



www.wsr.co.at

Wiener Seniorenkurier

Unsere guten Jahre!

Corona Helden

Wir danken allen, die sich
in dieser Krise für unser
Land stark machen!

Seiten 2 und 3

Fitness für Senioren

Zuhause bleiben und
trotzdem etwas
für die Gesundheit tun!

Seiten 4 und 5

Poster zum Heraus-
nehmen im Mittelteil!

Seniorentreffen

Sämtliche Termine im Mai
abgesagt. Alle weiteren
Infos je nach Entwicklung.

Seite



Alles neu macht der Mai?!

Wir TROTZEN CORONA
auch weiterhin!

Obmann des Wiener
Seniorenringes


Johann Herzog



Corona und WSR

Die aktuelle Zeitqualität verlangt von uns allen viel Geduld, Durchhaltevermögen und Kraft.

Alles Qualitäten, die unsere Generation auch in der Vergangenheit schon mehrfach benötigt und aufgebracht hat. Abgesehen davon zeigt sich, dass in unserem Verein tatsächlich die Gemeinschaft hochgehalten wird – nicht nur seitens des WSR Büros, sondern auch von den Mitgliedern und Freunden. Ich habe viele Zuschriften bekommen, wo sich Kameraden mit Vorschlägen melden.

Etwa, dass die Gültigkeitsdauer der Jahreskarten für die Wiener Linien um die Zeit der „Corona-Heimisolation“ verlängert werden sollten. Oder auch der Behindertenverein Landstraße, der unter Obmann F. R. Dallinger nicht nur allen dankt, die in der Coronakrise hauptberuflich und ehrenamtlich für die Mitmenschen tätig sind, sondern auch für Auskünfte über Behinderten und Pflegeanliegen etc zur Verfügung steht. Ich freue mich über all die Initiativen. Wir zeigen dadurch, wie es geht. „Gemeinsam statt einsam“ – einfach WSR. 

Corona-Heldenv

Unsere Serie „Im Porträt“ widmen wir dies Wochen den Betrieb am Laufen gehalten h

Wir danken hier besonders dem medizinischen Personal, den Ärzten und allen Pflegekräften. Ihr Einsatz hat teilweise unter widrigen Bedingungen und mangelnder Schutzausrüstung stattfinden müssen.

Einen weiteren großen Beitrag zur Versorgung der Bevölkerung haben die Mitarbeiter der Nahversorger geleistet, vor allem in der Zeit hektischer Hamsterkäufe.

Großer Dank gilt auch den mobilen Pflegediensten, die immer unterwegs waren.

Nicht vergessen wollen wir auf diejenigen, die die Infrastruktur wie den öffentlichen Verkehr, die Energieversorgung, den Post- und Zustellbetrieb, die Müllentsorgung und alle anderen notwendigen Einrichtungen des täglichen Lebens aufrecht erhalten haben.

Für viele Familien, vor allem diejenigen mit Schulkindern war es gar nicht leicht, den Alltag in dieser stark eingeschränkter Form



Unzählige Personen aus den verschiedensten letzten Wochen während der Corona-Ihnen allen gilt dafür unser Dank!




Freiheitliche  Informationen aus dem EU Parlament von Harald Vilimsky

Corona: Wenn die EU nichts hilft

Die Coronakrise hat uns gezeigt: Wer sich auf die EU verlässt, ist verlassen.

Zu Beginn dieser Krise hat sich Kommissionschefin von der Leyen noch an das Dogma der offenen Grenzen geklammert. Der Binnenmarkt war Brüssel wichtiger als die Sicherheit der Europäer. Inzwischen hatten die EU-Mitgliedsstaaten längst angefangen, Grenzen zu schließen, um der Ausbreitung des Virus Einhalt zu gebieten.

Seither kümmern sich die von EU-Zentralisten gescholtenen und bekämpften Nationalstaaten um ihre Bürger. Angepasst an die Lage im jeweiligen Land, abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse und Besonderheiten dort. Aber die Kommission will 15 Milliarden Euro Corona-Hilfe nach Afrika schicken. Von der Leyen und ihre Behörde versuchen verzweifelt, irgendwelche „europäischen Lösungen“ zu verkaufen. So wollen sie etwa die Frage, welches Land wann und wie wieder hochfährt, zentral steuern. Völlig sinnlos, weil die Lage ebenso wie die gesetzten Maßnahmen überall anders sind. Einmal mehr wäre Brüssel hier nur Ballast. 

vordenVorhang!

mal allen Menschen, welche in den letzten aben.

zu leben. Die Pädagogen haben sich mit großem Einsatz bemüht, den Schulbetrieb digital zu gestalten.

Und schließlich wollen wir auch die vielen Älteren und Kranken nicht vergessen, für die der Besuch der Angehörigen, der für viele den Höhepunkt des Tages oder der Woche darstellt, auf lange Zeit ausbleiben muss.



ersten Berufsgruppen haben in den Krise großartige Dienste geleistet.

Foto: pixabay

Auch alle Freiwilligen, die Versorgungsdienste vor allem für Senioren und Kranke leisten, müssen hier lobend erwähnt werden.

Der Wiener FPÖ-Vizebürgermeister Dominik Nepp hat als erster ganz spontan gefordert, all den Helden des Alltags, die ihre Arbeit unter erschwerten, teils durchaus auch gesundheitsgefährdenden Umständen geleistet haben, einen 15. steuerfreien Monatsgehalt zukommen zu lassen. Bravo!

Wir sagen "Danke" und wünschen vor allem eines: Gesundheit! ○



Foto: FPÖ Archiv

Die Corona-Krise zeigt deutlich:
Einmal mehr wäre Brüssel hier nur Ballast.

Harald Vilimsky

Mitglied des Europäischen Parlaments

Geschäftsführende Obfrau
Wiener Seniorenring



Veronika Matiasek

2. Landtagspräsidentin

Mehr Weitblick

Selbst der linke Standard musste zugeben, dass die FPÖ als Erste die Tragweite der Verbreitung von Covid-19 erkannt hatte.



Foto: pixabay

Bereits Ende Jänner wurde gewarnt. Früher reagieren hätte vor allem in Tirol eine Verbreitung der Viruserkrankung verhindern können. Ebenso wurde die nachdrückliche Forderung nach Schutzausrüstung für Ärzte und Spitäler in den Wind geschlagen.

Und wieder hat sich gezeigt: diese Warnungen waren berechtigt. Grenzen schließen – forderte die FPÖ. Unmöglich, so EU und viele Regierungen. Heute sehen wir, wie schnell das geht, wenn der Wille da ist. Warum nicht gleich?!

Und wer erinnert sich nicht, als die FPÖ in den 90er Jahren massiv gegen die unkontrollierte Zuwanderung eingetreten ist? Wir wurden kriminalisiert. Wer wollte im Jahr 2015 die Grenzen gegen den Zustrom kulturfremder Asylanten schließen? Es war die FPÖ. Kurz machte damit 2018 sein Wahlprogramm.

Ein weiterer Aspekt, den uns die Corona-Krise lehrt: Auf die EU ist kein Verlass. Die nationalstaatliche Entscheidungskompetenz muss wieder in den Vordergrund treten, Österreich muss seine Eigenversorgung stärken. All das hat die FPÖ immer schon gesagt! Mehr Weitblick wäre angesagt.

In diesem Sinne - Ihre Veronika Matiasek ○

Gemeinsam aktiv, fit und beweglich!



Nicht nur in Corona-Zeiten wollen wir uns fit und beweglich halten – denn das bringt viel für mehr Gesundheit auch im Alter. Ein wenig mehr Bewegung verbessert das allgemeine Wohlbefinden im Alltag und stärkt zusätzlich das Immunsystem. Und gerade für Phasen, wo die Bewegung in der freien Natur erschwert möglich ist, eignen sich Übungen, wie sie die Physiotherapeutin unten vorzeigt.

Wichtige Hinweise zu den Übungen:

Bitte die Übungen immer nur so weit machen, wie es leicht möglich ist.

Wenn möglich, jede Übung 10 mal wiederholen, wenn es abwechselnd ist, dann jede Seite 10 mal. Auch hier nur, wenn es leicht geht.

Man darf sich jederzeit auch nur einzelne Übungen aussuchen, die gerade gut in den Tagesablauf passen.

Die Übungen müssen auch nicht auf einmal durchgeführt werden, Sie können sie über den Tag aufteilen.

1



Aufrechter Sitz

Aufrecht angenehm sitzen. Füße flach am Boden und leicht auseinander.

2



Finger strecken & Faust machen

Bitte nehmen Sie die Arme gestreckt nach vorne. Dann abwechselnd die Finger kräftig strecken und eine Faust machen.

3



Rechtes und linkes Knie heben

Rechtes Knie hoch, Oberkörper bleibt aufrecht. Man kann sich an der Sesselkante oder den Seitenlehnen anhalten bzw. abstützen. Dann wechseln und das linke Knie heben.



4

Handflächen drehen

Die Arme wieder gestreckt nach vorne heben. Dann die Handflächen abwechselnd nach unten und wieder nach oben drehen.



5

Rechtes und linkes Knie strecken

Rechtes Knie etwas anheben und das Bein nach vorne strecken, Oberkörper bleibt aufrecht. Dann zur linken Seite wechseln. Auch hier kann man sich aufstützen.



6

Arme kreuzen & seitwärts strecken

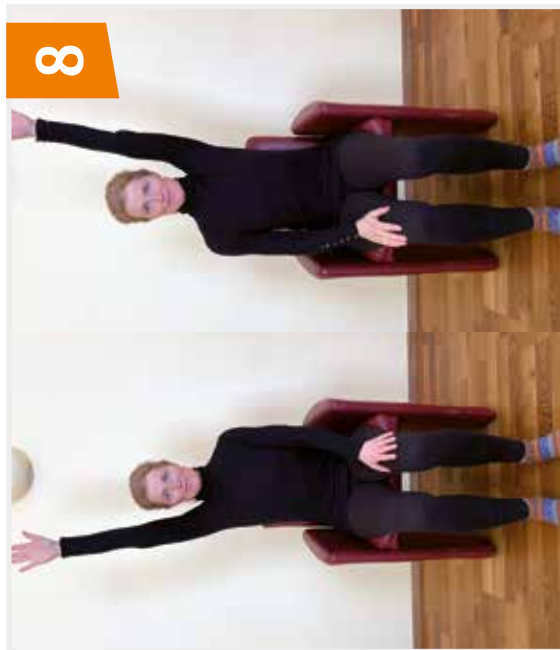
Arme vor der Brust überkreuzen und dann kräftig zur Seite strecken, die Handflächen schauen nach oben. Hände, Schultern und Arme bilden eine waagrechte Linie.



7

Zehenstand & Fersenstand

Im Sitzen die Fersen anheben und die Füße auf die Zehen stellen. Dann die Ferse wieder absenken und die Zehen anheben, sodass die Füße nun auf den Fersen stehen.



8

Arme nach oben strecken

Aus der Ausgangsposition den rechten Arm heben, den Oberkörper dabei gerade lassen. Dann wechseln und den linken Arm heben.



9

Aufstehen & Hinsetzen

Aus dem Sitzen aufstehen. Man darf dabei die Hände zur Hilfe nehmen und sich an der Sesselkante oder an den Oberschenkeln abstützen. Dann wieder hinsetzen.

Liebe Mitglieder und Freunde des Wiener Seniorenringes!

Für viele von uns waren die letzten Wochen sehr belastend. Einerseits als Risikogruppe mit der Angst um die Gesundheit, andererseits durch die völlig veränderten Lebensumstände, die derzeit aufgrund des Corona-Virus, besser bekannt als Covid-19, herrschen.

Großes Echo fand unsere Telefon-Aktion, die unseren Mitgliedern und Freunden gezeigt hat: der WSR lässt niemanden im Stich. Wir alle hoffen, dass nun schrittweise wieder der normale Alltag zurückkehren wird. Daher ist es wichtig, körperlich und mental wieder in Schwung zu kommen.

Wir wollen Sie dabei gerne begleiten. Wie Sie wissen, müssen wir unseren Seniorenkurier ja immer Wochen bevor Sie ihn in Händen halten, fertigstellen. Da die Bundesregierung derzeit fast täglich

neue Maßnahmen verkündet, können wir natürlich nicht tagesaktuell sein. Im Hinblick darauf, dass die Lokale erst als letzte öffnen werden und wir größte Vorsicht auf die Gesundheit unserer Gemeinschaft legen, müssen wir festhalten: Im Mai werden noch keine WSR-Veranstaltungen stattfinden. Unsere große Hoffnung ist, dass wir vor dem Sommer zusammenkommen können.

Mit guten Wünschen, vor allem Gesundheit
Ihr WSR-Redaktionsteam



CORONA

Die Gesundheit und die Sicherheit unserer Senioren haben im Moment oberste Priorität! **Sämtliche Veranstaltungen des WSR sind daher bis auf weiteres aufgrund der aktuellen Corona-Situation ABGESAGT!!!**

Sobald wieder Termine stattfinden, werden Sie sofort informiert. Bitte nutzen Sie auch unser Informations-Service auf unserer Homepage www.wsr.co.at | Achten Sie auf sich und bleiben Sie gesund!

Wir wünschen allen im Mai geborenen Mitgliedern und Freunden des WSR **alles Gute und viel Glück & Gesundheit im neuen Lebensjahr!**



Wir trauern um unsere Verstorbenen
RUHET IN FRIEDEN!

Heinrich Eibensteiner
Hans Otto Horvath
Peter Perszem
Erhard Grünanger
Dkfm. Erich Strasky
Monika Uitz



ACHTUNG: Die BETRÜGER sind wieder unterwegs!

Leider hat die Versorgungsabhängigkeit älterer Personen während der Coronakrise nicht nur viele anständige freiwillige Helfer, sondern auch kriminelle Elemente auf den Plan gerufen.

Sie erschleichen sich das Vertrauen, indem sie „Hilfe“ anbieten. **Bitte seien Sie vorsichtig!** Greifen Sie im Zweifelsfall lieber auf bekannte Nachbarn oder eine offizielle Organisation zurück. „Mir passiert so etwas nicht“, sagen viele, für die es dann oft ein böses Erwachen gibt. In der Regel wollen diese Kriminellen Geld. Noch immer – und leider erfolgreich – wird der Trick angewandt, bei dem ein Unfall oder eine Unglückssituation nahe

stehender Personen vorgegaukelt und eine schnelle Geldhilfe eingefordert wird. Bitte thematisieren Sie in Ihrem Bekanntenkreis diese Themen regelmäßig. Das Unangenehme vergisst man schnell und gerade in so besonderen Situationen wie der aktuellen Krise lässt man sich leichter verleiten, solchen Personen und ihren Geschichten Glauben zu schenken. **Bleiben Sie aufmerksam und verständigen Sie im Zweifel die Polizei!**

REDAKTIONSSCHLUSS für die nächste Ausgabe: 6. Mai 2020



Der Mai ist ein ganz besonderer Monat. Zuerst einmal ist er die Zeit der Liebe und der Hochzeiten.

Schon sein Langem wird vielerorts, seit einiger Zeit auch wieder in Wien, mit dem Aufstellen eines Maibaumes gefeiert. Der 1. Mai ist als „Tag der Arbeit“ zum Feiertag geworden. Hier dominieren vor allem die Aufmärsche sozialistischer Parteien.

Das Maiglöckchen ist mit seinem Duft eine ganz besondere Blume. Die Parfumkone „Diorissimo“ gilt als der Maiglöckchenduft schlechthin.

Generationen von Kindern haben Maikäfer, deren Larve, der Engerling ein großer Pflanzenschädling ist, gefangen. Wir alle kennen das Kinderlied „Maikäfer flieg“.

Lieder sind dem Mai viele gewidmet, denken wir an Mozarts „Komm lieber Mai und mache die Bäume wieder grün“ oder „Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus“, bei den vielen Gedichten fällt uns gleich Goethes „Mailed“ ein.

Der Mai ist der Monat besonderer Marienverehrung, die Maiandacht ruft zum Gebet an die Gottesmutter.

Eine typische Maipflanze, der Waldmeister, gilt als Stimmungsaufheller und aromatisiert die Maibowle.

Mailüfterl hieß der erste europäische Computer, den 1958 aus dem Wiener Labor von Heinz Zemanek kam.

Der Mai ist ein Monat des Erwachens und Erblühens, er trägt frische Pastellfarben und ist ein Monat der Feiertage.

Genießen sie den Mai und lassen Sie sich ein Mailüfterl um die Nase wehen!



Foto: © Fotolia

Mailed

*Wie herrlich leuchtet
Mir die Natur!*

Wie glänzt die Sonne!

Wie lacht die Flur!

Es dringen Blüten

Aus jedem Zweig

Und tausend Stimmen

Aus dem Gesträuch

Und Freud und Wonne

Aus jeder Brust.

O Erd', o Sonne!

O Glück, o Lust!

O Lieb', o Liebe!

So golden schön,

Wie Morgenwolken

Auf jenen Höhen!

Du segnest herrlich

Das frische Feld,

Im Blütendampfe

Die volle Welt.

O Mädchen, Mädchen,

Wie lieb' ich dich!

Wie blickt dein Auge!

Wie liebst du mich!

So liebt die Lerche

Gesang und Luft,

Und Morgenblumen

Den Himmelsduft,

Wie ich dich liebe

Mit warmem Blut,

Die du mir Jugend

Und Freud und Mut

Zu neuen Liedern

Und Tänzen gibst.

Sei ewig glücklich,

Wie du mich liebst!

(Johann Wolfgang von Goethe)

Inns Stammbuch geschrieben

Als kleinen Kontrast zu unseren poetischen Maibetrachtungen bringen wir diesmal zwei Sprüche, wie sie gerne von Buben verwendet wurden, die uns Herr Rudi zugeschickt hat.

*Bleib immer lieb und gut geraten
und werde nie ein Rabenbraten!*



*Es grüßt Dich aus der Ferne
Deine alle Blechlaterne*



www.wsr.co.at

WIENER SENIORENRING

1010 Wien, Schmerlingplatz 2

Telefon: 406 02 98

E-Mail: wienerseniorenring@fpoe.at

Büro: MO bis DO von 9 bis 13 Uhr, FR von 9 bis 12 Uhr

Kontoverbindung | BIC: BKAUATWW

IBAN: AT641200022812207500

Senioren und Digitalisierung

Erst im Februar fand im Parlament eine Enquete zum Thema „Auswirkung der Digitalisierung für Jung und Alt“ statt, an der für den Österreichischen Seniorenring unser Obmann Johann Herzog, 2. LT-Präsidentin Veronika Matiassek und BR Christine Lang teilnahmen.

Fazit der Veranstaltung, die gemeinsam vom Österreichischen Seniorenrat und der Bundesjugendvertretung gestaltet wurde, war, dass zwar schon viele Senioren digital unterwegs sind, aber ein großer Bereich weder die notwendige Ausstattung mit Smartphone, Tablet oder Computer besitzt, noch über einen entsprechenden Internetzugang verfügt.

Im Besonderen ging es um die Erledigung von Amtswegen und den Zugang zu Information. Der Zugang der Senioren zur digitalen Welt müsse ausgebaut und unterstützt werden, hier wäre auch die öffentliche Hand gefordert, waren sich die Teilnehmer einig. Es dürfe aber keine 100prozentige Abhängigkeit geben, der analoge Weg müsse offen bleiben, so die Meinung der Seniorenvertreter.

Vor allem die entsprechende Ausstattung sei nicht zuletzt eine soziale Frage, die Kommunikationssprache der digitalen Welt für viele Senioren unverständlich, wurde betont. Hier müsse angesetzt werden. Dieser Meinung schlossen sich auch die Vertreter aus dem



Foto: © Fotolia

WSR an. Sehr positiv wurde das Zusammenwirken der Senioren mit den Jugendvertretern bewertet.

Wer hätte am 20. Februar gedacht, dass die Kommunikation über das Internet vor allem für Senioren so schnell so wichtig wird? Wer nun während der Abschottung in der Corona-Krise über Handy, Tablet oder Laptop mit Freunden und Familie per Video kommunizieren kann, dem fällt die Trennung von seinen Lieben sicher ein bisschen leichter.

Wir werden nicht daran vorbei kommen, dass auch die ältere Generation mit dem Internet, seinen Herausforderungen aber auch den sich bietenden Möglichkeiten vertrauter wird.

Der Wiener Seniorenring wird, sobald es wieder möglich ist, laufend Kurse anbieten. Nehmen Sie diese Möglichkeit wahr, Sie werden davon profitieren!



www.wsr.co.at

Wiener Seniorenring

Schmerlingplatz 2, 1010 Wien

Telefon: 01 - 406 02 98 | Mail: wienerseniorenring@fpoe.at

Internet: www.wsr.co.at

BEITRITTSERKLÄRUNG

Vorname		Familiennamen		Titel	
Geburtsdatum		Telefonnummer		E-Mailadresse	
Postleitzahl	Ort	Straße, Hausnummer, Stiege, Tür			

Ich erkläre mich zur Zahlung eines Mitgliedsbeitrages bereit. Die von mir angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Mitglieder- und Interessensverwaltung werden automationsunterstützt verarbeitet. Ich stimme zu, dass die angegebenen Daten zum Zweck der Zusendung von Informationsmaterial per Post, E-Mail, SMS oder WhatsApp verwendet werden: Post E-Mail SMS WhatsApp * Bitte ankreuzen! Diese Zustimmung kann jederzeit widerrufen werden. Die Zustimmung zur Zusendung von Werbung und Informationsmaterial ist keine Voraussetzung für die Mitgliedschaft beim WSR. Die Beitrittserklärung bitte vollständig ausgefüllt im Büro des Wiener Seniorenringes abgeben oder einsenden an: Wiener Seniorenring, Schmerlingplatz 2, 1010 Wien

FPÖ Mitglied * <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Ort, Datum	Unterschrift
--	------------	--------------

* Zutreffendes bitte ankreuzen!

Bitte freimachen, falls Marke zur Hand!

An den Wiener Seniorenring (WSR)

Schmerlingplatz 2
1010 Wien