



Gewerkschaft Öffentlicher Dienst Landesleitung Pensionisten Steiermark

Karl-Morre-Straße 32, 8020 Graz; Tel.: 0316/7071-287; FAX: -/7071-315
Internet: www.stmk.penspower.at; E-Mail: steiermark@penspower.at

Rundschreiben 01 März 2021

Liebe Mitglieder!

Das Jahr 2021 hat begonnen und wir waren weiter in unserem Tun und Handeln geprägt von den Vorgaben, die uns die Pandemie mit dem Virus Covid 19 eingebracht hat. Auch in unserem Büro mussten wir weiterhin die Abstandsregeln und Maskenpflicht einhalten und uns vorsichtig im Alltag bewegen.

Die Bedenken, dass sich nicht genügend Bürgerinnen und Bürger impfen lassen wollen, sind in dem Moment verflogen, als es geheißten hat, es gibt nicht genug Serum. Jetzt auf einmal waren Angst und vor allem Neid im Spiel und jeder will natürlich bald die Impfung hinter sich haben. Ja so kann der Sinneswandel rasch eintreten und sich zum Positiven wenden. Das ist gut so, auch wenn die Entwicklung nicht so vorhersehbar war.

Bis eine dementsprechende Anzahl an Geimpften erreicht ist und wir damit in die Normalität unseres gewohnten Alltages gleiten können, wird es wohl noch einige Zeit dauern.

Bis dahin heißt es durchhalten, positiv denken und dementsprechend auch handeln. Solidarität und Verständnis für den „Nächsten“ ist weiterhin gefragt und sollte auch zum Wohle der Gesellschaft und unserer Lieben geübt werden.

Dann werden wieder Umarmungen und Drücken möglich sein und ich hoffe, dass das bald geschehen kann.

Bis dahin müssen wir aber Abstand halten und die FFP2-Maske tragen und Versammlungen meiden. Dies sollte jedem ein klares und verständliches Gebot sein. Schauen wir gemeinsam hoffnungsfroh in die Zukunft.

Bleiben Sie wachsam und vorsichtig und schützen Sie sich und Ihre Lieben!

**meint Ihr
Klaus Gabriele**

Vor einem Jahr hatte die Landesleitung Pensionisten Steiermark von der Beamtenversicherung-Eisenbahn und Bergbau(BVAEB) das einwöchige Angebot „Ja! Jetzt Aktiv“ für Mitglieder der GÖD Pensionisten der Steiermark bekommen, das dann wegen der Auswirkungen der Pandemie verschoben und erst vom 31.1. bis 7.2.2021 abgehalten wurde.

Ein Teilnehmer dieser Woche hat einen Bericht darüber gemacht und uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Danke für diese Zeilen und die Fotos.

Eine „Ja! Jetzt Aktiv“ Woche im Josefhof

Eine persönliche Bestandsaufnahme über eine Gesundheitswoche vom 31.1. bis 7.2.2021 im Josefhof bei Graz, von SR Dipl.Päd. W.Kurtz.

Für mich eine löbliche Möglichkeit, nicht erst dann aktiv zu werden, wenn es für die eigene Gesundheit zu spät ist, sondern vorsorglich aktiv zu bleiben.

Dies ist der Gesundheitsansatz, welcher sich im Josefhof durch die „Ja! Jetzt Aktiv“ Woche für mich geboten hat.

Welchen Gesundheitsansatz bietet der hervorragend geführte Josefhof Nähe Graz?

Was macht es für die persönliche Gesundheit, wenn ein gewisses Alter erreicht ist und bestens ausgebildete Therapeuten sowie Ernährungsbewusstes – wirklich gute Küche – eine Woche lang wirkt?

In der einen Woche, die ich durch die GÖD teilnehmen konnte, erlebte ich, wie wichtig es ist, wenn vorsorglich an Gesundheit gedacht wird.

Die coronabedingten Maßnahmen in dieser Woche waren vorbildlich und professionell, sodass das Gefühl der Sicherheit zur Gänze zum Tragen kam.

Das Gesundheitspersonal sowie die in der gesamten Gesundheitseinrichtung Tätigen sind ausgesprochen freundlich und zuvorkommend.

Die Örtlichkeiten sind, siehe Bilder –



- innen wie außen sehr ansprechend und ein Wohlfühlfaktor während des Aufenthaltes.

Das reichhaltige Programm ist auf gesundheitserhaltende Maßnahmen abgestimmt.

Das allgemeine Resümee meinerseits ist:

Tätigkeiten und Ausstattung dieser Gesundheitswoche sind zur Erhaltung der Eigenständigkeit im Alter ausgerichtet.

Somit verbleibe ich mit freundlichen Grüßen, und rufe euch allen zu: „Bleibt GESUND!!!“

Am 26. Februar 2021 haben wir den **Landestag der Pensionisten Steiermark in der GÖD** als Präsenztagung abgehalten. Da derzeitige Rahmenbedingungen, wie 2 Meter Abstand, FFP2-Maskenpflicht und Reduzieren der Anzahl der beteiligten Delegierten auf das zulässige Maß des Tagungssaales, berücksichtigt werden mussten, konnten wir nur 26 Delegierte und keine Gäste zu dieser Veranstaltung einladen. Vor fünf Jahren waren es an die 60 geladene Personen als Delegierte und auch Gäste.

Um den Landestag zeitlich kurz zu halten, wurden alle Tagesordnungspunkte straff, effizient und auf das Wichtigste beschränkt abgearbeitet. Zum Schluss erfolgten die Wahlen des Vorsitzenden, der Stellvertreter und der Mitglieder der neuen Landesleitung und wurden die Delegierten für den Bundestag in Wien und den Landeskongress in Graz bestellt.

Als **Vorsitzender** wurde Kollege **Klaus Gabriele (Foto in der Mitte)** und als **Stellvertreter** wurden die Kollegen **Georg Hammerl (Foto links)** und **Werner Lang (Foto rechts)** durch Einzelwahl wieder bestätigt.



Die übrigen Mitglieder der Landesleitung wurden en bloc vorgeschlagen und gewählt.

Die Wahlen fielen einstimmig aus und das Team wurde für die nächsten 5 Jahre bestellt.

In der darauffolgenden konstituierenden Sitzung der Landesleitung Pensionisten Steiermark wurden die Referate vergeben bzw. fast in allen Referaten mit denselben Personen wie vorher besetzt.

Als Vorsitzender bedanke ich mich bei meinem Team für die in der abgelaufenen Funktionsperiode geleistete Arbeit und gebe der Hoffnung Ausdruck, dass wir auch in der vor uns liegenden Periode mit viel Eifer, Zuversicht und Vertrauen miteinander für die Mitglieder und ihre Belange da sein werden. Glück Auf!

Text und Bilder: Klaus Gabriele

Mitgliederanstieg der Solidargemeinschaft GÖD im Jahr 2020

Trotz der Pandemie und den damit verbundenen Kontaktbeschränkungen ist die Mitgliederzahl der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst (GÖD) auf insgesamt 255.910 weiter angestiegen. Das entspricht mit 1. Jänner 2021 einem Zuwachs um 949 Gewerkschaftsmitglieder innerhalb eines Jahres. Diese hohe Mitgliederichte ist bei Verhandlungen ein starkes Argument und zeigt deutlich: **Die Gewerkschaftsidee hat nichts an Aktualität eingebüßt. Im Gegenteil. Eine starke Solidargemeinschaft ist gerade in Krisenzeiten wichtiger denn je.**

„Ein stabiler und funktionsfähiger Öffentlicher Dienst ist Garant für die Funktionsfähigkeit des Staates sowie für Rechtsstaatlichkeit und unsere Demokratie. Das hat das Jahr 2020 wie kaum ein anderes einmal mehr bestätigt. Nur durch Solidarität und gesellschaftlichen Zusammenhalt kann es gelingen, so rasch als möglich zur Normalität des öffentlichen Lebens zurückzukehren. Daher gilt der Dank allen Kolleginnen und Kollegen, die durch ihre Mitgliedschaft Solidarität leben und der GÖD damit auch den nötigen Rückhalt bei künftigen Verhandlungen verschaffen. Wir werden uns auch in Zukunft mit aller Kraft für die Interessen all unserer Kolleginnen und Kollegen einsetzen“, freut sich **GÖD-Chef Norbert Schnedl** über die steigenden Mitgliederzahlen.

Die derzeitigen Rahmenbedingungen der Politik im Zusammenhang mit der Pandemie erlauben uns nur kurze und auf zwei Personen reduzierte Aufenthalte im Büro und wir bemühen uns, alle Anfragen und Wünsche zeitgerecht zu erfüllen. Wir legen größten Wert auf Hygiene und Abstand und tragen natürlich während des Aufenthaltes im Bürogebäude ständig den Mund- und Nasenschutz, denn wir sind uns bewusst, dass wir der Risikogruppe durch unser Alter angehören und daher uns selbst auch schützen müssen. Wir alle hoffen auf eine baldige Impfung und die damit verbundenen Freiheiten, wie wir sie gewohnt sind.

**Stellvertretend für das Team der Landesleitung Pensionisten Steiermark
wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie weiterhin viel Gesundheit**

**Ihr
Klaus Gabriele**

Und bleiben Sie xund!

Noch eine wichtige Mitteilung! Siehe Gedächtnistraining nächste Seite!!!

Noch 4 Plätze für GÖD reserviert!
Bitte anmelden!



GEDÄCHTNISTRAINING

Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren

Online-Kursreihe



Zielgruppe

Dieses kostenlose Gruppenangebot richtet sich an Menschen ab der Pensionierung.



Inhalte

In den einzelnen Einheiten der Online-Kursreihe werden die Teilnehmenden in die Welt des Gedächtnistrainings eingeführt: Neben allgemeinen Informationen zum Thema werden die eigenen Hirnleistungen sowie das Gedächtnis vor allem mit vielen praktischen Übungen aktiv trainiert. Dazu gehören beispielsweise Fähigkeiten wie die Merkfähigkeit, Konzentration oder logisches Denken.

Ergänzend werden Gesundheitsthemen wie Ernährung, Bewegung oder Stress angesprochen und deren Auswirkungen auf die eigenen Gehirnleistungen bewusst gemacht.

In 3 verschiedenen Terminblöcken wird so Wissen vermittelt, Gelerntes immer wieder gefestigt und zudem der Einsatz des Online-Tools „Memofit“ geübt.



Termine 2021

Jeweils Mittwoch von **08:30 bis 10:00 Uhr**

Block 1: 17.3. / 24.3. / 31.3. / 7.4. / 14.4. / 21.4.

Block 2: 5.5. / 19.5. / 2.6. / 16.6. / 30.6.

Block 3: 8.9. / 22.9. / 6.10. / 20.10. / 3.11.

Anmeldung bis **15.3.2021**

Trainerin: Gabriele Gahmel

Noch 4 Plätze frei!!
Bitte anmelden!



Die Kursreihe findet über das Online-Tool „Webex“ statt.

Gemeinsam erlernen wir den Einstieg und Umgang mit „Webex“.

Voraussetzung: Laptop, Smartphone, Tablet oder PC mit Kamera und Mikrofon sowie stabiles Internet.



Kontaktdaten und Anmeldung

Landesstelle Steiermark

Silvia Woger, MA

graz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

0664 88300878

bvaeb