

BR - NEWS

BETRIEBSRAT



LKH VILLACH

Ausgabe 100 | Dezember 2019



100. Jubiläumsausgabe



Aus dem Inhalt

- Neue Mitarbeiter/innen: Herzlich willkommen Seite 2
- BRV Waltraud Rohrer: Auf ein Wort Seite 3
- Dienstjubiläum Seite 4
- BGF: Schwerpunktprojekte für die Mitarbeitergesundheit Seite 6
- BGF: Gesundes Essen im LKH Villach Seite 8
- Crux-Lauf der Neuro-A Seite 10
- Hätten Sie gewusst, dass...? Seite 11
- Kinderbetreuung Seite 12
- Fit für „daham“ Seite 13
- Wandertag der Unfall-Ortho Seite 14
- Maronifest Seite 15

Jubiläums-Gewinnspiel:

Gewinnen Sie **3** Tage
Urlaub für **2** Personen
Nur **1** Los gewinnt!

Mörbisch Light
21. bis 23.08.2020

100 Mal BR-News!

Sie halten gerade die **100. Ausgabe** unserer „Krankenhauszeitung“ in der Hand. Also die letzten und aktuellsten 16 von 1600 Seiten. So viele waren es in 15 Jahren ununterbrochener Berichterstattung über das bunte Treiben an unserem gemeinsamen Arbeitsplatz. Im November 1994 hat Karl Binder die 1. BR-News-Ausgabe geboren und punktgenau zum Jubiläum begleitet ihn diese 100. Ausgabe nun endgültig in seinen „Unruhestand“. Wer ihn kennt, weiß wie sehr dieses Unwort bei ihm zutrifft! :) Danke Charly und alles Gute!



Wurde im ersten Jahr noch Pionierarbeit geleistet - also geklebt, getippt, kopiert und per Hauspost verteilt -, so begann mit der 4. Ausgabe im Dezember 1995 der Versand auf dem Postweg, wovon bis heute vor allem die Pensionisten profitieren und somit stets am Laufenden bleiben. Die 27. Ausgabe im September 2001 war die 1. von der jetzigen Betriebsratsvorsitzenden Waltraud Rohrer, die seitdem federführend die Zeitung „schrieb“. Oft spät in der Nacht, vorzugsweise am Wochenende. Seit 2 Jahren darf sich der BR-Sekretär Christian Wiedenig „austoben“ und versucht immer aufs Neue Ihre Neugierde zu wecken.



Der Umschlag der 31. Ausgabe im September 2002 wurde erstmals in Farbe gedruckt und seit der 41. Ausgabe im März 2005 erscheint die gesamte Zeitung in „4c.“ Ein langer Weg also, dessen Ende hoffentlich nie absehbar sein wird. Denn mit dieser **100. Ausgabe** gibt das Team im Betriebsratsbüro das Versprechen ab, auch weiterhin mit Feingefühl, Weitblick und zeitnahe Journalismus Sie liebe Leserinnen und Leser mit allen Neuigkeiten zu versorgen. Ehrensache!



Jubiläums-Gewinnspiel

Welche zwei Farben haben die Sandstrände Hawaiis?

.....

Nachname Vorname, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer

Für aufmerksame BR-News-LeserInnen wird die Antwort leicht zu finden sein. Gewinncoupon im BR-Büro abgeben. Als Preis winkt die Kulturreise „Mörbisch Light“ vom 21. bis 23. August 2020 für 2 Personen“. Gespielt wird die „West Side Story“. Viel Glück!

* Abgabeschluss ist Freitag, der 10. Januar 2020. Der/die Gewinner/in wird schriftlich verständigt und muss persönlich an der Reise teilnehmen. Nicht teilnahmeberechtigt sind Mitarbeiter/innen

Herzlich willkommen!

Wir haben neue KollegInnen bekommen:

- Simic Ana**, Handwerklicher Hilfsdienst, Z-Küche
Fugger Kerstin, DGKP, Chir. Stat.A
Lepuschitz Sylvia, Handwerklicher Hilfsdienst, Z-Küche
Rauch Katharina Dr., Assistenzärztin, Kdr/Jgd.-Allg
Breuter Cornelia, BA, Abteilungssekretärin, Kdr/Jgd.-Allg
Korenjak Sara, BScn, DGKP, Kdr/Jgd-FrKdr.Int
Primozic Tomaz Dr., Arzt in Basisausbildung, Med.Abt.-Allg
Stockner Sarah Dr., MSc, Assistenzärztin, Med.Abt.-Allg
Göttlich Beatrix, Abteilungssekretärin, UChir-Amb
Linder Evelin Mag., Abteilungssekretärin, Med.Abt.-Allg
Bis Lukasz Dr., Turnusarzt, UChir-Allg
Kasimir Valeska Dr., Turnusarzt, Med.Abt.-Allg
Sitter Heinz, Hausarbeiter, Harb-P/Hauf/Insp
Thon Alice, Ergotherapeutin, Therap. Dienste
Wallner Melanie, Lehrling, Verwaltungsleitung
Uhlenschmid Daniel, Sonstiges Personal, Pat. Trans.
Ronacher Stefanie Mag., Abteilungssekretär, Med.Abt.-Allg
Pilgram Kathrin, Diätologin, Diät-Dienst
Terk Florentina, Diätologin, Diät-Dienst
Müllner Christian Dr., Arzt in Basisausbildung, Med.Abt.-Allg
Neumayr Manuel Dr., Assistenzarzt, Med.Abt.-Allg
Lagler Werner Dr., Arzt in Basisausbildung, Neuro/P-Allg
Brugger Petra Dr., Assistenzärztin, Med.Abt.-Allg
Sitter Michael, DGKP, Z-OP-Chir
Kohlmaier Michelle, DGKP, Psy- Stat E
Pfurtscheller Michael, DGKP, ID-Palliat. Ger.
Nagele Nadine, DGKP, Kdr/Jgd-FrKdr.Int
Prechtner Christiane, DGKP, Kdr/Jgd-FrKdr.Int
Locnikar Lisa Dr., Ärztin in Basisausbildung, Patho.-Zentral
Spanring Melanie, DGKP, Chir. Stat.B
Schoitsch Bernd, Magzineur, Z-Mag.
Kotar Elizabeta, MSc, DGKP, Z-OP-Unfall
Joas Birgit, OP-Assistentin, Z-OP-Chir
Oswald Maria, DGKP, Z-OP-Unfall
Neidhart Karin, Pflegefachass., UChir-Stat.C
Mackova Lydia Dr., Assistenzärztin, Med.Abt.-Allg
Hornek Julia, Hebamme, Gyn-Kreiszimmer
Ranner Tanja, Hebamme, Gyn-Kreiszimmer
Rauter Karin, Pflegefachass., Neuro/P-Stat.A
Tschernutter Emma, DGKP, ID-Palliat. Ger.
Merdanic Merdijana, Gipsassistentin, UChir-Amb
Mörtl Stefanie, DGKP, Neuro/P-Stat.B
Mrazic Danica, Biomed. Analytikerin, Patho.-Zentral
Steffner Wolfgang Mag., Klin. Psychologe, Psychol. Dienst
Bachlechner Beate Dr., Assistenzärztin, Neuro/P-Allg

> Auf ein Wort



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Kaum zu glauben, dass unsere BR-News in die Hunderter gekommen ist. 65 Ausgaben hinweg hatte ich die ehrenvolle aber auch herausfordernde Aufgabe, von Redaktion bis hin zum Layout die Zeitung zu gestalten. Dem Erfinder (Binder Karl) sei Dank, bietet diese Zeitschrift uns die Möglichkeit Sie zu informieren. Mit den von Ihnen gestalteten Artikeln, ob Arbeit oder Freizeit betreffend, können KollegInnen ihren Belangen und Aktivitäten Raum und Öffentlichkeit geben. So ist es uns möglich, mehr voneinander zu lernen und in einem so großen Betrieb doch etwas Nähe zu erfahren. Als Geschenk zu diesem Anlass gibt es für aufmerksame Leser ein Preisausschreiben mit Verlosung und dem glücklichen Gewinner winkt eine Mörbisch-Reise für zwei Personen. Michael Orasch als Reiseleiter freut sich schon, die Gewinner „an Bord“ begrüßen zu können. Mitmachen lohnt sich.

Bei der Jubiläumsfeier 2019 gab es für die 20- und 30-jährigen Jubilare eine Neuerung bei den Geschenken, welche positiven Anklang fand. Die gemeinsame Motivation der Direktion und des Betriebsrates war es dabei, das Jubiläum weiterzuführen und den Schmuck mit aussagekräftigem Hausbezug beizubehalten. So gibt es nunmehr die 20er und 30er Geschenke in Silber, das 40jährige DJ bleibt wie gehabt der goldene Abschluss. Für das 20jährige DJ gibt es die bekannte Porzellaneinlage etwas größer, in Silber gefasst und in einem Rahmen zum Aufstellen. Für das 30jährige DJ - Frauen den Anhänger etwas größer und in Silber gefasst und für Männer eine Geldspange in Silber im DJ-Design. Seitens des 20jährigen DJ haben wir auch noch Erweiterungsideen, aber das ist eine andere Geschichte und sicher in einer der nächsten BR - News nachzulesen. Allen Jubilaren an dieser Stelle nochmals ein herzliches „DANKE“ für ihr Engagement und ihre Leistung.

Betriebliche Gesundheitsförderung hatte seit jeher im BR einen hohen Stellenwert. Mit zahlreichen finanziellen und organisatorischen Unterstützungen aus sportlicher Sicht sowie in Bereichen Kinderbetreuung, Ernährung, Gewaltprävention und vieles anderes mehr waren und sind wir aktiv. Mit dem jetzigen gemeinsamen BGF-Schwerpunkt

des Hauses und des Betriebsrates wollen wir zukünftig noch besser koordinierte, erweiterte, leichter ersichtliche und leichter abrufbare Angebote gemeinsam stellen. 2020 starten wir daher - wie nachlesbar - im Frühjahr mit dem Erarbeiten von Gesamt- und den Einzelprojekten neu durch. Wir freuen uns heute schon auf ihre aktive Teilhabe.

Wie Sie den Medien sicherlich bereits entnommen haben, wurden für den öffentlichen Dienst die Lohnverhandlungen für den Bund für 2020 positiv abgeschlossen. Die durchschnittliche Erhöhung der Gehälter im Bund beträgt 2,3%. Eine Staffelung für niedrigere Einkommen ist dabei vorgesehen. Somit ergibt sich eine Bandbreite der Erhöhung von 2,25 -3,05% mit einer Mindesterrhöhung von € 50,-. Seitens der GÖD-Kärnten wurde vom Vorsitzenden Stefan Sandriesser für eine Umsetzung auf Landesebene ein ehestmöglicher Verhandlungstermin bei LH Peter Kaiser und LH Stv.in Dr.ⁱⁿ Beate Prettnner eingefordert. Wir werden sie über Verhandlungsstände aktuell informieren und Sie über Verhandlungsergebnisse auf Landesebene in Kenntnis setzen.

Beschwingt wurde von Kolleginnen und Kollegen das alljährliche Maronifest genutzt, um abseits des Berufsalltages ein gemütliches Miteinander zu pflegen. Gab es doch uns allen die Gelegenheit, wieder mal entspannt miteinander zu reden.

Von so manchen bezweifelt, gibt es heuer wie versprochen wieder die große LKH-Betriebsweihnachtsfeier im CCV Villach. Wie all die Jahre zuvor soll dieses traditionsreiche Fest Ihnen allen in großem Rahmen die Möglichkeit bieten, ob als Team oder als Einzelbesucher, sich unter KollegInnen des gesamten Hauses auszutauschen und Gemeinsamkeit und Geselligkeit zu genießen. Ich freue mich schon darauf, Sie gemeinsam mit dem Direktorium zu diesem Abend begrüßen zu dürfen.

Wie es ebenso ein gelebtes Ritual am LKH Villach ist, werden wir Sie natürlich wieder am 24.12. und 31.12. am Arbeitsplatz besuchen und Sie mit einem Geschenk überraschen.

Liebe Kolleginnen und Kollegen für die bevorstehenden Feiertage wünschen wir Ihnen, Ihren Familien und Freunden seitens des Betriebsrates einen stressfreien Advent, ein besinnliches und friedvolles Weihnachtsfest und natürlich ein gesundes und glückliches Neujahr und Prosit 2020.

Dienstjubiläum



Ehre wem Ehre gebührt! Denn für ihr Engagement, ihre Leistung, ihre Sorge und Fürsorge - und das über so viele Jahre hindurch - schloss BRV Waltraud Rohrer ihre Rede bei der heurigen Dienstjubiläumsfeier für 159! Jubilare (Bedienstete mit 20, 30 und 40 Dienstjahren sowie heuer Pensionierte) mit dem einzig richtigen Wort, nämlich schlicht und einfach DANKE! „Dienstjubiläumsfeier-Debütantin“ Dr. Elke Schindler

bedankte sich im Namen des Direktoriums auch für die Geduld und das Verständnis während der Umbauarbeiten und bat die „Unruheständer/innen“ darum, auch weiterhin mit dem Haus in Kontakt zu bleiben. Der 8Gsong umrahmte die Feier musikalisch, Blumen Elfi band für jede/n einen bunten Rosenstrauß und das Küchenteam übertraf sich selbst mit einem großartigen Menü. Große Zustimmung fand heuer das neu kreier-

te Schmuckgeschenk, jedes ein Unikat mit personalisiertem Zertifikat. Wir bedanken uns nochmal bei allen Jubilaren für ihren Einsatz für unser Haus (auch bei den Nichtanwesenden) und bei allen Mitwirkenden für die gelungene Feier.



Pensionisten

Alle Jubilare: Achatz Johann, Aichinger Johann Dr., Allmaier Christine, Augustin Veronika, Berger Ruth, Binter Anna, Brunner Gottfried, Eder Heidemarie, Fankhauser Margot, Gaggl Dietmar, Gfrerer Christine, Grabner Hannelore, Gutsche Reinhold, Huber Gertraud, Kenzian Christine, Kocmut Margret, Kosielski Alina, Leitmann Gerhild, Löffler Evelyn, Nackler Melitta, Oitzinger Silvia, Oswatitsch Annemarie, Peitz-Schirner Helga, Pirker Anita, Pollak Gert Dr., Posautz-Krierer Ruth, Prinster Sonja, Pschernig Johanna, Pucher Franz Prim.Dr., Pucher Gertraud, Rassinger Silvia, Ruppzig Walter, Sandrisser Kathrin, Schüller Gudrun, Singerl Gerlinde Mag., Sobe Getrude, Spendier Herbert, Steiner-Mitterer Erna, Steinwender Elke, Strauss Sonja, Striednig-Zechner Margit Prim.Dr., Thoma Wolfgang Dr., Twardon Günther, Waldhauser Ingeborg, Wanker Harald, Weber Veronika, Wiener Annemarie, Wiesinger Hubert Prim.Dr., Winkler Anni



40 Jahre

Mittig v.l.n.r.: Kokosin Günther, Pickl Monika, Waldhauser Peter, Winkler Anni, Adunka Patricia OSR, Stampfer Gerda und Schautzer Franz Dr. (nicht am Foto)



30 Jahre

Alle Jubilar: Abel Adele, Berger Andrea, Berger Gertraud, Betta Sonja, Brunner Edeltraud, Burger Silvia, Chen Krystyna, Dollinger Andrea, Druml Christa Dr., Egger Johanna, Egger Petra, Ertl Maria, Frühauf Karin, Golubic Alexandra, Gritzner Monika, Grundnig Kurt, Hafner Elisabeth, Hebein Gernot, Herzeg Ursula, Hofer Andrea, Hosner Rudolf, Jäger Bettina, Janke Bettina, Kapeller Peter Univ.Prof.Dr., Kleinbichler Barbara, Kogler Beate, Kolm Sabine, Kräuter Heidrun, Kristler David, Kump Christian, Lanik Doris, Leitold Heimo, Lingitz Karl Dr., Madritsch Karl, Mayr-Sprachmann Gabriele Dr., Mazur Gabor Dr., Michor Yvonne, Minelli Claudia, Mortsch Karin, Nessler-Zeichen Angelika, Neuhold Johann, Noisternig Jutta, Petritsch Andrea, Petschnig Iris, Petutschnig-Zedrosser Brigitte, Pfanzelt Andrea, Pinter-Gombocz Tanja, Pobatschnig Albert Dr., Santer Gerald, Santner Petra, Schedina Richard, Scherling Gudrun, Scherzer Sibylle, Schmölzer Waltraud, Schmucker Carla, Schnabl Christiane, Sitter Birgt, Sommeregger Barbara, Standmann-Barta Alexandra, Steiner Gabriele, Steiner Robert, Sterz Beatrix Dr., Touzil Barbara, Trink Nikole, Urschitz-Fantoni Barbara, Wallner Christian und Wirsberger Doris



20 Jahre

Alle Jubilar: Ertle Gertrud Flurina, Farcher Herbert, Frank Kerstin, Fürstner-Friesacher Edith, Glantschnig Gerald, Hirschberg Andrea, Horn Thomas, Jakopitsch Martina, Kaiser Yvonne Dr., Kaus Ilse, Keller Petra, Kohlmayer Michaela, Koren Christian Dr., Laber Birgit, Ladurner Viktoria Dr., Leitner Werner DI, Levicnik-Alenka Ursula Dr., Leopold Markus, Lutzmayer Angelika, Martin-Jancar Ulrike, Molzbichler Johanna, Moser-Dobaj Andrea, Mujesic Bianca, Obermann Brigitte, Paßler Claudia, Petschacher-Fritz Alexandra, Pribernig Gregor Dr., Raab Petra, Samer Silvia, Singer Thomas, Strassegger Andrea, Tischler Karin, Tscherne Ursula, Tschinkel Christoph, Tuller Adelheid und Wassertheurer Beate

Ein besinnliches Weihnachtsfest sowie ein frohes und gesundes neues Jahr, wünscht Ihnen das BR-Büro.





Seit Oktober bei uns im Haus: Wirbelsäulengymnastik-Kurs im Rahmen der BGF.

Betriebliche Gesundheitsförderung im LKH Villach

Im Zuge der Maßnahmenumsetzung aus der Mitarbeiterbefragung konnten KABEG-weit Schwerpunkte zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) festgelegt werden. Im Rahmen der Ergebnispräsentationen zur Mitarbeiterbefragung im LKH Villach, wurde in Abstimmung mit den Mitarbeitern ein zusätzliches bedarfs- und bedürfnisorientiertes BGF-Angebot erarbeitet. Um dieses bestmöglich und zeitnah umzusetzen, wurde im Oktober seitens des LKH Villach eine Kooperationsvereinbarung mit der BVA und KGKK unterzeichnet. Die Kooperation mit den Sozialversicherungsträgern ermöglicht es uns, den Mitarbeitern ein breites BGF-Angebot zusammenzustellen. Dieses beinhaltet die Schwerpunkte Bewegung, Ernährung, Seelische Gesundheit sowie Raucherentwöhnung. Die Impfaktionen bleiben weiterhin eine Leistung unseres Hauses. Die Betriebliche Gesundheitsförderung soll in unserer Unternehmenskultur verankert werden und bedarf daher der aktiven Beteiligung aller Mitarbeiter. Mit der geplanten Kick-Off-Veranstaltung zur Betrieblichen Gesundheitsförderung und der Unterzeichnung der BGF-Charta im Februar 2020 soll der offizielle Startschuss für die Umsetzung sein. Des Weiteren werden im Frühjahr 2020 zusätzliche BGF-Projekte initiiert, um den Schwerpunkt Bewegung und Mitarbeitergesundheit in den täglichen Arbeitsalltag, aber auch in den privaten Lebensbereich miteinfließen zu lassen.

> „Jeder Kilometer zählt – Österreich radelt“

Im Frühjahr möchten wir an der Initiative „Jeder Kilometer zählt – Österreich radelt“ teilnehmen. Nach dem Motto „Wer seine Wege radelnd zurücklegt, fördert die eigene Gesundheit, ist schneller am Ziel und schont die



Umwelt.“ Ob zur Arbeit, zu Freunden oder in den Kindergarten, jeder Kilometer zählt.

Neben zahlreichen Sachpreisen, die im Rahmen der Aktion zu gewinnen sind, der positiven Auswirkung auf unsere Gesundheit, können wir außerdem noch aktiv unseren Beitrag zum Klimaschutz leisten.

> „Lift ist Gift“

Mit der geplanten Initiative „Lift ist Gift“ wollen wir im LKH Villach ein gesundes Bewusstsein schaffen, den Lift, sofern es nicht unbedingt notwendig ist, zu umgehen. Mit dem aufwärts Treppensteigen können wir unsere Kondition aufbauen, unsere körperliche Belastbarkeit steigern, unsere Muskulatur stärken und unser Herz-Kreislaufsystem aktivieren. Im Sinne des Umweltschutzes können wir



auch mit dieser Aktion positiv auf die Umwelt Einfluss nehmen, in dem wir dadurch weniger Energie verbrauchen.

> „rauchfrei Konzept“

Ein weiteres Anliegen von Prävention und Gesundheitsförderung ist der Nichtrauchererschutz am LKH Villach und die Motivation von Rauchern zu Lebensstiländerungen. Von Seiten unserer Arbeitsmedizinerin, Frau Dr. Christiane Fugger, wurde dahingehend bereits ein „rauchfrei Konzept“ in Abstimmung mit dem in Krankenhausdirektorium erarbeitet, mit dem Ziel alle Gebäudekomplexe und das gesamte Krankenhausgelände rauchfrei zu halten. Im Zuge der ersten Umsetzung sollen eigens gekennzeichnete Raucherzonen im Freien



und überdacht errichtet werden, die sowohl den Mitarbeitern als auch den Patienten zur Verfügung stehen. Zur persönlichen Unterstützung unserer Mitarbeiter bietet einerseits Frau Dr. Fugger individuelle Beratungsgespräche an, andererseits gibt es im Rahmen unserer Kooperationsvereinbarung Tabakentwöhnungsprogramme, die ab Jänner 2020 in Anspruch genommen werden können.

> **Gesunde Küche**

Ein weiterer Schwerpunkt, der ebenfalls aus der Mitarbeiterbefragung abzuleiten war, war die Verpflegung für die Mitarbeiter gesünder zu gestalten. Diese Maßnahme wurde im November umgesetzt. Details finden Sie im entsprechenden Artikel auf der nächsten Seite

gesunde
küche 

> **Vereinbarkeit von Beruf und Familie**

Im Jänner 2019 wurde die KABEG als familienfreundliches Unternehmen ausgezeichnet. Im Rahmen der erfolgten Zertifizierung wurden Aktionsfelder erhoben, in denen bis zur Rezertifizierung unterschiedliche Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie geplant und initiiert werden. Bestehende Angebote sollen sichtbar kommuniziert und neu entwickelt werden. Diese sollen sowohl den Mitarbeitern, als auch den betrieblichen Anforderungen gleichermaßen entsprechen. Um unsere Aktionsfelder im Sinne der Vereinbarkeit Beruf und Fa-

milie und aufgrund der Bedarfserhebung im Rahmen der Mitarbeiterbefragungen zu erweitern, ist es uns auch für die Zukunft ein Anliegen, Themen wie Arbeitszeitmodelle (Mobiles Arbeiten, Sabbatical), Beratung und Coaching von Eltern, Karenzfrühstück etc. zu bearbeiten und bestmöglich umzusetzen.



Projektverantwortliche im Auftrag des
Krankenhausdirektoriums LKH Villach:

Dr. Christiane Fugger (DW 63519)
Nicole Koppandi, BA (DW 61010)
BR Waltraud Rohrer (DW 62772)
Mag. Manuela Tiffner (DW 63986)




Zeit kommt, Zeit geht...
Aber wie? Auch eine Frage des guten Geschmacks...
Das Schützlhoffer-Team wünscht Ihnen eine gute Weihnachts- und Ferienzeit!

SCHÜTZLHOFFER
JÜWELIER
WIEDMANNGASSE 42 • A-5600 VILLACH



Gesund Essen im LKH Villach



Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und jeder einzelne Nährstoff erfüllt lebenswichtige Funktionen im Organismus.

Mit Ende November bietet die Küche des LKH Villachs neben den normalen Menüs jeweils auch immer ein Menü an, das gesunden, modernen Ernährungsempfehlungen zur Mitarbeiterverpflegung entspricht.

> Aktion „Gesunde Küche“

Das LKH Villach nimmt damit an der Aktion „Gesunde Küche“ teil, die ein Gemeinschaftsprojekt mit dem Land Kärnten ist und einen wertvollen Beitrag dazu leisten soll, die Gesundheit aller unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern bzw. aufrecht zu erhalten.

„Es handelt sich bei der Gesunden Küche um einen wichtigen Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung am LKH Villach und um eine weitere Verbesserung unseres Speisenangebots“, freut sich Küchenchef Johann Wascher, der mit seinem Team für die Umsetzung verantwortlich ist.

Gekennzeichnet ist der neue Menüpunkt durch das „Gesunde Küche“-Logo und er scheint im Speiseplan als eigener Menüvorschlag auf.

> Kriterien für gesunde Küche

Eine wichtige Rolle aus ernährungsphysiologischer Sicht spielt das richtige Verhältnis von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten bzw. angemessene Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Wasser. Die Gerichte werden unter diesen Gesichtspunkten vom Küchenteam in Zusammenarbeit mit der hauseigenen Diätologie und dem Land Kärnten nach streng gesundheitsförderlichen Kriterien zusammengestellt:

- ✿ vermehrter Einsatz von frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln
- ✿ Zubereitung mit hochwertigen Ölen und Fetten
- ✿ nährstoffschonende Zubereitungsmethoden
- ✿ sparsamer Umgang mit Fett und Zucker

- ✿ Verwendung von Vollkornprodukten
- ✿ vermehrter Einsatz von Gemüse und Obst
- ✿ vermehrt Fisch oder vegetarische Speisen
- ✿ verminderter Einsatz von Fleisch und Fleischprodukten

> Regionalität

„Schon jetzt kommen ca. 80% der bei uns verarbeiteten Lebensmittel von regionalen Lieferanten und wir versuchen hier immer weiter zu optimieren“, sagt Dir. Deutz, und führt aus, dass es für einen Großabnehmer wie das LKH Villach immer wieder eine Herausforderung ist, regional einzukaufen und trotzdem die Verfügbarkeit zu gewährleisten.

Das Essen im Speisesaal wird jetzt also noch gesünder. Probieren Sie's aus!

Die Kriterien für die Teilnahme an der Aktion „Gesunde Küche“ sind:

- Regionalität und Saisonalität
- Eier aus Freilandhaltung bzw. biologischer Landwirtschaft
- Heimische Fischarten
- Verwendung von Bioprodukten
- Fairtrade Produkte
- Beachtung der Inhaltsstoffe bei Fertigprodukten
- Optimale Mahlzeitenzusammensetzung
- Fettarme Zubereitungsvarianten
- Keine panierten oder in Fett gebackenen Gerichte als Gesundes Menü
- Abwechslung bei der Zubereitung: Verschiedene Sorten Fleisch, Gemüse, Obst, Getreideprodukte
- Wenig bis kein Einsatz von Convenience-Produkten



Frohe Weihnachten

und ein gutes Neues Jahr!

Wir freuen uns, Ihnen gemeinsam mit ihrem Betriebsrat
am 11.12. den Jahreskalender 2020 persönlich zu übergeben.

Ihr ÖBV BeraterInnen-Team



Mag.ª Caroline Minarik-Turner
Landesdirektorin Kärnten
Tel: 0650 / 3826827
caroline.minarik-turner@oebv.com



Julian Seelack
ÖBV Berater
Tel: 0664 / 4164763
julian.seelack@oebv.com

RABATTGUTSCHEIN

Mit Porsche Villach in's neue Jahr!

Wiederum exklusiv für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der
Kabeg LKH Villach gibt es einen **€100,-** Rabattgutschein,
gültig für alle Marken.

Wir sind anders

PORSCHE
VILLACH

Ossiacher Zeile 50, Tel. 04242 / 251 51

Gilt für alle Service-, Wartungs- und Reparaturarbeiten.
Gültig mit Mitarbeiter/-innenausweis vom 1. 1. bis 31. 3. 2020.
Einmalig verwendbar und nicht in bar ablösbar.

Erfolgreicher 2. Tag der Aromapflege



Am 7. November war unser Haus wieder voll, und zwar voll mit Menschen und guten Düften.

Dabei wurden von 10 bis 15 Uhr wertvolle Erfahrungen ausgetauscht über die Aromapflege, die im LKH Villach ja als Ergänzung zur medizinischen und pflegerischen Behandlung intensiv angeboten und angenommen wird.

Über die große Zustimmung im Haus und den Erfolg dieser Veranstaltung freuten sich u.a. Initiatorin OSR Patricia Ventre, eine begeisterte Landeshauptmannstellvertreterin Dr.ⁱⁿ Beate Prettnner und Unterstützerin BRV Waltraud Rohrer und (V.r.n.l.).

Crux-Lauf der Neuro A

Sehr geehrtes Betriebsrat-Team

Ende September haben wir, das Team der Neuro A, beim Crux-Lauf teilgenommen. Es hat viel Spaß gemacht, uns viel Schweiß und Kraft gekostet. Wir waren unseren Grenzen ganz nah und unser Teamwork konnten wir perfektionieren. Schlamm, Drauwasser, Strom und vieles mehr konnten uns nicht aufhalten. Deshalb ist es jetzt höchste Zeit, euch daran teilhaben zu lassen und unseren Dank

für die Übernahme des Nenngeldes auszusprechen. Anbei einige Fotos vom Lauf, Bilder sagen mehr als tausend Worte.

Wir sind fürs Jahr 2020 voll motiviert erneut am Crux-Lauf teilzunehmen und hoffen auf eure Unterstützung. Mit sportlichen Grüßen im Namen aller Teilnehmerinnen

Die Neuro A Ninja Turtles



Hätten Sie gewusst, dass...?

...es rund um den Globus Winter-sportregionen gibt, die es aufgrund ihrer Besonderheit wert sind genannt zu werden

Mauna Kea (Hawaii)

So paradox es klingen mag, gibt es tatsächlich ein geniales, aber anspruchsvolles Wintersportgebiet. Der Gipfel des Mauna Kea liegt 4025 Meter über dem Meeresspiegel und ist von Dezember bis März mit Schnee bedeckt. Hinauf geht es mit dem Auto und je nach Wetterlage sind zwei bis drei Abfahrten möglich. Die Pisten sind nicht präpariert und für Anfänger eher nicht geeignet. Dazu gibt es um die 80 Strände mit schwarzem Lava- oder grünem Olivinsand, die nach der sportlichen Betätigung zum Entspannen einladen.

Gulmarg (Indien)

Gulmarg liegt im indischen Teil Kaschmirs an der Grenze zu Pakis-

tan. Die Anreise ist, auch für indische Verhältnisse, abenteuerlich. Gleichwohl lockt das Skigebiet Winter für Winter Zehntausende Touristen an. Warum? Weil es als sicher gilt - dank seiner Abgeschiedenheit und der Anwesenheit indischer Hochgebirgssoldaten. Und weil es hier sensationelle Offpiste-Möglichkeiten gibt, also unpräparierte und unberührte Hänge, die Europa in dieser Güteklasse nicht zu bieten hat. Die Infrastruktur ist bescheiden: Eine einzige Seilbahn führt zur 3980 Meter hoch gelegenen Bergstation, der Strom fällt hin und wieder aus, und mit dem „Grand Muntaz“ gibt es nur ein empfehlenswertes Hotel. Abenteuerer und Freerider werden hier aber auf ihre Kosten kommen (www.ski-himalaya.com).

Jbel Oukaïmeden (Marokko)

Im marokkanischen Atlasgebirge

finden sich Schnee und Skipisten. Das höchste Skigebiet dort, Jbel Oukaïmeden, bietet zwischen 2600 und 3200 Metern fünf Schlepplifte, einen Sessellift und reichlich Exotik. Statt Glühwein trinkt man hier Pfefferminztee zum Aufwärmen, die Skiausrüstung im hiesigen Skiverleih wirkt vorsintflutlich, und die wintersportlichen Fähigkeiten der Einheimischen sind, gelinde gesagt, überschaubar, weshalb ein gehöriger Sicherheitsabstand zu empfehlen ist.

Eine Wärmflasche gehört unbedingt ins Gepäck, denn vor allem nachts wird es hier empfindlich kalt, auch in den Hotels, deren Heizungen nicht immer mitteleuropäischen Ansprüchen genügen. Großer Vorteil von Jbel Oukaïmeden: Der Tagespass kostet unter zehn Euro, und Marrakesch liegt nur rund 70 Kilometer entfernt (www.marrakech-info.com).

XXXLutz Die Nr. 1 in Villach

XXXLutz
DIE NUMMER 1

XXXL Geschenkk Ideen
Noch nicht das passende Geschenk gefunden?
Mit XXXLutz Gutscheinen schenken Sie Individualität!
Erhältlich an der Kasse.

XXXL Gutscheine
50
XXXL Gutscheine
100

Schnelle Hilfe – Wir betreuen Ihr krankes Kind

Wenn das eigene Kind unerwartet krank wird und man die Betreuung berufs- oder ausbildungsbedingt nicht selbst übernehmen kann, werden Mütter und Väter organisatorisch vor große Herausforderungen gestellt.

Vielleicht ist der Pflegeurlaub für dieses Jahr schon aufgebraucht und es ist auch keine geeignete Vertrauensperson zur Stelle, die sich kurzfristig um den erkrankten Sprössling kümmern kann? Im Familienreferat des Landes Kärnten gab es immer wieder Anfragen nach Unterstützung. „Das hat uns dazu veranlasst, ein leistbares Konzept zum Wohle eines jeden erkrankten Kindes auf die Beine zu stellen, um Familien bestmöglich zu entlasten und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu unterstützen“, so Landesrätin Sara Schaar.

„Was Familien brauchen, ist eine schnelle, verlässliche Betreuung in



Akutsituationen. In Zusammenarbeit mit der AVS, der Arbeitsvereinigung der Sozialhilfe Kärnten, starten wir nun das Pilotprojekt „Schnelle Hilfe – Wir betreuen Ihr krankes Kind“, erklärt die Familienreferentin.

Nach einer Eltern-Informationskampagne, die auch über die Familienkarte, welche in weiterer Folge über das Bürgerservice des Landes ausgegeben werden soll, im Oktober laufen soll, wird mit den Betreuungsleistungen im November gestartet – und das in Klagenfurt/Umgebung, Villach/Umgebung und Spittal/Umgebung.

Schaar: „Die Pilotphase, für die das Land 95.000 Euro in die Hand nimmt, ist für ein Jahr angedacht, in welcher ständig evaluiert und das Angebot nach den Bedürfnissen der Familien angepasst wird.“

Das Versicherungsmodell soll nach dem Beispiel der Steiermark nach der Pilotphase auf ganz Kärnten ausgedehnt und wenn möglich in die Familienkarte integriert werden.

> **Ausgebildete Elementarpädagoginnen**

Zum Einsatz kommen mobile ausgebildete Elementarpädagoginnen und -pädagogen mit langjähriger Erfahrung, die sich professionell und liebevoll um erkrankte Kinder kümmern – und das zuhause, in ihrem vertrauten Umfeld.

Die krankheits- und altersgerechte Betreuung wird für Kinder von 0 bis 13 Jahren angeboten und kann pro Tag für mindestens fünf Stunden und maximal zehn Stunden – in der Zeit von 7 bis 20 Uhr – in Anspruch genommen werden, führt Peter Abraham, Fachbereichsleiter der AVS, aus. Der Kostenbeitrag beträgt 7 Euro pro Stunde. Das Versicherungsmodell in der Steiermark bietet mit einem Kostenbeitrag von 14,50 Euro pro Monat Familien die Möglichkeit, bis zu 30 Stunden im Jahr rückerstattet zu bekommen, was auch für Kärnten, zu günstigeren Konditionen, angedacht wird. Damit helfen wir sowohl den Kindern als auch den Eltern. (Quelle: LPD Klagenfurt)



Fit für „daham“



und im Beruf

W

ohltuender Wärmespender der besonderen Art:

G

lühwein/Punsch bringt's


Glühwein oder Punsch ist aufgrund des Alkoholgehaltes und der speziellen Gewürzmischung ein Wärmespender der besonderen Art.

Die Kombination von den besonderen Gewürzen ist das „Non plus Ultra“

Hitze lässt den Alkohol verdampfen

Bei Temperaturen über 80°C verdampft teilweise der Alkohol, also eher vorsichtig ziehen lassen.

Achtung Suchtpotential

In Österreich gelten etwa **340.000 Menschen als alkoholkrank**, knapp **735.000 Österreicher konsumieren Alkohol regelmäßig in einem gesundheitsschädlichen Ausmaß**.

Zimt, Sternanis, Koriander, Nelke... sind wärmende Gewürze, also bitte nicht nur für den Geschmack reichlich verwenden

Manche mögen es heiß

Kreativität kennt keine Grenzen, das ist auch beim Punsch zubereiten so. Ob mit Fruchtsaft verfeinert oder mit Likör beziehungsweise Schnaps versetzt, **alles ist möglich**.



Schwarztee oder Früchtetee, alles ist möglich. Manche mögen es fruchtig, andere lieben es herb, die Kombination von Wein mit Tee macht den Punsch weniger alkoholhaltig und bringt ein besonderes Aroma.

1/3 der in Österreich getrunkenen Alkoholmenge trinken Alkoholranke,

1/3 Personen mit „problematischem Alkoholkonsum“

1/3 Personen mit unbedenklichem Trinkverhalten

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (Hg.): Handbuch Alkohol Österreich 2011

Ohne Kalorien geht's halt nicht

Eine 200ml Tasse Punsch liefert doch rund 300kcal, geliefert vom Zucker oder Saft und natürlich vom Alkohol.

Hier ist Kreativität gefragt.

Zucker, Karamell oder Honig, alles ist möglich. Energiebewusste oder Menschen die Zucker meiden müssen/wollen können natürlich auch Süßstoff oder Stevia zum Süßen verwenden.



Warme Kleidung ist gefragt:

Der Alkohol hat eine **erweiternde Wirkung** auf unsere Blutgefäße, das bedeutet, unser Körper durchblutet die äußeren Stellen des Körpers wieder stärker. Vom Gefühl her ist uns wärmer, obwohl damit unser natürlicher Kälteschutz lahmgelegt wird und dadurch unser Körper stark auskühlt.

Tipp vom Verfasser:

Also warm anziehen oder auch gegenseitig wärmen



KÄRNTEN
THERME
Warmbad-Villach

therme &
sauna

KärntenTherme – der Mittelpunkt blauenasser Lebensfreude!

FUN – Wasserspiele & Rutschenflüge für Erlebnisdurstige. SPA – Sauna, Massage & Beauty für Wellnessverliebte. Täglich von 09:00 bis 22:00 Uhr in Warmbad-Villach.

www.kaerntentherme.com

JETZT
GUTSCHEINE
ONLINE
KAUFEN



GLOBO GYM
DEIN FITNESSCLUB IN VILLACH

KABEG Angebot

Bei Abschluss einer Mitgliedschaft keine Start-up und Einschreibgebühr!



Ossiacher Zeile 39, 9500 Villach
04242 39893 | office@globo-gym.at



Wandertag der Unfall-Ortho

Um dieses Ziel umzusetzen, brauchte Gerti Lerchner Freunde, Bekannte und Kollegen. Am 29. Juni fuhren Sie dann nach Matri in Osttirol ins schöne Tauerntal zum Innergschlöss, dem Abschluss vom Nationalpark Hohe Tauern. Dort konnte das Team bei traumhaftem Wetter und wolkenlosem Himmel einen wunderschönen, unvergesslichen Tag erleben. Die Resonanz aller Beteiligten: „Unsere Gemeinschaft wurde gestärkt, Kraft und Energie wurden getankt und unsere Seelen haben gelacht!“ So beschrieb es Gerti Lerchner im Dankesbrief an den BR, der diesen Wandertag finanziell unterstützte. Wir sagen auch danke für die Fotos und den Bericht!



Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Gewerkschaft öffentlicher Dienst Sektion 9 (Gesundheitsgewerkschaft), Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt

Für den Inhalt verantwortlich: Betriebsratsvorsitzende des LKH Villach, Waltraud Rohrer, Nikolaigasse 43, 9500 Villach. **Blattlinie:** periodische Zeitschrift zur Information der MitarbeiterInnen des LKH Villach

Redaktion: BR-Stv. Michael Orasch, Christian Wiedenig

Druck und Layout: Gerin Druck GmbH, 9501 Villach

Erscheinungsweise: vierteljährlich und nach Bedarf zusätzlich

FAHRSCHULE

Molden

Widmannngasse 2 ☎ 04242 / 25397

WEIHNACHTSKURS
ab Freitag, 13. Dezember
und
ab Montag, 23. Dezember

✓ Einstieg jederzeit!
✓ Bestpreisgarantie



www.fahrschule-molden.at
facebook.com/fahrschulemoldenvillach

11. Maronifest

Bei traumhaftem Herbstwetter kamen über 300 Bedienstete der Einladung vom Betriebsrat zu seinem 11. Maronifest nach. Albin Knauder und Horst Freunschlag brieteten in perfekter Teamarbeit 75 Kilo Maroni, die bis auf die letzte gemeinsam mit ausgewählten Weinen genussvoll vertilgt wurden. Apropos Weine: Der Trend geht eindeutig zu Rosé und Weiß, vielleicht auch aufgrund der warmen Temperaturen. Der Betriebsrat bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfern und freut sich schon auf nächstes Jahr.



24h Kärntens erste 24 Stunden Textilreinigung
24 Stunden Kleidung abholen und abgeben **24h**

Sparen Sie 5% bei Selbstabgabe

Fa. masser blütensauber - immer für Sie da!

Exklusivangebot für KABEG Mitarbeiter

Bis 31.12.2019 eine Masser Kundenkarte beantragen und als KABEG Mitarbeiter € 10,- Guthaben (statt € 5,-)

geschenkt bekommen!

Bei der Fa. masser blütensauber können Sie bequem rund um die Uhr, also 24 Stunden täglich, Ihre Wäsche abgeben und abholen. Entweder zu den Öffnungszeiten bei einer unserer freundlichen und sympatischen Mitarbeiterinnen oder außerhalb der Öffnungszeiten über unsere **24h Anlage**.

Die Anträge für die Masser Kundenkarte liegen beim Betriebsrat auf.

Also, nichts wie hin, schnell ausfüllen und 2% Stammkundenrabatt und 2% Rabatt bei Vorauszahlung genießen!

masser
blütensauber
waschen, reinigen, bügeln, nähen

wir holen, waschen, reinigen,
bügeln, nähen und liefern.

Italienerstraße 18-20, 9500 Villach
Tel: 04242/ 241 85
Mail: office@masser.co.at

www.masser.co.at



KOMBITICKET AB € 13,50.-

Dem Betriebsrat des LKH Villach ist es gelungen, Sondertarife für das Skigebiet GOLDECK für alle unsere Bediensteten zu erwirken. Im Tageskartentarif ist zusätzl. noch ein 2 Std. Aufenthalt in der „drautal perle“ und 90 Min. klettern in der Kletterhalle Mühlendorf enthalten (Kombi-Ticket).

WINTER Sondertarif Tageskarten für LKH-Bedienstete

	Erwachsene	Jugend	Kinder
09:00 Uhr	31,00	24,00	15,50
bis 13:00 Uhr	28,00	22,00	14,00
ab 12:00 Uhr	27,00	21,00	13,50

SOMMER -15% auf die Berg- & Talfahrt für LKH-Bedienstete
Nur unter Vorlage eines gültigen LKH-Mitarbeiterausweises gültig.

Betriebstage: 13.12.2019 – 29.03.2020
Öffnungszeiten: täglich von 9.00 bis 16.00 Uhr

Goldeck Bergbahnen GmbH
Schwaig 38, 9805 Baldramsdorf
+43 (0) 47 62 / 28 64
office@sportberg-goldeck.com
www.sportberg-goldeck.com

Follow us on
f @GoldeckMeinSportberg

QUICK INFO

- 25 km **bestens präparierte, Skipisten aller Schwierigkeitsgrade**
- **Moderne Beförderungsanlagen**, mit zuvorkommenden Personal
- **KINDERLAND Übungsgelände**
- **8 Einkehrmöglichkeiten** -
- **MILLET RISE UP Skitouren Lehrpfad** mit **LVS Training Park**
- **Schneeschuhwanderrouten**
- **Freeride Area**
- **Freies W-LAN** an 4 Hotspots
- **Online-Ticket**
- **Kombi-Ticket**

Direkt an der Talstation:

- **Skischule, Skiverleih und Skiservice**
- **Bergsportshop** mit **Tourenski & Schneeschuh Verleih**
- **Großer gratis Parkplatz**
- **Villach 30 Min. | 40 km**

KOFLA HONE:
„Jå wås manst,
wås då los is!“

GOLDECK
MEIN SPORTBERG

SPITTAL/DRAU | KÄRNTEN | WWW.SPORTBERG-GOLDECK.COM

Verlagspostamt 9020 Klagenfurt
Aufgabepostamt 9500 Villach / P.b.b.
Zulassungsnummer: GZ 02Z033543

Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an
LKH Villach Betriebsrat
Nikolaigasse 43, 9500 Villach

