

**lebenshilfe**  
KÄRNTEN

**Jeder Mensch zählt.**

VEREIN LEBENSILFE KÄRNTEN. JEDER MENSCH ZÄHLT.

[www.ichkann.cc](http://www.ichkann.cc)

**Ich  
kann!**

**FACHTAGUNG**

# **GESUND LEBEN**

für Menschen mit Behinderungen



**MITTWOCH BIS DONNERSTAG**

**29.-30. Jän. 2014**

Seminarhotel eduCARE, Treffen

**PROGRAMMHEFT**





**Ich  
kann!**

## **Liebe Besucherin, lieber Besucher!**

Gesund zu bleiben ist wichtig für jeden Menschen.

Gesundheit ist für alle Menschen wichtig,

Es ist egal, ob die Menschen eine Behinderung haben oder nicht.

Alle Menschen möchten gerne gesund sein.

Ein Mensch mit einer Behinderung ist nicht krank.

Er kann aber, genauso wie jeder andere, krank werden.

Um gesund zu sein und gesund zu bleiben, muss man auch etwas tun.

Um gesund zu bleiben, muss man viele Dinge wissen.

Deshalb gibt es eine Fachtagung.

Bei einer Fachtagung sind viele Menschen, die sich für ein Thema interessieren.

Unsere Fachtagung ist nur für Menschen mit Behinderungen.

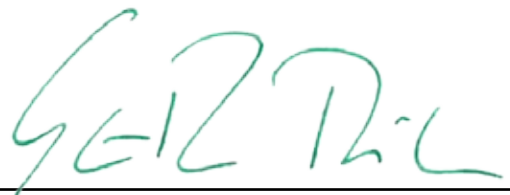
Bei unserer Fachtagung geht es darum, wie man gesund leben kann.

Das nennt man auch Gesundheitsförderung.

Es werden Menschen wichtige Dinge erklären, wie man gesund lebt.

Menschen mit Behinderungen sollen wissen, was sie tun können um gesund zu bleiben.

**Schön, dass Sie da sind!**



Dir. Mag. Günther Reiter, Geschäftsführung Lebenshilfe Kärnten

---

**Veranstalter:** Lebenshilfe Kärnten

**Inhaltliche Konzeption & Tagungsorganisation:**

sawczak & partner new level Unternehmensberatung

**Mag.<sup>a</sup> Waltraud Sawczak** - M +43 (0)650 84 94 940 - mail@ichkann.cc

# PROGRAMM:

**Mittwoch,  
29. Jänner 2014**

**11:00 – 13:00 Uhr**

Registrierung und  
Begrüßungskaffee

**Plenum  
(alle gemeinsam)**

**13:00 – 13:20 Uhr**

**Eröffnung  
und Begrüßung**

**13:20 – 13:45 Uhr**

Eröffnungsreferat durch  
Selbstvertreter der  
Lebenshilfe Kärnten  
**Wir gehören gehört –  
Mitbestimmung bei der  
Gesundheitsförderung**  
*K. Wieser*

**13:45 – 14:15 Uhr**

Referat 1  
**Gleiche Möglichkeiten  
für jeden Menschen**  
(Gesundheitsförderung  
und Chancengerechtigkeit)  
*R. Kichler, Fonds  
Gesundes Österreich*

**14:15 – 14:30 Uhr**

**Pause mit Bewegung**

**14:30 – 15:00 Uhr**

Referat 2  
**Gesundheitsförderung  
für Menschen mit  
Behinderungen**  
*G. Weber, Universität Wien*

**15:00 – 15:30 Uhr**

**Kaffeepause**

**Workshops  
(Arbeitsgruppen)**

Sie haben sich eine  
Arbeitsgruppe ausgesucht.  
In diesen Arbeitsgruppen  
wird Ihnen ein Thema  
erklärt.

**15:30 – 16:30 Uhr**

Arbeitsgruppe 1  
**Was ist Gesundheit?  
Alles über Körper,  
Geist, Seele, Freunde  
und so weiter**  
(Umfassender, ganzheitli-  
cher Gesundheitsbegriff)  
*G. Weber, Universität Wien*

▲ **Seminarraum 3**

Arbeitsgruppe 2  
**Stärken stärken  
bei Menschen und  
Organisationen**  
(Ressourcenorientierung  
und Empowerment)  
*M. Bauer, LQ<sup>2</sup>*

▲ **Seminarraum 1**

Arbeitsgruppe 3  
**Wovon hängt  
Gesundheit auch ab?**  
(Setting- und Determi-  
nantenorientierung)  
*R. Felder-Puig, Ludwig  
Boltzmann Institut*

▲ **Seminarraum 2**

Arbeitsgruppe 4  
**Gesundheit ist  
Frauensache und  
Männersache**  
(Zielgruppenorientierung)  
*B. Levc, Karl Franzens  
Universität Graz*

▲ **Seminarraum 4**

**16:30 – 17:00 Uhr**

**Pause mit Bewegung**

## Workshops

### (Arbeitsgruppen)

Sie haben sich eine Arbeitsgruppe ausgesucht. In diesen Arbeitsgruppen wird Ihnen erklärt, was bereits gut gemacht wird.

**17:00 – 17:45 Uhr**

Arbeitsgruppe 5

„Ich fühl mich wohl...“  
**Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen**

*G. Zeilinger und G. Tegl, Caritas St. Pölten*

▲ **Seminarraum 1**

Arbeitsgruppe 6

**GeMit – Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

*J. Ebner, P. Moser, autArk*

▲ **Seminarraum 4**

Arbeitsgruppe 7

**Zugeschaut – Mitgemacht – Selbstschafft**

*A. Kutschek-Strmcnik, K. Gutschi, B. Maier, M. Müller, K. Sturmer, Lebenshilfe Kärnten*

▲ **Seminarraum 2**

Arbeitsgruppe 8

**Ich bestimme über meine Gesundheitsförderung mit**

(Der Gesundheitszirkel für und mit Menschen mit Behinderungen)

*W. Sawczak, sawczak & partner, new level Unternehmensberatung*

▲ **Seminarraum 3**

**Workshops für Leiter und Leiterinnen**

**15:30 – 16:15 Uhr**

Arbeitsgruppe 9

**Was ist Gesundheitsförderung und wie macht man es gut**

(Grundbegriffe und Qualitätskriterien in der Gesundheitsförderung)

*T. Bürgisser, Pädagogische Hochschule Luzern, Schweiz*

▲ **Seminarraum OG**

**16:15 – 17:00 Uhr**

Arbeitsgruppe 10

**Wie plane ich Gesundheitsförderung?**

(Projektmanagement in der Gesundheitsförderung)

*G. Sagmeister, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt*

**17:00 – 17:45 Uhr**

Arbeitsgruppe 11

**Nur eine „gesunde Einrichtung“ kann Gesundheit vermitteln und weiter geben**

*M. Doster, A. Naumann, Fachhochschule Coburg, Deutschland*

▲ **Seminarraum OG**

**Für alle**

**18:30 – 20:30 Uhr**

**Gemeinsames Abendessen und Abendveranstaltung mit Musik von Hubert Dohr und Edgar Unterkirchner „Folk und Weltmusik“**

# PROGRAMM:

**Donnerstag,  
30. Jänner 2014**

## Workshops (Arbeitsgruppen)

Sie haben sich eine Arbeitsgruppe ausgesucht. In diesen Arbeitsgruppen wird Ihnen erklärt, was bereits gut gemacht wird.

**08:30 – 09:30 Uhr**

Arbeitsgruppe 12  
**Jeder Mensch hat ein Recht auf Gesundheit**  
(Chancengerechtigkeit)  
*I. Scheiflinger, Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung*

▲ **Seminarraum 1**

Arbeitsgruppe 13  
**Partizipation – Wir entscheiden selbst, was uns gut tut**  
*S. Mulzheim,  
FH Campus Wien*

▲ **Seminarraum 3**

Arbeitsgruppe 14  
**Nachhaltigkeit – Wurzeln wachsen lassen**  
*M. Zisler, Health  
Research Award 2012*

▲ **Seminarraum 4**

Arbeitsgruppe 15  
**Vernetzung: Wer sich mit anderen zusammen tut, kann alles erreichen!**  
*B. Brehmer-Rinderer,  
Universität Wien*

▲ **Seminarraum 2**

**09:30 – 09:45 Uhr**  
**Pause mit Bewegung**

**Workshops  
(Arbeitsgruppen)**  
In diesen Arbeitsgruppen wird Ihnen erklärt, was bereits gut gemacht wird.

**09:45 – 10:30 Uhr**

Arbeitsgruppe 16  
**GeMit – Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**  
*J. Ebner, P. Moser, autARK*

▲ **Seminarraum 3**

Arbeitsgruppe 17  
**Zugeschaut – Mitgemacht – Selbstgeschafft**  
*A. Kutschek-Strmcnik,  
K. Gutsch, B. Maier, M. Müller, K. Sturmer,  
Lebenshilfe Kärnten*

▲ **Seminarraum 2**

Arbeitsgruppe 18  
**Ich bestimme über meine Gesundheitsförderung mit**  
(Der Gesundheitszirkel für und mit Menschen mit Behinderungen)  
*W. Sawczak, sawczak & partner, new level  
Unternehmensberatung*

▲ **Seminarraum 1**

Arbeitsgruppe 19  
**Jeder Mensch hat ein Recht auf Gesundheit**  
(Chancengerechtigkeit)  
*I. Scheiflinger, Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung*

▲ **Seminarraum 4**

## Workshops für Leiter und Leiterinnen

### **08:30 – 09:15 Uhr**

Arbeitsgruppe 20

#### **Gesunde**

#### **Arbeitsplätze – Worauf muss man achten**

(Zusammenführen was  
zusammen gehört:

Arbeitsplatzevaluation  
nach ASchG und Ge-  
sundheitsmanagement)

*W. Sawczak, sawczak &  
partner, new level Unter-  
nehmensberatung*

### **09:15 – 10:00 Uhr**

Arbeitsgruppe 21

#### **Gesundes Führen**

*M. Bauer, LQ<sup>2</sup>*

### **10:00 – 10:30 Uhr**

Arbeitsgruppe 22

„Ich fühl mich wohl...“

#### **Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderungen**

*G. Zeilinger und G. Tegl,  
Caritas St. Pölten*

### **10:30 – 11:00 Uhr**

**Kaffeepause**

**Plenum**

**(alle gemeinsam)**

### **11:00 – 11:30 Uhr**

Referat 3

#### **Welches Wissen haben Menschen mit Behinde- rungen über gesundes Verhalten?**

*B. Brehmer-Rinderer,  
Universität Wien*

### **11:30 – 12:00 Uhr**

Referat 4

#### **Gesundheitsförderung im Mittelpunkt**

*G. Reiter,  
Lebenshilfe Kärnten*

### **12:00 – 13:00 Uhr**

**Präsentation der  
Ergebnisse aus den  
Arbeitsgruppen für alle  
gemeinsam und  
Diskussion.**

**Abschlussworte der  
Veranstalter und der  
Selbstvertreter.**



# Unsere Referenten



**Ich kann!**

Mag. <sup>a</sup>	<b>Bauer Margit</b>	LQ <sup>2</sup>
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup>	<b>Brehmer-Rinderer Barbara</b>	Universität Wien
	<b>Bürgisser Titus</b>	Pädagogische Hochschule Luzern, Schweiz
	<b>Doster Myria</b>	Fachhochschule Coburg, Deutschland
MMag. <sup>a</sup>	<b>Ebner Jutta</b>	autArk
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup>	<b>Felder-Puig Rosemarie, MSc</b>	Ludwig Boltzmann Institut
Mag. <sup>a</sup>	<b>Gutschi Katja</b>	Lebenshilfe Kärnten
Mag. <sup>a</sup>	<b>Kichler Rita</b>	Fonds Gesundes Österreich
	<b>Kutschek-Strmcnik Anita</b>	Lebenshilfe Kärnten
Mag. <sup>a</sup>	<b>Levc Barbara</b>	Karl Franzens Universität Graz
	<b>Maier Burgi</b>	Lebenshilfe Kärnten
	<b>Moser Petra</b>	AutARK
	<b>Müller Manfred</b>	Lebenshilfe Kärnten
	<b>Mulzheim Susanne, MSc</b>	FH Campus Wien
	<b>Naumann Anne</b>	Fachhochschule Coburg, Deutschland
Dir. Mag.	<b>Reiter Günther</b>	Lebenshilfe Kärnten
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup>	<b>Sagmeister Gunhild</b>	Alpen-Adria-Universität Klagenfurt
Mag. <sup>a</sup>	<b>Sawczak Waltraud</b>	sawczak & partner, new level Unternehmensberatung
Mag. <sup>a</sup>	<b>Scheiflinger Isabella</b>	Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung
	<b>Sturmer Karoline</b>	Lebenshilfe Kärnten
Dr. <sup>in</sup>	<b>Tegl Gitti</b>	Caritas St. Pölten
Dr. phil.	<b>Weber Germain</b>	Universität Wien
	<b>Wieser Kurt</b>	Lebenshilfe Kärnten
	<b>Zeilinger Gertraud</b>	Caritas St. Pölten
	<b>Zisler Melanie, BA, MA</b>	Health Research Award 2012

**Verein Lebenshilfe Kärnten.**  
**Jeder Mensch zählt.**

Morogasse 20/1 • 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Telefon: 0650/8494940 • E-Mail: mail@ichkann.cc

**lebenshilfe**  
KÄRNTEN  
**Jeder Mensch zählt.**

VEREIN LEBENSHILFE KÄRNTEN. JEDER MENSCH ZÄHLT.

www.ichkann.cc