

## **Mitteilungsblatt November 2025**

Landesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten in der GÖD Tirol

<https://tirol.penspower.at/>

### **Älter werden - aktiv bleiben**



Geschätzte Kolleginnen und Kollegen! Ich bin bei meinen Recherchen im Internet auf die interessante Homepage des „Fonds Gesundes Österreich“ (<https://fgoe.org>) gestoßen und darf Ihnen/euch aus der Broschüre „Älter werden - aktiv bleiben“ eines von mehreren Kapiteln als kleine Anregung ans Herz legen:

#### **EIN LEBEN LANG NEUGIERIG BLEIBEN**

Zum Beispiel, indem wir versuchen, bei wichtigen gesellschaftlichen Themen „up to date“ – also aktuell informiert zu bleiben. Selbst Reisen und andere Aktivitäten zu planen, kann eine Art lustvolles Gehirntraining sein. Weitere Beispiele sind die Umgestaltung der Wohnung, die Organisation einer Wanderung oder eines Treffens mit Freund/innen, ein Kurs auf der Volkshochschule, die Beschäftigung mit neuen Medien oder gar ein Studium. Sie müssen aber nicht unbedingt gleich eine Universität besuchen. Wer sich mit komplizierten Fertigkeiten wie Jonglieren, strategischen Problemen beim Schachspiel, Sudoku, Klavierspielen oder dem Erlernen einer Fremdsprache beschäftigt, regt bestimmte Nervenzellen seines Gehirns an, sich stärker miteinander zu verknüpfen und so seine Leistungsfähigkeit zu steigern.

Im Prinzip ist jede konzentrierte Beschäftigung geeignet, die intellektuellen Fähigkeiten zu fordern und zu fördern:

- Zeitung lesen und Kreuzworträtsel lösen
- Karten spielen
- Kopfrechnen
- Briefe schreiben
- Konzert-, Theater- und Museumsbesuche
- Aufschreiben der Erinnerungen des eigenen Lebens



„Jogging“ für die grauen Zellen „Gehirnjogging“ sind Aufwärmübungen für die grauen Zellen, die auch zwischendurch, für fünf, zehn oder 15 Minuten betrieben werden können. Dazu gibt es etliche Bücher, in denen sich zahlreiche praktische Anregungen finden. Im Prinzip handelt es sich dabei um Denksportaufgaben, die beispielsweise sprachliche Fertigkeiten schulen können. Etwa indem Sie sich das Ziel setzen, im Kopf aus den Buchstaben eines vorgegebenen Wortes wie „Aktivität“ möglichst viele neue Wörter zu bilden, zum Beispiel „Akt“, „Kitt“ oder „Takt“. Dasselbe können Sie mit jedem anderen Wort versuchen.

#### **Das Gedächtnis trainieren**

Viel kann für das Erinnerungsvermögen getan werden. Was geübt werden muss, ist, die Information in den Langzeitspeicher zu bringen. Für Gedächtnistraining gibt es zahlreiche Sachbücher, in denen etliche Tricks verraten werden. Der erste Schritt ist zu visualisieren, denn Bilder verankern sich sehr stark im Gedächtnis.

Fortsetzung —>

## Alter werden - aktiv bleiben

Fortsetzung von S 1

Wer sich zum Beispiel Namen von neu vorgestellten Personen schlecht merkt, kann eine Assoziation von Name und Aussehen bilden: So wird etwa ein Herr Schmied, der einen festen Händedruck hat, als „starker Schmied“ im Gedächtnis verankert.

### **Was sich ändert und was erhalten bleibt**

- ⇒ *Wichtige mentale Leistungen können in höheren und höchsten Jahren auf hohem Niveau erhalten bleiben. Zum Beispiel die Fähigkeit, Probleme auf der Basis von Erfahrungen zu lösen, strategisch zu planen oder das Wissen um sich und die Welt. Diese so genannte „kristalline Intelligenz“ nimmt bis Mitte 30 zu und bleibt bis ins Alter stabil.*
- ⇒ *Manche geistigen Leistungen können mit zunehmenden Jahren auch abnehmen. Das trifft speziell auf die „fluide Intelligenz“ zu, also das Kurzzeitgedächtnis und die Fähigkeit, komplexe Situationen rasch zu erfassen. Doch diese Intelligenzleistungen nehmen in einem viel geringeren Ausmaß ab, als oft angenommen wird.*
- ⇒ *Es ist nie zu spät, neue Fertigkeiten und Kenntnisse zu erwerben. Anders als früher angenommen, bleibt die Fähigkeit unserer Nervenzellen sich neu zu vernetzen, auch in höheren und höchsten Jahren erhalten. Sie können also jederzeit Sir Peter Ustinov als Vorbild wählen. Der bekannte britische Schauspieler erklärte: „Es ist von grundlegender Bedeutung, jedes Jahr mehr zu lernen als im Jahr davor.“*



### **Wenn Vergesslichkeit zum Problem wird**

Als „Demenz“ wird eine Gruppe von Erkrankungen bezeichnet, die durch einen gravierenden geistigen Abbau gekennzeichnet sind und die Betroffenen oft zum Pflegefall machen.

- ◇ Zu den ersten Anzeichen für eine Demenz kann zählen, dass komplexe Zusammenhänge nicht mehr erkannt werden, die räumliche Orientierung nachlässt und die Merkfähigkeit – vor allem für Namen und Zahlen – schwindet. Nicht selten werden die Betroffenen auch unruhig und ängstlich, aggressiv oder depressiv.
- ◇ Die meisten Demenzformen sind zwar nicht heilbar, aber ihr Verlauf kann wesentlich verzögert und ihre Symptome können gelindert werden. Deshalb sollten Sie schon beim Auftreten erster Anzeichen unbedingt ärztlichen Rat suchen. Die Behandlung kann aus medikamentösen Therapien und zahlreichen weiteren Maßnahmen bestehen. Dazu zählen etwa generelle Aktivierung, Bewegungstraining, Gedächtnisübungen, Logopädie und Beschäftigungstherapie.
- ◇ Alle Menschen vergessen einmal einen Namen oder verlegen einen Gegenstand. Das ist ganz normal und kann mit zunehmendem Alter öfter auftreten. Solche Formen von Vergesslichkeit sind nicht mit Demenz zu verwechseln.

Quelle: <https://fgoe.org>

## **GÖD-App - Unser zusätzliches digitales Serviceangebot**



In unserer GÖD-App sind unter anderem das GÖD-Jahrbuch, das GÖD-Magazin, zahlreiche Gesetzestexte, Kollektivverträge, Gehaltstabellen und vieles mehr abrufbar. Zudem stehen die Dokumente auch im Offline-Modus zur Verfügung. Eine Suchfunktion ermöglicht eine konkrete Suche innerhalb der Dokumente nach einzelnen Stichwörtern.

Die APP kann auf Smartphones sowie Tablets heruntergeladen werden. Außerdem ist sie sowohl für das Betriebssystem iOS als auch für Android verfügbar. Die Applikation ist somit ein Arbeitsbehelf für die Mitglieder und Berufsgruppen im Bereich der GÖD und kann 24 Stunden am Tag genutzt werden. Die Inhalte werden laufend ergänzt und versorgen Nutzer:innen dadurch mit den aktuellsten Informationen.

**So funktioniert der Download:** Suchbegriff "App Store oder GÖD App" im Google Play eingeben und anschließend herunterladen. Nach Klick auf die installierte App mit den Zugangsdaten einloggen. Fertig!

## **Kostenlose Impfung gegen Gürtelrose und Pneumokokken**

Der November bringt eine Verbesserung für Versicherte: Kostenlose Impfungen gegen bakterielle Lungenentzündung (Pneumokokken) und Gürtelrose (Herpes Zoster) stehen für Menschen ab 60 Jahren sowie für Risikogruppen flächendeckend in Österreich zur Verfügung. Zur Finanzierung tragen Bund, Länder und Sozialversicherung gemeinsam bei.

### **Wer kann sich kostenlos gegen Gürtelrose und Pneumokokken impfen lassen?**

- Personen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr
- Personen unter 60 Jahren mit bestimmten medizinischen Indikationen (Vorerkrankungen): Bitte wenden Sie sich an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt.

### **Voraussetzungen für den Impfanspruch sind:**

- aufrechte Krankenversicherung (sozialversichert) oder
- in Österreich lebend (Wohnsitz)

### **Wo kann ich mich gegen Gürtelrose bzw. Pneumokokken impfen lassen?**

- In Ordinationen: Wenden Sie sich an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt.
- In manchen öffentlichen Impfstellen von Ländern, Magistraten und Sozialversicherung – erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Impfstelle.

Die BVAEB leistet weiterhin zusätzlich für Personen ab dem 51. Lebensjahr im Rahmen der trägerspezifischen Impfkation einen Zuschuss von EUR 15,-- zu den Kosten des Pneumokokkenimpfstoffes. Dieser Zuschuss wird beim Kauf des Impfstoffes in Abzug gebracht.

### **Ab wann kann ich einen Impftermin vereinbaren?**

- Ab November 2025.

### **Muss ich meine e-card zur Impfung mitbringen?**

- Ja.

### **Ich besitze keine e-card oder bin nicht krankenversichert oder privat versichert: Kann ich mich trotzdem kostenlos impfen lassen?**

- Ja, sofern Sie einen Wohnsitz in Österreich haben.
- Bitte weisen Sie an der Impfstelle auf Anfrage Ihren Wohnsitz nach: amtlicher Lichtbildausweis und gültiger Meldezettel.

### **Ich bin unter 60 Jahre und habe eine medizinische Indikation (Vorerkrankung). Ist für die kostenlose Impfung ein Nachweis notwendig?**

- Ja, mögliche Nachweise sind z. B. Befund, Arztbrief, gültiges Rezept einer Dauermedikation etc.

Die Ärztin oder der Arzt beurteilt auf Basis des „Impfplans Österreich“, ob Ihre medizinische Indikation Sie zur kostenlosen Impfung berechtigt.

**Impfung in der Ordination:** Oft sind Nachweise von medizinischen Indikationen vor Ort verfügbar, in diesem Fall müssen Sie keinen Nachweis mitbringen. Fragen Sie im Zweifelsfall vorher nach.

Impfung in öffentlichen Impfstellen oder Betrieben: Bitte bringen Sie einen schriftlichen Nachweis Ihrer medizinischen Indikation mit.

Ohne Nachweis einer medizinischen Indikation besteht kein Anspruch auf die kostenlose Impfung gegen Gürtelrose bzw. Pneumokokken.



## Unsere Reise zum Bodensee

Am Montag, den 13. Oktober 2025 war es so weit, bei trübem Wetter begann unsere Reise zum Bodensee. **Die erste Station war Bregenz.** Nach einer interessanten Führung durch die Stadt und der Mittagspause führen wir weiter zur **Basilika Birnau**, einem Jahrhunderte altem Wallfahrtsort. Es erwartete uns eine prachtvolle Kirche aus dem 18. Jh. Von den früheren Bauten ist noch ein Gnadenbild der Mutter Gottes mit Kind erhalten, das um 1430 erschaffen wurde.



Den Abschluss bildete der Besuch des **Pfahlbaumuseums** in Unteruhldingen. Nach einer kurzen Einführung zur Entstehungsgeschichte wanderten wir durch die im See errichteten Nachbauten, die das Leben in der Stein- und Bronzezeit anschaulich darstellten. Ausgrabungen rund



um den Bodensee haben gezeigt, dass es viele derartige Siedlungen gegeben hat. Anschließend führen wir zurück nach Bregenz zu unserem Hotel.

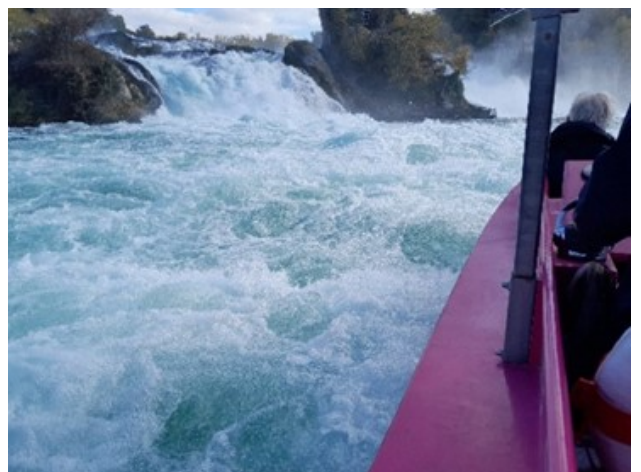


Nach einem ausgiebigen Frühstück führen wir nach **St. Gallen**. Es war bitterkalt, aber die humorvollen und kurzweiligen Erklärungen unserer Stadtführerinnen ließen uns die Kälte in der mittelalterlichen Stadt vergessen. Die Höhepunkte der Führung waren die Besichtigung der **Kathedrale** und der **Bibliothek**, die UNESCO Weltkulturerbe ist. Neben den tausenden Handschriften sind ein übergroßer alter Globus und eine Mumie (durften nicht fotografiert werden) zu sehen. Zum Schutz des Fußbodens, mussten alle Filzpantoffel anziehen.



Nach der Mittagspause standen die **Rheinfälle** auf dem Programm. Wir waren alle etwas in Sorge, wie das Wetter wohl in Schaffhausen sein würde. Doch zu unserer Überraschung fanden wir einen strahlenden Himmel und warme Temperaturen vor. Mit einem Boot führen wir dreimal ganz nahe zum Wasserfall, der mit 150 m Länge und 23 m Höhe einer der größten Wasser-

fälle in Europa ist. Nach einer kurzen Kaffeepause ging es wieder zurück zum Hotel.



Fortsetzung —>  
nächste Seite

Entlang des Bodenseeufer ging unsere heutige Fahrt nach **Konstanz**. Die Fahrt entlang des Ufers war sehr schön, aber eine besondere Herausforderung für unseren Busfahrer Armin: Er musste den großen Bus durch über 50 sehr enge Kreisverkehre lenken. In Konstanz, der alten Konzilsstadt, erwarten uns schon unsere beiden Stadtführer. Etwas enttäuschend war das Gebäude des Konzils, es war nämlich zur damaligen Zeit ein Lagerhaus, das für das Konzil etwas hergerichtet wurde. Witzig ist die Statue am Hafen, die den nackten Kaiser und den Papst zeigt. Bei der Enthüllung war die Entrüstung unter den Politikern sehr groß und sie wollten die Statue sofort entfernen lassen. Da diese aber auf dem Grund der Deutschen Bahn stand, steht sie heute noch.



Besonders beeindruckend sind die **Eingangstüren** der Kathedrale aus dem Jahr 1470 mit ihren **wundervollen Schnitzereien**.

Kurios ist auch die Geschichte zu den vielen **aufgehängten Blumenkugeln**. Da sie an das Corona-Virus zu sehr erinnerten, mussten sie während der Coronazeit abgehängt werden.

Den Nachmittag verbrachten wir wieder bei strahlendem Sonnenschein auf der **Blumeninsel Mainau**. Trotz der fortgeschrittenen Jahreszeit war die Blumenfülle atemberaubend. Leider verging die Zeit viel zu schnell und wir mussten wieder die

Heimreise nach Bregenz antreten.



Heute hieß es Kofferpacken. Am Vormittag stand noch eine Fahrt mit der Seilbahn auf den Pfänder auf dem Programm. Das Wetter war nicht das Beste. Bei der Auffahrt konnte man noch Bregenz und den Bodensee sehen. Später zogen jedoch durch den Sonnenschein Nebel auf und hüllten den Berg ein. Dies tat aber unserer Laune keinen Abbruch und so fuhren wir am frühen Nachmittag wieder zurück nach Innsbruck.

*Text und Bilder: Dr. Gerhard Ditz*

## **Abschluss des Reisejahres 2025**

**Für Schnellentschlossene:** Die letzte Reise dieses Jahres führt uns - der Jahreszeit entsprechend—zum Weihnachtsmarkt nach Bad Tölz:

### **Mittwoch 3. Dezember 2025 „Pertisau – Bad Tölz“**

Wir fahren zuerst nach Pertisau, wo wir das „Steinölmuseum“ besuchen. Weiter geht unsere Fahrt nach Bad Tölz. Nach der Mittagspause werden wir durch das Stadtmuseum geführt und haben im Anschluss Zeit zum Besuch des Weihnachtsmarktes mit seinen traditionellen Handwerksständen. Anschließend Rückfahrt nach Innsbruck.



Abfahrt: **08:30 Uhr** Lüftner Garage  
(Steinbockallee) bzw.  
**09:00 Uhr** Bushaltestelle Heilig-Geist-  
Straße Ecke—Sparda Bank  
Rückkehr: **ca. 19.00 Uhr**  
**Preis:** Fahrt, Eintritt Steinölmuseum und  
Stadtmuseum **€ 60,--**

**Anmeldeschluss:**

**17. November 2025**

# Vollversammlung des Seniorenrates

Am 13. Oktober 2025 wurde im Parlament die 13. ordentliche Vollversammlung des Österreichischen Seniorenrates, des gesetzlich anerkannten Sozialpartners der über 2,5 Millionen Seniorinnen und Senioren, abgehalten. Zahlreiche Delegierte und Ehrengäste folgten der Einladung und konnten von den Präsidentinnen Birgit Gerstorfer und Ingrid Korosec im Nationalratssitzungssaal feierlich begrüßt werden. Im Rahmen der Vollversammlung wurde auch ein Leitantrag beschlossen. In der Folge sehen Sie die ersten zwei Punkte aus diesem Leitantrag:



## **1.) Organisation und Vertretung der älteren Generation**

Der Österreichische Seniorenrat ist das Vertretungsorgan für die ältere Generation. Die Rechte der älteren Generation sowie die Rechte des Österreichischen Seniorenrates in Ausübung seiner Vertretungsfunktion müssen gestärkt werden.

- **Verfassungsrechtliche Verankerung des Verbots von Altersdiskriminierung:** Es wird als essenziell erachtet, das Verbot von Altersdiskriminierung in der Bundesverfassung (Art. 7 B-VG) zu verankern und auf einfachgesetzlicher Ebene umfassend umzusetzen. Dies betrifft Bereiche wie die Digitalisierung, Altersgrenzen für Berufsgruppen, Praktiken von Banken und Versicherungen, Kuraufenthalte und Rehabilitationen, aber auch beispielsweise Mietwägen.

- ◇ **Stärkung der Stellung des Österreichischen Seniorenrates:** Die gesetzliche Anerkennung des Österreichischen Seniorenrates als vollwertigen Sozialpartner, gleich der gesetzlichen Interessenvertretungen der Dienstnehmer, der Wirtschaftstreibenden und der Landwirtschaft, liegt nun schon 25 Jahre zurück. Dennoch ist es geboten, seine Rolle in der Sozialpartnerschaft zu stärken und seine verbindliche Einbindung in politische Entscheidungsprozesse zu intensivieren und zu konkretisieren.

## **2) Teilhabe und Respekt:**

Gegen Altersdiskriminierung und für ein positives Altersbild

Ein wertschätzendes und inklusives Gesellschaftsbild ist grundlegend für das Zusammenleben aller Generationen. Altersdiskriminierung stellt dabei eine Hürde dar, die die Würde und die Entfaltungsmöglichkeiten älterer Menschen einschränkt.

Der Österreichische Seniorenrat setzt sich daher entschieden für die Abschaffung jeglicher Form von Altersdiskriminierung und die Förderung eines positiven Altersbildes ein.

- **Förderung eines positiven öffentlichen Bewusstseins zum Thema Alter:** Ein Paradigmenwechsel im öffentlichen Bewusstsein ist anzustreben, der die elementare und zentrale Rolle älterer Menschen in der Gesellschaft sichtbar macht. Zur Stärkung dieses Bewusstseins wird die Schaffung eines Staatspreises in Anlehnung an die a.g.e Awards unter Einbindung des Seniorenrates vorgeschlagen, um Vorbilder für ein positives Altersbild zu würdigen. Zudem muss eine wertschätzende Kommunikation in Wort und Bild zum Thema Alter und Altern erfolgen.

- **Förderung freiwilligen Engagements und Wertschätzung des Ehrenamts:** Das Engagement älterer Menschen im Ehrenamt ist von unschätzbarem Wert und verdient größere Anerkennung, auch durch steuerliche Erleichterungen. Diese Arbeit ist unbezahlt, aber unbezahlbar.

- **Wege aus der Einsamkeit:** Die Vermeidung der Einsamkeit im Alter ist den im Seniorenrat eingebundenen Seniorenorganisationen ein großes Anliegen. Durch Information, Beratung und Betreuung werden ältere Menschen in das gesellschaftliche Leben eingebunden und neue soziale Kontakte ermöglicht. Diese Aktivitäten sind daher auf allen Ebenen zu unterstützen.

*Die Punkte 3 und 4 des Leitantrages bringen wir in unserem nächsten Infoschreiben.*

**Dr. Gerhard Ditz**

Stv. Vorsitzender

**Walter Meixner**

Vorsitzender

**Reinhard Fettner**

Stv. Vorsitzender

