



Selbsthilfe Kärnten

INFO

WISSENSWERTES • AKTUELLE THEMEN • TERMINE

Gemeinsam Qualität weiterentwickeln!



Fotos: NANES

NANES – das Nationale Netzwerk Selbsthilfe hat mit der „Selbsthilfe-Werkstatt“ eine praxisorientierte Fortbildungsreihe entwickelt, um die selbsthilfebezogenen Fähigkeiten und sozial- und gesundheitspolitischen Kompetenzen der hauptamtlich und ehrenamtlich tätigen Personen in der Selbsthilfeunterstützung zu stärken und die Qualität auf Basis nationaler und internationaler Standards weiterzuentwickeln. Zielgruppe sind aber auch Multiplikatoren im Sozial- und Gesundheitsbereich, die zu einem selbsthilfefreundlichen Klima beitragen wollen.

Gestartet wurde die Fortbildungsreihe, die vom Fonds Gesundes Österreich gefördert wird, Mitte September 2019 mit dem Basismodul „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“. Vertreter themenübergreifender Selbst-

hilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen aus sieben Bundesländern haben sich mit Definitionen, Qualitätsstandards und auch mit Methoden der Selbsthilfeunterstützung auseinandergesetzt. Ein wesentliches Ergebnis der Fortbildung war, dass Selbsthilfeunterstützungsstellen zur Profil- und Qualitätsentwicklung einen gemeinsamen Orientierungsrahmen benötigen. NANES wird daher in den nächsten Monaten gemeinsam mit den Bundesländern an der Weiterentwicklung von Qualitätsstandards auf Basis nationaler und internationaler Standards arbeiten. Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten wird sich dabei gerne aktiv beteiligen.

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

 Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

EINSTIMMUNG IN DEN ADVENT

WANN Donnerstag, 28. November 2019,
10:00 - 14:00 Uhr

WO DV Selbsthilfe Kärnten
Kempferstraße 23/3. Stock, Klagenfurt

Der Vorstand und das Team des DV Selbsthilfe Kärnten möchten sich für die gute Zusammenarbeit bedanken und laden Sie ganz herzlich zur Einstimmung in den Advent ein. Gemeinsam wollen wir das vergangene Jahr ausklingen lassen und die Gelegenheit für einen Aus-

tausch nutzen. Wir laden Sie ein, uns Ihre Anliegen für die Selbsthilfe-Arbeit mitzuteilen und werden uns bemühen, Ihre Anregungen bei der Planung für 2020 zu berücksichtigen.

Anmeldung bis 18. November 2019

DV Selbsthilfe Kärnten
Kempferstraße 23/3, PF 23, 9021 Klagenfurt am WS
☎ +43 (0)463/50 48 71
✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

KÄRNTNER GEBIETSKRANKENKASSE

Gripeschutzimpfung 2019 – Wichtige Vorsorge gegen Influenzaviren

„Impfen nützt – impfen schützt“ - Gripeschutzimpfung in Kärnten: Die Kärntner GKK und Ihre Kooperationspartner empfehlen, sich auch heuer wieder den präventiven Nadelstich für die Gesundheit zu holen.

Jeder, der schon einmal eine echte Grippe hatte, weiß wie unangenehm sie verläuft und trotzdem wird sie häufig unterschätzt. „Die Influenza kann schwerwiegende gesundheitliche Folgeschäden nach sich ziehen. Die kostengünstige Gripeschutzimpfung soll somit zur Förderung der Gesundheit der Kärntner Bevölkerung beitragen“, erklärt DI Elke Jenkner, Bereichsdirektorin der Kärntner Gebietskrankenkasse. Die Kärntner GKK hat sich daher gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern, Ärztekammer für Kärnten, Gesundheitsreferat des Landes, Österreichische Apothekerkammer – Landesgeschäftsstelle Kärnten, sowie mit den Sonderversicherungsträgern das Ziel gesetzt, den Sensibilisierungsprozess in Hinblick auf den Gripeschutz weiterhin zu stärken und die Durchimpfungsrate zu erhöhen. Allgemeine Vorsorgemaßnahmen, wie zum Beispiel eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, wenig Stress, können das Immunsystem stärken. Eine sinnvolle Vorbeugungsmaßnahme gegen die saisonale Grippe und ihre möglichen schwerwiegenden Folgen ist die jährliche Gripeschutzimpfung.

Impfaktion im 4. Quartal

Bei der vergünstigten Impfaktion im 4. Quartal 2019 stehen wie bereits im Vorjahr besonders gefährdete Personengruppen im Fokus. Das sind u.a. Personen mit bestehenden Grunderkrankungen wie COPD, Asthma, koronaren oder angeborenen Herzkrankungen, Herz-, Nieren- oder Ateminsuffizienz. Für diese definierten Zielgruppen, zu denen auch Schwangere, Personen ab dem 60. Lebensjahr, BewohnerInnen von Alters- und Pflegeheimen bzw. Betreuungseinrichtungen sowie die dort Beschäftigten zählen, übernimmt die KGKK das Impfhonorar bei den niedergelassenen ÄrztInnen – wobei der vergünstigte Impfstoff vorab in den Apotheken zu holen ist.

Neue erweiterte Zielgruppe

„Um den Zugang zu dieser Impfung für Personen die der sozialen Schutzbedürftigkeit unterliegen leichter zugänglich zu machen, wurde die Zielgruppe um die Rezeptgebührenbefreiten ergänzt. Darüber hinaus können Kinder und Jugendliche vom 6. Lebensmonat bis zum 18. Lebensjahr die Influenza-Impfung ebenfalls in Anspruch nehmen“, freut sich Jenkner. Für die rund 31.000 Rezeptgebührenbefreiten in Kärnten übernimmt die Kärntner Gebietskrankenkasse die Kosten sowohl für den Impfstoff als auch für das Impfhonorar.



Nähere Informationen zur Gripeschutzimpfaktion 2019 finden Sie unter www.kgkk.at/impfen.

Foto (v.l.n.r.): Dr. Maria Korak-Leiter, 1. Kurienobmann-Stellvertreterin der Ärztekammer für Kärnten, LHStv. Dr. Beate Prettner, DI Elke Jenkner, KGKK-Bereichsdirektorin, Mag. Paul Hauser, Präsident Apothekerkammer Kärnten

SELBSTHILFE INTERN

Weiterbildung für Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe

Meine VISION – mein Auftrag, mein Engagement

WANN Dienstag, 5. November 2019, 9 bis 17 Uhr

WO DV Selbsthilfe Kärnten

LEITERIN Mag. Andrea KRASSNIG
Unternehmensberaterin,
Wirtschaftstrainerin, Coach,
Prozess- und Veranstaltungsmoderatorin

Alles Große fängt mit einer Vision – einer Idee, einem Traum an. Ist es nicht wunderbar, sich einen Tag Zeit zu nehmen, aus dem Alltag auszusteigen und die eigene Zukunft zu gestalten?

In diesem praxisorientierten Workshop geben wir der Idee, dem Traum Raum, lassen ihn Wirklichkeit werden und legen den Fokus auf den Sinn dahinter. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Auftrag, Ihre Mission, beobachten und spüren wie sich Freude, Spaß und Engagement entwickelt, und leiten aus der Vision Ziele ab. Sie entwickeln Schritte, um die Vision zum Leben zu erwecken und schauen gut auf mögliche blockierende Denkweisen.

Ziele: ein Zukunftsbild, aufgeladen mit Sinn und Werten, Klarheit über die Mission, den Auftrag, Schritte, um gut in die Umsetzung zu kommen, Freude, Spaß.

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH 



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes
Österreich

SELBSTHILFE-FÖRDERTOPF

Durch die finanzielle Selbsthilfe-Förderung aus dem Kärntner Selbsthilfe Fördertopf wird seit Juli 2002 zusätzlich zu den Unterstützungsleistungen durch den DV Selbsthilfe Kärnten die individuelle, bedarfsgerechte und transparente Unterstützung von Kärntner Selbsthilfegruppen optimiert.

Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirats findet am 7. November 2019 statt.

Die Förderrichtlinien und -kriterien stehen zum Download auf unserer Homepage unter www.selbsthilfe-kaernten.at unter **Aufgaben & Leistungen/Selbsthilfe-Fördertopf** zur Verfügung oder können direkt in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Formulare sowie den Tätigkeitsbericht 2018 finden Sie ebenfalls unter www.selbsthilfe-kaernten.at unter **Aufgaben & Leistungen/Selbsthilfe-Fördertopf** oder Sie erhalten die Informationen in der Geschäftsstelle.

Geschäftsstelle: DV Selbsthilfe Kärnten
Kempferstr. 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt am WS
 0463/50 48 71
 office@selbsthilfe-kaernten.at
WEB www.selbsthilfe-kaernten.at
IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498
lautend auf „Selbsthilfe Kärnten-Fördertopf“



Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

Auch bei sorgfältiger Terminplanung kann es zu Verschiebungen kommen, aktuelle Termine unter www.selbsthilfe-kaernten.at

Stand 1.10.2019

ADIPOSITAS

Klagenfurt:

11.12., 15:00 Uhr, Klinikum Klagenfurt,
Info: ☎ 0664 824 0992

St. Veit/Glan:

11.12., 19:00 Uhr, Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan,
Info: ☎ 0664 824 0992

Villach:

12.12., 19:00 Uhr, LKH Villach, Seminarraum,
Neurologie, Info: ☎ 0664 824 0992

ALKOHOL

Anonyme Alkoholiker Villach:

jeden Montag, 19:00 Uhr, Evang. Pfarrhof,
Adalbert-Stifterstr. 21, Villach

Anonyme Alkoholiker Klagenfurt:

jeweils um 19:00 Uhr, Viktringer Ring 19,
(gegenüber Kelag) Klagenfurt
jeden Donnerstag (deutsch)
jeden Freitag (slowenisch)

AL-ANON (Angehörige u. Freunde v. Alkoholikern):

Villach:

jeden Freitag, 18:30 Uhr, Evang. Pfarramt,
Wilhelm-Hohenheimstr. 3, Villach

Bleiburg:

7.11./ 21.11./ 5.12./ 19.12./ 2.1./ 16.1.,
19:00 Uhr, Pfarramt Bleiburg,
Kumeschgasse 16, Bleiburg
Info: ☎ 0650/349 40 95

Klagenfurt:

11.11./ 25.11./ 9.12., 18:30 Uhr, Gruppenraum
DV Selbsthilfe Kärnten**
Info: ☎ 0650/349 40 95

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

Klagenfurt:

jeweils um 18:00 Uhr, Pflegeheim Kreuzberg,
Henselstraße 1 A, Klagenfurt

13.11., **GAST:** MMag. Dr. Michaela Miklautz,
Kärntner Landesregierung „Pflegeunterstüt-
zungen in Heimen und zu Hause durch das
Land Kärnten“

11.12., **GAST:** Tanja Weitschacher, Grudrun
Fankhauser und Mario Groß „Angehörige
berichten über die Krankheit, Pflege, die
Freuden und Leiden“

8.1., **GAST:** Gerhild Fick, KGKK, Inkontinenz-
beratung „Wie kommt es zur Inkontinenz?“
- Kontinenzfördernde Maßnahmen z. B.
Toilettengang, Trinkverhalten usw.

Villach:

jeweils um 14:00 Uhr, AHA-Seniorenzentrum

Untere Fellach, Mahrhöflweg 17, Villach

18.11., **GAST:** Mag. Strauß, Psychologin, Netz-
werk für psychologische Diagnostik
und Therapie aus psychologischer Sicht
16.12., Erfahrungsaustausch „Wir sind
Angehörige von Demenzerkrankten“,
Bericht Erfahrungsaustausch mit
Angehörigen von Demenzerkrankten.

APHASIE

SHG Aphasie:

6.11./ 4.12., 17:00 Uhr, Café – Restaurant
Inside, Ossiacher Zeile 70, Villach

ATEMWEGE

SHG Atemwegserkrankte:

4.11./ 2.12., 18:00 Uhr,
Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG COPD:

26.11./ 31.12./ 28.1., 14:30 Uhr,
LKH Villach (Gemeinschaftshaus,
Restaurant), Dreschnigstr. 11, Villach

MORBUS BECHTEREW

SHG Morbus Bechterew:

27.11., 18:00 Uhr, weihnachtliches
Jahresabschlussstreffen im Gasthof Krall,
Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

BORRELIOSE

SHG Borreliose Klagenfurt:

14.11./ 12.12./ 9.1., 17:30 Uhr,
Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten**

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung Kärnten:

Lavanttal und Völkermarkt:

10.12., 18:30 Uhr, Gesprächsrunde und
Erfahrungsaustausch, SHV Völkermarkt,
Nibelungenstraße 26, Ritzing

Klagenfurt:

12.11., 19:00 Uhr, Gasthaus Pirker, Adlegasse
16, Klagenfurt, **GAST:** Dr. Peter Kitzler „time in
range“ Was bedeutet das für mich?

DIALYSE

SHG Niere Kärnten:

jeden Dienstag, 9:30 Uhr, Cafe Eberhard,
St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

EPILEPSIE

SHG Team Epilepsie Kärnten:

29.11., Teilnahme an der Adventfeier des
EDÖ Wien Epilepsie-Dachverband Österreich
25.1., Jahreshauptversammlung mit
Vorstandssitzung

FIBROMYALGIE

SHG Fibromyalgie

9.11., 13:00 Uhr,
Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten**

HIV

SHG HIV-Träger/innen Kärnten:

jeden Mittwoch, 9:30 – 11:00 Uhr, aidsHilfe
Kärnten, Bahnhofstraße 22, Klagenfurt

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige/Angehörige:

9.11./ 14.12./ 11.1., 10:00 – 12:00 Uhr,
Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

28.11./ 23.1., 16:30 – 18:30 Uhr, Forum
besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum
Kärnten, Gasometergasse 4 a/Eingang
Platzgasse, Klagenfurt

SHG Cochlea-Implantat:

jeweils 17:00 – 19:00 Uhr, Forum besser
HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten,
Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse,
Klagenfurt

14.11., Erfahrungsaustausch

12.12., Adventpunsch

9.1., Erfahrungsaustausch

KREBS

SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs:

jeden Mittwoch, Klagenfurt,
Info: ☎ 0463/50 48 71

FrauenSelbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:

13.11./ 27.11./ 11.12./ 8.1./ 22.1., 14:00 Uhr,
GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-
Annabichl, Info: ☎ 0664/ 6521920

FrauenSelbsthilfe nach Brustkrebs Villach:

29.11./ 20.12./ 31.1., 14:00 Uhr, LKH Villach,
Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss

FrauenSelbsthilfe nach Brustkrebs Lavanttal:

5.11./ 3.12., 14:00 Uhr, LKH Wolfsberg,
Verwaltungsgebäude, Seminarraum 2

MULTIPLE SKLEROSE

SHG Multiple Sklerose:

Spittal/Drau:

13.11./ 11.12., 17:00 Uhr, GH Brückenwirt,
Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau,
Info: ☎ 0650/90 279 64

St. Veit/Glan:

jeweils 15:00 Uhr, Autohof BP-Tankstelle
Schnitzer, Völkermarkterstraße 55,
St. Veit/Glan

25.11., Erfahrungsaustausch
16.12., Weihnachtsfeier

Völkermarkt:

28.11./ 19.12., 13:00 Uhr, Cafe Lisi,
Hart 23, Eberndorf

Hermagor:

7.11./5.12., 19:00 Uhr, Pension Seeheim,
Techendorf 34, 9762 Weissensee,
Info: ☎ 0699/12258300

NAKOLEPSIE

SHG Narkolepsie:

12.11./ 10.12./ 14.1., 14:00 Uhr, Cafe Rainer,
Oberer Kirchplatz 5, Villach

OSTEOPOROSE

Ferlach:

jeweils im Rathaus Ferlach (ÖGB-Raum)
18.11., 18:30 Uhr, Informationsveranstaltung
der FF Ferlach
16.12., 15:30 Uhr, Weihnachtsfeier

Spittal/Drau:

21.11., 18:00 Uhr, im Gasthof Brückenwirt,
Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau – "gesunde
Jause" veranstaltet von den Mitgliedern
19.12., 18:00 Uhr, Weihnachtsfeier
16.1., 19:00 Uhr, Jahreshauptversammlung/
Neuwahlen

Klagenfurt:

20.11., 17:00 Uhr, Erfahrungsaustausch,
Elisabethinen Krankenhaus, Vortragssaal
11.12., 17:00 Uhr, Generalversammlung mit
anschließender vorweihnachtlicher Feier,
Elisabethinen Krankenhaus, Vortragssaal

St. Veit/Glan:

11.11./9.12., 17:30 Uhr, Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan,
Seminarraum im KG

PARKINSON

Klagenfurt:

14.11., 15:00 Uhr, **GAST:** Das Hilfswerk
informiert „Wissenswertes um Hilfen
zur Pflege und Pflegegeld“
12.12., 15:00 Uhr, „Besinnlich und gemütlich“
Unser Nachmittag im Advent

Villach:

jeweils 16:00 Uhr, LKH Villach, (Neurologie,
Erdgeschoss, Seminarraum)
12.11., **GAST:** Sabine Aigner diplomierte
Feldenkreistherapeutin
10.12., Weihnachtsfeier beim Gasthof
Bacher in Vassach

Wolfsberg:

6.11./ 4.12./ 8.1., 16:00 Uhr, LKH Wolfsberg,
(Verwaltungsgebäude, Seminarraum 3)

Hermagor:

12.11., 14:00 Uhr, Jahresrückblick 2019
und Programmplanung 2020, Gasthof
Bärenwirt Hermagor

10.12., 14:00 Uhr, Weihnachtsfeier,
Hotel Schloss Lärchenhof Möschach
14.1., 14:00 Uhr, Monatstreff,
Hotel Schloss Lärchenhof Möschach

POLYNEUROPATHIE

CMT Austria:

8.11., 17:00 Uhr, Gruppenraum DV
Selbsthilfe Kärnten**

PSYCHE / ANGST / DEPRESSION

SHG Angst und Depressionen St. Veit/Glan:

7.11./ 21.11./ 5.12./ 19.12./ 2.1./ 16.1.,
18:00 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen
Brüder St. Veit/Glan, Seminarraum,
Anmeldung: ☎ 0664/217 75 44

SHG Depression Villach:

20.11./18.12., 16:00 Uhr, LKH Villach
(Neurologie, Erdgeschoss, Seminarraum)

SHG Angst, Depression, Burn-out Klagenfurt:

13.11./ 27.11./ 11.12./ 8.1./ 22.1., 17:30 Uhr,
Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten **

SHG Depressive Verstimmungen Gmünd:

13.11./ 11.12., 19:00 Uhr, neue Evangelische
Kirche in Gmünd

SHG Psychosomatik Villach:

12.11./ 26.11./ 10.12., 18:00 Uhr, LKH Villach
(Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

SHG Burnout und Stressmanagement für Betroffene und Angehörige, St. Veit

20.11./ 18.12./ 29.1., 18:00 – 20:00 Uhr, im
Moorquell, Dellacherweg 6, 9313 St. Georgen/
Längsee, Info: ☎ 0664/102 00 82

HPE - HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER, KÄRNTEN

Klagenfurt:

15.11./ 20.12./ 17.1., 17:00 – 19:00 Uhr,
Caritas (Vortragssaal), Sandwirtgasse 2
(Eingang Kolpinggasse), Klagenfurt,
Erfahrungsaustausch

Spittal/Drau:

jeweils 17:30 Uhr, Tageszentrum Pro mente,
Gartenstr. 1, Spittal/Drau
19.11., **GAST:** Fragestunde mit
Mag. Karin Telesklav
17.12./ 21.1., Erfahrungsaustausch

Villach:

6.11./ 4.12./ 8.1., 18:00 Uhr, Schloßgasse 6
(AVS, Tiefgeschoss), Villach

Völkermarkt:

29.11./ 27.12./ 31.1., 18:00 Uhr, Pfarrhaus
Völkermarkt, Kirchengasse 8

Gailtal:

25.11./ 27.1., 19:00 Uhr,
Gemeindezentrum Seniorentreff, Dellach/Gail
(Nordeingang vorne rechts)
Info: ☎ 0650/471 86 12

RHEUMA

SHG Rheuma Klagenfurt:

13.11., 14:00 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstr.
57, Klagenfurt, **GAST:** Mag. Isabella Scheiflinger,
Anwältin für Menschen mit Behinderung
„Informationen zum Behindertenausweis“

11.12., 11:30 Uhr, Gasthof Krall,
Ehrentalerstr. 57, Klagenfurt, Adventfeier

SCHLAGANFALL

SHG Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:

4.11./ 2.12./ 6.1., 14:00 Uhr,
Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135,
POST- bzw. STW-Bus Haltestelle
„Steinerne Brücke“

SENIOREN

SHG 60+ und SHG 70+:

jeden Mittwoch (außer an Feiertagen),
13:00 Uhr, Krankenhaus Waiern/Feldkirchen
Info: ☎ 0664/558 23 66

STOMA

SHG Stoma Villach:

7.11./ 5.12., (Weihnachtsfeier) 14:00 Uhr,
im Restaurant Jedermann,
Bleibergerstraße 107, Villach

SHG Stoma St. Veit/Glan:

3.12., 15:00 Uhr, Krankenhaus Barmherzige
Brüder St. Veit/Glan (Speisesaal)

TINNITUS

SHG Tinnitus Spittal/Drau:

7.11., 18:00 Uhr, Gasthof Ertlhof,
Hauptstraße 101, Seeboden

SHG Tinnitus Klagenfurt:

18.12., 18:00 Uhr, Gruppenraum DV
Selbsthilfe Kärnten**

TRANSGENDER

SHG Transgender Kärnten:

10.11./ 8.12., 17:00 Uhr, Gruppenraum DV
Selbsthilfe Kärnten**

WIRBELSÄULE

SHG Wirbelsäule-Beckenboden-Gelenke:

TURNEN:

jeden Montag, Klinikum Klagenfurt / Schule
jeden Dienstag, Villach, Vassach
jeden Dienstag, Pörschach, Volksschule
Anmeldung: ☎ 0650/54 55 224

ZWÄNGE

SHG Zwänge:

27.11., 10:00 Uhr, Einzelgespräch
„von Betroffenen zu Betroffenen“,
VitaminR, Radenthein,
Anmeldung: ☎ 0650/ 48 98 333

INFORMATION**Regionale Selbsthilfe-Informationstellen****BEZIRK VILLACH****LKH Villach :**

DV Selbsthilfe Kärnten:

6.11./ 4.12./ 15.1., 13:30 – 16:00 Uhr

Info: ☎ +43 (0)463/50 48 71

NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG:

Info: ☎ 0664/91 98 577

BRUSTKREBS:

Info: ☎ 0664/175 29 80

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG:

26.11., 9:00 – 11:00 Uhr

BEZIRK SPITTAL/DRAU**GKK Spittal/Drau:**

DV Selbsthilfe Kärnten:

nach tel. Terminvereinbarung

Info: ☎ +43 (0)463/50 48 71

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG:

5.11./ 3.12., 10:00 – 12:00 Uhr

BEZIRK KLAGENFURT**Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
(Haupteingang, 1. Stock):**

DV Selbsthilfe Kärnten:

12.11./ 26.11./ 10.12./ 7.1/ 21.1.,

8:30 – 11:00 Uhr

Info: ☎ +43 (0)463/50 48 71

BECHTEREW:

Info: ☎ 0664/657 11 25

DIALYSE:

Info: ☎ 0664/76 599 78

DIABETES:

Info: ☎ 0676/332 05 66

SCHILDDRÜSENKARZINOM:

Info: ☎ 0664/26 22 642

**Krankenhaus der Elisabethinen
(Besprechungsraum, 3. Stock):**

DV Selbsthilfe Kärnten:

19.11./ 17.12./ 21.1., 14:00 – 15:00 Uhr

Info: ☎ +43 (0)463/50 48 71

BECHTEREW:

Info: ☎ 0664/657 11 25

BEZIRK HERMAGOR**Gaital-Klinik Hermagor:**

DV Selbsthilfe Kärnten:

nach tel. Terminvereinbarung:

Info: ☎ +43 (0)463/50 48 71

BEZIRK VÖLKERMARKT**BH Völkermarkt (Sitzungssaal):**

DV Selbsthilfe Kärnten:

nach tel. Terminvereinbarung:

Info: ☎ +43 (0)463/50 48 71

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG:

19.11./ 17.12., 14:00 – 16:00 Uhr

BEZIRK WOLFSBERG**LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude,
Schulungsraum):**

DV Selbsthilfe Kärnten:

nach tel. Terminvereinbarung:

Info: ☎ +43 (0)463/50 48 71

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG:

19.11./17.12., 9:00 – 11:00 Uhr

NANES**www.nanes.at - in Kürze online**

NANES ist ein Zusammenschluss themenübergreifender Selbsthilfe-Dachverbände und –Kontaktstellen der Bundesländer – aktuell Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark und Vorarlberg.

Mit der Website www.nanes.at – die im Oktober 2019 online geht – wird unter anderem die Möglichkeit geschaffen, die Perspektive der themenübergreifenden Selbsthilfeunterstützungsstellen zu aktuellen Themen im Sozial- und Gesundheitsbereich darzustellen und die Position der Selbsthilfe-Dachverbände und –Kontaktstellen als wichtige Säule in der Selbsthilfelandchaft zu stärken und zu festigen.

Mit der Erstellung der NANES-Website wurde auch das NANES-Logo einem Re-Design unterzogen – in diesem Beitrag wurde bereits das neue Logo verwendet.



WELTDIABETESTAG**20. DIABETES-INFOTAG****LKH Villach**

WANN Samstag, 09. November 2019
WO LKH Villach, Seminarräume A+B
 Neurologie Parterre

Programm:**14:00 Uhr, Ausstellung:**

Neue Produkte für Menschen mit Diabetes, Messgeräte etc. Individuelle Beratungen, Ernährungsberatung, Diabetesberatung, Blutwertemessungen, Informationen zu Insulin-Pens, Rufhilfe

14:45 Uhr, Begrüßung und Vorträge

„Das süße Herz“, Dr. Anna RAB, Kardiologin,
 LKH VILLACH

"Was macht mein Diabetes –
 Medikament und was sollte ich wissen",
 Dr. Birgit MALLINGER-TAFERNER

Zum Abschluss kleines Buffet (Ende ca. 16:30 Uhr)

Eintritt frei!

KABEG
 LKH VILLACH

ÖDV
 Österreichische
 Diabetikervereinigung
 www.diabetes.or.at
 Walter Isopp 0680 / 245 65 24
 DGKS Karin Schmid
 04715 / 7701-734 46

LKH Laas

WANN Sonntag, 10. November 2019
WO Landeskrankenhaus Laas

Programm:

08:30 Uhr, Eröffnung der Ausstellung Diabetesbedarf

09:00 Uhr, Begrüßung: Prim. Dr. Johannes Hörmann,
 LKH LAAS

09:15 Uhr, „Diabetes und Haut“, Dr. Alexander Rexeisen,
 Hermagor

09:45 Uhr, PAUSE mit Buffet, Ernährungsmedizinische
 Beratung, Möglichkeit zur Blutzuckermessung

10:45 Uhr, „Denn früh belehrt ihn die Erfahrung, sobald
 er schrie, bekam er Nahrung!“ (W. Busch), Dr. Peter Kitzler,
 Klagenfurt

11:15 Uhr, „Auch wir schaffen das“, Gruber Nicole

Eintritt frei!

KABEG
 LKH LAAS

13. KÄRNTNER ETHIKTAG

WANN 21. November 2019, 9:15 – 15:00 Uhr
WO Casineum Velden,
 Am Corso 17, Velden

Der 13. Kärntner Ethiktag steht unter dem Schwerpunkt
 „Künstliche Intelligenz in der Medizin“.

Eintritt frei. Keine Tagungsgebühr.

Das Programm finden Sie auf der Homepage der Ethikkommission Kärnten:

www.ethikkommission-kaernten.at unter Aktuelles.

ethikkommission
 kärnten

GRUPPENGRÜNDUNG

ALS - Amyotrophe Lateralsklerose

Die Selbsthilfegruppe ALS - Amyotrophe Lateralsklerose möchte für Betroffene und Angehörige den Rahmen und die Möglichkeit bieten, Menschen kennenzulernen, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden. Jede/r trägt selbstverantwortlich zum Austausch bei und bringt sich frei mit seinen Anliegen, Problemen, Gefühlen und Ideen ein.

Mit Hilfe der Selbsthilfegruppe sollen innere Kräfte aktiviert und eine neue Haltung zum Leben gewonnen werden, wobei die Selbsthilfegruppe keine Therapiegruppe ist und keine professionelle Leitung hat.

Die Selbsthilfegruppe „ALS - Mensch sein“ ist **jeden Donnerstag von 9:00 – 12:00 Uhr** für Betroffene und Angehörige unter ☎ **0660/28 64 100** direkt erreichbar.

Sollten Anfragen außerhalb dieser Zeit bestehen, so bitten wir Sie um **Übermittlung einer SMS oder WhatsApp mit Bekanntgabe des Namens und der Telefonnummer** - wir werden, sobald es uns zeitlich möglich ist, zurückrufen!

oder beim Dachverband Selbsthilfe Kärnten

☎ +43 (0)463/50 48 71

✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

Geschwister von Menschen mit geistiger Behinderung

Als Schwester eines Bruders mit geistiger Behinderung ist es mir ein Anliegen, mich mit Jugendlichen und Erwachsenen auszutauschen, die ein ähnliches Schicksal teilen und damit nicht alleine bleiben oder sich isoliert fühlen wollen. Alle Menschen sind gleichberechtigt, und ihnen allen gebührt Liebe und Respekt und Chance auf Verwirklichung.

Lange Jahre hatten diese Menschen mit ihren besonderen Bedürfnissen keinen Platz, im normalen Leben. Heute werden sie als Teil unserer Gesellschaft wahrgenommen. – Ich möchte unseren Blick auf sie und uns, ihre Geschwister, lenken.

So unterschiedlich Ihre, meine, unsere Lebensumstände auch sein mögen: Ich bin sicher, es verbindet uns vieles! Ich freue mich auf einen Austausch über unsere Erfahrungen und Ideen, wie wir unser Leben im Sinne der Inklusion, also des Einbeziehens und Teilhabenlassens, mit unseren Geschwistern, draußen in der Welt' auf eine gute, anregende und fantasiereiche Weise individuell gestalten und sie bestmöglich begleiten können.

Nähere Informationen bei

Mag. Angelika Peaston-Startinig

☎ 0664/ 16 035 40

✉ angelika@peaston.com

oder beim Dachverband Selbsthilfe Kärnten

☎ +43 (0)463/50 48 71

✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

ACHTUNG: Das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist vom 23.12.2019 bis 06.01.2020 nicht besetzt.

Die Arbeit des DV Selbsthilfe Kärnten wird aus Mitteln des Landes Kärnten gefördert.

LAND  KÄRNTEN

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
12Z039281 S

Retouren an: DV Selbsthilfe Kärnten,
Postfach 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee

Kooperationspartner:



Neue Büroöffnungszeiten:

MO bis DO von 8:30 - 14:00 Uhr

bzw. nach telefonischer

Terminvereinbarung



Impressum

Medieninhaber, Herausgeber: Dachverband Selbsthilfe Kärnten (ZVR-Zahl: 949747510), Kempfstraße 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee
TEL: +43 (0)463/50 48 71, FAX: +43 (0)463/50 48 71-24
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at, WEB: www.selbsthilfe-kaernten.at

Redaktion: Mag. Monika Maier, Michaela Maier
Bilder: Wo nicht anderes angegeben - Archiv, Rechte bleiben bei den Fotografen
Satz & Druck: Druck- & Kopiezentrum d. Bischöflichen Seelsorgeamtes, 9020 Klgtf.
Offenlegung siehe www.selbsthilfe-kaernten.at

Die Personen- und Berufsbezeichnungen werden der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form verwendet, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.