

FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN



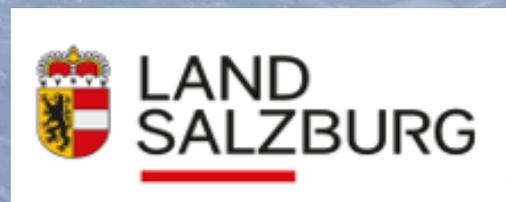
AKTUELL

SEPTEMBER 2023
ÖZIV AKTUELL 147



BILDOUELLE: SYLVIA SÖLLNER - MEISLSTEINKAPELLE

INFORMATIONSZEITUNG
DES ÖZIV
LANDESVERBANDES
SALZBURG



WIRD AUS MITTELN DES LANDES SALZBURG GEFÖRDERT.

MELDUNG DER ELEKTRO- ROLLSTUHLFAHRER



Liebes Mitglied,

über Ansuchen der Landesgruppe Salzburg des Österreichischen Zivil-Invalidenverbandes haben wir erreicht, dass unseren Mitgliedern, die auf Benützung eines Elektrorollstuhles angewiesen sind, ein Stromfreibezug von monatlich ca. 90 KW gewährt wird.

Der Verband ist ermächtigt, alle Anspruchsberechtigten Mitglieder der Salzburg AG (SAFE) bekannt zu geben und es wird daher ersucht, falls Sie auf die Benützung eines solchen Rollstuhles angewiesen sind, den nachstehenden Abschnitt auszufüllen und binnen einer Woche an den Verband retour zu senden.

Sollten Sie einen E-Rollstuhlfahrer kennen, der nicht Mitglied unseres Verbandes ist, so ersuchen wir Sie, die betroffene Person über die Begünstigung zu informieren und uns zu melden, damit wir auch diesen Personenkreis erfassen und der Salzburg AG bekannt geben können.

ÖZIV Landesverband Salzburg

LP Margarete Brennteiner-Köckerbauer



Hier ausschneiden und an ÖZIV LV-Salzburg, Haunspergstraße 39, 5020 Salzburg, office@oeziv-salzburg.at senden.

Ich bin auf die Benützung eines Elektrorollstuhl/Elektroscooter angewiesen und ersuche um Refundierung der Teilstromkosten.

Name: _____ Geb. am: _____

wohnhaft in: _____

Name des Stromabrechnungsinhabers: _____

Salzburg AG Kundennummer: _____

Bankkonto IBAN: _____ Geldinstitut: _____

E-Rollstuhlfahrer, welche das Fahrzeug erst im heurigen Jahr erworben haben, müssen unbedingt

eine Kopie der Rechnung über den Ankauf eines solchen E-Rollstuhles, Kopie eines Zuschuss Bescheides der SGKK, des Landes Salzburg oder Ähnliches beilegen.

Datum: _____

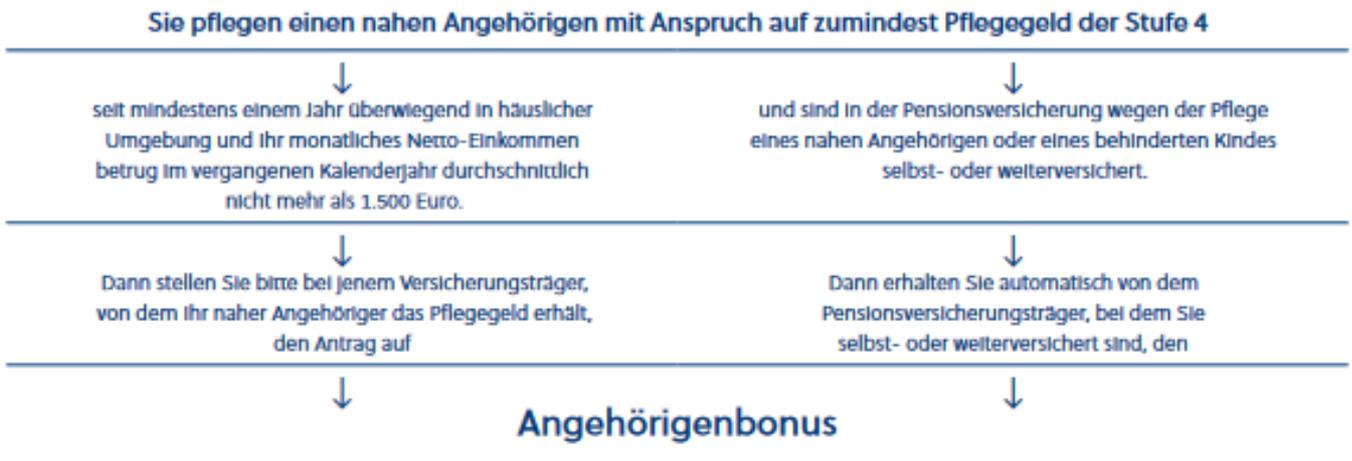
Unterschrift: _____



Quelle: www.pv.at

Angehörigenbonus für pflegende Angehörige

Personen, die nahe Angehörige pflegen, haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf einen Angehörigenbonus.



Wie hoch ist der Angehörigenbonus und wann erfolgt die Auszahlung

Der Angehörigenbonus wird monatlich in Höhe von 125 Euro ausgezahlt. Vom Angehörigenbonus wird kein Krankenversicherungsbeitrag abgezogen. Der Angehörigenbonus ist steuerfrei, unpfändbar und wird zB nicht auf die Ausgleichszulage, auf Hinterbliebenenleistungen oder die Mindestsicherung angerechnet.

Der Angehörigenbonus wird monatlich im Nachhinein ausbezahlt. Der Angehörigenbonus gebührt pro zu pflegender Person nur einmal. Auch wenn Sie mehrere Personen gleichzeitig pflegen, können Sie den Angehörigenbonus nur einmal erhalten.

Wer ist naher Angehöriger

Als nahe Angehörige gelten

- » der Ehegatte/die Ehegattin, der eingetragene Partner/die eingetragene Partnerin
- » der Lebensgefährtin/die Lebensgefährtin
- » Eltern, Großeltern, Kinder, Enkelkinder sowie weitere Personen, die mit der zu pflegenden Person in gerader Linie verwandt sind
- » Wahl-, Stief- und Pflegekinder/Wahl-, Stief- und Pflegeeltern
- » Geschwister, Nefte, Nichte, Onkel, Tante, Cousin, Cousine sowie weitere Personen, die bis zum vierten Grad in der Seitenlinie verwandt sind
- » Schwiegerkinder, Schwiegereltern, Schwager, Schwägerin sowie weitere verschwägerte Personen in gerader Linie und in der Seitenlinie bis zum vierten Grad. Verschwägert sind Personen, die durch Heirat oder eingetragene Partnerschaft mit jemandem verwandt sind.
- » eine mit dem Versicherten nicht verwandte Person, die seit mindestens zehn Monaten mit ihm im gemeinsamen Haushalt lebt und ihm seit dieser Zeit unentgeltlich den Haushalt führt, wenn ein im gemeinsamen Haushalt lebender arbeitsfähiger Ehepartner oder eingetragener Partner nicht vorhanden ist.

Was bedeutet Pflege in häuslicher Umgebung

Darunter ist die Versorgung der zu pflegenden Person daheim, im familiären Umfeld zu verstehen. Bei vorübergehenden stationären Aufenthalten (zB Krankenhausaufenthalt, Übergangspflege, Anschlussheilverfahren) oder Aufenthalten in Tageseinrichtungen bleibt der Anspruch unverändert aufrecht. Das gilt auch, wenn Sie als pflegende Person zB aufgrund eines Krankenhausaufenthaltes oder Urlaubes die Pflege vorübergehend nicht wahrnehmen können.

Was bedeutet überwiegende Pflege

Von überwiegender Pflege spricht man, wenn ein naher Angehöriger die Pflege zum größten Teil erbringt. Die Inanspruchnahme sozialer Dienste (zB Hilfswerk, Caritas, Rotes Kreuz, Volkshilfe) ist grundsätzlich kein Hindernis für den Anspruch auf den Angehörigenbonus.

Was ist das Netto-Einkommen

Für die Prüfung des durchschnittlichen monatlichen Netto-Einkommens ist grundsätzlich das Kalenderjahr vor der Antragstellung heranzuziehen. Dieses darf nicht mehr als 1.500 Euro monatlich betragen.

als Einkommen gelten zB

- » Erwerbseinkommen im In- und Ausland
- » (wiederkehrende) Geldleistungen aus der gesetzlichen Sozialversicherung und Arbeitslosenversicherung
- » (wiederkehrende) Geldleistungen aufgrund von Pensionsregelungen für Dienstverhältnisse zu öffentlich-rechtlichen Dienstgebern
- » außerordentliche Versorgungsbezüge, Administrativpensionen und Überbrückungszahlungen auf Grund von Sozialplänen
- » Bezüge aus ausländischen Versicherungs- oder Versorgungssystemen

nicht als Einkommen gelten zB

- » Ausgleichszulage
- » Pflegegeld
- » Kinderzuschuss
- » Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung
- » Einkünfte aus Kapitalvermögen
- » Leistungen vom Sozialministeriumservice
- » Leistungen von Pensionskassen
- » Pensionen privater Dienstgeber
- » Kinderbetreuungsgeld
- » Beihilfen
- » Einkommen der zu pflegenden Person

Vom gesamten Jahres-Bruttoeinkommen sind die Sozialversicherungsbeiträge, Kammerumlage, Wohnbauförderung und die Lohnsteuer oder Einkommensteuer in Abzug zu bringen.

Als durchschnittliches monatliches Netto-Einkommen gilt ein Zwölftel des so ermittelten Betrages, auch dann, wenn im maßgeblichen Kalenderjahr nicht durchgehend ein Einkommen bezogen wurde.

Welche Meldevorschriften sind zu beachten

Ab der Antragstellung bzw. während der Auszahlung des Angehörigenbonus sind alle Änderungen, die den Bezug bzw. die Fortzahlung des Angehörigenbonus betreffen, innerhalb von vier Wochen zu melden.

Insbesondere ist zu melden:

- » eine Namensänderung
- » ein Wohnsitzwechsel (wenn auch nur vorübergehend)
- » jede Änderung des Einkommens des pflegenden Angehörigen
- » den Beginn sowie das Ende der Selbst- oder Weiterversicherung für Zeiten der Pflege eines nahen Angehörigen/einer nahen Angehörigen
- » das Ende der Pflege in häuslicher Umgebung
- » die Aufnahme der zu pflegenden Person in ein Pflegeheim

PARTNERHUND – VOM WUNSCH ZUR VERWIRKLICHUNG

Quelle: Susanne D. - ÖZIV Mitglied

Hallo, mein Name ist Susanne D.,

Ich bin 26 Jahre alt und lebe mit meiner Mama in einer Wohnung in Oberndorf, da ich ihre Hilfe in vielen Belangen meines Lebens benötige. Durch meinen Elektrorollstuhl konnte ich mir etwas an Bewegungsfreiheit erkämpfen und dennoch verbringe ich sehr viel Zeit zu Hause.

Da ich wegen meiner Behinderung es nicht schaffe, viele Stunden aufrecht zu sitzen und chronische Schmerzen habe. Meine Freizeit verbringe ich mit Lesen, Spiele spielen, basteln und Schreiben, alles Beschäftigungen, die man alleine macht. Daher wünsche ich mir einen Partner, einen Freund an meiner Seite, der mich an schlimmen Tagen tröstet und mich selbstständig macht.

Mir Türen öffnet, Dinge aufhebt, wenn nötig Hilfe holt. Und mich auch aus meiner Einsamkeit befreit, da soziale Kontakte durch Missverständnissen immer schwieriger werden.

Dank der Unterstützung von Frau Ausweger vom ÖZIV-Landesverband Salzburg konnten wir genug Geld sammeln, um mir diesen Traum eines Assistenzhundes zu erfüllen. Mein zukünftiger Begleiter ist nun in der Ausbildung und wird hoffentlich schon bald an meiner Seite stehen.

ERLÄUTERUNGEN ÖZIV:

Quelle: Elisabeth Ausweger

Ich lernte Frau Susanne D. infolge Kontaktaufnahme durch ihre Mutter kennen. Susanne lässt sich trotz ihrer gesundheitlichen Einschränkungen weder Lebensfreude noch Mut noch Hoffnung noch Träume nehmen. Mutter und Tochter versuchen jeden Tag positiv zu gestalten. Sie sind an mich, Elisabeth Ausweger, Beraterin im ÖZIV Team, mit der Bitte, Beschaffung eines Partnerhundes herangetreten.

Der obenstehenden Schilderung von Frau Susanne D. habe ich nichts hinzuzufügen. Aber die notwendigen Schritte kann ich kurz erläutern:

- 1) Bedarfserhebung
- 2) Ärztliche Atteste und Befürwortungen
- 3) Abklärung der Finanzierungslücke
- 4) Kontakte zu Fördergebern und mögliche Spenden
- 5) Hilfe und Begleitung bei Antragstellungen
- 6) Zuspruch während oft längeren Wartefristen

Ich und meine Organisation, wir haben uns gerne für diese junge Frau mit all unseren Kräften und Verbindungen eingesetzt. Wir haben von Frau Susanne D. die Erlaubnis, die Geschichte in unserer Journalausgabe Herbst 2023 zu veröffentlichen.

TRAU DICH

Gedanken einer pflegenden Angehörigen

Quelle: Doris Brungardt

Teil V

Die Jahre vergehen und wir leben ein anderes, aber ein gutes Leben. Mein Mann hat nichts von seiner liebenswerten Persönlichkeit verloren. Er beschwert sich nie, jammert nicht, sondern kann sogar über sein Handicap lachen. Wir kommen gut zurecht. Auch ein behindertengerechtes Auto haben wir mittlerweile und es ist nun kein Problem mehr, gemeinsam wohin zu fahren. Alles läuft gut.

Doch das Schicksal hat anderes vor mit uns. Es kommt eine Krebserkrankung hinzu und die erträgt mein Mann mit größter Geduld. Verweigert jedoch die Chemotherapie.

Das Ende beginnt sich abzuzeichnen und wir gehen auch diesen Weg gemeinsam. Es ist ein schwerer Weg, aber am Ende darf mein Mann friedlich zu Hause einschlafen. So wie ich es ihm versprochen habe. Wir haben es geschafft, gemeinsam und in großer Liebe.

Solltest du in so eine Situation kommen, dann trau dich deinen geliebten Menschen zu Hause zu begleiten. Auch wenn du Angst hast, auch wenn du das noch nie gemacht hast und meinst, du kannst das nicht. Du kannst es!!! Angst zu haben ist ganz normal, unsicher zu sein ist ganz normal, weil du nicht weißt, wie es sein wird und was noch kommen wird.

Aber auch da gibt es Hilfe und wieder bin ich einem Engel in Menschengestalt begegnet, diesmal in männlicher Gestalt. Mein Begleiter in dieser schweren Zeit war ein Mitarbeiter des Palliative Care Teams der Caritas. Dieser wunderbare Mann hat mich genau da abgeholt, wo ich in meiner Verzweiflung gerade gestanden bin, hat mir das Gefühl gegeben, verstanden zu werden.

Da war jemand, mit dem ich reden konnte, dem ich meine Unsicherheit anvertrauen konnte, der einfach da war und mir zugehört hat ohne zu werten, ohne zu belehren, einfach präsent war. Er hat höchst professionell gearbeitet und war in dieser Zeit unendlich wertvoll, denn ich fühlte mich schon sehr alleine auf diesem Weg. Die Erinnerung an die guten Gespräche, die wir geführt haben, hat mich noch lange begleitet.

Vielleicht konnten dir meine Gedanken eine kleine Hilfe sein, wenn auch du eine Entscheidung zu treffen hast, ob ein lieber Mensch in ein Heim kommt oder ob er seine letzten Jahre, Monate, Wochen oder auch Tage zu Hause und in Frieden verbringen darf. In der Ruhe und Stille des eigenen Heimes, in vertrauter Umgebung, im eigenen Bett. Umsorgt und umhüllt von Liebe.

Und wenn es so weit ist, dann gib deiner Trauer Raum, versuche nichts zu verdrängen. Weine, hadere, schreie, wenn dir danach ist, aber lass deine Tränen fließen. Du hast diesen Menschen geliebt und er ist nicht mehr da, was bleibt, ist die Trauer und die gehört gelebt, sie will gesehen und respektiert werden. Gib dir die Zeit und irgendwann wird es besser, lass die Zeit dich heilen. Die Liebe zu diesem Menschen bleibt, denn sie ist für immer in deinem Herzen.

Trauer ist die größte Ehre die der Liebe erwiesen werden kann

GEDANKEN UND ERLEBNISSE EINES MITGLIEDES ZUR ORGANISATION

Quelle: Sabine Meister - ÖZIV Mitglied

Ich hatte vor 1,5 Jahren einen Schlaganfall, bin seither gelähmt und sehr eingeschränkt. Mein Leben hat sich daher sehr verändert.

Ich musste mich auf viel Neues einstellen, neu mit der Situation leben lernen und versuchen, einen neuen Lebensweg einzuschlagen, um weiter ein halbwegs gutes Leben haben zu können.

Ich musste viel organisieren, umplanen, musste einige Anträge stellen, die mir dann nach und nach Probleme bereiteten.

Ich habe mich entschieden, Hilfe von dem ÖZIV anzunehmen. Ich bekam sehr schnell einen Termin und bin seither in Betreuung einer sehr sehr netten Mitarbeiterin, bei der ich mich sehr gut aufgehoben fühle.

Sie half mir, die Anträge neu zu machen und weitere Schritte einzuleiten, sodass ich irgendwann mal zu meinem Recht komme, was mir zusteht.

Meine Betreuerin sagte mir, dass der ÖZIV einen Badeplatz am Mondsee habe, wo ich dann auch mit einer Saisonkarte hingehen kann.

Ich suchte den Badeplatz sehr schnell mal auf, schaute mir alles genau an und war begeistert, dass es hier behindertengerecht ist und ich die Möglichkeit habe, ins Wasser zu kommen.

Da muss ich eigentlich auch keine Angst haben, dass mich jemand auf meine Behinderung anspricht oder gar hindert am baden gehen.

Der Platz ist wunderschön, aber leider gibt es auch nicht immer Sonnenschein, weil ich kann nicht verstehen, wenn der ganze Badeplatz leer ist, dass dann jemand kommt und sich genau dort hinlegt, wo ich gerade bin ohne Rücksicht auf Verlust, nur weil sie meint, immer hier zu liegen. Aber eigentlich ist der Platz für alle da und jeder kann sein, wo er will, aber es muss auch solche Menschen geben.

Und was ich auch nicht verstehen kann, es ist sehr nett von dem ÖZIV, dass sie uns einen Badeplatz zur Verfügung stellen und das man pro Person oder Paar einmalig 50 Euro bezahlen muss, aber ich finde es eine Frechheit dem ÖZIV gegenüber, dass dann mit einer Karte 3 Generationen baden gehen.

Und das alles schamlos ausnutzt, es ist nicht zu viel verlangt, wenn alle etwas zahlen, dafür wird auf den Platz geschaut und man hat immer die Möglichkeit, ihn zu nutzen. Es sagt ja keiner, wenn Eltern mit Großeltern und Enkelkinder kommen, aber dann müssen halt die Großeltern und die erwachsenen Kinder 6 Euro Tageseintritt bezahlen, das ist wirklich nicht viel.

Der ÖZIV braucht dieses Geld, um Erhaltungsarbeiten durchführen zu können und den tollen Lift bauen zu können, das wir alle die Möglichkeit haben, um ins Wasser zu kommen.

Dann sieht man junge, komplett gesunde Frauen hier Spaß haben, und dann haben sie nicht mal Geduld, das sie mir Zeit lassen, dass ich in meinem Tempo aus dem Wasser kommen kann.

Es kommen auch immer wieder Leute ohne Karte dorthin, um den Platz zu nutzen, was ich nicht in Ordnung finde.

Ich dachte, das sei vor allem für Behinderte und das man Rücksicht nehme, aber ich wurde wohl des Besseren belehrt.

Ich habe viel Kontakt mit meiner Betreuerin, und sie setzt sich sehr für mich ein.

Ich bekam zum Beispiel ein falsches Ergebnis von meiner Pflegestufe, weil die Gutachterin es zwar richtig aufgeschrieben hat, aber bei den Stunden hinten falsch ausgefüllt hat, und so bekam ich eine komplett falsche Stufe.

Jetzt muss alles geklagt werden und es heißt wieder warten. Dann haben sie mir das RehaGeld abgelehnt, weil ich angeblich nicht 6 Monate invalide bin. Absoluter Blödsinn, seit dem Schlaganfall von 1,5 Jahren bin ich invalide, lauter solche Sachen muss ich erleben, und als wäre es noch nicht schwer genug mit der Krankheit und der neuen Situation leben zu müssen; werden auch noch so viele Steine in den Weg gelegt.

Aber trotz allem gebe ich nicht auf, ich kämpfe weiter, und dank ÖZIV bekomme ich Hilfe und Gerechtigkeit.

Ich kann nur sagen, ich bin so froh, dass es diesen Verein gibt, der ist eine sehr große Hilfe, und meine Betreuerin setzt sich sehr für mich ein.

Danke an das Team, das ihr uns ermöglicht, das ich als Behinderte Unterstützung bekomme und nicht im Stich gelassen werde.

Ich fühle mich sehr gut aufgehoben und danke euch dafür!

Meister Sabine

Barrierefreier Urlaub

Im Spa & Sport Hotel Mar y Sol auf Teneriffa

Quelle: Renate Kraus - Kurhotel Mar y Sol

Wer in den Wintermonaten dem nasskalten Wetter entfliehen möchte oder in den Sommermonaten ein rollstuhlgerechtes Urlaubsdomizil mit ganzjährigen Frühlingstemperaturen sucht, der trifft im Süden von Teneriffa auf ein angenehmes Klima und findet im Spa & Sport Hotel Mar y Sol, das zu den bekanntesten rollstuhl- und behindertengerechten Hotels in Europa zählt, alle Annehmlichkeiten, die für einen behinderten Menschen und seine Familie wichtig sind.

Das Hotel Mar y Sol befindet sich im Süden von Teneriffa, in der Ortschaft Los Cristianos mit ihrem alten Fischereihafen und ist etwa 400 Meter von der Meerespromenade entfernt. Alle Wohneinheiten und die gesamte Hotelanlage sind komplett rollstuhlgerecht. Über 70 Prozent der Gäste sind Stammgäste. Der 24-Stunden-Notfalldienst gibt besonders alleinreisenden behinderten Menschen Sicherheit.

Das Hotel wurde vor über 30 Jahren von Hans-Joachim Fischer gegründet und seither ständig ausgebaut, renoviert und erweitert.

Die Idee, ein behindertengerechtes Hotel zu eröffnen, entstand im Jahr 1975. Die erste Ehefrau von Herrn Fischer litt an multipler Sklerose, und wegen der klimatisch so günstigen Verhältnisse verbrachte Herr Fischer die Ferien mit seiner Frau auf Teneriffa in Los Cristianos. Die positiven Auswirkungen des Klimas auf den Krankheitsverlauf von MS-Patienten und Rheumakranken waren unverkennbar, und so kam Herr Fischer auf die Idee, für diese Zielgruppe ein Feriencenter zu bauen. Sämtliche in spanischem Stil und in zweieinhalbgeschossiger Bauweise erstellten Gebäude verfügen über einen eigenen Lift bzw. Rampen.



Die großzügige Pool-Landschaft besteht aus zwei großen Pools (jeweils mit Lifter) und einem kleinen Therapiebecken. Das besondere Highlight von Mar y Sol ist der ganzjährig auf ca. 32°C temperierte große Pool mit Sauerstoffliegemulden, Massagedüsen, Whirl und Wasserkaskade. Es gibt eine 530 Quadratmeter große, komplett rollstuhlgerechte Sporthalle unmittelbar im Hotel.

Auf großes Interesse der Gäste stößt das wochentägliche Sportangebot für Menschen mit und ohne Handicap. Boccia, Basketball, Badminton, Rollstuhl-Rugby, Electric-Wheelchair-Hockey oder Tischtennis sind die Sportarten, für die auch das erforderliche Equipment vorhanden ist. Außerdem wird Gymnastik, Yoga, Breitensport, Tanz- und Rollstuhl-Mobilitätstraining unter Anleitung durch Freizeittrainer in der Sporthalle angeboten.

Das Restaurant verfügt über erhöhte Tische. Es gibt neben Show-Cooking auch unterschiedliche Thementage. Alle Mahlzeiten werden in Büffet-Form dargereicht.

Das moderne Therapie-Zentrum TeraLava bietet eine Vielfalt an alternativen und traditionellen Behandlungen, die mit individuell erstellten Programmen Gesundheit und Wohlergehen fördern (Massage, Physiotherapie, Akupunktur uvm.)



Die im Haus ansässige Service-Station LeRo bietet Verleih und Verkauf von Hilfsmitteln (elektrische Betten, Lifter, Anti-Dekubitus-Matratzen, elektrische Rollstühle, etc.), Reparaturdienst für Hilfsmittel und fachgerechte Grund- und Behandlungspflege, die individuell gebucht werden kann.

Auch die Umgebung des Hotels ist barrierefrei. An fast allen Straßenübergängen in Los Cristianos sind die Randsteine abgesenkt und rollstuhlgerechte Wege vorhanden. Der Ort verfügt über eine ca. acht Kilometer lange rollstuhlgerechte Meerespromenade, sowie ein speziell für Behinderte und Rollstuhlfahrer angelegter Strandabschnitt an der Playa de Las Vistas mit großen Umkleidekabinen und Toiletten. An diesem Abschnitt gibt es Strandrollstühle, womit behinderte Besucher kostenlos ins Meer gefahren werden können. (Voranmeldung kann erforderlich sein).

Für den Flughafentransfer und auch für Inselausflüge kann man adaptierte Taxis buchen. Darüber hinaus gibt es adaptierte Mietwagen für behinderte Fahrer, sowie einen Verleih von Kleinbussen mit Hebebühne für den Transport von Rollstuhlfahrern.

FAZIT

Das Hotel Mar y Sol ist ein für behinderte Menschen einzigartiges Hotel mit einem rundum kompletten Angebot. Die Zimmer und Apartments in unterschiedlichen Preiskategorien und Größen ermöglichen auch für den kleinen Geldbeutel einen bezahlbaren Urlaub oder werden, je nach Wunsch und Möglichkeit, auch gehobenen Ansprüchen gerecht.

BUCHUNGEN KÖNNEN
DIREKT ÜBER DAS
HOTEL MAR Y SOL
ERFOLGEN:

Kurhotel Mar y Sol
Avenida Amsterdam No. 8
E-38650 Los Cristianos /
Teneriffa
Spanien, Kanarische Inseln

Tel. (0034 922) 75 05 40
E-Mail: info@marysol.org

Homepage: www.marysol.org



Gegen koite Fiaß

Der Kälte von innen und von außen zu Leibe rücken

Quelle: Ursula Asamer

Die Ursachen für kalte Füße sind vielfältig, nicht immer sind krankhafte Ursachen vorhanden. Auch fehlende Muskelmasse, die für die Körperwärme verantwortlich ist, kann zu kalten Füßen und Zehen führen. Der Gang zum Arzt kann Klarheit bringen, ob eine Behandlung nötig ist. Heilkräuter unterstützen bei der Symptomatik kalter Füße auf natürliche Weise und wirken auch bei beginnenden Erkältungen wohltuend und lindern. Innerliche Erwärmung bis in die Zehen bringt Tee aus Weißdornblüten, wenn man nicht selbst im Frühjahr sammeln kann, sind die getrockneten Blätter und Blüten in der Apotheke erhältlich. Weißdorn ist auch als herzstärkendes Mittel und Blutdruckregulans anerkannt.



Fußbäder mit Rosmarin, Kiefern- und Fichtennadeln steigern die Durchblutung und wärmen von außen. Auch Heublumen im Fußbad, das bis zu den Knöcheln reichen sollte, haben sie bewährt. Ein Fußbad soll zwischen 12-15 Minuten dauern, das Wasser zwischen 36° und 38° heiß sein. Ob ansteigende Fußbäder, bei denen die Temperatur langsam gesteigert wird oder Wechselbäder kalt/heiß ist immer individuell zu entscheiden. Bei Krampfadern Fußbäder vorher mit dem Arzt absprechen.

Grundrezept wärmende Fußcreme: Wirkstoffölauszug herstellen:

Getrockneter Rosmarin, frische Kiefern- und Fichtennadeln zerkleinern und in einem kalt gepressten (heimischen) Öl (Distel, Sonnenblumen) Olivenöl ausziehen. Pflanzenteile müssen immer zur Gänze mit Öl bedeckt sein, sonst besteht Schimmelgefahr. Nach 21 Tagen abseihen und zu Salbei weiterverarbeiten. 60 ml Auszugsöl mit 5 g Bienenwachs in einem feuerfesten Glas erwärmen, bis das Bienenwachs geschmolzen ist und sofort in sterile Tiegel abfüllen.

Wichtig ist auch noch ein **Lippenbalsam** aus Gänseblümchen- und Melissenkrautöl um für den Kuss unter dem Mistelzweig gerüstet zu sein. Die Wirkstoffe von getrockneten Gänseblümchen und Melissenkraut in einem kalt gepresstem heimischen Öl für 14 Tage ausziehen. Mit Bienenwachs versetzen. In eine Lippenstifthülse oder Tiegel füllen und fest werden lassen. Für mehr Weichheit des Lippenbalsams kann etwas Lanolin anhydrat aus der Apotheke zugegeben werden.

Für guten erholsamen Schlaf sorgt ein kleines Kissen, gefüllt mit Melissenblättern und Lavendel. Die kleine Version dieser Kissen für den Kleiderkasten hält Motten fern.

Auch an unsere gefiederten Freunde sollten wir denken, bevor der Schnee kommt. Ein Weidenrutenkranz, dekoriert mit Äpfeln und Birnen, selbst gemachten Futterringen- knödeln und Futterglocken aus ausgelassenem Rindertalg oder Butterschmalz mit Sonnenblumenkernen, gehackten Hasel- und Walnüssen, Hanfsamen, Hirsesamen, Mohn- und Distelsamen, Hafer- und Dinkelflocken, Weizenkleie, Rosinen bieten für alle Vögel ein Festmenü.

Für Krippezeit dies und das

Quelle: Ursula Asamer

Reiche Ernte aus Sommer und Herbst steht zur Verfügung, um zu schöpfen. Vorbereitungen für das Weihnachtsfest in der Adventzeit gehören zu den schönsten Tätigkeiten im Jahr. Und der Winter kann aber auch Erkältungskrankheiten bringen, die Volksheilkunde hat einiges an Rezepturen für uns parat. Alle Zubereitungen eignen sich auch als Weihnachtsgeschenk und Mitbringsel.



Für die Weihnachtsgans und andere weihnachtliche Völlereien ist das Beifußkraut, das die Fettverbrennung gehörig ankurbelt, das Würzmittel schlechthin. Ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe sorgen für die Produktion von Verdauungssäften in Magen, Leber und Galle. Das üppige Essen wird bekömmlicher. Eine Würzkräutermischung für Gans und Ente kann aus Beifuß, Majoran, Kümmel, Rosmarin, einem Hauch Liebstöckel, etwas Salbei und einer Prise Zichorienwurzel und getrockneter Orangenschale zusammengesetzt sein.

Zichorienkaffee aus den gerösteten fein vermahlenden Wurzeln der Wegwarte kann eine Abwechslung zum üblichen Nachtischkaffee sein. Vermahlene Hagebuttenkerne, die wunderbar nach Vanille schmecken als Aromageber dazu, verleihen dem Wurzelkaffee festliches Ambiente. Süßholzwurzeltee für die Liebhaber von Heißgetränken erinnert an Lakritz. Beides gibt es in der Apotheke, falls man nicht die Möglichkeit hat, die Pflanzen zu suchen und zu finden.

Als **Hustentee** bei hartnäckigem festsitzendem Husten hat sich eine Mischung aus

Schlüsselblumenblüten, Anisfrüchten, Königskerzenblüten und Thymianblättern bewährt. Hustenreizstillend wirken Spitzwegerichblätter, Eibisch und Malvenblüten. Lindenblütentee hilft beim Ausschwitzen von Erkältungen. Alle Mischungen sind als Apothekenmischungen erhältlich, bis man im nächsten Frühjahr und Sommer auch selbst wieder ernten kann.

Eine salbe bei erkältungen uns geplagten schnupfnasen ist einfach herzustellen:

oder Ringelblumenöl aus der Apotheke mit 2g Bienenwachs im Wasserbad langsam geschmolzen, die Ölmischung vom Feuer nehmen und je 5 Tropfen ätherisches Thymianöl Linalool - diese Typenbezeichnung ist wichtig, Weißtanne und Eukalyptus einrühren und sofort in sterile Behälter oder eine leere Lippenstift-hülse füllen. Vollständig erkalten lassen und erst dann verschließen.

Wir stehen am Beginn des Herbstes und darum darf auch wieder mehr gekocht und gebraten werden als in der Hitze des Sommers.
Deftige Laibchen aber wenig Kalorien

Quelle: Doris Brungardt

GEMÜSE LAIBCHEN

Die Kartoffeln kochen und auskühlen lassen, dann die Kartoffeln und die Karotte reiben. Die Zwiebel fein hacken.

Magertopfen, Haferflocken, das Ei und die Gewürze unter die Masse heben. Mit einem Löffel kleine Laibchen in die Pfanne setzen und in Öl der Ghee beidseitig goldbraun braten. Dazu schmecken ein Sauerrahmdip und Blattsalat.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 2 gekochte Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1/2 Zwiebel
- 13 dag Magertopfen
- 3 EL Haferflocken
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Bertram
- Liebstöckl

MARONIMOUSSE

Der Herbst ist da und mit ihm auch die Kastanienzeit ob zum Sammeln für die Kinder oder als süße Nachspeise mit Maronen.

Maroni sind gesund. Sie enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, sind reich an Eiweiß und ungesättigten Fettsäuren. Roh sind sie allerdings ungenießbar. Ganze, gekochte und verzehrfertige Maronen gibt es vakuumiert zu kaufen, Kastanienpüree meist tiefgekühlt.

Quelle: Doris Brungardt

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 100g Schokolade, Zartbitter
- 200g Kastanienpüree
- 0,5Pk Vanillezucker
- 1 EL Zucker
- 1 Becher Schlagobers
- 150g Mascarpone
- 2 EL Staubzucker
- 2 EL Schokoraspel
- 2 EL Rum



REZEPT ZUBEREITUNG

1. Zunächst die Schokolade mit einem Blitzhacker oder mit einem schweren Messer fein hacken.
2. Dann das sehr gut gekühlte Schlagobers in einem Rührbecher sehr steif aufschlagen.
3. Nun das Kastanienpüree in eine Schüssel geben, den Rum, den gesiebten Staubzucker, den Zucker und den Vanillezucker hinzufügen.
4. Alle Zutaten mit dem Schneebesen eines Handrührgerätes auf niedriger Stufe glatt und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. Die Mascarpone und die gehackte Schokolade unterziehen. Zuletzt das Schlagobers mit einem Teigschaber vorsichtig unter die Masse heben, damit die darin enthaltenen Luftbläschen nicht zerstört werden.
6. Die Maronimousse mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.
7. Die fertige Maronimousse sieht am hübschesten aus, wenn sie in Gläsern angerichtet wird. Für eine fruchtige Variante, die Mousse mit selbstgekochtem Apfelkompott oder Cranberries - mit oder ohne Biskuit - in Dessertgläser schichten und zuletzt mit Kakao bestäuben.

Herbst- Programm des ÖZIV Lungau

Quelle: Hermann Ramsbacher

Am 07. Oktober 2023 möchten wir uns zu einem gemeinsamen Gedankenaustausch und traditionellen Schafaufbratln treffen. Es ist immer wertvoll, miteinander zu reden, daher möchte ich Mitglieder mit Begleitung zum Goldbründl in Tamsweg herzlichst begrüßen.

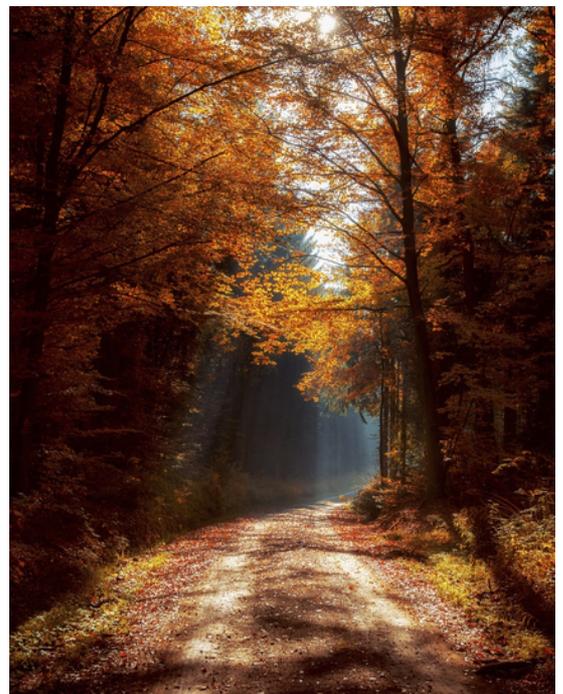
Am 02. Dezember 2023 lade ich unsere Mitglieder herzlichst zur Weihnachtsfeier nach St. Martin zum Matzgerwirt ein! Da diese meine letzte als Obmann sein wird, würde ich mich besonders freuen, wenn ihr mir noch die Ehre erweisen würdet und meine Einladung annehmt.

Wie bereits angekündigt, möchte ich gerne Kegeln mit Spieleinheit veranstalten, ich bitte um rege Teilnahme!

Weiters ist ein Ausflug für nächstes Jahr geplant. Vorschläge und Ideen sind sehr erwünscht! Bitte hierfür bei mir melden:

Hermann Ramsbacher - Tel.:
0699/10499644

Ich wünsche euch allen einen
schönen Herbst und verbleibe mit
den schönsten Verbandsgrüßen -
Obmann Hermann Ramsbacher





*Denn er befiehlt
seinen Engeln,
dich zu behüten
auf all deinen Wegen.*

Ps 91,11

*Mit dem Gefühl tiefen Dankes für all das, was Du uns warst und gabst,
nehmen wir in Liebe und mit schönen Erinnerungen Abschied
von unserem Vater, Schwiegervater, Opa, Uropa, Bruder, Schwager, Onkel und Paten
Herrn*

Alois Santner

Nigglopa

Gemeindegemeindefunktionär i.R.

Altbürgermeister, Ehrenbürger und Ehrenringträger der Gemeinde St. Andrä

Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr

Ehrenobmann der Musikkapelle Mariapfarr

*den Gott der Herr am Donnerstag, dem 26. Jänner 2023,
wohlvorbereitet mit dem Sakrament der Kirche,
im 94. Lebensjahr zu sich in die ewige Heimat genommen hat.*

*Unser lieber Opa ist am Freitag, dem 3. Februar von 9:00 – 19:00 Uhr
in der Aussegnungshalle St. Andrä aufgebahrt.*

*Nach der Aussegnung am Samstag, dem 4. Februar um 10:00 Uhr in Mariapfarr,
feiern wir in der Wallfahrtsbasilika den Trauergottesdienst.*

Anschließend betten wir unseren lieben Opa ins Familiengrab zur letzten Ruhe.

Lintsching, Mariapfarr, am 26. Jänner 2023

In lieber Erinnerung:

Deine Kinder und Schwiegenerkinder

Alois und Monika, Elisabeth und Alois, Rupert †

Deine Enkel und Urenkel

*Petra, Eva-Maria, Rupert, Dorothea †, Josef, Jakob, Anton,
Magdalena und Andreas mit Maria, Klara, Rosa und Veronika,
Franziska und Ralph mit Katharina und Thomas
Monika-Anna und Georg mit Georg, Anna, Theresa und Michael*

Deine Geschwister mit Familien

Hans und Anni, Sepp und Resi, Franz und Burgi, Heini und Rosi, Katharina † und Heinrich †

im Namen aller Verwandten

Wir beten am Freitag um 19:00 Uhr in der Kirche St. Andrä den Seelenrosenkranz.

Spendenbox für seine Lieblingswallfahrtskirche Maria Hollenstein bei der Aufbahrung.

Bestattung Narobe Tamsweg

BENEFIZKONZERT DER MILITÄRMUSIK

QUELLE: ANNA-MARIA HUFNAGL

Die Militär Musik Salzburg veranstaltete am 5. Mai 2023 im Großen Festspielhaus ein Gala- bzw. Benefizkonzert. Es war ein unterhaltsamer Abend auf musikalisch und künstlerisch hohem Niveau, der die Welt rundum vergessen ließ. Das Militärkommando Salzburg hat einen Teil der Einnahmen an den ÖZIV SALZBURG STADT für die Instandhaltung des Badeplatzes für Behinderte in Oberburgau gespendet.



DER
ÖSTERREICHISCHE
ZIVIL
INVALIDENVERBAND
SALZBURG STADT
BEDANKT SICH
HERZLICH FÜR DIE
JAHRZEHNTE LANGE
VERBUNDENHEIT UND
HOFFT AUF DAS
WEITERE
WOHLWOLLEN.

Von links: Militärkapellmeister Oblt. Johann Schernthanner
Vzlt. a. D. Gerhard Zauner
Mil. Kdt. Brigadier Mag. Peter Schinnerl

DIESE AUSFLÜGE WURDEN FÜR DIE ÖZIV MITGLIEDER VERANSTALTET:



GARTENBAUMESSE
TULLN



HELLBRUNN



DOMQUARTIER



ORTHOPÄDISCHES KRANKENHAUS MARTIN HORVATH IN ROVINJ – UNSERE ERFAHRUNGEN

Nach 60-jährigem Leben im Rollstuhl gebe ich als Rollstuhlfahrer mit hoher Lähmung (C7-D1) einen Bericht über die Gesundheitsleistungen für Touristen im oben genannten Krankenhaus in Rovinj .

Angeboten werden spezialisierte Programme für Therapie und Rehabilitation, Orthopädie und Traumatologie, Neurologie und Frühintervention im Kindesalter zur Unterstützung von Kindern mit Entwicklungsstörungen.



Auf dem Gelände des Krankenhauses gibt es auf 1100 m² einen therapeutischen Strand, durch die tägliche Hilfe von Physiotherapeuten wird der Zugang zum Meer sogar für Patienten mit höchstem Behinderungsgrad (Kompatienten) ermöglicht.

Aufzählung einiger Anwendungen: Sitzen und Stehen lernen, Gehübungen auf Treppen und Hindernissen, Atmungstraining, manuelle Massagen, Magnettherapie, Elektrostimulation, Schmerztherapie, Lymphdrainage, Stoßwellentherapie,.....

Ideale Unterkunft auf dem Krankenhausesgelände ist die Villa Aurum, sie verfügt über Einzel- und Doppelzimmer mit Bad, die für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind.

Genauere Auskünfte erteilen auf Wunsch Franz und Anna Maria Hufnagl franz.hufnagl@gmx.at



Diese Erfolge konnten wir bis jetzt für unsere Mitglieder im

Flachgau erwirken:

Quelle: Elisabeth Ausweger

	Anträge gesamt	in Bearbeitung	erfolgreich abgeschlossen
Behindertenpass	20	7	13
Pflegegeld	10	1	9
Inv. Pension	4	0	4
Berufuns. Pension	3	2	1
Erhöhter Heizkostenzusch.	3	0	3
Erhöhte Familienbeihilfe	2	0	2
Assistenzhund	1	0	1
Finanzielle Unterstützung	2	0	2
GIS Befreiung	5	0	5
Befreiung der Rezeptgeb.	5	0	5
Aufsuchende Beratung zu Hause	15	0	15

Geselliger Gedankentausch beim Treffen der Mitglieder

Bildquelle: Ferdinand Baderer





Als Gott sah,
dass der Weg zu lang,
der Hügel zu steil,
das Atmen zu schwer wurde,
legte er seinen Arm um dich
und sprach:
„Komm heim.“



Herr

Franz Gasteiger

geboren am 4. April 1931

ist am 10. März 2023

nach einem langen und erfüllten Leben friedlich eingeschlafen.

In lieber Erinnerung

Rosi mit Familie

Tochter Gabi mit Jürgen und Maximilian

Geschwister Christel und Helmut mit Familien

Wir verabschieden uns von Franz
am Mittwoch, dem 22. März 2023, um 16.00 Uhr
in der Pfarrkirche St. Gilgen
und setzen die Urne im Anschluss bei.

St. Gilgen, im März 2023

Bestellung **Lesiak** 0664 | 352 85 85

ÖZIV PINZGAU HERBST NACHRICHTEN

Quelle: Margarete Brennsteiner-Köckerbauer & Franz Solberger

Unser langjähriges Büro hat ausgedient und wird zur Gänze am Jahresende von Support das ist ein Projekt des Sozialministeriumservices, übernommen.

Die ÖZIV Mitglieder treffen sich entweder in einer Gaststätte oder im Sommer am Badeplatz.

Während der Sommersaison haben viele Mitglieder die Annehmlichkeiten des Badeplatzes genossen. Die nette Badegemeinschaft freut sich schon wieder auf den nächsten Sommer.

Wir haben uns mit anderen Mitgliedern mehrmals kurzfristig aufgrund des schönen Wetters beim Badeplatz getroffen. Das Zeller Seefest findet jährlich im Juli und August statt (<https://www.zellerseefest.at/>) Das Seefest endet am Abend immer mit einem großen Feuerwerk von einem großen Floß im See.

Unsere Mitglieder im Pinzgau genießen diese Bade- und Erholungsmöglichkeit sehr

Bildquelle: Franz Solberger





Judounion Hallein

Quelle: Knapp Gerold - Sektionsleiter Judo für Beeinträchtigte

Wir von der Judounion Hallein-Golling trainieren seit fast 30 Jahren mit Beeinträchtigte. Jeden Montag von 19.30 bis 21.00 kommen in der Sonderpädagogischen Schule in Hallein Menschen mit den unterschiedlichsten Beeinträchtigungen (auch Rollstuhlfahrer) zu uns ins Training.

Unser Leitsatz lautet:

Nicht der Beeinträchtigte muss sich dem Judo anpassen, sondern Judo passt sich an den Beeinträchtigten an.

Bei uns kann man jederzeit mitmachen, einfach vorbeikommen. Alle Kosten, die anfallen (Mitgliedsbeiträge, Ausrüstungen usw. werden vom Verein übernommen.

Bildquelle: Martin Reisenbichler



