



# CHRONISCH KRANK

Österreich



**Seminar- und Weiterbildungsangebote  
des Verein ChronischKrank Österreich**

**2018/19**

# Verein ChronischKrank Österreich und seine Schulungsangebote

Als ehrenamtliche, gemeinnützige Organisation, die sich der Unterstützung von chronisch kranken Menschen und ihren Angehörigen in Österreich verpflichtet fühlt, hat unser Verein beschlossen, ab Herbst 2018 auch diverse Schulungen und Weiterbildungen in den Räumlichkeiten der Vereinszentrale in Enns anzubieten.

Diese Angebote sind unabhängig von einer Mitgliedschaft beim Verein oder persönlicher Betroffenheit durch eine chronische Erkrankung. Angeboten werden verschiedenste Kurse und Seminare, die ein breites thematisches Spektrum abdecken und von verschiedenen Vortragenden abgehalten werden.

Diese Broschüre stellt eine Übersicht über Angebote und Termine dar. Die Inhalte und Ziele der einzelnen Schulungen und Seminare werden beschrieben, Termine und Organisatorisches werden aufgelistet.

Wir würden uns freuen, Sie bei einer der Veranstaltungen in unserer Zentrale in Enns begrüßen zu dürfen!

Sie können sich für die jeweilige Veranstaltung durch eine E-Mail an [weiterbildung@chronischkrank.at](mailto:weiterbildung@chronischkrank.at) anmelden. Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, sich per Telefon, unter der Nummer 07223/82667 ab 03. September 2018 anzumelden.

# Inhaltsverzeichnis

Gastroenterologische Aspekte chronischer Krankheiten .....	1
Diskussionsrunde zu psychiatrischen Fragen.....	2
Hilfe für Menschen mit Behinderungen .....	3
Hilfe bei Anträgen und Instanzenwegen.....	4
Pflegegeld und 24-Stunden-Betreuung .....	5
Leben mit Lipödem – Ernährung und Sport.....	6
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit .....	7
Superfoods – die heimischen Power-Lebensmittel .....	8
Ernährungsmythen.....	9
Naturkosmetik-Workshop.....	9
Seifensieden-Workshop .....	11
Rechtliche und pflegerische Belange bei Pflegegeld .....	12

## Gastroenterologische Aspekte chronischer Krankheiten

### Termine

30.10.2018

### Zeit

17:00, 60 Minuten

### Anmelde-Ende

11.10.2018 per E-Mail an [weiterbildung@chronischkrank.at](mailto:weiterbildung@chronischkrank.at)

### Kosten

20 Euro

### Teilnehmer-Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Ziel des Vortrags mit Diskussion ist es, das Publikum über gastroenterologische Aspekte diverser chronischer Erkrankungen zu informieren.

### Was lernen Sie?

Es wird auf gastroenterologische Aspekte verschiedener chronischer Krankheiten eingegangen; außerdem werden Fragen des Publikums beantwortet.

### Zielgruppe?

Menschen mit chronischen Erkrankungen;  
Menschen die ein persönliches Interesse an der Thematik haben; InteressensvertreterInnen



### Der Vortragende

Prim. Univ.-Prof. Dr. Rainer Schöfl ist Leiter der Gastroenterologie im Krankenhaus Elisabethinen Linz. Er verfügt über jahrzehntelange Erfahrung mit gastroenterologischen Erkrankungen, ist angesehener Experte für die Thematik und hat viele Publikationen dazu veröffentlicht. Außerdem ist er Beirat des Vereins ChronischKrank.

## Diskussionsrunde zu psychiatrischen Fragen

### Termine

25.10.2018

### Zeit

18:00, 60 Minuten

### Anmelde-Ende

18.10.2018 per E-Mail an [weiterbildung@chronischkrank.at](mailto:weiterbildung@chronischkrank.at)

### Kosten

20 Euro

### Teilnehmer-Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Ziel der Diskussion ist es, auf Fragen zu psychiatrischen Aspekten im Plenum einzugehen und diese zu diskutieren bzw. zu erläutern.

### Was lernen Sie?

Der Inhalt wird je nach Interesse auf das Publikum abgestimmt und auf konkrete bzw. allgemein gehaltene Fragen eingegangen.

### Zielgruppe?

Menschen mit chronischen Erkrankungen;  
Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen;  
Menschen die ein persönliches Interesse an der Thematik haben;  
InteressensvertreterInnen



### Der Vortragende

Hofr. Univ. Doz. Prim. Dr. Werner Schöny ist ehemaliger ärztlicher Direktor des Neuromed Campus Kepler Universitätsklinikum Linz a.D. und Vorstandsvorsitzender der promente.

## Hilfe für Menschen mit Behinderungen

### Termine

09.10.2018  
16.10.2018  
23.10.2018

### Zeit

18:00 Uhr, 90  
Minuten

### Anmelde-Ende

01.10.2018 per E-  
Mail an  
weiterbildung@  
chronischkrank.at

### Kosten

20 Euro

### Teilnehmer- Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Ziel des Vortrags mit Diskussion ist es, einen Überblick über mögliche finanzielle Absicherung bei chronischer Erkrankung mit Behinderung zu erhalten.

### Was lernen Sie?

Es werden verschiedenste Unterstützungen auf Landes- und Bundesebene erörtert und im Detail diskutiert, sodass ein umfassendes Wissen zur Thematik erlangt wird.

### Zielgruppe?

Menschen mit chronischen Erkrankungen und/oder Behinderungen; Menschen die mit Betroffenen arbeiten; Menschen die ein persönliches Interesse an der Thematik haben; InteressensvertreterInnen



### Der Vortragende

Mag. Jürgen E. Holzinger ist Gründer und Obmann des Vereins ChronischKrank Österreich. Durch seine jahrelange Erfahrungen im Verein, sowie seine abgeschlossenen Aus- und Weiterbildungen verfügt er über ein sehr breitgefächertes Wissen über alle sozial-, gesundheits- und behindertenrechtlichen Themen.

## Hilfe bei Anträgen und Instanzenwegen

### Termine

06.11.2018

13.11.2018

20.11.2018

### Zeit

18:00 Uhr, 90

Minuten

### Anmelde-Ende

01.11.2018 per E-Mail an  
weiterbildung@  
chronischkrank.at

### Kosten

20 Euro

### Teilnehmer- Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Ziel des Vortrags mit Diskussion ist es, ein umfassendes Wissen über Antragsstellungen bei diversen Behörden und Stellen wie Krankenkasse, Sozialministeriumsservice, Land OÖ etc. und deren Instanzenwege zu erhalten.

### Was lernen Sie?

Sie lernen, selbstständig die richtigen Anträge, Berufungen, Beschwerden etc. durchzuführen. Sie erfahren, wer Ihre Ansprechpartner sind und wer Sie dabei unterstützen kann.

### Zielgruppe?

alle Personen, die sich über Möglichkeiten der Antragstellung an Behörden und andere offiziellen Stellen informieren möchten;  
InteressensvertreterInnen



### Der Vortragende

Mag. Jürgen E. Holzinger ist Gründer und Obmann des Vereins ChronischKrank Österreich. Durch seine jahrelange Erfahrungen im Verein, sowie seine abgeschlossenen Aus- und Weiterbildungen verfügt er über ein sehr breitgefächertes Wissen über alle sozial-, gesundheits- und behindertenrechtlichen Themen.

## Pflegegeld und 24-Stunden-Betreuung

### Termine

04.12.2018

11.12.2018

18.12.2018

### Zeit

18:00 Uhr, 90  
Minuten

### Anmelde-Ende

30.11.2018 per E-  
Mail an  
weiterbildung@  
chronischkrank.at

### Kosten

20 Euro

### Teilnehmer- Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Ziel des Vortrags mit Diskussion ist es, die aktuellen Pflegegeld-Bestimmungen der Pensions-Versicherungs-Anstalt (PVA) im Überblick kennenzulernen.

### Was lernen Sie?

Es werden die gesetzlichen Regelungen der (bis zu) 24 Stunden-Betreuung erörtert und im Detail diskutiert. Es wird von der Antrag-Stellung, den eventuell möglichen Förderungen von Behörden bis zur Klage-Möglichkeit bei Gericht ein umfassendes Wissen zum Thema vermittelt.

### Zielgruppe?

Personen, die aktuell oder in Zukunft (bis zu) 24-Stunden-Pflege in Anspruch nehmen oder in Anspruch nehmen möchten; Menschen die in der Pflege tätig sind und ihr Hintergrundwissen erweitern möchten; InteressensvertreterInnen



### Der Vortragende

Mag. Jürgen E. Holzinger ist Gründer und Obmann des Vereins ChronischKrank Österreich. Durch seine jahrelange Erfahrungen im Verein, sowie seine abgeschlossenen Aus- und Weiterbildungen verfügt er über ein sehr breitgefächertes Wissen über alle sozial-, gesundheits- und behindertenrechtlichen Themen.



## Leben mit Lipödem – Ernährung und Sport

### Termin

13.09.2018

### Zeit

17:30 Uhr, 60  
Minuten

### Anmelde-Ende

06.09.2018 per E-  
Mail an  
weiterbildung@  
chronischkrank.at

### Kosten

15 Euro

### Teilnehmer- Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Ziel des Vortrags ist es, Einblick in Ernährungs- und Sportmöglichkeiten bei Vorliegen eines Lipödem zu bekommen.

### Was lernen Sie?

Es werden Ernährungs- und Sportmöglichkeiten bei Vorliegen eines Lipödem vorgestellt und erläutert. Darüber hinaus erfahren Sie Mythen über das Krankheitsbild und erhalten prä- und postoperative Empfehlungen.

### Zielgruppe?

Personen, die direkt oder indirekt, zum Beispiel durch Angehörige, von Lipödem betroffen sind, sowie Personen, die Interesse an dem Thema haben.



### Die Vortragende

Jasmin Klammer, Bsc., ist leidenschaftliche Diätologin, ausgebildete Köchin und Personaltrainerin. Ihr Ziel ist es, abwechslungsreiche und trotzdem geschmackvolle Ernährung zu vermitteln, die dabei helfen soll, das eigene Körperbewusstsein wiederzufinden. Dazu gehört eine ausgewogene Balance von Bewegung und Ernährung.

## Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

### Termin

18.10.2018

### Zeit

17:30 Uhr, 90  
Minuten

### Anmelde-Ende

11.10.2018 per E-  
Mail an  
weiterbildung@  
chronischkrank.at

### Kosten

25 Euro

### Teilnehmer- Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Ziel des Vortrags ist es, Einblick in richtige Ernährungsweisen in der Schwangerschaft zu bekommen.

### Was lernen Sie?

Es werden richtige Ernährungsweisen in der Schwangerschaft vorgestellt und erläutert. Neue Erkenntnisse werden präsentiert, außerdem wird auf Ernährung in der Stillzeit und essentielle Vitamine und Spurenelemente während der Schwangerschaft und Stillzeit eingegangen.

### Zielgruppe?

Personen und Angehörige, für die das Thema Schwangerschaft und Stillzeit aktuell interessant ist.



### Die Vortragende

Jasmin Klammer, Bsc., ist leidenschaftliche Diätologin, ausgebildete Köchin und Personaltrainerin. Ihr Ziel ist es, abwechslungsreiche und trotzdem geschmackvolle Ernährung zu vermitteln, die dabei helfen soll, das eigene Körperbewusstsein wiederzufinden. Dazu gehört eine ausgewogene Balance von Bewegung und Ernährung.

## Superfoods – die heimischen Power-Lebensmittel

### Termin

22.10.2018

### Zeit

17:30 Uhr, 60  
Minuten

### Anmelde-Ende

15.10.2018 per E-  
Mail an  
weiterbildung@  
chronischkrank.at

### Kosten

18 Euro

### Teilnehmer- Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Ziel des Vortrags ist es, Einblick in die Thematik Superfood zu geben und häufige Fragen zu dieser Art von Lebensmittel zu klären.

### Was lernen Sie?

Sie erfahren, welche Arten von Superfood es gibt und ob übertriebene, ausländische Superfoods für eine ausgewogene Ernährung von Wichtigkeit sind. Außerdem erfahren Sie, welche Superfoods Österreich zu bieten hat.

### Zielgruppe?

Alle Personen, die sich bewusst ernähren möchten, und/oder auf den Trend der Superfoods aufmerksam geworden sind, und sich Wissen darüber aneignen möchten.



### Die Vortragende

Jasmin Klammer, Msc., ist begeisterte Ernährungswissenschaftlerin und Trainerin. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Dschungel an Informationen zum Thema Ernährung durch wissenschaftlich fundierte Grundlagen zu lichten. Das Ziel ist, optimale Ernährung und Bewegung zu kombinieren.

## Ernährungsmythen

### Termin

22.11.2018

### Zeit

17:30 Uhr, 60  
Minuten

### Anmelde-Ende

15.11.2018 per E-  
Mail an  
weiterbildung@  
chronischkrank.at

### Kosten

18 Euro

### Teilnehmer- Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Ziel des Vortrags ist es, auf verschiedene Ernährungsmythen einzugehen und diese zu erläutern bzw. aufzudecken.

### Was lernen Sie?

Sie erfahren, welche Ernährungsmythen es gibt, und wie viele davon tatsächlich mit der Realität zu tun haben.

### Zielgruppe?

Alle Personen, die sich bewusst ernähren möchten, und/oder ihr Wissen über das Thema Ernährung erweitern möchten.



### Die Vortragende

Jasmin Klammer, Bsc., ist leidenschaftliche Diätologin, ausgebildete Köchin und Personaltrainerin. Ihr Ziel ist es, abwechslungsreiche und trotzdem geschmackvolle Ernährung zu vermitteln, die dabei helfen soll, das eigene Körperbewusstsein wiederzufinden. Dazu gehört eine ausgewogene Balance von Bewegung und Ernährung.

## Naturkosmetik-Workshop

### Termine

05.10.2018  
10.10.2018

### Zeit

17:00 Uhr, 180  
Minuten

### Anmelde-Ende

01.10.2018 per E-  
Mail an  
weiterbildung@  
chronischkrank.at

### Kosten

65 Euro (inkl. Aller  
Materialien)

### Teilnehmer- Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Damit Sie wissen, womit Sie Ihren Körper pflegen, machen Sie sich Ihre Cremes und Körperpflegeprodukte doch einfach selbst und vermeiden zugleich auch Allergien auf der Haut. Die Herstellung von hautfreundlichen und schonenden Kosmetika für das tägliche Wohlbefinden ist gar nicht schwierig.

### Was lernen Sie?

Die Vorteile der selbstgemachten Naturkosmetik, die natürlichen Rohstoffe, die verschiedenen Wirkstoffe, Emulgatoren Konsistenzgeber uvm. Nach diesem Workshop sind sie in der Lage, Pflegeprodukte selbst zu Hause herzustellen und das macht außerdem sehr viel Spaß.

### Zielgruppe?

Alle Personen, die Interesse an Naturkosmetik haben. Jeder Kursteilnehmer stellt seine eigene Kosmetik in Originalgröße her und nimmt sich diese mit nach Hause.



### Die Vortragende

Ingeborg Grünwald ist dipl. Humanenergetikerin-Impulsströmen, Seifensiederin und Naturkosmetik-Rührerin. Sie organisiert Kosmetik-Workshops mit Kindern und Erwachsenen und möchte den Menschen Zugang zu Wohlbefinden, Gesundheit und Natur statt Chemie auf der Haut näherbringen.

## Seifensieden-Workshop

### Termine

12.09.2018  
21.09.2018

### Zeit

17:00 Uhr, 180  
Minuten

### Anmelde-Ende

05.09.2018 per E-  
Mail an  
weiterbildung@  
chronischkrank.at

### Kosten

65 Euro (inkl. Aller  
Materialien)

### Teilnehmer- Innenanzahl:

- max. 20

### Worum geht es?

Selbst gemachte Naturseifen sind außergewöhnliche Pflegeprodukte. Sie sind frei von zweifelhaften industriellen Zutaten, vielseitig verwendbar, sehr dekorativ und ideale Geschenke für jeden Anlass! Das Herstellen der eigenen Seife ist spannend und sowohl eine eigene kleine Wissenschaft als auch eine Kunstform.

### Was lernen Sie?

In diesem Seifensiedekurs erfahren Sie die Grundkenntnisse der Seifenherstellung. Mit meiner Hilfe und meiner ausführlichen Anleitung, wird das Herstellungsverfahren besprochen und anschließend in kleinen Gruppen Seife hergestellt, welche dann mit nach Hause genommen wird.

### Zielgruppe?

Alle Personen, die Interesse an der Herstellung eigener Seifen haben. Jeder Kursteilnehmer stellt seine eigene Kosmetik in Originalgröße her und nimmt sich diese mit nach Hause.



### Die Vortragende

Ingeborg Grünwald ist dipl. Humanenergetikerin-Impulsströmen, Seifensiederin und Naturkosmetik-Rührerin. Sie organisiert Kosmetik-Workshops mit Kindern und Erwachsenen und möchte den Menschen Zugang zu Wohlbefinden, Gesundheit und Natur statt Chemie auf der Haut näherbringen.

## Rechtliche und pflegerische Belange bei Pflegegeld

### Termine

01.10.2018  
29.10.2018

### Zeit

18:00 Uhr, 60  
Minuten

### Anmelde-Ende

24.09.2018 per E-  
Mail an  
weiterbildung@  
chronischkrank.at

### Kosten

20 Euro

### Teilnehmer- Innenanzahl:

-

### Worum geht es?

Es geht um die Klärung allgemeiner rechtlicher Fragen und pflegerische Belange für BezieherInnen und eventuell zukünftige BezieherInnen von Pflegegeld.

### Was lernen Sie?

Es werden die gesetzlichen Regelungen von Pflegegeld erörtert und im Detail diskutiert. Es wird von der Antrag-Stellung, den eventuell möglichen Förderungen von Behörden bis zur Klage-Möglichkeit bei Gericht ein umfassendes Wissen zum Thema vermittelt.

### Zielgruppe?

InteressensvertreterInnen sowie alle Personen, die ein allgemeines Interesse an Pflegegeld haben, selbst Pflegegeld beziehen oder in Zukunft beziehen möchten.



### Die Vortragende

Mag. Günter Schmid ist leitender ehrenamtlicher Jurist des Vereins ChronischKrank Österreich. Er hat jahrzehntelange Erfahrung im sozialrechtlichen Bereich und ist auch selbst von einer chronischen Erkrankung betroffen, woraufhin er seine Tätigkeit zur Gänze dem Einsatz für Betroffene verschrieben hat.