

**Themen in dieser
Ausgabe:**

- 10 Jahre Parkinson Selbsthilfe Osttirol
- Frühlingsball
- LEGASTHENIE
Lese-Rechtschreib-Schwäche
- Projekt
„EinzigARTig“
- Nachruf Ferdinand
Breschan-Bodner
- Angehörigen Netzwerk
Pflege – Alzheimer – Demenz
- Infoecke: Rezept-
gebühren-Befreiung

Herausgeber:

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

Anschrift:

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

E-Mail-Adresse:

selbsthilfe-osttirol@kh-
lienz.at

Homepage:

www.selbsthilfe-osttirol.at



Der Druck erfolgt
mit freundlicher
Unterstützung der

INTERN

**10
Jahre**

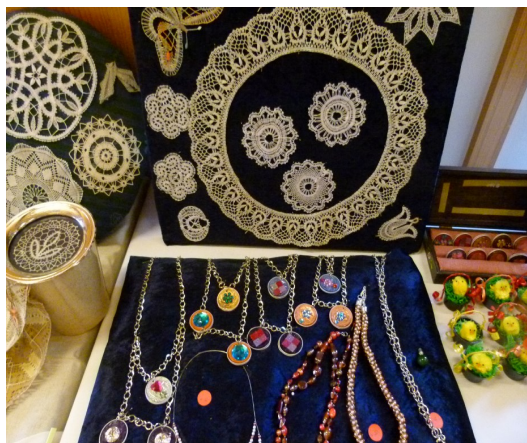
Parkinson Osttirol

Im April lud die Leiterin der **Parkinson-Selbsthilfegruppe Osttirol, Hildegard Mitterhofer**, anlässlich des Welt-Parkinson-Tages und zur Feier von zehn Jahren Parkinson-Selbsthilfe in Osttirol zu einem Infonachmittag im Lienzner Wohn- und Pflegeheim ein.

Neben **Prim. Dr. Großmann**, der über die **„Neuesten Erkenntnisse zu Parkinson“** informierte, referierte **Dr. Johann Ebner**, ebenfalls Mediziner und Obmann der Selbsthilfe Salzburg als selbst Parkinsonbetroffener über **„Das Leben lieben trotz Parkinson – Geheimnisse zum Glück“**. Er stellte die 10 Gebote zum Glück vor. (...überprüfe deine Einstellung, deine Ernährung, deine Lebensweise, deine Ziele, pflege Beziehungen, nutze den Augenblick...) und gab viele gute Gedanken mit nach Hause. Zum Abschluss gab **Dr. Hans Rezac**, Obmann des Landesverband Tirol der Parkinsonselbsthilfe Österreich berührende Einblicke über **„Parkinson aus der Sicht der Angehörigen“**.

Die Demografie zeigt, dass die Tendenz der Parkinson-Fälle steigend ist – von 100.000 Personen sind rund 160 betroffen. Umso wichtiger ist es Hildegard Mitterhofer, die seit einigen Jahren die Parkinson-Selbsthilfe in Osttirol leitet, den Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten: „Momentan treffen sich ca. 16 Mitglieder, einmal im Monat im Kegelstadel in Leisach. Die Betroffenen kommen dabei meistens in Begleitung von Verwandten.“ Nicht nur die Treffen, sondern auch Bewegungstherapie, Gedächtnistraining, Ausflüge und verschiedenste Vorträge zählen zu den Aktivitäten der Selbsthilfegruppe.

Im Anschluss an die Vorträge lud die Gruppe zur 10. Jahresfeier mit selbstgebackenen Köstlichkeiten und leckeren Brötchen. Umrahmt wurde die Feierlichkeit mit der Ausstellung von liebevoll angefertigten Hobbyarbeiten der Parkinsonbetroffenen.





Am Samstag, den 26. April war der Kolpingsaal Lienz, wieder Treffpunkt für alle Osttiroler Tanzbegeisterten. Die Selbsthilfe Osttirol lud alle Freunde und Unterstützer zum geselligen Beisammensein ein. Bei Musik von den „Nachtwerkern“ wurde eifrig getanzt. Ein besonderes Highlight bot die Linedance- Gruppe Osttirol mit ihrer Mitternachtseinlage.

Auf diesem Wege dürfen wir uns nochmals recht herzlich bei den Akteuren bedanken!

Die freiwilligen Eintritte kamen den Selbsthilfegruppen in Osttirol zugute. Herzliche Gratulation an die Gewinner der 4 Hauptpreise bei unserer Tombola.



LEGASTHENIE Lese-Rechtschreib-Schwäche

Montag, 19. Mai fand im Sparkassensaal Lienz ein Informationsabend zum Thema: **LEGASTHENIE, Lese-Rechtschreibschwäche** aus medizinischer, psychologischer und pädagogischer Sicht statt. Primar Dr. Martin Schmidt (BKH Lienz), Mag. Bernadette Moser (Schulpsychologin) sowie Dipl.Päd. Christine Vergeiner referierten im vollbesetzten Saal.

Fast jeder hat schon irgendetwas über das Thema Legasthenie gehört und trotzdem ist für viele unklar, was man genau darunter versteht. Viele Betroffene wissen gar nicht, woher die Probleme beim Lesen und Schreiben kommen. In den meisten Fällen wird darauf mit einem Mehr an Üben reagiert, doch ein Erfolg stellt sich trotzdem nicht ein. Die Ursachen einer Lese- und Rechtschreibschwäche sind genauso vielfältig wie ihre Erscheinungs-

nungsformen. Um vielleicht etwas Klarheit in dieses Thema zu bringen lud unsere Selbsthilfegruppe „**Synapse**“ mit Romana Felbar und Elisabeth Tschojzer zu diesem Infoabend.



einzigARTig

Mit „einzigARTig“ hat Andreas Weiskopf, Direktor der Sonderschule Lienz, gemeinsam mit Künstler Oskar Stocker und zahlreichen Institutionen ein Projekt geschaffen, das die Besonderheit und Einzigartigkeit jedes einzelnen Menschen betonen soll. Mit dem vielschichtigen Programm aus Kunst, Unterhaltung und Information sollten nicht nur die starken Persönlichkeiten der Sonderschule Lienz in den Mittelpunkt gestellt werden, sondern auch beispielsweise kranke und alte Menschen sowie Personen, die mit Einschränkungen konfrontiert sind oder auch Menschen mit Migrationshintergrund. Der Künstler Oskar Stocker – ein international gefragter Porträtist – hat von 15 SchülerInnen der Sonderschule im Alter von sechs bis 18 Jahren Porträts angefertigt, die im Mai einer breiten Öffentlichkeit präsentiert wurden.

Die Selbsthilfe Osttirol und ihre Gruppen konnten sich im Rahmen dieses Projektes in der Spitalkirche präsentieren.

Außerdem veranstalteten einige Gruppen im Rahmen des Abendprogrammes einige themenspezifische Gesprächsrunden und Infoabende.



So beschrieb Andreas Weiskopf das Projekt:

In einer Zeit, die sich im Wandel befindet, werden von der Politik Schritte gesetzt, die notwendig sind, um den Bedürfnissen der Gesellschaft Rechnung zu tragen. Natürlich auch in Hinsicht auf die veränderte Wahrnehmung im Umgang mit Menschen mit Behinderung.

Es beginnt bei der vorgeburtlichen Untersuchung, erstreckt sich über die Frühförderung, die vor-, schulische und nachschulische Förderung, die Eingliederung in das Berufsleben und endet bei der Frage nach dem sinnvollen Altern jener Menschen, die trotz aller Maßnahmen noch immer am Rande der Gesellschaft stehen.

Ihre Teilhabe an der Gesellschaft darf nicht nur geduldet, nein sie muss selbstverständlich werden.

Der Blick in die Gesichter von Menschen mit Behinderung fällt vielen nicht leicht und wird deshalb lieber vermieden. „einzigARTig“ will diese Unsicherheit sichtbar machen, die Gesellschaft zwingen jene Gesichter anzusehen, die ausgeblendet werden, um das Gesicht des Problems nicht sehen zu müssen.

Riesige Portraits von Schülerinnen und Schülern, aufgestellt an besonderen Plätzen, sollen die Menschen zum Hinschauen auffordern und veranlassen, dass sie ihre Gedanken zum Thema „Menschen am Rande“, „Umgang mit Menschen mit Behinderung“ und „Inklusion“ kreieren. „einzigARTig“ stellt diese Kinder in den Mittelpunkt, lasse den Scheinwerfer auf sie richten und gebe ihnen einen besonderen Wert.





Nachruf

Ferdinand Breschan-Bodner
verstorben am 09.06.2014

Völlig unerwartet verstarb Ferdl Breschan, der viele Jahre Gruppenleiter der Diabetiker Selbsthilfe Osttirol war.

Ferdl hat in den letzten Jahren die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Osttirol mitgeprägt und aktiv mitgestaltet.

Wir sind dankbar für die Zeit des gemeinsamen Engagements, für seinen Einsatz, seine Ideen, seine klaren Worte und nicht

zuletzt für seine wunderbaren Fotos.

Wir werden ihn in lieber Erinnerung behalten.

Wir gedenken unseres lieben Ferdl am Samstag, den 05. Juli um 16:00 Uhr in der Hauskapelle des Wohn- und Pflegeheimes Lienz.



INFO-ECKE

REZEPTGEBÜHREN BEFREIUNG

Menschen mit einem Einkommen unter 837,63 Euro netto im Monat können von der Rezeptgebühr befreit werden. Arbeitslose Menschen werden sogar befreit, wenn sie monatlich bis zu 977,24 Euro erhalten, weil die Berechnung anders erfolgt.

Die Rezeptgebühr beträgt in Österreich 5,30 Euro. PensionistInnen mit Ausgleichszulage sind von der Rezeptgebühr automatisch befreit, Alleinstehende, die unter 837,63 Euro netto verdienen, können einen Antrag auf Befreiung stellen. Bei Ehepaaren liegt die Grenze bei zusammen 1.255,89 Euro. Bei Arbeitslosen liegt der Betrag bei 977,24 Euro bzw. bei 1.465,21 Euro bei Ehepaaren. Das wissen die wenigsten Betroffenen.

Die Berechnungsgrundlage für die Rezeptgebührenbefreiung ist das Jahreseinkommen. Löhne oder Ausgleichszulagen bei PensionistInnen werden 14 Mal pro Jahr ausbezahlt. Arbeitslosengeld und Notstandshilfe nur zwölfmal. Weil man das, wie gesagt, aufs ganze Jahr umlegen muss, liegt daher die Grenze beim monatlichen Arbeitslosengeld oder der Notstandshilfe höher. Auf den Tag umgelegt, bedeutet das ein tägliches Arbeitslosengeld von weniger als 32 Euro für Alleinstehende.

Wer ist sonst noch befreit?

Bei überdurchschnittlichen Leiden oder Gebrechen gilt für Alleinstehende ein Wert von 1.232,82 und bei Ehepaaren 1.684,99 Euro. Auch hier gilt ein höherer Richtsatz für Arbeitslose. Die SozialrechtsexpertInnen der AK geben darüber gerne Auskunft.



Das Angehörigen Netzwerk Pflege – Alzheimer – Demenz lud zur Produktpräsentation von Inkontinenz- und Pflegeprodukten der Firma SCA HYGIENE PRODUCTS ein. Herr Peer sprach auf seine humorvolle aber trotzdem sensible Art über die richtige Produktwahl, Anlegetechnik, Pflege intakter Hautverhältnisse und nicht zuletzt über den Wohlfühlfaktor bei Blasenschwäche.

Fußpflege Gabi

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



Zeit für Ruhe und Pflege

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

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

Mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Bürozeiten:

Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr
nachmittags nach Vereinbarung

Redaktionsschluss:

für die nächste Ausgabe
15. 08. 2014