

# KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG

AUSGABE 1/2021



## IM PORTRÄT

Maria Theresia Bauer



## THEMEN

Alles zum Pflegegeld  
Gastronomie anno dazumal in Kapfenberg  
Fit durchs Jahr in Kapfenberg  
Gartentipps für den März

## Alles neu...

Alles neu macht der Mai,  
macht die Seele frisch und frei.  
Laßt das Haus, kommt hinaus!  
Windet einen Strauß!  
Rings erglänzt Sonnenschein,  
duftend prangen Flur und Hain:  
Vogelsang, Hörnerklang  
(Volkswaise von Herrmann Adam von Kamp, 18. Jhdt.)



Bei uns ist es nicht der Mai, der frischen Wind in die Seniorenzeitung bringt. Bereits die Frühlingsausgabe 2021 enthält für Sie viel Neues und Spannendes. Die Arbeit im ISGS ist durch die Corona-Pandemie stark eingeschränkt. Nur wenige Angebote finden statt und viele Ideen können nicht umgesetzt werden. Umso mehr freut es mich, dass wir Ihnen eine überarbeitete Seniorenzeitung präsentieren können.

Das Redaktionsteam hat die Zeit genutzt und am Inhalt der Zeitung gefeilt. Beliebte Rubriken bleiben Ihnen natürlich erhalten. Unter „Soziales“ stellen sich Vereine und Institutionen vor, die im Sozial- und Gesundheitswesen arbeiten, um Sie über alle bestehenden Angebote in der Region zu informieren. Zusätzlich gibt es einen Artikel rund um Bewegung mit Mobilisierungsübungen. Die Seite „Heim und Garten“ ist ganz neu erstellt, in dieser Ausgabe erhalten Sie Tipps und Ratschläge

für Ihren Garten. Auch die Schreibschmiede und das Preisrätsel wurden überarbeitet. Ebenso konnten wir neue RedakteurInnen für die Zeitung gewinnen. Ich bin schon sehr gespannt, wie Ihnen das neue Format der Zeitung gefällt und freue mich auf Ihre Rückmeldungen. Ihre Anregungen und Wünsche nehmen wir gerne in die weiteren Ausgaben auf. Falls Sie zu Artikeln oder Themen Ihre Meinung mit uns teilen wollen, freue ich mich auch über Ihre Leserbriefe, die wir selbstverständlich veröffentlichen.

Noch mehr freue ich mich natürlich, wenn es wieder Zeiten für ein persönliches Treffen gibt!

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen. Genießen Sie die ersten Frühlings-sonnenstrahlen!

Ihre Elisabeth Zupanc-Dunst

## Inhalt

<b>Das Portrait</b> Helmut Pekler	S. 3	<b>Fit durchs Jahr in Kapfenberg</b> Michaela Krenn, BSc.	S. 7	<b>Wir stellen uns vor</b> Manuela Künstner	S. 12
<b>Pflegegeld</b> Präventive Sozialarbeit ISGS	S. 4	<b>Wanderfahrten</b> Alois Schmid	S. 8-9	<b>Frühlingsrezept</b> Susanne Mandl	S. 12
<b>Gastronomie anno dazumal</b> Mag. <sup>a</sup> Sabine Krenn	S. 5	<b>Erbrecht</b> Dr. Josef Kaltenböck d.J.	S. 10	<b>Gartentipp</b> Petra Leichtfried	S. 13
<b>Gemma zsammen Spaziergänge</b> Mag. <sup>a</sup> Elisabeth Schöttner	S. 6	<b>Medienvorstellungen</b> Gabriele Mandl	S. 11	<b>Schreibschmiede</b>	S. 14
				<b>Rätsel &amp; Termine</b>	S. 15-16

## Maria Theresia Bauer – Jeder kann Tanzen...

**Maria Theresia Bauer** (1955 im Sternzeichen des Steinbocks geboren) lebt frei nach dem Motto „Wer rastet der rostet.“ Dass für die ehemalige Pädagogin aus Redfeld, somit auch lebenslanges Lernen und Bewegung die besten Voraussetzungen für ein aktives Leben in den älteren Jahren sind, versteht sich von selbst. „Ehrenamt ist Ehrensache“, auch das ist für Maria Theresia Bauer so ein wichtiger Eckpfeiler in ihrem Wirken. Musik, Bewegung und unter Menschen sein, stärkt die Seele, schult das Körper- und Selbstwertgefühl und schützt gegen Stress. Das Tanzen in der Gruppe Gleichgesinnter ist daher das Hauptbetätigungsfeld der pensionierten Lehrerin.

Mit Hilfe der Aktivlotsinnen erfolgte die Gründung einer Frauentanzgruppe, die auch älteren Menschen mit körperlichen Einschränkungen neue Möglichkeiten eröffnet. Für Maria Theresia Bauer ist vor allem das Erstellen von Tanzchoreographien eine besondere Herausforderung. Sie absolvierte zahlreiche Tanz- und Theaterprojekte in unseren SeniorInnenheimen und ist als Bewegungsbuddy im ISGS Kapfenberg tätig. Erst kürzlich vollendete sie eine Ausbildung zum Aktiv Coach für BürgerInnen 65 plus. Schwerpunkte dabei: Bewegung im Alter und Alltag, Sturzprophylaxe, Resilienz und soziale Teilhabe.

Dass die aktuelle Pandemie natürlich eine ziemliche Spaßbremse ist, braucht nicht extra betont zu werden. Trotzdem stehen eine Line Dance Gruppe, eine Frauentanzgruppe und ein Seniorentanzmix mit Tanzfolklore aus aller Welt praktisch schon am Parkett.

Mit Tanzen und Musik geht vieles leichter im Leben, gut so und weiterhin viel Freude und Erfolg dabei. So lassen wir uns auch von Corona nicht unterkriegen. Mitmachen kann jeder und jede!



## Pflegegeld

Das Pflegegeld soll dazu dienen, einen betreuungs- und pflegebedingten finanziellen Mehraufwand abzudecken, damit Menschen möglichst lange selbstbestimmt wohnen und leben können. Grundvoraussetzung für den Bezug von Pflegegeld ist ein Betreuungs- und Hilfebedarf wegen körperlicher, psychischer oder geistiger Einschränkungen, die einen Unterstützungsbedarf von mindestens 65 Stunden im Monat für mehr als ein halbes Jahr verursachen. Das Alter ist dabei nicht relevant! Um Pflegegeld zu erhalten, braucht es einen Antrag, der im Internet abgerufen werden kann und dann samt ärztlicher Befunde zur PVA geschickt wird. Um den tatsächlichen Unterstützungsbedarf festzustellen, findet eine ärztliche Untersuchung statt, bei der darauf geachtet wird, wie viel Hilfe bei alltäglichen Tätigkeiten wie dem An- und Ausziehen, der Körperpflege und Haushaltstätigkeiten wie Kochen, Waschen und Putzen benötigt wird und ob es einen pflegerischen Aufwand gibt. Das heißt, dass auch Menschen, die nur bedingt eingeschränkt sind – zum Beispiel nicht mehr selbst vor dem Herd stehen oder Vorhänge waschen können – einen

Antrag auf Pflegegeld stellen können! Auf Basis dieser Untersuchung wird dann eine Einstufung getroffen: es gibt sieben Pflegegeldstufen, die je nach zeitlichem Unterstützungsbedarf gestaffelt sind. Bei einer Zustandsverschlechterung kann ein Antrag auf Erhöhung des Pflegegeldes gestellt werden. Das Pflegegeld wird 12 Mal im Jahr ohne Abzüge ausbezahlt, während eines Krankenhaus- oder Kuraufenthalts wird es meist ruhend gestellt, dafür muss eine Meldung des stationären Aufenthalts an die PVA ergehen.

Bei Fragen und Anliegen ist die Pflegedrehscheibe des Landes Steiermark in der BH Bruck-Mürzzuschlag Ansprechpartner. **Frau DGKP Daniela Dobler, BSc** steht dafür Montag bis Freitag telefonisch unter **0676/86 66 06 78** oder persönlich nach Terminvereinbarung zur Verfügung. Auch Hausbesuche sind nach Vereinbarung möglich.

Andernfalls ist eine Beratung auch bei den Sozialarbeiterinnen der ISGS Drehscheibe Kapfenberg möglich!

ZUERST TESTEN - DANN KAUFEN!



#Verleih  
#Verkauf

T: 03862 23516-2236  
[www.stadtwerke-kapfenberg.at](http://www.stadtwerke-kapfenberg.at)



## Corona-Impf-Information

Sie können sich direkt im Gemeindeamt zur Impfung anmelden unter **03862 22501 420** oder unter der Internetadresse des Landes **[www.steiermarkimpft.at](http://www.steiermarkimpft.at)**

Für alle Fragen zur Corona-Impfung können Sie sich auch an die **Impf-Hotline des Bundes unter 0800 555 621** wenden!

## Gastronomie anno dazumal - Teil 1

In diesem Artikel beschränke ich mich hauptsächlich auf die Altstadt und lade Sie zu einem „kulinarischen“ Rundgang ein.

Zuerst noch ein paar Worte zur geschichtlichen Entwicklung der Gaststätten: Im 14. Jhdt. war Gastwirt (auch Gastgeber oder Leutgeb) noch kein eigener Beruf, denn jedes Bürgerhaus hatte eine „Taferngerechtsame“ (Tafern = Taverne und Gerechtsame = Berechtigung, Konzession). Auch in den Steuerlisten von 1579 sind Gastwirte noch nicht extra ausgewiesen. Erst in der Bevölkerungsstatistik von 1769 werden 10 Wirte genannt.

Wir beginnen unseren Rundgang in der Wiener Straße:

Auf dem Foto aus dem Jahr 1920 kann man erkennen, dass es in dem schmalen Abschnitt Richtung Mürzbrücke gleich 2 Gasthöfe gab: Links den „**Gasthof zum grünen Baum**“ (vormals Stadthotel) und rechts gegenüber „**Johann Sigls Gasthof und Fleischhauerei**“.



Von der Wiener Straße geht es weiter zum Koloman-Wallisch-Platz:

Das folgende Bild aus dem Jahr 1906 zeigt das Gebäude Koloman-Wallisch-Platz 2 und beweist, dass sich hier einmal Ferdinand Griggs Gasthof „**Zum goldenen Hirschen**“ befunden hat. Dieses Gebäude hat sich inzwischen stark verändert. Links im Bild ist das Rathaus zu sehen.



Im Haus Koloman-Wallisch-Platz Nr. 3 („Willbacher-Hof“) gab es den Gasthof „**Zum Goldenen Engel**“. Hier lohnt es sich, einen Blick in den Innenhof zu werfen, wo noch die Renaissance-Arkaden mit Kratzputz-Verzierungen aus dem 16. Jhdt. erhalten sind.

An der Hausfassade gegenüber vom Rathaus (Schinitzgasse 2) zeugt eine gut lesbare Steintafel von der Existenz eines bereits älteren Gasthofs (16. Jhdt.). Wie die Inschrift verrät, sind beim „**Schwarzen Bären**“ auch Ritter eingekehrt. Ihr Mut war den Wirtsleuten offenbar nicht so wichtig wie deren Bezahlung.

Das Gebäude Koloman-Wallisch-Platz 5 („Wukitschewitsch-“ oder „Kand-Haus“) beherbergte den „**Elefantenwirth**“. Hier hat sich die Wirts-Tradition gehalten, denn heute sorgt eine Pizzeria für das leibliche Wohl der AltstadtbesucherInnen.

Vom Hauptplatz begeben wir uns weiter in die Grazer Straße:

Dort, wo sich aktuell die „Mozartpraxis“ befindet, gab es im 18. Jhdt. eine Fleischhauerei, aus der später das Gasthaus „**Ochsenwirt**“ entstanden ist. Ähnliches geschah im Haus Nr. 5, wo sich im 18. Jhdt. ein Lebzelterhaus befand, aus welchem die Konditorei Hanecker hervorging.

Die süße Tradition wurde hier nicht weitergeführt, denn heute verwöhnt Papa Joe's seine Gäste mit internationaler Küche.

In der nächsten Ausgabe gehen wir entlang der Grazer Straße auf unserem kulinarischen Rundgang weiter.



Bewegte  
Nachbarn

## Gemma zsammen Spazieren gehen mit den bewegten Nachbarn

Das Projekt „Bewegte Nachbarn“ startet nach dem Lockdown mit einem neuen Angebot.

Passend für den Frühling, wenn die Tage wieder länger und wärmer werden, bildet die ISGS Drehscheibe im März ehrenamtliche „Spazierbuddys“ aus. Dafür suchen wir begeisterte SpaziergeherInnen über 50 Jahre, die sich vorstellen können, mit einer Gruppe von SeniorInnen in ihrer Wohnumgebung eine Runde zu gehen.

Mit diesem Bewegungsangebot möchten wir einen Impuls für mehr Gesundheit und bessere Nachbarschaft setzen, gerade in der aktuellen Gesundheitskrise. Viele ältere Leute trauen es sich unter Umständen nicht mehr zu, alleine eine

„Spazierrunde“ zu bewältigen. Gemeinsam geht's leichter und macht auch mehr Spaß. Beim Gehen in der Gruppe fühlt man sich sicherer und ist motivierter. Die Bewegung an der frischen Luft tut gut und es ist wissenschaftlich belegt, dass bereits 2 ½ Std. Bewegung pro Woche, großen gesundheitlichen Nutzen bringt. In der „gemma zsammen“ – Schulung lernen die Spazierbuddys die Umsetzung dieser Bewegungsempfehlungen und können danach in die geführten Spazierrunden Kräftigungs-, Mobilisations- und Gleichgewichtsübungen einbauen und an die Gruppe anpassen.

Die „gemma zsammen“-Schulung für Spazierbuddys findet an zwei Nachmittagen im Freien statt.

**Sie sind 50 + und möchten ehrenamtlicher Spazierbuddy werden?**

Anmeldungen im ISGS Kapfenberg bei Elisabeth Schöttner, 0664/3962 632, elisabeth.schoettner@isgs.at oder Michaela Krenn, 0650/2204 108, michaela.krenn@isgs.at

### Termine für die Schulung:

jeweils Montag den 15.3. und 22.3.2021  
von 14:00 – 17:00 (Outdoor)

(Ersatztermin bei Schlechtwetter  
ist der 29.3.2021)

**Sie haben Interesse, bei den Spaziergängen mitzugehen?**

Bitte wenden Sie sich gerne an die oben angeführten Kontakte. Wir versuchen für Sie eine Gruppe/einen Spazierbuddy in ihrer Wohnumgebung zu finden.



## Fit durchs Jahr in Kapfenberg

Die ersten Sonnenstrahlen kitzeln uns in der Nase und es riecht nach Frühling. Vor allem heuer, nach diesem anstrengenden (Lockdown)Winter motiviert uns die Sonne nach draußen zu gehen. Denn was gibt es Besseres gegen Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Verspannungen und kleine (und größere) Wehwechen als Bewegung. Gerade jetzt ist die beste Zeit, um den Körper wieder in Schwung zu bringen und das Immunsystem zu stärken.

In unserer neuen Gesundheitsserie finden Sie Übungsanregungen, die die Bewegung an der frischen Luft ergänzen und Ihnen helfen, „Fit durchs Jahr“ zu kommen. Dabei ist natürlich eine ausgewogene Ernährung und ausreichend trinken unverzichtbar!

Sie können die Übungen täglich ausführen, zumindest jedoch 3x/ Woche, um einen positiven Effekt zu erzielen. Viel Spaß beim Turnen!

### ZIELE:

- gesamte Wirbelsäule mobilisieren
- Verspannungen vorbeugen bzw. lösen

### Wirbelsäulenmobilisation



Hüftbreiter Stand, Arme nach oben strecken; wenn möglich, auf die Zehen stellen, **10 sec halten** bzw. solange es angenehm erscheint



Die Arme nach unten hängen lassen, Wirbelsäule nach vorne beugen. **20-30 sec halten** dann langsam Wirbel für Wirbel hochrollen.



Einen Arm heben und die Wirbelsäule zur Seite neigen, die andere Hand gleitet an der Hosennaht entlang, **20 sec halten - Seiten wechseln**



Hände vor der Brust verkreuzen - langsam nach links und rechts drehen (Becken nicht mitdrehen).



Schultern nach hinten kreisen

### WICHTIG:

- Die Übungen können im Stehen, aber auch im Sitzen ausgeführt werden.
- Ziehen sie bei der gesamten Übungsabfolge den Bauchnabel nach innen, um einem Hohlkreuz vorzubeugen.
- Atem fließen lassen
- Es sollen keine Schmerzen auftreten!!!! Ein leichtes Ziehen der Muskulatur ist jedoch in Ordnung. Sollten bei einer der Übungen Beschwerden auftreten, diese bitte nicht mehr ausführen!

## Griäß eich liabe Leitn!

Wandern sui jo gsund sei, sogt ma, und drum möcht i mi heit als Mobilitätstrainer outen.

Des Thema is a bissl komplexer und so hob i den Artiki, damitsn ihr a besser vastehts, wia üblich glei ins Steirische übersetzt.

In Zeiten wie diesen kümmern sich die Politiker gaunz plötzlich auf amoi ach so liebevoll um die Gsundheit ihrer Steuerschafe. Oa Möglichkeit da-zua is das „Wandern“.

Des hot zunächst scha amoi glei den Vortoi, dass ma aufgrund da verschiedenen Witterungsverhältnisse, ba aner gewissn Regelmäßigkeit vorausgesetzt natürlich, das Immunsystem trainiert. Die koit-worm- und die trocken-feucht- Unterschiede kurbeln unser Abwehrsystem aun und bringen es in Bewegung. Bewegung is jetzt a scha des nächste Stichwort. Dadurch, dass si da Körper a bissl mehr aunstrengan muass as wia sunst üblich, is er gfordert mehr Energie bereit zu stölln. Übers Herz-Kreislauf-System wird mehr Sauerstoff über die Lungen aufgnoman und via Blut in die Muskulatur transportiert. Des führt am End za an erhöhten Zellstoffwechsel, sprich die Verbrennung wird gesteigert. Anerseits wird dabei mehr Energie produziert, andrerseits werdn gleichzeitig Stoffwechselrückstände mitverbrannt. A Entschlackung findet stott.

A weiterer Effekt is di Aunregung des Lymphsystems. Die Lymphknoten befinden sich bekanntlicherweis vorwiegend in da Nähe va Gelenken und wern ba jeder Bewegung sanft stimuliert. Des führt zur weiteren Entschlackung, Entsäuerung und dem Abbau va Umweltgiften.

Last but not least suit ma do no ergänzn, dass ba Bewegung a no die Verdauung aangregt wird. Die Darmperistaltik wird gfördert und dieser Umstand wirkt si weiter positiv auf die Ausscheidung va nicht mehr Benötigtem aus und begünstigt die Aufnahme va lebensnotwendigen Nährstoffen.

Ma mogs gor net glaubn, oba Wandern hot no a gaunze Reihe weiterer positiver Benefits. Aner davau is beispüsweise a no der, dass ba jeden Schriatt den ma aufn Boden setzt, a leichte Stoßwelle in den Körper übertogn wird. Diese Impulse stimulieren die Knochen. Da Knochenstoffwechsel wird aangregt und dem Knochenabbau wird effektiv entgegengewirkt.

Net zan vergessen is daunn a no, dass ma ban Wandern in da Natur sölbst, jede Menge an Neurotransmitter und Botenstoffe freisetzt. Diese körpereigenen „Glückshormone“ bringen uns net nur a Lächln ins Gsicht, sondern breiten sich a no im gaunzen Körper bis hin za die Organe aus und entfalten durt ihre positive Wirkung.

Ba der Fülle an Vorteilen, dei des Wandern mit sich bringt, is natürlich das richtige Maß wichtig. Waunns mit da Wandergruppe sölbst wieder weiter geht, wiss ma no net. Suitn Politika oder Virus jemois wieder zu Besinnung kommen, start ma auf olle Fälle glei wieder durch.

Anbei sechts no a poar Fotos zum Beweis, dass die Wanderfreunde a in Zeiten wie diesen recht aktiv san, wenn a nur im Einzelnen.

Herzlichst Euer Alois



Ernest Pleli





Maria Wastl am Pogusch



Elfi Hödl am Brandhof



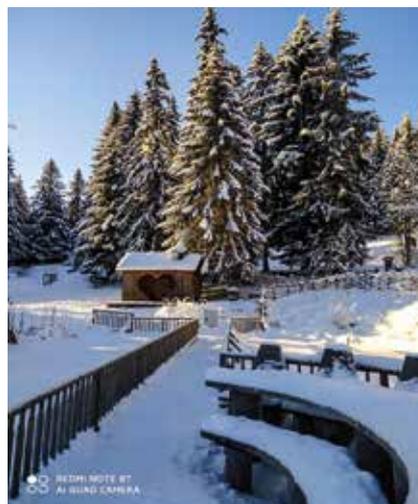
Annemarie Diepold



Brigitte Liebmann  
am Teufelstein



Elfi Meier



Helga Koppitsch  
am Pogusch



Maria Willingshofer  
in Jauring



Rosemarie Raynoch  
auf der Pötschen

## Erbrecht

Jeder Mensch macht sich hin und wieder wohl Gedanken, was mit den Dingen, die er besitzt, passiert oder passieren soll, wenn er stirbt. Um das zu regeln, gibt es das Erbrecht, das sich auch immer wieder der Entwicklung der Gesellschaft anpasst, zuletzt im österreichischen Recht mit dem Erbrechtsänderungsgesetz 2015, das 2017 in Kraft getreten ist.

So gibt es in unserem Recht eine gesetzliche Erbfolge, die im Falle des Ablebens automatisch gilt, sofern kein Testament oder – seltener – ein Erbvertrag vorliegt. Da die gesetzliche Erbfolge auch ein Ausdruck des allgemeinen Gerechtigkeitsbewusstseins unserer Gesellschaft ist, genügt sie den meisten Menschen. Um selbst zu wissen, ob das der Fall ist oder nicht, muss man natürlich die Regeln der gesetzlichen Erbfolge kennen, die ich in diesem Artikel in ihren wesentlichen Zügen behandeln möchte:

### Gesetzliche Erbfolge:

Erben treten als Gesamtrechtsnachfolger in das Erbe ein, das heißt, sie übernehmen alle Rechte wie Geld, Grundstücke und alle sonstigen Eigentumsrechte, sowie alle Pflichten wie Hypotheken oder Schulden des Verstorbenen. (Natürlich können persönliche Rechte wie die Pension nicht vererbt werden.) Die Erbberechtigten können sich aber der Erbschaft auch entschlagen, wenn etwa die Schulden größer sind als das Vermögen, dazu mehr in einer weiteren Folge über das Erbverfahren.

Erbberechtigt sind vom Gesetz her allein Ehepartner oder gesetzlich eingetragene Partner sowie Verwandte und zwar nach dem Grad der Verwandtschaft. In der Folge gilt das, was ich für Ehepartner sage, auch für gesetzlich eingetragene Partner.

Gibt es einen Ehepartner und Kinder, verlieren alle anderen Verwandten das Erbrecht. Gibt es weder Ehepartner oder Kinder, dann erben nach dem Gesetz zuerst die Eltern, sofern diese noch leben, sonst die Geschwister bzw. deren Nachkommen, also Nichten und Neffen. Nur wenn es diese ebenso

wenig gibt, kommen auch entferntere Verwandte wie Cousins in der Erbfolge zum Zug, wobei Verwandte im gleichen Grad der Verwandtschaft das Erbe entsprechend ihrer Zahl teilen müssen. Da diese Fälle aber selten eintreffen, will ich es bei diesen allgemeinen Ausführungen belassen.

Wichtiger ist es zu wissen, wie es um die Erbfolge für den Ehepartner und die Kinder steht. Diese sind als so genannte Pflichterben immer erbberechtigt, es sei denn, sie sind erbunfähig. Erbunfähig ist jedoch nur, wer gegen den Verstorbenen etwa ein schweres Verbrechen begangen, notariell oder gerichtlich auf die Erbschaft verzichtet oder seine Pflichten gegenüber dem Verstorbenen grob vernachlässigt hat. Wenn der Verstorbene das aber vorher verziehen hat, sind selbst Erbunwürdige erbberechtigt.

Nach dem Gesetz werden nun aus der Erbmasse zuvor die in der Ehwohnung zum Haushalt gehörenden beweglichen Sachen zugunsten des Ehepartners herausgenommen, also der Hausrat, der zur Fortführung der bisherigen Lebensverhältnisse notwendig ist. Danach wird die Erbmasse unter den Ehepartnern und Kindern wie folgt aufgeteilt: 1/3 erhält der Ehepartner und 2/3 die Kinder zu gleichen Teilen, sind keine Kinder vorhanden, erhält der Ehepartner 2/3 und die Eltern 1/3.

Sollte ein Kind bereits verstorben sein, so treten dessen Nachkommen, also die Enkel oder Urenkel in die Erbschaft ein. Wenn keine Kinder vorhanden und auch die Eltern bereits verstorben sind, dann erbt alles der Ehepartner.

Einen Sonderfall stellt der Lebensgefährte dar. Wenn dieser bereits drei Jahre im gemeinsamen Haushalt wohnt, dann kann er nur, und nur in dem Fall erben, wenn es sonst keine Erbberechtigten gibt, also auch keine Geschwister oder Cousins. Ansonsten erbt selbst der jahrzehntelange Lebensgefährte nichts!

Wer also mit dieser gesetzlichen Regelung zufrieden ist, braucht weiters nichts zu tun. Wer nicht, hat die Möglichkeit des Testaments, doch davon nächstes Mal.

## Medienvorstellung

### Buch: Die Rebellin

**Die Freiheit bedeutet ihr alles, dann begegnet Lou Andreas-Salomé ihrer ersten großen Liebe - Rilke**

Von Lambert, Thérèse

„Glaubt mir, die Welt wird euch nichts schenken. Wenn ihr ein Leben wollt, so stiehlt es.“ Lou Andreas-Salomé. München, 1897: Die faszinierende, intellektuell brillante Lou gilt als eine der klügsten Frauen ihrer Zeit und zieht Männer wie Paul Rée

und Nietzsche in ihren Bann. Doch als Liebende behält sie stets ihr Herz für sich - bis sie dem jungen Rilke begegnet und mit ihm eine leidenschaftliche Amour fou erlebt. Aber dann wird Rilke immer labiler, und er engt sie zunehmend ein - muss Lou sich von ihm abwenden, um frei zu bleiben? Ein packender, hervorragend recherchierter Roman über die große, tragische Liebe zwischen Lou Andreas-Salomé und Rainer Maria Rilke.

ISBN/EAN: 978-3-7466-3716-7

Verlag: Aufbau Taschenbuch Verlag



### Hörbuch: Kalmann

Von Schmidt, Joachim B.

Gelesen von Timo Weisschnur

Er ist der selbsternannte Sheriff von Raufarhöfn. Er hat alles im Griff. Kein Grund zur Sorge. Tag für Tag wandert er über die weiten Ebenen um das beinahe ausgestorbene Dorf, jagt Polarfüchse und legt Haiköder im Meer aus, um den Fang zu Gammelhai zu verarbeiten. Doch in Kalmanns Kopf laufen die Räder manchmal rückwärts. Als er eines

Tages im Winter eine Blutlache im Schnee entdeckt, überrollen ihn die Ereignisse. Mit seiner naiven Weisheit und dem Mut des reinen Herzens wendet er alles zum Guten. Kein Grund zur Sorge.

ISBN/EAN:

978-3-257-80420-1

Verlag: Diogenes Hörbuch Verlag AG



### DVD: Das Beste kommt noch

Universal Pictures

Aufgrund eines Missverständnisses, das durch den Tausch der Krankenversicherungskarten verursacht wurde, denken die beiden Freunde Arthur (Fabrice Luchini) und César (Patrick Bruel) vom jeweils anderen, dass dieser unheilbar

krank ist und nur noch wenige Monate zu leben hat. Da die beiden seit Schulzeiten eng verbunden sind, beschließen sie, die ihnen noch verbleibende Zeit bestmöglich zu genießen - und lernen dabei, was es heißt, zu leben. Das französische Feel-Good-Movie erzählt charmant und mit ganz viel Herz von Liebe, Freundschaft und der Lust am Leben. Ein Film, der uns lehrt, jeden Moment zu genießen - ganz nach dem Motto: Das Beste kommt noch!



## Der Verein „im Leben“ sieht sich als Zusatzleistung der Mobilien Dienste

Mein Name ist Manuela Künstner, ich bin Diplomsozialbetreuerin Schwerpunkt Altenarbeit, Dipl. Mentaltrainerin und M.A.S. Demenztrainerin. Unser Team besteht aus vielen unterschiedlichen Berufsgruppen.

Unsere Hauptschwerpunkte liegen in der Begleitung von Menschen mit einer dementiellen Erkrankung.

Wir machen keine Pflegeangebote.

Unsere Angebote in unserem Zentrum „gevi - gesund und vital“ reichen vom ganzheitlichen Gedächtnistraining in der Einzelbetreuung aber auch in der Gruppenbetreuung (max. 5 Personen).

Wir bieten mobiles Gedächtnistraining an, für Menschen die vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit tun möchten aber auch für pflegende Angehörige, damit diese zu Hause entlastet werden, wenn wir ihre Betroffenen begleiten.

Ab März 2021 bieten wir ein Erinnerungscafe für Menschen mit einer dementiellen Erkrankung im Zentrum „gevi“ (max. 6 Personen) an. Hier haben die pflegenden Angehörigen die Möglichkeit ihre

Betroffenen zu uns zu bringen und sind dadurch entlastet.

Die Inhalte der Aktivierungen sind sehr unterschiedlich und passen sich den Einzelnen an. Sollte jemand Gangschwierigkeiten haben, auch dazu haben wir unser spezielles Bewegungsprogramm: Rollatortraining, Sturzpräventionstraining, bis hin zur Gangschulung.

Auch für Demenzberatungen steht ihnen die Demenz Anlaufstelle „gevi“ jeden Mittwoch von 14:00-18:00 zur Verfügung. Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.



### Verein im Leben

Wiener Straße 43 a  
8605 Kapfenberg  
Eingang Postamt

Manuela Künstner  
0664/4888 514



## G'sundes

**KALZIUM:** Um den Aufbau der Knochen zu unterstützen, ist die richtige Kombination verschiedener Nährstoffe entscheidend. Eine wichtige Bausubstanz für den Knochen ist das Mineral Kalzium. Es wird in den Knochen eingelagert und trägt zur Stabilität bei. Ausreichende Kalziumzufuhr über die Nahrung ist lebensnotwendig.

Kalzium ist nicht nur in Milch und Milchprodukten sondern auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie etwa in Kresse, Petersilie, Brokkoli, Kohlrabi, Sojabohnen, Mohn, Sesam, Mandeln oder Haselnüssen enthalten. Fettarme Milchprodukte und laktosefreie Produkte enthalten gleich viel Kalzium wie fettreiche Produkte.

1 g Kalzium sollten Erwachsene täglich zuführen:

z.B. 200 g Joghurt, 30 g Mandeln, 150 g Vollkorn,

45 g Emmentaler und 30 g Kresse enthalten in Summe

1 g Kalzium.

## Kräuterpalatschinken

150 g Weizenmehl  
100 g Weizenvollkornmehl  
3 Eier  
0,5 l Milch (fettarm)  
Jodiertes Salz und  
1 Hand voll Kräuter (Petersilie,  
Basilikum, Kresse, Schnittlauch)  
2 EL Rapsöl

### Zubereitung:

Mehl, Eier, Milch und Salz verrühren und 10 min stehen lassen. Kräuter waschen und fein hacken. Kurz vor dem Braten die Kräuter zum Palatschinkenteig mischen. Die Palatschinken in Öl herausbacken.

## Mein (Balkon-)Garten im März

Der Winter war lange genug und die HobbygärtnerInnen unter uns zieht es bereits seit Wochen bei jedem Sonnenstrahl ins Freie. Wenn kein eigener Garten zur Verfügung steht, muss man vom Garteln nicht abgehalten werden: der Balkongarten steht voll im Trend. Die eigentliche Gartenarbeit beginnt ohnehin im Haus.



Wenn Sie nicht schon längst damit begonnen haben, ist jetzt die optimale Zeit, um die ersten Gemüsesorten und Kräuter auf der Fensterbank vorzuziehen. Gut eignen sich langsam wachsende Pflanzen wie Tomaten, Chilis, Paprika und Staudenbasilikum. Auch Kohlsorten lassen sich auf der Fensterbank gut ziehen. Nach den Eisheiligen können sie dann in den Garten oder auf den Balkon übersiedeln.

Karotten, Petersilie, Radieschen, Zwiebeln und Kopfsalat können bereits ins Frühbeet oder in einen großen Behälter am Balkon ausgesät werden. Bei kalten Nächten ein Flies zum Abdecken nicht vergessen!

Bei Erdbeeren werden jetzt alte und welke Pflanzenteile entfernt und der Boden etwas aufgelockert. Auch im Blumenkisterl können die Erdbeeren schon anwachsen.

Wichtig für alle BalkongärtnerInnen: Schnittlauch, Wurzelgemüse und Kartoffeln eignen sich nicht

unbedingt für den Balkon. Der Schnittlauch geht dort sehr schnell in die Blüte und das erwähnte Gemüse hat hier sehr wenig Ertrag.

Rhabarber wird gemulcht und sobald die ersten zarten Triebe die Erdoberfläche durchstoßen, wird ein Kübel oder Weidenkorb darübergestülpt. So treibt er schneller aus und die Stangen bekommen durch den Lichtmangel ein besonders zartes Aroma.

Stachelbeeren, Ribiseln und Himbeeren treiben besonders früh. Deshalb sollte man sie jetzt im Vorfrühling pflanzen. Dann sind sie von Mai bis Oktober reif für die Ernte.

Um zu zeigen, dass der Winter vorbei ist, können Sie bereits in Balkonkisterln oder Blumenschalen Frühjahrsblumen pflanzen. Gut eignen sich hier Tulpen, Narzissen, Hyazinthen, Stiefmütterchen, Ranunkeln oder Primeln. Richtig vor Frost geschützt bringen diese Blumen richtige Frühjahrsstimmung.

Jede Menge Arbeit und Möglichkeiten für HobbygärtnerInnen. Ran ans Werk und viel Spaß beim Garteln und Sonne genießen!



## Europa-Literaturkreis Kapfenberg

Ausgehend von literarisch interessierten Einzelpersonen über einen Volkshochschulkurs kam es 1992 zur Gründung des behördlich eingetragenen Vereins „Literaturkreis Kapfenberg“ (seit 2003 „Europa-Literaturkreis Kapfenberg“). Entsprechend den Statuten konzentriert sich die Vereinsarbeit auf folgende Schwerpunkte:

- Organisation von Schreibwerkstätten und Offenen Leseabenden
- Veranstaltung von Lesungen, Buchpräsentationen und Literaturcafés
- Regelmäßige Herausgabe des Kulturmagazins „Reibeisen“ und diverser anderer Publikationen
- Durchführung der „Kapfenberger LiteraturBiennale“

Schon seit Jahren laden wir jeweils am 1. und 3. Donnerstag jeden Monats ab 19:00 Uhr öffentlich zu einem literarischen Treffen in unseren Klubraum im 2. Stock des KULTurZentrums oder in eines der Kapfenberger Lokale. Alle an Literatur interessierten Personen sind eingeladen, kostenlos daran teilzunehmen.

**Europa-Literaturkreis Kapfenberg**  
KULTurZentrum, Mürzgasse 3, 8605 Kapfenberg  
E-Mail: [redaktion@europa-literaturkreis.net](mailto:redaktion@europa-literaturkreis.net)

### Josef (Sepp) Graßmugg

Geb. 1962 in Graz, aufgewachsen in der Südoststeiermark, seit 1986 in Kapfenberg. Verheiratet, zwei Kinder.

Schreibt Lyrik und Prosa in Hochsprache und Mundart.

Seit 2003 Vorsitzender des „Europa-Literaturkreis Kapfenberg“.

Mitglied mehrerer Autorenverbände in Österreich und Deutschland.

Veröffentlichungen in Anthologien und Literaturzeitschriften.

Lyrikband: „Auch Realisten Träumen“.

Herausgeber der Anthologie „NEID und andere Todsünden“.

Laienschauspieler (z. B. bei TEATRO SANTA FAMIGLIA in Kapfenberg).

Erlerner Beruf: Fernmeldemonteur, danach 30 Jahre bei der Telekom Austria, 2010 Wechsel zur Bundespolizei.



### Ruth Barg

#### Irrlicht

Gedanken zersplittern  
Vor steinernen Mauern,  
bevor sie noch  
fertig gedacht sind  
unvollständige Sätze  
angedeutete Worte  
halbgestammelte Silben  
einzelne Buchstaben  
tanzen  
entrückt  
zwischen Himmel und Erde –  
ehe die Dunkelsucht  
der Nacht behutsam  
den Mantel ausbreitet

### Titus Lantos

#### Aus dem Nest gefallen

Aus dem Nest gefallen  
war ich  
unfertig  
und hilflos den Winden ausgesetzt  
Endlos der Weg  
zu den bergenden Waldzacken  
  
Aber du  
strecktest deine Hand aus  
zum Aufbäumen  
für den Vogel Heimatlos  
  
Nun habe ich  
einen Nistplatz gefunden  
knapp  
über deinem Herzen

### Friederike Krassnig

#### Karfreitagsgedanken

Aus dem Dorn wächst die Krone  
im Wortschwund verhangener Lippen,  
verhangen vom Grabtuch der Zeit  
im Sog fliehender Gedanken  
dem Kreuze des Südens zu.  
  
Den Nagel auf den Kopf getroffen  
mit dem Einschlag symbolträchtigen  
Schmerzes  
unter der Maskierung zeitnahen  
Geschehens.  
Andacht im Vogelschrei.

## Aufgabe A:

Wie bringt ein Fährmann eine Ziege, einen Wolf und einen Kohlkopf über den Fluss, wenn er aber nur eins von den drei auf die Fähre laden darf? Dabei muss er darauf achten, dass die Ziege nicht den Kohlkopf und der Wolf nicht die Ziege frisst!

Wen fährt er also der Reihe nach hinüber?

## Aufgabe B:

Wie lautet der Titel des Hörbuchs, das auf der Bibliothek-Seite vorgestellt wird?

## Aufgabe C:

Wie setzt sich die Zahlenreihe fort?

99 105 83 89 67 73 ?

## Schulung zum Gesundheitsbuddy

Ehrenamtliche Gesundheitsbuddys besuchen ältere Personen zuhause oder im Pflegeheim und verhelfen diesen wieder zu mehr Muskelkraft und Mobilität. Die Bewegungsübungen und die gemeinsamen Gespräche bei den Besuchen wirken sich – gerade in dieser schwierigen Zeit – positiv auf die Gesundheit aus.

**Sie sind 50+ und interessieren sich für die Ausbildung zum Gesundheitsbuddy?**

**Anmeldungen im ISGS Kapfenberg bei**  
Elisabeth Schöttner, 0664/3962 632,  
elisabeth.schoettner@isgs.at

Auch SeniorInnen 65+, die an dem Projekt teilnehmen und wieder zu mehr Beweglichkeit und Kraft kommen möchten, sind herzlich eingeladen sich zu melden.

## Auflösung aus dem letzten Heft:

- a) 3556
- b) Reich an Vitamin A, B, C, E, Kalzium, Magnesium, Eisen, Selen, Zink und Beta-Karotin

Als Gewinner wurde Herr **Franz Pötler** ermittelt. Wir gratulieren herzlich und ersuchen Sie, Ihren Gewinn in der ISGS Drehscheibe abzuholen!

## Senden Sie uns die Antworten der 3 Aufgaben zu: Einsendeschluss 31. Mai 2021

an ISGS Drehscheibe, Grazer Straße 3,  
8605 Kapfenberg oder per Mail  
an: office@isgs.at

## Ihr Gewinn:

**Ein 20-Euro Gutschein vom Friseursalon Sylvia**



Hairstyle by  
**SYLVIA**

**FÜR DICH CREATIV ...**

Tel.: 0664 511 10 67  
8605 Kapfenberg, Wiener Straße 48  
office@hairstyle-sylvia.at  
www.hairstyle-sylvia

**REDKEN**  
THE AVERAGE HAIR

**Herzlichen Dank an den Friseursalon Sylvia für den zur Verfügung gestellten Gutschein!**

## Schulungstermine zum Gesundheitsbuddy:

Montag 12.4., Mittwoch 14.4.,  
Montag 19.4., Mittwoch 21.4. 2021

**Zeit:** jeweils 17:00 – 20:00

**Ort:** in den Räumlichkeiten des KuZ Kapfenberg

**Kostenlos!**



**Bewegte  
Nachbarn**



### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00

Dienstag und Donnerstag 14:00 bis 17:00

## Leben mit Demenz - den Alltag gemeinsam bewältigen

In gemütlicher Umgebung treffen sich Erkrankte und ihre Angehörigen im ISGS. An 2 Nachmittagen gibt es mit dem Team der Demenzbetreuung ein Aktivprogramm in Kleingruppen. Dieses Programm wird an die Bedürfnisse der Demenzerkrankten angepasst. Zeitgleich erhalten die begleitenden Familienmitglieder Informationen und Hilfestellungen für die Bewältigung des Alltags.

**Leitung:** Silke Tanzmeister und Martina Hölbling (Kieselstein - mobile Demenzbegleitung)  
Mag.<sup>a</sup> Ulrike Raffer, Psychologin

**Termin:** Dienstag, 6.4. und 20.4.2021

**Zeit:** 14:00 bis 16:00

**Kosten:** € 5,- pro Person

**Anmeldung und Information im ISGS oder unter 03862 / 21500.**



## Gemeinsam singen im ISGS

Einmal im Monat packt Heli P. seine Gitarre aus und bringt gemeinsam mit singbegeisterten TeilnehmerInnen Musik in den ISGS. Von Oldies über Schlager bis zur Volksmusik bringt der Hobbymusiker Ihnen ein breites Musikprogramm mit, aus dem Sie auswählen können.

Texte und Noten werden zur Verfügung gestellt.

**Leitung:** Helmut Pekler

**Termine:** 23.3., 20.4., 25.5., 22.6., 20.7.2021

**Zeit:** 9:00 bis 11:00

**Kostenlos!**

**Anmeldung unter 03862 / 21500.**

## TIK - Smartphone und Tablet-Kurse

Für Einsteiger

**Leitung:** Medienkompetente junge Erwachsene des Katholischen Bildungswerkes

**Termine:** Donnerstag, 15.4., 22.4., 29.4. 2021

**Zeit:** Smartphonekurs: 9:30 bis 11:30  
Tabletkurs: 13:00 bis 15:00

**Kosten:** € 50,- pro Kurs inkl. Kursunterlagen

**Anmeldung unter 03862 / 21500 oder an office@isgs.at. Im Anschluss sind Aufbaukurse geplant!**

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 1/2021: **1.6.2021**

### IMPRESSUM

Zeitung erscheint 3mal jährlich und ist kostenlos. **Herausgeber:** Stadtgemeinde Kapfenberg, Seniorenreferat, 8605, K.-Wallisch-Platz 1. **Medieninhaber:** ISGS - Intergrierter Sozial- und Gesundheitssprengel. **Blattlinie:** Aktuelle Informationen für ältere Menschen mit dem Ziel, Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden zu fördern und zu vermehrten Aktivitäten anzuregen. **Bankverbindung:** Steiermärkische SPARKASSE, IBAN AT81 20815 22500029438. **Redaktion:** Redaktionsteam. **Satz/Grafik:** Verena Stangl-Hörmann, MA. Alle namentlich gezeichneten Beiträge decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion und fallen in die Verantwortung des Autors. Die Redaktion behält sich aus Gründen der Platzökonomie das Recht vor, Artikel zu kürzen, ohne den Kerninhalt zu verändern. Auszugsweiser Nachdruck gegen Zusendung von 2 Belegexemplaren ist erlaubt. **Anschrift für alle:** Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg, Tel.Nr. 03862/21500, E-Mail: office@isgs.at. **Hersteller:** Druckerei Bachernegg GmbH, Kapfenberg.

