



Gesunde GEMEINDE



Programm Frühling 2019

Anmeldungen für alle Kurse und Vorträge erforderlich:

Elisabeth Ebner, Gemeindeamt St. Gilgen,

Tel.: 06227/2445-76, Fax: 06227/8175, email: elisabeth.ebner@gemgilgen.at

VORTRAG

„Patientenverfügung, Patientenrechte, Pflegeregress“

Vortragende: Mag. Franziska Wirnsperger
(Zumtobel Kronberger Rechtsanwälte OG)

Ort: Musikraum der Neuen Mittelschule St. Gilgen,
Seiteneingang

Termin: Mittwoch, 8. Mai 2019 um 19.00 Uhr

Kursbeitrag: kostenlos

Jeder von uns, die Selbstbestimmungsfähigkeit vorausgesetzt, hat das Recht, über das "Ob" und das "Wie" einer medizinischen Behandlung zu entscheiden. Dies leitet sich aus dem Persönlichkeitsrecht auf Selbstbestimmung ab. Voraussetzung ist die Entscheidungsfähigkeit, also die Folgen seines Handelns im jeweiligen Zusammenhang zu verstehen, seinen Willen danach zu bestimmen und sich entsprechend zu verhalten. Das heißt: Man hat das Recht eine Behandlung auch abzulehnen. Viele Menschen fragen sich, wer über Behandlungen in einer Zeit entscheidet, in der sie nicht entscheidungsfähig sind. Wunsch vieler Menschen ist es daher, mündige Entscheidungen schon vorab zu treffen. Der österreichische Gesetzgeber hat dieses Thema aufgegriffen und das **Patientenverfügungsgesetz** beschlossen, welches mit 01.6.2006 in Kraft getreten ist (geändert mit der Patientenverfügungs-Gesetz Novelle 2018, in Kraft getreten am 16.1.2019).

Unter **Patientenrechten** versteht man die Rechte von Patienten gegenüber Heilbehandlern, insbesondere gegenüber Ärzten sowie gegenüber Sozialleistungs- und anderen Leistungsträgern im Gesundheitswesen.

Der **Pflegeregress** bezeichnete im Fall einer geförderten Langzeitpflege einer Person den Rückgriff (Regress) der Bundesländer auf das Privatvermögen des Betroffenen und dessen Angehörigen. § 330a ASVG hat mit Wirkung vom 1. Jänner 2018 den Pflegeregress bundesweit abgeschafft. Die Einnahmen, die den Ländern durch das Verbot des Pflegeregresses entgehen, werden seitdem aus dem allgemeinen Bundeshaushalt im Ausmaß von 100 Millionen Euro jährlich zur Verfügung gestellt und den Ländern nach einem für das jeweilige Kalenderjahr ermittelten Schlüssel aus dem Pflegefond zugewiesen.

Wer bezahlt jetzt, wenn ich ins Seniorenwohnhaus übersiedeln möchte oder eine Betreuung zu Haus benötige?

**Themen, die jeden von uns und unsere Angehörigen treffen können,
daher informieren wir uns!**

Einfache Aufstrich-Variationen

Die besten Begleiter für Brot und Gebäck sind die beliebten Aufstriche. Sie sollen schnell zubereitet sein, möglichst vielseitig und zu jedem Anlass passen. Doch oft fallen einem nur die Klassiker wie Liptauer und Co ein. Bei diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam verschiedene Aufstriche zu.

Kursleitung: **Julia Seeleitner**, BA in Sozial- und Gesundheitsmanagement, diplomierte Ernährungstrainerin, ärztl. gepr. Fastenbegleiterin
Ort: **Küche der Neuen Mittelschule St. Gilgen**
Termin: **Dienstag, 26. März 2019, 18.30 Uhr** (ca. 2 Stunden)
Kursbeitrag: **€ 26,00** inkl. Kursunterlagen und Lebensmittel

Werde geistig und körperlich STARK durch „Kickboxen“

Du willst etwas für deine Fitness tun, Selbstverteidigung lernen, nette Leute kennen lernen? Dann schau vorbei und werde Teil unseres Teams. Das abwechslungsreiche Training ist geeignet für Jung und Alt. (ab 12 Jahre...)

Es wird von unserem erfahrenen und staatlich geprüften Trainerteam geleitet. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit gepaart mit Disziplin, Mut, Ehrgeiz und Taktik werden bei dieser modernen Kampfsportart gefragt.

Kursleitung: **Martin Jevsinek**, 4. Meistergrad Schwarzgurt, Landestrainer Salzburg, Europameister 2006,
Isabella Oberhauser, staatl. geprüft. Basic Instructor, Schwerpunkt K1 Vollkontakt Kickboxen
Ort: **Turnhalle der Volksschule St. Gilgen**
Termin: **jeden Dienstag und Donnerstag / Kurs läuft bereits – Einstieg jederzeit möglich von 19.00 - 21.00 Uhr**
Kursbeitrag: **€ 170,00 für Erwachsene, € 120,00 für Schüler/Studenten jeweils pro Semester**

Lu Jong, Tibetische Heilbewegungslehre

Lu Jong ist eine 8000 Jahre alte Bewegungslehre. Die Körperübungen wurden entwickelt, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit den Übungen können wir Heilungsprozesse unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern!

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Kursleitung: **Gertrude Weber**, zertifizierte Lu Jong Lehrerin
Ort: **Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen, 1. OG**
Termin: **Mittwoch von 19.00 – 20.30 Uhr – Kurs läuft bereits – Einstieg jederzeit möglich**
Kursbeitrag: **€ 9,00 pro Einheit oder 10 Einheiten um € 80,00**

Fit in den Frühling

Mit HIIT (Hoch-Intensives-Intervall-Training) trennt sich der Körper erstaunlich schnell von überflüssigem Fett. Das Workout dauert dabei nicht länger als eine halbe Stunde. Abgerundet wird die Einheit mit Faszientraining mithilfe einer Faszienrolle. Bitte, falls vorhanden diverse Rollen oder Tennisbälle mitbringen.

Kursleiterin: **Mag. Irene Lindner**
Ort: **Turnhalle der Mittelschule St. Gilgen**
Termin: **Montag, 25. März 2019 um 18.30 Uhr**
Kursbeitrag: **€ 25,00 für 5 Einheiten**

Ausgleichs- und Gesundheitsgymnastik für Junggebliebene

Durch gezielte Übungen - in einem abwechslungsreichen Programm mit Musik - erhalten und verbessern wir die Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination und somit das gesamte Wohlbefinden.

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung und -schuhe, Matte

Kursleiterin: Gerda Lacher

Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

**Termin: jeweils Mittwoch von 17.30 – 18.45 Uhr – Kurs läuft bereits –
Einstieg jederzeit möglich!**

Kursbeitrag: € 60,00 für 10 Einheiten

Relax Yoga

Yoga um sich vollkommen zu entspannen!

Anfangs- und Endentspannung, Atemübungen und statische und dynamische Asanas (Körperhaltungen) helfen abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Übungen können individuell gesteigert werden. Geeignet für Anfänger und Erfahrene Yogis.

Mitbringen: Yogamatte, ev. Decke für die Endentspannung

Kursleiterin: Nicole Rees, Yogalehrerin

Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen, EG

**Termine: 13. 3., 19. 3., 27. 3., 3. 4., 10. 4., 24. 4., 8. 5., 15. 5., 22. 5. 2019
von 20.00 – 21.15 Uhr**

Kursbeitrag: € 81,00 für 9 Einheiten

Faszienpilates

Im Faszienpilates kombinieren wir Pilatesübungen, Übungen aus dem Faszientraining und massieren mit einer Schaumstoffrolle unseren Körper. Durch die Anwendung der Rolle gelangen wir tief unter die Haut und können so die verklebten oder verdrehten Faszien, die oft Schmerzen verursachen bearbeiten. Durch dieses Training wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen gelöst.

**Kursleiterin: Evelyn Schorn, Dipl. Gesundheits-, Pilates- und Medical
Personaltrainerin**

Ort: Eltern-Kind-Zentrum im Seniorenwohnhaus

Termin: Donnerstag, 4. April 2019, 8.15 Uhr

Kursbeitrag: € 80,00 für 10 Einheiten / Einstieg jederzeit möglich!

QiGong für Anfänger und Fortgeschrittene

„Übungen für ein langes Leben“

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Socken, Decke

Kursleiterin: Maria Skrein, Dipl. QiGong-Lehrerin

Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen

Termin: Samstag, 6. April 2019 von 14.00 - 17.00 Uhr

Kursbeitrag: € 28,00

Workshop
Lebenskraft finden beim Jodeln

Es geht um jodeln - nicht kitschig, sondern ganz klassisch, ganz traditionell, gemischt mit der Moderne und mit viel Gefühl.

Vollblutmusiker und Mundartprofi Alfons Hasenknopf bringt mit viel Spaß und Leichtigkeit die Kunst des Jodelns einem näher.

Ein unvergessliches "mächtiges" Erlebnis, dass sich lohnt!

Ort: Mozarthaus Sankt Gilgen, Ischlerstraße 15
Termin: Sonntag, 5. Mai 2019 von 10 – 16 Uhr
Kursbeitrag: € 50,00
Anmeldung bitte unter: 0664/1449881

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum und Gesunder Gemeinde

VORTRAG
„Schutz vor sexuellem Kindesmissbrauch“

und was Sie tun können

Da der Großteil der TäterInnen aus dem nahen sozialen Umfeld stammt, nützen Warnungen vor bösen Unbekannten nur sehr begrenzt.

Wie können wir Kindern Schutz geben, ohne sie permanent zu beaufsichtigen?

Kursleiterin: Mag. Gabriele Rothuber, Dipl. Sexualpädagogin,
Workshopleiterin Verein Selbstbewusst, Bergheim
Ort: Restaurant Brunnwind, Mondseestraße 12 in Sankt Gilgen
Termin: Mittwoch, 20. März 2019 um 19.30 Uhr
Kursbeitrag: € 5,00
Anmeldung bitte unter: 0664/1449881

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum und Gesunder Gemeinde