

KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG



AUSGABE 1/2024

KAPFENBERG

SPORT INDUSTRIE LEBEN



IM PORTRÄT

Die Ehrenamtlichen des
Reparaturcafés



THEMEN

Ehrenamt in allen Ehren
Freiwillige gesucht: Werden Sie Begleit-Buddy!
Rückblick auf die Kinogeschichte Kapfenbergs
Entspannungsmethoden für den Alltag

Bildung im Alter

Die demografische Entwicklung zeigt, dass immer mehr Menschen älter werden und sich aktiv am Gesellschaftsleben beteiligen. Die Gesellschaft des lebensbegleitenden Lernens ist Wirklichkeit geworden und bekommt eine besondere Bedeutung. Sie ist ein Schlüssel zu gleichberechtigter Teilhabe und ermöglicht es, gesellschaftliche und individuelle Herausforderungen zu meistern.

Was ist aber der Unterschied von Bildung im Alter im Gegensatz zur Bildung bei Menschen in jüngeren Jahren? Der berufliche Aspekt von Bildung spielt natürlich im Alter eine eher untergeordnete Rolle. Die aktive Teilhabe am Berufsleben ist weitestgehend abgeschlossen und inhaltlich orientieren sich die Bildungsangebote eher im „Allgemein Bildungsbereich“. Allgemein Bildung ist ein breites Feld, dies reicht von Sprachkursen, Yoga-Workshops bis hin zum Gedächtnistraining. Gemein ist den Angeboten, dass diese die Persönlichkeit des Lernenden in den Vordergrund stellen.

Senior:innen sind eine wesentliche Zielgruppe der ISGS Drehscheibe, weshalb das Bildungsangebot mitunter stark deren Interessen und Bedürfnisse abdeckt.

Die Community Nurses bieten im Bereich der Gesundheitsprävention Seminare und Workshops an, die älteren Menschen ein gesundes und selbstbestimmtes Leben, in den eigenen vier Wänden, ermöglichen sollen. Daneben gibt es im ISGS derzeit auch einige Angebote wie z.B. Ernährungsworkshops, Yogakurse oder Smartphone-Kurse speziell für ältere Menschen.

Wir möchten mit unseren Angeboten den Wünschen und Bedürfnissen der älteren Kapfenberger Bevölkerung nachkommen und freuen uns, dass wir hiermit einen Beitrag zur Bildung im Alter leisten können.

Wolfgang Schabereiter

Inhalt

Das Portrait Josef Graßmugg S. 3	Die Kapfenberger Kinos Mag. Sabine Krenn S. 6	Gartenecke Helmut Tuerk S. 12
Aktiv Altern Sammelpass 1/24 Community Nurses S. 4	Energie und Kraft Mag. Günter Peroutka S. 7	Medienvorstellungen Gabriele Mandl S. 13
Foto-Aufruf - Was heißt schon alt? Elke Ferstl S. 4	Entspannungsmethoden Elisabeth Grabner, BA S. 8	Schreibschmiede Josef Graßmugg S. 14
Ausbildung zum Begleit-Buddy! Verena Stangl-Hörmann, MA S. 5	Patient:innenrechte Dr. Josef Kaltenböck d.J. S. 9	Gedächtnistraining Karin Kornhoff S. 15
	Wanderfahrten Alois Schmid S. 10-11	Ankündigungen letzte Seite

„ISGS - Reparaturcafé“

Seit fast zehn Jahren hat das EU-Parlament Vorstöße unternommen, nun kam es endgültig zur Einigung: Schon bald gilt in der EU das „Recht auf Reparatur“, auf das sich Kundinnen und Kunden berufen können. – Soweit ein Auszug aus einer Zeitungsmeldung Anfang des heurigen Jahres.



Dass in der ISGS-Drehscheibe vieles auf Freiwilligkeit basiert, beweist das „Reparaturcafé“, das bereits im Oktober 2013 ins Leben gerufen wurde. Inzwischen wurde es zu einer Institution.

Diesmal ist das Porträt nicht der Vorstellung einer einzelnen Person, sondern erstmals einer Gruppe, bzw. deren Mitgliedern, gewidmet.

Gottfried SPANBLÖCHEL, ehem. Elektriker aus Kapfenberg, wollte sein berufliches Wissen auch nach der Pensionierung der Allgemeinheit zur Verfügung stellen. Es wurde die Idee geboren, diverse Kleingeräte, vor allem elektrische Haushaltsgeräte, zu reparieren, anstatt sie gleich wegzuworfen und neue zu kaufen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Wenn sich das Anwachsen der Müllberge auch nur ein wenig verlangsamen lässt, so ist das zu begrüßen. Aber vor allem der finanzielle Aspekt sollte eine Rolle spielen. Will man heutzutage ein Gerät in einer Fachwerkstatt reparieren lassen, so ist das oft teurer als ein Neukauf. Im Reparaturcafé freut man sich über eine freiwillige Spende, wenn das kaputte Gerät wieder funktionsfähig mit nach Hause genommen werden kann. Natürlich gibt es keine Garantie, dass jede Kaffeemaschine oder was auch immer, wieder instandgesetzt werden kann. Aber die Erfolgsquote liegt bei 50 – 70 Prozent. Derzeit besteht das Reparaturteam aus fünf Personen. Neben Herrn Spanblöchel, der nach wie vor im Einsatz ist, gehören inzwischen auch der ehemalige Metalltechniker und Schweißer Siegfried KELEMINA und der gelernte Elektrotechniker Werner RIESEL zur Mannschaft.

Heribert HARING aus St. Lorenzen arbeitete früher als KFZ-Mechaniker und der aus dem Raum Mariazell stammende Engelbert WALDNER war ebenfalls Elektriker. In den ersten Jahren wurden die Repara-

turen in den Räumlichkeiten der ISGS-Drehscheibe durchgeführt. Ab 2016 ergab sich die Möglichkeit, die Reparaturwerkstatt zur „Jugend am Werk“ am Frauenriegel zu verlegen. Diese Kooperation hat sich bestens bewährt. Bis auf wenige Ausnahmen werden

dort seither an jedem 3. Donnerstag eines Monats die Werkzeugkoffer geöffnet. Trotz guter Ausstattung tauchen aber immer wieder neue Herausforderungen auf. Der bewusst komplizierte Zusammenbau vieler Geräte mit den verschiedensten Schraubenvarianten oder Stecksystemen erfordert oft Geduld und Routine.

Natürlich sorgt jede erfolgreich abgeschlossene Reparatur für ein Erfolgserlebnis. Zu wissen, mit dieser Arbeit auch einen sozialen Beitrag geleistet zu haben, macht die Arbeit umso wertvoller.

Eine weitere soziale Komponente des Reparaturcafés als Gesamtheit, ist das gemeinsame Warten der „Kunden“, bis ihr Gerät wiederhergestellt ist. Diese Zeit lässt sich idealerweise in der Aula von „Jugend am Werk“ bei einem Kaffeepausch überbrücken.

Die Zeit von einem Reparaturcafé bis zum nächsten, wird von den fünf Technikern vor allem sportlich überbrückt. Für Radfahren und Wandern kann sich jeder begeistern. Im Winter sind Gottfried Spanblöchel und Heribert Haring auch mit Tourenski unterwegs. Siegfried Kelemina bevorzugt die Alpin- und Langlaufschi. Sollte Werner Riesel nicht gerade mit dem Wohnmobil auf Tour sein, sorgen Haus, Garten und Enkelkind für genügend Beschäftigung. Während bei Herrn Haring auch Laufen und bei Herrn Spanblöchel das Turnen zu den Hobbies zählen, spielt Engelbert Waldner in seiner Freizeit gerne Bridge.

Es ist gar nicht so einfach, für all diese Beschäftigungen Zeit zu finden. Denn am dritten Donnerstag geht es zwischen 13:00 und 15:30 Uhr wieder ins Reparaturcafé – und es haben sich bereits wieder Leute angemeldet, die lieber etwas reparieren lassen, anstatt es zu entsorgen.

Aktiv Altern Sammelpass

Bereits einmal wurde der Sammelpass umgesetzt, um die Gesundheit, Fitness und die soziale Teilhabe der Kapfenberger Senior: innen zu fördern.

Nun gibt es den zweiten Sammelpass mit neuen vielseitigen Angeboten, zu denen sich Kapfenberger Bürger: innen ab 65 Jahre anmelden können.

Den Sammelpass erhalten Sie im Community Nurse Büro, Wiener Straße 6, bzw. sind auch online alle Angebote zu finden unter www.isgs.at/sammelpass.

Die Angebote sind kostenlos und mit Anmeldung unter 03862 21500-11.



FOTOAUFRUF „Was heißt schon alt?“

Stellen Sie sich eine bunte Fotocollage mit Menschen aus Kapfenberg vor – eine, die jede Falte, jede Geste und jeden noch so kleinen Schritt als Zeichen von Lebendigkeit feiert. Genauso eine Collage wollen wir gemeinsam mit Ihnen gestalten.

Zeigen Sie uns mit Ihren Fotos, wie vielfältig das Leben ab 65 ist!

Ob Sie mit Ihren Enkelkindern die Natur erkunden, werkeln oder malen, ein Fest genießen, Hürden überwinden, Zuwendung erfahren, Ihr Körperbewusstsein zeigen, neu oder immer noch verliebt sind, (ehrenamtlich) arbeiten oder einfach Ihrem täglichen Tun nachgehen: Machen Sie sichtbar, wie Sie leben, lieben, wirken – im Auf und Ab des Alterns.

Ihr Bild kann etwas bewegen.

Im Rahmen von „Barrierefreies Kapfenberg“ möchten wir mit dieser Aktion Vorurteile abbauen. „Die Alten“ gibt es nicht – wir alle altern auf unterschiedliche Weise. Ihre Fotos unterstützen uns, ein authentisches und buntes Bild des Alterns zu zeichnen, das unsere Gemeinschaft stärkt. Denn die heutigen Sichtweisen prägen unsere Zukunft. Räumen wir auf mit Barrieren im Kopf!

Werden Sie Teil unserer Aktion!

Senden Sie Ihre Momentaufnahmen bis 30.5.2024 an die ISGS Drehscheibe Kapfenberg:

E-Mail barrierefrei@isgs.at oder per

WhatsApp unter **0660 6780170**.

Egal, ob vor oder hinter der Kamera: Der Spaß steht im Mittelpunkt. Als Dankeschön wartet eine kleine Überraschung auf Sie. Eine Einwilligungserklärung zur Veröffentlichung schicken wir Ihnen ebenso zu. Ihre Fotos werden nicht nur unseren Aktionstag im August bereichern, sondern – mit Ihrer Zustimmung – auch die ISGS-Facebook-Seite. Für mehr Informationen zur Veröffentlichung Ihrer Fotos kontaktieren Sie: Verena Stangl-Hörmann, 0660 6780170.



Wir freuen uns auf Schnapshots mitten aus dem Leben!

Ältere oder (geh-)beeinträchtigte Menschen begleiten: Im ISGS startet die Ausbildung zum Begleit-Buddy

Viele Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, verlassen oft alleine nicht mehr das Haus. Zu viele Barrieren begegnen ihnen und die Folgen sind fehlende Teilhabe am gesellschaftlichen Leben oder sogar Vereinsamung.

Im Projekt Barrierefreies Kapfenberg werden FREIWILLIGE gesucht (sogenannte Buddys), die mit älteren Menschen oder Menschen mit Gehbeeinträchtigungen gemeinsam spazieren gehen oder Wege erledigen. Denn regelmäßige Bewegung und sozialer Austausch wirken sich positiv auf die psychische und körperliche Gesundheit aus – bei den zu begleitenden Personen sowie bei den Buddys.

WIR SUCHEN SIE!

Sie haben eine offene und positive Haltung gegenüber älteren Menschen und Menschen mit (Geh-) Beeinträchtigung? Sie sind selbst fit und in der Lage, Unterstützungen beim Gehen zu leisten? Ein einwandfreier Leumund und gute Deutschkenntnisse sind weitere Voraussetzungen.

Nach einer fundierten Schulung werden Sie einer

Person, die gerne einen Begleit-Buddy möchte, vermittelt. Es steht Ihnen eine fixe Ansprechperson zur Verfügung und es gibt regelmäßige Austauschtreffen mit anderen Begleitbuddys. Weiters erhalten Sie eine Versicherung über die Freiwilligenbörse der ISGS Drehscheibe.



Die Spaziergänge sollten mindestens 1x in der Woche stattfinden. Ansonsten ist Ihr Engagement zeitlich völlig flexibel – Sie können flexibel die Zeit mit der jeweiligen Person gestalten.

Inhalte der Schulung sind unter anderem:

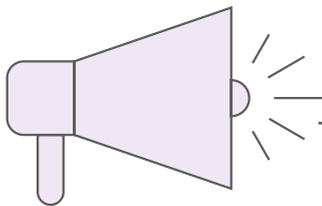
- Vorbereitung auf gemeinsame Spaziergänge
- Sturzprävention
- Vorstellung von Hilfsmitteln und die richtige Handhabung

TERMIN:

Montag, 25.3. und Dienstag, 26.3.2024
17:00 – 20:30 Uhr in der ISGS Drehscheibe

Melden Sie sich heute noch an bei:

Elisabeth Schöttner: 0664 3962632 bzw.
barrierefrei@isgs.at



ERDGAS-SOZIALTARIF

AktivCard-Besitzer:innen können einen Sozialtarif für Erdgaskunden bei den Stadtwerken Kapfenberg unter der Vorlage ihrer AktivCard beantragen. Es werden 10,145 Cent netto pro kWh für den tatsächlichen Erdgasverbrauch verrechnet.



Die Geschichte der Kapfenberger Kinos

In Kapfenberg gab es insgesamt 4 Kinos. Das einzige noch bestehende **Kino am Lindenplatz** ist jenes mit der längsten Geschichte. Sie begann um 1900 im Gasthaus Hammerl mit der Urform der Kinounterhaltung: dem Kaiserpanorama. Rund um eine zylindrische Holzvertäfelung konnten bis zu 25 Personen gleichzeitig stereoskopische Bilderserien durch ein Guckloch betrachten. Gezeigt wurden hauptsächlich exotische und für den Normalbürger

unerschwingliche Reiseziele und Landschaften.

1910 wurde an das bestehende Gasthaus ein neuer Trakt mit Theater- und Ballsaal angebaut und darin ab 1911 ein Kinematographentheater eingerichtet, in

welchem Stummfilme mit Orchesterbegleitung vorgeführt wurden.

Die Zeit des Tonkinos begann in Kapfenberg am 25. Dezember 1930 mit dem Film „Der Herr Kammersänger“. Anfänglich gab es nur Wochenendvorstellungen, die Mitte der Dreißigerjahre auf täglich mehrere Vorstellungen ausgeweitet wurden. In der ersten Nachkriegszeit hat man den Betrieb mit eigenen Scheinwerfer- und Notstromaggregaten aufrechterhalten. Mit der Erfindung der Breitwand und der Cinemascope-Projektion war 1956 ein größerer Umbau notwendig, der die Bildfläche von bisher 4 Metern auf 11 Meter vergrößerte.

1984 wurde der große, 650 Sitzplätze fassende Saal geteilt. Damals gab es in der Steiermark außerhalb von Graz nur noch das Kinocenter Kapfenberg. Um

in einer Zeit der multifunktionalen Kinozentren bestehen zu können, entstand 1997 ein dritter Kinosaal mit einer bequemen Ausstattung und den neuesten technischen Einrichtungen. 2013 hat die Diesel-Kette das zuvor von den Familien Hammerl, Folk und Wotzka betriebene Kino übernommen.

Das **Volkskino** befand sich im großen Theatersaal des Hotels Böhlerstern in der Friedrich-Böhler-Straße 13. Es war zwischen 1918 und 1928 in Betrieb, sowie später von November 1947 bis März 1948.

Das **Rio Kino** wurde im Dezember 1955 an der Kreuzung Wiener Straße – Maierhofstraße (gegenüber vom Ledigenheim) erbaut. Es fasste 650 Zuschauer und stellte 1985 den Betrieb ein. Danach zog im Erdgeschoß ein Blumengeschäft ein. Im Volksmund heißt die Kreuzung heute noch „Rio Kreuzung“.

Das im August 1958 eröffnete Kino am Schirmitzbühel nannte sich **Nordlichtspiele** und befand sich am Beginn der Hugo-Wolff-Straße. Es war bis 1972 in Betrieb. 1975 wurde dieses Gebäude abgetragen und stattdessen ein sechsstöckiges Wohnhaus errichtet.



F. Hammerl's Gasthaus und Kino-Theater um 1910



In den 1990er Jahren wird das ehemalige Rio Kino zu einem Blumengeschäft umgebaut.



Die Nordlichtspiele 1961, gegenüber der O-Bus-Umkehr (beim heutigen Kreisverkehr)

Energie und Kraft aus wissenschaftlicher Sicht

Um die Wirkung von Energie und Kraft beim Menschen zu verstehen, schauen wir uns die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Quantenphysik an.

Die scheinbar feste Materie besteht aus Sicht der Quantenphysik aus Energie, Licht, Information und Schwingungen. Materie ist also nichts anderes als verdichtete Energie. Daraus abgeleitet besteht der menschliche Körper, also wir, auch aus Energie, Licht und Informationen und sind in Schwingung mit anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, Dingen und der Umwelt verbunden.

So tauscht jeder Mensch auf bewusster oder unbewusster Ebene Informationen mit anderen Menschen aus. Wir alle sind verstrickt mit Themen, Verhaltensmustern, Verhaltensweisen, Glaubenssätzen, Erlebnissen, speziellen Arten von Personen oder Dingen. Nun werden Sie sicherlich erkennen warum bei Ihnen bestimmte Erlebnisse oder Konflikte ausgelöst wurden. So sind demzufolge all unsere Gefühle, Gedanken, Worte, Handlungen und Körperhaltungen ebenfalls Energie und Information, die sich jederzeit in Schwingung und Resonanz befinden. So verstehen wir bereits, dass Gefühle zu Molekülen werden können. Ja, sie müssen es sogar- Angst im Gemüt wird im Körper zu Adrenalin umgewandelt, und erst dann, wenn Adrenalin ausgeschüttet wird, kann die Angst körperliche Folgen haben. So wird auf einmal Geist zu Materie, auch wenn im großen Plan der Natur nichts weiter auseinander liegen könnte als ein Gefühl und ein Molekül. Diese beiden völlig verschiedenen Welten können wir anscheinend mühelos überbrücken. Dies gelingt, indem wir ein drittes Element einführen- das Quant. Angstgefühle zu haben ist ein Quantenereignis und lässt daher ein Adrenalinmolekül entstehen. Oberflächlich betrachtet erscheint dies unglaublich, weil



Moleküle, Gefühle und Quantenfluktuationen offenbar etwas völlig Verschiedenes sind. Aber im Inneren des Menschen, in unserem Inneren verhält es sich anders. Immer, wenn wir mit unseren fünf Sinnen denken, fühlen oder wahrnehmen, betreten wir die Quantenwelt.

Denken ist eine Quantenaktivität, denn ein Quantenereignis ist genauso unsichtbar, flüchtig und unvorhersehbar wie unsere Gedanken. Das Quantenfeld ist leer in grobstofflichen Dingen wie Wasserstoffatomen und Elektronen, doch ohne es im Hintergrund könnten diese Dinge wie auch unsere Energie nicht existieren. Unser physischer Körper ist kein Klumpen aus grobstofflicher Masse - Zuckern, Proteinen, Aminosäuren oder Peptiden - der räumlich und zeitlich stillsteht. Er ist als quantenmechanischer Körper ein beständiger Strom veränderlicher Ereignisse. Dass er lebt und atmet, ist abhängig von Umwandlungen, die nie enden können. Ein Mensch, der sich geliebt fühlt, kann einen schweren Herzinfarkt überleben, wogegen ein einsamer ungeliebter Mensch an einem relativ leichten Infarkt sterben kann. Liebe heilt mit der denkbar einfachsten Methode - sie stellt den Kanal wieder her, durch den der Geist über das Quantenfeld in den Körper strömen kann.

Fit durchs Jahr in Kapfenberg - Entspannungsmethoden TEIL I

In unserer schnelllebigen, hektischen Zeit wird es für uns immer schwieriger sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Jedoch wissen wir: um gesund zu bleiben ist es wichtig sich entspannen zu können und „Auszeiten“ für sich selbst zu finden. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Eine gute Methode dazu sind **Achtsamkeitsübungen**. Doch wie es im Leben so ist: alles will gelernt sein.

Unserer Aufmerksamkeit ist wie der Kegel einer Taschenlampe in der Dunkelheit: wir sehen das, wo wir unsere Taschenlampe hinrichten. Wenn wir immer nur in die staubigen Ecken leuchten, erweckt

das den Eindruck, dass alles staubig und dreckig ist. Aber in jedem Raum gibt es bestimmt auch schöne Fleckerl – wir müssen sie nur beleuchten. Achtsamkeitsübungen helfen, unseren Blick zu verändern und nicht immer nur die staubigen Ecken zu sehen.

Achtsamkeit hat drei Säulen:

- im Hier und Jetzt sein (nicht in der Vergangenheit oder Zukunft),
- bewusst wahrnehmen (raus aus dem Autopiloten-Denken)
- wertfrei sein (Dinge nehmen, wie sie sind, statt sie gleich als gut oder schlecht zu bewerten)

Rosinenübung

Eine einfache Übung dafür ist die „Rosinenübung“:

1. Legen Sie eine Rosine in die Hand. Betrachten Sie sie, als würden Sie zum ersten Mal in Ihrem Leben eine Rosine sehen. Welche Farbe hat Sie? Wieviele Einbuchtungen?
2. Wie fühlt Sie sich an? Ist Sie weich? Ist Sie rau oder glatt? Gerne dabei die Augen schließen.
3. Wie riecht die Rosine? Welche Aromen nehmen Sie wahr?
4. Nehmen Sie die Rosine in den Mund. Wie fühlt sie sich an? Wie schmeckt sie? Bewegen Sie dazu die Rosine im Mund hin und her
5. Beißen Sie nun langsam in die Rosine. Was nehmen Sie wahr? Verändert sich der Geschmack? Ist die Rosine saftig?
6. Schlucken Sie nun bewusst die Rosine. Spüren Sie wie sie sich Richtung Magen bewegt?
7. Wie hat es sich angefühlt die Rosine auf diese Weise zu essen? Haben Sie Lust auf mehr oder sind Sie enttäuscht vom Geschmack?

Diese Übung kann auch mit etwas Anderem gemacht werden!

Alltagstipps!

Weitere Möglichkeiten, um Achtsamkeit zu üben:

bewusst Zähne putzen, Hände waschen, Kaffee trinken, Schoko essen, spazieren gehen etc.

Anfangs können Achtsamkeitsübungen sich komisch anfühlen, weil wir es nicht gewohnt sind. Nicht davon abhalten lassen! Erwarten Sie nicht, dass es gleich funktioniert. Wenn ich heute anfangen, Tennis zu spielen, erwarte ich ja auch nicht, morgen Weltmeister zu sein.

*Viel Spaß beim Üben und
sein Sie achtsam!*



Patientenrechte

Wenn wir zum Arzt, ins Krankenhaus oder Gesundheitseinrichtungen gehen, um uns untersuchen oder behandeln zu lassen, kommt ein Vertrag zwischen diesen und dem Patient bzw. der Patientin zustande. Handelt es sich dabei um eine Institution, werden die Behandelnden als Erfüllungsgehilfen tätig. Das Vertragsverhältnis wird besonders deutlich, wenn wir zu einem Wahlarzt gehen, den wir selbst gleich bezahlen müssen. Das gilt aber auch, wenn das Entgelt von der Sozialversicherung bezahlt wird, denn diese tut es an unserer Stelle aufgrund der vertraglichen und gesetzlichen Vorgaben, die sich zur sozialen Absicherung der Gesundheitsvorsorge entwickelt haben. Bei diesem Vertrag handelt es sich um einen Dienstvertrag, der im Gegensatz zu einem Werkvertrag nicht für einen gewissen Erfolg haftet, wie etwa eine Autowerkstatt. Ausgenommen davon sind spezielle Leistungen wie ein Zahnersatz, für welche durchaus Garantieansprüche bestehen. Ansonsten haftet der Arzt aber für eine fachgerechte, gewissenhafte Arbeit, also eine ordentlich durchgeführte Untersuchung und – wenn nötig – entsprechende Behandlung.

Um Patientenrechte in vollem Umfang geltend machen zu können, müssen wir jedenfalls zu gesetzlich anerkannten Ärzten oder Institutionen gehen. Das heißt, dass wir keinen Anspruch auf die speziellen Patientenrechte haben, wenn wir uns von nichtanerkannten Personen, wie selbsternannten Homöopaten, Bachblütenspezialisten oder ähnliche behandeln lassen. In diesem Fall wird oft selbst bei allzu berechtigten Schadenersatzforderungen vom Gericht Eigenverschulden mit eingerechnet.

Was sind nun die Patientenrechte? Dazu gehört zuallererst das Recht, behandelt zu werden, unabhängig von Alter, Geschlecht, Vermögen, Alter, Religion und Herkunft, aber auch unabhängig von der Art der Krankheit. Und unabhängig davon, ob wir arm oder reich sind, haben wir Anspruch auf eine Behandlung entsprechend dem Stand der medizinischen Wissenschaften, auf die entsprechenden Medikamente, auf eine adäquate

Schmerztherapie und auf die entsprechende Kontrolle. Im Rahmen der gesamten Behandlung haben wir das Recht auf die Wahrung unserer Privatsphäre und den Schutz unserer Gesundheitsdaten; so darf etwa kein Arzt unsere Gesundheitsdaten ohne unsere ausdrückliche Zustimmung weder an unsere Verwandten oder an eine Pharmafirma etwa für Werbezwecke weitergeben. Wenn wir in einer Kranken- oder Kuranstalt untergebracht sind, müssen die Abläufe an einen üblichen Lebensrhythmus angepasst werden, Besuch und religiöse Betreuung muss ermöglicht werden.

Besonders wichtig ist, dass wir über den Gesundheitszustand, die Diagnose und mögliche Behandlungen und deren Risiko informiert werden. Wichtig ist auch, dass wir über den eigenen Beitrag wie Bewegung, Ernährung und Lebensführung zur Heilung erfahren. Und vor allem bedarf es unserer Zustimmung zu der jeweiligen Behandlungsmethode. Wir haben in diesem Fall auch das Recht, dass unsere Einwände vom Arzt schriftlich festgehalten werden. Und nicht zuletzt haben wir Anspruch auf Einsicht in alle Unterlagen, ob es sich um die Krankendokumentation oder Röntgenbilder handelt. Wir sind auch berechtigt davon Kopien (gegen möglichen Kostenersatz) zu erhalten.

Wenn wir nun glauben, dass in einem dieser Punkte unsere Rechte beeinträchtigt worden sind und beim Arzt oder der Institution auf taube Ohren gestoßen sind, dann müssen wir bei uns in Österreich nicht gleich das Gericht anrufen, was ja meist mit einem hohen Kostenrisiko verbunden ist, sondern wir haben die Möglichkeit, uns an einen Patientenanwalt zu wenden, der – falls berechtigt –, unser Anliegen verfolgt. Hier die Daten des steirischen Patientenanwalts:

PatientInnen-Pflegeombudsschaft
Friedrichgasse 9, 8010 Graz
Tel.: 0316/877-3350
E-Mail: ppo@stmk.gv.at

Wander-Programm für 2024

Liabe Wanderfreunde!

Es is wieda soweit, `s Wanderprogramm fia heia steht. Wias as scha gwaunt sads, hob i wieda va-suacht attraktive Ziele, gmiatlichs Wandern und kulinarische Höhepunkte unter an Wanderhuat zbringen.

Di amtsbekanntn Wanderhaserln kriagn olle Anmelde-Infos zuagschickt. Neige Seniorenwanderer oder suiche deis gern wern wuin, ruafn ba da Keksi auf da Gemeinde aun (Tel: **03862-22501-1407**).

Also bis zum 16. April. I gfrei mi.

Eicha Mobilitätsmotivator Alois



MAI

Mit der Bahn

Bei dieser Wanderung steht der Bahnweg vom Semmering nach Breitenstein am Programm. Wir fahren mit der Bahn nach Semmering, wandern entlang des Bahnwegs und fahren von Breitenstein mit dem Zug zurück.

Treffpunkt ab ca. 8.30 Bahnhof zum Ticketkauf. Abfahrt 9.09 Bahnhof Kapfenberg (ca.150hm, 10km)

Rückfahrt 16.00 oder 18.00 von Breitenstein.

21. Mai | Ticketkosten am Bahnhof zu bezahlen. Bitte auch hier anmelden.

APRIL

Anwandern – Wetterkreuzrunde

Wir starten beim GH Pölzl in Kindberg und wandern über Töllermoarkogel- Gschwandkogel ins Kindtal. Abschluss ist beim Backhendlwirt Ochensberger (ca.300hm, 10km)

16. April | Kosten € 23,-

JUNI

Pri Lipi

Pri Lipi ist das Gasthaus zur jungen Linde, passt also für uns. Wir fahren mit der Gondel auf den Pohorje und wandern geschmeidig ins Tal. Als Draufgabe gibt's wieder einen Stadtrundgang in Marburg. (ca. 10km)

11. Juni | Kosten € 39,- hinzukommen noch ca. € 7,- Gondelpreis vor Ort zu zahlen



JULI

Johnsbacher Almenwanderung

Wanderung in der beeindruckenden Gesäusebergwelt. Selbst die Busfahrt bringt uns hier schon zum Staunen. (ca.300hm, 10km)

2. Juli | Kosten € 37,-

SEPTEMBER

Fahrt ins Blaue

Das Ziel dieser Reise bleibt bis zuletzt ein gut gehütetes Geheimnis. Nur so viel sei verraten, es gibt wieder eine herrliche Weinwanderung. (ca.200hm, 10km)

17. September | Kosten € 39,-

ADVENTWANDERUNG

Im Dezember gibt es wieder eine Jahresabschlusswanderung. Eckdaten werden rechtzeitig bekanntgegeben

AUGUST

Ins Mürzer Oberland

Ausgangspunkt dieser Wanderung ist Tirol. Keine Angst wir fahren nicht ins Tiroler Unterland sondern ins Mürzer Oberland. Ausgehend vom beschaulichen Örtchen Tirol erwandern wir das Almgebiet rund um die Falkensteineralm. (ca.300hm, 10km)

27. August | Kosten € 33,-

OKTOBER

Herbstwanderung

Gemütliche Wald und Wiesenwanderung durch die bunten steirischen Herbstwälder. Rechberg – Harterberg – Nechnitz. (ca.200hm, 10km)

15. Oktober | Kosten € 33,-

Abfahrtszeiten wie immer ab 7:00 Uhr
Schirmitz gestaffelt-Redfeld-Berndorf;
Ausnahme Bahnweg;
Situationsbedingete Änderungen vorbehalten



Die Gartenecke

Anfang März ist hoffentlich der richtige Termin für die ersten Versuche für die ersten Aussaaten und fürs Setzen der ersten Pflanzen. Sollten Sie ein Frühbeet oder ein kleines Glashaus besitzen, sind die Möglichkeiten ja ohnedies früher gegeben.

Erfahrung in der Gartenarbeit, aber auch die Hilfe des Mondkalenders kann hilfreich sein.

So rät der Mondkalender für das Setzen und Ziehen von Wurzelgemüse, wie Karotten, Radieschen, Sellerie, Wurzelpetersilie und Zwiebeln, also jedem Wurzelgemüse, als besten Zeitraum die absteigende Mondphase.

Bei aufsteigendem Mond hingegen wären Pflanzen, die ihre Blätter und Blüten oberirdisch bilden in günstigerer Lage.

Für das Aussäen von Kopfsalat ist es hingegen egal in welcher Mondphase dies geschieht. Dazu ein Tipp und wirklich kein Aprilscherz: Der 1. April 2024 soll besonders günstig sein für das Aussäen von Salat, Radieschen, Rote Rüben und zum Legen von Kartoffel.

Sollte in Ihrem Garten noch Platz sein für ein Hügelbeet, versuchen Sie es mit Zucchini oder Kürbis zu bepflanzen. Es wird bestimmt eine schöne Ernte geben....

Viel Erfolg und Glück im Jahr 2024 allen Lesern der Gartenecke. Helmut Türk

**FACHPRAXIS
FÜR DEMENZ- UND
HOSPIZBEGLEITUNG**



Ganzheitliches DASEIN
für Menschen mit Demenz und Familien

Begleitung <small>von Menschen mit Demenz mit Integrativer Validation</small>	
Assistenz <small>von Menschen mit beginnender Demenz</small>	
Beratung & Entlastung <small>von Familien</small>	
Coaching <small>von 24 Std. Personenbetreuer*innen</small>	

Tel.: 0664/517 07 97
E-Mail: kieselstein.office@gmail.com

KONTAKT ←



SO BEKOMMEN SIE DIE AKTIVCARD:

Anspruch auf die AktivCard haben alle Kapfenberger:innen mit Hauptwohnsitz, deren Einkommen für Einzelpersonen € 1.392,- nicht übersteigt. Für Ehepaare/Lebensgemeinschaften beträgt die Einkommensgrenze monatlich € 2.088,-. Für jedes Kind, für welches Familienbeihilfe bezogen wird, erhöht sich die Einkommensgrenze um € 418,-, für jede weitere erwachsene Person im Haushalt um € 696,-. Die AktivCard kann im Bürgerbüro unter Vorlage der Einkommensnachweise sowie eines Passfotos beantragt werden.

Medienvorstellung

Toni Innauer

Die 12 Tiroler - Bewegung von den Tieren lernen. Zwölf Übungen für Seele und Körper“

Verlag CSV GmbH

ISBN/EAN 978-3-9502868-9-2

Die Zwölf Tiroler wurden von Olympiasieger Toni Innauer

entwickelt. Zwölf Übungen für Körper und Geist. Für

Menschen jedes Alters geeignet. Für ein erfülltes Leben mit neu gewonnener Fitness.



Toni Innauer

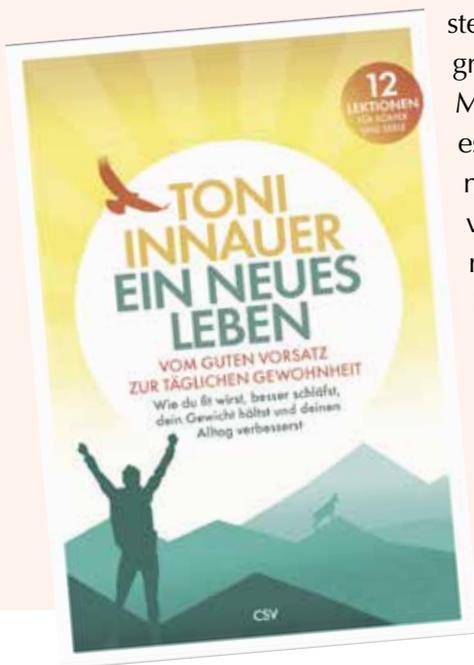
„Ein neues Leben leben - vom guten Vorsatz zur täglichen Gewohnheit“

Verlag CSV GmbH

ISBN/EAN 978-3-903461-03-1

Toni Innauer, Skisprungolympiasieger, Nationaltrainer und langjähriger ÖSV-Sportdirektor, ist eine Kultfigur der österreichischen Sport- und Fitnessszene. Der

studierte Sportwissenschaftler stellt in seinem neuen Buch ein grundlegendes Thema in den Mittelpunkt: Wie schaffe ich es, meine guten Vorsätze in nachhaltige Gewohnheiten zu verwandeln? Egal ob es um mehr Bewegung, gesündere Ernährung oder einen besseren Schlaf geht, Innauer untersucht das allseits bekannte Problem, warum gute Vorsätze zwar schnell gefasst sind, aber allzu oft im Sand verlaufen.



IHR REGIONALER PARTNER

T: 03862 23516 | WWW.STADTWERKE-KAPFENBERG.AT

- TANKSTELLE
- REPARATUR-SERVICE
- BESTATTUNG
- GAS
- WASSER
- WÄRME
- BRENN-STOFFE
- HIWAY
- E-MOBILITÄT
- ERNEUERBARE ENERGIEN & ELEKTRO-INSTALLATIONEN
- ELEKTRO-SHOP
- INFO-TV
- STROM

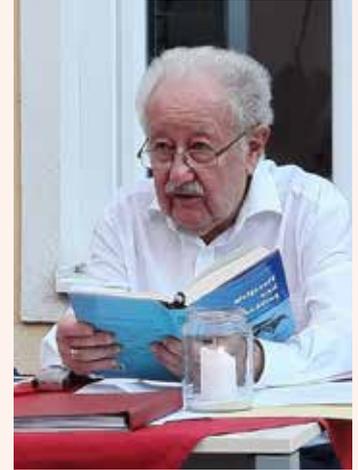


Josef Graßmugg

Beim Schmökern in der „Schreibschmiede“ kommt es wohl öfters vor, dass sich jemand fragt, wer ist es, von dem dieses Gedicht stammt. Als Information steht nur ein Name dabei. Diesmal wollen wir eine dieser Personen kurz vorstellen: Titus Lantos, 1937 im Südburgenland geboren, lebt heute im oststeirischen Pischelsdorf. Der ehemalige Lehrer und Professor für Volkskunde hat sich vor allem der Kulturarbeit verschrieben. So machte er sich besonders um die archäologische Forschung und Erhaltung von Kulturgütern in der Region Kulm verdient. Gemeinsam mit seiner Frau gründete und leitete er viele Jahre das Kulm-Keltendorf.

Das erste Kapfenberger Ritterfest

wurde für ihn zur Brücke in diese Stadt. Er war auf der Burg als „Urkundenschreiber“ im Einsatz. Auch als Flöten- oder Dudelsackspieler hätte er auftreten können. Die Liste an Instrumenten, die er beherrscht ist allerdings wesentlich länger. Lang ist bekanntlich auch der Jakobsweg, den Titus Lantos 2005 ging. Seine Erinnerungen daran hat er im Buch „Straße der wandernden Seelen“ niedergeschrieben. Er stellte es 2012 im KULTURZentrum Kapfenberg vor. Daneben gibt es von ihm noch sechs weitere Bücher. Auch im Kapfenberger Kulturmagazin „Reibeisen“ wurden schon mehrmals Gedichte von Lantos veröffentlicht, in der „Schreibschmiede“ der Seniorenzeitung ebenso.



Titus Lantos

Psalm

Von hier nach drüben
spannt sich der Weg
gepflastert mit Dornsträuchern
und fallengesäumt

Gebetsmühlen
an der Mandorla der Liebe
vorbeisehend
drehen Todgewinde
in die Stäbe unserer Schwermut

Bernsteinlicht
zerbirst zu Abendrot
Hinter vergessenen Horizonten
ein Schrei:
Der Zugvogel
hat endlich
heimgefunden

Titus Lantos

Dilemma

Nachts
decke ich mich
mit dir zu
am Morgen
nehme ich dein Gesicht
in meine Hände
Du bist tagsüber
bei mir
neben mir
in mir

Nur ansprechen
darf
und kann ich dich nicht
denn du hast dein Herz

in den Wind gelegt
und Gott hat dich
völlig neu bezeichnet

Namen
sind Schall und Rauch
sagt man
dein neuer aber
ist unaussprechbar

Was soll ich nun
auf deinen Grabstein
schreiben?



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG

Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg
Tel. 03862 21500
Mail office@isgs.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00
Dienstag und Donnerstag 13:00 bis 16:00



Gesundheit
fördern



Krankheit
begleiten

AKTIV ALTERN- Sammelpass

Unser Aktivprogramm für Senior:innen ab 65. Pro Teilnahme an einer Veranstaltung erhalten Sie einen Stempel in Ihren Sammelpass. Sammeln Sie mindestens 3 Stempel bis **Juni 2024**, bekommen Sie Kapfenberg Gutscheine im Wert von 20 Euro:

12.3. und 30.4., 10:00

Mehr Power mit Frau Bauer!

8.4., 10:00

Fühl dich wohl! Vortrag zum Wohlbefinden

17.4., 10:00

Diabetes Workshop mit DGKP Melanie Trummer

25.4. und 4.6., 13:30

Bahnfahren leicht gemacht

6.5. und 22.5., 14:00

Busfahren leicht gemacht

Kontakt: Community Nurses, DGKP

Ort: ISGS Drehscheibe

Anmeldung: 03862 21500-11

kostenlos



COMMUNITY
NURSING

IMPRESSUM

Zeitung erscheint 3mal jährlich und ist kostenlos. **Herausgeber:** Stadtgemeinde Kapfenberg, Seniorenreferat, 8605, K.-Wallisch-Platz 1. **Medieninhaber:** ISGS - Integrierter 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. **Fotos:** ISGS, Stadtgemeinde Kapfenberg, Pixabay, stock.adobe.com. 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. 03862 21500, Mail: office@isgs.at. **Hersteller:** druckwerk6 GmbH, Kapfenberg.

Letzte Hilfekurs

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Sterben als normalen Teil unseres Lebens. Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe, mit denen Sie Sterbenden gut beistehen können, sind Teil des Kurses ebenso wie das Wissen über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Leitung: Roswitha Fraiss
Termine: Freitag, 12.4.2024
Zeit: 15:30 - 19:30
Ort: ISGS Drehscheibe

€ 10,-
pro Person

Anmeldung
03862 21500

Streifzug „Kapfenberg – einst und jetzt“



Während des Rundgangs blicken wir auf die Gegenwart und erinnern uns daran, wie es früher war. Die Leiterin des Stadtmuseums, Sabine Krenn, taucht mit uns entlang des Weges in die Geschichte Kapfenbergs ein. Ausklang mit gemeinsamer Jause im ISGS!

Leitung: Ines Jungwirth und Edith Zitz (AmZ)
Termin: 22.4.2024
Zeit: 15:00 - 16:30
Treffpunkt: ISGS Drehscheibe

kostenlos

Anmeldung
0664 3962632

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 2/2024: **31.5.2024**

