

01 | 2024

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

WISSEN

Schluckbeschwerden
erkennen

Seite 9

MAX MÜLLER IM EINSATZ

für das Wiener Hilfswerk

Seite 18

37. FESTABEND

des Annemarie-
Imhof-Komitees mit
Mario Pecoraro

Seite 20



Gesund genießen

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR
ÄLTERE MENSCHEN

Seite 4

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

WAS UNS GUT TUT, IST KEIN GEHEIMNIS: gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und auch Gesellschaft – dazu noch die kleinen und größeren Freuden im Leben. Das gilt wohl für alle Altersstufen. Doch mit fortschreitendem Alter wird es immer wichtiger, sich damit auseinanderzusetzen.

Das Projekt „Gesund fürs Leben“ des Wiener Hilfswerks beschäftigt sich genau damit: Geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys besuchen ältere, körperlich geschwächte Personen in deren Zuhause, führen mit ihnen kräftigende Übungen durch und geben Ernährungstipps. Gleichzeitig ergibt sich dadurch regelmäßige Gesellschaft.

Für weitere kleine oder doch eher größere Freuden sorgen unsere wunderbaren musikalischen Unterstützer. Der „Rosenheim-Cops“-Darsteller Max Müller zeigt uns am 22. März bei seinem Benefizkonzert für das Mobile Palliativteam des Wiener Hilfswerks, dass er nicht nur ein ausgezeichnete Schauspieler, sondern auch ein herausragender Sänger ist. Für beste Unterhaltung beim Festabend des Annemarie-Imhof-Komitees für das Wiener Hilfswerk am 3. April sorgt der großartige Sänger, Performer und „Piano Man“ Mario Pecoraro.

Ich lade Sie herzlich ein, sich etwas Gutes zu tun!

Karin Praniess-Kastner, MSc
Präsidentin des Wiener Hilfswerks



IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien, Tel.: +43 1 512 36 61; E-Mail: kommunikation@wiener.hilfswerk.at; www.wiener.hilfswerk.at
Redaktion Wien: Martina Stoll **Redaktion Österreich:** Alexandra Snyder, Nicole Fischer, Gerald Mussnig, Stefan Widder, Nikolaus Scharmer, Angelika Spraidler, Martina Stoll, Viktoria Tischler **Bildnachweis,**
Fotos: Seite 1, 4–7/Hilfswerk Österreich/Johannes Puch; 12/Wiener Hilfswerk/Daniel Nuderscher; 13/Nicole Heiling, Steppenduft; 14/Anna Faruga; 15, 17/Krakenimages.com; 16/Rene van der Voorden; 17/ Wiener Hilfswerk/Vero Steinberger; 18/Wolf-Dieter Grabner, flowlabs.studio; 20/René Langer, Wiener Hilfswerk/APA-Fotoservice/Richard Tanzer; 21/Michael Ellenbogen, Steppenduft; 9, 22, 23/ Hilfswerk Österreich; 24, 25/Hilfswerk Salzburg, Hilfswerk Österreich/Johannes Puch; 28, 29/Hilfswerk International; **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf:** Dr. Norbert Kastelic/Hilfswerk Österreich **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **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 abo@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

4 IM FOKUS

Bewusst essen,
fit und mobil bleiben

12 ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Kraftvoll ins höhere Alter

15 KINDHEIT & JUGEND

Kinderbetreuung im Überblick

17 LEBEN & GESELLSCHAFT

Voller Elan in den Frühling

34 MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Essen und trinken hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern verleiht dem Tag auch Struktur.

Bewusst essen und fit bleiben

Gesunde Ernährung ist in jedem Alter wichtig. Doch gerade im hohen Alter sollten wir besonders darauf achten. Viele Nährstoffe sind essenziell, um geistig und körperlich lange fit und unabhängig zu bleiben.

In Gesellschaft schmeckt es einfach besser“, sagt die 81-jährige Elfi, während sie sich mit ihrem Mann Martin einen schmackhaften Kürbis-Linsen-Auflauf schmecken lässt. „Wenn ich alleine bin, dann mache ich mir nur schnell ein Käsebrot oder esse ein Stück Obst.“ Es zeigt sich einmal mehr, dass Essen und Trinken mehr als nur Nahrungsaufnahme sind. Sie werden zu einem Erlebnis, das weit über die bloße Versorgung mit Energie und Nährstoffen hinausgeht. Essen hat auch soziale und emotionale Funktionen. Gerade für ältere Menschen ist auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung sehr wichtig. Sie trägt dazu bei, den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig das Wohlbefinden zu stärken sowie die Gesundheit und damit auch die Selbstständig-

keit aufrechtzuerhalten. Die Lebensqualität im Alter steigt und man kann gesundheitlichen Herausforderungen entgegenwirken.

DER KÖRPER VERÄNDERT SICH

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf unseres Körpers. Wir bewegen uns meist weniger und die Muskelmasse nimmt ab. Dazu kommt, dass Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge sich ändern oder verlangsamen. Wir fühlen uns länger satt, haben weniger Appetit. Gleichzeitig bleibt der Nährstoffbedarf so hoch wie in jüngeren Jahren. In manchen Fällen steigt er sogar leicht an. Wenn man sich dann nicht ausgewogen und nährstoffreich ernährt, kommt es relativ leicht zu Mangelerscheinungen, die sich nachteilig auf unsere Vitalität auswirken. Orientieren Sie sich z.B. am Konzept des „Gesunden Tellers“.





UNSER TIPP

Wenn Sie bei Ihren Mahlzeiten auf schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen achten und zu jeder Mahlzeit einen Salat genießen, tun Sie sehr viel für Ihre Gesundheit.



Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Das alte Sprichwort ‚Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen‘ zeigt, welchen Stellenwert Ernährung in unserem Leben einnimmt. Insbesondere bei Pflegebedürftigkeit sind ältere Menschen dabei mit großen Herausforderungen konfrontiert. Als Hilfswerk ist es uns ein Anliegen, pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen im Alltag bestmöglich zu unterstützen. Unsere Heimhilfen sorgen für Entlastung bei der Haushaltsführung und das Service ‚Essen auf Rädern‘ vielerorts für eine unkomplizierte und zuverlässige Versorgung mit Mahlzeiten. Unsere Pflegekräfte stehen bei Ernährungsproblemen beratend und unterstützend zur Seite. Sprechen Sie mit uns, wir helfen gerne!“



Im Tageszentrum im Kreise der anderen essen, macht gleich viel mehr Freude!

» Jede Hauptmahlzeit soll aus einem Eiweißanteil (Viertel des Tellers), einer sättigenden Beilage (Viertel des Tellers) und Gemüse (Hälfte des Tellers) bestehen. Wer außerdem auf schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen achtet und einen Salat dazu genießt, tut sehr viel für die Gesundheit. Muskelschwund im Alter (Sarkopenie) beispielsweise ist ein Thema, das viele ältere Menschen betrifft. Durch eine Kombination aus Bewegung, Krafttraining und eben auch Ernährung kann der Verlauf positiv beeinflusst werden. Proteine, Vitamin D und ungesättigte Fettsäuren spielen hier eine maßgebliche Rolle. „Gute Eiweißquellen sind Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, aber auch Linsen, Bohnen, Tofu und Nüsse. Kombiniert man

verschiedene Eiweißquellen, erhöht das die biologische Wertigkeit. Spitzenreiter ist die Kombination Kartoffel mit Ei“, erläutert uns Viktor Schiffer, Leiter des Care Catering im Hilfswerk Salzburg. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Knochendichte bei Frauen und Männern ab und das Risiko für Osteoporose steigt. Kalzium ist in diesem Zusammenhang ganz wichtig. Wichtige Lieferanten dafür sind Milch und Milchprodukte, mit Kalzium angereichertes Mineralwasser, aber auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, Spinat oder Hülsenfrüchte.

IDEALE DURSTLÖSCHER

Im Alter nimmt oft das Durstempfinden ab, was zu einer unzureichenden Flüssigkeits-



Dieser gesunde, abwechslungsreiche Teller ist ein Fest für die Sinne.

zufuhr führen kann. Das kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen. „Greifen Sie zu Wasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees und verdünnten Obst- oder Gemüsesäften – ungefähr 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser und auch zu jeder Mahlzeit. Füllen Sie Ihr Glas immer wieder sofort auf“, rät Ernährungsexperte Viktor Schiffer.

Glücklicherweise haben wir mit unserer Ernährung ein wirkungsvolles Mittel in der Hand. Durch abwechslungsreiche, vielfältige Kost können wir zahlreiche Veränderungen ausgleichen bzw. verlangsamen. Und der Genuss kommt dabei ganz sicher nicht zu kurz! ■



WISSEN

MANGELERNÄHRUNG SELBST ERKENNEN

Malnutrition ist ein Sammelbegriff, der für Mangel-, Fehl- und Unterernährung steht. Malnutrition hat vielfältige negative Auswirkungen auf die Autonomie, die Abhängigkeit oder Unabhängigkeit von Pflege und Betreuung im fortgeschrittenen Alter.

Erste Anzeichen einer Mangelernährung:

- Kopfschmerzen
- Kreislaufprobleme
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Appetitlosigkeit
- Blässe, schlaaffe Haut
- Gewichtsabnahme
- Nachlassende Muskelkraft
- Geschwächtes Immunsystem, erhöhte Infektanfälligkeit
- Wundheilungsstörungen
- Sehstörungen

Bei Fragen holen Sie sich ärztliche oder pflegerische Unterstützung. Auch beim Thema Ernährung stehen unsere Pflegefachkräfte beratend und unterstützend zur Seite.

Information und Beratung rund um Pflege erhalten Sie bei der Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820.



Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



Resource® Trinknahrungen¹ – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung. Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.

ThickenUP® clear² – Für mehr Freude am Essen und Trinken. Amylaseresistentes³, ergiebiges und geschmacksneutrales Andickungspulver für sicheres Schlucken.

Kostenlose Risiko-Tests in nur 5 Minuten durchführen:

- Mangelernährung: MNA (Mini Nutritional Assessment) www.nestlehealthscience/mna
- Schluckstörung: EAT-10 (Eating Assessment Tool) www.nestlehealthscience/eat-10

Erhältlich in allen Apotheken!

Für gratis Informationsmaterial kontaktieren Sie uns unter: office.nhs@at.nestle.com

1 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.
2 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Dysphagie (Schluckstörungen). **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.
3 Gleichbleibende Konsistenz auch nach Speichelkontakt.

HARTMANN
+

„Danke, ich fühle mich gut“

Mehr Informationen & Gratismuster unter molicare.at

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

MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.



www.molicare.at

WUSSTEN SIE SCHON ...

Schluckbeschwerden erkennen

Schluckstörungen können Betroffene in ihrer Lebensqualität stark beeinflussen. Wenn man ständig Angst hat, sich zu verschlucken, wird Essen und trinken häufig abgelehnt, was zu Gewichtsabnahme und infolge dann zu einer Mangelernährung führen kann. Ein Flüssigkeitsmangel kann Austrocknung und weiters Kreislaufprobleme verursachen.

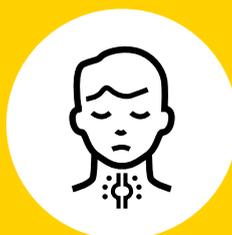


Tipps und Infos von
Sabine Maunz, fachliche Leiterin
Pflege und Betreuung im
Hilfswerk Österreich



MÖGLICHE URSACHEN

- Neurologische Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose)
- Tumorerkrankungen oder Entzündungen im Bereich von Mund, Rachen, Speiseröhre



WICHTIGE ANZEICHEN

- Belegte oder raue Stimme
- Verschlucken, Husten, Räuspern, Nachschlucken während der Mahlzeit
- Speichel oder Nahrung läuft aus dem Mund
- Nahrungsreste bleiben im Mund
- Hörbares Herunterwürgen des Essens
- Es wird zu wenig getrunken



ERSTE MASSNAHMEN

- Ess- oder Trinkhilfen
- Konsistenz der Nahrung und Getränke anpassen
- Medikamente oder chirurgische Eingriffe
- Therapiemaßnahmen z.B. Sprachtherapie, Bewegungstraining und Stärkung der Muskulatur, Erlernen von Schlucktechniken, Haltungsveränderungen

SERVICEHOTLINE

Haben Sie noch Fragen? Informieren Sie sich unverbindlich über Beratungsangebote und Dienstleistungen unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich).

GLÜCK IST, WENN SOZIALE VERANTWORTUNG DIE HÄNDE IM SPIEL HAT

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN

gantnerundenzi



„Playspensible – Gemeinsam Verantwortung leben“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Spielerschutz ist dabei nur ein wichtiger Aspekt. Wir übernehmen darüber hinaus bewusst Verantwortung für die sozialen, ökonomischen und ökologischen Folgen unserer Geschäftstätigkeit. Es ist unser Bestreben, Corporate Social Responsibility (CSR) und damit Nachhaltigkeit in alle Geschäftstätigkeiten strategisch zu integrieren und dabei unsere Fortschritte laufend zu evaluieren. Dazu treffen sich regelmäßig MitarbeiterInnen aus allen Unternehmensbereichen und fungieren als Steuerungs- und Diskussionsforum. Mit unserer CSR-Strategie „Best in Class für Mensch, Spiel und Umwelt“ leisten wir unseren Beitrag zur Erfüllung der „Sustainable Development Goals“ der Vereinten Nationen.

sponsoring.lotterien.at, playspensible.at

Druckfrisch und informativ!

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

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

GESUND GENIEßEN AKTIV BLEIBEN

Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter

hilfswerk.at
Servicehotline 0800 800 820

**RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!**
Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at

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“.

WEBPORTAL

Auf www.hilfswerk.at/ernaehrung haben wir unseren Ratgeber auch als Webportal für Sie aufbereitet. Ab April finden Sie dort ergänzende Informationen und interessante Videos zum Thema „Ernährung im Alter“!

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

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

DER HILFSWERK PFLEGEKOMPASS

Ihre Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung.

Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820

ERSTE SPARKASSE WIENER STÄDTISCHE

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!

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

ICH FÜHL MICH WOHL IN MEINER HAUT

Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter

Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820

Leukoplast

HAUTBROSCHÜRE

Im Frühling, wenn die Outdoor-Saison wieder Fahrt aufnimmt, empfehlen wir „Ich fühle mich wohl in meiner Haut – Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter“ ganz besonders. Mit vielen Tipps für Ihre Pflegeroutine!



Gemeinsam trainieren mit einem Gesundheitsbuddy

Kraftvoll ins höhere Alter

„Seit ich trainiere, fällt mir der Alltag leichter“, freut sich Annemarie K. Seit einem halben Jahr nimmt sie am „Gesund fürs Leben“-Projekt des Wiener Hilfswerks teil.

Zweimal in der Woche kommt ihr Gesundheitsbuddy, ein geschulter Freiwilliger, zu ihr nach Hause. Nach kurzem Plaudern legen sie los: Sie beginnen mit Aufwärmübungen und dann folgt der Kraftzirkel, sechs Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen. „Dieses Zirkeltraining fordert mich schon“, meint Frau K., „aber es tut mir gut. Allein, ohne meinen Buddy, würde ich mich viel seltener überwinden, etwas für meine Kraft zu tun.“ Und Kraft ist wichtig.

Frau K. ist schon Mitte 80. Warum hat sie sich für das Projekt gemeldet? „Ich habe gemerkt, dass mir das

Aufstehen vom Sessel zunehmend schwergefallen ist, und ich bin beim Gehen unsicher gewesen. Da habe ich Angst bekommen, dass ich stürze.“

Genau für solche Situationen wurde das „Gesund fürs Leben“-Projekt vor mittlerweile zehn Jahren von der MedUni Wien in Kooperation mit der Sportunion und dem Wiener Hilfswerk entwickelt und wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit überprüft. „Die sechs Kraftübungen haben wir genau auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt“, erklärt Dr. Sandra Haider (MedUni Wien), „denn es ist uns besonders wichtig, dass sie bis ins höhere Alter möglichst mobil und selbstständig leben können.“ ■

INFOS

Derzeit gibt es im Projekt noch freie Plätze und geschulte Freiwillige, die einsatzbereit sind. Bei Interesse und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Mag. Katharina Prohaska (Mo–Do):

katharina.prohaska@wiener.hilfswerk.at
Tel.: +43 1 512 36 61-1662
Mobil: +43 664 618 95 99

Gefördert durch das

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

Der Duft des Lebens

Aromaanwendungen gewinnen in der Palliativbetreuung immer mehr an Bedeutung. Auch das Mobile Palliativteam des Wiener Hilfswerks setzt bereits seit längerem auf deren positive Wirkung.

Aromapflege und begleitende aromatherapeutische Maßnahmen im Rahmen der Betreuung von Menschen mit lebensverkürzenden Erkrankungen und vor allem auch in der Begleitung der letzten Lebensphase werden besonders gut angenommen. Der Einsatz von ätherischen Ölen in ihren verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten unterstützt nicht nur das körperliche Befinden, sondern wirkt im ganzheitlichen Sinne auch auf Psyche und Seele – nicht nur der kranken Menschen selbst. Aromaanwendungen haben auch Einfluss auf das Befinden der betreuenden Personen, An- bzw. Zugehöriger oder Pflegepersonen.

Daher ist es dem Mobilien Palliativteam des Wiener Hilfswerks ein Anliegen, diese positive Wirkung ätherischer Öle für die Patientinnen und Patienten anzubieten. Denn die ganzheitliche Betreuung des Hospiz- und Palliativversorgungsansatzes berücksichtigt nicht nur die körperlichen, sondern auch psychische, soziale und spirituelle Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten. In diesem Zusammenhang wird die Aromapflege und -therapie als Mittel zur Symptomlinderung und Steigerung des Wohlbefindens in der palliativen Begleitung genutzt.



Duftbauer Stefan Zwickl in seinem Lavendelfeld

KOOPERATION MIT DUFTBAUER STEFAN ZWICKL

Im Herbst 2023 feierte das Mobile Palliativteam des Wiener Hilfswerks sein 20-Jahr-Jubiläum. Aus diesem Anlass hat das Team in Kooperation mit Duftbauer Stefan Zwickl von Steppenduft (Frauenkirchen, Burgenland) ein Raum- und Kissenspray aus heimischen naturreinen, ätherischen Ölen kreiert. Der Duft „Seelentröster“ wurde speziell für Patientinnen und Patienten, Angehörige und Pflegepersonen entwickelt. Durch die Kombination aus entspannendem Weißem Lavendel, angstlösendem Zimtbasilikum und als Herznote der harmonisierenden, stimmungsaufhellenden Rosenge-

ranie soll der Duft Entspannung, Balance und eine harmonische Atmosphäre bringen. Mit dem Kauf eines „Seelentrösters“ von Steppenduft wird das Mobile Palliativteam des Wiener Hilfswerks unterstützt. ■



Seelentröster
Raum- und Kissenspray
Inhalt: 50 ml / Preis: € 24,-
www.steppenduft.at



Richteramtsanwärter*innen bereiten einen Brunch für ehemals wohnungslose Frauen vor

Eine persönliche Begegnung auf Augenhöhe

Was haben die Firma Sage, die Casinos Austria und eine Gruppe von Richteramtsanwärter*innen gemeinsam? Sie unterstützen das Wiener Hilfswerk mit Freiwilligeneinsätzen im Rahmen von Corporate Volunteering-Projekten.

Ich habe dabei eine tolle sozialarbeiterische Einrichtung kennengelernt“, sagt Dr. Simon Jetzinger. Gemeinsam mit einer Kollegin und einem Kollegen gestaltete der Richteramtsanwärter einen vorweihnachtlichen Brunch im Haus Tivoligasse für ehemals wohnungslose Frauen.

„Das reichhaltige Brunch-Angebot reichte vom Buttercroissant bis zum Frühstücksei – es blieben keine kulinarischen Wünsche offen. Die Helfer*innen haben keine Kosten gescheut, die Tische liebevoll gestaltet, bei der Speisenwahl unterstützt und bei Bedarf auch bedient“, freut sich DSA Sabine Strobl-Heinrich, Leiterin der Einrichtung. „Die teilnehmenden Bewohnerinnen haben das gemeinsame Frühstück sehr genossen, die großartige Auswahl

gelobt und sich nach eigenen Worten ‚richtig vollgeessen‘“, berichtet Sabine Strobl-Heinrich weiter. Und die Freiwilligen? „Wir haben in unserem Beruf meist in einer distanzierten Form mit Menschen zu tun. Als angehende Richter*innen müssen wir in jedem Verfahren unparteiisch und unvoreingenommen sein“, meint Dr. Simon Jetzinger, „und bei diesem Freiwilligeneinsatz haben mir der respektvolle Umgang mit den Bewohnerinnen und die Begegnung mit ihnen auf Augenhöhe sehr gut gefallen. Ich glaube, da kann man sich für den Gerichtsbetrieb etwas mitnehmen.“

Eine Win-win-Situation also, für das Team des Wohnhauses ebenso wie für die mitwirkenden Richteramtsanwärter*innen. Eine Wiederholung im Advent 2024 ist schon geplant. ■

CORPORATE VOLUNTEERING

Neben den Freiwilligeneinsätzen von Privatpersonen engagieren sich im Wiener Hilfswerk immer wieder auch Unternehmen oder Institutionen gemeinnützig. Der Mehrwert dabei ist unter anderem, dass die Teilnehmer*innen gesellschaftliche Bereiche kennenlernen, zu denen sie sonst eher wenig Zugang haben. Sie können dadurch ihren persönlichen, aber auch beruflichen Horizont erweitern. Außerdem sammeln sie als Team gemeinsame Erfahrungen und sie geben der Gesellschaft etwas zurück.

Kontakt:

Mag. Martin Oberbauer
martin.oberbauer@
wiener.hilfswerk.at

Kinderbetreuung – was passt zu meinem Kind?

Kinderkrippe, Kindergruppe, Kindergarten, Tagesmütter/Tagesväter? Sich bei der Vielfalt an Kinderbetreuungsmöglichkeiten als Eltern einen Überblick zu verschaffen, ist oft gar nicht so einfach.

Das Wiener Hilfswerk hat jahrzehntelange Erfahrung im Bereich Kinderbetreuung und bietet verschiedene Angebote: angestellte Tagesmütter/Tagesväter, die Kindergruppe FIDI, den Betriebskindergarten Puckis Home bzw. mobile Kinderbetreuung für Unternehmen.

Das Team der Abteilung Kinderbetreuung kennt die Fragen, die die Eltern beschäftigen, sehr gut. Welches Angebot am besten zum eigenen derzeitigen Betreuungsbedarf passt, hängt von der individuellen Ausgangslage ab: Sind beide Elternteile berufstätig? Welche Betreuungszeiten müssen abgedeckt sein? Wie flexibel bin ich (Bring-/Abholdienst, privates Umfeld als Unterstützung)? Welche Vorstellungen habe ich in Bezug auf Erziehung und Betreuungsqualität? Was braucht mein Kind in seiner aktuellen Entwicklung (Gruppengröße)?

Institutionelle Betreuungsmodelle (Kindergärten, Kinderkrippen, Kindergruppen, Tagesmütter/Tagesväter) bieten vielfältige Angebote. Die Wiener Tagesmütter und Tagesväter arbeiten in deren Zuhause. Dieses

Angebot ist somit dem familiären Umfeld am ähnlichsten. Ein wesentliches Unterscheidungskriterium ist der Betreuungsschlüssel: Mindestens zwei Personen (ein*e Pädagog*in, ein*e Assistent*in) arbeiten mit 15 Kindern (Kinderkrippe) bzw. 25 Kindern (Kindergarten). In Wiener Kindergruppen sind es je nach Altersstruktur ein bis zwei Betreuer*innen mit 10 bis 14 Kindern. Die Kindergruppe FIDI im Wiener Hilfswerk hat mit drei Betreuerinnen bereits einen überdurchschnittlich hohen Betreu-

ungsschlüssel. Noch besser ist das Verhältnis bei den Tagesmüttern/Tagesvätern mit maximal fünf Tageskindern. In allen Einrichtungen müssen die pädagogischen Qualitätsstandards nach gesetzlichen Vorgaben (Bildungsrahmenplan, Wiener Bildungsplan) altersadäquat umgesetzt werden. Auch Tagesmütter/Tagesväter erfüllen diesen Bildungsauftrag und werden im Wiener Hilfswerk fachlich begleitet. So können Eltern darauf vertrauen, dass ihre Kinder bestmöglich gefördert werden. ■



INFOS

Bei Fragen zur individuellen Situation unterstützt das Wiener Hilfswerk gerne:

kinderbetreuung@
wiener.hilfswerk.at
Tel.: +43 1 512 36 61-6099
www.wiener.hilfswerk.at/
kinderbetreuung

Musik ist sein Lebenselixier

Peter Kraus etablierte den Rock 'n' Roll im deutschsprachigen Raum. Ebenso profilierte er sich als Schauspieler in einigen Filmen der 1950er-Jahre, in denen er die Sehnsüchte der Jugend jener Ära repräsentierte. Heuer feiert der vielseitige Künstler seinen 85. Geburtstag. Michael Ellenbogen sprach mit ihm.



HAND IN HAND: Wo liegen die „Wurzeln“ Ihrer Leidenschaft für die Bühne?

PETER KRAUS: Mein Vater Fred Kraus war Schauspieler, Musiker und Regisseur. Er gründete die Kabarettgruppe „Die kleinen Vier“ in Anspielung auf die vier Besatzungsmächte. Damals lernte ich die amerikanische Musik kennen, die mich einfach begeisterte.

Sie feierten gleich mit Ihrem ersten Konzert den musikalischen Durchbruch?

Die Münchner Abendzeitung veranstaltete 1956 Auftritte für junge Talente. Ich trat dort auf und es wurde ein Erfolg. Das Medium schrieb dann, dass Deutschland „seinen eigenen Elvis“ habe.

Sie waren damals auch ein gefeierter Filmschauspieler?

Mein erster Film war „Das fliegende Klassenzimmer“, 1954 nach dem Roman von Erich Kästner. Drei Jahre später folgte die Produktion „Die Freundin meines Mannes“ 1957, in der ich auch sang und

musizierte. Im gleichen Jahr drehte ich auch „Der Pauker“ mit Heinz Rühmann.

Sie präsentierten in den 1960er und 1970er Jahren auch einige Fernseh-Shows mit Musik?

Ja, die Fernsehproduktion „Herzlichst, Ihr Peter“, entstand in Wien. Danach entstand die Comedy-Show „Bäng, Bäng“ sowie zwei weitere Formate: „Hallo Peter“ und „8x1 in Noten“.

Ihre Fans lieben zwar Ihre Hits „Sugar Baby“ und „Mit Siebzehn“, Sie machen aber auch Jazz?

Mit Jazz-Größen, wie Till Brönner, Götz Alsmann, Annette Louisan, Helge Schneider und Joscho Stephan ging ich auf Tournee. Daraus entstand eine CD. Heuer im Herbst trete ich in der Wiener Stadthalle auf. Das sollte das letzte Konzert sein. Ich werde heuer 85 Jahre alt. Aber schauen wir einmal.

Danke für das Gespräch. ■

Voller Elan in den Frühling



30 TAGE WOHLFÜHL-CHALLENGE

Viele Menschen reagieren z. B. auf die Kriege, die hohe Inflation oder individuelle Sorgen mit psychischen Beschwerden. In solchen Zeiten ist es besonders wichtig, die seelische Widerstandskraft zu stärken und gut für sich selbst zu sorgen. Noch bis Ende März gibt es daher bei der 30-Tage-Wohlfühl-Challenge täglich neue Anregungen und Impulse für die Stärkung der seelischen Widerstandskraft. Jemandem Komplimente machen, die ersten Frühlingsboten suchen oder eine Liste mit Lieblingsdingen erstellen: 30 Challenges animieren dazu, sich in Selbstfürsorge und Achtsamkeit zu üben. Die Teilnahme ist kostenlos.

www.nachbarschaftszentren.at/wohlfuehlchallenge

NACHBARSCHAFTSTAG AM 24. MAI 2024

Von Straßenfesten bis Pflanzentauschbörsen, von Wanderungen bis Workshops für alle Generationen: Beim Nachbarschaftstag am 24. Mai gibt es rund um das Motto „Auf gute Nachbarschaft“ viele Veranstaltungen zum Mitmachen. Bewohner*innen und Organisationen aus Wien veranstalten rund 200 gemeinschaftsfördernde Aktivitäten. Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es auf www.nachbarschaftstag.at

Wer am 24. Mai eine eigene nachbarschaftliche Aktion umsetzen möchte und dabei Unterstützung braucht, kann sich an die Hilfswerk Nachbarschaftszentren wenden.



MAGISCHE MOMENTE BEIM KREATIVWETTBEWERB 2024

Beim Kreativwettbewerb können kreative Menschen mit Behinderungen noch bis 10. Mai ihre Kunstwerke unter dem Motto „Magische Momente“ einreichen. Eine namhafte Jury beurteilt und prämiiert die eingereichten Werke.

ANMELDE- UND EINSENDESCHLUSS:

Freitag, 10. Mai 2024

Wiener Hilfswerk

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

AUSSTELLUNG ALLER KUNSTWERKE:

Donnerstag, 23. Mai, 13 bis 17 Uhr und

Freitag, 24. Mai, 10 bis 16 Uhr

SkyDome des Wiener Hilfswerks

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

PREISVERLEIHUNG:

Montag, 10. Juni, 14 Uhr

Technische Universität Wien, „TUtheSky“,

BA Gebäude im 11. Stock

Getreidemarkt 9, 1060 Wien

WEITERE INFOS:

www.nachbarschaftszentren.at/

kreativwettbewerb



KONTAKT:

+43 1 512 36 61-3650 oder

nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at



Max Müller: Im Einsatz für das Wiener Hilfswerk

Auch ohne Polizeiuniform ist der Schauspieler, Sänger und Entertainer Max Müller für seine Mitmenschen da.

In diesem Fall im Rahmen von zwei Benefizkonzerten für das Mobile Palliativteam des Wiener Hilfswerks.



Als bayerischer Polizei-
obermeister Michi Mohr
in der ZDF-Erfolgsserie
„Die Rosenheim-Cops“
ist Max Müller längst Kult. Dabei ist
er ein waschechter Kärntner und um
einiges vielseitiger, als die meisten ver-
muten würden. Seiner Herkunft und
der fast lebenslangen Freundschaft zur
Palliativärztin Dr. Sigrun Sodia-Feld-
ner verdankt das Wiener Hilfswerk

nun, dass Max Müller am 22. März
zwei Benefizkonzerte für das Mobile
Palliativteam gibt. Das Mobile Pallia-
tivteam begleitet Menschen auf ihrem
letzten Lebensweg in deren Zuhause
und bietet Unterstützung auf vielfäl-
tige Weise: Neben der medizinischen
Betreuung bietet es unter anderem
auch psychosoziale Unterstützung,
Aroma- und tiergestützte Therapie
sowie Hilfestellung für Angehörige.

Herr Müller, eine Freundschaft seit der Schulzeit verbindet Sie nun mit dem Mobilem Palliativteam des Wiener Hilfswerks. Welche Berufswünsche hatten Sie damals als Kind?

Als Kind wollte ich viele Jahre lang nur eines werden: Arzt. Kein Witz. Meine Standardantwort auf die einschlägige Frage war, im Brustton der Überzeugung: „Wenn ich groß bin, werde ich Arzt und werd euch alle gesund machen!“ Später hab ich mich dann angesteckt – mit der „Theater-Krankheit“. Unheilbar.

Und ich hab gelernt, dass das Theater durchaus auch gesund machen kann – oder zumindest gesünder!

Was ist für Sie das Schönste an Ihrem Beruf?

Wenn man vergisst, dass man auf der Bühne ist und trotzdem das Publikum spürt. Das ist ein bissl so, wie ich mir fliegen vorstelle.

Wenn Sie wählen müssten: Würden Sie lieber singen oder schauspielern?

Ich muss, Gott sei Dank, bis jetzt nicht wählen. Aber die beiden Berufe sind nicht so weit auseinander, wie man denkt: „Singen ist spielen mit der Stimme!“

Warum setzen Sie sich im Rahmen Ihres Benefizkonzertes

für das Mobile Palliativteam ein?

Palliativmedizin ist in unserer Gesellschaft ein Tabuthema. Mit vielen Berührungspunkten.

Das ist schlecht.

Palliativmedizin ist ein wichtiger Teil unseres modernen Lebens.

Vielleicht kann ich mit meinen zwei Konzerten eine kleine Tür aufmachen zu mehr Annehmen – und weniger Angst!!

Vielen Dank, Max Müller, dass Sie sich so engagiert für das Mobile Palliativteam des Wiener Hilfswerks einsetzen! ■

MAX MÜLLER BENEFIZKONZERT

für das Mobile Palliativteam des Wiener Hilfswerks

„Ja, PROST die MAHLZEIT!“

Kulinarisches von Kasnudl bis Powidltatschkerl – von Côte du Rhône bis Gumpoldskirchen.

Mit Musik von Wolfgang Amadeus Mozart, Robert Schumann, Gioacchino Rossini, Engelbert Humperdinck, Leonard Bernstein ... und viel Hermann Leopoldi!

Freitag, 22. März 2024, 1. Vorstellung: 16 Uhr / 2. Vorstellung: 20 Uhr

Lorely-Saal, Penzinger Straße 72, 1140 Wien

Tickets: € 45,- erhältlich bei oeticket

www.wiener.hilfswerk.at



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien



Musikalisches Ausnahmetalent
Mario Pecoraro



„Alles Tour de Main“ ist das Motto der Benefizquadrille für das Wiener Hilfswerk in der Tanzschule Elmayer.

Charity vom Feinsten

Das **Annemarie-Imhof-Komitee** sorgt bereits seit Jahrzehnten für glamouröse und unterhaltsame Charity-Events. Bei den Spenden-Veranstaltungen befindet man sich auch immer in bester Gesellschaft.

In der ersten Jahreshälfte sorgen traditionellerweise die Benefizquadrille zu Jahresbeginn und der Festabend im Frühling für Begeisterung unter den Unterstützerinnen und Unterstützern des Wiener Hilfswerks und den Freundinnen und Freunden des Annemarie-Imhof-Komitees.

TANZEN FÜR DAS WIENER HILFSWERK BEI THOMAS SCHÄFER-ELMAYER

Am 7. Jänner baten das Annemarie-Imhof-Komitee und die Tanzschule Elmayer im Rahmen der 29. Benefizquadrille wieder zum Tanz für den guten Zweck. Die Veranstaltung ist für viele Tanzbegeisterte bereits ein Fixpunkt im Kalender, um sich auf den Start der Ballsaison vorzubereiten. Unter der Anleitung von Thomas Schäfer-Elmayer drehte sich dabei alles um ein unterhaltsames Erlernen und Auffrischen der Fledermausquadrille. In vergnügter Atmosphäre zeigten die zahlreichen Gäste großes Interesse und Engagement beim Tanzen.

„PIANO MAN“ MARIO PECORARO BEIM 37. FESTABEND

Am Mittwoch, 3. April findet mit dem Festabend für das Wiener Hilfswerk nun das nächste Veranstaltungs-Highlight des Annemarie-Imhof-Komitees statt. Für beste musikalische Unterhaltung wird der Sänger und Songwriter, Pianist und Performer Mario Pecoraro sorgen.

Mit seinem Auftritt wird er die wunderschön klassischen Veranstaltungsräumlichkeiten im Haus der Industrie mit beschwingten Klängen füllen und das Publikum mitreißen. Interessante Gäste, großartige Musik, spannende Momente am Roulettetisch und bei der Tombola sowie köstliche Kulinarik werden auch diesen Festabend wieder zu etwas ganz Besonderem machen.

Der Erlös der beiden Veranstaltungen kommt dem Aktionsraum, einer inklusiven Freizeiteinrichtung des Wiener Hilfswerks für Jugendliche mit und ohne Behinderung, zugute. ■

37. FESTABEND FÜR DAS WIENER HILFSWERK

Mittwoch, 3. April 2024,
18:30 Uhr

Haus der Industrie
Schwarzenbergplatz 4
1030 Wien

Informationen und Anmeldung:

E-Mail: imhofkomitee@wiener.hilfswerk.at
Tel.: +43 512 36 61-1453

www.imhofkomitee.at



LIVESTREAM IM DIENST DER NÄCHSTENLIEBE

Hilfsbereitschaft kennt keine Altersgrenze. Die „singende Apothekerin“ Mag. Mirza Ellenbogen unterstützte früher in ihrem Berufsleben viele Menschen. Ihre wahre Leidenschaft war und ist jedoch die Musik. Im Dezember 2023 trat sie im Wiener Hotel Imperial auf und präsentierte ihr vielfältiges Programm anlässlich einer Aufnahme für die sozialen Medien. Swing- und Jazzklassiker wie „Tea for Two“ erfreuten die Gäste, die vom Verve und der Dame sichtlich begeistert waren. Sie präsentierte auch spanische und italienische Lieder sowie französische Chansons. Der besinnliche Abschluss bestand aus kroatischen Weihnachtsliedern. Während und nach dem Konzert bestand die Möglichkeit, für das Wiener Hilfswerk zu spenden.

„DUFTE“ UNTERSTÜTZUNG FÜR DAS WIENER HILFSWERK

Neben der kreativen Kooperation zwischen Duftbauer Stefan Zwickl (Steppenduft) und dem Mobilen Palliativteam des Wiener Hilfswerks zur Entwicklung des Raumsprays „Seelentröster“ engagierte sich Stefan Zwickl auch karitativ. Der Duftbauer spendet nicht nur einen Teil seiner Einnahmen aus dem Verkauf des „Seelentröster“-Aromasprays an das Wiener Hilfswerk. Bei seiner Adventveranstaltung „Duft und Glühwein“ im Dezember am Dufthof in Frauenkirchen gingen auch die Spendeneinnahmen für den Glühwein an das Wiener Hilfswerk. Vielen Dank für 900 Euro! Der Duft „Seelentröster“ und viele weitere können auch online erworben werden: www.steppenduft.at



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

VIELE WUNDERBARE STIMMEN

unterstützen das Wiener Hilfswerk. Jede für sich ist großartig: Max Müller, Mario Pecoraro, unsere „singende Apothekerin“ Mirza – sie alle erheben ihre Stimme für das Wiener Hilfswerk und setzen sie für unsere soziale Arbeit ein. Aber es sind noch so viele mehr.

Zahlreiche Menschen unterstützen uns mit ihrer Anwesenheit, mit Tatendrang, mit Zeit, mit Kreativität oder mit Spenden – und geben uns so ihre „Stimme“. Sie alle sind essenzielle Stützen für die Arbeit des Wiener Hilfswerks. Sie alle sind wichtig, damit wir für die Menschen in Wien da sein können.

Die Kraft einer einzelnen Stimme mag leicht überhört werden. Stehen sie aber im Einklang für eine bedeutende Sache, so entsteht Großes. Herzlichen Dank für Ihr Engagement und dafür, dass Sie ein Teil dieses großen Einklanges sind!

Ich wünsche Ihnen einen schönen und stimmungsvollen Frühling.

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Sabine Geringer
Geschäftsführerin
des Wiener Hilfswerks



Maria Kainz
Regionsverantwortliche
bei der 24-Stunden-Betreuung
des Hilfswerks

HILFSWERK 24-STUNDEN- BETREUUNG

- Österreichische Agentur mit ÖQZ-Zertifikat
- Deutschsprachige Betreuungskräfte mit heimhilfeähnlicher Ausbildung (mind. 200 Stunden)
- Langzeitbetreuung zur dauerhaften Unterstützung
- Kurzzeitbetreuung als Übergangslösung / zur Überbrückung in Ausnahmesituationen

www.24stunden.hilfswerk.at
24stunden@hilfswerk.at
Servicehotline: 0810 820 024

24-Stunden-Betreuung hautnah

Rund um die Uhr. Die Hand in Hand war einen Tag lang auf Tour mit Maria Kainz, der regionsverantwortlichen DGKP der 24-Stunden-Betreuung. Ein Einblick in einen ganz besonderen Berufsalltag.

An einem kalten, aber sonnigen Dezembertag im Süden von Wien setze ich mich ins Dienstauto zu Maria Kainz, um sie einen Tag lang bei ihren Visiten zu begleiten. Die 46-jährige Steirerin ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin (DGKP) und seit nunmehr 5 Jahren Regionsverantwortliche bei der 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks.

SCHICHTWECHSEL

Unser erster Termin führt uns zu Herrn E. Bei ihm steht ein sogenannter „Wechsel“ an. Das bedeutet, dass eine 24-Stunden-Betreuerin nach 4 Wochen im Dienst nun von einer Kollegin abgelöst wird. Damit diese Übergabe reibungslos funktioniert, ist Maria Kainz vor Ort. Herr E. geht es heute nur „mittelprächtigt“, wie er sagt. Er liegt in der Früh noch im Bett, das Gehen hat sich in der letzten Woche verschlechtert, erfahren wir von der Betreuerin. Leider hatte Herr E. zusätzlich zu seiner Grunderkrankung vor einigen Monaten einen leichten Schlaganfall. Aus dem Radio ertönt Musik und Maria Kainz deutet ein kleines Tänzchen am Bett von Herrn E. zur Begrüßung

an, das ihm erstmalig ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Vor dem Besuch hat sie bereits alles Notwendige mit dem Sohn von Herrn E. abgeklärt. Nun bespricht sie mit den beiden Betreuerinnen die aktuelle pflegerische Situation und gibt Tipps, wie Herr E. am besten mobilisiert werden kann, und motiviert auch ihn zu so viel Bewegung, wie eben möglich ist. „Man glaubt gar nicht, wie rasch so ein Abbau der Muskeln passieren kann“, gibt sie zu bedenken. Anschließend überprüft sie die Medikamentenliste. Sie erkundigt sich, wie sein Appetit ist und ob er ausreichend trinkt. Alles wird sorgfältig im Laptop dokumentiert.

Szenenwechsel vom Gespräch über den Gesundheitszustand des Kunden nun zur administrativen Arbeit mit der neuen Kollegin. Trotz der knapp bemessenen Zeit erklärt Maria Kainz verständlich alle Schritte, die die Betreuerin zu Dokumentationszwecken aufzeichnen muss und finalisiert die Verträge. Eine ausführliche Einschulung hatte die Betreuerin bereits im Vorfeld. Nebenbei zeichnet Maria ihr noch den Weg zum nächsten Supermarkt auf. Die erfahrene DGKP



Energiegeladen startet Maria ihre Tour um 8 Uhr früh.



Maria Kainz unterstützt die 24-Stunden-Betreuerin gerne auch beim Ausfüllen der notwendigen Formulare.

arbeitet ruhig und fokussiert und stellt sich in Sekundenschnelle auf die jeweiligen Bedürfnisse ein. „Flexibel und spontan muss man schon in meinem Job sein. Und ein Organisationstalent. Im Normalfall ist alles so perfekt organisiert wie heute bei einer Ablöse. Aber es kommt auch hin und wieder vor, dass etwas nicht klappt. Das ist dann wirklich eine Herausforderung. Wenn es zum Beispiel Probleme bei der Anreise der neuen Betreuerin gab. Dann müssen wir schnell einen Ersatz organisieren, denn die Kund*innen dürfen natürlich nicht alleine gelassen werden“, schildert Maria Kainz ein Notfall-Szenario. Während sie ihr Dienstauto mühelos durch den dichten Adventverkehr steuert, beantwortet sie laufend Anrufe ihrer Kolleginnen in der Einsatzleitung und übernimmt auch Kundenanrufe.

VISITE IM ZENTRUM

Unser nächster Stopp ist eine „reguläre“ Visite im Rahmen der Betreuung mitten in der Wiener Innenstadt. Die Begrüßung auf allen Seiten ist sehr herzlich. Man kennt einander schließlich schon seit 5 Jahren. Maria Kainz überprüft bei der 95-jährigen Frau B.

gleich einmal den Heilungsprozess am großen Zeh und eine kleine Wunde am Knöchel. Während Frau B. Maria das Neueste über ihre Kinder und Enkerln erzählt, bereitet die Betreuerin das Mittagessen in der Küche zu. Obwohl Marias Tag eng getaktet ist – es stehen noch weitere drei Visiten auf ihrem Programm –, nimmt sie sich für jede einzelne Person Zeit. Man spürt ihre Hingabe zu diesem Beruf, der alle Facetten des Lebens widerspiegelt und ihre Empathie für den Menschen. Wie gelingt es ihr, auch nach einer belastenden Situation, abzuschalten, die Gedanken zu ordnen und zuersichtlich zu bleiben? „Mir ist bewusst, dass ich Menschen in einer schwierigen Situation zumindest ein Stück weit entlasten kann. Manchmal einfach nur zuhören und Zeit zu schenken ist so etwas Wertvolles – ganz besonders dann, wenn es dem Ende des Lebens zugeht. Wichtig ist aber auch, sich persönlich abzugrenzen. Das ist unbedingt notwendig, um helfen zu können. All das macht meinen Beruf für mich unglaublich sinnvoll und bereichernd“, so Maria über ihre Motivation für diese ebenso schöne wie herausfordernde Tätigkeit. ■



GUT ZU WISSEN

ÖQZ 24

Das ÖQZ 24-Gütesiegel wird an Vermittlungsagenturen verliehen, die nach den Richtlinien des Sozialministeriums geprüft wurden. Das bedeutet u. a., dass wir die fachlichen Kenntnisse unserer Betreuer*innen überprüfen und für Ersatz sorgen, wenn eine Betreuungskraft ausfällt. Diplomierte Fachkräfte – wie Maria Kainz in unserer Reportage – gewährleisten durch regelmäßige Hausbesuche, dass die Qualitätskriterien eingehalten werden und stehen den Kund*innen bei Problemen und Fragen als Ansprechpersonen zur Verfügung.

Weitere Infos:
oetz.at



Mangelernährung rechtzeitig vorbeugen

Bewusst essen. Besonders im Alter kann man mit einer ausgewogenen Ernährung viel dazu beitragen, aktiv und selbstständig zu bleiben. Wir haben mit Pflegedirektor Stefan Tautz gesprochen.



Stefan Tautz, MSc, MBA
Pflegedirektor im Hilfswerk Salzburg

HAND IN HAND: Welche Rolle spielt das Thema Ernährung für ältere bzw. pflegebedürftige Menschen?

STEFAN TAUTZ: Die Bedeutung einer gesunden Ernährung für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Pflegebedürftigen ist unumstritten. Nicht nur im Alter haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung, da sie dem Tag Struktur geben und für Genuss, Freude und Gemeinschaftlichkeit sorgen. Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung kann nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch das Risiko von Krankheiten verringern und den Heilungsprozess unterstützen. Obwohl im Alter der Grundumsatz und die Energiezufuhr geringer sind, bleibt der Nährstoffbedarf unverändert. Gezielte Ernährungsberatungen können zu deutlichen Verringerungen von Mobilitätseinschränkungen bei Senior*innen führen.

Wie unterstützen Pflegekräfte bei Ernährungsproblemen?

Die Ernährungssituation im Alter ist ein dynamischer Prozess und hängt von physischen, psychischen und sozialen Faktoren ab. Neben den ange-

sprochenen Beratungen sollten auch die persönliche Krankengeschichte und Essbiografie berücksichtigt werden. Im Rahmen von speziellen Assessments kann Mangelernährung rechtzeitig erkannt bzw. können die Risikofaktoren erfasst werden. Ziel ist es, den vielfältigen negativen Folgen präventiv entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu fördern. Dabei ist ein multiprofessioneller Fokus aus ernährungswissenschaftlicher, pflegewissenschaftlicher und diätologischer Perspektive sinnvoll.

Was sind die Anzeichen einer Mangelernährung?

Wenn die Energiezufuhr geringer ist als der Energiebedarf, spricht man von einer Mangelernährung. Die Diagnose einer Mangelernährung kann aber nur anhand verschiedener Parameter erstellt werden. Das Körpergewicht bzw. der Body Mass Index (BMI) spielt dabei eine wichtige Rolle. Im Alter lassen das Durstempfinden und der Geruchs- bzw. der Geschmackssinn nach, es kommt zu einem Schwund der Skelettmuskulatur und die Zusammensetzung der Körperstruktur verändert sich. Zusammen mit den natürlichen Funktionseinschränkungen der Organe, z. B.

der Niere oder des Magens, braucht es Kompensationsmechanismen, damit trotzdem die Nährstoffzufuhr erhalten bleibt.

Wie kann ich selbst bzw. als Angehörige*r vorbeugen bzw. gegensteuern?

Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht regelmäßig – auch in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt. Ein wichtiger Punkt sind regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen. Schlechtsitzender Zahnersatz kann dazu führen, dass sich Betroffene weniger ausgewogen ernähren. Durch die regelmäßige Bereitstellung von Getränken, entsprechende Trinkbehältnisse, eine individuell angepasste Getränkeauswahl und Rituale kann das Trinkverhalten optimiert werden. Außerdem ist Essen und trinken in Gemeinschaft appetitanregend.

Was kann ich tun, wenn Nährstoff- und Energiebedarf nicht über die herkömmliche Ernährung gedeckt werden können?

Man kann Nahrungsergänzungsmittel in Form von Trinknahrung oder Pulverform (Eiweiß) in den Speiseplan einbauen. Die Herausforderung besteht darin, kleine Portionen mit einem hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen anzubieten. Außerdem ist es wichtig, aufgrund mangelnder Verdauungs- und Absorptionsleistung, in ärztlicher Abstimmung, Vitamine und Spurenelemente (Vitamin B12, Folsäure, Calcium) zu nehmen.

Welche Botschaft liegt Ihnen besonders am Herzen?

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist besonders im Alter wichtig und kann zusammen mit entsprechender Bewegung die Lebensqualität maßgeblich beeinflussen. Grundsätzlich kann man aber sagen, alles, was individuell abgestimmt ist, was schmeckt und gut vertragen wird und je bunter und abwechslungsreicher die Mahlzeiten sind, desto besser.

Herzlichen Dank für das Gespräch! ■

Wenn der Nährstoffbedarf nicht ausreichend gedeckt werden kann, macht es Sinn, Nahrungsergänzungsmittel in den Speiseplan einzubauen.



Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung stärkt auch das Immunsystem.



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



BÜRO IDEEN ZENTRUM

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

JUST IN TIME
9 TAGE LIEFERZEIT

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

WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!

publicare
Einfach mehr Lebensqualität.

WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZINPRODUKTE RECHTZEITIG UND OHNE DEN MÜHSAMEN WEG IN DIE FILIALE?

EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUNDVERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVERSORGUNG – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

IHRE VORTEILE

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefarztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.

publicare gmbh
a-4061 pasching
an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60
info@publicare.at

www.publicare.at



Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Unsere Energieküche“ 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 Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Unsere Energieküche“ von Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli.

1 UNENDLICH?

Setzen Sie die folgende Wortschlange mit mindestens 8 weiteren zusammengesetzten Hauptwörtern fort. Der zweite Teil des Wortes bildet den ersten Teil des folgenden Wortes:
Schaltjahr – Jahrbuch – Buchdruck –
.....
.....
.....
.....

GEDÄCHTNISTRaining

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

Termine und Informationen unter www.nachbarschaftszentren.at

2 2400

Die Erde benötigt für ihren Umlauf um die Sonne exakt 365,24 Tage. Da unser Kalenderjahr nur 365 Tage umfasst, wird die Differenz (0,24 Tage) alle vier Jahre mit einem zusätzlichen Schalttag am 29. Februar ausgeglichen. Schaltjahre sind Jahre, die durch vier teilbar sind. Da diese Regel jährlich 0,01 Tage zuviel ausgleicht, wird seit Einführung des gregorianischen Kalenders (1582) bei allen nachfolgenden Jahren, die auf 00 enden (1700, 1800, 1900 ...) auf das Schaltjahr verzichtet. Ausnahme bilden Jahre, die ohne Rest durch 400 teilbar sind.

Wird das Jahr 2400 ein Schaltjahr sein?

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. Vollmundig MUND > BUND > BAND > BALD > BALZ **2. Mundgerecht?** a. sofort eine Antwort parat haben; b. etwas aussprechen, was jemand anderer gerade sagen möchte; c. Dinge offen und direkt ansprechen; d. die Lust auf etwas wecken.

BUCHTIPP: Unsere Energieküche

Essen gegen Erschöpfung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlappeheit einfach wegkochen?

Wie das geht, zeigen Schwester Teresa, nach einer schweren Krebserkrankung selbst jahrelang vom Fatigue-Syndrom

betroffen, und der renommierte Krebspezialist Prof. Sehouli von der Berliner Charité. Neben medizinischen Tipps finden Sie 45 Rezepte mit orientalischen und osteuropäischen Einflüssen.

Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli
Unsere Energieküche
ISBN 978-3-7088-0837-6
Kneipp Verlag 2023



Globale Nahrungssicherheit im Fokus

Hunger und Mangelernährung steigen. Die weltweiten Krisen, sei es durch Kriege oder Naturkatastrophen, haben großen Einfluss auf die Nahrungssicherheit auf der ganzen Welt. Hilfswerk International setzt sich für kurz- und langfristige Lösungen im Bereich der Nahrungssicherheit ein.

Seit zwei Jahren herrscht Krieg in der Ukraine. Der gewaltvolle Konflikt hat erhebliche Auswirkungen auf globale Ernährungssysteme. Das liegt unter anderem an ausbleibenden Lieferungen von Düngemitteln und Nahrungsgütern wie Weizen, Mais und Sonnenblumenöl aus der Ukraine und Russland. Auch direkt in der Ukraine brauchen Menschen dringend Unterstützung, um ihr Grundbedürfnis nach Nahrung zu decken.

HUMANITÄRE HILFE IN AKTION

Die alleinerziehende Mutter Sarah und ihre Tochter Alina sind in der Ukraine auf Hilfe angewiesen. Sarah hat wegen des Kriegs ihren Job verloren. Ihre finanziellen Rücklagen sind mittlerweile aufgebraucht. Das Hilfswerk International unterstützt die beiden regelmäßig mit Lebensmittelpaketen. „Die Lebensmittel des

Hilfswerk International sind enorm wichtig für uns. Dank ihnen haben Alina und ich für rund einen Monat genug zu essen. Es ist eine große Erleichterung, sich im Krieg zumindest nicht um den Hunger sorgen zu müssen“, schildert Sarah dankbar.

LANGFRISTIGE LÖSUNGEN

In der Provinz Sofala in Mosambik setzt das Hilfswerk International mit seinen Maßnahmen für Nahrungssicherheit auf eine andere Strategie. Stefan Fritz, Geschäftsführer des Hilfswerk International, erklärt die Vorgehensweise: „Wir kümmern uns um die Aufrechterhaltung des Ökosystems rund um die Flüsse Pungue und Buzi. Davon profitieren rund 95.000 Menschen. Ein gutes Ökosystem ist ausschlaggebend für gute Ernten. Das bedeutet wiederum weniger Hunger und eine stabilere Ernährungssituation für zahlreiche Familien.“

JETZT SPENDEN!

Ihre Spende an das Hilfswerk International fördert die globale Nahrungssicherheit und mindert Hunger weltweit. Vielen Dank!

Spendenkonto
AT71 6000 0000 9000 1002
Kennwort „Nahrung“



Sarah und Tochter Alina in der Ukraine sind dankbar für die Lebensmittelpakete des Hilfswerk International.



Durch den Anbau von Amaranth lassen sich sehr gute Ernteerträge erzielen.

Ernteausfälle sind in Mosambik aufgrund von Umweltkatastrophen wie Dürre und Flut keine Seltenheit. Das Ziel des Hilfswerk International ist es, die besonders vulnerablen Küstenregionen und die landwirtschaftlichen Anbauggebiete vor solchen Umwelteinflüssen zu schützen. Außerdem fördert es gezielt den Anbau von dürreresistenten und nahrhaften Pflanzen wie Amaranth. Schulungen für Landwirtinnen und Landwirte zu cleveren Anbaustrategien verbessern die Ernteerträge. Die Errichtung von Bewässerungssystemen rundet die Maßnahmen zur Nahrungssicherheit in Mosambik ab.

ERFOLGE STILLEN HUNGER

Ruth betreibt gemeinsam mit ihrem Mann Clint einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb in einem Dorf rund um Beira in Mosambik. Die letzten Jahre wurde der Boden im-

mer trockener und der Anbau immer ressourcenintensiver. Die Ausgaben überstiegen die Einnahmen der vierköpfigen Familie. Seit Ruth an unseren Schulungen teilnimmt und auf den Anbau von Amaranth umgestiegen ist, ist ihre Ernte wesentlich ertragreicher. Der überschüssige Ertrag wird weiterverkauft und ist für die umliegende Region ein wichtiger Bestandteil zur Absicherung der Lebensmittelbestände. „Wir müssen jetzt selbst keine Mahlzeiten mehr einsparen. Ich kann gar nicht sagen, wie glücklich mich das macht“, erzählt die zweifache Mutter Ruth voller Freude.

GESELLSCHAFTLICHE RELEVANZ

Nahrungssicherheit ist eines der zentralen Themen unserer Zeit. Der Zugang zu ausreichend sicheren und nahrhaften Lebensmitteln für ein ge-

sundes Leben steht dabei im Fokus. Sozioökonomisch benachteiligte oder durch Krisen und Umweltkatastrophen geschwächte Regionen sind in ihrer Lebensmittelversorgung eingeschränkt und abhängig vom globalen Markt. Steigende Preise erschweren die zielgerechte Nahrungsversorgung der Menschen vor Ort.

Globale Solidarität ist in dieser Debatte unumgänglich. Hilfswerk International leistet deshalb in betroffenen Regionen dringende Unterstützung, um die Nahrungssicherheit für die lokale Bevölkerung zu gewährleisten und einen Beitrag zur globalen Nahrungssicherheit zu leisten. ■

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 Seniorinnen und Senioren 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 Seniorinnen und Senioren**
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 Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien, gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.



Sag hallo zu:

Mehr für Familien.

Der Abschied von
der kalten Progression
bleibt ein
Ciao ohne au!



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Hier informieren, wovon Sie profitieren: bmf.gv.at/entlastungen2024

Denn wir heißen auch 2024 weitere Vorteile für Familien willkommen:

- Anhebung der Steuertarifgrenzen. 2023 waren Jahreseinkommen ab 11.693 Euro zu versteuern, 2024 erst ab 12.816 Euro.
- Erhöhung des Kindermehrbetrags von 550 Euro auf 700 Euro.
- Verdoppelung des steuerfreien Arbeitgeberzuschusses zur Kinderbetreuung auf 2.000 Euro.

Zusätzlich mehr finanziellen Spielraum bringen:

- Anpassung der wesentlichen Absetzbeträge und der Familienbeihilfe zur Gänze an die Inflationsrate.
- Dauerhafte Verlängerung der Homeoffice-Regelung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Worauf man im Alter zurückblickt? Auf die Zukunft.



Da schauen Pensionsorgen alt aus:

Gemeinsam finden wir die passende Strategie für Ihre Altersvorsorge. Mehr auf [wienerstaedtische.at](https://www.wienerstaedtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

