



# Diex



mein sonnenort in **KÄRNTEN**

Gemeindezeitung Diex



## Geschätzte DiexerInnen und Diexer, liebe Jugend,

Die aktuellen Nachrichten über den Russland-Ukraine-Krieg sind allgegenwärtig und beeinflussen stark unseren Alltag. Seien es die Preissteigerungen, angefangen bei den Lebensmitteln, Strom, Heizmaterial, bis hin zu den Treibstoffen, welche uns finanziell stark belasten.

Für uns als Gemeinde wird die Zukunft auch eine große Herausforderung. Geplante Vorhaben werden gut überdacht und auf die entsprechende Notwendigkeit überprüft. Oberste Priorität aus Sicht der Gemeinde hat bei den derzeit geplanten Vorhaben die **Sanierung der Bildungseinrichtung** mit Volksschule und Kindergarten, welche eine Investition in die Zukunft bedeutet. Die Kostenschätzungen aus der Ausschreibung sehen eine Steigerung der Umbaukosten auf ca. 4,9 Mio Euro vor.

In einem Telefonat am 04.10.2022 mit der Gemeindeabteilung beim Land Kärnten, welche über den Schulbaufonds befindet, wurde mir mitgeteilt, dass die abgegebenen Angebote aus der Ausschreibung so nicht finanzierbar sind. Die Teuerung ist dermaßen groß, dass seitens des Fördergebers (Kärntner Schulbaufonds) die Auszahlung der 75% auf die Gesamtsumme (inkl. Teuerung, welche sich in den letzten Planungsmonaten mit bis zu 60% niederschlägt) nicht zugesichert werden kann. Daher wird seitens des Kärntner Schulbaufonds eine neuerliche Ausschreibung verlangt. Der Gemeinde ist es untersagt, Auftragsvergaben zu tätigen, bevor wir keine neue Förderzusage (derzeit nur die Förderzusage von 1,6 Mio Euro - aufgrund der Preissteigerung benötigen wir über den Schulbaufonds jedoch 3,0 Mio Euro) haben. Laut der Gemeindeabteilung sollte die neuerliche Ausschreibung im Jänner erfolgen und einen Baubeginn mit März ermöglichen. Seitens der Gemeinde wird dennoch alles daran gesetzt, dass mit Beginn des nächsten Schuljahres ein Bezug der neuen Räumlichkeiten möglich wird. Wir haben auf einen Baustart noch im Herbst 2022 hingedrängt, jedoch hat uns die derzeitige Situation, wie vielen anderen leider auch, negativ in die Karten gespielt.

Unter **Einbindung ALLER Gemeinderäte** wird bei der nächsten Gemeinderatssitzung die weitere Vorgehensweise beraten

Vor kurzem starteten die Diexer Kinder in ein neues Kinderbildungs- und Betreuungsjahr. Für die Kinder, Eltern, Pädagogen und Lehrer ist dies mit vielen Änderungen verbunden, da der bevorstehende Umbau der Bildungseinrichtung eine Umsiedlung in das ehemalige Gasthaus Kramer erforderte. Wir haben seitens der Gemeinde alles Mögliche getan, um ein vernünftiges



Arbeit bei den Umbauarbeiten leistete, sowie dem Reinigungspersonal und Lehrpersonal für deren Einsatz. Ich wünsche den Kindern, Pädagogen und Lehrern einen guten Start ins neue Bildungsjahr. Derzeit wird mit dem Land über mögliche zusätzliche Förderungen verhandelt. Ein Teil wurde über ein EU Projekt erfolgreich gesichert.

Die Sanierung des ehemaligen **Lagerhausgebäudes** wurde als Kleinprojekt eingereicht und ebenfalls als förderwürdig bewertet.



Eine förderteknische „Meisterleistung“ war definitiv die Anschaffung eines **Kommunaltraktors** mit Böschungsmäher, Freischneider, Frontlader, und Schneestangen-setzgerät (Anschaffungskosten 160.000 Euro). Durch die Interkommunale Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Völkermarkt konnten wir eine optimale Förderquote von fast 80% lukrieren. Ebenso neu angeschafft wurde ein Viehanhänger.



Weitere Aktivitäten seitens der Gemeinde waren der Kinderschwimmkurs, der gemeinsame Vortrag mit der Polizei – Gemeinsam Sicher, der Tag der Sonne mit E-Geräte-Ausstellung, der Aktionstag in der Wald-erlebniswelt sowie Familientag uvm...

Für den Herbst sind noch ein **Gesundheitsnachmittag** mit einem umfangreichen Programm sowie ein Vortrag zum Thema **Rückenfit** geplant. Auch der **WILL FIT Wandertag** findet heuer wieder statt. Herzlichen Dank an Willi Pinter für die Organisation des Wandertages sowie auch für die Durchführung des Gesundheitsturnens.

In aller Munde war die Investition der Fam. Kitz, welche über 8,5 Mio. € in den **neuen Petschnighof** investierte. Die ausgezeichneten Nächtigungszahlen und die Einnahmen aus der Kommunalsteuer sind auch für die Gemeinde sehr wertvoll. Ich wünsche ihnen weiterhin viel Schaffenskraft und Erfolg bei der Führung des Tourismusbetriebes.



Erfreulich waren heuer wieder die zahlreichen Veranstaltungen (u.a. **70 Jahre Landjugend Diex**, **50 Jahre Großes Diexer Volksfest** bis hin zu **100 Jahre Freiwillige Feuerwehr Grafenbach**) unserer aktiven Vereine und Organisationen, welche endlich wieder ohne Auflagen stattfinden konnten. **Danke** allen Besuchern, welche durch ihre Anwesenheit ihre Unterstützung ausdrückten und **Danke** allen Ehrenamtlichen für Euren Einsatz und alles Gute weiterhin.



Einen schönen Herbstanfang wünscht



Euer Bürgermeister

*Anton Napetschnig*



## Rentenantrittsfeier Sophie Serschen

Am 1. Juni 2022 ging unsere Mitarbeiterin Sophie Serschen, die am 1. Jänner 1993 in den Gemeindedienst eintrat, in den Ruhestand.

Beim Messnerwirt gab es mit den Kollegen eine Rentenantrittsfeier. Vor ihrer Tätigkeit in der Gemeinde Diex war sie bereits bei einigen privaten Radio-Stationen als Moderatorin tätig. Ihre große Liebe war schon immer der Schlager – ihr fundiertes Musikwissen stellt sie jetzt wieder 1 x im Monat als Gastmoderatorin beim Kult-Sender Radio Uno in der Sendung „Schlager-Cocktail“ unter Beweis.

Die beste Schlagermusik sowie nationale als auch internationale Oldies online hören im kostenlosen Internet-Sender „Radio Uno“ – [www.radiouno-kaernten.at](http://www.radiouno-kaernten.at)

MO – Fr: 17.00 Uhr – 19.00 Uhr: Feierabend  
 SA: 17 – 19 Uhr: Mit Musik ins Wochenende; 1 x im Monat:  
 Die besten Oldies aller Zeiten (14 – 17.00 Uhr)  
 SO: 14 – 17 Uhr: Schlager-Cocktail; 1 x im Monat



## Kärnten Bonus 2022

### Zweck der Förderung

Ziel ist die Unterstützung von rd. 50.000 Kärntner Haushalten im niedrigen Einkommenssegment, wie Sozialhilfe-, Wohnbeihilfe-, Familienzuschuss-, HeizzuschussbezieherInnen, AusgleichszulagenbezieherInnen, Personen in Haushalten mit niedrigerem AMS- oder Notstandshilfebezug sowie von allen sonstigen Haus-halten, die von niedrigen Erwerbseinkommen leben müssen.

### Höhe des Netto-Einkommens

Die Netto-Einkommensgrenzen betragen für den

Kärnten Bonus 2022 in Höhe von **€ 200,00**

	Einkommensgrenze (netto monatlich ohne Sonderzahlungen)
bei Alleinstehenden / Alleinerziehern	<b>€ 1.328,-</b>
bei Haushaltsgemeinschaften von zwei Personen (z.B. Ehepaare, Lebensgemeinschaften, Elternteil mit volljährigem Kind)	<b>€ 1.992,-</b>
Zuschlag für jede weitere im gemeinsamen Haushalt lebende Person (auch Minderjährige)	<b>€ 400,-</b>

Persönliche Antragstellung bei der Hauptwohngemeinde (Beginn der Antragsmöglichkeit analog Heizzuschussaktion, voraussichtlich mit 01.10.2022)!

## Kärntner Heizkostenunterstützung 2022/2023

### Zweck der Förderung

Die Gewährung einer Heizkostenunterstützung für die folgende Heizperiode.

### Höhe des Einkommens

Die Einkommensgrenzen (inkl. Pensionsanpassung im Jänner 2023) betragen für die

Heizkostenunterstützung in Höhe von <b>€ 180,00</b>	
	Einkommensgrenze (monatlich)*
bei Alleinstehenden / Alleinerziehern sowie bei alleinstehenden PensionistInnen, die mindestens 360 Bei- tragsmonate der Pflichtversicherung aufgrund einer Erwerbs- tätigkeit erworben haben (Pensionsbonus / Ausgleichszu- lagenbonus)	<b>€ 1.100,-</b>
bei Haushaltsgemeinschaften von zwei Personen (z.B. Ehe- paare, Lebensgemeinschaften, Elternteil mit volljährigem Kind)	<b>€ 1.560,-</b>
Zuschlag für jede weitere im gemeinsamen Haushalt lebende Person (auch Minderjährige)	<b>€ 270,-</b>

Heizkostenunterstützung in Höhe von <b>€ 110,00</b>	
	Einkommensgrenze (monatlich)*
bei Alleinstehenden / Alleinerziehern	<b>€ 1.250,-</b>
bei Haushaltsgemeinschaften von zwei Personen (z.B. Ehe- paare, Lebensgemeinschaften, Elternteil mit volljährigem Kind)	<b>€ 1.730,-</b>
Zuschlag für jede weitere im gemeinsamen Haushalt lebende Person (auch Minderjährige)	<b>€ 270,-</b>

\* Alle Beträge auf die zweite Zehnerstelle gerundet

Anträge auf Gewährung der Heizkostenunterstützung können vom

**03. Oktober 2022 bis einschließlich 28. April 2023**

bei der zuständigen Wohnsitzgemeinde eingebracht werden.

IN Diex DA IST WAS LOS!



Backhendfest der Senioren



Diexer Kirchtag



Feuerwehrfest Diex



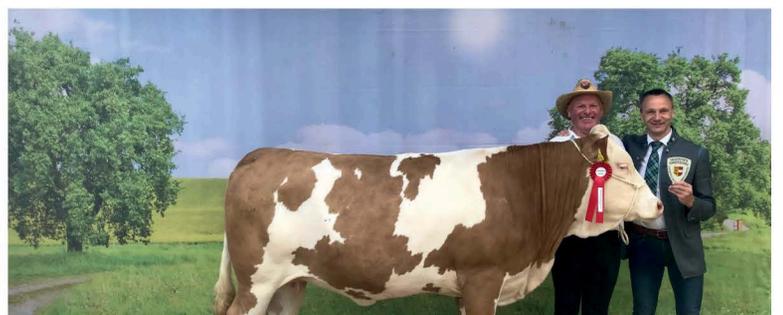
Feuerwehrfest Haimburgerberg mit Fire-Disco



Feuerwehr Landesmeisterschaft in St. Andrä - mit dabei: die Bewerbungsgruppe der FF Diex und die FF Haimburgerberg



Wald und Wiesenfest der FF Greutschach-Kaunz



Rinderschau 2022 - LFS Goldbrunnhof



Vortrag Pensionisten 51plus



Schwimmkurs 2022



Kirchtag in Grafenbach



Vortrag der Trachtengruppe

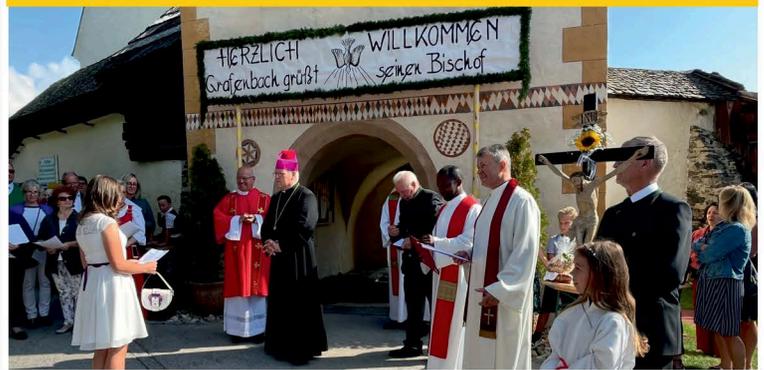


Firmung in Grafenbach

# Gästeehrungen



oben: Gästeehrung Pension Kreuter  
unten: Gästeehrung Petschnighof



Familiennachmittag in Diex



## Vorstellung Pflegekoordination

### Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Diex!

Mein Name ist Melanie Hassler, MA, ich bin Sozialarbeiterin und seit 01.02.2022 im Rahmen des Projektes der Pflegenahversorgung als **Pflegekoordinatorin** zuständig für die Stadtgemeinde Völkermarkt sowie für meine ehemalige Heimatgemeinde Diex.

Die Pflegekoordination ist ein kostenfreies Serviceangebot, welches sich speziell an ältere Menschen und betreuende Angehörige richtet. Hauptziel ist, das selbstständige Wohnen in den eigenen vier Wänden trotz Hilfe- und Pflegebedürftigkeit möglichst lange aufrechtzuerhalten. Sie können meine Beratung nach Terminvereinbarung bei Ihnen zu Hause, telefonisch oder auch am Gemeindeamt in Diex in Anspruch nehmen.

#### Mein Angebot:

- Information über Unterstützungsmöglichkeiten und Angebote in den Bereichen Gesundheit, Pflege und Soziales (Kärnten- Bonus, Anti- Teuerungs- Bonus, Barrierefreie Umbauarbeiten z.B. Badezimmer etc.)
- Hilfe bei Antragstellungen jeglicher Art (Pflegegeldanträge, Behindertenparkausweis, Behindertenpass, Rezeptgebührenbefreiung, Hilfsmittel und Heilbehelfe wie etwa Pflegebetten, Rollstühle oder Rollatoren etc.) sowie für die Inanspruchnahme von Entlastungsangeboten (Kurzzeitpflege, Urlaub für pflegende Angehörige, finanzielle Förderung der Ersatzpflege, Pflegegeldförderung etc.)
- Unterstützung bei der Organisation des Betreuungsalltages (Informationen rund um die Inanspruchnahme von mobilen Diensten, 24-Stunden-Betreuung, Demenzaustattung, regionale Institutionen, Vorträge und Vereine)
- Wenn der Bedarf eines ehrenamtlichen Besuchsdienstes besteht, diesen zu vermitteln;

Neben individueller und persönlicher Beratung ist es mir auch ein wichtiges Anliegen, eine **Ehrenamtsgruppe** aufzubauen, welche

Besuchsdienste, Arztfahrten, Einkaufsfahrten, Friedhofs- und Pflegeheimbesuche, Spielenachmittage oder Spaziergänge mit Diexer Gemeindegänger\*innen übernehmen, die bei diesen Aktivitäten Unterstützung benötigen.

Seitens des Landes wird das soziale Engagement der ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen wie folgt gefördert:

Absicherung der ehrenamtlichen Tätigkeit mittels Haft- und Unfallversicherung

- Refundierung des amtlichen Kilometergeldes für Fahrten im Zusammenhang mit der ehrenamtlichen Tätigkeit
- Anleitung durch die Pflegekoordinatorin, Einzel- und Gruppengespräche sowie Supervision
- Begleitende Basisschulung zu Themen wie 1. Hilfe-Maßnahmen, Hygiene- und Schutzbestimmungen, Umgang mit Menschen mit demenzieller Entwicklung, Aktivierung etc.

Über das Ausmaß Ihres ehrenamtlichen Engagements entscheiden Sie!

Die Umsetzung der Pflegenahversorgung erfolgt in Kooperation mit den Gemeinden, dem Sozialhilfeverband, der Bezirkshauptmannschaft sowie der Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege des Landes Kärnten.

Ich freue mich auf Ihre Anfragen und stehe für nähere Informationen gerne zur Verfügung!

#### Kontakt:

**Frau Hassler Melanie, MA**

**Tel.: 0664 8547 705**

**E-Mail: melanie.hassler@vk-gv.at**



Einladung  
zur

## 10.-Oktober-Feier

am Montag, den 10. Oktober 2022

um 19:00 Uhr beim neuen Gedenkstein vor dem Gemeindeamt in **DIEX**

Mitwirkende: KAB—Ortsgruppe Diex, Feuerwehren der Gemeinde,  
Volksschule Diex, Vereine der Gemeinde

#### Ablauf:

1. Begrüßung durch Bürgermeister Anton Napetschnig
2. Totengedenken
3. Kranzniederlegung beim Kriegerdenkmal
4. Vorstellung des Abstimmungswanderweges
5. Festansprache
5. Schlussworte
6. Kärntner Heimatlied 1. und 4. Strophe

Musikalische Umrahmung durch den



Musikverein Hainburg

Anschließend kleiner **Imbiss** im  
Generationsraum.

Der Abwehrkämpferbund – Ortsgruppe Diex und die Gemeinde Diex freuen sich auf ein gemeinsames Gedenken.

Wir bitten die Bevölkerung, die Häuser aus diesem Anlass zu beflaggen!

LAND KÄRNTEN



100 Jahre Kärntner Volksabstimmung  
Ein Land in Zeitreisen und Perspektiven

## „Diexer Goldbank“

Verweile und genieße, sei ein Teil der  
wärmenden Sonnenstrahlen

Unter diesem Motto gestalteten die Kinder der  
Volksschule Diex in den vergangenen Tagen mit  
der Künstlerin Gudrun Zikulnig eine kunstvolle  
Sitzbank, die Teil des  
Abstimmungswanderweges wird.



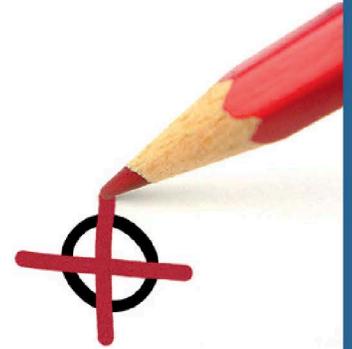
# Bundespräsidentenwahl 2022

Am Sonntag, dem **9. Oktober 2022** findet die Wahl des Bundespräsidenten statt

## Wahlkarten

Wahlkartenanträge können ab sofort

- persönlich/mit Vollmacht im Gemeindeamt bis Freitag, 7. Okt. - 12:00 Uhr
- schriftlich (Ausweiskopie beilegen) bis Mittwoch, 5. Okt.  
Wählerverständigungskarte ausfüllen & retournieren bis Mittwoch, 5. Okt.
- Online unter [www.wahlkartenantrag.at](http://www.wahlkartenantrag.at) bis Mittwoch, 5. Okt. gestellt werden.



## Wahllokale und Wahlzeiten

Wahlsprengel	Wahllokal	Wahlzeit	Verbotzone
Diex 1	Gemeindeamt Diex Diex 25	<b>8.00 bis 13.00 Uhr</b>	50 Meter im Umkreis um das Wahllokal
Diex 2-Grafenbach	Rüsthau Grafenbach 73	<b>9.00 bis 12.00 Uhr</b>	„-
Diex 3 - Haimburgerberg	Rüsthau Haimburgerberg 111	<b>9:00 bis 11:00 Uhr</b>	„-
Diex 4 - Obergreutschach	Nebengebäude Grilz Obergreutschach 141	<b>9:00 bis 11:00 Uhr</b>	„-
fliegende Wahlkommission		wie Sprengel Diex 1	

## Flohmarkt in der Volksschule Diex

Aufgrund der Sanierung der Volksschule und des Kindergartens werden die Gebäude geräumt. Es können alte Gegenstände und Raritäten gegen eine freiwillige Spende erworben werden.

**Wann? 21. Oktober 2022**  
zwischen 14:00 und 16:00 Uhr  
**Wo? Volksschule Diex**



Mach mit bleib Fit

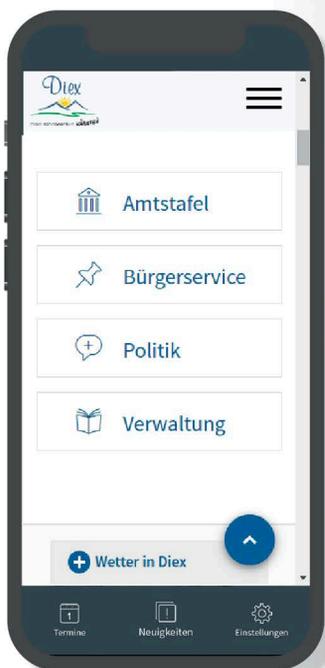
Vom wollen und warten zu erkennen und starten!

**Gemeinsam Bewegen in Diex**

**Wo: Sitzungssaal der Gemeinde Diex**  
**Wann: Jeweils Donnerstag 19.30 bis 20.30 Uhr**  
(Einstig jederzeit möglich!)

Mitzubringen sind gemütliches Gewand und viel Freude an der Bewegung. Für Frauen und Männer aller Altersgruppen

Bei Fragen Tel. 0664/1200053 [wpinter@willfit.at](mailto:wpinter@willfit.at)  
oder am Gemeindeamt in Diex



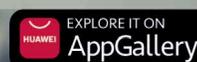
## Blitzschnell informiert!

**Neue App für rasche Kommunikation  
mit dem GemeindebürgerInnen**

Mit Geko digital immer auf dem aktuellsten Stand

Unter dem Namen Geko digital ist die neue Gemeinde App ab sofort in den App Stores für Android, iOS und auch Huawei-Geräte erhältlich.

Geko digital App – die Gemeinde in der Hosentasche  
Nach dem Download der App stehen unseren Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürgern alle Termine, Neuigkeiten und Kundmachungen unserer Gemeinde jederzeit transparent und nutzerfreundlich zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es durch die neue App die Möglichkeit, jederzeit in besonders wichtigen Situationen mit Push-Nachrichten sofort informiert zu werden. So kann die Gemeinde auch in Krisensituationen sehr rasch dafür sorgen, dass die entscheidenden Informationen so schnell als möglich bei den Bürgerinnen und Bürgern ankommen.



QR Code scannen  
und APP downloaden!



## Maßnahmen für einen geordneten Winterdienst

Um die Schneeräumung im kommenden Winter wieder reibungslos durchführen zu können, werden alle Wegerhalter eindringlich ersucht, an ihren Zufahrtsstraßen folgende Maßnahmen zu treffen:

- ❖ **Beseitigung sämtlicher Hindernisse (Steine, Sträucher, Bäume, Äste usw.) an den Fahrbahnen und Bankett- bzw. Böschungsbereichen (3m Breite und 3m Höhe zum Schieben erforderlich);**
- ❖ **Anbringen von Schneestangen im entsprechenden Abstand zur befestigten Fahrbahn (beidseitig der Weganlagen);**  
Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Schneeräumung bei Fehlen von Markierungsstangen aus Sicherheitsgründen eingestellt werden muss.
- ❖ **Besondere Hindernisse (Einfriedungen, Sockel, Grenzsteine etc.) sind zu markieren, damit Beschädigungen an diesen Einrichtungen wie auch an den Einsatzfahrzeugen hintangehalten werden;**
- ❖ **Herstellen von Schneefangzäunen an den durch Verwehungen gefährdeten Straßenbereichen;**  
Räumungsmaßnahmen, deren Durchführung ausschließlich auf das Fehlen von Schneefangzäunen zurückzuführen sind, müssen künftig in Rechnung gestellt werden.
- ❖ **Für Schäden auf Schotterstraßen (z.B. aufgrund von aufgeweichtem Boden) bzw. Materialablagerungen auf den angrenzenden landwirtschaftlichen Kulturflächen wird seitens der Gemeinde bzw. der Schneeräumbeauftragten keine Haftung übernommen;**



Die Räumung des Straßennetzes erfolgt nach **Priorität und Straßenkategorie**, wobei öffentliche Verbindungsstraßen Vorrang haben und zuerst geräumt werden.

**In dringenden Fällen, bei Glätteis, großen Schneemengen, Behinderungen im Straßenbereich usw. wird gebeten, den Wirtschaftshof unter der Handynummer [0664/88108944](tel:066488108944) zu kontaktieren.**

Standorte:  
ehemaliges Lagerhausgebäude,  
Parkplatz Mountain View, Grafenbach



**Wir mögen Hunde, aber nicht deren Hinterlassenschaften!**

Der Besitzer eines Hundes hat dafür zu sorgen, dass dieser seine Notdurft nicht auf Gehwegen, Wiesen, in Grün- und Erholungsanlagen verrichtet. Dennoch dort abgelegter Hundekot ist unverzüglich zu beseitigen. Benutzen Sie dafür die in der Gemeinde aufgestellten Hundekotbeutelspender!



Vortrag Polizei



Segnung Kommunaltraktor



Übergabe neuer Viehanhänger

IN Diex DA IST WAS LOS!

70 JAHRE LANDJUGEND DIEX



### 50 Jahre Diexer Volksfest, 70 Jahre LJ Diex

Die LJ Diex veranstaltete heuer bereits zum 50. Mal das Große Diexer Volksfest und feierte auch das 70-jährige Bestehen der Landjugend Diex. Für ausgelassene Stimmung sorgte am Samstag die Band „Meilenstein“ mit ihrem Bandleader Heli Brunner. Am Sonntag feierte man die heilige Messe mit anschließendem Erntedankumzug. Danach lud die Landjugend in das große Festzelt zum Frühschoppen, mit der Lindenhofer Bauernkapelle, dem Auftanz der Kindervolkstanzgruppe, den Schuhplattlern und Gabriel Urach & seinen jungen fidelen Lavanttaler.

### 100 Jahre FF GRAFENBACH



### 100 Jahre FF Grafenbach

Am Sonntag, den 24. Juli 2022 feierte die Freiwillige Feuerwehr Grafenbach ihr 100 jähriges Jubiläum. Den feierlichen Gottesdienst, der vom Quartett des "MGV Scholle" gesanglich umrahmt wurde, zelebrierte **Pfarrer Gregory Uzodinma Ihezie**. Der **Kommandant OBI Stefan Glaboniat** konnte viele Kameradinnen und Kameraden der umliegenden Ortschaften, die **Partnerfeuerwehr aus Niederösterreich** sowie einige Ehrengäste begrüßen. **Franz Glaboniat** und **Michael Ladinig** erhielten für ihre **70-jährige Mitgliedschaft** eine besondere Auszeichnung. Nach der Messe lud die Feuerwehr zum Frühschoppen mit Gabriel Urach und seinen jungen fidelen Lavanttalern.



Tag der Sonne



Fußballturnier Greutschach



Maiandacht Diex

# YOGA



in Diex

mit Elfriede Slamanig

Wann? Jeden Mittwoch um 18 Uhr

Wo? Im Sitzungssaal des Gemeindeamtes

Kosten: € 130,00/10 Einheiten à 1,5 Stunden

Tel. Anmeldung unter 0664 1212967

oder beim Gemeindeamt (04231/8111)

**Einstieg Jederzeit möglich –  
auch für Anfänger!**

Trainerin: **Elfriede Slamanig**  
Diplomierte Shiatsu-Praktikerin / Praktische Kinesiologin / Yogalehrerin



## Einladung

zum

## Gesundheitstag

am Freitag, 28. Oktober 2022

**Gesundheitsstraße  
vor dem Gemeindeamt  
von 15:00 bis 19:00 Uhr**

- Blutdruck- und Blutzuckermessung (AVS)
- Lungenfunktionstest (Land Kärnten)
- Pflegekoordinatorin Melanie Hassler
- Rotes Kreuz
- Venenmessung, Beratung Inkontinenzversorgung und Pflege (Orthopädie Sanitätshaus Kollmann)
- Hörtest (Neuroth)
- Dunkelfeld-Vitalanalyse (Heidi Höfferer)
- Feuerwehren der Gemeinde Diex

WEDA *life*



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

NEUROTH

**40** Jahre  
KOLLMANN  
Orthopädie Sanitätshaus

Möglichkeit zum  
Austausch mit Experten  
Gesunde Jause  
und Getränke



19:00 Uhr  
Vortrag mit  
Dr. Peter Smolnig  
„Long COVID –  
eine neue  
Krankheit“



20:00 Uhr  
Vortrag mit  
Willi Pinter  
„Gewohnheiten  
werden unsere  
Möglichkeiten“



LAND KÄRNTEN *Finanziert aus Mitteln der kommunalen Impfkampagne*



Einladung zum Workshop

## „Power for your bones“ Rückenfit

**Freitag, 07. Oktober 2022**  
16:00 bis ca. 20:30 Uhr

im Sitzungssaal der Gemeinde Diex

Referentin

Hannelore Kimeswenger, M.Ed.  
Gesundheitspädagogin

Die Teilnahme ist kostenlos!  
Um Anmeldung (bis Di. 4.10.22) wird gebeten unter  
04231 8111 oder michaela.hassler@ktn.gde.at

Inhalte:

- ◊ **Grundwissen zur Anatomie:** Was sind die häufigsten Ursachen für Rückenbeschwerden, wie kann ich meine tiefen Rückenmuskeln trainieren? Was sind sensomotorische Übungen?
- ◊ **Rückenschule:** Wie kann ich meine Wirbelsäule schützen? Rückenschonendes Verhalten im Alltag, Fehlbelastungen vermeiden, was sind die Folgen von häufigem Sitzen?
- ◊ **Aktive Übungen** sowie empfohlene Sportarten
- ◊ **Therapeutische Maßnahmen** bei Rückenbeschwerden. Was hilft wirklich?

Obfrau Familienausschuss  
GR Claudia Kummer e.h.

Bürgermeister  
Anton Napetschnig e.h.

LAND KÄRNTEN

gesunde  
gemeinde

gesundheitsland  
kärnten  
www.gesundheitsland.at

Die Veranstaltung findet auf Initiative der  
„Gesunden Gemeinde“ Diex statt und wird  
vom Land Kärnten finanziell unterstützt.

## Einladung

zum

## WillFit Familien Wandertag 2022



Am **Mittwoch, 26. Oktober**, fällt um **9 Uhr** auf dem Dorfplatz in Diex  
der Startschuss für den **WillFit-Familienwandertag**.

Die Strecke des WillFit-Familienwandertags ist familienfreundlich und somit auch für Kinder geeignet. Der Wandertag soll der gesamten Familie ein gemütliches Beisammensein in Bewegung unter freiem Himmel ermöglichen!



Auch für die Verpflegung entlang der Strecke ist gesorgt, sodass sich jeder Wanderer auch dementsprechend stärken kann.

Tun wir heute das, was wir  
heute tun können, dann  
werden wir schon morgen  
das tun können,  
was morgen möglich ist!

Jeder ist herzlichst eingeladen.  
Für Unterhaltung und Verpflegung  
ist gesorgt!



WillFit Willi Pinter



Auf Ihre Teilnahme freuen sich

Singgemeinschaft Diex

Gemeinde Diex



Wenn der Strom einmal längere Zeit ausfällt

## Was tun bei einem Blackout?

Ein großflächiger, totaler Stromausfall – ein sogenannter Blackout – kann jederzeit auch bei uns passieren und das gewohnte Leben für Tage enorm beeinträchtigen. Ursachen können Naturereignisse, technisches oder menschliches Versagen, Sabotage, aber auch terroristische Anschläge und Cyberangriffe auf Einrichtungen der Energieversorgung sein.

Die Auswirkungen sind enorm. Alle elektrisch betriebenen Geräte, Telefon- und Internetverbindungen, Licht und Heizung fallen aus. Die Wasserversorgung kann zusammenbrechen. Die Toilettenspülung funktioniert nicht mehr. Der öffentliche Verkehr ist stark beeinträchtigt. Ampeln fallen aus, Bankomaten sind nicht mehr zu benutzen und Geschäfte bleiben geschlossen. Daher sollten Vorräte für ein paar Tage in keinem Haushalt fehlen.

### Allgemeine Verhaltenstipps:

- Bewahren Sie Ruhe. Schalten Sie ein Radio ein, das auch ohne Strom funktioniert (ORF Radio Kärnten) und befolgen Sie die Anweisungen der Behörden und Einsatzkräfte. Beachten Sie Lautsprecherdurchsagen.
- Informieren und unterstützen Sie Nachbarn und hilfsbedürftige Personen in Ihrer Nachbarschaft.
- Schalten Sie alle strombetriebenen Geräte aus. Damit verhindern Sie, dass diese Geräte zu einer Gefahrenquelle werden, sobald der Strom wieder fließt (Herd, Bügeleisen, Werkzeug, ..).
- Lassen Sie eine Lampe oder ein Licht an, damit Sie merken, wenn die Stromversorgung wieder funktioniert.
- Akkus schonen. Gehen Sie sparsam mit batteriebetriebenen Geräten um.
- Bleiben Sie, wenn möglich, zu Hause. Vermeiden Sie Autofahrten, die nicht unbedingt nötig sind. Ausgefallene Ampeln erhöhen die Unfallgefahr.
- Beim Gebrauch von Kerzen auf den Brandschutz nicht vergessen. Feuerlöscher griffbereit halten.
- Bei Verwendung von Campingkochern der Brennpasten immer für eine ausreichende Belüftung des Wohnraumes sorgen.
- Holzkohlengriller und Gasgriller nur im Freien verwenden. Durch Kohlenmonoxidbildung besteht Erstickungsgefahr und damit akute Lebensgefahr!
- Besondere Vorsicht vor Verbrennungen und Verletzungen im Haushalt. Stolperfallen beseitigen, Erste-Hilfe-Kasten und Verbandmaterial bereitstellen.
- Wenn die Wasserleitung noch funktioniert, kann man noch den Wasservorrat ergänzen. Leere Flaschen oder Kanister eignen sich bestens dafür
- Wenn das Telefonnetz noch funktioniert. Wählen Sie den Notruf nur in wirklichen Notfällen. Die Notrufzentralen sind keine Auskunftsstellen.

