

EURAG ist jetzt auch ein Senior!

Kaum zu glauben: Unsere Mutterorganisation, die mittlerweile in 27 europäischen Staaten etabliert ist, feiert heuer den 60. Geburtstag. Aus diesem Anlass veranstaltet die Stadt Graz ein Fest, zu dem auch EURAG Mitglieder herzlich eingeladen sind.

Die Geschichte der EURAG, der ältesten Vertretung älterer Menschen in Europa, ist wechselhaft und ohne die Bereitschaft von Freiwilligenarbeit nicht denkbar. Die Stadt Graz spielt eine wichtige Rolle in der Geschichte der EURAG - ohne ihre tatkräftige Unterstützung hätte sie nicht überleben können.

1962 als überparteiliche, unpolitische und nicht religiöse Organisation gegründet, wurde sie im selben Jahr in das Vereinsregister Luxemburgs eingetragen, sowie ein Sekretariat in der Schweiz etabliert. Als nach der Ölkrise

1973 die bisherigen Sponsoren rar wurden und das Ende der Freiwilligenorganisation drohte, fanden sich zwei Mitglieder, die auch im „Aktiven Lebensabend Graz“ aktiv waren: -Karl Stoiser und Eduard Pumpernig, beide in der Grazer Stadtregierung vertreten, setzten es durch, dass das EURAG Generalsekretariat 1974 nach Graz übersiedelte.

Dem damaligen Bürgermeister Alfred Stingl, der nahezu bis zum Ende des vorigen Jahrtausends den Verein finanziell unterstützte, Fortsetzung nächste Seite
Fortsetzung von Seite 1



Wir wünschen allen unseren Mitgliedern und Freunden einen wunderschönen und erholenden Sommer!!

EURAG Konferenz

*15. September 2022
Rathaus, Graz*

„60 Jahre EURAG im Wandel Europas“

Präsentationen der Mitglieder-Organisationen, Empfang im Rathaus, Gemeinsames Mittagessen im Senatssaal auf Einladung der Bürgermeisterin der Stadt Graz Elke Kahr

Eintritt frei!



Die EURAG Konferenz findet im neu renovierten Rathaus statt mit anschließendem Lunch in Senatssaal auf Einladung der Grazer Bürgermeisterin Elke Kahr

IMPRESSUM

Herausgeber:
EURAG Österreich
Curlandgasse 22, 1170 Wien
Für den Inhalt verantwortlich
Dkfm. Erika Folkes
Telefon: 01/489 09 36
eurag@eurag.at
www.eurag.at

ist es zu verdanken, dass eine Bürokratie zur Führung der wachsenden Organisation finanziert werden konnte. Stingls Nachfolger war leider nicht bereit, dies im gleichen Ausmaß zu tun, sodass das Sekretariat unter einer neuen EURAG Präsidentin eine Zeitlang nach Wien und mit der jetzigen Generalsekretärin nach Prag übersiedelte.

Graz war auch Schauplatz für zwei große EURAG Kongresse. In den Jahren 1982 und 1999 konnten in der dortigen Kongresshalle an die tausend Teilnehmer/innen - hauptsächlich Senior/innen aus allen Teilen Europas - begrüßt werden. Beide Konferenzen wurden großzügig von der Stadt Graz unterstützt. Es ist somit kein Wunder, dass auch die als sozial bekannte jetzige Bürgermeisterin, Frau Elke Kahr, ein Herz für die EURAG hat und im frisch renovierten Rathaus eine würdige Feier zum 60. Geburtstag ermöglicht.

Sie möchten mehr über die EURAG wissen? Etwa, wie es möglich ist, eine so große Organisation mit Freiwilligen 60 Jahre am Leben zu erhalten? Oder wie man schon in den frühen Anfängen



EURAG Präsident Jarré und Generalsekretärin Steinova

die Oststaaten, die damals noch bitterarm waren, mit ins Boot holen konnte? Oder Sie möchten aus erster Hand erfahren, was es mit dem Gedächtnistraining auf sich hat?

Die Antwort auf diese Fragen

Sonderpreise für Kongress- teilnehmerInnen (Kennwort: EURAG):

Haus Barmherzige Schwestern

Mariengasse 6a, 8020 Graz

Tel: 0043 316 71 60 20

E-Mail: office@bhs-exerzitienghaus.at

Mail: office@bhs-exerzitienghaus.at

EZ (Dusche/Toilette) € 43,50 p.P.,

DZ € 39 p.P (inkl. Frühstück)

Hotel IBIS

Europaplatz 12, 8020 Graz

Telefon: +43 316 778 303

E-Mail: h1917-re@accor.com

EZ € 82,00, DZ €101,50

inklusive Frühstück

Hotel Daniel

Europaplatz 1, 8020 Graz

Tel: 0043 316703610

Mail: romina.pucher@weitzer.com

EZ: € 104,50, DZ: € 126

FE-Mail: h1917-re@accor.com

inklusive Frühstück

Diese Preise gelten nur bis 15. Juli! Wir bemühen uns aber um eine Termin-Verlängerung

Gesundheitstipp

Wie Sie Corona ein Schnippchen schlagen können

Der Gesundheitsminister betont immer wieder, dass die Menschen auch selbst Verantwortung in Zeiten der Pandemie übernehmen sollten: das macht auch Sinn, wenn man bedenkt, wie viele Menschen rücksichtslos ungetestet und infiziert ihre Coronaviren durch die Gegend schleudern

Der beste Schutz vor Ansteckung - da sind sich Experten einig, ist immer noch Impfen und Maske tragen. Folgendes gilt, besonders für Ältere und nicht mehr ganz gesunde Menschen: Der Impfschutz besteht für 3x Geimpfte höchstens 4 Monate nach dem 3. Stich. Wer 3x geimpft ist und danach positiv getestet wurde (genesen ist) ist, darf mit einem 6monatigen Schutz vor Erkrankung rechnen. Dann sollte der 4. Stich eingeplant sein, den man sich kostenfrei und ohne Anmeldung in den landeseigenen Gesundheitsämtern holen kann.

Auch wenn das Tragen der Maske in vielen Bereichen kein MUSS mehr ist, so ist das Anlegen derselben dennoch empfehlenswert. Schützen Sie sich selbst und andere vor einer potenziellen Ansteckung und bleiben Sie dadurch weiterhin gesund.

erhalten Sie vom langjährigen EURAG Präsidenten Dirk Jarré und Generalsekretärin Dana Steinova am 15. September 2022, im Grazer Rathaus. Bei Interesse bitte melden und wir schicken Ihnen das Programm zu.

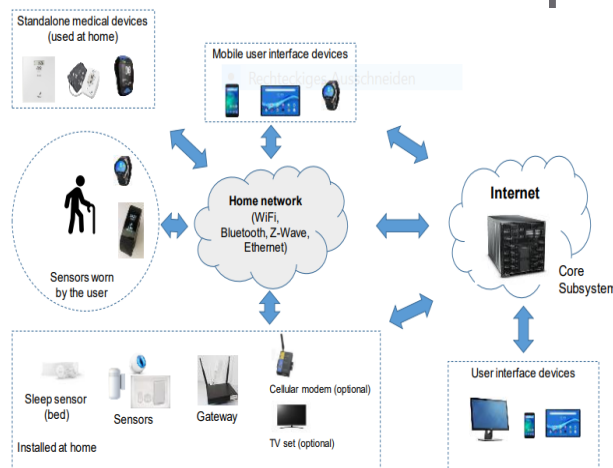
Neues EU-Projekt



Im Mai 2022 startete erfreulicherweise ein neues EU-Projekt mit Partnern aus Italien, Schweiz, Rumänien und der Tschechien, dessen Fokus darauf liegt, mit Hilfe von moderner Technologie die bestehenden gesundheitlichen Probleme älterer Menschen zu verstehen und die Lebensqualität, das Wohlbefinden entsprechend zu verbessern.

Das Ziel ist es, eine Plattform (CAREUP System) nach den Bedürfnissen der Zielgruppe zu bauen, die ein nützliches Instrument sein kann, um einen Plan zur Verlangsamung des Abbaus der intrinsischen Kapazität (damit ist die Gesamtheit aller körperlichen und geistigen Fähigkeiten gemeint, auf die ein Individuum im Laufe seines Lebens zurückgreifen kann) zu erstellen.

Das CAREUP-System hilft älteren Menschen zu lernen, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, z. Bsp. indem unterschiedliche Gesundheitsparameter selbst überprüft werden können mit Hilfe derer der aktuelle Gesundheitszustand besser verstanden werden und darauf reagiert werden kann. Mit Hilfe eines individuell erstellten Gesundheitsplans kann CAREUP helfen die intrinsischen Kapazitäten zu maximieren: hierfür wird z. Bsp. ein gesunder Lebensstil ausgewählt, Stress reduziert und entsprechende (körperliche) Aktivitäten betrieben.



Für Angehörige bzw. Betreuungspersonen von älteren Menschen wiederum kann CAREUP eine Art Entlastung in ihrer Pflegetätigkeit darstellen, da sie die Veränderungen des Gesundheitszustands der älteren Person einsehen und entsprechend -wenn notwendig - Interventionen setzen können. Professionellem Gesundheitspersonal wiederum kann diese Dokumentation wiederum helfen, den Gesundheitszustand der älteren Person besser zu bewerten.

Sie möchten bei CAREUP mitmachen?

Im Rahmen unserer Projekte sind wir immer wieder auf die Mithilfe unserer treuen Mitglieder angewiesen—sie sind die Zielgruppe der von uns entwickelten Lösungen, die einen Beitrag dazu leisten sollen, das gesunde und aktive Altern zu unterstützen.

Deswegen werden im Laufe des 30-monatigen Projektes immer wieder Damen und Herren ab 65 Jahren gesucht, die sich gerne für Interviews und

Diskussionsrunden zur Verfügung stellen, um mit ihnen über ihre Bedürfnisse zu sprechen, denn diese Erkenntnisse fließen in die Entwicklung der Technologie ein.

Wir starten damit voraussichtlich wieder im **August 2022** - wenn sie Interesse haben, Teil dieses Projektes zu sein, dann melden Sie sich bitte bei uns!

Warum die EU für heuer das „Europäische Jahr der Jugend“ ausgerufen hat

Kommissionspräsidentin **Ursula von der Leyen** hat es auf den Punkt gebracht: *"Corona hat junge Menschen daran gehindert, Gleichaltrige zu treffen, neue Freundschaften zu schließen und neue Kulturkreise zu entdecken oder zu erschließen. Diese Zeit können wir ihnen nicht zurückgeben"*.

Junge Menschen in Europa sollen daher ab sofort bei Entscheidungen - vom Klima über Soziales bis hin zu Digitalem - im Zentrum politischer Entscheidungen stehen, um für sie eine umweltfreundlichere und inklusivere Zukunft zu gestalten.

Das trifft sich genau mit den Zielen der EURAG, die sich immer schon für eine Stärkung der Solidarität zwischen den Generationen eingesetzt hat (siehe www.eurag.at/Über uns).

Kneipp Bund Termine

bei denen EURAG Mitglieder herzlich willkommen sind:

24.-31. Juli 2022 Kultur- und Wanderwoche Bad Ischl

Samstag, 24. September 2022: Tagesfahrt Laa/Thaya

Dienstag, 27. September 2022: Stadtführung "Geheimnisse des Cobenzl"

Dienstag, 11. Oktober:2022: Stadtführung "Die Jüdische Welt- Orthodoxie in Wien gestern und heute"

Samstag, 22. Oktober.2022 Tagesfahrt NÖ Landesausstellung Schloss Marchegg, Schloss Eckartsau

Dienstag, 15. November.2022: Stadtführung "Unterwegs mit dem Ottakringer Nachtwächter"

Nähere Auskünfte bei Isolde Franzl: Mobiltelefon: 0699/1923 17 15, email: isolde.franzl@chello.at

EURAG Gesundheitscercle

Dienstag, 25. Oktober 2011:

Keine Angst vor Operationen

Wann Gelenkersatz sinnvoll ist

Mittwoch, 16. November 2022:

Mehr Lebensqualität im Alter

Was Körper und Seele gut tut

Neu! Die Vorträge finden jetzt ausnahmslos um

18 Uhr im Wappensaal des Wiener Rathauses statt

Seniorenermäßigung in der Wiener Volksoper

Wer über 60 Jahre alt ist, kann sich über eine **Ermäßigung von 25 Prozent** freuen.

Dieses Angebot gilt für **sämtliche Vorstellungen vom 3. bis 17. September 2022** (ausgenommen sind der vorstellungsfreie 5. September und der 13. September), sowie

7. Oktober 2022: Die Zauberflöte

30. Oktober 2022: Die Lustige Witwe

Gut zu wissen: Sie können mit **75 Prozent** Ermäßigung auch Ihr Enkerl (bis 12 Jahre) mitnehmen.

Wichtig! Den Seniorenausweis nicht vergessen! Die Maskenpflicht ist zwar abgeschafft aber natürlich bleibt es jedem überlassen sich damit vor-Ansteckung zu schützen.



Buch-Tipp:

„Alter ist eine Illusion“

Michael Lehofer

Der Autor, der als Psychiater hinreichend Erfahrung gesammelt hat, ist

überzeugt, dass viele Menschen enorm viel Zeit und Energie verschwenden, um den Anschein ewiger Jugend zu wahren. Damit wird jedoch ihr Leben rückwärtsgewandt und zu einem Vermeidungsprojekt - sie vermeiden das Alter und werden automatisch Nachlassverwalter ihrer Kindheit und Jugend.

Genau diese konservative Haltung macht uns alt, denn für unser ausgereiftes Gehirn ist es jetzt umso wichtiger, dass wir immer wieder loslassen, in unserem Kopf Platz schaffen für Neues, für das ständige Neuwerden. Nur das hält uns wahrhaft jung. Beispielsweise versuchen wir nach Schicksalsschlägen oft, unser Leben wieder so aufzubauen wie zuvor. Die Verbitterung ist vorprogrammiert, weil sich das Verlorene nicht wiederherstellen lässt.

Wenn wir uns jedoch wieder offen und mutig dem Leben aussetzen, so werden wir meist erkennen, dass wir ohne das, was uns unverzichtbar erschien, sehr gut auskommen. Diese Erfahrung macht uns nahezu unverletzlich und innerlich frei. Es erwächst uns daraus eine Weisheit, die sich als heitere Gelassenheit zeigt. In ihr liegt die wahre Reife eines Menschen - und Alter wird zur Illusion.

Erschienen im Verlag Graefe und Unzer, € 22,-
€ 20,60

