

## Der Frühling steht vor der Tür

**Endlich können Sie die schönste Zeit im Jahr wieder so richtig genießen. Hier einige Anregungen und Tipps**

Der Frühling steht vor der Tür und mit ihm erwacht auch die Natur zu neuem Leben. Für viele Senioren ist diese Jahreszeit besonders schön, da sie endlich wieder die Möglichkeit haben, draußen in der Sonne zu sein und aktiv zu werden. Deshalb möchten wir Ihnen heute ein paar Ideen für Aktivitäten im Frühling vorstellen. Beispielsweise **Spaziergänge in der Natur**

Einer der schönsten und einfachsten Wege, um den Frühling zu genießen, ist ein Spaziergang in freier Natur. Hier können Sie die ersten Blumen und Knospen bewundern, die Vögel singen hören und die Sonne auf Ihrer Haut spüren. Wenn Sie in der Stadt leben, können Sie auch einen Park besuchen oder eine Fahrt ins Grüne machen.

**Frühlingsfeste und Märkte**  
Im Frühling finden viele Feste und Märkte statt, auf denen Sie regionale Spezialitäten, Kunsthandwerk und Blumen kaufen können. Ebenfalls lohnend kann **Gartenarbeit** sein. Wer ein Fleckchen Erde sein eigen nennt, weiß, dass es im Frühling viel zu tun gibt. Sie können Beete anlegen, Blumen

pflanzen oder Gemüse anbauen. Auch das Entfernen von Unkraut und das Schneiden von Büschen und Sträuchern kann eine erfüllende Tätigkeit sein, die Ihnen Bewe-



gung und frische Luft verschafft. Wenn alles wieder blüht, möchten auch Balkone ein neues Aussehen. Stiefmütterchen sind da dankbare und pflegeleichte Frühlingsboten.

### **Picknick im Freien**

Haben Sie schon einmal daran gedacht, bei schönem Wetter ein Picknick im Freien zu machen? Es gibt nichts Schöneres! Packen Sie eine Decke und ein paar Köstlichkeiten ihrer Wahl ein und genießen Sie die Natur. Wenn Familienmitglieder und Freunde mitkommen, umso besser!

### **Sportliche Aktivitäten**

Wenn Sie gerne sportlich aktiv sind, dann gibt es für Sie besonders im Frühling viele Möglichkeiten. Sie können zum Beispiel Radfahren, Nordic Walking oder auch Yoga und Gymnastik im Freien machen. Nutzen Sie die schönen Parkanlagen, um nicht nur die Pflanzenvielfalt zu bestaunen, sondern treffen Sie sich

mit Freunden, um beispielsweise im Team zu spielen: Boule oder Ballsportarten bieten sich hier an.

Blättern Sie weiter auf Seite 3 und Sie finden eine Menge Anregungen unseres Kooperationspartners Kneipp. Aktivitäten, bei denen Sie auf Gleichgesinnte treffen und gemeinsam dem Leben die gute Seite abgewinnen.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Aktivitäten im Frühling viel Vergnügen und eine schöne und erholsame Zeit!

### **IMPRESSUM**

**Herausgeber:**  
**EURAG Österreich**  
**Curlandgasse 22, 1170 Wien**  
**Für den Inhalt verantwortlich: Dkfm. Erika Folkes**  
**Telefon: 01/489 09 36**  
**eurag@eurag.at**

## Möchten Sie unser neues Parlament kennenlernen? *Wissen Sie,*

Als historisches Bauwerk ist es erfüllt von Geschichte und Geschichten, von Kunst und anspruchsvoller Architektur. Diese können Sie jetzt im Rahmen einer kostenlosen Führung erleben. Eigens geschulte Demokratiebildner:innen vermitteln dabei Wissenswertes zum parlamentarischen Prozess und zeigen das Hohe Haus von seinen schönsten Seiten.

Während einer Führung erleben Sie live, wie und wo Politiker:innen arbeiten. Die Führungsangebote sind sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen buchbar und decken unterschiedliche Themenschwerpunkte ab.

Einzelführungen können jederzeit im Online-Kalender des Besucher-Service gebucht werden.

**Bitte beachten:** Die Termine sind 28 Tage im voraus buchbar und werden täglich freigeschaltet. Viele der Führungen in deutscher Sprache sind derzeit stark ausgebucht. Die Parlamentsdirektion behält sich vor, vereinbarte Termine bei parlamentarischen Notwendigkeiten (z. B. Sondersitzungen) kurzfristig abzusagen oder zu verschieben. Um Verständnis wird gebeten.

### Gesundheitstipp

## Schlafen Sie gut?

### Regeln der Schlafhygiene

- ◆ Einhalten der individuell notwendigen Schlafmenge.
- ◆ Nur die subjektiv notwendige Schlafzeit im Bett verbringen!
- ◆ Einhalten regelmäßiger Schlafzeiten. Wichtig für die Stabilisierung der Schlaffähigkeit und des Schlaf/Wachrhythmus
- ◆ Verzicht auf Tagesnickerchen. Schlaf tagsüber vermindert den Schlafdruck
- ◆ Angenehme Schlafbedingungen. Schlafzimmer soll angenehm gestaltet sein, (kühl, Licht- und Schalldämpfung, keine sichtbaren Stressauslöser, keine Uhr)
- ◆ Ausgeglichene Ernährung. Hunger und übervoller Magen wirken schlafstörend
- ◆ Koffeinkarenz: Abendlicher Verzicht auf Kaffee, Cola, Schwarztee
- ◆ Alkohol- und Nikotinkarenz: Größerer Nikotin- und Alkoholkonsum wirkt schlafstörend (auch wenn das subjektiv nicht bemerkt wird)
- ◆ Körperliches Training: Sportliche Aktivität 4-6 Stunden vor dem Zubettgehen wirkt schlaffördernd
- ◆ Entspannende Abendgestaltung: entspannte Stunden vor dem Zubettgehen sind wichtig
- ◆ Individuell ausgerichtete Regelanwendung: Persönliche Eigenheiten und Fähigkeiten unbedingt berücksichtigen



*....wie Sie sich wehren können, wenn Sie ein Rezept oder eine Verordnung nicht bewilligt bekommen?*

*....wie Sie auf eine bestimmte Therapie bestehen können?*

*....wie Sie im Arztgespräch selbstbewusst auftreten?*

Die Antworten auf diese und noch viele weitere Fragen erhalten Sie von ausgewiesenen Experten

**Dienstag, 16. Mai 2023**

**17 Uhr**

Krankenhaus Göttlicher Heiland  
Dornbacherstrasse 20-30  
1170 Wien (Strassenbahnlinie 43)

Ihre Gesprächspartner sind:

**RA Dr. Maria-Luise Plank**  
Rechtsanwältin

**Mag. Jürgen E. Holzinger**  
Obmann der Selbsthilfegruppe  
„Verein ChronischKrank“

**Frau Dr. Plank** war maßgeblich an der Erstellung der Broschüre „Ihr Recht als Patient/in“ beteiligt. Besucher/innen der Veranstaltung erhalten diesen Ratgeber kostenlos.

**Herr Mag. Holzinger** hat in den letzten Jahren mit seinem Team schon etliche Forderungen für abgewiesene Patient/innen durchgesetzt.

### Seniorentermine Volksoper



Wer über 65 Jahre alt ist, erhält bei den folgenden Vorstellungen 25 Prozent Rabatt:

**Der fliegende Holländer** am  
**21. April** um 19 Uhr

**Cabaret** am **5. Mai**, 19 Uhr

**Begegnungen** am **26. Mai**, 19 Uhr

**Begegnungen** **11. Juni**, 19 Uhr

**Konzert:** „Die acht Jahreszeiten“  
**24. Juni**, 19 Uhr

## Haben Sie schon einmal von der „*Intrinsischen Kapazität*“ gehört?

Altern ist ein natürlicher Prozess, der für jeden von uns unvermeidlich ist. Oftmals wird das Altern



jedoch als etwas Negatives betrachtet und mit Einschränkungen und Gebrechlichkeit assoziiert. Dabei haben wir im Alter noch immer viele Fähigkeiten und Ressourcen, die wir nutzen können, um ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen. In diesem Artikel möchten wir Ihnen die **intrinsische Kapazität** vorstellen und zeigen, wie sie uns im Alter unterstützen kann.

Die **intrinsische Kapazität** beschreibt die **individuellen Fähigkeiten und Ressourcen, die wir im Laufe unseres Lebens erworben haben und die uns im Alter unterstützen können**. Dazu zählen zum Beispiel **kognitive Fähigkeiten** wie Gedächtnisleistung und Problemlösungsfähigkeit, aber auch **physische Fähigkeiten** wie Kraft, Ausdauer und Gleichgewichtssinn.

Im **Alter können sich diese Fähigkeiten zwar verändern** und abnehmen, doch durch **gezieltes Training** und eine gesunde Lebensweise kann die intrinsische Kapazität **erhalten bleiben** und auch gestärkt werden. Regelmäßiges Training kann nicht nur die körperliche Fitness verbessern, sondern auch das Gehirn fit halten.

Eine gesunde Lebensweise, die ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung beinhaltet, zielt ebenfalls darauf ab, die intrinsische Kapazität zu erhalten. Nicht zu vernachlässigen sind auch soziale Aktivitäten und die Pflege von Beziehungen, die ebenfalls einen großen Beitrag leisten, um ein gutes Altern zu ermöglichen.

**Wichtig:** Jeder Mensch hat eine individuelle intrinsische Kapazität, die sich im Laufe des Lebens aufgrund von genetischen und Umweltfaktoren entwickelt. Diese kann nur durch ein gezieltes individuelles Training und eine gesunde Lebensweise im Alter gestärkt und erhalten werden, um so ein erfülltes und zufriedenes Leben zu garantieren. Es lohnt sich also, Zeit und Energie in die Erhaltung und Stärkung unserer intrinsischen Kapazität zu investieren.

Und genau hier kommt ins Spiel: Im Rahmen des **EU-Projektes** zielen wir genau auf die **individuelle Stärkung der intrinsischen Kapazität** ab und werden im Zuge einer breit angelegten Feldstudie Damen und Herren, die Interesse haben, an der Studie teilzunehmen, mit den entsprechenden Messgeräten und „Trainingsplänen“ ausstatten. Wenn Sie mehr darüber wissen wollen: Anruf: 01/ 489 09 36 oder mail: eurag@eurag.at

## Termine

Auch im Frühjahr 2023 bietet unser Kooperationspartner „Kneipp“ wieder Vorträge und Ausflüge - auch für EURAG Mitglieder an. Details erfahren Sie unter den angegebenen Telefonnummern/e-mail Adressen:

Sonntag, 16. April 2023, 17 Uhr  
Vortrag: **„Mit dem Klimaticket auf Tagesreisen durch Österreich“**

Vortragende: Maria Bahr  
Ort: 1010 Wien. Rotenturmstrasse 14

Sonntag, 14 Mai 2023, 10 Uhr  
**Stadtwanderung zu Kneipps - Geburtstag**

Treffpunkt: Kneipp-Denkmal im Stadtpark

Führung: Herr Haller, Frau Zwi-  
auer Auskunft 0677/63097720

Dienstag, 16. Mai 2023, 14 Uhr  
Führung: **„Die Jugendstilikonon Gustav Klimt und Otto Wagner“**

Anmeldung: Christine Bauer  
0699/19458781

Donnerstag, 18. bis Sonntag, 21.  
Mai 2023

**Kneippiade in Baden bei Wien**

Anmeldung und Auskunft Friederike  
Zelenka Tel/Fax 01/5267508, E-mail  
friederike.zelenka@a1.net

Donnerstag, 01. Juni 2023  
**Tagesbusfahrt Schloss Artstetten  
und Sonnentor**

Auskunft und Anmeldung: Friederike  
Zelenka Tel/Fax 01/5267508, E-mail  
friederike.zelenka@a1.net

**Haben Sie Ihren Mitgliedsbeitrag schon bezahlt?**



*Er wurde bewusst nicht erhöht und beträgt immer noch EUR 30 pro Jahr.  
Herzlichen Dank für Ihre Überweisung auf das EURAG Konto:  
IBAN: AT28 1515 0005 0102 1414*

## Der EURAG Gesundheitercle erfreut sich wieder großer Beliebtheit!

Nicht zuletzt dem Wiener Rathaus ist es zu verdanken, dass der durch die Pandemie geschwächte Gesundheitercle wieder voll angelaufen ist. Die Besucher, die heuer schon drei Mal für ein volles Haus sorgten, haben es offensichtlich geschätzt, dass sie nicht mehr die vielen Stufen zum Wappensaal hinaufsteigen mussten, sondern in der ebenerdig gelegenen Volkshalle Platz nehmen konnten.

Nach „Herzschwäche“ und „Darmvorsorge“ waren dies die „Schlafstörungen“, die sich als echter Renner entpuppten, sodass es schwerfiel, die Besucher mit ihren unzähligen Fragen am Ende der Veranstaltung nach Hause zu schicken.

Da freut es den Veranstalter wenn ein Schreiben wie das untenstehende ins Haus flattert:

*„Bin 72 Jahre alt, echter Steirer und seit kurzem Mitglied der EURAG. Warum?*

*Habe selbst ein Herzproblem und darum ist mir meine Gesundheit sehr wichtig. Die Vortragsreihe Cercle und die Themen sind deshalb einmalig, weil all diese Krankheiten im fortgeschrittenen Alter vermehrt auftreten und Spezialisten ihr Fachwissen und Hilfe an Betroffene wie mich weitergeben. Ich freue mich schon auf die Vorträge und Ratschläge, was ich für meine Krankheit tun kann. Wolfgang Spitzer, Mannswörth*

Die Termine für den Herbst 2023 stehen ebenfalls schon fest:

Am **17. Oktober 2023** geht es um die Frage **„Ist Vergesslichkeit im Alter normal?“** Gefolgt von dem verständlichen Wunsch vieler nach „Mehr Lebensqualität in späteren Jahren“ am **14. November 2023**.



## Buch-Tipp:

### *Die Lügen unserer Zeit*

*Konrad Paul Liessmann*

*Der bekannte Philosoph Konrad Paul Liessmann*

*liefert einen pointierten und provokanten Beitrag zu den Themen, die uns gegenwärtig beschäftigen:*

*Halbwahrheiten, Meinungsblasen, Propaganda, Euphemismen, Fake News, Verschwörungstheorien – lauter Lügen. Schrill, unüberseh- und unüberhörbar dominieren sie die Medien und die Diskurse. Um in diesem Gewirr und auch abseits davon die Wahrheit zu erhaschen, bedarf es eines scharfen Blicks und Ohrs.*

*Konrad Paul Liessmann seziert die Gegenwart, sowohl aus der Distanz und mit sanfter Ironie als auch engagiert und mit großem Ernst. Hinter den pathetischen Formeln unserer Kultur erkennt er deren beengte Verhältnisse, in den Alltäglichkeiten unseres Denkens entdeckt er die Signaturen der Epoche.*

*Pointiert entwirft der Philosoph ein facettenreiches Panorama unserer Gesellschaft und ein Mosaik ihrer Irrtümer und Selbsttäuschungen.*

*Erschienen im Verlag Zsolnay, € 27,50*

**Links:** Univ. Prof. Dr. Leopold Öhler unterhält sich vor seinem Vortrag mit Frau Helga Thurnher, Leiterin der SHG Darmkrebs, in der Volkshalle des Wiener Rathauses

Lauter Lügen  
Lauter Lügen  
Lauter Lügen  
Lauter Lügen  
Konrad Paul  
Liessmann Zsolnay  
Lauter Lügen  
Lauter Lügen  
Lauter Lügen  
Lauter Lügen