

# UG

## UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



Besuchen Sie uns  
auf Facebook:  
**Pensionistenverband  
Österreichs**



# Wiener Wort Witz

JOESI PROKOPETZ

**Vor 50 Jahren hat er den „Wiener Schmäh“  
Hitparaden-tauglich gemacht.**

Jetzt, zum bevorstehenden Siebziger,  
eröffnet er seinem Publikum in seinem neuen  
Kabarett-Programm, was das Urtypische am  
Wienerischen ist: der Grant!

FOTO: BUBU DUJMIC





# Die PVÖ-Winterw

Fit mit dem Pensionistenverband: **Ob im Freien oder auch in den eigenen vier Wänden** – der Pensionistenverband hat in seiner Premium-Kollektion die passende Ausrüstung.

## Premium Wanderjacke

Sportliche Softshell-Funktionsjacke, winddicht, wasserabweisend und atmungsaktiv. Verstellbare Ärmelbündchen, Reflektorpaspeln an Ärmeln und Rücken und eine abnehmbare Kapuze. Kragen mit Fleecefutter. Größen: S-XXXL

**€ 99,-**

## Premium Winterjacke

Diese Wintersportjacke vereint Funktionalität mit bestmöglicher Bewegungsfreiheit. Wind- und wasserabweisend, abnehmbare Kapuze, vier Fronttaschen mit Reißverschluss, eine Innentasche sowie eine innere Netztasche. Größen: S-XXXL

**€ 90,-**

## Premium Rucksack

Ein qualitativ hochwertiger Touren- und Wanderrucksack. Mit 30 Liter Fassungsvermögen ist er optimal für eine Tagestour. Rücken, Träger und Beckengurt sind gepolstert, zwei Seitentaschen, Wanderstockfixierung, Bodenfach mit Regenhülle. Reflektierendes Logo auf der Vorderseite.

**€ 46,-**





# underwelt:



## Für die Pausen: das PVÖ-Jahrbuch

Alles, was „unsere Generation“ interessiert, und noch vieles mehr, finden Sie im PVÖ-Jahrbuch 2022, das auf über 200 reich bebilderten Seiten Lesestoff für das ganze Jahr bietet. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Ausflugstipps und ein übersichtliches Kalendarium. Auch als Geschenk geeignet!

**€ 5,-**

## Premium Funktionsshirt, unisex

Modisches Sportshirt mit Design-Aufdruck und Dreiknopfleiste. COOL-DRY®-Material für angenehmen Tragekomfort. Größen: S-XXL

**€ 26,-**

## Premium Polo, unisex

Piqué-Sport-Polo, Nackenband, Dreiknopfleiste mit Kontrastpaspel weiß, Seitenschlitze in Kontrastfarbe. Größen: S-XXL

**€ 25,-**



**Bestellschein für alle Produkte**  
mit Auswahl aller verfügbaren Größen finden Sie  
**auf der hinteren Umschlagseite in diesem Heft**





# Richtig. Wichtig. Stark. Ihr Pensionistenverband

## Gemeinsam, nicht einsam!

Der Wert, **Teil einer Gemeinschaft zu sein** und Freunde zu haben, war noch nie so groß.



## Unabhängige Vertretung, Hilfe mit Rat und Tat

Der Pensionistenverband vertritt die **Interessen der älteren Generation** gegenüber JEDER Regierung.



## Sparen und gewinnen

Zahlreiche **Ermäßigungen und Vergünstigungen** für Mitglieder.

## Immer im Bilde und up to date

Mit **UG – Unsere Generation**, dem informativen und flotten Mitgliedermagazin.



## Nach Afiesl, oder nach Australien

Mit **SeniorenReisen**, dem Reiseprofi des Pensionistenverbandes.

## 26 Euro Jahresbeitrag – und man bekommt ein Vielfaches zurück

**50 Cent pro Woche oder knapp mehr als 2 Euro im Monat** kostet eine Mitgliedschaft beim Pensionistenverband. Ein Vielfaches davon gibt's zurück! Allein eine Rechtsberatung würde über 100 Euro kosten, das Zeitungsabo ist inkludiert ... Und nicht zu vergessen: die Überraschungen für die Mitglieder in den PVÖ-Bezirksorganisationen und Ortsgruppen!





# zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

## Teuerung wirksam entgegenzutreten!

**W**ir haben mittlerweile den dritten Kanzler in den letzten Monaten. Ein kurzer Rückblick: Ich hatte einen lange vereinbarten Termin bei Sebastian Kurz – doch der war just an jenem Tag, als er zurücktrat. Ein Treffen kam daher nicht zustande. Der Zwischenzeitkanzler Schallenberg schaffte es in seinen 56 Tagen als Regierungschef ebenfalls nicht, sich den Anliegen der älteren Menschen zu widmen. Ende Jänner kam es endlich zu einem Termin (pandemiebedingt als Videokonferenz) mit Sozialminister Mückstein.

Es war eine glatte Farce. Denn der Sozialminister ging auf kein einziges vorgebrachtes Thema richtig ein, darunter auf den so dringenden Teuerungsausgleich oder den Pflegenotstand. Der Pensionistenverband hat daraufhin Druck gemacht, dass es spürbarer Maßnahmen bedarf, um dem massiven Kaufkraftverlust in Folge horrend steigender Energiepreise und deutlich teurerer Produkte des täglichen Bedarfs entgegenzuwirken.

### 1,8 PROZENT REICHEN UNMÖGLICH

Man muss kein Wirtschaftsprofessor sein um zu erkennen, dass, wenn Strom um 12 Prozent, Gas um 28 Prozent und Heizöl gar um 44 Prozent teurer wurden, die 1,8-prozentige Pensionserhöhung unmöglich reichen kann. Auch mit dem kürzlich von der Regierung angekündigten Energiekostenausgleich von 150 Euro sind bei Weitem nicht alle Probleme gelöst.

### TERMIN BEI DRITTEM KANZLER

Anfang März soll es nun endlich einen Termin beim (mittlerweile dritten) Bundeskanzler Nehammer geben.

Ich werde dort erneut energisch die Sorgen und Nöte der älteren Menschen ansprechen und wirksame Lösungen einfordern. Ich habe auch vorab angekündigt, dass es für den Fall, dass unsere Anliegen weiterhin ignoriert werden, Protestmaßnahmen geben wird.

### GEBBOOSTERT GESCHÜTZT

Corona ist leider immer noch nicht zu Ende, die Omikron-Welle gerade auf ihrem Höhepunkt. Als überwiegend „Geboosterte“ sind wir zwar nicht vor einer Ansteckung, sehr wohl aber vor schweren gesundheitlichen Folgen geschützt. Wir alle sehnen uns nach diesen Wellen nach Zeiten, wo unsere Pensionistenverbands-Klubs wieder voll aktiv sein, Ausflüge und Reisen stattfinden und wir gemeinsam Bewegung und Kultur genießen können.

Ich darf Ihnen versichern, dass wir im Pensionistenverband ganz besonders auf die Gesundheit unserer Mitglieder achten: Unser Reiseveranstalter „SeniorenReisen“ setzt bei unserer beliebten Frühjahrstreffen-Reise auf die 2-G-Regel (geimpft/genesen).

Bleiben Sie gesund, bleiben Sie „Ihrem“ Pensionistenverband verbunden. Gemeinsam sind wir „Richtig.Wichtig.Stark“!

Ihr

Dr. Peter Kostelka, Präsident  
des Pensionistenverbandes Österreichs

**Liebe Leserinnen und Leser!** Diese Ausgabe ging ab 8.2.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgen. Sa. u. So.) zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe von UG – *Unsere Generation* ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf der Homepage pvoe.at abrufbar. **Die nächste Ausgabe erscheint Ende März 2022.**



# Aktiv durchs Leben, preiswert ans Ziel!

## Unser WESTaktivpreis:

Alle ab 60 Jahren reisen von  
Montag bis Donnerstag  
besonders preiswert.

**WESTaktivpreis**

**Wien – Salzburg**  
**€ 23,99\***



**Da steig ich ein.**

Gleich buchen auf [westbahn.at](https://westbahn.at)

Der WESTaktivpreis ist online, in WESTshops und  
in teilnehmenden Trafiken erhältlich.

\*Das Ticket gilt nur am von Ihnen gewählten Tag. Falls sich Ihr Reiseplan ändert, können Sie das Ticket bis einen Tag vor dem Reisetag kostenfrei stornieren. Bitte zeigen Sie bei der Ticketkontrolle im Zug einen gültigen Lichtbildausweis vor. Datenstand Jänner 2022. Alle Informationen unter [westbahn.at](https://westbahn.at). ©WESTbahn Management GmbH.







## Ein Star mit vielen Facetten

**Glenn Close.** 8-mal für den Oscar nominiert (leider ohne Sieg), Gewinnerin zahlreicher Emmys, Tonys und Golden Globes: Glenn Close zählt zur A-Liga der SchauspielerInnen Hollywoods. Abseits ihrer Filmkarriere setzt sie sich leidenschaftlich dafür ein, dass mentale Erkrankungen kein Tabuthema in der Gesellschaft sind. Am 19. März feiert der Star den 75. Geburtstag.

## „Rocket Man“ geht in Pension

**Elton John.** Seine derzeit laufende Abschiedstournee „Farewell Yellow Brick Road“ (2019 in Wien und Graz) führt Sir Elton John rund um den Globus, bevor er sich von der Konzertbühne zurückzieht. Der Popstar hat Musikgeschichte geschrieben und ist ein großes Vorbild für die LGBTQ-Gemeinde. Seinen Partner David Furnish, den er 1993 kennenlernte, heiratete Elton John 2014, das Paar hat zwei Söhne.



Am 25. März wird Elton John 75! Besonders sehenswert ist die filmische Biografie des Stars „Rocketman“ von 2019 (u.).



# unsere welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT

## Die Poesie eines Gesamtkünstlers

**André Heller.** „Mein Kleid, das ist der Rauch der Angst. Abgründe sind meine Gründe. Wenn einer heute irgendwo nicht mehr lügt, das nennt man jetzt die Sünde“, schrieb Heller einst. Und traf damit fast schon visionär den aktuellen Zeitgeist. Die Poesie der Worte und die Faszination an den durchlässigen Grenzen von Realität und Fantasie waren immer treibende Kraft für Hellers Schaffen: als Aktionskünstler, Kulturmanager, Autor, Dichter, Chansonnier und Schauspieler. Eine Qualität, die ihn zu einem Gesamtkünstler von Weltruf macht. Von den Anfängen als Gründungsmitglied bei Ö3 über Shows wie „Flic Flac“ oder „Afrika! Afrika!“, Heißluftballon-Skulpturen über Städten in Europa, Russland und Amerika, die Gestaltung der Swarovski-Kristallwelten oder des „Anima Gartens“ bei Marrakesch bis hin zur Inszenierung der Strauss-Oper „Der Rosenkavalier“ an der Staatsoper Berlin und seinem „Hauskonzert“ nach 40 Jahren Bühnenabstinenz. Ein kreatives Genie wird am 22. März 75 Jahre alt. Alles Gute!



## Mit 97 Jahren ein neues Album

**Klavierwunder.** Die amerikanische Pianistin Ruth Slenczynska, letzte lebende Schülerin Rachmaninoffs, gab bereits mit vier Jahren ihr Konzertdebüt und absolvierte mit sechs ihre erste Europa-Tournee. Das einstige Wunderkind, das auch bei der Angelobungsfeier von John F. Kennedy auftrat, ist ein Wunder geblieben. Denn am 18. März bringt sie unter dem Titel „My Life in Music“ (Decca Classics) ein neues Album heraus – mit zarten 97 Jahren!



„Ein unglaubliches Projekt“, freut sich Ruth über das Album (o.). Aufgrund des Drucks durch den Vater, der sie täglich zu neun Stunden Üben zwang, unterbrach sie ihre Karriere. Erst 1951 trat sie wieder live auf (l.).





JOESI PROKOPETZ

# Wiener Grant- Seigneur

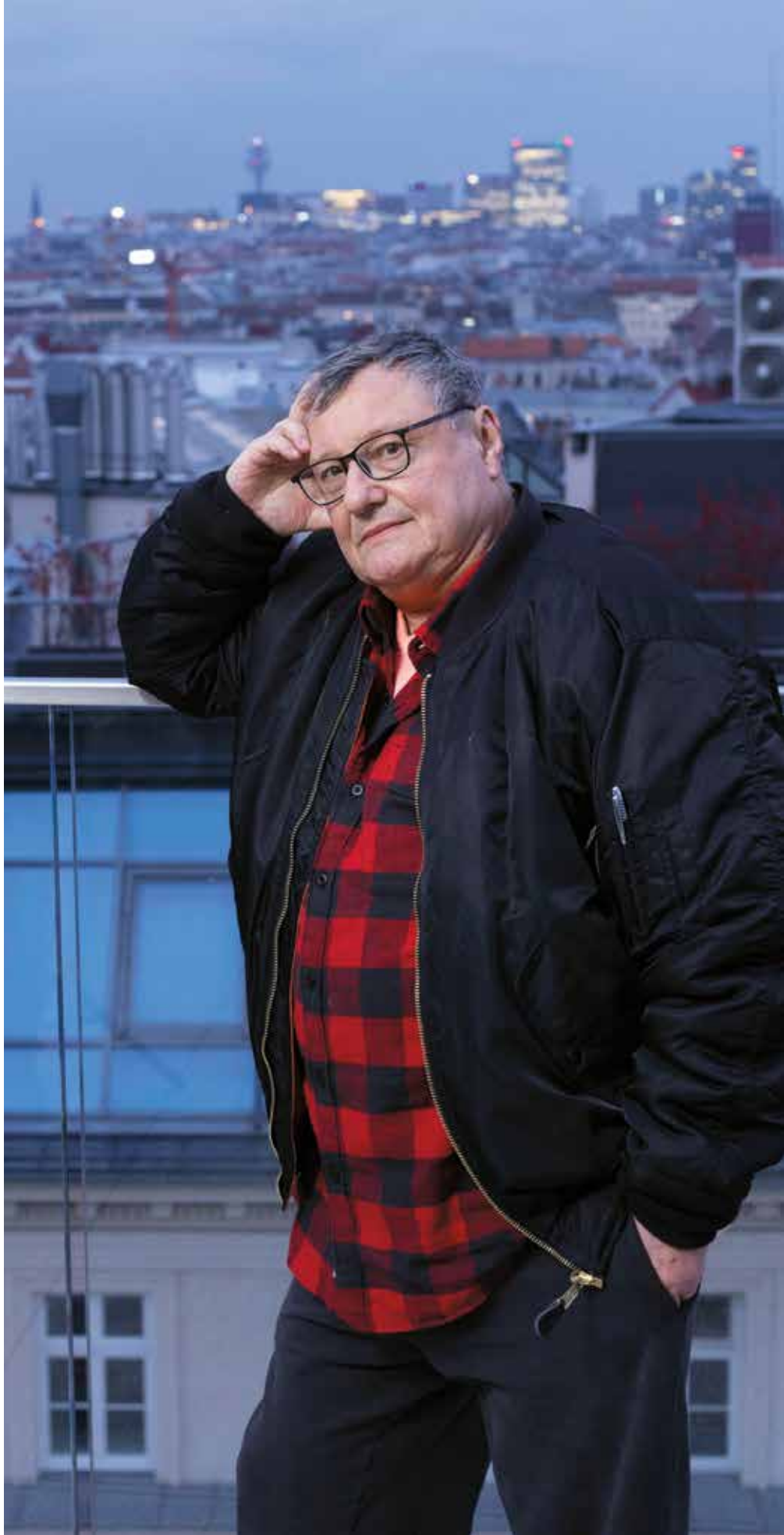
## **Am Anfang war das Wort:**

Liedtexte, Werbe-Slogans, Kabarett-Programme, Bücher; alles, was Joesi Prokopetz angeht, hat mit Texten zu tun. In seinem neuesten Programm zum 70er – am 13. März – widmet er sich wortgewaltig dem Wiener Grant.

**S**chön is da, gleich nebenan hab ich einmal gewohnt“, sagt Joesi Prokopetz, als wir uns zum Interview treffen und auf der Dachterrasse bei sehr winterlichen Temperaturen unsere Fotos schießen. Geduldig posiert er vor der Kulisse „seiner“ Stadt, die Namensgeberin und Hauptinhalt seines neuen Kabarettprogramms ist. Obwohl: „Von mir gibt’s eh schon so viele Fotos, muss das sein?“, hat er im Vorgespräch ein bisserl gegrantelt. Aber nachdem sich beim Termin herausstellt, dass unser Fotograf der Neffe des leider sehr früh verstorbenen Hansi Dujmic ist, der die



Interview über den Dächern von Wien – in der Bar „Mariatrink“ des Design-Hotels „Jaz in the City“







Als legendärer Texter von „Austropop-Urgestein“ Wolfgang Ambros (l.) hat Joesi Prokopetz (r.) begonnen. Im zarten Alter von nur 19 Jahren. Der „Hofer“, der „Zentralfriedhof“, die „Wintersunn“ und viele mehr stammen aus seiner Feder.



Der Hit, der einem Jux entsprang: DÖF – Deutsch-Österreichisches Feingefühl – landete mit „Codo“ einen veritablen Hit. DÖF bestand aus den Österreichern Joesi Prokopetz (r.) und Manfred Tauchen (l.) sowie der stimmlich einmaligen Annette Humpe aus Berlin (M.) und war als nicht ganz ernst gemeinte Antwort auf die deutsche Band DAF (Deutsch-Amerikanische-Freundschaft) gedacht.

Musik zum Prokopetz-Hit „Na guat, dann net“ komponierte und produzierte, ist alles sehr entspannt. Und so ging es auch drinnen weiter, als wir mit dem Mann plauderten, der nicht nur „im Sauseschritt“ durch die Hitparade „düste“, sondern auch Werbeslogans schrieb, die Jahrzehnte überdauern: „Lustig samma, Puntigamer“ ist ein echter Prokopetz und genauso ein Hit wie das „Taxi“, auch wenn man weiß: „... oba es kummt net, kummt net, kummt net“.

**UG: Beginnen wir mit der Zukunft ...**

**Prokopetz:** Dem bisserl, des ino hab. I bin in an Alter, da hat man die Zukunft schon fast hinter sich ...

**Und dennoch ist gerade Neues im Entstehen. Zum Beispiel das neue Programm, in dem sich alles um Wien dreht. Wie wird es heißen?**

Vienna waits for you. Mit dem Untertitel: I muss in mein früheren Leb'n a Filzlaus g'wesen sein.

**Warum dieser Titel?**

Weil Billy Joel für seinen Vater, der einmal in Wien gelebt hat, ein Lied mit diesem Titel geschrieben hat. Und Experten sagen: Dieses Lied, dieser Text, ist eine Metapher für Alter, Hinfälligkeit, Vergänglichkeit. Darum hab ich das genommen.

**Das klingt wenig hoffnungsfroh ...**

Der älter werdende Wiener – nicht jeder – nur der „typische Wiener“ wird ab 55 eher rückwärtsgewandt, nostalgisch, pessimistisch, misanthropisch. Das heißt aber NICHT, dass der Wiener unglücklich ist oder

gar ein böser Mensch. Oder dass man ihn deswegen nicht gern haben kann. Man kann ihn gerade deswegen gern haben.

**Passend zum Programmtitel gestatten Sie mir die Frage: Wer in Österreich wartet auf Wiener?**

(Lacht.) Ja, das sind die Klischees, die uns angehängt werden: Der Wiener ist arrogant, großspurig. Wien ist zwar die einzige Großstadt in Österreich, aber gegen Paris, London oder gar New York eigentlich nur ein größenwahnsinniges Dorf. Aber: Um „Wiener“ zu werden, muss man weder Wiener sein noch hier wohnen. Das Rückwärtsgewandte kann man überall finden. Außer in Tirol. Weil: Alles, was nicht tirolerisch ist, kommt dort nicht wirklich hinein.

**Stichwort Tirol. Jugendfreund Wolfgang Ambros lebt dort. Wie intensiv ist der Kontakt?**

Eher lose. Weil wir haben ab etwa 30 zwei sehr unterschiedliche Leben geführt: Er ist der Pop- und Rockmusik treu geblieben. Und mir sind alle Musikerfolge, die ich danach hatte, eigentlich zugefallen. Das hab ich nie angestrebt. Aber ich hab sie gerne genommen (lacht). Zurück zu Wolfgang: Es war nicht mein Lebensplan, bis zum Ende Texter vom Ambros zu bleiben.

**Sie haben ja auch für andere Texte geschrieben. Für wen?**

Sehr gerne für Wilfried. Sein Tod hat mich sehr getroffen. Zu ihm hatte ich einen sehr guten Draht. ►

Auch als Solist schaffte Joesi Prokopetz einen Nummer-eins-Hit: „Sind Sie Single?“ war 1986 im Sommer an der Spitze in Österreich.





Ein echter Dauerbrenner der österreichischen Pop-Kultur: „Der Watzmann ruft“, geschaffen vom Trio Ambros, Tauchen, Prokopetz, feierte als Bühnenstück schon unzählige Wiederauferstehungen. Legendär die Besetzung mit (v. l. n. r.) Prokopetz, Klaus Eberhartinger als Gailtalerin, Regisseur Rudi Dolezal, Wolfgang Ambros und Christoph Fälbl. Ein Wiedersehen gibt es ab September 2022 in Österreich und Deutschland.



► Auch für Stefanie Werger. Aber bis auf wenige Ausnahmen wird das heute alles nicht mehr im Radio gespielt. Da läuft nur mehr das Gefällige. Das ist schade, denn ich habe schon viele – wie ich meine – sehr poetische Sachen geschrieben. Stolz bin ich zum Beispiel immer noch auf „Ohne jede Warnung“ (Anm. der Red.: Auf dem Ambros-Album „Sinn des Lebens“, 1984).

Für wen hätten Sie gerne einen Text geschrieben oder würden gerne einen schreiben?

Sehr gerne für den Konstantin Wecker. Aber der braucht mich net. Der kann das selber.

Aktuell schreiben Sie neben Kabarett-Programmen Bücher. „Alltag ist nicht ein Tag im All“, heißt das bislang letzte, in dem es – grob gesagt – darum geht, dass man das Alltägliche mehr schätzen soll.

Der Umstand, dass der Alltag mehr oder weniger die Wiederholung des ewig Gleichen ist, wird von den meisten als grundsätzlich lästig empfunden. Ich meine aber: Es ist jeder Tag gut anzunehmen. Es ist wichtig, das Jetzt, den Augenblick zu leben. So, dass man dem auch etwas abgewinnen kann.

Wie schaut denn der Alltag des Joesi Prokopetz aus?

Ich kann wunderbar mit mir alleine sein. Ich lese, ich schreibe. Ich bin mit dem Alltag recht zufrieden. Weil: Wäre

ich nicht mit ihm zufrieden, gäbe es den Alltag ja auch!

**Lebensmotto: 's is, wie's is, es kommt, wie's kommt?**

Mein Lebensmotto ist eher: Ich bin das Blatt und nicht der Wind.

In Ihren Kolumnen im Kurier sagen Sie aber schon, was Sache ist. Zum Beispiel Corona-Leugnern ...

Mir fehlt jedes Verständnis. Da stellt sich einer hin und sagt in eine Fernsehkamera: „Wir leben in einer Diktatur und die Meinungsfreiheit ist gefährdet.“ Das ist irrational. Und auch sehr gefährlich. Fanatiker in jeder Form sind mir persönlich völlig fremd.

Zum Schluss noch einmal zurück zu Ihrem neuen Programm: Ist dem Publikum nach dessen Besuch der „typische Wiener“ sympathischer?

Das weiß ich nicht. Ich stelle ihn auf jeden Fall abgeschminkt bis zur Kenntlichkeit dar. Aber auch so, dass man merkt, dass ich diesen Typ, diesen „echten Wiener“ doch liebe. Ich mag ja diese Grantigen und den Umgang damit. Ein Beispiel – Kellner: „Auf Wiedersehen, Herr Kommerzialrat.“ Gast: Heans, ich bin ka Kommerzialrat.“ Kellner: „Ja, ich waß, Herr Kommerzialrat.“ Ich kann mir vorstellen, dass es so etwas in Bern oder Oslo oder sonst wo nicht gibt. Das gibt's nur in Wien. ☺

## Über den Alltag:

„Ich bin mit dem Alltag recht zufrieden. Weil: Wäre ich nicht mit ihm zufrieden, gäbe es den Alltag ja auch!“

## Termine

### März 2022

11. 3. 2022 19.30 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE NÖ – Gutenbrunn – Wirtshausbühne Juster
12. 3. 2022 19.30 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE NÖ – Gutenbrunn – Truckerhaus
13. 3. 2022 18 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE NÖ – Obersiebenbrunn – Bauers Bühne
16. 3. 2022 19.30 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE W – Wien – Gasthaus Koci
17. 3. 2022 20 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE NÖ – Pressbaum – Villa Kunterbunt
21. 3. 2022 20 Uhr	Vienna waits for you – VORPREMIERE NÖ – Himberg bei Wien – Volkshaus
22. 3. 2022 20 Uhr	Vienna waits for you – PREMIERE W – Wien – Orpheum
25. 3. 2022 19.30 Uhr	Vienna waits for you – NÖ-PREMIERE NÖ – Tulln – Danubium
30. 3. 2022 20 Uhr	Pest of ... – Termin vom 24. 4. 21 NÖ – Mödling – Stadtgalerie
31. 3. 2022 20 Uhr	Vienna waits for you W – Wien – Orpheum

### April 2022

1. 4. 2022 20 Uhr	Pest of ... NÖ – Klosterneuburg – Kellertheater
2. 4. 2022 20 Uhr	Pest of ... NÖ – Klosterneuburg – Kellertheater
3. 4. 2022 19.30 Uhr	Vienna waits for you NÖ – Ybbs – Stadthalle
6. 4. 2022 19.30 Uhr	Pest of ... W – Wien – Theater-Center-Forum, Forum I
7. 4. 2022 19.30 Uhr	Pest of ... W – Wien – Theater-Center-Forum, Forum I
8. 4. 2022 19.30 Uhr	Pest of ... W – Wien – Theater-Center-Forum, Forum I
9. 4. 2022 19.30 Uhr	Pest of ... W – Wien – Theater-Center-Forum, Forum I
24. 4. 2022 11 Uhr	Vienna waits for you W – Wien – Casanova
26. 4. 2022 20 Uhr	Pferde können nicht reiten W – Wien – Kulisse
29. 4. 2022 19 Uhr	Vienna waits for you – Termin vom 19. 11. 21 NÖ – Paudorf – Kienzl-Museum



atelier  
**GOLDNER**

www.goldner-fashion.com

## Lieblings-Pullover aus supersoftem, reinem Kaschmir

### KENNELNERN-PREIS

Kaschmirpullover  
mit V-Ausschnitt

139.95

**89.95**

Solange der Vorrat reicht

Sie sparen 50.- €

- 100% reiner Kaschmir
- modisch lässiger Schnitt
- ausgesprochen trageangenehm



### Kaschmirpullover mit V-Ausschnitt

**4720-756** himmelblau **4727-556** koralle

**1192-612** dunkelblau **4725-456** sand

N-Größen 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54

K-Größen 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

(K-Größen empfohlen für Damen unter 1,65 m)

€ 139.95

€ **89.95**

**Versand-  
kostenfrei  
bestellen**

Entdecken Sie die ganze Vielfalt unserer Kollektion  
im Internet auf **www.goldner-fashion.com**

Sichern Sie sich jetzt Ihr Kennenlern-Angebot – **versandkostenfrei!**

Kundennummer (falls vorhanden)

Straße/Haus-Nr.

Vorname/Name

PLZ/Ort

Telefonnummer

E-Mail

STK.	BESTELL-NR.	GRÖSSE	ARTIKEL-BEZEICHNUNG	PREIS

☐ **JA**, ich möchte **versandkostenfrei** bestellen. Code **F22-4844-20**. (Bitte ankreuzen, falls gewünscht!)

**ZAHLUNGSWEISE** als **Rechnungskauf** innerhalb von 14 Tagen per Überweisung.

Sie bestellen die Modelle zu den derzeit gültigen Lieferungs- und Geschäftsbedingungen. Diese sowie unsere Informationen zum Datenschutz sowie die Hinweise im Zusammenhang mit den Informationspflichten laut Datenschutz-Grundverordnung finden Sie im Internet auf [www.goldner-fashion.com](http://www.goldner-fashion.com).

Geburtsdatum (TT.MM.JJ)

Datum

Unterschrift mit Vor- und Zuname

**Einfach und bequem  
bestellen unter:**

Telefon:  
**06229-2698-0**

E-Mail:  
**info@goldner-fashion.com**

Internet:  
**www.goldner-fashion.com**

Schriftlich:  
**atelier GOLDNER  
Postfach 150  
5000 Salzburg**

Bitte telefonisch oder  
online den Aktionscode

**F22-4844-20**  
mit angeben

\*Nicht für bereits laufende Bestellungen nutzbar.  
Keine Barablösung. Telefonisch oder online  
den Aktionscode angeben. Der Aktionscode ist  
persönlich gebunden und nicht mit anderen Aktionen  
kombinierbar. Pro Bestellung und Haushalt kann nur  
ein Aktionscode eingelöst werden.





Die ganze  
**Woche**

Lesen ist nie kehrrvert.





## **pflege.gv.at – Alles auf einen Klick!**

pflege.gv.at ist eine Internet-Plattform, an der auch der Pensionistenverband mitgearbeitet hat. Die Seite beantwortet Fragen aller Art zum Thema Pflege und Betreuung. Sozialversicherungsrechtliche Aspekte werden dabei ebenso abgedeckt wie rechtliche und finanzielle Punkte und Empfehlungen, Tipps und Hilfestellung für pflegende Angehörige. Ergänzt wird das Angebot durch zahlreiche hilfreiche Kontaktadressen (u. a. zu Beratungsstellen in den Bundesländern) sowie Expert\*innentipps für ein gesundes Altern und den Erhalt der geistigen Fitness. Eine wichtige, niederschwellige Anlaufstelle!



## **GIS-Gebühr steigt**

Mit 1. Februar 2022 wurde das ORF-Programmentgelt (die sogenannte GIS) österreichweit erhöht. Die monatlichen Gebühren in den Bundesländern betragen jetzt: Vorarlberg: 22,45 Euro, Oberösterreich: 22,45 Euro, Tirol: 26,45 Euro, Salzburg: 27,15 Euro, Kärnten: 27,55 Euro, Wien: 28,25 Euro, Niederösterreich: 28,25 Euro, Burgenland: 28,45 Euro, Steiermark: 28,65 Euro. Bei Fragen ist das GIS-Gebührensenservice unter Tel.: 0810/00 10 80 erreichbar. Hinweis: GIS-Gebührenbefreiung siehe Seite 19.

# *unsere* **interessen**

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN



Wenn Sie Fragen zum Thema steuerliche Absetzbarkeit oder andere Steuerfragen haben: Wenden Sie sich an Ihren Pensionistenverband! Unsere Steuerexpert\*innen helfen gerne weiter! Kompetent und für PVÖ-Mitglieder völlig kostenlos!

## **Gut zu wissen: Der PVÖ-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar!**

**Mitglied des Pensionistenverbands sein und auch noch Steuern sparen? Das geht! Denn der PVÖ-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar. Wie das funktioniert, lesen Sie hier!**

Wichtig: Der PVÖ-Mitgliedsbeitrag ist keine „Spende“ oder auch nicht mit dem Kirchenbeitrag vergleichbar! Man muss im Zuge des Jahresausgleichs („Arbeitnehmerveranlagung“) den PVÖ-Mitgliedsbeitrag unter „Werbungskosten“ (im Formular L1 im Feld 717) selbst eintragen. Der Mitgliedsbeitrag in Höhe von 26 Euro wird somit zur Gänze geltend gemacht, das bringt eine Reduktion der Lohnsteuer. Sollten Sie noch weitere Mitgliedsbeiträge, z. B. bei einer Gewerkschaft, haben, die ebenfalls unter den Begriff „Werbungskosten“ fallen, so tragen Sie diese bitte gemeinsam mit dem PVÖ-Mitgliedsbeitrag im Feld 717 ein. Einfach die Beträge zusammenzählen und den Gesamtbetrag eintragen. Einen Nachweis der Beiträge (Bestätigung) müssen Sie beim Finanzamt erst auf Nachfrage erbringen – nicht sofort. Sollte vom Finanzamt eine Bestätigung für die Entrichtung des PVÖ-Mitgliedsbeitrags verlangt werden, wenden Sie sich bitte an Ihre PVÖ-Ortsgruppe oder das PVÖ-Landessekretariat, die diese gerne ausstellen. Sollten Sie dazu Fragen haben, wenden Sie sich an uns! Unsere Steuerexpert\*innen helfen gerne weiter.

## **Aus für „Topf-Sonderausgaben“**

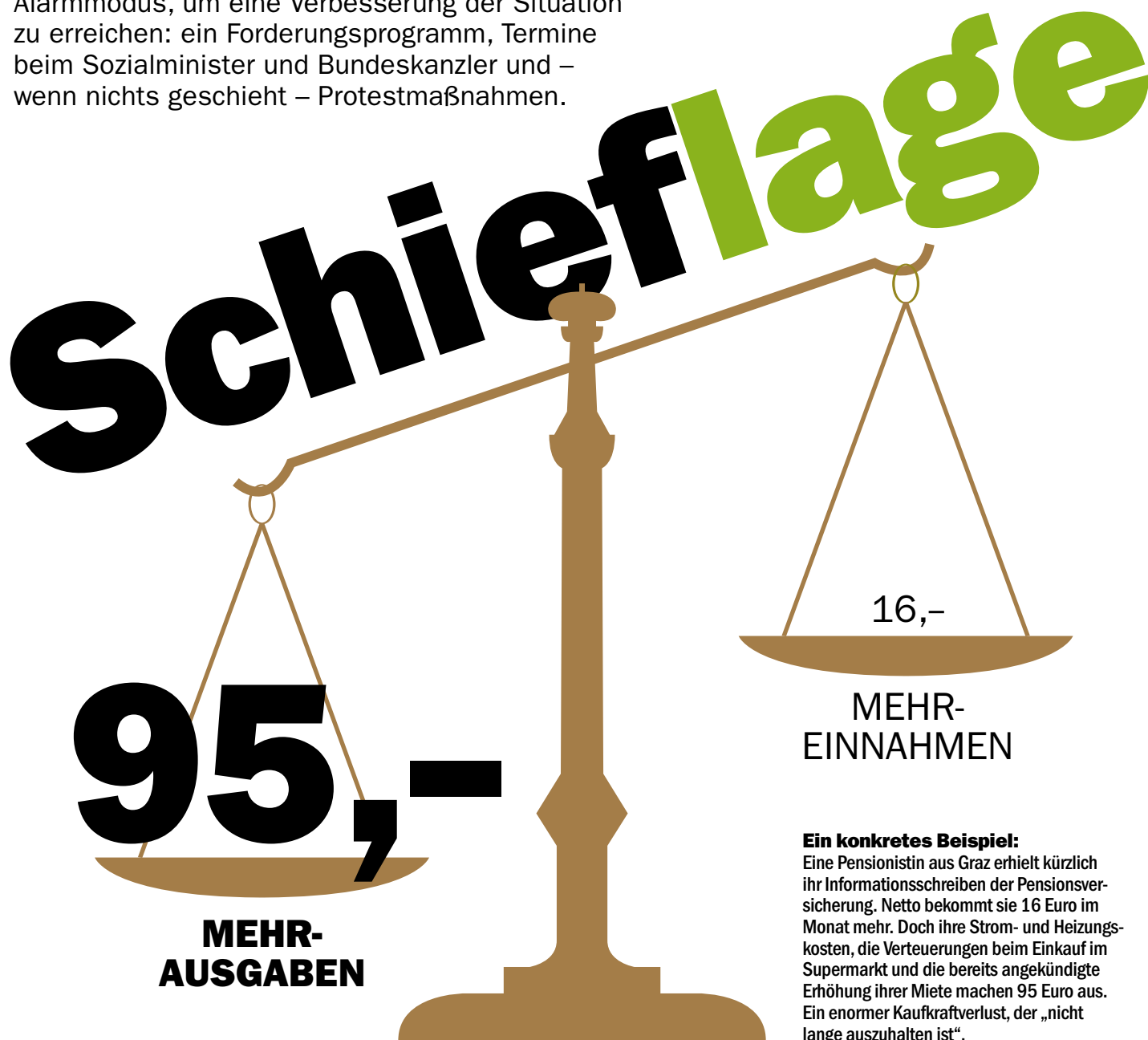
Das Ende der steuerlichen Absetzbarkeit der sogenannten „Topf-Sonderausgaben“ wurde im Rahmen der Steuerreform 2015 unter ÖVP-Finanzminister Schelling beschlossen. Für einige Verträge gab es eine Übergangsfrist – die jetzt ebenfalls ausgelaufen ist. Wer seine Steuererklärung für das Jahr 2021 macht, kann die Kosten für Wohnraumschaffung, Sanierungen, private Versicherungen, Beiträge zu Pensionskassen nicht mehr steuerlich absetzen! Aber: Spenden, freiwillige Höherversicherungen, Nachkauf von Schulungszeiten, Kirchenbeiträge können weiterhin steuermindernd geltend gemacht werden! Letztere werden automatisch dem Finanzamt gemeldet.



In der Steuererklärung für 2021 können die sogenannten „Topf-Sonderausgaben“, wie u. a. Kosten für Wohnraumschaffung, nicht mehr steuerlich abgesetzt werden.



**Die Preise steigen und steigen. Die Pensionen wurden nur gering angepasst. Die Kaufkraft der Pensionisten sinkt massiv.** Der Pensionistenverband ist nun im Alarmmodus, um eine Verbesserung der Situation zu erreichen: ein Forderungsprogramm, Termine beim Sozialminister und Bundeskanzler und – wenn nichts geschieht – Protestmaßnahmen.



**W**as bisher geschah: Im August 2021 stand der Anpassungsfaktor der Pensionen für 2022 fest: 1,8 Prozent. Errechnet aufgrund der durchschnittlichen Teuerungsraten des (im Gesetz festgeschriebenen) Zeitraums von August 2020 bis Juli 2021. Normalerweise folgen dann Gespräche zwischen Regie-

rung und Pensionistenvertretern. Doch der (mittlerweile zurückgetretene) ÖVP-Bundeskanzler ignorierte dies und blieb ohne Verhandlungen mit Seniorenvertretern dabei: 1,8 Prozent. Für kleinere Pensionen bis 1.000 Euro 3 Prozent. Sofort schaltete sich Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka ein: „Die 1,8 Prozent sind völlig unzureichend.“ Denn Kostelka

und seine Pensionsexperten wussten, dass die Teuerung unaufhaltsam steigen würde. Aktuell liegt sie bei über 5 Prozent. Ein massiver Kaufkraftverlust droht.

#### PREISTREIBER ENERGIE

Kostelka forderte daraufhin ein klärendes Gespräch bei Kanzler Kurz. Dieser Termin sollte am 11. Oktober 2021 stattfinden.





Was alle in den Geldbörsen spüren, zeigt nun auch die offizielle Statistik: Die Preise für Haushaltsenergie steigen und steigen und steigen. Und das sprunghaft und ein Ende ist nicht in Sicht.

Doch an genau diesem Tag trat Kurz zurück, der Termin kam nicht zustande. Auch mit dem nächsten ÖVP-Bundeskanzler kam kein Treffen zustande, Zwischenkanzler Schallenberg schaffte es in seinen 56 Tagen als Kanzler nicht, die Pensionistenvertreter zu empfangen. Parallel wurde der fachzuständige Sozialminister Mückstein mit den Forderungen des Pensionistenverbandes konfrontiert. Denn das Problem wurde immer brennender. Die Teuerung kletterte unaufhörlich weiter. Ende des Jahres 2021 lag sie bereits bei 4,3 Prozent, Anfang des heurigen Jahres dann schon bei 5,1 Prozent. Das ist der höchste Wert seit 1984 (!). Hauptpreistreiber sind Heizöl, Gas, Strom, Diesel, Benzin. Aber nicht nur. Der Pensionistenverband schnürte ein Forderungspaket:

- Einen Kaufkraftsicherungs-Hunderter als einmalige Sofortmaßnahme
- 300 Euro Winterzuschuss
- Eine Reduktion der Mehrwertsteuer auf Haushaltsenergie, weil der Finanzminister ja an den hohen Energiepreisen mitverdient
- Nachbesserungen bei den Pensionen

#### MÜCKSTEIN-FARCE

Ein Mückstein-Termin Ende Jänner 2022 geriet zu einer glatten Farce. Der grüne Sozialminister ging auf keines der

dringenden Probleme – Kaufkraftverlust oder Pflegenotstand – ein. PVÖ-Präsident Kostelka unbeirrt: „Trotz dieses unbefriedigenden Gesprächs werde ich nicht lockerlassen, der Pensionistenverband wird um eine Verbesserung kämpfen! Denn die Pensionisten lassen sich nicht einfach ignorieren. Jetzt ist Bundeskanzler Nehammer in der Pflicht!“ ▶

**Man muss kein  
Wirtschaftsprofessor  
sein, um zu erkennen,  
dass bei 5 Prozent  
Inflation die 1,8 Prozent  
Pensionsanpassung  
nicht reichen!**

DR. PETER KOSTELKA,  
PVÖ-PRÄSIDENT





Die Preissteigerungen für Haushaltsenergie machen mindestens 550 Euro aufs Jahr gerechnet aus. Das decken die 150 Euro Ausgleichszahlung nicht ab.

MAG. DR. JOSEF BAUMGARTNER,  
WIRTSCHAFTSFORSCHUNGSINSTITUT (WIFO)



### ► 150 EURO LÖSEN PROBLEME NICHT

Die Regierung beschloss daraufhin, einen Energiekostenausgleich in Höhe von 150 Euro auszubezahlen, allerdings erst Ende April. Damit sind für den Pensionistenverband (und auch viele namhafte Wirtschaftsforscher – siehe oben) noch lange nicht alle Probleme gelöst. Denn schon kommen die nächsten Preissteigerungen:

Brot plus 15 Prozent, die GIS-Gebühr für Fernsehen/Radio steigt um 8 Prozent, die Richtwertmiet-Preise werden um mehr als 5 Prozent erhöht. Heißt: Selbst die 3 Prozent Pensionserhöhung für kleinere Pensionen liegen deutlich unter der Teuerung.

Wenig hilfreich dabei: ÖVP-Seniorenbund-Präsidentin Korosec sagte trotz dieses Kaufkraftverlusts zu den Maß-

nahmen der Regierung wörtlich: „Ich bin zufrieden.“ – Hallo?

Es bleibt wohl beim Verhandlungsgeschick und bei etwaigen Protestmaßnahmen des Pensionistenverbandes, um die soziale Situation der österreichischen Pensionisten zu verbessern. Nächster Termin: Anfang März. Bei einem Gespräch beim dritten Bundeskanzler. ©

## SPÖ-VORSCHLAG

# Pensionsanpassung vorziehen

**SPÖ-Initiative** – ein Vorziehen der Pensionsanpassung zur Kaufkraftsicherung für Pensionisten.

Was sagen eigentlich die Parteien zur explodierenden Teuerung und dem Kaufkraftverlust? Der zuständige grüne Ressortminister Mückstein ignorierte die

Anliegen der Pensionisten. ÖVP-Bundeskanzler Nehammer verkündete die Auszahlung eines 150-Euro-Energiekostenausgleichs erst nach dem Winter. Dieser deckt laut Wirtschafts-



SPÖ-Vorsitzende Dr. Pamela Rendi-Wagner schlägt ein Vorziehen der Pensionsanpassung vor

experten jedoch nicht einmal die Preissteigerungen für Haushaltsenergie ab. Die FPÖ verwies auf Preisdeckelungen in Ungarn und Polen. Die Neos stießen sich am Gießkannenprinzip der Förderungsmaßnahmen.

### SPÖ: VIER PROZENT PLUS

Die SPÖ verlangte ein Vorziehen der Pensionsanpassung mit 4 Prozent. Denn, so SPÖ-Vorsitzende Rendi-Wagner, es gehe nicht nur um Energie: „Auch die Preise für Wohnen und den täglichen Einkauf bringen die älteren Menschen

extrem unter Druck. Die Pensionisten brauchen die Sicherheit, im Alter ohne Existenzsorgen leben zu können.“

Die Pensionen werden bekanntlich nachträglich angepasst. Die 2022er-Anpassung fußt auf der Teuerung 2020/21, die damals coronabedingt relativ niedrig war. Rendi-Wagner: „Die Pensionisten können aber die aktuell enormen Preissteigerungen nicht mehr vorfinanzieren. Daher muss ein Teil der nächstjährigen Pensionsanpassung bereits heuer kommen, die dann gegengerechnet wird.“ ©



Die Kronen Zeitung berichtete von der Forderung der SPÖ, die Pensionsanpassung vorzuziehen



## STEUERREFORM

# Licht & Schatten

Die Arbeit des Pensionistenverbandes als Interessenvertretung ist auch immer dann erfolgreich, wenn er etwas verhindern konnte oder einer besseren Lösung zum Durchbruch verholfen hat.

So geschehen bei der Steuerreform. Im Vorjahr groß angekündigt, wurden infolge der innenpolitischen Turbulenzen die dafür notwendigen Gesetzesbeschlüsse erst Mitte Jänner 2022 im Nationalrat bzw. Anfang Februar 2022 im Bundesrat gefasst. Das Gesetz muss auch vom Bundespräsidenten unterschrieben und verlautbart werden, erst dann gilt es. Zu spät für die Schreiben der Pensionsversicherung

mit der Information der monatlichen Pensionshöhe. Große Aufregung. Doch keine Sorge: Die Pensionen werden im Frühjahr neu berechnet („aufgerollt“), zu viel bezahlte Lohnsteuer selbstverständlich rückerstattet!

### HÖHERER STEUERBONUS

Der Pensionistenverband hat auch die ursprünglichen Regierungspläne, kleine Einkommen durch eine Senkung

des Krankenversicherungsbeitrages zu entlasten, kritisch gesehen. Warum? Wir fanden es keinen guten Plan, in Zeiten einer Pandemie dem Gesundheitssystem weniger Geld zu geben. Nach unserer Kritik, der sich viele anschlossen, hat die Regierung den Plan fallen gelassen und unseren Vorschlag, die bestehende Steuergutschrift („Negativsteuer“) zu erhöhen, aufgegriffen. Heißt: Alle Pensionsbezieher, die kei-

ne Lohnsteuer zahlen, bekommen einen (höheren) Bonus.

### BEREITS HEUER

Und das bereits 2022: Denn wenn höhere Einkommensklassen HEUER von der Steuerreform profitieren, muss die eigentlich rückwirkende Steuergutschrift für Pensionisten ebenfalls bereits HEUER ausbezahlt werden!

*Euer*

*Andreas Wohlmuth*



PVÖ-GENERALSEKRETÄR  
**Andreas Wohlmuth**

**GESAGT – GETAN**

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHEDL

# Kostenlose Lebens- und Sozialberatung über den PVÖ

Bei aller Hilfe, die einem zuteil wird, kann der **seelische „Knacks“** oder **gar Zusammenbruch** doch einmal kommen.

**E**insamkeit, Zukunftsängste, Sorge um nahe Angehörige ... Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Wenn einem die Probleme über den Kopf wachsen, ist es gut, wenn man Beistand erhält. Und auch den gibt es im Rahmen des Pensionistenverbandes.

**Mag.<sup>a</sup> Erika Torner ist Psychotherapeutin sowie Lebens- und Sozialberaterin.** Sie hilft PVÖ-Mitgliedern in schwierigen Lebenssituationen und bietet kostenlos für ganz Österreich persönlich, telefonisch oder per E-Mail Beratungen an. Ihr Ansatz liegt dabei ganz auf den Sorgen und Nöten der Hilfesuchenden.

**Psychologische Beratung und Unterstützung** in schwierigen Lebenssituationen werden für folgende Schwerpunkte gegeben:

- Sinnkrise – Sinnfindung
- Einsamkeit
- Überforderung und Erschöpfung
- Krankheit und Tod naher Angehöriger

**Angeboten werden von Mag.<sup>a</sup> Erika Torner:**

- Einzel-, Paar- und Familienberatung
- psychologische Beratung und Begleitung
- Krisenintervention
- Psychotherapie



”

**Ich gebe Ihnen keine Lösungen vor, sondern durch gezielte Fragestellungen werden Sie Ihren persönlichen, maßgeschneiderten Weg und Ihre neue Perspektive finden. Ich helfe Ihnen gerne dabei.**

**MAG.<sup>a</sup> ERIKA TORNER,**  
Psychotherapeutin sowie Lebens- und Sozialberaterin



**INFO:** Die Beratungen finden telefonisch oder persönlich nach Terminvereinbarung unter ☎ **01/313 72-0** oder per E-Mail über die E-Mail-Adresse **torner@chello.at** statt.

FOTO: PVÖ



## Pensionsanpassung

Die Anpassung 2022 wurde nicht mit den Pensionist\*innenvertretern verhandelt und ist für den PVÖ völlig unzureichend.

Die von den Regierungsparteien beschlossene Anpassung beträgt bei einem Gesamt-Pensionseinkommen:

bis € 1.000,- brutto: ..... **plus 3 %**  
von € 1.000,01 bis € 1.300,- brutto: ..... linear absinkend von **plus 3 % bis plus 1,8 %**  
ab € 1.300,01 brutto: ..... **plus 1,8 %**

**Sonderzahlungen gebühren zur April- und Oktober-Pension.**

### NEU ab 2022:

**Aliquotierte erste Pensionsanpassung:** Von der türkis-grünen Regierung wurde beschlossen, dass all jene, die 2021 in Pension gegangen sind, die erstjährige Pensionsanpassung nur aliquotiert erhalten (Beispiele: Stichtag im März: 80 Prozent des Erhöhungsbetrags, Stichtag im Juni: 50 Prozent, Stichtag im Oktober: 10 Prozent, Stichtag im Nov. und Dez.: keine Erhöhung).

**Abschlagsfreie Pension:** Die Abschlagsfreiheit wurde abgeschafft. Ausnahme: Bei Vorliegen von mindestens 540 Beitragsmonaten bis spätestens 31. Dezember 2021, wird die Korridor-, Schwerarbeits- und Langzeitversicherungspension weiterhin abschlagsfrei zuerkannt. Dazu zählen auch bis zu 60 Monate Kindererziehung, nicht aber Präsenz- oder Zivildienst.

**Frühstarterbonus:** Der Frühstarterbonus gebührt zur Eigenpension frühestens ab dem Pensionsstichtag 1. Jänner 2022, wenn 300 Beitragsmonate aufgrund einer Erwerbstätigkeit und davon 12 Beitragsmonate vor dem 20. Lebensjahr zum Pensionsstichtag vorliegen. Die Höhe beträgt (brutto für 2022) maximal 60 Euro und gebührt auch zur 13. und 14. Pension.

Achtung: Wird eine Korridor-, Schwerarbeits-, Langzeitversicherungs-, Invaliditäts-, oder Berufsunfähigkeitspension abschlagsfrei zuerkannt, hat man keinen Anspruch auf den Frühstarterbonus.

## Ausgleichszulage

Erreichen Pension und anrechenbare Einkünfte nicht den Richtsatz, so gebührt die Differenz als Ausgleichszulage.

- **Richtsatz für alleinstehende PensionistInnen:** € 1.030,49
- **Richtsatz für Ehepaare und eingetragene Partnerschaften im gemeinsamen Haushalt:** € 1.625,71

### Ausgleichszulagenbonus/Pensionsbonus:

Unter bestimmten Voraussetzungen gebührt Personen, solange sie ihren rechtmäßigen, gewöhnlichen Aufenthalt im Inland haben und das Gesamteinkommen den jeweiligen Grenzwert nicht übersteigt, ein Bonus. Bis zu 12 Monate Präsenz-, Zivildienst- und bis zu 60 Monate Kindererziehungszeiten werden dabei angerechnet. Der Bonus beträgt:

- **bei 30 Beitragsjahren** bei einem Gesamteinkommen **unter € 1.141,83** von Einzelpersonen **maximal € 155,36**
- **bei 40 Beitragsjahren** bei einem Gesamteinkommen **unter € 1.364,11** von Einzelpersonen **maximal € 396,21**
- **bei 40 Beitragsjahren** bei einem Gesamteinkommen **unter € 1.841,29** von (Ehe-)Paaren **maximal € 395,78**

**Neu: Bezieher\*innen einer Ausgleichszulage erhalten im Frühjahr 2022 gemeinsam mit ihrer Pension eine einmalige Zahlung von € 300,-** (lt. Ankündigung der Regierung vom 28. Jänner 2022).

## Pflegegeld

**Vom PVÖ erreicht:** Seit 2020 wird das Pflegegeld in allen Stufen jährlich angehoben.

Es beträgt monatlich:

**Stufe 1:** mehr als 65 Stunden Pflegebedarf.....€ 165,40  
**Stufe 2:** mehr als 95 Stunden.....€ 305,00  
**Stufe 3:** mehr als 120 Stunden.....€ 475,20  
**Stufe 4:** mehr als 160 Stunden.....€ 712,70  
**Stufe 5:** mehr als 180 Stunden.....€ 968,10  
**Stufe 6:** mehr als 180 + zusätzl. Betreuung.....€ 1.351,80  
**Stufe 7:** mehr als 180 + keine zielgerichtete Bewegung der vier Extremitäten.....€ 1.776,50

## 24-Stunden-Pflege

Die Förderung beträgt pro Monat (min. Pflegestufe 3)

**Selbstständige** max.: ..... € 550,-  
**Unselbstständige** max.: ..... € 1.100,-  
(entspricht zwei Betreuungskräften)

Eine Förderung kann nur gewährt werden, wenn das monatliche Nettoeinkommen der betreuten Person € 2.500,- netto nicht übersteigt. Nicht zum Einkommen zählen: Pflegegeld, Familienbeihilfe, Kinderbetreuungsgeld, Wohnbeihilfen.



### **ZUVERDIENSTGRENZE bei Frühpensionen/Geringfügigkeitsgrenze:**

Das Entgelt darf monatlich **€ 485,85** nicht übersteigen. Eine tägliche Geringfügigkeitsgrenze gibt es seit 2017 nicht mehr.

### **EINKOMMENSSTEUERGRENZE für Pensionist\*innen (Lohnsteuergrenze):**

Diese beträgt 2022 **€ 1.328,15** brutto/Monat. Besteht Anspruch auf den erhöhten Pensionistenabsetzbetrag, liegt sie bei monatlich € 1.498,95 brutto.

### **ZUSCHUSSLEISTUNG ZU FERNSPRECHENTGELTEN (ehemals Telefonbefreiung):**

Abhängig vom Anbieter gibt es einen Zuschuss oder z. B. Freitelefonie-Minuten.

### **REZEPTGEBÜHR:**

pro Medikamentenpackung: **€ 6,65**

### **REZEPTGEBÜHRENBEFREIUNG:**

Das Nettoeinkommen darf folgenden Wert nicht übersteigen (Ausgleichszulagen-Richtsätze):

- **alleinstehende Personen:** monatlich € 1.030,49
- **Zweipersonenhaushalt:** monatlich € 1.625,71
- pro mitversichertem Kind zusätzlich € 159,-

### **REZEPTGEBÜHRENBEFREIUNG:**

#### **(Chronisch Kranke):**

Das monatliche Nettoeinkommen darf folgenden Wert nicht übersteigen:

- **alleinstehende Personen:** € 1.185,06
- **Zweipersonenhaushalt:** € 1.869,57
- pro mitversichertem Kind zusätzlich € 159,-

### **VERPFLEGUNGSKOSTENBEITRAG KRANKENHAUS:**

Der Spitals-Verpflegungskostenbeitrag beträgt – je nach Bundesland – rund **€ 13,-/Tag** – maximal 28 Tage pro Kalenderjahr. Ab dem 29. Tag trägt die Sozialversicherung die Kosten zur Gänze. Bei Rezeptgebührenbefreiung entfällt diese Kostenbeteiligung. Dies gilt aber nicht für mitversicherte Angehörige.

### **HEILBEHELFE – KOSTENANTEIL:**

Für Heilbehelfe/Sehbehelfe gilt ein Selbstbehalt von 10 % pro Behelf. Mindestens aber € 37,80 (Heilbehelf) bzw. mindestens € 113,40 (Sehbehelf). Die Grenzen der Kostenübernahme liegen bei € 1.512,- pro Heilbehelf und € 3.580,- pro Prothese.

### **Negativsteuer (Gutschrift)**

Pensionist\*innen, die im Jahr 2021 Pensionen **unterhalb der Einkommenssteuer-Grenze** hatten, sprich keine Lohnsteuer bezahlt haben und keine weiteren Einkünfte bezogen haben, haben Anspruch auf eine Gutschrift auf bezahlte Krankenversicherungsbeiträge (sogenannte „Negativsteuer“). Das sind (bezogen auf das Jahr 2021) im Jahr **2022 bis zu € 550,-**. Diese Gutschrift kann ab Anfang 2022 beim Finanzamt mittels des Formulars L1 beantragt werden. Erfolgt bis Juni 2022 kein Antrag, so wird vom Finanzamt ein automatischer Steuerbescheid ausgestellt – die Auszahlung erfolgt dann im Herbst 2022.

**Vom Pensionistenverband erreicht:** Seit 2020 haben auch Ausgleichszulagenbezieher\*innen Anspruch auf die „Negativsteuer“.

### **Erhöhter Pensionistenabsetzbetrag:**

**Der erhöhte Pensionistenabsetzbetrag** beträgt **€ 1.214,-** jährlich, wenn die **jährlichen Brutto-Pensionseinkünfte zwischen € 19.930,-** (entspricht einer monatlichen Brutto-Pension von € 1.750,09) und **€ 25.250,-** (entspricht einer monatlichen Brutto-Pension von € 2.217,25) liegen und folgende weitere Anspruchsvoraussetzungen erfüllt sind:

- eine Ehe oder eingetragene Partnerschaft, die mehr als 6 Monate besteht, und die Ehepartner bzw. eingetragenen Partner nicht dauernd getrennt leben;
- der Ehepartner/Partner Einkünfte von höchstens € 2.200,- jährlich erzielt und kein Anspruch auf den Alleinverdienerabsetzbetrag besteht.

**Hinweis:** Der erhöhte Pensionistenabsetzbetrag kann bereits im monatlichen Lohnsteuerabzug berücksichtigt werden (Formblatt E30 bei der pensionsauszahlenden Stelle abgeben). Wichtig: Auch wenn die Begünstigungen bereits durch die pensionsauszahlende Stelle berücksichtigt wurden, müssen diese auch bei der jährlichen Arbeitnehmerveranlagung im Formular L1 beantragt werden, damit es zu keiner Nachversteuerung kommt.

Liegen die Voraussetzungen für einen erhöhten Pensionistenabsetzbetrag nicht vor, ist unter Umständen der Anspruch auf den **Pensionistenabsetzbetrag** gegeben. Dieser beträgt **€ 825,-** jährlich. Dieser Absetzbetrag vermindert sich gleichmäßig einschleichend bei laufenden jährlichen Brutto-Pensionseinkünften von **€ 17.500,-** (entspricht einer m. Brutto-Pension von € 1.536,70) bis **€ 25.500,-** (entspricht einer m. Brutto-Pension von € 2.239,20) auf null Euro. Sind die Voraussetzungen gegeben, erfolgt die Auszahlung automatisch.

### **Gebührenbefreiung Rundfunkgebühr (GIS)**

Das Haushalts-Nettoeinkommen darf nach Abzug des Mietzinses (bei Eigenheim oder wenn keine Angaben gemacht werden: pauschal € 140,-) bei **alleinstehenden Personen monatlich € 1.154,15, bei einem Zweipersonenhaushalt monatlich € 1.820,80 nicht übersteigen**. Es sind die Einkünfte aller Mitbewohner\*innen zusammenzuzählen. Pro weiterer Person im Haushalt zusätzlich € 178,08. Unfallrenten, Pflegegeld etc. sind nicht anzurechnen. Übersteigt das Haushalts-Nettoeinkommen die Betragsgrenzen, können Kosten für 24-Stunden-Betreuung, anerkannte außergewöhnliche Belastungen als Abzugsposten geltend gemacht werden. Telefonische Information bei GIS (Gebühren Info Service): 0810/00 10 80

### **Rat & Hilfe beim Pensionistenverband Österreichs**

Unsere „Wichtigen Zahlen“ können nur einen kurzen Überblick über diese umfangreiche Thematik bieten. Für Detailfragen bitte an den Pensionistenverband wenden. Beratung in Fragen zu Pension, Befreiungen, Pflege-, Steuer-, Rechts- und Testamentsangelegenheiten steht PVÖ-Mitgliedern in allen neun Landesorganisationen **kostenlos zur Verfügung!**



Pensionistenverband – Verbandszentrale  
Gentzgasse 129, 1180 Wien  
Tel.: 01/313 72, Email: office@pvoe.at  
Internet: pvoe.at,  
Facebook: Pensionistenverband Österreichs







Betrugsversuche über Telefon und E-Mail haben stark zugenommen. Seien Sie bei unbekannten Anrufern, Bitten um Geld oder hohen Gewinnversprechen stets vorsichtig!

## NEUE BETRUGSMASCHEN – WIE SIE SICH SCHÜTZEN KÖNNEN

# So machen Sie Telefon- und Online-Gaunern das Leben schwer!

**Gefälschte Paket-SMS, betrügerische Mails/SMS im Namen von Banken, hohe Gewinnversprechen, Anrufe von vermeintlichen Polizist\*innen oder angeblichen Verwandten**, die dringend Geld fordern bzw. benötigen. Die Liste von Betrugsmaschinen ist schier endlos! Wir zeigen, wie Sie sich davor schützen können!


Seit Beginn der Corona-Pandemie haben auch die Betrugsversuche via Telefon oder über das Internet stark zugenommen. Deshalb ist es wichtig, über aktuelle Betrugsmaschinen Bescheid zu wissen.

**Enkelkind/Verwandter benötigt dringend Geld:** Betrüger rufen – meist ältere – Personen an und erzählen, dass ein Verwandter dringend Geld benötigt und sie dieses für sie abholen sollen! Vorsicht! Geben Sie niemals Geld bei Fremden ab! Rufen Sie Ihren Angehörigen direkt an, fragen sie nach, ob die Geschichte wahr ist.

**SMS über angebliche Paketlieferungen:** Immer wieder kursieren SMS mit angeblichen Paket-Nachrichten. Am Ende der Nachricht befindet sich ein Link, um die Sendung zu verfolgen. Solche Links dürfen keinesfalls geöffnet werden – sie führen zu Schadsoftware (Programmen, die Ihr Handy schädigen können) oder haben das Ziel, Ihre privaten Konto- oder Kreditkartendaten abzugreifen. Löschen Sie solche SMS immer sofort, blockieren Sie die Nummer. Wie das funktioniert, ist je nach Handtyp und Anbieter unterschiedlich.

**Anrufe von falschen Polizisten:** Betrüger geben sich als Polizisten aus und versuchen mit den abenteuerlichsten Geschichten an Geld und/oder Schmuck ihrer Opfer zu kommen. Wichtig: Echte Polizisten übernehmen niemals Wertsachen zur Verwahrung.

**Sie haben gewonnen!:** Sie erhalten eine Mail oder SMS, dass Sie angeblich viel Geld oder einen tollen Sachpreis gewonnen hätten. Um Ihren Preis zu erhalten, müssen Sie aber vorher Ihre Ausweiskopien übermitteln/Ihre Bankdaten bekanntgeben/einen SMS-Code bestätigen/eine Bearbeitungsgebühr überweisen! Tun Sie das nicht!

**Wichtig ist:** Geben Sie im Internet oder am Telefon keine persönlichen (Zahlungs)daten leichtfertig weiter! Verschicken Sie keine Kopien von persönlichen Papieren! Seien Sie misstrauisch bei Anrufen von Fremden! Geben Sie niemals Bargeld/Wertgegenstände an Fremde weiter! Rufen Sie bei unbekannten Rufnummern (besonders Nummern aus dem Ausland) nicht zurück! Wenn Sie fürchten, Opfer eines Betrugs geworden zu sein, informieren Sie umgehend die Polizei! **INFO:** Der Pensionistenverband informiert seine Mitglieder via Facebook facebook.com/pensionistenverband stets tagesaktuell über die neuesten Betrugsversuche. 



VON PVÖ-  
KONSUMENTEN-  
SCHÜTZER  
Dr. Harald Glatz  
www.glatzonline.at



## Keine Ökostrom-Pauschale für 2022 – spart über 100 Euro!

Österreichs Stromkunden ersparen sich in diesem Jahr die volle Ökostrom-Pauschale! Das sind im Schnitt über 100 Euro pro Jahr. Zu verdanken ist dies einem Initiativantrag der SPÖ. All jene, die ihre Ökostrom-Pauschale bereits bezahlt haben, bekommen sie wieder zurücküberwiesen. Wichtig: Diese Maßnahme hat keine Auswirkungen auf den Ausbau nachhaltiger Energieformen! Für den Pensionistenverband Österreichs ist dies – gemeinsam mit dem von der Regierung angekündigten Energieausgleich in Höhe von 150 Euro – ein Schritt in die richtige Richtung, um die Menschen in Österreich zu entlasten. Aber es ist immer noch viel zu wenig, um die enorme Kostensteigerung bei Heizen und Energie auszugleichen. Deshalb fordern wir einen Winterzuschuss in Höhe von 300 Euro und eine Halbierung der Mehrwertsteuer auf Haushaltsenergie.





Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Schöberl kennen unsere Leserinnen und Leser bereits aus früheren Artikelserien als einen Spezialisten für Erbrecht und Vermögensweitergabe. Dr. Wolfgang Schöberl betreut aber auch schwerpunktmäßig den Immobilienbereich, gemeinsam mit der versierten Maklerin Eva Kalenczuk, die sich den Leserinnen und Lesern von UG – *Unsere Generation* kurz vorstellt: „Auch ich gehöre bereits zur Generation 60+, arbeite noch immer begeistert als Immobilienmaklerin und kenne die Bedürfnisse meiner Generation sowohl aus eigener Erfahrung als auch aus der täglichen Praxis. Zum Glück gibt es auf jede Frage eine oder mehrere Antworten. Schließlich ist gerade Ihr Zuhause eines der wichtigsten Themen, denn hier verbringen Sie die meiste Zeit Ihres Lebens!“

### Dr. Wolfgang Schöberl

Doktor der Rechtswissenschaften, führt seit 2013 die Rechtsanwaltskanzlei [www.wslaw.at](http://www.wslaw.at) in 1010 Wien.

### Eva Kalenczuk

Selbstständige Immobilienmaklerin. EVA Immobilien – Eva KALENCZUK e. U. [www.eva-immo.at](http://www.eva-immo.at)



Einbrecher im eigenen Zuhause: Ein wahrer Alptraum! Wir zeigen Ihnen, wie Sie es den Langfingern möglichst schwer machen können.

FOTOS: PVÖ, ISTOCK BY GETTY IMAGES

## WINTERZEIT IST EINBRUCHSZEIT

# So schützen Sie Ihr Zuhause!

**Auch wenn die Tage jetzt langsam wieder länger werden, haben Einbrecher immer noch „Saison“.** Im Schutz der Dämmerung oder Dunkelheit verschaffen sie sich Zutritt zu Häusern und Wohnungen. Unsere Immobilienprofis geben Tipps, wie man sich vor ungebetenen Gästen schützen kann.

**D**urch die verfrühte Dämmerung ist jetzt noch „Einbruchssaison“ bis Ende März. Die Täter schlagen besonders gerne zwischen 16 und 21 Uhr zu. Die meisten der Einbrecher gelangen über ein Fenster oder die Terrassentür in das Haus/die Wohnung. Nur wenige brechen direkt durch die Haustür ein, weil Haustüren meist so positioniert sind, dass sie gut einsichtig sind. Terrassen aber sind so ausgerichtet, dass sie von der Straße aus nicht zu erkennen sind. Hier haben Lichtquellen mit Bewegungsmelder eine abschreckende Wirkung.

### TÜREN UND FENSTER IMMER SCHLIESSEN

Die Einbrecher versuchen meist, mithilfe von Hebelwerkzeugen die Rahmen von Fenstern/Balkontüren/Terrassentüren vollständig zu öffnen, sehr einfach gelingt dies bei gekippten Fenstern. Achten Sie bei Fenstern, Türen und Schlössern auf Qualität und verschließen Sie alle Fenster auch bei kurzer Abwesenheit sorgfältig. Rund 45 Prozent aller misslungenen Einbruchversuche scheitern an mechanischen Sicherungseinrichtungen. Laut Polizei geben Täter nach ca. drei Minuten auf, wenn sich in dieser Zeit Türen und Fenster

nicht öffnen lassen. Was sich ebenfalls immer empfiehlt, sind zusätzliche Schlösser oder der Einbau einer Alarmanlage. Bitten Sie eine Vertrauensperson, bei Ihrer Abwesenheit nach dem Rechten zu sehen und den Postkasten zu entleeren, oder beauftragen Sie die Post, Ihre Briefe und Pakete erst nach Ihrer Rückkehr zuzustellen. Bei langer Abwesenheit am besten alle Wertsachen ganz aus dem Haus nehmen und sicher in einem Bankschließfach aufbewahren.

### WENN DIE EINBRECHER IM HAUS SIND

Was sollte man tun, wenn man Täter im Haus ertappt? Drehen Sie sofort das Licht auf! Seien Sie laut, damit man glaubt, dass Sie nicht alleine sind. Geben Sie aber dem/den Täter/n die Möglichkeit zur Flucht. Wenn Sie versuchen, ihn/sie aufzuhalten, könnte die Situation wirklich gefährlich werden. Rufen Sie umgehend die Polizei unter 133 an. Teilen Sie mit, wie viele Täter Sie gesehen haben und in welche Richtung sie geflüchtet sind. Warten Sie an einem sicheren Ort auf das Eintreffen der Polizei! Wir wünschen Ihnen einen sicheren und schönen Winter! 📞

Herzlichst  
Ihre Immobilienspezialisten



**AKTIV WERDEN**

## Philipp macht Sie fit!

Selbst der größte Sportmuffel findet plötzlich Gefallen an der Bewegung, wenn Fitness-Star Philipp Jelinek ins Spiel kommt. Der „Vorturner der Nation“, der sich gerne auch als „Ilse Buck 2.0“ bezeichnet, bringt Sie täglich von Montag bis Freitag auf ORF 2 um 9.10 Uhr in Schwung.

[www.fit-mit-philipp.at](http://www.fit-mit-philipp.at)



**1** Und los geht's! Stellen Sie sich mit geradem Rücken vor einen Stuhl. Die Arme sind waagrecht und parallel nach vorne gerichtet. Beginnen Sie, leicht in die Knie zu gehen. Mit ausgestreckten Armen ist diese Übung für Beginner einfacher durchzuführen.

# Auf dem „heißen Stuhl“

**Neue Fitness-Serie.** TV-Star Philipp Jelinek macht es Ihnen vor! Zum Start unserer neuen Übungsreihe beginnen wir mit **Kniebeugen** (auch „Squats“ genannt), die vor allem Oberschenkel- und Pomuskeln stärken und die Beweglichkeit des Unterkörpers erhalten.



**2** Bauchmuskeln leicht anspannen und langsam tiefer gehen. Achten Sie darauf, dass der Po nach unten geht, nicht nur die Knie gebeugt werden. Die Knie sollten bei der Beugung nicht nach innen fallen oder über die Fußspitzen hinausragen. Die Fersen am Boden und den Rücken immer gerade und gestreckt halten.

Ungeübte können nun ganz kurz auf dem Stuhl Platz nehmen (so, als wäre der Sessel brennend heiß) und stehen dann wieder langsam auf. Fersen fest in den Boden pressen, den Po so tief wie möglich halten beim Ausführen der Übung.



**3**



**4**

Geübtere führen die Übung mit verschränkten Armen durch und setzen den Po nicht auf dem Stuhl ab, das Hinsetzen wird nur angedeutet. Für mehr Kraft die Übung in 5–10 Sätzen 1 bis 5 Mal wiederholen, zum Muskelaufbau in 3–5 Sätzen 6 bis 15 Mal.



## Donauinselfest 2022: Turnen Sie mit Philipp!

**Vom 24. bis 26. Juni 2022 verwandelt sich die Donauinsel in Wien wieder zur größten Open-Air-Arena.**

Bunter, vielfältiger, interaktiver: Rechtzeitig zum Sommerbeginn wird die Donauinsel an drei Tagen zum spannenden Schauplatz für Musik, Kultur, Sport und Genuss. Internationale und nationale Acts machen das 39. Donauinselfest für alle Generationen bei freiem Eintritt zum Erlebnis! Und dieses Mal soll auch ein besonderer Rekord aufgestellt werden: Gemeinsam mit Fitness-Star Philipp Jelinek wird zur „größten Turnstunde der Welt“ aufgerufen! Kommen Sie mit Kindern, Enkeln, Freunden – und turnen Sie sich mit Philipp ins Buch der Rekorde!

[donauinselfest.at](http://donauinselfest.at)

**Mitmachen:  
größte Turnstunde  
der Welt!**

„Einmal mit 50.000 Menschen in einem vollen Stadion turnen“ – das ist Philipps Traum. Beim Donauinselfest 2022 kann dieser Traum Wirklichkeit werden:

**Größte Turnstunde der Welt mit Philipp**

**25. Juni 2022, 11–12 Uhr  
Hauptbühne Donauinselfest**



## Alle Tarifstufen des Kärnten Ticket auf einen Blick:

- Jahreskarte Classic: 550 Euro
- Senior\*innen: 365 Euro
- Mindestpensionist\*innen: 199 Euro
- Student\*innen: 299 Euro
- Menschen mit Behinderung: 199 Euro
- Schulkinder und Lehrlinge: 110 Euro



## Ein schöner Erfolg für die PVÖ-Landesorganisation Kärnten

# Das Kärntner Öffi-Ticket für Senior\*innen ist da!

**Pensionist\*innen zahlen 365 Euro im Jahr bzw. 1 Euro pro Tag, Mindestpensionist\*innen nur 199 Euro!**

Was der Pensionistenverband Kärnten seit Jahren mit Nachdruck gefordert hat, ist mit 1. Jänner 2022 Wirklichkeit geworden: Ein preisgünstiges Kärnten Ticket für den öffentlichen Verkehr (Bus, Bahn), welches den Menschen mehr Mobilität bringt und mit dem man auch klimafreundlich durch ganz Kärnten fahren kann! Für Pensionist\*innen kostet das neue Ticket nur 365 Euro im Jahr bzw. einen Euro pro Tag im Jahr und hat damit eine spürbare finanzielle Entlastung für die ältere Generation in Kärnten zur Folge.

„Ganz gleich wie es nun heißt, wichtig ist, dass das Ticket nun da ist“, begrüßt PVÖ-Landespräsident Karl Bodner das neue Öffi-Ticket und ist froh, dass diese langjährige Forderung des PVÖ Kärnten und auch des Landesseniorenbeirates nun von der Landespolitik umgesetzt wurde. „Insbesondere Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser, Seniorenreferentin Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar und Landesfinanzreferentin LH-Stv.<sup>in</sup> Dr. Gaby Schaubig gilt dabei unser

Dank“, betont Bodner, der natürlich auch auf die positiven Auswirkungen des Tickets für alle Öffis in Bezug auf einen aktiven Klimaschutz in Kärnten verweist.

**„Wir haben es jahrelang gefordert. Bei uns hieß es Wulfenia-Ticket, aber das ist egal. Hauptsache, die Kärntner Pensionistinnen und Pensionisten können um einen Euro pro Tag landesweit mit allen Öffis unterwegs sein!“**

*Karl Bodner, PVÖ-Landespräsident*

„Kärnten vergisst dabei auch auf sozial besonders benachteiligte Personen nicht“, sagte Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar bei der Präsentation der neuen Netzkarte mit der man sogar bis nach Lienz in Osttirol fahren kann. Senior\*innen zahlen 365 Euro, Pensionist\*innen mit Mindestpension, Ausgleichszulagen-Bezieher\*innen

ganze Bundesland, Schüler\*innen und Lehrlinge um nur 110 Euro. Und für einen Aufpreis von 110 Euro können bis zu vier Schulkinder mit einem Erwachsenen mitfahren!

Die günstige oder für viele Pendler\*innen sogar kostenlose Netzkarte soll auch Anreiz sein, auf die umweltfreundlicheren Öffis umzusteigen. „Wir wissen, dass der Verkehr der größte Versucher von Treibhausgasemissionen in Kärnten ist – mit über 40 Prozent“, sagt Klimaschutz-Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar. „Wer mit der Bahn statt mit dem Auto fährt, reduziert die CO<sub>2</sub>-Emissionen im Schnitt um 93 Prozent, beim Bus sind es 76 Prozent! Alle, die umsteigen, helfen dem Klima!“ Ein „durchschnittlicher“ Pendler fährt in Kärnten pro Jahr rund 8.000 Kilometer. Bei einem Umstieg auf das neue Kärnten Ticket werden jährlich 1,3 Tonnen weniger CO<sub>2</sub> ausgestoßen – pro Person! Das Land investiert in das neue Kärnten Ticket rund zehn Millionen Euro, 6,3 Millionen Euro steuert der Bund bei.

**„Das Kärnten Ticket ist ein wichtiger Beitrag für mehr Mobilität der älteren Generation. Unser Ziel ist, dass so viele Verkehrsteilnehmer\*innen wie möglich auf Öffis umsteigen. Neben dem Klimaschutz schaffen wir auch Anreize für den weiteren Ausbau des öffentlichen Verkehrs.“**

*Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar*

Das Kärnten Ticket kann online unter [www.kaerntner-linien.at](http://www.kaerntner-linien.at) bestellt oder über den Kärntner Verkehrsverbund gekauft werden.

Karl Bodner,  
PVÖ-Landes-  
präsident und  
Landesrätin  
Mag.<sup>a</sup> Sara  
Schaar.





## Bis 15. März 2022 beantragen

### Erhöhter Heizkostenzuschuss

„Geld, das wärmt und rasch und unbürokratisch hilft“, so bezeichnete Sozialreferentin LH-Stv.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettnner jenen Beschluss der Kärntner Landesregierung, der Bezieher\*innen des Heizkostenzuschusses ein Plus von 30 Euro bringt. Alle, die zwischen Jänner und März 2022 eine Heizkostenunterstützung beantragen und erhalten, bekommen den Bonus zeitgleich überwiesen, all jene, die den Antrag 2021 gestellt haben, haben den Bonus bereits im Jänner erhalten.

„Der Anstieg der Heizkosten stellt für viele Kärntner Haushalte eine zusätzliche Belastung dar. Wir haben daher in der Landesregierung beschlossen, zum bereits gewährten Heizkostenzuschuss eine zusätzliche einmalige freiwillige Leistung des Landes Kärnten auszusuchen“, informierte Prettnner. Für Bezieher\*innen des so genannten kleinen Heizkostenzuschusses bedeutet diese

Mehrauszahlung ein Plus von knapp einem Drittel. „Der kleine Zuschuss erhöht sich von 110 Euro auf 140 Euro. Der große Zuschuss beträgt statt 180 Euro 210 Euro.“ Damit gewährt Kärnten nach Tirol den höchsten Heizkostenzuschuss in Österreich.

Wie die Sozialreferentin erklärte, werde diese freiwillige Zusatzleistung zu 100 Prozent vom Land getragen. 50.000 Euro schießt Generationen-Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar aus ihrem Referatsbereich zu, 50.000 Euro kommen von Finanzreferentin LH-Stv.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Gaby Schaunig, die restlichen 500.000 Euro werden vom Sozialressort übernommen.

Ein Antrag auf Heizkostenzuschuss ist bis 15. März 2022 möglich. Man rechnet in Summe mit rund 20.000 Bezieher\*innen. Die Ausgaben werden auf etwa 3,2 Millionen Euro geschätzt, zuzüglich 30 Euro Bonus auf 3,8 Millionen Euro.

## Wir gratulieren den Vorsitzenden zum Geburtstag im Feber/März 2022

Ingeborg Schmucker (89) Klagenfurt-Rudolfsbahngürtel, Josef Juch (80) Velden/See, BV Ingrid Schmied (79, Foto rechts) Feldkirchen, Heidemarie Hofgärtner (77) Knappenberg, Herbert Jernej (77) Gallizien, Helmut Glanzer (77) Berg/Drautal, Hilda Auer (75) Deutsch-Griffen, Barbara Preschan (75) Arnoldstein, Hansjörg Wirnsberger (75) Trebesing, Margarethe Köchl (75) Bad Bleiberg, Josef Winkler (75) Feistritz/Gail-Hohenthurn, Herbert Dermutz (74) Kellerberg, Franziska Pototschnig (74) Bad Eisenkappel/Železna Kapla, Herbert Stückler (74) St. Margarethen/Lavanttal, Dietmar Kandutsch (74) St. Martin/Feldkirchen, Waltraud Höhenwarter (74) Pusarnitz, Andreas Umfahrer (73) Lesachtal, Renate Frohnwieser (72) Villach-Neue Heimat, Annemarie Pippenbach (71) St. Primus im Jauntal/Šentprimoz v Podjuni, Krimhilde Kummer (71) Tainach, Matthias Mitterer (70) Villach-Ost, Maria Margaretha Eder (67) Greifenburg, Alfred Suntinger (67) Stall/Mölltal, Josef Lampl (67) Trixen, Heidemarie Klammer (63) Villach-St. Magdalen, Helga Stadtmann (52) Feldkirchen, Gerlinde Strutz (60) Krappfeld, Werner Kleindienst (56) Rothenthurn, Helga Hasler (56) Villach-Lind, Markus Maier (43) Villach-Völkendorf.



### Ältestes PVÖ-Mitglied (109) verstorben

Das älteste Mitglied des Pensionistenverbandes in Kärnten, Auguste Erfurt (Foto links), ist im 110. Lebensjahr im Kreise ihrer Familie verstorben. Auguste Erfurt, sie war auch älteste Klagenfurterin, hat auf dem Friedhof Annabichl ihre letzte Ruhestätte gefunden.

Auguste Erfurt hatte noch im Sommer 2021 bei guter Gesundheit ihren 109. Geburtstag gefeiert und stand im Mittelpunkt einer schönen Ehrung durch die Ortsgruppe Waidmannsdorf und die Bezirksorganisation Klagenfurt des Pensionistenverbandes (PVÖ). Sie lebte mit ihrer Tochter Waltraud in einem Einfamilienhaus in Klagenfurt und hat von den fast 110 Jahren nur 16 Jahre nicht in ihrer Heimatstadt Klagenfurt verbracht. Gemeinsam mit ihrem verstorbenen Mann hat sie eine Zeit lang eine Gaststätte auf dem Ulrichsberg und später ein Restaurant in Graz geführt. Ihre Kochkünste, vor allem die Käsnudeln, waren bei den Gästen wie auch bei der Familie sehr beliebt.

Der Pensionistenverband wird Auguste Erfurt in bleibender Erinnerung bewahren.



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung  
Service.  
Sicherheit.

Filiale Klagenfurt, Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt  
0463/516181 – 11 oder 17, [www.pvkn.at](http://www.pvkn.at)

**TOP  
ANGEBOTE  
für den  
Herbsturlaub**

(Seite K-23 & K-24)



### Tag der offenen Tür

Der Sozialdemokratische Wirtschaftsverband Kärnten (SWV) hat sein neues Büro in der Lidmanskagasse 15 in Klagenfurt, also im Gebäude, in dem sich auch die Büros der SPÖ Kärnten befinden, bezogen. SWV-Präsident Fredy Trey und SWV-Landesgeschäftsführer Horst Kandutsch konnten bei einem „Tag der offenen Tür“ auch SPÖ-Landesparteivorsitzenden LH Peter Kaiser, SWV Österreich-Vizepräsidentin NRBg. Petra Oberbauer, das älteste SWV-Mitglied Kärntens, KR Josef Polessnig (91), PVÖ-Landespräsident Karl Bodner unter noch anderen Ehrengästen begrüßen.





Auch eine erlebnisreiche Schneeschuhwanderung auf das Goldeck und den benachbarten Martennock sind geplant.

## Neu im Programm des Sportreferates: Schneeschuhwandern mit dem PVÖ

Damit die Mitglieder auch im Winter aktiv bleiben, bietet das Sportreferat der PVÖ-Landesorganisation Kärnten eine attraktive Alternative zum Skifahren an – das Schneeschuhwandern. Die Idee dazu kommt von PVÖ-Fitnessreferentin Maria Lerchster, die schon im vergangenen Sommer das gemeinsame Wandern von den Mitgliedern ins Programm des Sportreferates eingebracht hat und das von den Mitgliedern, insbesondere aus dem Raum Oberkärnten, sehr zahlreich angenommen wurde. Die Touren beim Schneeschuhwandern sind auf zwei bis maximal drei Stunden Gehzeit ausgelegt und auch so gewählt, dass Einsteiger jederzeit mitgehen können. Die Premiere ist jedenfalls bereits gelungen und führte von der Schönen Aussicht auf dem Iselsberg in Richtung Winklerner Hütte. Noch in diesem Winter, im Feber und März, sind weitere fünf schöne Touren geplant: Auf das Goldeck/Martennock, eine Gitschtal-Schneerosentour in den Gailtaler Alpen, eine Wanderung auf die Leppneralm bei Irschen, eine Wanderung im Bereich Döbriach und eine Wanderung auf die Mauthner Alm-Einzianhütte.

- Goldeck und Martennock: Start Parkplatz Seetal, ca. 300 Höhenmeter, ca. 6,5 Kilometer;
- Gitschtal Schneerosentour/Gailtaler Alpen: Start Grünburg, ca. 250 Höhenmeter, ca. 5 Kilometer;
- Leppneralm/Irschen: ca. 600 Höhenmeter, ca. 8 Kilometer;
- Döbriach: Start Gasthof Bergfried;
- Mauthner Alm-Einzianhütte: Start Lamprechtbauer/Kötschach-Mauthen, ca. 650 Höhenmeter, ca. 7 Kilometer (anspruchsvollere Tour!).

Die Termine und Reihenfolge der Touren richten sich nach den Schneeverhältnissen und der Witterung. **Geplante Termine:** 16.02., 23.02., 04.03., 09.03. und 16.03.2022! **Informationen** bei PVÖ Fitnessreferentin Maria Lerchster, Telefon: 0664 12 12 208.



Die erste Schneeschuh-Wanderung des PVÖ führte vom Iselsberg zur Winklerner Hütte im Mölltal.

## SICHERHEIT IM ALTER

Eine Serie von Isidor Scheriau

Konsumentenschutz-Beauftragter des PVÖ Kärnten



Sicherheit, sowohl innerhalb wie auch außerhalb der eigenen vier Wände, gewinnt – insbesondere im Alter – mit jedem Lebensjahr an Bedeutung. Das haben Untersuchungen der Lebenssituation von Menschen, die der älteren Generation angehören, ergeben. Das Thema Sicherheit ist also immer aktuell, daher hat die UG – wie schon vor Jahren – den Konsumentenschutz-Beauftragten der PVÖ-Landesorganisation Kärnten Isidor Scheriau (Foto) gebeten, in den UG-Ausgaben des Jahres 2022 der älteren Generation mit informativen Tipps mehr Sicherheit im Alltag und damit auch mehr Lebensqualität im Alter zu vermitteln. Wie die Statistik zeigt, verletzen sich nämlich jedes Jahr rund 100.000 Österreicher\*innen über 60, wodurch das gewohnte Leben jäh unterbrochen wird bzw. Situationen entstehen, die dann oftmals nur noch mit Hilfe anderer bewältigt werden können.

### Sicherheit in Wohnung/Haus

Betrachten Sie daher Ihre eigene Wohnung bzw. Ihr eigenes Haus einmal mit den Augen eines Außenstehenden, eines Besuchers und überlegen Sie, ob Ihnen nicht der eine oder andere Tipp, den Sie in unserer neuen Serie „Sicherheit im Alter“ lesen werden, helfen kann, sich zu Hause noch besser vor Gefahren zu schützen bzw. mehr Sicherheit genießen zu können. Dabei fließen auch Erfahrungen von Feuerwehr, Polizei, Kuratorium für Verkehrssicherheit usw. ein.

### Das Vorzimmer

Beginnen wir mit dem Vorzimmer, also jenem Raum, der am häufigsten betreten wird.

- ▶ Achten Sie stets darauf, dass das Vorzimmer, wie auch die Wohnung bzw. das Haus, gut beleuchtet ist, damit eventuelle Stolperfallen oder andere Hindernisse rasch erkannt werden können. Praktisch sind energie- und kostensparende Lampen, die – mit einem Bewegungsmelder verbunden – einen wichtigen Beitrag für mehr Sicherheit schon beim Betreten der Wohnung bzw. des Hauses darstellen.
- ▶ Alles, was Sie beim Kommen und Gehen brauchen, sollte seinen festen Platz haben: der (lange) Schuhloeffel, das Schlüsselbrett, Schirm und Stock, eine Kommode zur Aufbewahrung von Schals und Handschuhen sowie – nach Möglichkeit – auch eine Sitzgelegenheit, um das Aus- und Anziehen zu erleichtern.
- ▶ Die Garderobehaken sollten sich in Augenhöhe befinden, die Türe selbst sollte über ein Sicherheitsschloss und einen Weitwinkelspion verfügen, damit Sie sehen können, wer vor Ihrer Türe steht.
- ▶ Entfernen Sie nach Möglichkeit Türschwellen bzw. lassen Sie diese markieren und achten Sie auch darauf, dass Fußmatten nicht rutschig sind.

### Wohn- und Schlafzimmer

Im Wohn- und Schlafzimmer sollte man sich frei bewegen können, daher

- ▶ weg mit unnützen Kleinmöbeln, denn diese behindern nur Ihre und die Bewegungsfreiheit von Besucher\*innen.
- ▶ Mehrere Lichtquellen in den Räumen erhöhen den Komfort und erleichtern das Bewegen, aber auch Lesen, Fernsehen usw.
- ▶ „Kabelsalat“ als Stolperfalle muss durch Kabelkanäle oder Kabelschellen vermieden werden.
- ▶ Auf kleine Teppiche sollte verzichtet werden und sollten Ihre Teppiche schon „Eselsohren“ haben, dann weg damit!
- ▶ Ein höheres Bett im Schlafzimmer erleichtert das Aufstehen, aber auch das Zubettgehen fällt dadurch älteren Menschen leichter.
- ▶ Die Installation von Rauchmeldern ist in Kärnten Pflicht. Sie dienen der frühzeitigen Warnung vor Zimmerbränden und haben sich schon oft als Lebensretter erwiesen.

So viel für diesmal. In der nächsten UG-Ausgabe widmen wir uns dem Thema Gänge und Treppen und mehr Sicherheit in der Küche.



## Obere/Untere Fellach: Mitgliederehrungen und Vorstandswahlen

Im Rahmen der noch im „alten“ Jahr abgehaltenen Jahreshauptversammlung der Villacher PVÖ-Ortsgruppe Obere/Untere Fellach bildeten die Ehrungen langjähriger PVÖ-Mitglieder einen besonderen Höhepunkt. Geehrt wurden alle Mitglieder, die schon 15, 20 und 35 Jahre der PVÖ Ortsgruppe Obere/Untere Fellach die Treue halten.



**Franziska Ruckhofer, seit 35 Jahren PVÖ-Mitglied!**

Für 35 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft wurden die Franziska Ruckhofer (97) und Charlotte Weitzel geehrt, für 20 Jahre Hemma Werni und für 15 Jahre Elfriede Gaggl, Brunhilde Gfrerer, Rudolf Gfrerer, Ingrid Grandner, Hans Maurer, Brigitte Scherwitzl, Anni Werni und Alois Werni. Leider konnten einige Mitglieder aus gesundheitlichen Gründen nicht an den Ehrungen teilnehmen.

Die Jahresversammlung wurde mit einem Gedenken an die im abgelaufenen Vereinsjahr verstorbenen Mitglieder eröffnet. Es folgten die Tätigkeitsberichte der Vorsitzenden Hannelore Klein, der Kassiererin Edith Werner und der beiden Kassenprüfer auf deren Antrag auch die einstimmige Entlastung des gesamten Vorstandes erfolgte.

Bei den Neuwahlen des Vorstandes wurde die Vorsitzende Hannelore Klein mit ihrem Team für die nächsten drei Jahre in ihren Ämtern bestätigt. Die Vorsitzende Hannelore Klein bedankte sich für das Vertrauen der Mitglieder und das rege Interesse bzw. die zahlreiche Teilnahme an den Aktivitäten der PVÖ-Ortsgruppe. Ehrengäste der Jahreshauptversammlung waren die Gemeinderäte Gerhard Kofler und Horst Hoffmann.

## Zehn-Jahr-Jubiläumsfeier in St. Martin

Die rührige PVÖ-Ortsgruppe Villach-St. Martin hat zu ihrem zehnjährigen Bestandsjubiläum auch Ehrungen einiger treuer Mitglieder und Funktionär\*innen durchgeführt (Foto rechts). Darunter waren Helmut Rossmann, Max Koffler und die Ortsgruppen-Vorsitzende Dagmar Hanser.

Bei der gelungenen Jubiläumsfeier, die natürlich unter Beachtung der Covid-19-Schutzbestimmungen abgehalten wurde, konnten auch der neue PVÖ-Stadtbmann GR Gerhard Kofler und Sektionsobmann Florian Ressler herzlich begrüßt werden. Für die recht zahlreich erschienenen Besucher\*innen der Jubiläumsfeier gab es natürlich ein gutes Essen mit erfrischenden Getränken.



### ST. MAGDALEN



## Spiele-Nachmittag

Die PVÖ-Ortsgruppe Villach-St. Magdalen mit ihrer Obfrau Heidemarie Klammer hat ihren Mitgliedern in den Wochen vor dem vierten Lockdown noch ein buntes Programm an Aktivitäten geboten. Neben einem Ausflug und dem Oktoberfest im Volkshaus (wir berichteten) gab es im November noch einen lustigen „Mensch ärgere dich nicht“-Spiele-Nachmittag im Volkshaus (Foto oben). Alle Veranstaltungen kamen bei den Mitgliedern sehr gut an.

### VILLACH-OST



## 100. Geburtstag!

Das älteste Mitglied der PVÖ-Ortsgruppe Villach-Ost, Cilli Oitzinger (vorne), feierte den 100. Geburtstag! Unter den zahlreichen Gratulant\*innen befanden sich auch Obmann Hias Mitterer, Kassiererin Adele Hoffmann und Obmann-Stellvertreter Horst Wrona. Sie gratulierten der rüstigen Jubilarin mit einem großen, bunten Blumenstrauß und einem netten Geburtstagspräsent (Foto oben). Auch die UG gratuliert Frau Oitzinger herzlichst zum Ehrentag!

## 90 Jahre!

Das langjährige, treue PVÖ-Mitglied Mathilde Kowatsch feierte den 90. Geburtstag. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierten der rüstigen Jubilarin Obmann-Stv. Horst Wrona und Kassiererin Adele Hoffmann mit einem Präsent.



**VILLACH-OST**

### VILLACH/FELLACH

## Trauer um Hermine Gasser †

Die Ortsgruppe Fellach des PVÖ trauert um das langjährige Mitglied Hermine Gasser (Foto). Frau Gasser ist nach einem erfüllten, arbeitsreichen Leben im 85. Lebensjahr friedlich verstorben. Sie war 35 Jahre Mitglied des Pensionistenverbandes Österreichs und wird wegen ihrer großen Hilfsbereitschaft und ihres immer freundlichen Wesens allen unvergessen bleiben. Die Ortsgruppe Fellach des PVÖ wird Hermine Gasser stets ein ehrendes Andenken bewahren.





## Erholung in Istrien

Die unternehmungslustigen Pensionist\*innen der Ortsgruppe Arnoldstein hat es zum Jahresabschluss 2021 bei herrlichen Sonnenschein und angenehmen Temperaturen an die istrische Küste nach Novigrad gezogen. Die Teilnehmer\*innen wurden im Vier-Sterne-Hotel „Maestral“ von Küche und Personal so richtig verwöhnt und auch ein Ausflug ins Landesinnere mit dem Genuss landestypischer



**ARNOLDSTEIN**

Spezialitäten machte den Ausflug zu einem schönen Erlebnis. Allzu schnell vergingen die erholsamen Urlaubstage und mit schönen Erinnerungen wurde die Heimreise angetreten.

## Aktion „Aktiv und fit im Alter“ auch 2022!

Die Senior\*innen-Erholungsaktion „Aktiv und fit im Alter“ wird auch im Jahr 2022 mit Terminen im Frühling und im Herbst fortgesetzt. Das künftige Generationen-Referentin Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar beim Besuch der Teilnehmer\*innen der Erholungsaktion des Landes Kärnten in Drobollach am Faaker See an.

„Die Zielgruppe der Aktion sind Menschen über 65 Jahren, die sich aufgrund ihrer Einkommenssituation keinen Erholungsurlaub bzw. Angebote der Gesundheitsprävention leisten können“, informierte Schaar. Dabei genießen die Senior\*innen – natürlich unter Einhaltung aller Covid-19-Vorgaben – eine Auszeit vom Alltag mit gesundheitserhaltenden Aktivitäten, Ausflügen, kreativen wie kulturellen Angeboten sowie begleitenden Expertenvorträgen.

Im Herbst 2021 fanden die Erholungswochen in Tainach, Drobollach und Döbriach statt, informierte Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar über das Angebot des Landes Kärnten, das sie gemeinsam mit Gesundheitsreferentin LH-Stv.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettnner ermöglicht.



**VASSACH/WOLLANIG**

## LEDENITZEN



### 45 Jahre PVÖ-Mitglied!

Das älteste Mitglied der PVÖ-Ortsgruppe Lededitzen, Rosalia Schleicher (Foto), hält dem Pensionistenverband (PVÖ) seit nunmehr 45 Jahren die Treue. Der 96-jährigen Jubilarin wurde dafür eine schöne Treueurkunde des PVÖ im Rahmen einer kleinen Kaffeejause im Kulturhaus Lededitzen überreicht. Auch weitere Mitglieder wurden im Rahmen der Veranstaltung für langjährige Treue zum PVÖ bzw. zur Ortsgruppe Lededitzen geehrt. Wir gratulieren noch einmal recht herzlich!

## BAD BLEIBERG

### Herzliche Gratulation!

In der PVÖ-Ortsgruppe Bad Bleiberg haben in den letzten Wochen und Monaten mehrere Mitglieder hohe Geburtstag und Jubiläen gefeiert. Hohe Geburtstage feierten: Gertraud Luschnig (93), Irma Wessin (91), Hilda Glantschnig (88), Josefine Mihevc (87), Anna Brunner (86), Gustav Scheidenberger (85), Herbert Hecher und Gottlieb Wessin (beide 84) sowie Emma Putzi (81).

Das Jubiläum der diamantenen Hochzeit feierte das Ehepaar Hecher, goldene Hochzeit das Ehepaar Fuchs. Allen Jubilar\*innen wurde mit Glückwunschbillets und Gutscheinen gratuliert. Überdies organisierte die von Obfrau Grete Köchl geführte PVÖ-Ortsgruppe im vergangenen Herbst eine Tagesfahrt zur Steirischen Apfelstraße. Es war ein schöner und gemütlicher Ausflugstag mit zufriedenen Teilnehmer\*innen.



**ST. JAKOB/ROSENTAL**

### Am Weißensee

Einen geselligen Ausflug zum Weißensee haben zum Saisonabschluss 2021 die Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe St. Jakob im Rosental unternommen. Auf dem Programm stand natürlich auch eine Schiffsrundfahrt mit der „Alpenperle“, die zu einem schönen Erlebnis für alle Teilnehmer\*innen wurde. Auf dem Foto die Ausflugsteilnehmerinnen Annemarie, Hedi und Paula auf dem Deck der „Alpenperle“.

### Schöner Ausflug

Einen kurzfristig geplanten Ausflug zum idyllisch gelegenen Flatschacher See bei Feldkirchen gönnten sich einige Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe Vassach/Wollanig. Die Teilnehmer\*innen wurden in der Jausenstation Staudacher auf's Beste versorgt und auch für einen Spaziergang um den See blieb noch genug Zeit. Die zufriedenen Pensionist\*innen bedanken sich recht herzlich bei der PVÖ-Ortsgruppe und beim Reiseunternehmen für ein unkompliziertes und sicheres Tagesvergnügen.



# Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!

## 90 Jahre!

Ihren 90. Geburtstag feierte Mathilde Klippstätter. Die Obfrau Barbara Preschan und das Team der Ortgruppe des PVÖ gratulierten der Jubilarin mit einem netten Präsent.



ARNOLDSTEIN



VILLACH

**Zweimal Hoch!** In der PVÖ-Ortsgruppe Auen 2 feierten Wilma Sadnikar (80) und Lieselotte Scharf (90) gemeinsam Geburtstag. Obfrau Charlotte Tschachler gratulierte mit einer großen Geburtstagstorte.



GÖEDERSDORF

**80!** Ivana Vagaja ist 80. PVÖ-Obfrau Gerlinde Kofler & Friederike Fischer gratulierten.



VILLACH-OST

**Ein Hoch!** Schriftführerin Sophie Mitterer ist 70. Vorstand und Mitglieder gratulierten!



VELDEN/SEE

## 80. Geburtstag!

Gesund und gut aufgelegt feierte Regina Pietsch ihren 80. Geburtstag. Obmann Josef Juch und Erwin Vrataner gratulierten der Jubilarin mit einem Geschenkkorb des PVÖ.



ST. NIKLAS

**80!** Gottfried Kenzian ist 80. Die PVÖ-Ortsgruppe wünscht nachträglich alles Gute!



ARNOLDSTEIN

## 102 Jahre!

Ihren 102. Geburtstag feierte Ernestine Pikalo im Kreise ihrer Familie. Der gut gelaunte Jubilarin gratulierte Obfrau Barbara Preschan und das gesamte Team der PVÖ-Ortsgruppe mit allen Mitgliedern.



VELDEN/SEE

## 80. Geburtstag!

Bei bester Gesundheit feierte Marita Herzing mit ihrem Gatten Manfred ihren 80. Geburtstag. PVÖ-Obmann Josef Juch und Betreuer Walter Schwarz gratulierten mit einem Präsent.



LEDENITZEN

**80. Geburtstag!** Die immer gut gelaunte, rüstige Maria Moschitz hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Der Leiter der Wandergruppe sowie Betreuerin Johanna Krawina überbrachten die Glückwünsche des PVÖ.



REISACH

## 85. Geburtstag!

Das treue Mitglied Berta Pretis ist 85! Von der Ortsgruppe des Pensionistenverbandes gab es für die Jubilarin zum Ehrentag die besten Wünsche und ein nettes Präsent.

## 80 Jahre!

Georg Guggenberger feierte seinen 80. Geburtstag. Die Glückwünsche und ein Präsent der PVÖ-Ortsgruppe überbrachte dem Jubilar die Vorsitzende Elsbeth Jost.



OBERVELLACH/GAIL



ARNOLDSTEIN

## Ein Hoch!

Reiseleiter Uwe Burmester feierte seinen 75. Geburtstag. Das komplette Team der Ortsgruppe Arnoldstein mit Obfrau Barbara Preschan gratulierte dem Jubilar herzlichst.



MITSCHIG

## 80 Jahre!

Annemarie Ranner, seit über 50 Jahren PVÖ-Mitglied, feierte ihren 80. Geburtstag. Vorsitzender Goldberger und Kassierer Brandstätter überbrachten die besten Glückwünsche.





## Besuch in der Radentheiner „Kaslab'n“!

Zahlreiche Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe Gödersdorf unternahmen eine Exkursion zur „Kaslab'n“ in Radenthein. Bei der Führung und anschließenden Verkostung erfuhren die Teilnehmer\*innen (Foto) viel über die Produktion von verschiedenen und vielfältigen Käsesorten. Weiter ging es anschließend nach Kaning ins Gasthaus „Unterwirt“ zu einem ausgezeichneten Mittagessen. Auf der Heimfahrt stattete man in Feld am See noch der Fischzucht Hofer einen Besuch ab. Im dortigen Hofladen konnten auch einige Produkte gekauft werden.



## Wanderlustige PVÖ-Pensionist\*innen!

Die überaus aktive Wandergruppe der Ortsgruppe Ledenitzen des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) ist bereits im Jänner in die neue Wandersaison gestartet. Bei herrlichem Sonnenschein stand eine Wanderung von Ledenitzen zum (zugefrorenen) Aichwaldsee auf dem Programm. Alle Beteiligten waren gut gelaunt und erfreut, dass man sich nach der langen (Corona-)Durststrecke endlich wiedersehen konnte.

Auf dem Programm der PVÖ-Ortsgruppe für das Jahr 2022 steht eine monatlich stattfindende Wanderung zu interessanten Ausflugszielen. Die Wanderungen werden von Obfrau Sabine Friedl persönlich geplant und auch organisiert.



## Aktive Wernberger PVÖ-Senior\*innen

Noch rechtzeitig vor dem vierten Corona-Lockdown veranstaltete die PVÖ-Ortsgruppe Wernberg einen bunten Nachmittag mit Ehrungen zahlreicher langjähriger Mitglieder und einem großen Glückshafen. Insgesamt gab es 32 Mal Diamant, großes Gold, Gold und Silber. Auch ein Besuch der Steirischen Weinstraße mit Besuch einer Kernölmühle (Foto links) und einer Buschenschenke konnte noch im Ausflugsprogramm untergebracht werden. Die PVÖ-Ortsgruppe Wernberg hat auch Aurelia Krainer (Foto rechts) besonders geehrt. Frau Krainer ist langjährige Funktionärin und hat sich große Verdienste um die Ortsgruppe erworben. Vorsitzender Gregor Mikosch dankte der Funktionärin im Namen des Vorstandes und der Mitglieder für die langjährige ehrenamtliche Tätigkeit in der PVÖ-Ortsgruppe.

## TREFFEN/VILLACH

### Trauer um PVÖ-Obmann Eberhard Winkler †



Die PVÖ-Ortsgruppe Treffen und die Bezirksorganisation Villach trauern um den langjährigen Obmann Eberhard Winkler (Foto), der im November verstorben ist.

Einen Ruhestand im Sinne eines beschaulichen Genießens kannte Eberhard Winkler nicht. Er trat am 1. Jänner 2005 dem Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) bei und wurde anlässlich der Jahresmitgliederversammlung im März 2005 einstimmig zum Vorsitzenden der Ortsorganisation Treffen gewählt. Von 2005 bis zu seinem Ableben leitete Eberhard Winkler ohne Unterbrechung 16 Jahre lang als Vorsitzender die Geschicke der Ortsgruppe Treffen. Eberhard Winkler war seit 2005 auch im erweiterten Bezirksausschuss tätig. Als Dank für seine langjährige Mitarbeit im Pensionistenverband wurde Obmann Eberhard Winkler bei der Bezirkskonferenz im September 2021 im Volkshaus Landskron das Landesehrenzeichen des PVÖ verliehen. Bei der Verabschiedung würdigte PVÖ-Bezirksvorsitzender Günther Tschachler die Verdienste von Eberhard Winkler, „den wir stets als aufrechten und geradlinigen Mann gekannt haben, der überall gern gesehen war und der durch sein freundliches und hilfsbereites Wesen überall geschätzt war“. Mit Eberhard Winkler hat der Pensionistenverband nicht nur einen verdienten Funktionär, sondern auch einen großen Freund verloren, den man stets in ehrender Erinnerung behalten werde, betonte Bezirksvorsitzender Günther Tschachler in seinen Abschiedsworten.





# Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!

## 80 Jahre!

Anna Morawek hat im Kreise der Familie ihren 80. Geburtstag gefeiert. Irmgard Fülöp überbrachte der Jubilarin die besten Glückwünsche der Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe.



**LEDENITZEN**



**WEISSENSTEIN**

## Zweimal Hoch!

Die langjährigen Mitglieder Frieda Madritsch und Fraya Wregar feierten – coronabedingt – mit Verspätung ihren 80. Geburtstag. Obfrau Emma Moser gratulierte herzlich.



**BODENSDORF**

## 90. Geburtstag!

Das langjährige Mitglied Maria Mohr ist 90! Beim wöchentlichen Treffen der PVÖ-Pensionistengruppe gratulierte Obfrau Anni Pilgram der Jubilarin mit einem Obstgeschenkkorb.



**LEDENITZEN**

## 80. Geburtstag!

Das immer gut gelaunte Mitglied Franz Wretschko feierte mit Freunden und Verwandten seinen 80. Geburtstag. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierte Betreuerin Sonja Pecnik.



**ST. URBAN**

## 85!

Hermine Martin ist 85! PVÖ-Obmann Fleischer und Kassierin Lorber gratulierten.



**VELDEN/SEE**

## 90 Jahre!

Bei voller Gesundheit feierte Cili Schöffmann ihren 90. Geburtstag. Im Namen des PVÖ wünschten Walter Schwarz und Walter Kupper der Jubilarin noch viele Jahre.

## 80 Jahre!

Gerd Hatzenbichler hat seinen 80. Geburtstag gefeiert. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obere/Untere Fellach gratulierte Kassierer Edith Werner und überbrachte ein Präsent.



**VILLACH**



**WERNBERG**

## Goldene Hochzeit!

Das Ehepaar Annemarie und Eduard Gitschtaler hat das Jubiläum der goldenen Hochzeit gefeiert. Vom Pensionistenverband gab es zum Ehrentag einen Geschenkkorb.



**ST. URBAN**

## 80. Geburtstag!

Erwin Kogler (auf dem mit Gattin Renate) hat seinen 80. Geburtstag gefeiert. Dem bekannten Holzfäller gratulierten für die PVÖ-Ortsgruppe Obmann Hans Fleischer und Willi Wintschnig.



**ST. STEFAN/GAIL**

## 80. Geburtstag!

Erich Houdek (am Foto links mit Gattin Ida) feierte seinen 80. Geburtstag. Obmann Othmar Schoitsch überbrachte die besten Glückwünsche der Ortsgruppe des PVÖ.



**ST. STEFAN/GAIL**

## 90. Geburtstag!

Das treue Mitglied Paula Madritsch (auf dem Foto mit Gatten Hans) feierte ihren 90. Geburtstag. Martina Binter und Othmar Schoitsch (rechts) überbrachten die Glückwünsche des PVÖ.



**WERNBERG**

## Zweimal Hoch!

Bibiane Pessmann (85) und Johann Popperritsch (75) haben halbrunde Geburtstage gefeiert. Die Ortsgruppe des PVÖ mit Obmann Gregor Mikosch gratulierte beiden Jubilaren.



**D**ie von Obmann Josef Winkler geleitete PVÖ-Ortsgruppe Feistritz/Gail-Hohenthurn kann sich mit ihrer Tätigkeitsbilanz für das zweite Halbjahr 2021 sehen lassen. Auf dem Programm standen ein Halbtagesausflug ins Obere Gailtal, ein Ripperlschmaus und ein Schnitzessen in der „Alten Post/Stara pošta“, ein Urlaubsaufenthalt in Poreč (Istrien), die schon traditionelle Wallfahrt auf den Monte Lussari/Luschariberg/Svete Višarje, ein geselliger Tagesausflug ins „Tal der Gesetzlosen“ (Kärntner Wimitztal) und ein Erholungsaufenthalt in der Therme Olimia in Slowenien.



Die unternehmungslustigen Teilnehmer\*innen der traditionellen Wallfahrt auf dem Luschariberg/Monte Lussari/Svete Višarje bei Tarvis. Die Gruppe begleitete auch der „Bischof des Gailtales“, Ortspfarrer Stanko Trap (5. von links).

## Aktive PVÖ-Ortsgruppe in Feistritz/Gail-Hohenthurn

Den Auftakt der Aktivitäten im zweiten Halbjahr 2021 bildete der schon traditionelle Halbtagesausflug zur Buschenschenke in Stefan/Dellach im Oberen Gailtal, wo die Teilnehmer\*innen eine vorzügliche Bauernjause mit Getränken, Most usw. erwartete. Bei lockerer Atmosphäre verging die Zeit wie im Flug. Auf der Heimfahrt war man sich einig, die Buschenschenke auch im nächsten Jahr zu besuchen.

Sehr gesellig ging es auch beim Schnitzessen im Sommer und beim Ripperlschmaus im Herbst, jeweils im Gasthof „Alte Post/Stara pošta“ in Feistritz/Gail zu. Die zahlreich erschienenen Mitglieder freuten sich beim Schnitzessen besonders darüber, dass sie nach längerer Zeit wieder zusammenkommen konnten. Die Wiener Schnitzel schmeckten vorzüglich und die passenden Getränke rundeten das Essen ab. Auch beim Ripperlschmaus erwarteten die Mitglieder schön gedeckte Tische, vorzügliche Ripperln mit Beilage, gut gekühlte Getränke sowie ein paar unterhaltsame Stunden.

Der Urlaubsaufenthalt in Poreč in Kroatien war ein schönes Erlebnis. Untergebracht war man im Vier-Sterne-Hotel „Laguna Mediteran“, nur 100 Meter vom Strand entfernt und umgeben von Zedern- und Eichenwäldern. Die vielen Bademöglichkeiten und auch der Pool mit Meerwasser wurden während der sechs Tage ausgiebig genutzt. Natürlich wurde auch die Altstadt besucht, um dort einzukaufen und die Sehenswürdigkeiten der Stadt zu besichtigen.

Bei der traditionellen Wallfahrt ins italienische Kanaltal zur Wallfahrtskirche Maria Lussari auf den Monte Lussari/Svete Višarje begleitete die Wallfahrer\*innen nicht nur Postkartenwetter, sondern auch der „Bischof des Gailtales“, Ortspfarrer Stanko Trap. Gemeinsam mit dem örtlichen Pfarrer zelebrierte Trap die heilige Messe mit gesanglicher Umrahmung durch die Wallfahrer\*innen in drei Sprachen. Die Lesung für die Gailtaler Gruppe hielt Romana Markutz.

Nach dem Motto „Kennst du Kärnten“ veranstaltete die PVÖ-Ortsgruppe im September noch

einen Tagesausflug in das „Tal der Gesetzlosen“, das Kärntner Wimitztal. Diese Region ist bekannt für das rechtsdrehende und angeblich heilende Wasser. Mitten im Tal befindet sich seit 2011 auch die jüngste Privatbrauerei Kärntens, die natürlich auch besucht wurde. Auf dem Heimweg legte man noch in der „Pfeffermühle“ in St. Urban und in Ossiach (mit Besichtigung des Stiftes) Pausen ein.

Den Abschluss des Jahresprogrammes bildete – noch vor dem vierten Corona-Lockdown ein Thermenurlaub in der Therme Olimia in Slowenien. Die Therme liegt im wunderschönen Sotlatal, ca. 30 Kilometer östlich der Stadt Celje, in einer herrlichen Gegend mit großartigen Wandermöglichkeiten. Das Thermalwasser hat dort Tradition und es ist hervorragend zur Linderung rheumatischer Erkrankungen, Hautkrankheiten und der Schädigung von Gelenken, Knochen und Muskeln. Gut erholt ging es nach sechs Tagen wieder nach Hause.



## Schöner Tagesausflug

Die PVÖ-Ortsgruppe Mitschig unternahm gemeinsam mit Mitgliedern der Ortsgruppen Hermagor und Egg bei herrlichem Herbstwetter einen Tagesausflug ins Osttiroler Gschlößtal. Nach einer Kaffeepause in Lienz war das nächste Ziel das Tauernhaus, von wo es mit einem Bummelzug weiter ins wunderschöne Gschlößtal ging. Bei der Felsenkapelle legte man einen kurzen Stopp ein, danach ging es weiter nach Innergschlößl zum Mittagessen. Auf der Heimfahrt wurde noch die Latschenbrennerei im Pustertal besucht.



## Aktion „Aktiv und fit im Alter“ wird im Jahr 2022 fortgesetzt!

Die Senior\*innen-Erholungsaktion „Aktiv und fit im Alter“ wird auch im Jahr 2022 mit Terminen im Frühling und im Herbst fortgesetzt. Das künftige Generationen-Referentin Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar beim Besuch der Teilnehmer\*innen der Erholungsaktion des Landes Kärnten. „Die Zielgruppe der Aktion sind Menschen über 65 Jahren, die sich aufgrund ihrer Einkommenssituation keinen Erholungsurlaub bzw. Angebote der Gesundheitsprävention leisten können“, informierte Schaar. Dabei genießen die Senior\*innen – natürlich unter Einhaltung aller Covid-19-Vorgaben – eine Auszeit vom Alltag – mit gesundheitserhaltenden Aktivitäten, Ausflügen, kreativen wie kulturellen Angeboten sowie begleitenden Expertenvorträgen. Im Herbst 2021 fanden die Erholungswochen in Tainach, Drobollach und Döbriach statt, informierte Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar über das Angebot des Landes Kärnten, das sie gemeinsam mit Gesundheitsreferentin LH-Stv.<sup>in</sup> Dr. Beate Prettnner ermöglicht.

### Einladung zum Oster-Asphaltstock-Turnier am 6. April in Klagenfurt

Das Stocksportreferat der BO Klagenfurt-Stadt lädt alle Stocksportfreunde in Kärnten zum Osterschinken-Asphaltstockturnier am Mittwoch, den 6. April 2022, Beginn 8.00 Uhr, auf der Stocksportanlage Wörthersee (bei Minimundus) in Klagenfurt ein. **Teilnahmeberechtigt** sind Pensionist\*innen, Herren, Damen und Mixed-Mannschaften. **Platten:** gelb und leichter. **Nenngeld:** 45 Euro. **Preise:** Geselchtes Fleisch und Sachpreise. **Nennungen ab sofort** bei PVÖ-Bezirksstocksport-Refereent Hans Mitsche, Telefon 0664/34 29 333.

## Bildung und lebenslanges Lernen

Von PVÖ-Landesbildungsreferent MMMag. DDr. Richard Götz

Von Francis Bacon (1561 – 1626), dem berühmten englischen Staatsmann und Philosophen, stammt der Ausspruch „Wissen ist Macht“. Treffender kann der Wert der Bildung nicht bewertet werden. Als Landesbildungsreferent möchte ich Ihnen daher gerne einige Gedanken zum Thema Bildung im Alter und lebenslangen Lernen näher bringen.



PVÖ-Landesbildungsreferent  
MMMag. DDr. Richard Götz.

durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil und eine soziokulturelle Teilhabe am Leben.

Wesentliche Bedingung für diese stete Teilnahme an den verschiedenen Systemen der Gesellschaft sind Lern- und Bildungsprozesse. Wer sich an Bildungsaktivitäten beteiligt und zusätzlich körperlich aktiv ist, weist einen besseren Gesundheitszustand und letztendlich eine niedrigere Anfälligkeit für Krankheiten auf.

Im Vortrag „Wissen ist Macht – Macht ist Wissen“ (1872) bezeichnete Wilhelm Liebknecht (1826 – 1900), einer der Gründerväter der Sozialdemokratischen Partei Deutschlands (SPD), den Sozialismus als „im eminentesten Sinne des Wortes die Ideologie der Bildung“. Sozialistischen Intellektuellen wie ihm ist zu verdanken, dass der Sozialismus über die materielle Interessenvertretung hinaus zu einer starken geistig-kulturellen Bewegung wurde.

Die Frage der Bildung ist aber auch eine Frage, welche die ältere Generation stark betrifft. Denn die Lebensphase Alter ist ein eigener Lebensabschnitt, der spezifische Herausforderungen mit sich bringt. Bildung und Lernen bedeutet in dieser Lebensphase nicht für die Erwerbsarbeit, sondern vor allem für die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung zu lernen.

Ein Entwurf, welcher die Vergesellschaftung des Alters in der Jetztzeit unterstützt, ist das Modell des „Aktiven Alterns“. Darunter versteht man den Prozess der Optimierung der Chancen von Menschen und diese erfolgt

Was will man durch die Bildung im Alter erreichen? Es geht dabei im Wesentlichen um die Entfaltung von Kompetenzen zur Reflexion und eigenständigen Urteilsbildung. Eine weitere Bedingung für die Bildung ist der Handlungsalltag der älteren Menschen, wobei für die Lernprozesse im Alter das Alltagswissen und die individuelle Erfahrung bestimmend sind.

Untersuchungen zum Bildungsverhalten von Senior\*innen weisen nach, dass sich ein entsprechendes Aktivitätsniveau günstig auf Lebenszufriedenheit und Gesundheit auswirkt. Forschungen zeigen, dass mentales Training intellektuelle Fähigkeiten positiv beeinflusst, indem Gedächtnisverluste verringert beziehungsweise rückgängig gemacht werden können.

Durch diese Zielsetzungen möchte der Pensionistenverband Österreichs auf die Effekte der Bildungsbeteiligung und deren positive Folge hinweisen und diese Entwicklung durch entsprechende Angebote fördern.

## Familienförderung: Auch Omas und Opas können Anträge stellen

Bislang durften Alleinerziehende sowie Personen, die in einer Ehe, in einer eingetragenen Partnerschaft oder in einer Lebensgemeinschaft leben und mindestens ein im gemeinsamen Haushalt lebendes Kind versorgen, den Antrag auf Familienförderung einbringen. Künftig dürfen das auch Großeltern!

Dies ermöglicht eine wesentliche Änderung der Familienförderung, die noch 2021 vom Kollegium der Kärntner Landesregierung beschlossen wurde. „Mit der Ausweitung nehmen wir genau

jene Personen mit in das Gesetz auf, die es sehr oft sehr schwer haben: Wenn nämlich Omas und Opas für ein Kind die Obsorge übernehmen, so passiert das doch recht oft in Familien mit geringem Einkommen“, betonte Sozialreferentin LH-Stellvertreterin Dr. Beate Prettnner (Foto).



Mit aufgenommen in die Bezugsberechtigung wurden auch Pflegeeltern und auch die Abwicklung der Antragstellung wurde vereinfacht. Unter anderem wird künftig das Durchschnittseinkommen der letzten drei Monate für die Förderungshöhe ausschlaggebend sein. Ein Antrag gilt dann für sechs Monate. Der Familienzuschuss kann bis zum 10. Lebensjahr des Kindes beantragt werden. (LPD)





Das Siegerfoto in der Disziplin Doublette mit dem Team aus Ferndorf/Feffernitz sowie den Ehrengästen mit PVÖ-Landespräsident Karl Bodner und PVÖ-Landesdirektor Bgm. Arnold Marbek.

## Pétanque-Landesmeisterschaften des PVÖ: Silber und Bronze für Ferndorf/Feffernitz

Beachtliches Niveau bei den Pétanque-Landesmeisterschaften 2021 des PVÖ in den Disziplinen Triplette und Doublette im neuen Sportzentrum in Poggersdorf: Nach spannenden Wettkämpfen gingen zwar beide Meistertitel bzw. die Goldmedaillen an die Teams der Ortsgruppe 16 aus Klagenfurt, aber auch Oberkärnten ging nicht leer aus. Für die Teams von Ferndorf/Feffernitz gab es im Triplette den Vizemeistertitel und Silber sowie Platz 3 bzw. Bronze im Doublette.

Nach der Eröffnung durch PVÖ-Landesdirektor und „Hausher“ Bürgermeister Arnold Marbek, Turnierleiter Otto Pichler und Schiedsrichter Willi Tomaschitz hieß es für die 54 Damen und Herren des Triplette-Bewerbes Allèz lès Boulès. Am Ende holte sich die „PVÖ-Ortsgruppe 16/Klagenfurt“ mit Günther Reicher, Bernhard Lippitz und Dietmar Rebernik den Landesmeistertitel. Den Vize-Landesmeistertitel sicherte sich das Trio Herbert Santer, Bruno Granitzer und Armin Klaus von der OG Ferndorf/Feffernitz, die Bronzemedaille erkämpfte sich das Damen-Trio Lisi Simtschitsch, Annelies Vogel und Grete Zelsacher von der OG 16/Klagenfurt. Am zweiten Spieltag

wurde das Doublette ausgespielt. 31 Teams bzw. 62 Spieler\*innen waren am Start. Doppel-Landesmeister wurde Vortagesgewinner Günther Reicher mit Partnerin Lisi Simtschitsch, den Vizemeistertitel holten Hans Abber und Ewald Mitsche in die Ortsgruppe Stein im Jauntal (BO Völkermarkt). Die Bronzemedaille und damit einen Platz auf dem Siegerpodest sicherte sich das Duo Bruno Granitzer/Herbert Santer von der PVÖ-Ortsgruppe Ferndorf/Feffernitz.

Das Landesfinale war von der PVÖ-Ortsgruppe Grafenstein unter der Leitung von Franz Tomazic und Alexander Zalka mit ihren „Arbeitsbienen“ perfekt vorbereitet worden. Die Siegerehrungen wurden von PVÖ-Landespräsident Karl Bodner, PVÖ-Landesdirektor Bgm. Arnold Marbek, den Vizebürgermeistern Katrin Hajek und Otto Sucher, PVÖ-Landessportreferent RegR Helmut Müller, PVÖ-Bezirksobmann Hans Steiner und Schiedsrichter Willi Tomaschitz vorgenommen. Ein ganz besonderes Lob wurde der Gemeindeführung für den einstimmigen Beschluss, ein Boule-Pétanque-Boccia-Zentrum in Poggersdorf als kärntenweites Vorzeigeprojekt zu errichten, ausgesprochen.

### DÖBRIACH/SPITTAL

## Abschied von Manfred König †

Die Landesleitung Kärnten des Pensionistenverbandes (PVÖ), die Bezirksorganisation Spittal/Drau und die Ortsgruppe Döbriach trauern um ihr langjähriges Mitglied und den verdienten Funktionär Manfred König (Foto), der Anfang des Jahres plötzlich und unerwartet im 75. Lebensjahr verstorben ist.



Manfred König ist am 25. Juni 2002 dem PVÖ beigetreten und war von 2005 bis 2020 in der Bezirksorganisation Spittal/Drau als Sportreferent sowie von 2010 bis 2019 als Landesstockreferent verdienstvoll tätig. Unter seiner Leitung wurden zahlreiche Meisterschaften auf Bezirks- wie auch Landesebene erfolgreich durchgeführt. Er wurde dabei immer von seiner Gattin Christa tatkräftig unterstützt.

„Manfred König war ein Mann der Tat und ein Mann der Verantwortung. Jemand, der sein Ehrenamt mit seiner ganzen Person ausfüllte. Manfred König war auch ein Mann, der anderen Menschen viel Gutes getan hat und der mit großem Engagement in und für unseren Pensionistenverband tätig war“, betonte PVÖ-Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber, der sich bei der Trauerfeier im Namen der Landes- und Bezirksleitung mit einem herzlichen „Vergelts Gott“ von Manfred König verabschiedete.

Der ergreifenden Trauerfeier wohnten auch PVÖ-Landespräsident Karl Bodner und PVÖ-Landesdirektor Bgm. Arnold Marbek bei. Lieber Manfred König, ruhe in Frieden!

### EGG/HERMAGOR

## Trauer um Pauline Jost †

Die Ortsgruppe Egg bei Hermagor des Pensionistenverbandes Österreichs trauert um die langjährige Ortsbetreuerin Pauline Jost (Foto). Pauline Jost war viele Jahre eine treue und verlässliche Mitarbeiterin in der Ortsgruppe des PVÖ. Vorstand und Mitglieder werden Pauline Jost stets ein ehrendes Andenken bewahren.



## Ein Hoch!

Magaretha Burtscher feierte im Kreise der Familie und Freunden einen runden Geburtstag. Für die PVÖ-Ortsgruppe überbrachte Obmann Kurt Pekastnig ein Präsent und wünschte der Jubilarin Glück und Gesundheit.



# Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!

## Eiserne Hochzeit!

Das Ehepaar Brunner feierte das Jubiläum der eisernen Hochzeit. PVÖ-Vorsitzende Grete Köchl und Subkassiererin Dargmar Wallnöfer gratulierten.



**BAD BLEIBERG**



**DÖLLACH/MÖLLTAL**

## 80. Geburtstag!

Das langjährige PVÖ-Mitglied Erna Suntinger feierte ihren 80. Geburtstag. Ortsgruppen-Obmann Peter Stückler und der Ausschuss gratulierten mit einem Geschenkkorb.



**BODENS DORF**

## 80. Geburtstag!

Anlässlich des 80. Geburtstages von Franz Loibnegger überbrachte Kassiererin Ingrid Eigner dem Jubilar die besten Glückwünsche und ein nettes Präsent der PVÖ-Ortsgruppe.



**OBERDRAUBURG**

**80. Geburtstag!** Anna-Maria Kalser feierte ihren 80. Geburtstag. Dem langjährigen Mitglied wünschten PVÖ-Obfrau Doris Wittenburg sowie der Bürgermeister alles Gute, Gesundheit und Lebensfreude.



**FLATTACH**

**85!** Martha Krassnitzer ist 85! Die PVÖ-Ortsgruppe gratulierte herzlichst!



**LIND OB VELDEN**

## 90 Jahre!

Bei voller Gesundheit feierte Blasius Sturm seinen 90. Geburtstag. Dem engagierten Jubilar und langjährigen Mitglied des Pfarrgemeinderates gratulierten im Namen des PVÖ Obmann Sepp Juch, Christa Kattinig und Walter Kupper.

## 85 Jahre!

Das treue PVÖ Mitglied Anna Antolitsch feierte den 85. Geburtstag. Für die Ortsgruppe Arndstein gratulierte Obfrau Barbara Preschan mit einem netten Präsent.



**ARNOLDSTEIN**



**MILLSTATT**

**80. Geburtstag!** Monika Risser, seit 1999 treues Mitglied des PVÖ, ist 80 Jahre! Im Namen der Pensionistenverbands-Ortsgruppe gratulierte Vorstandsmitglied Margot Niederberger herzlichst.



**LEDENITZEN**

## Alles Gute!

Gerlinde Gaderer hat ihr 70. Lebensjahr vollendet. Mitglieder-Betreuerin Irmgard Fülöp überbrachte die besten Glückwünsche der gesamten PVÖ-Ortsgruppe. Bleib gesund!

## Ein Hoch!

Das langjährige PVÖ-Mitglied Anton Granitzer feierte seinen 70. Geburtstag. Obmann Peter Stückler und Obmann-Stv. Roland Posani wünschten dem Jubilar alles Gute.



**DÖLLACH/MÖLLTAL**



**STOCKENBOI**

**85!** Hildegard Glader ist 85! Obmann Heinz Laber gratulierte mit einem Präsent.



**OBERVELLACH/MÖLLTAL**

## 90 Jahre!

Das treue Mitglied Josef Polster hat seinen 90. Geburtstag gefeiert. Obmann Hans Simoner und Betreuer Gert Wallner gratulierten im Namen der Ortsgruppe des Pensionistenverbandes.



## Aus dem Sportreferat des PVÖ Kärnten

### Lieber Mitglieder des PVÖ und Leser\*innen der UG!



**Helmut Müller**

einem noch breiteren Personenkreis anzubieten und auch heuer überregional zu gestalten.

Eine Initiative des PVÖ-Sportreferates, die es zwar grundsätzlich schon gibt, im Vorjahr jedoch verstärkt angeboten wurde, hat unter den Mitgliedern ein großes Echo gefunden: das Wandern. Die Idee dahinter ist, regionale Wanderungen

Auch wenn da und dort längere Anfahrtswege in Kauf genommen werden müssen, wird man dadurch entschädigt, dass man durchaus ein neues reizvolles Stück Kärnten kennenlernen kann.

Auch beim Schifahren hat man schließlich nicht alles gleich vor der Haustüre. Die Gedanken zu diesem Thema wurden von unserer erfahrenen Wanderbegleiterin Maria Lerchster verfasst, verbunden mit wertvollen Tipps und Anregungen für eine abwechslungsreiche Wandersaison 2022.

**Helmut Müller, PVÖ-Landessportreferent**

## Wandern fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit!



**Maria Lerchster**

Regelmäßige Bewegung kann viel zu einem langen Leben und guter Gesundheit beitragen. Wandern fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das psychische Wohlbefinden. Denn Bewegung und das Erleben der Natur tragen dazu bei, Stress abzubauen und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Dazu kommt noch: Das langsame Gehen lässt genügend Energie für Unterhaltungen und ist damit eine gute Gelegenheit alte Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen.

Menschen ab 65 Jahren wird empfohlen, sich mindestens 150 Minuten in der Woche zu bewegen. Dazu gehört Wandern ebenso wie Schwimmen oder Radfahren, um unsere Ausdauer zu fördern. Der Vorteil: Wandern eignet sich auch für Menschen mit bereits bestehenden Einschränkungen, denn Wandern hat positive Effekte auf den gesamten Bewegungsapparat. Es ist gelenkschonender als andere Laufsportarten, wie zum Beispiel das Joggen. Vor allem im Bereich der Beine und Füße werden beim Wandern Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder stabilisiert und zudem die gesamte Haltemuskulatur des Körpers trainiert.

Regelmäßige und moderate Bewegung stärkt überdies das Herz-Kreislauf-System. Es verbessert die Pumpleistung des Herzens, hält die Blutgefäße elastisch und sorgt dafür, dass die Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden. Regelmäßiges Wandern trägt also dazu bei, das

Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Gefäßkrankheiten (wie Arteriosklerose oder Schlaganfälle) zu senken.

Wandern trainiert aber auch die Trittsicherheit und fördert Gleichgewichtssinn und Balancegefühl im Alter. Wandern hat einen positiven Einfluss auf die Knochendichte und insbesondere Frauen können durch regelmäßiges Wandern einer Osteoporose entgegenwirken. Dadurch kann das Sturzrisiko gesenkt werden.

Wandern trägt weiters dazu bei, den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen. Dadurch wird die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert und man kommt auch im Alltag nicht mehr so schnell außer Atem. Auch das Immunsystem wird durch Wandern trainiert.

Grundsätzlich gilt für das Wandern: Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Hirn. Denn Bewegung fördert aktiv den Gehirnstoffwechsel und verbessert die Denkleistung im Alter. Zusätzlich regt das Wandern, neben der Bewegung, auch das Erleben der Natur und damit den Geist an und stärkt die kognitive Leistungsfähigkeit. In Gesellschaft zu wandern, macht viel mehr Spaß. Es ist aber auch sicherer, denn im Notfall kann Hilfe schneller und besser organisiert werden.

Sich für eine gemeinsame Wanderung zu verabreden, hilft sich auch wirklich die Wanderschuhe zu schnüren. „Weggefährten“ findet man nicht nur im Familien- oder im Freundeskreis, sondern ganz besonders beim Pensionistenverband – von den Ortsgruppen bis zum Landessportreferat. Ein(e) erfahrene(r) Wanderführer\*in gibt zudem Sicherheit, wieder sicher nach Hause zu kommen. Und im Winter? Schneeschuhwanderungen ist immer eine gute Alternative zum Skifahren und um auch im Winter aktiv zu bleiben und die Natur zu genießen!







ST. URBAN

**Alles Gute!** Die langjährige Kassierin und Stütze der PVÖ-Ortsgruppe Regina Lorber feierte ihren 75. Geburtstag. Obmann Hans Fleischer und Stv. Willi Wintschnig gratulierten mit einem Präsent.



GLANEGG

**80. Geburtstag!** Hannelore Pacher, Gattin des ehemaligen Obmannes und nunmehrigen Ehrenobmannes der Ortsgruppe Walter Pacher, ist 80. Obfrau Annemarie Falgenhauer gratulierte der Jubilarin.



GLANEGG

**80. Geburtstag!** Das langjährige Mitglied Frieda Petautschnig feierte den 80. Geburtstag. Obfrau Annemarie Falgenhauer überbrachte im Namen des Vorstandes ein Geschenk und Glückwünsche.



ST. URBAN

**Ein Hoch!** PVÖ-Mitglied Johann „Hanse“ Schaflechner ist 75. Dem leidenschaftlichen Hobbygärtner gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obmann Hans Fleischer und Willi Wintschnig.

## Glanegg: Schutzengel und ein netter Brief zum Weihnachtsfest!

Nachdem das Corona-Virus die beliebte Weihnachtsfeier auch im abgelaufenen Jahr 2021 verhindert hat, haben die Vorstandsmitglieder der PVÖ-Ortsgruppe Glanegg mit ihrer agilen Obfrau Annemarie Falgenhauer an der Spitze rasch reagiert und an alle Mitglieder ein liebevoll aufbereitetes, persönliches Geschenk verteilt: einen Schutzengel und eine Schokolade, verbunden mit einem schön gestalteten, netten Weihnachtsbrief des Ortsgruppen-Vorstandes (Foto rechts). Die Freude bei den Mitgliedern war groß, ist es doch gerade in Zeiten der Pandemie notwendig, einen kleinen Anker zu haben. Die Pensionist\*innen-Ortsgruppe ist zweifellos ein solcher Anker!



GLANEGG

## Oberkrain-Ausflug

Der Herbstausflug der Laboisener PVÖ-Pensionist\*innen führte nach Oberkrain ins Städtchen Radovljica. Die Stadt, auch Mitglied des Verbandes der geschichtlichen Städte Sloweniens, und ihre Umgebung ist wegen der Tepka-Birnen, des Honigs, der Schokolade und des Lebkuchens weithin bekannt. Im Rahmen der sehr informativen Stadtführung wurde auch das Bienenzuchtmuseum im Barockpalast Thurn besucht. Über Tarvis (Tarvisio), wo noch fleißig eingekauft und gut gegessen und getrunken wurde, ging es wieder zurück nach Kärnten.



LABOISEN

## Interessanter Film-Nachmittag

Das Novembertreffen der PVÖ-Ortsgruppe Laboisener noch vor dem vierten Lockdown stand unter dem Motto „Die Ligurische Küste“. Vereinskassierer Hans Santler (Foto links) war fünf Tage mit einer Wandergruppe im Gebiet der Cinque Terre unterwegs und zeigte in einem Film die Schönheiten von Levanto über Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore bis Portovenere. Diese Orte sind auf Wanderwegen und teilweise auch mit der Bahn oder dem Schiff erreichbar. Die Landschaft ist ein Natur-Kunstwerk. Die steilen Kalksteinfelsen werden durch Trockensteinmauern gefestigt, auf den Terrassen wachsen Wein, Oliven, Feigen, Maroni usw. Alle Häuser stehen unter Denkmalschutz, das ganze Gebiet ist ein Nationalpark. Der Vortrag war so eindrucksvoll, dass viele Teilnehmer\*innen die Absicht äußerten, hinzufahren.



LABOISEN





Nach der langen Corona-Pause war das traditionelle Grillfest der PVÖ-Ortsgruppe im Berggasthof Raunig heuer außerordentlich gut besucht.

## PVÖ Bad Kleinkirchheim: Aktiv durch die Corona-Pandemie

Die Ortsgruppe Bad Kleinkirchheim des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) hat ein aktives Jahr 2021 hinter sich. Es gab zahlreiche Aktivitäten, insbesondere im Sommer und Herbst, als die Corona-Pandemie überwunden schien. Höhepunkte waren das traditionelle Grillfest, schöne Wanderungen, die 14-tägigen Treffen bei der Talstation „Zum Sepp“ und zuletzt die Jahreshauptversammlung, die noch vor dem vierten Lockdown unter Dach gebracht werden konnte.

**Geselliges Grillfest** – Das traditionelle Grillfest beim Berghaus Raunig mit rund 50 Besucher\*innen war ein schönes Erlebnis. Einige nahmen den Weg zum Berggasthof bei herrlichem Wetter vom Römerbad aus zu Fuß in Angriff, die übrigen Besucher\*innen kamen mit dem Auto, denn das Motto lautete „Dabei sein ist alles“! Nach der Begrüßung durch den Hausherrn Günter Fauland gab Obfrau Maria Gärtner „grünes Licht“ für den kulinarischen und auch gemütlichen Teil des Tages. Beim traditionellen Schätzspiel war Reinhold Gruber knapp am gefragten Betrag dran, den zweiten Platz belegte Gerhard Pleschberger, Platz drei ging an Rosemarie Schritteser.

**Schöne Wanderungen** – Die alljährliche Sommerwanderung der PVÖ-Ortsgruppe, die normalerweise immer an den Millstätter See führt, wurde heuer an den Ahritzer See verlegt. Gewandert wurde vom Westufer des idyllisch gelegenen Sees entlang dem Südostufer bis zum Fischerhof Glinzner. Nach der Mittagsrast ging es wieder zurück zum Ausgangspunkt. Der zweite Wandertag mit vielen Teilnehmer\*innen führte auf die Brunnachhöhe, von wo man in drei verschiedenen Leistungsgruppen zu verschiedenen Zielen wanderte. Eine Gruppe wanderte bis zum Fuße des Malnocks, die andere zur Bergstation des neuen 6er-Sesselliftes auf dem Spitzack, und die dritte zur St. Oswalder Bockhütte. Zum Abschluss traf man einander wieder auf der Brunnachhöhe.



Eine sportliche Wandergruppe bei der Bergstation Brunnach.

**Neuwahlen und Ehrungen** – Der Einladung zur Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe im Lokal „Zum Sepp“ folgten zahlreiche Mitglieder, Jubilar\*innen und als Ehrengäste Bürgermeister KR Mathias Krenn, PVÖ-Landesdirektor Arnold Marbek und PVÖ-Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber. Nach einer Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder gab Obfrau Maria Gärtner einen Rückblick auf das Jahr 2020. Es folgte ein ehr positiver Bericht des Kassierers Peter Gruber und auf Antrag von Gudrun Szilus (Schriftführerin, Kassaprüfer) die einstimmige Entlastung des gesamten Vorstandes.



Landesdirektor Marbek, BV Kohlhuber (rechts), Bgm. Krenn sowie Obfrau Gärtner überreichen Erwin Krenn (2. v. links) die Ehrenurkunde für langjährige PVÖ-Mitgliedschaft.

Bei den Neuwahlen wurden alle bisherigen Vorstandsmitglieder und deren Stellvertreter sowie die Subkassiere einstimmig wiedergewählt.

PVÖ-Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber lobte die positive Entwicklung bei der Mitgliederzahl und die vielen Aktivitäten der Ortsgruppe und gratulierte Maria Gärtner und ihrem Team zur Wiederwahl. Auch Landesdirektor Arnold Marbek dankte den wiedergewählten Funktionär\*innen für die geleistete Arbeit und gratulierte zur Wiederwahl. Bürgermeister Mathias Krenn verwies einmal mehr auf die große Bedeutung des Pensionistenverbandes für die ältere Generation im Ort bzw. in der Gemeinde.

Letzter Höhepunkt der Jahreshauptversammlung waren die Ehrungen von 15 Mitgliedern für die langjährige Treue zum Pensionistenverband. Sie erhielten Ehrenurkunden und Treuenadeln. Für 15 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft: Gerhard Wulschnig, Josefa Krenn, Helga Schabus und Gerhard Gratzl; für 20 Jahre: Erwin Krenn, Viktoria Aigner, Ernestine Olsacher, Heinrich Schabus, Edith Krenn, Hans Pertl, Sigrid Pertl, Gabriela Prägant; für 25 Jahre: Viktoria Schimpf und Helmut Mitterer; für 35 Jahre: Maria Mitterer.



**M**an kennt zwar nicht das genaue Gründungsdatum der Pensionistenverbands-Ortsgruppe Obermillstatt/Millstatt, doch nach den schriftlichen Unterlagen und Recherchen in Klagenfurt, Spittal/Drau und sogar in Wien ist es sicher, dass die Ortsgruppe seit nunmehr gut 60 Jahren im Dienste der älteren Generation aktiv ist. Auch Unterlagen des Mitgliedes Sieglinde Pliessnig lassen auf einen Start Ende der 1950er-/Anfang der 1960er-Jahre schließen.



Der erste Obmann Franz Glinz mit den Vorstandsmitgliedern GR Franz Tengg, Gemeinderätin Nikolasch, Ida Gruber, Maria Müller, Paula Burger, Elsa Lagger und den ältesten Mitgliedern Rosalia Meixner und Franz Schmölzer im Jahre 1960.

## **(Ober-)Millstatt: Es begann vor rund 60 Jahren!**

### **Jubiläum der Ortsgruppe des Pensionistenverbandes Österreichs!**

Das Jubiläum hat Wolfgang Ludwig, den erst vierten Obmann in sechs Jahrzehnten, dazu bewogen, die Arbeit des Pensionistenverbandes in Obermillstatt/Millstatt in den letzten sechs Jahrzehnten Revue passieren zu lassen. „Sowohl die verantwortlichen Funktionär\*innen wie auch die Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe waren das starke Fundament für den langen und erfolgreichen Bestand unserer Gemeinschaft“, betont Obmann Ludwig und bedankt sich bei allen, die der Ortsgruppe in den vergangenen Jahrzehnten Verantwortung getragen, die Treue gehalten und wertvolle Impulse für das Vereinsleben gesetzt haben! Das Motto der PVÖ ist auch in der Ortsgruppe Millstatt die Geselligkeit, d. h. die großen und kleinen Treffen zu pflegen, bei gemeinsamen Ausfahrten Natur und Kultur zu erleben und auch zu verstehen. „Gemeinsam statt einsam“ ist das Motto, mit dem der Pensionistenverband (PVÖ) seinen Mitgliedern Abwechslung in den dritten Lebensabschnitt bringt und als starke Interessensvertretung der älteren Generation in der heutigen Zeit mehr Lebensqualität sichert. Der erste Obmann des Pensionistenverbandes in Obermillstatt/Millstatt war Franz Glinz, der – gemeinsam mit seinem Ausschuss (Frau

Nikolasch, Frau Gruber und Herrn Tengg) – der Motor für die künftige, erfolgreiche Entwicklung der Ortsgruppe war. Der zweite Obmann war Franz Tengg, der als Kassierer und Reiseleiter schon unter Obmann Glinz sehr aktiv war und viel Bewegung in die Gemeinschaft gebracht hat. Dem Vorstand unter Langzeit-Obmann Tengg gehörten noch Maria Müller, Paula Berger, Irmgard Kosel, Christine Tengg, Elisabeth Koller und Anneliese Krassnitzer an. Diese Mannschaft hat in der Spitze über 200 Mitglieder betreut! Der dritte Obmann Franz Steiner hat mit seinem Team, Heidi Lientscher, Josefa Zarre, Maria und Franz Oberzaucher, Edda Unterlass, Annelies Palle, Veronika Hude, Margot Niederberger, Herbert Golser, Maria Petschar, Franz Ranacher, Peter Kofler, Annegret und Wolfgang Ludwig, sowie Fotograf Franz Dabernig, über elf Jahre die Geschicke der PVÖ-Ortsgruppe gelenkt. Schon damals gab es viele schönen Ausfahrten, der Fasching und weitere zahlreiche Veranstaltungen wurden organisiert und auch das Wandern, Tanzen, Kegeln und Radeln stand bereits hoch im Kurs.

Seit 2015 steht Wolfgang Christian Ludwig an der Spitze der Ortsgruppe des PVÖ. Ihm zur

Seite steht ein engagiertes Vorstandsteam, dem seine Frau Annegret, Heidi Lientscher, Veronika Hude, Annelies Palle, Maria und Franz Oberzaucher (bis 2016), Renate und Rainer Kirschbach (bis 2021), Edda Unterlass, Maria Petschar (bis 2020), Herbert Golser (bis 2018), Margot Niederberger, Gerda Stinig, Elfi Pschernig, Christa Auer und auch heute noch Fotograf Franz Dabernig angehören. Der Vorsitzende, alle Funktionär\*innen und die vielen zahlreichen Helfer\*innen füllen ihre Funktionen ehrenamtlich aus! Neben den vielen Aktivitäten kann die Ortsgruppe auch auf zahlreiche Erfolge in den verschiedensten Bereichen verweisen. So wurde bei den zwei Senioren-Sicherheitstolympiaden in Spittal/Drau jeweils der zweite Platz in der Bezirkswertung erreicht! Leider hat die Coronapandemie auch das Vereinsleben in der PVÖ-Ortsgruppe reduziert, auf die Betreuung der Mitglieder wurde dabei aber nicht vergessen. „Im vergangenen Sommer gab es wieder einige gelungene Veranstaltungen“, betonte Obmann Wolfgang Ludwig im Gespräch mit der UG und zeigt sich dabei optimistisch, dass es eine baldige Rückkehr zu einem normaleren Vereinsleben in der Ortsgruppe geben wird!

Der Vorstand der PVÖ-Ortsgruppe Millstatt mit Obmann Wolfgang Christian Ludwig bei einem Hüttenbesuch im Jahre 2020.



**85 Jahre!**  
Das langjährige Mitglied Peter Kofler feierte seinen 85. Geburtstag. Der Jubilarin wurde im Namen der PVÖ-Ortsgruppe von Vorstandsmitglied Annelies Palle herzlich gratuliert.



VÖ-Bezirks-  
vorsitzender  
Thomas  
Kohlhuber, die  
scheidende  
Obfrau Maria  
Wiesflecker,  
Kassierer  
Günther  
Weichselbraun  
und Bürger-  
meister Ewald  
Tschabitscher  
(von links) bei  
der Jahres-  
hauptver-  
sammlung.



## Wechsel an der Spitze des PVÖ Steinfeld

Bei der Jahreshauptversammlung der PVÖ-Pensionist\*innen in Steinfeld im Drautal wurde ein Wechsel an der Spitze der Ortsgruppe eingeleitet. Nach der Begrüßung der Mitglieder und Ehrengäste teilte die Obfrau Maria Wiesflecker nämlich mit, dass sie nach 15 Jahren an der Spitze der Ortsgruppe die Funktion der Vorsitzenden zurücklegt.

Maria Wiesflecker war von 1986 bis 1989 Schriftführerin unter Obmann Lorenz Steiner, danach unter Obmann Fred Lassnig Obmann-Stellvertreterin und auch Hauptkassierin, und wurde 2006 zur Vorsitzenden der PVÖ-Ortsgruppe Steinfeld gewählt. Diese Funktion hat Wiesflecker – unter gleichzeitiger Ausübung verschiedener Funktionen in der Bezirks- und auch Landesorganisation des PVÖ – bis 2021 ausgeübt.

Der verbleibende Vorstand und auch die Mitglieder dankten der scheidenden Obfrau für die jahrelange und erfolgreiche Leitung der Ortsgruppe in guten wie auch schweren Vereinszeiten. Dabei wurde betont, dass die Ära Wiesflecker durch eine gute Zusammenarbeit und gegenseitige Loyalität geprägt war und viele Erfolge gemeinsam errungen werden konnten.

Zu ihrer letzten Jahreshauptversammlung konnte Maria Wiesflecker als Ehrengäste den Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber, PVÖ-Landes-

direktor Bgm. Arnold Marbek und Bürgermeister Ewald Tschabitscher begrüßen.

In ihrem Bericht informierte die scheidende Obfrau über die durch die Corona-Pandemie stark reduzierten Tätigkeiten der Ortsgruppe in der abgelaufenen Funktionsperiode. Sie dankte ihrem Vorstandsteam, den Klubdamen, dem Servicepersonal und auch der Gemeinde für die Unterstützung. Der Kassabericht für die Jahre 2019 bis 2021 wurde auf Antrag der Kontrolle genehmigt und dem Vorstand einstimmig die Entlastung erteilt.

Bei der Ergänzungswahl für den Vorstand wurden folgende Ausschussmitglieder gewählt: Kassierer: Günther Weichselbraun (Stv.<sup>in</sup> Edeltraud Waltl); Schriftführerin: Marliese Weichselbraun (Stv.<sup>in</sup> Renate Gsodam); Sportreferenten: Elisabeth Wieser, Alois Guggenbichler; Kontrolle: Elisabeth Feichter, Traudl Stopper.

Die Grußworte der Ehrengäste bestätigten, wie wichtig die Fortführung der großen PVÖ-Ortsgruppe Steinfeld für das örtliche Vereinsleben und die Gemeinde Steinfeld ist.

Umrahmt von Gesangeinlagen des gemischten Chors „Klelifest“ unter Karl Preisl und mit einer Einladung zu einem köstlichen Schnitzel und einem anschließenden gemütlichen Beisammensein klang die Jahreshauptversammlung aus.

## PVÖ Bad Kleinkirchheim: 15. Johann Grabner- Gedächtnisschnapsen!

Nach der wegen der Corona-Pandemie verursachten einjährigen Pause veranstaltete die PVÖ-Ortsgruppe Bad Kleinkirchheim im Kultursaal der Gemeinde das inzwischen bereits 15. Johann-Grabner-Gedächtnisschnapsen. Unter den insgesamt 46 Anmeldungen (23 Paare) nahmen auch Vertreter\*innen von umliegenden Ortsgruppen des PVÖ (Radenthein, St. Peter, Döbriach, Gmünd) an dem spannenden Turnier teil.

Nach der offiziellen Begrüßung durch die Obfrau Maria Gärtner begann das Spiel. Sitzfleisch, Ausdauer und Konzentration waren gefragt, dauerte es diesmal doch besonders lange bis die Sieger\*innen feststanden. Josefa Krenn und Gertraud Pertl brachten diese Kombination am besten unter einen Hut und gewannen dafür den Johann-Grabner-Wanderpokal und den Siegpriest für den 1. Platz. Auf Platz 2 beendeten Vorjahressieger Vitus Hofer und Peter Saringer das Turnier, Platz 3 ging an Poldi Cus und Ruppsch Roswitha. Allen Preisträger\*innen, aber auch allen Teilnehmer\*innen einen herzlichen Glückwunsch. Die ersten drei Plätze wurden mit Barpreisen, gesponsert von der PVÖ-Ortsgruppe BKK, belohnt. Alle weiteren Plätze erhielten Sachpreise, die von privaten und gewerblichen Sponsoren zur Verfügung gestellt wurden. Ein besonderer Dank geht an die Raiffeisenbank Nockberge, die nicht nur Sachpreise sponserte, sondern auch das notwendige Equipment zur Verfügung stellte.

Für die Turnierleitung sorgte in bewährter Weise Günther Guschelbauer. Für das leibliche Wohl der Kartenspieler\*innen sorgte mit kleinen Imbissen und hausgemachten Mehlspeisen die Ortsgruppe Bad Kleinkirchheim.



Ein besonderer Dank gilt auch Barbara Meiss, der neugewählten Obfrau der Ortsgruppe Radenthein, für die tatkräftige Unterstützung, ebenso ein herzliches Danke auch allen, die für die perfekte Abwicklung und Organisation des Turniers sorgten.



## Ein Hoch!

In der PVÖ-Ortsgruppe feierte Adi Hymans mit seiner Fini den 80. Geburtstag. Die Sängerguppe Alfred Peitler überraschte den Jubilar schon in aller Früh mit ein paar Geburtstagslieder, danach gratulierte der Ausschuss (Seiler Maria, Meißnitzer Lydia, Lerchner Hannelore, Lerchner Gabriel und Obmann Bayer Franz) mit einem netten Präsent.



Das Siegerpaar Krenn/Pertl (oberes Foto) und die ersten drei Siegerpaare des Turniers (darunter).



# Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!



**GMÜND**

**90. Geburtstag!** Das langjährige Mitglied Erika Wirnsberger feierte den 90. Geburtstag! Betreuer Adolf Ramsbacher überbrachte der Jubilarin ein Präsent und die Glückwünsche der PVÖ-Ortsgruppe.



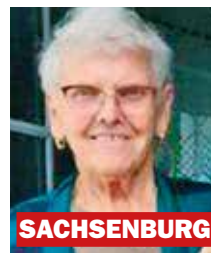
**IRSCHEN**

**90 Jahre!** PVÖ-Mitglied Waldemar Mösslacher feierte seinen 90. Geburtstag. Zum Jubiläum gratulierten Obfrau Maria Petschnik und Gerlinde Lederer mit einem Präsent des PVÖ.



**KREMSBRÜCKE**

**80!** Cilli Gauglhofer ist 80. Die Ortsgruppe des PVÖ gratuliert herzlichst!



**SACHSENBURG**

**90!** PVÖ-Mitglied Frieda Dunst ist 90! Die Ortsgruppe gratuliert herzlichst!

**92 Jahre!**

Anton Hartlieb hat seinen 92. Geburtstag gefeiert. Subkassiererin Edeltraud Waltl überbrachte dem Jubilar die allerbesten Glückwünsche der Ortsgruppe Steinfeld des PVÖ.



**STEINFELD**



**MILLSTATT**

**85. Geburtstag!** Gerti Pacher (Mitte), Chefin des „Fan-Clubs“ der Millstätter Kegler\*innen, hat ihren 85. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin gratulierten Walter Oberzaucher und Herbert Golser (PVÖ).



**KREMSBRÜCKE**

**80. Geburtstag!** Gerlinde Dullnig hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Obmann Günther Kratzwald und Schriftführerin Waltraud Kohlhuber gratulierten mit einem Präsent der PVÖ-Ortsgruppe.

**92 Jahre!**

Das treue Mitglied Nelida Guggenbichler hat den 92. Lebensjahr vollendet. Subkassierer Johann Gaspersic gratulierte herzlichst im Namen der Ortsgruppe Steinfeld des PVÖ.



**STEINFELD**



**STEINFELD**

**80!** Hilde Möblacher ist 80! Die Ortsgruppe des PVÖ gratulierte mit einem Präsent.



**SACHSENBURG**

**80!** Erika Roth feierte ihren 80. Geburtstag! Die Ortsgruppe des PVÖ gratuliert.



**GMÜND**

**80 Jahre!**

Die langjährige Kegel-Chefin und Funktionärin Erna Pucher feierte ihren 80. Geburtstag. Ortsgruppen-Vorsitzender Hans Werginz gratulierte im Namen des PVÖ mit einem Präsent.

**91 Jahre!**

Das langjährige, treue PVÖ-Mitglied Martina Valtiner hat das 91. Lebensjahr vollendet! Die Ortsgruppe des PVÖ gratuliert der noch sehr rüstigen Jubilarin herzlichst!



**SACHSENBURG**



**EISENTRATTEN**

**80. Geburtstag!** Johann Reiterer hat seinen 80. Geburtstag gefeiert. Der Vorstand der PVÖ-Ortsgruppe gratulierte dem Jubilar und langjährigen Mitglied mit einem netten Geschenk.



**KOLBNITZ**

**Ein Hoch!**

Josef Bugelnig (links) hat seinen 75. Geburtstag gefeiert. Dem aktiven und stets fröhlichen Geburtstagsjubilär gratulierte Walter Knapp im Namen der Ortsgruppe des PVÖ.





Die überaus zahlreichen Teilnehmer\*innen der gelungenen Überraschungsfahrt der PVÖ-Ortsgruppe Radenthein auf die kroatische Halbinsel Istrien.

## PVÖ-Überraschungsfahrt nach Istrien

Die Radentheiner PVÖ-Pensionist\*innen haben das Zeitfenster zwischen dem dritten und vierten Corona-Lockdown für eine dreitägige Überraschungsfahrt genutzt. Diesmal ging es ans Meer nach Novigrad auf der Halbinsel Istrien (Kroatien). Die Reiseleitung hatte Fritz Ortner inner, der diese Herausforderung mit Bravour meisterte. Von Radenthein ging es im modernen Bus über die Autobahn Richtung Süden. Trotz Beachtung der Corona-Schutzregeln gab es im Bus eine ausgezeichnete Stimmung und auch das Service an Bord war ausgezeichnet. Barbara „Meissi“ Meiss präsentierte Kostbarkeiten vom Feinsten und auch Erika servierte ihren von allen geschätzten Gitterkuchen, so dass die Fahrt ans Meer sehr schnell verging. Am Ziel in Novigrad angekommen, wurden nach einem Begrüßungsgetränk die Zimmer im Vier-Sterne-Hotel „Maestral“ bezogen und das Mittagessen eingenommen. Der Nachmittag stand zur freien Verfügung und wurde von den Teilnehmer\*innen zur Erkundung der Stadt und des Strandes genutzt. Am Abend gab es Livemusik mit Tanz, wovon auch reichlich Gebrauch gemacht wurde. Am nächsten Tag stand eine Erlebnisfahrt ins

Landesinnere auf dem Programm, wobei die Kulinarik im Mittelpunkt stand. Am Abend ließ man den erlebnisreichen Tag wiederum bei Musik und Tanz ausklingen.

Mit viel neuen und interessanten Eindrücken ging es am dritten Tag wieder nach Hause. Es waren drei Tage, in denen man die Corona-Pandemie ein wenig vergessen und gleichzeitig Mut und Kraft für das Leben mit der Pandemie schöpfen konnte. Allen Teilnehmer\*innen gilt ein Dankeschön für die Disziplin, Reiseleiter Ortner für die Umsicht sowie dem Busunternehmen und Senioren-Reisen für die Organisation der überaus gelungenen Überraschungsfahrt.

### SACHSENBURG



## 80 Jahre!

Hagen Vorwerk (auf dem Foto mit Gattin Renate) hat seinen 80. Geburtstag gefeiert. Die Ortsgruppe des PVÖ übermittelte dem Jubilar die besten Glückwünsche zum Ehrentag.

### DELLACH/DRAU



## Trauer um Franz Striednig †

Die PVÖ-Ortsgruppe Dellach im Drautal trauert um ihr langjähriges Mitglied Franz Striednig (Foto oben). Franz Striednig ist im Alter von 95 Jahren verstorben. Er war 40 Jahre lang mit Leib und Seele Mitglied der PVÖ-Ortsgruppe, davon 35 Jahre als Schriftführer und Kassierer. Es gab auch kaum eine Reise, bei der Franz Striednig nicht dabei war. Ebenso gerne hat er die verschiedensten Veranstaltungen des PVÖ besucht. Mit seiner freundlichen, besonnenen Art war er der Ruhepol in der Ortsgruppe des PVÖ, der er fehlen wird. Sie wird ihm stets ein ehrendes Gedenken bewahren.

### RADENTHEIN



## Gottfried Bistumer ist 97!

Gottfried Bistumer, einer der ältesten und noch immer aktiven Skiläufer in den Reihen des Pensionistenverbandes in Kärnten, hat sein 97. Lebensjahr (!) vollendet. Viele Auszeichnungen und unzählige Pokale zieren sein Wohnzimmer und sind Zeugnis für seine sportlichen Erfolge bei den verschiedensten PVÖ-Skirennen.

Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierten dem nach wie vor überaus rüstigen Jubilar die Funktionäre Johann Seebacher und Fritz Ortner, die Bistumer auch ein schönes Präsent zu dessen Ehrentag überbrachten.

### KREMSBRÜCKE



## Weihnachtsbesuch

Sehr gefreut haben sich die Mitglieder Annemarie und Peter Payer über den Weihnachtsbesuch des Obmannes der PVÖ-Ortsgruppe Kremsbrücke, Günther Kratzwald. Der Obmann besuchte die beiden treuen Mitglieder im Altenheim Mühldorf und brachte beiden auch ein nettes Geschenk mit. Beste Wünsche gab es dabei auch für das Jahr 2022!

### OBERDRAUBURG

## Abschied von Rosa Gailberger †

Die PVÖ-Ortsgruppe Oberdrauburg betrauert das Ableben ihres langjährigen Mitgliedes Rosa Gailberger (Foto). Sie ist überraschend zu Weihnachten 2021 im 83. Lebensjahr verstorben. Rosa Gailberger war mehr als 26 Jahre ein sehr aktives Mitglied der PVÖ-Ortsgruppe und war von den Mitgliedern sehr geschätzt. Ihr freundliches und humorvolles Wesen, ihre stets positive Einstellung und ihre vielen guten Ratschläge bei den Aussprachen im Vorstand sowie ihr geselliges Miteinander werden allen sehr fehlen. Auch ihr Platz in der Kartenrunde ist nun leider leer. Liebe Rosa! Vorstand und Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe werden Dir ein ehrendes Andenken bewahren.





**MÜHLDORF/RENNWEG**

**Trauer um Peter Aschbacher †**

Die PVÖ-Ortsgruppe Mühlendorf trauert um ihr lang-jähriges Mitglied Peter Aschbacher (Foto), der im 95. Lebensjahr verstorben ist. Peter Aschbacher, bis zu seiner Pensionierung Post-Fachoberinspektor, war Träger der Auszeichnung in Gold für besondere Verdienste um den Pensionistenverband Österreichs (PVÖ). PVÖ-Landespräsident Karl Bodner würdigte in einem Nachruf die Verdienste Aschbachers und hob sein Wirken zum Wohle der älteren Generation vor Ort, als Mitglied des Bezirksausschusses Spittal/Drau sowie als Mitglied des erweiterten Landesvorstandes des PVÖ Kärnten hervor. Die PVÖ-Ortsgruppe wird Peter Aschbacher stets ein ehrendes Gedenken bewahren.



**Zum Fest Kekse und Bauernwürste**

Um den vielen Mitgliedern des PVÖ in Zeiten der Pandemie die Gewissheit zu geben, dass auf sie nicht vergessen wurde, hat sich der Vorstand der PVÖ-Ortsgruppe Oberdrauburg mit Obfrau Doris Wittenburg etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Es wurden Bauernkochwürste gekauft, sorgfältig in Papiertüten verpackt und mit einem Weihnachtsgruß versehen von Austräger\*innen bzw. Subkassierer\*innen zugestellt, welche die eigentliche Zustellung an die Mitglieder vornahmen. Ehepaare erhielten nur einen „wurstigen“ Gruß, der zweite war eine Bonbonniere. Viele haben sich über die schmackhaften Würstel und die Idee gefreut.

Außerdem gab es in der Ortsgruppe wieder einige brave Keksebackerinnen, welche schmackhafte Kekse gebacken und zur Verfügung gestellt haben.



Damit wurden insbesondere die Heimbewohner\*innen aus der Gemeinde mit einem frischen Kekse-sackerl überrascht. Obfrau Doris Wittenburg bedankte sich bei den vielen freiwilligen Helfer\*innen für die Produktion der Überraschungspakete (Foto).

**OBERDRAUBURG**



**KREMSBRÜCKE**

**PVÖ-Preiswatten!**

Unter strenger Einhaltung der 2G-Regel veranstaltete die PVÖ-Ortsgruppe Kremsbrücke ihr erstes Preiswatten, an dem auch Mitglieder aus den umliegenden Ortsgruppen Rennweg, Gmünd, Malta und Kleblach-Lind teilgenommen haben und viel Spaß an den spannenden Wettkämpfen hatten. Die Sieger\*innen stellte die Ortsgruppe Malta mit Hannelore Allmayer und Franz Pöllinger (Foto oben).



**PENK/MÖLLTAL**

**Thermenurlaub!**

Die Penker PVÖ-Pensionist\*innen gönnten sich im Herbst des abgelaufenen Jahres 2021 eine Erholungswoche in der Therme Dolenjske Toplice in Slowenien. Für die Teilnehmer\*innen war der Thermenaufenthalt eine erholsame Zeit. Ein Dankeschön der Obfrau Elvira Wappis für die tolle Organisation.



**DÖLLACH**

**Geselliger Kathreintanz**

Die Ortsgruppe Döllach des PVÖ hat noch vor dem vierten Lockdown und unter Beachtung der strengen 2G-Corona-Regeln das traditionelle Kathreinkränzchen im Park-Café durchgeführt. Obmann Peter Stückler konnte dazu wieder zahlreiche Ortsgruppen aus dem Bezirk Spittal begrüßen. Für die musikalische Umrahmung und gute Stimmung sorgte erneut Pensionist\*innen-Liebling „Alpenfranz“.

**35 Jahre PVÖ-Mitglied**

Jubiläum in der PVÖ-Ortsgruppe Rennweg am Katschberg: Elisabeth Lang (Foto rechts) wurde für ihre 35-jährige Mitgliedschaft beim PVÖ geehrt. Obmann Franz Bayer und Kassierer Gabriel Lerchner überreichten der Jubilarin, die auch ihren 88. Geburtstag feierte, im Seniorenheim in Seeboden eine schöne Ehrenurkunde des PVÖ. Natürlich gab es für die Jubilarin auch ein nettes Präsent – einen schönen Weihnachtsstern!



**RENNWEG**



## Neuer Obmann beim PVÖ Rothenthurn

Die Ortsgruppe Rothenthurn des PVÖ hat im Rahmen ihrer Jahreshauptversammlung im Molkereistüberl in Spittal/Drau einen neuen Obmann gekürt. Die Mitglieder wählten Werner Kleindienst zum Nachfolger des bisherigen Obmannes Harald Huber, dem für seinen großartigen Einsatz über viele Jahre der Dank ausgesprochen wurde. Huber bleibt der Ortsgruppe als Stellvertreter erhalten und wird dem neuen Obmann mit Rat und Tat zur Seite stehen. Gedankt wurde auch allen übrigen Funktionär\*innen, die das ganze Jahr über hervorragende Arbeit geleistet haben! Als Ehrengäste konnten zur Jahreshauptversammlung auch PVÖ-Landespräsident Karl Bodner, Landessekretär Dir. Arnold Marbek, Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber, Stadträtin Smolinar und ÖGB-Regionalsekretär Unterrieder begrüßt werden.



**ROTHENTHURN**  
Das Team um Obmann Werner Kleindienst mit Ehrengästen.

Gäste mit einem hervorragenden Essen und gepflegten Getränken. Eine sehr gelungene Veranstaltung!



**RENNWEG**

## Treue PVÖ-Mitglieder

Nachdem die geplante Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Rennweg wegen des vierten Corona-Lockdowns abgesagt werden musste, wurden – stellvertretend für die Ehrungen von 22 treuen Mitgliedern – Günter Nageler, seine Frau Marianne sowie Tochter Helga von Obmann Franz Bayer und Kassierer Gabriel Lerchner für langjährige Mitgliedschaft beim PVÖ mit Ehrenurkunden geehrt.

## Ein „Haus für alle“ auf dem Hühnersberg

Alt und neu, Tür an Tür: Direkt neben dem alten Feuerwehrhaus ist auf dem Hühnersberg in der Gemeinde Lendorf ein neues Mehrzweckgebäude entstanden, das künftig der Freiwilligen Feuerwehr, den Vereinen, Nachbarschaften, Genossenschaften und Jugendlichen zur Verfügung stehen wird. Das alte Feuerwehrhaus mit Obstpresse, Kühlraum und Lagerräumlichkeiten für Vereine und Genossenschaften bleibt bestehen.

Bei der gleichenfeier strich Gemeinde- und Feuerwehrreferent Landesrat Daniel Fellner die richtungsweisende Lösung hervor: „Mit dem neuen Mehrzweckhaus entsteht ein zentral gelegenes Einsatz- und Infrastrukturzentrum auf dem Berg, das von allen Bürger\*innen genutzt werden kann. Gleichzeitig erhält man bestehende Strukturen und nutzt sie weiter. Dies ist ein zukunftsweisendes Projekt für die Stärkung des ländlichen Raums.“

Die Gesamtkosten für das neue Mehrzweckhaus belaufen sich auf gut eine Million Euro, das Land fördert das Projekt mit 350.000 Euro. Aus EU-Leadermitteln für die LAG-Nockregion fließen 150.000 Euro in den Neubau. (LPD)

## BERG IM DRAUTAL

### Wir gratulieren!

In der PVÖ-Ortsgruppe feierten noch im „alten“ Jahr einige Mitglieder runde Geburtstage. Die Vorsitzenden gratulierten allen Jubilar\*innen im Namen der PVÖ-Ortsgruppe recht herzlich und überbrachten auch nette Geschenke. Die Geburtstagsjubilare\*innen: Konrad Reiter (94 Jahre), Josef Dünhofen (85), Siegfried Planer, Waltraud Dünhofen, Marlene Berger (alle 80), Irmgard Unterdünhofen, Brigitte Taurer, Maria Kolbitsch (alle 75) sowie Herwig Kohlweiss und Gertraud Gautsch (beide 70). Auch die UG gratuliert!

## BAD KLEINKIRCHHEIM

### Wir gratulieren!

Die PVÖ-Ortsgruppe Bad Kleinkirchheim gratulierte zum Jahresausklang 2021 zahlreichen Mitgliedern zum Geburtstag: Hildegard Michenthaler, Peter Scheifflinger (beide 98), Frieda Aufegger (97), Maria Mitterer (95), Albine Wiltschnig (94), Simon Wasserer, Margarethe Hinteregger (beide 93), Erwin Töplitzer (92), Sidonie Egger (91) Maria Lercher (90), Hilde Hinteregger (89), Gertrud Gruber, Arthur Payer (beide 88), Robert Scherer (87), Rosi Krenn, Rosi Stampfer (beide 86), Hilde Gruber (80), Ingrid Brunner (76), Reinhold Maier (75) und Irmi Egger (70). Auch die UG gratuliert!



**DELLACH/DRAUTAL**

## Steiermark-Ausflug

Bei Regenwetter, aber trotzdem mit bester Laune, machten sich noch im „alten“ Jahr die PVÖ-Pensionist\*innen aus Dellach im Drautal recht zahlreich (Foto) mit dem Bus auf den Weg nach St. Stefan ob Stainz in der Steiermark. Nach einer Frühstückspause beim Mochoritsch in Griffen hatte sich auch das Wetter gebessert und so ging es bei strahlendem Sonnenschein nach Lavamünd und über die Soboth (mit einer Rast beim Stausee) nach Deutschlandsberg zum Mittagessen.

In St. Stefan ob Stainz wurde bei einem guten Wein und einer schmackhaften Jause ein gemütlicher Nachmittag in einer Buschenschänke verbracht.



# Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!



**EISENTRATTEN**

## Alles Gute!

Das treue Mitglied Herta Florian hat den 75. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin wurde vom Vorstand der PVÖ-Ortsgruppe recht herzlich mit einem Präsent gratuliert.



**PENK**

## 95 Jahre!

Das langjährige, treue Mitglied Josef Steinwender feierte seinen 95. Geburtstag! Obfrau Elvira Wappis und die Mitglieder der Ortsgruppe des PVÖ gratulierten von Herzen!



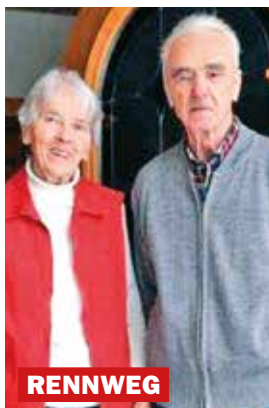
**MILLSTATT**

## 95. Geburtstag!

Das treue Mitglied Rudi Payerhuber hat noch im „alten“ Jahr seinen 95. Geburtstag gefeiert. Dem Jubilar gratulierten PVÖ-Obmann Wolfgang Ludwig, Annelies Palle und „Pepi“ Glaser.

## 92 Jahre!

Andreas Brugger feierte mit seiner Gattin den 92. Geburtstag. Im Namen der Ortsgruppe des PVÖ gratulierte Lydia Meißnitzer dem rüstigen Jubilar mit einem kleinen Präsent.



**RENNWEG**



**RANGERSDORF**

## 90. Geburtstag!

Chrysanth Ebner (mit Gattin Herta, rechts), seit fast 30 Jahren PVÖ-Mitglied und passionierter Jäger, ist 90! Obfrau Christine Lassnig (l.) und Theresia Schwaiger gratulierten.



**KREMSBRÜCKE**

## 80. Geburtstag!

Gerlinde Dullnig hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. PVÖ-Obmann Günther Kratzwald und Schriftführerin Waltraud Kohlhuber gratulierten mit einem kleinen Geschenk des PVÖ.

## 91 Jahre!

Das langjährige Mitglied Maria Schober feierte ihren 91. Geburtstag. Für die PVÖ-Ortsgruppe stellte sich Obmann Peter Stückler bei der Jubilarin mit einem Geschenk ein.



**DÖLLACH/MÖLL**



**RENNWEG**

## 91. Geburtstag!

Alfred Lang feierte mit seiner Gattin im Seniorenheim in Seeboden den 91. Geburtstag. Die Glückwünsche der PVÖ-Ortsgruppe überbrachten Hannelore Lerchner und Gabriel Lerchner.



**RENNWEG**

## 92. Geburtstag!

Das langjährige Mitglied Georg Meißnitzer (Mitte) feierte mit seiner Frau den 92. Geburtstag. Für die PVÖ-Ortsgruppe gratulierten Hannelore und Gabriel Lerchner herzlichst.



**EISENTRATTEN**

## Alles Gute!

Das treue Mitglied Herta Florian hat ihr 75. Lebensjahr vollendet. Der Jubilarin wurde vom Vorstand der PVÖ-Ortsgruppe recht herzlich mit einem Präsent gratuliert.



**KREMSBRÜCKE**

## Ein Hoch!

Gottfried Pichorner ist 75. Die Vorstandsmitglieder Stefanie Pichorner und Waltraud Kohlhuber sowie PVÖ-Bezirksobmann Thomas Kohlhuber gratulierten dem Jubilar.



**FLATTACH**

## 80 Jahre!

Den 80. Geburtstag hat das treue Mitglied Heidi Süntinger gefeiert. Die PVÖ-Ortsgruppe gratulierte der Jubilarin herzlich und stellte sich mit einem netten Präsent ein.



# Kreta – Frühjahrstreffen 2022

Flug ab Klagenfurt 



**Kreta – die Wiege der griechischen Mythologie:** Zeus, der oberste olympische Gott, kam hier

auf die Welt; Athena, Göttin der Weisheit, entsprang seinem Kopf auf der Insel; Königstochter Europa wurde vom Göttervater nach Kreta entführt; Minotaurus, der Labyrinth und der Faden der Ariadne sind auf Kreta zu Hause. Die größte griechische Insel scheint von Zeus gesegnet zu sein, mit mindestens 300 Sonnentagen im Jahr, mit fruchtbarer Erde, auf der alles wächst. Kreta ist der ertragreichste Olivenöl-Produzent des Landes.

Antike Stätten, venezianische Häfen, byzantinische Kirchen, abwechslungsreiche Landschaften, traditionelle Dörfer, köstlicher Wein und die typische Inselküche definieren Kreta als ein Eiland für sich. Neben den Stränden, die zu den besten der griechischen Palette zählen, und den Kulturdenkmälern quer durch die Jahrtausende wartet auch eine ungezähmte Bergwelt mit verblüffend vielfältiger Vegetation darauf, ihre Besucher zu faszinieren.

Die Menschen auf Kreta sind eng mit der Natur verbunden, fern von den Regeln der Großstadt. Wo auch immer man hingeht, selbst im entlegensten Dorf, werden die Bewohner ihre Tür öffnen, „Tsikoudia“ anbieten und Freundschaften schließen. Kreta ist die Heimat des „Xenios“ Zeus, dem Gott der Gastfreundschaft, und die Vielzahl der immer wiederkehrenden Besucher bestätigt es.

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Hin- und Rückflug mit internationalen Fluggesellschaften ➤ Alle Flughafengebühren in Österreich und im Zielgebiet ➤ Bustransfers in Österreich (nur für Gruppen) und Kreta ➤ 7 Nächtigungen in Hotels der gehobenen Mittelklasse ➤ Zimmer mit Bad, WC, Sat-TV, Klimaanlage, Föhn, Telefon ➤ Vollpension (reichhaltige Buffets beim Frühstück, Mittag und Abendessen) ➤ **2 x Ganztagesausflüge – das Wunder von Knossos/der Süden Kretas** ➤ **1 x Halbtagesausflug – rustikales Kreta** ➤ Betreuung in den Hotels ➤ Deutschsprachige Reiseführer bei allen Ausflügen ➤ Betreuung durch Ärzte und Pflegepersonal von Seniorenreisen ➤ Umfassendes Versicherungspaket von Seniorenreisen

## Fakultativ Ausflüge:

- Spinalonga & Bootsfahrt – Die Leprainsel ganztags
- Der Westen Kretas ganztags
- Die Hochebene der Windmühlen halbtags

## REISETERMINE und Anmeldungen:

### 1 Woche ab 16.04.22

BO Villach, Herr Tschachler, 0650/95 30 007  
OG Maria Rain, Frau Matiz, 0664/37 32 900  
OG Steuerberg, Frau Regenfelder, 0664/343 42 44  
BO St. Veit, Bezirksleitung, 04212/3115  
BO K-Land, Herr Steiner, 0664/220 62 72

### 1 Woche ab 23.04.22

BO Spittal, Anmeldung Bezirksleitung, 04762/3937  
OG Irschen & BO Spittal, Frau Petschnik, 0676/53 05 468  
OG Ferndorf, Herr Gritschacher, 0676/550 27 82  
BO Villach, Frau Vido, 0660/49 18 183

### 1 Woche ab 30.04.22

BO K-Stadt, Frau Raspotnig, 0660/24 74 077, 0463/51 12 94  
OG Kl. St. Veit, Herr Goj, 0664/28 65 661  
BO Wolfsberg, Frau Supan, 0660/68 90 412

## REISEPREIS:

PVÖ-Mitglieder:  
€ 999,- p. P. im DZ

Nichtmitglieder-  
Zuschlag: € 50,- p. P. im DZ

Einzelzimmerzuschlag: € 135,- (DZ Alleinbenutzung)

**€ 999,-**  
p. P. im DZ

# Menorca

Entdecken und genießen

Flug ab Wien 



**Idyllische Buchten, traumhafte Strände, romantische Altstädte und geheimnisvolle Relikte aus grauer Vorzeit. Vor allem für Liebhaber der Natur hat Menorca viel zu bieten.**

## Ihr Ausflugsprogramm:

### Hauptstadt Mahón (½-tägig)

Entdecken Sie die historische Hauptstadt der Insel. Auf einer Bootsfahrt im weltweit zweitgrößten Naturhafen sehen Sie die Stadt von einer besonders attraktiven Perspektive.

### Menorcas Gaumenfreuden (½-tägig)

Erfahren Sie alles über die traditionelle Herstellung eines der beliebtesten Exportartikel der Insel, den „Queso Menorquin“. Auf dem Landgut Horta de Patrici werden Sie selbst produzierten Käse und Wein probieren.

### Weingut „Subaida“ (½-tägig)

Beim Spaziergang durch das Weingut in „Subaida“ wird man Ihnen alles über die Herstellung verschiedener Weinsorten erklären. Selbstverständlich ist eine Verkostung von drei verschiedenen Sorten bestellt. Dazu gibt es den berühmten Käse der Insel begleitet von Weinmarmelade. Nach dem Besuch geht es in den reizenden Fischerort von „Binibeca“.

### Naturgebiet „Biosphäre Es Grau“ (½-tägig)

## Inkludierte Leistungen:

- Hin- und Rückflug mit internationaler Fluglinie
- Flughafen- und Sicherheitsgebühren in Österreich und im Zielgebiet
- Flughafenbetreuung in Österreich und Menorca
- Bustransfers ab/nach Kärnten
- Ausflugspaket – 4 Halbtagesausflüge inklusive (laut Programm)
- Besichtigungen und Eintrittsgebühren (laut Programm)
- 7 x Nächtigungen im Sol Milans Pinguinos (oder gleichwertig)
- Verpflegung ist Halbpension (Frühstück/Abendessen in Form von Buffet)
- Deutschsprachige Reiseleiter während der inkludierten Ausflüge

## Nicht inkludiert:

- Persönliche Ausgaben ➤ Trinkgelder
- Versicherung im Wert von € 74,- pro Person

## Termin, Preis und Anmeldung:

**09.06.–16.06.22, 8 Tage**

BO Villach, Herr Tschachler  
04242/210 658 oder 0650/95 30 007

**EZ-Zuschlag (Doppelzimmer zur Alleinbenutzung): € 295,-**  
**Pro Person im Doppelzimmer für Nichtmitglieder: € 1.345,-**

**€ 1.295,-**  
p. P. im DZ





Unser Hotel liegt in unversehrter Natur am Ufer des Flusses Savinja, nur 15 Gehminuten bis zum Stadtkern. Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC, Telefon, Sat-TV, Minibar, Safe und teilweise mit Balkon ausgestattet. Thermalschwimmbad im Hotel.

**Kuren–Naturheilmittel:** Thermalwasserquellen mit der Temperatur von 32–34 °C. **Indikationen:** Zustand nach Schädigungen und Operationen des Bewegungsapparates mit Funktionsausfällen, degenerativer Gelenks- und Weichteilrheumatismus, im Speziellen Wirbelsäulenerkrankungen, Muskel- und Nervenerkrankungen sowie Zustand nach Hirninfarkten, Kreislaufstörungen und gynäkologischen Erkrankungen.

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Fahrt in einem Bus hin und zurück  
➤ Begrüßungsgetränk ➤ Aufenthalt auf Basis HALBPENSION



Unser gemütliches Hotel Breza liegt mitten im Grünen, in der kleinen Stadt Podčetrtek (ca. 30 km östlich der Stadt Celje) mit vielen tollen Wandermöglichkeiten.

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Hin- und Rückfahrt mit dem Bus  
➤ Willkommensgetränk ➤ Aufenthalt auf Basis Vollpension  
➤ Bademantel ➤ freier Eintritt in das Schwimmbad von Breza  
➤ freier Eintritt in das Wellnesszentrum Termalija Relax  
➤ 2 x pro Tag freier Eintritt in die Sauna von Termalija Relax  
➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von Seniorenreisen



Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC, Sat-TV, Telefon, Safe und teilweise mit Balkon ausgestattet.

Der Wellnessbereich mit fünf Innen- und Außenbecken, Jacuzzi garantiert

Ihnen pure Entspannung. Die Schwimmbecken werden mit Thermalwasser aus eigener Bohrung gefüllt. Allen Saunaliebhabern stehen türkische und finnische Saunas mit angenehmen Ruheräumen zur Verfügung.

**Inkludierte Leistungen:**

➤ Fahrt mit dem Bus hin und zurück ➤ Aufenthalt auf Basis Halbpension ➤ Willkommensgetränk ➤ Bademantel ➤ freier Eintritt in das Hotelschwimmbad von Ajda ➤ freier Eintritt in die Terme 3000



In der **Therme Lenti** und beim St. Georg Energiepark steht Ihnen ein 3.500 m² großes Bad zur Verfügung – dort befinden sich fünf Becken (Schwimm-, Heil-, Kinder- und Hydromassagebecken). Eine Saunawelt mit finnischer, Aroma- und Infrarotsauna, Ruhe-

zone, Therapieabteilung, Massageräume, Schönheitssalon und Frisör.

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Fahrt mit dem Bus hin und zurück  
➤ Willkommensgetränk ➤ Aufenthalt auf Basis Halbpension  
➤ freier Eintritt in die Therme Lenti und ins Wellness-Zentrum im Hotel mit Hallenbad und Sauna ➤ Bademantel ➤ Badetücher ➤ Kuchen am Nachmittag (bis 15.30 Uhr) ➤ gratis Fahrräder und Nordic Walking-Stöcke  
➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von Seniorenreisen



Das **Hotel Vesna 3\*** liegt inmitten grüner Wälder. Sie finden einen Schwimmbadkomplex mit sieben Hallen- und Außenbädern auf 1.800 m² Thermalwasserfläche vor. Die gemütlichen Zimmer sind aus-

gestattet mit Bad oder Dusche/WC, Telefon, Sat-TV und großteils mit Balkon. **Thermalwasser – Indikationen:** Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke, Zustand nach Verletzungen, rheumatische Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, leichtere Formen chronischer Herz- u. Gefäßkrankheiten.

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Hin- und Rückfahrt mit dem Bus  
➤ Willkommensgetränk ➤ Vollpension ➤ Bademantel ➤ freier Eintritt in die Schwimmbäder ➤ ganztägig freier Eintritt in die Sauna  
➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von Seniorenreisen

## Laško

### Wellness Park Hotel\*\*\*\*

➤ Bademantel ➤ freier Eintritt in alle Hotelschwimmbäder  
➤ freier Eintritt ins Zentrum WELLNESS PARK Laško mit Schwimmbädern und Sauna ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von Seniorenreisen

**Termin, Preis und Anmeldung:**

**27.03.–31.03.22, 5 Tage, 4x HP** € 349,-

OG Velden, Herr Juch, 0664/510 38 42

**EZ-Zuschlag: € 17,- pro Nacht**

## Olimia

MIT NEUER TERRASSE

### Hotel Breza\*\*\*\*

**Exklusive Termalija Fun:** € 10,- p. P./Tag von MO–DO, € 12,- p. P./Tag von FR–SO  
**Eintritt Orchidelija:** € 19,- p. P./Tag von MO–DO, € 29,- p. P./Tag von FR–SO

**Termin, Preis und Anmeldung:**

**18.03.–25.03.22, 8 Tage, 7x VP** € 489,-

BO Spittal, RL Herr Fercher,  
Anmeldung Bezirksleitung, 04762/3937

**EZ-Zuschlag: € 15,- pro Nacht**

## Moravske Toplice

### Hotel Ajda\*\*\*\*

➤ 1 x pro Tag freier Eintritt in die Sauna vom Hotel Ajda  
➤ 1 x (bei 3 Nächte) und 2 x (bei 4-6 Nächte) Kaffee und Kuchen  
➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von Seniorenreisen

**Termin, Preis und Anmeldung:**

**20.03.–25.03.22, 6 Tage, 5x HP** € 419,-

OG Glanegg, Frau Falgenhauer 0664/54 24 198

**EZ-Zuschlag: € 15,- pro Nacht**

## Ungarn / Lenti

### Thermal Hotel Balance\*\*\*\*

**Termine, Preise und Anmeldungen:**

**13.03.–18.03.22, 6 Tage, 5x HP** € 405,-

OG Feistritz G. H., Herr Winkler, 0664/23 444 20

**20.03.–24.03.22, 5 Tage, 4x HP** € 359,-

OG Steuerberg, Frau Regenfelder, 0664/343 42 44

**24.04.–29.04.22, 6 Tage, 5x HP** € 415,-

OG Arnoldstein, Herr Burmester, 0664/73 58 82 37

**EZ-Zuschlag: € 18,- pro Nacht (DZ zur Alleinbenutzung!)**

## Bad Topolschitz

### Hotel Vesna \*\*\*

**Termine, Preise und Anmeldungen:**

**18.03.–25.03.22, 8 Tage, 7x VP** € 475,-

BO Spittal, RL Frau Petschnik,  
Anmeldung Bezirksleitung, 04762/3937

**09.10.–16.10.22, 8 Tage, 7x VP** € 465,-

OG Steuerberg, Frau Regenfelder, 0664/343 42 44

**EZ-Zuschlag: € 12,- pro Nacht**

**Aufpreis renovierte Zimmer: € 10,- pro Person/Tag**





## Hilfe und Wärme

Seit 6. Dezember 2021 wird Unterleibskrebs-Patientinnen, die therapiebedingt oft über kalte Füße klagen, gleich zweifach Wärme gespendet. Im Rahmen der Aktion „Grüne Socken“ der Österreichischen Krebshilfe erhalten sie während des Aufenthalts in einem zertifizierten gynäkologischen Zentrum auf Wunsch grüne Socken – gestrickt mit Liebe und viel positiven Gedanken von „unbekannten“ Frauen. Eine berührende Geste, die auch von innen heraus wärmt. „Mit der Aktion wollen wir auf das breite Hilfs- und Unterstützungsangebot der Krebshilfe hinweisen“, so Krebshilfe-Präsident Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda. Unter [www.krebshilfe.net/gruenesocken](http://www.krebshilfe.net/gruenesocken) finden Interessierte alle Informationen zur Aktion!



**GEWINN:  
3X1  
BUCH**

## „Jung“ alt werden

Sehr alt zu werden ist das eine, körperlich und geistig fit alt zu werden das andere. Aber es ist möglich, versprechen die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer und der Journalist Friedrich Graf in ihrem Buch „Das Geheimnis, jung zu bleiben und alt zu werden“ (Goldegg Verlag, € 19,95). Das Autorenduo stellt 10 praxiserprobte Strategien aus den Bereichen Ernährung, Schlafverhalten, körperliches Training, positive Lebenseinstellung etc. vor, die sich leicht umsetzen lassen, aber eine große Wirkung haben.

**3x1 Buch zu gewinnen** (Kw. „Jung bleiben“), Teilnahme siehe Vorteilsclub!

# unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN WINTER



Medikamenten-  
und Notfall-  
taschen bringen  
Ordnung in Ihre  
Arzneimittel

## EINFALL FÜR ZWEI

## Reiseapotheke mit System

Außen leuchten die kleinen, handlichen Packerln knallig wie eine Warnweste und sind daher in keinem Koffer und in keinem Rucksack zu übersehen. Die von einer Allgemeinmedizinerin und einer Unternehmensberaterin (daher „Einfall für zwei“) entwickelte Reiseapotheke „für ALLE Fälle“ und das Erste-Hilfe-Set „für NOTfälle“ können aber noch mehr. Sie schaffen Ordnung. So haben Sie im Fall des Falles auf Reisen oder bei Wanderungen die benötigten Medikamente oder das erforderliche Verbandsmaterial rasch griffbereit zur Hand. „Die Grundidee für die Taschen waren daher auch Ordnung nach Themengebieten und ein einfaches Beschriftungssystem“, erklären die beiden Erfinderinnen Monika Wohlmuth-Schweizer und Natascha Woschnagg-Kloser. Zusätzlich zu den Fächern für Dinge, die in jeder Apotheke enthalten sein sollten, lassen die Taschen auch Raum für individuelle Medikamente. **Nähere Informationen: [www.einfallfuerzwei.com](http://www.einfallfuerzwei.com)**

## BETRIFFT GÜRTELROSE

## Neuer Podcast mit Martina Rupp



Martina Rupp litt an Gürtelrose

Eine/r von drei ÖsterreicherInnen erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose. Bei ca. 30 % der PatientInnen verläuft die Erkrankung mit Komplikationen. Trotzdem wird diese Gürtelrose nach wie vor unterschätzt. Im Rahmen des Podcasts „Betrifft Gürtelrose“ soll das Bewusstsein in der Bevölkerung geschärft und grundlegendes Wissen vermittelt werden. Moderatorin ist die bekannte Radio- und TV-Sprecherin Martina Rupp, die sich aufgrund ihrer eigenen Erkrankung für die Kampagne engagiert: „Gürtelrose ist eine furchtbare Krankheit – so viele bekommen sie und so wenige wissen darüber Bescheid. Das will ich ändern.“ [gueltelrose-info.at/podcast-mit-martina-rupp/](http://gueltelrose-info.at/podcast-mit-martina-rupp/)





„Sich regen bringt Segen“ – bald werden Sie bemerken, wie sich Ihr Körper positiv verändert und Sie sich beweglicher und fitter fühlen

# Zeit für einen Neustart!

**Volles Programm.** Fühlen Sie sich auch dauermüde und schlapp? Dann ist es Zeit, mehr für den eigenen Körper und die Gesundheit zu tun. Mit Bewegung, Ernährung und entsprechender Entschlackung fühlen Sie sich bald richtig „frühlingsfrisch“.

**D**as neue Jahr hat wie das alte begonnen: Noch immer haben Sie ein schlechtes Gewissen, da die letzte Kontrolluntersuchung leicht erhöhte Cholesterin- und Leberwerte ergeben hat. Dauernd fühlen Sie sich schlapp und müde. Der Arzt hat Ihnen geraten, Ihre Ernährung umzustellen, mehr Bewegung zu machen, hin und wieder einen Fastentag einzulegen.

## NIEDER MIT DEM INNEREN SCHWEINEHUND!

Gutes, auch für Ihre Gesundheit, kann nur entstehen, wenn man den inneren Schweinehund überwindet und die Dinge anpackt. Für eine Veränderung braucht es Motivation – und die holen Sie sich, indem Sie sich Belohnungen in Aussicht stellen. Kleine

Schritte und erreichbare Ziele sind wichtig: Schreiben Sie sich Notizen, z. B. „Wenn ich es in drei Wochen geschafft habe, regelmäßig zweimal in der Woche Bewegung zu machen, dann gönne ich mir ein neues Kleid!“, und kleben Sie diese sichtbar auf Spiegel oder Külschrank. Sie werden bemerken: Mit der Zeit und diesen „Motivationshelfern“ verwandelt sich vermeintliche „Plage“ in Freude und Lust.

## JETZT KOMMEN SIE ENDLICH IN SCHWUNG!

Sie halten es mit der Aussage „No sports“? Das ist Ausrede Nummer eins. Schon kleine Spaziergänge ein paarmal in der Woche wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und „schmieren“ die Gelenke. Der Sauerstoff zirkuliert im Körper, Verspannungen

lösen sich langsam. Da sind Sie vor schweißtreibender Anstrengung noch weit entfernt. Das muss es auch nicht sein.

Gelenkschonende Sportarten wie Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, rückenfreundliche Gymnastik, Tanzen, Tai-Chi ... gibt es unendlich viele. Ausprobieren und Ihre Lieblingssportart finden! Oder bei unserer UG-Übungsserie mit TV-Star Philipp Jelinek gleich in Bewegung kommen (siehe Seite 22).

Sie sind doch allein und Ihnen macht Bewegung nur in der Gruppe Spaß? Da haben wir schon Ausrede Nummer zwei. Als PVÖ-Mitglied können Sie aus einem vielfältigen Sportangebot oft ganz in Ihrer Nähe wählen und haben dabei gute Gesellschaft von Gleichgesinnten – das motiviert und macht doppelt Spaß!

## GEBEN SIE ES DOCH ZU: SIE „SÜNDIGEN“ BEIM ESSEN!

Greifen Sie gern zu fetten oder stark zuckerhaltigen Getränken und Speisen? Ach, Sie meinen, Sie hätten sich das verdient und man brauche halt „Seelentröster“. Sicherlich, niemand wird krank bei „Sünden“ in Maßen, doch die Dosis macht das Gift!

Ausgewogen und gesund zu kochen und zu essen – mit viel Gemüse, Obst, Fisch und wenig Fleisch – ist keine „Sisyphusarbeit“. Das Angebot an schmackhaften, gesunden Lebensmitteln mit wenig Fett und Zucker ist heute so groß wie noch nie – und für jeden Gusto ist etwas dabei. Und immer wieder einen Fasten- oder Entschlackungstag mit Kräutern (siehe Kasten r.) einzulegen ist nicht lebensbedrohlich, sondern hält „jung“. ☺



## JETZT IST „DETOX“ ANGESAGT!

Manche Kräuter und Wildpflanzen haben eine besonders gute entschlackende und entgiftende Wirkung – die perfekten Begleiter bei Fasten- oder Entschlackungstagen! Die Wirkstoffe der Pflanzen sind auch in diversen Nahrungsergänzungsmitteln zu finden.



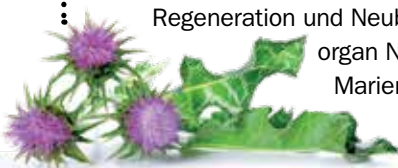
**Brennnessel:** wirkt blutreinigend, aktiviert die Abwehrmechanismen des Körpers, regeneriert den Verdauungstrakt, regt die Nierenfunktion an und beseitigt Gifte und Stoffwechselprodukte. Sie ist reich an Antioxidanzien, Kalzium, Eisen und Vitamin K.

Junge Brennnesselblätter sind ideal für Tees (pur oder mit Zitronensaft), Smoothies (kleine Menge), passen zu Suppen, in Gemüsegerichte, Aufläufe, Füllungen oder lassen sich zu einem feinen Pesto verarbeiten.

**Löwenzahn:** Die Wurzel ist ein besonderer Blut- und Nierenreiniger, verbessert die Leber- und Gallenfunktion, unterstützt eine gesunde Verdauungstätigkeit und stärkt somit den gesamten Organismus. Wurzel, Blätter, Blüten und Blütenstängel der jungen Pflanze eignen sich für die Zubereitung zu einem Salat, Wurzel und Blätter verwendet man in Tees. Der Löwenzahn ist reich an Eiweiß, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.



**Mariendistel:** Die Pflanze verhindert das Eindringen von giftigen Substanzen in die Leberzellen, fördert deren Regeneration und Neubildung. Unser Entgiftungsorgan Nummer eins wird durch die



Mariendistel ideal unterstützt, sie kann als Tee getrunken werden. Ausreichend Wirkstoffe

findet man jedoch in Mariendistelsamen, die gemörsert und aufgegossen werden (zehn Minuten ziehen lassen, dreimal täglich eine Tasse eine halbe Stunde vor dem Essen). Können auch gekaut werden (ca. zwei EL tgl.).

**Große Klette:** Die Klettenwurzel ist blutreinigend, entgiftend und unterstützt die Entschlackung bei Diäten. Die Wurzelextrakte der Pflanze sollen antibiotisch und blutzuckerreduzierend wirken, in der Phytotherapie wird sie bei Blasen- und Gallensteinleiden, Erkrankungen der Leber, Gicht, Rheuma und Diabetes eingesetzt. In Form von Tee aus der Wurzel, zwei- bis dreimal täglich trinken.



## Erhöhte Leberwerte: Wenn der Körper Alarm schlägt



Sind Sie häufig müde und erschöpft? Dann sollten Sie Ihre Leberwerte überprüfen lassen! Sind diese erhöht, braucht die Leber gezielte Unterstützung.

Leberprobleme zeigen sich meist schleichend. Zunächst ist oft nur starke Erschöpfung bemerkbar. Auch im Fall von Johanna M. (57)\*. „Als der Arzt dann erhöhte Leberwerte diagnostizierte, bin ich aus allen Wolken gefallen. Eigentlich ernähre ich mich gesund und trinke sogar auf Anregung meiner Tochter häufig Smoothies. Er hat mir dann aber erklärt, dass die Probleme nicht zwingend von ungesundem Essen oder Alkohol kommen müssen, sondern auch meine Medikamente dafür verantwortlich sein können. Was mich wirklich überrascht hat: Auch diese Smoothies können aufgrund ihres Fruchtzuckers die Leber in Mitleidenschaft ziehen.“

### DIAGNOSE FETTLER

Johanna M. leidet an einer beginnenden Fettleber. Durch die erhöhte Belastung kann ihre Leber ihre so

wichtige Entgiftungsfunktion nicht mehr in vollem Umfang leisten. Unbehandelt können die Folgen schwerwiegend sein. „Mir war klar, dass ich dringend etwas tun muss, um die Leberwerte wieder in den Griff zu bekommen.“

### HILFE AUS DER NATUR

Der Arzt rät Johanna M. zu einer Mariendistel-Kur. Diese traditionsreiche Heilpflanze wird immer häufiger bei Leberproblemen empfohlen. Grund dafür ist der mittlerweile umfassend erforschte Wirkstoff Silymarin. Er hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen und verhindert gleichzeitig, dass neue Schadstoffe in die Leber gelangen. So wird die Leberfunktion nach und nach wieder verbessert und die Leberwerte können sich normalisieren. Schon nach zwei Monaten bemerkte Johanna M. die positiven Auswirkungen.

\*Name von der Redaktion geändert.

Anzeige

## UNSER TIPP AUS DER APOTHEKE



### DR. BÖHM® MARIENDISTEL

- Verbessert die Leberfunktion
- Schützt vor Schadstoffen
- Kurmäßige Einnahme empfohlen



Pflanzliches Arzneimittel – Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.





# „Futter“ für die Immunkraft

„Du bist, was du isst“ – kein Spruch trifft es besser, wenn es um die Stärkung der Immunabwehr des Körpers geht. Was jetzt auf Ihrem Teller landen sollte.

**G**anzunabhängig von der Jahreszeit ist es wichtig, das Immunsystem gesund zu halten und zu stärken. Neben der Bewegung spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Bestimmte Lebensmittel können die Wahrscheinlichkeit von Krankheiten reduzieren oder dabei helfen, schneller gesund zu werden. Wenn die Immunkraft „schwächelt“, sollten Sie daher zu Nahrung greifen, die die Abwehrkräfte wieder „aufpäpelt“.

## EISEN UND VITAMIN C

Eisen stärkt das Immunsystem. Gute Eisenlieferanten sind Fleisch, Geflügel, Fisch, Erbsen, Spinat, Kohl, Schwarzwurzeln, Linsen, Nüsse (reich an Selen, Vitamin E und Zink!), Samen und getrocknete Früchte. Vermeiden Sie, Kaffee oder Tee zum Essen zu trinken, das behindert die Eisenaufnahme.

Vitamin C wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ. Greifen Sie zu

Zitrusfrüchten, rotem Paprika, Brokkoli, dunkelgrünem Blattgemüse oder dunklen Beeren.

## PROBIOTISCH UND VITAMIN A

Probiotische Lebensmittel schützen vor schädlichen Stoffen und Infektionen. Dazu zählen Sauerkraut, Joghurt, Kefir, Kimchi, Miso oder Kombucha.

Auch Vitamin A unterstützt ein schwaches Immunsystem. Vor allem Süßkartoffeln, Karotten, dunkelgrünes Blattgemüse,

roter Paprika, Fisch und Innereien sind reich am Vitamin.

## WURZEL UND TOLLE KNOLLE

Wer Infektionen am effektivsten vorbeugen möchte, baut am besten die Ingwer-Wurzel fix in den Speiseplan ein. Und eine besonders tolle Knolle wächst vor der Haustür: Knoblauch entfaltet seine immunstärkende Wirkung am besten, wenn er zerdrückt und nur kurz erhitzt verzehrt wird.

BEZAHLTE ANZEIGE

**Bio CBD ist  
5 Sterne Wellness  
in der Flasche.**



**Stressfrei shoppen  
auf [biobloom.at](https://biobloom.at)**

**BioBloom**  
VERTRAU DEINER NATUR



# Alleskönner Omega-3

Omega-3-Fettsäuren sind für unseren Körper lebenswichtig. Gerade Herz, Gefäße, Gehirn und Augen profitieren von einem ausgewogenen Spiegel.

**D**ie mehrfach ungesättigte Fettsäure Omega-3 wird nahezu überall im Körper benötigt – ein Leben lang. Sie wird in kurzkettige (z. B. in Lein-, Hanf-, Chia- und Walnussöl, Saaten und Nüssen) und – für die Gesundheit besonders förderliche – langkettige Fettsäuren (genannt EPA und DHA, z. B. in fettreichem Seefisch) unterteilt.


Liegt ein Mangel vor, kann man auch auf ausgewählte Nahrungsergänzungspräparate zurückgreifen. Sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt und lassen Sie den Omega-3-Spiegel bestimmen, um abzuklären, ob ein entsprechender Mangel vorliegt.

## WICHTIGES ZUSAMMENSPIEL

Damit Omega-3 seine anti-entzündliche Wirkung im Körper entfalten kann, braucht es einen „Partner“: die Omega-6-Fettsäure, die nur über die Nahrung zugeführt werden kann (z. B. in Pflanzenölen, Eiern, Milch ...). Sie unterstützt Wundheilung und Infektionsabwehr. Hier ist das Verhältnis beider Fettsäuren zueinander (2:1 bis max. 5:1) wichtig.

## STARKE UNTERSTÜTZUNG

Omega-3 ist ein wahrer Alleskönner im Körper: Es senkt die Blutfettwerte (Cholesterin) sowie den Blutdruck und kann

damit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Chronische Entzündungen (Schuppenflechte, Gelenkrheuma, Darmerkrankungen...) werden gelindert. Eine ausreichende Zufuhr beugt altersbedingter Makuladegeneration (AMD) oder dem Trockene-Augen-Syndrom (Sicca-Syndrom) vor. Eine positive Wirkung ist auch bei Depressionen, Demenz, Aufmerksamkeits- und Angststörungen zu verzeichnen. 

## So wirkt Omega-3

Ein ausgewogener Spiegel beeinflusst wichtige Funktionen im Körper und unterstützt unsere Gesundheit.



Fördert die Herzgesundheit



Positive Wirkung bei Depressionen, Angst



Reduziert das Fett in der Leber



Verbessert die Schlafqualität



Verbesserung der Hirnfunktionen



Erhaltung der Sehschärfe



Für gesunde Gelenke, wirkt entzündungsfördernd

# Erhöhte Blutfettwerte?

BEFUND: 651984321654  
Ausgabe: 05.05.2020 / 13:55

## UNTERSUCHUNG (\*=Fremdbefund)

### FETTSTOFFWECHSEL

Cholesterin

Triglyceride

HDL-Cholesterin

Bewertung: Idealbereich = >55

hohes Risiko = <35

LDL-Cholesterin

ACHTUNG: LDL-Ergebnisse nur bei Triglycerid-Werten <4

... Zielwerte je nach KHK-Gesamtrisiko

*Für Patient*

Fast jeder Zweite hat heutzutage zu hohe Blutfettwerte – ein nicht zu unterschätzendes Risiko für das Herz-Kreislauf-System. Ärzte und Apotheker empfehlen hier immer häufiger die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren. Wir erklären, warum.

**W**enn die Konzentration von Blutfetten wie Cholesterin oder Triglyceride in unserem Blut zu hoch ist, wird es problematisch. Dies kann zu Ablagerungen in den Gefäßen führen, das Blut kann schlechter durchfließen und der Blutdruck steigen. Die Folge sind oft Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## STUDIEN BESTÄTIGEN

Herzspezialisten haben bewiesen, dass Omega-3-Fettsäuren einen wesentlichen Beitrag zu normalen Blutfettwerten und einem normalen Blutdruck leisten können. Bei einem einfach erhöhten Triglyceridspiegel könnte aus ihrer Sicht deren alleinige Verwendung bereits ausreichen. Bei stark erhöhten Blutfettwerten verordnen Ärzte in der Regel Cholesterinsenker. Omega-3-Fettsäuren können aber auch hier ergänzend eingenommen werden, da sie die Wirkung der Medikamente unterstützen.

## KRITISCHE STIMMEN

Kritiker behaupten oft, eine Nahrungsergänzung mit Omega 3 sei unnötig, da genug davon über die Ernährung aufgenommen werden würde. Prinzipiell ist dies zwar möglich, der österreichische Ernährungsbericht zeigt jedoch, dass auf diesem Weg zu geringe Mengen der beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zugeführt werden. Hier bietet sich eine Ergänzung mit Fischöl-Kapseln an.

## QUALITÄT ERKENNEN

Leider weisen nur wenige Fischöl-Kapseln die benötigte Konzentration an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren auf, um einen Beitrag zu normalen Blutfettwerten (Triglyceride) zu leisten. Achten Sie hier am besten auf die Verpackung: Nur wenn dort „Normale Blutfettwerte“ erwähnt wird, ist das Präparat nachweislich dazu geeignet. Das ist gesetzlich so vorgeschrieben.

Anzeige

**-20%**  
Rabatt



Nahrungsergänzungsmittel

Rabattgutschein für Dr. Böhm® Omega 3 complex  
gültig von 01. bis 28.02.2022 in teilnehmenden Apotheken.





VON PVÖ-  
BUNDESPORT-  
REFERENTIN  
Uschi Mortinger

## Es ist „angerichtet“!

Eigentlich habe ich gehofft, dass mit dem Dezember-Lockdown alles besser wird. Aber Omikron ließ die „Zahlen“ wieder hinaufschnellen. Das zwang uns jetzt dazu, die für Ende Jänner angesetzten PVÖ-Bundesmeisterschaften im Ski- und Langlauf zu verschieben (siehe roter Kasten unten).

Die Vorbereitungen für alle anderen sportlichen Angebote des Pensionistenverbandes im Jahr 2022 laufen auf Hochtouren und man kann sich bereits dafür anmelden (siehe rechte Seite). Wir hoffen, dass alles planmäßig „über die Bühne“ gehen darf.

An dieser Stelle möchte ich auf eine neue Aktivität des PVÖ hinweisen. Für Mitte März 2022 haben wir ein besonderes Angebot für unsere Mitglieder „maßgeschneidert“: Schneeschuhwandern. Diese Sportart ist ideal, um im Winter in der Natur die Ausdauer zu trainieren. Und in einer Gruppe macht es natürlich noch mehr Spaß.

Wir bieten daher in Maria Alm (Salzburg) gezielte Schneeschuhwandertage, wie auch gleichzeitig Langlaufstage an. Das heißt, die TeilnehmerInnen können sich aussuchen, was sie ausprobieren wollen, und auch die Sportart nach Wunsch wechseln. Die Ausrüstung kann vor Ort ausgeborgt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie in der PVÖ-Zentrale bei Christina Ecker (siehe rechte Seite unten).

# Helga Kretschmer, Pionierin des Senioren-Fitsports – ein Nachruf

„Beobachte die Leute, wie sie sich bewegen, aus den Defiziten kannst du deine Stunde aufbauen.“ Das war die Basis von Helga Kretschmer für ihren Ausbildungs-Unterricht.

Die staatlichen Ausbildungen im Fit-sport gab es ja schon sehr lange. Als dann 1977 seitens des Direktors der BAfL (Bundesanstalt für Leibeserziehung, jetzt BSPA – Bundessportakademie) die Idee kam, diese Ausbildungsschiene auch auf die ältere Generation auszuweiten, wurde Helga Kretschmer, die bereits bei den anderen Kursen unterrichtete und einschlägige Seminare besucht hat, sofort ins Team geholt. Sie übte diese Tätigkeit dann 25 Jahre als Lehrkraft aus. Ihr Ziel war es dabei immer, Leute auszubilden, die durch abwechslungsreiche Bewegungseinheiten Senioren bis ins hohe Alter mobil halten können.

## VIELE NEUE IDEEN

Im KSV Kapfenberg war Helga seit Anfang der 1950er Jahre als Trainerin tätig. Auch dort hat sie Bewegungseinheiten für ältere Menschen eingeführt. Ein spezieller Bereich war ihr Koronarturnen, wo sie auch mit Ärzten zusammenarbeitete. Ziel war es, Menschen



Helga Kretschmer (l.) und Uschi Mortinger bei der Amtsübergabe 1987

nach einer Herzerkrankung (Infarkt o. Ä.) und der dementsprechenden Reha, mit regelmäßigen Übungen wieder in ein möglichst problemloses Leben zu führen.

Aber nicht nur Turnen war ihr wichtig, sie hat auch erkannt, dass Tanzen sowohl die Beweglichkeit wie auch die Koordination und Konzentration fördert. Daher wurde der Seniorentanz in die Turngruppen eingegliedert. Auch heute noch enden viele Seniorenturneinheiten mit einem Tänzchen.

Helga Kretschmer ist 2021 im 100. Lebensjahr verstorben. Sie war nicht nur eine Pionierin, sie war auch meine Vorgängerin und Lehrmeisterin in der BAfL. Vieles habe ich von ihr übernommen (und wird auch heute noch so weitergegeben).

Uschi Mortinger

PVÖ-Bundessportreferentin

## 8. PVÖ-Aktiv-Woche

**5.-10. JUNI 2022, BSFZ AUSTRIAN SPORT RESORT  
SCHLOSS SCHIELLEITEN, STEIERMARK**

Das BSFZ Austrian Sport Resort Schloss Schielleiten, wunderschön in ein sanftes Hügelland eingebettet, ist eines der bestausgestatteten Sportresorts in Österreich mit großartigen Sportanlagen und gemütlichen Zimmern. Das Programm für die Aktiv-Woche beinhaltet abwechslungsreiche Sport- und Bewegungseinheiten, wie z.B. Rückentraining, Koordinationsübungen, Kraftausdauertraining, Musikgymnastik, Gleichgewichtsübungen, Krolf, Crossboule, Nordic Walking u. v. m. Die Betreuung erfolgt durch geschulte TrainerInnen. Selbstverständlich wird auf alle Fitness-Niveaus Rücksicht genommen.



**Preise:** für PVÖ-Mitglieder, p.P, VP im DZ inkl. Nutzung aller Sportanlagen und Programm: **€ 580,-**  
Nicht-Mitglieder: **€ 620,-**

**ACHTUNG! NEUER TERMIN FÜR DIE  
PVÖ-BUNDESMEISTERSCHAFTEN IM LANGLAUF UND IM SKILAUF:  
7./8. MÄRZ 2022**

Weitere Informationen in den jeweiligen Ortsgruppen oder auf [pvsalzburg.at](http://pvsalzburg.at)





St. Michael im Lungau: ein Paradies für Wanderer, Radfahrer und Golfer

## AKTIV SEIN MIT DEM PVÖ


# Drei attraktive Sportangebote an einem Ort!

**Gemeinsam macht Sporteln noch mehr Spaß!** Im Vorjahr wurden vom Pensionistenverband die PVÖ-Sporttage im Lungau ins Leben gerufen – und waren rasch ausgebucht. Wer heuer im Juni gemeinsam mit anderen PVÖ-Mitgliedern aktiv sein möchte, sollte nicht lange zögern.

**D**er Pensionistenverband ist stets darum bemüht, selbst bewährte Aktivitäten für seine Mitglieder noch attraktiver zu machen. Und so wurde im Vorjahr die Idee geboren, drei beliebte sportliche Veranstaltung (Wandern, Radfahren und Golf) an einem Ort zum selben Termin zusammenzulegen. Die PVÖ-Sportwoche war geboren und hat gleich bei der Premiere voll „eingeschlagen“. Eigentlich nicht verwunderlich. Können so doch Paare, bei denen z. B. ein Partner golfen, der andere aber lieber wandern oder radeln will, gemeinsam einen Aktiv-Urlaub genießen. Noch dazu in netter Gesellschaft anderer PVÖ-Mitglieder. Dass das Ganze in

einer der schönsten Gegenden Österreichs, dem UNESCO-Biosphärenpark Salzburger Lungau, stattfindet und die TeilnehmerInnen beim allseits beliebten „Wastlwirt“ einquartiert sind, ist quasi das Schlagobers-Tüpfelchen auf dem i.

Was erwartet die bewegungshungrigen PVÖ-Mitglieder in diesen fünf Tagen? Die GolferInnen können mit den Tipps von Pros des ortsansässigen Golfclubs ihr Spiel verbessern und das Gelernte am letzten Kurstag bei einem Turnier auch gleich umsetzen. Aber auch EinsteigerInnen sind herzlich willkommen. Sie haben die Möglichkeit, die Platzterlaubnis- bzw. ÖGV-Platzreifeprüfung abzulegen.

Die Wanderer und die Radfahrer erkunden mit ausgebildeten Guides auf seniorengerechten Touren den UNESCO-Biosphärenpark Salzburger Lungau, ein Paradies für Wanderer und Radler. 

**26. bis 30. Juni 2022**

**ST. MICHAEL/LUNGAU, ROMANTIK-HOTEL WASTLWIRT (5 T/4 N)**

Drei Sportarten, ein Termin, ein Ort

**3. PVÖ-Wandertage** mit geführten Wanderungen im Lungau, **€ 530,-**

**4. PVÖ-Radtage** mit Radtouren sowohl für Fahrrad als auch E-Bike, **€ 530,-**

**7. PVÖ-Golfertreffen** für Einsteiger und Fortgeschrittene, **€ 690,-**

## Sicher unterwegs am Berg

Auch 2022 bietet der PVÖ seinen Mitgliedern in Kooperation mit „Naturfreunde Österreich“ wieder Übungsleiter-Ausbildungen für Bergwandern an. Dabei erfahren die TeilnehmerInnen, was es zu einem sicheren Bergerlebnis – besonders wenn man mit Gruppen unterwegs ist – alles braucht. Von der Ausrüstung über Tourenplanung bis zum Verhalten bei Unfällen.



**Ausbildungsorte & Termine:** Niedere Tauern, GH Wachter: 19.–22. Mai; Dachstein, Wiesbergerhaus: 9.–12. Juni; Wilder Kaiser, Hans-Berger-Haus: 28.–31. Juli; jeweils Do., 10 Uhr bis So., 16 Uhr. Preis inkl. HP p. P. im DZ für PVÖ-Mitglieder € 460,-. Im Preis sind enthalten: Betreuung und Unterricht durch Instrukturen sowie Lehrerunterlagen.

## Ausbildung zum Radtourenführer

Diese Ausbildung richtet sich an Rad-sportler, die sich damit die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste Leitung von Radveranstaltungen in PVÖ-Ortsgruppen schaffen möchten. Aufgrund der stetig wachsenden Nachfrage bietet der PVÖ diese Ausbildung auch für E-Bikes an. Zentrales Element des Kurses ist das Erlernen einer sicheren Fahrtechnik.



**Ausbildungsort & Termin:** 23.–26. Juni, Hotel Wastlwirt, St. Michael/Lungau. Der Kurspreis pro Person im DZ beträgt für PVÖ-Mitglieder € 410,- inkl. Genusspension, EZ-Zuschlag: € 60,-. Im Kursbeitrag sind enthalten: Betreuung und Unterricht durch Rad-Instrukturen, Lehrerunterlagen. Teilnehmer: 6–8 Personen

**INFORMATIONEN & ANMELDUNG ZU ALLEN VORGESTELLTEN SPORTVERANSTALTUNGEN:**  
PVÖ-Zentrale, Christina Ecker, Tel.: 01/313 72-44, E-Mail: christina.ecker@pvoe.at und auf: [pvoe.at](http://pvoe.at)





VON LEBENS- UND  
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer  
www.gabifischer.com



*Während es  
aufgeschoben wird,  
enteilt das Leben.*


LUCIUS ANNAEUS SENECA

## Verschieben ist ein belastendes Hinauszögern

**M**orgen, ja morgen, fang ich ein neues Leben an, und wenn nicht morgen, dann übermorgen oder zumindest irgendwann ...“, trällert die EAV aus dem Radio und erinnert mich, dass ich gestern damit beginnen wollte, meinen Zuckerkonsum zu reduzieren, wäre da nicht das Sonderangebot meiner Lieblingsschokolade dazwischengekommen. Susi ist um keine Ausrede verlegen, um das Putzen ihrer Fenster zu verschieben. Markus nimmt sich seit Wochen vor, seine Steuererklärung zu erledigen.

Aufschreiben, Verschieben, Ausreden etc., wir alle wenden hin und wieder Vermeidungsstrategien an. Zu oft bzw. stets und ständig Vorhaben aufzuschieben und nur unter Druck und im letzten Moment Dinge zu erledigen nennt man im Volksmund Aufschieberitis, der eigentlich Fachbegriff lautet Prokrastination.

Der Versuch, den leichtesten Weg zu gehen, das Vorgenommene zu verschieben, hat Konsequenzen. Es lässt die Aufgabe wie ein Damoklesschwert über unserem Kopf schweben. In Form eines schlechten Gewissens sowie des inneren Drucks durch das Bewusstsein, dass Unerledigtes wartet. Dies wiederum kostet Kraft und Energie, lässt uns oftmals erschöpfen sowie Versagensgefühle entstehen. Die Spirale der Selbstentwertung beginnt sich nach unten zu drehen. Jedoch der eigentlichen Aufgabe können wir damit nicht entkommen. Dies nennt man den Depletion-Effekt.

Der alte simple Volksmundspruch hat seine Berechtigung: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“ Würden wir diesen beherzigen, hätten Prokrastination und die damit verbundenen negativen Gefühle keine Chance. 

**Die PVÖ-Lebenshilfe ist bei allen Problemen unter Tel.: 01/313 72-0 erreichbar.**

Die Beratungen finden nach telefonischer Voranmeldung telefonisch, per E-Mail oder persönlich in der PVÖ-Verbandszentrale, Gentzgasse 129, 1180 Wien, statt.

Sonnenschein



MULTI  
vitDK®



VITAMIN D3 & K2

FÜR KNOCHEN UND IMMUNSYSTEM  
MIT PRAKTISCHER DOSIERPUMPE



Palmölfrei



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei



Vegetarisch

AUS DEM HAUSE GENERICON | APOTHEKENEXKLUSIV | www.multi.at



bekannt- geben	▼	▼	histor. Bez. f. e. Teil von Vietnam	franz.: halbge- frorene Speise	▼	▼	Wasser- sportart
früher: Entwendung				Abk.: Republik	▼		informieren- de Fachfrau
▶				▼			▼
▶			Planet	▶			
			Längen- maß	▼			
Abk.: Annahme							
Schiffs- typ	▶						
▶				bunter Papagei	▶		
				ehemals	▼		
poetisch: Biene		Gesichts- hautfarbe	▶				
Holzstück		Bein- bekleidung	▼				
▶						Kurzform: Südsüd- ost	
Auswuchs an Tier- köpfen	▶				Kfz-Z. Steyr-Stadt	▶	
▶					Auer- ochse	▼	
			weibl. Kosename	▶			
best. Artikel							
Elementar- teilchen	▶						

Die diesmal zu findende Lösung  
nennt einen Monatsnamen.



Die 7 Buchstaben der farbigen Kästchen – in richtiger Reihenfolge  
eingetragen – ergeben die Lösung.

**LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42**

## SUDOKU

	7					2		
9			1	3			8	
6		3	5		8		9	
1				6			4	
3				5				8
	4			9				3
	9		6		5	3		7
	3			7	9			5
		6					2	

## WINTERRÄTSEL

S	L	A	L	O	M	E	I	B	F
K	C	S	S	C	E	P	I	O	L
I	L	H	Z	H	N	I	N	B	O
J	A	A	N	E	L	S	O	F	C
O	W	R	A	E	L	T	L	A	K
E	I	S	T	L	E	E	H	H	E
R	N	C	S	A	U	M	T	R	F
I	E	H	I	R	E	P	A	E	I
N	N	L	E	D	O	R	I	N	R
G	S	E	K	I	P	S	B	F	N

In diesem Diagramm sind waagrecht, senkrecht und diagonal, vorwärts oder rückwärts gelesen, 15 auf den Winter bezogene Begriffe enthalten. Wenn Sie alle gefunden haben, nennen die restlichen Buchstaben – zeilenweise gelesen – eine Wintersportart.

## NOCKIS: ICH WILL DICH

# Stars der Schlagermusik

**Neues Album.** Die NOCKIS stehen unmittelbar vor ihrem 40-jährigen Bühnenjubiläum, das sie 2022 auf dem NOCKISFEST (16.–18.9.2022 in Millstatt Kärnten) ausgiebig feiern werden.

Mit knapp 7 Millionen verkauften Soloalben ist die Formation aus Kärnten rund um Frontman Gottfried „Friedl“ Würcher Österreichs erfolgreichste Schlagerband aller Zeiten. Zum Jubiläum warten die NOCKIS mit einem neuen Album auf, das den Titel „Ich will dich“ trägt. Zu hören sind jede Menge spannende und amouröse Geschichten, die zumeist dem wahren Leben entsprungen sind. Heuer werden die NOCKIS mit diesem Album auf eine ausgedehnte Tournee gehen und rund 80 Konzerte spielen.

**Gewinnen Sie 3x1 CD „Ich will dich“** (Kw. „Nockis“, Teilnahme siehe Vorteilsclub)!



**GEWINN:  
3x1  
CD**





## Costa de la Luz

Für PVÖ-Mitglieder aus **Niederösterreich, der Steiermark, aus Salzburg, Tirol und Vorarlberg.**

Die Flugtage mit Ziel Sevilla werden Montag, Dienstag und Mittwoch sein. Rückflüge entsprechend sieben Tage danach. Unten angeführt ist jeweils der erste Flugtag.



### Reisetermine

1. Turnus	1 Woche ab 18.4.2022
2. Turnus	1 Woche ab 25.4.2022
3. Turnus	1 Woche ab 2.5.2022
4. Turnus	1 Woche ab 9.5.2022
5. Turnus	1 Woche ab 16.5.2022

### Inkludierte Ausflüge

**1x ganztags (gt), 3x halbtags (ht):**  
an die Algarve (gt), nach Niebla, zu den „Weißen Dörfern“ und „Kolumbus“ (je ht)

**Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflügen laut Programm: 1.029 Euro**  
**Für Nichtmitglieder: 1.079 Euro**  
**EZZ: 140 Euro**



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.

## SENIORENREISEN

# Das Comeback des Jahres

**Nach unglaublichen drei Jahren Pause soll Anfang April die beliebteste und traditionsreichste Reiseveranstaltung österreichischer Senioren wieder stattfinden: das Frühjahrs-Treffen.**

UG – Unsere Generation sprach mit PVÖ- und SeniorenReisen-Geschäftsführerin Gerlinde Zehetner.

Die „Generalprobe“ hat ja schon ausgezeichnet funktioniert. Gemeint ist damit die letzte Herbstreise, die im vergangenen September und Oktober auf den Inseln in der Kvarner Bucht stattgefunden hat. Doch schon wenige Wochen später hatte uns Corona wieder fest im Griff: Zuerst war es die Variante Delta, danach Omikron, die uns wieder Beschränkungen verschiedenster Art bereiteten. Was bedeutet das für das Frühjahrs-Treffen?

**UG: Wie sicher sind Sie, dass das Frühjahrs-Treffen wie geplant stattfinden kann?**

**Gerlinde Zehetner:** Ich

bin zuversichtlich, sehr zuversichtlich sogar. Denn auch wenn aktuell fast täglich neue Höchstwerte an Neuerkrankten gemeldet werden, zeigen die Zahlen doch auch eines: Omikron hat nur selten schwere Verläufe. Das sieht man an den Zahlen in den Krankenhäusern und Intensivstationen.

Sie machen sich also keine großen Sorgen, dass auch das Treffen 2022 in letzter Minute verschoben werden muss?

Nein, aus mehreren Gründen nicht. Erstens ist der bei weitem überwiegende Teil unserer Reisegäste ausreichend immunisiert, weil geimpft. Das war schon bei der Herbstreise so. Mittlerweile werden

die meisten von denen, die damals zwei Impfungen hatten, schon drei Impfungen haben und damit noch besser vor einem schweren Verlauf der Krankheit geschützt sein. Zweitens glaube ich auch allen Prognosen der Wissenschaftler, die besagen, dass mit Beginn des Frühjahrs die große Welle der Omikron-Infektionen wieder vorbei sein wird.

**Bei uns. Wird das in Griechenland und Spanien auch so sein?**

Auch dort sagen die Prognosen ein Abebben der Infektionen im Frühjahr voraus.

In klassischen Urlaubsländern wie Griechenland und Spanien, die sehr unter dem Ausbleiben der Touristen leiden,

wird überdies auch alles dafür getan, dass die Sicherheit aller Urlauber bestmöglich gewährleistet wird. Und das verlangen wir auch von unseren Partnern. Denn bekanntermaßen ist ja neben

Stimmung und Service Sicherheit bei SeniorenReisen großgeschrieben.

**Welche Sicherheitsmaßnahmen werden vonseiten SeniorenReisen gesetzt?**

Schon nach der erfolgreichen Herbstreise habe ich gesagt: Corona hat neue Maßstäbe gesetzt, die wir auf jeden Fall beibehalten werden, weil sie sich im Alltag bewährt haben. Die dort eingeführten Hygienemaßnahmen werden Standard bei SeniorenReisen. Die beugen ja nicht

**Sicher!**  
Unsere Gäste fühlen sich einfach wohler bei dem Gedanken, dass in ihrem Flugzeug und in ihrem Bus nur Reisende sitzen, die ebenfalls bestmöglich geschützt sind.





Bei allen Eigenveranstaltungen von SeniorenReisen gilt ausnahmslos die 2-G-Regel. Auch beim Frühjahrstreffen.

MAG. GERLINDE ZEHETNER,  
PVÖ- UND SENIORENREISEN-  
GESCHÄFTSFÜHRERIN

nur Corona vor, sondern schützen auch vor anderen Krankheiten. Zum Beispiel vor der Grippe.

**Apropos Vorbeugung – was können und sollen Reisende tun, um möglichst unbeschwert am Frühjahrstreffen teilnehmen zu können?**

Sie sollen sich bitte ausreichend impfen lassen. Mit ausreichend meine ich, dass sie sich nach Möglichkeit auch „boostern“ lassen sollen – also wenn möglich die dritte Impfung absolvieren.

**Ist ausreichender Impfschutz Pflicht, um am Frühjahrstreffen teilnehmen zu können?**

Ja, unbedingt. Bei allen Eigenveranstaltungen von SeniorenReisen gilt strikt die 2-G-Regel. Wer dabei sein will, muss ausreichend geimpft oder genesen sein, muss also den in Österreich gültigen Kriterien der 2-G-Regel entsprechen.

**Das ist strenger als die Regelungen im heimischen Tourismus. Warum?**

Weil es bei einer Veranstaltung dieser Größenordnung ganz einfach notwendig ist, zum Schutz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die bestmöglichen Sicherheitsmaßnahmen zu ergreifen. Wir stellen – auch schon vor Corona – eigene Flugzeuge und Busse ausschließlich für unsere Gäste bereit. Da liegt es ja in Zeiten einer Pandemie auch nahe, dass ich in diese Busse und Flugzeuge nur jene einsteigen lasse, die am besten vor der Krankheit geschützt sind. Wir haben schon bei der Herbstreise und auch jetzt in vielen Gesprächen vor dem

Frühjahrstreffen feststellen können, dass es ein expliziter Wunsch unserer Gäste ist, lieber auf der sicheren Seite zu sein. Sie fühlen sich einfach wohler bei dem Gedanken, dass in ihrem Flugzeug und in ihrem Bus nur Reisende sitzen, die ebenfalls bestmöglich geschützt sind.

**Um keine bösen Überraschungen zu erleben: Wer wird das kontrollieren?**

Den 2-G-Status werden schon die Gruppen-Reiseleiter beim Einsteigen in den Bus kontrollieren. Selbstverständlich findet dann auch noch eine Kontrolle am Flughafen statt. Diese strikten Kontrollen gibt es aber weniger, weil wir glauben, dass uns Gäste „durchschlupfen“ wollen, sondern vielmehr, damit niemand vergisst, seinen international gültigen Impfnachweis dabei zu haben. Denn ohne diesen ist spätestens am Flughafen das Ende der Reise gekommen. Das ist wie mit einem vergessenen Reisepass.

**Gibt es noch etwas, das vor der Abreise zu beachten ist?**

Ja – und darauf werden wir unsere Gäste und alle unsere Gruppen-Reiseleiter noch mehrfach hinweisen: Alle, die erst zweimal geimpft sind, sollen bitte unbedingt kontrollieren, ob ihr „Grüner Pass“ auch wirklich bis zum Ende der Reise gültig ist. Die Turnusse gehen bis Mitte, Ende Mai. Wer bereits im August oder sogar davor die zweite Impfung erhalten hat und seitdem keine mehr, ist schon jetzt nicht mehr geschützt. Darum appelliere ich an alle: Holen Sie sich bitte noch vor der Abreise den dritten Stich. ☺

## FRÜHJAHRSTREFFEN 2022



### Kreta

Für PVÖ-Mitglieder aus dem **Burgenland, aus Kärnten, Oberösterreich und Wien.**

Die Flugtage mit Ziel Heraklion werden Freitag, Samstag und Sonntag sein. Rückflüge entsprechend sieben Tage danach. Unten angeführt ist jeweils der erste Flugtag.



### Reisetermine

1. Turnus	1 Woche ab 8.4.2022
2. Turnus	1 Woche ab 15.4.2022
3. Turnus	1 Woche ab 22.4.2022
4. Turnus	1 Woche ab 29.4.2022

### Inkludierte Ausflüge

**2x ganztags (gt), 1x halbtags (ht):**  
nach Knossos und in den Süden Kretas  
(je gt), „Rustikales Kreta“ (ht)

**Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflügen laut Programm: 999 Euro**  
**Für Nichtmitglieder: 1.049 Euro**  
**EZZ: 135 Euro**



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.





## Istrien

Wie immer wird das **Herbsttreffen 2022** als Busreise organisiert.

Rabac an der Südküste der Halbinsel Istrien ist von allen Punkten Österreichs aus bequem zu erreichen. Kein heimischer Ort ist weiter, als 750 Straßenkilometer entfernt.

### Reisetermine

1. Turnus	18.09.-25.09.2022
2. Turnus	25.09.-02.10.2022
3. Turnus	02.10.-09.10.2022
4. Turnus	09.10.-16.10.2022



### Inkludierte Ausflüge

#### 1 x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffsfahrt im Naturschutzgebiet

#### 1 x ganztags Opatija

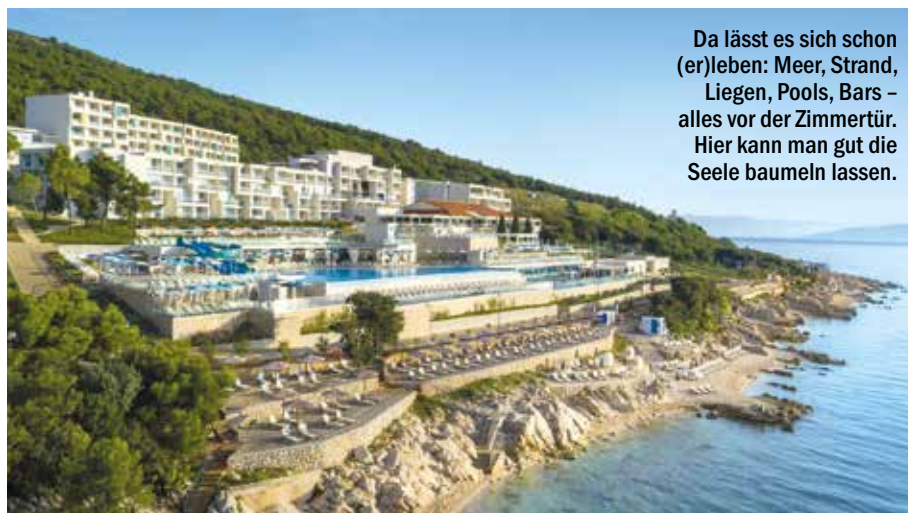
Wandeln Sie auf den Spuren des mondänsten Seebads des 19. Jahrhunderts.

**Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflüge laut Programm: 839 Euro**  
**Für Nichtmitglieder: 889 Euro**  
**EZZ: 189 Euro**



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.



Da lässt es sich schon (er)leben: Meer, Strand, Liegen, Pools, Bars – alles vor der Zimmertür. Hier kann man gut die Seele baumeln lassen.

### HERBSTTREFFEN 2022

# Sehr entspannt

„**Wer nicht genießt, ist ungenießbar**“, sang einst Konstantin Wecker. So streng wollen wir das jetzt nicht sehen. Tatsache aber ist, dass Entspannung immer wichtiger wird.

**D**ie Zeiten werden immer hektischer; auch für „unsere Generation“. Und sogar, wenn wir es selbst gar nicht als belastend empfinden, zehrt das an unserer Substanz.

### DIE G'SUNDE MISCHUNG MACHT'S AUS

Andererseits wollen wir gern möglichst viel erleben. Das ist auch gut so, denn soziale Kontakte und Interesse an Neuem halten uns jung. Die Kunst ist, die richtige Mischung aus Erlebnis und Entspannung zu finden – gerade im Urlaub, der wertvollsten Zeit im Jahr.

SeniorenReisen hat durch seine einmalige Nähe zu seinen Gästen in den letzten Jahren verstärkt den Trend zu mehr Erholung erkannt. Diesem Wunsch wird bei der Gestaltung der Reisen immer mehr

entsprochen. Vorläufiger Höhepunkt ist das kommende Herbsttreffen in Istrien, das schon ganz der neuen Philosophie entspricht. Die Formel lautet:

### 2 TAGE ERLEBNIS, 4 TAGE ERHOLUNG

Berücksichtigt man die Tage der An- bzw. Abreise, bleiben sechs Tage am Urlaubsort. Davon sind zwei für das Erlebnis reserviert: Ganztages-Ausflüge führen Sie nach Rovinj und nach Opatija. Und weil diese Ziele nicht allzu weit von Rabac entfernt sind, die Bus-Anfahrt also nicht lange dauert, bleibt wirklich viel Zeit für ein ausführliches Besichtigungsprogramm.

An den verbleibenden vier Tagen laden Sie der Zielort Rabac und die von SeniorenReisen dort ausgesuchten Hotels zum Entspannen ein. Rabac bietet dafür die besten Voraussetzungen: Es ist gerade noch so klein, dass alles zu Fuß erkundet werden kann, aber andererseits so groß, dass es ein umfassendes Freizeit-Angebot gibt.

Ganz entspannt kann man aber auch einen oder mehrere Tage in einem der ausgesuchten Hotels verbringen, die alle Annehmlichkeiten bieten: Strand oder Pool, Lounge oder Bar, Sonne oder Schatten – das sind dort die aufregendsten Entscheidungen, die zu treffen sind.



Diesen beruhigenden Ausblick muss man ganz einfach genießen können.



1 Irland



3 Japan



# Die Welt wartet schon auf Sie!

**SeniorenReisen ist bereit!** Urlaube in alle Welt sollten bald wieder möglich sein. Auch das Reisebüro SeniorenReisen ist bereits bestens gerüstet und hat schon in den vergangenen Monaten attraktive Reisen auf allen Kontinenten für Sie ausgearbeitet.

## REISEN 2022:

- 1 ab 17. August **Irland** (3 je einwöchige Turnusse)
- 2 20.09.–04.10. **Chile & Argentinien**
- 3 13.10.–26.10. **Japan**
- 4 18.10.–06.11. **Neuseeland**
- 5 20.11.–01.12. **Ägypten total** (Kairo – Alexandria – Luxor – Abu Simbel)

## IN PLANUNG FÜR 2023:

Jänner 2023 **Thailand**

2 Chile &amp; Argentinien



5 Ägypten



4 Neuseeland



## Weitere Ziele 2022



### Toskana

Flug Wien–Florenz–Wien, 8 Tage an der Versilia-Küste in Lido di Camaiore. Mit Ausflügen nach Florenz, Pisa, Siena, und San Gimignano.

**3 Turnusse ab 18. Mai.**  
**EUR 1.199,- p.P. im DZ**



### Normandie ...

... und Bretagne. Flug Wien–Paris–Wien, 7 Tage Bus-Sternfahrten ab Saint-Lô mit Mont-Saint-Michel, Bayeux, Arromanches u. a.

**3 Turnusse ab 11. Juni.**  
**EUR 1.599,- p.P. im DZ**



### Dänemark

Flug Wien–Kopenhagen–Wien, 7 Tage Bus- und Schiffsfahrt zu den bedeutendsten und schönsten Schlössern des Landes.

**3 Turnusse ab 13. Juli.**  
**EUR 1.699,- p.P. im DZ**



### Türkei

14 Tage Baden & Aktiv in Side (Flug an/ab Antalya) mit Aufenthalt im 5-Sterne-Seamelia Beach Resort & Spa auf Basis All Inclusive.

**2 Turnusse ab 29. September.**  
**EUR 1.399,- p.P. im DZ**

**Informationen und Buchungen:** SeniorenReisen Reisebüro Wien, 1180 Wien, Gentzgasse 129  
**Öffnungszeiten:** derzeit eingeschränkter Kundenverkehr. Es wird um Terminvereinbarung ersucht.  
Tel.: 01/313 72/Dw. 60 oder 61 bzw. E-Mail: [seniorenreisen@pvoe.at](mailto:seniorenreisen@pvoe.at)  
[www.seniorenreisen.cc](http://www.seniorenreisen.cc) und [www.facebook.com/SeniorenReisenAustria](http://www.facebook.com/SeniorenReisenAustria)



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.





Auch PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka wird am 24. März vorlesen (l.). Vorlesen verbindet und schenkt Nähe (gr. Bild).



# Vorlesen ist eine Superkraft!

**Österreichischer Vorlesetag, 24. März 2022.** Auch heuer wird im März wieder in ganz Österreich vorgelesen. Liebe Omas und Opas, helft mit, euren EnkelIn und UrenkelIn „Appetit“ auf das Lesen zu machen. Denn Vorlesen ist die Vorstufe zum Selbstlesen.

**U**nter dem Motto „Lesen bildet. Vorlesen verbindet. Gemeinsam sind wir stärker.“ sollen auch heuer wieder möglichst viele Menschen in Österreich, vor allem Kinder und Jugendliche, für das Lesen begeistert werden. Denn Lesen ist der Grundbaustein unserer Kultur.

Leider zeigt sich vermehrt, dass die „digitale Generation“ vermehrt Schwierigkeiten hat, sinnerfassend lesen zu können. Umso wichtiger ist es, ein Bewusstsein zu schaffen für die Notwendigkeit des Gut-lesen-Könnens.

## LESEN BILDET

Davon ist auch PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka überzeugt: „Gut und sinnerfassend lesen zu können, ermöglicht Kindern einen besseren Zugang zur Bildung und damit zu einem besseren Leben. Und


das Vorlesen ist der erste Schritt dazu. Der Österreichische Vorlesetag am 24. März ist eine gute Gelegenheit für ‚unsere Generation‘ den EnkelIn und UrenkelIn Lust auf das Lesen zu machen. Ich werde daher die Gelegenheit nützen, um anderen im Rahmen dieser Veranstaltung vorzulesen. Es wäre schön, wenn möglichst viele PVÖ-Mitglieder dies ebenfalls tun würden.“

## VORLESEN VERBINDET

Vorlesen bedeutet aber auch, Zeit miteinander zu verbringen, Zuneigung zu zeigen und Aufmerksamkeit zu vermitteln. Dieser wichtige soziale Aspekt trifft nicht nur auf Kinder zu, auch Seniorinnen und Senioren freuen sich über Vorleseveranstaltungen. Wenn einem selbst das Augenlicht schwindet, regt Vorlesen die Fantasie an und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

## GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

Der Österreichische Vorlesetag ist 2022 Mitglied des EUROPEAN BOOK DAY – dem Erasmus-Projekt, das gemeinsam mit drei anderen Ländern umgesetzt wird: Deutschland, Rumänien und Schweden. Aufgrund dessen werden diesmal aus diesen drei Ländern AutorInnen zum Vorlesen nach Wien eingeladen und deren Geschichte zweisprachig im offiziellen Vorlesebuch abgedruckt.

Alle Vorlesenden, die sich bis 28. Februar 2022 anmelden, erhalten als Dankeschön ein eigens gestaltetes Vorlesebuch gratis zugesandt. 

## So funktioniert's

Vorgelesen werden kann praktisch überall: im privaten Kinder- oder Wohnzimmer, im Kindergarten und in der Schule, im Seniorenwohnheim, in einem Krankenhaus u. v. m.

Wie eine Vorlesung im Detail funktioniert und wie man sich völlig unkompliziert für eine Lesung anmeldet, finden Interessierte auf:

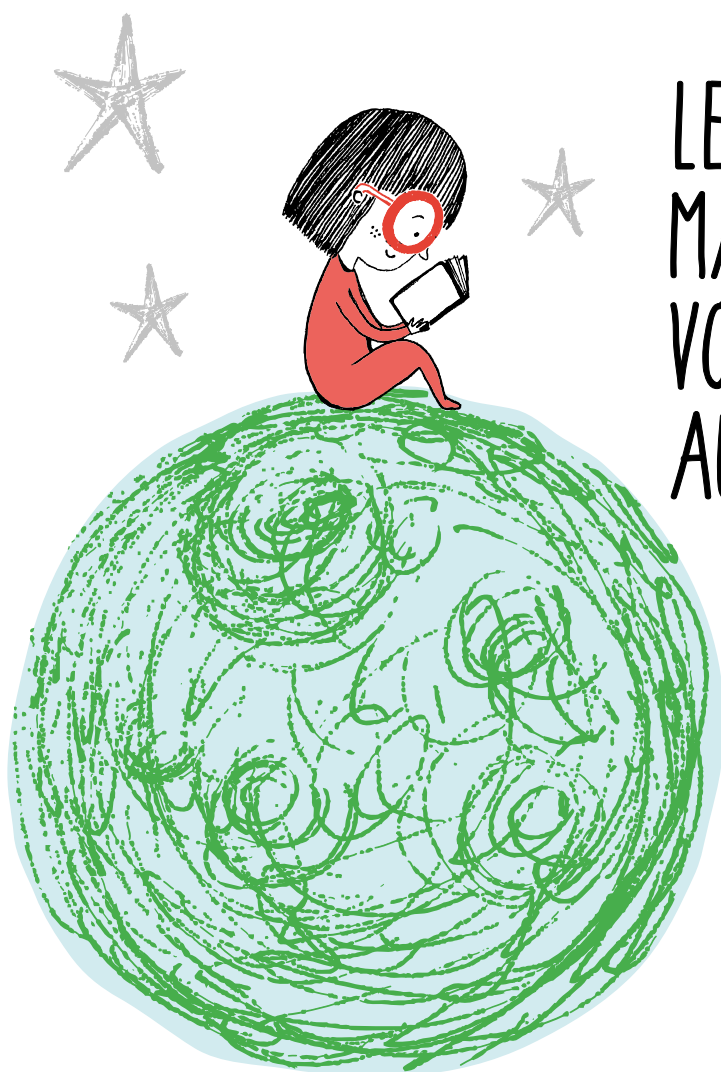
[www.vorlesetag.eu](http://www.vorlesetag.eu)

Helfen Sie mit, dank möglichst vieler registrierter Veranstaltungen ein Statement für die Bedeutung des (Vor-) Lesens abzugeben und zu zeigen, dass wir Österreicherinnen und Österreicher auch im digitalen Zeitalter eine Nation von Leseratten sind.

LESEN KANN MAN ÜBERALL.







LESEN KANN  
MAN ÜBERALL.  
VORLESEN  
AUCH.

Der ÖSTERREICHISCHE VORLESETAG ist eine Initiative, die Bewusstsein für die Notwendigkeit des Lesen-Könnens schafft. Einmal jährlich lesen daher Menschen in Österreich einander vor. In allen Bundesländern, aus Büchern ihrer Wahl, an Orten ihrer Wahl. Von Jung und Alt. Für Jung und Alt. Jede auf der Website registrierte Vorlesung gilt als Statement für die Bedeutung des Lesens in unserer Gesellschaft und die Bereitschaft, Schwächere zu unterstützen.

**JEDE VORLESUNG ZÄHLT!**

Anmelden auf:  
[www.vorlesetag.eu](http://www.vorlesetag.eu)



**1 Dauerbrenner Denim.** Als viel beschäftigter Opa dreier Enkelkinder achtet Gerhard immer auf seine Fitness (die braucht er auch) – und liebt Jeans, weil sie einfach bequem sind und zu jeder Gelegenheit passen. Unser gut gelauntes Model präsentiert sich im „Blau-Look“ mit grob strukturierter Sweater-Jacke, Jeanshemd, Jeans im Used-Look (alles 17&Co Denim, Fussl Modestraße) und angesagter Beanie-Mütze (Fussl Modestraße). Lässig dazu: Mittelhohe Leder-Sneaker mit Reißverschluss und Schürung in Schwarz (Venice, Deichmann).

**2 Very British.** Understatement im schicken Brit-Stil in Braun- und Rosttönen versprüht Gerhard in dieser Kombination mit gerade geschnittener, edler Lederjacke (Milestone), Rollkragenpullover (Daniel Hechter), schmaler Glencheck-Hose (Alberto), Tweed-Schlägermütze (alles Kleider Bauer) und edlen Lederschnürschuhen im Brogues-Stil in Cognac (Kalman & Kalman, Humanic).

# It's a Man's World

**Fotos:** Bubu Dujmic.

**Styling und Make-up:** Martina Gaa.

**Bezugsquellen:**

Kleider Bauer, Fussl Modestraße, Deichmann, Humanic, alle 1140 Wien, Auhof Center. Weitere Shops in Österreich unter: [kleiderbauer.at](http://kleiderbauer.at), [www.fussl.at](http://www.fussl.at), [www.deichmann.com](http://www.deichmann.com), [www.humanic.net](http://www.humanic.net)

Mode für Männer ist heute vielfältig wie noch nie. Mann greift ganz selbstbewusst zu Farbe und Mustern – und versteht Mode als Teil von Gepflegtheit. Mit Gerhard (67) haben wir uns in die Welt der Männermode aufgemacht!





3

**Smart im Anzug.** Was im Kreativbereich und in der Unterhaltungsbranche schon lange selbstverständlich getragen wird, ist auch für jedermanns Schrank ein toller Stylingtipp: Anzug mit lässigen Shirts und Turnschuhen. Das gefällt auch Gerhard gut und er ist gleich zu einem kleinen Späßchen aufgelegt: im Slim-Fit-Anzug in Ultramarin (S.Oliver Black Label) und grauem Kapuzen-Shirt (Joop!Jeans, alles Kleider Bauer). Unbedingt dazu tragen: weiße Sneaker (z. B. von Bench bei Deichmann)!



5

**Anziehende Eleganz.**

Auch wenn der dunkle Wuschelkopf der früheren Jahre Vergangenheit ist, hat unser Model gut lachen. Denn im eleganten Anzug ist er ein richtiger Hingucker: Anzug (Club of Gents) und Hemd (Eterna) in Mitternachtsblau, Krawatte, Gürtel (alles Kleider Bauer) und Schuhe in Cognac (Humanic, siehe S. 39).

4

**Urbaner Schick.**

Ein Besuch beim Barbier zur Bartschneidung gehört für Gerhard dazu. Auf den Weg dorthin schlüpft er in ein Shirt im Biker-Stil (Key Largo), in eine feine Melange-Hose mit Joggingbund und ein Cargo-Overshirt (beides Only & Sons, alles Kleider Bauer) und mittelhohe Sneaker in Khaki-Braun (Fila, Deichmann).

6

**Lässig in Karo.**

Der dreifache Opa achtet auf einen gesunden Lebensstil: neben Bewegung auch auf eine ausgewogene Ernährung und viel Flüssigkeit. Damit er fit für seine Enkel bleibt. Hier im lässigen Karo-Look in Blau-Grau-Rot mit Hemd, Jeans (beide 17&Co Denim), Shirt und Feinstrick-Pullover (Jean Carriere, alle Fussl Modestraße).





**BLÜHENDE WÄNDE.** Wie in einer duftenden Frühlingswiese fühlt man sich bei diesen Tapeten mit üppigem Blumen-dekor in den Schattierungen der neuen Trendfarbe (im Bild: „Pretty Purple Peonies“ von Uta Naumann, online über [wallsauce.com/eu/](http://wallsauce.com/eu/)).

**FRISCH.** Handgeflechtener Beistelltisch mit Stauraum aus recyceltem Kunststoff (im Bild: „Halo“ von Handed by).

**GROSSARTIG.** Glamouröse Blickfänger und Wohlfühlzone zugleich sind samtige Veloursleder-Couchen in angesagtem Ultraviolett. Da möchten alle auf der Couch Platz nehmen (im Bild: 3-Sitzer „Cesina“ von Gallery M by Musterring)!



**ROMANTISCH.** Hortensien stehen für Schönheit, Anmut, und Bewunderung. Ihre Blau- und Lilatöne passen perfekt zum Setzen frischer Akzente im Zuhause.

# Alles „Very Peri“!

**Im Trend.** Jährlich wird die Farbe des Jahres gewählt. Heuer ist „Very Peri“ angesagt: ein Blauton mit rötlich-violetttem Unterton, der für Dynamik, Wandel und Lebendigkeit steht.



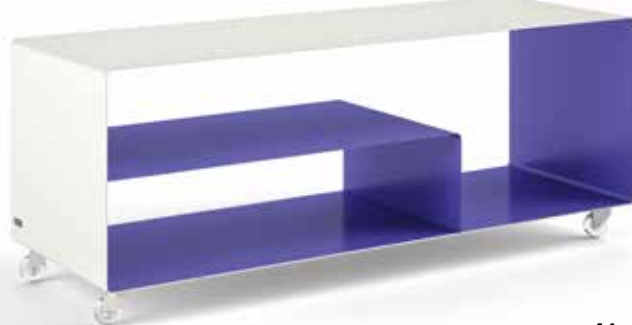
**KOCHPROFI.** Das Rühren und Schneiden macht gleich doppelt so viel Spaß, wenn die richtigen Farben in der Küche Einzug halten (Messer und Schneebesen „Colourworks“, Kitchen Craft).

**BUNTER HUND.** Der trendbewusste Bello von heute liebt Farbe im Leben. Im schicken Mantel zum Trocknen ausruhen (Ruff and Tumble, u.) und beim Gassigehen legt Hund Wert auf Modisches (Halsband und Leine r., Lish London).



**AUF LILA SOHLEN.** Socken aus Alpakawolle zum Kuscheln auf der Couch (Heating & Plumbing London).

**FARBROLLE.** Auch bei Kommoden oder Sideboards verleiht „Very Peri“ schicke Akzente. Möbel auf Rollen geben dabei größtmögliche Flexibilität in der Raumbestaltung (im Bild: Sideboard R111N von Müller Möbelfabrikation).





## LÖSUNGEN

■	K	A	■	■	P	R	■
M	U	N	D	R	A	U	B
A	N	N	■	E	R	D	E
■	D	A	M	P	F	E	R
I	M	M	E	■	A	R	A
■	A	■	T	E	I	N	T
S	C	H	E	I	T	■	E
■	H	O	R	N	■	S	R
D	E	S	■	S	U	S	I
■	N	E	U	T	R	O	N

Die Lösung lautet: FEBRUAR

### Sudoku:

5	7	8	9	4	6	2	3	1
9	2	4	1	3	7	5	8	6
6	1	3	5	2	8	7	9	4
1	8	5	7	6	3	9	4	2
3	6	9	4	5	2	1	7	8
2	4	7	8	9	1	6	5	3
4	9	2	6	8	5	3	1	7
8	3	1	2	7	9	4	6	5
7	5	6	3	1	4	8	2	9

### Winterrätsel:

SLALOM – LOIPE – APER – RODELN – SPIKES –  
 SKIJOERING – LAWINE – HARSCH – EISTANZ – PISTE –  
 BIATHLON – BOBFAHREN – FLOCKE – FIRN – SCHNEEMANN

**Schlusslösung:** EISSCHNELLAUF

## Lust auf mehr Rätselvergnügen?

Österreichs beliebteste Rätselzeitung  
 ist farbig, unterhaltsam und  
 innovativ. Für Denksportler,

Tüftler, Kinder

oder Rätselprofis –

die Rätsel-Krone macht  
 einfach mehr Spaß!

Und das um nur  
 € 2,80 in Ihrer  
 Trafik und im  
 Zeitschriften-  
 handel.



# Offenlegung laut Mediengesetz:

## Medieninhaber:

UG – *Unsere Generation* ist das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ). Sitz: Gentzgasse 129, 1180 Wien.  
 Der PVÖ wird vertreten durch seinen Verbandspräsidenten  
 Dr. Peter Kostelka.

Vorstandsmitglieder: Dkfm. Dr. Hannes Bauer, Helmut Bieler,  
 Karl Bodner, Heinz Hillinger, Wolfgang Höllbacher, Prof. Harry  
 Kopietz, Herbert Lackner, Werner Obermayer, Klaus Stanzer,  
 Herbert Striegl, Andreas Wohlmuth, Mag. Gerlinde Zehetner.

## Grundlegende Richtung von UG – *Unsere Generation*:

Informationen über die soziale Sicherheit sowie die Tätigkeit  
 und Angebote des Pensionistenverbandes entsprechend seinen  
 Statuten.



PENSIONISTEN  
 VERBAND  
 ÖSTERREICHS

## IMPRESSUM:

UG – *Unsere Generation*, das Magazin des Pensionistenverbandes  
 Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040.

**Medieninhaber & Herausgeber:** Pensionistenverband  
 Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, Tel.: 01/313 72-0,  
 E-Mail: redaktion@pvoe.at, Internet: pvoe.at.

**Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner.

**Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits.

**Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.<sup>a</sup> Susanne Ellmer-Vockenhuber,  
 Dr. Harald Glatz, Mag.<sup>a</sup> Gabriela Fischer, Uschi Mortinger.

**Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artredaktion:** Mag. art. Thomas Haring.

**Grafik:** Karin Lifka.

**Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus  
 ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, Tel.: 01/535 05 25,  
 E-Mail: unseregeneration@echo.at, www.echo.at.

**Geschäftsführung:** Christian Pöttler. **Geschäftsführung Key**

**Account:** Manuela Paganotta-Hofbauer. **Verlagsleitung:** Michaela  
 Görlich. **Verlagsleitung Marketing & Sales:** Claudia Neumann.

**Verlagsort:** Wien. **Druck:** Bauer Medien Produktions- & Handels-  
 GmbH.

**Preis:** Für Mitglieder des PVÖ € 0,90. Für Nichtmitglieder im Einzel-  
 verkauf € 1,80 zuzüglich Porto. Keine Haftung für unverlangt einge-  
 sandte Manuskripte und Fotos. Mit „Werbung“, „Bezahlte Anzeige“  
 oder „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge sind  
 bezahlte Einschaltungen. Die Bundesländerbeilagen erscheinen in  
 redaktioneller Eigenverantwortung der einzelnen Landesorganisati-  
 onen des PVÖ. *Das nächste Heft erscheint Ende März 2022.*



# Vorteilsclub



ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

GEWINNEN SIE  
FREIKARTEN!



## SCHLOSS-SPIELE KOBERSDORF 2022

### Der Bockerer

**KOMÖDIE.** Die Schloss-Spiele Koberndorf präsentieren zu ihrem **50-jährigen Jubiläum** einen Klassiker des österreichischen Volkstheaters: Mit der nötigen Portion Humor erzählt „Der Bockerer“ vom **Widerstandsgeist des kleinen Mannes** im sogenannten Dritten Reich. **Intendant Wolfgang Böck** schlüpft in die Rolle des Wiener Fleischhauers, der das Herz am richtigen Fleck trägt. Neben Wolfgang Böck sind u.a. Maria Hofstätter, Wolf Bachofner und Markus Freistätter in den Hauptrollen zu erleben. Regie führt Claus Tröger. **Spielzeit:** 5. Juli (Premiere) bis 31. Juli 2022 (immer Do.–So.). **Kartenpreise:** € 29,- bis € 54,-, **Kartenservice:** Büro SchlossSpiele Koberndorf, Tel.: 02682/719-8000, E-Mail: schloss-spiele@koberndorf.at. **Information:** [www.koberndorf.at](http://www.koberndorf.at)

**10 % Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder** im Kartenvorverkauf für **Do. und So.** gegen Vorlage des Mitgliedsausweises. Weiters haben Sie die Chance, Freikarten zum Vorstellungsbuch zu gewinnen: **2 x 2 Karten für 14. Juli** und **1 x 2 Karten für 21. Juli 2022** (Kw. „Bockerer“ + Wunschdatum). An diesen Tagen bieten auch ELITE TOURS Reisebüro GmbH bequeme Busfahrten (Wien-Koberndorf und retour) an.

## NEU: DKT SMART

### Verkaufstalent 2.0

**SPIELESPASS.** 85 Jahre nach der Erfindung eines der beliebtesten Brettspiele der Österreicher\*innen hat nun Piatnik „DKT Smart“ auf den Markt gebracht. Die jüngste DKT-Variante wird **in Kombination mit einer App** gespielt. Neu ist auch der Spielplan, der **erstmalig alle neun Bundesländer** mit ihren drei bekanntesten Städten zeigt. Weitere Schmankerl sind **spannende Auktionen, veränderbare Mietpreise, überraschende Minispiele** und **neue Felder** (Casino, Makler oder VIP). Durch den optimierten Spielablauf ist „DKT Smart“ bestens für 2 bis 6 Spieler geeignet und bereits nach 60 bis 90 Minuten zeigt sich, wer das größte kaufmännische Talent besitzt.

**2 x 1 Spiel zu gewinnen** (Kw. „DKT Smart“!)

GEWINNEN SIE  
2 x 1 SPIEL!



Das neue „DKT Smart“ kann in Kombination mit einer App gespielt werden. Wer besitzt das größte kaufmännische Talent?



GEWINN:  
3 x 1  
BUCH

### Was einmal war

**Geschichte.** Die Vergangenheit ist in kaum einem Land so gegenwärtig wie in Österreich – nicht zuletzt dank Georg Markus. Sein neuestes Buch „Zwischen

den Zeiten“ (Amalthea Verlag, € 27,-) bietet Einblick in das Testament Kaiser Franz Josephs, in die Briefkorrespondenz der ersten Frau Helmut Qualtingers und stellt Zeitzeugen wie Filmstar Liane Haid oder Gustav Klimts Schwiegertochter vor. **3 x 1 Buch gewinnen** (Kw. „Markus“!)



GEWINN:  
3 x 1  
BUCH

### Medienstar

**Porträt.** Lockerer Plauderton, Anekdoten, milde Ironie, üppig aufgetragenes Sentiment mit professioneller Hingabe: Heinz Conrads begeisterte ein Massenpublikum. „Griß euch die Madln, servas die Buam!“ (Residenz Verlag, € 29,90) analysiert die einzigartige Medienkarriere Conrads und seine wichtige Rolle in der Schaffung einer österreichischen Nachkriegsidentität.

**3 x 1 Buch gewinnen** (Kw. „Conrads“!)

**SO MACHEN SIE BEI DEN GEWINNSPIELEN MIT:** Postkarte oder E-Mail mit dem entsprechenden Kennwort an: UG – Unsere Generation, Gentzgasse 129, 1180 Wien bzw. [service@pvoe.at](mailto:service@pvoe.at) senden. **Einsendeschluss: 28.2.2022**



# Die PVÖ-Winterwunderwelt

## Premium Wanderjacke

Softshell – ideal für nicht ganz kalte Tage. Wind- und wasserabweisend.

€ 99,-

## Premium Winterjacke

Die wärmende Hülle für die ganz kalten Tage. Mit abnehmbarer Kapuze.

€ 90,-



## Premium Rucksack

30 Liter, alle Gurte gepolstert und verstellbar. Ideal für den kurzen Spaziergang bis hin zur Tagestour.

€ 46,-



## PVÖ-Jahrbuch

Lesestoff für alle Interessen. Auch als Geschenk gut geeignet.

€ 5,-

## Premium Funktions-shirt, unisex

Pflegeleicht, perfekt für den Sport. Material: COOL-DRY®

€ 26,-



## Premium Polo, unisex

Auch – aber nicht nur – für sportliche Aktivitäten. Piqué-Sport-Polo

€ 25,-

## Jetzt rasch bestellen!

Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:

Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129

Oder per Mail an: [laura.gottardi@pvoe.at](mailto:laura.gottardi@pvoe.at)

Alle Preise zuzüglich Porto- und Versandkosten (je nach Stückbestellung und Gewicht, mind. EUR 2,75 beim Jahrbuch – alle anderen Produkte min. EUR 7,-)

☐ Ja, ich bestelle

Jahrbuch 2022 \_\_\_\_ Stück

Rucksack \_\_\_\_ Stück

Wanderjacke S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, XXL: \_\_, XXXL: \_\_ Stk.

Winterjacke S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, XXL: \_\_, XXXL: \_\_ Stk.

Poloshirt S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, XXL: \_\_ Stück

Funktionshirt S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, XXL: \_\_ Stück

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



UG – Unsere Generation  
Gentzgasse 129, 1180 Wien  
E-Mail: [redaktion@pvoe.at](mailto:redaktion@pvoe.at)  
Internet: [pvoe.at](http://pvoe.at)  
Österreichische Post AG  
Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M  
DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: Februar/März 2022

