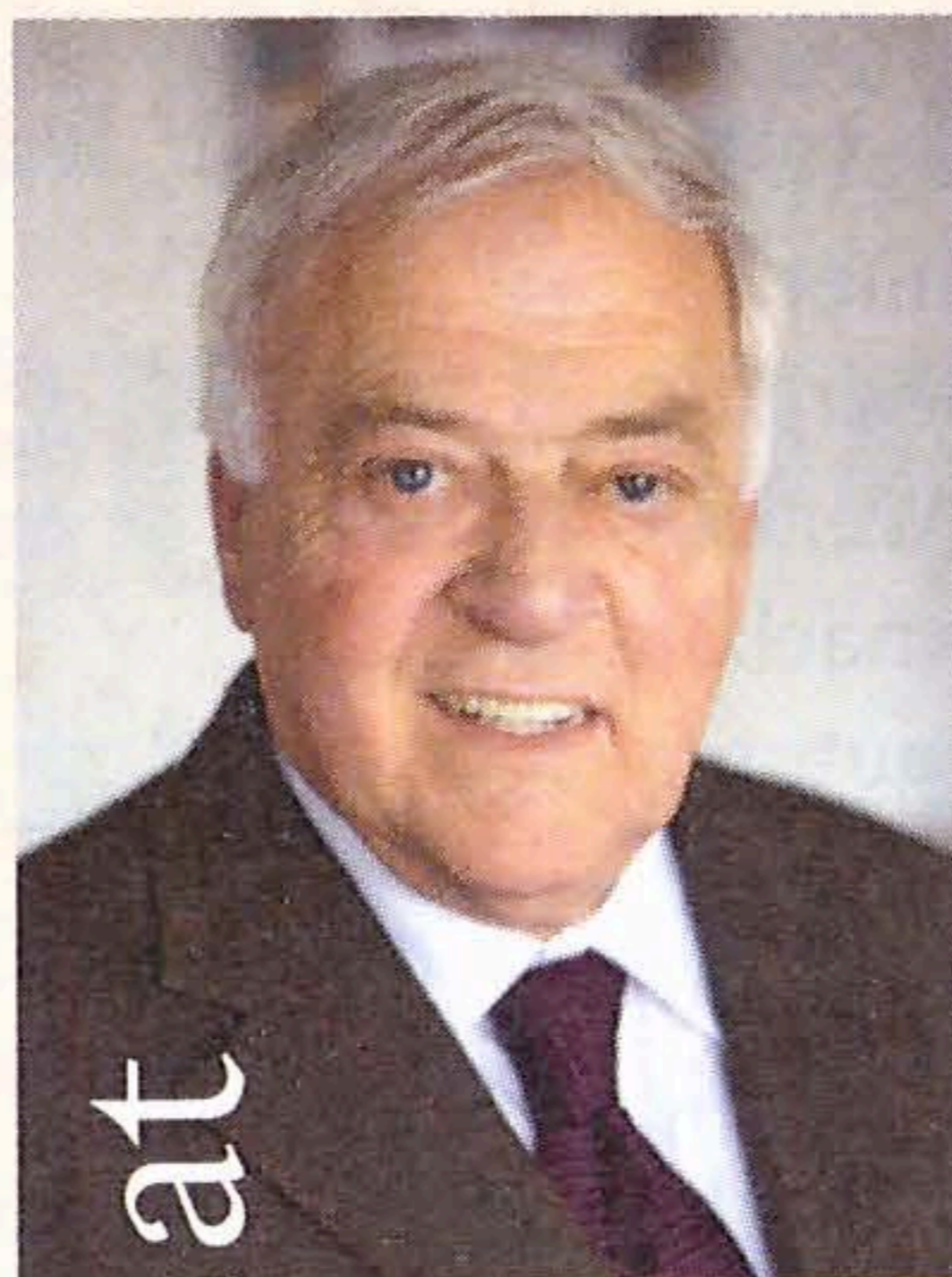


# Meinung des Vorsitzenden

Ich habe den Eindruck, dass unter dem Deckmäntelchen der Wahrung von Grundrechten und den damit verbundenen Freiheiten von einigen Gruppierungen versucht wird, Ordnung in Anarchie umzuwandeln, und zwar auf besonders egoistische, rücksichtslose Weise.

Die im Zuge der Corona-Covid-19-Krise getroffenen Maßnahmen dienen diesen Gruppierungen offensichtlich dazu, unser Rechts- und Wertesystem in Frage zu stellen. Wobei ausgerechnet aus dieser Ecke des Öfteren darauf hingewiesen wird, dass diese Maßnahmen zur Diktatur führen können. Da erstaunt mich auch nicht die große Zahl von Mitläufern, die auf eigene Faust die mit der Krise verbundenen Einschränkungen beiseite schieben, ohne jede Verantwortung oder Rücksichtnahme, aber mit großsprecherischen Hinweisen auf Freiheit und damit verbundenen Grundrechten, inklusive der Selbstbestimmung. Da wird irgendwo gefeiert und das Recht auf Jugend und Jungbleiben zelebriert, als gäbe es kein Morgen.



<https://goed.penspower.at>

Maskenpflicht ist sehr störend und sie wird in solchen Kreisen auch nach dem Motto „meine Gesundheit – meine Entscheidung“ gehandhabt.

Quasi als Nebenprodukt wird der Öffentliche Dienst als Gewinner dieser Pandemie dargestellt – keine Kündigungen, keine Kurzarbeit, sicherer Monatsbezug. Diese Anwürfe stammen allerdings aus der Schweiz und wurden bei uns kürzlich in einer Kolumne einer vielgelesenen, österreichischen Tageszeitung erwähnt.

Trotz Pandemie und verbunden mit der Auslegung von Freiheit wird über „Black Lives Matter“, über sprachliche Veränderungen von Straßennamen, über Mehlspeisen, literarische Werke und sonstige Verbesserungen nachgedacht. Im Gegensatz zu den USA werden Denkmäler bei uns allerdings nur beschmiert, so als wären sie simple Hauswände. Diskussionsbedarf besteht dennoch.

Ich wünsche Ihnen: Bleiben Sie gesund.

IHR DR. OTTO BENESCH – Vorsitzender





Landesleitungen – aktuell! GÖD-Pensionisten Tirol

# Seminarangebot für Gesundheit & Prävention!

## „Fit, gesund & ausgeglichen im Alter“

In Zusammen-  
arbeit mit der



Gesundheitsförderung „Öffentlicher Dienst“

Am 4. Februar 2020 eröffnete die Direktorin der BVAEB-Landesstelle Tirol, Frau Marianne Mayr, die Seminarreihe „Fit, gesund und ausgeglichen im Alter“ im ÖGB-Haus in Innsbruck. Sie verwies in Ihrer Eröffnungsrede auf die Wichtigkeit eines gesunden und ausgewogenen Lebensstils und der daraus resultierenden positiven Auswirkungen auf die Gesundheit von Seniorinnen und Senioren.

**Modul 1 „Bewegung“:** Leitung von Univ.-Ass. Mag. Dr. Werner Kirschner vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck. Die TeilnehmerInnen setzten sich intensiv mit dem Thema Bewegung auseinander. Die konsequente Ausrichtung der Inhalte auf motivierende Ziele sowie anschaulich und verständlich präsentierte Bewegungs-Empfehlungen sollen für einen gelungenen Alltagstransfer sorgen. Die begeisterten TeilnehmerInnen schätzten neben den gemeinsam erarbeiteten Inhalten auch die äußerst angenehme Atmosphäre in der Gruppe.

**Modul 2 „Ernährung“:** Die Referentin, Diätologin Dina Hammerle, BSc., stellte die gesundheitlichen Vorteile und die Notwendigkeit einer gesunden und vollwertigen Ernährung in den Mittelpunkt ihres Referats. Im Besonderen wies sie auf den verantwortungsvollen Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen bei der Lebensmittelverwendung bzw. -herstellung hin. Eine Ölverkostung, ein „Fett-Quiz“ sowie Genussübungen sorgten für eine bessere Veranschaulichung und einen gelungenen Abschluss dieses Workshops.

**Modul 3 „Psyche“:** An diesem Tag, trafen sich die

## Landesvertretung Pensionisten GÖD Tirol

6020 Innsbruck, Südtiroler Platz 14-16/4. Stock

Tel.: 0512/56 01 10 - 411 DW | Fax: - 420 DW

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

E-Mail: [lv22tirol.goed@live.at](mailto:lv22tirol.goed@live.at)

Vorsitzender der Landesleitung:

Franz UHL, Heeresdienst

Sprechstunden: Di und Do von 9 bis 10:30 Uhr

TeilnehmerInnen, um sich mit positiven Werten und gesunden Lebenseinstellungen zu beschäftigen. Die Vorträge der Referentinnen Sabine Kindl und Inge Patsch orientierten sich an der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl. Erlebnisse und Schätze der Vergangenheit werden als Gesundheitsressourcen gesehen und wie in einer vollen Scheune unverlierbar aufbewahrt. Im Schwerpunkt stand die Anregung, das eigene Leben als „Werkstatt der Lebensfreude“ zu betrachten, um so die späten Lebensjahre möglichst sinnerfüllt und glücklich gestalten zu können.

## Resümee

Die Rückmeldungen der TeilnehmerInnen bezüglich der Inhalte und der Gestaltung der Workshops durch die Referentinnen und Referenten waren durchwegs erfreulich und ausgesprochen positiv.

Das Seminar wird im kommenden Herbst mit einer halbtägigen Präsenzveranstaltung abgeschlossen, zu der alle TeilnehmerInnen der bereits abgeschlossenen Module 1 bis 3 eingeladen werden.

## Auswirkungen der Corona-Pandemie

Durch die Corona-Pandemie war die Weiterführung der Seminar-Reihe im Frühjahr nicht möglich. Seitens der BVAEB und der GÖD-Pensionisten Tirol ist angedacht, sie in der beschriebenen Form ehestmöglich wieder anzubieten. Infos dazu erfolgen zeitgerecht.

VON FRANZ UHL, Vorsitzender  
UND NIKOLAUS NIEDERMOSER, BVAEB





# Achtung, Internet-Kriminalität!

## Phishing

Mit dem sogenannten „Phishing“ wird von Kriminellen versucht, über E-Mails bzw. durch Verwendung betrügerischer Webseiten persönliche Daten oder Informationen wie Kontodaten, Kennwörter etc. abzufragen. Fingierte E-Mails spiegeln dem Empfänger vor, sie kämen von offizieller Stelle (z. B. Bank, Kreditkarten-Unternehmen etc.) und enthalten Links, die angeklickt zu einer meist täuschend echt aussehenden Betrugs-Webseite führen. Werden dort sensible Daten oder Passwörter in ein Online-Formular eingetragen und versendet, sind sie damit in falschen Händen.

**Im Verdachtsfall bitte sofort mit Ihrem Bankinstitut oder dem sonst betroffenen Unternehmen Kontakt aufnehmen!**

## Tipps:

- Kein seriöses Unternehmen oder Bankinstitut fordert Sie per E-Mail zur Eingabe persönlicher Daten auf!
- Ein Blick auf die Adresszeile des Webbrowsers lässt oft bereits die Fälschung erkennen.
- Der Schutz der Passwörter ist äußerst wichtig. Verwenden Sie das gleiche Passwort nur für einen Dienst und nicht für mehrere. Je länger es ist, desto schwerer kann es geknackt werden. Am besten ist eine zufällige Aneinanderreihung von Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.

- Schützen Sie Ihre Passwörter oder Geheimzahlen bestmöglich und geben Sie diese nicht weiter. Sollten Sie den Verdacht haben, dass z. B. ein Passwort in „fremde Hände“ gelangt sein könnte, ändern Sie es sofort und melden Sie den Vorfall dem betroffenen Unternehmen.

## E-Mail und Chat

Öffnen Sie nur E-Mails, die von vertrauenswürdigen Absendern stammen. Dubiose Mails von Unbekannten möglichst sofort löschen. Schadprogramme verbergen sich oft in Grafiken oder E-Mail-Anhängen. Daher keinesfalls verdächtige Dateien öffnen! Riskant können auch Chat-Nachrichten von Unbekannten sein: Kriminelle versenden oft Links zu Webseiten mit Viren. Das Aufrufen dieser Seiten installiert möglicherweise eine Schadsoftware (Malware) in Ihrem System.

## Online-Shopping

Zeichen für die Seriosität eines Online-Shops sind ein Impressum mit Nennung und Anschrift der Firma, des Geschäftsführers oder einer Umsatzsteuer-Identifikationsnummer (UID-Nummer) sowie klare Geschäftsbedingungen (AGB). **Bitte unbedingt die Datenschutzerklärung lesen!**

Manche Shops werden von unabhängigen Experten geprüft und erhalten ein Zertifikat. Auch der Kun-



de kann Kontrolle ausüben: Auf vielen Shopping-, Preisvergleichs- und Auktionsseiten werden Händler beurteilt. Gute Bewertungen können auf seriöse Geschäftspraktiken hinweisen. Eine Portion gesundes Misstrauen ist jedenfalls dann angebracht, wenn auf Webseiten Waren weit unter dem tatsächlichen Wert angeboten werden.

### Bezahlung im Web

Beim Kauf von Waren im Internet ist allgemein Vorsicht geboten, insbesondere bei Vorauszahlung. Zur Bezahlung sollten Konto- oder Kreditkartendaten über eine verschlüsselte Verbindung übertragen werden, erkennbar an den Buchstaben „https“ in der Adresszeile der Webseite und einem Schloss- oder Schlüssel-Symbol im Internet-Browser. Sichere Webseiten sind auch an einer grün hinterlegten Adresszeile oder an einem grün hinterlegten Zerti-

fikatszeichen erkennbar, wenn sich der Betreiber einer unabhängigen Prüfung unterzogen hat.

Zahlungen können per Lastschrift, Kreditkarte oder Rechnung erfolgen. Es gibt auch seriöse Bezahl-dienste, bei denen die Bankdaten einmalig hinterlegt werden.

**Vorkasse** (Vorauszahlung) **per Überweisung** ist zwar weit verbreitet, gilt aber generell als **sehr viel riskanter**.

**Nähere Informationen** über die verschiedenen Bereiche der Kriminalprävention und Kontaktadressen und Meldestellen finden Sie jeweils aktuell auf der Website des Bundeskriminalamtes:

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

JOSEF STRASSNER

Quelle: POLIZEI – Kriminalprävention „Schutz vor Phishing“ und „Sicher im Netz – 10 Tipps, wie Sie sich vor Gefahren schützen können!“

Bundesleitung der GÖD-Pensionisten – Ausschuss Wien

## Kollegin Hertha Niessner

Dank für 75 Jahre Mitgliedschaft in der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst!

Unsere bereits im 100. Lebensjahr stehende Jubilarin trat am 1. Juni 1945 im Alter von 24 Jahren der Gewerkschaft bei und hat unserer Interessengemeinschaft seither die Treue gehalten.

Im Aktivstand war sie als Landeslehrerin in Wien an verschiedenen Schulen pädagogisch tätig. Sie begab sich am 1. Jänner 1982 als Direktorin in den Ruhestand.

Kollegin Christine Strobl, Referentin der Bundesleitung der GÖD-Pensionisten, überbrachte der Jubilarin den Dank und die Glückwünsche von GÖD-Vorsitzendem Dr. Norbert Schnedl und des gesamten Vorstandes der GÖD und der Bundesleitung der GÖD-Pensionisten. Ein Ehrengeschenk, Blumen und die Ehrenurkunde berei-

teten der Jubilarin große Freude. Wie sehr sie nach wie vor mit der Gewerkschaft in Gedanken verbunden ist, war durch die vielen unserer Geburtstagsschreiben erkennbar, die säuberlich in ihrer Wohnung aufgehängt waren.

Bei einem netten Gespräch erzählte Kollegin Niessner aus ihrem Leben – Realschule in Ottakring, Matura, anschließend einige Semester an der Universität Wien, Fach Chemie. Doch das war nicht ihre richtige Wahl und daher wechselte sie an die Lehrerbildungsanstalt. Der Beruf der Landeslehrerin in Wien wurde zu ihrer Berufung, die ihr Leben erfüllte und die ihr stets große Freude bereitete.

VON CHRISTINE STROBL

**Kollegin Herta Niessner ist am 11. November 2020 im 100. Lebensjahr verstorben.**

