

Zweigverein Osttirol

# INTERN

Ausgabe  
**OSTTIROL**  
Juni 2013

## Themen in dieser Ausgabe:

- Mitgliederversammlung mit Neuwahlen
- Frühlingsball
- Christine Brunner
- Ausflug Diabetiker
- Vorstellung neu gegründeter Selbsthilfegruppen
- Österr. Pflege- und Betreuungspreis
- Infoecke: Fakten zum „Gesundheitspickerl“

### Herausgeber:

**SELBSTHILFE TIROL –  
Zweigverein Osttirol**  
Verein der Osttiroler  
Selbsthilfvereine und  
-gruppen im Gesundheits-  
und Sozialbereich

### Anschrift:

**SELBSTHILFE TIROL –  
Zweigverein Osttirol**  
c/o BKH-Lienz, 4. Stock/  
E. v. Hüblerstraße 5  
9900 Lienz  
Tel./Fax: 04852/606-290  
Mobil: 0664/3856606  
ZVR-Zahl: 602812356  
DVR: 4002510

### E-Mail-Adresse:

osttirol@selbsthilfe-tirol.at

### Homepage:

www.selbsthilfe-tirol.at/  
osttirol



Der Druck erfolgt  
mit freundlicher  
Unterstützung der

## MITGLIEDERVERSAMMLUNG mit Neuwahlen



Der neu gewählte Vorstand (v.l.n.r.): Kassier Wolfgang Rennhofer, Schriftführerin Pia Schlichenmair, Schriftführer-Stv. Peter Mair, Kassier-Stv. Josef Isep, Obfrau Daniela Meier, Obfrau-Stv. Inge Tagger (nicht im Bild: Mag. Verena Remler)

Die heurige Mitgliederversammlung fand am 15. März 2013 im Wohn- und Pflegeheim statt.

Zu Beginn erzählte uns „Frau Wolle“ unter dem Titel „Augenblick und Ohrenglück“ eine Geschichte und verzauberte damit nicht nur unsere Mitglieder sondern auch LA Dr. Andreas Köll, LA Bgm. DI Elisabeth Blanik, Vizebürgermeister Meinhard Pargger sowie die Präsidentin der Selbsthilfe Tirol Mia Grander.

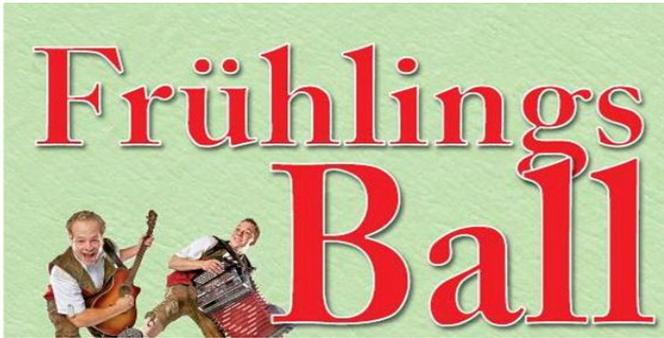
Ein Dank erging an das Land Tirol und die Stadtgemeinde Lienz, Marktgemeinde Nußdorf-Debant sowie dem Gemeindeverband BKH Lienz für die gewährten Subventionen. Der Tiroler Gebietskrankenkasse als Teilsponsor des Buffets, sowie der Felbertauern AG für den Beitrag zu den Druckkosten ebenso dem Fonds Gesundes Österreich für die Unterstützung der Fortbildungsveranstaltungen und an diverse weitere Sponsoren, die im Jahresbericht aufgelistet sind.

**Auf diesem Wege möchten wir auch unseren Gruppenleitern für ihre wertvolle Arbeit innerhalb der Selbsthilfe Osttirol danken und bitten weiterhin um gute Zusammenarbeit.**



Ab sofort sind wir auch auf facebook zu finden - wir freuen uns über Euer





### Großartige Stimmung herrschte beim Frühlingsball der Selbsthilfe Osttirol mit den „Osttiroler Bergvagabunden“ in der Dorfstube Tristach.

Obfrau Daniela Meier und Geschäftsstellenleiterin Christl Moritz-Rennhofer konnten den Tristacher Bürgermeister Ing. Mag. Markus Einhauer mit einigen seiner GemeinderätInnen, den Lienzer Vizebürgermeister Charly Kashofer, LA Mag. Verena Remler sowie zahlreiche Mitglieder und Gäste begrüßen und willkommen heißen.

Für die musikalische Stimmung und eine volle Tanzfläche sorgten die „Osttiroler Bergvagabunden“ - **Auf diesem Wege dürfen wir uns nochmals recht herzlich dafür bei den beiden Musikanten bedanken!**

Die freiwilligen Eintritte kamen den Selbsthilfegruppen in Osttirol zugute.

Herzliche Gratulation an die Gewinner der 3 Hauptpreise bei unserer Tombola - Christine Joast, Roman Kraler und dem Leiter unserer Prostata Selbsthilfegruppe - Ludwig Hatz.



#### Christine Brunner

Lern- und Gedächtnistrainerin  
Diplom Lebens- und Sozialberaterin  
nach Viktor Frankl sinnzentriert und wertorientiert  
[www.christine-brunner.at](http://www.christine-brunner.at)  
Tel. 0650/8301987

#### Sprechstunde

jeweils dienstags  
15:00 bis 16:00 Uhr  
19:00 bis 20:00 Uhr  
Nur mit telefonischer Anmeldung  
Erstgespräch kostenfrei!



#### Gedächtnistraining von der Schule bis ins Alter

##### Zur Verbesserung der Lern-, Denk- und Gedächtnisleistung

Lernen liegt in der Natur des Menschen. Allein das Interesse und Hinterfragen der Sinnhaftigkeit des „Wozu Lernens“ sind bereits Motivation genug, um unsere Gehirnzellen zu aktivieren und um das optimale Lernergebnis zu erzielen.

Sie erhalten wichtige Informationen über die Ernährung zur Gesunderhaltung unseres Körpers, damit sich unsere Seele darin wohlfühlen kann. Denn Lernen ist immer mit Emotion verbunden. In einem ganzheitlichen Trainingsprogramm werden durch spielerische, schriftliche und mündliche Übungen sämtliche Kategorien des Denkens und der Wahrnehmung über unsere

Sinne, sowie im Besonderen die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit ohne Zeit- und Leistungsdruck trainiert:

- mit Übungen zur Wahrnehmung, zum Konzentrieren, Wortfinden, Überlegen und Entscheiden, Logischen Denken, Querdenken, Ordnen, Merken, ...;
- mit Bewegungs-, Musik- Sing-, Humor- und Entspannungsübungen;
- mit Impulsreferaten, die einen Bezug zum Leben in unserer Zeit haben, und
- mit einer angemessenen Herausforderung, ohne Unter- noch Überforderung.

**Denn wir sind alle Lernende und Lehrende zugleich!**

## Fit und gesund durch das Lesachtal

### GEMEINSAMER AUSFLUG

Die Gruppenleiter Regina Müller, Ludwig Hatz und Ferdinand Breschan Bodner organisierten für ihre Mitglieder einen Ausflug unter dem Motto „Fit und gesund durchs Lesachtal“.

Begonnen wurde dieser Gruppenausflug in Maria Luggau - im Tal der hundert Mühlen (so wird das Lesachtal heute noch genannt).

Zu seiner Hochblüte klapperten an die 200 Mühlen am rauschenden Bach. Die Bauern nutzten die Kraft des Wassers nicht nur zum Mahlen des Getreides, sondern auch zum Betreiben von Pflügen und Aufzügen, Dreschmaschinen und Sägewerken. Weiter ging es nach Ober-tiliach wo die Pfarrkirche St. Ulrich ein Heiligtum birgt, das weit über das Tal hinaus bekannt wurde -Die Tabernakel-Muttergottes von Ober-tiliach aus dem Jahre 1735, mit ihren fantastischen Fresken.



Gute Laune beim Besuch im Mühlenkino!

In der Werkstätte Ausserlechner in Kartitsch konnten wir uns persönlich von der hohen Qualität der Produkte überzeugen. Die Orthopädie - Fachwerkstätte wurde 1965 gegründet. Dieser Familienbetrieb hat sich mit viel Fleiß und handwerklichem Können über

35 Jahre hindurch einen großen, zufriedenen Kundenstock aufgebaut.

Bei Kaffee und Kuchen wurde der Tag mit den 20 teilnehmenden Personen in Heinfels gemütlich abgeschlossen.

Foto: Breschan Ferdl

## Neugründungen Selbsthilfegruppen

### Synapse - Elterninitiative – gemeinsam stark - für Kinder mit Lernschwäche

Seit Anfang 2013 trifft sich die Gruppe „Synapse“ jeden 1. Mittwoch im Monat, um sich mit anderen Eltern „legasthener“ Kinder auszutauschen. Romana Felbar und Elisabeth Tschojer wollen betroffenen und unsicheren Eltern durch Information und Aufklärung Hilfestellung leisten und einen Erfahrungsaustausch anbieten.

**Gruppentreffen:**  
jeden 1. Mittwoch im Monat,  
09.30 Uhr im Selbsthilfetreff

„Ich hab  
Legasthenie –  
na und?!“



### „Suizid - zurückgelassen!?“

Gruppenleiterin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch gemeinsame Gespräche anbieten.

In letzter Zeit hatte sich ihr Eindruck, dass bei diesem Thema noch eine Lücke offen bleibt - so verstärkt, dass diese nun durch eine neue Selbsthilfegruppe geschlossen wird.

Sinn und Zweck dieser Gruppe soll der Austausch von Betroffenen untereinander sein - Also das Gespräch mit Menschen, die die gleiche schmerzhaft Erfahrung durchleben mussten.

**Gruppentreffen:**  
jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr  
im Selbsthilfetreff



**Warum -**  
**Suizid** stürzt meist  
die Angehörigen ins  
Bodenlose, weil diese  
Art des Todes nicht  
begriffen werden kann.

# Österreichischer Pflege- und Betreuungspreis der **volkshilfe.** ÖSTERREICH

Mit dem Pflege- und Betreuungspreis würdigen Volkshilfe und Pflegenetz jedes Jahr das Engagement und die Initiativen pflegender Angehöriger, ehrenamtlicher HelferInnen und engagierter Unternehmen. Eine Auszeichnung erhielt **Pia Schlichenmair Obfrau des Vereines Hand in Hand** für und mit behinderten Kindern.



**„Mit dem Pflege- und Betreuungspreis rücken wir jene Menschen ins Rampenlicht, die sich tagtäglich der Pflege und Betreuung alter, kranker und behinderter Menschen annehmen. Diese Aufgabe wird oft still und leise erfüllt. Jetzt ist es an der Zeit, diese Leistungen zu würdigen!“,** meinte Mag. (FH) Erich Fenninger, Bundesgeschäftsführer der Volkshilfe Österreich.



## INFO - ECKE

Die TGKK bietet einmal pro Jahr kostenlos eine **allgemeine Vorsorgeuntersuchung für alle Versicherten ab 18 Jahre an**



### Fakten zum „Gesundheitspickerl“

Gut eine Stunde dauert der jährliche Gesundheitsscheck, der unter anderem einen Bluttest, den Blutdruck, Harn- und Stuhltests, ein EKG sowie Zusatzuntersuchungen wie Mammographie oder Darmspiegelung umfasst.

Zeit, die Sie auf jeden Fall investierten sollten!

**Was ist dafür zu tun und wohin kann ich mich wenden?**

An Allgemeinmediziner, Facharzt/ärztin für Innere Medizin sowie Facharzt/ärztin für Lungenheilkunde.

**Gesund leben und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen** - das „Gesundheitspickerl“ beruhigt! **Die TGKK bietet die Allgemeine Vorsorgeuntersuchung für alle Versicherten ab 18 Jahren** und mit Wohnsitz in Österreich an.

**Kostenlos gibt es dazu weiterführende Vorsorgeuntersuchungen:**

#### Für Frauen:

Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs und Brustkrebs; Kostenlose Mammografie jährlich für 120.000 Tirolerinnen von 40 bis 59 und alle zwei Jahre von 60 bis 69.

#### Für Männer:

Früherkennung von Prostatakrebs.

#### Für Frauen und Männer:

Früherkennung des Mast- und Dickdarmkrebs (Kolonoskopie);

#### Früherkennung von Augenkrankheiten und Hörverlust.

Rund 150.000 Personen lassen sich jährlich untersuchen.

### Fußpflege Gabi

Gabriele Winkler  
Schweizergasse 1  
9900 Lienz  
Tel.: 04852/62791



Zeit für Ruhe und Pflege

## MET - PRAXIS

Mathilde Köffler: 0676 / 9440909  
Markus Mader: 0676 / 884002099  
metpraxis@gmx.at

### SANITÄTSFACHHANDEL

**SANIBED**  
S A N I B E D O G  
... dem Leben Qualität geben  
www.sanibed.at

#### IMPRESSUM

##### Layout u. Gestaltung:

Kerstin Moritz, Brigitta Kashofer (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)  
Angaben u. Daten werden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, dennoch kann eine Gewähr für deren Richtigkeit nicht gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

[www.selbsthilfe-tirol.at/osttirol](http://www.selbsthilfe-tirol.at/osttirol)

Tel und Fax: 04852-606-290 Mobil: 0664-3856606

Mail: [osttirol@selbsthilfe-tirol.at](mailto:osttirol@selbsthilfe-tirol.at)

#### Bürozeiten:

Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr  
nachmittags nach Vereinbarung

#### Redaktionsschluss:

für die nächste Ausgabe  
15. 08. 2013