

INTERN

Kreativwerkstatt der Selbsthilfe Osttirol

„Kreativ sein macht gemeinsam mehr Spaß“



In der Kreativgruppe unter Anleitung von Elfi Hernfeld und Sophie Hoffmann treffen sich Menschen – ob mit oder ohne künstlerischer Erfahrung – unter dem Motto „Kreativ sein macht gemeinsam mehr Spaß“ um abwechselnd Mal- sowie Bastelarbeiten zu gestalten. Dabei kommt es gar nicht darauf an, dass ein besonders schönes Kunstwerk entsteht, viel wichtiger ist der Spaß und die Freude „Kreatives“ entstehen zu lassen.



Die Gruppe trifft sich jeden Freitag um 15.00 Uhr im Selbsthilfetreff für ein paar gemeinsame Stunden – Stunden, die nicht nur dem Voratz der Selbsthilfe Osttirol einer gelebten Gemeinschaft dienen, sondern deren Erzeugnisse andere Menschen erfreuen. Zum Beispiel die in liebevoller Handarbeit hergestellten Gekchenkarten, Kerzen, Acrylbilder und Seidenmalereitücher.

Ziel der Gruppe ist es zur Kreativität zu ermutigen, um Gefühle, Gedanken und Beobachtungen Ausdruck zu verleihen. Darüber hinaus gibt der regelmäßige Besuch dieser Aktivitäten auch Tagesstruktur und ist sinnvolle Freizeitgestaltung, somit fördert man die gesunden Persönlichkeitsanteile und stärkt das eigene Selbstbewusstsein.

Themen in dieser Ausgabe:

- Kreativwerkstatt
- Kontakt - Café
- Adventsingen
- Hilfe für pflegende Angehörige
- 6. Selbsthilfetag
- Trauerwanderung
- Osttiroler Diabetestag
- Info-Ecke/
Hausärztlicher Notruf

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. Hiblerstraße 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

KONTAKT-CAFÉ



DER



jeden Dienstag
von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr
im Selbsthilfe-Treff,
Rechter Iselweg 5a, Lienz

Jeder der einfach eine Tasse Kaffee
und Kuchen in gemütlicher,
ungezwungener
Atmosphäre genießen möchte,
kann ohne Anmeldung kommen.
Wir freuen uns!

ADVENTSINGEN

„Und wir sehen schon den Stern“
der
SELBST HILFE OSTTIROL

Tristacher Sänger

Kirchenmusik Koller

Geschwister Walder

Die Tristacher Sänger, die Kirchenmusik Koller und die Geschwister Walder stimmen mit traditionellen Klängen auf Weihnachten ein.
Sprecherin: Brigitte Raneburger

Freitag, 20. Dezember 2013
19.00 Uhr, Klosterkirche St. Marien Lienz

Eintritt: freiwillige Spenden für einen guten Zweck

SONNENSTADT LIENZ

Fortbildung für Pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige fordern oft sehr viel von sich selbst. Der Kurs bot praktische Hilfe, zeigte aber auch notwendige Grenzen auf.



Am 23. September startete die achtteilige Fortbildungsreihe mit insgesamt 110 wissenshungrigen Teilnehmern. Die einzelnen Module fanden jede Woche abends jeweils in Lienz, Matri und Abfaltersbach statt. Aus den demographischen Rahmenbedingungen für die Bedarfs- und Entwicklungsplanung im Bezirk

Lienz ging hervor, dass sich der Anteil der über 85-jährigen in den nächsten 40 Jahren nahezu verdreifachen wird, was mit einer Steigerung der Nachfrage an Pflege- und Betreuungsleistung einhergehen wird. Um die derzeitigen informellen Pflege und Betreuungsleistungen (ca. 75%) in den Familien zu stützen, bedarf es Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger.

Als „SELBSTHILFE OSTTIROL“ sehen wir unseren Auftrag darin, die Selbsthilfepotentiale pflegender Angehöriger zu stützen und zu fördern, um älteren und hilfsbedürftigen Menschen den Verbleib im eigenen, gewohnten Umfeld möglichst lange zu sichern. Ziel der Ausbildung war es, pflegenden Angehörigen, die selbstverständlich auch zeitlich durch die Pflege sehr eingeschränkt sind, umfangreiche und professionelle Schulungen zur Verfügung zu stellen, um sie bei ihrer wertvollen Tätigkeit zu unterstützen. Die meisten Menschen

haben den Wunsch bzw. das Bedürfnis, zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung versorgt zu werden.

Pflegende Angehörige, die sich dieser Aufgabe stellen, fehlt oftmals das Wissen, wie die Pflege in der Praxis bestmöglich umgesetzt werden kann. Zu Beginn sind betreuende Personen manchmal gar nicht in der Lage voraussehen, wo sich Probleme ergeben könnten und welche Anforderungen auf sie zukommen. Dieser Umstand führt zu Überlastung und Verunsicherung. Wenn Pflegende aber das Gefühl haben, gut informiert zu sein und die Lage unter Kontrolle zu haben, kommen sie mit den Herausforderungen wesentlich besser zu recht.

In speziellen Schulungen und Kursen für pflegende Angehörige wurde durch fachliche Anleitung und praktische Übungen das nötige Knowhow vermittelt.



Die Teilnehmer der Region Lienz beim Abschlussmodul - Übersicht der hilfebietenden Einrichtungen

Die Prostata Selbsthilfegruppe

Osttirol feierte ihr 5-jähriges Bestehen. Die Obfrau und die Geschäftsstellenleitung gratulierten dem engagierten Gruppenleiter Hatz Ludwig und dankten Prim. Dr. Hubert Volgger für seine jahrelange Unterstützung der Gruppe.

Auf weitere gute Zusammenarbeit!



Enormer Andrang beim 6. Osttiroler Selbsthilfetag

Bis auf den letzten Platz gefüllt waren die Vorträge und Workshops beim 6. Osttiroler Selbsthilfetag am 09. November. Der Andrang war enorm, das Interesse groß und der Bedarf aktueller denn je.

Alle Workshops waren ausgebucht und das Interesse an den Vorträgen ungebrochen. Weit über 1500 BesucherInnen nutzten die Angebote des Selbsthilfetages und bestätigten das breite Interesse der Öffentlichkeit für die Anliegen der Selbsthilfe.

In den Räumlichkeiten der Wirtschaftskammer Lienz wurden kostenlos Möglichkeiten aufgezeigt die Gesundheit positiv zu fördern.

Zum Schwerpunkt **Gesunde Region – Seele, Ernährung, Bewegung-** wurde aufgezeigt das Gesundheit eng verknüpft mit der Einheit von **Körper, Geist und Seele** ist.

Die Erhaltung vollständiger, geistiger, seelischer und körperlicher Gesundheit wird uns nicht geschenkt. Sie muss täglich neu erarbeitet werden und erfordert die Bereitschaft zur Veränderung in vielen Bereichen.

Wir müssen auf verschiedenen Ebenen tätig werden, Trägheit durch Aktivität ersetzen, die Lebens- und Ernährungsumstände überdenken, den Weg zurück zur Natur und Einfachheit finden, der Seele Raum für Entwicklung und Wohlfühl geben, um aus den inneren Quellen der Kraft schöpfen zu können. Wir müssen lernen, Eigenverantwortung zu übernehmen und präventiv vorzubeugen. Einer der Höhepunkte war sicher der Impulsvortrag **„Spitze sein wenn's drauf ankommt“** mit Matthias Herzog. Er war authentisch, witzig und „bewegte“

die Zuhörer wortwörtlich. Ein kurzweiliger und informativer Vortrag der andere Sichtweisen aufzeigte und positive Denkanstöße vermittelte, gespickt mit umsetzbaren Ideen und Lösungsvorschlägen.



„Bewegte“ Übung bei Matthias Herzog

Die Referenten des Nachmittagsprogramms, **Hospiz- und Palliativversorgung sowie Trauerarbeit** hatten als gemeinsames Ziel - die Verbesserung der Lebensqualität von unheilbar kranken und sterbenden Patienten sowie ihrer Angehörigen. - **„Leben bis zuletzt“**

Abschließend fand die Präsentation der HAK-Maturaprojekte „Erziehung aus Sicht der Eltern“ sowie „Erziehung aus Sicht der Jugend“ statt. Schon im Vorfeld wurde durch Kurzvorträge die Thematik **Abenteuer Kindheit und Jugendzeit sowie Persönlichkeitsentwicklung** behandelt. Das tolle Feedback ermutigt schon wieder zu Vorbereitungen für den 7. Selbsthilfetag, welcher 2015 stattfinden wird. Die Selbsthilfe Osttirol wird alles daran setzen wieder ein ansprechendes Programm mit namhaften ExpertInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammenzustellen.



Der Workshop **Dance-Ability** hat Menschen mit und ohne Behinderung zusammengebracht



Für das leibliche Wohl sorgten die Schülerinnen der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen



Eröffnung durch Obfrau Daniela Meier und GS-Leiterin Christl Rennhofer gedolmetscht in Gebärdensprache



Der vollbesetzte Saal bei der Eröffnungsfeier

Trauerwanderung



Unter dem Motto „Gemeinsam geht es weiter“ haben die Trauergruppen der Selbsthilfe Osttirol zu einer gemeinsamen Trauerwanderung eingeladen.

Die Wanderung führte die rund 25 Teilnehmer trotz Schlechtwetters von der Erasmus Kapelle in Thurn bis zum Helenenkirchl. Anschließend wurde mit einer Andacht an die Lieben gedacht.

In gemeinsamen Erinnern, Hoffen und Beten wurde erfahren, dass man in seiner Trauer nicht alleine sein muss. Im Miteinander kann Raum sein für Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges.

Osttiroler Diabetestag



Mit Vorträgen, einer Informationsausstellung und kompetenten Experten bot der Osttiroler Diabetestag, welcher am 27. November im BKH Lienz stattfand, wertvolle Hilfe für Betroffene. Die Ausstellung präsentierte viel Wissenswertes über bewährte und neue Produkte und informierte über passende Hilfsangebote.

Kurzreferate von OA Dr. Egon Eisendle, DGKS Petra Oberwasserlechner und Alois Stotter standen am Nachmittag am Programm.

GS-Leiterin Christl Rennhofer-Moritz sprach über die Entwicklung der Selbsthilfe und Ferdinand Breschan-Bodner stellte die Selbsthilfegruppe vor. Die Selbsthilfegruppe Diabetes unter der Leitung von Ferdinand Breschan-Bodner und Klaus Steinmair trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr im Selbsthilfetreff, Rechter Iselweg 5a, 9900 Lienz.

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

MET - PRAXIS

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

Mail: osttirol@selbsthilfe-tirol.at

Bürozeiten:

Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr
nachmittags nach Vereinbarung

Redaktionsschluss:

für die nächste Ausgabe
15. 02. 2014



Info- Ecke

Hausärztlicher Nachtbereitschaftsdienst



Bisher war man in den Nachtzeiten bei plötzlicher Erkrankung oder Verletzung darauf angewiesen ins nächste Krankenhaus zu fahren oder den Notarzt zu rufen.

Mit der Rufnummer 141 steht nun eine wohnortnahe nächtliche Versorgung zur Verfügung.

WOFÜR:

für Erkrankte, bei denen die Behandlung nicht bis zum nächsten Tag warten kann.

WIE ERREICHBAR:

die 141 wählen (ohne Vorwahl)
nach der Aufforderung die Postleitzahl angeben
der diensthabender Arzt/Ärztin meldet sich

IN WELCHER ZEIT:

Von Montag bis Freitag zwischen 19 und 7 Uhr

VORTEILE:

wohnortnahe allgemeinmedizinische Versorgung
entweder in der Ordination oder
durch Hausbesuch
keine zeit- und kostenaufwändige Fahrt ins
Krankenhaus

WOCHENEND- UND FEIERTAGSDIENSTE:

an den Wochenenden und Feiertagen sind die
diensthabenden Kassenärzte unter 141 rund um
die Uhr erreichbar

WANN SIND RETTUNG/NOTARZT UNTER 144 ZU RUFEN?

Insbesondere
in lebensbedrohlichen Notfällen
bei schweren Unfällen
bei Atemnot,
bei Bewusstlosigkeit