

Gesundheits- und Sozialsprenkel Pillersee



Ausgabe 18 · Herbst 2024



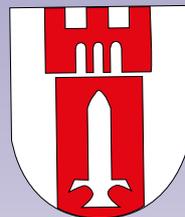
Fieberbrunn



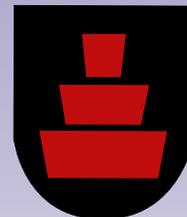
St. Jakob i. H.



St. Ulrich a. P.



Hochfilzen



Waidring

Unser Gesundheitssprenkel

*Das gesamte Team des
Gesundheits- und
Sozialsprenkels Pillersee
wünscht Ihnen eine
wunderschöne Adventzeit
und ein besinnliches
Weihnachtsfest im Kreise
Ihrer Lieben.*

*Auch an den Feiertagen
werden Sie gerne
von uns betreut!*



Kontakt Daten Gesundheits- und Sozialsprenkel Pillersee

Friedenau 7a, 6391 Fieberbrunn

Tel.Nr.: +43 (0) 53 54 / 52 5 80 • Fax: +43 (0) 53 54 / 52 5 80-15

E-Mail: info@sozialsprenkel-pillersee.at

Homepage: www.sozialsprenkel-pillersee.at

 : Gesundheitssprenkel Pillersee



Erreichbar in dringenden Fällen von 7:00 Uhr bis 19:00 Uhr: +43 (0) 699 / 15 25 80 02



Werte Leserinnen, wertee Leser!

... und was kann ich tun, um auch im Alter gesund und fit zu sein?

Diese Frage stellen sich viele Menschen mit dem Älterwerden. Den sogenannten „Jungbrunnen“ gibt es nicht und das „pharmakologische Wundermittel“ ist noch nicht erfunden. Es ist richtig, dass das Alter nur eine Zahl ist und man nur so alt ist, wie man sich fühlt. Das ist eine sehr subjektive Empfindung und hängt ganz viel mit den persönlichen Lebensumständen, dem Wohlbefinden, der Harmonie in Partnerschaft, Familie und Beruf, Freisein von schweren Erkrankungen u.a. ab. Ein rundum zufriedener gesunder Mensch fühlt sich aktiver und damit auch jünger. Aber leider ist das nicht jedem von uns vergönnt. Physische und psychische Schicksalsschläge, die einen unvorbereitet und unverschuldet treffen, können einen über Nacht buchstäblich „ergrauen“ lassen.

Worauf Sie selbst achten können, lesen Sie im Artikel „Gesund und fit im Alter“

Wichtig für unser Wohlbefinden ist es die positiven Seiten unseres Lebens zu sehen, das Negative zur Kenntnis zu nehmen, aber nicht überzubewerten. In einer Welt der Unruhe dürfen wir uns glücklich schätzen in der Mitte Europas und im Wohlstand leben zu können. Wir haben eine soziale Sicherheit in unserem Land, die nur ganz wenigen Ländern der Welt vergönnt ist. Der Blick über die Grenzen soll uns Zufriedenheit lehren, aber auch Achtsamkeit diese Sicherheit nicht zu verlieren.

Unser Sozialsprengel sieht sich als wichtiges Glied in der Kette, die die soziale Sicherheit unserer Mitmenschen als oberste Priorität hat. Jedem Mitmenschen, der es benötigt, sollen Hilfe, Unterstützung und Pflege angeboten werden können. Darum bemühen wir uns täglich gemeinsam mit unseren Mitarbeitern/innen.

Mit besten Wünschen für eine schöne Advent- und Weihnachtszeit

Ihr Dr. Helmut Schwitzer

Obmann des Gesundheits- und Sozialsprengels Pillersee



Mag. pharm. Martin Seelos

6391 Fieberbrunn | Tel. 053 54 / 56 45 0

Antriebslos und niedergeschlagen? Auswirkungen des Herbsts und der Sonneneinwirkung

Unser Körper unterliegt einem natürlichen „Biorhythmus“, einem ca. 24stündigen Rhythmus. Auch unsere Psyche und die Energie schwanken; wenn wir viel Freude und Spaß erleben, fühlen wir uns besser undmunterer. Werden wir hingegen mit Stress und schlechten Nachrichten überhäuft, kommt es leicht zur Überlastung und wir möchten uns zurückziehen, in Ruhe gelassen werden und wir haben nicht viel Energie für Aktivitäten. Beeinflusst wird das Ganze zusätzlich durch die Jahreszeiten und die Änderung der Sonnenstunden. Im Herbst und Frühjahr kommt es deshalb leichter zu negativen Verstimmungen und Depressionen. Für den kommenden Herbst und Winter sollten Sie sich daher Zeit im Freien und soziale Kontakte einplanen. Auch die Ernährung mit protein- und vitalstoffreichem Essen und mit den möglichen Frischezutaten (Obst, Gemüse, Salate) sollte vermehrt im Fokus stehen. Als zusätzliche Hilfe stehen Naturpräparate mit Lavendel, Johanniskraut und B-Vitaminen zur Verfügung, Auch ein Naturcocktail mit biologischen Powerstoffen kann als Leistungselixier helfen. Allerdings sind nicht alle Präparate für jeden gleichermaßen geeignet bzw. von gleichzeitiger Medikamenteneinnahme abhängig. Welche Möglichkeiten speziell für Sie zur Verfügung stehen, erklären Ihnen unsere ExpertInnen gerne im persönlichen Gespräch. Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen wieder in Schwung zu kommen.

Nehmen Sie sich Zeit für Sich – wir helfen Ihnen dabei!

Katrin Winkler, Pflegeassistentin aus Waidring, stellt sich vor:



Mein Name ist Katrin Winkler, ich wohne in Waidring und bin am 28. November 1984, als Jüngste von 5 Kindern auf die Welt gekommen.

Ich besuchte 4 Jahre die Volksschule in Waidring, danach 4 Jahre die Hauptschule in St. Johann und dann noch 1 Jahr die Polytechnische Schule.

Danach machte ich eine kaufmännische Ausbildung im „Nah und Frisch Markt“ meines Onkels in Waidring (Kaufhaus Soder). Im tiefsten Inneren hatte ich aber immer schon den Wunsch in einem sozialen Beruf zu arbeiten, mit Kindern oder älteren Menschen.

Nach meiner Lehre im „Nah und Frisch Markt“ arbeitete ich auch im elterlichen Betrieb (Restaurant Schneidermann), weiters für eine Bäckerei als Lieferantin, bis es mich eines Tages packte und ich mich an der SOB Saalfelden vorstellte und die Ausbildung zur Fachsozialbetreuerin für Altenarbeit machte. 2010 begann meine Ausbildung und im Rahmen dieser Ausbildung absolvierte ich ein Praktikum beim Sprengel Pillersee. Weiters machte ich eine Aufschulung zur Pflegeassistentin. 2011 wurde ich beim Sprengel angestellt und es ist DIE Arbeit, die mich erfüllt. Wenn ich manchmal so nachdenke, könnte ich mir gar nichts anderes vorstellen. Dieser Beruf ist irgendwie für mich gemacht 😊

Ich bin froh, schon so lange im Team des Sprengels zu sein und meine Klienten/innen ein Stück auf ihrem Lebensweg begleiten zu dürfen.



2019 legte ich eine kurze Pause ein, da im Juni 2019 mein Sohn Maximilian zur Welt kam. Maximilian hält mich immer sehr auf Trab und ist ein wundervoller Junge. Meine Freizeit verbringe ich gerne mit meiner kleinen Familie und mit Freunden.

Dem Sozialsprengel Pillersee danke ich, dass ich schon so lange im Team sein darf und ich hoffe auch noch auf weitere Jahre in so einem tollen Team.



Wir danken allen Spendern sowie allen Inserenten für Ihre Unterstützung!

DRUCKEREI STAFFNER
MEHR ALS DRUCK

DRUCKEREI STAFFNER GMBH
Schießstandgasse 21 – Top B8
6380 St. Johann in Tirol
Tel. +43 (0) 5352 63344
info@staffner.at · www.staffner.at

**Wir sind die richtigen Partner für Sie.
Kompetent und Unkompliziert
Gestaltung - Druck - Weiterverarbeitung
Wir beraten Sie gerne!**

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:

Gesundheits- und Sozialsprengel Pillersee
Obmann: Dr. Helmut Schwitzer
Geschäftsführerin: Daniela Frick-Schafferer BA
DGKP Waltraud Aigner-Preindl

Bilder: depositphotos, Archiv
Gesundheits- und Sozialsprengel, Privat

Gestaltung und Druck:

Druckerei Staffner GmbH · www.staffner.at
Schießstandgasse 21 - Top B8
6380 St. Johann in Tirol

Gedruckte Auflage: 6.000 Stück



Gesund und fit im Alter



Wer wünscht sich nicht im Alter gesund und fit zu bleiben, möglichst frei von Erkrankungen und gesundheitlichen Beschwerden, viele gesunde Lebensjahre zu erreichen? Zu einem großen Teil liegt die Erreichung dieses Zieles bei uns selbst.

Ein Österreicher/in im 65. Lebensjahr hat durchschnittlich noch 9,4 gesunde Lebensjahre zu erwarten, ein Schwede /in hingegen 13,9 Jahre. Schweden ist damit Spitzenreiter innerhalb der EU. Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt in Österreich bei 81,6 Jahren, in Schweden bei 83,4 Jahren.

Unsere Bemühungen sollten darin liegen möglichst viele gesunde Lebensjahre im Alter zu erreichen. Das Altern selbst ist unausweichlich und betrifft uns alle. Gewisse genetische familiäre Anlagen spielen natürlich eine Rolle, aber es gibt Möglichkeiten den Alterungsprozess zu verlangsamen und ein aktives erfülltes Leben zu führen. Dafür gibt es verschiedene Empfehlungen:

➤ **Lebensstil bzw. Lifestyle**

Führe einen gesunden aktiven Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger gesunder Bewegung und gezieltem Muskelaufbau.

Wichtig: Sei aktiv!

➤ **Ernährung**

Es gibt sehr viele verschiedene Ernährungsformen. Am vernünftigsten ist eine Mischkost, die ausreichend Gemüse und Obst enthält, fettarme Milch und Milchprodukte, Käse, wenig Fleisch oder Wurst, dafür Fisch, möglichst wenig tierische Fette. Zwischendurch einmal ein Schweinsbraten oder Wiener Schnitzel ist auch gestattet. Kriterium sollte die Kontrolle Deines Körpergewichtes sein. Eine Gewichtszunahme von 2 kg pro Jahr bedeutet 20 kg mehr Körpergewicht in 10 Jahren!!

Wichtig: Vermeide Übergewicht!

➤ **Bewegung**

Unsere moderne Welt ist bewegungsärmer geworden. Wir sitzen viel – beruflich und privat. Du musst kein Spitzensportler sein; tägliches rasches Gehen –idealerweise 3 bis 5-mal pro Woche – 30 bis 40 Minuten tun Deiner Gesundheit gut und tragen zu Deiner psychischen Zufriedenheit bei. Regelmäßige Bewegung kann auch als Vorbeugung einer Depression oder Demenzerkrankung dienen. In Gemeinsamkeit ist es leichter und macht mehr Spass.

Wichtig: Regelmäßiges Gehen!

➤ **Muskelkräftigung**

Stärke Deine Arm-, Rücken und Beinmuskulatur. Eine kräftigere Muskulatur verhindert Stürze und stärkt die Knochen. Übe mit einem Gummiband (Theraband) oder leichten Gewichten- 3 x pro Woche 15-20Minuten.

Wichtig: Stärke Deine Muskulatur!

➤ **Gleichgewicht**

Beim Älterwerden verliert der Körper das Gefühl für die Stabilität, das Gleichgewicht. Dies kann zu folgenschweren Stürzen und Verletzungen führen. Einfache Übungen sind Stehen auf einem Bein, zusätzlich kreisförmige Bewegungen des anderen Beines oder der Arme.

Wichtig: Übe Dein Gleichgewicht!

➤ **Kein Nikotin, wenig Alkohol**

Nikotin ist der gefährlichste Krankmacher unserer Zeit, den wir persönlich vermeiden können, wenn wir an ein gesundes Altern denken. Herzinfarkte, Asthma, Lungenerkrankungen mit schwerer Atemnot, Lungenkrebs, Durchblutungsstörungen sind die Folgen nach jahrelangem Rauchen. Beginne nicht mit dem Rauchen.

In Schweden rauchen nur noch ca. 5 % der Bevölkerung, in Österreich noch immer ca. 20-25 % und 13 000 Menschen sterben jährlich an den Folgen des Rauchens.

Auf Alkohol muss nicht komplett verzichtet werden, soll aber nur in kleinen Mengen und nicht täglich getrunken werden.

Wichtig: Kein Rauchen, wenig Alkohol!

➤ **Schlaf und Stress**

Achte auf ausreichend Erholungszeiten, wenn Du einen anstrengenden Alltag hast. Stress lässt sich in

vielen Berufen nicht vermeiden, jedoch reduzieren. Entspannungstechniken, ruhige Spaziergänge, Abschalten des Handys, regelmäßige Schlafenszeiten helfen Dir den Stress abzubauen.

Wichtig: weniger Stress!

➤ **Ärztliche Beratung**

Wir haben in Österreich das Glück ein gut funktionierendes Hausarztssystem zu haben. Besprich mit Deinem Arzt eventuelle Probleme, subjektive Störungen Deiner Gesundheit, Deines Wohlbefindens. Unspezifische Symptome können manchmal Beginn einer schwerwiegenden Erkrankung sein.

Wichtig: Frag Deinen Hausarzt!

➤ **Vorsorgeuntersuchung**

Nimm die Möglichkeit der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung bei Deinem Arzt in Anspruch. So erfährst Du, ob Du mit eventuellen Risikofaktoren lebst. Diese können z.B. hoher Blutdruck, Herzunregelmäßigkeiten, Zuckerkrankheit, erhöhtes Cholesterin usw. sein. Frühzeitige Behandlung dieser Risikofaktoren können spätere Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall verhindern

Wichtig: Geh zur Vorsorgeuntersuchung!

➤ **Krebsvorsorge**

Krebs im Frühstadium macht keine Beschwerden, ist jedoch meistens erfolgreich zu behandeln. Die häufigsten Krebserkrankungen sind Brustkrebs der Frau, Prostatakrebs des Mannes sowie Lungen-, Haut- und Darmkrebs. Dafür gibt es ein gutes Früherkennungsprogramm, das Du unbedingt nützen solltest, auch wenn Du Dich gesund und beschwerdefrei fühlst.

Wichtig: Krebs früh erkennen!

➤ **Impfungen:**

Impfungen sind eine ganz wichtige und äußerst effektive Maßnahme, um schwerere Erkrankungen zu verhindern. Gerade ältere Menschen haben ein schwächeres Immunsystem und sind anfälliger für Infektionskrankheiten. Dagegen gibt es gute Impfungen wie Influenza (Grippe), Corona (Covid) , Pneumokokken (Lungenentzündung), Gürtelrose , Zecken. Frage Deinen Arzt!

Wichtig: Impfen auch im Alter!

Um also auch im Alter „gesund und fit“ zu bleiben, kommt dem Lebensstil und der Achtsamkeit gegenüber Deinem Körper eine ganz wesentliche Bedeutung zu. Dabei wünschen wir Dir viel Erfolg und Gesundheit.

(Dr.Helmut Schwitzer)

FELIX K. 11 JAHRE erbrachte den Beweis:
Der grösste Elektrofachmarkt des Bezirks
liegt nur einen Steinwurf entfernt...

**RED ZAC
LECHNER**
worldwide electronics

LECHNER'S
elektro TEAM

ALLES HAT IHR VOLT
IM ONLINE-SHOP UNTER
WWW.REDZACLECHNER.AT

6391 Fieberbrunn - Spielbergstraße 37 - Telefon: 05354/56244-0 - e-mail: office@redzaclechner.at

Wir sagen unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern/innen ein herzliches „DANKE“

„Echte Dankbarkeit entsteht aus einem inneren Bedürfnis und dem Schätzen über das, was jemand selbstlos verschenkt hat.“

(Monika Minder)

Unter diesem Motto durften wir am 24. Oktober unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen mit Begleitung zu einem Dankesessen ins Restaurant Großlehen einladen. Fast 70 Personen, die bei „Essen auf Rädern“ oder in der „Tagesbetreuung“ tätig sind, folgten dieser Einladung. Auch das Team der Küche des Sozialzentrums, mit dem eine enge wertvolle Zusammenarbeit besteht, war zu diesem Abend eingeladen. Obmann Dr. Helmut Schwitzer freute sich in seiner Begrüßung über das zahlreiche Erscheinen. Nach einem hervorragenden Abendessen dankte der Obmann allen Ehrenamtlichen für ihr soziales

Engagement und ihre Bereitschaft unentgeltlich für unsere hilfebedürftigen Mitmenschen da zu sein. Nur mit ehrenamtlichen Mitarbeitern können diese mit günstigem frischem Essen versorgt oder anderweitig in ihrem Alltag unterstützt werden. Weiters berichtete der Obmann über die gute personelle und finanzielle Situation des Sprengels, Ausweitungspläne von „Essen auf Rädern“, Übersiedlung der Tagesbetreuung in das neue „Betreute Wohnen“ und andere Aktivitäten innerhalb des Sprengels. In gemütlicher Atmosphäre sowie bei aufmerksamem gutem Service zeigte dieser gemeinsame Abend die Dankbarkeit des Sprengels und die Verbundenheit der Ehrenamtlichen mit der Idee dieser sozialen Einrichtung.

(H.S.)





Wir bedanken uns sehr herzlich beim langjährigen engagierten Essensfahrer Hans Wallner, der aus familiären Gründen seine Ehrenamtliche Tätigkeit beendet. Herzlichen Dank, lieber Hans



Herzlichen Dank an Toni Rothmair, der 15 Jahre als ehrenamtlicher Essensfahrer tätig war und jetzt seine Tätigkeit beendet. Herzlichen Dank, lieber Toni.

Ehre, wem Ehre gebührt

Unter diesem Motto ehrte die Marktgemeinde Fieberbrunn einsatzfreudige, sozial engagierte MitbürgerInnen und engagierte Vereinsfunktionäre. BM Dr. Walter Astner betonte in seiner Ansprache, dass jede und jeder der Anwesenden dazu beiträgt, dass die Gesellschaft funktioniert und das Gemeinschaftsleben lebenswert wird. Unser Ort brauche Menschen wie Euch, deren Einsatz über das übliche Maß hinausgeht.

Marina Trixl, fleißige Funktionärin und ehrenamtliche Mitarbeiterin des Sozialsprengels seit Beginn, bekam die Ehrennadel in Gold verliehen.

Greti Binder, über viele Jahre ehrenamtliche Essensfahrerin des Sozialsprengels, bekam die Ehrennadel in Silber verliehen.



Marianne Werlberger, langjährige verdiente Gemeindepolitikerin und jetzt seit vielen Jahren Obmann Stellvertreterin des Sozialsprengels, bekam den Ehrenring in Gold verliehen. Wir vom Sozialsprengel gratulieren den Geehrten ganz herzlich und freuen uns, dass sie wertvolle Mitglieder in unserem Sprengelteam sind. **HERZLICHE GRATULATION!!**

Erfolgreicher Abschluss zur Pflegeassistentin

Unsere beiden Kolleginnen Angelika Rieseberg und Margreth Hirnsberger haben sich vergangenen Herbst entschlossen, wieder die Schulbank zu drücken. Sie absolvierten die einjährige Ausbildung zur Pflegeassistentin im Medicubus in St. Johann und konnten diese im Oktober erfolgreich abschließen. Herzliche Gratulation! Wir sind stolz auf euch und freuen uns, dass ihr wieder im Team seid.



Neue Kolleginnen

Leitgeb Sarah

Seit 1. Oktober gehört Leitgeb Sarah zu unserem Team. Sarah unterstützt uns als Haushaltshilfe im Mobilen Dienst.



Pirnbacher Barbara

Mit 1. November können wir unsere neue Kollegin Pirnbacher Barbara im Team begrüßen. Barbara ist ausgebildete Diplomkrankenschwester und im Mobilen Dienst im Einsatz.



Herzliche Gratulation

Unsere Kollegin **Monika Fricke-Inwinkl** hat die Ausbildung zum Case- und Caremanagement erfolgreich abgeschlossen.



Herzlich Willkommen. Schön, dass ihr bei uns seid!

Abschied Andrea Reitsamer

Mit Ende November verabschiedet sich Reitsamer Andrea, unsere langjährige Leitung der Tagesbetreuung in ihren wohlverdienten Ruhestand. Andrea hat die Tagesbetreuung von der ersten Stunde an geprägt und hat durch ihr Engagement und Wissen einen wichtigen und wesentlichen Teil zur Erfolgsgeschichte unserer Tagesbetreuung geleistet.

Herzlichen Dank Andrea für deinen jahrelangen Einsatz und dass du mehr als 13 Jahre im Sozialsprengel gearbeitet hast. Wir wünschen dir alles Gute und dass du deine Pension in vollen Zügen genießen kannst.

Andrea möchte sich an dieser Stelle für die Zusammenarbeit im Sprengel und im Sozialzentrum bedanken. Besonderer Dank gilt allen Klientinnen und Klienten sowie deren



Angehörigen und den Ehrenamtlichen für die geschenkte Zeit.



Unser Pflegedienst ist mit dem Fahrrad unterwegs

Da mehrere unserer Klienten/innen in der näheren Umgebung unseres Büros zu betreuen sind, haben wir uns entschlossen ein Dienstfahrrad zu kaufen. Es handelt sich um ein E-bike der Marke Cube mit einem starken Akku, niederem Einstieg, bequemer Sitzposition, Licht vorne und hinten, sowie einem Fahrradkorb. Das Fahrrad hat sich bereits bestens bewährt und in vielen Situationen kann auf das Pflegeauto verzichtet werden- auch ein Beitrag zur besseren Umwelt.

Durch das Entgegenkommen der Fa. Intersport Günther konnte das Fahrrad zu einem vergünstigten Preis erworben werden. Herzlichen Dank!



Wir bildeten uns auf dem Gebiet der Kommunikation mit Sterbenden und deren Angehörigen fort.

Im Rahmen von HPC Mobil fand am 17. Juli 2024 eine Fortbildung im Konferenzraum des Sprengelbüros für unsere Mitarbeiterinnen statt. Vortragende war Dr. Elisabeth Medicus.

Sie war über viele Jahre ärztliche Direktorin der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und hat 2022 das Ehrenzeichen des Landes Tirol für ihre

Verdienste um die Hospizbewegung in Tirol vom Landeshauptmann verliehen bekommen.

Der Vortrag zeigte uns auf, wie die herausfordernde Kommunikation mit sterbenskranken Menschen und deren Angehörigen erfolgen oder bestmöglich geschehen soll. Wir danken Fr. Dr. Elisabeth Medicus für ihren Vortrag und sind bemüht das Gelernte umzusetzen.

Die IT-Spezialisten für Ihr Unternehmen



rundum.sorglos IT



365 Tage im Jahr erreichbar



IT Sicherheit



Cloudlösungen

Unser Betriebsausflug führte uns heuer nach Regensburg



Die interessante Stadt Regensburg war heuer das Ziel unseres Betriebsausfluges. Am Wochenende 21./22. September starteten wir bereits um 7:00 morgens, hielten für einen Brunch in Landshut und bezogen am frühen Nachmittag unser Hotel in Regensburg. Der Nachmittag war der freien Erkundung, Besichtigung und Bummeln in der schönen Stadt gewidmet. Die Stadt liegt an der Donau und ist für ihr gut erhaltenes mittelalterliches Zentrum bekannt. Der Zugang zur Altstadt erfolgt über die Steinerne Brücke aus dem 12. Jh.; der gewaltige gotische Dom aus dem 13. Jh. ist das beeindruckende Wahrzeichen von Regensburg.

Abends fuhren wir gemeinsam zum Hafen und erlebten eine tolle Schifffahrt auf der „Kristallkönigin“ mit Abendessen und Unterhaltung an Bord. Das Dahingleiten von der Dämmerung in die Nacht war ein schönes Erlebnis und versetzte uns in eine fröhliche und dankbare Stimmung.

Am Sonntagvormittag war es Zeit für eine Stadtführung unter dem Titel „Von Quacksalbern und Wunderheilern“, bei der uns die Führerin interessante medizinische Details aus der mittelalterlichen Zeit erzählte. Schauspielerinnen auf der Straße führten uns zurück in den damaligen Alltag der dramatischen Pestepidemie, der hohen Todeszahlen und der verzweifelten Versuche der Erkrankung mit verschiedensten Natur- und Wundermitteln Herr zu werden. Es war eine beeindruckende Wanderung in die Vergangenheit von Regensburg.

An diesem Sonntag war die Stadt voll mit Dackeln für die erste stattfindende „Dackelparade“ mit ihren Besitzern und Zuschauern; alle Plätze in den Cafés waren besetzt, sodass wir erst am Weg nach Süden unseren Nachmittagskaffee genießen konnten.

Beim Sattlerwirt in Ebbs ließen wir unseren netten, harmonischen und lustigen Betriebsausflug ausklingen. (H.S.)

Kfz
MEISTERBETRIEB

Wallner
Hochfilzen
KFZ-SERVICE
KFZ-WALLNER TIROL

Wir suchen engagierte
Karosseriebautechniker/innen
Geselle oder auch Lehrling
um unser Team zu verstärken.

Entlohnung lt. Kollektiv / Überzahlung je nach Erfahrung und Qualifikation

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

6395 Hochfilzen • Pass Grießen 11
05359 24140 • info@kfz-wallner.tirol

Unsere Jahreshauptversammlung 2024



Am 28. Mai 2024 hielten wir unsere Jahreshauptversammlung 2024 ab, zu der **Obmann Dr. Helmut Schwitzer** viele Mitglieder sowie die Bürgermeister und Sozialreferenten der 5 Pillerseegemeinden begrüßen durfte. In seinem Tätigkeitsbericht stellte der Obmann das gesamte Führungsteam des Sozialsprengels vor und berichtete über die personelle Situation, die auf Grund des guten Rufes des Sprengels eine ausreichende und zufriedenstellende ist. Die finanzielle Gebarung gestaltet sich unter der **Geschäftsführung** von **Daniela Frick-Schafferer** sehr positiv, das **Pflegeteam** um **Daniela Brandstätter** genießt hohes Vertrauen und Wertschätzung in der Bevölkerung.

Der Sprengel betreut derzeit ca **150 KlientInnen** in der Hauskrankenpflege, weiters **10-12 Tagesgäste** in der Tagesbetreuung und mit „Essen auf Rädern“ werden täglich ca 60 Portionen ausgeliefert.

Derzeit sind 27 Mitarbeiterinnen und 1 Zivildienstler beschäftigt, bei „Essen auf Rädern“ sind 30 FahrerInnen ehrenamtlich tätig.

Der Fuhrpark besteht derzeit aus 9 Autos; Pflegekräfte sind auch mit dem eigenen Pkw unterwegs zu ihren KlientInnen. Die neuen Modalitäten der Abrechnung in der Tagespflege-Tarife waren teilweise unverständlich hoch- sorgten für Unmut in der Sprengelführung und führten zu einem Protestbrief an die sozial Verantwortlichen in der Tiroler Landesregierung. Eine Überarbeitung wurde in Aussicht gestellt, aber leider noch nicht verwirklicht.

Der Obmann bedankte sich bei allen für die Mitarbeit im Sozialsprengel, bei seiner Stellvertreterin **Marianne Werlberger**, der Geschäftsführung und der Pflegedienstleitung mit allen Mitarbeiterinnen sowie allen

Ehrenamtlichen und den Sprengelgemeinden für ihre jederzeitige Unterstützung.

Ein großes Danke erging an die Bevölkerung, die den Sprengel mit großzügigen Spenden unterstützt und so den Ankauf von Heil- und Pflegebehelfen ermöglicht.

Unser Sprengel nimmt am Projekt „**ambulantes Hospiz**“ teil, bei dem unsere Mitarbeiterinnen in der Hospizarbeit ausgebildet werden, um Betreuung und Pflege von Menschen mit unheilbaren Erkrankungen zu Hause zu ermöglichen. Dieses Projekt verläuft bisher sehr erfolgreich. Die GF Daniela Frick-Schafferer berichtete über ein sehr positives Geschäftsjahr 2023 und die Möglichkeit der Schaffung von Rücklagen für künftig notwendige Investitionen.

Die **PDL Daniela Brandstätter** konnte über ausreichend Personal sowie erfolgreiche Weiterbildung von Mitarbeiterinnen und verschiedene Fortbildungsveranstaltungen berichten.

Der Jahresabschluss 2023 wurde von der GF vorgetragen und nach dem Bericht der Kassaprüfer wurde der gesamte Vorstand einstimmig entlastet.

In seinen Grußworten bedankte sich **Vize BM Thomas Wörgötter** sehr herzlich für die hervorragende Arbeit des Sprengels.

Anschließend wurde **Dr. Manfred Klema** als langjähriges Mitglied in unserem Ausschuss verabschiedet, ihm für seine Arbeit gedankt und alles Beste für die Pension gewünscht. Sein Nachfolger in Waidring **Dr. Andreas Zangerle** stellte sich vor und übernimmt die Vertretung der Ärzte in unserem Ausschuss. Der Obmann wünschte ihm alles Beste für seine neu eröffnete Praxis.

(H.S)

Gespräch mit Gertraud und Leonhard Nothegger, besser bekannt als Schneider Leal und Traudi aus Nuarach

Viele kennen euch als Schneider Leal und Traudi. Möchtet ihr euch denen vorstellen, die euch noch nicht kennen? Wie kommt es, dass euer Familienname Nothegger heißt und euch jeder unter Schneider kennt?



Leal: Ich heiße eigentlich Leonhard, aber mein Spitzname ist Leal. Meine Urgroßmutter stammt aus Südtirol und ich bin 1937 beim Bauern „Jagging“ in Nuarach auf die Welt gekommen. Ich habe 5 Geschwister und die ersten 10 Lebensjahre habe ich in Fieberbrunn verbracht. Bin auch dort zur Schule gegangen. Gewohnt haben wir auf dem Bahnhofbichl in Fieberbrunn. Ich habe noch ganz klare Erinnerungen an den 2. Weltkrieg. Immer wenn damals die Sirenen losgegangen sind, hieß es Fliegeralarm und meine Mutter hat Ausschau gehalten, woher die Fliegerstaffel kam. Beim Hammerwirt in Rosenegg diente der Bierkeller als Luftschutzkeller und wir liefen den Bichl hinunter zum Wirt und suchten dort Schutz. Mein Vater musste im Krieg dienen und kam als Kriegsinvalide schwer verletzt nach Hause. Die Zeit nach dem Krieg war keine gute Zeit für uns. Ich kann mich aber noch an die Besatzung, in Fieberbrunn waren es die Amerikaner, erinnern. Meinem Vater haben sie hin und wieder Zigaretten geschenkt und wir bekamen Schokolade. Als die Amerikaner nach ca. 2 Jahren weg waren lagen im Schrank ein paar Tafeln Schokolade und sie ließen ein Radio zurück. Wir kamen uns wie im Paradies vor. Nach dem Krieg konnte mein Vater in seinem alten Beruf als Sagler nicht mehr arbeiten, auf Grund der Kriegsverletzung und er erlernte den Beruf Schneider bei der Schneiderei Geisl in Fieberbrunn. Zu der Zeit gab es 4 Schneiderwerkstätten in Fieberbrunn. Auch ich erlernte den Beruf Schneider beim Geisl. Ich war sein letzter Lehrbub. Als dann die Konfektionen gekommen sind gab es kein Dasein mehr für einen Schneiderbetrieb. Ich



Traudi (dunkle Schürze) steht links von der Haustür vor ihrem Elternhaus.

arbeitete noch 1 Jahr als Geselle als Schneider und musste mir danach eine andere Arbeit suchen. Aber mein „zweiter“ Familienname Schneider ist mir geblieben. Mein Vater hat nach dem Krieg ein Haus in Nuarach gebaut und so bin ich wieder in meine Geburtsgemeinde zurückgekehrt. Ich habe viele Berufe in meinem Leben ausgeübt unter anderem war ich Sagler, Holzschuhmacher und viele Jahre bei der Firma Portas. Meine Frau Traudi habe ich in den 60er Jahren kennen gelernt.

Traudi, bist du auch eine Nuaracherin?

Nein, ich bin in Kirchberg beim Bauern „Oberton“ auf die Welt gekommen, auch im Jahre 1937. Auch mein Vater musste im 2. Weltkrieg einrücken und meine Mam hat mit ihrem Schwager den Hof in dieser schweren Zeit geführt. Wir hatten zu der Zeit eine Polin als Magd auf dem Hof und die hatte eine höllische Angst vor den Fliegerbomben.... An das kann ich mich noch gut erinnern. Immer wenn ein Schwarm Flieger über den Bergkamm gekommen ist, flüchteten wir in die Stube und ganz voran war immer unsere Magd. Im Februar 1944 schlugen die Bomben im Bahnhofsviertel in Kirchberg ein und 9 Personen starben. Wir lebten nicht weit weg. Ich war die Älteste von 5 Kindern und ging 8 Jahre in Kirchberg zur Schule. Mein Vater kam unversehrt aus dem Krieg zurück. Leider starb meine Mutter als ich 8 Jahre alt war im Spital von Kirchberg. Das jüngste Geschwister war damals erst ein halbes Jahr alt und mein Vater stand ohne Frau und Mutter mit 5 Kindern da. Ich wollte eigentlich Krankenschwester werden, aber der Vater hat es nicht erlaubt, denn ich musste zu Hause fest anpacken und arbeiten. Mein Vater hat auch wieder geheiratet und wir bekamen eine neue Mam. Mit 19 Jahren habe ich dann die Erlaub-



Der „Obertonnhof“ von Kirchberg, Traudis Elternhaus.

nis vom Vater bekommen einen Winter in der Küche im Spital in Kitzbühel zu arbeiten. Und im nächsten Winter durfte ich die „Nähschule“ besuchen. Dort lernte ich das Nähen, Flicker, Pfoaden machen. Einen weiteren Winter später durfte ich dann endlich als Stockmadl im Krankenhaus St. Johann auf der Internen arbeiten. Dort „regierten“ in der Pflege die Geistlichen Schwestern (Flügelschwestern/Klosterschwestern). Es ging sehr streng und sittsam her. Ich durfte die Patientinnen waschen und ihnen beim Anziehen helfen, die Betten machen und auch die Verstorbenen versorgen, aber ich durfte nicht mit ihnen sprechen oder lachen. Die männlichen Patienten wurden übrigens von den Geistlichen Schwestern betreut und gepflegt. Eine Zeitlang hielt ich mich an die Regeln mit den Patientinnen nicht zu sprechen und zu lachen, aber bald brach ich diese Regeln, denn wer mich kennt, weiß dass ich sehr gerne plaudere und lache. Schlussendlich setzte ich mich durch und die Klosterschwestern akzeptierten es. Den Winter darauf arbeitete ich auf der Chirurgischen Abteilung. Leal habe ich bei der Arbeit im Krankenhaus kennen gelernt. Inzwischen sind wir 62 Jahre verheiratet, haben ein Haus gebaut hier in Nuarach, 3 Kinder großgezogen, haben 3 Enkelkinder und 4 Urenkelkinder. Ich war noch nicht ganz 50 Jahre alt, als ich nach einer neuen sinnhaften Aufgabe suchte. Mit der Zimmervermietung an Gäste wurde es zu dieser Zeit ruhiger und die Kinder waren aus dem Größten herausen. Ich erfuhr, dass ein Sommergast in Nuarach, der jeden Sommer 3 Monate hier verbracht hat, jemanden für seine kranke Frau benötigte. Von Kochen bis Pflegen war alles dabei. Das machte ich 3 Sommer und mit der Zeit hatte ich weitere Klienten/Klientinnen in Hochfilzen und Fieberbrunn und in der Umgebung. Da ich früher im Krankenhaus St. Johann gearbeitet hatte, brauchte ich keine weitere Ausbildung und so kann man sagen, war ich eine der Ersten im Pillerseetal, die in der Hauskrankenpflege gearbeitet hat. Und jetzt kommt die Hauskrankenpflege zu uns nach Hause.

Traudi und Leal, was bedeutet der Gesundheits- und Sozialsprengel für euch und welche Leistungen nehmt ihr in Anspruch?

Er bedeutet uns sehr viel. Wir sind froh und dankbar, dass es diese Einrichtung gibt. Am Montag und Donnerstag kommt immer eine Pflegeperson und unterstützt uns beim Duschen. Und das schon seit 5 Jahren. Weiters kommt 1 x in der Woche eine gute Fee vom Sprengel, die unsere Wohnung sauber macht. Ich kann diese schweren Tätigkeiten wegen meines Rückens nicht mehr machen, sagt Traudi. Auch bei bürokratischen Angelegenheiten hilft uns der Sprengel, z. B. Pflegegeldantrag ausfüllen und versenden.

Ich merke, ihr seid sehr lebensfrohe Menschen. Was macht ihr gerne im Alltag?

Leal: Ich lese gerne Zeitung, bin interessiert an Politik und Sport und natürlich Nachrichten. Wir Zwei sind gerne mit dem Auto unterwegs und fahren am Freitag zum Markt nach St. Johann. Wir Markteln einfach gerne. Auch fahren wir 1 bis 2 mal die Woche in die Nachbargemeinden auf einen Kaffee oder gehen Essen. Gemeinsam kochen wir unser Mittagessen. Ich bin früher beruflich viel mit dem Auto unterwegs gewesen, bis Graz und zum Semmering und Autofahren tue ich immer noch gerne.

Traudi: Ich löse gerne Kreuzworträtsel oder mache Sudoku. Wir sind früher jedes Jahr auf Urlaub gefahren mit dem Auto und natürlich mit den Kindern. Wir waren am Neusiedler See oder in Ungarn. Und zur Feier unserer Silbernen Hochzeit haben wir unsere erste Flugreise gemacht. Es ging nach Mallorca. Wir waren schon oft in der Türkei, in Griechenland und Tunesien. Wir lieben die Wärme und das Baden im Meer oder in der Therme Gainberg. Das warme Wasser und die Bewegung tun meinem Rücken sehr gut. Wir Zwei haben sehr spät das Schwimmen erlernt. Wir waren beide 36 Jahre alt, als wir einen Schwimmkurs im Hallenbad Nuarach besuchten. Wir sind nämlich mit der Angst der Eltern vor Wasser aufgewachsen.

Liebe Traudi, lieber Leal. Ich danke euch für eure Zeit und das nette Gespräch hier in eurer Wohnung. Es ist einfach nur schön so lebensfrohe Menschen im Rahmen der Hauskrankenpflege zu treffen und zu versorgen. Es ist immer eine ausgelassene Stimmung bei euch, wenn ich als Pflegerin komme. Ich wünsche euch noch viele gemeinsame, unvergessliche Momente. Ihr Zwei passt einfach zusammen und das schon seit 6 Jahrzehnten.

(Gespräch führte Waltraud Aigner-Preindl)

Herzstolpern

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Herz unregelmäßig schlägt; dass ihr Herz stolpert?

Es gibt verschiedene Arten von Rhythmusstörungen des Herzens, die einer Abklärung bedürfen. Denn sie können Ursache sein für schwerwiegende Folgen z.B. einen Schlaganfall.

Messen Sie Ihren Puls; messen Sie die Anzahl der Schläge pro Minute

Mit regelmäßigem Pulsmessen können Sie erste Anzeichen für Herzstolpern, das heißt unregelmäßige Herzschläge, wahrnehmen. Wenn Sie einen unregelmäßigen Puls beobachten, sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt kontaktieren, die dies mit dem Stethoskop oder EKG beurteilen können.

Üblicherweise wird der Herzrhythmus vom sog. Sinusknoten gesteuert, der regelmäßige Impulse an das Herz sendet.

Im Alter kann diese Funktion beeinträchtigt sein und es kann zum sog. Vorhofflimmern kommen; das bedeutet unregelmäßige Impulse für das Herz. Dies kann als Herzstolpern empfunden werden.



Mein Herz stolpert – kann das gefährlich sein? Was ist Vorhofflimmern?

Welche Beschwerden können auftreten?

Beschwerden können oft sehr unspezifisch sein wie Atemnot, Müdigkeit, Engegefühl in der Brust, Schwindel, Gefühl des Herzjagens etc.

Welche Folgen kann das Vorhofflimmern haben?

Durch die unregelmäßige Pumpfunktion des Herzens können sich Wirbel im Blutstrom bilden, die zur Verklumpung des Blutes führen können, einer sog. Thrombose im Herzen. Und ein solcher

Thrombus kann in das Gehirn ausgeschwemmt werden, Gefirngefäße verstopfen und den gefürchteten Schlaganfall verursachen.

Früherkennung des Vorhofflimmerns

Es ist wichtig diese Störung des Herzrhythmus frühzeitig zu erkennen, denn es gibt gute medikamentöse Möglichkeiten das Risiko für einen Schlaganfall deutlich zu reduzieren.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Herz (gelegentlich oder immer) unregelmäßig schlägt, gehen Sie zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt zur weiteren Abklärung.

(Dr.Helmut Schwitzer, www.herzstolpern.at)

Der Winter naht: welche Impfungen sind jetzt wichtig

Mit Impfungen kann man sich für die kommende Grippe- und Erkältungssaison schützen Welche Impfungen sind jetzt – gerade für ältere Personen und Risikopatienten- wichtig??

- **Grippeimpfung (Influenza):** jährlich empfohlen, da sich das Influenzavirus oft ändern kann
 - Empfohlen für alle ab 60 Jahren, Personen in Altersheimen
- **Coronaimpfung (Covid):** Die Impfung verringert das Risiko, dass man im Falle einer Infektion schwer erkrankt
 - Empfohlen ab 60 Jahren, Personen in Altersheimen

Pneumokokkenimpfung:

- (gegen bakterielle Lungenentzündung)
- Pneumokokken können schwere lebensbedrohliche Lungenentzündungen hervorrufen
 - Empfohlen ab 60 Jahren, Risikopatienten

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt bezüglich der Impfungen beraten!

(Dr.Helmut Schwitzer, www.netdokter.at)



Allgemeine Spenden von Mai 2024 bis Oktober 2024

Herr Niedermoser Michael	30,00	Herr Harasser Sebastian	50,00
Frau Koudelka Edeltraud	50,00	Frau Walzl Brunhilde	40,00
Frau Matt Anna Maria	25,00	Frau Steiner Anna	20,00
Frau Reiter Barbara	50,00	Fam. Liebisch Heinrich und Erika	50,00
Herr Holtorf Robert	50,00	Fam. Obholzer Karl und Barbara	50,00
Herr Eder Josef	50,00	Herr Dr. Much Günther	50,00
Fam. Pletzenauer Elisabeth	50,00	Frau Tagscherer Ingeborg	50,00
Herr Neuschwendter Alois Anton	20,00	Fam. Taferner Günther und Notburga	50,00
Herr Foidl Josef	20,00	Frau Wörgötter Anna	30,00
Herr Rojacher Franz	50,00	Frau Walzl Renate	20,00
Herr Stöckl Robert	150,00	Fam. Kaufmann Martin Anton	20,00
Fam. Liebhart Herbert und Marianne	100,00	Herr Pfister Josef	100,00
Herr Panholzer Johann	50,00	Fam. Buonvicini Sergio und Dorothea	50,00
Herr Mayrl Hermann	30,00	Frau Mair Theresia	30,00
Frau Pletzenauer Katharina	30,00	Fam. Eiselmayer Wolf und Elfriede	20,00
Fam. Trixl Leonhard und Elfriede	30,00	Herr Smit Josef Rudolf	50,00
Fam. Jud Norbert und Angelika	30,00	Frau Söllner Margit	20,00
Frau Deutinger Emilia	30,00	Frau Lechner Barbara	30,00
Frau Wörter Eva Maria	30,00	Fam. Eberl Josef und Christine	50,00
Herr Sillober Georg	20,00	Frau Duschek Renate	30,00
Fam. Adelsberger Kristian und Theresia	20,00	Frau Kralinger Theresia	20,00
Frau Krennwallner Monika	20,00	Herr Putz Johann	100,00
Fam. Danzl Toni und Tilli	20,00	Herr Dr. Haaks Detlef Edgar	50,00
Fam. Kogler Johann und Susann	20,00	Fam. Stocker Albert und Maria Anna	30,00
Frau Dersch Anna	20,00	Frau Neubauer Maria Anna für Peter Winkler	100,00
Frau Blassnigg Maria Theresia	10,00	Fam. Gamper Gerta und Franz	30,00
Herr Kröll Leonhard	30,00	Frau Kraus Ingrid	50,00
Fam. Berger Dr. Michael und Mag. Sieglinde	50,00	Fam. Totschnig Helmut und Anna Maria	20,00
Frau Leiner Margarethe	20,00	Fam. Maria und Hermann	50,00
Herr Sinkovec Thomas	50,00	Fam. Krabacher Marianna	50,00
Herr Kienpointner Heinrich	50,00	Herr Maislinger Jürgen	10,00
Frau Kröll Christel und Petra	20,00	Herr Eder Johann	30,00
Fam. Köck Helene	10,00	Herr Aigner Walter	200,00
Fam. Eder Stefan und Elisabeth	50,00	Fam. Ing. Knauer Konrad und Anna-Elisabeth	40,00
Frau Brandtner Gertrud	50,00	Herr Brandtner Christian	20,00
Herr Troger Walter	50,00	Herr Wildhölzl Herbert	50,00
Fam. Köck Michael und Irmgard	30,00	Frau Jöbstl Hilde	20,00
Frau Ritter Ingrid	20,00	Fam. Hagemann Herbert	100,00



Kranzspenden Mai 2024 bis Oktoberl 2024

Nachtrag Kranzspenden für**Herrn Michael Pletzenauer**

Frau Veronika von Ax	50,00
Herr Thoma Harald	50,00
Fam. Thoma Clemens und Kopp Rosa	70,00

Kranzspende für Frau Rosa Danzl

Frau Unterrainer Ulrike	50,00
-------------------------	-------

Kranzspenden für Frau Maria Resch

Fam. Seisl Peter und Anna E.	50,00
Frau Lechner Barbara	20,00

Kranzspende für Herrn Rupert Wörgötter

Fam. Baumann Herbert und Ilse	20,00
-------------------------------	-------

Kranzspenden für Herrn Johann Bucher

Herr Schwaiger -Fleckl Stefan	100,00
Frau Köck Hildegard	50,00
Fam. Trixl Kathrin und Leonhard, Scheffaurer	30,00
Herr Danzl Matthias, Riegern	30,00
Herr Feltrin Anton	20,00
Frau Perterer Aloisia	20,00
Frau Lanzinger Rosa und Sonja	50,00
Herr Lutzmann Sepp und Walter	30,00
Herr Trixl Stefan	50,00
Herr Foidl Manfred	50,00
Fam. Wörgötter Georg und Margarethe	50,00
Herr Aigner Walter	30,00
Fam. Trixl Leonhard und Waltraud	30,00
Frau Mitterweissacher Helga	50,00
Fam. Fleckl Alois und Frieda	20,00
Fam. Hain Anton und Claudia	20,00
Fam. Schwaiger Johann und Maria	50,00
Fam. Fischeneder Franz	40,00
Herr Dr. med. Eder Sebastian	40,00
Herr Wimmer Johann	20,00

Kranzspende für**Frau Elisabeth Faistenauer**

Frau Foidl Anni	40,00
-----------------	-------

Kranzspenden für**Frau Martha Schwaiger**

Fam. Seisl Karl und Katharina	50,00
Herr Steiner Georg	50,00
Frau Paratscher Susanne	40,00
Fa. Linser Walter GmbH	200,00
Herr Dr. Neuhaus Rolf	50,00
Fam. Seiwald Rupert und Maria	30,00
Fam. Reiter Klaus und Christine	25,00
Fam. Wimmer Sebastian und Katharina	25,00
Frau Fuchs Martina	50,00

Frau Foidl Katharina	50,00
----------------------	-------

Herr Bernard Walter	40,00
---------------------	-------

Fam. Olivier Gerlinde und Victor	30,00
----------------------------------	-------

Fam. Schwaiger Franz und Johanna	30,00
----------------------------------	-------

Fam. Hauser Rosi und Fritz	30,00
----------------------------	-------

Frau Klema Ulrike	50,00
-------------------	-------

Frau Danzl Margaretha	30,00
-----------------------	-------

Fa. Steinbacher Dämmstoffe u. Mitarbeiter	200,00
-------------------------------------------	--------

Fam. Altenberger	40,00
------------------	-------

Fam. Weisleitner Klaus und Annemarie	100,00
--------------------------------------	--------

Frau Millinger Barbara	50,00
------------------------	-------

Frau Aigner Mathilde	50,00
----------------------	-------

Fam. Winkler Alois und Elisabeth	30,00
----------------------------------	-------

Fam. Brandtner Christian und Katharina	30,00
----------------------------------------	-------

Frau Lintschinger Anna	50,00
------------------------	-------

Fam. Janes Wolfgang und Hei	150,00
-----------------------------	--------

Fam. Divisek Reinhold	50,00
-----------------------	-------

Fam. Dernoscheck Rolf und Ingrid	20,00
----------------------------------	-------

Fam. Brandtner Christian und Katharina	30,00
----------------------------------------	-------

Frau Lintschinger Anna	50,00
------------------------	-------

Fam. Janes Wolfgang und Hei	150,00
-----------------------------	--------

Fam. Divisek Reinhold	50,00
-----------------------	-------

Fam. Dernoscheck Rolf und Ingrid	20,00
----------------------------------	-------

Fam. Brandtner Christian und Katharina	30,00
----------------------------------------	-------

Frau Lintschinger Anna	50,00
------------------------	-------

Fam. Janes Wolfgang und Hei	150,00
-----------------------------	--------

Fam. Divisek Reinhold	50,00
-----------------------	-------

Fam. Dernoscheck Rolf und Ingrid	20,00
----------------------------------	-------

Fam. Brandtner Christian und Katharina	30,00
----------------------------------------	-------

Frau Lintschinger Anna	50,00
------------------------	-------

Fam. Janes Wolfgang und Hei	150,00
-----------------------------	--------

Fam. Divisek Reinhold	50,00
-----------------------	-------

Fam. Dernoscheck Rolf und Ingrid	20,00
----------------------------------	-------

Fam. Brandtner Christian und Katharina	30,00
----------------------------------------	-------

Frau Lintschinger Anna	50,00
------------------------	-------

Fam. Janes Wolfgang und Hei	150,00
-----------------------------	--------

Fam. Divisek Reinhold	50,00
-----------------------	-------

Fam. Dernoscheck Rolf und Ingrid	20,00
----------------------------------	-------

Fam. Brandtner Christian und Katharina	30,00
----------------------------------------	-------

Frau Lintschinger Anna	50,00
------------------------	-------

Fam. Janes Wolfgang und Hei	150,00
-----------------------------	--------

Fam. Divisek Reinhold	50,00
-----------------------	-------

Fam. Dernoscheck Rolf und Ingrid	20,00
----------------------------------	-------

Fam. Brandtner Christian und Katharina	30,00
----------------------------------------	-------

Frau Lintschinger Anna	50,00
------------------------	-------

Fam. Janes Wolfgang und Hei	150,00
-----------------------------	--------

Fam. Divisek Reinhold	50,00
-----------------------	-------

Fam. Dernoscheck Rolf und Ingrid	20,00
----------------------------------	-------

Fam. Brandtner Christian und Katharina	30,00
----------------------------------------	-------

Frau Lintschinger Anna	50,00
------------------------	-------

Kranzspenden für Johann Schwaiger

Fam. Dr. Phleps Walter und Mag. Eva	30,00
-------------------------------------	-------

Frau Blassnigg Ernestine	30,00
--------------------------	-------

Herr Schwaiger Josef	25,00
----------------------	-------

Fam. Hüser Rolf und Martina Gudrun	20,00
------------------------------------	-------

Herr Dr. Kinberger Michael	50,00
----------------------------	-------

Frau Mag. Mitterweißbacher Sophie-Marie	100,00
-----------------------------------------	--------

Fam. Walzl Johann und Trude	30,00
-----------------------------	-------

Fam. Hechenbichler Erika und Toni	30,00
-----------------------------------	-------

Fam. Wörgötter Roman und Franziska	30,00
------------------------------------	-------

Fam. Fleckl Alois und Frieda	30,00
------------------------------	-------

Fam. Koidl Michael und Maria-Luise	30,00
------------------------------------	-------

Frau Totschnig Elfriede	30,00
-------------------------	-------

Frau Lukschander Magdalena	25,00
----------------------------	-------

Herr Enn Walter	25,00
-----------------	-------

Herr Fleckl Stefan	20,00
--------------------	-------

Fam. Haselsberger Roman	20,00
-------------------------	-------

Fam. Schwaiger Barbara und Leo	20,00
--------------------------------	-------

Fam. Kurz Peter und Gerda	20,00
---------------------------	-------

Fam. Bendler Herbert und Ulrike Carmen	100,00
----------------------------------------	--------

Herr Bucher Peter	30,00
-------------------	-------

Frau Hofer Marianne	30,00
---------------------	-------

Frau Ritter Ingrid	20,00
--------------------	-------

Fam. Walzl Barbara und Leo	30,00
----------------------------	-------

Fam. Rothmüller Helmut und Christine	25,00
--------------------------------------	-------

Fam. Trixl Leonhard und Waltraud	25,00
----------------------------------	-------

Frau Eichinger Rosmarie	30,00
-------------------------	-------

Frau Hauer Ursula	20,00
-------------------	-------

Frau Bogatzki Rosemarie	100,00
-------------------------	--------

Fam. Tschurtschenthaler Roman u. Christine	50,00
--------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------

Herr Dr.med.univ. Höschele Birger Michael	50,00
-------------------------------------------	-------



Frau Obholzer Irmgard	30,00	Fam. Bucher Manfred und Maria M.	30,00	Herr Fleckl Franz	30,00
Frau Totschnig Elfriede	30,00	Fam. Hain Anton und Claudia	30,00	Frau Rothmüller Katharina	50,00
Herr Pirkl Walter Josef	30,00	Fam. Feuchter Franz und Karin	30,00	Frau Schnaitl Anna	20,00
Fam. Mag. Niss Herbert und Heidi	30,00	Fam. Blassnik Mathilde und Romana	50,00	Fam. Fleckl Alois und Frieda	20,00
Fam. Koidl Maria-Luise und Michael	30,00	Fam. Horngacher Anton und		Fam. Lechner Bartholomäus und	
Frau Werlberger Marianne	20,00	Rosa Maria	30,00	Ursula	50,00
Kranzspenden für Georg Aigner		Herr Rothmair Christian Anton	50,00	Fam. Lechner Monika und	
Frau Köck Hildegard	50,00	Fam. Perterer Leonhard, Thiemo und		Auer Günther	40,00
Frau Jungbauer Christine	20,00	Perterer-Gliederer Manuela	50,00	Frau Treffer Anna Maria	20,00
Fam. Margreth und Karl	50,00	Fam. Eder Georg und Notburga	25,00	Herr Rothmüller Gerald Thomas	50,00
Frau Pirchl Maria Anna	30,00	Herr Millinger Lukas	15,00	Fam. Millinger Franz und Ingrid	30,00
Herr Haßlwanger Heinrich	30,00	Frau Leitner Margareta	30,00	Frau Pleztenauer Marianne	20,00
Frau Danzl Gertraud	25,00	Kranzspenden für Franz Fördermair		Herr Walzl Josef	20,00
Fam. Mairunteregger Erich und		Fam. Reiter Klaus und Christine	25,00	Fa. Trixl GmbH & Co.KG	30,00
Hedwig	20,00	Fam. Mader Adolf und Waltraud	50,00	Herr Bialek Dieter	30,00
alle Familien von Franz Kogler		Fam. Widmann Josef und Margarete	30,00	Kranzspenden für Gerda Gföllner	
aus Schweden	160,00	Fam. Flatscher Georg und Hildegard	30,00	Fam. Bucher Margit	50,00
Frau Simair Rosa	50,00	Fam. Hauser Fritz	30,00	Fam. Portenkirchner Hermann und	
Herr Mag. Perterer Stefan Michael	50,00	Fam. Wimmer Sebastian und		Elisabeth	30,00
Fam. Widhölzl Herbert und Aloisia	20,00	Katharina	20,00	Herr Danzl Matthias	30,00
Herr Hain Andreas	100,00	Herr Winkler Georg	40,00	Fam. Hain Ronald und Gertrude	20,00
Fam. Schwabl Manuela und		Frau Foid Friederike	20,00	Herr Dr.med. Eder Sebastian	50,00
Rabel Stephan	30,00	Frau Brantner Elisabeth	50,00	Frau Unterwegger Maria	10,00
Fam. Eder Margit und Sewi	100,00	Fam. Brandtner Christian und		Fam. Hetzenauer Lorenz und Elfriede	100,00
Frau Aigner Christa	50,00	Katharina	30,00	Fam. Fischeneder Franz	40,00
Herr Aigner Walter	50,00	Kranzspende für Gabriele Eder		Pensionistenverband Österreichs	30,00
Fam. Eder Karin und Baumann		Frau Unterwegger Maria Elisabeth	20,00	Herr Aigner Walter	30,00
Gerhard	30,00	Kranzspenden für Gottfried Granegger		Fam. Eder Burgi und Georg	20,00
Frau Müllauer Ulrike	30,00	Eisschützenverein Fieberbrunn,		Herr Unterrainer Wolfgang	15,00
Herr Feltrin Anton	20,00	Maria Bucher	50,00	Fam. Gfäller Gerhard und	
Herr Döttlinger Michael sen.	50,00	Fam. Martin und Maria Bucher	30,00	Soder Sonja	100,00
Frau Fankhauser Manuela	50,00	Herr Neuschwendter Alois	20,00	Fam. Eberl Christl und Josef	15,00
Fam. Obermoser Kathi und Toni	30,00	Herr Wippel Franz sen.	100,00	Frau Perterer Aloisia	10,00
Fam. Zwischenbrugger Johann und		Kranzspenden für Josef Rothmüller		Fam. Trixl Stefan und Elisabeth	20,00
Stefanie	30,00	Fam. Rothmüller Anni und Hannes	100,00	Herr Eder Johann	30,00
Frau Tschurtschenthaler Michaela	20,00	Herr Schwaiger Josef	25,00	Kranzspenden für Josef Rabanser	
Fam. Profunser Monja und Markus	20,00	Herr Gärtl Helmut Johann	30,00	Herr Schwaiger Josef	25,00
Frau Reiter Rosalia	15,00	Frau Ponimayer Barbara	30,00	Frau Brandtner Helga	30,00

**Für Ihre Spende mit beiliegendem Erlagschein
sind wir sehr dankbar!**

**Ihre Spende ist für unseren Verein gemäß § 4a Z 3 und 4 EStG
steuerlich absetzbar!**

Sollte der Erlagschein fehlen - Spenden bitte auf folgendes Konto:

**Gesundheits- und Sozialsprengel Pillersee:
Raiffeisenbank Kitzbühel – St. Johann eGen
IBAN: AT84 3626 3000 0452 5101**



Gesundheits- und Sozialsprengel Pillersee

Frau Blassnigg Ernestine	30,00	Herr Brandtner Christian	20,00	Frau Ponimayer Anna	50,00
Fam. Foidl Hans, Vornbichl	25,00	Fam. Reiter Herwig und Kathi	30,00	Herr Hengl Gerhard	20,00
Fam. Fleckl Alois und Frieda	20,00	Frau Unterrieder Rosa Barbara	50,00	Frau Binder Margarethe	20,00
Fam. Obermoser Kathi und Toni	30,00	Kranzspenden für Josef Foidl		Fam. Egger Josef und Martina	30,00
Fam. Reiter Herwig und Kathi	30,00	Fam. Feuchter Franz und Karin	30,00	Herr Treffer Helmut	30,00
Herr Walzl Josef	10,00	Herr Schwaiger Josef	25,00	Frau Ponimayer Barbara	30,00
Kranzspenden für Maria Foidl		Fam. Trixl Johann und Klara	50,00	Frau Foidl Margaretha	30,00
Herr Schwaiger Josef	25,00	Frau Ponimayer Barbara	30,00	Herr Feltrin Anton	20,00
Fam. Foidl Hans, Vornbichl	100,00	Fam. Wimmer Stefan und Marianne	20,00	Herr Haselsberger Roman, Bodenhof	20,00
Herr Brandtner Christian	50,00	Herr Haßlwanger Heinrich Alfred	40,00	Kranzspenden für Rosa Hauser	
Herr Fleckl Stefan	10,00	Fam. Berger Franz und Monika	50,00	Frau Millinger Helene	50,00
Fam. Danzl Franz und Greti	70,00	Fam. Widauer Alois und Barbara	40,00	Frau Oberleitner Katharina	25,00
Fam. Brandtner Hansjörg	50,00	Frau Frank Magdalena	20,00		



**Wir danken
allen Spendern
sowie allen Inserenten
für Ihre Unterstützung!**



Ihr Nahversorger im *PillerseeTal*
SPAR 
Koblinger

**WIR SERVIEREN FRISCH
AUS DER REGION
FÜR DIE REGION!**

Mo - Fr: 06:30 - 18:30 Uhr | Samstag: 06:30 - 18:00 Uhr
eh20197@sparmarkt.at | 05354/88552 | www.spar-stulrich.at

Spende Seniorenbund Hochfilzen

Herzlichen Dank an den Seniorenbund Hochfilzen mit Obmann Toni Moßhammer (mit Frau Maridi) für die großzügige Unterstützung unseres Sozialsprengels. Das Geld stammt aus Spenden der Mitglieder bei verschiedenen Aktivitäten des Seniorenbundes. Vielen Dank!



Spende Wanduhr

Liebe Hilde Bergmann, vielen Dank für die schöne Wanduhr mit unserem Logo. Wir haben uns sehr darüber gefreut und haben einen schönen Platz in unseren Räumlichkeiten gefunden. Herzlichen Dank!



Spende Tiroler Edelschmiede

Herzlichen Dank an die Tiroler Edelschmiede aus Waidring (mit Geschäftsführer Stefan Schwentner) für die großzügige Spende von 1.200 Euro, die anlässlich des 40-jährigen Firmenjubiläums von Gästen gespendet wurden. Vielen Dank!



Großzügige Spende der Pillerseetalbiker und Intersport Günther

Der Pillerseetal Halbmarathon mit Start in St.Ulrich gehört am Nationalfeiertag schon zur Tradition.

Heuer war erstmals Start und Ziel beim Hotel Strasserwirt. Bereits seit vielen Jahren wurde ein Teil der Nennfelder dem Sozialsprengel gespendet. Vom Veranstalter wurden diesmal pro Teilnehmer 5 € und pro Staffel 10 € als Spende an unseren Sozialsprengel übergeben.

Herzlichen Dank für diese große Summe von 800 €, die wir verantwortungsvoll in unseren sozialen Aktivitäten verwenden werden. DANKE!





Hörgesundheit ist Gehirngesundheit

Mit dem Älterwerden wird häufig auch unser Gehör schlechter. Jedoch gutes Hören ist wichtig für unsere Gehirnleistung.

* Wie bemerke ich, dass mein Gehör schlechter wird?

Haben Sie manchmal den Eindruck...

- dass jemand nuschelt?
- dass Sie die Pointe eines Witzes, der gerade erzählt wurde, verpassen?
- dass Sie den Fernseher nicht hören können?

Fühlen Sie sich manchmal...

- müde oder gestresst, wenn viele Menschen durcheinanderreden?
- unsicher darüber, was gerade gesprochen wird?
- sodass Sie lieber zu Hause bleiben möchten, anstatt auszugehen?

* Welche Folgen hat ein Verlust des Gehörs?

Ein unbehandelter Hörverlust schränkt den Zugang zu

Klangwelten ein und kann zu ernsthaften Problemen führen.

• Erhöhte Belastung unseres Gehirns

➤ Wer erraten muss, was Menschen sagen und was um einen herum passiert, wird mental stark belastet und hat weniger Kapazitäten frei für sein Gedächtnis und andere geistige Leistungen

• Soziale Isolation und Depression

➤ Menschen mit unbehandeltem Hörverlust beginnen soziale Aktivitäten zu meiden, weil sie mit einer komplexen Klang-Umgebung nicht mehr zurechtkommen. Dieser Rückzug kann zu Einsamkeit, sozialer Isolation und sogar zu Depression führen.

• Störung des Gleichgewichts und Risiko für Stürze

➤ Ein unbehandelter Hörverlust kann den Gleichgewichtssinn beeinträchtigen und zu einem dreifach höheren Risiko für Stürze und Verletzungen führen.

• Demenz und Alzheimer- Krankheit

➤ Bei hochgradigem Hörverlust ist sogar das Risiko einer Demenzerkrankung um das Zwei- bis Fünffache erhöht

Wenn Sie eine Hörstörung bemerken, sollten Sie sich an einen HNO-arzt oder einen Hörgeräteakustiker wenden, der einen genauen Hörtest vornehmen kann.

(Tobias Jungwirth, Hörgeräteakustiker in Saalfelden und Fieberbrunn)

KIRCHWEG 2, 6391 FIEBERBRUNN • SAALFELDEN@HOERCAFÉ.AT





Datenschutz und Cybersicherheit im digitalen Zeitalter

Der Sprengel im technologischen Wandel

Digitalisierung und laufende technische Errungenschaften in all unseren Lebensbereichen geben uns die Möglichkeit immer größere Datenmengen zu verarbeiten, zu analysieren und Erkenntnisse daraus zu gewinnen. Umso wichtiger ist es besonders bei sensiblen, persönlichen Daten auf deren Schutz und die korrekte Verarbeitung zu achten.

Wie auch andere Dienstleister im Gesundheitswesen verarbeiten wir im Rahmen der Betreuung und Pflege unserer Klientinnen und Klienten jede Menge an Daten rund um die Gesundheit und persönlichen Umstände, wozu wir auch im Rahmen unserer Arbeit verpflichtet sind. Unterschiedlichste Dokumentationspflichten, Informationsaustausch mit Systempartnern wie Pflegeheimen, Ärzten, Krankenhaus, Krankenkassen und der Abteilung Pflege vom Land Tirol - um die Wichtigsten zu nennen - sind Bereiche, in denen wir viele Daten verarbeiten und im Bedarfsfall auch zur Verfügung stellen müssen.

Mit fortschreitender Digitalisierung haben sich viele Arbeitsabläufe verbessert und unser Aufgabenspektrum würde angesichts der Größe unseres Sprengels ohne technische Unterstützung nicht mehr zu bewältigen sein. In der Mobilen Hauskrankenpflege hat sich das Smartphone schon seit längerem zu einem ständigen Begleiter und zentralen Arbeitsgerät entwickelt und wir arbeiten mit einer speziell auf unsere Bedürfnisse zugeschnittenen Pflegesoftware, die uns eine zeitgemäße und sichere Dokumentation sowie Administration bietet.

Informationssicherheit, Datenschutz und IT-Sicherheit haben in unserem Bereich schon immer hohe Priorität und wir passen unsere Sicherheitsmaßnahmen laufend an. Bereits in den 1970er Jahren wurde durch die immer umfangreichere und systematische Speicherung von Daten in Datenbanken auf die Thematik reagiert und mit der Einführung des Datenschutzgesetzes (DSG1978) im Jahr 1980 der erste gesetzliche Rahmen zum

Schutz von persönlichen Daten geschaffen. Das österreichische Datenschutzgesetz wurde über die Jahre mehrmals novelliert und mit der Einführung der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) im Jahr 2018 wurde eine EU- weite einheitliche Verordnung erlassen, die auch in allen Mitgliedsländern unmittelbar anwendbar ist.

Auch wenn Datenschutz und der Umgang mit besonderen, gesundheitsbezogenen Daten für uns nichts Neues ist, befinden wir uns in einem ständigen Veränderungsprozess und sind laufend gefordert uns an die aktuellen Gegebenheiten anzupassen und auf dem aktuellen Stand der Technik zu sein.

Das Aufkommen von „Angriffen aus dem Netz“ durch Hacker oder Ähnliches ist in den letzten Jahren massiv gestiegen und wird immer professioneller. Dementsprechend liegt hier ein wesentlicher Schwerpunkt, um vor Hackerangriffen besser geschützt zu sein und Sicherheitslücken zu reduzieren

Neben dem Schutz vor Angriffen von außen gibt es weitere organisationsinterne Maßnahmen. Zu der allgemeinen Verschwiegenheitspflicht unserer Mitarbeiterinnen achten wir bei der Verarbeitung der Daten darauf, dass diese richtig, auf das notwendige Maß beschränkt und ausschließlich für den vorgesehenen Zweck verwendet werden. Auch für die Aufbewahrung und die Löschung von Daten müssen wir diverse Fristen beachten.

Für uns stellt die digitale Entwicklung in den letzten Jahrzehnen trotz der steigenden Sicherheitsthematik eine enorme Verbesserung in unserer Arbeitswelt dar, die uns in vielen Bereichen die Aufgaben erleichtert hat. Wir sehen uns aber auch laufend gefordert datenschutzkonform zu handeln und sensibel mit Informationen umzugehen. Wir möchten uns aber auch für das Vertrauen und das Verständnis unserer Klientinnen und Klienten sowie deren Zu- und Angehörigen bedanken.

(Daniela Frick-Schaffner, Geschäftsführung)

Neues aus der Tagesbetreuung

Innovation in der Tagesbetreuung, die Tovertafel



Die Tovertafel ist eine Spielekonsole, die speziell für den Einsatz im Gesundheitswesen entwickelt wurde. Mit einem Knopfdruck kann das Spiel starten. Die Tovertafel projiziert farbenfrohe und lebensechte Lichtprojektionen auf den Tisch, die auf die kleinsten Hand- und Armbewegungen reagieren. Auf Deutsch bedeutet Tovertafel

„Zaubertisch“, die entstehenden Effekte und Spiele bezaubern Klienten und Personal gleichermaßen. Verschiedenste Spiele fördern die körperliche Aktivität, Kommunikation sowie Interaktion. Auch die kognitiven Fähigkeiten werden stimuliert. Unsere Tagesbetreuungsbesucher freuen sich immer, wenn wir die Tovertafel starten.



Recheraalm

Gemeinsam mit den Bewohnern und den Mitarbeitern des Sozialzentrums erlebten wir unser alljährliches Highlight, den Ausflug zur Recheraalm. Es wurde wieder Almluft geschnuppert, gelacht, gegessen und gesungen. Wir bedanken uns recht herzlich bei den Organisatoren des Sozialzentrums, dass wir wieder dabei sein durften.



Marmelade machen

Praktikantin Angelika macht zusammen mit unseren Tagesgästen eine gute Marmelade. Die spätsommerlichen Zwetschgen wurden

gemeinsam geschnitten, entkernt und unter den strengen erfahrenen Augen unserer Gäste der Tagesbetreuung sauber abgefüllt.



**Seit 125 Jahren glauben wir an
deine Familie und unsere Region.**

#glaubanmorgen

