



ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE



Programm
Jänner – März 2023

VORWORT

Weltweite Krisen wirken sich spürbar auf jeden einzelnen von uns aus, und so manche/r ist zunehmend von Sorge erfüllt. Umso wichtiger ist es uns, Ihnen mit einem vielfältigen Programm zu körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit etwas an die Hand zu geben, das Ihr persönliches Wohlbefinden steigern könnte. Die Schwerpunkte liegen diesmal vor allem im Vortrags- und im kulturellen Bereich. So informieren wir über Gehirngesundheit, Bluthochdruck sowie Heilpflanzen und laden Sie zu zahlreichen Konzerten sowie Ausstellungen ein. Damit die Bewegung aber nicht zu kurz kommt, haben wir mit dem beginnenden Frühling auch einige sportliche Programmpunkte für Sie zusammengestellt.

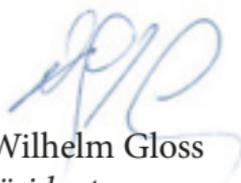
Selbstverständlich berücksichtigen wir jederzeit die dann gültigen Corona-Schutzmaßnahmen und bitten Sie, vor Teilnahme an einer Veranstaltung auf der Website www.oeggk.at/veranstaltungen/ zu prüfen, ob der gewählte Programmpunkt plangemäß stattfindet.

Wir hoffen, dass wir Ihnen damit auch in diesen schwierigen Zeiten ein wenig Freude und Entspannung vermitteln können. Und apropos schwierige Zeiten: Trotz der rasanten Preissteigerungen in vielen Bereichen haben wir die Kosten nur wo nötig und geringfügig angehoben.

Wir freuen uns auf zahlreiche Gelegenheiten Sie zu treffen und wünschen Ihnen einen angenehmen Jahresausklang!



Mag. Erika Sander
Generalsekretärin



Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



GESUNDHEIT

Gehirngesundheit mit Hilda	9
Psychotherapie im Gespräch	14
Heilmittel und Gaumenfreude	15
Bluthochdruck als Gefahr	17
Podcast HÖRENSWERT : Neue Episoden.....	27

KUNST UND KULTUR

VERSTECKTES WIEN : Hagenbund Ausstellung	8
Neujahrsempfang im Palais Berg	10
Hinter den Kulissen des Ronacher	13
Next Generation Orchestra 2023	16
Finissage von Ragazze.....	18
Musik macht Mut	19
Ballade der Helden.....	20

BEWEGUNG

Lauftraining im Prater	11
Wirbelsäulenturnen	12
Auf den Kalenderberg bei Mödling	21
Staffel beim Vienna City Marathon	22



ANMELDE- UND ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Beachten Sie bitte, dass bei kostenpflichtigen Veranstaltungen Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sollten Sie verhindert sein, kann Ihre Anmeldung bis spätestens 24 Stunden vorher an eine andere Person übertragen werden.

Im Sinne der Gemeinnützigkeit werden alle kostenpflichtigen Veranstaltungen von der ÖGGK finanziell gestützt, um sie einem möglichst breiten Publikum zugänglich zu machen.

ANMELDUNG FÜR SÄMTLICHE VERANSTALTUNGEN

(außer es ist im Programm anders angegeben):

ÖGGK Generalsekretariat

T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

oder direkt über unsere Website www.oeggk.at

KOSTENPFLICHTIGE VERANSTALTUNGEN

Der jeweilige Kostenbeitrag muss im Voraus auf unser Konto eingezahlt werden:

Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze

IBAN AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der Veranstaltung an. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung nehmen Sie zur Kenntnis, dass durch die Teilnahme eine Ansteckung mit dem COVID-19-Virus möglich sein kann. Sie verzichten auf Ersatzansprüche und bestätigen gleichzeitig, dass Sie nicht wissentlich infiziert sind oder mit infizierten Personen in Kontakt waren.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie weiters, dass während der Veranstaltung Foto- oder Filmaufnahmen gemacht werden und diese Aufnahmen analog und digital im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation verwendet werden.

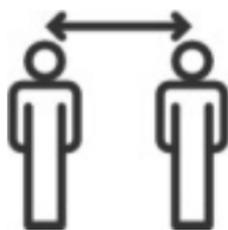
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

CORONAMASSNAHMEN ZU IHREM SCHUTZ



Aus Rücksicht auf die aktuellen Rahmenbedingungen, die uns die COVID-19-Pandemie auferlegt, setzen wir die jeweils geltenden Corona-Regeln für Wien um und weisen darauf hin, dass wir gegebenenfalls den nötigen Nachweis beim Eintritt oder zu Beginn der Veranstaltung kontrollieren werden. Die gültigen Regeln finden Sie auf der Website der Stadt Wien unter [coronavirus.wien.gv.at](https://www.wien.gv.at/coronavirus)

Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass im Fall einer SARS-CoV-2-Infektion im Rahmen der Veranstaltung Ihre Kontaktdaten von der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze an die zuständige Gesundheitsbehörde übermittelt werden dürfen.



DEMENZ UND ICH



© Andrea Piacquadio/Pexels



Demenz ist ein immer stärker präsentenes Thema in der Öffentlichkeit. Nicht ohne Grund: Aktuell leiden 130.000 Menschen in Österreich an Demenz. Bis zum Jahr 2030 prognostizieren ExpertenInnen eine Verdoppelung. Und schon 2050 könnte jede/r 12. ÖsterreicherIn über 60 betroffen sein.

Acht von zehn Menschen mit Demenz werden dabei zu Hause von Angehörigen gepflegt. Um diese sehr herausfordernde Aufgabe ohne gesundheitliche Folgen ausüben zu können, brauchen pflegende und betreuende Angehörige Unterstützung und Verständnis.

Deshalb hat **MEINMED** gemeinsam mit der MAS Alzheimerhilfe das Projekt **DEMENZ UND ICH** ins Leben gerufen. Als Kooperationspartner dieser Initiative bietet die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze im Sinne der Prävention und sozialen Verantwortung ein Rahmenprogramm mit speziellen Veranstaltungen an. Die Programmpunkte der nächsten Monate sind in diesem Folder enthalten und mit dem **DEMENZ UND ICH**-Logo markiert.

Nähere Informationen:

www.meinmed.at/thema/demenz-und-ich

STADTSPAZIERGÄNGE VERSTECKTES WIEN

Unter dem Titel „VERSTECKTES WIEN“ organisieren wir seit vielen Jahren besondere Führungen rund um die Geschichte, Kunst und Kultur Wiens.

Die Preise unserer Führungen sind einheitlich und etwaige Eintritte bereits inkludiert. Eventuelle Mehrkosten übernimmt unser Verein im Sinne der Kulturförderung. Unseren Mitgliedern bieten wir außerdem eine Ermäßigung an.

Gerne können Sie wie bisher individuell an nur einem Spaziergang teilnehmen. Darüber hinaus haben Sie aber auch die Möglichkeit, günstige Blöcke zu erwerben.

BLÖCKE FÜR... (VOUCHER)

NORMALPREIS

PREIS FÜR MITGLIEDER

1-mal	€ 12,60	€ 10,50
2-mal	€ 22,70	€ 18,90
4-mal	€ 40,30	€ 33,60
7-mal	€ 66,00	€ 55,00

Jeder Block ist 12 Monate gültig, auf Anfrage ist eine einmalige Verlängerung vorbehaltlich möglich. Die Blöcke sind übertragbar und nicht personenbezogen. Gerne können auch mehrere Gutscheine auf einmal eingelöst werden.

WIR BITTEN BEI ALLEN TERMINEN UM IHRE ANMELDUNG ÜBER UNSER GENERALESEKRETARIAT:

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

Der Kostenbeitrag muss bei allen Führungen vorab auf unser Konto eingezahlt werden. Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze, IBAN AT76 3400 0000 0724 5673.

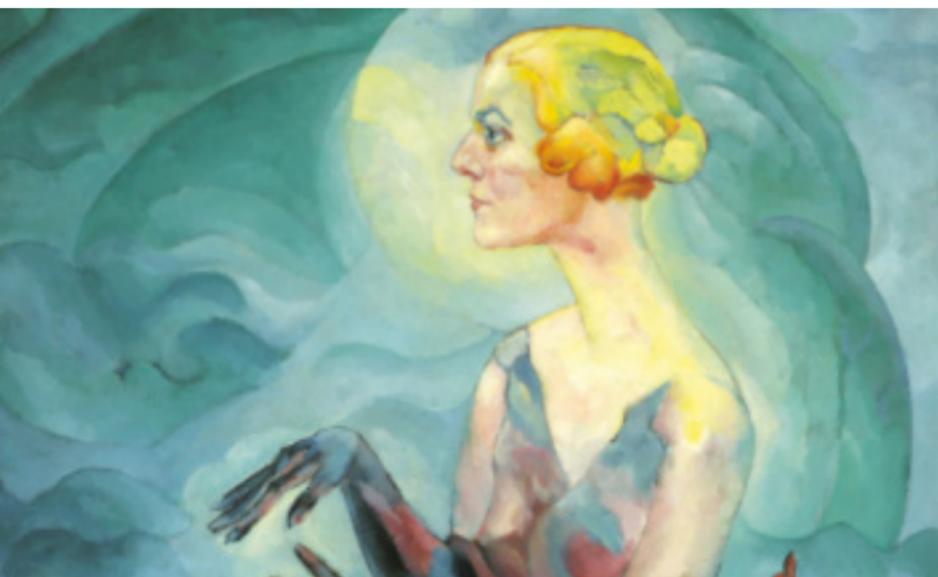
Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der jeweiligen Führung bzw. „Block Verstecktes Wien“ an.

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

MI, 18. JÄNNER 2023, 16.00 UHR

HAGENBUND AUSSTELLUNG



© Sammlung Oesterreichische Nationalbank,
Graphisches Atelier Neumann

Unter dem Titel „Von der gemäßigten zur radikalen Moderne“ widmet das Leopold Museum aktuell dem Hagenbund eine umfassende Ausstellung: Der Künstlerbund Hagen wurde im Jahr 1900 als Reaktion auf den Konservatismus des Künstlerhauses gegründet und etablierte sich spätestens in den 1920er-Jahren als „heute radikalste Gruppe“ (Robert Musil, 1922) innerhalb der Wiener Künstlervereinigungen. Nach Präsentationen bei der Kunstschau Wien 1908 und 1909 erreichte der Hagenbund in den 1910er-Jahren einen bedeutenden Status als Plattform für junge, zeitgenössische Kunst. Legendär ist die Sonderausstellung „Malerei und Plastik 1911“ mit Werken von Oskar Kokoschka, Anton Faistauer, Anton Kolig oder Albert Paris Gütersloh. Wenngleich weder ein einheitliches Stilwollen noch ein künstlerisches Manifest seitens des Hagenbundes existierte, ist doch eine Betonung auf die Neue Sachlichkeit sowie post-expressionistische Tendenzen charakteristisch.

Durch die Ausstellung führt – im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN – BRIGITTE LINDINGER**.

PREISE UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 7

**TREFFPUNKT: FOYER DES LEOPOLD MUSEUM,
MuseumsQuartier, Museumsplatz 1, 1070 Wien**

DO, 19. JÄNNER 2023, 18.30 UHR

GEHIRNGESUNDHEIT MIT HILDA



© Freepik



Die Gehirngesundheit ist ein in unserer Gesellschaft noch viel zu wenig beleuchtetes Thema. Vielen Menschen ist nicht klar, dass der geistige Abbau im Alter keine zwingende Folge ist, sondern dass ihm durch Vorsorge begegnet werden kann. Eine Reihe wissenschaftlicher Studien belegt, dass gezielte Interaktion in Kombination mit Musik den Erhalt der Gehirngesundheit fördert. Darauf baut die künstliche Persönlichkeit HILDA auf. Ein Team rund um den Digitalisierungsexperten Thomas Marek entwickelt zurzeit die digitale Gesprächspartnerin HILDA, die auf Basis neuester Forschungsergebnisse das Gehirn trainiert und hilft, Erinnerungen wieder aufleben zu lassen. Die Dual Task Methode aktiviert in nur 15 Minuten täglich mehrere Hirnareale.

Beim Informationsabend mit Thomas Marek kann man sich über Gehirngesundheit und Vergesslichkeit austauschen, Erfahrungen von Testpersonen kennenlernen und mehr über meineHILDA erfahren.

THOMAS MAREK ist Digitalisierungsexperte und Geschäftsführer von HILDA.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

DO, 26. JÄNNER 2023, 19.00 UHR
NEUJAHRSEMPFANG IM PALAIS BERG



© Andreas Müller

Wir hoffen, dass im Jänner der verschobene Neujahrsempfang wie geplant stattfinden kann und wir Sie als ÖGGK-Mitglied persönlich bei einem geselligen Abend willkommen heißen können. Es erwarten Sie im Palais Berg ein gemütliches Zusammentreffen bei Speis und Trank, der persönliche Austausch mit dem Präsidium und den Delegierten sowie Live-Musik.

Dunkles Stimmtimbre, bestechendes Rhythmusgefühl und enorm viel Gespür für swingende Phrasierung zeichnen die Sängerin **MARTINA PETZ** aus, die mit dem **ULI DATLER TRIO** den Abend gestalten wird. Gemeinsam bieten sie Glanzlichter des „Great American Songbook“ mit den Hits von Duke Ellington, Cole Porter, George Gershwin oder Rogers & Hart. Dazu zählen etwa „Georgia on my mind“, „What a wonderful world“, „I can't give you anything but love“, „Summertime“, „What a difference a day made“ oder „Bei mir bistu shein“.

Der Abend findet selbstverständlich unter strenger Einhaltung aller dann gültigen Corona-Maßnahmen statt.
Nur für Mitglieder der ÖGGK!

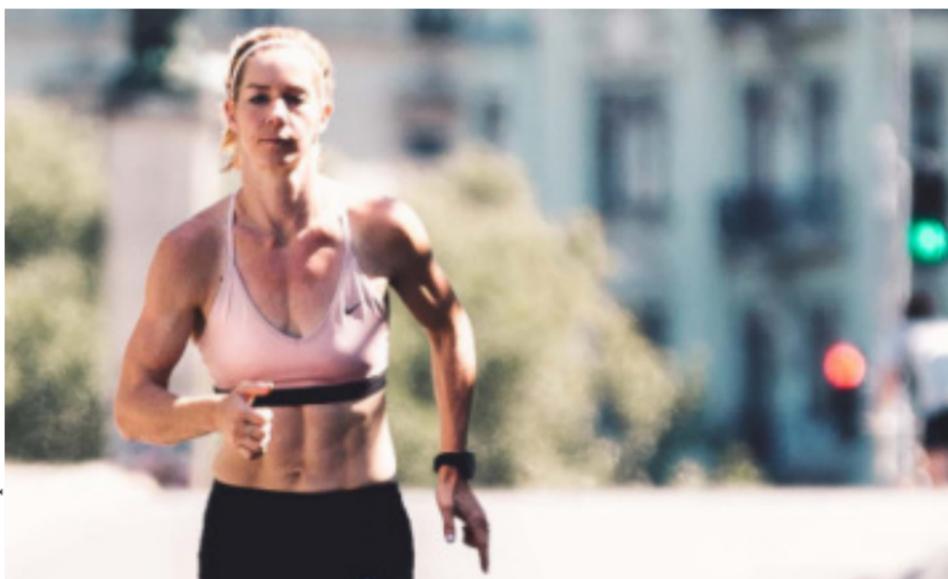
DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

PALAIS BERG, Schwarzenbergplatz 3, 1010 Wien

AB DI, 31. JÄNNER 2023, 18.30 UHR

LAUFTRAINING IM PRATER

© MK-Sports



Gezieltes Training ist für erfahrene LäuferInnen gleichermaßen sinnvoll wie für Menschen, die nach den Weihnachtsfeiertagen mit regelmäßigem Laufen beginnen wollen. Die professionellen Coaches und ehemaligen SpitzensportlerInnen Beate Taylor (vormals Schrott) und Reinhard Kiefer schaffen es beim Lauftraining, auf jede/n einzugehen und alle individuell zu fordern. Bei den zwölf 75-minütigen Einheiten in der Prater Hauptallee werden Lauftechniken, Mobilisation und Kräftigungsübungen vermittelt sowie mit Intervallen das persönliche Leistungsniveau verbessert.

Außerdem werden für alle TeilnehmerInnen individuelle Trainingspläne erstellt, die Periodisierung, Trainingsinhalte, Dokumentationsmöglichkeiten, Ernährungstipps und Regenerationstipps enthalten.

TERMINE (12 Einheiten), jeweils am Dienstag von 18.30 bis 19.45 Uhr: 31. Jänner, 7., 14., 21. und 28. Februar, 7., 14., 21. und 28. März, 4., 11. und 18. April.

PREIS FÜR 12 EINHEITEN: € 135,- | FÜR MITGLIEDER € 90,-

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich.
Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

TREFFPUNKT: IMBISS „SPORTLER OASE“
Parkplatz Praterstadion, Ecke Prater Hauptallee, 1020 Wien

AB MO, 13. FEBRUAR 2023

WIRBELSÄULENTURNEN



© freepik

Rückenschmerzen kennt nahezu jeder von uns. Verantwortlich dafür sind in den meisten Fällen Funktionsstörungen, die auf massive Fehlspannungen der Muskulatur oder auch fehlende Muskelkraft zurückzuführen sind. Deshalb ist – anstelle von Medikamenten – gezielte Bewegung und die Stärkung der Rückenmuskulatur ein probates Mittel. Das angepasste und richtige Training dieser Muskelpartien ist nicht nur gesünder, sondern auch effektiver. Durch den Muskelaufbau wird die eigene Stabilisierungsfähigkeit der Wirbelsäule wiederhergestellt.

Halten Sie Ihren Rücken gesund und trainieren Sie bei unserem Wirbelsäulenturnen mit den diplomierten Physiotherapeutinnen **MAG. SIGRID BERTAGNOLI** und **OLGA BACHLECHNER**.

TERMINE: 13., 20. und 27. Februar, 6., 13., 20. und 27. März, 17. und 24. April, 8., 15. und 22. Mai, 5. und 12. Juni..

Kurs 1 findet am Montag von 16.00–17.00 Uhr und Kurs 2 am Montag von 17.00–18.00 Uhr statt.

PREIS FÜR 14 EINHEITEN: € 120,- | FÜR MITGLIEDER € 105,-

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

DI, 14. FEBRUAR 2023, 15.15 UHR

HINTER DEN KULISSEN DES RONACHER

©VBW_Rupert Steiner



1872 als „Wiener Stadttheater“ gegründet, sollte das Ronacher eine Alternative zu den kaiserlichen Hoftheatern darstellen und ein vorwiegend bürgerliches Publikum ansprechen. Das Schicksal wollte es anders: Wenige Jahre nach seiner Eröffnung wurde das Theater ein Raub der Flammen. 1886 baute ein gewisser Anton Ronacher die Brandruine wieder auf und ließ das Haus bis in die 1930er-Jahre als klassisches Variété-Theater bespielen. Dann geriet das Ronacher über die Jahrzehnte ein wenig in Vergessenheit, bis es mit dem Spielortwechsel der Erfolgsproduktion CATS zu neuem Leben erweckt wurde. Heute präsentiert sich das Ronacher, mit über tausend Sitzplätzen und technisch auf dem neuesten Stand, als „Wiens neueste Musicalbühne“.

Für alle, die auch mal hinter die Kulissen blicken wollen, ist die Backstage-Führung eine ideale Gelegenheit. Man erfährt einiges über die Geschichte des Hauses, kann die Bühne betreten und einen Blick auf die sonst nur verborgenen, aufwendigen technischen Einrichtungen werfen.

KARTEN: € 7,60 | FÜR MITGLIEDER € 6,70

**TREFFPUNKT: RONACHER, Seiteneingang,
Himmelfortgasse 25, 1010 Wien**

MI, 15. FEBRUAR 2023, 18.00 UHR

PSYCHOTHERAPIE IM GESPRÄCH



© Foto Veigl

Was bedeutet Glück? Was kann ich tun, um mein Leben glücklicher verlaufen zu lassen? Glücklichkeit ist eng mit körperlichem und seelischem Wohlbefinden verknüpft. Unsere stressreiche Gesellschaft verursacht eine Reihe von seelischen Erkrankungen, die wir mit dem nötigen Maß an Wissen zu einem guten Teil verhindern können. Gerade in Zeiten von Belastungen ist es wichtig zu lernen, auf die Seiten des Lebens zu schauen, die es bunt und lebenswert machen. Beim Vortrag „Was die Seele glücklich macht – damit wir trotz äußerer Belastungen gesund bleiben“ werden speziell entwickelte Übungen vorgestellt. Damit ist es möglich, die Stresswaage wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Der Abend findet im Rahmen der Reihe „Psychotherapie im Gespräch“ statt, die von **LARA-ANDREA VRANEK** initiiert wurde. **DR. MED. MANFRED STELZIG, MSC**, leitet seit 1991 das Department für psychosomatische Medizin der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Salzburg. Er ist Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut sowie Lehrtherapeut.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

DO, 2. MÄRZ 2023, 18.30 UHR

HEILMITTEL UND GAUMENFREUDE

© Mathias Swoboda



Heilpflanzen sind wahre Schätze der Natur. Sie punkten mit genüsslichen und heilsamen Seiten, sind heimisch und wachsen in unseren Gärten. Sie werten unsere Speisen mit ihren Inhaltsstoffen auf. Die jahrhundertlang bewährte Anwendung vieler Heilpflanzen wurde ab Mitte des 19. Jahrhunderts unter die Lupe genommen: Wo die überlieferte Wirkung eindeutig nachgewiesen wurde, erhielten die betreffenden Pflanzen wissenschaftliche Anerkennung.

Im Mittelpunkt dieses Vortrags von Ilona Leitner und Andreas Berger steht der Arznei- und Genuss-Aspekt von heimischen oder leicht verfügbaren Früchten, Kräutern und Wurzeln für Magen und Verdauung. Zusätzlich zum Einsatz bei Befindlichkeitsstörungen ergänzen einfache, schnell zubereitete Rezepte das Portrait der Pflanzen und laden zum Ausprobieren ein.

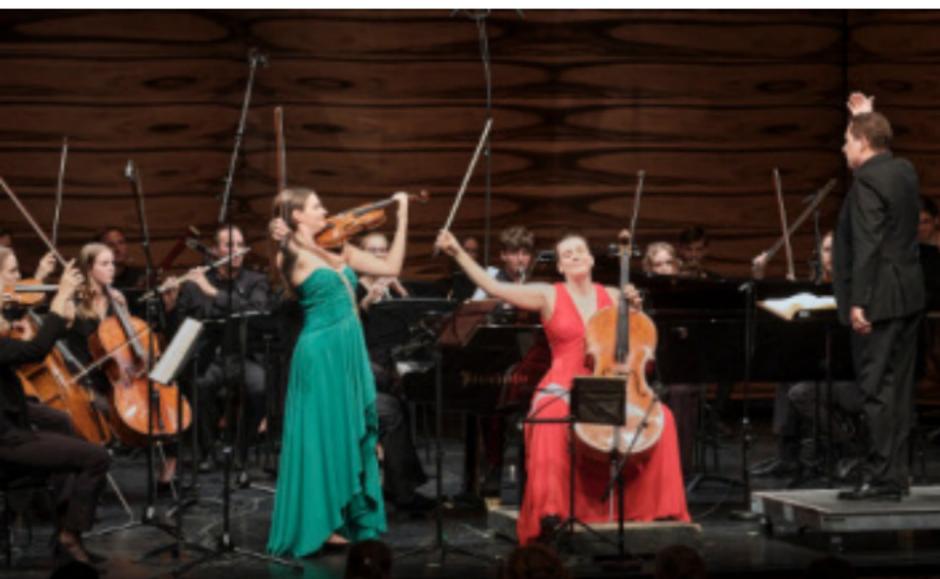
MAG. PHARM ILONA LEITNER ist Apothekerin, im Vorstand der Gesellschaft für Phytotherapie und ehemalige Präsidentin der Wiener Apothekerkammer. **MAG. PHARM ANDREAS BERGER** ist ebenfalls Apotheker und Mitglied des Präsidiums der ÖGGK.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

SA, 4. & SO, 5. MÄRZ 2023

NEXT GENERATION ORCHESTRA 2023



© Hannes Strassl

Das Next Generation Orchestra – das Orchesterprojekt des Wiener Musikgymnasiums – bietet im Rahmen der Laxenburger Schlosskonzerte ein „Klangfeuerwerk“ im Frühjahr: So sprühen bei Mendelssohns lebensfroher „Italienischer“ Symphonie die musikalischen Funken, und Beethovens „Tripelkonzert“ präsentiert ein preisgekröntes Solistentrio im kammermusikalischen Miteinander.

PROGRAMM: Ludwig van Beethoven – Tripelkonzert für Klavier, Violine, Cello und Orchester C-Dur op. 56
Felix Mendelssohn-Bartholdy – Symphonie Nr. 4 A-Dur op. 90 „Italienische“

Es spielen **CONSTANZE KOBLITZ**, Violine; **ANTONIA STRAKA**, Cello; **NAOTAKA SATO**, Klavier; und das **NEXT GENERATION ORCHESTRA** unter Dirigent **GUIDO MANCUSI**.

TERMINE: Sa, 4. März, 19.30 Uhr und So, 5. März, 11.00 Uhr
Das Next Generation Orchestra des Wiener Musikgymnasiums vereint Alumnus der renommierten Bildungsinstitution mit herausragenden jungen MusikerInnen zu einem Aufsehen erregenden Klangkörper.

KARTEN: € 39,- | für ÖGGK-Mitglieder € 31,20

Die Karten erhalten Sie bei der ÖGGK.

SCHLOSS LAXENBURG, Schloßplatz 7–8, 2361 Laxenburg

DO, 9. MÄRZ 2023, 18.30 UHR

BLUTHOCHDRUCK ALS GEFAHR

© Foto Wilke



Umweltbelastungen, Lebensstil und ungünstige Ernährungsgewohnheiten haben zu einer kontinuierlichen Zunahme der Herz-Kreislauf-Erkrankungen geführt. Hoher Blutdruck (Hypertonie) spielt dabei eine wesentliche Rolle. Er ist eine weit verbreitete Erkrankung und ein bedeutender Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen, doch oft symptomlos. So wird hoher Blutdruck in ca. 40 Prozent der Fälle nicht erkannt und in ca. 75 Prozent nicht adäquat behandelt.

Spezialist Severin Schwarzacher erklärt in seinem Vortrag, was hinter der verbreiteten Erkrankung steckt und warum hoher Blutdruck nicht nur das Herz, sondern auch alle anderen Organe betrifft. Er informiert über Risikofaktoren, die Wichtigkeit der frühzeitigen Erkennung und wie sich moderne erprobte Medikamente auf Herz und Gefäße auswirken.

UNIV.-PROF. DR. SEVERIN SCHWARZACHER ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie. Neben seiner eigenen Praxis ist er auch an der Wiener Privatklinik Confraternität tätig.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

DO, 23. MÄRZ 2023, 18.30 UHR

FINISSAGE VON RAGAZZE



© Katharina Schiffl

Mit der Schau „Ragazze“ von **SILVIA ARGIOLAS** setzte die ÖGGK nach einer längeren pandemiebedingten Durststrecke künstlerisch wieder einen neuen Akzent. Zu besichtigen ist die Ausstellung noch bis Anfang März 2023. Den Schlusspunkt bildet die Finissage, bei der Kuratorin Angela Stief noch einmal die Bedeutung der italienischen Outsider-Art-Künstlerin hervorheben wird, und zu der auch Silvia Argiolas selbst erwartet wird. Im Mittelpunkt des Werkes von Silvia Argiolas stehen häufig Frauen. Provokant versucht sie bei den Betrachtenden starke Reaktionen hervorzurufen. Alltägliche Geschichten scheinen sich in diesen Bildern zu einer modernen Fiktion zu verbinden. Silvia Argiolas waren schon mehrere Einzelausstellungen in Mailand, Rom, Modena und Köln gewidmet. In Wien ist sie zum ersten Mal zu sehen. Das Besondere an der aktuellen Schau: Silvia Argiolas lebte eine Woche vor der Eröffnung in Wien bei der ÖGGK als „Artist in Residence“ und produzierte neue Werke mit Materialien, die sie hier fand.

ANGELA STIEF ist Chefkuratorin und Direktorin der Albertina Modern.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

FR, 24. MÄRZ 2023, 15.00 UHR

MUSIK MACHT MUT



© Glasscherben

Das Glasscherben-Quartett pflegt die konzertante Wiener Volksmusik in spezieller Spielweise. Das Repertoire ist vielseitig und reicht von alten Schrammel-Tänzen über schwungvolle Walzer von Strauß und Lanner bis hin zu reschen Märschen und Polkas von Fahrbach und Ziehrer. Mit feinem Wienerlied-Gesang lockern die „Glasscherben“ ihr Programm auf, wobei die stimmige Symbiose mit der Quartett-Begleitung weit über Heurigenunterhaltung hinausgeht. Denn Musik kann speziell auf Menschen mit Demenzeineerstaunliche Wirkung haben, wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen. Insgesamt also eine gelungene Kombination von Musikgenuss, Unterhaltung und Gesundheitsförderung.

Der **GLASSCHERBEN MUSIKVEREIN** in Originalbesetzung:

SANDRA BERN, Gesang

MARIA PATERA-MILLER, Erste Geige

ROBERT POKORNY, Zweite Geige

JOHANNES MÜNZNER, Akkordeon

HEINZ GRÖBL, Kontragitarre und heitere Moderation

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

HAUS MARIAHILF, Locquaiplatz 5/6, 1060 Wien

DI, 28. MÄRZ 2023, 19.30 UHR

BALLADE DER HELDEN



© Musikgymnasium Wien

Das Musikfest im Goldenen Saal des Wiener Musikvereins ist alljährlich der Höhepunkt des Kulturjahres am Wiener Musikgymnasium. Die SchülerInnen werden zu KünstlerInnen und begeistern mit musikalischem Können, überzeugendem Auftritt und überschwänglicher Spielfreude. „Ballad of Heroes“ wird also zum Motto eines Konzertabends, der das Publikum von Brahms tragischer Ouvertüre über Strawinskys „Feuervogel-Suite“ bis zu Bernsteins „Chichester-Psalms“ führt.

BESETZUNG:

Chor und Orchester des Wiener Musikgymnasiums

JOHANNES BAMBERGER, Tenor

HANNAH EISENDLE, Dirigentin

PROGRAMM:

Johannes Brahms – Tragische Ouvertüre d-Moll op. 81

Igor Strawinsky – Suite Der Feuervogel

Leonard Bernstein – Chichester Psalms

KARTEN: € 35,- (BESTE KATEGORIE) | ÖGGK-MITGLIEDER -20 %

Karten sind direkt bei der ÖGGK erhältlich.

**WIENER MUSIKVEREIN, Großer Saal,
Musikvereinsplatz 1, 1010 Wien**

MI, 29. MÄRZ 2023, 13.30 UHR

AUF DEN KALENDERBERG BEI MÖDLING

© Pixabay



Ziel der Frühjahrs-Wanderung mit Irina Habitzl ist der Kalenderberg im Bezirk Mödling. Er liegt am Ostrand des Wienerwaldes und ist durch die zahlreichen Bauten und künstlichen Ruinen bemerkenswert. Als Hauptattraktion sticht die Burg Liechtenstein heraus. Der ca. 8,5 km lange Rundweg führt entlang des Mödlingbaches bis zur St. Othmar Kirche. Von dort geht es weiter über den Jubiläumspark bis zum Amphitheater – dann über die Elfriede-Otto-Promenade zur Burg Liechtenstein. Hier kann man die Aussicht genießen, bevor die Tour zum sogenannten Pfefferbüchsel lenkt, wo Ruinen aus der Zeit des Fürsten Johann I. von Liechtenstein zu bestaunen sind. Der Rückweg geht über einen etwas steilen Weg zurück nach Mödling.

Die Gehzeit beträgt zweieinhalb bis drei Stunden, und es sind 180 Höhenmeter zu gehen.

MAG. IRINA HABITZL ist Delegierte der ÖGGK und passionierte Spaziergängerin sowie Wien-Entdeckerin. Sie rät, unbedingt festes Schuhwerk, Regenschutz und etwas zu trinken mitzunehmen.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

**TREFFPUNKT: BAHNHOF MÖDLING,
vor dem Haupteingang, Bahnhofplatz 10, 2340 Mödling**

SO, 23. APRIL 2023, AB 9.00 UHR

STAFFEL BEIM VIENNA CITY MARATHON



© VCM/Michah Sailer

Der Vienna City Marathon ist der wichtigste und größte Laufbewerb in Österreich. Rund 22.000 TeilnehmerInnen absolvierten den Marathon oder eine der anderen Distanzen. Die ÖGGK stellt 2023 beim 40. Jubiläum des Traditionsbewerbs sieben Teams im Rahmen des Staffelmaraathons. Jedes Vierer-Team hat dabei die Strecke von 42,195 km – aufgeteilt auf 15,5 km, 8,9 km, 6,4 km und 11,395 km – zu bewältigen. Start ist auf der Wagramer Straße vor der Reichsbrücke, das Ziel vor dem Wiener Burgtheater. Alle Details zu den Staffelübergaben erhalten die TeilnehmerInnen nach der Anmeldung.

TIPP: Das Lauftraining mit **BEATE TAYLOR** und **REINHARD KIEFER** bereitet von Jänner weg optimal auf diese Herausforderung vor! (siehe Seite 11) Passend zu den unterschiedlichen Distanzen sind „alte Hasen“ ebenso willkommen wie LäuferInnen, die sich nur über die kürzeren Strecken wagen wollen.

DIE TEILNAHME IST FREI
WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 24. MÄRZ 2023

Bitte beachten Sie: Es stehen 28 Plätze zur Verfügung, wobei ein Teil des Kontingents für die TeilnehmerInnen des Lauftrainings reserviert ist. Anmeldung bitte als komplettes Vierer-Team.

TREFFPUNKT: REICHSBRÜCKE, Wagramer Straße, 1220 Wien

PODCAST HÖRENSWERT

NEUE EPISODEN

© accelent



Mit drei Episoden zu Gesundheitsthemen startet der Podcast **HÖRENSWERT** ins neue Jahr: Am 13. Jänner 2023 erscheint die Folge „Mobbing unter Kindern – mehr als Streit und Hänseleien“, in der Moderatorin **DENISE SEIFERT** über das brisante Problem von Gewalt in der Schule mit dem Experten Markus Glück spricht. Er ist Gründer des gemeinnützigen Vereins BUDDY und weiß, wie vielfältig die Ausdrucksformen von Mobbing sein können. Jedes zehnte Kind in österreichischen Schulen ist immerhin Opfer von Mobbing. Er hat aber auch Strategien für den Umgang damit entwickelt und berät SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern.

In der Episode, die am 24. Februar 2023 erscheinen wird, steht dann das Thema „Gesunde Ernährung & Mangelerscheinungen“ im Mittelpunkt, dem wir auch das nächste **LEBENSWERT** widmen.

In der Folge mit dem Erscheinungstermin 31. März 2023 wird der Zusammenhang zwischen „Bluthochdruck und Demenz“ beleuchtet.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN.

Auf der Website unter www.oeggk.at/podcast
und über alle gängigen Podcast-Plattformen

WIR BEGLEITEN SIE DURCHS LEBEN

Sie sind noch nicht Mitglied der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze?

Bereits für einen geringen Beitrag (Beitrittsgebühr einmalig € 25,- und Mitgliedsbeitrag pro Jahr € 45,-) genießen Mitglieder wertvolle Unterstützung und Vergünstigungen rund um die Belange ihrer Gesundheit – zum Beispiel:

- ▶ eine attraktive Gruppenversicherung mit allen Vorteilen einer privaten Zusatzversicherung
- ▶ den kostenlosen Zugang zu „Arzt & Apotheke – die Telemedizin der ÖGGK“
- ▶ einen Geburtskostenzuschuss (einkommensabhängig)
- ▶ Vergünstigungen bis zu 20% beim Bezug von Apothekerwaren des Zusatzsortiments
- ▶ Vergünstigungen in diversen Wellnesshotels
- ▶ Vergünstigungen bei Aufenthalten in einem Senioren- und Pflegeheim
- ▶ Vergünstigungen bei Bandagisten und Optikern in Wien
- ▶ Ermäßigungen in kulturellen Einrichtungen und auf Konzerte des internationalen Kammermusikfestivals „Allegro Vivo“
- ▶ Gemeinsame Kultur- und Konzertfahrten
- ▶ Ermäßigungen bei kostenpflichtigen Angeboten der ÖGGK
- ▶ und vieles mehr

Nähere Auskünfte erhalten Sie in unserem Generalsekretariat.

WERDEN SIE JETZT MITGLIED!



**ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
VOM GOLDENEN KREUZE**

Kärntner Straße 26, 1010 Wien
(Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1)
T 01 996 80 92
F 01 996 80 92-99
gesellschaft@oeggk.at
www.oeggk.at