, Dr. Jutta Hafner-Sorger, Abt. Gesundheit, Direktor Martin Dumpelnik, Stadtrat Franz Petritz sowie Christine Kürbisch und Andrea Kulnig von der Musikvolksschule Kreuzbergl.

KinderStadt

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK

KINDERSTADT KLAGENFURT

Ferienbetreuung in den Osterferien – **wir haben geöffnet!**

Am **1. April 2021 um 15 Uhr** kommt der Kasperl mit dem Theaterstück

„**DAS OSTERFEST IST IN GEFAHR**“
in die KinderStadt.



Im Anschluss gibt es eine Osternestsuche im weitläufigen Garten (je nach Wetter) mit unserem Maskottchen „Fidi“.

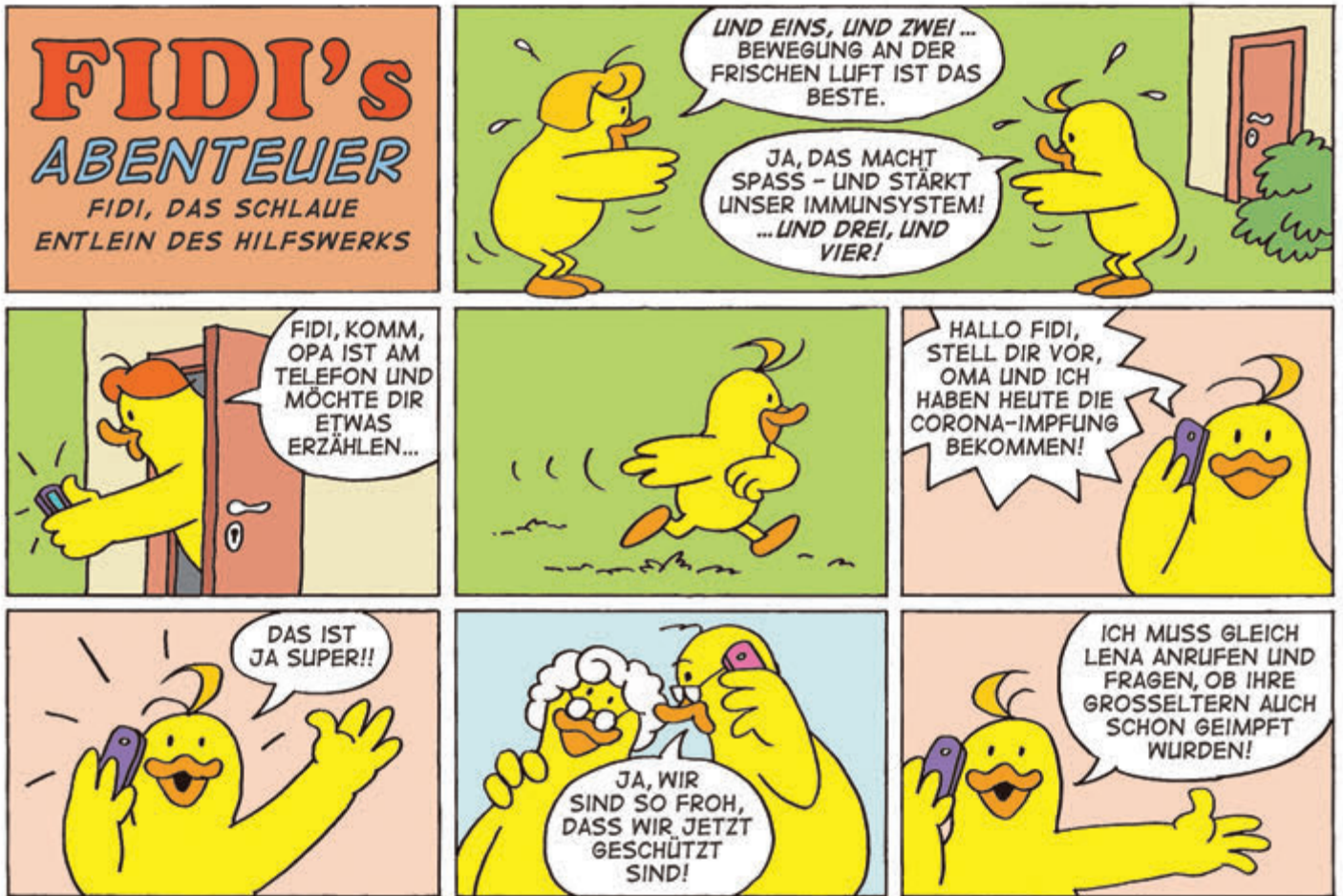
Bei Schlechtwetter findet die Nesterlsuche indoor statt.



**1. April 2021
15.00 Uhr**
Der Kasperl
kommt in die
Kinderstadt!

Rufen Sie uns an, wir informieren und beraten Sie gerne: **05 0544 4000**

Jetzt neu: Online-Anmeldung zur Kinderbetreuung in der KinderStadt unter www.kinderstadt-klagenfurt.at (eine Registrierung vor Ort ist natürlich auch möglich)



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID



Buchtipps: Dein Herz weiß mehr, als du denkst

Wie wir mit Meditation Herz und Verstand in Einklang bringen.

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise durch Körper und Geist und zeigt, wie Sie mit meditativen Techniken die Gehirnaktivität, das Schlagmuster des Herzens und damit Ihr Leben verändern können. Sorgenspiralen und Ängste sind die großen Herausforderungen der heutigen Zeit, und die Schulung des Geistes kann uns nachweislich aus dem Gedankenkarussell befreien. In der Stille des Bewusstseins begegnen wir unseren Herzenswünschen und erkennen unser enormes Potenzial, das Leben zu gestalten.

In diesem Buch trifft Wissenschaft auf Poesie, geistiges Training auf körperliche Entspannung und vereinigen sich Herz und Verstand auf heilsame Art und Weise. Mithilfe der geführten meditativen Übungen in diesem Buch kommen Sie sich selbst ein großes Stück näher.

- Ein Buch über das immense Potenzial des menschlichen Geistes
- Praktische Anleitungen, das eigene Leben und den Körper positiv zu verändern

Über den Autor: Wolf-Dieter Nagl versteht es als Arzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatik und medizinische Hypnose, die heilsamen Brücken zwischen Medizin und Psychologie, Wissenschaft und Spiritualität sowie den bewussten und unterbewussten Kräften des Geistes zu schlagen. In seinem Buch vereint er Wissen und Praxis der letzten 18 Jahre, die er den Wirkweisen der Meditation gewidmet hat.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: www.styriabooks.at

Wolf-Dieter Nagl
Denke was dein Herz fühlt
 Hardcover, 224 Seiten
 ISBN 978-3-7088-0800-0
 24 Euro, Kneipp Verlag Wien

Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselseite von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Denke was dein Herz fühlt“ von Dr. Wolf-Dieter Nagl.



1. FRÜHLINGSERWACHEN

Die Frühlingsblumen wurden kräftig durcheinandergewirbelt! Welche sind hier versteckt? Jeder Anfangsbuchstabe ist bereits an seiner richtigen Stelle! (Beispiel: **REOS** > **ROSE**)

- a) TENLUP b) PNELMRI c) SÜTTIEMFERCHTEN
d) KUROKS e) HANNYZEITH f) NIZARSES N

2. FRÜHLINGSZEIT IST WANDERZEIT

Auf unserer Wanderung begegnen wir Wörtern, in denen jeweils eine Zahl gesucht ist! (Beispiel: Sch**a**chtelhalm > Sch**8**elhalm)

- a) _schläfer b) wal_ch c) Gond_ahrt
d) Ab_gung e) pr_voll f) Re_

3. GERECHTE OSTEREIERVERTEILUNG

Der Osterhase legt in die 9 Kästchen des Quadrats mit den Zahlen 1–9 jeweils so viele bunte Ostereier hinein, so dass sich vertikal, diagonal sowie horizontal immer die gleiche Summe ergibt! Wie könnte die Verteilung aussehen und um welche Summe handelt es sich? (Zahlen ins Quadrat einsetzen)



An das Hilfswerk
Österreich, Grünberg-
straße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar
„Denke was dein Herz fühlt“ gewinnen.

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

Vorname: _____

Name: _____

Straße/Hausnummer: _____

PLZ/Ort: _____

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

Auflösung aus dem letzten Heft:

- z.B. a) KIND, b) LAND, c) SAMT, d) TAUFE, e) PUMA, f) PAUSE, g) RABE.
- Man isst Lebkuchen nicht aus spanischen Kanistern. Außerdem fressen Kaninchen an sich keinen Lebkuchen, doch Schani Strauß, so nannte Clara Nistler ihren japanischen Nager, wurde geradezu panisch, bekam er im Advent nichts davon ab. (7 mal).
- 3.000 Gramm : 12.000 Stück = 0,25 Gramm pro Blütenknospe.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher
„Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“.

Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

boso-medicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches voll-automatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpetechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus 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. 66,90 Euro





Give me 5!

Für Sie erforscht:
5 Bakterien-Profis + Vitamin D
für Ihr **Immunsystem**



**WELT-
NEUHEIT**



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



Vergiss
mein
nicht

Mein Wille hilft helfen

Die Initiative für
das gute Testament

Pflege als Jobmotor in Krisenzeiten

Konjunkturbelebung. In der raschen Umsetzung der Pflegereform sieht Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, eine besonders wirkungsvolle Maßnahme zur Schaffung neuer Arbeitsplätze und zur Ankurbelung der Wirtschaft.

„Angesichts hoher Arbeitslosenzahlen und eines stotternden Wirtschaftsmotors müssen wir dringend in konjunkturbelebende Maßnahmen investieren“, sagt Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich. „Die von der Regierung angekündigte Reform des Pflegesystems sollte unbedingt Teil eines umfassenden Konjunkturpaketes der Bundesregierung sein. Denn mit dem Ausbau der Pflege- und Betreuungsangebote können wir tausende attraktive und zukunftssichere Jobs schaffen – für junge Menschen, die Perspektiven suchen, aber auch für Umsteiger/innen, die sich in bzw. nach der Corona-Krise beruflich neu orientieren müssen.“

Die Pandemie hinterlässt deutliche Spuren in unserem Land. In vielfältiger Weise werden Menschen mit den Auswirkungen dieser wohl schwersten Krise in der Geschichte der Zweiten Republik konfrontiert. Besonders hart hat es Österreichs Wirtschaft und in weiterer Folge auch die Beschäftigten getroffen, wie ein Blick auf die aktuellen Daten des Arbeitsmarktservice (AMS) zeigt. So schnellte etwa die Arbeitslosenquote im Vergleich zum Vorjahr um mehr als 30 Prozent in die Höhe.

Rund 468.000 Menschen suchen gegenwärtig einen Job. Nur wenige Wirtschaftsbereiche konnten sich dem vorherrschenden Trend entziehen. Einer davon ist die Pflege. Das liegt nicht zuletzt an der demografischen Entwicklung – die Menschen leben erfreulicherweise immer länger.

Pflegesektor: stabilisierender Faktor für die heimische Wirtschaft

Karas fordert daher dringend ein Umdenken: „Die Pflege und die Betreuung älterer Menschen sind ein mächtiger Jobmotor. Wir müssen aber aufhören, in diesem Zusammenhang immer nur von den Belastungen für die Steuerzahler/innen zu sprechen. Das Gegenteil ist der Fall, denn jeder in die Pflege investierte Euro generiert eine Wertschöpfung von 1,70 Euro und darüber hinaus Steuern und Sozialversicherungsabgaben in der Höhe von 0,70 Euro. Diese Win-win-Situation sollten wir nutzen.“ Damit aber möglichst viele Menschen ihre berufliche Chance in der dynamisch wachsenden Pflegebranche tatsächlich ergreifen können, müssten sämtliche Einstiegshürden aus dem Weg geräumt werden, ist der Hilfswerk-Präsident überzeugt. „Neben



einer Ausbildungsoffensive brauchen wir auch Umstiegsprogramme und Arbeitsstiftungen. Der Umstieg in die Pflege darf nicht daran scheitern, dass Menschen während der Ausbildungsphase um ihre finanzielle Absicherung fürchten. Wir müssen deshalb rasch in eine konzertierte und kraftvolle Umsetzung kommen, sonst läuft uns die Zeit davon!“, so Karas abschließend. <

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



▶ BÜROIDEEN AUF 3.500m²

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

blaha[®]
b.ü.r.o.möbel
WWW.BLAHA.CO.AT

Wasserkrise in Syrien

Ein Leben ohne Trinkwasser. Für uns kaum vorstellbar, für Familien in Syrien traurige Realität. Das Hilfswerk International hilft und versorgt fast 5.000 Haushalte mit sauberem Wasser.

Insbesondere im Norden des Landes, in Idlib, gibt es nicht genügend Wasser zum Trinken, Kochen oder für Körperhygiene. Die Folgen für die Gesundheit sind fatal – und betreffen vor allem Frauen und Kinder. Der anhaltende Konflikt in Syrien, die Bedingungen, unter denen vor allem Binnenflüchtlinge in Idlib leben, und die Corona-Pandemie verstärken die Wasserkrise in Idlib massiv.

„Die Situation für Binnenflüchtlinge in Idlib ist ein Alptraum. Die Menschen geben rund ein Fünftel ihres Einkommens für Wasser aus, und dieses ist nicht einmal trinkbar. Wenn so etwas Grundlegendes wie sauberes Wasser fehlt, ist nicht nur die persönliche Gesundheit der Menschen in Gefahr, sondern auch die der gesamten Gemeinde“, berichtet LEMONIA LANGE, Hilfswerk-International-Regionalmanagerin für den Nahen Osten.

Hilfswerk International in Syrien

Daher versorgen wir vom Hilfswerk 4920 syrische Haushalte in Idlib mit sauberem Wasser. „Damit verbessern wir nicht nur die Gesundheit der Menschen, wir unterstützen diese



besonders fragile Region auch dabei, die Ausbreitung von Covid-19 einzudämmen“, erklärt Lange.

In diesem Projekt stellen wir sicher, dass die Wasserreservoirs in Siedlungen mit qualitativ hochwertigem Wasser gefüllt sind und dass alle, die Bedarf haben, auch darauf zugreifen können. Die Qualität des Wassers wird laufend geprüft. Gleichzeitig verteilen wir Hygiene-Kits, in denen

unter anderem Desinfektionsmittel, Seife, Damenhygieneartikel und Gesichtsmasken enthalten sind. „Die Verteilung alleine wird noch keine spürbare Verbesserung mit sich bringen. Daher stärken wir die Familien zusätzlich im Rahmen von Sensibilisierungs-Workshops zu Themen wie Covid-19-Prävention, dem Schutz von Risikogruppen als auch der Vorbeugung anderer Krankheiten.“ <

Bitte helfen Sie mit! Ihre Spende schenkt Zukunft.

**IHRE SPENDE IST
STEUERLICH
ABSETZBAR**
Reg.-Nr. 801149



Mit Ihrer Hilfe können wir noch weitere intern Vertriebene mit Wasser und Hygieneprodukten versorgen. Bitte, helfen Sie mit! Kennwort „Syrien“. Spendenkonto: Hilfswerk International AT71 6000 0000 9000 1002 www.hilfswerk.at/international

Österreich impft.

Seit Dezember läuft die
Corona-Schutzimpfung.

1

Zuerst werden Bewohner und Personal in Alten- und Pflegeheimen sowie Personen im Gesundheitsbereich und erste Hochrisikogruppen geimpft.

2

Zu Beginn der Phase 2 folgen dann vor allem ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen und in kritischer Infrastruktur.

3

Die allgemeine Bevölkerung folgt in Phase 3.



Der Impfstoff ist gratis für alle, er ist sicher und wirksam.
Nur durch die Impfung können wir die Corona-Einschränkungen minimieren.



Alle Informationen zu Ihrer Impfung unter
[Österreich-impft.at](https://www.oesterreich-impft.at) oder
telefonisch unter **0800 555 621**

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN

GLÜCK IST DIE WELT AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE



gantnerundenzi Foto: Achim Bieniek

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn fest verankert. Zu helfen, wo Hilfe dringend benötigt wird, ist unser klar definiertes Ziel. Und damit ermöglichen wir vielen Menschen neue Perspektiven und Momente des Glücks, an die sie vielleicht selbst schon nicht mehr geglaubt haben.

sponsoring.lotterien.at

HILFSWERK ON TOUR wieder startklar

Das Hilfswerk kommt zu Ihnen. Zuversichtlich blicken wir trotz Corona in Richtung Frühjahr und darauf, dass wir Sie wieder in Österreichs Gemeinden und Städten bei HILFSWERK ON TOUR begrüßen dürfen.

Sobald es die Situation wieder erlaubt, informieren und beraten wir Sie vor Ort rund um Älterwerden, Pflege und Betreuung, Gesundheit für Jung und Alt sowie Erziehung und Kinderbetreuung. Weiters im Programm beim Hilfswerk-Tourbus: die Möglichkeit zu praktischen Gesundheits-Checks sowie Spaß und Unterhaltung für unsere jüngsten Besucherinnen und Besucher.

Das legendäre Hilfswerk-„Info-Sackerl“ mit den Hilfswerk-Ratgebern, Informationen zu Gesundheit und Vorsorge sowie kleinen Überraschungen, haben wir auch dieses Jahr wieder mit dabei. 2021 informieren wir unter anderem zum Themenschwerpunkt „Inkontinenz“. Unsere neue Broschüre „Schwache Blase, träger Darm? Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz.“ (erscheint Ende April 2021) verrät, welche Möglichkeiten der Vorbeugung, Behandlung und Unterstützung es gibt, die den Alltag erleichtern.

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie **Erste Bank** und **Sparkassen**, **Wiener Städtische**, **s Versicherung**, **Publicare**, **Allergosan**, **Essity** und **B. Braun**.



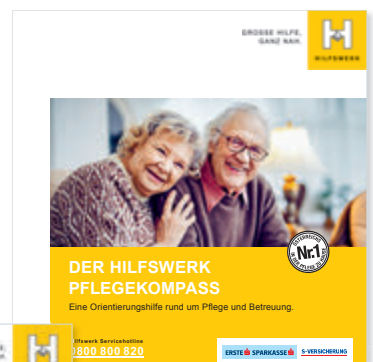
Termine

Sobald die ersten Termine zu HILFSWERK ON TOUR fixiert sind, finden Sie diese auf unserer Webseite www.hilfswerk.at oder auf Facebook unter facebook.com/hilfswerk.at

Jetzt gratis bestellen!

Sie möchten das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl per Post erhalten? Jetzt gratis bestellen! office@hilfswerk.at | **Tel.: 01/40 57 500**

Besonders beliebte Broschüren in unserem Info-Sackerl sind der Hilfswerk Pflegekompass, der heuer in neuem Glanz erstrahlt, mit vielen praktischen Tipps rund um Pflege und Betreuung, der Hilfswerk Kinderbetreuungs-Kompass, eine Orientierungshilfe rund um die Betreuung und Förderung von Kindern, sowie die Broschüre „Sprechen macht schlauer“ mit Wissenswertem zur kindlichen Sprachentwicklung.



Wir danken unseren langjährigen

Dienstjubiläen 2020. „Es erfüllt uns immer wieder mit Stolz und mit Freude, wenn wir sehen, mit welchem großem Einsatz unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für unsere Kunden da sind, auch welches große persönliche Engagement dahinter steckt, und das spüren auch die Menschen, die täglich von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unterstützt werden. Dafür möchte ich mich im Namen des gesamten Vorstandes und der Geschäftsleitung ganz herzlich bedanken!“ Elisabeth Scheucher-Pichler, Präsidentin des Hilfswerk Kärnten.



Mitarbeiterinnen!

Herzliche Gratulation zum Jubiläum

25 Jahre

Sigrid Bister als Leiterin von Menüservice

Isabella Zeiringer-Habich als Betriebsratsvorsitzende

20 Jahre

Marlies Konegger als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Spittal/a.d.D.

Petra Krießmayr als Pflegeassistentin, Bezirksstelle St. Veit/a.d.G.

Sieglinde Krusch als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Wolfsberg

Erika Lunner als Heimhelferin, Bezirksstelle Spittal/a.d.D.

Gerda Reinsberger als Pflegeassistentin, Bezirksstelle St. Veit/a.d.G.

Manuela Rosenzopf als Heimhelferin, Bezirksstelle Klagenfurt/a.W.

15 Jahre

Brigitte Feichtinger als Heimhelferin, Bezirksstelle St. Veit/a.d.G.

Elfriede Grattinger als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Feldkirchen

Annemarie Krall als Fachsozialbetreuerin, Tagesstätte Völkermarkt

Herta Kummer als Heimhelferin, Bezirksstelle Wolfsberg

Sonja Rauchenwald als DGKP, Bezirksstelle Hermagor

Manuela Rauscher als DGKP, Bezirksstelle Hermagor

Sieglinde Simoner als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Hermagor

Michaela Steiner als Heimhelferin, Bezirksstelle St. Veit/a.d.G.

Christa Stingl als DGKP, Bezirksstelle St. Veit/a.d.G.

Anita Strasser als Heimhelferin, Bezirksstelle Spittal/a.d.D.

Elvira Walker als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Villach

Sabrina Waltl als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Spittal/a.d.D.

Gabriela Zagorski als Kleinkinderzieherin, Kindergarten Schleppealm

10 Jahre

Lucretia Creta als Heimhelferin, Bezirksstelle St. Veit/a.d.G.

Angelika Felsperger als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Spittal/a.d.D.

Sylvia Gutschl als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Wolfsberg

Sabine Jöbstl-Hohensasser als Heimhelferin, Bezirksstelle Feldkirchen

Patricia Kainz als Heimhelferin, Bezirksstelle Wolfsberg

Jasmin Kron als DGKP, Bezirksstelle Klagenfurt am Wörthersee

Claudia Perkonig als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Feldkirchen

Vera Rainer als Heimhelferin, Bezirksstelle Feldkirchen

Lydia Riedl als Heimhelferin, Bezirksstelle Villach

Beate Schatz als Kleinkinderzieherin, Kindertagesstätte St. Andrä

Sigrid Schützelhofer als Heimhelferin, Bezirksstelle St. Veit/a.d.G.

Lisbeth Schwarz als Teamleiterin der elementarpädag. Einrichtungen

Roswitha Smonjak als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Wolfsberg

Ingrid Spindelberger als FahrerIn bei Menüservice

Rosalinde Staudacher als Heimhelferin, Bezirksstelle Spittal/a.d.D.

Tanja Wassertheurer als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Villach

Morana Zirgoi als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Völkermarkt

Gabriela Zmollnig als Heimhelferin, Bezirksstelle Wolfsberg

*Elisabeth Scheucher-Pichler,
Präsidentin des Hilfswerks
Kärnten, legt großen Wert
auf ein gutes Arbeits-
klima und hat für die
Mitarbeiter/innen im-
mer ein offenes Ohr.*



5 Jahre

Anna Eigler als Qualitätsbeauftragte, Fachbereich D.B.B.

Verdina Ferizi als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Villach

Doris Freissegger als FahrerIn bei Menüservice

Denise Gaschnig als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Spittal/a.d.D.

Astrid Hinteregger als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Wolfsberg

Nicole Hubert als Büromitarbeiterin, Bereich Rechnungsw., Controlling

Franziska Klein als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Völkermarkt

Verena Koch als Leiterin im Kindergarten Ruden

Sabrina Kraut als Diplomsozialbetreuerin, Tagesstätte Völkermarkt

Margit Müller als Leiterin in der STB Körnerschule

Michele Neuwirth als Leiterin in der STB Dr.-Karl-Renner-Schule

Andrea Pachoinig als Heimhelferin, Bezirksstelle Wolfsberg

Sabrina Peterz als Kleinkinderzieherin, Kindergarten Schleppealm

Rosemarie Ranz als Heimhelferin, Bezirksstelle Wolfsberg

Elisabeth Rieger als Kleinkinderzieherin, Kindertagesstätte Wölfnitz

Doris Schatz als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Wolfsberg

Jaqueline Seebacher als Kleinkinderzieherin im Hort Feistriz/ob Bbg.

Isabella Sintinger als Heimhelferin, Bezirksstelle Wolfsberg

Ruzica Spanring als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Villach

Eveline Maria Steiner als Heimhelferin, Bezirksstelle Villach

Sabrina Steiner als Büromitarbeiterin, Bezirksstelle Klagenfurt/a.W.

Maria Streit als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Wolfsberg

Jutta Striednig als Leiterin der Kindertagesstätte Maria Saal

Ulrike Sutterlüty als Kleinkinderzieherin, Kindertagesstätte Wölfnitz

Hedi Taffent als Reinigungskraft, Kindertagesstätte St. Andrä

Maria Treffner als FahrerIn bei Menüservice

Karoline Truppe als Heimhelferin in St. Veit/a.d.G.

Elisabeth Tschernig als Pflegeassistentin, Bezirksstelle Feldkirchen

Maria Wabitsch als Heimhelferin, Bezirksstelle Wolfsberg

Manuela Weber als Leiterin, Kindertagesstätte Wölfnitz

Sarah Widder als Freizeitpädagogin, KinderwerkStadt

Monika Wirnsberger als Heimhelferin, Bezirksstelle Spittal/a.d.D.

Tamara Wulz als Kleinkinderzieherin, Kindertagesstätte Maria Rain

Barbara Wutte als Leiterin der Kindertagesstätte Schleppealm

Wir sind da, wenn Sie Unterstützung brauchen!
www.hilfswerk.ktn.at

Ihre Ansprechpartner in den Fachbereichen

BEHINDERTENHILFE

Leiterin: **Sabrina Müller**
T: 05 0544-7101
M: 0676/89 90 53 01
E: sabrina.mueller@hilfswerk.co.at



MENÜSERVICE

Leiterin: **Sigrid Bister**
T: 05 0544-5532
M: 0676/89 90 27 00
E: sigrid.bister@hilfswerk.co.at



KINDER.BILDUNG.BETREUUNG.

Leiterin: **Elisabeth Sickl**
T: 05 0544-5007
M: 0676/89 90 10 07
E: elisabeth.sickl@hilfswerk.co.at



MOBILES SANITÄTSHAUS

Leiterin: **Ingrid Pegrin**
T: 05 0544-1000
M: 0676/89 90 20 02
E: ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at



PFLEGE.BETREUUNG.BERATUNG.

Pflegedienstleiterin:
Hermine Pobatschnig
T: 05 0544-5010
M: 0676/89 90 10 10
E: hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at



SOZIALSERVICE.FREIWILLIGEN-ARBEIT.INTEGRATION.

Leiterin: **Mäggie Jeschofnik**
T: 05 0544-2039
M: 0676/89 90 11 39
E: margarete.jeschofnik@hilfswerk.co.at



Ihre Ansprechpartner in den Bezirken

Feldkirchen

Milesistraße 2 | 9560 Feldkirchen
T: 05 0544-02
F: 05 0544-5299
E: feldkirchen@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter: **Heinz Leitner**
M: 0676/89 90 71 01



Spittal/Drau

Lutherstraße 7 | 9800 Spittal/Drau
T: 05 0544-02
F: 05 0544-5899
E: spittal@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter: **Josef Pleikner**
M: 0676/89 90 31 01



Hermagor

Gösseringlände 7 | 9620 Hermagor
T: 05 0544-06
F: 05 0544-5699
E: hermagor@hilfswerk.co.at
Bezirksleiter: **Daniel Gärtner**
M: 0676/89 90 81 80



Villach/Villach-Land

Peraustraße 1 | 9500 Villach
T: 05 0544-05
F: 05 0544-5599
E: villach@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin: **Andrea Klemenz**
M: 0676/89 90 21 01



Klagenfurt a. W./Klagenfurt-Land

Adlergasse 1 | 9020 Klagenfurt a. W.
T: 05 0544-09
F: 05 0544-5999
E: klagenfurt@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin: **Gerda Fodermayer**
M: 676/89 90 11 50



Völkermarkt

Umfahrungsstraße 1B | 9100 Völkermarkt
T: 05 0544-01
F: 05 0544-5199
E: voelkermarkt@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin: **Carmen Brezlan**
M: 0676/89 90 52 01



St.Veit/Glan

Grabenstraße 10 | 9300 St. Veit/Glan
T: 05 0544-03
F: 05 0544-5399
E: st.veit@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin: **Hannelore Spöck**
M: 0676/89 90 41 01



Wolfsberg

Klagenfurter Straße 47 | 9400 Wolfsberg
T: 05 0544-04
F: 05 0544-5499
E: wolfsberg@hilfswerk.co.at
Bezirksleiterin: **Andrea Draxl**
M: 0676/89 90 61 01



Termine im Hilfswerk

Kinderrettungswerk Kärnten

Susanne Hager, Tel. 0676/88 990 355
Termin nach Vereinbarung

Soziale Hilfsgemeinschaft Klagenfurt

Vereinsbüro, 8.-Mai-Straße 47
9020 Klagenfurt, Tel. 0676/89 90 10 00
Termin nach Vereinbarung

Hilfswerk Kärnten Sozialservice

Mäggie Jeschofnik, Tel. 05 0544-2039
Sprechstunden: Mi 10–12 Uhr
Tel. 0676/89 90 11 39

Les- und Rechtschreibtherapie für Schulkinder

Bezirksstelle St. Veit/Glan
Sabine Stattmann, Tel. 0676/89 90 44 01
Mo, Di, Mi 11–18 Uhr

„Man(n)agement – Verein zur Gewaltprävention“

In allen Bezirksstellen nach Terminvereinbarung, Rainer Tripolt, Tel. 0463/50 11 82

Österr. Diabetikervereinigung SHG St. Veit

Bezirksstelle St. Veit
Sonja Isopp, Alfred Candolini, Tel. 05 0544-03
jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Österr. Zivilinvalidenverband

• Bezirksbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Edith Speiser, Tel. 05 0544-2020,
Mi, Fr 9–11 Uhr

SHG/Sprechstunden für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE)

• Vereinsbüro Klagenfurt, 8.-Mai-Straße 47
Roswita Spitzer, Tel. 0676/674 00 24
Vor Anmeldung unbedingt erforderlich,
jeden 2. Mittwoch im Monat, 16–18 Uhr
• Bezirksstelle Hermagor:
Mag. Karin Telesklav, Tel. 0664/502 56 53
Termin nach Vereinbarung,
jeden 2. Freitag im Monat, 16–18 Uhr

Stillberatung

kostenlos, gefördert vom Land Kärnten
• Bezirksstelle Spittal
Michaela Pucher, Tel. 05 0544-08
jeden 2. u. 4. Montag im Monat, 9–11 Uhr

„Väter für Recht – gemeinsam für unsere Kinder“

Beratung im Hilfswerk in Klagenfurt,
Villach, St. Veit, Spittal, Feldkirchen und
Völkermarkt
Information und Kontakt:
Clemens Costisella, Tel. 0681/811 21 824,
offi ce@v-f-r.at, www.v-f-r.at

MÜNZEN AUS SILBER

TREUE BEGLEITER



Die Münzenserie „Engel – Himmlische Boten“ präsentiert Michael, Gabriel, Raphael und Uriel in all ihrer himmlischen Pracht. In der Qualität „Polierte Platte“ sind die Münzen noch dazu farbig bedruckt. Die Talismanmünzen mögen dir und deinen Lieben Glück und Schutz bringen. Münzen und andere Geschenkideen sind in den Geldinstituten, im Onlineshop und in ausgewählten Filialen der Österreichischen Post AG, in den Filialen des Dorotheums, im Münzhandel, im Münze Österreich-Shop Wien sowie unter www.muenzeoesterreich.at erhältlich. **MÜNZE ÖSTERREICH – ANLEGEN. SAMMELN. SCHENKEN.**

#glaubandich

Vorbild sein?

Teile deinen persönlichen #glaubandich Moment auf: [f](#) [t](#) [@](#)

ERSTE  SPARKASSE 

#glaubandich