Jahreshauptversammlung 2.2.2016

Tagesordnung JHV 2.2.2016

- 1) Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 2) Jahresbericht des Vorstandes 2015
- 3) Kassabericht 2015
- 4) Bericht der Kassaprüferinnen
- 5) Entlastung der Kassierin
- 6) Entlastung des Vorstandes
- 7) Vorschau zukünftige Aktivitäten
- 8) Allfälliges: Fragen, Vorschläge

Welche Aufgabe hat unsere Gruppe als Verein?

HILFE ZUR SELBSTHILFE LEISTEN

IMPULSE ZUR SELBSTHILFE GEBEN

SELBSTHILFE

WIE GEHT DAS EIGENTLICH?

Wie geht das, sich selbst zu helfen?

INFORMATIONEN EINHOLEN

AM LEBENSSTIL ARBEITEN

DAS SOZIALE MITEINANDER PFLEGEN

Aufgabe unseres Vereins: Angebote auf die Beine zu stellen, die den Mitgliedern in diesen drei Bereichen helfen, sich selbst zu helfen

2015 Hilfe zur Selbsthilfe im Bereich INFORMATION

- 3.3.15: Frau Hay-Ling Köfer-Oey: Tai Chi
- 7.4.15: Frau Heidi Lemm-Kümetepe: Atemtechnik
- o 9.4.15: Dr. Erich Putz: Vitamin D
- 3.11.15: Dr. Dobretsberger, Elisabeth Herzog: Sturzprophylaxe
- www.starkeknochen.at

Hay-Ling Köfer-Oey



Heidi Lemm-Kümetepe

Der Atem ist unsere existenzielle Grundlage in all unseren Lebensbereichen und allen vitalen Lebensvorgängen.

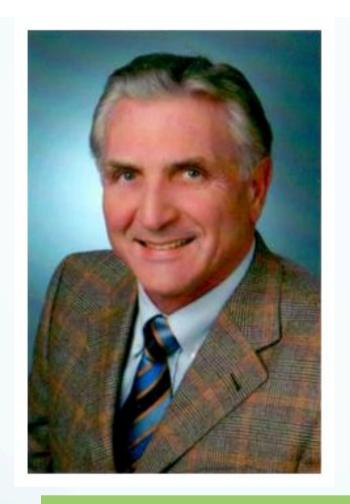
Die Atmung ist gestaltende Lebensenergie und Sie bestimmen durch Ihren Atemrhythmus Ihren Lebensrhythmus.

Darauf basieren meine Ausführungen und meine Angebote für Sie.

Das Problem unserer heutigen Zivilisation ist, dass dem Atem zu wenig Bedeutung beigemessen wird. Der Atemvorgang ist meist auf den Brustraum beschränkt, d.h. der Atem reicht nur bis unterhalb des Brustkorbes, während das Zwerchfell sowie die Körperregion unterhalb des Bauchnabels unversorgt bleiben.

Nur ein einziger Atemzug vermag





Dr. Erich Putz Mediziner im Unruhestand

Zurück ins Leben

Vitamin D





Elisabeth Herzog



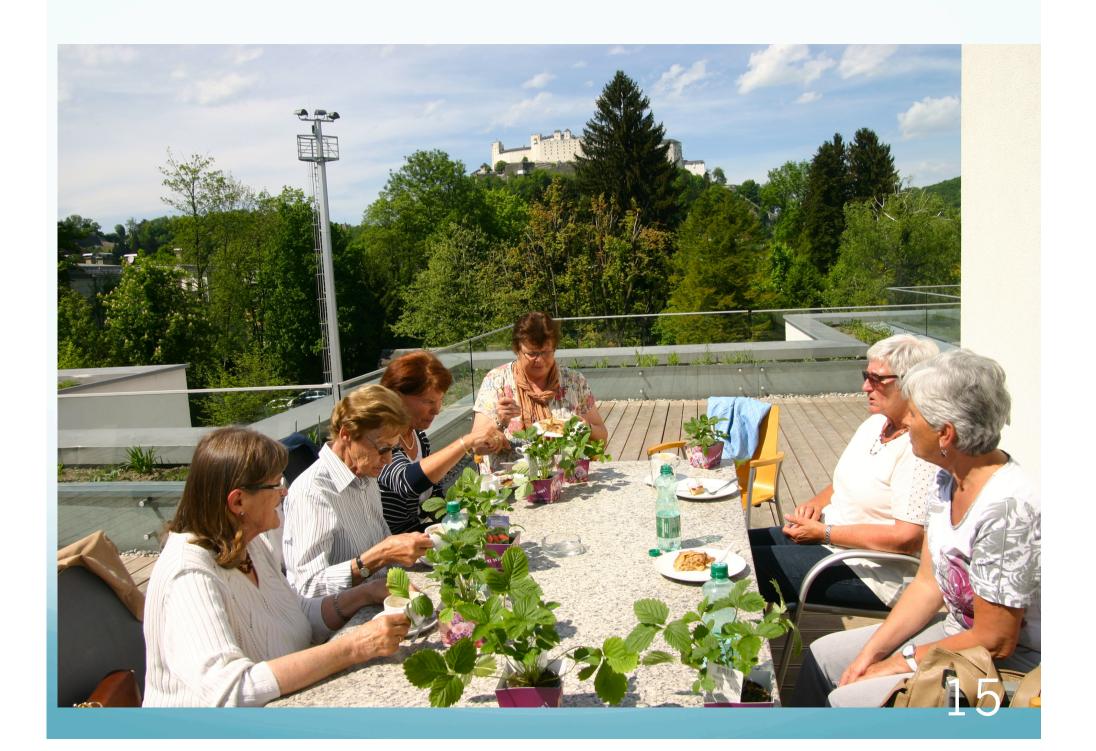
Dr. Otto Dobretsberger

2015 Hilfe zur Selbsthilfe im Bereich LEBENSSTIL

- BEWEGUNG:
- Turngruppen: Gaby Schuy
- Montagsturngruppe: Karin Eisenmann
- Wassergymnastik: Karin Eisenmann
- Beckenbodentraining: Karin Eisenmann
- Ausflug zum Fitness Studio Life
- o ERNÄHRUNG:
- Vegetarisches Kochen mit Schülerinnen der HBLW am Knochengesundheitstag
- Tipps auf der Homepage

2015 Hilfe zur Selbsthilfe im Bereich SOZIALES MITEINANDER

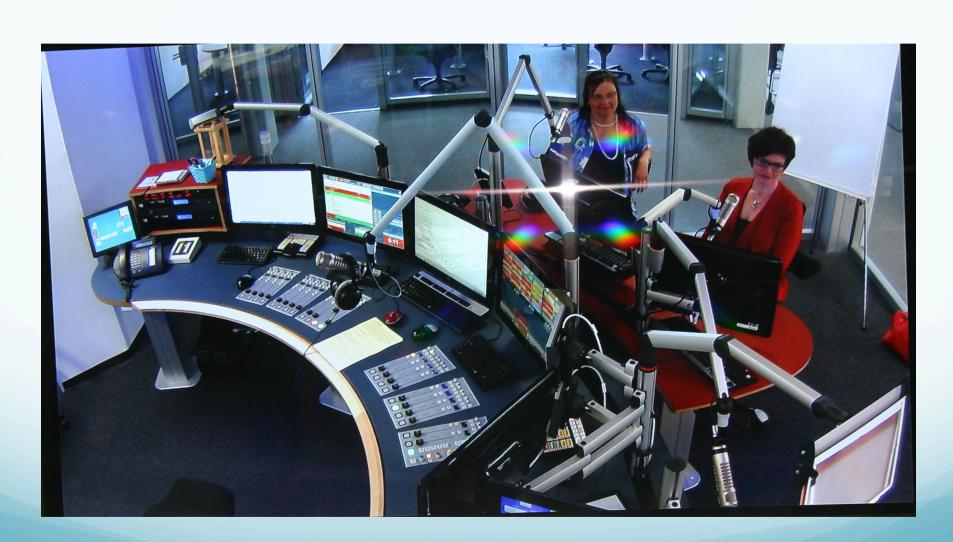
- Ausflug zum ORF im Mai
- Zwei Monatstreffen ohne spezielles Thema, eines davon im Gasthof Grünwald
- Adventsfeier







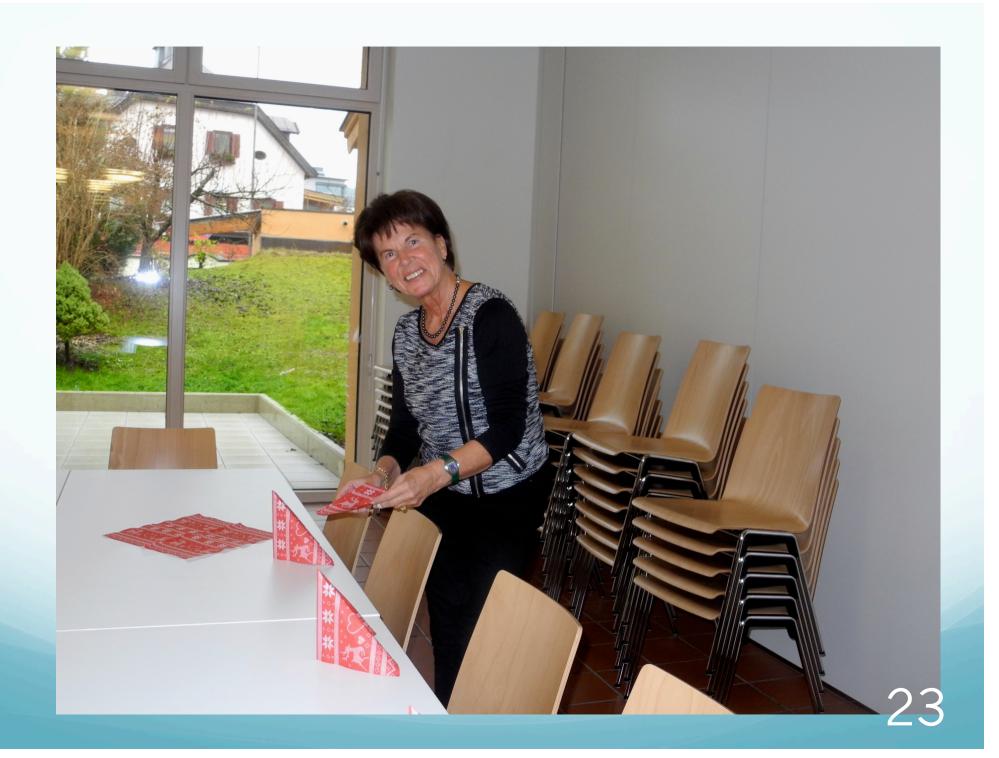
















Weitere Aufgaben

- Finanzen
- Öffentlichkeitsarbeit & Kontakt zu "Raumgebern"
- Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen und mit dem Dachverband

FINANZEN

- Laufende Buchhaltung: Georgette Löb
- Das Beste herausholen aus dem Mitgliedsbeitrag
- Zuschussanträge bei der GKK
- Selbsthilfe Salzburg: Folder
- Patientenpreis der ÖGR

Öffentlichkeitsarbeit

- Knochengesundheitstag in der HBLW
- Homepage <u>www.starkeknochen.at</u>
- Eintragung unserer Termine im Pfarrkalender, Zeitungen







Die Lehrerin: Germana Bernsteiner

31

ANDERE SELBSTHILFEGRUPPEN, DACHVERBAND

Öst. Rheumaliga:

- KNOCHENECK
- Stand beim Rheumatag in Salzburg im Oktober

Dachverband (OSHÖ):

- Teilnahme an einem Regionaltreffen
- Beiträge für den Newsletter, Wirbelwind



porose-selbsthilfe.eu

GIG I GEMEINNÜTZIG

ZERTIFIZIERTE EGRUPPEN

NGIGE INFORMATION

G & UNTERSTÜTZUNG

ation
UNGSAUSTAUSCH
TENSCHULUNG
TENVERTRETUNG
TENVERTRETUNG
TENRECHTE



19.9.15: Regionaltreffen in Innsbruck

Dr. Kurt Moosburger: Körperliches Training

Heidi: Die beste Ernährungsstrategie



Tagesordnung JHV 2.2.2016

- 1) Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 2) Jahresbericht des Vorstandes 2015
- 3) Kassabericht 2015
- 4) Bericht der Kassaprüferinnen
- 5) Entlastung der Kassierin
- 6) Entlastung des Vorstandes
- 7) Vorschau zukünftige Aktivitäten
- 8) Allfälliges: Fragen, Vorschläge

Bericht der Kassaprüferinnen

Gudrun Hagn Brigitte Loske

Entlastung der Kassierin

Entlastung des Vorstandes

Vorstand

- Obfrau: Hedwig (Heidi) Reber
- Kassierin: Georgette Löb
- Schriftführerin: Gisela Brenneis
- Ingeborg Diedrichsen, Hedwig (Hedi) Eder,
 Anna Eder-Mitteregger, Rita Rieser, Sieglinde Windhager

Vorschau

HILFE ZUR SELBSTHILFE LEISTEN

IMPULSE ZUR SELBSTHILFE GEBEN

Vorschau, 1. Halbjahr

- Bewegungsangebot weiter
- 1.3.16: Gaby Suppan / Arztgespräche
- 5.4. Elisabeth Pfeffer, Gedächtnistraining
- 29.4. Themennachmittag "Knochen und Gelenke gesund erhalten"
- 3.5. Dr. Erich Putz: Jod, Schilddrüsenerkrankungen
- 7.6. Nochmal Thema Arztgespräche, gemütlicher Ausklang vor den Ferien

ALLFÄLLIGES

Mitgliedsausweise

Foto nicht vergessen!