



*Frohe Weihnachten und einen
guten Rutsch ins neue Jahr 2018!*



Badezimmersanierung leicht gemacht

Egal ob sich Ihre Lebenssituation geändert hat oder ob Sie an die Zukunft denken und Ihr Bad altersgerecht umbauen möchten – mit einem barrierefreien Bad bauen Sie langfristig vor.

Unter einem barrierefreien Bad versteht man, dass alle Einrichtungsgegenstände oder Systeme so gebaut werden, dass Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt bzw. behindert sind, das Bad möglichst selbstständig benutzen können.

Das barrierefreie Badezimmer ist für alle Eventualitäten gerüstet. Es begegnet uns schwellenlos, es präsentiert sich als Badezimmer für alle Generationen. Es lässt uns die Grenzen unserer Körper vergessen. Es befreit uns vom Alltag, bietet uns jeden nur erdenklichen Komfort, vermittelt uns höchste Sicherheit und zeigt sich dabei von seiner formschönsten Seite.

An erster Stelle stehen Sie! Da es viele verschiedene Formen der Behinderung oder altersbedingten körperlichen Einschränkungen gibt, muss ein behindertengerechtes oder vielleicht auch rollstuhlgerechtes Bad individuell geplant und gebaut werden.



Wir sind für Sie da – mit Erfahrung, Fachwissen und Fingerspitzengefühl!

Inneneinrichtung • Küchen • Bäder • Planung • Beratung

WOHNSTUDIO
RINNHOFER & PARTNER

Peter RINNHOFER
Bahnhofstraße 20, A-8230 Hartberg
Mobil: +43 664 241 3993
e-Mail: office@wohnstudio-rinnhofer.at
www.wohnstudio-rinnhofer.at

Allgemein beideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

HB HAUS
TECHNIK

HEIZUNG . SANITÄR . LÜFTUNG

📍 8230 Hartberg | 🏠 Flurgasse 11 ☎ 03332 66 144 📠 DW 13

www.hbhaustechnik.at

„Den Wert einer Gesellschaft erkennt man daran, wie sie mit den Schwächsten umgeht.“

Wenn ich an einem Novembertag wie heute in der Früh aus dem Fenster schaue, dann lässt der Hochnebel die Umgebung eher trostlos wirken. Doch bald kommt wieder die Sonne hervor, sofort wird es wärmer, die bunten Blätter erstrahlen und das Leben scheint neu zu erwachen.

Sind diese Stimmungen nicht typisch für unsere Gegend und können wir uns nicht glücklich schätzen, in einem Land wohnen und leben zu dürfen, in dem es vier ausgeprägte Jahreszeiten gibt? In einem fruchtbaren Land, wo die verschiedenen Früchte der Natur prächtig gedeihen und alle ausreichend zu essen haben.

Zweimal durfte ich vor Jahren den Jemen bereisen und habe dort gesehen, unter welch erbärmlichen Umständen von den Menschen dort Steine zu kleinen Terrassen angehäuft werden, wo dann auf wenig Sand und Erde versucht wird, etwas anzubauen. Aktuell ist dieses Land von einer gewaltigen Hungersnot bedroht. Können wir uns nicht auch glücklich schätzen, in einem sicheren Land zu sein?

Wie die im Rahmen unseres Amtsblattes der Bezirkshauptmannschaft durchgeführte Umfrage zeigt, fühlt sich die überwiegende Mehrzahl der Bewohnerinnen und Bewohner in unserem Bezirk sehr sicher. Vor allem trägt auch die soziale Absicherung besonders zur hohen Lebensqualität in unserem Land bei. *„Den Wert einer Gesellschaft erkennt man daran, wie sie mit den Schwächsten umgeht.“*

Gerade in den letzten Jahrzehnten wurde auch in unserem Bezirk viel dazu getan. Die Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe nahm beim Ausbau der Leistungen für Menschen mit Behinderung eine führende Rolle ein. Die Gründung des Vereines geht bereits auf das Jahr 1980 zurück. Seither wurde sehr viel geleistet und ich möchte der Vereinsleitung dazu nicht nur gratulieren, sondern vor allem auch



herzlich danken. Mit seinen Ideen und Initiativen hat Langzeitpräsident Leo Pürrer neue Wege beschritten. Die zahlreichen Benefizveranstaltungen, die rasche und direkte Unterstützung von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen, die barrierefreien Urlaubsangebote bis hin zum „Lebenslauf“, mit dem die Bedeutung des Laufens dargelegt wird. Ich wünsche ihm auch auf diesem Weg in der schwierigen Zeit alles Gute.

Noch merke ich wie viele andere von der Vorweihnachtszeit sehr wenig. Viele Arbeiten müssen vor den Feiertagen und vor Jahresabschluss noch erledigt und Planungen für das neue Jahr gemacht werden. Mit dem Weihnachtsfest wird sich die Hektik legen. Keine andere Zeit des Jahres ist eine so besondere wie die Weihnachtszeit. Dann gibt es hoffentlich wieder mehr Zeit für sich selbst und für unsere Familien, für unsere Verwandten und Freunde.

Ihnen allen wünsche ich ein frohes, friedvolles und zugleich besinnliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben und weiterhin viel Glück und Erfolg, Freude und Zufriedenheit bei bester Gesundheit.

Ihr

Mag. Max Wiesenhofer
Bezirkshauptmann von Hartberg-Fürstenfeld

Jeder Mensch verfügt über Selbstheilungskräfte, nur muss man diese auch aktivieren!



Zwar stand bei Leos Kolumne der letzten Ausgabe schon diese Überschrift, doch ich finde sie noch immer passend, weshalb ich sie einfach genau so stehen lasse.

Liebe Leser, Mitglieder und Freunde unserer Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg-Fürstentfeld. Leider kann Leo das erste Mal seit langer Zeit seine Kolumne nicht selber schreiben.

Wie viele schon wissen, muss er auch jetzt noch immer gegen seine Krankheit ankämpfen. Doch wer hat schon so viel Kraft, Wille und Erfahrung sich gegen das Schicksal aufzulehnen und zusätzlich so viele Daumendrücker, Gute-Wünsche-Sprecher und Stoßgebet-Schicker wie unser Leo?

Und darf man nicht gerade zur Weihnachtszeit kleine Wunder erwarten?

Kein Wunder aber Selbstüberwindung braucht es zumindest, Groll und Streitigkeiten beiseite zu legen. Nicht nur Schnee sondern auch eigenes Fehlverhalten sollten jetzt vor der eigenen Haustür weggekehrt werden, um mit einem guten Gefühl in ein neues Jahr starten zu können!

Jetzt ist eine gute Gelegenheit sich darauf zu besinnen, wie viel an guten Dingen man im Leben eigentlich hat und man statt der üblichen Diät- und Mehr-Sport- Vorsätze versucht, „Grant“ zu fasten und mehr Verständnis aufzubringen.

Ich wünsche allen Lesern unserer Vereinszeitung ein besinnliches Weihnachtsfest im Kreise ihrer Liebsten und zwischen den Feiertagen genug Ruhezeit, um wieder neue Kraft zu tanken, um dann einen Korken- und Feuerwerk- knallenden Silvesterabend zu feiern!

Schon jetzt ein „Frohes neues Jahr 2018“ von mir.

Eure Astrid



Unser Vögelchen wird flügge

Unsere liebe Annemarie hat uns ein Jahr lang tatkräftig als Praktikantin unterstützt. Im Gegensatz zu manch anderen Auszubildenden konnte sie aus einem reichen Erfahrungsschatzkästchen schöpfen. So haben wir mit unserer Praktikantin einen richtigen Glücksgriff gelandet. Im vergangenen September durfte sie allerdings mit ihrer Aus- und Weiterbildung in der SOB Pinkafeld (Schule für Sozialbetreuungsberufe) beginnen, wofür wir ihr viel Glück und Erfolg wünschen, doch wie wir sie kennen, schafft sie auch das mit links!

Wir sind stolz auf dich und freuen uns immer über einen Besuch!





„Farbenfrohe“ Weihnacht



Im Jahr 2014 schrieb meine Schwester Ingrid eine Weihnachtsgeschichte für diese Zeitung. Kindheitserinnerungen wurden wachgerufen, wie etwa der Duft von Bratäpfeln. Nachdem sie unsere Geschichte vorgelesen hatte, verwöhnte sie uns am Heiligen Abend tatsächlich mit Bratäpfeln. Es war ein sehr trauriges Weihnachten.

Mein Vater war im Juni verstorben.

Schon ein Jahr zuvor hatte ich die Kunst des Bemalens von Zinnfiguren erlernt. Diese Tätigkeit verlangte mir sehr viel an Disziplin, Ausdauer und Geduld ab.

Aber gleichzeitig wurde ich mit einer besonderen Freude belohnt.

Während des Malens dachte ich immer ganz intensiv an die jeweilige Person, die ich beschenken wollte.

Als meine Mutter im Oktober 2016 verstorben war, nahm ich nach dem Begräbnis nur eines mit nach Wien: die Zinnfiguren, die ich während ihrer letzten drei Lebensjahre für sie bemalt hatte. Im Advent holte ich einen Zweig von der Donauinsel. Diesen schmückte ich mit den Zinnfiguren und ließ ihn von einer Lampe an einem edlen dunkelblauen Band herunterhängen. Das half ein bisschen.

Weihnachten 2016 gestaltete sich wieder schwierig. Aber ich hatte einige gute Begegnungen.

So gab ich am Heiligen Abend einem Augustinverkäufer eine Kleinigkeit und unterhielt mich ein wenig mit ihm. Auf Englisch nusichelte er, er komme aus Nigeria und heiße ... - ich verstand den Namen nicht.

Sein Selbstwert und seine Würde waren ihm schon genommen worden. Ich fragte, ob er Moslem sei. Er entgegnete – und jetzt etwas lauter - er sei Christ und heiße Raphael. Ich ging nach Hause, wickelte einen Zinnanhänger mit den Heiligen Dreikönigen, den ich mit einem 1mm breiten Pinsel bemalt hatte, in eine Weihnachtsserviette und schenkte sie ihm. Mit seinen vor Kälte zitternden Händen packte er das Geschenk aus, zeigte auf den König Caspar und lächelte ein wenig. Er sagte, er habe zu Hause auch gemalt. Jedes Mal, wenn ich ihn jetzt sehe, winkt er schon von weitem und sein ganzes Gesicht strahlt.

Während der letzten Jahre deckte ich meine Schwester mit den Zinnfiguren förmlich zu. Ihre große Freude darüber machte mich jedes Mal sehr glücklich. Mit dem Malen brach aber auch etwas in mir auf, das tatsächlich Therapiewert hatte. Es kamen Themen hoch, von denen mir nicht einmal bewusst gewesen war, dass es sie gab. Und oft brachte mich das sehr durcheinander. Längere Zeit mied ich das Malen sogar. Meine Schwester wusste, mit welcher Intensität ich mit meinem eigenen Leben konfrontiert wurde, wenn ich die Figuren zum Leben erweckte. Manches davon betraf auch sie und mich. Obwohl es uns beiden einigen Mut abverlangte, kommunizierten wir schließlich ganz offen.

Und das war für unsere Beziehung von sehr großer Bedeutung.

Ich danke meiner Schwester dafür, dass sie sich auf diesen herausfordernden Dialog mit mir eingelassen hat! Jede Begegnung, in der wir offen aufeinander zugehen, ist ein bisschen Weihnachten für mich. Es heißt nicht, dass das immer einfach ist, aber auf diesem Weg ist Weiterentwicklung möglich!

Ich wünsche Euch und Ihnen frohe Weihnachten!



Hermine Schlögl,
Wien im Advent 2017

Die Bilder oben und unten zeigen die Kunstwerke von Hermine Schlögl.



Nächstes Jahr feiern wir wieder gemeinsam!

Heuer fand am 21. September bereits zum zweiten Mal die Puntigamer Oberkrainger Starparade im Rahmen des Oktoberfestes Hartberg statt, welche die traditionelle Alpenländische Musikantenparade als Höhepunkt unseres Veranstaltungskalenders abgelöst hat. Der Benefizabend fand wie schon im letzten Jahr an einem Donnerstag statt und das Wetter wollte nicht so richtig einladend wirken, doch die Freunde der Oberkrainger Musik und unseres Vereins ließen sich davon nicht abschrecken und strömten in Scharen in das Festzelt.

Neben altbekannten und beliebten Publikumsmagneten wie den „Lechner Buam“, „Innkreis Buam“, „Grazer Spatzen“, „Christian Strommer und seine TOP 4“ und den „Jungen Paldauer“ konnte Leo Pürer in diesem Jahr „Sašo Avsenik und seine Oberkrainger“ als Glanzpunkt

gewinnen! Die Stimmung war von Anfang an bestens, um sich nach zahlreichen Besuchen an unserer Weinbar zu „großartig“ zu steigern, auch wenn sich ein paar leise Gedanken zwischen die lauten Töne schummelten. Nicht nur das Plakat neben der Weinkost hing über unseren Köpfen sondern auch einige Gedanken an unseren lieben Präsidenten, Leo Pürer, der in diesem Jahr aufgrund seiner Erkrankung nicht bei uns sein konnte! Doch wir wissen: Nächstes Jahr feiern wir wieder gemeinsam!

Großer Dank gebührt unseren Sponsoren, den Veranstaltern des Oktoberfestes, den hervorragenden Künstlern und den vielen Helfern, die den Abend erst möglich gemacht und zum großen Erfolg des Festes beigetragen haben!



Rechts: Flink und elegant wie Windhunde arbeiteten unsere hübschen Mädels, Tina Zirngast, Anni Lechner und Heidi Stoppacher in der Weinkost.



Bernd Käfer vom Autohaus Käfer, ein langjähriger Freund und Unterstützer von Leo und der BSG, sponserte das Banner mit den Grußworten an unseren lieben Leo, welches ein beliebter Fotohintergrund bei Prominenz und allen anderen Gästen war. Herzlichen Dank nochmal dafür!

Unsere Glücksfeen Waldi und Annemarie zeigten Zähne und vollen Einsatz beim Losverkauf und animierten die Gäste zu beeindruckenden Finanzspritzen! Die drei Herren unten beweisen wieder einmal, dass Musik und Gaude zusammengehören: Willi Grafeneder, Moderator Max Lustig und Johann Lechner!



Vizepräsident Robert, Christine und Andrea gönnen sich nach getaner Arbeit ein Gläschen mit Leos Schwester Marianne.

Puntigamer Bier spendete uns wieder 1000,- Euro für unsere Veranstaltung - der Spendenscheck wurde auf der Bühne von Robert Nagl (Brau Union) überreicht und von Astrid als Kassier der BSG dankend entgegengenommen!



Rechts: Oktoberfest-Veranstalter Markus Pfeifer inmitten einiger der zahlreichen prominenten Gäste aus Politik und Wirtschaft.





Winzerwochenende mit Modenschau am Hartberger Hauptplatz

Bereits zum dritten Mal durften einige unserer Mitglieder bei einer Modenschau in Hartberg dabei sein und am Laufsteg die neuesten Trends für dieses Jahr präsentieren.

Auch am Freitag dem 29.09.2017 war es wieder so weit. Im Rahmen der Veranstaltung „Hartberg in Tracht“ fand auch dieses Mal eine Modenschau statt. Unsere Teilnehmer Elfi, Rainer und Christoph wurden vom Modehaus Roth mit Jacken, Schals und Mützen eingekleidet und durften diese dem Publikum präsentieren.

Das Wetter war zwar schön, zumindest trocken, aber etwas kalt, da der Wind ging. Da hat es gut gepasst, dass unsere Models Wintermode für diese Saison vorführen durften. Trotz des Wetters waren viele Menschen am Hauptplatz, um die Modenschau anzuschauen. Damit sie wissen was in der kommenden Saison „in“ ist.

Die anderen Models haben Schuhe, Kleider und auch Unterwäsche präsentiert. Als unsere Models das sahen, waren diese glücklich, dass sie Wintermode präsentieren durften.

Den Models hat es viel Spaß gemacht dabei zu sein und sie freuen sich schon, wenn sie beim nächsten Mal vielleicht wieder dabei sein dürfen, um die neusten Trends für die kommende Saison präsentieren zu dürfen.

Es ist für unsere Mitglieder/Models jedes Mal aufs Neue ein Highlight dabei zu sein.

Ein herzliches Dankeschön gilt Ines Payer und ihrem Team, welche die Models geschminkt und für den Laufsteg vorbereitet hat.

Ein weiter Dank gilt auch dem Modehaus Roth, welches die Models für dieses große Event eingekleidet hat. Es ist schön dabei zu sein und ein Teil der Modenschau zu sein, sagt Elfi nach dem Auftritt am Hauptplatz. Christoph und Rainer meinten auch, dass es ihnen gefallen hat und sie wollen gern beim nächsten Event wieder dabei sein.



Elfi Bruchmann, Rainer Gigl (stehend) und Christoph Geißler durften am roten Teppich neben dem Laufsteg aktuelle Wintermode präsentieren. Eingekleidet wurden sie von „Modehaus Roth“.

Abschließend ist zu sagen, dass eine Modenschau für Menschen mit einer Behinderung eine willkommene Abwechslung zum Alltag ist.

Bericht von Elfi Bruchmann und Michi Ohrenhofer



Eitelkeit durch alle Lebewesen und Jahreszeiten...



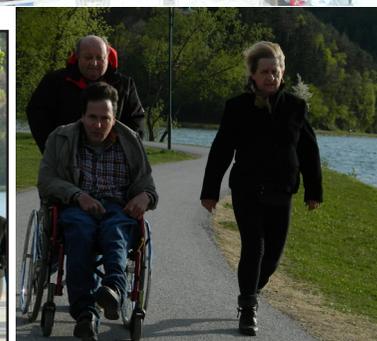
Rund um den Stubenbergsee durch die Jahreszeiten spazieren



Rückblickend auf das heurige Jahr hatten wir wirklich Glück mit dem Wetter und so war immer was los am Stubenbergsee:



Der Wettbewerb zwischen David und mir geht in die Endrunde und einige Wettschulden wurden beglichen. Wir konnten sogar langjährige Mitglieder dazu bewegen, endlich mitzumachen und die „Strapaze auf sich zu nehmen“, aber fast das Wichtigste: Wir konnten auch neue Mitglieder anwerben!





Es sollte auch wieder einmal erwähnt werden, dass uns LAIBI'S Heuriger und das Boutique Hotel ERLA bei dieser Aktivität immer sehr unterstützen - sowohl finanziell als auch mit Speis und Trank. Ein Lob an die hervorragende Bedienung und die Küche!
 Zu den schönsten Wanderungen gehörte wohl die Mondschein-Wanderung mit Livemusik

rund um den See - schade, dass die Nacht so kurz ist! Ich möchte mich bei allen, die sich dafür Zeit genommen haben, aufs herzlichste bedanken! Man sieht sich...

spätestens beim Langlaufen.
Liebe Grüße Robert



Warmer Geldregen in einer lauen Sommernacht

In der Alleegasse feierte man für den guten Zweck!

Ein voller Erfolg war die erste „Sommernacht“ in der Hartberger Alleegasse, die auf Initiative von Pia Grabner, Inhaberin der Hair Lounge, stattfand. Absolutes Highlight war eine Modenschau der etwas anderen Art, bei der unter anderem Bgm. Marcus Martschitsch, Vzbgm. Herwig Matejka und die Spieler des TSV Proactal Hartberg ihr Talent als Models unter Beweis stellten.

Weitere Höhepunkte der Sommernacht waren die amerikanische Versteigerung eines Kunstwerkes und die Verlosung wertvoller Gutscheine und Warenpreise. Der Reinerlös der Veranstaltung, zwei Schecks mit jeweils 2.555 Euro, wurden an die Steirischen Kinderkrebshilfe und die Behinderten-Selbsthilfe -Gruppe Hartberg-Fürstenfeld überreicht.



Der Scheck für die BSG wurde von Alfred Mayer, Redakteur der Woche Hartberg-Fürstenfeld und langjähriger Freund und Unterstützer der BSG, mit Freude entgegengenommen!

Der Dank der Hauptorganisatorinnen Pia Grabner und Birgit Dietrich gilt allen Firmen, Institutionen und freiwilligen Helfern, die die Veranstaltung großzügig unterstützt haben.

25.-27. April 2018
Messezentrum Wels



MESSE
integra[®]
www.integra.at



Einladung zum Frühlingsausflug

Freitag, 27. April 2018

Abfahrt: 06:30 Uhr, Hartberghalle

Das hochkarätige Bildungsangebot ist das Markenzeichen der integra. Sowohl Vorträge als auch Workshops sind gut verständlich aufbereitet und einem breiten Publikum zugänglich. Über 240 nationale und internationale Aussteller präsentieren ihr breit gestreutes Angebot von Produkten und Dienstleistungen. Als innovative Plattform zur persönlichen Begegnung und Beratung ist die integra in den letzten Jahrzehnten zu einem Fixpunkt im Kalender für Firmen, Fachkräfte und Betroffene geworden. Neben den Betroffenen stehen die Interessen der betreuenden HelferInnen und Angehörigen im Blickpunkt des Interesses. Jede integra-Messe setzt andere Schwerpunkte. Fragen rund um Mobilität und Barrierefreiheit erhalten besonderes Augenmerk. Nach dem Motto **Reden**

Kosten für Mitglieder: € 45,-

(Nichtmitglieder: € 52,-)

(Preis inkludiert Busfahrt, Eintritt und Jausenpaket)

wir darüber! lenkt man den Fokus im Messeprogramm immer wieder auf schwierige Themen. Denn gerade im Pflege- und Betreuungsbereich herrschen immer noch Tabus und Unsicherheiten: Sex und Beeinträchtigung gehören daher ebenso zu den Themen der integra wie der sichere Umgang mit Demenzkranken oder die Herausforderungen von pflegenden Angehörigen. Die integra 2018 präsentiert die neuesten Erkenntnisse aus Wissenschaft und Technik.

Bei Interesse bitten wir um Anmeldung bis Mitte Februar, da bei zu geringer Teilnehmeranzahl ein Alternativausflug ins Schloss Schönbrunn organisiert werden kann. Die Kosten dafür sind leider noch nicht bekannt. Wir freuen uns auf eure Anmeldungen unter **03332/65 405** oder **info@bsgh.at**



Im Jahr 1990 fand zum ersten Mal ein Losverkauf der BSG Hartberg statt. Schon damals, zu der Zeit noch als Glückshafen titulierte, fand er regen Zuspruch. Über die Jahre hinweg ist er schon zur lieb gewordenen Tradition bei den Oktoberfestbesuchern geworden. Ich habe im heurigen Jahr einige Gesichter aus dem Vorjahr wiedererkannt, die schon darauf warteten, dass sich unsere „Pforten“ öffneten und sie ihr Glück auf die Probe stellen konnten. Wir haben unsere tollen Lospreise, Sachspenden wie auch Gutscheine, wieder vielen großzügigen Menschen zu verdanken - sowohl Privatpersonen als auch Firmeninhabern und Gewerbetreibenden. Einige Spenden waren mit viel Arbeit und Mühen verbunden, so wie unsere Gewürz- und Duftsäckchen oder das Selbstgenähte - ein großes Lob und herzliches Danke an die fleißigen Bienen! Vielen lieben Dank auch unseren tüchtigen Helfern, die ihre Zeit für uns geopfert haben und in unserer Hütte Preise ausgegeben oder im Festzelt Lose verkauft haben! Schließlich aber nicht weniger wichtig ein großes Danke an die treuen Loskäufer! Viel Freude mit euren Gewinnen!

Auf der nächsten Seite sind alle Sponsoren alphabetisch aufgelistet!



Liebgewonnene Tradition

Losverkauf einst und jetzt

1996 und 2017



Auch heuer durften wir wieder viele schöne Preise vergeben! Unter anderem sponserte Hervis Sports in Hartberg ein Unisex-Mountainbike mit 21 Gängen. Dieser Hauptpreis ging an



den Innkreis Buam-Klarinetten Hermann Sensenberger und seine Frau Renate! Sie haben uns dieses schöne Foto zur Verfügung gestellt. Wir freuen uns sehr für unsere Gewinner und wünschen weiterhin viel Freude mit den gewonnenen Preisen!

Diese Mädels zeigen schon in jungen Jahren sehr großes Engagement, und opfern ihre Freizeit, um bei der Arbeit für weniger begünstigte Menschen mitzuhelfen! Ob beim Ostermarkt oder beim Losverkauf, ob mit eigenen Ideen oder nur unterstützend - diese Generation X ist top! Respekt!



Ilse Steiner aus Hartberg ist glückliche Gewinnerin, denn sie darf sich über einen der Hauptpreise, einen 43 Zoll großen Full HD Led TV, freuen. Das Gewinnlos dazu hat sie bei der Oberkrainer Starparade gekauft!

ADA Polstermöbel	Libro Hartberg/ Hatric
AGM Hartberg	Logo Wohndesgin Hartberg
Allegria Resort Stegersbach	Loisium Wine Spa Resort Südsteiermark
Allianz Versicherung	Loreal - Kosmetik
APO HP	Lotto Österreich
Autohaus Käfer Hartberg	Magna Steyr
Autohaus Hirt	Mauthner Markhof
Autohaus Kröpfl	Mc Donald´s Hartberg
Badesee Greinbach	Merkur
Basteln & Handarbeiten Schweighofer	Milka - Mondelez
Bauernladen Bad Waltersdorf	Möbelix Oberwart
Berglandmilch	Mömax Unterwart
Biodorf Wilfing	more fit Hartberg/ Hatric
Buschenschank Kainz	Motocross Wagenranch Birkfeld
Buschenschank Knöbl	Murauer Bier
Buschenschank Pack	Ölmühle Fandler
Buschenschank Petz	Pago, eckes - granini
Buschenschank Schmallegger	PapStar
Buschenschank Seidl	Park Therme Bad Radkersburg
Cafe Bar&Co	Pernod Ricard Austria
Cafe Leonardo	Piatnik
Cafe Short Black Kaffee Rösterei	Pitter Yachtcharter
Casinos Austria	Posch Mühle Hartberg
Diesel Kino Oberwart	Privatpersonen
DM Hartberg/ Hatric	Raiffeisenbank Hartberg/Schildbach
Dr. Oetker	Recheis Teigwaren
Ecolab - Seifen Desinfektion	Red Bull
Esprit Hartberg	Ringana Frischkosmetik
Excalibur Disco	S` Oliver Hartberg
Federführend Schreibwaren	Salzburg Milch
Felix Austria	Schärdinger Milch
Future Fashion for Kids	Schlaraffenland
Gasthaus Vorauerhof	Senna Nahrungsmittel
gedore	Sound & Vision Hartberg
Gerngross Reisen	Steiermärkische Sparkasse
Gloriette Stegersbach	Stoani Haus
Goldino Schnitzel & Co Hartberg	Stölzle Glas
H2O Therme Bad Waltersdorf	Szigeti Sektkellerei
Hair & Face Design	Tavola Hartberg
Happy Fun, Event Management	Team Möbel
Herz - Freizeitzentrum Hartberg	Tedi Hartberg/ Hatric
Insel Town Pöllau	Teekanne
Intersport Hartberg/ Hatric	Thermenhof Paierl Bad Waltersdorf
Käpt`n Hugo Erlebnismanagement	Tiroler Früchteküche
Modehaus Roth Hartberg	Toolpark Hartberg
Kelly`s Chips	Tropenzentrum Hartberg
Kerzenland Bad Waltersdorf	Unilever Food Solutions
Klampfl kleidet	VICHY
Kogler Aufzugsbau	Volksbank Hartberg
Kotanyi	VW Volkswagen
Kröpfl Obsthandel	Weltbild Bücher & mehr
Küchenstudio Rinnhofer & Partner	Würth Essenzenfabrik
Kulturcafe Bad Waltersdorf	Würth Werkzeug
Lagerhaus Wechselgau	XXX Lutz Unterwart
Lavazza - Kaffee	Yamaha Instrumente
Lavendelgut Bad Waltersdorf	Zotter Schokolade
LED 24 Hartberg	Hervis Sports Hartberg/ Hatric
Leder Schuller Hartberg	Apotheke Zum Schwarzen Bären
Leifheit	Thermen Bauernladen Bad Waltersdorf
Leykam Buchhandel Hartberg	

DANKE!

10 Tipps, die Ihre Abwehrkräfte stärken

1. Vitamin-Bomben im Winter
2. Ingwer – ein echtes Allround-Talent
3. Tee - Viren und Bakterien einfach ausspülen
4. Winterzeit ist Grünkohlzeit!
5. Nüsse
6. Sanddorn - kleine Beere, viele Vitamine
7. Chili & Co. – Im Winter darf es schärfer sein
8. Bewegung hält uns fit
9. Schlaf und Entspannung
10. Lachen ist die beste Medizin

Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn das heimische Obstangebot eher knapp bemessen ist, haben **Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen und Mandarinen** ihre Sternstunden. Sie liefern reichlich Vitamin C und stärken so unsere Abwehrkräfte. Bereits eine Grapefruit oder zwei kleine Orangen reichen für die empfohlene Tageszufuhr von 100 mg aus. Ein bekanntes Hausmittel bei Erkältungskrankheiten ist die „heiße Zitrone“. Sie sollte am besten nur leicht erwärmt werden, da sehr heißes Wasser Teile des Vitamin C zerstören kann.

Ingwer fördert nicht nur die Durchblutung, sondern wirkt auch entkrampfend, antibakteriell und verdauungsfördernd. Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung kann Ingwer helfen: Einfach ein paar kleine Scheiben abschneiden, mit einem halben Liter Wasser ca. 30 – 45 Min. köcheln lassen, anschließend die Ingwerstücke herausnehmen und das warme Wasser trinken. Das fruchtig-scharfe Aroma der Wurzel eignet sich außerdem wunderbar zum Würzen von Speisen.

Wenn es draußen kalt wird, fangen wir an zu heizen. Die Luft wird dadurch aber leicht stickig und trocken. Dies ist vor allem für unsere Nasen- und Rachenschleimhäute eine schwierige Zeit. Sie verlieren an Feuchtigkeit und können Viren und Bakterien nicht mehr optimal abhalten. Daher ist es unbedingt nötig, ausreichend zu trinken. Manche Teesorten, wie zum Beispiel **Hagebutten-, Hibiskus- und Rooibostee**, liefern zusätzlich auch Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die zur Steigerung der Abwehrkräfte und zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten beitragen.

Der **Grünkohl** liefert neben beachtlichen Mengen an Vitamin C auch Vitamin A und Betacarotin. Beide sind sehr wichtig für den Aufbau und die Versorgung unserer Schleimhäute. Er gilt auch als gute Quelle für das antioxidativ wirksame Vitamin E und einige Vitamine der B Gruppe sowie Kalium und Calcium.

Nüsse wie Cashewkerne, Mandeln oder Haselnüsse sind gute Quellen für Eiweiß, die Sie für die Bildung Ihrer Immunzellen benötigen. Sie sind hervorragende Energielieferanten und sollen ebenfalls den Muskel- und Knochenaufbau unterstützen. Zink und Magnesium, die in den Nüssen ebenfalls enthalten sind, sorgen dafür, dass freie Radikale bekämpft werden

Sanddorn liefert zwischen 200-900 mg Vitamin C pro 100 g Beeren. Damit lassen sie Zitrone, Orange und Co, die durchschnittlich ca. 30 bis 50 mg enthalten, weit hinter sich.

Chili und Co heizen uns ein und verbessern die Durchblutung unserer Schleimhäute, die dadurch Krankheitserreger leichter abwehren können. Sie enthalten aber auch ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe. Die darin enthaltenen Flavonoide und Carotinoide wirken antibakteriell und antioxidativ, das heißt, sie schützen unsere Zellen vor schädlichen Radikalen. Besonders scharfeurige Suppen sind bei beginnender Erkältung gute Schleimlöser. Ihre Dämpfe sorgen außerdem dafür, dass sich Erkältungserreger in den Atemwegen nicht so schnell vermehren.



„Kämpft gegen Eure Ängste“

Eine junge Frau aus Weißrussland ist in Warschau zur ersten „Miss Wheelchair World“ gekürt worden. Obwohl es nun wirklich einen Überschuss an Miss-Wahlen in sämtlichen Kategorien gibt, hat ein Schönheitswettbewerb dieser Art doch wirklich gefehlt.

Die 23-jährige Alexandra Schischikowa, Studentin der Psychologie und Sozialpädagogik, setzte sich bei dem Wettbewerb gegen mehr als 20 Mitbewerberinnen durch. Insgesamt 24 junge Rollstuhlfahrerinnen aus 19 Ländern hatten an dem ungewöhnlichen Wettbewerb teilgenommen, bei dem es nicht nur um gutes Aussehen, sondern auch um Persönlichkeit und soziales Engagement ging. Organisiert wurde die Veranstaltung von der in Polen ansässigen Only One Foundation. Jede Rollstuhlfahrerin habe das

Recht, „diejenige zu sein, die sie sein will und sich schön zu fühlen“, teilte die Stiftung mit. Ziel sei es, „das Bild von Frauen in Rollstühlen zu verändern, damit sie nicht nur auf diese Eigenschaft reduziert werden“. In Polen präsentierten sich die Missen in landestypischen Trachten, aber auch in Cocktail- und Abendkleidern und zeigten ausgefeilte Choreographien. Die Bewerberinnen waren zuvor in nationalen Wettbewerben gekürt oder von Nichtregierungsorganisationen ausgewählt worden.



Beim Zappen durch die Fernsehprogramme bin ich zufällig auf diese Sendung gestoßen:

Ein emotionales Experiment: Drei junge Menschen mit Behinderungen gründen eine gemeinsame WG! Was für die meisten jungen Menschen als ein völlig normaler Baustein ihres Lebens zählt, wird für Menschen mit Behinderungen zur wahrscheinlich größten Herausforderung ihres Lebens: Von Zuhause ausziehen. Aus diesem Grund wurde in Australien das „Dreamhouse“ eingerichtet: Dort können drei junge Menschen einziehen, um sich langsam an das Leben ohne Eltern zu gewöhnen - und aneinander.

Sarah hat Trisomie 21 (das sogenannte Down-Syndrom). Die 23-Jährige hat klare Vorstellungen vom Leben und will als jüngstes Kind von acht Geschwistern nun als Letzte bei ihrer Mutter ausziehen. Als einziges Mädchen in der Dreamhouse-WG muss Sarah lernen, sich gegen die Jungs durchzusetzen.

Justin ist der älteste Bewohner der Dreamhouse-WG. Der 32-Jährige hat ebenfalls das Down-Syndrom und lebte sein ganzes Leben bei seinen Eltern. Er ist begeisterter Sportler und Fan der Rugby-Mannschaft „Eagles“. Außerdem hat Justin eine romantische Ader.

Kirk ist der Dritte im Bunde der Dreamhouse-WG. Der Autist ist der Jüngste der drei Mitbewohner und hat große Schwierigkeiten, Freunde zu finden. Für Kirk ist die WG eine Chance, eine bleibende Beziehung zu seinen Mitbewohnern aufzubauen.

Meiner Meinung nach eine Sendung mit hohem Unterhaltungswert und gleichzeitig könnte sie beim Abbau von Berührungsängsten und Vorurteilen helfen und ein besseres Sehen mit dem Herzen ermöglichen.

Die Folgen können im Internet auf www.rtl2.de -Sendungen - The dreamhouse jederzeit angesehen werden!

Termine der BSG im 1. Quartal 2018

Jänner

01. - 07. Jänner

Urlaub

**Unser Informationsbüro ist ab Montag,
08. Jänner 2018 wieder geöffnet!**

11. - 14. Jänner

Wiener Ferienmesse mit BSG Stand

20. Jänner

Bowling in Pöllau,
Treffpunkt: Tom's Stadl um 17:00 Uhr

Wintersporttag: Langlaufen

Der Termin zum Wintersporttag in St. Jakob im Walde wird je nach Wetterlage kurzfristig vereinbart und bekannt gegeben. Treffpunkt um 09:30 Uhr beim Gasthaus Orthofer bei der Jogllandloipe

Anmeldung für dieses Event bitte bei Robert Narnhofer unter 0676/722 44 47

Februar

09. Februar

Clubabend „Kegeln“ im Gasthaus Pfeifer in Altenberg, Beginn um 18:00 Uhr

25. Februar

Winterwanderung am Stubenbergsee, Treffpunkt um 14:00 Uhr vor dem Seerestaurant Erla

März

26. - 30. März

Unser Büro ist in der Karwoche geschlossen

**Wir bitten um Anmeldung zu den einzelnen
Veranstaltungen in unserem Vereinsbüro:
03332/65 405 oder info@bsgh.at**



Frühstücksschmankerlbuffet

**Samstag, 20.01.2018
ab 08:00-11:00 Uhr**

Steirische Gastlichkeit für alle



**Um Tischreservierung wird gebeten!
Gasthaus Pürrer und Team freuen sich über
Ihren Besuch!**

BETREUUNG – RUND UM DIE UHR!



24 Stunden Betreuung zuhause

durch kompetentes, verlässliches Pflegepersonal. Informieren Sie sich kostenlos!

Dipl. Soz. Betreuerin Barbara Stalka

Neudau – Tel. 0699 1150 1651
 office@24hbetreuung-zuhause.at
 www.24hbetreuung-zuhause.at

Silvesterfeiern

in gemütlicher Hüttenatmosphäre

Feiern aller Art: Taufe, Erstkommunion, Firmung, Hochzeit...

Reservieren
 Sie jetzt!

0664/512 9603

Mi. - Fr. ab 11 Uhr
 Sa. & So. ab 10 Uhr

www.olmstoll.at



Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei unseren Inserenten bedanken, die uns in diesem Jahr mit ihren Inseraten unterstützt haben, um eine regelmäßige Herausgabe unserer Vereinszeitung zu ermöglichen!

Wir hoffen, dass Sie stets zufrieden waren und durch uns zusätzliche Kunden gewinnen konnten. Wir würden uns freuen, wenn Sie auch im nächsten Jahr auf uns als Werbepartner zurückgreifen würden!

HERZLICHEN
 DANK





ERTL
Eine saubere Sache

Ihr Reinigungsspezialist
für Privat,
Gewerbe
und Industrie!

8230 Hartberg • +433332/66 110
www.ertl-service.at

KEIN DRECK!

8230 Hartberg • +433332/66 110

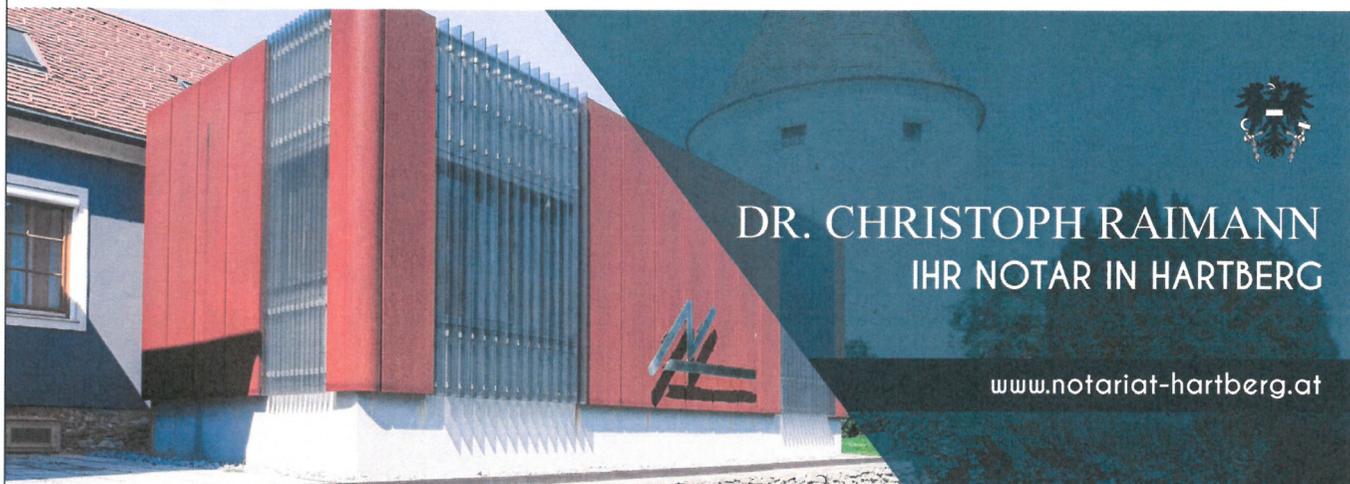
www.ertl-service.at

WAS ZÄHLT, IST
FÜREINANDER DA ZU SEIN.

Steiermärkische
SPARKASSE
Was zählt, ist die Sparkasse.

RAIMANN
IHR NOTAR IN HARTBERG

8230 Hartberg | Michaeligasse 38
Tel.: +43/3332/62 275 | Fax: +43/3332/62 275-22
Mail: office@notariat-hartberg.at
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8 - 17 Uhr



DR. CHRISTOPH RAIMANN
IHR NOTAR IN HARTBERG

www.notariat-hartberg.at



DR. CHRISTOPH RAIMANN IST IHR KOMPETENTER ANSPRECHPARTNER BEI:

- Erbschaften
- Kaufverträgen
- Schenkungen
- Firmenbuchabfragen
- Kauf und Pacht
- Unternehmensgründungen
- Grundbuchabfragen
- Testamenten, Übergaben
- Wohnungseigentum



WWW.LEBENSLAUF-2020.COM

LEBENS
LAUF
BSG 2020

EIN KONZEPT DER HH-SCHAFFERHOFER.COM

4/27. Jahrgang
Österreichische Post AG/ Sponsoring.Post
14Z040187 S

Impressum: Eigentümer, Herausgeber & Verleger:
Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg-Fürstenfeld,

Für den Inhalt verantwortlich: Arbeitskreis Clubzeitung,
A-8230 Hartberg, Sparkassenplatz 4,
Tel.: 03332/65405

E-Mail: info@bsgh.at Homepage: www.bsgh.at

Erscheinungs- und Verlagspostamt:
A-1239 Wien

Erscheinungsweise: Vierteljährlich;
Druckerei Schmidbauer,

Grundlegende Richtung:

Die BSG berichtet regelmäßig über ihre Aktivitäten.
Ziel ist die Information und der Erfahrungsaustausch
zwischen Betroffenen und Nichtbetroffenen.

Unsere Bankverbindungen:

Steiermärkische Sparkasse:
IBAN:AT50 2081 5182 0007 3734 BIC:STSPAT2GXXX
Volksbank Steiermark AG:
IBAN:AT44 4477 0301 7761 0000 BIC:VBOEATWWGRA
Raiffeisenbank Hartberg:
IBAN:AT86 3840 3000 0004 0337 BIC:RZSTAT2G403