



Infoschreiben



Landesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten Tirol



Mitteilungsblatt Juni 2022

Informationsblatt der Landesvertretung 22 – Pensionistinnen und Pensionisten in der
Gewerkschaft Öffentlicher Dienst in Tirol

Zum Thema „PENSIONSANPASSUNG“

Immer wieder bekamen bzw. bekommen wir noch immer berechtigte Anfragen zum Thema „Pensionsanpassung“. Aus diesem Grund dürfen wir die Antwort des **Bundsvorsitzenden Hans Büchinger** auf eine der vielen Anfragen veröffentlichen:



Sehr geehrte Frau Kollegin

Sehr geehrter Herr Kollege

Verzeihen sie, dass ich mich so lange nicht gemeldet habe, normal schreibe ich, sobald es meine Zeit erlaubt, zurück, wenn zum Schluss ein Absender oder eine Mitgliedsnummer steht. Eine Mailadresse muss nicht der richtige Name sein. Zu ihren Mails möchte ich einige Dinge richtigstellen.

Wir müssen bei den aktiven Beamten, gegenüber den Pensionisten einen grundsätzlichen Unterschied machen. Die Pensionen der Beamten im Ruhestand wurden von den Gehaltserhöhungen bereits im Jahr 1998 getrennt, daher hat die GÖD, wie Sie richtig festhalten, für die „Ruhestandsbeamten“ kein Verhandlungsmandat mehr. Unsere Pensionen wurden den ASVG-Pensionen gleichgestellt, mit der Ausnahme, dass wir auch noch den Pensionssicherungsbeitrag zu leisten haben. Dieser läuft nun für die ab dem folgenden Jahr in Pension gehenden Beamten aus. Er gilt dann allerdings noch immer für die bereits in Pension befindlichen Beamten. Der Pensionssicherungsbeitrag fängt bei 3,3 % an und wird für die in Pension gehenden jährlich abgesenkt. Abgezogen wird auch für die Witwen und Witwer und auch noch für Waisen. Darüber später!

Für alle Pensionisten gilt ein einheitliches Pensionsrecht für die Pensionsanpassung (Pensionserhöhung). Diese wird von der Durchschnittsinflation für den Zeitraum des von August (2021) bis Juli (2020) berechnet. **Dies ist gesetzlich so geregelt.** Dazu muss noch bemerkt werden, dass die volle Anpassung in dieser gesetzlichen Regelung seit 2004 erst „zwei“ Mal erfolgt ist. Das letzte Mal 2021! Alle anderen Jahre gab es unterschiedliche Anpassungen, wobei die niedrigen Pensionen immer erhöht wurden. 2021 3% bis € 1.300.- alle übrigen Pensionen die gesetzlichen 1,8 %. Ansonsten gab es wiederholt eine Höchstgrenze, einen Einschleifbetrag oder einen Fixbetrag.

Die Verhandlungen über die Pensionen führt der Seniorenrat als gesetzlicher Sozialpartner mit der Regierung. Im Seniorenrat sind die GÖD-Pensionisten durch die Kollegen Johann Büchinger und Kurt Kumhofer vertreten.

Dass die Pensionsregelung für den Seniorenrat unbefriedigend ist, bestätigt dass dieser 2018 beim WIFO ein Gutachten über die Pensionen. In Europa gibt es verschieden Formen der Pensionserhöhungen. Die in Österreich übliche Anpassung gibt es in der Form in 6 Staaten. Alle Übrigen sind entweder an die Lohnentwicklung oder an die wirtschaftliche Entwicklung angebunden, bzw. gibt es auch Mischformen (heißt aber nicht, dass diese in der Regel bessere Pensionen haben).

Der Seniorenrat hat auch bei der Regierung diesbezügliche Verhandlungen gefordert. Dazu gibt es auch eine Zusage von BK Nehammer. Allerdings gibt es dazu noch keinen Termin und fairerweise muss man davon ausgehen, dass bei den dzt. Problemen im Laufe dieses Jahres nicht mehr zu rechnen ist.

—> Fortsetzung Seite 2

Zum Pensionssicherungsbeitrag:

In Österreich gibt es mehrere Berufsgruppen, die einen Pensionssicherungsbeitrag in verschiedenen Höhen zu leisten haben. Wir als Vertreter der GÖD-Pensionisten fordern nachweislich seit 2003 die Abschaffung, bzw. haben die Pensionistenvertreter schon bei der Einführung dagegen protestiert. Erstmals 2006 ist es uns mit viel Überzeugungskraft gelungen, dass der Seniorenrat die Abschaffung des Pensionssicherungsbeitrages in das Forderungsprogramm des Seniorenrates aufgenommen hat. Seither wird die Abschaffung bei jeder Vollversammlung gefordert. Zuletzt 2021 bis zur Höchstbeitragsgrenze des ASVG. Unterstützt wurde diese Forderung durch bereits mehrere Petitionen im Parlament. Zuletzt im Jahr 2020.

Auch wenn diese Forderung im Plenum des Nationalrates keine Zustimmung gefunden hat, werden wir weiter mit Vehemenz die Abschaffung fordern.

Wir hoffen, Sie anerkennen, dass wir stets mit aller Kraft und allen Mitteln versuchen, die Situation der Pensionistinnen und Pensionisten in der GÖD zu verbessern. Auch wenn es schwierig ist und wir immer wieder Rückschläge erleiden, werden wir uns weiterhin dafür einsetzen.

Mit kollegialen Grüßen

Johann Büchinger

ÖGB Landespensionistenausschuss neu konstituiert

Noch vor der ÖGB Landeskonzferenz fanden die diversen Neukonstituierungen der verschiedenen ÖGB Gremien auf Landesebene statt. Für unseren Bereich wichtig war die konstituierende Sitzung des Landespensionistenausschusses im ÖGB am 3. März 2022. Im Gegensatz zu anderen Gremien — etwa der Frauen oder der Jugend — gibt es für die Pensionisten im ÖGB keine Landeskonzferenz, sondern eben nur eine konstituierende Sitzung.

Im Zuge dieser Sitzung des Tiroler ÖGB Landespensionistenvorstandes wurde die amtierende Vorsitzende **Drin Johanna Wieser** mit 100 Prozent der Delegiertenstimmen wiedergewählt.

Das Präsidium wird künftig komplettiert von **Christine Golderer** (2. v.r.), **Heinz Hahndl** (fehlt auf dem Bild), **Walter Meixner** (r.) und **Anton Pertl** (l.).



„Ich werde mich auch in Zukunft mit vollem Einsatz für Angelegenheiten unserer Mitglieder kümmern. Wesentliches Ziel bleibt dabei eine faire Erhöhung der Pensionen – vor allem jetzt in Zeiten explodierender Lebenshaltungskosten, der Tiroler Pensionist/innen und jene die bald in Pension gehen mit voller Härte trifft“, kündigt Wieser an.

Immer sei von einer Schuldenkrise die Rede, in Wirklichkeit leide Europa an einer Verteilungskrise. „An der Einführung von Vermögenssteuern führt kein Weg mehr vorbei. Damit könnte endlich ein faires Steuersystem finanziert werden. Im Gegenzug muss die kalte Progression abgeschafft werden, da mitunter durch Pensionserhöhungen eine höhere Steuerstufe erreicht wird und somit eine höhere Einkommenssteuer abzuführen ist. Wir sprechen uns zudem für die Abschaffung der Miteinbeziehung des Partnereinkommens bei der Berechnung der Pension, die unter Umständen zum Verlust der Ausgleichszulagen führt, aus“, so Wieser.

Der Tiroler **ÖGB-Vorsitzende Philip Wohlgemuth** ist voll des Lobes für die wiedergewählte ÖGB-Pensionistenvorsitzende: „Johanna Wieser ist eine erfahrene Gewerkschafterin, auf die auch in den kommenden Jahren viel Arbeit wartet. Wir wissen, dass die Anliegen der Pensionist/innen von ihr bestens vertreten werden. Ich gratuliere ihr herzlich zur Wiederwahl und freue mich auf die Zusammenarbeit.“

Demenz— Erkrankung mit vielen Gesichtern (3. und letzter Teil)

Mag^a. Claudia Kurat und Mag^a. Nadja Windisch-Perci (Praxis Wendepunkt Graz)

In den ersten beiden Teilen der Reihe „Demenz, Erkrankung mit vielen Gesichtern“ haben Sie erfahren, was „Demenz“ eigentlich bedeutet, welche Arten von Demenzerkrankungen es gibt und haben Unterscheidungsmerkmale zwischen Warnsignalen für das Vorliegen einer Demenz und unbedenklichen altersentsprechenden Veränderungen kennengelernt.

In diesem Teil lesen Sie, welche Risikofaktoren als Ursachen für die Entstehung einer Demenz angenommen werden und lernen zahlreiche Tipps kennen, die Ihnen bei der Einschränkung dieser Risikofaktoren helfen können und mit denen Sie aktiv einer Demenz vorbeugen können.

Risikofaktoren für die Entstehung einer Demenz

Als Ursachen für die Entstehung von Demenzerkrankungen werden unterschiedliche Risikofaktoren angenommen. Diese werden aber noch weiter beforscht, da aktuell noch keine endgültige Aussage getroffen werden kann, was definitive Ursachen von Demenzerkrankungen sind.

Risikofaktoren können in vermeidbare und nicht vermeidbare Faktoren unterteilt werden.

Nicht vermeidbare Risikofaktoren sind beispielsweise das Alter oder unsere Gene. Wie Sie bereits in den vorherigen Teilen gesehen haben, steigt unser Risiko eine Demenz zu bekommen immer weiter an, je älter wir werden. Ebenso erkranken Frauen etwas häufiger an einer Demenz als Männer, warum dem so ist, muss noch näher erforscht werden. Es liegt aber vermutlich daran, dass sie im Durchschnitt älter werden, aber auch daran, dass Frauen einen etwas anderen Gehirnstoffwechsel als Männer haben.

Vor allem für Alzheimer wird der Einfluss unserer Gene stark beforscht. Es hat sich gezeigt, dass nur etwa ein Prozent aller Alzheimer-Fälle eindeutig erblich bedingt ist. Somit spielen die direkten genetischen Einflüsse gerade bei der Alzheimer Demenz eine eher untergeordnete Rolle. Zudem wirken sich auch Umwelteinflüsse und der individuelle Lebensstil darauf aus, ob genetische Risiken tatsächlich zum Tragen kommen.

Vermeidbare Risikofaktoren für die Entstehung einer Demenz

Untersuchungen gehen davon aus, dass zwischen einem Drittel und der Hälfte aller Alzheimer-Demenz-Fälle vermeidbare Risikofaktoren zu Grunde liegen. Daher betrachten wir nun, welche Risikofaktoren Sie vermeiden können, um die Wahrscheinlichkeit, dass es bei Ihnen zu einer Demenz kommt, möglichst zu verringern.

Folgende vaskuläre, also unsere Blutgefäße betreffende, vermeidbare Risikofaktoren gibt es:

Bluthochdruck—Diabetes mellitus—Hyperlipidämie (eine Fettstoffwechselstörung) - Adipositas (mit einem BMI >30).

Die vaskulären Risikofaktoren lassen sich ärztlich gut behandeln oder durch gesundheitsfördernde Veränderungen der Lebensweise verringern.

Es gibt auch Risikofaktoren in unserem Lebensstil: Mangelnde Bewegung gilt als jener Risikofaktor, der den meisten vermeidbaren Alzheimer-Demenz-Fällen in Europa zugrunde liegt. Schätzungen zufolge machen rund ein Drittel aller Erwachsenen in Europa unzureichend Bewegung.

Rauchen: Rauchen schädigt im Gehirn sowohl Blutgefäße als auch Zellen, wodurch das Risiko sowohl für Morbus Alzheimer als auch für Demenzerkrankungen allgemein steigt.

Alkoholismus und risikoreicher Alkoholkonsum: Unter risikoreichem Alkoholkonsum versteht man bei gesunden Männern mehr als 0,6 Liter Bier pro Tag oder mehr als 0,3 Liter Wein pro Tag. Bei gesunden Frauen gelten mehr als 0,4 Liter Bier pro Tag oder mehr als 0,2 Liter Wein pro Tag als risikoreich.

—> Fortsetzung S 4

Risikoreicher Alkoholkonsum bedeutet ebenfalls, die Alkohol-Trinkmengen nicht an das Alter und Gesundheitszustand anzupassen.

Mangelnde geistige Aktivität: Unser Gehirn ist mit einem Muskel vergleichbar. Wird unser Denkkapazität unzureichend trainiert, verliert er an Leistungskraft. Ähnlich wie sportliche Betätigung die Muskelkraft stärkt, halten geistige Aktivitäten den Hirnstoffwechsel auf Trab. Durch geistiges Training bilden sich im Gehirn neue Synapsen, also Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Dadurch sinkt auch das Demenzrisiko.

Geringe soziale Kontakte: Soziale Aktivitäten fordern das Sprachvermögen, die Sinne und das Gefühlszentrum. Studien zufolge hat Einsamkeit ähnlich ungünstige Auswirkungen auf das Demenzrisiko wie Bluthochdruck und Übergewicht. Konkret ist das Demenzrisiko bei Menschen, die oft alleine sind doppelt so hoch wie bei Personen, die über ein gutes soziales Netzwerk verfügen. Auch den Risikofaktor Depression darf man nicht außer Acht lassen.

Depressive Symptome treten vor allem in frühen Demenzstadien gehäuft auf und können einer Demenz auch vorausgehen. Umgekehrt wird bei mangelhafter Abklärung oft alten Menschen mit einer Depression fälschlicherweise die Diagnose Demenz zugewiesen.

Vor allem der soziale Rückzug, der Aktivitäts- und Interessensverlust, der oft mit einer Depression einhergeht, kann das Demenzgeschehen beschleunigen.

Demenz Prävention

Die derzeitigen medizinischen Behandlungsmöglichkeiten können eine Demenz nicht heilen und den Verlauf einer Demenz nur beschränkt positiv beeinflussen. Daher kommt neben der medizinischen Behandlung der Demenz, der Demenz Prävention (also Vorbeugung) eine besondere Bedeutung zu. Hier finden Sie nun praktische Tipps, die Ihnen bei der Einschränkung der Demenz-Risikofaktoren helfen können und mit denen Sie aktiv einer Demenz vorbeugen können:

Bluthochdruck, Diabetes, Hyperlipidämie, Adipositas und Depressionen frühzeitig behandeln lassen bzw. bereits im mittleren Lebensalter mit Hilfe eines gesunden Lebensstils der Entstehung dieser Krankheiten vorbeugen. **Kontrolle des Körpergewichts** mit Hilfe von körperlicher Aktivität und einer gesunden Ernährung. Regelmäßige körperliche Aktivität bzw. Sport: Laut WHO-Empfehlungen sollen Menschen über 65 Jahren mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv oder 75 Minuten intensiv trainieren, sowie zusätzlich an zwei Tagen muskelkräftigende Übungen durchführen

Gesunde Ernährung: Gesunde Ernährung bietet nicht nur Schutz fürs Gehirn. Sie hat gleichzeitig einen positiven Einfluss auf Herz-Kreislaufkrankungen, auf einen zu hohen Cholesterinspiegel und Diabetes – allesamt Krankheiten, die im Verdacht stehen, eine Demenz zu begünstigen.

Das Rauchen aufgeben: Der Schritt in die Rauchfreiheit ist in jedem Alter ein Gewinn für die Gesundheit und wichtig für den Schutz des Gehirns. Sollte es ihnen alleine nicht gelingen, den Rauchstopp zu vollziehen, holen Sie sich Unterstützung über die zahlreichen Angebote der BVAEB: <https://www.bvaeb.at/cdscontent/?contentid=10007.840452>

Ein risikoarmer Alkoholkonsum: Laut Empfehlung sollten mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche eingehalten werden und die international definierten Grenzwerte für risikoarmen Konsum nicht überschritten werden (siehe Abschnitt „Vermeidbare Risikofaktoren für die Entstehung einer Demenz“).

Soziales Engagement, soziale Kontakte: Es gibt in jedem Alter Möglichkeiten, um eingeschlafene Kontakte wiederzubeleben. Verabreden Sie sich mit Freunden zu einem gemeinsamen Konzert- oder Theaterbesuch oder belegen Sie an der Volkshochschule einen Kurs. Auf diese Weise lassen sich auch neue Bekanntschaften schließen.

Pläne schmieden und Neues/etwas Anderes ausprobieren, Interesse an sich und der Welt: Bereits kleine Änderungen im Tagesablauf können viel bewirken. Legen Sie Wege einmal anders als gewohnt zurück oder absolvieren Sie die tägliche Morgenhygiene in veränderter Reihenfolge. Auch das Lernen einer neuen Fremdsprache oder eines Musikinstrumentes ist sehr empfehlenswert.

—> Fortsetzung S 5

Und natürlich: **Geistiges Training**. Dieses soll Spaß machen und regelmäßig durchgeführt werden. Geeignete Übungen dazu finden sich im Buchhandel und im Internet. Zwei Empfehlungen finden sich zudem am Ende dieses Artikels.

Quellen:

Höfler, S., Bengough, T., Winkler, P., Griebler, R. (Hg.) (2015): Österreichischer Demenzbericht 2014. Bundesministerium für Gesundheit und Sozialministerium, Wien.

<https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/wasistalzheimer/genetische-grundlagen/> [Letzter Zugriff am 13.12.2021]

<https://www.minimed.at/medizinische-themen/gehirn-nerven/alzheimer-risikofaktoren/> [Letzter Zugriff am 13.12.2021]

Broschüre: Gesund im Alter – Informationen zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten (2020). Herausgeber VIVID – Fachstelle für Suchtprävention.

Gedächtnistraining:

1-Min-Gehirntrainer - Täglich 60 Sek. für ein besseres Gedächtnis, Autorin: Katharina Turecek

Online Gedächtnistraining: <https://www.neuronation.com/>

Mailadresse schicken und gewinnen

Wieder einmal möchten wir alle Kolleginnen und Kollegen im Ruhestand ersuchen, uns ihre Mailadressen zur Verfügung zu stellen. Von den derzeit ca. 5.500 Mitgliedern können wir nur etwa 800 per Mail erreichen. Postaussendungen würden unsere finanziellen Möglichkeiten leider bei weitem übersteigen. Daher bleibt jenen Kolleg/innen, von denen wir keine Mailadressen haben, nur der Hinweis auf unsere Homepage (<https://tirol.penspower.at/>). Dort finden Sie unsere Infoschreiben und



weiter wertvolle Informationen.

Für jene, die ihr Smartphone gerne verwenden haben wir einen QR Code erstellt. Er führt Sie ebenfalls direkt auf unsere Homepage.



Ein besonderer Anreiz könnte die Teilnahme an einem **Gewinnspiel** sein:

Alle, die uns bereits ihre Mailadresse geschickt haben und alle, die das bis 31. August 2022 noch tun, nehmen an einem Gewinnspiel mit schönen Preisen teil. Über die Preise und die Gewinner werden wir in unserem Infoschreiben im Herbst gerne berichten.



TIROLER LANDESTHEATER UND SYMPHONIEORCHESTER

Das Tiroler Landestheater und Symphonieorchester Innsbruck gewährt den Mitgliedern des Kooperationspartners (GÖD Tirol) nach Vorlage entsprechender Mitgliedsnachweise für die **Spielzeit 2022/23 10 %** Ermäßigung – höchstens jedoch € 40,00 auf alle Abonnements des Tiroler Landestheaters, des Tiroler Symphonieorchesters sowie des Hauses der Musik Innsbruck. Davon **ausgenommen sind** bereits ermäßigte Abonnements sowie folgende Abonnements: DAS Abo, Premierenabos und SIX PACK Abo. Die Ermäßigung findet ausschließlich für den Abonnementverkauf der Spielzeit 2022/23 (Verkaufszeitraum von Mai bis Dezember 2022) Anwendung. Die Ermäßigung ist nur für ein Abonnement pro GÖD-Mitglied gültig. Die **Abonnements sind nicht übertragbar** und gelten nur für das jeweilige Mitglied des Kooperationspartners.



Philip Wohlgemuth als Vorsitzender bestätigt

Mit überwältigender Mehrheit wurde Philip Wohlgemuth im Rahmen der 27. Landeskonferenz des ÖGB Tirol von den rund 180 anwesenden stimmberechtigten Delegierten an der Spitze der Tiroler Gewerkschaftsbewegung bestätigt: **97,7 Prozent** wählten ihn erneut zum Vorsitzenden.

Das Präsidium des ÖGB Tirol wird künftig komplettiert von Gerhard Seier, Sonja Föger-Kalchschmied, Erika Landers, Bernhard Höfler, Mag. Michael Glaser und Astrid Kraxner

Wohlgemuth verwies in seiner Rede auf die Erfolge der vergangenen Jahre und nannte die aktuelle Teuerung als eine der derzeitigen Herausforderungen.

„Hinter uns liegt eine äußerst herausfordernde Zeit, die uns alle viel Kraft alle gekostet hat. Wir haben seit der letzten Landeskonferenz nicht nur unzählige Bundeskanzler erlebt, sondern auch eine schwierige Phase der arbeitnehmerfeindlichen Politik, besonders unter schwarz/türkis-blau. Deren Handeln war geprägt von einer Politik für die Starken, nicht für die Schwachen.“, so Wohlgemuth.



Sommerzeit—Reisezeit



Viele unserer Kolleginnen und Kollegen wundern sich vielleicht, warum unser Service bisher keine Reiseangebote beinhaltet? Unsere Erklärung sieht wie folgt aus: Obwohl wir den Begriff Corona-Pandemie als Ausrede schon nicht mehr hören können, so ist das doch der Hauptgrund für das Fehlen entsprechender Angebote bisher. Reisen — egal wie lange und wohin — gehören genau und sorgfältig geplant. Und eine seriöse Planung war leider bisher nicht möglich. Zudem ist unser langjähriger Reisereferent Kurt Heiss im Vorjahr auch als Funktionär in den Ruhestand getreten und aus der Landesleitung ausgeschieden.

Erfreulicherweise hat sich aber der stellvertretende Vorsitzende **Dr. Gerhard Ditz** bereit erklärt, dieses Referat zu übernehmen. Um aber den Wünschen unserer Mitglieder gerecht werden zu können, möchte er gerne wissen, welche Art von Reisen gewünscht und somit auch angenommen werden. **Wir bitten daher alle Interessierten uns kurz mitzuteilen**, ob sie an Tagesfahrten, Halbtagesfahrten oder mehrtägigen Reisen Interesse hätten und welche Ziele (Inland, Ausland) interessant wären. Am besten tun Sie das mit einer Mail an lv22tirol@my.goed.at oder direkt an gerhard.ditz@aon.at . Wir freuen uns auf viele Rückmeldungen.



Wir wünschen einen erholsamen, gesunden und vor allem friedlichen Sommer 2022

Mit kollegialen Grüßen

Dr. Gerhard Ditz
stv. Vorsitzender

Walter Meixner
Vorsitzender

Reinhard Fettner
stv. Vorsitzender