Steiermark
GÖD
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 04 Juni 2021

Liebe Mitglieder!

Das halbe Jahr 2021ist vorbei und wir können uns der neuen gelockerten Bedingungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie erfreuen. Urlaub, niedrige Infektionszahlen und gute Wirtschaftsdaten nähren den Optimismus für die Zukunft. Am Guten und der Zuversicht wollen wir uns erfreuen, aber der Weg soll uns bitte nicht direkt in den Übermut führen. Im gesetzteren Alter ist das ohnehin nicht zu erwarten, aber trotzdem ist auch weiterhin Vorsicht geraten, frei nach dem Motto unserer Großeltern: „Vorsicht ist die Mutter der Porzellanschüssel“. Wir alle freuen uns auf einen erholsamen Urlaub und der soll auch gut gelingen, egal, wo Sie ihn auch planen.

Während der Sommermonate ist unser Service-Telefon 0316/7071-287 jeweils am Dienstag von 9 bis 11 Uhr nur sparsam besetzt, aber wir werden uns bemühen, Ihre Anfragen zeitgerecht zu beantworten. Außerdem sind wir auch über die E-Mail-Adresse steiermark@penspower.at sehr leicht für Sie erreichbar.

Im September werden wir wieder Stadt-Graz-Führungen organisieren und so Interessierte über „Altes und Neues in der Stadt Graz“ informieren können. Darauf freuen wir uns schon sehr, waren doch diese Rundgänge in den letzten Monaten wegen der Einschränkungen nicht möglich. Wir werden in der September-Ausgabe zeitgerecht genauer darüber informieren.

In der Mai-Ausgabe haben wir über die Kurse im Josefhof informiert. Ein Mitglied hat uns ein „Tagebuch“ über diese Zeit übermittelt, das wir mit Genehmigung hier auch bringen wollen und damit Anreize setzen wollen, diese Angebote im Jahr 2022 zu nützen. Den Verfassern des Tagebuches sei ein großer Dank ausgesprochen, dass wir es hier veröffentlichen dürfen.

JOSEFHOF

JA!JETZT AKTIV – Seminar für „Jungpensionisten"

vom 14.03.2021 - 21.03.2021

Ein Tagebuch

Sonntag 14.03: Anreise

Wettermäßig ist es ein trüber Sonntag. Ganz im Gegensatz dazu ist unsere Laune: sonnig und heiter. Als wir uns auf kleinen Feldwegen dem Josefhof nähern, begrüßt uns im Hintergrund der frisch verschneite Schöckel; ein traumhafter Anblick. Vor dem Tor warten schon einige Neuankömmlinge – brav mit Maske und Abstand. Einer gibt uns den Tipp, all unser Gepäck mitzunehmen, weil man nach der Aufnahme das Haus nicht mehr verlassen dürfe. Also nochmals zum Auto zurück, Sportjacken, Schuhtasche, Gitarre.....Als wir so mit Sack und Pack durch das Eingangstor quellen, werden wir von der – ganz in Plastik gehüllten – Ärztin des Hauses in Empfang genommen. Sie organisiert uns freundlicherweise gleich einen Wagen und lässt unser Gepäck auf die Zimmer (getrennt !) liefern. Danach unterzieht sie uns fachfraulich einem Corona-Test, leitet uns weiter an die Rezeption und schickt uns auf Zimmerquarantäne.

Montag 15.03: Quarantäne – Training

Das Zimmer nicht verlassen – Abendessen, Frühstück und Mittagessen (sehr schmackhaft) werden an die Türe gebracht. Kontaktverbot! Interessant: während zu Hause ein „fauler Tag" ganz genussvoll sein kann, beginnt sich die Zeit trotz ausreichendem interessanten Lesestoffs, Gitarre, Tablett und Fernseher nun doch zu ziehen. Man ahnt jetzt, wie sich eine 14 tägige Quarantäne anfühlen muss – nein Danke! Um 14.00 Uhr ist Programmtauglichkeits – Untersuchung (noch auf dem Zimmer). Danach erfolgt die ersehnte Aufhebung der Quarantäne, wir werden herzlich willkommen geheißen und lernen endlich unsere „Ja!Jetzt Aktiv" Kolleginnen und Kollegen kennen. Sie machen allesamt eigentlich schon jetzt einen sehr aktiven Eindruck – das scheint eine herausfordernde Woche zu werden.

Donnerstag 18.03: Essen und trinken

Den Vortrag „Essen mit Genuss" hat Robert professionell aufgebaut; die Ausführungen sind sehr kurzweilig und bescheren uns viele „Aha-Erlebnisse". So viel Info muss man erst einmal verdauen! „ Zufällig" findet sich zu Mittag am Speiseplan auch das als besonders ausgewogen empfohlene Brathuhn mit Kartoffeln und Gemüse. Es schmeckt köstlich und bestätigt in der Praxis gleich die theoretischen Ausführungen – ein gelungenes Beispiel für hervorragende Pädagogik. Mit Nordic Walking und Kraft/Koordinationsübungen sorgt Simon dafür, dass auch der Körper noch gehörig gefordert wird.

Freitag 19.03: Balance

Wie schon gewohnt werden Körper und Geist gleichermaßen gefordert: Auf beiden Ebenen werden wir angehalten „Balance" zu wahren (körperlich auf dem Balance – Board, geistig im Unterrichtsblock: „Orientieren/ Gestalten"). Da wir die Arbeitsunterlage „Ja!Jetzt aktiv" natürlich sorgfältig studiert haben, freuen wir uns auf die dort angekündigten fortführenden Aktivitäten in unserer Heimatregion. Als Psychologin Vesi auf unsere diesbezügliche Nachfrage mitteilt, dass es die angekündigten regelmäßigen Treffen und die Unterstützung durch Experten bei Gruppenaktivitäten nicht (mehr) gibt, kommt doch ein Gefühl der Enttäuschung auf. Trotzdem ist unsere Motivation ungebrochen! Als am Nachmittag die Nordic-Walking Stunde endet, wandert unsere Gruppe geschlossen im dichten Schneetreiben auf eigene Faust weiter nach Maria Trost zur Einkehr in die Basilika.

Samstag 20.03: Finale

Der Vormittag ist dem intensiven Training der grauen Zellen gewidmet. Zum Thema Kurzzeitgedächtnis bekommen wir Übungsbeispiele zum Training des „kristallinen Bereichs" (Beispiel: Einkaufszettel); im Langzeitgedächtnis wird die Merkfähigkeit beübt (Beispiel: Sortieren bedeutender Ereignisse der jüngeren Geschichte). Was „trocken" klingt ist in Wirklichkeit sehr unterhaltsam und spannend. Trotzdem genießen wir alle die anschließende Stunde „mentale Entspannung".

Danach heißt es schon, die ausgefassten Nordic Walking Stöcke und die Pulsuhr abzugeben und wir werden offiziell mit vielen guten Tipps und ausführlichem gesundheitlichen Befund entlassen.

Ein Teil der Gruppe tritt schon an diesem Tag die Heimreise an. Der harte Kern bleibt und setzt die Bewegungsempfehlungen selbständig um. Da es ausgiebig schneit bleiben wir im Haus und greifen auf das umfangreiche Angebot des Josefhof (Schwimmbad, Fahrradergometertraining, Kraftkammer) zurück.

Der Abschiedsabend ist „ein Abend wie früher". Mit Witzen und Scherzen wird die aufkeimende Melancholie unterbunden, weil es ja doch ans Abschiednehmen geht.

Sonntag 21.03: Abschied

Ja es ist soweit: Noch ein gemeinsames Frühstück, ein herzliches „auf Wiedersehen" vom Personal, noch schnell Kontaktdaten ausgetauscht und zurück geht es in die Heimat.

Was bleibt? Nun zunächst schöne Erinnerungen. Aber auch eine Bestätigung der Erkenntnis, dass das Leben zu einem Gutteil davon bestimmt wird, was wir selbst daraus machen. Es ist zwar eine Binsenweisheit, dass aktives Gestalten viel eher zum Erfolg führt als passives (Er)warten; trotzdem ist es gerade am Beginn eines neuen Lebensabschnitts gut, es wieder einmal deutlich vor Augen geführt zu bekommen.

Besonders erfreulich war die enge Kameradschaft, die sich in der kurzen Zeit unseres Zusammenseins entwickelt hat. Deutlicher kann das Vorurteil, dass Menschen mit zunehmendem Alter eigenbrötlerisch werden und nicht mehr solidarisierungsfähig sind, nicht widerlegt werden. Ein sehr positiver Aspekt für die Sektion Pensionisten in der GÖD.

Dr. Ulrich L | Mag. Ingeborg L

PS: Trotz ausgiebigen Genusses der vom Küchenteam des Josefhof gezauberten Gerichte gab es keinen „Gewichtszunami". Vielleicht sollten wir doch auch das von der BVAEB angebotene Programm „gesunde Ernährung" besuchen?!

Am 7. Juni 2021 fand der Besuch des langjährigen Mitgliedes der Landesleitung Pensionierten Steiermark anlässlich ihres 90. Geburtstages bei ihr zu Hause statt.
Kollegin **Frieda Dörflinger** war viele Jahre in unserer Landesleitung tätig und erfreut sich Gott sei Dank noch immer guter Gesundheit.
Der Besuch anlässlich ihres Ehrentages durch unseren Vorsitzenden-Stellvertreter Georg Hammerl hat sie sehr gefreut und sie war berührt über die Herzlichkeit des Besuches. Wir alle gratulieren nochmals und wünschen Gesundheit und Freude.

Stellvertretend für die ganze Landesleitung Pensionisten Steiermark darf ich Ihnen einen erholsamen Sommer mit Gesundheit und schönen Erlebnissen wünschen

Ihr Klaus Gabriele