

Schwerpunkte der GÖD-PensionistInnen im Jahr 2022

Sehr geschätzte Kolleginnen und Kollegen!

Im heurigen Jahr wird einer unserer Schwerpunkte die Gesundheit sein. Das Motto lautet **aktiv Altern**. Wer Körper und Geist trainiert, bleibt länger gesund und hat im Alter mehr vom Leben.

Die Gesundheit unserer Kolleginnen und Kollegen ist uns wichtig.

In Zusammenarbeit mit der BVAEB werden verstärkt die Gesundheitsförderung und Prävention ausgebaut. Zu diesem Anlass wurden in allen Bundesländern KoordinatorInnen der GÖD-PensionistInnen ausgewählt. Diese werden mit den jeweiligen PräventionskoordinatorInnen der BVAEB in den Landesstellen eng zusammenarbeiten.

Für Wien, Niederösterreich und das Burgenland hat bereits ein Vernetzungstreffen im Herbst 2021 in Wien stattgefunden. Die nächsten Vernetzungstreffen in den Bundesländern finden coronabedingt erst im April in Tirol, Salzburg und der Steiermark statt. Weitere Vernetzungstreffen in den Bundesländern sind geplant.

Die Kursreihe der Gesundheitsmodule startet mit einem 4-teiligen Basismodul.

Je nach Covid-Lage wird der Kurs online oder vor Ort durchgeführt. In diesen Einheiten werden den TeilnehmerInnen wichtige Gesundheitsinformationen zu den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit vermittelt.

Die nächsten Kurse finden in der 14. Kalenderwoche in Kärnten und der Steiermark und in der 17. in Oberösterreich statt (Kurse in Wien, Burgenland, Niederösterreich, Salzburg, Tirol und Vorarlberg haben bereits stattgefunden).

Weitere Termine und die Möglichkeit zum Anmelden für die einzelnen Module in den einzelnen Bundesländern werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Fortgeschrittene Module 1+2

Bei Modul 1 werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, nach der Auseinandersetzung mit ein-



*Johann Büchinger:
Der Autor ist Vorsitzender der Bundesvertretung PensionistInnen in der GÖD.*

gehenden Gesundheitsinformationen im Basismodul, nun vertiefende Inhalte vermittelt. **Im Fokus stehen: Mein Bild vom Älterwerden, digitale Medien in unserem Alltag, gesunde Entscheidungen treffen und Gelassenheit mit Lebensfreude.**

Bei Modul 2 widmen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Themen: **Gemeinsam motiviert und aktiv sein, meine Gesundheitsziele, miteinander vernetzt bleiben sowie ein individuelles Thema.**

Auch diese Kurse werden je nach Covid-Lage online oder vor Ort sein.

Gedächtnistraining

In zwölf Einheiten der Online-Kursreihe werden die Teilnehmenden in die Welt des Gedächtnistrainings eingeführt. Neben der Wissensvermittlung wird auch die eigene Hirnleistung mit praktischen Übungen aktiv trainiert. Dazu gehören Merkfähigkeit, Konzentration oder logisches Denken. Ergänzend werden Gesundheitsthemen wie Ernährung, Bewegung oder Stress angesprochen und deren Auswirkungen auf die eigene Gehirnleistung bewusst gemacht.

Modul Sturzprophylaxe

Hier haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in drei Modulen mit insgesamt neun Einheiten sich intensiv mit dem Thema „Sturz und Sturzprophylaxe“ auseinanderzusetzen.

Beckenbodentraining

In drei Modulen zu insgesamt acht Einheiten werden den Teilnehmenden wichtige Information zur Anatomie dieser Muskelgruppe wie auch alltagstaugliche Übungen gezeigt.

Bewegung und Mobilität im Alter

Die BVAEB bietet ein weiteres Angebot für unsere Kolleginnen und Kollegen zum Thema „Mobilität und Bewegung im Alter“ an. Hier sollen in acht Einheiten neben fachlichen Inhalten auch praktische

Anwendungen sowie alltagstaugliche Bewegungsübungen vermittelt werden. Diese Angebote sollen das Älterwerden erleichtern, um länger fit zu bleiben und am öffentlichen Leben länger teilhaben zu können. Kurse werden je nach Covid-Lage online oder, wenn möglich, auch präsent angeboten.



Sollten Sie Fragen haben, steht Ihnen die jeweilige Landesleitung, die KoordinatorInnen in den Landesleitungen sowie die Bundesleitung gerne zur Verfügung.

Nähere Auskünfte gibt es auf unserer Homepage goed-penspower.at oder mittels des QR-Codes.

Die KoordinatorInnen der GÖD-Pensionisten in den Bundesländern sind:

Burgenland	Rudolf Hover	Stefan Schermann
Kärnten	Friedrich Leber	Mag. Ing. Hermann Leustik
Niederösterreich	Rudolf Rodinger	Gerhard Hanke
Oberösterreich	Alois Geßl	Manfred Haßlacher
Salzburg	Dipl. Päd. Hannes Pailer	Mag. Franz Pöschl
Steiermark	Klaus Gabriele	Dipl. Päd. Hildegard Pachler
Tirol	Walter Meixner	Reinhard Fettner
Vorarlberg	Armin Brunner	Claudia Weiss
Wien	Peter Maschat	Antonia Wöhrer

Ansprechpartner für alle Bundesländer-KoordinatorInnen sind **Johann Büchinger** und **Kurt Kumhofer**.

Hinweis zu E-Mails an mehrere Empfänger

Eigentlich sollte es sie in den Zeiten des gesetzlichen Datenschutzes nicht mehr geben: die schier endlose Liste unterschiedlicher E-Mail-Adressen in den Feldern „An“ bzw. „Cc“ eines E-Mails! Dennoch gibt es auch heute noch einige AbsenderInnen, die dies beibehalten haben und sich offenbar nicht der Gefahren bewusst sind, die dadurch entstehen können.

Von der möglichen Strafbarkeit nach der Datenschutz-Grundverordnung abgesehen, können auch schwerwiegende Probleme dadurch auftreten, wenn z.B. eine bzw. einer der EmpfängerInnen Opfer eines Hackerangriffs geworden ist. Der Hacker erhält so Kenntnis von allen gelisteten E-Mail-

Adressen und es ist nicht auszuschließen, dass sie missbräuchlich verwendet werden.

Tipp: Sollten Sie ein E-Mail empfangen, das außer Ihrer Adresse noch zahlreiche weitere Adressen unter „An“ oder „Cc“ enthält, dann fordern Sie die, den AbsenderIn auf, diese Vorgangsweise zukünftig zu unterlassen. Sollten Sie ein E-Mail an mehrere EmpfängerInnen gleichzeitig versenden wollen, dann tragen Sie diese Adressen im Feld „Bcc“ (Blindkopie) ein. Damit erhält jede, jeder unter „Bcc“ gelistete EmpfängerIn eine Kopie der E-Mail und keine Kenntnis der weiteren Adressen.

Josef Strassner, Webmaster PensPower





So laden Sie mehrere Zertifikate in die Grüner-Pass-App

1. Tippen Sie rechts unten auf das „+“-Symbol.



2. Wählen Sie „QR-Code scannen“ aus.



3. Handykamera über den QR-Code des neuen Zertifikats halten – fertig!



Servicehandbuch für GÖD-PensionistInnen

(Neuaufgabe 2017)
Berichtigungen und Ergänzungen,
Stand: 1. Jänner 2022

Derzeit sind nur mehr wenige Exemplare unseres Servicehandbuches auf Lager. Solange der Vorrat reicht, werden wir sie an unsere NeupensionistInnen versenden. Als Ersatz ist neu eine Broschüren-Reihe geplant, die für alle GÖD-PensionistInnen verfügbar sein wird.



QR-Code scannen und direkt das Servicehandbuch am Handy lesen!

Seite	Text	Änderung
9	GÖD-Mitgliedsbeitrag (Höchstbeitrag) monatlich	11,30 Euro
35	Bildungsförderungsbeitrag für GÖD-PensionistInnen	45,00 Euro 1x im Jahr.
57 und 77	Pensionsanpassung	Erstmalige Anpassung der Pension (gilt auch für Ruhebezüge) am folgenden Jahresersten – Prozentsatz aliquotiert nach Anfallsmonat: Jänner = 100 Prozent – linear fallend bis Oktober = 10 Prozent Ab November: Erstmalige Anpassung am zweitfolgenden Jahresersten.
159–173	Patientenverfügung	Neue Rechtslage = Broschüre „Erwachsenenschutzrecht“ (wurde 2021 neu aufgelegt und allen GÖD-PensionistInnen im Postweg zugestellt!) „Patientenverfügung Rechtslage 2019“ – Austauschseiten 168–173 online abrufbar unter goed.penspower.at > [Service & Broschüren]
179 u. 180	Regress	Per 1. Jänner 2018 wurde der Pflege regress verfassungsrechtlich abgeschafft!

Das Servicehandbuch – online Ausgabe 2022 & die Broschüre „Erwachsenenschutzrecht“ sind ab Februar 2022 über die Homepage der Bundesleitung goed.penspower.at online verfügbar.

Ab 1. Jänner 2022 haben sich im Servicehandbuch enthaltene, sozialrechtliche Werte geändert:

Seite	Bezeichnung	2017	NEU 2022					
63 u 88	Mindestgrenze für Gesamteinkommen / Erhöhungsbetrag	1.925,32	2.098,74					
76	Wegfall der Schwerarbeits- Korridor bzw. vorzeitigen Alterspension	425,70	485,85					
	bei monatlichem Bezug aus öffentlichem Mandat (z.B. Bürgermeister)	4.290,32	4.594,07					
97	Mitversicherung – Grenzbetrag	1.334,17	1.625,71					
103	Rezeptgebühr	5,85	6,65					
106	Nettogrenzwerte für Befreiung von der Rezeptgebühr auf Antrag							
	Alleinstehende	889,84	1.030,49					
	Ehepaare und Personen in Lebensgemeinschaft	1.334,17	1.625,71					
	Erhöhung für jedes mitversicherte Kind	137,30	159,00					
	bei erhöhtem Medikamentenbedarf – Alleinstehende	1.023,32	1.185,06					
	Ehepaare und Personen in Lebensgemeinschaft	1.534,30	1.869,75					
	Erhöhung für jedes mitversicherte Kind	137,30	159,00					
108	Rezeptgebühren – Mindestobergrenze	889,84	1.030,49					
113	Tabelle betreffend tgl. Zuzahlung für Kuraufenthalte, Heilbehandlungen und Rehabilitation. Dieselbe tägliche Zuzahlung gilt auch für Aufenthalte in einem Rehabilitationszentrum (max. 28 Tage). Werte per 1. Jänner 2022							
	Monatseinkommen – brutto:	Tägliche Zuzahlung:						
	von 1.030,50 bis 1.611,87	9,09						
	von 1.611,88 bis 2.193,26	15,58						
	über 2.193,26	22,08						
	Einzelrichtsatz bis zu dem keine Zuzahlung zu leisten ist	889,84	1.030,49					
118	Mindestbetrag des Selbstbehaltes bei Heilbehelfen etc. ausgen. Sehbehelfe	33,20	37,80					
	– für Sehbehelfe	Kein Wert	113,40					
	Höchstbetrag für die Anschaffung von Heilbehelfen und Hilfsmittel							
	Krankenfahrräder	3.320,00	3.780,-					
	andere Hilfsmittel und Heilbehelfe	1.328,00	1.512,-					
138	Per 1. Jänner 2022 wurde das Pflegegeld aller Stufen auf Basis des Pensionsanpassungsfaktors mit 1,8 Prozent valorisiert. Monatswerte per 1. Jänner 2022							
	Stufe	1	2	3	4	5	6	7
	Betrag	165,40	305,-	475,20	712,70	968,10	1.351,80	1.776,50