

**GPS - Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice
Bezirkshauptmannschaft Klagenfurt-Land**

NEWSLETTER

Juni bis September 2023



ÜBERBLICK

TOP-Thema: Hitze - Tipps zur Prävention in der Pflege	2
TOP-Tipp: Kärntner Sozialratgeber 2023	7
Veranstaltungen im Bezirk	8
Kontakt - GPS BH Klagenfurt Land.....	18

TOP-Thema: Hitze - Tipps zur Prävention in der Pflege

INFORMATION

Vor Hitze schützen!

Heiße Sommertage und Hitzewellen können für ältere und pflegebedürftige Menschen sehr anstrengend und gesundheitlich belastend sein. Sie haben ein erhöhtes Risiko, hitzebedingte Gesundheitsprobleme zu entwickeln. Einige Erkrankungen und Medikamente bewirken, dass der Körper weniger widerstandsfähig gegen Hitze ist.



Tim Grist Photography,
Getty Images

Die Möglichkeiten älterer pflegebedürftiger Menschen, sich selbst vor Hitze zu schützen, sind eingeschränkt. Daher gilt es, sie hierbei zu unterstützen. Wenn Hitzewarnungen bestehen, sollte man besonders aufmerksam sein.

- Achten Sie auf Hitzewarnungen für Ihre Region vom österreichischen Wetterdienst: im Radio, in der Zeitung oder im Internet (z.B. <https://www.zamg.ac.at>).
- Bereiten Sie sich nötigenfalls darauf vor. Verschieben Sie beispielsweise Termine außer Haus auf einen anderen Tag oder in den kühleren Vormittag.
- Nutzen Sie Thermometer, um die Temperatur im Raum und draußen zu beobachten. Die pflegebedürftige Person sollte sich möglichst im kühlestem Raum aufhalten.
- Schließen Sie nach Möglichkeit Rollläden, Jalousien und Vorhänge an Fenstern, die der Sonne ausgesetzt sind.
- Lüften Sie während der kühlestes Tageszeiten: in der Regel spät abends, nachts oder früh morgens. Sorgen Sie möglichst für Durchzug, indem Sie gegenüberliegende Fenster oder Türen öffnen. Aber: Schützen Sie die pflegebedürftige Person vor Zugluft. Lüften Sie nach Möglichkeit nicht, wenn es draußen deutlich wärmer ist. Es sei denn, es ist drinnen sehr stickig oder die Luftfeuchtigkeit steigt stark an.
- Schalten Sie elektronische Geräte wie Lampen, Fernseher oder Computer aus, wenn sie gerade nicht gebraucht werden. Diese produzieren zusätzlich Wärme.
- Nutzen Sie einen Ventilator. Luftbewegungen wirken auf der Haut meistens kühlend. Richten Sie den Luftstrom möglichst nicht direkt auf die pflegebedürftige Person.

- Ziehen Sie ein mobiles Klimagerät in Erwägung, wenn die Raumtemperatur über 32 Grad steigt. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten.
- Helfen Sie, körperliche Anstrengung zu verringern. Zu den heißesten Tageszeiten sollte die pflegebedürftige Person die Wohnung möglichst nicht verlassen.
- Machen Sie in den kühleren Morgen- oder Abendstunden gemeinsam einen Spaziergang.
- Halten Sie sich weitestgehend im Schatten auf, zum Beispiel in Parks oder am Wasser.
- Sorgen Sie draußen für eine leichte Kopfbedeckung.

Auf Trinkmenge und Salz-Haushalt achten!

Viele ältere pflegebedürftige Menschen trinken zu wenig. Gerade bei Hitze kann es leicht zu Flüssigkeitsmangel und Veränderungen des Salz-Haushalts im Körper kommen. Das Problem wird durch vermehrtes Wasserlassen, etwa durch „entwässernde“ Medikamente, oder starkes Schwitzen verstärkt. Deswegen ist es wichtig, dass ausreichend getrunken wird.

- Bieten Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit in Raumtemperatur an, zum Beispiel Wasser, Saftschorlen oder Tee. Erinnern Sie immer wieder daran, zu trinken. Schreiben Sie die Trinkmenge in ein Trinkprotokoll. Beachten Sie bei Herz- und Nierenerkrankungen jedoch die ärztlich empfohlene Trinkmenge.
- Achten Sie darauf, dass stets ein Getränk in Reichweite steht, auch nachts. Nehmen Sie auch etwas zum Trinken mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Nutzen Sie Hilfsmittel zum Trinken, zum Beispiel einen Strohhalm oder Becher mit Griffen.
- Bieten Sie besonders bei vermehrtem Schwitzen, Trinken oder Wasserlassen natrium-reiche Mineralwasser oder sogenannte isotonische Getränke an. Das Essen sollte normal gesalzen sein. Holen Sie im Zweifel ärztlichen Rat ein.
- Vermeiden Sie Getränke mit Zucker, Koffein oder Alkohol. Diese entziehen dem Körper zusätzlich Flüssigkeit.
- Bieten Sie kleine Portionen leichter Kost mit frischen Salaten und Gemüse an. Gut geeignet ist wasserreiches Obst und Gemüse, zum Beispiel Melone, Gurke oder Pfirsich. Vermeiden Sie schwer verdauliche und fettige Speisen.
- Beobachten Sie besonders die Wirkung von Medikamenten. Besprechen Sie Auffälligkeiten zeitnah mit einem Arzt, einer Ärztin oder einer Pflegefachperson.

- Fragen Sie ältere und pflegebedürftige Personen an heißen Tagen nach ihrem Befinden, um auf Bedürfnisse und gesundheitliche Probleme schnell reagieren zu können.

Körper kühl halten!

Im Alter lässt die Fähigkeit des Körpers nach, seine Temperatur ausreichend zu regulieren. Zudem können manche Erkrankungen und Medikamente die Temperaturregulierung und Hitzewahrnehmung beeinträchtigen. Daher ist es wichtig, den Körper an heißen Tagen vor Überhitzung zu schützen.

- Achten Sie auf leichte, luftdurchlässige Kleidung und Bettwäsche, zum Beispiel aus Baumwolle oder Leinen. Eventuell können Sie die Bettdecke durch ein dünnes Laken ersetzen oder auf Wunsch weglassen. Das kann zum Beispiel hilfreich sein, wenn druckentlastende Kissen am Körper anliegen.
- Bieten Sie an, Arme oder Beine mit ein wenig Wasser aus einer Sprühflasche oder einem kühlen Waschlappen zu benetzen. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in Hautfalten zurückbleibt.
- Bieten Sie ein Fuß- oder Handbad, eine kühlende Körperlotion oder einen Stirn-Umschlag mit kühlem Wasser an. Achten Sie darauf, dass die Wassertemperatur nicht unter 25 Grad Celsius ist.
- Verwenden Sie bei Inkontinenz eine Netzhose mit Einlage als Schutz. Vermeiden Sie möglichst Inkontinenzhosen und Bettunterlagen, die mit Folie beschichtet sind.
- Bleibt Schweiß zu lange auf der Haut, kann es zu Hautproblemen kommen. Wechseln Sie daher durchgeschwitzte Kleidung und Bettwäsche. Legen Sie ein Frottee-Handtuch auf das Kopfkissen. Achten Sie darauf, dass es keine Falten schlägt und dadurch Druckstellen verursacht. Wechseln Sie das Handtuch, wenn es feucht ist.

Fachlichen Rat einholen!

Welche Maßnahmen zum Schutz vor Hitze geeignet sind, ist individuell. Fachleute können dazu beraten.

- Fragen Sie Pflegefachpersonen nach geeigneten Pflegemaßnahmen zum Schutz vor Hitze.
- Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, wie Sie Medikamente am besten lagern. Viele Arzneimittel vertragen Feuchtigkeit, zu hohe oder zu tiefe Temperaturen oder direkte Sonneneinstrahlung nicht. Medikamente mit flüssiger oder weicher Konsistenz sind besonders empfindlich: Zäpfchen, Salben, Säfte, Cremes, Wirkstoffpflaster und Sprays.

Zäpfchen können sich verflüssigen und damit ihre Wirkung beeinträchtigen. *Cremes und Salben*: Fett und Wasser bilden bei Hitze keine Einheit mehr. *Asthaspray* lässt sich nicht mehr so gut dosieren, oder das Aerosol entweicht schon vor der Anwendung. *Tabletten und Dragees*: sind unempfindlicher - sollten jedoch nicht dauerhaft über 25 Grad gelagert werden. *Insuline* müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

- Fragen Sie die Ärztin oder den Arzt, worauf Sie besonders achten sollen, etwa bei der Medikation oder der Trinkmenge.
- Holen Sie ärztlichen oder pflegfachlichen Rat ein, wenn Sie Anzeichen für Überhitzung oder Flüssigkeitsmangel feststellen - auch einige Zeit nach Aufenthalt in der Hitze. Diese Anzeichen sind:
 - Schwindel
 - Schwäche
 - niedriger Blutdruck, schneller Puls
 - Kopfschmerzen
 - trockener Mund, Lippen, Zunge
 - Hautveränderungen: blass, rot, heiß und trocken
 - veränderte Ausscheidung: Verstopfung, stark konzentrierter Urin, geringe Urinausscheidung
 - Hautfalten auf dem Handrücken bleiben beim leichten Anheben der Haut stehen
 - ungewohnte Vergesslichkeit oder Verwirrtheit
 - plötzliche Sehschwierigkeiten
 - Unruhe
 - Erbrechen
 - Muskelkrämpfe oder- schmerzen
 - Kurzatmigkeit
 - Körpertemperatur über 38 Grad Celsius

Ärztliche Soforthilfe!

Sofortige ärztliche Hilfe ist erforderlich, wenn es zu Schwäche, Kreislaufproblemen oder Verwirrtheit kommt.

Ist die pflegebedürftige Person plötzlich nicht mehr ansprechbar, ihr Bewusstsein stark getrübt oder atmet sie sehr schnell, verständigen Sie sofort den **Notruf 144**.

Bringen Sie die Person möglichst an einen kühleren Ort. Ziehen Sie ihre Kleidung aus. Winkeln Sie ein Bein der Person an und legen Sie sie auf diese Seite (stabile Seitenlage). Fächern Sie Luft zu oder benetzen Sie die Haut mit lauwarmem Wasser. Kühlen Sie Nacken, Leisten und Achselhöhlen mit Kühlelementen. Geben Sie keine fiebersenkenden Medikamente.

Hinweise für professionell Pflegende

Hitzeperioden stellen stationäre Einrichtungen beim Schutz der Gesundheit von Bewohnerinnen und Bewohnern vor Herausforderungen. Das betrifft die Pflege, aber zum Beispiel auch die Hauswirtschaft und die Gebäudetechnik.

Der Hitzeschutzplan des Amtes der Kärntner Landesregierung enthält ein Vorwarnsystem für Einrichtungen, die sensible Gruppen betreuen, also Personen, bei denen eine Hitzeperiode eine massive Belastung der Gesundheit darstellen kann. Zudem sind Informationen zu Auswirkungen von Hitzebelastungen und nützliche Tipps enthalten.

Auch der Magistrat der Stadt Wien hat einen Hitzeaktionsplan veröffentlicht, der u.a. Hitzestandards und Maßnahmen für Krankenhäuser, Wohn- und Pflegeeinrichtungen, Tageszentren für Seniorinnen und Senioren sowie mobile Dienste aufzeigt.

Weitere Informationen für professionell Pflegende bietet zum Beispiel die Broschüre „Sommer, Sonne, Hitze - Gesunde Tipps für die heiße Jahreszeit“ des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK).

Quelle: <https://www.pflege-praevention.de>

6

Weiterführende Informationen:

- **Hitzetelefon** - kostenlose Hotline **050 555 555**
- <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Hitze.html>
- <https://www.ktn.gv.at/Themen-AZ/Details?thema=32&subthema=39&detail=472>
- <https://www.wien.gv.at/umwelt/cooleswien/hitzeaktionsplan.html>

TOP-Tipp: Kärntner Sozialratgeber 2023

INFORMATION

„Soziale Hilfen und Unterstützungsangebote für Menschen in Kärnten“

Im Kärntner Sozialratgeber 2023 hat das Land Kärnten alle regionalen Unterstützungsmaßnahmen und Hilfsangebote in einer Broschüre zusammengefasst.

Die aktuelle Ausgabe enthält sowohl sämtliche finanzielle Anpassungen und Erhöhungen, die ab 01.01.2023 gültig sind als auch alle Neuerungen, die im Laufe des heurigen Jahres in Kraft treten.

So können Sie sich unkompliziert und umfassend darüber informieren, welche Ansprüche Sie haben, welche Hilfen zur Verfügung stehen, wo und wie das Land Kärnten Ihnen aktiv unter die Arme greift.

Der Kärntner Sozialratgeber 2023 ist erhältlich in der Abt. 4 – Soziale Sicherheit im Amt der Kärntner Landesregierung und steht auch online unter www.ktn.gv.at zur Verfügung. Die Kapitel „Angebote und Informationen für Menschen mit Behinderungen/Beeinträchtigungen“ wurden zusätzlich in elektronischer Form barrierefrei und in leichter Sprache verfasst.

7



Bild: Büro Landeshauptmann Kaiser

Nähere Infos unter: Abt. 4 – Soziale Sicherheit im Amt der Kärntner Landesregierung

Telefon: 050/536-14504; Mail: abt4.post@ktn.gv.at.

Der Kärntner Sozialratgeber 2023 steht auch online zur Verfügung – unter www.ktn.gv.at.

Veranstaltungen im Bezirk



Marktgemeinde Ebenthal in Kärnten/Žrelec

Kostenlose Rechtsberatung

Wer: Mag. Seebacher
Wann: 05. Juni., 04. September 2023 ab 17:00 Uhr
Wo: Marktgemeindeamt Ebenthal/Žrelec

Sprechtage Notar

Wer: Mag. Schöffmann
Wann: 29. Juni, 27. Juli, 31. August, 28. September 2023 ab 16:00 Uhr
Wo: Marktgemeindeamt Ebenthal/Žrelec

Blutspendeaktion

Wer: Freiwillige Feuerwehr
Wann: 23. Juni 2023 15:30 - 20:00 Uhr
Wo: Freiwillige Feuerwehr

8



Stadtgemeinde Ferlach/Borovlje

Stammtisch für pflegende Angehörige

Wer: „GESUNDE GEMEINDE“ Ferlach/Borovlje
Wann: 07. Juni, 05. Juli 2023 von 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: ÖGB Raum

Beratung WOHIN - Welche Organisation hilft in meiner Nähe?

Wer: Verein „LOTSE - Verein zur Förderung der Sichtbarkeit von Sozialer Arbeit“
Wann: jeder erste und letzte Montag des Monats; erster Montag von 10:00 bis 14:00 Uhr; jeder letzte Montag von 16:00 bis 20:00 Uhr
Wo: Jugendzentrum @youngferlach
Anmeldung: keine Voranmeldung nötig!

Osteoporose Stammtisch - Selbsthilfegruppe

Wer: „GESUNDE GEMEINDE“ Ferlach/Borovlje
Wann: 19. Juni, 18. September 2023 von 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: ÖGB Raum

Sprechtag Notar

Wer: Dr. Gerald Fritz
Wann: 20. Juni, 18. Juli, 19. September 2023, jeweils von 13:00 - 14:00 Uhr
Wo: Rathaus Ferlach/Borovlje

Seniorenachmittag beim Peterlin

Wer: Österreichischer Seniorenbund – Ortsgruppe Ferlach
Wann: 27. September 2023 ab 15:00 Uhr
Wo: Peterlin Sparkassenplatz 9170 Ferlach/Borovlje



Marktgemeinde Grafenstein/Grabštanj

Sommerfest Pensionistenverband - Ortsgruppe Grafenstein

Wer: Pensionistenverband Ortsgruppe Grafenstein
Wann: 17. Juni 2023 ab 11:00 Uhr
Wo: Hambruschsaal (erreichbar mit dem GO-Mobil)

Bunter Nachmittag Pensionistenverband - Ortsgruppe Grafenstein

Wer: Pensionistenverband Ortsgruppe Grafenstein
Wann: 12. Juli 2023 ab 13:00 Uhr
Wo: Gasthaus Jernej (erreichbar mit dem GO-Mobil)

Clubnachmittag Pensionistenverband - Ortsgruppe Grafenstein

Wer: Pensionistenverband Ortsgruppe Grafenstein
Wann: 13. September 2023 ab 14:00 Uhr
Wo: Hambruschsaal (erreichbar mit dem GO-Mobil)

Kostenlose Rechtsberatung

Wer: Dr. Egbert Frimmel
Wann: 15. Juni, 13. Juli, 14. September 2023 ab 17:00 Uhr
Anmeldung: Um telefonische Voranmeldung wird gebeten entweder unter 04225/2220-0 oder direkt in der Kanzlei unter 0463/500002

Kostenlose Rechtsberatung

Wer: Mag. Martin Thaler
Wann: 13. Juni, 11. Juli, 12. September 2023 ab 17:00 Uhr
Wo: Gemeindeamt Grafenstein/Grabštanj
Anmeldung: Um telefonische Voranmeldung wird gebeten. Entweder am Gemeindeamt unter 04225/2220-0 oder direkt in der Kanzlei unter 0463/57857.



Marktgemeinde Köttmannsdorf/Kotmara vas

Grillfest der Pensionisten

Wer: Pensionistenverband Ortsgruppe Köttmannsdorf
Wann: 25. Juni 2023, ab 11:00 Uhr
Wo: Alte Volksschule Köttmannsdorf/Kotmara vas

10

Kräuterkundliche Wanderung mit Mag. Dr. Helmut Zwander „Heil- und Wildgemüsepflanzen des Sommers

Wer: Marktgemeinde Köttmannsdorf/Kotmara vas
Wann: 07. Juli, 08. September 2023, jeweils ab 16:00 Uhr
Wo: Gemeindeamt Köttmannsdorf/Kotmara vas

Seniorenturnen

Wer: DSG Rotschitzen Sektion Turnen-Fit
Wann: 27. September 2023, ab 16:00 Uhr
Wo: Volksschule Köttmannsdorf/Kotmara vas



Gemeinde Krumpendorf am Wörthersee/Kriva Vrba

Kostenlose Notarsprechstunden

Wer: Mag. Werner Stein
Wann: 07. Juni, 05. Juli, 02. August und 06. September 2023, jeweils ab 16:00 Uhr
Wo: Gemeindeamt Krumpendorf/Kriva Vrba
Anmeldung: Anmeldung bitte im Bürgerservice unter Tel. +43 4229 2343-23 oder -36

PSYCHEDELIC BREATH x EARTH

Wer: Nicoya Yoga - Nicola Felsberger
Wann: 22. Juni 2023, ab 18:30 Uhr
Wo: Waldarena Krumpendorf
Anmerkung: Kostenbeitrag € 22,00, Sitzunterlage mitbringen!

Gymnastik & Aquajogging | fit & fun Programm 2023

Wer: Gemeinde Krumpendorf/Kriva Vrba
Wann: 26., 30. Juni, 03., 07., 10., 14., 17., 21., 24., 28., 31. Juli, 04., 07., 11., 14., 18.,
21., 25. August 2023, jeweils ab 09:00 Uhr
Wo: Parkbad Krumpendorf
Anmerkung: Barrierefreiheit inklusive barrierefreiem Seezugang (Wasser)

11

Aquajogging | fit & fun Programm 2023

Wer: Gemeinde Krumpendorf/Kriva Vrba
Wann: 28. Juni, 01., 05., 08., 12., 15., 19., 22., 26., 29. Juli, 02., 05., 09., 12., 16., 19.,
23. 26. August 2023, jeweils ab 16:00 Uhr
Wo: Parkbad Krumpendorf
Anmerkung: Barrierefreiheit inklusive barrierefreiem Seezugang (Wasser)

YOGA | fit & fun Programm 2023

Wer: Gemeinde Krumpendorf/Kriva Vrba
Wann: 26. Juni, 03., 10., 17., 24., 31. Juli, 07., 14. August 2023, jeweils ab 10:00 Uhr
Wo: Parkbad Krumpendorf
Anmerkung: Barrierefreiheit inklusive barrierefreiem Seezugang (Wasser)

Funktionsgymnastik | fit & fun Programm 2023

Wer: Gemeinde Krumpendorf/Kriva Vrba
Wann: 27. Juni, 04., 11., 18., 25. Juli, 01., 08., 15., 22. August 2023,
jeweils ab 18:00 Uhr
Wo: Parkbad Krumpendorf
Anmerkung: Barrierefreiheit inklusive barrierefreiem Seezugang (Wasser)

Wirbelsäulentraining | fit & fun Programm 2023

Wer: Gemeinde Krumpendorf/Kriva Vrba
Wann: von 30. Juni, 07., 14., 21., 28. Juli, 04., 11., 18., 25. August 2023,
jeweils ab 18:00 Uhr
Wo: Parkbad Krumpendorf
Anmerkung: Barrierefreiheit inklusive barrierefreiem Seezugang (Wasser)



Gemeinde Ludmannsdorf/Bilčovs

Aktiv im Alter – Lebensqualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter durch Training, Spaß und Geselligkeit erhalten

Wer: Gemeinde und Pfarre Ludmannsdorf/Bilčovs (Referentin: Ingrid Zlanabitnik)
Wann: 24. April, 08., 22. Mai, 05. & 19. Juni 2023
Wo: Pfarrheim Ludmannsdorf/Bilčovs
Anmerkung: Gedächtnistraining, Bewegungstraining, Kompetenztraining und Kommunikation, Geselligkeit und Spaß; Kostenbeitrag € 30,00 für 5 Termine

12

Seniorenkaffee

Wer: Gemeinde und Pfarre Ludmannsdorf/Bilčovs
Wann: 13. Juni 2023
Wo: Pfarrheim Ludmannsdorf/Bilčovs



Marktgemeinde Magdalensberg/Štalenska gora

Sprechtag Notar

Wer: Mag. Klaus Schöffmann MBL
Wann: Jeden ersten Mittwoch des Monats von 15:00 bis 17:00 Uhr
Wo: Marktgemeindeamt Ebenthal/Žrelec



Gemeinde Maria Wörth/Otok

Pilates und Rückenfit

Wer: Renate Hainzl
Wann: 07., 14., 21., 28. Juni, 05., 12., 19., 26. Juli, 02., 09., 16., 23., 30. August, 06. September 2023
Wo: Park in der Bucht von Maria Wörth gegenüber der Tourismusinformation
Anmerkung: Kostenbeitrag: € 6,00; Anmeldung erbeten unter renate.hainzl@gmx.at oder Tel: +43 664 73 80 06 80; bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen!

Yoga Basic

Wer: Eva Svarovsky
Wann: 19., 26. Juni, 03., 10., 17., 24., 31. Juli, 07., 14., 21., 28. August 2023
Wo: Park in der Bucht von Maria Wörth gegenüber der Tourismusinformation
Anmerkung: auch für Anfänger geeignet nicht bei Schlechtwetter Dauer 60 min pro Einheit € 10,- gegen Voranmeldung info@eva-sva.com und Tel: +43 699 11 16 80 02; bitte Matte mitbringen!

YOGA - Meridianyoga

Wer: Eva Svarovsky
Wann: 21., 28. Juni, 05., 12., 19., 26. Juli, 02., 09., 16., 23., 30. August 2023
Wo: Strandbad Dellach
Anmerkung: Kostenbeitrag: €15,00; bitte Matte mitbringen!

Zumba

Wer: Martina Drobesh
Wann: 22., 29. Juni, 06., 13. Juli, 03., 10., 24., 31. August, 07. September 2023
Wo: Strandbad Reifnitz oder 1. Stock Saal
Anmerkung: Kostenbeitrag: € 8,00

Blissfull Morning Workout in der Natur

Wer: Claudia Ernstbrunner

Wann: 27. Juni 2023

Wo: Fußballplatz Reifnitz / Waldstation

Anmerkung: Kostenbeitrag: € 15,00; Laufschuhe, Yogamatte und Trinkflasche (entfällt bei Regenwetter)

Frauenkraft - Tanzen in der Natur

Wer: Claudia Ernstbrunner

Wann: 29. Juni 2023

Wo: Spintikteiche

Anmerkung: Kostenbeitrag: € 20,00; Picknickdecke, feste Schuhe und Trinkflasche mitbringen! (entfällt bei Regenwetter)



Marktgemeinde Moosburg/Možberk

Senior*innen Demenzcafé „Grias enk die Madln- Servas di Buam“

Wer: Verein Aktion Demenz Moosburg

Wann: 07. Juni 2023 ab 14:00 Uhr, 23. September 2023 ab 10:00 Uhr

Wo: Moosburg Gemeindezentrum Schallar, Karolinger Saal

Anmeldung: Amt der Kärntner Landesregierung Tel. 050 536 DW 15 456 oder 15 402

14

Bewegt im Park

Wer: Kneipp Feldkirchen und Sport Union

Wann: 13. Juni 2023 ab 18:30 Uhr

Wo: Schlosswiese Moosburg

Anmeldung: Vorkenntnisse und Anmeldung sind nicht erforderlich.

Bewegt im Park – Yogaeinheit ANIMA yoga

Wer: ANIMA - raum für yoga & bewegung und bewegt im park

Wann: 17., 24. Juni, 01., 08., 15., 22., 29. Juli, 05., 12., 19., 26. August,
02. September 2023, jeweils ab 09.00 Uhr

Wo: Kaiser Arnulf Sportzentrum

Anmeldung: Vorkenntnisse und Anmeldung sind nicht erforderlich.

Pflegestammtisch Moosburg

Wer: Manuela Rumpold
Wann: 13. Juni 2023 ab 18:30 Uhr
Wo: Pfarrheim Moosburg



Marktgemeinde Poggersdorf/Pokrče

Radausflug

Wer: Marktgemeinde Poggersdorf/Pokrče
Wann: 17. Juni 2023



Gemeinde Pörschach am Wörther See/Poreče ob Vrbskem jezeru

Balance-Yoga – Bewegt im Park

Wer: Sabrina Katzenberger (Verein Sportfoxes)
Wann: ab 14. Juni 2023 bis 30. August 2023 jeden Mittwoch,
jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr
Wo: Wahliss-Wiese

15



Gemeinde Sankt Margareten im Rosental/Šmarjeta v Rožu

Gratis Sprechstunde Notariat

Wer: Mag. Dr. Gerald Fritz
Wann: 27. Juni 2023, von 14:00 bis 16:00 Uhr
Wo: Gemeindeamt St. Margareten im Rosental/Šmarjeta v Rožu, 1. Stock

Beratung WOHIN - Welche Organisation hilft in meiner Nähe?

Wer: Verein „LOTSE - Verein zur Förderung der Sichtbarkeit von Sozialer Arbeit“
Wann: jeder erste und letzte Dienstag des Monats; erster Dienstag von 10:00 bis 14:00 Uhr; jeder letzte Dienstag von 16:00 bis 20:00 Uhr
Wo: Gemeindeamt St. Margareten i.R./Šmarjeta v Rožu
Anmeldung: keine Voranmeldung nötig!

Leichte Wanderung – Petzen

Wer: Naturfreunde St. Margareten im Rosental

Wann: 18. Juni 2023, von 09.00 bis 15:00 Uhr

Wo: Treffpunkt bei Gasthaus Kraker

Anmerkung: Voranmeldung erbeten, gemeinsame Fahrt zur Talstation (Bergbahn-Kosten sind vor Ort zu zahlen!)

Schwere Wanderung – Polizze

Wer: Naturfreunde St. Margareten im Rosental

Wann: 01. Juli 2023

nähere Informationen finden Sie auf der Homepage auf Naturfreunde St. Margareten im Rosental

Lussare und Cima del Cacciatore

Wer: Naturfreunde St. Margareten im Rosental

Wann: 16. Juli 2023

nähere Informationen finden Sie auf der Homepage auf Naturfreunde St. Margareten im Rosental

16

schwere 2-Tages-Tour - Triglav

Wer: Naturfreunde St. Margareten im Rosental

Wann: 14. August 2023

Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage auf Naturfreunde St. Margareten im Rosental.

Boccia-Turnier

Wer: SV St. Margareten im Rosental - Sektion Tennis

Wann: 02. September 2023

Wo: Tennisanlage - Sportgelände Sabosach



Marktgemeinde Schiefling am Wörthersee/Škofiče

Vortrag – Sicherheit am Telefon

Wer: Schieflinger Seniorenbund
Wann: 09. Juni 2023, 18:00 Uhr
Wo: Bauhof

IRONMAN

Wann: 18. Juni 2023

Ausflug der Schieflinger Naturfreunde

Wer: Naturfreunde Schiefling
Wann: 24. Juni 2023, 18:00 Uhr



Gemeinde Zell/ Sele

Beratung WOHIN - Welche Organisation hilft in meiner Nähe?

Wer: Verein „LOTSE - Verein zur Förderung der Sichtbarkeit von Sozialer Arbeit“
Wann: jeder erste und letzte Mittwoch des Monats; erster Mittwoch von 10:00 bis 14:00 Uhr; jeder letzte Mittwoch von 16:00 bis 20:00 Uhr
Wo: Kletterhalle
Anmeldung: keine Voranmeldung nötig!

17

Sie können Ihre regionalen Themen/Veranstaltungen/Tipps über Zusendung per E-Mail unter bhkl.gps@ktn.gv.at in unseren Newsletter mit aufnehmen lassen!

Kontakt - GPS BH Klagenfurt Land

GPS – KÄRNTNER GESUNDHEITS-, PFLEGE- UND SOZIALSERVICE



Kostenlos <ul style="list-style-type: none">• BERATUNG• INFORMATION• UNTERSTÜTZUNG• SERVICE	Themenbereiche <ul style="list-style-type: none">• Betreuung und Pflege zu Hause• Institutionelle Betreuung und Pflege• Unterstützung für pflegende Angehörige• Soziale Sicherheit• Menschen mit Behinderungen
---	---

GPS - Bezirkshauptmannschaft Klagenfurt-Land
Völkermarkter Ring 19, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: 050 536 -64185 oder -64186
E-Mail: bhkl.gps@ktn.gv.at
Web: <https://gps-ktn.at/>

18

Sollte es Ihnen nicht möglich sein in unser Servicebüro zu kommen, besteht die Möglichkeit, dass wir Beratungen auch bei Ihnen zuhause durchführen.

Gerne können Sie unsere Informationen an Betroffene oder Interessierte weitergeben!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr GPS Klagenfurt-Land

LAND  KÄRNTEN

Inhalte ohne Gewähr!

Abmeldung vom Newsletter unter: bhkl.gps@ktn.gv.at