

# TRARA

Achtundzwanzig  
Seiten Optimismus

Wärme spüren  
Wunder erleben  
Energie tanken

Gute  
neue Zeit.



PensionistInnen  
klubs



## Weihnachtliche Gedanken

Süßer die Glocken nie klingen, hört man jetzt oft die Menschen singen. Es tönt aus lautem Munde voll, sei's in Dur als auch in Moll, ein Loblied auf die Christenheit, besonders jetzt, zur Weihnachtszeit. Es ist fast jeder voll entzückt, wenn er hat den Weihnachtsbaum geschmückt und darunter die Geschenke liegen, die all die lieben Anverwandten sollen kriegen. Dann ist ganz unvoreingenommen, der Heilig' Abend doch herangekommen.

Bevor die Gäste lassen Stille Nacht erklingen, sieht man sie noch diverse Fischespeisen runterschlingen. Auch werden manche Gläser noch geleert, dass einem ist die Zeit zur Bescherung weniger erschwert. Endlich ertönt ein Glöcklein, hell und leise, das einem sagt in ganz besond'rer Weise, was dem Christkind keiner zugetraut, es hat auch bei uns vorbeigeschaut.

Alles eilt in das Bescherungszimmer froh, lasset ertönen ein feierliches „Ah“ und „Oh“, ob des weihnachtlichen Glanzes so besonderlich, der den Raum erhellt auf ganz, ganz wunderlich. Dann stellt man sich um den Baum ganz bieder und singt altbekannte Weihnachtslieder. Und nachdem die letzten Strophen ausgesungen, von dem Lied Es ist ein Ros' entsprungen, und man sich, während die letzten Wunderkerzen ausgeglüht, mit dem Lied Stille Nacht hat abgemüht, werden endlich die Geschenke aufgemacht, die einem das Christkind ja gebracht.

Nur ein Geschenk es fehlt, man merkt es kaum, unter der Welten Gabenbaum. Es wird wohl gesungen bei so manchem Liede, die Sehnsucht nach des Erden Friede, aber was sich die Menschen selbst genommen, das kann man auch vom Christkind nicht bekommen. Und man muss gestehen ganz betreten, erst wenn der Friede überall ist eingetreten, dann stimmt es, wenn die Menschen singen, dass süßer nie die Glocken klingen.

© Robert Pfister

Geschätzte Leserin,  
geschätzter Leser,

## WEIHNACHTEN, ...

das ist Freude teilen in den PensionistInnenklubs für die Stadt Wien. Es ist „so ein prächtig geschmückter Baum“, der Klubbesucher Julius jedes Jahr wieder ein Leuchten in die Augen zaubert. Heuer kann er ihn noch länger bestaunen, denn das duftende Grün steht in einem von zehn Klub+ Wohnzimmer und die haben den ganzen Tag, von 9:00 bis 17:00 Uhr, geöffnet. Eine Oase der Wärme für Herz und Seele. Eine wunderbare Idee, ja fast ein Weihnachtswunder, das die Stadt Wien da für die Wiener Seniorinnen und Senioren geschaffen hat. Nun und in ausgewählten Klublokalen unterstützen unsere MitarbeiterInnen, Weihnachtsengeln gleich, beim Einreichen des Wiener Energiebonus 2022. Lassen Sie sich verzaubern vom Glanz

märchenhafter Kugeln und Lichter, verwöhnen mit duftendem Punsch und köstlichen Keksen und stimmen Sie ein in fröhlichen Gesang. Es ist das größte Geschenk der Klubs: das gemeinsame Erleben von Tradition und lieb gewordenen Ritualen.

Wir wünschen Ihnen viele stimmungsvolle Momente in Ihrem Klub und eine magische Weihnachtszeit! Feiern Sie mit den Klubs in ein glückliches und gesundes 2023! Das wünscht Ihnen von ganzem Herzen die gesamte TRARA-Redaktion: Günter Novak, Barbara Wimmer, Ingrid Mahl, Hilde Martinkowitsch, Maria Leitinger, Anton Blitzstein, Angelika Högn, Michael Prinz, Horst Klambauer, Sylvi Sieradzki, Robert Pfister, Nina Biberle, Sarah Bruckner, Ute Schwarzenberger und Renate Sterba, sie ist die Stimme von TRARA.

Und Ihre Renate Essenther, Gastgeberin der Redaktion

**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 **Titelfoto** OPEN YOUR MIND – Anton Blitzstein **Fotos** Sarah Bruckner, Philipp Horak, iStock, KWP **Blattlinie** SeniorInnenzeitung der PensionistInnenklubs für die Stadt Wien, Ottakringer Straße 264, 1160 Wien. Sie ist unabhängig von politischen Parteien, Institutionen und Interessensgruppen. **Auflage** 4.000 **Druck** Wienworks. Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen. Print CO<sub>2</sub>-kompensiert.



## INHALT

Also ich glaube ans Christkind .....	5
Wärmend für Herz und Seele .....	8
Eine Masche für Ben .....	10
Die Weihnachtsgeste .....	12
Mein Energiebonus .....	14
Die Kuckucksuhr .....	16
Irrtum und Folgen .....	17
Gut gewickelt .....	18
Der TRARA Sozialkompass .....	22
Eine echte Wienerin .....	27

## Also ich glaube ans Christkind

**Die Tage werden immer kürzer und oft ist es grau und trüb draußen. Das stört die Frieda aber nicht, denn umso gemütlicher ist es drinnen bei Punsch, Lebkuchen und einem schimmernden Kerzerl dazu.**

Viele Nachmittage verbringt sie auch in ihrem PensionistInnenklub ganz in der Nähe. Da ist immer wer zum Plaudern, es gibt eine gute Jause und es ist schön warm dort. Das freut sie sehr, denn zu Hause versucht sie doch, ein wenig Heizkosten zu sparen. Und fad wird ihr dort auch nicht. Immer wieder gibt es neue lustige, schöne und interessante Angebote für sie. Dass sie viel Spaß am Linedance hat, hätte sie gar nicht gedacht. Und Malen hat sie auch für sich entdeckt. Und Kartenspielen. Da haben alle was zum Lachen. Zu Martini geht der Klub ein knuspriges Gansl essen. Darauf freut sie sich jedes Jahr, denn für sich alleine macht sie sich ja sowas nicht. Seit ihr Mann nimmer da ist – sechs Jahre sind das schon wieder – kocht sie nicht mehr gar so viel. Und die Kinder wohnen weit weg, die sieht sie leider nicht oft.

Den Nikolo im Klub erkennt sie gleich. Das ist natürlich der Peter, der immer den Wein bringt. Und diesmal halt die roten Sackerl, aus denen die Frieda lange etwas Gutes zum Kaffee dazu hat. Der Nikolaus geht davon, da kommt auch schon das Christkind angefliegen und bringt die Adventzeit mit. Mitte Dezember gibt es wie alle Jahre eine schöne Weihnachtsfeier im Klub. Überall hängen Sterne und Tannenzweigerl duften auf den Tischen mit Vanillekipferln um die Wette.

Ein Christbaum wird gemeinsam mit glänzenden Kugeln geschmückt, mit Gitarrenbegleitung singt man die bekannten Weihnachtslieder. Alte und neue Lieblingsweihnachtsgeschichten liest man sich gegenseitig vor. Dann ist schon der 24. Dezember. Frieda freut sich und ein wenig bang ist ihr auch. Allein unterm Christbaum.

Obwohl, Christbaum hat sie ja seit Jahren keinen mehr gerichtet. Dafür gibt es ein herziges Gesteck mit Tannenzapfen und den kleinen Zinnfiguren aus ihrer Kindheit, als alle noch beieinander waren. Auch ihr Bruder.



Da kommt noch ein Herr bei der Tür herein. Frieda muss an ihren Papa denken, weil er genau wie der Papa den Hut abnimmt und sich danach langsam durchs Haar streicht. Er nimmt auch noch an ihrem Tisch Platz. Alle bekommen ein gutes Stück Weihnachtstorte und Kaffee mit Schlag. Und wer will noch ein Stamperl mit Mozartlikör dazu?

**Bing Crosby singt von weißen Weihnachten, die laut Wetterbericht sogar am Christtag wahr werden sollen.**

Heiliger Abend nachmittags, in einem Klub pro Bezirk gibt es immer eine nette Feier für alle, die später noch was vorhaben oder eben nicht. Frieda zieht sich ein wenig festlich an und packt ein paar Sackerl Schoko-Engerln ein. Da will sie jedem eines schenken. Obwohl sie die meisten nicht kennt, grüßen sich alle besonders lieb. An ihrem Tisch sitzen noch drei Damen und ein Herr.

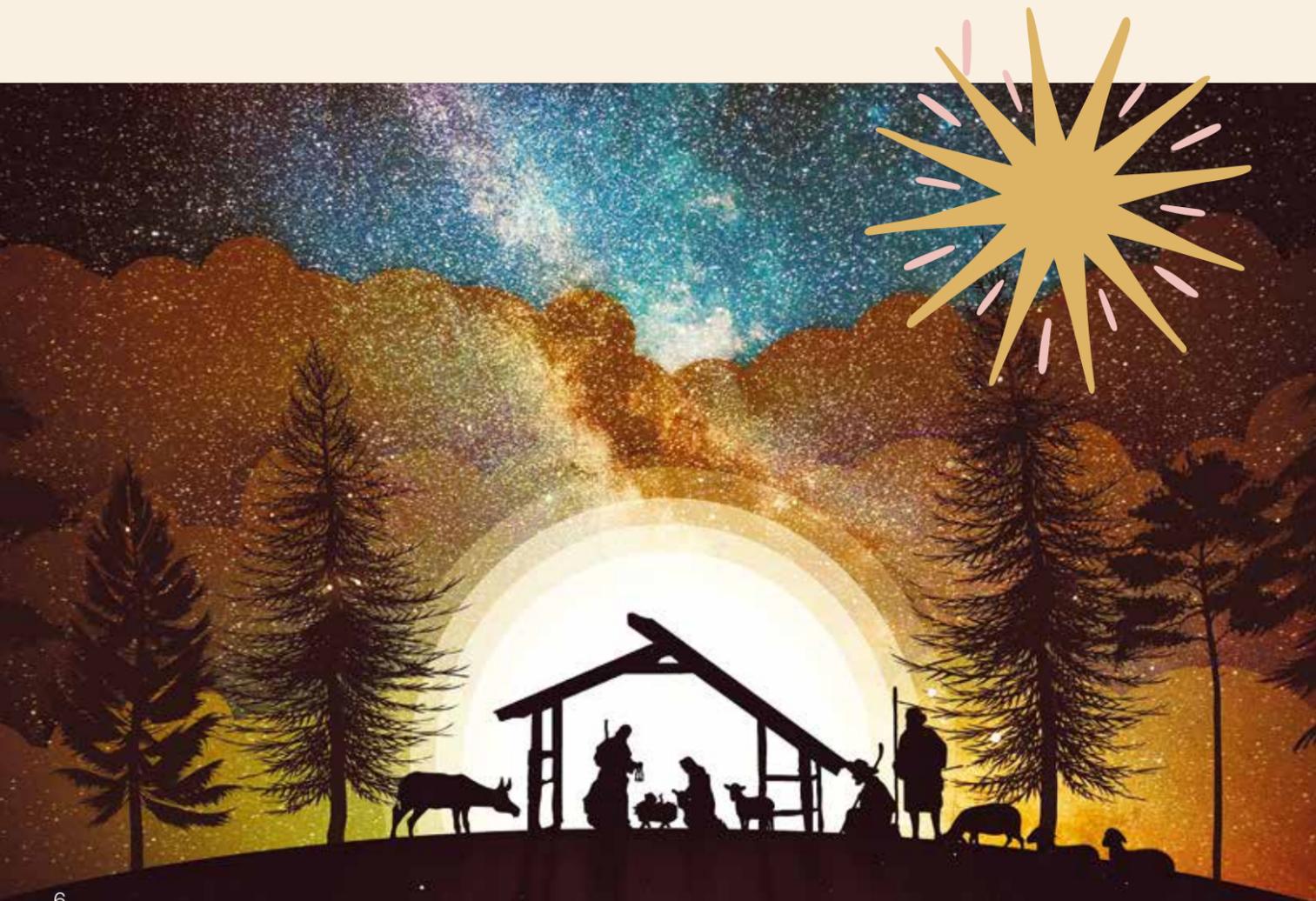
Langsam kommt man ins Gespräch. Eine Dame an ihrem Tisch kennt Frieda schon von ihrem Klub, eine andere vom Einkaufen. Der zuletzt gekommene Herr bittet Frieda um den Zuckerstreuer und lobt die guten



Weihnachtskekse. Besonders die Kokosbusslerl haben es ihm angetan. Das freut Frieda, denn die hat sie vorgestern erst gebacken und mitgebracht. „So gute hat meine Mama immer gemacht“, meint er. Frieda kann nur zustimmen, denn sie hat das Rezept ja auch von ihrer Mama. Die Dame vom Klub fragt: „Frieda, kommst du zum nächsten Bingo?“ „Ja, freilich“, antwortet sie. Und der Herr meint: „Vor langer, langer Zeit hatte ich mal eine kleine Schwester, die hieß auch Frieda. Aber die Zeit nach dem Krieg und dazu eine schwierige Familiengeschichte. Da haben sich unsere Wege getrennt. Ich habe sie leider nie wiedergefunden. Naja, an so was denkt man halt zu Weihnachten. Ich heiße übrigens Josef.“ Frieda schaut auf. „Und ich hatte einen Bruder, als ich klein war.

Der hieß Josef“, haucht sie nur. „Draußen am Land, ins Pinsdorf, in der Nähe von–“ „Gmunden“, ergänzt er schlicht. Sie schauen sich in die Augen und sehen durch viele Jahre hindurch in vertraute Züge. Frieda rollt eine Träne über die Wange. Josef reicht ihr ein Taschentuch mit einem gestickten Vergissmeinnicht drauf, während Frieda eben ein gleiches aus ihrem Handtäschchen zieht. „Von der Oma“, sagen sie gleichzeitig und Frieda lächelt unter Tränen. Als Brüderlein und Schwesterlein nach der Feier Arm in Arm auf die Straße treten, beginnt es leicht zu schneien. „Frohe Weihnachten!“, sagt Josef und küsst eine Schneeflocke von Friedas Wange. „Also ich glaube ans Christkind“, sagt da Frieda.

*Sylvi Sieradzki*



PensionistInnen  
klubs

Für die  
Stadt Wien



## Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen für unseren PensionistInnenklub gesucht

„Das Ehrenamt bedeutet für mich eine große Erfüllung. Ich kann Menschen dabei unterstützen und bekomme auch sehr viel zurück“, meint Barbara, eine Ehrenamtliche der Klubs. Denn oft sind es kleine Gesten, die große Wirkung haben. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre vielseitigen individuellen Begabungen ins Klubleben einzubringen und anderen und sich damit Freude zu bereiten!

### Sie wollen jetzt tätig werden?

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: [ehrenamt@kwp.at](mailto:ehrenamt@kwp.at)

Weitere Informationen direkt in den Klubs

oder über unsere Hotline: **01/313 99 – 170 112** (Mo–Fr: 8:00–16:00 Uhr)

### BRINGEN SIE IHRE STÄRKEN EIN!

- Aktivitäten mit SeniorInnen gestalten
- Klubleben mitformen
- persönliche/telefonische Gespräche führen
- gemeinsames kreatives Handwerken anbieten
- Unterstützung der Generation 60+ bei besonderen Lebensumständen



Anerkannte Einrichtung nach den Förderrichtlinien  
des Fonds Soziales Wien, gefördert aus den Mitteln  
der Stadt Wien

Für die  
Stadt Wien

## Wärmend für Herz und Seele

Der **Klub+ Wohnzimmer** ist eine tolle Sache. Er bietet für alle, die es brauchen und wollen, einen warmen Platz und Zeit für ein Frühstück und Plausch mit den Mitarbeiter\*innen. Super, dass dieses Projekt installiert werden konnte. Hier helfen alle gerne zusammen. Senior\*innen und Mitarbeiter\*innen sind ein gutes Team. *Sigi*

Meine Wohnung liegt im Erdgeschoss, der Boden ist leider immer sehr kalt. Im **Klub+ Wohnzimmer** ist es kuschelig warm und die netten Gespräche mit den anderen SeniorInnen wärmen auch mein Herz. *Hermine*

Ein frisches Semmel zum Frühstück habe ich mir schon lange nicht mehr geholt – für mich alleine. Im **Klub+ Wohnzimmer** genieße ich es jetzt, so oft es geht. Das ganze Frühstück für einen Euro: knuspriges Gebäck, Butter, Marmelade, Kaffee, Tee oder Kakao UND fröhliche Gesellschaft. *Reni*

Den ganzen Tag verbringe ich hier, ja, der Klub ist jetzt mein Wohnzimmer. Um neun Uhr frühstücke ich im **Klub+ Wohnzimmer**, dann verbringe ich mich am liebsten mit Tanz – wir haben hier einen neuen Tango-lehrer oder mit interessanten Ge-

sprächen. Ich habe schon so viele sympathische Damen und Herren kennengelernt. Mittags genieße ich ein köstliches Süppchen und schon erwartet mich wieder ein abwechslungsreiches Programm. Am Abend gönne ich mir noch eine kleine warme Speise, bevor ich dann zufrieden nach Hause spaziere. *Maria*

Es ist schön, wie schnell die PensionistInnenklubs mit dem **Klub+ Wohnzimmer** auf die Preissteigerung, besonders bei den Heizkosten und den Lebensmitteln, reagiert haben. Ich bin froh, Pensionist in Wien zu sein! *Toni*

Es sind schon so viele Seniorinnen und Senioren, die sich im **Klub+ Wohnzimmer** zuhause fühlen. Neben verlängerten Öffnungszeiten und buntem Klubprogramm gibt es hier auch kleine Köstlichkeiten zu eben solchen Preisen. Die Klubjause ist selbstverständlich auch im **Klub+ Wohnzimmer** gratis, und heißen Kaffee, Tee und Kakao, genießen Sie, der Jahreszeit entsprechend, den ganzen Tag kostenfrei. Die Klubs sorgen für Zusammenhalt – denn dieser ist gerade in Zeiten von sozialer und finanzieller Unsicherheit so wichtig. Wenn die Temperaturen sinken und die Preise steigen, sind die Klubs umso mehr für die SeniorInnen Wiens da und bieten mit ihrem neuen Konzept **Klub+ Wohnzimmer** einen gemütlichen Ort und unterhaltsame Gesellschaft.

Wien weit wurden insgesamt zehn Klubstandorte ausgewählt, die seit 1. November 2022 bis März 2023 werktags zwischen 09:00 und 17:00 Uhr geöffnet haben und ein buntes und abwechslungsreiches Klubprogramm bieten.

Der Klub Greiseneckergasse im 20. Wiener Gemeindebezirk hat sogar an Sonn- und Feiertagen zwischen 09:00 und 17:00 Uhr für Sie geöffnet!

Der **Klub+ Wohnzimmer** ist der ideale Ort zum Wohlfühlen! Hier kann man gemütlich plaudern, lesen, Karten spielen und die individuellen Klubangebote der unterschiedlichen Standorte genießen.

Mehr zu den Aktivitäten im **Klub+ Wohnzimmer** erfahren Sie unter:  
Tel.: 01/313 99-170 112  
E-Mail: [pk@kwp.at](mailto:pk@kwp.at)

[www.pensionistenklubs.at](http://www.pensionistenklubs.at)

BESUCHEN SIE UNS AN FOLGENDEN STANDORTEN UND MACHEN SIE ES SICH SO RICHTIG GEMÜTLICH:

1020, KLUB WEHLSTRASSE

1050, KLUB CASTELLIGASSE

1060, KLUB GUMPENDORFER STRASSE

1100, KLUB ABSBERGGASSE

1150, KLUB NOBILEGASSE

1160, KLUB FRIEDRICH-KAISER-GASSE

1200, KLUB GREISENECKERGASSE

1210, KLUB JEDLERSDORFER STRASSE

1220, KLUB RENNBAHNWEG

1230, KLUB ERLAER STRASSE

**Klub+**  
Wohnzimmer



## Eine Masche für Ben oder: Über Geschmack kann man nicht streiten

**Jetzt hat es also auch Oma Claudia erwischt – das Strickfieber.**

Das ist zwar keine Krankheit, aber doch mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden. So stapeln sich hunderte Wollknäuel in der Wohnung, Strickzeug liegt allenthalben auch auf Opas Lieblingsplätzen herum und Gespräche drehen sich vornehmlich

darum, welche Farbkombination für einen Pullover für Ben oder ein Jäckchen für Mia geeignet und ob allenfalls für die Ärmel ein Raglanschnitt passend sei. Und so wird jede freie Minute dafür verwendet, Schmusedecken, Handwärmer, Söckchen und



sonstige Kleidung oder Accessoires anzufertigen. Und das ist auch für Opa ziemlich anstrengend. Der kann zwar nicht einmal die Stricknadeln korrekt in den Händen halten, wird aber immer wieder gefragt, ob wohl diese Farbe zu jener passe, die Kragenweite angemessen sei und welche Knöpfe Verwendung finden sollten. Also alles Sachen, die Männer im Allgemeinen (Achtung, Vorurteil!) und Opa im Besonderen brennend interessieren und bei denen er geradezu danach lechzt, eine Expertise abgeben zu dürfen. Und genau an diesem Punkt kommt mein Benji ins Spiel. Oma hatte nämlich geplant, einen Pullover zu stricken, der zu seiner Augenfarbe passt. Nun muss gesagt werden, dass Bens Augenfarbe, eine Mischung aus Grau, Blau und einem gewissen Grüneinschlag nicht gerade leicht zu kopieren ist. Und so entschied sich Oma Claudia zu einem Grauton mit einer leicht bläulichen Nuance.

**Wochenlang fegten die Stricknadeln kreuz und quer durch die Wohnung, es wurden feinste Knöpfe angenäht und das Ergebnis war ein wunderschöner Pullover, der jedem Strickmagazin als Cover zur Ehre gereicht hätte.**

Natürlich wurde das Werkstück während der Bearbeitung streng vor Ben verborgen gehalten. Schließlich sollte er ja überrascht werden und der Mund sollte ihm vor Staunen über dieses Wunder der Strickkunst offenbleiben. So kam der lang ersehnte Tag der Übergabe und meistens kommt es anders, als man denkt. Zwar war Bens Erregung beim Auspacken des Geschenks riesig und die



Erwartungshaltung groß, doch es folgte sogleich die Ernüchterung. Kein Feuerwehrauto, kein Tretboot (zu dieser Zeit Bens Lieblingsfortbewegungsmittel) und auch kein sonstiges Spielzeug. Bens Gesicht verzog sich zu einem, vorsichtig ausgedrückt, kritischen Blick, doch die Höchststrafe sollte noch folgen. Er nahm den Pullover mit den Fingerspitzen, so als wollte er damit seiner Abneigung gegen dieses Weltkulturerbe der Handwerkskunst Ausdruck verleihen, wandte sich an die Künstlerin und sprach dann den mit aller Unschuld eines 26-monatigen ehrlichen Kindermunds nicht zu widerlegenden Satz aus, der für alle Zeiten in Erinnerung bleiben wird: „Das ist aber nicht schön, Oma Claudia.“ Ja, ja, das Essen muss dem Gast und nicht dem Koch schmecken.

*Horst Klambauer*

# Die Weihnachtsgeste



**Weihnachten. Ich stand vor dem Fenster, das einen Spalt geöffnet war, der Duft von Zimt und Weihnachtskekse stieg mir in die Nase – gegenüber blinkte die Weihnachtsbeleuchtung am Balkon. Es war wieder mal Weihnachten und ich wieder mal alleine zu Hause.**

Wie so oft schon wurde mein Freund kurzfristig zu einer Konferenz geholt. Da saß ich nun und überlegte, wie ich diesen Heiligen Abend auch für mich zu einem „schönen Abend“ machen konnte. Plötzlich fiel mir ein, dass ich vorige Woche von einer lieben Bekannten ein Sushi-Set geschenkt bekommen hatte.

Es bestand aus diesem großen grünen Blatt, in dem Sushi eingerollt werden, dem sogenannten Noriblatt, und einem extra für Sushi und Maki geeigneten Reis. Ich las mir die Beschreibung durch und startete los – zuerst musste mal der Reis gekocht werden – nun, Reis kochen ist ja keine Kunst. Dann begann ich, Gurken, Karotten und Lachs, den ich zu Hause hatte, in kleine Stücke zu schneiden. Der Reis war fertig und ich musste feststellen, dass ich wie immer viel zu viel gekocht hatte, es war wie die wundersame Vermehrung des Breis in diesem Märchen „Der süße Brei“. Egal – die großen grünen Blätter wurden ausgerollt, der Reis darauf verteilt, Karotten, Gurken und Lachs kam ebenfalls dazu, dann wurde das ganze gerollt und anschließend in kleine Portionen geschnitten. Als alle Zutaten aufgebraucht waren, war das eine ganz

schöne Menge an Röllchen und ich sah mich schon die nächsten fünf Tage Maki und Sushi essen, als mir plötzlich die Idee kam, meine Kunstwerke zu verschenken.

Neben der U-Bahn-Station war ja die Caritas, vielleicht freuten sich Obdachlose, die hier an kalten Tagen immer Unterschlupf suchten, über ein Weihnachtshäppchen. Ich kramte meine alten Papierteller hervor, drapierte die Röllchen in schöner Form und zog über die vollen Teller noch eine Klarsichtfolie, damit sie auch die schöne Form behielten. Als ich fertig war, bewunderte ich das Ergebnis und war eigentlich ganz zufrieden mit meinem Werk. Voller Freude zog ich den Mantel über, schnappte drei Teller und zog los.

Als ich mich der U-Bahn-Station näherte, konnte ich schon von Weitem sehen, dass im Lokal der Caritas kein Licht brannte, und so stand ich wenig später wirklich vor verschlossenen Türen. Macht nichts, dachte ich, in der U-Bahn-Station suchen immer Obdachlose Unterschlupf. Ich stieß die Tür zur Station auf und stand in einer völlig verlassenen Halle. Unglaublich, na ja, ist doch auch schön, dass offensichtlich alle heute einen guten Unterschlupf oder auch ein warmes Plätzchen gefunden haben. Gerade als ich beschloss, wieder heimzugehen, klopfte mir jemand auf die Schulter.

Ich drehte mich um und schaute in das freundliche Gesicht eines jungen Mannes. „Was ist das?“, fragte er. „Oh, das sind Sushi und Maki – selbstgemacht und ganz frisch“, war meine Antwort. „Darf ich Ihnen die abkaufen?“ „Was – nein, im Ernst?“, staunte ich. „Ja – ich habe kein Essen zu Hause, habe nichts eingekauft für mich alleine!“ „Ich schenke Sie Ihnen“, meinte ich mit einem Lächeln. „Nein kommt gar nicht in Frage – ich bezahle.“ „Nehmen Sie die drei Teller als kleine Weihnachtsgeste von mir.“ Er stutzte und meinte dann: „Darf ich Sie wenigstens zu etwas einladen?“ „Hmmm“, ich überlegte. „Offen hat hier nur mehr der Würstelstand vorne am Eck!“

**Er strahlte übers ganze Gesicht: „Super, ist doch eine gute Idee!“**

Wir tranken Bier und er erzählte mir seine Geschichte. Zu guter Letzt schenkte er mir noch eine Tafel Schokolade. Der Gedanke, etwas Gutes tun zu wollen, wurde mir offenbar belohnt. Zufrieden und glücklich spazierte ich nach Hause. Daheim angekommen, machte ich es mir mit meinem Kater gemütlich und erzählte ihm die eben erlebte Geschichte. Nicht mehr lange und der Weihnachtsabend ist da und wir sollten daran denken, wie gut es uns geht und wie viele Menschen leiden müssen. Lasst uns geben, auch wenn wir selbst wenig zu geben haben, ein Lächeln und eine freundliche Geste kosten nichts. Zeit ist für uns heute wertvoll geworden, darum ist es auch so wertvoll, sie zu teilen. In diesem Sinne: eine schöne Adventzeit.

*Angelika Högn*



# Mein Energiebonus

## Die Klubs unterstützen beim „Wiener Energiebonus 2022“

So kommen Sie zu Ihrem Bonus: Die Mitarbeiter\*innen der Häuser zum Leben und PensionistInnenklubs unterstützen Sie gerne bei der Online-Antragsstellung zum Wiener Energiebonus. Zur Abfederung der aktuellen Teuerungswelle und der steigenden Energiekosten hat die Stadt Wien eine Sonderzahlung ins Leben gerufen, den sogenannten Wiener Energiebonus 22 in der Höhe von 200 Euro. Pro Hauptwohnsitz wird ein Energiebonus vergeben, insgesamt betrifft

das in Wien ca. 650.000 Wohnungen, darunter auch die Bewohner\*innen von Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen. Ab Anfang Dezember erhalten alle anspruchsberechtigten Haushalte automatisch einen Brief von der Stadt Wien mit den entsprechenden Informationen sowie einem persönlichen Passwort. Ab dem 5. Dezember 2022 (bis einschließlich 31. März 2023) kann mit Hilfe dieses Passwortes (ausschließlich) online der Wiener Energiebonus 22 beantragt werden.

Wie das genau funktioniert, können Sie dem Brief der MA40 entnehmen. Die Auszahlung des Bonus in der Höhe von 200 Euro erfolgt automatisch und sukzessive nach Einlangen der Ansuchen (frühestens ab 12. Dezember 2022). Der Betrag wird direkt auf das im Ansuchen anzugebende Konto überwiesen.

### Die Klubs helfen Ihnen gerne!

Gerade für ältere, nicht computeraffine Menschen kann die Online-Antragsstellung eine Herausforderung sein. Auch Personen, die nicht über die technischen Mittel verfügen, sind dabei auf Unterstützung angewiesen. Aus diesem Grund bieten die Häuser zum Leben und ausgesuchte Klubstandorte persönliche Unterstützung bei der Einreichung des Energiebonus an. Seit dem 5. Dezember 2022 und noch bis zum 31. März 2023 haben alle Wienerinnen und Wiener, die bei der Antragsstellung Hilfe benötigen, die Möglichkeit, zwischen 9:00 bis 17:00 Uhr in den folgenden Klublokalen vorbeizukommen und hier Unterstützung zu erhalten. Bitte nehmen Sie dabei Ihren Brief der MA40 mit dem Login-Passwort mit!

### Sie haben noch keinen PensionistInnenklub besucht?

Wir laden Sie ein, nutzen Sie die Einreichung des Wiener Energiebonus und lernen Sie bei einer Tasse Kaffee, Tee oder Kakao die gemütliche Atmosphäre im Klub kennen. Unsere engagierten Klubbetreuer\*innen stehen Ihnen bei Fragen zum Klubgeschehen mit großem Vergnügen zur Verfügung.

## FOLGENDE KLUBSTANDORTE HELFEN BEI DER ANTRAGSSTELLUNG:

- 02, KLUB WEHLSTRASSE
- 03, KLUB RABENGASSE
- 04, KLUB FAVORITENSTRASSE
- 05, KLUB CASTELLIGASSE
- 06, KLUB GUMPENDORFER STRASSE
- 09, KLUB GRÜNENTORGASSE
- 10, KLUB ABSBERGGASSE
- 11, KLUB ALBIN-HIRSCH-PLATZ
- 12, KLUB MEIDLINGER HAUPTSTRASSE
- 13, KLUB FASANGARTENGASSE
- 14, KLUB HACKINGER STRASSE
- 15, KLUB NOBILEGASSE
- 16, KLUB FRIEDRICH-KAISER-GASSE
- 17, KLUB KALVARIENBERGGASSE
- 18, KLUB GERSTHOFER STRASSE
- 19, KLUB HEILIGENSTÄDTER STRASSE
- 20, KLUB GREISENECKERGASSE
- 21, KLUB JEDLERSDORFER STRASSE
- 21, KLUB KAINACHGASSE
- 22, KLUB RENNBAHNWEG
- 23, KLUB ERLAER STRASSE

# Die Kuckucksuhr

## Alles hat ein Ende. Auch ein Kuckuck.

Der Kuckuck in meiner Kuckucksuhr wurde alt und hörte einmal auf zu rufen. Da man sich an den Klang der Uhr gewöhnt hat, ticktack und eben kuckuck, war eine Reparatur erforderlich. War kein Problem, wenn ich gewusst hätte, wer dafür zuständig ist. Ein Tierarzt oder ein Uhrmacher. Der Tierarzt hat sich als nicht zuständig erklärt. Er hat den Kuckuck nicht einmal untersucht. Seine Bemerkung war, nachdem der Kuckuck aus Holz ist, vermutlich aus U(h)rwaldholz, kann er ihn nicht reparieren. Meinen Vorschlag, ihn (den Kuckuck, nicht den Tierarzt) besonders mit Spezialfutter zu verwöhnen, hat er nicht beachtet. Schade, vielleicht wäre er doch gesund



geworden. Ein Uhrmacher war da schon hilfsbereiter. Er würde die Uhr schon reparieren und der Kuckuck wird wieder rufen. Da ergab sich eine Frage: Warum weiß der Kuckuck wie spät es ist und wie oft er die Anzahl der Stunden ausrufen muss? Er sieht ja nicht auf das Ziffernblatt und in seinem Uhrgehäuse ist kein Ziffernblatt. Der Uhrmacher hat diese Frage nicht beantwortet.

**Legt der Kuckucksuhrkuckuck seine Eier auch in fremde Uhren und werden sie dort ausgebrütet?**

**Wenn ich mit dem Zug und mit meinem Kuckuck zum Tierarzt fahre, ist er der Kuckuck, nicht der Tierarzt, ein Zugvogel?**

**Und wenn der Kuckuck ganz vorne in der Lok ist, ist er dann ein Lockvogel?**

Der Uhrmacher hat die fremden Eier gefunden, hat den Zugvogel und den Lockvogel richtig zugeordnet und den Kuckuck wieder zum Leben erweckt. Mein Kuckuck lebt, ruft stündlich „kuckuck“ und brütet seine Eier nur im Kasten meiner Uhr aus. Dafür bekommt er Spezialfutter – Tannenzapfen.

*Günter Novak*



© It is normal to be different von Anton Blitzstein

## Irrtum und Folgen

**Seit vielen Jahren mache ich nun Logotherapie nach Viktor Frankl und höre immer wieder: „Wo es einen Sinn gibt, gibt es auch einen Weg. Der Sinn ist das Wichtigste im Leben!“**

Bis mir vor Kurzem eine Freundin erzählte, sie hätte an einem Flashmob teilgenommen und es wäre einfach voll super. Ich sah mir daraufhin die Videos im Internet an und versuchte verzweifelt, den Sinn an der Aktion zu erkennen. Doch ohne Erfolg. Eines Tages, als ich in der Stadt unterwegs war, kam ich an einer Menschentraube vor einer Bank vorbei, ich dachte mir: „Ah ein Flashmob!“ und mischte mich sogleich unter die Menschen, um mitzumachen. Ich erzählte eini-

gen Polizisten, die ich für Statisten hielt, so haarsträubende Geschichten, dass sie mich fast festgenommen hätten, und erfuhr dann erst gegen Ende des Tumults, dass es sich hier nicht um einen Flashmob, sondern um einen Bankraub gehandelt hatte. Jetzt erst erkannte ich den Sinn, den ein Flashmob für mich haben könnte. Ich war inspiriert, ich ging nach Hause und schrieb eine lange Geschichte über die letzte Kuh von Döbling und erfand noch am selben Tag mein grünes Mousse au Chocolat mit Vanillesauce, Preiselbeerkompott, Sahnehäubchen und Minzeblatt. Diese Erfindung machte nicht nur mich glücklich, sondern auch viele andere Menschen.

*Anton Blitzstein*

# Gut gewickelt durch die kalte Jahreszeit

Nass, kalt und eine wahre Herausforderung für unser Immunsystem – das sind sie, die Wintertage, die nun wieder auf uns zukommen. Nicht selten machen uns Erkältungen, Husten und Schnupfen zu schaffen. Aber auch die Gelenke leiden oft unter dem kaltnassen Wetter, da kann es schon mal zwicken und ziehen. Die gute Nachricht: Mit einfachen Wickeln und Auflagen können – bequem von zu Hause – so manch unangenehme Symptome gelindert

werden. Ganz wichtig ist es aber, den Hausarzt zu konsultieren, wenn die Beschwerden anhalten oder sich verschlimmern.

## Sanft und wirksam gegen wetterbedingte Gelenksbeschwerden

Wickel und Auflagen sind eine sanfte Methode, um Entzündungen und Schmerzen zu lindern. Dafür eignen sich pflanzliche Wirkstoffe oder Öle ebenso gut wie Lebensmittel, z. B. Topfen.

Warme Wickel und Auflagen führen dem Körper Wärme zu. Durch die Erweiterung der Blutgefäße wird die Durchblutung der zu behandelnden Körperstelle gefördert. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass die Spannung der Muskulatur nachlässt und sich dadurch Verspannungen lockern. Warme Wickel fördern außerdem die Schweißproduktion und somit die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Aber Achtung: Da man beim Schwitzen auch Wasser und Salze verliert, sollte nach einem warmen Wickel immer ausreichend getrunken werden, am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Kalte Wickel entziehen dem Körper Wärme, weil sich die Blutgefäße zusammenziehen. Die Durchblutung an den behandelten Körperstellen wird verringert, was

abschwellend, entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt. In Kombination mit Essig eignen sich kalte Wickel hervorragend, um Fieber zu senken.

## Wickel selbst herstellen:

**Egal ob für warme oder kalte Wickel, Sie brauchen dafür nur 2–3 Tücher (naturbelassene Stoffe wie Baumwolle oder Leinen), eine Küchenrolle und, wenn vorhanden, eine Wärmeflasche.**

**Schritt 1:** Tragen Sie auf zwei bis drei Blätter Küchenrolle (Anzahl abhängig von der zu behandelnden Fläche) eine entzündungshemmende Wirksubstanz Ihrer Wahl auf, z. B. Kren, Topfen oder Zwiebel.

**Schritt 2:** Falten Sie das Papier so, dass nichts mehr ausfließen kann, und legen Sie es auf die gewünschte Körperstelle.

**Schritt 3:** Fixieren Sie nun die Küchenrolle mit einem Baumwoll- oder Leinentuch. Dieses nimmt die Feuchtigkeit auf und speichert die Temperatur des Wickels.

**Schritt 4:** Besonders bei warmen Wickeln kann zusätzlich ein Außentuch, z. B. ein Wollschal, befestigt werden, um die Wärme möglichst lange zu speichern.

## KRENWICKEL

Schnelle Abhilfe bei Schnupfen, leichtem Husten und Verspannungen. Dank der durchblutungsfördernden Wirkung der Senföle hilft Kren bei vielen erkältungsbedingten Beschwerden sowie bei Verspannungen im Schulter- oder Nackenbereich. Zusätzlich hat Kren antibakterielle Eigenschaften und stärkt das Immunsystem, ein richtiger Winter-Allrounder also. Aber

Achtung: Aufgrund der reizenden Wirkung der Senföle gilt besondere Vorsicht bei der Anwendung im Bereich der Augen bzw. sollte nicht auf anschließendes, gründliches Händewaschen vergessen werden.

**Schritt 1:** Reiben Sie eine frische Krenwurze (ca. eine Hand voll) und legen Sie den geriebenen Kren auf ein Blatt Küchenrolle oder ein Baumwolltuch.

**Schritt 2:** Schlagen sie das Tuch nun so um, dass nichts herausfallen kann.

**Schritt 3:** Geben Sie ein weiteres Baumwolltuch oder eine weitere Lage Küchenrolle darüber, drücken Sie das Päckchen sanft zusammen und legen es auf die zu behandelnde Hautstelle.

Bei Anwendung z. B. im Schulter- oder Nackenbereich stellt sich bereits nach wenigen Minuten ein starkes Wärmegefühl ein, der Wickel kann nach 15–30 Minuten wieder entfernt werden. Im Gesicht sollte die Auflage nach wenigen Minuten (bzw. bei einem Reizungsgefühl früher) entfernt werden.



## ZWIEBELWICKEL

Zwiebel enthalten schwefelhaltige Verbindungen, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken.

**Schritt 1:** Schneiden Sie die Zwiebel und legen Sie sie auf eine Küchenrolle.

**Schritt 2:** Decken Sie die Zwiebel mit einer weiteren Küchenrolle ab und rollen Sie mit einem Nudelwalker mehrmals darüber, damit der Zwiebelsaft austritt.

**Schritt 3:** Formen sie ein Päckchen und legen Sie dieses auf die gewünschte Stelle. Zwiebelwickel können kalt und warm angewendet werden. Zum Erwärmen wird die Auflage zwischen zwei Wärmeflaschen gelegt. Auch hier gilt: Vor Verwendung bitte die Temperatur auf der Handgelenkinnen- oder der Ellenbeuge überprüfen, damit es nicht zu Verbrennungen kommt. Der Zwiebelwickel sollte mindestens 20 Minuten, gerne aber auch länger (über Nacht) angewendet werden.



**Unser Tipp:** Bei Ohrenschmerzen kann die Zwiebelauflage auch hinter das Ohr gelegt und mit einem Stirnband fixiert werden.

## TOPFENWICKEL

Topfen wirkt entzündungshemmend und lindert Schwellungen. Der Topfen sollte immer nur in Zimmertemperatur verwendet werden. Direkt aus dem Kühlschrank könnte sich die Kälte negativ auf die Gelenke auswirken.

**Schritt 1:** Tragen Sie den Topfen auf ein Baumwolltuch auf und formen Sie wieder ein Päckchen.

**Schritt 2:** Legen Sie das Päckchen auf die gewünschte Körperstelle und decken Sie es mit einem weiteren Tuch ab bzw. fixieren Sie es damit. Der Wickel kann bei Bedarf 2- bis 3-mal täglich für 10–30 Minuten angewendet werden.



## Community Nurses – Gesundheitsprofis in Wien

**Community Nurses sind Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger:innen. Sie sind im Rahmen eines EU-geförderten Pilotprojekts im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention kostenlos im Einsatz.**

Das Einsatzgebiet erstreckt sich vorerst auf ausgewählte Regionen im 11. Bezirk (Alt-Simmering), 15. Bezirk (Rudolfsheim-Braunhirschengrund und Sechshaus), 20. Bezirk (Wallensteinstraße) und 21. Bezirk (Großfeldsiedlung). Es werden Veranstaltungen, Sprechstunden und Hausbesuche zum Thema Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung angeboten.

### Kontakt | Community Nursing

11. Bezirk | Alt-Simmering: 01/24 5 24-30 940

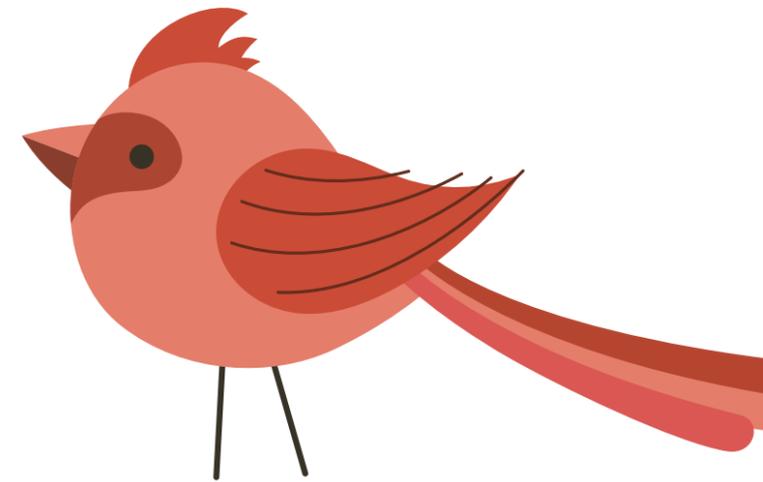
15. Bezirk | Sechshaus, Rudolfsheim-Braunhirschengrund: 01/24 5 24-30 950

20. Bezirk | Wallensteinstraße: 01/24 5 24-30 960

21. Bezirk | Großfeldsiedlung: 01/24 5 24-30 970

[www.community-nursing.wien](http://www.community-nursing.wien)

E-Mail: [post-cn@fsw.at](mailto:post-cn@fsw.at)



Leben Sie in einer der genannten Regionen und haben Interesse an unserem Angebot?

Dann kontaktieren Sie uns gerne. Wir freuen uns, Sie an folgenden Standorten in PensionistInnenklubs für die Stadt Wien bei Vorträgen und Sprechstunden begrüßen zu dürfen:

## GESUNDHEITSBERATUNG VON EXPERT\*INNEN IN DEN KLUBS

**11. BEZIRK**  
**KOPALGASSE 55-61**

**15. BEZIRK**  
**RAUCHFANGKEHRERGASSE 19**

**20. BEZIRK**  
**KARL-MEIßL-STRASSE 11**

**21. BEZIRK**  
**JEDLERSDORFER STRASSE 99/16**

**UNSERE KLUB-HOTLINE**  
**IST FÜR SIE DA: 01/313 99-170 112**

# Auf einen Blick

## Der TRARA Sozialkompass

**In Krisen- oder Belastungssituationen kann es eine Herausforderung sein, rasch und unkompliziert die passende Telefonnummer parat zu haben.**

Im nachfolgenden Beitrag finden Sie eine übersichtliche Sammlung an Servicestellen und Kontakten, die sich gerne um Ihre Anliegen und die Ihrer Lieben kümmern.

Vielleicht nutzen Sie ja auch das wachsende Angebot an Vintageläden und „Zu Gut um weggeworfen zu werden“-Produkten. Die Umwelt und Ihre Geldbörse werden es Ihnen danken. Denn auch bei Kleidung und Gebrauchsgegenständen gilt: Es muss nicht immer neu sein. Auch im Bereich der Mode

hat Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein als zeitgenössischer Trend und auch aus Notwendigkeit Einzug gehalten. In vielen Boutiquen und Shops wird aussortierter Kleidung, Möbeln und anderen Gebrauchsgegenständen eine zweite Chance gegeben. Oftmals lassen sich wahre Schätze in ausgezeichnete Qualität finden.

In Sozialmärkten werden einwandfreie Lebensmittel vergünstigt angeboten, die bspw. aufgrund von beschädigten Verpackungen nicht für den herkömmlichen Verkauf bestimmt sind. Einkaufsberechtigt sind in Wien hauptgemeldete Personen, deren monatliches Einkommen folgende Grenzen nicht überschreitet.

*Barbara Wimmer*

### Sozialmärkte und Einkommensgrenzen

Anbieter	Einzel- personen	Paare	Pro Kind	Ausstellung	Erforderliche Dokumente
Samariterbund	€ 1.238 (12x/Jahr)	€ 1.856	+€ 371	Mo-Do: 11-13 Uhr	Meldezettel, Einkommensnachweis und Lichtbildausweis
Wiener Hilfswerk	€ 1.371	€ 2.057	+€ 411	Mo-Fr: 10-13 Uhr	Meldezettel, Einkommensnachweis und Lichtbildausweis
VinziMarkt	€ 1.050	€ 1.550	+€ 150	Di und Do: 9-12 Uhr	Meldezettel, Einkommensnachweis und Lichtbildausweis

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.sozialinfo.wien.at](http://www.sozialinfo.wien.at) | [www.wien.gv.at/gesundheit-soziales](http://www.wien.gv.at/gesundheit-soziales)

### Wichtige Telefonnummern

PensionistInnenklubs Hotline	01/313 99- 170112	Mo-Fr: 8-16 Uhr	Für Auskünfte über die Klubs und das gesundheitsförderliche Freizeitprogramm
Fonds Soziales Wien	01/4 5 24	Mo-So: 8-20 Uhr	Für alle Fragen rund um Pflege und Betreuung, Heimhilfen, Hauskrankenpflege etc.
Stadtservice Wien	01/4000- 4001	Mo-Fr: 7:30-17 Uhr	Unterstützung bei der Besorgung von Lebensmitteln, Medikamenten usw. für ältere Menschen
BÖP Helpline (Berufsverband österr. Psycholog*innen)	01/504 8000	Mo-Do: 9-13 Uhr	Kostenlose und anonyme Hilfe bei Belastungen, Ängsten. Informationen zu psychischer Gesundheit
Coronavirus-Hotline der AGES (Österr. Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit)	0800/555 621	Mo-So: 00-24 Uhr	Die AGES beantwortet Fragen rund um den Grünen Pass und das Co- ronavirus (allgemeine Informationen zu Übertragung, Symptomen, Vor- beugung)
Corona-Sorgen- hotline Wien	01/4000 53000	Mo-So: 8-20 Uhr	Erste Anlaufstelle bei psychosozia- len Belastungen im Zusammenhang mit Covid-19. Auch Einsamkeit und Angst sind eine Belastung! Unter- stützung durch telefonische Abklä- rung, Entlastung und Beratung sowie Vermittlung zu weiterführenden Hilfsangeboten der Stadt Wien
Feuerwehr	122		
Frauenhelpline	0800/222 555	Mo-So: 00-24 Uhr	Wenn Sie Frauen-Opfer von Ge- walt sind, rufen Sie um Hilfe! Die Beratungs- und Hilfsangebote der Frauenhelpline sind kostenlos und wir sind rund um die Uhr erreichbar. Die Beraterinnen sind zur absoluten Vertraulichkeit verpflichtet. Wenn Sie gerade akut von Gewalt betroffen sind, rufen Sie die Polizei (133)!
Krisen- Interventionszentrum	01/406 95 95	Mo-Fr: 10-17 Uhr	Bei psychischen Krisen

### Wichtige Telefonnummern

Männerberatung	01/603 28 28	Mo–Fr: 9–12 Uhr	Die Männerberatung Wien bietet psychologische, psychotherapeutische, soziale und juristische Hilfe, sowie ein breitgefächertes Informations- und Fortbildungsangebot zu allen möglichen Themen, die Männer heutzutage beschäftigen.
Medizinischer Notfall (Rettung und Euro-Notruf)	144 oder 112	Mo–So: 0–24 Uhr	
Österreichisches Gesundheits-telefon	1450 (ohne Vorwahl!)	Mo–So: 00–24 Uhr	Bei Symptomen (Fieber, Husten, Kurzatmigkeit) zu Hause bleiben und die Gesundheitsnummer 1450 zur weiteren Vorgehensweise wählen
P7-Wiener Service für Wohnungslose	01/892 33 89	Mo–Fr: 8–18 Sa, So: 9–16	Zentrale Erstanlaufstelle für wohnungslose Erwachsene in Wien.
Polizei	133		
Rat auf Draht	147	Mo–So: 00–24 Uhr	Rat auf Draht bietet eine kostenlose Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen, zu allen Themen, die Kinder und Jugendliche betreffen.
Regionales Kompetenzzentrum	01/4000-53 640	Mo, Di, Do: 9–12, 13–16 Uhr Mi: 8:30–12 Uhr Fr: 9–12 & 13–15 Uhr	Das regionale Kompetenzzentrum (rKomz) ist als sozialmedizinische Beratungsstelle für die Erstaufnahme von Personen mit schädlichem oder riskantem Alkoholkonsum zuständig.
Sozialpsychiatrischer Notdienst	01/313 30	Mo–So: 00–24 Uhr	Menschen in psychischen Krisen brauchen unverzüglich, unbürokratisch und professionell Hilfe. Der Sozialpsychiatrische Notdienst steht rund um die Uhr als Not- und Krisendienst zur Verfügung.
Suchthilfe Wien	01/4000-53 799	Täglich 0–24 Uhr	Informationen und Unterstützung rund um das Thema Sucht und Drogen
Telefonseelsorge	142	Mo–So: 00–24 Uhr	Bei psychischen Belastungen. Kostenlos und vertraulich

### Kleidung, Möbel, Lebensmittel – Wo gibt's was?

Carla Läden	1050, Mittersteig 10 01/505 96 37  1210, Steinheilg. 3 01/259 85 77	Mo–Fr: 9–17:30 Uhr  Sa: 9–14:30 Uhr	Carla – die Second-Hand-Läden der Caritas bieten schöne Gebrauchtwaren wie Kleidung, Bücher, Möbel, Hauswaren, u. v. m. Weitere Informationen unter: <a href="http://www.carla-wien.at">www.carla-wien.at</a>
Sozialmarkt – Wiener Hilfswerk	1070, Neustiftg. 73–75 01/512 36 61 5300 1140, Hickelgasse 18	Mo–Fr: 10–14 Uhr	Günstige Einkaufsmöglichkeit für Menschen mit niedrigem Einkommen.
Sozialmarkt – Samariterbund	1100, Gellertg. 42–48 01/89 145–650  1120, Böckhg. 2–4 01/89 145 651  1150, Pillerg. 20 01/89 145 371  1210, Frömmg. 31 01/22 144 44  1220, Wagramer Str. 94 01/221 44	Mo–Fr: 9–14 Uhr	Im Sozialmarkt können Menschen mit niedrigem Einkommen Dinge des täglichen Bedarfs kostengünstig kaufen.
Sozialmarkt – Vinzi-Markt	1110, Hauffg. 4a 0699/1501 85 43	Mo–Fr: 9–13 Uhr	Verkauf von Lebensmitteln zu einem Maximalpreis von 30 % des Normalwertes.
VinziShop	1030, Erdbergstr. 81 01/23 96 262  1160, Veronikag. 25 01/40 63 354	Mo–Fr: 10–17:45 Uhr	Große Auswahl an Kleidungsstücken, Schuhen, Kinderspielzeug, Bettwäsche und diversen Haushaltswaren. Der Erlös unterstützt die Notschlafstelle „VinziBett“.
Volkshilfe Shop	1030, Modecenterstr. 10 1090, Bergg. 20 1100, Laxenburger Straße 49–57 1160, Thaliastr. 130 1210, Scheydg. 21–25	Mo: 10–15 Uhr  Di–Fr: 10–18 Uhr	Gut sortierte Second-Hand-Shops für Mode, Möbel, Bücher, Geschirr, Kinderwagen, u. v. m. Weitere Informationen unter: <a href="http://01/370 77 34 401">01/370 77 34 401</a> <a href="http://www.volkshilfe-wien.at">www.volkshilfe-wien.at</a>

Die Daten sind ein wichtiger Auszug aus der Soziallandschaft, erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



## Eine echte Wienerin

### Eine von 1,913 Millionen Menschen in Wien

Ingrid kommt seit diesem Jahr in den Klub und hat bereits Freundschaften geschlossen. Sie kommt meistens zweimal pro Woche und hat sich schon gut eingelebt.

Michael Prinz führte das Interview mit Ingrid.

#### Wo wurden Sie geboren?

Im Krankenhaus in Hollabrunn

#### Was ist Ihre liebste Erinnerung?

Die Ferien im Waldviertel in der Jugend, bevor ich zu arbeiten begonnen habe.

#### Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

Ich lache immer herzlich. Das ist meine Lieblingsbeschäftigung und sollte man jeden Tag machen.

#### Gibt es ein Tier, das Ihnen etwas bedeutet?

Die Kohlmeisen auf dem Magnolienbaum vor meinem Wohnzimmerfenster. Denen sehe ich gerne beim Fressen zu.

#### Was würden sie jungen Menschen raten?

Jeden Tag dankbar sein für alles was man hat und das Leben genießen. Dann kann man auch als junger Mensch glücklich sein. Für die schönen Sachen mehr Zeit nehmen und Freundschaften pflegen.



#### Wie viel Zeit am Tag gehört Ihnen?

Wenn ich mir die Zeit gut einteile der ganze Tag. Das genieße ich seit ein paar Jahren.

#### Was würden Sie sich in Ihrer Nachbarschaft wünschen?

Mehr gemeinsamen Austausch und Gespräche mit den Nachbarn bei einem Kaffee. Dass sich die Menschen grüßen.

#### Und im Klub?

Da sind eigentlich alle Wünsche erfüllt. Gemeinschaft, Freundschaft, ...

#### Was erfüllt Sie mit Hoffnung?

Gesund und aktiv zu sein.

#### Was bedeutet Heimat für Sie?

Wohlstand! Das ist dort wo man ein glückliches Zuhause hat.

#### Was lieben Sie an Wien?

Die Sehenswürdigkeiten, die ich viel zu wenig besuche.

#### Wofür sind Sie dankbar?

Für mein Leben, das ich fast bei einer Lebensrettung selbst verloren hätte.





## PensionistInnenklubs für die Stadt Wien

☎ 01/313 99-170 112

✉ pk@kwp.at

🌐 [www.pensionistenklubs.at](http://www.pensionistenklubs.at)

📘 [www.facebook.com/PensionistInnenklubs](https://www.facebook.com/PensionistInnenklubs)



**PensionistInnen  
klubs**



Für die  
Stadt Wien

**Gute  
neue Zeit.**