



**ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE**



**Veranstaltungen
April–Juni 2019**

VORWORT



Wir freuen uns, Ihnen unseren Veranstaltungsfolder für den Frühling und Sommer 2019 präsentieren zu dürfen, in dem Sie erneut spannende und vielfältige Aktivitäten für Körper, Geist und Seele finden!

Wertvolle Informationen und Wissen zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen erhalten Sie im Rahmen unserer beliebten gesundheitsfördernden Vortragsreihe.

Ihrem Körper Gutes tun können Sie bei unserem Bewegungsangebot: Wir möchten Sie einladen, mit uns am Herzlauf teilzunehmen und im Vorfeld mit uns zu trainieren! Auch unsere gemeinsame Wanderung nach Mariazell ist sicherlich eine tolle Erfahrung, bei der sowohl der Körper als auch der Geist in Bewegung kommen.

Die Kultur kommt im aktuellen Programm ebenfalls nicht zu kurz: Unter dem Titel „Verstecktes Wien“ haben wir wieder eine Reihe spezieller Stadtpaziergänge und Kunstführungen für Sie organisiert. „Heilsame Töne“ können Sie bei unserer geschätzten Konzertreihe genießen.

Mit unserem Umzug in die Kärntner Straße vergangenes Jahr konnten wir außerdem unser Angebot mit Hilfe von Kooperationspartnern erweitern. Bei Seminaren, Coachings und Sprechstunden teilen diese ihr Fachwissen mit Ihnen. Ebenso bieten wir Ihnen an, die wohltuende Wirkung von Shiatsu in unseren Räumen zu erleben.

Tragen Sie die nächsten für Sie interessantesten Veranstaltungstermine in Ihren Kalender ein und sichern Sie Ihre Teilnahme rechtzeitig mit einer Anmeldung!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Mag. Erika Sander
Generalsekretärin



Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



INHALT

STADTSPAZIERGÄNGE „VERSTECKTES WIEN“

Koloman Moser.....	6
Wien um 1900.....	7
Kaiser Maximilian I.	8
Vertigo.....	9
Mozartpromenade.....	10

VORTRÄGE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Personalisierte Medizin	11
Gedächtnistraining	12
Oberwelten, Unterwelten	14
Gesund durch Bewegung.....	15
Die Machbarkeit des Glücks	17
Active Agers	18
Mann im Wechsel	19
Arzneimittelsicherheit	20
Achtsamkeitstraining.....	21
Was kann das Labor?	22
Pflegeunterstützung.....	23

ANGEBOTE UNSERER KOOPERATIONSPARTNER

Akademie des Bauchgefühls	25
Dr. Kasia Greco, MBA.....	26
DGKP Elisabeth Hahn	27
Psychotherapeutische Begleitung	28
Shiatsu.....	29

KUNST UND KULTUR

Licht und Architektur.....	30
Heilsame Töne: Osterspaziergang	31
Kunstprojekt „Diplomatie“	32
Heilsame Töne: Glasscherben Quartett.....	33

BEWEGUNG

Herzlauf Wien im Donaupark	34
Wanderung nach Mariazell.....	35

STADTSPAZIERGÄNGE

VERSTECKTES WIEN

Unter dem Titel „Verstecktes Wien“ organisieren wir seit vielen Jahren besondere Führungen rund um die Geschichte, Kunst und Kultur Wiens.

Die Preise unserer Führungen sind einheitlich und etwaige Eintritte bereits inkludiert. Eventuelle Mehrkosten übernimmt unser Verein im Sinne der Kulturförderung. Unseren Mitgliedern bieten wir außerdem eine Ermäßigung an.

Audio Guides sind im Preis inkludiert.

Gerne können Sie wie bisher individuell an nur einem Spaziergang teilnehmen.

Darüber hinaus haben Sie aber auch die Möglichkeit, günstige Blöcke zu erwerben.

**BLÖCKE FÜR...
(VOUCHER)**

NORMALPREIS

**PREIS FÜR
MITGLIEDER**

1-mal	€ 11,00	€ 9,00
2-mal	€ 19,80	€ 16,20
4-mal	€ 37,40	€ 30,60
7-mal	€ 61,60	€ 50,40

Jeder Block ist 12 Monate gültig, auf Anfrage ist eine einmalige Verlängerung vorbehaltlich möglich. **Die Blöcke sind übertragbar und nicht personenbezogen.** Gerne können auch mehrere Gutscheine auf einmal eingelöst werden.

WIR BITTEN BEI ALLEN TERMINEN UM IHRE ANMELDUNG ÜBER UNSER GENERALSEKRETARIAT:

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

Der Kostenbeitrag muss bei allen Führungen vorab auf unser Konto eingezahlt werden. Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze, IBAN AT76 3400 0000 0724 5673. Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der jeweiligen Führung bzw. „Block Verstecktes Wien“ an.

DO, 4. APRIL 2019, 16.00 UHR

KOLOMAN MOSER



© MAK Georg Mayer

Anlässlich des 100. Todesjahres von Koloman Moser würdigt das MAK den österreichischen Jugendstilkünstler mit einer umfangreichen Ausstellung bestehend aus rund 500 Exponaten.

Aber wo setzt man an, wenn man seinem breitgefächerten Talent gerecht werden will? Er war Grafiker, Flächenkünstler, Maler, Kunsthandwerker sowie Schmuck- und Möbeldesigner. Koloman Moser hat auf der Suche nach einer neuen Formensprache Wien um 1900 entscheidend mitgeprägt. Er gilt neben Gustav Klimt und Josef Hoffmann zu den führenden Persönlichkeiten des Wiener Kunstfrühlings.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

TREFFPUNKT: EINGANGSBEREICH DES MAK

Museum für angewandte Kunst, Stubenring 5, 1010 Wien

KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 11,- | FÜR MITGLIEDER: € 9,-
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

MI, 24. APRIL 2019, 16.00 UHR

WIEN UM 1900

© Leopold Museum



Die Sammlung Leopold ist weltweit für ihre vielen Gemälde von Egon Schiele berühmt – doch ab Mitte März zeigt das Museum die gesamte Epoche Wien um 1900. Beginnend mit dem „Malerfürsten“ Hans Makart analysiert das Leopold Museum den Epochenumbruch vom 19. zum 20. Jahrhundert. Der Gründung der Wiener Secession und der Wiener Werkstätte werden mit Malerei und Kunsthandwerk viel Platz eingeräumt. Möbel, Architekturmodelle und Bilder treffen auf spannende Biografien führender DenkerInnen und Kunstschaffenden. So macht die Sammlung einen einzigartigen Blick auf die Geschichte der Wiener Moderne möglich.

Die Führung gestaltet **ALEXANDRA MATZNER**.

TREFFPUNKT: EINGANGSBEREICH DES LEOPOLD MUSEUMS

Museumsquartier Wien, Museumsplatz 1, 1070 Wien

KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 11,- | FÜR MITGLIEDER: € 9,-
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DO, 16. MAI 2019, 16.00 UHR

KAISER MAXIMILIAN I.



© Österreichische Nationalbibliothek

Kaiser Maximilian I. ist eine der schillerndsten Figuren der Geschichte. Die Österreichische Nationalbibliothek widmet dem großen Habsburger nun eine Sonderausstellung. Es gibt viele Anekdoten, die von seiner Großzügigkeit, seinem Humor, seiner Vorliebe für die Kunst und die Jagd sowie von seiner ritterlichen Kühnheit im Kampf berichten. Unbestritten ist, dass der Aufstieg der Habsburger zur Weltmacht in seine Regierungszeit fiel. Durch seinen Weitblick erschuf er ein Reich, „in dem die Sonne nicht untergeht“. Wesentlich für seinem Erfolg war auch die Heiratspolitik, die er betrieben hat.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

**TREFFPUNKT: EINGANGSBEREICH DES PRUNKSAALS
DER ÖSTERREICHISCHEN NATIONALBIBLIOTHEK**

Österreichische Nationalbibliothek, Josefsplatz 1, 1015 Wien

KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 11,- | FÜR MITGLIEDER: € 9,-
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

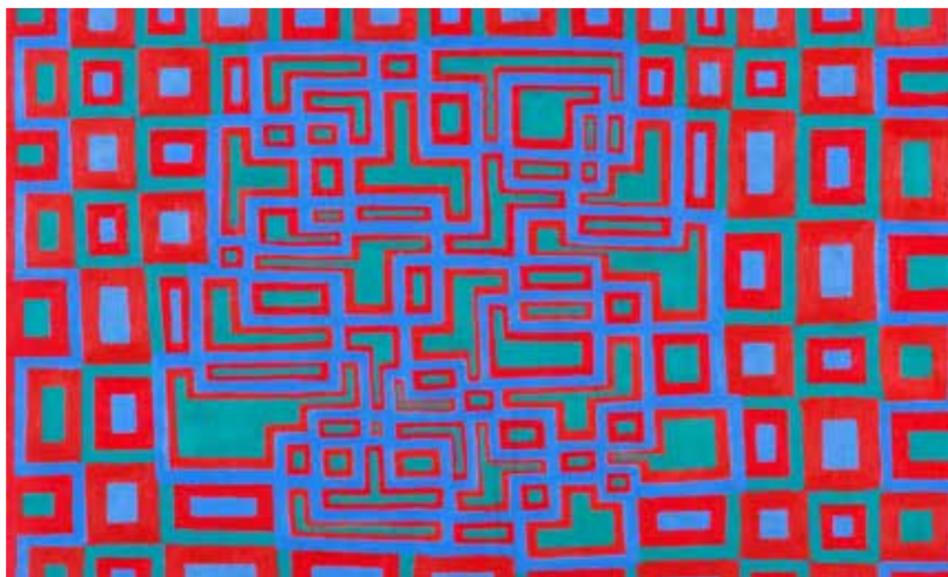
WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DI, 28. MAI 2019, 16.00 UHR

VERTIGO

© MUMOK



Die Ausstellung „Vertigo. Op Art und eine Geschichte des Schwindels 1520–1970“ umfasst ein breites Spektrum an künstlerischen Arbeiten. Von Tafelbildern, Reliefs und Objekten über installative Arbeiten und Erfahrungsräume bis hin zu Film und computergenerierter bzw. -gesteuerter Kunst. Der Ausstellungstitel Vertigo bzw. Schwindel bezieht sich sowohl auf das physische Phänomen als auch auf die sinnliche und inhaltliche Täuschung. Unter den bahnbrechenden Kunstströmungen der 1960er Jahre werden die Op Art und die kinetische Kunst bislang am wenigsten ausgestellt – und das obwohl Umberto Eco ihr Fürsprecher war!

Die Führung gestaltet **ALEXANDRA MATZNER**.

TREFFPUNKT: EINGANGSBEREICH DES MUMOK

Museum moderner Kunst, Museumsplatz 1, 1070 Wien

KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 11,- | FÜR MITGLIEDER: € 9,-
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DI, 4. JUNI 2019, 16.00 UHR

MOZARTPROMENADE



Als Mozart am 27. Jänner 1756 in Salzburg zur Welt kam, wurde er auf die Namen Johannes Chrisostomos Wolfgang Gottlieb getauft. Später wählte er neben Wolfgang die französische Form von Gottlieb – Amadé. Wien hatte zu seiner Zeit ca. 200.000 Einwohner, darunter etwa 60 aristokratische Familien. Sie alle waren potentielle Auftraggeber Mozarts.

Seine Opern und Konzerte wurden teilweise in den Palais, aber auch in öffentlichen Konzertsälen der Kaiserstadt Wien aufgeführt. Bei unserer Promenade durch die Innere Stadt lernen wir einige seiner wichtigsten Stationen kennen.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

TREFFPUNKT: STEPHANSPLATZ VOR DER APOTHEKE
gegenüber dem Eingang des Stephansdoms, 1010 Wien

KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 11,- | FÜR MITGLIEDER: € 9,-
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG
Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DO, 4. APRIL 2019, 18.30 UHR

PERSONALISIERTE MEDIZIN



von **Mag. Jaroslaw Skipiol & Mag. Andreas Berger**

In letzter Zeit hört man viel von Personalisierter Medizin und Individualmedizin. Doch wo liegen die Chancen, wo die Risiken? Und wie könnte die Zukunft aussehen? Gerade auf der Schwelle zwischen Gesundheit und Krankheit spielen viele individuelle Faktoren wie das genetische Profil, Alter, Geschlecht oder soziales Umfeld eine wesentliche Rolle.

Warum wirkt ein Medikament bei einem Patienten und beim anderen nicht? Warum verträgt man manche Arzneimittel besser, andere schlechter? Auch im niedergelassenen Bereich hat die Personalisierte Medizin schon Einzug gehalten.

Wir laden Sie ein zu einer Reise in eine mögliche Zukunft und zeigen Ihnen, wie Sie diese Entwicklung schon heute für sich nützen können.

MAG. PHARM. JAROSLAW SKIPIOL ist ehemaliger Leistungssportler und Apotheker in Wien. **MAG. PHARM. ANDREAS BERGER** ist Obmann der selbständigen Apotheker in Wien und Konzessionär der Ameisapotheke.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG
Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

AB MO, 8. APRIL 2019, 17.30 UHR

GEDÄCHTNISTRAINING



© meinpflegegeld.at

Werden Sie zunehmend vergesslicher? Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns tatsächlich ab. Wie der restliche Körper müssen daher auch unsere „grauen Zellen“ laufend auf Trab gehalten werden. Regelmäßiges Gedächtnistraining kann hier helfen und die geistige Fitness unterstützen. Fähigkeiten und Fertigkeiten bleiben so potenziell erhalten.

Im Rahmen dieser humorvollen und abwechslungsreichen Seminarreihe wird den Teilnehmern Gedächtnistraining ganzheitlich nähergebracht. Dabei geht es um Konzentration, Merkfähigkeit, Ausdauer, Koordination und flexibles bzw. vernetztes Denken. In den Seminaren wird kein konkretes Lerntraining durchgeführt, aber es werden auf Wunsch Aufgaben zum Üben für zu Hause bereitgestellt.

Zielgruppe

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig. Menschen, die bereits Veränderungen an ihrer Gedächtnisleistung bemerken, sind herzlich willkommen.

Seminarleitung

DGKP ELISABETH HAHN, akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin bei meinpflegegeld.at

TERMINE

Das Seminar umfasst insgesamt 10 Einheiten:

Montag, 8. April 2019, 17.30–18.30 Uhr

Montag, 15. April 2019, 17.30–18.30 Uhr

Montag, 29. April 2019, 17.30–18.30 Uhr

Montag, 6. Mai 2019, 17.30–18.30 Uhr

Montag, 13. Mai 2019, 17.30–18.30 Uhr

Montag, 20. Mai 2019, 17.30–18.30 Uhr

Montag, 27. Mai 2019, 17.30–18.30 Uhr

Montag, 3. Juni 2019, 17.30–18.30 Uhr

Montag 17. Juni 2019, 17.30–18.30 Uhr

Montag, 24. Juni 2019, 17.30–18.30 Uhr



KOSTEN FÜR 10 EINHEITEN: € 96,- | FÜR MITGLIEDER € 76,80
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Das Seminar findet ab 8 Personen statt. Bei Nichterreichen werden die Kosten rückerstattet. Maximal 12 Teilnehmer. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz an eine andere Person übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DO, 11. APRIL 2019, 18.30 UHR

OBERWELTEN, UNTERWELTEN



© Ellis Ahsef

Bei dem Vortrag „Oberwelten, Unterwelten“ bietet Philipp Harnoncourt Einblicke in die Welt der Oper aus der Sicht eines Regisseurs.

Ausgehend von einer in Deutschland geplanten Inszenierung von „Orpheus und Eurydike“ von Christoph Willibald Gluck wird er näher auf den Orpheus-Mythos eingehen. Orpheus gilt als Erfinder der Musik, und mit der Musik überschreitet er – für Momente jedenfalls – die Grenzen von Leben und Tod. An diesem Beispiel soll die besondere Welt, in der Oper geprobt und vorbereitet wird, veranschaulicht werden. Eine erträumte, geschützte, spielerische Welt, die zugleich dem ganz realen, anstrengenden, aufwendigen Apparat der Bühne mitsamt seinem Personal unterworfen ist. Eine höchst widersprüchliche Mischung.

PHILIPP HARNONCOURT, der Sohn des Dirigenten Nikolaus Harnoncourt, ist Regisseur, Dramatiker und Lichtgestalter. Nach vielen Jahren Erfahrung am Theater und in der Lichtgestaltung ist die Opernregie als neuer Schwerpunkt dazugekommen, mit zahlreichen Produktionen im In- und Ausland.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

MI, 24. APRIL 2019, 18.30 UHR

GESUND DURCH BEWEGUNG 1

© MK-Sports



Vortrag mit Beate Schrott (Hürdenläuferin und Medizinerin): Diabetes mellitus Typ II und Arteriosklerose

Vielen ist bewusst, dass die Entstehung von Diabetes mellitus Typ II und Arteriosklerose eng mit dem Lebensstil zusammenhängt. Dieser Vortrag soll helfen, die Erkrankungen besser zu verstehen und aufzeigen, wie man durch Bewegung und Ernährung auf die Entstehung und den Verlauf positiv Einfluss nehmen kann.

Folgende Fragen werden näher behandelt: Wie entsteht Diabetes mellitus Typ II und Arteriosklerose? Wie hängen diese beiden Krankheiten zusammen? Wie ist ihr Verlauf? Ab wann sollte ich etwas dagegen tun? Was kann ich dagegen tun?

Beate Schrott zeigt, welche häufigen Ernährungsfehler es zu vermeiden gilt und wie man körperlich aktiv werden kann, um diese Erkrankungen in den Griff zu bekommen oder zu vermeiden. Es wird der gesamte Weg von körperlicher Inaktivität bis hin zum Bewegungsziel mit verschiedensten Anregungen für unterschiedliche Vorlieben und körperliche Voraussetzungen skizziert.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

MI, 8. MAI 2019, 18.30 UHR
GESUND DURCH BEWEGUNG 2



© ÖOC/Johannes Kernmayer

**Vortrag mit Beate Schrott (Hürdenläuferin und Medizinerin):
Osteoporose und Arthrose**

Osteoporose zählt zu den am weitesten verbreiteten Bewegungsmangelerkrankungen. Je mehr ein Knochen belastet wird, desto stärker wird er bzw. desto höher ist seine Dichte, wird er nicht ausreichend belastet, baut er ab. Sie erfahren alles Wissenswerte über Osteoporose und welche Bewegungsformen sich – auch im höheren Alter – eignen, um dieser Krankheit vorzubeugen und sie wirksam zu bekämpfen.

Arthrosen lassen sich auch durch regelmäßige Bewegung nicht heilen, aber sehr positiv beeinflussen. Das betrifft sowohl die betroffenen Gelenke, wie auch das Fortschreiten der Krankheit und die Beweglichkeit. Durch Training können die Muskeln das Gelenk besser stabilisieren und entlasten. Bestehende Beschwerden führen allerdings oft zu einer Verunsicherung, ob und in welcher Form Sporttreiben dem Gelenk guttut. Diese und viele weitere Fragen bezüglich Art der Bewegung, Häufigkeit oder Intensität werden im Laufe des Abends geklärt.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 9. MAI 2019, 18.30 UHR

DIE MACHBARKEIT DES GLÜCKS



Was ist Glück? Und vor allem: Kann man das Glückliche lernen? Ja, das geht. Aus der Forschung weiß man, dass man die entsprechende Gehirnregion eigenständig verändern kann. Das heißt, Emotionen sind trainierbar. So stellt sich als nächstes die Frage: Wie kann mir das gelingen?

Heide-Marie Smolka hat dazu schon einige Bücher geschrieben und liefert zahlreiche alltagstaugliche Impulse, wie Sie Ihre Stimmungen steuern können und wie Sie zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit kommen. Es geht dabei um eine bewusste Steuerung der Gedanken, um mehr Achtsamkeit, Neugierde und eine Prise Humor. Sogar über den Körper ist eine Emotionssteuerung möglich. Glückliche Menschen sind nicht nur glücklich, sie sind auch gesünder, kreativer, kommunikativer und lernbereiter.

HEIDE-MARIE SMOLKA ist Psychologin, Autorin und Gründerin des Unternehmens Glückstraining. In ihrer Arbeit hat sie sich auf die Themen Positive Psychologie und Glücksforschung spezialisiert.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

SA, 18. MAI 2019, 9.30–17.30 UHR

ACTIVE AGERS



Workshop „Endlich in Pension – und dann?“ Ideen, Sinn und Freude für die neue Lebensphase

Sie stehen kurz vor der Pensionierung oder sind im Ruhestand angelangt? Sie fühlen sich noch viel zu jung und aktiv, um den Begriff Ruhestand wörtlich zu nehmen? Sie wälzen Gedanken, wie die nächste Lebensphase eine gute, aktive und sinnerfüllte Zeit werden kann? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig! Sie erfahren, wie Sie wertvolle Stärken und Ressourcen (wieder-)entdecken und für Ihre Zukunft wirksam machen können.

MAG.^A ELFIE ROSNER hat Soziologie, Gruppendynamik und Psychologie studiert. Sie arbeitet als Coach, Mediatorin, Supervisorin und unterstützt Menschen in der Gestaltung ihrer dritten Lebensphase.

KOSTEN: NORMALPREIS € 110,– | FÜR MITGLIEDER € 99,–

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d’Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

Bitte beachten Sie: Das Seminar findet ab 8 Personen statt. Bei Nichterreichen werden die Kosten rückerstattet. Maximal 12 Teilnehmer. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz an eine andere Person übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

MO, 20. MAI 2019, 18.30 UHR

MANN IM WECHSEL



Die neueste Forschung zeigt, dass nicht nur die Frau, sondern auch der Mann „Wechseljahre“ durchmacht, um sich auf die zweite Halbzeit seines Lebens vorzubereiten. Dieser Wechsel bringt gewisse Herausforderungen mit sich, für welche die „Traditionelle Europäische Medizin“ (TEM) spannende Lösungen im Bereich Vorbeugung und Therapie bietet:

Durch Heilpflanzen lässt sich der Testosteronspiegel wirksam stützen und ein positiver Effekt in den Bereichen Hautbild, Muskelerhalt, Immunsystem und psychisches Wohlbefinden erzielen. Leichte TEM-Körper-Übungen, jenseits von Fitnessstudio und Krafttraining, stärken die Faszien und erhalten die Gelenkgesundheit. Mit der wohlschmeckenden und gesunden Genussküche der TEM kann man zahlreichen Beschwerden vorbeugen. In diesem Vortrag, der sich an Männer und Frauen richtet, erfahren Sie, wie man Männergesundheit gemäß der TEM im Alltag konkret umsetzen kann – mit Getränke-Verkostung!

Ein Vortrag von **PD. DR. KARL-HEINZ STEINMETZ**, Gründer und Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin in Wien.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 23. MAI 2019, 18.30 UHR

ARZNEIMITTELSICHERHEIT



© Stefan Seyfert/herzundauge.com

Am 9. Februar 2019 wurde in Europa ein neues digitales Sicherheitssystem für rezeptpflichtige Arzneimittel eingeführt. Damit wurde ein grundsätzlich sicheres System in das digitale Zeitalter überführt.

Jede Arzneimittelpackung, die neu in den Verkehr gelangt, wird mit einem elektronisch lesbaren Code und einem Erstöffnungsschutz versehen sein. Durch den Code kann jede einzelne Packung eindeutig identifiziert werden. Ein unbeschädigter Erstöffnungsschutz gewährleistet, dass die Packung so zum Patienten kommt, wie sie den Hersteller verlassen hat. Bei der Abgabe an die Patienten in den Apotheken wird das Medikament mit diesen Merkmalen noch einmal auf Echtheit überprüft. Mit diesem neuen System wird die größtmögliche Sicherheit für die Patienten auch in Zukunft garantiert. Die konkreten Fragen dazu: Wie funktioniert das neue digitale Sicherheitssystem? Welchen Schutz bietet es? Was ändert sich für Patienten?

Antworten darauf gibt der Vortrag von **DR. WOLFGANG ANDIEL**. Er ist Präsident des Österreichischen Generikaverbandes und Head External Affairs bei Sandoz GmbH.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 6. JUNI 2019, 18.30 UHR

ACHTSAMKEITSTRAINING



Achtsamkeitstraining hilft, mit Gelassenheit und mentaler Stärke die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Unsere Welt ist zunehmend durch VUCA (Volatilität, Unvorhersehbarkeit, Komplexität und Ambiguität) charakterisiert. Wir stehen unter Druck, sind durch die Digitalisierung und Informationsüberflutung permanent „on“. Stress oder Überlastung sind die Folgen, ebenso Unkonzentriertheit und ein Leiden der sozialen und emotionalen Kompetenz.

Gibt es einen Ausweg? Achtsamkeit ist die Entwicklung eines neugierigen, offenen, nicht-wertenden Geistes und die Fähigkeit im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein.

In diesem interaktiven Vortrag mit einfachen praktischen Übungen bekommen Sie hilfreiche Tipps, wie Sie mit mehr Gelassenheit und größerem Wohlbefinden die Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags meistern.

DR. MARTINA ESBERGER-CHOWDHURY ist Pharmazeutin, Achtsamkeitstrainerin in Organisationen sowie im Gesundheitswesen und Mindfulness-Coach.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 13. JUNI 2019, 18.30 UHR

WAS KANN DAS LABOR?



Ob für eine Vorsorgeuntersuchung oder aufgrund einer bestehenden Erkrankung – jeder von uns hat schon einmal einen Laborbefund in der Hand gehalten. Doch nicht jeder kann die Daten verstehen oder gar korrekt interpretieren. Was bedeuten diese Zahlenkolonnen, die Abkürzungen und die kurzen Texte? Welche Aussagen können mit Hilfe eines Blutbilds getroffen werden? Ist das alles verlässlich? Und was kann ich als Patient beitragen, um die Aussagekraft sicherzustellen?

Neben dem Gespräch mit dem behandelnden Arzt, der Untersuchung und den bildgebenden Verfahren ist die Labormedizin eine wesentliche Säule der Diagnostik und damit auch der ärztlichen Behandlung. Sie gibt Aufschlüsse über den gesundheitlichen Zustand einer Person. In diesem Vortrag sollen die Grundzüge der Labordiagnostik, ihre Stärken aber auch ihre Grenzen beispielhaft gezeigt werden.

Ein Vortrag von **MR DR. HERBERT STEKEL, LL.M.**, Facharzt für medizinisch-chemische Labordiagnostik. Bis 2018 leitete er das Labor am medCampus 3 des Kepleruniversitätsklinikums in Linz.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 27. JUNI 2019, 18.30 UHR

PFLEGEUNTERSTÜTZUNG

© meinpflegegeld.at



900.000 Menschen in Österreich betreuen und pflegen ihre pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause. Um die Aufgabe der andauernden Betreuung im häuslichen Bereich leistbar abdecken zu können, werden unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten angeboten. Doch die Unwissenheit und Unsicherheit von pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen und deren Angehörigen ist nach wie vor groß. Seitens der Gesundheits- und Sozialpolitik, aber auch von unterschiedlichen Organisationen wird Zeit und Geld aufgewendet, um Wissen zu diesem Thema an die betroffenen Menschen heranzutragen.

Die ÖGGK schließt sich an und lädt zum Vortrag von **DGKP ELISABETH HAHN**, akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin bei meinpflegegeld.at. Sie bietet einen Überblick über alle Angebote und Förderungen im Bereich Pflege. Genauer werden die Themen der personellen Unterstützung durch Heimhilfen, Hauskrankenpflege und Personenbetreuung beleuchtet.

Zu diesem Vortrag sind alle Menschen eingeladen, ob sie nun bereits betreuen und pflegen oder sich vorab informieren möchten.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

ANGEBOTE

UNSERER KOOPERATIONSPARTNER



Um unserem Anspruch gerecht zu werden, Sie in allen Lebensphasen zu unterstützen und Ihnen Aktivitäten für Körper, Geist und Seele zu bieten, arbeiten wir eng mit KooperationspartnerInnen zusammen. Diese sind jeweils ExpertInnen auf ihrem Gebiet und stellen Ihnen ihre jeweiligen Kenntnisse direkt in unseren Räumen in der Kärntner Straße zur Verfügung – in Form von Seminaren oder auch bei Sprechstunden und Coachings!

Die unterschiedlichen Fachgebiete runden unser Angebot perfekt ab. Diese reichen von Pflegeberatung, psychotherapeutischer Begleitung über Sport- und Ernährungsberatung bis hin zu Seminaren zur Traditionellen Europäischen Medizin. Weiters sind Shiatsu, Coachings zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie Workshops für Kindergartenkinder zu einer gesunden Lebensweise im Programm. Und nicht zuletzt veranstalten wir gemeinsam mit dem Institut Allergosan die kostenlose Vortragsreihe „Akademie des Bauchgefühls“, in der die Darmgesundheit im Mittelpunkt steht.

Im Folgenden finden Sie die aktuellen Angebote unserer PartnerInnen.

Wir freuen uns, Sie in unseren Räumen begrüßen zu dürfen!
KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

DO, 25. APRIL 2019, 18.30 UHR

AKADEMIE DES BAUCHGEFÜHLS



In den letzten 50 Jahren waren Abführmittel im Medikamentenschrank jeder Frau. Das ist heute zum Glück anders. Die Erforschung des Mikrobioms ermöglicht die fundierte und effiziente Förderung der Gesundheit von Frauen. Die Regulierung des Stoffwechsels, die Stabilisierung der Psyche und die hormonelle Balance können nach medizinischer Abklärung mit Probiotika gut unterstützt werden.

Die Vorbereitung von jungen Frauen auf Schwangerschaft und Geburt ist ein wichtiges Anliegen. Gesund alt zu werden ist für Frauen rund um die Menopause ein interessantes Thema.

Antibiotika, Medikamente, Stress, ungesunde Ernährung, Umweltgifte etc. tragen regelmäßig zu einer Störung der Darmflora bei. In dem Vortrag sollen wichtige Ansatzpunkte der Frauengesundheit aufgezeigt und anhand von Fallbeispielen erläutert werden.

DR. CAROLINE KUNZ ist Ärztin für Allgemein- und psychotherapeutische Medizin, Psycho- und Traumatherapeutin. Sie arbeitet in einer eigenen Wahlarztpraxis mit dem Schwerpunkt integrative Medizin und Psychotherapie.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

SPRECHSTUNDE VON DR. KASIA GRECO, MBA



Dr. Kasia Greco bietet in unseren Räumen Coaching und Beratung speziell zum Thema Frauen und Beruf.

DR. KASIA GRECO ist internationaler Coach & Trainerin mit Fokus auf Frauen in Führungspositionen, stellvertretende Obfrau der Wiener Gebietskrankenkasse, Buchautorin und Keynote Speakerin.

Dr. Greco motiviert, ermutigt und bewegt. Sie nimmt Menschen an der Hand, um Punkt für Punkt und Schritt für Schritt wichtige Entscheidungen für berufliche und private Veränderungen zu treffen.

Sie möchte Frauen inspirieren, es selbst auch zu wagen – raus aus der Komfortzone und hinein in die Zone der unendlich vielen neuen Möglichkeiten zu gehen!

Dr. Kasia Greco ist immer donnerstags zwischen 9.00 und 18.00 Uhr nach Terminvereinbarung für Sie da.

Kosten

Erstgespräch 90 min.: € 180,-

Coaching Block 5+1: € 900,-

Coaching Block 8+2: € 1.440,-

Coaching Pauschale 12 Monate: € 2.990,-

Teilnahme an einer Peer Group: € 70,-/Person (ab 4 Pers.)

Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze übernimmt für Mitglieder die Kosten des Erstgesprächs.

Informationen und Terminvereinbarung:

Dr. Kasia Greco, MBA

T 0664 504 89 71, kg@kasiagreco.com

www.kasiagreco.com

MEINPFLEGEgeld.AT

DGKP ELISABETH HAHN

Zuhören - Verstehen - kompetente Antworten - begleitende Hilfe und Rückhalt bei Fragen rund um das Thema Pflege.

Die akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin bietet Unterstützung für organisierende, betreuende, pflegende Angehörige und für Menschen, die sich frühzeitig informieren möchten.



Konkret berät Elisabeth Hahn zu folgenden Themen:

- ▶ Behördenwege, Förderungen, Pflegegeld
- ▶ 24-Stunden-Betreuung, Hauskrankenpflege, Fonds Soziales Wien, verschiedene mobile Leistungsanbieter
- ▶ Umbauten (barrierefreies Wohnen, etc.)
- ▶ Entlastungsgespräche
- ▶ Schulungen vor Ort zu pflegerischen Tätigkeiten
- ▶ Menschen mit Demenz
- ▶ Mobiles Gedächtnistraining

Kosten

Beratungsstunde (50 Minuten) nach Vereinbarung in den Räumlichkeiten der ÖGGK: Normalpreis € 60,-, reduzierter Preis für Mitglieder der ÖGGK € 35,-.

Individueller Beratungstermin (60 Minuten) zu Hause bei dem Betroffenen, inklusive der Anfahrt in Wien: Normalpreis € 85,-, reduzierter Preis für Mitglieder der ÖGGK € 50,-.

Informationen und Terminvereinbarungen

DGKP Elisabeth Hahn

T 0660 349 79 73, e.hahn@meinpflegegeld.at

www.meinpflegegeld.at

PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEGLEITUNG



Lara-Andrea Vranek ist Personzentrierte Psychotherapeutin und leitet den künstlerisch therapeutischen Bereich der Suchthilfe Klinik Weizenstein.

In einem von positiver Beachtung, einfühlerndem Verstehen und Kongruenz der Psychotherapeutin geprägten therapeutischen Klima kann sich der Klient soweit vertrauensvoll seinem Erleben öffnen, dass er eigene ihn in seinem Leben und seiner Entfaltung hemmende Gedanken- und Verhaltensmuster reflektieren und verändern kann.

Dabei kann ergänzend zur klassischen Gesprächstherapie die Arbeit mit künstlerischen Medien den Klienten in seinem therapeutischen Prozess unterstützen.

Psychotherapie z.B. bei: Ängsten, Depressionen, Suchtthematik, Mobbing, Burn Out, Essstörungen, nach belastenden Erlebnissen, in Krisen, als Begleitung für pflegende Angehörige, bei Beziehungsproblemen, bei Krankheit, Sorgen und Belastungen...

Für medizinische Leistungen, so auch für Psychotherapie, kann bei der ÖGGK um einen Zuschuss sowie um Übernahme der Erstgesprächskosten angesucht werden.

Nähere Informationen: www.oeggk.at/zuschuesse/

Die Psychotherapeutische Praxis findet nach Terminvereinbarung dienstags zwischen 9.00 und 18.00 Uhr in den Räumlichkeiten der ÖGGK statt.

Weitere Informationen und persönliche Terminvereinbarung:

Lara-Andrea Vranek, Personzentrierte Psychotherapeutin

T 0650 406 46 49

www.psychotherapieoesterreich.info

SHIATSU VON BRIGITTE MARKL UND ALEXANDRA TRAFIOIER

BRIGITTE MARKL ist am Mittwoch und Freitag von 13.00 bis 19.00 Uhr nach Terminvereinbarung für Sie da!

Ermäßigte Tarife für Mitglieder der ÖGGK

- ▶ Erstgespräch mit Einzelbehandlung (1,5 Stunden) € 69,-
- ▶ Einzelbehandlung (25 Minuten) € 39,-
- ▶ 5er Block: € 56,- pro Einheit, 10er Block € 50,- pro Einheit (jeweils 50 Minuten)
- ▶ Breuss Massage mit Johanniskrautöl (1 Stunde) € 79,-
- ▶ Qi Gong (25 Minuten) € 24,-
- ▶ Hotstone Massage (50 Minuten) € 45,-
- ▶ Preise für Nicht-Mitglieder auf Anfrage.



Information und Terminvereinbarung

Brigitte Markl, T 0699 1204 13 61, brigitte.markl@gmx.at
www.china-therapie.at

ALEXANDRA TRAFIOIER steht Ihnen am Montag von 8.00 bis 19.00 Uhr nach Terminvereinbarung zur Verfügung.

Ermäßigte Tarife für Mitglieder der ÖGGK

- ▶ Einzelbehandlung (50 Minuten) € 60,-
- ▶ 10er Block: € 50,- pro Behandlung
- ▶ Preise für Nicht-Mitglieder auf Anfrage.

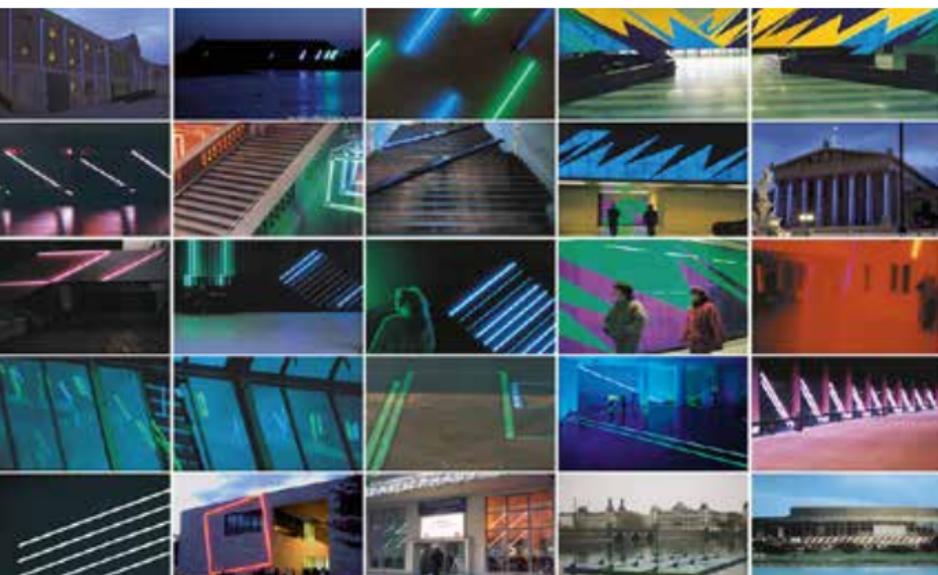


Information und Terminvereinbarung

Alexandra Trafoier, T 0699 100 59 291

MO, 1. APRIL 2019, 18.30 UHR

LICHT UND ARCHITEKTUR



Waltraut Cooper wurde 2018 für den Menschenrechtspreis des Landes Oberösterreich nominiert. Sie ist eine weltweit tätige Lichtkünstlerin. Ihre Lichtinstallationen schmückten schon Parlament und Außenministerium in Wien, das Bronx Museum in New York, das Kolosseum in Rom, das Sydney Opera House und zahlreiche andere Orte.

Ihr Vortrag bietet einen Überblick über ihre wichtigsten Arbeiten im Bereich Licht und Architektur, die sich in zwei Serien unterteilen:

Die Serie „Digitale Poesie“ verbindet verschiedene künstlerische Ausdrucksformen über Computer direkt miteinander – sprachliche, visuelle und musikalische. Dagegen widmet sich die Serie „Regenbogen“ vorwiegend der größten Herausforderung der heutigen Zeit – dem Weltfrieden – und findet in der „Rainbow Trilogy for Peace 1999–2015“ ihren Höhepunkt.

PROF. MAG. RER. NAT. WALTRAUT COOPER studierte Kunst, Mathematik und theoretische Physik in Wien, Paris (Sorbonne), Lissabon, Frankfurt und Santa Barbara (University of California). Sie erhielt zahlreiche Auszeichnungen und Preise.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d’Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 25. APRIL 2019, 19.00 UHR
OSTERSPAZIERGANG



Besucher erwartet ein unterhaltsamer, nachdenklicher und humorvoller Wort- und Musikreigen zum Thema Frühling.

Ludwig van Beethoven	„Frühlingssonate“
Paule Maurice	„Tableau de Provence“
François Francoer	Cellosonate
Frédéric Chopin	Nocturne

CHRIS PICHLER, Rezitation
Preisträger von Allegro Vivo
ALEXANDRA PICHLER, Saxophon
KATHARINA AUER, Violine
AOI MURASE, Viola
BERNADETTE KEHRER, Cello
BAIBA OSINA, Klavier

BANK AUSTRIA SALON IM ALTEN RATHAUS
Wipplingerstraße 6–8, 1010 Wien

KARTEN: NORMALPREIS € 25,- | FÜR MITGLIEDER € 20,-

VERKAUF UND INFORMATION

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

MO, 29. APRIL 2019, 17.00 UHR

KUNSTPROJEKT „DIPLOMATIE“



© Peter Lechner

Im Foyer der Diplomatischen Akademie stellt die Lichtkünstlerin Waltraut Cooper ihre neueste Arbeit „Diplomatie“ vor. Sie sieht Diplomatie als beste Option, sich der größten Herausforderung unserer Zeit – dem Weltfrieden – zu stellen. Er ist die Voraussetzung für ein Leben in Sicherheit, Glück und Zufriedenheit.

Die Künstlerin schlägt eine Brücke von Maria Theresia, der Gründerin der Diplomatischen Akademie, über Fürst Metternich und den Wiener Kongress bis hin zum Friedensnobelpreisträger Henry Kissinger. Dafür wird jeder der drei Persönlichkeiten ein Attribut zugeordnet, das mit deren Portraits über Digitalisierung vom Wort zur Zahl und zum ästhetischen Objekt transformiert wird.

Überstrahlt und verbunden werden sie vom Licht eines Regenbogens für Frieden und Verständigung, einer großzügigen Lichtarbeit, die das Wort „ART“ – Kunst – digital ausdrückt.

DIPLOMATISCHE AKADEMIE, Favoritenstraße 15A, 1040 Wien

Anschließend lädt die Künstlerin zu einem Atelierbesuch in die Hörnesgasse 4/1, 1030 Wien ein.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

FR, 14. JUNI 2019, 15.00 UHR
GLASSCHERBEN QUARTETT



Das „Glasscherben Quartett“ mit Sandra Bern präsentiert unter dem Motto „Musik macht munter“ gepflegte Altwiener Vorstadtmusik mit Gesang, heitere Wienerlieder und Instrumentalmusik.

Die Musikgruppe „Glasscherben Quartett“ führt jährlich mehrere Veranstaltungen zur Pflege der gehobenen Wiener Volksmusik durch. Das Besondere an den „Glasscherben“ ist die Einbeziehung des Publikums. Bei den Wienerliedern kann das Publikum mitsingen, Texte sind vorbereitet!

Gemeinsames Musizieren ist ein Mittel der Gesundheitsförderung! Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich aktives Musizieren (z.B. Singen) positiv auf die kognitiven Fähigkeiten der TeilnehmerInnen auswirkt.

Insgesamt sind die Konzerte des Glasscherben-Quartetts also eine gelungene Kombination von Musikgenuss, Unterhaltung und Gesundheitsförderung.

HAUS NEUBAU, SCHOTTENFELDASSE 25–27, 1070 WIEN

DIE TEILNAHME IST FREI! DA DIE PLÄTZE BEGRENZT SIND BITTEN WIR UM IHRE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at
oder direkt über unsere Website www.oeggk.at

DO, 9. MAI 2019, AB 18.30 UHR HERZLAUF WIEN IM DONAUPARK



© Fotolia

Wir möchte Sie einladen, am Herzlauf 2019 teilzunehmen und übernehmen für Sie die Nenngebühr!

Ob Laufanfänger, Fortgeschrittene oder Profiläufer, jeder ist willkommen! Durch die unterschiedliche Streckenlänge (3, 6 und 9 km, 3 km Nordic Walking), ist es allen möglich, gemeinsam für die gute Sache zu laufen bzw. zu walken. Der Erlös der Veranstaltung kommt der Organisation „Herzkinder Österreich“ zu Gute, die herzkrankte Kinder und deren Familien unterstützt.

KOSTENLOSES LAUFTRAINING ZUM HERZLAUF mit Mariella Schmid

Das kostenlose Training findet jeden Donnerstag – außer bei sehr schlechtem Wetter (starker Regen, Gewitter etc.) – um 18.30 Uhr im Wiener Prater statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – kommen Sie einfach zum Treffpunkt (Parkplatz beim Stadion, Ecke Prater Hauptallee beim Imbiss „Sportler Oase“, www.sportleroase.at) und machen Sie mit!

WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 25. APRIL 2019.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, ein Teil der Plätze ist für Mitglieder der ÖGGK reserviert.

FR, 28.–SO, 30. JUNI 2019

WANDERUNG NACH MARIAZELL

© TVB Mariazellerland



Gehen Sie mit uns von Grünbach am Schneeberg nach Mariazell! Die Strecke von ca. 63 km werden wir an drei Tagen mit einer täglichen Gehzeit von 5 bis 6 Stunden zurücklegen. Unser Weg führt uns über den Naturpark Mürzer Oberland in der Steiermark, meist auf Forststraßen, Waldwegen und Wiesen. Es bieten sich prachtvolle Ausblicke und Möglichkeiten zur kurzen Einkehr. Die Wege sind mittelschwer, es ist keine alpine Ausrüstung erforderlich. Die erste Etappe (ca. 21 km) führt von Grünbach über die Mamauwiese nach Vois. Von dort geht die zweite Etappe (ca. 23 km) nach Frein an der Mürz, wo wir im Freinerhof übernachten werden. Am dritten Tag werden wir nach ca. 19 km Mariazell erreichen.

**TREFFPUNKT: 28. JUNI 2019 UM 10.30 UHR
AM BAHNHOF IN GRÜNBACH AM SCHNEEBERG.**

KOSTEN: ca. € 75,– für Übernachtung & Frühstück im Freinerhof. Die Übernachtung in Vois inklusive Frühstück und Abendessen übernimmt die ÖGGK im Sinne ihrer Gemeinnützigkeit.

WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 15. MAI 2019.

Bitte beachten Sie: Die Wanderung findet ab 4 Personen statt. Bei Nichterreichen werden die Kosten rückerstattet. Maximal 12 Personen. Bei Vorhersagen von dauerhaftem Schlechtwetter wird die Wanderung abgesagt. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz an eine andere Person übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

WIR BEGLEITEN SIE DURCHS LEBEN

Sie sind noch nicht Mitglied der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze?

Bereits für einen geringen Beitrag (Beitragsgebühr einmalig € 25,- und Mitgliedsbeitrag pro Jahr € 40,-) genießen Mitglieder wertvolle Unterstützung und Begünstigungen rund um die Belange ihrer Gesundheit – zum Beispiel:

- ▶ eine attraktive Gruppenversicherung mit allen Vorteilen einer privaten Zusatzversicherung
- ▶ einen Geburtskostenzuschuss (einkommensabhängig)
- ▶ Zuschüsse auf medizinische Leistungen bei besonders berücksichtigungswürdigen Umständen
- ▶ Vergünstigungen bis zu 20% beim Bezug von Apothekergütern
- ▶ Vergünstigungen in diversen Wellnesshotels
- ▶ Vergünstigungen bei Bandagisten, Optikern und Fitnessstudios in Wien
- ▶ Ermäßigungen in kulturellen Einrichtungen wie dem Haus der Musik, dem MuTh, dem Thalhof oder auf Konzertkarten des Allegro Vivo Kammermusikfestivals
- ▶ und vieles mehr

WERDEN SIE JETZT MITGLIED!

Nähere Auskünfte erhalten Sie in unserem Generalsekretariat:



**ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
VOM GOLDENEN KREUZE**

Kärntner Straße 26, 1010 Wien
(Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1)
T (01) 996 80 92
F (01) 996 80 92-99
gesellschaft@oeggk.at
www.oeggk.at