

FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

ÖZIV

AKTUELL

MAI 2023

ÖZIV AKTUELL 146

LUNGAU MURURSPRUNG
BILDOUELLE: SYLVIA SOHLNER

INFORMATIONENZEITUNG
DES ÖZIV
LANDESVERBANDES
SALZBURG

WIRD AUS MITTELN DES LANDES SALZBURG GEFÖRDERT.



LAND
SALZBURG

FRAGEN ZUM THEMA "EINZUG INS SENIORENWOHNHEIM"

Quelle: Elisabeth Ausweger

Ich werde immer wieder von Klienten und Angehörigen gefragt, was zu beachten sei bei einem Umzug in ein Seniorenwohnheim. Manche fragen mich, ob es wirklich stimmt, dass man einfach ins Seniorenheim kommen kann. Hier kann ich Sie beruhigen, Sie können nicht gezwungen werden, in ein Heim einzuziehen. Die Entscheidung, sich in einem Seniorenwohnheim betreuen zu lassen, treffen nur Sie selbst! Kinder- und Angehörige sind nur Berater*innen. Auch die Wahl der Einrichtung liegt bei Ihnen, aber meiner Erfahrung nach wird immer das Seniorenwohnhaus dem Wohnort am nächstgelegenen gewählt, um im gewohnten Wohnumfeld zu bleiben.

Die Überlegung, in ein Seniorenwohnheim zu ziehen, bringt aber auch viele Fragen mit sich. Wo muss ich mich anmelden, habe ich Wahlfreiheit für ein Seniorenwohnheim, welche Aufnahmekriterien muss ich erfüllen, was kostet mich und meine Angehörigen ein Platz in einem Seniorenwohnheim; darf ich jederzeit Besuch bekommen, kann ich auch mal wieder zu Hause bei meiner Familie übernachten, kann ich auch noch mit meiner Familie in den Urlaub fahren und vieles mehr ...

Personen, die eine Erwachsenenvertretung haben, müssen bei einem dauerhaften Wohnsitzwechsel das Gericht informieren. Wenn Sie sich zu einem Umzug in ein Seniorenwohnheim entschieden haben, haben Sie grundsätzlich die Entscheidung, in welches Heim Sie einziehen möchten. Prinzipiell konzentriert sich die Behörde an Ihrem Hauptwohnsitz/Gemeinde.

Es gibt auch unterschiedliche Wohnformen wie die Hausgemeinschaften, Betreutes Wohnen und natürlich das "klassische Seniorenwohnheim".

Überlegen Sie und Ihre Angehörigen sich zuerst, welche Wünsche-Erwartungen Sie vom Seniorenwohnheim haben.

Vereinbaren Sie mit Ihren Angehörigen einen Termin im Seniorenwohnheim Ihrer Wahl zur Besichtigung und sprechen alle Ihre Bedenken und Fragen offen an, schauen Sie sich den Umgang, Atmosphäre, Wertschätzung der Mitarbeiter und der Führung gut an.

Informieren Sie sich sehr genau, vor allem über Kosten und Leistungen Ihres Aufenthaltes. Welche Leistungen sind in den Grund- und Pflegetarifen enthalten. Welche Leistungen sind gesondert zu bezahlen, und was ist bei Abwesenheit wie Urlaub mit Familie, Krankenhaus, Reha zu entrichten.

Lassen Sie sich Unterlagen mitgeben, evtl. auch ein Vertragsmuster, Preisliste, Speisepläne, Freizeitaktivitäten, Wochenplan.

Klären Sie, ob Sie Ihnen lieb gewonnene Möbel, Bilder, Lampen mitnehmen dürfen und ob Ihnen ein Abstellraum zur Verfügung steht.

Manche Seniorenwohnhäuser bieten ein Probewohnen an, damit Sie sich ein besseres Bild machen können. Nutzen Sie das Angebot, denn so können Sie überprüfen, ob das Zugesagte auch mit dem Alltag übereinstimmt. Sie können den Tagesablauf miterleben und entwickeln ein Gefühl von der neuen Wohnumgebung.

ZU DER WOHNFORM HAUSGEMEINSCHAFT:

Das Ziel der Hausgemeinschaft ist, für pflegebedürftige Menschen ein Wohnumfeld zu schaffen, in dem eine möglichst normale Lebenssituation und die notwendige Hilfe angeboten wird und dennoch eine hohe Wohnqualität erhalten bleibt, die dem bisherigen Leben sehr nahekommt.

BETREUTES WOHNEN:

Ist besonders sinnvoll, wenn Sie in begrenzten Maße Hilfe im Alltag benötigen, aber weiter selbstständig wohnen möchten. In diesem Fall wird die pflegerische Unterstützung von der Hauskrankenpflege erbracht. Zu vereinbarten Zeiten steht eine fachliche Pflegeperson zur Verfügung. Die Wohnungen sind barrierefrei. Zu beachten ist, man muss über 60 Jahre sein, die Vergaberichtlinien der Stadt Salzburg erfüllen. Wenn Sie am Land wohnen, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer zuständigen Gemeinde.

SENIORENWOHNHAUS:

Wenn Sie viel Hilfe benötigen, ist ein Seniorenwohnhaus sinnvoller.

ANMELDUNG FÜR EINE DER WOHNFORMEN:

Bei gemeindeeigenen Einrichtungen findet die Anmeldung im Gemeindeamt statt, für Heime der Stadt ist die Anmeldung zentral organisiert. Alle Aufnahmewerber müssen sich an die Seniorenbetreuung der Stadt Salzburg wenden. Die Anmeldung in privaten Heimen findet direkt in den Einrichtungen statt.

Die Häuser entscheiden über die Aufnahme meist nach Dringlichkeit und Hauptwohnsitz, nicht nach dem Datum der Anmeldung. Seniorenwohnhäuser nehmen vorwiegend Personen auf, die über eine Pflegestufe 3 verfügen.

WICHTIG:

Bei einem Bezirkswechsel ist es mit dem Sozialamt zuerst zu klären, ob ggf. die Kosten übernommen werden. Dieses trifft nicht für Selbstzahler zu.

Indem Sie sich schon mit ihren Angehörigen besprochen haben und sich auch Aufzeichnungen darüber gemacht haben, hier noch ein paar Tipps von mir, worauf Sie besonderes Augenmerk legen sollten.

WOHNEINHEIT:

Größe des Zimmers (Bad-Schlaf-Raum), Ausstattung des Badezimmers, TV-Anschluss, Internet, Mitnahmemöglichkeit eigener Möbel, Bilder, Lampen

DIENSTLEISTUNGEN:

Häufigkeit der Reinigung des Zimmers, Instandhaltungsarbeit, Zahl/Umfang der Mahlzeiten, Frühstücksbuffet, Normal,-Schon,-Diät und vegetarische Kost. Häufigkeit vom Wechseln der Bettwäsche und Handtücher, wo wird die persönliche Wäsche gewaschen, Bibliothek, Gemeinschaftsanlage

EXTERNE DIENSTLEISTUNG:

Freie Arztwahl, Physio-, Ergotherapie, Logopädie, Fußpflege, Friseur

FREIBEREICHE:

Nähe zum öffentlichen Verkehrsmittel

KOSTEN:

Standard und Zusatzleistungen, Pfliegerate, Vergütung bei Abwesenheit, Kautionsversicherungsschutz

RECHTSBEZIEHUNG:

Vertrag, Heimordnung, nachvollziehbare Dokumentation der Pflegeleistungen

VERTRAGSPFLICHT:

Mit der Aufnahme in ein Seniorenwohnhaus entsteht eine sogenannte Rechtsbeziehung. Der Inhalt dieser Beziehung steht im Vertrag, auch dieser Vertrag ist nach Einhaltung der Kündigungsfrist kündbar. Der Vertrag sollte Regelungen zu allen wichtigen Fragen, die das Verhältnis Bewohner*innen/Heimträger betreffen, enthalten. Je mehr Einzelheiten von Anfang an vereinbart sind, desto weniger Missverständnisse gibt es in Zukunft. Der Vertragstext sollte klar und verständlich sein. Die Dauer des Vertrages, Räumlichkeiten, Entgeltaufschlüsselung (Unterkunft-Verpflegung-Grundbetreuung-aufwendige Pflege- und Zusatzleistungen). Wenn die Hinterlegung einer Kautions vereinbart wird, darf diese eine bestimmte Höhe nicht überschreiten. Die Höchstbetragsgrenze ist für Selbstzahler*innen mit einem Monatsentgelt festgelegt und für Sozialhilfeempfänger*innen mit € 300,- hinterlegt.

WELCHE UNTERLAGEN SIE BENÖTIGEN:

E-Card, Meldebescheinigung, Pensionsbescheid, Bankauszüge der letzten drei Monate, Geburtsurkunde-, Staatsbürgerschaft- Heiratsurkunde- Vorsorgevollmacht-Reisepass- Pflegegeldbescheid, Arztbefunde und aktuelles Medikamentenblatt, sollten Sie noch Einkünfte aus Vermietung - Verpachtung haben, bitte auch diese bekannt geben. Grundsätzlich müssen Sie sich durch das laufende Einkommen den Heimplatz leisten können. Ist das jedoch nicht der Fall, wird um Sozialhilfe angesucht. Die Abwicklungen des Antrages um Sozialhilfe übernimmt das Seniorenwohnhaus. Sollten Sie vom Sozialamt Unterstützung bekommen, steht ihnen ein Freibetrag von 20% der Pension/ 10% von der Pflegestufe, die Auszahlung des 13. und 14. verbleibt bei Ihnen

Bitte überlegen Sie, sich mit Ihren Angehörigen eine Vorsorgevollmacht zu erstellen, bevor Sie in das Seniorenwohnhaus einziehen.

Der Umzug ins Pflegeheim ist ein einschneidender Prozess für die gesamte Familie. Daher will die Entscheidung wohlüberlegt und ihre Umsetzung gut geplant sein.

Sobald der Platz im Seniorenwohnhaus bestätigt ist, steht dem Umzug nichts mehr im Weg. Jetzt beginnt die Organisation dafür, auch hierfür stellt eine Checkliste eine große Hilfe dar.

AUFLÖSUNG DES BISHERIGEN WOHSITZES:

Mietvertrag- Haushaltsversicherung-GIS- Strom und laufende Daueraufträge sind der Reihe nach zu kündigen. Bei Mietwohnung der Stadt Salzburg wurde die Kündigungsfrist bei Einzug in ein Seniorenwohnhaus auf zwei Monate verkürzt. Bei privaten Vermietern bitte im Vertrag nachlesen.

INFORMATION ÜBER UMSZUG INS SENIOENWIHNHAUS:

Hausarzt-Apotheke- Therapeuten- Hauskrankenpflge (wenn genützt), Bank, Freunde, Finanzamt, Pflege- und Krankenkasse, Zeitungsabonnements. Absprache mit dem Seniorenwohnhaus, wann Möbel gebracht werden können (Transport bestellen)

LOGISTIK:

Wer führt den Umzug durch? Abklärung, was mitgenommen werden darf/kann

ANKUNFT IM NEUEN ZUHAUSE:

Spätestens am Tag des Einzuges im Seniorenwohnhaus steht die Unterzeichnung des Vertrages an

Quelle: Dr. med. Günter Goiginger
Wiener Bundesstraße 61b
5300 Hallwang



MEHR GESUNDE LEBENSJAHRE

„Alt darf man halt nicht werden!“ Mit diesem Satz wird oft versucht, die zunehmenden gesundheitlichen Beschwerden im Alter zu begründen. In der heutigen Zeit sind wir mit der Tatsache konfrontiert, dass die Lebenserwartung zwar immer weiter ansteigt, nicht unbedingt aber die Anzahl der gesunden Lebensjahre.

Der Grund sind hauptsächlich chronische Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs. Die meisten von uns sorgen für das Alter vor, aber leider nur finanziell. Die gesundheitliche Vorsorge bleibt durch unseren modernen Lebensstil häufig auf der Strecke. Wenn man alleine bedenkt, dass der Muskelabbau bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt, dann ist ein wesentlicher Aspekt des gesunden Alterns die Bewegung und Aktivierung der Muskulatur, damit wir uns diese so lange wie möglich erhalten.

Neben der regelmäßigen Bewegung ist die gesunde Ernährung aber ebenfalls enorm wichtig. Entscheidend bei der Ernährung ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen hochwertigem Eiweiß, ballaststoffreichen Kohlenhydraten und gesunden Fetten. Zudem sollten wir ausreichend Mikronährstoffe, also Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine aufnehmen. Ideal wäre es, wenn wir mehrmals täglich Gemüse und Obst essen würden und gelegentlich unseren Mikronährstoffstatus bei dafür ausgebildeten Ärzten überprüfen lassen. In der westlichen Ernährung ist aber der Anteil an industriell stark verarbeiteten Lebensmitteln, ballaststoffarmen Kohlenhydraten sowie schlechten Fetten sehr hoch. Brot, Teigwaren und Reis sowie verarbeitetes Fleisch dominieren auf unseren Tellern.

Das sogenannte Snacken soll nicht unerwähnt bleiben, also die Kleinigkeiten zwischendurch, seien es Süßigkeiten oder andere Knabbereien, aber auch kalorienreiche Getränke wie Softdrinks. Alle Zuckerformen, egal ob es der reine Haushaltszucker ist, oder komplexere Kohlenhydrate wie die Stärke (z.B. in Brot, Reis, Teigwaren), werden im Verdauungstrakt aufgespalten.

Es bleibt nach mehr oder weniger komplizierten Zerkleinerungsschritten unterm Strich ein einfacher Zucker - hauptsächlich Traubenzucker - über. Dieser gelangt über das Blut in unsere Zellen. Gespeichert wird der Zucker hauptsächlich in unseren Muskeln und der Leber. Im Alter nimmt aber, wie schon erwähnt, die Muskelmasse ab – vor allem, wenn wir nichts dagegen tun.

Das bedeutet, der Platz im Körper, an dem Zucker gespeichert werden kann, verkleinert sich. Gleichzeitig bewegen wir uns aufgrund der modernen Errungenschaften der Technik (Rolltreppe, Lift, Auto,..) nicht annähernd so viel wie früher, sodass der Zucker in den Zellen auch weniger abgebaut wird. Trotzdem wird weiterhin kohlenhydratreiche Kost gegessen. Der Zucker, der nicht mehr in den Speicher passt, wird schlussendlich in Fett umgewandelt. Das bedeutet, wenig Bewegung gepaart mit energiereicher Ernährung führt zu einer Steigerung des Fettgehaltes im Körper, während die Muskelmasse immer weiter abnimmt. Übergewicht und Fettleibigkeit sind die Folge.

Es entwickelt sich das sogenannte metabolische Syndrom, welches durch ein deutlich erhöhtes Risiko für schwere Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes gekennzeichnet ist. Diesen Teufelskreislauf gilt es zu durchbrechen, um die Chance auf ein langes und gesundes Leben wesentlich zu steigern. Deshalb ist ein kritischer Blick auf unsere Teller angebracht, auf dem viel Gemüse und ausreichend hochwertiges Eiweiß (Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, hochwertiges Fleisch und tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft) liegen sollte. Den Anteil an industriell stark verarbeiteten Lebensmitteln (Fertigprodukte, verarbeitetes Fleisch,...) gilt es dagegen zu reduzieren.

Bei stärkereichen Getreideprodukten empfiehlt es sich, diese nur in Maßen zu konsumieren und hauptsächlich in der Vollkorn-Variante zu verspeisen. Auch Obst ist gesund und gehört täglich auf den Speiseplan. Es ist ideal als Nachspeise geeignet. Es wäre allerdings von Vorteil, mit zuckerreichen Obstsorten sowie mit Obst als Getränk in Form von Smoothies oder Fruchtsäften eher sparsam umzugehen.

Eine hervorragende Möglichkeit, die Zuckerspeicher zu entleeren und schlechtes Fett abzubauen, sind ernährungsmedizinisch entwickelte Fastenkuren. Durch spezielle Nährstoffkonzentrate kann der Körper trotz einer massiven Kalorienreduktion optimal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Durch die deutliche Reduktion von Kalorien, insbesondere von Kohlenhydraten, werden gerade die „bösen“ inneren Fette abgebaut, dadurch die Leber entlastet und der Stoffwechsel aktiviert. Sowohl der Blutzuckerspiegel als auch die Blutfette sinken. Aber nicht nur das, auch der Blutdruck wird wieder besser reguliert.

Solche Fastenprogramme aktivieren außerdem die Autophagie. Bei der Autophagie werden körpereigene Fresszellen stimuliert, welche wie eine Müllabfuhr den angesammelten Zellmüll wegräumen, entsorgen, ja sogar wieder recyceln. Neben vielen positiven Effekten auf die Gesundheit soll der Anti-Aging-Effekt der Autophagie nicht unerwähnt bleiben. Am besten, es werden solche Fastenprogramme medizinisch begleitet. Einerseits können dadurch die Stoffwechselformparameter im Blut bestimmt werden, andererseits kann es notwendig sein, bei bestimmten Medikamenten die Dosierung anzupassen.

Um gesund und fit ins Alter zu kommen, können wir also sehr viel tun. Die Bewohner der sogenannten Blue-Zones, der blauen Zonen der Erde, zeigen es uns vor. In diesen Regionen werden die Menschen überdurchschnittlich alt, dabei aber wenig krank. Die Forschung hat gezeigt, dass im Wesentlichen der gesunde, ausgeglichene Lebensstil dafür verantwortlich zu sein scheint.

Es lohnt sich also für die Gesundheit im Alter vorzusorgen, in dem man mehr auf die Ernährung achtet, viel Bewegung in den Alltag integriert und selbstverständlich auch für sein psychisches Wohlbefinden sorgt.

Man kann viel dazu beitragen, um nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die Anzahl der gesunden Jahre zu erhöhen.

Das Leben im Wassertropfen – Naturerleben für Alle

Quelle: Weissensee Information und Naturpark Weissensee



5 Infotafeln - Schautafeln mit haptischen Elementen und in Braille-Schrift.

1. Der Weissensee und seine Ufer
2. Pflanzen zwischen Wasser und Leben
3. Tierleben am See (Aussichtsplattform mit Überblick über den Weissensee)
4. Mooswiesen – ökologische Juwelle mit einer typischen „Harpfe“ (Scheune) mit Abbild der alten Weissenseebrücke
5. Geheimnisvolles Moor – Tipp: Steg ins Moor hinaus

Es wurde ein eigener Audioguide erstellt: Stimmen von zwei Naturpark-Rangern begleiten die Besucher/Innen auf ihrer Entdeckungsreise am Westufer.



Die Ufer des Weissensees sind so bemerkenswert wie der See selbst.

Die vielgestaltigen Ufer beheimaten eine Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten und sind seit Generationen Lebens- und Erholungsraum für den Menschen.

Übersichtlich gestaltete Schautafeln, beschreiben die Seeufer und ihre „Sehenswürdigkeiten“ näher. Eine Aussichtsplattform und ein Beobachtungssteg laden zum Schauen und Verweilen ein.

Wunderschöne Ausblicke auf den See und ihre Tier- und Pflanzenwelt machen die Radtour oder die Wanderung zu einem unvergesslichen Erlebnis.

| | | |
|--------------------|--------------------|--------------|
| Schwierigkeit | leicht | |
| Strecke | 3,2 km ↔ | |
| Dauer | 0:50 h ⌚ | |
| Aufstieg | 4 hm ▲ | |
| Abstieg | 3 hm ▼ | |
| Höchster Punkt | 935 hm ⚡ | |
| Tiefster Punkt | 930 hm ⚡ | |
| Von A nach B | aussichtsreich | |
| Einkehrmöglichkeit | familienfreundlich | |
| Flora | Fauna | barrierefrei |
| kinderwagengerecht | | |

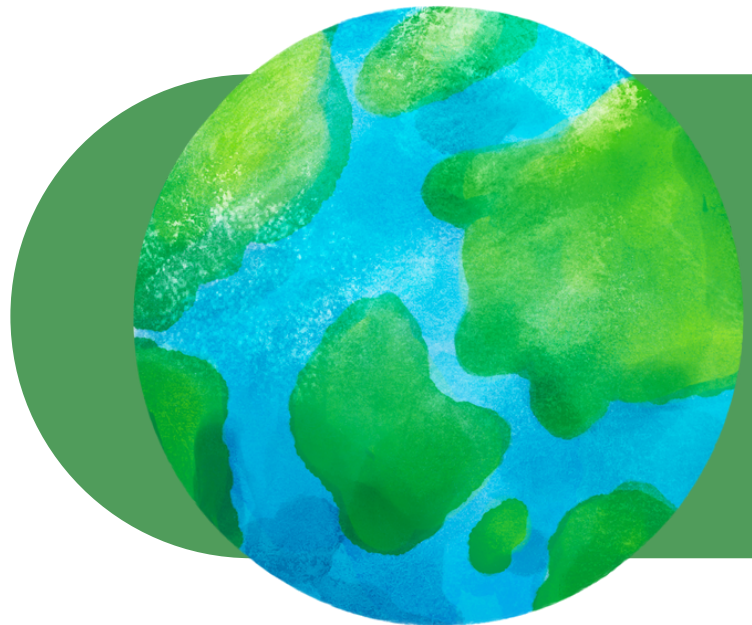
Autorentipp

Der barrierefreie Weg am Südufer entlang ist für jeden begehr- oder auch mit Rollstuhl befahrbar.

DREH KLEIN, SPAR EIN!

Quelle: Homepage klimaaktiv.at

TOP-TIPP: Heiztemperatur über die gesamte Heizperiode um 2 Grad senken und so die Heizkostenrechnung um jährlich zwölf Prozent reduzieren.



Heizkörper freihalten:

- Wärme wird vor allem über Luftzirkulation im Raum verteilt. Heizkörper sollten daher nicht mit Möbeln oder Vorhängen verdeckt sein.

Dichtungsbänder:

- Undichte Fenster verursachen mindestens zehn Prozent höheren Energieverbrauch. Dichtungsbänder verhindern den Wärmeverlust auch bei älteren Gebäuden.

Stoßlüften:

- Mindesten drei Mal tägliches Stoßlüften statt Dauerkippen verhindert das Abkühlen der Wände und spart so etwa fünf Prozent Energie ein.

Türen schließen:

- Türen zu unbeheizten Räumen sollten geschlossen bleiben, auch hier können etwa fünf Prozent Energie eingespart werden.

Programmierbare Thermostate:

- Wenn niemand zu Hause ist, kann die Temperatur abgesenkt werden. Mit einem programmierbaren Thermostat kann die Heizung kurz vor dem Nachhausekommen eingeschaltet werden.

Luftfeuchtigkeit:

- Pflanzen helfen, um eine ideale Luftfeuchtigkeit von 30 bis 55 Prozent zu erreichen. Feuchtere Luft lässt uns Temperaturen als wärmer empfinden, und spart somit Energie.

Heizkörper entlüften:

- Luft im Heizkörper verhindert die richtige Zirkulation des Heizwassers und senkt somit die Wärmeabgabe.

Das reicht noch nicht? Weitere Tipps gibt es unter klimaaktiv.at

SEI EIN WARMDUSCHER. ABER MACH' S KURZ.

Quelle: Homepage klimaaktiv.at

Top-Tipp: Die durchschnittliche Duschzeit in Österreich beträgt fünf Minuten. Eine verkürzte Duschkdauer um 1 Minute spart bereits 20 Prozent der Energie ein.



Duschen statt Baden:

- Eine volle Badewanne verbraucht mindestens die doppelte Menge Wasser wie ein durchschnittlicher Duschgang.

Sparduschkopf:

- Ein Sparduschkopf oder Durchflussbegrenzer spart bis zu zehn Liter Wasser pro Minute.

Nicht zu heiß:

- Auch mal mit etwas niedrigerer Temperatur duschen tut nicht nur der Umwelt, sondern auch unserer Haut gut, wie Hautärztinnen und Hautärzte empfehlen.

Kaltes Wasser:

- Bei kurzer Verwendung, z. B. zum Zähneputzen oder Händewaschen, reicht kaltes Wasser in vielen Fällen aus. Bis es sich erwärmt hat, ist der Vorgang meist beendet, und das warme Wasser kühlt unverwendet in der Leitung aus.



Noch nicht genug? Weitere Tipps gibt es unter klimaaktiv.at

Top-Tipp: Umsteigen spart am meisten

Quelle: Homepage klimaaktiv.at

Wenn Fahrrad oder die öffentlichen Verkehrsmittel keine Möglichkeit sind, kommt man mit spritsparender Fahrweise günstiger ans Ziel.

1.

Öffentliche Verkehrsmittel:

Im Vergleich zum Diesel- oder Benzinauto können bei einem Wechsel auf die öffentlichen Verkehrsmittel 78% Energie eingespart werden.

2.

Kurze Strecken:

19% aller Autofahrten sind kürzer als 2,5 Kilometer. Kurze Wege können daher einfach mit dem Fahrrad ersetzt werden.

3.

Langsam Fahren:

Bei höherer Geschwindigkeit erhöht sich auch der Windwiderstand, und es wird mehr Kraftstoff verbraucht. Durch ein freiwilliges Tempo von 100 km/h auf Autobahnen und 80 km/h im Freiland können bis zu 24% Kraftstoff gespart werden.

4.

Fahrgemeinschaften:

Viele Strecken werden von verschiedenen Menschen gleichzeitig zurückgelegt. Fahrgemeinschaften zur Arbeit oder zum Sport können daher viel Kraftstoff sparen: bei zwei Personen die Hälfte, bei drei Personen sogar zwei Drittel.

5.

Reifendruck:

Ein zu niedriger Reifendruck erhöht den Energieverbrauch bereits ab 0,5 Bar Differenz um rund 5%. Reifenverschleiß und Mehrkosten machen hier jährlich bis zu 90 Euro aus, daher lohnt sich monatliches Kontrollieren.



SAG BYE ZU STANDBY!

Quelle: Homepage klimaaktiv.at

TOP-TIPP:

Haushalte haben zwischen zehn und 20 Geräte, die dauerhaft auf Standby laufen. Mit einer schaltbaren Steckerleiste oder einem Netzschalter können diese Geräte komplett vom Stromnetz getrennt und bis zu zehn Prozent Energie eingespart werden.

1. VOLL BELADEN UND ECO:

Bei der Waschmaschine und dem Geschirrspüler gilt es, stets auf eine volle Beladung und die Verwendung des Eco- bzw. Energiesparprogramms zu achten.

2. LED:

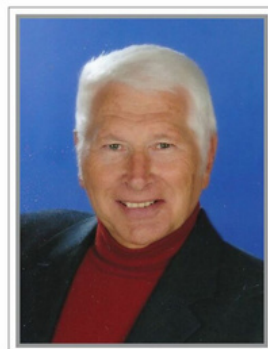
LED-Lampen haben eine 15- bis 20-fach höhere Lebensdauer als klassische Glüh- und Halogenbirnen und sparen über die Lebensdauer gerechnet 90 Prozent Strom ein.

3. HOMEOFFICE:

Je kleiner das Gerät, desto niedriger der Energieverbrauch. Laptops und Tablets verbrauchen somit weniger Strom als ein Desktop-PC mit großem Bildschirm.

Der ÖZIV Salzburg als Miteigentümer der GWS, empfindet das Ableben des Hr. Mag. Herbert Silberberger als Verlust eines sozial engagierten Menschen. Aufrichtiges Beileid!

*Alles hat seine Zeit,
es gibt eine Zeit der Freude,
eine Zeit der Stille,
eine Zeit des Schmerzes,
der Trauer und eine Zeit
der dankbaren Erinnerung.*



Nach einem Leben voller Liebe und Fürsorge für seine Familie nehmen wir Abschied von meinem lieben Mann, unserem guten Papa, Schwiegervater, Opa, Bruder, Onkel und Göd

Herrn Ing. Mag.

Herbert Silberberger

*Langjähriger Geschäftsführer der
Arge Salzburg, Geschützte Werkstätten GmbH
Träger des Silbernen Verdienstzeichens der Republik Österreich
Träger des Goldenen Verdienstzeichens des Landes Salzburg*

der am Freitag, dem 3. Februar 2023 im 82. Lebensjahr
wohlvorbereitet für immer einschlafen durfte.

Die Möglichkeit zur persönlichen Abschiednahme und für ein stilles Gebet
besteht ab Montag Mittag in der Aufbahrungshalle Unken.

Den Auferstehungsgottesdienst feiern wir am Mittwoch, dem 8. Februar 2023
um 14 Uhr in der Pfarrkirche Unken. Anschließend begleiten wir unseren
lieben Herbert auf den Ortsfriedhof zu seiner letzten Ruhestätte.
Wir beten für ihn den Seelenrosenkranz am Dienstag um 19:30 Uhr.

Für immer in unseren Herzen

Deine Resi

Deine Kinder Andreas, Christian mit Tanja, Veronika

Deine Enkelkinder Julian und Lena

Deine Schwester Lisi mit Familie

Im Namen aller Verwandten, Freunde und Bekannten.

Unken, im Februar 2023

Anstelle von Kränzen und Blumen bitten wir um eine Spende für die Pfarrkirche Unken,
IBAN AT46 3506 6000 0602 3598, Verwendungszweck: Trauerfall Herbert Silberberger



Trau Dich!

Gedanken einer pflegenden Angehörigen ...

Teil 4

Quelle: Doris Brungardt

Jetzt haben wir also einen elektrischen Rollstuhl mit Joystick und es entsteht für meinen Mann und mich eine neue Freiheit. Wir können ohne größere Probleme wieder das Haus verlassen und gemeinsam Spaziergänge unternehmen, einkaufen gehen und ins Cafe. Wir genießen diese gemeinsamen kleinen Ausflüge aus dem Alltag sehr und ich muss mich nicht mehr mit der Schiebehilfe abmühen.

Mittlerweile gibt es auch zwei Schienen auf die Terrasse mit der die Stufen überwunden werden und wir halten uns im Sommer viel im Freien auf. Essen auf unserer Terrasse, mein Mann nimmt sogar das Grillen wieder auf, nun halt nur mehr mit der linken Hand, aber es gelingt ihm gut. Er ist so tapfer und versucht nach wie vor am Leben teilzuhaben, so gut es eben geht. Auch das eine oder andere Gläschen Wein genießen wir mit Freunden im Garten.

Die Sprache kommt nicht zurück, aber ich habe gelernt mit dem Herzen zu kommunizieren und verstehe fast immer, was er meint und sagen will. Also fungiere ich für ihn als Dolmetscherin und das funktioniert gut. Wenn er müde wird, zieht er sich zurück und setzt sich vor seinen geliebten Fernseher. Mittlerweile haben wir einen riesengroßen Fernseher und mein Mann liebt ihn. Gut so, denn es ist ihm ja sonst auch nicht viel geblieben, worüber er sich freuen kann.

Im Frühling sagt er, dass er mit den Therapien pausieren möchte und ich akzeptiere seine Entscheidung. Im Herbst nimmt er sie dann auch nicht mehr auf, bis auf eine Masseurin, die ihn noch behandeln darf. Es ist für mich in Ordnung, er kann Entscheidungen für sich selber treffen.

Dann kommt der Zeitpunkt, an dem er alleine mit dem Rollstuhl ausfahren möchte, ohne Begleitung!

Das ist eine Herausforderung und schwer für mich, weil ich mich Sorge, aber ich weiß, dass ich ihn loslassen muss, ihn gehen lassen muss. Er will sich selber beweisen, dass er es kann. Und es funktioniert, es funktioniert sogar sehr gut.

Zum ersten Mal bekomme ich zum Geburtstag wieder ein von ihm selbst ausgesuchtes und gekauftes Geschenk. Er hat es geschafft zu bekommen, was er wollte. Ich habe mich so unendlich gefreut, es war ganz egal, was es war, aber er hat es für mich ausgesucht und sich Gedanken gemacht, was mir gefallen könnte. Übrigens, es waren zwei ganz tolle Parfums.

Dieses Jahr Weihnachten habe ich von ihm braune Lederstiefel bekommen, das war vielleicht eine Überraschung und - sie haben gepasst. Das ist der Vorteil, wenn man in einem kleinen Ort lebt. Es gibt nur ein Schuhgeschäft und die Verkäuferin wusste meine Größe und hat ihm die Richtigen verkauft und auch gleich für ihn eingepackt. Die Freude hätte größer nicht sein können. Das war ein tolles Weihnachtsfest, das wir beide miteinander verbracht haben. Nicht mehr so traurig wie jenes, als er gerade aus der Reha heimgekommen ist.

Wir sind zurück im Leben. Silvester haben wir mit Freunden gefeiert, fast wie in alten Zeiten. Nur weil etwas anders ist, ist es nicht zwangsläufig schlecht. Wir sind immer noch ein Paar, das sich liebt, ein ganz normales Ehepaar mit Höhen und Tiefen.

Schon der große Hermann Hesse hat gesagt:

"Solange du nach dem Glücke jagst, bist du nicht reif zum Glücklichen und wäre alles Liebste dein"

Wir zoffen uns auch, es ist nicht alles immer gut und ein paar Mal muss ich ihn erinnern, dass er zusehen muss, dass es mir gut geht, denn dann geht es ihm auch gut. Denn er sieht es nicht gerne, wenn ich weggehe und eine andere Person für ihn da ist. Aber wir arrangieren uns auch da.

Es gibt für alles immer eine Lösung, wenn man lösungsorientiert denkt und nicht in den Problemen verhaftet bleibt. Sprich deine Wahrheit, aber sprich sie liebevoll. Mit Liebe im Herzen ist jedes Problem zu meistern und das Glück so nah.



Fenchelgrünpesto

Quelle: Doris Brungardt

Fenchel wird in der italienischen Küche häufig verwendet, doch was macht man mit dem Fenchelgrün? Zu schade zum weg werfen eignet es sich besonders gut für ein selbst gemachtes Pesto. Vielleicht als *Secondi Piatti* nach der *Bresaola*



Zutaten:

150 g Fenchelgrün
3EL geröstete Pinienkerne
20 g Pecorino
100 ml Bio Olivenöl
Salz

Zubereitung:

Das Fenchelgrün waschen und mit einem sauberen Geschirrtuch gut abtrocknen. Nun das Fenchelgrün von den Stielen abzupfen und fein hacken. Die gerösteten Pinienkerne fein hacken und den Pecorino Käse reiben. Fenchelgrün, Käse, Pinienkerne und Öl gut miteinander vermischen und das Pesto mit Salz abschmecken. Wem der Anisgeschmack vom Fenchelgrün im Pesto zu intensiv ist, kann die Hälfte durch Petersiliengrün oder Karottengrün ersetzen.

Das Pesto in ein gut verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Oder: Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten, mit dem Pesto vermischen und sofort genießen.

Ora del pasto - Mahlzeit

Insalata Bresaola

Quelle: Doris Brungardt

Der Frühling ist da mit all seiner Leichtigkeit und die Vorfreude auf den Sommer liegt in der Luft. Die Tage werden wieder länger und die Lust, lange in der Küche zu stehen, nimmt ab. Vielleicht sind unsere Gedanken auch schon beim Sommerurlaub, eventuell in Bella Italia, dem Land, wo die Zitronen blühen. Um die Vorfreude zu steigern, heute zwei Rezepte aus der italienischen Küche schnell und leicht zuzubereiten.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bund Rucola
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Balsamico Essig
- 2 TL Honig
- 2 EL Rotwein
- 8 EL Olivenöl
- 16 hauchdünne Scheiben Bresaola (luftgetrockneter Rinderschinken)
- 70 g extraharter Vollfettkäse (Pecorino)
- 10 dkg entkernte, schwarze Oliven
- Salz
- Pfeffer

Mit oder ohne Weißbrot
serviert ist das eine
wunderbar leichte Vorspeise
für jedes folgende Gericht!

Bon appetito!

Zubereitung:

Den Rucola waschen und mit den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Aus Essig, Honig, Salz, Pfeffer, Rotwein und Olivenöl ein Dressing rühren und über den Salat träufeln. Den Bresaola locker über den Salat legen. Den Vollfettkäse hobeln und den Salat mit dem Käse und den Oliven garnieren.

ÖZIV Salzburg Stadt lädt seine Mitglieder zu einer barrierefreien Führung im Dommuseum am Mittwoch, 24. Mai 2023 um 14 Uhr ein. Telefonische Anmeldung erforderlich bei Frau Blaschitz 0699/81298088 oder Frau Hufnagl 0676/7056405

Quelle: Anna-Maria Hufnagl

“

Bitte Termin vormerken: Nächster Flohmarkt findet am 16. Juni 2023 von 9 bis 17 Uhr in der Haunspergstraße 39 (Eingang vorne) statt.

Busfahrt zur internationalen Gartenbaumesse in Tulln am Freitag, 1. September 2023 - Ausschreibung und Anmeldung erfolgt schriftlich!

Europas größte Blumenschau zum 70 jährigen Jubiläum zeigt das Können der besten österreichischen Gärtner und Floristen. Eine ganze Halle wird mit über 200.000 Blumen in ein Meer aus Farben, Formen und Düften verwandelt.

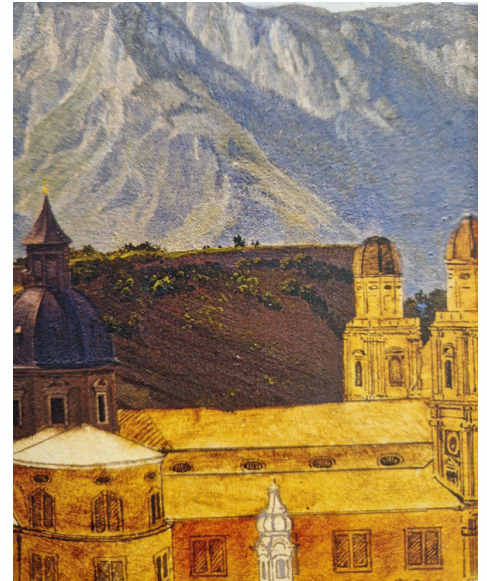
ÖZIV Salzburg Stadt lädt seine Mitglieder zu einer barrierefreien Führung in Hellbrunn am Mittwoch 28. Juni 2023 um 14 Uhr ein. Eigene Anreise mit dem PKW oder Bus der Linie 25. Telefonische Anmeldung erforderlich bei Frau Blaschitz 0699/81298088 oder Frau Hufnagl 0676/7056405

Nächster Verbandsnachmittag:

4. Mai 2023 um 16 Uhr im Braurestaurant Imlauer, Rainerstraße 14, barrierefreier Eingang in der Humboldtstraße mit Vortrag "Gutes Hören - auch im Alter möglich?"



Dem Obmann Stellvertreter **Franz Hufnagl** wurde der Ehrenbecher der Stadt Salzburg verliehen. Seit dem Jahre 1963 ist er querschnittgelähmt und äußerst engagiert für die Gleichstellung behinderter Menschen, Abbau von Barrieren und einen Weg in die Freiheit schaffen, die Freiheit anders zu sein, denn es sind alle Menschen mit gleichen Rechten und Pflichten geboren. Die Behinderten haben ihr Schicksal nicht gewählt, sondern es wurde ihnen auferlegt. **Die ÖZIV Stadtgruppe gratuliert ihm herzlich!**



Aktion gegen blockierte Behinderten-Parkplätze

347 Anzeigen für Falschparker in der Stadt Salzburg

Quelle: Salzburg 24



Behinderten-Beauftragte Nadine Idinger, Stadträtin Anja Hagenauer und Team Vielfalt-Leiterin Eva Spießberger mit Vertreter:innen des Behindertenverbands (Gertrude Blaschitz, hinten links), Franz Hufnagl (Rollstuhl) und Gabriele Weißenböck (Initiative "Das Leben bewegen")

Veröffentlicht: 28. September 2022 13:59 Uhr

"Eh nur fünf Minuten", ist oft die Ausrede von Pkw-Lenker:innen, die Behindertenparkplätze blockieren. Die Stadt Salzburg will diese Parksünder nun mit einer Info-Kampagne sensibilisieren.

Salzburg

Die Beschwerden im Büro der städtischen Behindertenbeauftragten und bei Mitgliedern des Behindertenbeirates sind seit Jahren gleichbleibend. Deswegen startet die Stadt Salzburg erneut eine Sensibilisierungskampagne für die richtige Nutzung von Behindertenparkplätzen. Denn illegales Parken auf Behindertenparkplätzen ist kein Kavaliersdelikt, heißt es in einer Aussendung der Stadt Salzburg. Eine Plakataktion unter dem Motto „Eh nur kurz ist schon zu lang!“ ruft aktuell die Notwendigkeit dieser Parkplätze wieder ins Bewusstsein.

288 Behindertenparkplätze in der Stadt Salzburg

Gehbeeinträchtigte Menschen brauchen zur Bewältigung des Alltags häufig ihr eigenes Auto. Der blaue, EU-weit gültige §29b-Ausweis ist eine wichtige Hilfestellung dafür. Nur mit diesem Ausweis darf das Fahrzeug auf den gekennzeichneten Parkplätzen abgestellt werden. In der Stadt Salzburg haben derzeit ca. 6.000 Menschen mit Gehbehinderung diesen Ausweis. Für sie gibt es in der Stadt 288 Behindertenparkplätze. Auch Gäste mit Parkberechtigung aus ganz Europa dürfen sie benutzen. Der Ausweis muss gut sichtbar hinter der Windschutzscheibe liegen.



Plakat-Aktion soll Parksünder sensibilisieren

„Im Jahr 2021 gab es von Polizei und ÖWD in unserem Stadtgebiet insgesamt 347 Organstrafen bzw. Anzeigen. Schon diese Zahl zeigt: Vielen Menschen fehlt das Bewusstsein, warum es diese speziellen Parkmöglichkeiten gibt“, so Ressortchefin Anja Hagenauer (SPÖ). Die Plakat-Aktion soll nun potenzielle Parksünder wachrütteln.



Beginnen möchte ich mit der **Segelwoche für behinderte Menschen** in Gmunden am Traunsee in der ersten Juliwoche 2022.

Ich war zwei Tage vor Ort und habe sehr gestaunt: Zwei Mitglieder von der ÖZIV BG Tennengau waren auch dabei. Teilweise schwer körperbehinderte Menschen, die einen Rollstuhl in Anspruch nehmen müssen, sind schon jahrelang bei dieser Segelwoche dabei und haben große Talente entwickeln können. Sie wurden in die kleinen Segelboote namens „Optimist“ gehievt und ab ging die Fahrt über den See.

Ich spürte bei ihnen förmlich die Freiheit, das große Selbstwertgefühl und die Freude, die sie empfanden, als sie mit dem Wind über das Wasser gleiten konnten.

Unser **Flohmarkt** am 29. Oktober fand bei Brigitte Mundl in Kuchl statt.

Dabei mussten wir viele Hürden überwinden (Wetter, behördliche Auflagen, Krankheit einiger Mitarbeiter). So fiel dieser Flohmarkt besonders klein aus und wir erzielten kaum Einnahmen.

Außerdem möchte ich über die **wöchentlich stattfindenden Sportkurse des Judoclubs Hallein und des BSC Hallein** berichten, wo auch mehrere Mitglieder des ÖZIV BG Tennengau teilnehmen:

Einmal das jeden Montag in der Sonderschule Hallein stattfindende **Judo – Training**. Einige Personen wurden für das harte Training mit Preisen belohnt, in dem sie bei zwei Judo – Wettkämpfen für behinderte Menschen teilnahmen.

Am 29. Oktober fand ein internationaler Judo – Wettkampf für behinderte Menschen in der Salzberghalle in Hallein statt. Es nahmen sieben Nationen mit **insgesamt neunundneunzig Teilnehmern** daran teil.

Unser ÖZIV BG Tennengau Mitglied **Angelika Kempinger** wurde in ihrer Klasse **Vizestaatsmeisterin für Österreich** und erhielt dadurch eine **Silbermedaille**.

Am 4. Februar fand die **Offene Bayrische Meisterschaft in ID – Judo in München** statt. Auch dabei konnten mehrere ÖZIV BG Tennengau Mitglieder Preise gewinnen, nämlich **Josef Rettenwender** eine **Silbermedaille** und **Angelika Kempinger** und **Martin Reisenbichler** je eine **Bronzemedaille**. Wir gratulieren sehr herzlich.

BG TENNENGAU

Auch der **Gymnastikkurs des BSC – Hallein** fand wöchentlich in der Turnhalle der MS Hallein – Burgfried statt. Neben leichtem Krafttraining gab es auch Gleichgewichtsübungen und viele Gemeinschaftsspiele, die auch das logische Denken und das soziale Miteinander förderten. Ich selbst nehme an diesem Kurs auch teil. Alle vier angemeldeten ÖZIV BG Tennengau Mitglieder nahmen regelmäßig und mit Freude daran teil.

Am Faschingsdienstag sind wir alle verkleidet in den Turnkurs gekommen und jeder erhielt am Ende des Trainings einen Faschingskrapfen. Dieser hat natürlich allen geschmeckt.



Alle drei bis vier Wochen fand auch der **Kreativkreis** statt, den ich leite.

Ab diesem Semester können wir in **Adnet** die **komplett barrierefreie Gemeinschaftswohnung** in einer Wohnsiedlung, die vom Hilfswerk betreut wird, benützen. Auch eine voll ausgestattete Küche gibt es dort. Da zwei ÖZIV BG Tennengau Mitglieder in dieser Wohnsiedlung wohnen und da auch der Bus vor der Haustüre hält, ist die Infrastruktur für uns perfekt und wir genießen das Arbeiten dort sehr. Zurzeit besuchen ca. 10 Personen diesen Kurs, auch stoßen immer wieder andere Hausbewohner dazu, sodass das Basteln teilweise auch **integrativ** ist.

Alle Kursabende wurde von mir protokolliert und es wurden schon viele kreative Ideen verwirklicht, z.B. Arbeiten mit Fimo (Dosen und Blumenbilder), das Vorbereiten der Weihnachtsfeier (singen, Blockflötenspieler, Weihnachtsgeschichte und Gedichte vortragen), Maroni braten und Lindenblütentee zubereiten, ein großer Faschings – Kreativkreis mit Papierhüte und Faschingsgirlanden – Basteln und einem tollen Buffet (Faschingskrapfen, Eistee, Snacks und sogar eine Käsesahne – Torte war dabei).



Im November fand ein netter **Vereinsabend im Restaurant „Roadhouse“** in Hallein bei gutem Essen und vielen Gesprächen statt.

Am 17. Dezember fand an einem tief verschneiten Tag unsere gemütliche **Weihnachtsfeier** bei Speis und Trank im Gasthaus „Angerer“ in Oberalm statt. Ca. 20 Personen kamen mit ihren Angehörigen zur Feier. Auch gab es einen Advent – Bazar, der gute Einnahmen brachte.

Das Programm der Weihnachtsfeier haben die TeilnehmerInnen des Kreativkreises selbst gestaltet. Auch eine Gedenkminute für die im Sommer verstorbene Obfrau Helga Merkus wurde abgehalten.



Viele weitere interessante Ideen warten darauf, verwirklicht zu werden und so freue ich mich schon auf die nächsten Wochen und Monate darauf. Dabei mitwirken zu können.



→ 10



→ 11

Stamm TISCH

Der Bezirksgruppe Flachgau

am 17.03.2023 im Gasthaus 3
Eichen

Nächster Stammtisch

voraussichtlich 14. Juli 2023, wenn offen
HG Seeburg, ansonsten im Gasthaus 3
Eichen. Zeit wie bisher



→ 13

→ 13 A



→ 14

→ 14 A

Für genauere Auskünfte bitte Hr. Baderer kontaktieren!
Tel.: 0660/5537903

Advent feier

Der Bezirksgruppe
Flachgau

am 03.12.2022 im
Gasthof zur Post



Ausflug

Liebe Stammtischlerinnen und Stammtischler jetzt ist unser
"Ausflug" fixiert!

Wie beim Stammtisch am 17. März besprochen, findet das
gemeinsame Essen beim

Seewirt in Zell am Moos, am 5. Mai 2024 statt. Für
11:30 Uhr sind die Plätze reserviert.

ANREGUNG von Willi, wir sollen uns um 11:00 Uhr am Parkplatz vor
der Volksschule Straßwalchen treffen und dann gemeinsam nach
Zell am Moos fahren.

Wenn jemand nicht kommen kann BITTE gebt mir Bescheid davon.

Der Landesverband
Salzburg hat einen
Aufruf gestartet, um
mit tatkräftigen
Personen, die
eventuell als
Führungs und
Organisationskräfte
für den
Österreichischen
Zivilinvalidenverband
tätig sein wollen, in
Verbindung zu treten.

Bitte melden!

Danke
LP Margarete
Brennsteiner-
Köckerbauer



