

Tel.: 01/534 54-311 oder -312

Fax: 01/534 54-388

E-Mail: office.bs22@goed.at

Meinung des Vorsitzenden

Kurz vor der Sommerpause waren in der Bundesregierung wieder die Pensionistinnen und Pensionisten dran. Der Bundeszuschuss zu den Pensionen verbaue auf Dauer die Zukunft der Jugend, weil für Bildung und Forschung zu wenig Geld übrig bleibe.

Beim Hinweis darauf wurde übrigens nicht darauf vergessen, die Höhe des Zuschusses für Beamtenpensionisten ausdrücklich hervorzuheben. Damit aber das Sommerloch nicht zu groß und zu fade ausfallen würde, dachte der Präsident des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger in der Öffentlichkeit darüber nach, dass Kuren nicht mehr zeitgemäß seien – dies sehr zur Freude der einschlägigen Presse, die die Kur als zusätzlichen Urlaub hingestellt hat und auch sonst nichts ausließ, sie zu diskreditieren.

Da Pensionistinnen und Pensionisten bekanntlichermaßen keinen Urlaub beanspruchen können, liegt es auf der Hand, dass hier gespart werden könnte, und zwar kräftig. Schließlich ließe sich die Gesundheit auch anderweitig erhalten. Wir haben jedenfalls gegen diesen Unfug beim Österreichischen Seniorenrat protestiert und darauf verwiesen, dass zunächst die Ergebnisse eines Pilotprojektes der Pensionsversicherungsanstalt abzuwarten seien.

Was die Zuschüsse zu den Pensionen anlangt, hoffe ich doch sehr, dass wir nicht in griechischen Verhältnissen enden.

Ihr Dr. Otto Benesch



www.goed.penspower.at



TERMINE ZUM
VORMERKEN!

„PENSPower“-KULTUR- ANGEBOTE WIEN HERBST 2015

FÜHRUNG DURCH DIE REPRÄSENTATIONSRÄUME DES BUNDESKANZLERAMTES UND DIE AUSSTELLUNG „200 JAHRE WIENER KONGRESS“ im Amalienhof.



Mittwoch, 14. Oktober 2015, 14:00 Uhr
Treffpunkt: 13:45 Uhr in 1010 Wien,
Ballhausplatz 1 – Eingangsbereich
TeilnehmerInnen: max. 23 Personen

FÜHRUNG DURCH DIE ART FOR ART DEKORATIONS- WERKSTÄTTEN



Donnerstag, 5. November 2014, 14:00 Uhr
In diesen Werkstätten werden Bühnenbauten für bedeutende Theater-, Opernhäuser und Festspielstätten in aller Welt produziert.
Treffpunkt: 13:45 Uhr in 1030 Wien,
Arsenal vor Objekt 19
Führungskosten: 1,- Euro
TeilnehmerInnen: max. 25 Personen.

Anmeldung (schriftlich erforderlich!) mit Angabe der Namen der TeilnehmerInnen an Bundesvertretung Pensionisten in der GÖD, 1010 Wien, Schenkenstraße 4/5. Stock zhd. Vors.StV. Edith Osterbauer oder per E-Mail an office.bs22@goed.at
Wegen begrenzter Teilnehmerzahlen bei Interesse bitte rasch anmelden.

Von Edith Osterbauer

SCHWERPUNKT-THEMA 2015 DER BUNDESLEITUNG

Gesundheit & Prävention



Mag. Christian Katzenbeisser
Referat Gesundheitsförderung
Versicherungsanstalt öffentlich
Bediensteter (BVA)

TEIL 3 UNSERER SERIE „GESUNDHEIT UND PRÄVENTION“ BEFASST SICH MIT DEM ANGEBOT DER VERSICHERUNGSANSTALT ÖFFENTLICH BEDIENSTETER (BVA) MIT DEM ZIEL EINER GANZHEITLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN. BASIEREND AUF DEM VORTRAG VON MAG. CHRISTIAN KATZENBEISSER (BVA) ANLÄSSLICH DER BUNDESLEITUNGS-KLAUSUR 2015 IN SALZBURG.

PROJEKTHINTERGRUND UND ZIELE

„Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren“ (A.E. Stevenson)

Die BVA widmet sich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung von Seniorinnen und Senioren im Sinne des „Aktiven Alterns“. Dazu wird in drei Modulen „Bewegung“, „Ernährung“ und „Psyche“, die inhaltlich und formal aufeinander abgestimmt sind, ein in sich schlüssiges Konzept dargestellt.

Geleitet und moderiert werden sie durch ein interdisziplinäres Team aus spezialisierten Damen und Herren der Gesundheitsberatung. Neben einer Stabilisierung und Erhöhung von Lebensqualität sind vor allem die Förderung von Selbstbestimmung und Eigeninitiative (Empowerment) von Seniorinnen und Senioren sowie die Entwicklung von Kompetenzen und Potenzialen zur selbständigen Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen im Sinne der Nachhaltigkeit übergeordnete Leitziele.

KERNZIELE FÜR DIE PRAXISNAHE GESTALTUNG DER SEMINARE SIND:

- Persönliche Sensibilisierung für einen positiven und selbstbestimmten Umgang mit veränderten Lebensaspekten im Alter,
- Förderung neuer Potentiale und Erlebensweisen für mehr Lebensqualität,
- Stärkung der Gesundheitskompetenz zur Erhöhung gesunder Lebensjahre,
- Konsequente Ausrichtung der Inhalte auf motivierende Ziele und konkreten Alltagstransfer.

Innerhalb der einzelnen Module werden inhaltliche Schwerpunkte im Sinne der Partizipation durch die Teilnehmer aktiv mitbestimmt. Dadurch wird die Gesundheitsexpertise der Betroffenen unmittelbar angesprochen und ein lebensweltnaher Alltagstransfer der Inhalte gefördert. Dafür halten die TeilnehmerInnen am Ende des dritten Moduls („Psyche“) konkrete, motivierend formulierte Übungsziele für den Alltagstransfer schriftlich für sich fest. Etwa drei Monate nach Abschluss der Modulserie wird ein Ankerbrief mit den vormals formulierten Zielen und Reflexionsfragen an die TeilnehmerInnen versendet. Weitere zwei Monate später erfolgt schließlich eine abschließende Präsenzveranstaltung (Follow-Up) mit den Gesundheitsberaterinnen bzw. den Gesundheitsberatern, die neben einer gemeinsamen Reflexion zur Zielerreichung auch die gemeinsame Evaluation des Pilotprojektes umfassen wird.

Grafik: : BVA, Referat für Gesundheitsförderung



THEMENAUSWAHL FÜR DAS MODUL „BEWEGUNG“:

- Gesundheitswirksame Bewegungsempfehlungen im Alter: Wie hält mich welche Bewegung gesund? Wie viel Bewegung braucht es, um einen gesundheitswirksamen Effekt zu erzielen?
- Alltagsaktivitäten als gesundheitliche Ressource nutzen;
- Bewegungsmangel und seine Auswirkungen für die individuelle Gesundheit
- Kraft, Koordination und Beweglichkeit zur Erhaltung der Alltags- und Sozialkompetenzen
- Trainierbarkeit und Belastbarkeit im Alter;
- Vermittlung von zielgerichteten, gesundheitsorientierten Übungen

THEMENAUSWAHL FÜR DAS MODUL „ERNÄHRUNG“:

- Die besten Lebensmittel ab der Lebensmitte
- „Brain Food“ – durch richtige Ernährung geistig fit und leistungsfähig bleiben;
- „Essensgenuss in all seinen Facetten“: Praktisches Genussstraining
- „Ölwechsel“: Halten Sie mit gesunden Ölen Ihre Gefäße fit – inklusive Verkostung von hochwertigen, gesunden Ölen
- „Schritt für Schritt zu meinem Zielgewicht“ – Übergewicht verhindern und Genuss erhalten
- Energie- und Nährstoffbedarf und Umsetzung in der Praxis
- „Welt der Gewürze“ – die richtige Verwendung und Wirkung auf den Körper, Gewürzmischungen selbst zubereiten

THEMENAUSWAHL FÜR DAS MODUL „PSYCHE“:

- Ein neuer Mittelpunkt: Leben (Veränderungen innerhalb der Work-Life-Balance)
- Entwicklungsmodelle eines erfolgreichen Alterns (Psychologie der Lebensspannen)
- Der rote Faden: Integration biographischer Erfahrungen (Rückblick, Gegenwart, Ausblick);
- Expertise und Lebenserfahrung als (soziale) Ressource (Anerkennung)
- Gesundheitspotenziale Optimismus, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit
- Der Sinn im Innen: Positive Emotionen und aktives Glücks- und Sinnerleben
- Zielfindung und Zielverfolgung im Hinblick auf den Alltagstransfer der Module (schriftliche Reflexion)

- Soziale und emotionale Unterstützung (Proaktives Handeln, Empathie, Dankbarkeit, etc.)
- Förderung selbstbestimmter Teilhabe am öffentlichen Leben (Engagement, Nachbarschaftshilfe)
- Generationendialog (Jung und Alt, Begleitung Hochbetagter)
- Kreativität, Leistung und optimale Herausforderungen im Alter durch Flow-Erleben
- Stressmanagement und Resilienz

Die Gesundheits-Förderungsinitiative der BVA unter dem Titel „Fit, gesund und ausgeglichen im Alter“ begann im Herbst 2014. Die Seminare umfassen drei halbtägige Module mit den beschriebenen Schwerpunkten. Sie finden jeweils in der Zeit von 09:00 bis 13:00 Uhr statt und die Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 20 begrenzt. Alle Kosten trägt die BVA.

Etwa fünf Monate nach Beendigung des Seminars werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur halbtägigen Präsenzveranstaltung (Follow-Up) eingeladen.
Von Kurt Kumhofer

GESUNDHEITSINITIATIVEN DER LANDESLEITUNGEN

Bisherige bzw. eingeleitete Gesundheitsinitiativen:

Burgenland: BVA-Seminare als Pilotprojekt im Herbst 2014 angeboten und erfolgreich durchgeführt.

Kärnten und Tirol: BVA-Seminare im Frühjahr 2016. Derzeit Terminabsprache.

Niederösterreich: BVA-Seminare laufen seit 7. September 2015 in den Bezirken Gänserndorf, Wr. Neustadt und Zwettl. Weiterführung geplant.
Oberösterreich: BVA-Seminar in Vöcklabruck (20. Oktober); Seminar in UNI Linz: (1. März 2016). Weiterführung geplant.

Salzburg: BVA-Seminare in Vorbereitung – derzeit Bedarfserhebung.

Steiermark: BVA-Seminar in Graz beginnt am 14. Oktober 2015. Weiterführung 2016 geplant.

Vorarlberg: Projektvorstellung bei landesweiter Mitgliederversammlung im April 2016 – Seminare im Herbst 2016.

Wien: BVA-Seminare beginnen am 6. Oktober und am 3. November 2015.

Informationen darüber erhalten Sie von Ihrer Landesleitung!

Anmeldung:

BVA, Referat Gesundheitsförderung 1080 Wien, Josefstädter Straße 80, Telefon: 050405 – 21713. E-Mail: gesundheitsfoerderung@bva.at

DEM GEHEIMNIS DES LANGEN LEBENS AUF DER SPUR

NACHGEFRAGT BEI EINEM, DER ES WISSEN MUSS: JOSEF SVAB, JAHRGANG 1911, VERRÄT GÖD AKTUELL SEIN REZEPT FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN.

Herr Svab, Sie haben heuer im Mai Ihren 104. Geburtstag gefeiert. Wie wird man so alt?

Indem man selten zum Arzt geht. Ich nehme in der Regel auch keine Medikamente, nur bei Bedarf. Heute laufen die Leute wegen jedem Schmallarm gleich zum Doktor.

Haben Sie immer gesund gelebt?

Freilich.

Nie geraucht?

Schon, aber mit 60 Jahren habe ich aufgehört, weil ich so starken Husten hatte. Es hat mir nicht mehr gut getan. Damals hat man aber nicht so viel geraucht wie heute. In der Schule wurde das zum Beispiel sehr streng gehandhabt. Wenn jemand beim Rauchen erwischt wurde, hat man ihn vom Gymnasium ausgeschlossen.

Wie wichtig war Sport in Ihrem Leben?

Ich war immer sportlich. Bei Fußballspielen war ich als Schiedsrichter im Einsatz, aber auch Bergsteigen und Schifahren machte mir viel Freude. Bis heute bin ich Mitglied im Alpenverein.

Als Sie 1911 geboren wurden, war Österreich eine Monarchie. Haben Sie Erinnerungen an Ihre Kindheit?

Mit meinem Vater habe ich öfters den Kaiser gesehen, wenn er mit der Kutsche von Schönbrunn in die Hofburg gefahren ist.

Ich kann mich an eine Zeit erinnern, als es kein Auto gegeben hat. War auch ein schönes Leben.

Wie haben Sie den Zweiten Weltkrieg erlebt?

Ich war von Anfang bis Ende dabei: zuerst in Frankreich, dann in Polen und am Schluss in Russland. Wenn wir gar nichts mehr zu essen fanden, haben wir uns von Wodka ernährt. Aber wir sind gesund geblieben und durchgekommen.

Als Sie vom Krieg zurückkehrten, haben Sie als Lehrer gearbeitet. Wie war das?

Ich bin gleich eingestellt worden, weil ich nicht bei der Partei gewesen bin. In einer Klasse waren damals 50 Schüler.



Josef Svab bereiste mit Ausnahme von Australien alle Kontinente. Heute unternimmt er Tagesausflüge mit Lebensgefährtin Edith Duchon.



FOTOS: CITRONENROT

Waren Sie ein strenger Lehrer und Schuldirektor?

Nein, es waren ja brave Schüler – nicht so wie heute.

Sie sind im März 1946 der GÖD beigetreten. Was hat Sie dazu bewogen?

Damals war es üblich, bei einer Organisation Mitglied zu sein. Einer Partei wollte ich nicht beitreten, deshalb bin ich zur Gewerkschaft gegangen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Von Dr. Katharina Steiner