Informationen des Wiener Seniorenringes

Wiener Seniorenkurier

WSR

Ausgabe 07/08 | 2017

In dieser Ausgabe:

Aktuelles aus der Politik

Leserbriefe
- Ihre Meinung ist uns wichtig!

Alle Termine

Alle Treffen

Einen erholsamen Sommer brauchen wir alle - denn bei den Wahlen im Herbst 2017 kommt es auf die Unterstützung jedes Einzelnen an!

Terror: Muss erst etwas passieren?

FPÖ-Bundesparteiobmann Heinz-Christian Strache wirft der rot-schwarzen Koalition Untätigkeit gegenüber der islamistischen Gefährdung vor.

Selbst nach den 29 Todesopfern der beiden islamistischen Terroranschläge in Manchester und London zeigt die rot-schwarze Koalition keine Anzeichen, gegen den politischen Islam in Österreich vorzugehen.

Fortsetzung auf Seite 2!

Bundesparteiobmann Heinz Christian Strache

Wiener sind zu Recht mit der Stadtregierung unzufrieden!

Politischer Stillstand

Bericht Seite 2

Mindestsicherung regeln, Sozialtourismus stoppen!

Wien: SPÖ und Grüne verschleppen wichtige Reform, während die Armutszuwanderung munter weitergeht.

Bericht Seite 3

Zul.Nr. 02Z030483M | P.b.b.
Impressum Seite 6

Obmann des WSR Johann Herzog

Wiener sind zu Recht mit der Stadtregierung unzufrieden

Politischer Stillstand

Einer aktuellen Umfrage zufolge sind immer mehr Wienerinnen und Wiener mit der Stadtregierung unzufrieden, mehr als die Hälfte wünscht sich zudem den Abgang von Bürgermeister Häupl.

Das ist wenig überraschend. In Wien herrscht seit Monaten politischer Stillstand. Fragwürdige Projekte, wie etwa die Umgestaltung des Heumarkt-Areals, werden durchgepeitscht, der Wille der Bevölkerung wird dabei komplett ignoriert. Rekord-Schulden und eine Arbeitslosigkeit am Höchststand werden lediglich zur Kenntnis genommen, echter Reform- und Umgestaltungswillen fehlt in sämtlichen Stadtratbüros.

Fest steht, dass einzig Neuwahlen in Wien eine Wende herbeiführen können. Die Freiheitlichen sind bereit, in der Bundeshauptstadt mit zu gestalten und im Sinne der Wienerinnen und Wiener endlich etwas zu bewegen. Längst hat die Wiener FPÖ ihre Konzepte im Bereich Sicherheit, Gesundheit und Finanzen präsentiert und am Tisch liegen.

Es ist nun an der Zeit, dass diese Maßnahmen auch umgesetzt werden, meint Ihr Johann Herzog und hofft auf ein baldiges Ende der rot-grünen Schmierenkomödie.

Fortsetzung von Seite 1!

„SPÖ und ÖVP ignorieren diese Stufe der Radikalisierung, die in Terroranschlägen endet“, kritisierte FPÖ-Obmann HC Strache.

Die rot-schwarze Koalition konnte sich im kürzlich stattgefundenen Ministerrat immerhin dazu aufraffen, die Novelle des Wirtschaftstreuhandberufsgesetzes (WTBG) durchzuwinken. Ins Plenum selbst schaffte es dann jedoch keine einzige der von SPÖ und ÖVP angeblich als „abgearbeitet“ reklamierten Materien.

Untätig zu Terrorprävention

Selbst angesichts der sich verschärfenden islamistischen Terrorgefahr in Europa waren die Koalitionsparteien nicht in der Lage, das „Sicherheitspaket“ – Verbesserungen für Polizei und Justiz zur Terrorbekämpfung – zu beschließen.

„Es wäre ein Akt der Ehrlichkeit, wenn Kern und Kurz eine eidesstattliche Erklärung abgeben würden, in der sie garantieren, dass es unter ihrer Obmannschaft zu keiner neuerlichen rot-schwarzen Koalition nach der Wahl im Oktober kommt“, bemerkte FPÖ-Bundesparteiobmann HC Strache zur Untätigkeit von SPÖ-Kanzler Christian Kern und „Die neue ÖVP“-Chef Sebastian Kurz. Angesichts der jüngsten Terroranschläge in England forderte er die beiden auf, sich des radikalen Islamismus, des politischen Islam und der Terrorgefahr anzunehmen: „Die Österreicher haben ein Recht darauf, dass die Regierung alles unternimmt, um diesen Gefahren für das Land Einhalt zu gebieten!“

FPÖ will neues „Islam-Gesetz“

In einem Initiativantrag listete die FPÖ erneut ihre Forderungen dazu auf. Unter anderem werde verlangt, die Fehler des „Islamgesetzes des Herrn Kurz“ zu korrigieren, betonte HC Strache. Das betreffe das Verbot der Finanzierung islamischer Einrichtungen aus dem Ausland, das derzeit ganz einfach umgangen werde. „Außerdem muss gesetzlich festgelegt werden, dass die Glaubensgrundlagen des Islam auf Deutsch vorgelegt und Predigten in Moscheen auf Deutsch gehalten werden“, mahnte der FPÖ-Chef. Es bestehe bei diesen Themen dringender Handlungsbedarf, betonte HC Strache. In Moscheen, islamischen Kindergärten und Vereinen fänden Entwicklungen statt, die klar die Handschrift des politischen Islams tragen und Moslems hier in Österreich radikalisieren würden. „SPÖ und ÖVP haben bisher davor die Augen verschlossen und zeigen keinen Ansatz, sich zu diesen Fehlentwicklungen auch nur einmal zu äußern“, empörte sich der FPÖ-Obmann über diese „unverantwortliche Nachlässigkeit“ der Koalition, die etwa in Wien zusammen mit den Grünen diese Fehlentwicklungen auch noch weiterhin fördere.

Kopftuchverbot umsetzen

Als eine unmissverständliche Ansage an den Islamismus forderte er ein umfassendes Kopftuchverbot in Kindergärten, Schulen und öffentlichen Ämtern: „Diesem Zeichen des politischen Islams, der unsere Demokratie und unseren Rechtsstaat aushöhlt, muss man endlich den Kampf ansagen: Wir wollen keine islamischen Gesetze, wir wollen keine Scharia in Österreich!“ – Außerdem müsse das bereits geltende Vollverschleierungsverbot auch dem Gesetz entsprechend exekutiert werden. In Anlehnung an Erkenntnisse von Verfassungsschützern in anderen EU-Ländern forderte der FPÖ-Bundesparteiobamnn ein Verbot der Muslimbruderschaft, die klar radikalislamische Strukturen aufweise: „Nur weil deren Hand bis in die Spitze der Islamischen Glaubensgemeinschaft reicht, scheut man in Österreich vor einem derartigen Schritt zurück.“ Dazu forderte er eine Ausweitung des Staatsschutzgesetzes, um Möglichkeiten zu schaffen, radikalislamische Netzwerke besser zu bekämpfen. Die Regierung rief er zudem auf, sich in Brüssel dafür einzusetzen, dass die Hamas nicht von der EU-Terrorliste gestrichen werde, wie es von Sozialdemokraten und Grünen in Brüssel angedacht werde: „Das wäre die definitive Kapitulation vor dem islamistischen Terrorismus!“

Mindestsicherung regeln, Sozialtourismus stoppen!

Wien: SPÖ und Grüne verschleppen wichtige Reform, während die Armutszuwanderung munter weitergeht.

„Wenn diese Stadtregierung seit mehr als 200 Tagen nicht in der Lage ist, eine Reform der Mindestsicherung unter Dach und Fach zu bringen, dann soll sie zurücktreten“, attestiert Wiens FPÖ-Vizebürgermeister Johann Gudenus den Regierungsparteien Untätigkeit und Unwillen. In der Tat ist man in den vergangenen rund 200 Tagen oder knapp sieben Monaten bei der dringend notwendigen Reform des Wiener Mindestsicherungssystems nicht in die Nähe eines Abschlusses gekommen – und ab Anfang Juli beginnen im Rathaus die Sommerferien.

„Es ist zu befürchten, dass die Stadtregierungsparteien SPÖ und Grüne die Reform in den Herbst verschleppen. Dann ist die Nationalratswahlwahl, danach geht es um die Nachfolge Häupls und bald darauf ist schon Weihnachten. Wenn sie es bis zum Sommer nicht schaffen, wird das heuer wohl nichts mehr“, rechnet Gudenus vor. Das wäre insofern katastrophal, da jeden Monat unzählige Armutszuwanderer aus der ganzen Welt – sei es durch die EU-Reisefreiheit oder durch die positiven Asylbescheide – nach Wien strömen und mit beiden Händen tief in den üppigen Sozialtopf fahren.

Gudenus fordert die zuständigen Verhandlerinnen Sandra Frauenberger von der SPÖ und Birgit Hebein von den Grünen auf, die Reform der Mindestsicherung endlich ernsthaft anzuvisieren und die Wiener Bevölkerung nicht länger am Schmäh zu halten. „Mir ist völlig klar, dass weder SPÖ noch Grüne großes Interesse daran haben, mit dem Geld der Steuerzahler sorgsamer umzugehen – aber jetzt ist wirklich Schluss mit lustig“, drängt Gudenus. Er erinnert an dieser Stelle an den vernichtenden Bericht des Rechnungshofes, der klar aufzeigte, dass auf Wien eine Kostenexplosion zukommen wird, die sich die Stadt nicht leisten kann. Diese betrugen 665 Millionen Euro im Jahr 2016 und werden ohne Reform auf unfass- und unfinanzierbare 1,6 Milliarden Euro im Jahr 2020 ansteigen.

Vizebürgermeister der Stadt Wien und stv. BPO Mag. Johann Gudenus

Zudem ist der Großteil der sogenannten Zuwanderer nicht arbeitsmarktfit, was bedeutet, dass sie über Jahrzehnte in der Mindestsicherung bleiben werden. Gudenus fordert abschließend einmal mehr: **Keine Mindestsicherung mehr für Asylberechtigte!** ■

2. Landtags-Präsidentin Veronika Matiasek

Wahlkampf 2017

Als jemand, der seit 1987 aktiv an Wahlkämpfen beteiligt ist, sehe ich - wie sicher viele von Ihnen - mit einer gewissen Besorgnis das immer geringere Interesse der Medien an Inhalten.

Für den Boulevard inklusive Gratisblätter sowie den ORF und die Privatsender geht es neben der Hauptfrage „wer mit wem“ nur mehr um Inszenierung. Eine feine Sache für die, die wenig bis keine Themen anzubieten haben, die dem Wahlvolk schmecken würden. Das Inseratenvolumen wird den maroden Printmedien gut tun, die auf allen Sendern bereits angekündigten zahllosen Diskussionen, runde Tische und Einzelinterviews sind eine billige Sache, das Programm zu füllen.

Ein paar künstlich hochgezogen Skandale – Sie wissen natürlich, wo! – lassen politische Inhalte dann völlig in den Hintergrund treten. Frankreich hat es ja vorgezeigt: Wahlsieger müssen smart und möglichst inhaltsbefreit sein. Wir Freiheitlichen, an der Spitze unser erfahrener Obmann und Spitzenkandidat HC Strache, werden trotzdem einen politischen Wahlkampf führen. **Österreich braucht uns mehr denn je!**

Einen schönen und erholsamen Sommer wünscht Ihnen
Ihre Veronika Matiasek ■

Wir stellen unsere Wiener FPÖ Abgeordneten vor:

Ich über mich in 5 Sätzen

Neue WSK Serie!

Heinz-Christian STRACHE

geboren am 12. Juni 1969
in Wien

5 Fragen

Freiheit bedeutet für mich ...
... seine Meinung sagen zu können, sich entfalten zu können, für unser Land politisch tätig sein zu können.

Familie bedeutet für mich ...
... Geborgenheit und das Wichtigste in meinem Leben.

Sicherheit bedeutet für mich ...
... etwas, worauf jeder Österreicher Anrecht hat.

Heimat bedeutet für mich ...
... Österreich, das Land, das ich liebe und für das ich politisch arbeite.

Tradition bedeutet für mich ...
... eine der wichtigen Säulen unserer Kultur.

Mag. Johann GUDENUS

geboren am 20. Juli 1976
in Wien

5 Fragen

Freiheit bedeutet für mich ...
... keine Einschränkungen durch einen politischen Islam.

Familie ist für mich ...
... das Wichtigste auf der Welt.

Sicherheit ...
... muss für die heimische Bevölkerung gewährleistet sein. Angst vor Terror darf nicht den Alltag bestimmen.

Heimat bedeutet für mich ...
... Wien und Österreich.

Tradition ...
... muss im Sinne unserer westlichen Werte gewahrt bleiben und gelebt werden

VOLKSBILDUNGSKREIS

Unsere nächsten Veranstaltungen:

Mittwoch, 23. August: Beginn 15.00 Uhr

Club Nachmittag im Weinhebersaal des VBK

Montag, 4. September: Beginn 15.00 Uhr

Filmnachmittag: **Die Hochstaplerin** | Ein deutscher Spielfilm aus dem Jahr 1943/44 mit Sybille Schmitz und Will Dohm. Thea, eine schöne und umworbene Frau, hat im Casino ihr letztes Geld verspielt. Doch die Hotelrechnung muss bezahlt werden ...

Mittwoch, 6. September: Beginn 15.00 Uhr

Club Nachmittag im Weinhebersaal des VBK

Sonntag, 10. September: Beginn 19.30 Uhr

Grazer Philharmonisches Orchester
Konzert im Goldenen Saal des Musikvereins.

Franz Liszt: Mazeppa, Sinfonische Dichtung Nr. 6
Gustav Mahler: Lieder eines fahrenden Gesellen,
Robert Schumann: Sinfonie Nr. 2, C-Dur, Op. 61
Dirigent: Oksana Lyniv | Bariton: Markus Butter

Donnerstag, 14. September: Beginn 17.00 Uhr

Hermann Löns
Weinhebersaal, Auswahl und Vortrag: Harald Cajka

Mittwoch, 20. September: Beginn 15.00 Uhr

Club Nachmittag im Weinhebersaal des VBK

Im September gibt es keine Führung, Hr. Haider wiederholt aber gerne am 20. September, 15 Uhr, die Führung im Schuberthaus nach vorheriger Anmeldung im Sekretariat.
Tel. Nr.505 96 60 (Mo, MI, Do, Fr, 15-18 Uhr)

Unser Büro ist vom 10. Juli bis 20. August geschlossen!
Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer!

Leser schreiben

Problemsache Paketzustellung

• Die Verständigung über den Zustellversuch von Päckchen und Paketen wird häufig außen am Haustor angebracht, wo sie Wind und Wetter und bösen Buben ausgesetzt ist.
• Immer wieder kommt es vor, dass nicht einmal versucht wird, die Päckchen zuzustellen - trotz Anwesenheit des Adressaten klebt eine Abholnachricht an der Haustüre
• Zusteller kommen häufig aus nichteuropäischen Ländern. Sie sind teilweise nicht mit unserer Schrift und unseren Zahlenzeichen vertraut; mehrmals konnte keiner unserer Hausbewohner die Verständigung an der Haustüre entziffern
• Die Vielzahl der Zustellfirmen führt auch zu einem erhöhten Lagerbedarf für nicht sofort zugestellte Sendungen; da die alten Postgebäude bereits seit langem verkauft sind, wird weiträumig ausgewichen – in der Vergangenheit wurden auch Abholorte in Niederösterreich zugewiesen. Für behinderte, kranke und ältere Personen sind solche Situationen unhaltbar, auch Normalbürger sind wenig begeistert. Hier ist ein Gesamtkonzept für alle Zustellfirmen gefordert, am Besten mit einem Lagerort für alle Zusteller der Region.

Gerd Buchinger | Wien (Der WSR dankt für die Initiative!)

Von der (Un-)Sicherheit

Die Grüne Alev Korun hat in Österreich das Innenministerium aufgefordert, die Abschiebungen nach Afghanistan zu beenden, weil dort nach Selbstmordbombenanschlägen in Kabul dutzende Menschen ums Leben gekommen sind. Es gibt aber im riesigen Afghanistan auch ruhige, ungefährliche Gegenden, in die man ohne weiteres abschieben kann. Mit dem Argument, es sei nicht mehr sicher, müsste man ja dann alle Flüchtlinge aus London absiedeln, da London wegen wiederholter Terroranschläge auch nicht mehr sicher ist.

Helwig Leibinger | Wien

Schandurteil

Ein irakischer Asylwerber hat einen zehn Jahre alten Buben im Wiener Theresienbad vergewaltigt. Der Asylwerber wurde im ersten Prozess zu sechs Jahren, in einem formal nötigen zweiten zu sieben Jahren Haft verurteilt. In der Berufungsverhandlung vor dem OGH unter Vorsitz von Senatspräsident Dr. Thomas Philipp, wurde das Urteil auf vier Jahre herabgesetzt. Begründung: Schließlich sei es bei dem einmaligen Vorfall geblieben. Weshalb man das Augenmaß bewahren müsse.

Hr. Dr. Philipp, wie hätten Sie wohl geurteilt, wenn das schreiende, gequälte Kind in der Toilette des Theresienbades Ihr Sohn gewesen wäre? Justizminister Brandstetter muss mit Richtern, Staatsanwälten sowie mit den Damen und Herren vom OGH ein ernstes Wort sprechen. Es darf bei Sexual- und schweren Gewaltverbrechen bei Berufungsverhandlungen keine Herabsetzung der Strafe für den Täter geben, im Gegenteil!

Helmut Brunner | Wien

Schwere Zeit

Ende 2016 Vorschrift EU – keine Grenzkontrollen. Ein Ansturm nie geahnten Ausmaßes strömt herein, den Verbrechern wird Tür und Angel geöffnet. Man muss ja den Traumatisierten unter die Arme greifen, Hilfen der öffentlichen Hand stehen bereit. Neue Ämter werden geschaffen – die Illegalitäts+Integrationsbehörde. Kosten explodieren. Vermehrt gehen die Aeroplane in die Luft, um einige dorthin zu befördern, wo sie vorher waren. In ein paar Wochen kommen sie dann durch ein anderes Schlupfloch wieder. Umgestaltung das neue Jahreswort! Der Austracchius hat ein Ablaufdatum. Eine neue Volksschicht entsteht – der Chamäleonus. Da kann man Farbe wechseln, je nach Gutdünken des politischen Standards. Regierungs-Mander werdet munter und sehet die Bedrohung unseres Landes – bietet Einhalt!

Elfriede Amtmann | Wien

Hier abgedruckte Texte müssen sich nicht mit der Meinung der Redaktion und des WSR decken. Die Redaktion behält sich die Kürzung eingesandter Texte vor.

Seniorentreffen

Bez.	Datum, Zeit	Veranstaltung	Betreuer	Adresse
1				
2	Sommerpause		Fr. BR Lang	„Sooßer Weinhaus“ 2, Karmelitergasse 11
3	ACHTUNG! Zusammenlegung mit dem 11. Bezirk!			
4				
5				
6	Sommerpause		Fr. Grillmayer	Restaurant „Walter‘s Küche“ 6, Gumpendorfer Straße 113
7	Sommerpause		Hr. BR Buchinger	„Neubauschenke“ 7, Zieglergasse 25
8	Sommerpause		Fr. BR Wichmann	Cafe Restaurant „Winter“ 9, Alser Straße 30
9	Sommerpause		Hr. Brunner	Gasthaus „Lechner“ 9, Wilhelm-Exner-Gasse 28
10	Sommerpause		Fr. BR Fuchs und Fr. BR Weber	**Gasthaus „Nepomuk“ 10, Troststraße 10**
11	Sommerpause		Fr. BR Rauch	„Auszeitstüberl“ 11, Grillgasse 20
12	Sommerpause		Fr. BR Bäcker	Restaurant „Bierstöckl“, Areal Schloß Hetzendorf, 12, Hetzendorfer Straße 79
13	Sommerpause		Fr. BR Gärtner	Restaurant Heurigenbetrieb „Wambacher“, 13, Lainzer Straße 123
14	Do, 31.08., 15 h	Achtung: Juli **Sommerpause -** Nächster Stammtisch im August!	Fr. BR Blind	„Edi‘s Weinkeller“ 14, Linzer Straße 91
15	Sommerpause		Hr. Müllner	Pizzeria „Ramazotti“, 15, Meiselstraße 13 U3 Johnstraße oder Autobus 10a, hinter Meiselmarkt
16	Siehe 17. Bezirk		Hr. Dr. Berchtold	
17	Sommerpause		Fr. Wicke	Pizzeria „Caorle“ 17, Güpferlingstraße 7
18	Siehe 17. Bezirk		Fr. Günther	
19	Do, 29.06., 15 h		Hr. Brunner	Cafe-Restaurant „Graf“ 19, Billrothstraße 19
20	Mi, 05.07., 16 h	Gast: Andreas Weiss, Kanzleileiter vom Mieterschutzring	Fr. BR Lenz	„Das Styria“ 20, Rauscherstraße 5
20	Mi, 02.08., 15.30 h	**OFFENER SOMMERHEURIGER (ANMEL-DUNG** erbeten: lenz.karin@yahoo.com oder irmela.wichmann@hotmail.com)	Fr. BR Lenz	**„Bach Hengl“ 19, Sandgasse 7 - 9**
21	Do, 06.07., 18 h	**Achtung**: Stammtisch nur im Juli, danach **Sommerpause** im August!	Fr. BR Mareda	ASIA Restaurant „YANG“ 21, Haberditzlgasse 1-3 / Ecke Adolf-Loos-Gasse
22	Sommerpause		Hr. Weber	Parteiheim, 22, Konstanziagasse 31-33
23	Jeden Freitag ab 9.30 h	Beisammensein mit Frühstück (siehe auch „Blaues Brett“!)	Fr. BR Inge Neumann Tel. 0699 / 88485320	Riverside Restaurant Merkur 23, Einkaufszentrum

TERMINE

Datum, Zeit	Veranstaltung	Betreuer	Adresse / Hinweise
Im Juli Sommerpause! Ab August jed. Di, 14 h - 17.30 h	Seniorenkegeln „Stefan Dudas Klub“	Fr. BR Blind	„Asia Paradies“, 1030, Gärtnergasse 9
Sommerpause	Rudolf Neumann Gesangsrunde	Fr. Pisar	VBK, 4, Prinz Eugenstraße 44/3
Weitere allgemeine Informationen über regelmäßige Termine und Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserem „Blauen Brett“			

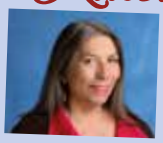
IMPRESSUM | Verleger, Hersteller und Herausgeber: Wiener Seniorenring (WSR) | 1010 Wien, Schmerlingplatz 2;
Schriftführer: Frigga Wicke, Kassier: Inge Neumann | Verlags- und Herstellungsort: Wien | Verlagspostamt: 1080 Wien, Bilder: MJH, Archiv.

Blaues Brett

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **7. August 2017!**

Monatliche Führungen in der Reihe

"Kulturplätze – Kulturschätze"



Falls Interesse an den angebotenen Führungen besteht, erhalten Sie detaillierte Auskunft bei Frau Heidemarie Unterreiner, Telefon 0664/283 09 38

Jeden Freitag ab 9 Uhr 30 im Riverside Restaurant Merkur, 23. Bezirk, Einkaufscenter; Frau BR Neumann, Tel. 0699/8848 53 20

Beisammensein mit Frühstück

Der WSR ist umgezogen!

Der Wiener Seniorenring ist übersiedelt!

Neue Adresse:
1010 Wien, Schmerlingplatz 2
Telefonnummer
01/406 02 98 DW 83 oder 82

SOMMERPAUSE beim WSR

Unser Büro ist vom **17. Juli bis 4. August** geschlossen. Wir wünschen allen unseren Lesern einen erholsamen Sommer!

Exklusiv für Mitglieder des WSR

Kostenlose Rechtsberatung

Rechtsanwalt Dr. Heinz **Edelmann**

Finanzstrafrecht | Steuerrecht | Mietrecht | Verfassungsrecht und Grundrechte | Verwaltungsrecht
Windmühlgasse 30/3 | 1060 Wien
Telefon: 01 / 587 03 63 | Fax: 01 / 587 21 96
E-Mail: ra.dr.edelmann@sil.at

Wir trauern um:

Leopold Hawelka
Vera Hojsa
Edith Pisar

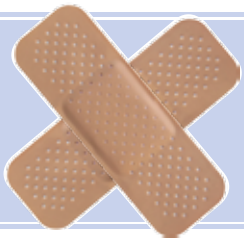
WSR INFO BOX

1010 Wien, Schmerlingplatz 2
Telefon: 406 02 98, Fax: 406 98 10
E-Mail: office@wsr.co.at
Web: www.wsr.co.at
Bankverbindung: IBAN: AT641200022812207500 | BIC: BKAUATWW

WIR sind für Sie da:
MO bis DO von 9 bis 13 Uhr
sowie FR von 9 bis 12 Uhr

Kostenlose Rechtsberatung! Information siehe Blaues Brett.

Gesundheits Tipps



Sommer, Sonne, Sonnenschein!

Wertvolle Tipps, damit Sie heiße Jahreszeit in vollen Zügen genießen können!

Es gibt ein paar wichtige Dinge zu beachten, um sich auch bei großer Hitze und strahlendem Sonnenschein wohlzufühlen:

Das Wichtigste überhaupt: viel trinken!
Wasser, mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte oder auch warmer Tee sind am besten geeignet, den gesteigerten Flüssigkeitsbedarf im Sommer zu decken. Bei großer Hitze kann dieser auf 3 bis 4 Liter ansteigen! Alkohol tunlichst vermeiden, er entzieht dem Körper Flüssigkeit!

Bei der Ernährung auf **leichte Kost** achten, viel Obst, Salate und Gemüse essen. Fett- und eiweißreiche Nahrung meiden.

Schützen Sie sich vor der Sonne!
Der richtige Sonnenschutz ist für ältere Menschen besonders wichtig! Meiden Sie die Mittagssonne und kleiden sie sich luftig und mit heller Kleidung.

Wichtig: sich **viel Ruhe** gönnen und körperliche Anstrengung möglichst auszulassen. Ausreichend Schlaf, den Körper mit Wechselduschen oder Schwimmen abkühlen stabilisiert den Kreislauf!

Vor Insektenstichen schützen! Gelsengitter, Moskitonetze und viele Hausmittel helfen, die Plagegeister fernzuhalten. Allergiker sollten ein Notfallset mitführen! Am besten informieren Sie sich in Ihrer Apotheke - dort berät man Sie gerne!

Ein Nachmittag im Park entspannt!

* Quelle: www.fitundgesund.at

Beitrittserklärung

WSR — 50 plus! Wiener Seniorenring

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum **Wiener Seniorenring** als

❑ **ordentliches Mitglied** ❑ **unterstützendes Mitglied**

Bitte Zutreffendes ankreuzen! ☒

Der Jahresmitgliedsbeitrag für ordentliche Mitglieder beträgt derzeit 11 Euro. Spenden sind herzlich willkommen! **Achtung**: FPÖ-Parteimitglieder zahlen keinen WSR-Beitrag! Info im WSR-Sekretariat oder bei Ihrem Stammtischleiter. **Mitglied der FPÖ** ❑ ja ❑ nein

Vor- und Zuname	Geburtsdatum	Telefonnummer

Straße, Hausnummer, Stiege, Tür	Postleitzahl	Ort

Beitrittsdatum	Eigenhändige Unterschrift

Bitte freimachen, falls Marke zur Hand!

An den
Wiener Seniorenring (WSR)

Schmerlingplatz 2
1010 Wien