



**Was nützt das Grübeln an Zurück,
es macht doch nur die Seele krank,
denn nur im „Heute“ liegt das Glück,
nütz deine Kräfte mit Verstand!**



Rückblick – und ein Danke allen Mitwirkenden und Besuchern bei dieser Veranstaltung.



Herr Karl-Heinz Schaller mit Gattin in Vertretung des Herrn Bürgermeister Dr. Franz Dobusch.



Schöne Preise gab es bei der Maskenprämierung zu gewinnen.



Selbsthilfegruppen Rohrbach, Vöcklabruck, Wels sind treue Gäste unserer Veranstaltung.



Auch der Service in der Küche und Bedienung klappt immer vorzüglich.

Anschließend an diese Erinnerungsbilder möchte ich mich bei allen Mitwirkenden für die ausgezeichnete Zusammenarbeit recht herzlich bedanken.

Auch für die vielen Beste die für unsere Tombola gesammelt wurden. Auch ein kräftiges Danke den Firmen Rosenbauer (Feuerwehr-Zubehör); Fa. Ebner (Industrieofenbau) und der Fa.Grünberger (Autozubehör).

Ein besonderes Dankeschön dem Ehrengast Herrn Gemeinderat Karl-Heinz Schaller, der in Vertretung des Herrn Bürgermeister der Landeshauptstadt Linz, unsere Veranstaltung besucht hat.

Einladung zum

4 Tage – Ausflug ins

Erzgebirge und Vogtland

vom

19. bis 22. Juni 2003



Das Erzgebirge ist Bekannt als Mekka der Nussknacker, Räuchermänner und Schwibbogen, als Wintersportgebiet und Wanderregion lockt das Erzgebirge jährlich Tausende Besucher an. Dabei gibt es wohl kaum einen deutschen Landstrich, der so traditionsreich ist wie das Erzgebirge. Silber, Zinn und andere Bodenschätze gab der Region im Süden Sachsens ihren Namen. Im äußersten Südwesten des Freistaates Sachsen liegt das sächsische Vogtland, mit gemeinsamen Grenzen zu Bayern, Thüringen und Böhmen. Es ist geprägt durch eine reizvolle Landschaft mit weitläufigen Waldflächen. In einer Höhenlage zwischen knapp 300 bis 973 m gelegen, umfasst es eine Fläche von 1412 km². Das Vogtland hat bis heute seine eigene Kultur bewahrt und es werden viele überlieferte Traditionen gepflegt. Die Region ist reich an historisch wertvollen Sehenswürdigkeiten und landschaftlich schönen Naturdenkmälern. Zu einer Fahrt in diese schöne Region laden wir herzlich ein. Für

Unterkunft und Verpflegung steht ein sehr gutes 3* Hotel zu Verfügung.



Diesen Ausflug führt das Reiseunternehmen Wiesinger durch.



**Anmeldung und Einzahlung
bei Frau Lotte Grasböck.
Ab sofort bei den Dienstag –
Treffen im CLUB Lokal.**

Nähere Informationen kannst Du auf der nächsten Seite lesen!

Reiseverlauf:**01.Tag – Donnerstag, 19. Juni 2003:****Abfahrt beim CLUB – Haus Hausleitnerweg 34, um 6,30 UHR**

Linz - Suben – Passau – Schönberg – Regen – Cham – Weiden – Marktredwitz – durch das schöne Fichtelgebirge nach Bad Berneck – Hof – Plauen im Vogtland – Lengenfeld – im Hotel Zimmerübernahme, Abendessen und Nächtigung.

02. Tag – Freitag, 20 Juni 2003:

Frühstücksbuffet; Rundfahrt Vogtland – Abreise zur Göltzschtalbrücke, eine der größten aus Ziegelstein erbauten Bogenbrücken der Welt – weiter geht's zur Talsperre Pöhl – genießen Sie den herrlichen Blick in die Vogtländische Schweiz – Sie unternehmen einen gemütlichen Spaziergang zur Elstertalbrücke – schließlich Rückfahrt über Plauen ins obere Vogtland mit Panoramafahrt durch den Musikwinkel Markneukirchen (Besichtigung), Klingenthal und Schöneck im Naherholungsgebiet Muldenquelle – Rückfahrt nach Lengenfeld – im Hotel Abendessen und Nächtigung im Hotel.

03. Tag – Samstag, 21. Juni 2003:

Frühstücksbuffet; Rundfahrt Erzgebirge – Abreise über Schneeberg – Scheibenberg – Cranzahl – von hier aus weiter in den renommierten Kurort Oberwiesenthal – Möglichkeit zu einer Seilbahnfahrt auf den Fichtelberg (fakultativ) – genießen Sie die herrliche Aussicht auf das Erzgebirge – am Nachmittag gemütliche Weiterfahrt über Rittersgrün – auf landschaftlich wundervoller Strecke über Johann Georgenstadt – nach Lengenfeld zurück. Zum Abendessen erwartet Sie ein tolles vogtländisches Buffet – Nächtigung.

04. Tag – Sonntag, 22. Juni 2003:

Frühstück, Heimreise über Hof – Pegnitz – Amberg – Regensburg (Aufenthalt) – Passau – Linz.

Reisepreis pro Person: € 230, 00

EZ – Zuschlag: € 36, 00

Leistungen:

Busfahrt mit modernem Reisebus, Strecke lt. Programm
Unterbringung im sehr guten Hotel in Lengenfeld, in Doppelzimmer mit Dusche/ WC, TV, Telefon. Drei mal Nächtigung / Halbpension (Abendessen in Form von 3-Gang Menüs + Frühstücksbuffet). 1 mal vogtländisches Menü im Zuge der HP; Reiseleitung bei den Ausflügen ins Erzgebirge + Vogtland; Mauten, Straßensteuern, MwSt in Österreich und Deutschland.

Achtung: Reisepass oder Personalausweis unbedingt erforderlich!

Anmeldung: bei Frau Lotte Grasböck an den Club Abenden (Dienstag und Donnerstag).

www.geaclub.com

Seit Anfang des Jahres ist der GEA-Club im Internet mit einer eigenen Homepage (Website) vertreten. Wir glauben, damit einen zeitgemäßen Weg der Information über die Alkoholkrankheit und den Club mit seinen Aktivitäten zu beschreiben. Wir haben uns bemüht, einerseits einen brauchbaren Überblick über all das anzubieten, was ein Alkoholkranker oder ein Angehöriger über die Krankheit wissen muss und andererseits für unsere Mitglieder ein Serviceangebot zu erstellen, das die traditionelle Clubzeitung sinnvoll ergänzt.

Im Folgenden möchte ich allen, die keinen Zugang zum Internet haben, die wesentlichsten Inhalte der Homepage vorstellen.

Von weltweit jedem Computer, der an das Internet angeschlossen ist (Privat-PC, Internet-Cafe...) kann die Clubseite durch die Eingabe der Adresse www.geaclub.com aufgerufen werden. Als erstes erscheint immer folgender Startbildschirm:



Auf diesem Startbildschirm findet sich waagrecht eine Leiste mit verschiedenen Menüpunkten zur weiteren Auswahl und ein Feld, in dem aktuelle Termine verlautbart werden. Zur weiteren Suche auf der Homepage ist einer der waagrechten Menüpunkte auszuwählen, um zu folgenden Informationen zu gelangen:

über uns

Hier findet man eine kurze Geschichte des GEA-Clubs, einige Fotos des Clubheimes, die Öffnungszeiten, einen Anfahrtsplan und ein "Kontaktformular".

Mit Hilfe dieses Formulars kann automatisch eine e-mail an den Club versandt werden. Dasselbe geht zu verschiedenen Zwecken auch von anderen Menüpunkten aus. Auch ohne das Kontaktformular zu verwenden, ist der Club unter der e-mail-Adresse alkoholhilfe@geaclub.com von überall aus erreichbar. Elektronische Post an den Club kann am club-eigenen Computer gelesen und direkt beantwortet werden.

angebot

Die Clubabende, an denen ärztliche, psychologische und soziologische Betreuung angeboten wird, sind ebenso beschrieben wie die Sparrunde, diverse Veranstaltungen und die Termine von Vorträgen, Ausflügen und Ähnlichem. Dieser Menüpunkt muss natürlich ständig aktuell gehalten werden.

krankheit

Hier wird erklärt, was Abhängigkeit bedeutet, wie man erkennt, ob man (oder jemand) ein Alkoholproblem hat, welche Formen der Alkoholabhängigkeit es gibt und wie Angehörige in die Krankheit einbezogen sind (Co-Abhängigkeit). Ein eigener Unterpunkt beschreibt die Behandlung der Krankheit (Entgiftung, Entwöhnung, Nachbehandlung), wieder ein anderer Unterpunkt widmet sich der Rückfallproblematik.

zeitung

Die jeweils aktuelle Ausgabe der Clubzeitschrift ist unter diesem Punkt zu finden. Die Ausgabe, die Sie in Händen halten, ist erstmals in einem neuen Format aufgelegt worden, um die elektronische Wiedergabemöglichkeit zu erleichtern. Man kann die Zeitung am Bildschirm lesen, darin blättern und einzelne Artikel, einzelne Seiten oder die gesamte Ausgabe ausdrucken (je nach zur Verfügung stehendem Drucker natürlich auch in Farbe) oder auf dem eigenen PC abspeichern ("downloaden").

adressen

Für Informationssuchende ist das einer der wichtigsten Menüpunkte. Aufgelistet sind die Internet-Adressen von Behörden, Selbsthilfeorganisationen, anderen Selbsthilfegruppen und verschiedenen Institutionen, die sich mit Suchtkrankheiten, speziell mit der Alkoholabhängigkeit beschäftigen. Jede dieser Adressen bietet für sich selbst gesehen wieder ein umfangreiches Angebot an Texten zur vertiefenden Information. Jede Adresse kann direkt aus unserer Seite heraus angewählt werden, die Verbindung dorthin wird automatisch hergestellt.

literatur

Unter Literatur sind zwei verschiedene Bereiche zusammengefasst. Es sind alle Fachbücher zur Alkoholkrankheit, die im Club aufliegen, bildlich dargestellt und mit einer kurzen Inhaltsangabe versehen. Die Bücher können von Clubmitgliedern entlehnt werden. Weiters werden eine Reihe von einschlägigen Skripten und Broschüren vorgestellt, die großteils ebenfalls im Club aufliegen. Sie können von Mitgliedern entlehnt oder gegen Bezahlung der Unkosten kopiert werden.

warenkunde

Alkoholranke dürfen lebenslang keinen Alkohol mehr zu sich nehmen. Worauf deswegen beim Einkauf von Lebensmitteln, Kosmetika und Arzneiwaren zu achten ist, wird auf dieser

Seite zusammengefasst. Tipps für das Kochen und für das Essen im Restaurant sind ebenso zu lesen wie eine Liste von Produkten, die man besser meiden sollte, weil sie Alkohol enthalten oder auf eine andere Art und Weise den abstinent Lebenden gefährden. Wir laden alle Leser der Zeitung oder Besucher der Internet-Seiten ein, uns Lebensmittel oder andere Waren zu melden, die Alkohol enthalten. So wollen wir die Warenliste ständig erweitern und aktualisieren.

Sollten Sie Ideen haben, wie man den Internet-Auftritt unseres Clubs verbessern oder erweitern kann, lassen Sie uns das wissen. Wir freuen uns auf Ihre Reaktionen.

Hannes B.

Wir suchen ein Wort !

Ja, Sie haben richtig gelesen. Der GEA-Club vermisst ein Wort und bittet Sie, es gemeinsam zu suchen:

**Wenn man hungrig ist und genügend gegessen hat, dann ist man satt.
Wenn man durstig ist und genügend getrunken hat,
dann ist man???**

Geben Sie Ihre Vorschläge im Club ab (Zettel mit Namen und Vorschlag) oder schreiben Sie uns mit e-mail. Die besten Ideen werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Terminkalender

2. Quartal 2003

Ärztliche Betreuung
Oberarzt Dr. Johannes Böhm

08. April 2003
13. Mai 2003
10. Juni 2003

Psychologische Betreuung
Dipl.Psych. Birg.Kirchmair-Wenzl

01. April 2003
06. Mai 2003
03. Juni 2003

Soziologe: Angehörigen Beratung
Mag. Johann Schauer

29. April 2003
20. Mai 2003
17. Juni 2003



**Spar-
Runde**

Einzahlungen

**Alle
14 Tage**

**Bitte
vormerken !**

**Es wird wieder
gegrillt!**

27. Mai 2003
22. Juli 2003
19. August 2003
16. September 2003



Bitte Vormerken!
**Wandertag am Sonntag den
27. April 2003**

**Treffen um 8 Uhr beim
CLUB-LOKAL**

Ziel Bankerl – Steig

**Anmeldung u. Wanderführung bei
Richard Bauer.**

Sitzen bleiben heißt das Motto auf dem Bankerlsteig von Helfenberg nach St. Stefan und retour im Mühlviertel Weberland. Der insgesamt 7 km lange Wanderweg lädt in dieser Region zum Verweilen ein. Aber nicht nur Sitzenbleiber kommen auf dem Bankerlsteig voll auf ihre Rechnung. 30 von heimischen Künstlern

entworfene Sitzgelegenheiten geben dem Thema Wandern und Rasten in freier Natur eine neue Bedeutung. Sie werden gar nicht glauben, auf was man alles sitzen kann. Auf dem Riesensessel oder der überdimensionierten „Hoazlbank“ ist es möglich, sich wieder wie ein Kind zu fühlen. Und alle jene, die nicht auf den Euro umstellen wollen, können auf dem Bankerlsteig sogar auf dem Schilling sitzen bleiben.

Aber nicht immer ist auf dem Bankerlsteig die Bank das Thema. Denn die Natur selbst bietet Gelegenheit, sich niederzulassen.

Oft bedarf es nur minimaler Eingriffe, um einen einmaligen Rastplatz zu schaffen. So bringen die Kneippsessel das Blut ebenso in Wallung wie das Feldbett „Waldeslust“ auf Granit oder eine keramische, solarterperierte Liege. Aber auch auf dem Vogelthron, der Ersatzbank, der Jausenecke und dem elektrischen Stuhl lässt sich gut entspannen. Es gibt viele Gründe, im Weberland sitzen zu bleiben.

Man darf also gespannt sein auf die Entspannung beim Sitzen und Wandern auf dem Bankerlsteig.

Nicht vergessen: Pausen entstehen durchs sitzen, Wege aber durchs gehen.



Unsere Angebote:

Öffnungszeiten: Dienstag u. Donnerstag ab 19 Uhr.

Einmal im Monat medizinische, psychologische und soziologische Betreuung. Bei den verbleibenden Treffen gemütliches Zusammensein, wobei Einzelgespräche jeder zeit möglich sind.

Veranstaltungen: Weihnachtsbasar / Weihnachtsfeier, Kracherl-Ball in der Faschingszeit. Ausflüge – 4 Tage-Ausflug und Tagesausflug. Wandertage und Bastelkurse.

Meine **Bank** für eine sichere **Zukunft**



Dir. Herbert Haghofer

Dir.-Stv. Zitzlia Burglechner

„Unser Ziel ist es, die Kundennähe zu verstärken und die Dienstleistungen unserer Bank noch weiter auszubauen.“



**Raiffeisenbank
Kleinmünchen/Linz**



Mit Bankstellen in: Kleinmünchen - Ebelsberg - Traundorf - Neue Welt - Neue Heimat

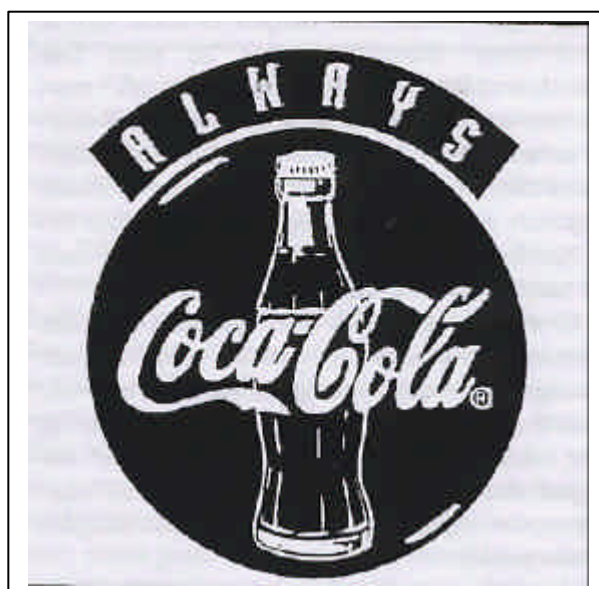
Wo **FARBE** Spaß macht!

**MALERWERKSTÄTTE
OTTO HIRSCH**

Ges.m.b.H.

Welser Straße 34
A-4060 Leonding
Tel. 0732/68 31 80
Fax 0732/68 31 80-40

**HANDWERK
&
TECHNIK
BESCHRIFTUNG**



Impressum.

Eigentümer und Herausgeber GEA – CLUB – LINZ / Gemeinschaft entwöhnter Alkoholiker, Hausleitnerweg 34, 4020 Linz. Zweck: Sach- und Fachinformation und Festigung des Abstinenzwillens. Erscheinung: vierteljährlich. Vervielfältigung für den Eigenbedarf. Auflage 500 Stück. Für den Inhalt verantwortlich: Helmut Krenn und Johannes Buhl.

Gestaltung: Helmut Krenn.

Die Homepage: www.geaclub.com ----E-Mail: alkoholhilfe@geaclub.com



Freistädterstraße 240, 4040 Linz / Urfahr
Geschäftszeiten: Dienstag – Freitag 8,00 – 18Uhr
Samstag 7,30 – 12 Uhr
Tel. Nr.: 0732 / 25 10 34

Magistrat der Landeshauptstadt Linz
Gesundheitsamt

4040 Linz, Neues Rathaus, Eingang Fiedlerstrasse

Postentgelt bar bezahlt

Ein Ersuchen an den Briefträger!

Falls sich die Adresse geändert hat oder die Zeitschrift unzustellbar ist, teilen Sie uns bitte hier die richtige Anschrift oder den Grund der Unzustellbarkeit mit.

Besten Dank!

Strasse -----

Postleitzahl-----Ort-----