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 05 Sept.2021

Grazer Stadtführung – Innenhöfe-Rundgang
Dienstag, 28.09.2021

Wie im letzten Rundschreiben angekündigt, haben wir uns entschlossen, im September 2021 wieder eine Stadtführung durchzuführen. Sollte sich jedoch aufgrund von Corona-Maßnahmen eine Änderung ergeben, werden Sie selbstverständlich rechtzeitig verständigt.

Graz hat über 50 reizvolle Innenhöfe. Einige davon haben Sie bereits kennengelernt. Dennoch gibt es noch viele unbekannte Innenhöfe, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden. Graz steckt voller Überraschungen!
Daher laden wir Sie ein, mit Frau Falk auf Entdeckungsreise zu gehen.

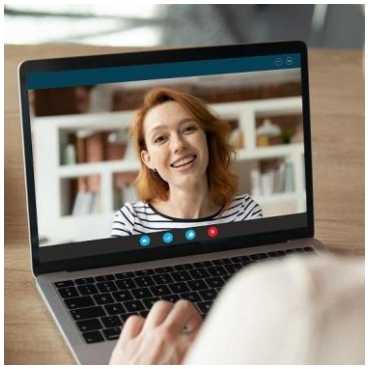
Termin: **28.09.2021** (bei Bedarf erfolgt am **30.09.2021** eine weitere Führung)
Zeit: **28.09.2021 um 14.00 Uhr und ev. 30.09.2021 um 10.00 Uhr**
Treffpunkt: **im Landhaushof**

Die Anmeldung wird telefonisch bei Kollegen Franz Fröhlich unter +43 664 112 113 3 erbeten. Da die Teilnehmeranzahl aufgrund der derzeitigen Situation pro Führung begrenzt ist, erfolgt die Teilnahme nach Einlangen der telefonischen Anmeldung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Bis bald! Franz Fröhlich

Psychologische Online-Beratung - ein neues Präventions-Service der BVAEB

Sie suchen psychologische Hilfe oder Unterstützung? Nutzen Sie unser Angebot für ein kostenloses Beratungsgespräch.



Die anhaltende Situation durch COVID-19 stellt für viele Personen zunehmend eine außerordentliche psychische Belastung dar. Ohne geeignete Begleitmaßnahmen können diese Belastungen zu schwerwiegenden Erkrankungen führen. Jedoch stehen auch ohne Pandemie viele Menschen immer öfter vor schwierigen oder sogar problematischen Lebenssituationen, die sie ohne professionelle Begleitung schwer bis gar nicht bewältigen können. Stress, Depressionen und Angst sind mögliche Folgen. Das Gefühl mit seinen Problemen auf sich alleine gestellt zu sein, erschwert zusätzlich den Weg aus der Krise.
Ein erster wichtiger Schritt aus dieser Situation kann ein anonymes und vertrauliches Erstgespräch mit einer Expertin/einem Experten sein, um nach einer ausführlichen Erhebung der Problematik geeignete Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen Bewältigungsstrategien unter professioneller Anleitung zu entwickeln.
Versicherte der BVAEB aus ganz Österreich können ab sofort eine kostenlose Beratungshotline in Anspruch nehmen. Rasch und unbürokratisch erhalten sie eine erste psychologische Intervention und bei Bedarf auch eine Weitervermittlung zu individuell notwendigen Behandlungen.
Benötigen Sie psychologische Hilfe oder Unterstützung, so kontaktieren Sie uns telefonisch oder schriftlich, um einen Termin zu vereinbaren.
Sie erreichen uns Montag bis Donnerstag, von 9:00-13:00 Uhr sowie Freitag von 9:00-12:00 Uhr unter der Telefonnummer 050405-21889 oder senden Sie eine E-Mail an praevention@bvaeb.at.

Text: BVAEB-Newsletter Nr. 9/2021

Jetzt anmelden zur "modernen Kur"

Im Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg stärkt die BVAEB nachhaltig die Gesundheit aller aktiven Versicherten.

Am 21. September 2021 eröffnet die BVAEB im Bezirk Tulln das neue Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg. Dort geht es nicht um die Behandlung von Krankheiten, sondern um die Verbesserung der Lebensqualität und der Zufriedenheit.

Individuell abgestimmte Maßnahmen sowie eine umfangreiche Diagnostik schaffen die Grundlage für einen nachhaltig gesunden Lebensstil. Die Programminhalte zur Bewegungsförderung, Ernährungsoptimierung, Stärkung der mentalen Gesundheit sowie die Steigerung der Gesundheitskompetenz und des Sozialkapitals orientieren sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

"Aktiv für die eigene Gesundheit" – Melden Sie sich an!

Aktive Versicherte, mit dem Wunsch die eigene Gesundheit zu verbessern und aufrecht zu erhalten, sind hier richtig. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt und beantragen Sie den stationären Gesundheitsaufenthalt wie eine Kur. Nachdem der allgemeine Kurantrag von der BVAEB bewilligt wurde erhalten Sie eine Einladung mit allen relevanten Informationen.

Generell gliedert sich das dreiwöchige Programm in einen zweiwöchigen Basisaufenthalt sowie eine Folgewoche – rund drei Monate nach dem

Basisaufenthalt. Der Zeitraum zwischen den beiden Aufenthalten im Gesundheitszentrum dient dazu, Gelerntes aus dem Basisaufenthalt in den Alltag zu integrieren und neue Fähigkeiten zu festigen.

Den Kurantrag sowie weitere Informationen zu den Programminhalten finden Sie auf der Website www.gz-sitzenberg.at. Das Team des Gesundheitszentrums Resilienzpark Sitzenberg ist auch telefonisch unter der Telefonnummer 050405-86025 erreichbar. Oder senden Sie ein E-Mail an gz.sitzenberg@bvaeb.at

BVAEB Newsletter Nr. 10/2021

Liebe Mitglieder!

Wir hoffen sehr, dass wir Ihnen auch mit diesem Rundschreiben Interessantes liefern können und werden uns auch in Zukunft bemühen, Sie abseits unserer gewerkschaftlichen Tätigkeit über Themen zu informieren, wo wir annehmen, dass sie für unsere Mitglieder von Bedeutung sein können.

Die Pandemie hat uns alle immer noch im Griff und wir hoffen, dass die nun prognostizierte Welle mit dem ansteckenderen Virus „Delta“ nicht zu stark für uns alle einschränkend wird. Ich hoffe sehr, dass Sie sich davor schützen haben lassen, damit ein schwerer Verlauf bei einer eventuellen Ansteckung durch das heimtückische Virus sich als ziemlich unwahrscheinlich ergibt.

Falls Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich bitte jeweils telefonisch dienstags an uns in der Zeit von 09.00 bis 11.00 Uhr. Da ist das Büro von unseren Mitgliedern der Landesleitung unter der Telefonnummer 0316 7071-278 DW besetzt und wir sind gerne für Sie da. Natürlich sind wir auch über die E-Mail-Adresse steiermark@penspower.at sehr leicht für Sie erreichbar.

Stellvertretend für die ganze Landesleitung Pensionisten Steiermark darf ich Ihnen einen schönen farbigen Herbst mit Gesundheit und wunderbaren Erlebnissen wünschen

Ihr
Klaus Gabriele

Vorsitzender der Landesleitung Pensionisten Steiermark