

TRARA

Achtundzwanzig
Seiten Optimismus

ERSTAUSGABE JUNI 2022

Gute
neue Zeit.

Für die
Stadt Wien

PensionistInnen
klubs



Neue Gegenden erkunden
Hobbys entdecken
Widerstandsfähigkeit stärken

Wiesenblumen „WERDEN“

Plötzlich stößt durch weiche Erde
neues Leben hin zum Licht
junger Spross, der Blume werde
wenn der Wind ihn nicht zerbricht
Eilig treibt das schwache Pflänzlein
aus dem nährend Grund' empor
sucht bestimmt sein neues Dasein,
das die Schöpfung ihm erkor
Wächst und sprießt in volle Blüten
hin zu bunter Farbenpracht
kann sich bald schon selber hüten
vor dem Wind und Frost der Nacht
Weil die Sonne Wärme spendet
wie die Mutter ihrem Kind
wächst es stolz und trotz vollendet
jedem Sturm und jedem Wind.
Gleich schon saugen gierig Bienen
süßen Nektar in sich auf
dafür müssen Blumen dienen
denn so ist des Werdens Lauf
Alles Leben ist auch Geben
Nehmen stets ein Teil des Seins
also heißt der Welt Bestreben:
nur gemeinsam sind wir EINS!
© Friedrich Scheiber

Geschätzte Leserin,
geschätzter Leser,

als Dessert des Alters bezeichnete Klubbesucherin Hermine sie einmal: die ZEIT, die sie in den PensionistInnenklubs für die Stadt Wien verbringt. Nach Lust und Laune ein abwechslungsreiches Programm genießen, Gleichgesinnte treffen, Freundschaften schließen, Teil einer bunten Gemeinschaft sein – das tut gerade jetzt so gut! Machen Sie mit TRARA einen Ausflug in die Welt der Klubs und lernen Sie zugleich wunderbare Klubbesucherinnen und Klubbesucher und deren Geschichten kennen. Denn TRARA ist die erste PensionistInnenzeitung von PensionistInnen für PensionistInnen: Jede Zeile, jeder einzelne Artikel, jede Headline, das Cover und auch die Bildauswahl entsteht in Teamarbeit mit unseren SeniorInnen.

Besonderen Dank an die Stadt Wien für die großartige Gelegenheit und Chance, dass sich die SeniorInnen auch in diesem innovativen Projekt entfalten können, dass sie weiterhin – und vielleicht noch sichtbarer – ein wichtiges Glied der Gesellschaft sind und vieles zu geben haben.

Applaus der gesamten TRARA-Redaktion für die Hingabe und Leidenschaft, mit der es die Erstausgabe auf die Beine gestellt hat.

Und das ist es, unser TRARA-TEAM: Ilse Stojanovic, Christa Sperl, Lotte Schneider, Maria Pfeiler, Pino Scheiber, Karin Scheiber, Elly Arnold, Brigitte Pfeiffer, Manuela Steurer, Michael Prinz, Sylvi Sieradzki, Hedi Wilfinger, Sabine Schenner, Martina Parihar, Angie Arsenic, Monika Rotter, Susanne Graf, Christine Borsody, Andrea Konecny, Doris Ritz, Christian Schachel, Britta Riedesser, Sarah Bruckner, Sissi Rauch, Nina Biberle, Ute Schwarzenberger und Renate Sterba, sie ist die Stimme der Audioversion von TRARA. Nun viel Vergnügen mit TRARA!

Ihre Renate Essenther
Gastgeberin der Redaktion

Inhalt

7 Säulen der Resilienz	4
Wenn die Jungen alt werden	8
Klub+	11
Ich wäre gerne älter . .	15
Die Ausflüge starten jetzt!	18
Mein Weg ins Ehrenamt	23
Eine echte Wienerin . .	25
Rätselseite	27

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP), Seegasse 9, 1090 Wien, Tel.: 01/313 99-0, mk@kwp.at **Redaktion:** siehe Editorial **Art-Direktion** Clemens Holzleitner **Grafik** Nina Biberle **Lektorat** Caroline Klima **Fotos** Sarah Bruckner, Philipp Horak, Anna Wallner, Adobe Stock, KWP **Blattlinie** SeniorInnenzeitung der PensionistInnenklubs für die Stadt Wien, Ottakringerstrasse 264, 1160 Wien. Sie ist unabhängig von politischen Parteien, Institutionen und Interessensgruppen. **Auflage** 12.000 **Druck** Wienworks. Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen. Print CO₂-kompensiert.

Machen Sie sich stark mit den 7 Säulen der Resilienz

Die vergangenen zwei Jahre waren für viele Menschen nicht einfach. Was kann in solchen Zeiten helfen? Resilienz ist hier ein spannendes Schlagwort. Aber was ist Resilienz eigentlich? Resilienz bedeutet so viel wie psychische oder auch seelische Widerstandsfähigkeit. Resilienz ist lebenslang förderbar. Sie können Ihre Resilienz also jederzeit

stärken. Gerade unsere Ressourcen unterstützen uns dabei, Krisensituationen zu bewältigen. Ressourcen umfassen dabei alles, was wir schon an positiven Erfahrungen in unserem Leben gemacht haben, Probleme die man bereits gemeistert hat, Stärken und

persönliche Fähigkeiten. Was hat Ihnen in der Vergangenheit in schwierigen Zeiten geholfen? Vielen Menschen hilft es etwa, sich mit anderen Menschen, der Familie oder im Freundeskreis über ihre Sorgen oder ihre Gefühle auszutauschen. Weitere Ressourcen können beispielsweise kreative und sportliche Aktivitäten oder Zeit in der Natur sein. Welche Aktivitäten tun Ihnen per-

sönlich gut? Ressourcen sind quasi unsere Kraftquellen.

Lassen Sie sich tragen von den 7 Säulen der Resilienz:

1 | Akzeptanz

Bei der Akzeptanz geht es darum, zu verinnerlichen, was nicht geändert werden kann und was sich noch nicht verändern lässt. Zudem fördert es einen guten Zugang zu sich und den eigenen Ressourcen, wenn man sich selbst mit Fehlern und Makeln akzeptieren und annehmen kann.

2 | Bindung

Die Bindung bezieht sich auf die Beziehung zu sich selbst, aber auch zu anderen Menschen. Warum ist Bindung für eine starke Resilienz wichtig? Bindung erfüllt ein menschliches Bedürfnis nach Kontakt. Bezugspersonen zu haben, ist daher wichtig.

3 | Lösungsorientierung

Die Lösungsorientierung ist vor allem für den Umgang mit Krisen und Problemen ein stärkender Faktor. Bei diesem Punkt geht es nicht unbedingt darum, das Problem zu beseitigen oder zu analysieren. Eine lösungsorientierte Haltung unterstützt dabei, sich auf Ressourcen zu konzentrieren, die für die Lösung eines Problems gebraucht werden.

4 | gesunder Optimismus

Mit einem gesunden Optimismus ist ein rea-

listischer Optimismus gemeint. Aus dem realistischen Optimismus entsteht eine positive Grundhaltung. Bei dieser Säule wird auch Pessimismus gewürdigt, d. h. es geht um eine Balance zwischen einem Positiv- und einem Negativfokus. Optimismus kann trainiert werden. Zum Beispiel geht es dadurch, dass positive Zukunftserwartungen durch die Steigerung der Aufmerksamkeit für positive Aspekte im Leben gefördert werden. Eine bekannte Übung dafür ist das Führen eines Glückstagebuchs.

5 | Selbstwahrnehmung

Die Selbstwahrnehmung ist ein wichtiger Teil einer guten und stärkenden Beziehung zu sich selbst. Unter der Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit zu verstehen, die Signale des Körpers wahrzunehmen und einordnen zu können. Unsere Selbstwahrnehmung kann uns vor den negativen Folgen seelischer Krisen schützen. Seien Sie neugierig auf sich selbst!

6 | Selbstreflexion

Die Selbstreflexion geht noch über die Selbstwahrnehmung hinaus. Selbstreflexion meint, dass wir unsere Reaktionen, Denk- und Gefühlsmuster reflektieren können.

7 | Selbstwirksamkeit

Wir erleben uns als sehr selbstwirksam, wenn wir die Erwartung haben, dass wir Einfluss auf unser Leben nehmen können und dass wir das, was wir erreichen wollen, auch erreichen können. Das ist ein wichtiger Schritt in Richtung Resilienz.

Es spielt dabei keine Rolle, ob wir über die für die Zielerreichung erforderlichen Fähigkeiten auch wirklich verfügen. Das Gefühl, etwas erreichen und schaffen zu können, ist

viel bedeutsamer. Widerstandsfähige Menschen erleben sich als selbstwirksam und haben das Gefühl, dass sie ihr Leben im weitesten Sinne unter Kontrolle haben.

Die Selbstwirksamkeitserwartung kann man beispielsweise damit trainieren, dass man sich bisherige Erfolge bewusst macht oder sich mit persönlichen Stärken identifiziert. Also: Was haben Sie in Ihrem Leben bereits gut gemeistert? Selbstwirksamkeit kann auch bei Selbstentspannung erlebt werden.

Es gibt viele stärkende Übungen zu Resilienz und Ressourcen. Picken Sie sich das heraus, was für Sie gut passt!

Was hinter uns
und was vor uns liegt,
ist nichts gegen das,
was in uns liegt.

(Ralph Waldo Emerson)

Lebenslinie

Auf einer Lebenslinie trägt man Hoch- und Tiefpunkte des bisherigen Lebens sowie das jeweilige Alter ein. Dabei kann man erkennen, dass das Leben ein Auf und Ab ist, es nach einem Tiefpunkt wieder bergauf geht und jeder Tiefpunkt zeitlich begrenzt ist, auch wenn es zu dem jeweiligen Zeitpunkt nicht so scheinen mag.

Dankbarkeits- oder Glückstagebuch

Viele Menschen sehen eher Dinge, die schlecht laufen, als die Sachen, die gut lau-

fen. Das ist menschlich. Wir können den Fokus aber auch ganz bewusst auf das Positive im Leben legen. Sie können Ihre positiven Erlebnisse des Tages in einem Dankbarkeits- oder Glückstagebuch festhalten. Dabei kann es auch um Kleinigkeiten gehen – ein nettes Gespräch, der herrliche Duft des ersten Kaffees am Morgen, fröhliches Vogelgezwitscher oder die wohltuende Wärme der Sonnenstrahlen. Es reicht, Stichworte aufzuschreiben. Wenn Sie gerade etwas Aufmunterung brauchen, können Sie in Ihrem Dankbarkeits- oder Glückstagebuch blättern und sich so an schöne Momente der letzten Zeit erinnern.

Die Schatzkiste

Wenn wir an Schätze denken, denken wir oft an Schmuck, an Juwelen oder Gold. Schätze können aber auch Dinge sein, die uns wertvoll sind, weil sie eine besondere Bedeutung für uns haben. Wenn Sie Lust dazu haben, können Sie eine Schatzkiste mit Gegenständen füllen, die für Sie eine besondere Bedeutung haben. Als Schatzkiste eignet sich jede Schachtel, am besten nach Ihren eigenen Vorstellungen bemalt und verziert. In einem weiteren Schritt überlegen Sie sich, was Sie in Ihrer Schatzkiste aufbewahren möchten.

Ideen gefällig? Hier sind ein paar Anregungen: Dinge, die Ihre Sinne ansprechen, wie etwa: Fotos, die Sie an schöne Ereignisse oder an liebe Menschen erinnern, eine CD mit Ihrer Lieblingsmusik, eine Duftkerze, getrocknete Blumen, eine Tafel Ihrer Liebesschokolade, ein Teebeutel Ihres Lieblingstees, Postkarten und Fotografien. Dinge, die für Sie eine besondere Bedeutung haben

oder die Ihnen wichtig sind, zum Beispiel: eine Eintrittskarte für eine Theatervorstellung, ein Andenken an einen schönen Urlaub und Briefe mit lieben Worten von für Sie wertvollen Menschen.

Sie können Ihre Schatzkiste dort aufbewahren, wo Sie wollen. Wann auch immer Sie möchten, wann auch immer Sie etwas Aufmunterung brauchen können, öffnen Sie Ihre Schatzkiste und erfreuen Sie sich an Ihren gesammelten Schätzen.

Bevorzugen Sie Entspannungsübungen, dann nutzen Sie die positive Kraft der Bilder.

Der innere Garten

Nehmen Sie sich ganz bewusst ein paar Minuten nur für sich Zeit. Am besten suchen Sie sich dafür einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Setzen Sie sich bequem hin. Sie können gerne etwas hinspüren, wo Ihr Körper den Stuhl berührt, wie die Füße auf dem Boden stehen. Wenn Sie möchten, können Sie die Augen schließen. Sie können die Augen aber auch geöffnet halten. Schauen Sie dann vielleicht einen bestimmten Punkt an.

Das hilft, sich auf die Imagination zu konzentrieren. Wenn Sie einen Garten ganz nach Ihren Vorstellungen und Wünschen gestalten könnten, wie würde dieser Garten aussehen? Mit Ihrer Fantasie können Sie Ihren inneren Garten erschaffen. Einen Ort, an dem Sie sich ganz wohl und entspannt fühlen können. Versuchen Sie, sich Ihren Garten so genau wie nur möglich vorzustellen. Was sehen Sie, wenn Sie durch das Gartentor gehen? Ist es ein großer Garten? Oder ist es eine kleine Fläche? Vielleicht möchten Sie Ihre Lieblingsblumen oder Ihren Lieblingsbaum pflanzen. Eventuell möchten Sie



Skulpturen oder einen kleinen See mit Seerosen und bunten Fischen in Ihrem Garten haben. Ihr innerer Garten gehört nur Ihnen allein, also können Sie alles nach Ihren Vorstellungen gestalten. Bestimmt möchten Sie auch ein Plätzchen haben, an dem Sie sich ausruhen können. Vielleicht eine Hängematte oder ein gemütlicher Gartenstuhl?

Mit Ihrer Fantasie können Sie zaubern, also ist alles gleich da, so wie Sie es wollen. Vielleicht nehmen Sie Gerüche oder Geräusche wahr? Vogelgezwitschern, der Duft von frischen Blumen oder das Summen der emsigen Bienen.

In Ihrem eigenen inneren Garten können Sie sich wohl und geborgen fühlen, da können Sie sich entspannen.

Wenn es wieder Zeit ist, in die Gegenwart zurückzukehren, schauen Sie sich noch einmal in Ihrem Garten um und schließen Sie

das Gartentor hinter sich. Sie sind die einzige Person, die Zugang zu Ihrem inneren Garten hat. Wenn Sie möchten, können Sie Ihren Garten mit einer zusätzlichen Begrenzung, wie etwa einer Hecke oder einem Gartenzaun, vor negativen Einflüssen schützen. Merken Sie sich den Weg, der zu Ihrem Garten führt.

Nun können Sie immer wieder einen Ausflug in Ihren inneren Garten machen, so Kraft tanken und sich entspannen.

Manuela Steurer

Workshops zur Stärkung Ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit:

Klub+ WORT.REICH
Gymnasiumstraße 38, 1180 Wien

Information und Anmeldung unter:
0676 740 81 17

Wenn die Jungen alt werden

Es hat immer geheißen, meine Großmutter hätte einen Sprung im Herzen und ich hätte mir das genauso bildlich vorgestellt. Sie hatte Asthma und dadurch ein schwaches Herz. Ich sah meine Oma nie nackt. Mit Argusaugen habe ich beobachtet, wie Oma ihr Gebiss aus dem Mund nahm, was bei ihr so unbeschwerlich funktionierte. So versuchte ich auch, meine Zähne aus dem Mund zu nehmen, natürlich vergebens. Damals war meine Großmutter 60 Jahre alt, so wie ich heute. Aus dieser Zeit stammen auch meine ersten Erinnerungen. Ich kam gerade in die Volksschule, eine Klosterschule, und sie wohnte genau gegenüber. Großmutter wusste, zu welcher Stunde wir Pause hatten. Diese wenigen

Minuten nützten wir, um einander zuzuwinken, weil wir durch die geringe Entfernung Sichtkontakt hatten, das half mir, meine Schulangst zu lindern. Großmutter war nie berufstätig, aber sie genoss es, mit Frau Direktor angesprochen zu werden, weil mein Großvater, der schon verstorben war, Schuldirektor gewesen war. Dann war da noch die Frau des Bürgermeisters in unserer Ortschaft. Auch Sie ließ sich mit „Frau Bürgermeister“ ansprechen. Meine Großmutter wurde 1907 geboren und war das 10. von 13 Kindern. Sie konnte sehr gut Klavier spielen, was sie auch mir beibrachte. Ich musste jeden Tag üben, außer am Karfreitag, Aschermittwoch und während der Schulferien. Meine Eltern hatten einen Betrieb und waren dadurch immer im Einsatz. Sie hatten wenig Zeit für meine drei Geschwister und mich. Da ich die Jüngste war, kümmerte sich meine Großmutter eigentlich ausschließlich um mich. Oft machte mir der Gedanke Angst, dass Großmutter einmal nicht mehr für mich da sein würde. Dagegen wehrte sich meine innere Stimme, die besänftigend zu mir sagte: „Nein die Oma wird dich nie alleine lassen!“ Ach, wie war das beruhigend, und meine Angst wich einem Gefühl der Freude und Zuversicht. Für Sport hatte sie nichts über, weshalb sie auch immer meckerte, wenn ich in den Turnverein ging. Sie selbst machte überhaupt nichts, nicht einmal das, was viele zu dieser Zeit schon machten: Schwimmen, Radfahren oder



Schifahren. Mit vierzehn Jahren wechselte ich die Schule und kam nach Langenlois in ein Internat. Für meine Oma war mein Weggang ganz schlimm. Sie sagte mir damals oft, sie sehe keinen Sinn mehr im Leben, weil sie das Empfinden hatte, nicht mehr gebraucht zu werden. Leider hatte sich ihre Vorahnung bewahrheitet: Sie starb dann auch im selben Jahr im Alter von nur 70 Jahren. Kann ich nun, da ich seit März 2022 in Pension bin, mich rückblickend mit meiner Großmutter vergleichen? Ich habe das Gefühl, da liegen Welten dazwischen. Ich glaube immer, sie konnte doch nicht glücklich sein. Immer nur für die Familie da sein, niemals auf sich selbst bedacht. Ständig geben und kaum einmal etwas für sich in Anspruch nehmen. Für fünf leibliche Kinder sorgen, einen dominanten Ehemann ertragen, der während des 2. Weltkrieges und auch danach seine extremen politischen Ge-

sinnungen vertrat. Das bescherte ihm viele Widerstände in der Gesellschaft und mehrere Wohnsitzwechsel. Meine Großmutter hat Österreich nie verlassen, keine Urlaube oder Ausflüge im Inland noch im Ausland gemacht. Kannte eigentlich nur ihre nächste Umgebung. Wie schade. War sie trotzdem glücklich? Auf ihre eigene Art? Auch ohne all das eben Geschilderte, das sie nicht gemacht hatte? Oder muss ich eingestehen, dass jeder Mensch sein Glückseligsein subjektiv für sich selbst definiert? Etwas ganz PERSÖNLICHES? Es wird so sein, nein es ist tatsächlich so. Bei Oma war Teil des Glückseligseins vielleicht ihre Zufriedenheit, weil sie ihr Leben ab ihrem 38. Lebensjahr, nach dem 2. Weltkrieg, endlich in Frieden und angstfrei verbringen konnte? Oder vielleicht die Genügsamkeit, was materielle Dinge betrifft. Ganz ehrlich – ich weiß es nicht! Sie hat sich darüber auch nicht wirklich geäußert.





Mir bleibt in Erinnerung, dass ich mich bei ihr immer sehr geborgen fühlte. Alles war so schlicht und ein-

fach bei ihr. Keine

üppigen Mahlzeiten. Oft gab es nur ein altes Brot mit Schmalz oder Butter, aber es schmeckte mir und ich liebe heute noch altes Brot. Gerne übernachtete ich bei Oma, weil ich neben ihr im Ehebett kuscheln durfte. Das war bei meiner Mutter leider ausgeschlossen. Dass es in Omas Schlafzimmer immer eiskalt war, störte mich überhaupt nicht. Ich verschwand in einer schweren, prall gefüllten Tuchent und mein Kopf versank in einem voluminösen, bauschigen Polster. Ich fühlte mich wohl und geborgen! Nicht vergessen habe ich ihre Bereitschaft, mit mir zu spielen. Ob ich ihr das damals gebührend gedankt habe, weiß ich nicht mehr. Sie hat Dank nie eingefordert.

Mein Leben hat sich in fast allem anders gestaltet als das meiner Großmutter. Sie war nie in einem Beschäftigungsverhältnis, ich hatte ein erfülltes Berufsleben. Sie hatte nie Anspruch auf eine Eigenpension, erhielt jedoch eine geringe Witwenpension. Sie hatte fünf Kinder, ich eine heute 37-jährige Tochter. Oma hatte Enkelkinder, ich bis heute noch keines. Sie hatte zwei Weltkriege miterlebt, ich Gott sei Dank keinen. Ich war und bin selbstbestimmt. Ich fühle mich glücklich. Ich werde mein Pensionisten-Leben genießen und hoffentlich neugierig und abwechslungsreich weiterleben, sodass es mir Spaß und Freude macht. Noch will ich keinen „Ruhestand“, ich werde weiter offen sein für Neues! Vielleicht war sie doch glücklich und ihr Leben auch sinnerfüllt. Zu Omas Zeiten war beides wichtig und richtig. Heute bin ich überzeugt, dass Oma ihr Leben als glücklich und sinnerfüllt empfunden hatte. Ein weiser Ausspruch lautet: Weil Gott nicht überall gleichzeitig sein kann, schuf er die Mütter. Und so schuf er auch MEINE OMA. Du bleibst mir! Ein Hoch auf dich – Maria RESCH. *Karin Scheiber*

Die neuen Klub+

Sie kennen sie sicher, diese Frage nach dem Hobby. Haben Sie schon eines? Gratulation, wenn Sie sofort und voll Begeisterung ein JA! als Antwort parat haben: Denn Hobbys machen glücklich. Abschalten, den Kopf frei bekommen und mit Gleichgesinnten Leidenschaften neu entdecken oder auch intensivieren. Dafür haben wir diese für Sie geschaffen: die neuen **Klub+**. Diese neu etablierten Klubs unterscheiden sich von den allseits bekann-

ten PensionistInnenklubs wesentlich durch ihren jeweils speziellen Themenschwerpunkt, zu dem es hier nun täglich mindestens ein Angebot gibt. Vier aus der Klub+Familie dürfen wir Ihnen, nicht ganz ohne Stolz, auf den folgenden Seiten vorstellen:

Klub+ Fit und Aktiv

Klub+ Balance

Klub+ Handwerk aus Alt mach Neu

Klub+ WORT.REICH

Klub+ Fit und Aktiv Ganz schön beweglich

Der neu adaptierte Klub im 5. Bezirk, in der Reinprechtsdorferstraße 1, ist einer der ersten der neuen Klub+Generation. Im konkreten Fall handelt es sich um einen Klub+ Fit und Aktiv. Hier ist der Name Programm. Vielfältige Bewegungseinheiten stehen allen SeniorInnen zur Auswahl: Rückengymnastik, Stretching, Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining mit und ohne Zusatzgeräte. Auch unseren rhythmusbezogenen BesucherInnen wird hier einiges geboten.

Ab Donnerstag, dem 5. Mai startete in 14-tägigen Abständen am Siebenbrunnenplatz im 5. Bezirk um 10 Uhr eine Latino Dance Stunde. Einsteiger sind um diese Uhrzeit herzlich willkommen! Wer schon geübt ist, gesellt sich spätestens um 10.45 Uhr dazu. Ein weiteres Outdoor-Angebot gilt es zu erwähnen: Jeden Freitag von 9:30–10:30 Uhr kann man bei einer geführten Nordic-Walking-Einheit mitmachen. Treffpunkt: Siebenbrunnen Apotheke, Siebenbrunnengasse 32. Stöcke können ausgeliehen werden! Anmeldung im Klub!

Zu erwähnen ist auch, dass beim Klub+ Fit und Aktiv neben regelmäßigem Chorsingen, auch jeden Freitagnachmittag Tischtennis auf dem Programm steht.

Auch „Lima“ (= Lebensqualität im Alter) ist Teil des vielseitigen Angebotes. Dies ist eine besondere Kombination aus Gedächtnis- und Motoriktraining, das pro Einheit einem bestimmten Thema gewidmet ist.

Oben angeführte Aktivitäten sind erstmal der Anfang! Gemeinsam mit Ihnen als BesucherInnen und unserem Fachpersonal werden wir laufend an der Erweiterung bzw. Optimierung arbeiten. Das heißt, dass wir gerne für weitere Ideen und Wünsche offen sind und uns über regelmäßigen Austausch freuen!

Wir laden sowohl unser Stammpublikum als auch alle an Bewegung interessierten SeniorInnen herzlich ein, dieses erweiterte Klubangebot kostenlos in Anspruch zu nehmen.

Der Klub+ Fit und Aktiv startet mit seinem neuen Programm ab April so richtig durch. Die angebotenen Stunden werden in Form eines Stundenplanes im Klub aufliegen und können selbstverständlich auch über unsere KlubbetreuerInnen, das Veranstaltungsprogramm auf der Homepage oder unsere Hotline Tel. +43 1 313 99–170 112 abgefragt werden.

Für weitere Fragen und Informationen:
Klub+ Fit und Aktiv

Doris Ritz
+43 676 83 250 281
doris.ritz@kwp.at
KlubbetreuerInnen Karin und Akin
+43 1 31399 275141

Mo–Fr 12–17 Uhr

Klub+ Balance

So herrlich leicht

Wer sich in Balance befindet, oder auch im Einklang mit sich selbst fühlt, ist ausgeglichen, gelassen und kann dem Leben offen, mit Leichtigkeit und Freude begegnen. Positiv wird dieser Zustand der körperlichen und geistigen Harmonie nicht nur selbst wahrgenommen, sondern er zeigt auch seine Wirkung auf Mitmenschen.

Oftmals verlieren wir durch unsere schnelllebige, turbulente und chaotische Zeit uns selbst und unsere Mitte. Unterschiedliche Lebensabschnitte bringen viele verschiedene Bedürfnisse und Erfahrungen mit sich. So dürfen junge PensionistInnen sich neu orientieren nach dem Berufsleben, indem sie mehr Zeit für sich haben, und eigenen Interessen und Hobbys nachgehen können. Ältere Menschen sind mit dem Prozess des Alterns, mit den möglichen damit einhergehenden körperlichen Einschränkungen oder dem Verlust von geliebten PartnerInnen, FreundInnen und nahen Angehörigen konfrontiert. So ist es besonders in diesen herausfordernden Lebenssituationen hilfreich, immer wieder zu sich selbst zu finden, und auf die innere Balance zu achten. Mit unseren Angeboten wollen wir diese Qualität der Ausgeglichenheit in Ihnen stärken und fördern.

Der Fokus unserer Angebote liegt auf dem Thema äußere und innere Balance im weitesten Sinne:

- + Yoga auf der Matte und im Sitzen, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- + Meditation, Übungen der Achtsamkeit

- + Qi Gong, verschiedene Formen der Körper-Energiearbeit
- + Bewegung im Freien, Nordic Walking, achtsame Spaziergänge
- + Orientalischer Tanz und Bauchtanz, Fünf Rhythmen
- + Klangmeditation, Rhythmusspiele, miteinander singen, Mantra singen
- + Gesprächskreise, Miteinander philosophieren, Vorträge und Beratungen zu Themen wie Gesundheit, Spiritualität, Psychologie
- + Interkultureller Austausch, unterstützt durch MitarbeiterInnen aus anderen Kulturen, orientalischer, kubanischer Nachmittag, Sprachkurse Englische Konversation und Arabisch für AnfängerInnen
- + Gesunde Ernährung, miteinander kochen, gesunde Jause, Workshops zu bestimmten Themen, wie Ayurveda und TCM

Wir möchten behutsam auf Ihre Interessen und Bedürfnisse eingehen, und Ihnen ein vielseitiges Angebot ermöglichen, wobei auf jede Altersgruppe maßgeschneiderte Übungen warten.

Neben den Aktivitäten gibt es natürlich genügend Raum, um sich zu unterhalten, Kaffee zu genießen, Freunde zu treffen und eine gute Zeit zu haben.

Wir freuen uns sehr auf ihren Besuch!
Das ist unser Team: Rana, Matthias, Serafin, Ilaf und Christian.

Hier finden Sie uns:
Klub+ Balance in der
Grünentorgasse 7, 1090 Wien.
pk.gruenentorgasse@kwp.at
+43 1 31399279 101
+43 1 239 1377

Klub+ Handwerk

Fingerfertig

Ein Ort, um die Kreativität fließen zu lassen und Unikate mit den eigenen Händen zu schaffen. Persönliche Geschenke, individuelle Dekorationsgegenstände und Wohnaccessoires entstehen hier im Herzen des 20. Bezirks. Materialien-Vielfalt, lautet das Credo und Nachhaltigkeit wird großgeschrieben. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch das Geldbörserl. Längst geleerte Glasflaschen, gefüllt mit Schätzen der Natur, oder dem Inhalt der Krimskrums-Lade, verführen, strahlend beleuchtet, zum Träumen. Poppiger Schmuck aus Kaffeetabs, selbstverständlich nach deren Genuss, zeugt vom extravaganen Geschmack der Trägerin oder natürlich auch des Trägers, gleichsam signalisiert er ressourcenbewussten Umgang.



- + Upcycling
- + Aus Alt mach Neu
- + Flaschen werden zu Vasen
- + Servietten-Technik auf Kerzen und Gläsern
- + Collagen
- + Schmuck
- + Leuchtobjekte
- + kreative Geschenke
- + Bastelstunden der Generationen
- + Osterdekoration
- + Weihnachtsschmuck
- + Blumengirlanden
- + Bilderrahmen gestalten
- + Türkränze
- + vieles mehr!

Fühlen Sie nun Tatendrang in sich, Lust, mit vielfältigen Materialien zu experimentieren, Lieblingsgegenstände zu schaffen, dann erwarten wir Sie im Klub+ kreatives Handwerk. Bastelprofi Britta und ihr Team stehen Ihnen mit ihrem Know-how tatkräftig zur Seite und begleiten Sie auf Ihrem Schaffensweg. Entsteht da in Ihrer Fantasie schon das erste Kunstwerk? Dann auf zur Umsetzung!

Hier finden Sie uns:
Klub+ kreatives Handwerk
Klosterneuburger Straße 118/119
1200 Wien | +43 1 333 44 6

Klub+ WORT.REICH

Redegewandt

Für uns im **WORT.REICH** ist es nicht das Rad, ja auch nicht die Glühbirne. Die wichtigste Erfindung, da sind wir uns einig, ist der Buchstabe.

Buchstaben werden zu Wörtern, wir geben ihnen Bedeutungen, und machen sie so zu Worten. Die Möglichkeit, unsere Gedanken, unser Wissen mit anderen Menschen zu teilen, mit ihnen in Verbindung zu treten, gäbe es nicht ohne diese mächtigen Zeichen.

Treten Sie ein ins **WORT.REICH**, den Redaktionssitz von TRARA, der ersten PensionistInnenzeitung gemacht von PensionistInnen für Pensionist*innen.

Ihre journalistischen Begabungen können Sie im **Klub+ WORT.REICH** im Redaktionsteam ausleben, oder auch erst entdecken. Steht Ihnen der Sinn mehr nach Poesie, so besuchen Sie einen Workshop zu diesem Thema, oder wirken Sie als SeniorIn, die ihr literari-

sches Fachwissen teilen möchte, aktiv an gestalterischen Prozessen mit.

So, aber jetzt Vorhang auf für unsere Veranstaltungen:

- + Kreatives Schreiben
- + Wienerlieder texten mit Wiener LiedermacherInnen
- + Stegreiftheater
- + Werbeslogans kreieren
- + Biografien schreiben: Hübsch gebunden, ein wunderbares Geschenk für Familie und Freunde!
- + Lesungen von und für KlubbesucherInnen
- + Wienerisch für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
- + Theaterbesuche
- + Exkursionen und Literaturreisen
- + Vorträge
- + Workshops

Verraten Sie uns, was für Sie dabei ist, oder auch, was Sie sich noch im WORT.REICH wünschen, bei einem gemütlichen Plausch mit unserem Team Manuela und Renate, im Klub+Kaffeehaus Bücherwurm.

Klub+ WORT.REICH
Gymnasiumstraße 38, 1180 Wien
pk.gymnasiumstrasse@kwp.at
+43 676 7408 117

Ich wäre gern schon älter..

Diesen Satz hört man ganz selten von jemandem jenseits des Teenageralters. Ich hörte ihn von einer Dame, die aus dem Hof ins Frühlingsfest des PensionistInnenklubs Linzer Straße 254 getreten war. Erst stand sie bei der Tür zum Hof und schaute neugierig, dann trat sie lächelnd näher, schlängelte sich an Josef und Stefan vorbei, die sich gerade unter allgemeinem Gelächter mit Blütenkranzerln schmückten, die sie eben Maria und Eva stibitz hatten, und wenig später schwang sie schon mit uns ein imaginäres Lasso zu „Cowboy und Indianer“, das die Live-Band auf allgemeinen Wunsch sang. Nach der Polonaise, die sich johlend durch Saal, Küche, Garderobe, raus in den Hof, zweimal um das Apfelbäumchen und wieder hinein bewegte, kurz ins Klo schaute und dabei Inge begrüßte – die nun sicher nie wieder vergisst, die Tür zu verriegeln – gab es endlich eine kleine Verschnaufpause, in der die Neugier der zufälligen Besucherin – DIE Maxi heißt sie- befriedigt wurde. „Was, ein PensionistInnenklub soll das sein? Da gibt’s doch nur Kaffee und Kuchen!“, war sie überrascht. „Auch, aber längst nicht nur!“, sagte ich. „Wir sind ein gemütliches Wohnzimmer, wo du plaudern, lachen,

spielen kannst. Wo du beraten und auch mal getröstet wirst. Wo gesungen, gemalt, geturnt und getanzt wird und es Spaziergänge, Ausflüge, Gasthausbesuche gibt.“ – Und das Schönste ist, du bist nie mehr allein!“, ruft Riki. „Und alle Feste feiern wir gemeinsam, wie sie eben fallen“, strahlt unsere Rosy, die in der Mitte sitzt mit einem Stamperl „Medizin“ ;-) in der Hand. Sie ist eine unserer



Seniorinnen, deren Beine wohl schon genug getanzt haben in ihren 92 Jahren, die sich aber über das fröhliche Treiben und hin und wieder ein kleines Busserl so freut. Und Lasso schwingt sie auch, als gäb's kein Morgen – und verschmitzt zwinkert sie, wenn der Song bei „hast du mich umzingelt, werd ich mich ergeben“ anlangt. Vom Hof herein winken Mariechen und Fredi, die Nachbarskinder, die uns schon mal ein buntes Schmetterlingsbild gemalt haben, und natürlich auch ein Blumenkranzerl aufgesetzt bekommen. „Weißt du, es ist wie in einem All-inclusive-

Hotel. Du hast eine Menge Möglichkeiten, kannst überall mitmachen, oder eben einfach nur gemütlich dasitzen und nix tun!“, ruft Helga. „Und was Gutes zum Essen kriegen!“, lacht Ingrid. Bald schon ist Muttertag, wo wieder Herzen

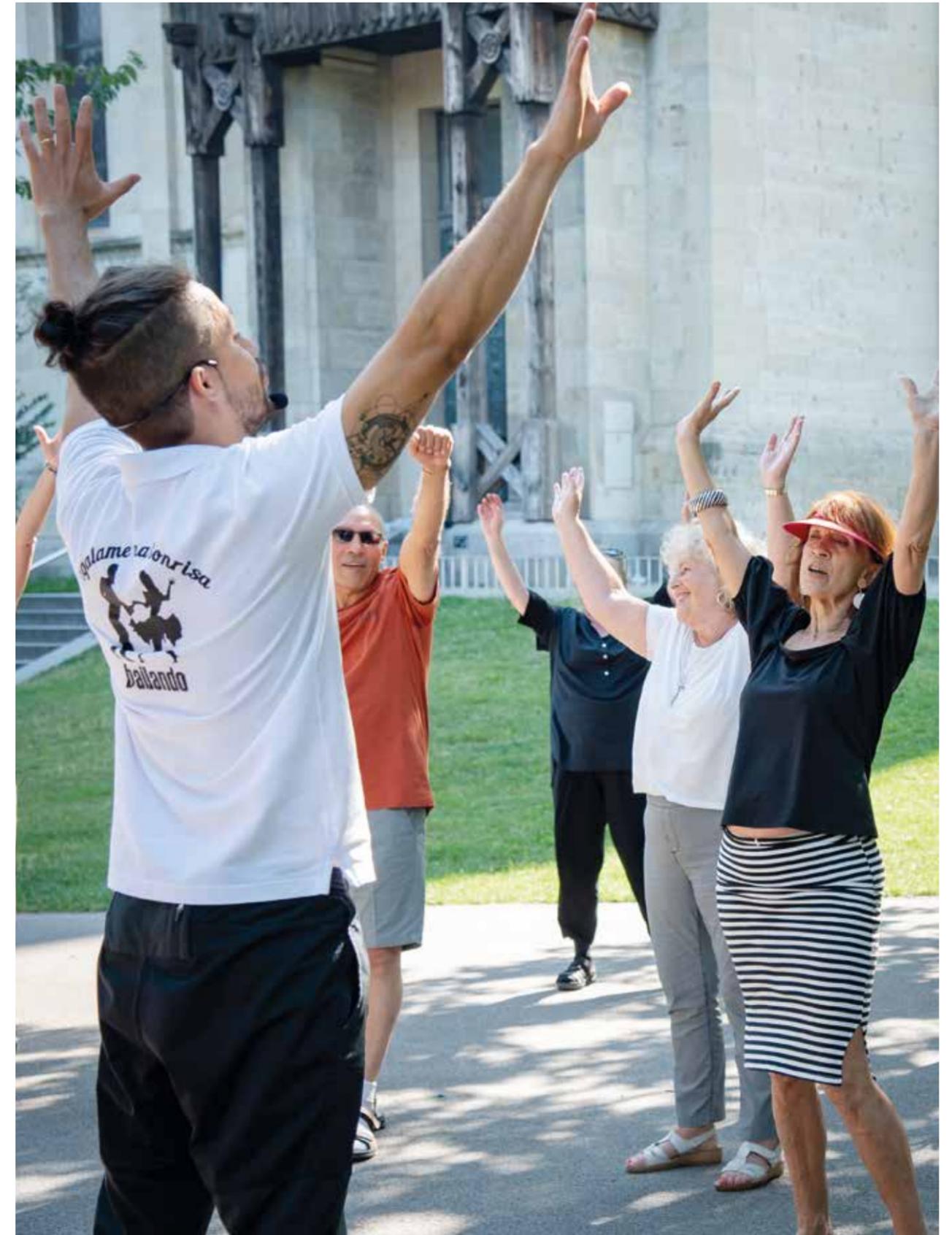
und Blumen, ein Glaserl

Sekt zur Erdbeertorte, ein wunderschönes Lied von unserer Zoe uns alle erfreuen. Beim Sommerfest – heuer unter dem Motto Hawaii – wird im Hof gegrillt und dazu tanzen wir Hula mit unseren Baströckchen aus der Kreativwerkstatt. „Wir schauen zu und trinken Cocktails!“, rufen Erwin und Ilse, was genauso gut ist. Nach dem Sommer gibt's

Lebkuchenherzen mit frechen Sprüchen drauf und Heurigenlieder beim Herbstfest. Dann kommt der Nikolo und wir schmunzeln über das goldene Buch und manches, was der Nikolo da treffend herausliest, während Krampus Heinzl die Damen schreckt. Bevor uns später im Dezember das Christkind wieder so einen schönen Baum bringt und uns was ganz Herziges drunterlegt. Mit einer glitzernden Silvesterparty verabschieden wir das Jahr, und begrüßen das Neue mit Glücksklee und unserem schönen Kalender.

Kaum sind die Weihnachtssterne verblüht, ist auch schon Faschingsfest, wo jeder, der mag, für ein paar Stunden ein anderer wird. „Meine Kinder sind schon ganz neidig“, schmunzelt Doris, „wenn sie hören, wie lustig wir uns des Lebens freuen! Die haben sich schon seit Jahren nicht verkleidet im Fasching!“ Zum Weltfrauentag eine duftende Blume, dann bunt gefüllte Osterkörbchen an der langen Ostertafel, wo Schinken, Landbrot, Bärlauchsuppe gemeinsam noch viel besser schmecken. Wo beim Eier-Pecken Kindheitserinnerungen wach werden. An den schlimmen Toni, der sich alle Oster Eier erschwindelt hat. Im Nu schließt sich der Kreis und es ist wieder Frühlingfest, wo wir – wer weiß, wer weiß – auch gleich Verlobung feiern, von Gretel und Fritzi, die sich mit roten Backerln immer so tief in die Augen schauen ... „Und wie kann ich da Mitglied werden?“, fragt gespannt unsere Maxi. „Du musst nur Pensionistin sein!“, ist unsere lachende Antwort. „Ach, da wäre ich gern schon älter“, sagt die Maxi. – Natürlich kommt sie uns immer wieder mal besuchen, bis sie endlich alt genug ist für unseren fröhlichen Pensionistenklub.

Sylvi Sieradzki



Die Ausflüge starten jetzt!

Darauf haben wir uns schon so gefreut

Die Ausflüge mit den Klubs kann ich allen nur empfehlen, aber im Besonderen SeniorInnen, die wenige soziale Kontakte haben. Es ergeben sich erstens ganz tolle Freundschaften, zweitens bringen sie Abwechslung in den Alltag, und drittens, ein Ortswechsel ist Balsam für die Seele. Man trifft auch Bekannte, zu denen der Kontakt nicht mehr bestand. *Sissy*



Für mich ist der Ausflug mit den Klubs ein unbeschwerter Kurzurlaub, der mit dem Einsteigen in den Bus beginnt. Von da an muss ich mich um nichts mehr kümmern, ich darf nur noch genießen. *Sylvia*



Ich fahre sehr gerne bei den Ausflügen mit, denn sie sind sehr gut organisiert. Das beginnt schon bei der Busfahrt, die sehr kurzweilig ist, weil wir schon genaue Informationen zum Tagesablauf bekommen. Außerdem wird Interessantes über die Geschichte des Ausflugsziels erzählt, und schon gute Laune verbreitet. Man braucht sich um nichts zu kümmern, und das Preis-Leistungs-Verhältnis passt auch, denn es gibt nicht nur die Busfahrt und ein feines Mittagessen und später dann eine Jause, sondern es sind viele Extras inkludiert: z. B. eine Schifffahrt, Eintritte oder die Fahrt mit einer Seilbahn. *Eleonore*



Ein Ausflug hat mir mein persönliches Glück gebracht: Vor vier Jahren habe ich meine Rosi bei der Bootsfahrt über den Stubenbergsee kennengelernt. Sie war die Nachbarin einer Klubbesucherin. Super, dass nicht nur Klubmitglieder mitfahren dürfen. *Julius*



Gemeinsam wandern, gut essen, trinken, lachen, ist gesund und werde ich gerne immer wieder machen. *Monika*



Unterhaltsam und abwechslungsreich sind die Tagesausflüge immer. Liebevoll werden wir von den KlubbetreuerInnen umsorgt. Mir sind ebene Spazierwege am Ausflugsziel wichtig. Nicht missen möchte ich auch die Halbtagsausflüge SeniorInnen Unterwegs im Juli und August. Man entdeckt immer eine neue Gegend, die sehenswert ist. *Susanne*



Steiermark – Stubenberg am See



Stubenberg am See

Ganztagesausflug

mit Bademöglichkeit

Schiff ahoi!

Wir fahren mit dem Bus ins Apfelloand, das Herz der Region Oststeiermark.

Nach unserer Ankunft in Stubenberg geht es gleich auf den See zu einer einstündigen Schiffsrundfahrt. Während dieser kleinen Reise können Sie informatives und humorvolles über die Region rund um den 40 Hektar großen Stubenbergsee am Fuße des Kulms erfahren und die frische Seeluft inhalieren.

Um ca. 12:00 Uhr wird im „Seehotel Erla“ das Mittagessen serviert. Das Restaurant befindet

sich direkt am See und setzt auf Nachhaltigkeit und Regionalität.

Danach können Sie bei einem Spaziergang entlang der etwa 3 km langen Seepromenade die Gegend zu Fuß erkunden oder in einem der Seerestaurants bis zu unserer Heimfahrt verweilen und einfach entspannen.

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt
- Schiffsfahrt
- Mittagessen (dreigängig) inkl. 1/4 Getränk
- 1 Kaffee oder Tee
- Begleitpersonal

€ 35,-
ohne Mobilpass

€ 25,-
mit Mobilpass

Infohotline: 01 / 313 99 – 170 112

Niederösterreich – Vösendorf



Adler Einkaufsfahrt

Ganztagesausflug

Wir verbringen gemeinsam einen Tag im Textilgeschäft Adler in Vösendorf bei Wien.

Nach Ankunft gibt es um 09:00 Uhr ein Frühstück und im Anschluss daran findet eine Modenschau statt. Sie haben danach die Möglichkeit einzukaufen, bis um 12:00 Uhr das Mittagessen serviert wird.

Sie können das Nachmittagsprogramm mit Musik bis 14:00 Uhr genießen oder erneut nach Ihrem neuen Lieblingsteil stöbern.

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt
- Frühstück
- Modenschau
- Mittagessen (Hauptspeise)
- Musikalisches Nachmittagsprogramm
- 20 % Rabatt auf ein Lieblingsteil
- Geschenk für jede/n TeilnehmerIn
- Begleitpersonal

€ 17,-

Infohotline: 01 / 313 99 – 170 112

Niederösterreich – Schwechat / Flughafen



Schwechat / Flughafen

Halbtagesausflug

Ein Ausflug, der einen Höhenflug verspricht!

Die neue Besucherwelt am Flughafen Wien Schwechat gibt einen spannenden Einblick in das rege Treiben am Airport. Sie erleben bei einer Tour das Geschehen hautnah und aus nächster Nähe.

Im neuen „Erlebnisraum“ können Sie in multimedialen Installationen einen Flug aus der Cockpit-Perspektive erleben. Sie erfahren den Weg des Koffers und betrachten den Airport aus einer virtuellen Perspektive eines Fluglotsen

am Tower. Der Dauerbetrieb wird in einem 24-Stunden-Zeitraffer-Film spürbar.

Auf der 1.880 m² großen Besucherterrasse können Sie in luftiger Höhe Starts und Landungen der Flugzeuge beobachten und völlig neue Eindrücke gewinnen.

Im Anschluss an diese faszinierende Reise in die Flugzeug- und Flughafenwelt wird Ihnen im Kaffeehaus „AIDA“ am Flughafen noch eine süße Jause serviert.

€ 20,-
ohne Mobilpass

€ 15,-
mit Mobilpass

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt
- 1 Eintritt Besucherwelt Flughafen
- 1 Jause
- Begleitpersonal

Infohotline: 01 / 313 99 – 170 112

Mein Weg So wurde ich ehrenamtliche Mitarbeiterin

Es war einmal... genauer gesagt, vor etwas mehr als sechs Jahren. Es war ein grauer, kalter Wintertag, als ich allein im Zimmer saß und mich langweilte. Ich ließ meine Gedanken schweifen und plötzlich fiel mir ein: „Ich war im Pensionistenklub“, hat meine Mutter oft gesagt, wenn ich gefragt habe, wie sie denn ihren Nachmittag verbracht habe. „Pensionistenklub“, das war das Zauberwort. So etwas sollte es doch noch immer geben, oder?

zahlreichen Aktivitäten – Karten und Brettspiele, Tarock und Bauerschnapsturniere, Line Dance, regelmäßige Besuche in einer Salzgrotte, Bingo, Bewegungsaktivitäten mit Smove-Ringen, Gedächtnistraining, Ausflüge, diverse Veranstaltungen wie z. B. Tanznachmittage, Geburtstagsfeiern und Feiern im Jahreskreis – ließen mich staunen. „Können Sie eigentlich schnapsen“, fragte mich die

Ich begann, im Internet zu recherchieren, und wurde fündig. Im 9. Bezirk, wo ich wohne, gab es zwei Klubs. Umgehend wurden sie von mir besichtigt. Beide gefielen mir sehr gut und ich entschied mich für den Klub in der Schlagergasse. Dies auch deshalb, weil der Klub regelmäßige Tanznachmittage mit Taxitänzern anbot.

Als ich das erste Mal in den Klub in der Schlagergasse kam, wurde ich sofort von einer Klubbetreuerin, die gerade mit drei Klubbesuchern Karten spielte, sehr herzlich empfangen und in einem netten Gespräch über das Klubleben und die zahlreichen Aktivitäten informiert. Diese



Klubbetreuerin, und als ich bejahte, meinte sie: „Das ist ausgezeichnet, da können Sie gleich für mich einspringen, wenn Sie wollen. Ich könnte dann die Jause vorbereiten.

Ich bin nämlich noch allein, meine Kollegin kommt erst. Sie ist noch mit einer Gruppe in der Salzgrotte.“ Da sowohl ich als auch die Kartenspieler einverstanden waren, setzten wir das Spiel fort und ich hatte dadurch sofort Anschluss gefunden.

In den folgenden Wochen, Monaten, Jahren fiel mir auf, dass die Klubbetreuerinnen sehr engagiert waren und ihr Engagement weit über das, wie ich vermute, „vorgeschriebene Ausmaß“ hinausging. Zeitweise hatte ich den Eindruck, hier fühlten sich alle so wohl wie in einem zweiten Wohnzimmer. Die Betreuerinnen hatten immer „ein offenes Ohr“ für die verschiedenen Anliegen „ihrer Pensionisten“ und standen mit Rat und Tat zur Seite. Dies alles neben ihren eigentlichen Betreuungsaufgaben. Zusätzlich organisierten sie die jeweiligen Aktivitäten. Das war meiner Meinung nach vom Arbeitsumfang schon sehr fordernd, insbesondere die Vorbereitungen für diverse Veranstaltungen, bei denen immer viele Besucher da waren, waren zeitaufwendig. Zwischendurch fiel mir auf, dass zwei Klubbesucherinnen immer wieder bei verschiedenen Tätigkeiten halfen.

Eigentlich hätte ich den Klubbetreuerinnen auch gerne geholfen.

So, als könnte sie Gedanken lesen, fragte mich die Klubbetreuerin eines Tages, ob ich vielleicht bereit wäre, zusätzlich zu den beiden bereits tätigen „Ehrenamtlichen“ auch im Klubbetrieb mitzumachen.

Freudig sagte ich zu und seither bin ich eine von drei ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen im Pensionistenklub Schlagergasse, die insbesondere bei Veranstaltungen und im täglichen Klubbetrieb unterstützend tätig sind. Es ist eine Aufgabe, die ich sehr gerne mache und hoffentlich noch lange ausüben werde. In den letzten sechs Jahren hat sich im Klubbetrieb viel verändert, die Aktivitäten wurden weiter ausgebaut und es gibt ein noch vielfältigeres Angebot von In- und Outdoor-Aktivitäten. Ich könnte mir vorstellen, dass bei all diesen Veränderungen ehrenamtliche MitarbeiterInnen wahrscheinlich sehr willkommen sein werden. Zeit, Wissen und Erfahrungsschatz teilen und so Freude schenken.

Christine Borsody

Die PensionistInnenklubs der Stadt Wien vernetzen Ihre persönlichen Stärken und Zeitmöglichkeiten mit den aktiven und bunten Klubaktivitäten der Generation 60+.

Entdecken Sie das wertvolle Gefühl, gebraucht zu werden und etwas Besonderes in der sozialen Gemeinschaft zu bewirken. Ehrenamtliche Tätigkeit bereichert und bringt Vielfalt in Ihr Leben.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht: ehrenamt@kwp.at

Eine echte Wienerin im Interview

Eine von 1,913 Millionen Menschen in Wien

Frau Konca blickt auf ein Leben voller Kämpfe für die Freiheit zurück. Seit Kurzem kommt sie mit ihrem Mann in den Klub und fühlt sich sehr wohl. Dort führte Michael Prinz ein Interview mit ihr.

Was ist Ihre liebste Erinnerung?

Alle Tage, an denen meine drei Kinder und fünf Enkelkinder geboren wurden.

Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

(lacht) Gestern. Ich habe mit meiner Schwester telefoniert und sie hat etwas Lustiges erzählt.

Gibt es ein Tier, das Ihnen etwas bedeutet?

Ich mag alle Tiere. Ich bin mit Tieren aufgewachsen und sie waren immer da.

Was würden Sie jungen Menschen raten?

Dass sie für Freiheit und Bildung kämpfen.

Wie viel Zeit am Tag gehört Ihnen?

Die Zeit am Nachmittag nach 15 oder 16 Uhr. Da kommen wir jetzt oft in den Klub und spielen. Wenn wir dann nach Hause kommen, ist alles fertig.

Was würden Sie sich in Ihrer Nachbarschaft wünschen?

Dass die Nachbarn nicht die Zigarettenstummel vom Balkon werfen und mehr Rücksicht nehmen.

Und im Klub?

Mein Mann und ich kommen noch nicht so lange in den Klub, aber wir sind sehr zufrieden. Die Leute sind sehr freundlich und es ist alles okay.

Was erfüllt Sie mit Hoffnung?

Das ist schwierig. Dass es bei uns keinen Krieg gibt und dass alle Menschen zusammen leben in Frieden... und dass wir in Freiheit leben.

Was bedeutet Heimat für Sie?

Heimat ist für mich ein Urlaubsort. Immer wenn ich dort bin, zähle ich die Tage, wann ich wieder nach Wien komme. Hier bin ich entspannt.

Was lieben Sie an Wien?

Menschenrechte und Arbeitsmöglichkeiten. Werte von Frauen und die Bildung für meine Enkelkinder. Die frische Luft am Morgen!

Wofür sind Sie dankbar?

Für meine Gesundheit und die meiner Kinder ... Und dass ich vor 32 Jahren nach Österreich gekommen bin.

Wo wurden Sie geboren?

In Anatolien.



Ein herzliches Dankeschön meinen KWP-KlubbetreuerInnen

Hier habe ich endlich die große Gelegenheit und ich muss sagen, dafür wurde es auch wirklich Zeit, um meinen Dank und meine Freude über die KlubbetreuerInnen auszudrücken und auch deshalb gibt es bei mir jetzt gar keine „Freizeitlücken“. Am Anfang dachte ich, holst dir vom Klub Kaffee und Kuchen, und wenn du willst, kannst du ja dann „das Weite“ suchen.

Da habe ich aber die Rechnung ohne die KlubbetreuerInnen gemacht, denn sie unterhalten uns so vielseitig, das hätte ich mir so nie gedacht! Sie bieten Yoga, Smovey und auch Linedance an und lehren es uns so geduldig, bis es ein jeder kann. Lima, Gymnastik, Sitztanz, Qi Gong und noch ganz viel mehr wird von den KlubbetreuerInnen geführt und das freut mich sehr.

Es ist auch schön und interessant, mehrere Klubs zu besuchen, denn dort kann man auch verschiedene andere Aktivitäten buchen. Meine Erfahrung ist, man ist überall sehr willkommen, und man wird, so wie im eigenem Klub, liebevoll aufgenommen. Wie Z. B. beim Trommeln oder Malen bin ich nicht so talentiert, aber die netten, freundlichen KlubbetreuerInnen haben mich sehr motiviert. Seitdem macht es mir Spaß, immer etwas Neues auszuprobieren, denn ich kann dabei nur gewinnen, aber gar nichts verlieren. Über die Tanzfeste muss ich auch noch ein paar Worte verlieren, denn die KlubbetreuerInnen tun immer alles so schön und kreativ dekorieren. Sie tanzen, singen, machen Stimmung und wir haben sehr viel zu

lachen, wenn sie uns überreden, bei jedem „kleinen“ Blödsinn auch mitzumachen. Auch bei den Ausflügen ist alles ausgezeichnet organisiert, man setzt sich in den Bus und wird durch „eine schöne Gegend“ chauffiert. Die KlubbetreuerInnen schauen, dass wir alle zufrieden sind, und wenn etwas nicht passt, reagieren sie geschwind.

Ja, natürlich, ich war auch in der Coronapandemie in „Einzelhaft“, aber dank der Zoom-Angebote habe ich es ganz gut geschafft. Bei den verschiedenen „Tratsch- und Plauderstunden“ war es immer fein, denn wir konnten miteinander reden und ich fühlte mich nie so allein. Sitzyoga, Qi Gong, Yoga haben die KlubbetreuerInnen mit uns gemacht, aber auch beim Sitztanz, Lima und Tanzen haben wir viel gelacht.

Ihr KlubbetreuerInnen bringt uns ältere Menschen immer wieder zusammen, sodass auch neue und sehr nette Freundschaften zustande kamen. Deshalb, liebe PensionistInnen, nützt diese tollen Angebote des KWP aus und kommt möglichst schnell aus Eurem kleinen „Schneckenhaus“ heraus. Es ist egal, ob KlubbetreuerInnen, HotlinebetreuerInnen oder TrainerInnen, ich bin so froh, viele von Euch als tolle, lebenswürdige Menschen zu kennen. Vielen herzlichen Dank, dass Ihr immer so engagiert seid, Ihr Lieben, deshalb habe ich ein Gedicht, mit meinem vollen Respekt, für Euch geschrieben.

Alles Liebe von Eurer glücklichen
Klubbesucherin Elly Arnold

Ganz schön clever Brigittes Rätseelseite

Gewinnen Sie zwei Mal einen Ausflug nach Wahl. Kennen Sie österreichische DichterInnen, SchriftstellerInnen, DramatikerInnen, LyrikerInnen, LibrettistInnen, AutorInnen, ÜbersetzerInnen und MitbegründerInnen der

Salzburger Festspiele?
Dann sind Sie auf dieser Seite richtig.

Zusammengestellt von *Brigitte Pfeffer*
VIEL GLÜCK!

1 | Verbinden Sie den jeweiligen Vornamen mit dem dazugehörigen Nachnamen.

2 | Setzen Sie die fehlenden Buchstaben ein.

HUGO VON	V13GELWE12DE
RAINER MARIA	T23KL
FRIEDERIKE	AR11MANN
GEORG	HOFMANNS1HAL
WALTHER VON DER	B9CHMANN
THOMAS	6ILK7
H.C.	M5Y4OEC10ER
INGEBORG	BER14HAR8

3 | Übertragen Sie diese der gemeinsamen Zahl folgend in die unteren Kästchen.

4 | Tragen Sie die Lösung in die umseitige Teilnahmekarte ein.

Das Lösungswort lautet:

1 2 3 4 5 – 6 7 8 9 10 11 12 13 14

TRARA-GEWINNSPIEL

Sie haben die Fragen auf unserer TRARA-Rätselseite erfolgreich beantwortet? Fein! Dann tragen Sie hier das richtige Lösungswort ein, und gewinnen Sie einen von zwei Ausflügen der PensionistInnenklubs der Stadt Wien Ihrer Wahl (nach Verfügbarkeit). Die aktuellen Ausflugsziele finden Sie in unserem aktuellen Ausflugskatalog, auf unserer Website www.pensionistenklubs.at oder kontaktieren Sie unsere Hotline unter +43 1 313 99-170112.



Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen.

Lösungswort _____

Ich möchte einen kostenlosen Ausflugskatalog erhalten.

Bitte, wenn möglich,
ausreichend
frankieren!
Danke!

Name

Adresse

Tel.:

E-Mail

Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser

PensionistInnenklubs der Stadt Wien
Ottakringer Straße 264
1160 Wien

**PensionistInnenklubs
für die Stadt Wien**

☎ 01 313 99-170112

✉ pk@kwp.at

🌐 www.pensionistenklubs.at

📘 www.facebook.com/PensionistInnenklubs



**Mitspielen und tolle
Ausflüge erleben**

Gute neue Zeit.



**PensionistInnen
klubs**



Für die
Stadt Wien

