

# RKInside

Die Mitarbeiterzeitung des OÖ Roten Kreuzes

04 / 09

Österreichische Post AG/Sponsoring-Post/P.b.b.  
Verlagspostamt 4020 Linz, Zulassungsnummer GZ 032035427 S

## Im Blitzlicht!

Große Auszeichnungen  
für besondere Verdienste.



ORK/Werner Asanger

Hilfsfonds  
für Schüler

S. 3

Die große Henry-  
Verleihungsfeier 2009

S. 4/5



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

OBERÖSTERREICH

*Aus Liebe zum Menschen.*

## Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!



Das Weihnachtsfest steht vor der Tür und mit ihm hoffentlich eine Zeit, in der wir im Kreise unserer Liebsten – nach einem turbulenten Jahr – etwas ausspannen können. Das Jahr 2009 war ohne Zweifel herausfordernd und die angespannte wirtschaftliche Lage stellte viele Menschen vor große finanzielle Hürden. Ein Grund mehr, warum das Rote Kreuz den Hilfsfonds des Jugendrotkreuzes mit Schulbeginn um 30.000 Euro erhöht hat. Mit

diesen Zuschüssen möchten wir finanziell benachteiligten Eltern entsprechend unter die Arme greifen. Wir wollen helfen, wo unsere Hilfe am dringendsten benötigt wird – rasch und unbürokratisch! Mehr dazu erfahren Sie auf der Seite 3.

Der Themenschwerpunkt widmet sich heute ganz und gar unseren treuen Partnern, die mit ihren Bemühungen maßgeblich zur Aufrechterhaltung des Roten Kreuzes beitragen: Gemeint sind einerseits oberösterreichische Unternehmen, die ein freiwilliges Engagement ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unterschiedlichster Weise unterstützen, und andererseits Medienvertreter, die durch ihre Berichterstattung

unsere Ideen und Werte nach außen tragen. In einer feierlichen Abendveranstaltung wurden diese Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Medien entsprechend vor den Vorhang geholt.

Ebenso freut es mich, Ihnen berichten zu dürfen, dass unsere Freiwilligenkampagne „Wir haben die passende Jacke für dich!“ mit Oberösterreichs wichtigstem Werbepreis, dem Caesar, ausgezeichnet wurde.

Apropos Auszeichnung, die gebührt vor allem Ihnen! Lassen Sie mich daher an dieser Stelle die Gelegenheit nützen und mich für Ihre hervorragende Arbeit von Herzen bedanken! Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie vorab besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Ihr

Leo Pallwein-Prettner  
OÖ RK-Präsident

# editorial

## inhalt 04 / 09

### 4/5 Themenschwerpunkt



Im Blitzlicht! Der Themenschwerpunkt befasst sich diesmal ganz und gar mit dem Thema Auszeichnungen. So wurde beispielsweise der beliebte Rotkreuz-Preis „Henry“ verliehen.

### 7 OÖ-News

Auf der Seite 7 informieren wir Sie über die ersten Erfahrungen zweier Bezirke mit dem neuen Kursangebot „Natur sicher erleben“.

### 10/11 Bezirks-News

Im Mittelpunkt der Bezirks-News stehen allen voran das Pilotprojekt „Mobisom“ aus Perg und die erfolgreiche Benefizveranstaltung in Ried.

### 12 Seitenblicke

Die Seitenblicke widmen sich dem Benefizkonzert des Landespolizei-orchesters und „blutjungen“ Teenies, die für ihre Bemühungen rund um das Thema Blutspenden nun den Erwin Wenzl Preis erhielten.



### 13 Was ist los?

### 14 Noch ein Tipp!

Physiotherapeutin Silvia Stöttinger macht Sie fit für die Piste!

### 15 Unterwegs mit ...

Werner Lang. RKInside hat den erfahrenen Flugrettungssanitäter begleitet.



### 16 Gewinnspiel

**Impressum** Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz, Landessekretariat Oberösterreich, Präsident Leo Pallwein-Prettner, 4020 Linz, Körnerstraße 28. Geschäftsführung: Mag. Erich Haneschläger, Christoph Patzelt, MSc, Mag. Thomas Märzinger, Ing. Mag. Werner Watzinger. Unternehmensgegenstand: Humanitäre Aufgaben im Sinne der Vereinssatzungen. **RKInside** ist die Mitarbeiterzeitung des Österreichischen Roten Kreuzes, Landessekretariat OÖ und informiert über Aktivitäten, Neuerungen, Ereignisse und Hintergründe im OÖ Roten Kreuz. Verlagsort: Linz. Chefredakteurin: Mag. (FH) Nina Panholzer, Telefon: 0732 76 44-152, E-Mail: nina.panholzer@o.oteskruz.at, Redaktion: Tina Kern, Internet: www.o.oteskruz.at. Fotos: ÖRK: Werner Asanger, Herbert Hudec; Bilderbox; cityfoto; LPK OÖ; Medias; PIXELIO; Layout: Digital Images, Wels. Druck: Gutenberg Werbering Gesellschaft mbH. Zugunsten der besseren Lesbarkeit wurde im Text auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Personenbegriffe (Mitarbeiter, Mitarbeiterin bzw. MitarbeiterIn) verzichtet und die männliche Form angeführt. Gemeint und angesprochen sind natürlich immer beide Geschlechter.

# Hilfsfonds für finanziell benachteiligte Schüler

## Zu Schulbeginn mehr Ansuchen um Unterstützung

Rechtzeitig zum Schulbeginn erweiterte das OÖ Jugendrotkreuz seinen Hilfsfonds für finanziell benachteiligte Schüler. Dank zusätzlicher finanzieller Mittel erhalten all jene Kinder und Jugendlichen Unterstützung, deren Eltern aufgrund der derzeit wirtschaftlich angespannten Situation besonders betroffen sind. Bis dato wurden deutlich mehr Ansuchen um Unterstützung verzeichnet.

„Vor allem Dinge, die rund um den Schulstart notwendig sind, wurden bereits vermehrt angesucht. Darunter fallen vor allem Schulartikel. Mit Beginn des Sommersemesters rechnen wir mit einer zweiten großen Welle an Ansuchen – dabei wird es sich vornehmlich um Unterstützungen für Schulveranstaltungen wie etwa Landschul- oder Projektwochen handeln“, skizziert Markus Brenner, Landesgeschäftsführer des OÖ Jugendrotkreuzes, die derzeitige Situation.



### Rasche und unkomplizierte Hilfe

„Oberste Prämisse des Roten Kreuzes ist es, Menschen in Not beizustehen und ihnen bestmögliche Hilfe anzubieten. Und die derzeit angespannte wirtschaftliche Lage macht unser Netzwerk der Hilfe besonders notwendig. Wir wissen von vielen Familien, die aufgrund der derzeit wirtschaftlich schwierigen Lage in große Bedrängnis gekommen sind – die Probleme reichen von Kurzarbeit bis hin zum Verlust des Arbeitsplatzes. Situationen, die manche Familien plötzlich vor finanziell unüberwindbare Hürden stellen. Dann heißt es zusammenhalten, sparen und Abstriche machen, wo es nur geht: So manche Investition – sei es z. B. ein neuer Taschenrechner oder die Teilnahme an der bevorstehenden Landschulwoche – ist somit einfach nicht mehr möglich. Darunter leiden dann vor allem die Kinder und Jugendlichen. Genau jenen Familien möchten wir verstärkt unter die Arme greifen und erweitern daher in diesem Schuljahr den

Hilfsfonds des Jugendrotkreuzes um zusätzliche 30.000 Euro“, so Präsident Leo Pallwein-Prettner über die Hintergründe der Bemühungen des OÖ Roten Kreuzes.

Unterstützungsberechtigt ist grundsätzlich jede Schülerin, jeder Schüler in ganz Oberösterreich – unabhängig von Alter und Schultypus.

Vom täglichen Gebrauch bis hin zu Projektwochen - finanzielle Zuschüsse erhalten Eltern beispielsweise für Ausgaben wie

- Kopierkosten,
- Schulmaterialien (Literatur, Taschenrechner o. Ä.) bzw.
- Schulveranstaltungen (Projektwochen, Skikurse und Sportwochen innerhalb Österreichs).

### Erste Anlaufstelle

Besteht Interesse an einem finanziellen Zuschuss, können sich die Schüler bzw. Eltern an ihren jeweiligen Jugendrotkreuz-Schulreferenten wenden. „Unsere Ansprechpartner – die Schulreferenten des Jugendrotkreuzes – stehen an allen Schulen in ganz Oberösterreich zur Verfügung. Sie besitzen die nötigen Antragsformulare und bringen das Prozedere ins Laufen: Nachdem sämtliche Dokumente ausgefüllt sind und der Antrag die notwendige Unterschrift des Schuldirektors enthält, wird die Anfrage an die Bezirks- und Landesleitung des OÖ Jugendrotkreuzes weitergeleitet, die schließlich die endgültige Entscheidung treffen. In der Regel dauert der Prozess von der Antragstellung bis zum Entscheid etwa eine Woche“, so OStR Prof. Rudolf Lehner, Landesleiter-Stv. des OÖ Jugendrotkreuzes und selbst Professor am BRG Schloss Wagrain, abschließend.

Das Antragsformular wird zudem auf der Homepage des Jugendrotkreuzes unter [www.jugendrotkreuz.at/o](http://www.jugendrotkreuz.at/o) in der Downloadarea bereitgestellt.



#### Info

Markus Brenner  
[markus.brenner@o.oteskruz.at](mailto:markus.brenner@o.oteskruz.at)

# Im Blitzlicht

## Henry für besondere Verdienste

Am 30. November 2009 war es endlich so weit. Die begehrte Rotkreuz-Auszeichnung „Henry“ in den Kategorien „Unternehmen“ und „Medien“ wurde vergeben. Den Gewinnern des Abends gebührt vor allem großer Dank, denn sie alle tragen maßgeblich zur Aufrechterhaltung der Idee des Roten Kreuzes bei.

Bereits zum zweiten Mal verliehen wurde bei der großen Auszeichnungsfest in der voestalpine der Henry für die freiwilligenfreundlichsten Unternehmen Oberösterreichs. „Als eine der größten Freiwilligenorganisationen unseres Landes mit den meisten Freiwilligenstunden ist es uns ein besonders großes Anliegen, die Freiwilligkeit zu fördern und entsprechende Rahmenbedingungen langfristig zu sichern. Durch den Bewerb sollen alle jene Unternehmen, die konsequent daran arbeiten, freiwilliges Engagement zu begünstigen, eine entsprechende Anerkennung erhalten“, betont Rotkreuz-Präsident Leo Pallwein-Prettner. Die Idee zum ausgeschriebenen Bewerb wurde vom OÖ Roten Kreuz und den OÖ Nachrichten geboren und in Zusammenarbeit mit der OÖ Gebietskrankenkasse, dem OÖ Gemeindebund, der Industriellenvereinigung OÖ, dem Land OÖ und der Wirtschaftskammer OÖ umgesetzt.

Vor allem die Projekte der Siegerunternehmen sind großartige Beispiele dafür, wie freiwilliges Engagement optimal unterstützt werden kann.

### Freiwilligenfreundliche Unternehmen

- Kategorie 1:**  
**Kleinstunternehmen bis 10 Mitarbeiter**  
 Tischlerei August Aichinger, St. Marienkirchen



- Kategorie 2:**  
**Kleines Unternehmen, 11-50 Mitarbeiter**  
 Delta Projektconsult GmbH, Wels



- Kategorie 3:**  
**Mittleres Unternehmen, 51-250 Mitarbeiter**  
 Sparkasse Mühlviertel West Bank AG, Rohrbach



- Kategorie 4:**  
**Großes Unternehmen ab 250 Mitarbeiter**  
 Hubers Landhendl GmbH, Pfarrstätt



Nähere Informationen zu den einzelnen Siegerprojekten erfahren Sie auf [www.o.oteskruz.at](http://www.o.oteskruz.at).

#### Info

Sandra Wolkerstorfer  
[sandra.wolkerstorfer@o.oteskruz.at](mailto:sandra.wolkerstorfer@o.oteskruz.at)

## Dank für 2.731 Liter Blut

Weiters geehrt wurden zwei oberösterreichische Organisationen, die sich besonders des Themas Blutspenden angenommen haben. Die Brauerei Zipf und die Sicherheitsakademie Linz (.SIAK) organisierten beide bereits über 50 Blutspendeaktionen für ihre Mitarbeiter und Kollegen. Gemeinsam konnten sie sage und schreibe 5.462 Blutspenden sammeln.



## Sprachrohr nach außen

Die dritte Kategorie holte öö. Journalisten, die sich in ihrer Tätigkeit besonders für die humanitären Anliegen des Roten Kreuzes einsetzen und mit ihrer regelmäßigen und positiven Berichterstattung das Fundament des Roten Kreuzes stärken, vor den Vorhang. 50 Journalisten erhielten daher Verdienstmedaillen in Bronze, Silber und Gold. Der Henry in der Kategorie Medien ging an Life-Radio-Programmmchef Ulli Jelinek!

Wir gratulieren sehr herzlich!

# „And the Caesar goes to ...“

## Freiwilligenkampagne erhält Auszeichnung

Kürzlich wurden im Linzer Landestheater 10 Caesaren für die besten heimischen Werbeleistungen vergeben. Den wichtigsten Award des Abends, den für die beste Kampagne 2009, holten sich das Rote Kreuz und die Agentur upart für die Freiwilligenkampagne „Wir haben die passende Jacke für dich!“.

Von den insgesamt 256 Einreichungen schafften es schließlich 36 Nominierungen in die letzte Runde. In der Kategorie „Beste Kampagne“ gab es insgesamt zehn Nominierungen. „Unsere aktuelle Freiwilligenkampagne erreichte neben dem zweiten Platz in der Jurywertung den klaren ersten Rang bei der Publikumswertung und sicherte sich somit den Gesamtsieg“, berichtet Rotkreuz-Präsident Leo Pallwein-Prettner voll Freude über den ersten Caesar für das Rote Kreuz.



RK-Vizepräsident Dr. Walter Aichinger (Mitte) nahm den öö. „Werbeoscar“ entgegen.

# Eine gute Idee wächst über die Grenzen hinaus

## Nö. Freiwilligenkoordinatoren zur Ausbildung in OÖ

Sechs Teilnehmer des Landesverbandes NÖ absolvierten heuer – neben 13 oberösterreichischen Teilnehmern – die Ausbildung zum Freiwilligenkoordinator. Darüber hinaus erhielten sie in speziellen Train-the-Trainer-Elementen das nötige Hintergrundwissen, um in NÖ künftig eigenständig Freiwilligenkoordinatoren auszubilden.

■ Erfreulicherweise gewinnen Freiwilligenkoordinatoren nicht nur in Oberösterreich zunehmend an Bedeutung – auch in anderen Landesverbänden wird der Gedanke der Freiwilligenkoordination erfolgreich umgesetzt. Den Teilnehmern der Ausbildung wird eine fundierte, aber auch abwechslungsreiche und vielfältige Ausbildung angeboten. Aus didaktischer Sicht wird im Rahmen des Lehrgangs großer Wert auf vielfältige, aktiv teilnehmerorientierte Lehr- und Lernprozesse gelegt.

Ende November konnte bereits zum 7. Mal der Abschluss der Freiwilligenkoordinatoren-Ausbildung gefeiert werden. 163 Personen wurden in den letzten Jahren in einer maßgeschneiderten sechstägigen Ausbildung auf die verantwortungsvolle Tätigkeit eines Freiwilligenkoordinators vorbereitet.



Neben der Planung und Umsetzung unterschiedlichster Maßnahmen zur Gewinnung freiwilliger Mitarbeiter sowie der Führung des beratenden Informationsgesprächs mit Interessenten werden von Freiwilligenkoordinatoren oft auch kameradschaftsfördernde Aktivitäten wie Skitage, Feste etc. organisiert, die stark zur Bindung Freiwilliger beitragen.

### Info

Sandra Wolkerstorfer  
sandra.wolkerstorfer@o.rotekreuz.at

# EH spezial – EH-Vorbereitungskurs – EH-Grundkurs

## Maßgeschneidertes Kursangebot für Menschen mit Handicap

Was als Pilotprojekt für eine Diplomarbeit begann, ist mittlerweile ein Erfolgsrezept: Erste-Hilfe-Aufbaukurse für Menschen mit Beeinträchtigungen. Ein Personenkreis, der sich oft nicht traut, einen EH-Grundkurs zu besuchen. In einem speziellen 12-stündigen Vorbereitungskurs sollen ihnen diese Ängste genommen werden.

■ Bereits 2005 initiierte Peter Wagner, EH-Lehrbeauftragter in Linz-Land, erstmals einen Erste-Hilfe-Vorbereitungskurs für Menschen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen. Ziel dieser Initiative war es, Personen, die bereits den „Erste-Hilfe-Kurs spezial“ erfolgreich absolviert hatten, optimal auf einen klassischen 16-stündigen EH-Grundkurs vorzubereiten: „Dieses Pilotprojekt blieb bis heute vielen Teilnehmern äußerst positiv in Erinnerung. Immer wieder wurde ich gefragt, wann ich wieder einen solchen Kurs anbieten werde. Nachdem ich jährlich den Erste-Hilfe-Kurs spezial in der Lebenshilfe Urfahr abhalte, wusste ich von einigen Klienten, die an einer



Große Begeisterung bei den Teilnehmern.

Teilnahme an einem solchen Vorbereitungskurs interessiert waren. Im Oktober 2009 kam es dann zur Umsetzung und die begeisterten Gesichter und Rückmeldungen haben mich bestätigt, diesen Weg auch in Zukunft weiterzugehen!“

### Info

Peter Wagner  
peter.wagner@o.rotekreuz.at

# Erste Hilfe outdoor

## Erste Erfahrungsberichte aus den Bezirken

Erste positive Rückmeldungen zum neuen Erste-Hilfe-Angebot des Roten Kreuzes, „Natur sicher erleben“, speziell für Naturliebhaber und Freizeitsportler, gibt es aus den Bezirken Gmunden und Steyr-Land zu berichten. Auch im Frühjahr 2010 sollen diese Kurse wieder verstärkt angeboten werden.

„Nach einer kurzen Einführung im Lehrsaal ging es gleich weiter zu den Stationen im Gelände. Unser Übungsgebiet zog sich von der Ortsstelle Ternberg in den Paukengraben hinauf zum Koglerhof und weiter zum Reitnerberg. Insgesamt waren 8 km und 260 Höhenmeter zu bewältigen. Mit unserem Betreuersteam, den Statisten und den Teilnehmern waren 22 Personen an diesem Kurs beteiligt“, beschreibt Hermann Aschauer, Lehrbeauftragter der Ortsstelle Ternberg, die Rahmenbedingungen des neuen Kursangebotes.



Richtige Erstversorgung im Freien.



Erkrankungen konfrontiert. Dank unserer Schminkerin konnten wir die Opfer wirklich realistisch darstellen. Die Abschlussrunde verlief für mich als Kursleiter sehr, sehr erfreulich: Vor allem das Arbeiten unter realistischen Bedingungen sowie die praxisnahen Erklärungen und Demonstrationen fanden bei den Teilnehmern großen Anklang. Der Tag verging wie im Flug.

Alle waren mit ungemein großem Eifer dabei! Von Lenzing bis Bad Ischl kamen die Teilnehmer ange-reist, um diesen Kurs zu absolvieren. Alles in allem eine Herausforderung für den Kursleiter und sein Team, aber ein tolles Angebot für alle!“, schwärmt Lehrbeauftragter für Erste Hilfe und Lehrsanitätär Andreas Reisenauer.

### Mit großem Eifer dabei

Auch in Bad Ischl verlief der Kurs wie am Schnürchen: „Bei den insgesamt sechs Stationen wurden die Teilnehmer mit verschiedenen Situationen wie einer Wiederbelebung, einer Wundversorgung, Bewusstlosigkeit, Vergiftungen, Knochen- und Gelenksverletzungen sowie akuten

### Info

Dr. Gerhard Lindner  
Tel.: 0732 76 44-117  
gerhard.lindner@roteskruz.at

## 2. Intensivtag Gesundheits- und Soziale Dienste

Am 17. Oktober 2009 fand in der Fachhochschule Linz die 2. Fachtagung für alle freiwilligen und hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Gesundheits- und sozialen Diensten des Roten Kreuzes ÖÖ statt.

180 Teilnehmer folgten der Einladung und zeigten sich von den Impulsreferaten sowie dem Angebot an vertiefenden Seminaren begeistert.

**!** Info  
www.o.rotekruz.at

## Mobile Pflegedienste auf dem besten Weg

Der seit mehreren Jahren erfolgreich eingeschlagene Weg der ISO-Zertifizierung wurde im Bereich der Mobilen Pflege und Betreuung erfolgreich weiterentwickelt. Mit dem nationalen Leitfaden zur Leistungsverbesserung stellten sich die Mitarbeiter der Mobilen Pflege und Betreuung heuer noch strengeren Qualitätsforderungen als bisher.

Gesundheitswesen gültige Leitfaden zur Leistungsverbesserung (ONR 116100) als Grundlage für die Zertifizierung herangezogen. In beeindruckender Art und Weise konnte eine hochprofessionelle und qualitative Arbeit nachgewiesen werden.

In den seit Mai 2009 laufenden Audits wurde neben der Qualitätsnorm ISO 9001:2008 auch der im

**!** Info  
Mag. (FH) Sigrun Angerhofer, MSc  
sigrun.angerhofer@o.rotekruz.at

## Peer-Mediation an Schulen

Bereits 45 Schüler als Konfliktvermittler aktiv

Vor genau einem Jahr haben das Jugendrotkreuz ÖÖ und die Firma LIWEST ein in Österreich einzigartiges Projekt zur Gewaltprävention an Schulen ins Leben gerufen: Seither haben 45 Jugendliche im Alter zwischen 15 und 17 Jahren die Ausbildung zum Peer-Mediator erfolgreich abgeschlossen.



Vermitteln bei Konflikten: die sogenannten Peer-Mediatoren.

„Nicht die körperliche Gewalt bereitet den Schulen oftmals Schwierigkeiten, vor allem die verbale Gewalt und das Schikanieren (= Mobbing) von Mitschülern haben in den letzten Jahren zugenommen“, erklärt Mag. Beatrix Unger, Direktorin der HLW und der AHS des Schulvereins der Kreuzschwestern in Linz, die Beweggründe zur Initiierung des Pilotprojektes. „Daher ist es wichtig, dass Jugendliche in der Lage sind, Konflikte wahrzunehmen, sie anzusprechen und eigenständig Lösungen zu finden. Und dafür eignet sich vor allem die so genannte Peergroup-Education, wo speziell ausgebildete Jugendliche ihren Mitschülern beratend zur Seite stehen. Wir alle wissen – nicht zuletzt aus eigener Erfahrung –, dass die Worte eines Gleichaltrigen in diesem Alter einfach mehr Wirkung haben als die der Erwachsenen. Gerade bei Konflikten wird das Eingreifen der älteren Generation oftmals negativ erlebt!“, so die Jugendrotkreuz-Landesreferentin.

„Die Firma LIWEST – Oberösterreichs größter Kabelmedienanbieter – hat sich unseren Bemühungen in diesem Bereich mit großem Engagement verschrieben und beispielsweise die Ausstattung der Peergroups mit 70 Moderationskoffern übernommen. Das sind ideale Startvoraussetzungen für dieses innovative Projekt!“, bedankt sich Rotkreuz-Präsident Leo Pallwein-Prettner beim treuen Kooperationspartner.

**!** Info  
Sabrina Dür  
0732 76 44-192  
sabrina.duer@o.rotekruz.at

# Vom Training zum Realeinsatz

## Große Suchaktion in Neukirchen

Was die fünf Suchhundestaffeln des OÖ Roten Kreuzes bei der diesjährigen Landesübung im Kobernaubergwald (Bezirk Braunau) noch eifrig geübt hatten, wurde knapp zwei Wochen später bereits zur Realität: Dank tausend freiwilliger Helfer konnte ein als vermisst gemeldeter 80-Jähriger in Neukirchen an der Vöckla nach vier Tagen lebend geborgen werden.

„Es ist nicht der Lohn eines Einzelnen oder nur einer Organisation, dass die Suche erfolgreich verlaufen ist! Jeder der knapp 1.000 Helfer des Roten Kreuzes, der Bergrettung, der Freiwilligen Feuerwehr, der Polizei, der Rettungshundebrigade sowie des Teams Österreich hat den Vermissten gefunden!“, unterstreicht BGL Gerald Schuster die ausgezeichnete Zusammenarbeit.

### Team Österreich im Einsatz

Große Unterstützung erhielten die Suchmannschaften



Ein Rotkreuz-Suchhundeteam spürte den Vermissten schließlich auf.

von mehr als 40 Team-Österreich-Mitgliedern aus ganz Oberösterreich, die innerhalb kürzester Zeit ihre Mithilfe zusagten.

# Neues von der Rotkreuz-Musikkapelle

## Erste Bewährungsprobe erfolgreich gemeistert



Die RK-Musikkapelle mit Kapellmeister Major Mag. Harald Haselmayr.

Am Mittwoch, 30. September 2009, anlässlich der 10-Jahres-Feier im Bereich Krisenintervention, zeigte die 55-köpfige RK-Musikkapelle unter der Leitung von Major Mag. Harald Haselmayr erstmals ihr Können und begeisterte auf Anhieb das Publikum.

„Die Idee, ein eigenes Rotkreuz-Musikensemble zu etablieren, ist Ende letzten Jahres erstmals aufgetaucht und hat uns dann einfach nicht mehr losgelassen. Als uns dann Major Mag. Harald Haselmayr, Kapellmeister der Militärmusik OÖ, seine Zusage mitteilte, unsere Musiker (in seiner Freizeit und ohne jeglichen Kostenersatz) entsprechend zu leiten, stand dem Projekt nichts mehr im Wege. Wir haben anschließend intern kräftig die Werbetrommel gerührt. Und das Ergebnis kann sich wahrlich sehen lassen: 55 Musikerinnen und Musiker, 14 unterschiedliche Instrumente und ein Repertoire von zehn Musikstücken alleine beim ersten Auftritt zeichnen unser Orchester aus!“, berichtet Rotkreuz-Präsident Leo Pallwein-Prettner, selbst jahrelanger Stabführer bei der Ortsmusik Kirchschlag, voller Stolz.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Auftritt der Rotkreuz-Musikkapelle!



# Die neuen Rotkreuz-Dienststellen

Mit dem Spatenstich für das neue Sicherheitszentrum in Vorchdorf wurde der Beginn einer mehrjährigen Bauphase eingeleitet. 2011 soll die neue Rotkreuz-Dienststelle in Betrieb gehen. Bis 2015 soll das gesamte Sicherheitszentrum, das künftig neben dem Roten Kreuz Vorchdorf auch die Feuerwehr und die Polizei beherbergen soll, fertiggestellt werden. Die Herzogsdorfer haben dieses Ziel bereits erreicht und freuen sich über ihr funkelnagelneues Einsatzzentrum.



Die neue Dienststelle in Herzogsdorf.



Großartige Erfahrungswerte dank extremer Unfallszenarien.

# Achtung Übungsalarm!

## Einsatzkräfte 24 Stunden im Dauereinsatz

Feuerwehr, Rotes Kreuz, Polizei und Bezirkshauptmannschaft absolvierten mit 1.200 Einsatzkräften eine gemeinsame 24-Stunden-Übung im Bezirk Grieskirchen: Dabei mussten die Experten 11 Szenarien bewältigen.

Zum Teil liefen die Einsätze parallel und forderten daher die Einsatzstäbe doppelt. Seitens des Roten Kreuzes waren 120 Mitarbeiter aus den Bezirken Eferding, Linz-Stadt/Land, Ried, Schärding, Steyr-Stadt, Vöcklabruck und Grieskirchen an der Großübung beteiligt.

# Mobiler Sozialmarkt

## Pilotprojekt im Bezirk Perg startet

Weihnachten naht und es wird wieder ein Stück wärmer im Bezirk Perg: Am 21. Dezember 2009 öffnet der MobileSozialMarkt das erste Mal seine Pforten. Neben dem Standort in Perg wird der Markt ab nächstem Jahr mit einem Fahrzeug im gesamten Bezirk unterwegs sein, um finanziell benachteiligten Menschen eine günstige Einkaufsmöglichkeit zu bieten.

Eine Einkaufsberechtigung wird schnell und unbürokratisch bei einem nachgewiesenen Monatseinkommen unter 850 Euro beim Roten Kreuz ausgestellt.



Rotes Kreuz verhilft zu günstigen Lebensmitteln.

### Info

Elfriede Reindl  
Tel.: 07262 544 44-27  
elfriede.reindl@o.rotekreuz.at

## „A lustige Eicht“

### Benefizveranstaltung für das Rote Kreuz Ried

„Danke für den schönen Abend, ich habe schon lange nicht mehr so gelacht!“ Das war der einhellige Tenor nach der „Lustigen Eicht“, einer Benefizveranstaltung für das Rote Kreuz Ried.

Karl Pumberger-Kasper, der derzeit wohl populärste Innviertler Mundartdichter, wirft in seinen Büchern einen Blick in die Seele der Menschen und formt die gewonnenen Erkenntnisse auf pointierte Weise in heitere Geschichten. Der Autor gestaltete bereits die Weihnachtsausendung 2008 mit seinen Gedichten und Geschichten. Gemeinsam mit den Uttendorfer Sängerinnen und den Innviertler Strudelgeigern sorgte Karl Pumberger-Kasper in der prallvoll gefüllten Bauernmarkthalle in Ried für beste Laune und ein ansehnliches Körbergeld für das Rote Kreuz.



Der Innviertler Mundartdichter Karl Pumberger-Kasper sorgte für gute Stimmung.

### Urfahr-Umgebung



## Der Trainingsanzug passt!

### Mitarbeiter als erfolgreicher Multiplikator

Sammeln zahlt sich aus! Besonders das „Sammeln“ von neuen freiwilligen Mitarbeitern. Dem eifrigen Journaldienstmitarbeiter Peter Fleischanderl wurde für die Werbung von sieben neuen freiwilligen Mitarbeitern als erstem Freiwilligen im Bezirk die gesamte „Passt!-Kollektion“ übergeben.

Wenn auch Sie Besitzer dieser Sportkollektion, bestehend aus Trainingsjacke und -hose, T-Shirt, Kappe und Sporttasche, werden möchten, dann überzeugen Sie Ihre Verwandten, Bekannten und Freunde von einer freiwilligen Mitarbeit beim Roten Kreuz!

### Wels

## Rotes Kreuz Wels öffnete seine Pforten

### 800 Besucher beim Tag der offenen Tür

Der Tag der offenen Tür der Bezirksstelle Wels war mit 800 Besuchern ein voller Erfolg. Bei ausgezeichnetem Wetter überzeugten sich Jung und Alt von den vielfältigen Leistungsbereichen der Rotkreuz-Dienststellen.

Die Informationspalette reichte von der Jugendarbeit bis zur Katastrophenhilfe, vom Rettungs- und Krankentransportdienst bis hin zu den Kursen des Gesundheits- und Sozialdienstes. Eine umfassende Ausstellung von Heilbehelfen, die von der Abteilung Hauskrankenpflege in Zusammenarbeit mit der Firma Schaper, Wels, organisiert worden war, rundete die Veranstaltung ab.



Für die jungen Besucher immer ein Höhepunkt: unsere Rettungsautos.

# Landespolizeiorchester spielte für Rotes Kreuz

Das Landespolizeiorchester veranstaltete am 17. November 2009 ein Benefizkonzert zugunsten der Jugendarbeit des OÖ Roten Kreuzes.

Unter der musikalischen Leitung von Andreas Schwarzenlander präsentierte das 70-köpfige Landespolizeiorchester OOE sein umfassendes musikalisches Repertoire. Der Reinerlös von 7.000 Euro wurde noch während des Konzertes von GenMjr Franz Gegenleitner an Rotkreuz-Präsident Leo Pallwein-Prettner übergeben. „Das Jugendrotkreuz setzt sich seit über 60 Jahren für Kinder und Jugendliche ein und versucht,



Der Trompeter Franz Wagnermeyer begeisterte das Publikum.



7.000 Euro für die Jugendarbeit des Roten Kreuzes.

bereits junge Menschen zu humanitärer Gesinnung und zu mitmenschlichem Verhalten hinzuführen. Mit unseren Jugendgruppen wollen wir den Kids eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung anbieten. Die 7.000 Euro werden wir vor allem für die Realisierung dieser Aktivitäten sowie für die spezielle Ausbildung unserer freiwilligen Mitarbeiter verwenden“, betont Rotkreuz-Präsident Leo Pallwein-Prettner.

## „Blutjung“ mit Erwin Wenzl Preis ausgezeichnet

Neun Schülerinnen des Ausbildungsschwerpunktes „Gesundheitsmanagement“ an der HLW Steyr riefen im März dieses Jahres zu einer groß angelegten Blutspendeaktion in allen Steyrer Schulen auf. 97 Kollegen sowie Lehrer folgten dem Ruf und spendeten damals ihr wertvolles Blut. Für dieses erfolgreiche Projekt übergab Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer kürzlich den Erwin Wenzl Preis in der Kategorie „Schüler“.

„Mit unserer Initiative, an der sich knapp 100 Blutspender beteiligten, wollten wir vor allem zeigen, wie einfach es ist, Leben zu retten. Diese zusätzliche Auszeichnung ehrt und freut uns natürlich sehr!“, so Projektleiterin Stefanie Weingartner.

Auch der Verwaltungsdirektor der Blutzentrale Linz, Werner Watzinger, freut sich mit dem Projektteam über die Auszeichnung: „Die Bedeutung einer Blutspende an Jugendliche zu kommunizieren, ist eine sehr schwierige,

aber allgegenwärtige Thematik. Die Schülerinnen haben dies hervorragend umgesetzt und sich den Preis wahrlich verdient!“



Landessekretariat

**Freiwilligen-Symposium****Wann:** 5. Februar 2010, 15:00 Uhr**Wo:** Linz**Rotkreuz-Schitag****Wann:** 6. März 2010**Wo:** Wurzeralm**SvE-Fachtagung**

**Was:** Einsatz- „VOR- und NACHSORGE“  
(Psychosoziale Gesundheit von Einsatzkräften)  
Fachtagung für Peers der Einsatzorganisationen

**Wann:** 6. Februar 2010, 09:00-15:30 Uhr**Wo:** Fachhochschule Campus Linz

Nähere Informationen erhalten Sie im  
Bildungsprogramm 2010 (Seite 37)

**ÖBB**

- Bahnfahrt
- Transfer
- Skitageskarte

... das

**SNOW & FUN Ticket**

... ein Preis aus  
ganz Oberösterreich -  
all-inclusive

Infos: [oberoesterreich.oebb.at](http://oberoesterreich.oebb.at)

all-in  
ab **30,-**  
für  
Erwachsene

ÖBB Snow & Fun  
Ticket

Gmunden

**14. Rotkreuz-Landeshallenfußballturnier****Wann:** 16. und 17. Jänner 2010**Wo:** Bundessporthalle, Obertraun

© Rainer Sturm/PIXELIO

**Rotkreuz-Bälle**

© Marco Kerf/PIXELIO

**RK-Ball Tragwein****Wann:** 9. Jänner 2010, ab 20:00 Uhr**Wo:** Gasthaus Rockenschaub, Tragwein**RK-Ball Seewalchen****Wann:** 23. Jänner 2010, ab 19:30 Uhr**Wo:** Kultursaal Gemeindeamt Seewalchen**RK-Bezirksball Rohrbach****Wann:** 23. Jänner 2010, ab 20:00 Uhr**Wo:** Stadtsaal Centro, Rohrbach**RK-Ball Jugendgruppe St. Roman****Wann:** 30. Jänner 2010, ab 20:00 Uhr**Wo:** GH Friedl, St. Roman**RK-Bezirksball Perg****Wann:** 30. Jänner 2010, ab 20:30 Uhr**Wo:** ÖTB-Turnhalle, Perg**RK-Bezirksball Urfahr-Umgebung****Wann:** 6. Februar 2010, ab 20:00 Uhr**Wo:** Haus am Ring, Bad Leonfelden

# Fit für die Piste

## Kräftigungsübungen für den ganzen Körper



Die ersten Schneezentimeter liegen und einige Wintersportgebiete haben bereits ihre Lifte geöffnet – die richtige Zeit also, um sich für die nächste Abfahrt fit zu machen. Um Verletzungen effektiv vorzubeugen, sollten Sie bereits heute mit einigen Kräftigungsübungen beginnen. Physiotherapeutin Silvia Stöttinger hat einige Tipps zur richtigen Vorbereitung für Sie zusammengefasst.

### Mobilisierung des Schultergürtels, Aktivierung und Intensivierung der Atmung

Aktiver Stand: Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Gesäß und Bauch sind angespannt, Brustbein zieht nach vorne oben.

Einatmend beide Arme nach oben heben. Luft anhalten und mit den Armen drei zügige Kraulbewegungen nach rückwärts durchführen. Mit den Armen in der Höhe die Bewegung beenden, die Arme ausatmend fallen lassen und dabei leicht in die Knie gehen.  
**Dosierung: 3 x 10 Wiederholungen**

### Abfahrtshocke für starke Oberschenkel

Mit leicht geöffneten Füßen stehen und in die Kniebeuge gehen. Darauf achten, dass die Knie hinter den Fußspitzen bleiben. Diese Position zwischen 30 Sekunden und 1 Minute halten. Dabei kann man variieren: in der „klassischen“ Skihocke bleiben oder die Arme nach hinten strecken und in die Skiflugposition gehen. Während der Übung die Bauchmuskeln unter Spannung halten.

**Dosierung: 3 x 10 Wiederholungen**



### Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur



Rückenlage, die Beine sind aufgestellt. Das Becken und die Lendenwirbelsäule hochheben, wobei sich ein Wirbel nach dem anderen vom Boden löst. Das Becken gerade halten, Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie. Das Becken wieder senken, wobei sich Wirbel für Wirbel auf den Boden abrollt.

**Dosierung: 3 x 10 Wiederholungen**

### Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Mit einer Hand z. B. an einer Wand abstützen. Die andere Hand fasst ein Fußgelenk. Den Fuß Richtung Gesäß ziehen, das Knie zeigt Richtung Boden und die Oberschenkel sind parallel. Das Standbein ist leicht gebeugt. Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, Gesäß- und Bauchmuskulatur fest anspannen.

**Dosierung: 2 x 5-8 Atemzüge**



#### Info

Silvia Stöttinger  
Master of Sports Physiotherapy  
silvia.stoettinger@voestalpine.com

# Unterwegs mit Werner Lang

Mehr als 21 Jahre Erfahrung als Flugrettungssanitäter

Der 2. Oktober 2009 war für Werner Lang ein besonderer Tag: Nach 21 Jahren und 9 Monaten flog der Familienvater zu seinem 4.000. Notarzt-Hubschrauber-Einsatz: Gerettet wurde ein 27-jähriger Mann, der mit dem Paragleiter abgestürzt war.

„Bei meinem ersten Einsatz im Jahr 1988 ging es um einen Skifahrer am Kasberg unterhalb der Sepp-Huber-Hütte und ich habe nur gedacht: Wo kann man da bloß landen? Mein 4.000. Einsatz verlief da schon um einiges entspannter.“

**„Erfahrung hilft einem bei meiner Arbeit ungemein.“**

Auch in puncto Ausbildung hat sich in den letzten Jahren unglaublich viel verändert. Zudem sind heutzutage sämtliche Arbeitsprozesse genau festgelegt und unser Equipment um vieles besser“, berichtet der erfahrene Flugrettungssanitäter



Werner Lang bei seiner großen Leidenschaft: dem Klettern und Bergsteigen.

und leidenschaftliche Bergsteiger und Mountainbiker von den Veränderungen der letzten Jahrzehnte.

Flugrettungssanitäter durchlaufen eine lange und intensive Ausbildung zum HEMS Crew Member (HEMS = Helicopter Emergency Medical Services), kurz: HCM. Schwerpunkte bilden viele alpine Kurse im Gelände, eine umfangreiche technische Ausbildung am Hubschrauber und eine praktische Flugretterausbildung im Zillertal in einem Gesamtumfang von ca. 450 Stunden.



Werner Lang bei seiner Hauptarbeit im Hubschrauber als HEMS Crew Member.



Nach Stillstand der Rotorblätter wird Werner Lang zum Notfallsanitäter und assistiert dem Notarzt.



Der Flugretter ist für die Bergung des Patienten verantwortlich – er weist den Piloten ein.

# Gewinnspiel

Mit Ihrer Arbeit beschenken Sie tagtäglich andere Menschen, doch wie oft gönnen wir uns eigentlich selbst etwas? Daher einfach beim aktuellen Gewinnspiel mitmachen und vielleicht schon bald Linzer City-Gutscheine in den Händen halten.

## Gewinnspiel „Linz AG“ Ausgabe 03/09

Die richtige Antwort des „Linz-AG-Gewinnspiels“ lautete: „Henry“

### Die Gewinner

#### 1. Preis

Kurt Wendler, Ottensheim

#### 2. Preis

Elisabeth Brenner, Wels

#### 3. Preis

Veronika Hanner, Walding

Christa Erblehner, Linz

#### 4. Preis

Hermann Höller, Ottensheim

Annemarie Buchholz, St. Peter/Hart

Fritz Cupak, St. Florian

Monika Kolmhofer, Straheim

Bianca Redtenbacher, Adlwang

Johann Spanlang, Kallham

Stefan Wiesmayr, Walding

Wolfgang Krenn, Eferding

Martina Sindhuber, Linz

Petra Danner, Zwettl

## Gewinnfrage:

„Mit welchem Werbepreis wurde die aktuelle Freiwilligenkampagne des Roten Kreuzes kürzlich ausgezeichnet?“

(Auf der Seite 5 von RKInside werden Sie fündig.)

1. Preis: 1 Linzer City-Gutschein im Wert von 200 Euro
2. Preis: 2 Linzer City-Gutscheine im Wert von je 100 Euro
3. Preis: 6 Linzer City-Gutscheine im Wert von je 50 Euro

Bitte schicken bzw. mailen Sie die richtige Antwort unter dem Kennwort „City-Ring-Gewinnspiel“ an:  
OO Rotes Kreuz, z. H. Mag. (FH) Nina Panholzer, Körnerstraße 28, 4020 Linz,  
redaktion@o.roteskruz.at

Lösung: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Einsendeschluss: 31. Jänner 2010, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Die Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.



# DIE BESTE WÄHRUNG ALS WEIHNACHTSGESCHENK



Einlösbar in über 340 Geschäften der Linzer City. Für genau das, was man sich persönlich schon immer gewünscht hat.

Verkaufs- und Einlösestellen auf [www.linzer-city.at](http://www.linzer-city.at).  
Dort können Sie auch online bestellen.



LINZER  
CITY

innen.stadt.shopping