



Freepi

### **VORWORT**

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Von den über 9 Millionen Österreicher:innen sind heute 19 Prozent über 65 Jahre alt. Für 2030 wird ein Anstieg dieser Gruppe auf 24 Prozent vorhergesagt, und 2050 werden die Senior:innen voraussichtlich 28 Prozent der Bevölkerung ausmachen. Gleichzeitig stagniert die Zahl der gesunden Lebensjahre, was im Umkehrschluss bedeutet, dass wir einen immer größeren Teil unseres Lebens mit Erkrankungen konfrontiert sind. Beginnend mit kleinen Wehwehchen bis hin zu schweren, die Lebensqualität stark einschränkenden oder sogar lebensbedrohlichen Krankheiten.

Das entspricht – kaum überraschend – nicht den Wunschvorstellungen der Österreicher:innen. Vielmehr hat Gesundheit einen hohen Stellenwert.

Zu diesem Ziel, gesund älter zu werden, kann jede:r selbst etwas beitragen. Und oftmals braucht es gar nicht viel, um körperliche und geistige Fitness zu erhalten. Wir widmen das vierte Quartal dieses Jahres daher dem Schwerpunktthema "Gesund älter werden" und haben eine Reihe von Veranstaltungen ins Programm aufgenommen, die Informationen und Anregungen dazu liefern. Nehmen Sie in Anspruch, was Ihren Bedürfnissen entspricht, und wagen Sie vielleicht auch mal ein Sportangebot, das Ihrem Wohlbefinden langfristig guttun könnte.

Denn Sie haben Ihre Gesundheit selbst in der Hand! In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen Herbst.

Mag. Erika Sander Generalsekretärin

na*bi*nho Saudec

Dr. Wilhelm Gloss Präsident



### INHALT

| SCHWERPUNKT GESUND ÄLTER WERDEN                 | 6      |
|---|--------|
| Das ÖGGK HEALTH MOBIL auf Tour                  | 8      |
| September                                       | _      |
| Lauftraining mit Sportprofis1                   | 0      |
| Allegro Vivo Kulturfahrt1                       |        |
| VERSTECKTES WIEN: Stadtspaziergang im 9. Bezirk | 2      |
| Wirbelsäulenturnen1                             |        |
| Cholesterin – die stille Gefahr1                | 4      |
| Podcast HÖRENSWERT: Migräne1                    | 5      |
|   |        |
| Oktober   |        |
| VERSTECKTES WIEN: Damien Hirst Drawings1        | 6      |
| Peers und Perspektiven                          |        |
| Aktionswochen: Hören1                           |        |
| Fit for Brain Run1                              |        |
| MenoDay2  |        |
| Osteoporose                                     |        |
| Podcast HÖRENSWERT: Wie bitte?                  | 2      |
| November  |        |
| VERSTECKTES WIEN: Stephansdom intensiv2         | -<br>3 |
| Psychotherapie im Gespräch: Emotionskontrolle2  |        |
| Besser Hören                                    |        |
| Podcast HÖRENSWERT: Osteoporose                 |        |
|   |        |
| Vergünstigungen & Services                      |        |
| Partner-Apotheken2                              | 8      |
| The Rocking Community2                          |        |
| Seniorenresidenz Bad Vöslau3                    | 0      |
| Vergünstigungen passend zum Schwerpunktthema3   | 1      |

### ANMELDE- UND ZAHLUNGSMODALITÄTEN



Beachten Sie bitte, dass bei kostenpflichtigen Veranstaltungen Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sollten Sie verhindert sein, kann Ihre Anmeldung bis spätestens 24 Stunden vorher an eine andere Person übertragen werden.

Im Sinne der Gemeinnützigkeit werden alle kostenpflichtigen Veranstaltungen von der ÖGGK finanziell gestützt, um sie einem möglichst breiten Publikum zugänglich zu machen.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie, dass während der Veranstaltung Foto- oder Filmaufnahmen gemacht und diese Aufnahmen analog und digital im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation verwendet werden.

#### Anmeldungen für sämtliche Veranstaltungen

(außer es ist im Programm anders angegeben): ÖGGK Generalsekretariat T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at oder direkt über unsere Website www.oeggk.at

#### KOSTENPFLICHTIGE VERANSTALTUNGEN

Der jeweilige Kostenbeitrag muss im Voraus auf unser Konto eingezahlt werden:

Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze IBAN AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der Veranstaltung an. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

# STADTSPAZIERGÄNGE VERSTECKTES WIEN

## 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.

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<br>(Voucher) | NORMALPREIS | PREIS FÜR<br>Mitglieder |
|-------------------------|-------------|-------------------------|
| 1-mal                   | £ 1/ //0    | £ 11 00                 |
|                         | € 14,40     | € 11,80                 |
| 2-mal                   | € 26,00     | € 21,20                 |
| 3-mal                   | € 39,00     | € 31,80                 |
| 4-mal                   | € 46,00     | € 37,60                 |
| 5-mal                   | € 57,50     | € 47,00                 |
| 6-mal                   | € 69,00     | € 56,40                 |
| 7-mal                   | € 75,60     | € 62,30                 |

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

# SCHWERPUNKT GESUND ÄLTER WERDEN



Gesundheit gilt in Österreich als Lebensgrundlage – als Basis für Lebensqualität, Lebensfreude und Zukunftsplanung. Doch Gesundheit ist auch in einem ausgereiften Sozialsystem wie dem unseren keine Selbstverständlichkeit. Ganz im Gegenteil, zeichnet sich doch ein Trend ab, der uns als Gesellschaft vor große Herausforderungen stellt: Unsere Bevölkerung wird immer älter. Von den 9,2 Millionen Österreicher:innen sind 19 Prozent über 65 Jahre alt. Schon 2030 wird die Gruppe der Älteren 24 Prozent ausmachen, und für 2050 wird von Forscher:innen ein Anstieg dieses Anteils auf 28 Prozent der Bevölkerung erwartet.

Der Gesundheitszustand geht damit aber nicht einher. Vielmehr klaffen steigende Lebenserwartung und gesundheitlicher Status zunehmend auseinander. Frauen werden im Schnitt 84,8 Jahre alt, Männer erreichen durchschnittlich 79,4 Jahre. Die gesunden Lebensjahre liegen laut einer Studie der Medizinischen Universität Wien bei Frauen jedoch bei 61,3 Jahren und bei Männern bei 61,5 Jahren – und dieser Wert stagniert seit 2008. Das heißt, wir werden zwar immer älter, sind aber nicht länger gesund.

Soweit die Statistik. Subjektiv fühlen sich die Österreicher:innen größtenteils fit. Eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts IFES zeigt, dass 56 Prozent der Befragten mit ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit im Reinen sind. Wenngleich sich nur 17 Prozent als "sehr gesund" bezeichnen.

Mit zunehmendem Alter mehren sich aber harmlose Beschwerden etwa im Bewegungsapparat, öfters kommen chronische Erkrankungen wie Diabetes, Asthma oder Herz-Kreislauf-Leiden dazu, und manche Menschen werden auch von schwerwiegenden Krankheiten getroffen.

Dieser natürlichen Entwicklung kann man jedoch etwas entgegensetzen: Gesunde Ernährung, Sport und Bewegung, geistige Aktivität und lebenslanges Lernen, ein erfüllendes Sozialleben, guter Schlaf und Stressbewältigung sowie nicht zuletzt Gesundheitsvorsorge tragen nachweislich dazu bei, gesund älter zu werden.

Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze unterstützt das seit langem und auf vielfältige Weise. In den nächsten Monaten setzen wir jedoch einen besonderen Schwerpunkt und bieten zahlreiche themenbezogene Angebote: Das Magazin **LEBENSWERT** wird Expertenwissen teilen und Meinungen einholen. Der Podcast **HÖRENSWERT** widmet sich gleich in zwei der drei kommenden Episoden Inhalten, die in fortgeschrittenem Alter wichtig sind. Weiters sind zahlreiche Veranstaltungen – etwa zu den Themen Osteoporose, Cholesterin oder Menopause – darauf ausgerichtet. Und auch die nächste Aktionswoche mit unseren Partner-Apotheken

vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz ist passend und ermöglicht kostenlose Hörtests sowie Beratung.

Sämtliche Programmpunkte sind im Folder mit dem Signet SCHWERPUNKT GESUND ÄLTER WERDEN gekennzeichnet.



# AB SEPTEMBER 2025 DAS HEALTH MOBIL AUF TOUR



ÖGG

Das ÖGGK HEALTH MOBIL ist zu einer Erfolgsgeschichte geworden: Ob HPV, Rheuma oder Cholesterin, alle Touren des "fahrenden Gesundheitszentrums" stießen auf großes Interesse und konnten Vorsorge unter die Leute bringen. Quer durch alle Bevölkerungsschichten und Altersgruppen nahmen hunderte Menschen das Angebot an, auf unkomplizierte Weise und gleichzeitig medizinisch kompetent betreut zu werden.

In dem speziell umgebauten Fahrzeug stehen Ärzt:innen, Pfleger:innen und Therapeut:innen Interessierten zur Verfügung und führen verschiedene Vorsorgemaßnahmen, meist ohne Voranmeldung, durch. Station macht das ÖGGK Health Mobil jeweils dort, wo viele Menschen der betreffenden Zielgruppe unterwegs sind. Ergänzt werden die Touren des ÖGGK Health Mobils durch maßgeschneiderte, breit angelegte Kommunikationskampagnen, die Wissen vermitteln, aufklären und die Gesundheitskompetenz erhöhen.

So wird Gesundheitsvorsorge möglichst einfach und das Bewusstsein für Prävention steigt!

Weitere wissenswerte Informationen und Details zu allen Stationen unter www.oeggk.at/healthmobil (Änderungen sind noch möglich)

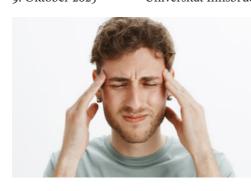


#### **AKTIV GEGEN MIGRÄNE**

Mit individueller Beratung können Ursachen, Auslöser und geeignete Behandlungswege bei Migräne frühzeitig erkannt werden. Die ÖGGK hilft Betroffenen dabei, zu erkennen, ob möglicherweise eine Migräne vorliegt – unterstützt von Aurasin akut von STADA.

#### Stationen im Herbst:

11. September 2025 Wirtschaftsuniversität Wien
16. September 2025 Fachhochschule St. Pölten
18. September 2025 Universität Graz
7. Oktober 2025 Fachhochschule Linz
9. Oktober 2025 Universität Innsbruck



#### **AKTIV GEGEN HPV**

Auch die HPV-Impfaktion für alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis zum 30. Geburtstag wird im Herbst fortgeführt: An mehreren Stationen in Österreich können sich Interessierte entweder die zweite Dosis holen, nachdem sie im Frühjahr die erste erhalten haben, oder mit der Immunisierung beginnen. So kann man sich mit dieser kostenlosen Impfung wirkungsvoll gegen die weit verbreiteten Humanen Papilloma Viren (HPV) und damit gegen HPV-bedingte Krebsarten wie Gebärmutterhalskrebs schützen.

#### Stationen:

Alle Termine und Standorte sind aktuell unter www.oeggk.at/health-mobil-hpv nachzulesen.

# AB DI, 9. SEP. 2025, 18.30–19.45 UHR LAUFTRAINING MIT SPORTPROFIS



© accele

Gezieltes Training ist für erfahrene Läufer:innen gleichermaßen sinnvoll wie für Menschen, die mit dem Laufen beginnen wollen. Die Coaches rund um die ehemalige Profi-Hürdenläuferin und Leichtathletik-Frontfrau **BEATE TAYLOR** schaffen es beim Lauftraining, auf jede/n einzugehen. Bei den zwölf 75-minütigen Einheiten werden Lauftechniken, Mobilisation und spezifische Kräftigungsübungen vermittelt sowie mit Intervallen das persönliche Leistungsniveau verbessert. Aufwärmen, Auslaufen und Dehnen sind ebenfalls auf dem Programm.

Außerdem werden für alle Teilnehmer:innen Trainingspläne erstellt, die Periodisierung, Trainingsinhalte, Dokumentationsmöglichkeiten, Ernährungstipps und Regenerationstipps enthalten. Damit kann jede/r auch nach Ende des gemeinsamen Programms weitermachen.

**TERMINE:** 12 Einheiten von 9. September bis 25. November 2025, jeweils am Dienstag von 18.30 bis 19.45 Uhr.

#### PREIS FÜR 12 EINHEITEN: € 159,- I FÜR MITGLIEDER € 106,-

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

TREFFPUNKT: Wienfluss-Becken beim Abgang auf Höhe der Astgasse, nahe der U-Bahn-Station "Unter St. Veit", 1130 WIEN

# FR, 12. SEPTEMBER 2025, 15.00 UHR ALLEGRO VIVO KULTURFAHRT



Allegro Vivo und die ÖGGK laden zur Kulturfahrt ins Waldviertel ein. Am Beginn steht eine exklusive Führung durch das Stift Göttweig, bei der Einblicke in die Geschichte und Architektur gegeben werden. Anschließend geht es weiter in die Stiftskirche mit ihrem himmelblauen Firmament. Dort erwartet die Gäste ein Konzert mit dem Flötisten MATTHIEU GAUCI-ANCELLIN und der Soloharfenistin der Wiener Philharmoniker ANNELEEN LENAERTS. Gemeinsam musizieren sie Mozarts fantastisches Doppelkonzert.

Einleitend sorgt Festivalleiter VAHID KHADEM-MISSAGH mit einer Geigenperformance für einen besonderen Einstieg. Nach der Pause erklingt das Konzert von Miklós Rósza, oscarprämiert für die Filmmusik zu "Ben Hur".

15.00 Abfahrt 1010 Wien, Operngasse 4

16.00 Stiftsführung

17.00 Möglichkeit zum Essen/ Kaffeejause im Stiftsrestaurant Göttweig (eigene Rechnung)

19.00 Konzert "Firmament"

21.00 Rückfahrt

PREIS: € 85,— I FÜR ÖGGK-MITGLIEDER € 75,—
(enthält Konzertticket 1. Kategorie, Busfahrt, Führung)

TREFFPUNKT: OPERNGASSE 4, 1010 WIEN

### DO, 18. SEPTEMBER 2025, 16.00 UHR STADTSPAZIERGANG IM 9. BEZIRK



© WienTourismus\_Christian Stempe

Der 9. Wiener Gemeindebezirk ist reich an Geschichte, Architektur und kulturellem Erbe. Die Führung widmet sich der Rossau - gelegen zwischen Berggasse und Alserbachstraße. Einst von Wasserläufen geprägt, lebten hier Fischer und Flößer.

Heute finden sich hier bedeutende Orte wie die Rossauer Kaserne im Windsor-Stil, errichtet 1869 unter Kaiser Franz Joseph. Nur wenige Schritte entfernt liegt das Sigmund Freud Museum in der Berggasse.

Im Zentrum des sogenannten Servitenviertels steht die barocke Servitenkirche mit ihrer eindrucksvollen Kuppel. In der Servitengasse, einem Grätzel mit vielen originalen Geschäftsportalen, erinnern Gedenktafeln an das starke jüdische Leben im Bezirk.

Weitere Stationen sind die Schubertschule, der älteste erhaltene jüdische Friedhof Wiens sowie das Palais Liechtenstein mit seinem Garten. Den Abschluss bildet die Strudlhofstiege – ein wahres Jugendstil-Juwel.

Die Führung findet im Rahmen der Reihe VERSTECKTES WIEN statt und wird von BRIGITTE LINDINGER geleitet.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: Vor Rossauer Kaserne, Schlickpl., 1090 Wien

# AB MO, 22. SEP. 2025, 16–17 UHR WIRBELSÄULENTURNEN



Wirbelsäulengymnastik ist entscheidend für die Erhaltung einer gesunden und kräftigen Rückenmuskulatur. Regelmäßige gezielte Übungen fördern die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule, beugen Rückenschmerzen vor und verbessern die allgemeine Körperhaltung. Durch entsprechendes Training werden die Bandscheiben entlastet und die Durchblutung im Rückenbereich gesteigert. Zudem hilft es, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen. Ein starker Rücken ist die Grundlage für viele alltägliche Bewegungen und Aktivitäten, weshalb es wichtig ist, die Wirbelsäule regelmäßig zu trainieren und zu pflegen. Eine gut trainierte Wirbelsäule trägt dazu bei, chronischen Schmerzen vorzubeugen und die Körperhaltung zu verbessern.

Die Kurse finden ab dem 22. September immer montags von 16.00–17.00 Uhr (Gruppe 1) sowie 17.00–18.00 Uhr (Gruppe 2) mit der Physiotherapeutin MAG. SIGRID BERTA-GNOLI in den Räumlichkeiten der ÖGGK statt.

### PREIS FÜR 14 EINHEITEN: € 135,- | FÜR MITGLIEDER € 116,-

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

# DI, 25. SEPTEMBER 2025, 18.30 UHR CHOLESTERIN — DIE STILLE GEFAHR



Es ist lebensnotwendig – und gleichzeitig kann es aber zu einer sehr ernsten Bedrohung werden: Cholesterin spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel eines jeden Menschen, doch wenn einmal die Balance kippt, steigt das Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich an.

Trotzdem bleibt das Thema oft unbeachtet. Denn erhöhte Cholesterinwerte spürt man leider nicht. Umso wichtiger ist es, informiert zu sein und frühzeitig gegenzusteuern.

UNIV.-PROF. DR. MARTIN CLODI, Primar der Abteilung für Innere Medizin am Krankenhaus Barmherzige Brüder in Linz und Präsident der Cholesterin Allianz, widmet sich diesem stillen Risiko in einem ebenso aufschlussreichen wie praxisnahen Vortrag der in den Räumlichkeiten der ÖGGK stattfindet. Im Auftrag der Cholesterin Allianz erläutert er, welche Rolle Cholesterin im Körper spielt, wann es gefährlich wird – und welche Maßnahmen tatsächlich schützen. Ein Abend für alle, die ihre Herzgesundheit ernst nehmen – und ihr Risiko nicht dem Zufall überlassen wollen.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

# AB FR, 26. SEPTEMBER 2025 PODCAST: MIGRÄNE



freepik

Kopfschmerzen zählen zu den weltweit häufigsten neurologischen Erkrankungen. In Österreich sind etwa eine Million Menschen betroffen. Viele leiden unter langjähriger, unbehandelter Migräne, die den Alltag stark einschränkt. Typische Symptome sind meist seitliche, pulsierende oder hämmernde Schmerzen, begleitet von Übelkeit, Erbrechen sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit. Manche Betroffene haben nur gelegentlich Anfälle, andere sind monatlich für mehrere Tage außer Gefecht gesetzt. Migräne ist nicht heilbar, aber gut behandelbar. Akute Anfälle werden mit Reizabschirmung, kalten Umschlägen, Kaffee oder Tee und speziellen Medikamenten behandelt.

Über aktuelle Therapiemethoden und innovative Forschungsansätze spricht **DR. SONJA-MARIA TESAR**, Präsidentin der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, mit Moderatorin Denise Seifert in der 25. Episode von **HÖRENSWERT**. Anlässlich der Aktionswoche rund um das Thema Migräne veröffentlichen wir diese Folge erneut – ein Gespräch, das nichts an Aktualität verloren hat.

#### JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Sie finden den Podcast unter www.oeggk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen.

# MI, 1. OKTOBER 2025, 16.00 UHR DAMIEN HIRST DRAWINGS



Wie beginnt ein Kunstwerk? Welche Rolle spielt das Zeichnen im kreativen Prozess? Die Ausstellung Damien Hirst Drawings widmet sich umfassend dem zeichnerischen Werk eines der einflussreichsten Künstler der Gegenwart. Zu sehen sind Skizzen, Studien und konzeptionelle Entwürfe aus über vier Jahrzehnten – von frühen Arbeiten bis hin zu aktuellen Serien.

Die Werke eröffnen einen faszinierenden Blick auf Hirsts Denkweise und zeigen, wie Ideen zu seinen weltbekannten Installationen, Gemälden und Skulpturen entstehen. Hirst nutzt das Zeichnen nicht nur als planende Vorbereitung, sondern als eigenständigen kreativen Akt, der Raum für spontane Impulse und experimentelle Annäherungen bietet.

Ergänzt durch Skulpturen und Werke aus ikonischen Serien wie Natural History oder Treasures from the Wreck of the Unbelievable offenbart die Schau die zentrale Bedeutung der Zeichnung in Hirsts Gesamtwerk.

Die Führung findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt und wird von **FREDERIKE STERN** geleitet.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: Foyer Albertina Modern, Karlsplatz 5, 1010 Wien

# DO, 9. OKTOBER 2025, 18.00 UHR PEERS UND PERSPEKTIVEN



© Broboters web

Viele Gesundheitsprofis der sogenannten Babyboomer-Generation stehen rund um den Pensionsantritt vor einer Phase des Umbruchs. Nach Jahrzehnten im Beruf bleibt oft der Wunsch, weiterhin aktiv zu sein – fachlich, sozial oder gesellschaftlich. Genau hier setzt das Netzwerk Peers & Perspektiven an, das sich gezielt an Menschen ab 55 richtet, die im Gesundheitswesen tätig waren oder noch sind.

Doch warum braucht es eine solche Plattform? Welche Potenziale stecken in der Erfahrung dieser Generation? Und wie kann der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand sinnvoll gestaltet werden? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der Initiative, die von der ÖGGK unterstützt wird. Ziel ist es, Austausch zu fördern, Projekte zu initiieren und neue Perspektiven zu bieten. Ein spannender Impuls für alle, die den Ruhestand nicht als Stillstand, sondern als Chance begreifen.

**DR. WOLFGANG ANDIEL** ist Lead Public Affairs bei Sandoz GmbH und Präsident des Österreichischen Generikaverbandes. Er engagiert sich als Initiator von Peers & Perspektiven für die Sichtbarkeit und Vernetzung dieser Zielgruppe.

PREIS: € 16,- | MITGLIEDER € 12,- | BITTE UM ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

# AB MO, 13. OKTOBER 2025 AKTIONSWOCHEN: HÖREN



Gutes Hören ist ein zentraler Bestandteil unser aller Lebensqualität, es verbindet Menschen auf vielen unterschiedlichen Ebenen, und dennoch bleibt eine beginnende Hörminderung leider oft lange unbemerkt. In Österreich sind rund 1,6 Millionen Menschen betroffen, doch viele verzichten aus Unsicherheit oder Unwissenheit auf eine ärztliche Abklärung. Dabei kann ein unbehandelter Hörverlust nicht nur die Kommunikation erschweren, sondern auch soziale Isolation und psychische Belastungen begünstigen.

Im Rahmen der **AKTIONSWOCHE HÖREN** setzt das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz gemeinsam mit Neuroth auf niederschwellige und unkomplizierte Vorsorge: In ausgewählten Partner-Apotheken werden Interessierten kostenlose Hörtests angeboten. Ziel ist es, dadurch das Bewusstsein für Hörgesundheit zu stärken, Hürden abzubauen und frühzeitig auf mögliche Veränderungen zu reagieren – denn rechtzeitig erkannt, lässt sich Hörverlust gut ausgleichen. Ein einfacher Test kann der erste Schritt zu mehr Lebensqualität sein.

#### MEHR INFORMATIONEN UNTER-

Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at/aktuelles

### SA, 18. OKTOBER 2025, 14.00 UHR FIT FOR BRAIN RUN



Der FIT FOR BRAIN RUN ist ein besonderes Laufevent, das weit über den sportlichen Charakter hinausgeht und die Aufmerksamkeit auf ein wichtiges Gesundheitsthema lenkt: den Schlaganfall.

Er zählt in Österreich zu den drei häufigsten Ursachen für Todesfälle. Trotz dieser alarmierenden Zahlen sind viele Menschen über die Risiken, Warnzeichen und notwendigen Maßnahmen oft nicht genügend informiert. Dabei können gezielte Prävention und eine schnelle, wirksame Behandlung nicht nur Leben retten, sondern auch langfristige Folgen vermeiden.

Die Teilnahmegebühren sowie sämtliche Spenden des Laufs fließen in ein spezielles Projekt der Österreichischen Schlaganfall-Gesellschaft. Dieses verfolgt das Ziel, die Nachsorge von Schlaganfallpatient: innen zu verbessern und die Öffentlichkeit umfassend über die Anzeichen eines solchen aufzuklären.

Die ÖGGK ist mit einem eigenen Team vertreten und übernimmt die Startgebühr für den 5 oder 10 km Lauf.

#### WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 19. SEPTEMBER 2025

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

TREFFPUNKT: Wien, Prater Hauptallee, Höhe Stadionbad

### SO, 19. OKTOBER 2025

### **MENODAY**



Jeder Lebensabschnitt bringt gesundheitliche Herausforderungen mit sich – insbesondere die Wechseljahre markieren für viele Frauen eine Zeit tiefgreifender körperlicher und emotionaler Veränderungen. Der MenoDay widmet sich diesen Themen ganzheitlich und bietet fundierte Informationen und praktische Impulse.

Ein besonderes Angebot vor Ort ist das ÖGGK HEALTH MOBIL, das eine kostenlose Messung des Cholesterinspiegels ermöglicht – unterstützt von ArmoLIPID\* von Cooper. Diese Werte liefern wichtige Hinweise zur Herzgesundheit und helfen dabei, Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen.

Begleitet wird der Tag von spannenden Vorträgen, Infoständen und persönlichen Gesprächen – mit Fokus auf Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und hormonelle Veränderungen. Wissenschaftlich fundierte Inhalte werden dabei praxisnah aufbereitet

Der MenoDay ist Teil der INITIATIVE WECHSELWEISE (www. wechselweise.net/menoday), die sich für mehr Sichtbarkeit, Aufklärung und Austausch rund um die Wechseljahre einsetzt.

INFOS ZUR TEILNAHME: www.wechselweise.net/menoday

TREFFPUNKT: PALAIS NIEDERÖSTERREICH, 1010 WIEN

# DO, 23. OKTOBER 2025, 18.30 UHR OSTEOPOROSE



freepik

Osteoporose betrifft tatsächlich mehr Menschen, als man denkt. Die Erkrankung kommt oftmals schleichend und bleibt meist lange unbemerkt. Wenn sie schließlich diagnostiziert wird, ist sie häufig aber bereits weit fortgeschritten. Umso wichtiger sind eine frühzeitige Erkennung, gezielte Vorsorge und ein bewusster Lebensstil.

UNIV.-PROF. DR. ASTRID FAHRLEITNER-PAMMER, von Kolleginnen und Kollegen auch augenzwinkernd "Bones, die Knochenjägerin" genannt, widmet sich in ihrem Vortrag den entscheidenden Fragen rund um den Knochenschwund. Sie erklärt, warum Osteoporose ernst zu nehmen ist, wer besonders gefährdet ist und welche Bedeutung die Faktoren Bewegung, Ernährung, Kalzium, Vitamin D sowie moderne Medikamente in Prävention und Therapie haben.

Begleitet wird der Vortrag von zwei Ernährungs- und Vitalcoaches, die vor Ort kostenfreie Antioxidantien-Messungen im Gewebe anbieten – ein praktischer Zugang zu einem Thema, das bei Osteoporose eine tragende Rolle spielt: die Ernährung.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

### **AB FR, 24. OKTOBER 2025**

### **PODCAST: WIE BITTE?**



© Theo Hertenber

In Österreich leben rund 1,6 Millionen Menschen mit einer messbaren Hörminderung – das entspricht etwa 18 bis 20 Prozent der Gesamtbevölkerung. Der Grad der Beeinträchtigung reicht von leichter bis hin zu hochgradiger Schwerhörigkeit. Etwa 500.000 Personen gelten dabei als schwerhörig im medizinischen Sinn. Doch eine eingeschränkte Hörfähigkeit betrifft nicht nur das Ohr – sie wirkt sich auch stark auf das seelische Wohlbefinden, die zwischenmenschliche Kommunikation und die soziale Teilhabe aus. Viele Betroffene ziehen sich zurück, weil Gespräche anstrengend werden oder es des Öftern zu Missverständnissen kommt. Dabei ließe sich in vielen Fällen mit einfachen Maßnahmen – wie modernen Hörhilfen oder gezielter Beratung – wirksam helfen.

In der 54. Episode von HÖRENSWERT spricht Moderatorin Denise Seifert mit RAINER ROSSBORY, Hörakustiker bei Neuroth. Er kennt nicht nur die technischen und medizinischen Hintergründe, sondern auch die praktischen Wege, wie gutes Hören wieder möglich wird.

#### JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Sie finden den Podcast unter www.oeggk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen.

### DI, 4. NOVEMBER 2025, 16.00 STEPHANSDOM INTENSIV



Bei einer Führung durch den Stephansdom eröffnen sich eindrucksvolle Einblicke in die Geschichte Wiens und in eines ihrer bedeutendsten Bauwerke. Im Mittelpunkt stehen sowohl die bewegte Vergangenheit der Kathedrale als auch ihre wichtigsten Kunstwerke. Viele davon stammen aus dem Mittelalter, andere wurden im Laufe der Jahrhunderte ergänzt und zeugen von der lebendigen Entwicklung des Doms.

Der imposante Innenraum fasziniert mit architektonischen Details, kunstvollen Altären und einzigartiger Atmosphäre. Ein besonderer Höhepunkt ist die Besichtigung des Dachbodens: Über 120 Stufen führt eine Wendeltreppe hinauf zu einem der spektakulärsten Aussichtspunkte Wiens. Von der sogenannten Regenrinne aus eröffnet sich ein einmaliger Blick auf das steile Dach und die Giebel der Stadt. Ein Rundgang für alle, die Kunst, Geschichte und besondere Perspektiven in außergewöhnlicher Kombination erleben möchten.

Die Führung findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: im STEPAHNSDOM bei der Kanzel

# MI, 12. NOVEMBER 2025, 18. 00 UHR PSYCHOTHERAPIE IM GESPRÄCH



Emotionale Stabilität ist ein zentrales Merkmal psychischer Gesundheit – sie zeigt sich in der angemessenen Wahrnehmung und im adäquaten Ausdruck von Gefühlen. Schwierigkeiten in der Emotionsregulation treten als Symptome bei vielen psychischen Erkrankungen auf und stellen eine

zentrale therapeutische Herausforderung dar.

In seinem Vortrag, der im Rahmen der von LARA-ANDREA VRANEK initiierten Reihe "Psychotherapie im Gespräch" stattfindet beleuchtet MAG. BURKHARD DAFERT, wie Patient: innen dabei unterstützt werden können, belastende Emotionen auszuhalten und Strategien zu entwickeln, um mit ihnen besser umzugehen. Im Fokus steht das Skillstraining nach Marsha Linehan, das eine breite Palette an emotionszentrierten Methoden bereitstellt.

Burkhard Dafert ist klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe und Lehrtherapeut für Verhaltenstherapie. Er arbeitet in freier Praxis und am Psychosomatikzentrum Waldviertel und ist Vorsitzender der Österreichischen Gesellschaft für dialektisch-behaviorale Therapie und Skillstraining.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

# DO, 20.NOVEMBER 2025, 18.30 UHR BESSER HÖREN



Ob leise Schritte, Vogelgezwitscher oder ein vertrautes Lachen – vieles im Alltag ist Klang. Doch wir merken oft erst dann, wie wichtig gutes Hören ist, wenn es uns einmal fehlt. Eine Hörminderung entwickelt sich meist schleichend. Gespräche werden oftmals sehr mühsam, Hintergrundgeräusche stören, der Fernseher wird immer lauter. Viele ziehen sich zurück, und das wiederum hat Folgen für das soziale und psychische Wohlbefinden. Deshalb ist es wichtig, Anzeichen einer Hörminderung zu beachten und professionelle Hilfe zu suchen.

RAINER ROSSBORY ist Hörakustiker bei Neuroth und erklärt in seinem Vortrag, wie man beginnenden Hörverlust erkennt, welche Ursachen dahinterstecken und welche modernen Möglichkeiten es gibt, Hörvermögen gezielt zu fördern. Ob altersbedingt, durch Lärm oder andere Einflüsse: Individuelle Lösungen können Lebensqualität und -freude zurückbringen.

Ein praxisnaher Vortrag für alle, die wissen möchten, wie gutes Hören funktioniert, wie Vorsorge aussieht – und warum es nie zu früh ist, etwas dafür zu tun.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

# AB FR, 28. NOVEMBER 2025

### PODCAST: OSTEOPOROSE



Osteoporose zählt zu den häufigsten Knochenerkrankungen und betrifft laut Schätzungen rund 700.000 Menschen in Österreich. Meist sind Frauen nach den Wechseljahren damit konfrontiert, aber auch Männer können erkranken. Die Erkrankung verläuft oft lange unbemerkt, bis ein kleiner Sturz plötzlich zu einem Knochenbruch führt. Doch muss es so weit kommen? Was kann man tun, um dem Abbau der Knochensubstanz frühzeitig entgegenzuwirken? Welche Rolle spielen Ernährung, Bewegung oder Vitamin-D-Präparate? Und wie wichtig ist eine rechtzeitige Diagnose?

In der 55. Episode des Podcasts HÖRENSWERT spricht Moderatorin Denise Seifert mit UNIV.-PROF. DR. ASTRID FAHRLEITNER-PAMMER. Sie ist Leiterin der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie an der MedUni Graz und Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Knochen- und Mineralstoffwechsel. Gemeinsam beleuchten sie Ursachen, Prävention und moderne Therapien und geben praktische Tipps, wie man die Knochengesundheit aktiv stärken kann.

#### JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Sie finden den Podcast unter www.oeggk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen.

### FÜR MITGLIEDER Günstiger



Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze profitieren von zahlreichen Vorteilen, die ein gesundes und aktives Älterwerden unterstützen. Neben attraktiven Rabatten auf Gesundheitsprodukte und apothekenübliche Waren profitieren Sie von Ermäßigungen auf hochwertige Angebote, die gezielt auf die Bedürfnisse in späteren Lebensphasen abgestimmt sind – von Vorsorge bis Wohlbefinden. Im Fokus stehen dabei Leistungen aus den Bereichen Hausbetreuung, Hörgesundheit, Mobilität, Beratung, Naturheilkunde und Regeneration. Diese Angebote sollen Sie dabei unterstützen, Lebensqualität zu erhalten, Eigenständigkeit zu fördern und sich in jeder Lebensphase gut begleitet zu fühlen.

Wir empfehlen Ihnen, bereits vor dem Kauf oder der Buchung Ihre Mitgliedschaft zu erwähnen und Ihre Mitgliedskarte vorzuzeigen, um diese exklusiven Angebote nutzen zu können. Für zusätzlichen Komfort und Bequemlichkeit bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit, sich im Mitgliederbereich auf unserer Website www.oeggk.at zu registrieren.

Dort finden Sie alle wichtigen Informationen und können unter anderem auch Ihre digitale Mitgliedskarte erhalten. Auf diese Weise haben Sie Ihre Vorteile jederzeit griffbereit und können sie einfach und bequem verwenden, ganz gleich, wo Sie sich gerade befinden.

### **APOTHEKEN**

Mitglieder sparen bis zu 20 % auf Zusatzsortiment in Apotheken des Gesundheitsnetzes:

Alte Leopoldsapotheke, 1010 Wien Rotunden Apotheke, 1020 Wien Apotheke Nordbahnviertel, 1020 Wien Anotheke im Stadioncenter, 1020 Wien Aeskulap-Apotheke, 1030 Wien Apotheke an der Kettenbrücke, 1050 Wien Essenz Apotheke Mariahilf, 1060 Wien Apotheke am Spittelberg, 1070 Wien Essenz Apotheke Neubau, 1070 Wien Josefinen Apotheke, 1090 Wien Wienerberg Apotheke, 1100 Wien Die Apotheke am Liesingbach, 1100 Wien Kurapotheke Oberlaa, 1100 Wien Essenz Apotheke Gasometer, 1110 Wien Apotheke zum lachenden Pinguin, 1120 Wien Anotheke am Lainzer Platz, 1130 Wien Ameis Apotheke, 1140 Wien Adler-Apotheke, 1160 Wien Bach Apotheke, 1160 Wien Anotheke Neuwaldegg, 1170 Wien St. Martin Apotheke, 1170 Wien Neulerchenfelder Apotheke, 1170 Wien Gersthofer Apotheke, 1180 Wien Apotheke zur guten Hoffnung, 1190 Wien Billroth Apotheke, 1190 Wien Citygate Apotheke, 1210 Wien Apotheke im Andromeda Tower, 1220 Wien Apotheke zum Löwen von Aspern, 1220 Wien Seestadt Apotheke, 1220 Wien Markus-Apotheke, 1220 Wien AP023 Kalksburg, 1230 Wien Kreisapotheke zum schwarzen Adler, 2100 Korneuburg Apotheke Mistelbach, 2130 Mistelbach Apotheke Zum heiligen Jakob, 2353 Guntramsdorf Mag. Job's Essenz Apotheke, 2544 Leobersdorf Apotheke am Schillerplatz, 4020 Linz Mag. Job's Kreisapotheke, 7100 Neusiedl/See Mag. Job's Apotheke, 7111 Parndorf Mag. Job's Apotheke, 7121 Weiden/See

### THE ROCKING COMMUNITY

# The Rocking Community www.rocking.community

Die Rocking Community ist ein soziales Netzwerk für Menschen, die sich bewusst und aktiv auf ihren Ruhestand vorbereiten oder ihn bereits gestalten. Angesprochen sind alle, die vor der Pensionierung stehen, bereits im Ruhestand sind oder sich viele Jahre vorrangig der Familie gewidmet haben – und nun neue Impulse für ihre Zeit und Interessen suchen.

Im Zentrum steht die Idee, den neuen Lebensabschnitt nicht als Rückzug, sondern als Chance zu erleben. Die Rocking Community bietet eine Plattform für Austausch, Begegnung und gemeinsames Tun. Das Programm basiert auf drei Schwerpunkten: Freizeit, Ehrenamt und Joh. Veranstaltungen aus den Bereichen Bewegung, Kunst, Kulinarik, Weiterbildung und soziales Engagement ermöglichen es, sich inspirieren zu lassen, Neues auszuprobieren oder sich aktiv einzubringen – ganz nach individuellen Vorlieben und Möglichkeiten. Ähnlich wie bei der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze steht auch hier die Förderung eines gesunden, erfüllten Lebens im Vordergrund – mit Freude an Bewegung, geistiger Anregung, Gemeinschaft und persönlicher Weiterentwicklung.

Mitglieder der ÖGGK erhalten zwei kostenlose Schnuppermonate. In diesem Zeitraum können sie das Angebot der Rocking Community unverbindlich testen und alle Aktivitäten, Veranstaltungen und Austauschmöglichkeiten in Ruhe kennenlernen. Weitere Informationen finden Sie unter: www.oeggk.at/verguenstigung/rocking-community

### SENIORENRESIDENZ BAD VÖSLAU



Seit vielen Jahren verbindet die ÖGGK eine enge Kooperation mit der Residenz Bad Vöslau. Als Mitglied profitieren Sie von exklusiven Vorteilen – ganz gleich, ob Sie dauerhaft wohnen, einen Erholungsurlaub planen oder pflegerische Unterstützung benötigen.

Die großzügige Gartenanlage mit Biotop schafft ein besonderes Wohn- und Lebensgefühl. Sie wohnen in modernen, barrierefreien Appartements mit Küchenzeile, Balkon oder Terrasse. Auch Haustiere sind willkommen – ein Ort zum Wohlfühlen für Mensch und Tier.

Kulinarisch verwöhnt werden Sie mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und mittäglichen Wahlmenüs. Die hauseigene Konditorei sorgt für genussvolle Kaffeepausen in entspannter Atmosphäre.

Das vielseitige Freizeit- und Wohlfühlangebot umfasst Hallenbad, Sauna, Fitnessraum, Bibliothek und eine Sonnenterrasse. Zusätzlich erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit Bewegung, Kreativität, geistiger Aktivierung und kulturellen Veranstaltungen.

Mitgliedern werden diverse Begünstigungen sowohl für die Residenz "Dauerwohnen" (z. B. bevorzugte Vergabe, etc.), für die Residenz "Hotel" (10 % auf den regulären Zimmerpreis) als auch für die Residenz "Pflege" (bevorzugte Vergabe) angeboten. Alle Vorteile nach Verfügbarkeit.

Nähere Informationen finden Sie auf www.oeggk.at/residenz-badvoeslau

### ORTHOPÄDEN



#### **BSTÄNDIG**

Bständig ist seit über einem Jahrhundert eine verlässliche Adresse für Gesundheits- und Pflegeprodukte. In über 30 Filialen sowie im Onlineshop finden Kund:innen eine große Auswahl an Hilfsmitteln für Alltag, Reha und Betreuung. ÖGK-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt gegen Vorlage der Mitgliedskarte. (ausgenommen rezeptpflichtige Artikel). Darüber hinaus stehen kompetente Beratung, individuelle Lösungen und ein umfassender Service im Mittelpunkt – ob bei Mobilitätshilfen oder Inkontinenzprodukten.

Details unter: www.oeggk.at/verguenstigung/bstaendig

### **ORTOPROBAN**

Ortoproban steht für maßgefertigte orthopädische Lösungen – von Einlagen über Prothesen bis zu Spezialschuhen. Mit Standorten in mehreren Bundesländern bietet das Unternehmen individuelle Versorgung und persönliche Betreuung. Zum Einsatz kommen dabei moderne Materialien und innovative Technologien, die optimalen Tragekomfort und höchste Funktionalität gewährleisten. Jedes Produkt wird in enger Abstimmung mit Fachärzt:innen und Patient:innen entwickelt. ÖGGK-Mitglieder erhalten 10 % Nachlass auf private Zuzahlungen. Weitere Informationen: www.oeggk.at/verguenstigung/ortoproban

### **NEUROTH**



Neuroth zählt zu den führenden Hörakustikern Österreichs. In über 120 Fachinstituten bietet das Unternehmen maßgeschneiderte Hörlösungen, professionelle Beratung und modernste Technik – vom Hörtest bis zur individuellen Anpassung. ÖGGK-Mitglieder profitieren von 10 % Ermäßigung auf ausgewählte Produkte. Mehr Informationen:

www.oeggk.at/verguenstigung/ neuroth

### **HUMANOCARE24**



Humanocare24 ermöglicht pflegebedürftigen Menschen, in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben – dank individueller Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch selbstständige Personenbetreuer:innen. Lokale Ansprechpersonen sorgen für verlässliche Abläufe und entlasten Angehörige. ÖGGK-Mitgliedern werden Erst- und Vermittlungsgebühren (im Wert von € 440,−) erlassen. Gültig bis 31.12.2025, ohne rechtlichen Anspruch. Weitere Infos unter:

### **CURA DOMO**



Cura domo ist in ganz Österreich mit seinen umfangreichen Betreuungsleistungen in der 24-Stunden-Betreuung zu Hause vertreten. Alle Betreuungsformen sind ganz individuell auf die jeweilige Lebenssituation zugeschnitten und reichen von der Urlaubsvertretung für pflegende Angehörige bis hin zur klassischen Langzeitbetreuung mit vielfältigen Unterstützungsangeboten - etwa bei Demenz, körperlicher Einschränkung oder zur Entlastung im Alltag. Ein besonderer Vorteil ist die persönliche Begleitung vor Ort: Durch die Präsenz eines erfahrenen Expertenteams bestehend aus einem Regionalleiter sowie mindestens einer österreichischen, diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegefachkraft (DGKP) - ist jederzeit eine schnelle, kompetente und unbürokratische Beratung möglich. So wird sichergestellt, dass auch bei kurzfristigem Bedarf rasch Hilfe organisiert werden kann. Dabei steht der Mensch im Mittelpunkt – mit all seinen Bedürfnissen, seiner Biografie und seiner Würde. Die Betreuung zielt nicht nur auf Entlastung im Alltag, sondern auch auf emotionale Sicherheit und Vertrauen in einer herausfordernden Lebensphase. Mitglieder der ÖGGK erhalten einen Rabatt von 50 % auf die Erstorganisationspauschale – ein attraktiver Vorteil für den Einstieg in eine professionelle und verlässliche Betreuungslösung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

### **CARE FOR YOU**



Dr. Bärbel Klepp bietet psychosoziales Case Management für Menschen mit lebensverändernden Diagnosen und deren Angehörige. Mit über 30 Jahren Erfahrung im österreichischen Gesundheitssystem begleitet sie Betroffene bei der Bewältigung emotionaler und organisatorischer Belastungen. Ihr Angebot reicht von der Klärung individueller Bedürfnisse über die strukturierte Vorbereitung auf medizinische Gespräche bis zur aktiven Unterstützung bei wichtigen Terminen sowie der Orientierung im Gesundheits- und Sozialwesen. Im Zentrum steht eine einfühlsame, ressourcenorientierte Herangehensweise, die das Vertrauen stärkt und zur Selbstbestimmung ermutigt. Darüber hinaus hilft sie bei der Vernetzung mit geeigneten Beratungsstellen, Therapieangeboten und Selbsthilfegruppen - immer mit Blick auf die jeweilige Lebenslage und die vorhandenen Ressourcen. Ziel ist es, die Handlungsspielräume der Betroffenen zu erweitern und Orientierung in der herausfordernden Zeit zu geben.

#### **KOSTEN:**

- Erstberatung (100 Minuten): € 200,-(ÖGGK-Mitglieder: € 180,-)
- ► Folgeberatung (50 Minuten): € 120,– (ÖGGK-Mitglieder: € 100,–)
- ► Anfahrtskosten variieren je nach Bezirk www.oeggk.at/verguenstigung/baerbel-klepp

### **MEINPFELEGEGELD.AT**



Elisabeth Hahn ist akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin und bietet in Kooperation mit der ÖGGK qualifizierte Unterstützung für betreuende und pflegende Angehörige sowie für Menschen, die sich frühzeitig mit dem Thema Pflege auseinandersetzen möchten. Sie kombiniert fachliche Kompetenz mit einem ganzheitlichen Blick auf die Pflegesituation und nimmt sich Zeit für individuelle Anliegen. Die Beratung findet in den Räumlichkeiten der ÖGGK, bei Bedarf auch direkt zu Hause oder online statt. Inhalte sind unter anderem Informationen zu Pflegegeld, Förderungen, Behördenwegen, 24-Stunden-Betreuung, Hauskrankenpflege, Demenz, barrierefreiem Wohnen sowie die Vermittlung entlastender Angebote. Auch Schulungen zu pflegerischen Tätigkeiten können angefragt werden.

Die Gespräche erfolgen vertraulich, lösungsorientiert und individuell angepasst an die jeweilige Lebenssituation. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit Pflegethemen zu vermitteln und den oft komplexen Pflegealltag zu erleichtern. Darüber hinaus erhalten Ratsuchende praktische Tipps und konkrete Handlungsempfehlungen.

ÖGGK-Mitglieder profitieren von vergünstigten Preisen:  $\[ \in \]$ 55,- für eine Beratung in der ÖGGK (50 Min.),  $\[ \in \]$ 65,- für einen Hausbesuch in Wien (60 Min., inkl. Anfahrt), ebenso  $\[ \in \]$ 65,- für eine Online-Beratung (60 Min.). Weitere Infos: www.oeggk.at/verguenstigung/

mein-pflegegeld-at-elisabeth-hahn-dgkp/

# WIR BEGLEITEN SIE DURCHS LEBEN

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

Bereits für einen geringen Beitrag (Beitrittsgebühr einmalig € 25,— und Mitgliedsbeitrag pro Jahr € 45,—) genießen Mitglieder wertvolle Unterstützung und Vergünstigungen rund um die Belange ihrer Gesundheit — zum Beispiel:

- ► eine attraktive Gruppenversicherung mit allen Vorteilen einer privaten Zusatzversicherung
- den kostenlosen Zugang zu "Arzt & Apotheke die Telemedizin der ÖGGK"
- ► einen Geburtskostenzuschuss (einkommensabhängig)
- Vergünstigungen bis zu 20% beim Bezug von Apothekerwaren des Zusatzsortiments
- ► Vergünstigungen in diversen Wellnesshotels
- Vergünstigungen bei Aufenthalten in einem Senioren- und Pflegeheim
- ► Vergünstigungen bei Bandagisten in Wien
- ► Ermäßigungen auf Konzerte des internationalen Kammermusikfestivals "Allegro Vivo"
- ► Gemeinsame Kultur- und Konzertfahrten
- ► Ermäßigungen bei kostenpflichtigen Angeboten der ÖGGK
- und vieles mehr

Nähere Auskünfte erhalten Sie in unserem Generalsekretariat.

### **WERDEN SIE JETZT MITGLIED!**



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