

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 Mitglieder magazin.



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!



FOTOS: ISTOCK BY GETTSMAGES (2), SENIORMEDIA (2)

zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

Teuerung wirksam entgegenreten!

Wir 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

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. ©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

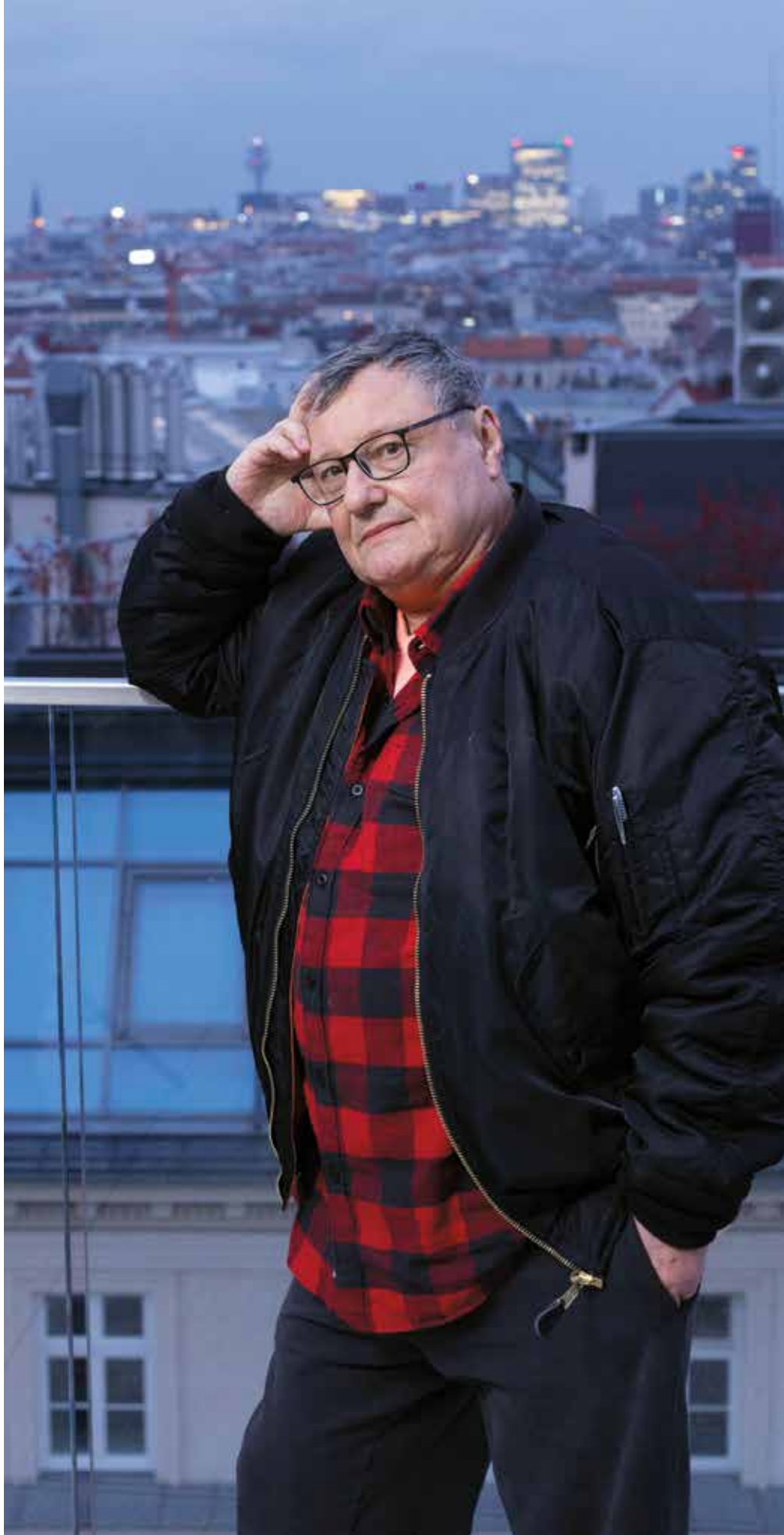
Am Anfang war das Wort:

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.

Schön 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 bisschenl 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.

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.

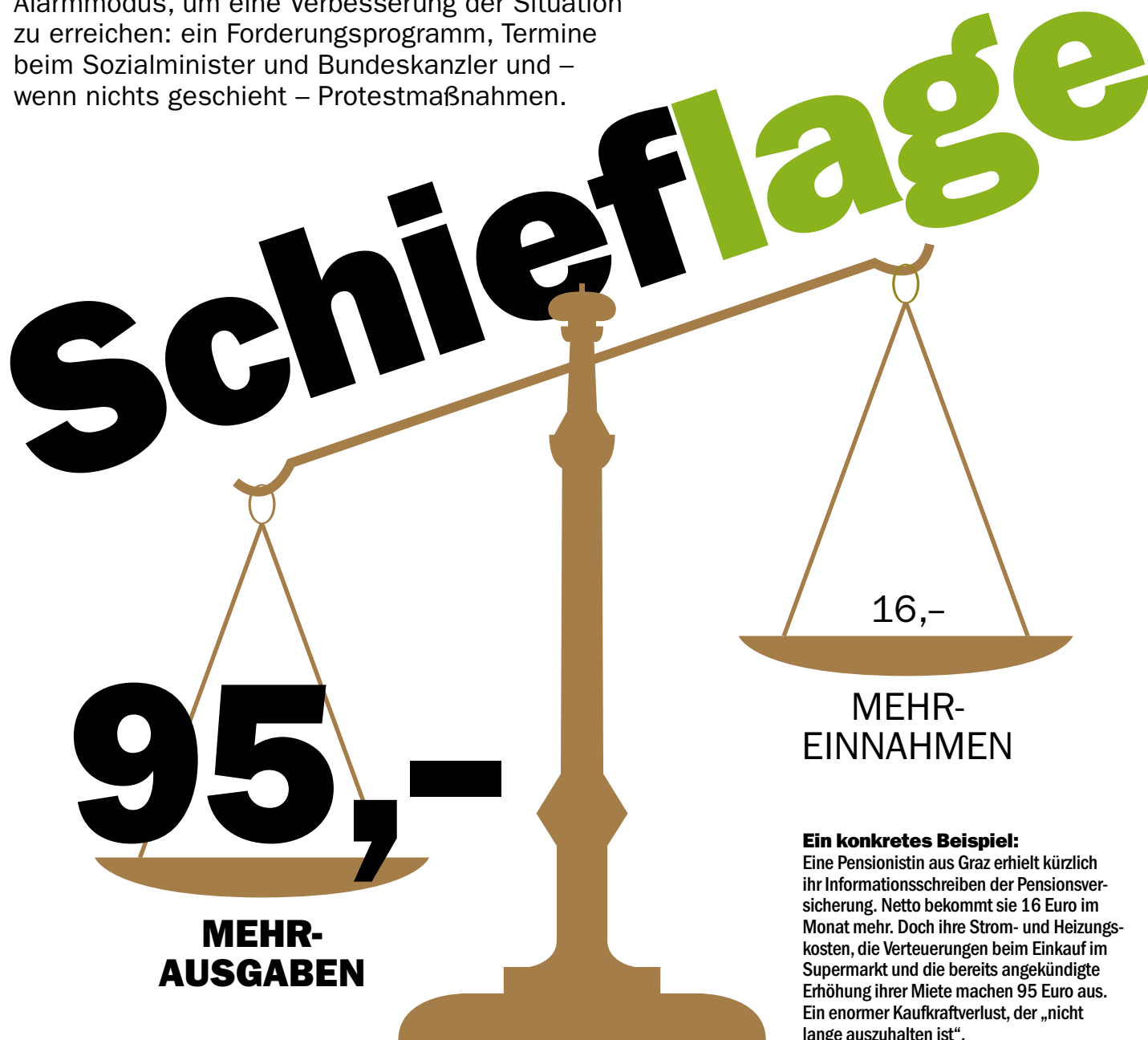
Aus für „Topf-Sonderausgaben“

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.



Was 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.

Einsamkeit, 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.^a 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.^a 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.^a 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 in 1010 Wien.

Eva Kalenczuk

Selbstständige Immobilienmaklerin. EVA Immobilien – Eva KALENCZUK e. U. 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.

Durch 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



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

**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**



**VOM
PRÄSIDENTEN DES
PVÖ WIEN**

Harry Kopietz



WERTE MITGLIEDER, LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE!

Zuversicht und Lebensfreude

Für das heurige Jahr hat sich der Wiener Pensionistenverband wieder sehr viel vorgenommen. Politische Themen wie Kaufkraftverlust oder die drastische Energiekostenerhöhung treffen die ältere Generation ganz besonders. Daher braucht es eine starke Vertretung gegenüber den politischen Gremien, damit die Interessen der Seniorinnen und Senioren gewahrt bleiben. Wir werden uns aber auch dafür einsetzen, die durch die Pandemie bedingten Unsicherheiten aus Angst vor der Krankheit einerseits und dem Ärger über das Missmanagement auf Bundesebene andererseits aufzulösen. Schließlich wollen wir alle bald wieder gemeinsam ein sorgenfreies Leben genießen können.

Der PVÖ-Mitgliedsbeitrag versteht sich daher als Zeichen der Solidarität, damit wir uns für die Anliegen der Seniorinnen und Senioren dementprechend einsetzen können. Zusätzlich genießen unsere Mitglieder dadurch aber auch viele Vorteile, wie vergünstigte Teilnahmen an Veranstaltungen, Kulturprogrammen, Reisen, Leistungen von PVÖ-Kooperationspartnern und kostenlose Beratungen zu verschiedenen Themen im Rechts- und Steuerbereich.

3.000 VERANSTALTUNGEN GEPLANT

Gemeinsam mit unseren Bezirksorganisationen haben wir für dieses Jahr knapp 3.000 Veranstaltungen geplant. Klubnachmittage, Tanzveranstaltungen,

sportliche und kulturelle Aktivitäten, Weiterbildungskurse, Tages- und Mehrtagefahrten und nicht zu vergessen die beliebten Frühjahrs- und Herbsttreffen laden zur Teilnahme und zum geselligen Miteinander ein.

UND WIE GEHT ES MIT CORONA WEITER?

Leider wird uns die Pandemie noch eine Zeit lang begleiten. Flexibilität und Durchhaltevermögen sind gefragt. Das ist zugegebenermaßen nicht einfach und belastet viele von uns sehr! – Man ist dreimal geimpft, hält sich an Abstandsregeln, achtet auf die Händehygiene, trägt FFP2-Maske und reduziert direkten Kontakt mit anderen Menschen. Trotzdem folgen immer noch weitere Vorschriften und Regeln, die oft als Beschränkung, ja sogar als persönliche Bestrafung empfunden werden. Unser Beitrag für die Gesellschaft kann daher nur lauten: Unterstützung des Immunsystems durch die Impfung, PCR-Testen immer dann, wenn man mit haushaltsfremden Menschen längere Zeit zusammen ist, FFP2-Maske tragen und Abstand halten. Damit schützen wir uns selbst, aber auch die anderen.

Blieben wir also zuversichtlich und flexibel. Freuen wir uns auf die vielen geplanten Aktivitäten und blicken wir positiv auf das vor uns liegende Jahr!

*Ihr Harry Kopietz
Landespräsident des PVÖ Wien
Landtagspräsident a. D.*

Stadtrat Wiederkehr: „Mit Bildungsangeboten, auch im digitalen Bereich, Ausbildungen zum „Silver Trainer“ und speziellen Programmen in den Büchereien Wien bietet die Stadt älteren Menschen ein breites Spektrum für lebenslanges Lernen.“

Nie aufhören, zu lernen

Stadtrat Christoph Wiederkehr sieht im lebenslangen Lernen großes Potenzial und zeigt auf, wie wertvoll der große Erfahrungsschatz Älterer für unsere Gesellschaft ist.

UG: Sie haben sich bei Ihrem Amtsantritt viel für den Bildungsbereich in Wien vorgenommen. Die letzten zwei Jahre waren von der Pandemie geprägt. Welche Veränderungen im Bildungsbereich, positive wie auch negative, kann man jetzt schon feststellen und wie nachhaltig werden sie sein?

Christoph Wiederkehr: Generell ist zu sagen, dass eine Pandemie, die uns nun schon seit einem sehr langen Zeitraum begleitet, nie ein Segen sein kann – auch für den Bildungsbereich nicht. Wir haben uns mit Fortdauer der Pandemie in Schulen und Kindergärten besser auf das Virus einstellen können und mit dem Wiener Testsystem „Alles gurgelt!“ sowie Impfangeboten für Lehrkräfte, Pädagog*innen und nun auch schon Kindern einen wesentlichen Schritt getan, damit Bildungseinrichtungen in Wien auch zu Zeiten hoher Infektionen offen gehalten werden können.

Dennoch sehen wir bei vielen Kindern und Jugendlichen psychosoziale Probleme, die durch Lockdowns und Distance Learning hervorgerufen wurden. Die Be-

wältigung dieser Situation wird uns leider noch länger beschäftigen. Wenn man etwas Gutes aus der Pandemie herauslesen kann, ist es das, dass die Digitalisierung einen enormen Schub erfahren hat und dass zumindest in den Schulen und Kindergärten der soziale Zusammenhalt stärker geworden ist als vor der Pandemie.

Sie sind auch für die Volkshochschulen und Büchereien in Wien zuständig. Welche Projekte sind hier speziell für Senior*innen geplant? Digitalisierung wird wohl auch hier ein großes Thema sein?

Die Wiener Volkshochschulen gehen im Sinne eines lebensbegleitenden Lernens mit vielen Kursen auf die Bedürfnisse verschiedener Zielgruppen ein. Für Kursteilnehmer*innen der Altersgruppe 60 plus gibt es jedes Semester zahlreiche maßgeschneiderte Kurse, so auch im Bereich Digitalisierung: Von Grundlagenkursen zum Umgang mit Smartphones, Tablets, Internet und Co über die Anwendung von Officeprogrammen oder gängigen Apps bis hin zu Aufbaukursen ist alles dabei. Zudem gibt es diverse Gesundheits- und Bewegungsangebote wie Yoga, Rückengymnastik,



Osteoporosevorbeugung oder etwa Gedächtnistraining. Mehrere VHS-Standorte sind im Rahmen der Plattform „Demenzfreundliches Wien“ auch Teil des demenzfreundlichen Institutionennetzwerks des jeweiligen Bezirks und informieren mit kostenlosen Angeboten über die Krankheit.

Außerdem gibt es eine Kooperation der VHS mit dem PVÖ: Weiterbildungsbedarfe der Mitglieder werden erhoben, die gewünschten Kurse finden dann direkt in den Räumlichkeiten des Pensionistenverbandes statt und die Teilnehmer*innen erhalten 20 Prozent Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Die Wiener Volkshochschulen bieten außerdem mit einer neuen Train the Trainer-Ausbildung berufliche Horizonterweiterung für Senior*innen – im Februar 2022 starten erstmals Kurse, um Kursleiter*innen für die VHS, sogenannte „Silver Trainer“, auszubilden. Nach der modularen Ausbildung können die Absolvent*innen ihre VHS-Kurse selbst gestalten.

Ebenso bieten die Büchereien speziell für Senior*innen ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm. So organisieren zahlreiche Zweigstellen eigene Buchrunden oder Erzählcafés, die monatlich stattfinden. In der Hauptbücherei findet seit diesem Jahr eine Workshopreihe zur digitalen Welt statt, vor allem mit dem Ziel, Senior*innen Möglichkeiten aufzuzeigen, gute Quellen zu finden und Fake News zu erkennen.

Als Einführung in die Nutzung von E-Book-Readern bieten die Büchereien auf Anfrage auch E-Book-Sprechstunden an. Dazu kommt das Angebot von speziellen Führungen für Senior*innen mit Wunschscherpunkten, wo Bibliothekar*innen über das entsprechende Angebot informieren und Recherchehinweise geben. Besonders freut mich, dass Senior*innen auch selbst als Ehrenamtliche im Betrieb der Büchereien mitarbeiten.

Über den Bildungsbereich hinaus haben Sie auch andere herausfordernde und spannende Bereiche in Ihrem Ressort. Welche sind das und wo und wie sprechen Sie hier ganz bewusst die Generation 60 plus an?

Die Generation 60 plus findet sich in allen Teilen der Politik wieder, natürlich auch in meinen Ressorts. Wie bereits erwähnt, bieten die Volkshochschulen sowie die Büchereien Wien ein diverses Programm speziell für die ältere Zielgruppe. Doch auch an Wiens Schulen sind Senior*innen häufig als ehrenamtliche Lesepat*innen im Einsatz, sofern die pandemische Lage das zulässt.

Wir unterstützen mit Förderungen auch den Oma-Dienst des Katholischen Familienverbandes der Erzdiözese Wien – so versucht man Leih-Omas in Familien zu integrieren, die Unterstützung bei der Betreuung ihrer Kinder brauchen. Das Angebot ist äußerst beliebt und erfreut sich einer hohen Nachfrage.


Älterwerden in Wien ist auch im Integrationsbereich Thema: Ein Teil der Veranstaltungsreihe Wien.Vielfalt. Wissen ist das Älterwerden in einer Einwanderungsgesellschaft und die Auswirkung auf die Sorgearbeit durch die Diversität von älteren Menschen. Auch die Regionalstellen der MA 17 – Abteilung für Integration und Diversität kümmern sich direkt in den Grätzeln um entsprechende Angebote. Gemeinsam mit der Wiener Gesundheitsförderung findet zum Beispiel zwei Mal jährlich die 60+ Vernetzungsplattform Leopoldstadt/Brigittenau statt, wo sich unser Beitrag der Betreuung und Pflegeangeboten für ältere Migrant*innen widmet.

2021 fanden auch zwei Grätzelfeste gemeinsam mit Pensionist*innenklubs am Wallensteinplatz und Karmeliterplatz statt, diese sollen auch 2022 stattfinden. Seit 2021 gibt es auch, auf Initiative der Regionalstelle Nord-Ost, zwei internationale Frauensprachcafés im Pensionist*innenklub in der Brigittenau und in der Leopoldstadt.

Zudem fallen die Wiener Bäder in meinen Verantwortungsbereich. Insbesondere die Nachmittagsblöcke werden gerne von Senior*innen besucht, auch die Poolgymnastik ist sehr beliebt.

Im PVÖ engagieren sich Menschen aus den unterschiedlichsten Quellenberufen und mit vielfältigen Biografien. Wir wollen sie auf ihre Funktionärstätigkeit optimal vorbereiten und planen dazu eine kompakte Ausbildung, denn immerhin vertreten diese Personen eine der größten Bevölkerungsgruppen in Wien. Welche Themen würden Sie als besonders relevant ansehen, die man unbedingt vermitteln sollte?

Die Individualität des Einzelnen ist hier ein großer Vorteil. Jeder Mensch hat seine eigene Biografie und seine persönlichen Erfahrungen, die er in der Ausbildung konkret einbringen kann. Ich denke, wichtige Themen in diesem Zusammenhang wären außerdem das Konzept des lebenslangen Lernens sowie die Digitalisierung. Man soll „nie aufhören zu lernen“, sang schon Wolfgang Ambros im Lied „Für immer jung“ – das ist meiner Meinung nach ein gutes Lebensmotto und hierfür gibt es in Wien viele Angebote, die man nutzen kann. Auch die Digitalisierung kann insbesondere von Senior*innen so genützt werden, um den eigenen Lebensalltag einfacher zu gestalten.

Wichtig wäre auch, durch Bildung das Thema Umweltschutz zu transportieren und hier alle Bevölkerungsgruppen gleichsam zu sensibilisieren. Wien hat es sich zum Ziel gesetzt, 2040 klimaneutral zu sein, und gerade wenn ältere Menschen ihren Kindern und Enkeln ein lebenswertes Umfeld ermöglichen wollen, ist es gut, wenn sie mit ihrer Lebenserfahrung eine Vorbildfunktion einnehmen. Denn große Herausforderungen wie die Klimakrise können wir nur alle gemeinsam lösen. 



FÜHREN SIE SICH VOR

AUGEN: Eine Beratung, die im Normalfall oft mehrere hundert Euro kostet, erhalten Sie als PVÖ-Mitglied kostenlos – also genau genommen um 26 Euro, denn so viel bezahlen Sie im Jahr für die Mitgliedschaft.

Unser Beratungsteam hilft und berät

Unsere Expertinnen und Experten sind für Sie da: Vereinbaren Sie einen Termin!

Sie sind bald in der wohlverdienten Pension, aber Sie wissen nicht, welche Schritte für einen Pensionsantrag notwendig sind? Oder Sie möchten eine Patientenverfügung erstellen lassen und kennen nicht die rechtlichen Gegebenheiten, die dabei zu beachten sind?

WIR BERATEN SIE GERNE!

Eine Mitgliedschaft beim PVÖ Wien bringt Ihnen einen besonderen Mehrwert: Expertinnen und Experten, die auf jahrzehntelanges Wissen und berufliche Erfahrung aus der Praxis zurückgreifen können, stehen in der Landesorganisation Wien zur Verfügung, um Sie bei Fragen und Anliegen rund um Pension, Steuer oder Recht zu beraten.

Nach entsprechender Terminvereinbarung können Sie sich wertvollen und kostenlosen Rat bei unserem Team holen – online oder vor Ort. Darüber hinaus unterstützen wir Sie auch gerne

schnell und unbürokratisch bei notwendigen Antragstellungen.

VIELE FRAGEN – UND DIE RICHTIGEN ANTWORTEN

Unsere Expertinnen und Experten setzen sich für Sie ein und haben immer ein offenes Ohr für Ihre Anliegen. Im Bereich der Pensions- und Steuerrechtsberatung geben Sie Unterstützung bei Fragen zur deutschen Rente, beim Antrag der Pension, bei der Durchführung der Arbeitnehmerveranlagung, zum Antrag von Pflegestufen, informieren über Pensionssonderzahlungen, zur Mindestpension, Ausgleichszulage und Negativsteuer und erklären Pensionsbescheide.

Im Bereich der Rechtsberatung liegen Themen wie Erbrecht, Mietrecht, Unterhaltspflicht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Erwachsenenvertretung, Konsumentenschutz, Ehescheidung u. v. m. an der Spitze der Anfragen von Mitgliedern.

Pensions- u. Steuerrechtsberatung

WER PROBLEME HAT, sich mit der Bürokratie des Sozialsystems zurechtzufinden, vereinbart am besten einen Termin mit dem fachkundigen Beratungsteam des PVÖ. **Anton Prager (r.)** nimmt sich Zeit für Sie und berät Sie in Pensions- und Steuerrechtsfragen sowie bei Fragen zum Thema Pflege.



ANTON PRAGER:
Mitglied Präsidium
und Landesvor-
stand, Sozialreferent

DR. JOSEF CERNY:
Der ehemalige Direktor der Arbeiterkammer steht in sozial- und arbeitsrechtlichen Fragen als Mitglied im Landesvorstand Wien dem Pensionistenverband mit seinem Expertenwissen zur Seite.



SV-Beirat

GUTER RAT KANN KOSTENLOS SEIN. Die juristische Beratung des PVÖ Wien wird von Mitgliedern gerne in Anspruch genommen. Fragen und Anliegen betreffen Lebensbereiche wie Scheidung, Unterhalt für den Ehepartner, eigene Kinder oder Enkelkinder, Sachwalterschaft u.v.m. Manchmal geht es um Klarstellungen und Entscheidungshilfen. Die juristische Beratung des PVÖ nimmt die Rolle der Vermittlung und Mediation ein, kann aber Mitglieder nicht in Rechtsstreitigkeiten vertreten oder einen Notar ersetzen.



MARIA NEUHAUSER:
Expertin für Besitz
und Erbe

Juristische Beratung



RECHTSANWÄLTE IM TEAM:

Der Spezialist für Erb- und Liegenschaftsrecht, **Dr. Wolfgang Schöberl (l.)** und Rechtsanwalt **Mag. Paul Nagler, BSc, LL.M.** halten Vorträge in der Landesorganisation Wien zu für Mitglieder interessanten Rechtsthemen – bei freiem Eintritt.

INFORMATION



Einfach mal reden.
Mit jemandem plaudern,
lachen und dich austauschen.
Egal ob du über Hobbys,
deinen Alltag oder das Wetter
reden willst.
Oder was Corona mit dir macht.
Wir sind für dich da und hören
dir zu, wenn du reden willst.*

Ruf uns an!

01/35 844**
(anonym und vertraulich)

Deutsch: Dienstag, 8–12 Uhr,
Mittwoch, 17–20 Uhr
Donnerstag, 16–20 Uhr
Türkisch: Mittwoch, 17–20 Uhr

Weitere Informationen unter:
www.redentutgut.wien

* redentutgut ist kein Krisen-,
Notfall- oder Beratungstelefon

** Ortstarif

Unterstützt von:



Ein Projekt von:

**GEMEINSAM
STATT
EINSAM**



Eine Initiative von:

- Pensionistenverband Wien
- Arbeiter-Samariter-Bund Wien
- Volkshilfe Wien

GEMEINSAM STATT EINSAM

Drei Wiener Organisationen setzen ein Zeichen

Initiative von **Arbeiter-Samariter-Bund**, **Pensionistenverband** und **Volkshilfe** macht sich gemeinsam im Kampf gegen die Einsamkeit stark.

Einsamkeit kann jeden Menschen treffen. Sie ist unabhängig von demografischen, ethnischen oder sozialen Umständen. Einsamkeit, die länger andauert, macht krank und nimmt den Lebensmut. „Gerade im Alter ist es daher wichtig, soziale Kontakte zu pflegen. Dazu wollen wir einen Beitrag leisten“, so Landespräsident Harry Kopietz.

Jede der drei Organisationen ist auf unterschiedliche Art mit dem Thema befasst. Daher lag es nahe, die Kräfte zu bündeln, um der Einsamkeit wirkungs-

voll entgegenzutreten zu können. In gemeinsamen Projekten will die Initiative Angebote für die Zielgruppe der „Einsamen“ entwickeln, aber auch mit Nachdruck öffentlich auf das Thema aufmerksam machen.

EINSAMKEIT VORBEUGEN

„Der große Vorteil dieser Verbindung liegt darin, dass alle drei Organisationen über ein großes Netz an Freiwilligen verfügen, das sich für die Anliegen der jeweiligen Organisation einsetzt. Außerdem wissen wir, dass Freiwilligenarbeit

zum Teil auch darauf basiert, dass sie als Freizeitbeschäftigung angesehen wird und mitunter auch eine Möglichkeit darstellt, der eigenen Einsamkeit vorzubeugen“, ist Harry Kopietz überzeugt.

„REDEN TUT GUT“

Erstes gemeinsames Projekt ist „reden tut gut“: ein Telefondienst, bei dem Einsame anrufen und völlig anonym lockere Plaudergespräche führen können. Das Besondere daran ist, dass dieses Service auch in Türkisch angeboten wird.



Richtig.
Wichtig.
Stark.



FOTO: REDEN TUT GUT

Warum es sich lohnt, PVÖ-Mitglied zu sein



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHS**

Richtig.
Wichtig.
Stark.

350.000 Mitglieder machen den PVÖ zu Österreichs stärkster Interessenvertretung für SeniorInnen.

Wir stehen für die Förderung und Wahrung der wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Interessen unserer Mitglieder sowie deren Betreuung in physischer und psychischer Hinsicht.

Dafür setzen wir uns ein:

- optimale Pensions-Erstberechnung
- sozial gerechte jährliche Pensionsanpassungen
- Maßnahmen gegen die hohe Altersarbeitslosigkeit und Schaffung von altersgerechten Arbeitsplätzen
- Maßnahmen gegen den „Österreich-Aufschlag“ beim Einkauf
- garantierte volle Abgeltung der Teuerung
- Mietrechtsänderung für leistbares Wohnen
- ermäßigtes österreichweit gültiges Senioren-Ticket
- Rechtsanspruch auf Rehabilitation und Kur für PensionsbezieherInnen
- größere Verpackungseinheiten bei Dauermedikation
- Anhebung der 24-Stunden-Betreuungs-Förderungen
- 50 % Kostenübernahme für mobile Pflege
- Erhalt der lokalen Infrastruktur wie Arztpraxen, Bankfilialen, Postämter, Lebensmittelhändler

Beratung

600 Einzelberatungsgespräche und Serviceleistungen bei sozialversicherungs- oder steuerrechtlichen Anliegen, aber auch im Bereich von Behörden und Institutionen haben unsere Mitglieder im vergangenen Jahr in Anspruch genommen.



Kultur

Ein auf die Bedürfnisse der jeweiligen Altersgruppe abgestimmtes Programm lädt zum **Mitmachen** ein und die Chancen, Gleichgesinnte zu treffen, stehen gut.



Sport



Gesellschaft & Unterhaltung

Dazu zählen ein **reges Klubleben** mit politisch und gesellschaftlich motivierten Zusammenkünften, ein **aktives Sport- und Kulturprogramm**, aber auch vielfältige Veranstaltungen sowie ein umfangreiches Ausflugs- und Reiseangebot. Für 2022 haben unsere Bezirksorganisationen insgesamt knapp 3.000 Veranstaltungen geplant.



Alle Informationen zu den aktuellen Angeboten erfahren PVÖ-Mitglieder im **Mitgliedermagazin „Unsere Generation“** oder online unter wien.pvoe.at.

Reisen



Gemeinsam sind wir stark!

Um nur 50 Cent pro Woche oder 26 Euro pro Jahr erhalten unsere Mitglieder an 365 Tagen zahlreiche Aktivitäten und Leistungen zu attraktiven Konditionen oder überhaupt kostenfrei.



© Andrea Peller



Unter der Frauenhelpline 0800 555 222 finden auch ältere von häuslicher Gewalt betroffene Frauen Hilfe und Unterstützung www.frauenhelpline.at

Verbrechen hinterlassen tiefe Spuren. Der WEISSE RING hilft Opfern von Straftaten und ist für Sie unter 01 712 14 05 da.



Drei Fragen an

**DR. ASTRID LEOPOLD
NOTARIN IN KUMBERG**

Braucht man für ein Testament einen Notar/eine Notarin?

Ich rate dazu, die kostenlose Erstberatung – die jeder österreichische Notar anbietet – in Anspruch zu nehmen. Für den Fall, dass Sie selbst ein Testament handschriftlich verfassen möchten, achten Sie auf kurze, einfache Formulierungen und eine gut lesbare Handschrift. Versehen Sie Ihren letzten Willen mit Ihrem Namen, Geburtsdatum, Datum und Unterschrift.

Welchen Vorteil hat es, einen Notar zu Rate zu ziehen?

Damit gehen Sie sicher, dass alle Vorschriften eingehalten werden. In den letzten Jahren haben sich gerade die Formvorschriften stark verschärft, es kann daher bei einem Testament, das Sie ohne einen Notar errichten, leicht zur Ungültigkeit Ihres letzten Willens kommen. Der Notar registriert das Testament auch im Österreichischen Zentralen Testamentsregister. So kann es weder verloren gehen, noch in falsche Hände geraten.

Wie bedenke ich eine gemeinnützige Organisation?

Sie können ein Vermächtnis anordnen, also einen konkreten Gegenstand oder einen Geldbetrag. Möglich ist auch, eine oder mehrere Organisationen als Erben einzusetzen. Wichtig dabei ist, den Namen der Organisation präzise anzugeben. Oder Sie setzen die Organisation als Ersatzerbin ein. Ein Ersatzerbe kommt dann zum Zug, wenn der eingesetzte Erbe nicht erben kann (z.B. schon gestorben ist) oder die Erbschaft ausschlägt.

Sie möchten Infos zum Erbrecht & zur Initiative Vergissmeinnicht?

Gratisratgeber bestellen unter

Gratishotline: 0800/700 111
info@vergissmeinnicht.at
www.vergissmeinnicht.at

Schutz und Hilfe für Opfer von Gewalt

Organisationen wie die Autonomen Österreichischen Frauenhäuser und der Weisse Ring unterstützen Menschen, die von Gewalt bzw. Verbrechen betroffen sind. (Testaments-)Spender helfen mit.

Psychische und finanzielle Belastungen, wenig Platz, soziale Isolation: In Zeiten von Corona hat häusliche Gewalt stark zugenommen, auch die Frauenhelpline 0800 555 222 des Vereins Autonomer Frauenhäuser (AÖF) verzeichnet deutlich mehr Anrufe. „Wollen die Betroffenen sich trennen, wird es besonders gefährlich“, betont AÖF-Geschäftsführerin Maria Rösslhuber. Die 13 autonomen Frauenhäuser bieten den Opfern in ganz Österreich Schutz, psychosoziale, medizinische und juristische Hilfe.

Die Frauenhäuser sind auch Kinderschutzzentren: Mehr als die Hälfte der Bewohner sind minderjährig. „Ich hatte das Gefühl, in einer kleinen, brutalen Welt eingeschlossen zu sein und niemand holte uns da raus“, sagt Anita (15), deren Mutter mit ihr und drei Geschwistern ins Frauenhaus flüchtete. Vom AÖF werden sie auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, gewaltfreies Leben unterstützt.

Rasche Hilfe ist doppelte Hilfe

Nicht nur bei häuslicher Gewalt, sondern auch bei anderen Verbrechen muss rasch gehandelt werden, heißt es beim Weissen Ring, der Opfer von Straftaten berät, begleitet und unterstützt: „Hilfe wird im Normalfall sofort gebraucht – egal ob es um Therapie geht, damit aus dem Schock keine posttraumatische Belastungsstörung wird, oder etwa um finanzielle Unterstüt-

zung von Verbrechensoffern.“ Besonders dramatisch ist in Österreich die hohe Anzahl an Frauenmorden – häufig von (Ex-)Partnern verübt. Allein 2021 waren es über 30. Die Kinder verlieren hier – durch Tod und Gefängnis – nicht nur beide Eltern, sondern auch den Boden unter den Füßen. Für sie und andere Kinder, die aufgrund einer Straftat Mutter und/oder Vater verloren haben, hat der Weisse Ring die Initiative Glücksanker gestartet.

Vermächtnisse helfen mit

Für ihre wichtige Arbeit benötigen gemeinnützige Vereine wie AÖF und Weisser Ring dringend Spenden. Auch Testamente für den guten Zweck sind ein wesentlicher Beitrag, um den Betroffenen zur Seite zu stehen. Infos: www.aeof.at, www.weisser-ring.at





SPORT von A bis Z

Aerobic & Stretching 50 +

Am Kaisermühlendamm 2/Eingang Tischtennis, 1220 Wien, Mittwoch 16–17.45 Uhr, Kontakt: Christa Gutleber, ☎ 0699/19 41 04 31, E-Mail: christa.gutleber@a1.net

Badminton

Badminton-Treff: jeden Mittwoch, 10–12 Uhr, MaXX Sportcenter, Jedlersdorfer Straße 94, 1210 Wien, ohne Voranmeldung: Einfach hingehen und mitspielen! Beitrag: € 8,- (Naturfederbälle inkl.), Information: Ronald Weisz, ☎ 0699/19 52 85 98, E-Mail: ronald.weisz@chello.at

Kegeln

Mariahilf: jeden 3. Freitag im Monat, 17–20 Uhr, KSV Simmering, Otto-Herschmann-Gasse 6, 1110 Wien, Kontakt: Erich Lun, ☎ 0664/454 34 13

Simmering: Dienstag und Freitag, 14–17 Uhr, KSV Simmering, Otto-Herschmann-Gasse 6, 1110 Wien, Kontakt: Franz Schloßnickl, ☎ 0699/19 52 93 60

Penzing: 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15–17 Uhr, Pensionisten-Wohnhaus „Gustav Klimt“, Felbigergasse 81, 1140 Wien, Kontakt: Helmuth Wendl, ☎ 0664/152 51 14

Fünfhaus/Schmelz: Montag, 13–15.30 Uhr, Wiener Stadthalle/Kegelcenter, Hütteldorfer Straße 2 B, 1150 Wien, Kontakt: Hannelore Schwarz, ☎ 0676/634 76 84

Ottakring: Donnerstag, 9–11.30 Uhr, Wiener Stadthalle/Kegelcenter, Hütteldorfer Straße 2 B, 1150 Wien, Kontakt: Erich Kdolsky, ☎ 0664/484 48 19

Hernals: Donnerstag, 9–11 Uhr, Remise, Hernalser Hauptstraße 138A, 1170 Wien, Kontakt: Karl Kainz, ☎ 0664/14 65 70

Brigittenau: Mittwoch, 9–11 Uhr, ASKÖ-Sportanlage, Brigittenauer Lände 236, 1200 Wien, Kontakt: Renate Kosabek, ☎ 0677/61 63 92 24

Floridsdorf: Dienstag und Donnerstag, 10–13 Uhr, Kegelhalle ÖBB am Praterstern, Hauptallee 2A, 1020 Wien, Kontakt: Christine Kothmayer, ☎ 0660/222 19 48

Liesing: Montag, 13–17 Uhr, Freitag, 13–16 Uhr, HdB Liesing, Sporthalle, Perchtoldsdorfer Straße 1, 1230 Wien, Mittwoch, 14–17 Uhr, Pensionisten-Wohnhaus „Atzgersdorf“, Gatterederstraße 12, 1230 Wien, Dienstag, 7–12 Uhr, Freitag, 7–12 Uhr, Sportkegelanlage ESV, Bahnstraße 69, 2345 Brunn am Gebirge, Kontakt: Kurt Wiplinger, ☎ 0699/11 28 27 85

Langsam laufen

Nach Vereinbarung, meist Samstagvormittag, ca. 1 Stunde, Auskunft: Fritz Weinke, ☎ 01/470 73 52, E-Mail: friedrich@weinke.at



Seniorenrecht:
das „Fit mit Gymnastik“-Angebot
des Pensionistenverbandes Wien

Aktiv sein – gesund bleiben

Mit „**Fit mit Gymnastik**“ bietet Ihnen der PVÖ Wien ein seniorenrechtliches Bewegungsangebot in vielen Bezirken Wiens. Ein Plus für Ihre Fitness und Gesundheit.

Leopoldstadt: Holzhausergasse 7, Donnerstag, 15.30–17.30 Uhr

Landstraße: Dietrichgasse 47, Montag, 15–16.30 Uhr, Auskunft: Fr. Lotte, ☎ 0664/861 86 66

Wieden: Phorugasse 4 (Schule), Donnerstag, 15–16 Uhr

Margareten: Diehlgasse 2, Mittwoch, 16.15–17.30 Uhr

Favoriten: Quellenstraße 32, Dienstag, 18–19.30 Uhr

Simmering: Brehmstraße 9 (Schule), Dienstag, 16–18 Uhr

Hietzing: Am Platz 2 (Schule), Dienstag, 13.30–15 Uhr

Penzing: Lortzinggasse 2 (Schule), Montag, 17.30–18.30 Uhr

Ottakring: • Lorenz-Mandl-Gasse 56 (Schule), Dienstag, 17–18.30 Uhr

• Gaullachergasse 49 (Schule), Montag, 16.30–18 Uhr

Hernals: • Hernalser Hauptstraße 222 (Schule), Dienstag, 16–18 Uhr

• Röttergasse 2–4 (Volksschule), Mittwoch, 14–16 Uhr

Döbling: • Krottenbachstraße 108 (Schule), Mittwoch, 18–19.30 Uhr

• Grinzinger Straße 88, Damen: Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr

Brigittenau: Allerheiligenplatz 7 (Schule), Montag, 16–17.30 Uhr (entfällt an schulfreien Tagen)

Floridsdorf: Rittingergasse 29A (Schule), Montag, 14–16 Uhr, Mittwoch, 14–16 Uhr

Donaustadt: • Aderklaaer Straße 2 (Schule), Dienstag, 16–18 Uhr • Asperner Heldenplatz 3 (Schule), Montag, 14–16 Uhr, Mittwoch, 15–17 Uhr • Esslinger Hauptstraße 97, Montag, 16–18 Uhr (Eingang Gartenheimstraße), Dienstag, 14–16 Uhr und 16–18 Uhr, Donnerstag, 14–16 Uhr

• Viktor-Wittner-Gasse 50 (Schule), Donnerstag, 17.30–19 Uhr • Am Kaisermühlendamm 2 (Eingang Tischtennis), Mittwoch, 16.15–18 Uhr • Berta-von-Suttner-Gasse 7, Dienstag, 14–16 Uhr

• Wintzingerodestraße 1 (Schule), rückenbewusste Gymnastik, Mittwoch, 8–10 Uhr

Liesing: • Perchtoldsdorfer Straße 1 (HdB Liesing), Montag, 10–11.30 Uhr, Mittwoch, 9–10.30 Uhr, Donnerstag, 9–10.30 Uhr • Alma-Seidler-Weg 2 (Schule), Donnerstag, 16–18 Uhr



Meidlinger Seniorenball

12. März, Ruckergasse 40/Festsaal,
1120 Wien, mit Wolfgang Aster
Einlass: 15 Uhr, Beginn: 16 Uhr
Eintritt inkl. Tischreservierung: € 10,-
Vorverkauf und Tischreservierung in
den Sprechstunden der BO Meidling

Tanzen: Geistig jung und körperlich in Schwung

Seniorentanz

Hietzing: Mittwoch, 14–16 Uhr, Am Platz 2,
1130 Wien, Kontakt: Iboja Streyzowsky,
☎ 0676/497 00 58, Auskunft auch während
der Sprechstunden

Standard-, Latein- und Gruppentänze

Leopoldstadt: Tanzen steigert die Lebensfreude,
das Wohlbefinden, hält Körper und Geist fit
und verlangsamt den Alterungsprozess. In der
gepflegten und freundlichen Atmosphäre des **TSK
Juventus Wien** macht jede Art von tänzerischer
Bewegung Spaß. Es erwartet Sie ein abwechs-
lungsreiches und musikalisches Tanzvergnügen.

- Dienstag, 9.30–10.30 Uhr, für Einsteiger
- Dienstag, 10.45–11.45 Uhr, für Geübte
Taborstraße 69, 1020 Wien, ☎ 0664/332 60 60,
E-Mail: ek.dvorak@aon.at, www.juventus.at

Line-Tanz

Mit Gabi Gausterer, PVÖ22-Klub, Wagrner
Straße 98/Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien,
Dienstag, 10.30–12.30 Uhr (Nov.–April: DOJO-
Halle, sonst PVÖ22-Klub), Freitag, 10.30–12 Uhr
(PVÖ22-Klub), Kontakt: ☎ 0677/61 96 53 69,
E-Mail: gabi.gausterer@gmx.at

Tanznachmittage

Leopoldstadt: Rotensterngasse 24, 1020 Wien,
Auskunft während der Sprechstunden

Landstraße: jeden Mittwoch, ab 14 Uhr,
Club 47, Dietrichgasse 47, 1030 Wien, Tanz
mit Live-Musik, abwechselnd mit DJ Ferdy, Bruno

und Anton, Auskunft während der Sprechstunden

Favoriten: Auskunft während der Sprechstunden
Meidling: 12. Februar, „Kostümfest“,
Beginn: 15 Uhr, Live-Musik (Wolfgang Aster),
Ruckergasse 40, 1120 Wien, Regiebeitrag: € 6,-,
Auskunft während der Sprechstunden

Rudolfsheim-Fünfhaus: 3. März, 17–20 Uhr,
Reindorfstraße 22, 1150 Wien, Tanz und
Unterhaltung mit Herbert Bauer, Musikbeitrag:
€ 10,-, Kaffee, Kuchen und kleines Mineral gratis,
anschließend gemütliches Beisammensein, Tisch-
reservierung: Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47
Döbling: • 13. Februar • 13. März, 15–18 Uhr,
Einlass: 14.30 Uhr, HdB 19, Gatterburggasse 2A,
1190 Wien, Unkostenbeitrag: € 10,-

Brigittenau: • 19. Februar, Faschingsfest und
Tanz mit „Reini“ Kaiser • 26. März, mit Wolfgang
Aster, jeweils ab 15 Uhr, Raffaelgasse 11/
1. Stock, 1200 Wien

Floridsdorf: monatlich jeweils Samstag,
14.30–17.30 Uhr, Karl-Seitz-Zentrum,
Jedleseer Straße 66, 1210 Wien, Kontakt:
Elisabeth Kormann, ☎ 0676/412 84 01
Donaustadt: Tanz mit Live-Musik – PVÖ22-Klub
• 7. Februar • 7. März, jeweils 14–17 Uhr,
Wagrner Straße 98/Stiege 3 (Gassenlokal),
1220 Wien, Auskunft während der Sprechstunden

Internationale Tänze

Rudolfsheim-Fünfhaus: jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat, 17–19 Uhr, Reindorfstraße 22,
1150 Wien, Leitung: Lena Waldmayer-Damiri,
Unkostenbeitrag: € 7,50 im Monat, Anmeldung:
Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47

SPORT von A bis Z

Rad fahren

Montag, ab 10 Uhr, außer bei Regen,
Treffpunkt: Radverleih Floridsdorfer Brücke,
1210 Wien, Kontakt: Dietmar Schratt,
☎ 0664/245 14 07, E-Mail: d.schratt@gmx.at

Schach

Dienstag, 14–16 Uhr, mit Wilhelm Eisler,
Simmeringer Hauptstraße 96A, Eingang:
Grillgasse 1–9/2. Stock (Lift), 1110 Wien

Schwimmen

Thermalbad Oberlaa: Ermäßigte Eintrittskarten
für Mitglieder des Pensionistenverbandes
erhalten Sie ausschließlich bei der Landes-
bzw. den Bezirksorganisationen. Drei Stunden
mit Kästchen um € 20,- (statt € 23,-),
mit Kabine um € 22,- (statt € 25,-), gültig
täglich während der Öffnungszeiten.

Senioren-Pilates mit Dancefit

Mit Agnes Kuk, fit & gesund, Konditions-,
Ausgleichs- und Rückengymnastik, Donners-
tag, 15.30–17 Uhr, Konstanziagasse 24
(Eingang Schickgasse 22/2. Stock), 1220
Wien, Auskunft während der Sprechstunden

Sesselgymnastik

Donnerstag, 9–11 Uhr, PVÖ-Klub,
Wagrner Straße 98/Stiege 3 (Gassenlokal),
1220 Wien, Kontakt: Christa Gutleber, ☎ 0699/
19 41 04 31, E-Mail: christa.gutleber@a1.net

Tarock

Landstraße: Dienstag und Donnerstag, ab
14 Uhr, Club 47, Dietrichgasse 47, 1030 Wien
Simmering: Donnerstag, ab 15 Uhr,
Alt Simmeringer Weinschenke/Fam. Pfeiffer,
Kaiserebersdorfer Straße 42, 1110 Wien

Tischtennis

Penzing/Rudolfsheim-Fünfhaus: Montag,
Mittwoch, 9–13 Uhr, Lützowgasse, Eingang
Marcusgasse 9/Ecke Felbigergasse, 1150 Wien,
Kontakt: Helmut Wendl, ☎ 0664/152 51 14
Döbling: Montag, 9–12 Uhr, Dr.-Schärf-Stu-
dentenheim, Lorenz-Müller-Gasse 1, 1200 Wien,
Kontakt: Brigitte Kascha, ☎ 0676/618 95 70
Floridsdorf: Mittwoch, 8.30–15 Uhr,
Freitag, 8.30–14 Uhr, Tischtennishalle Eden,
An der Schanze 7, 1210 Wien, Kontakt:
Helmut Klein, ☎ 0676/484 94 95
Donaustadt: Montag, Mittwoch, Donnerstag
und Freitag, 9–12 Uhr, Naturfreunde, Erz-
herzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien, Kontakt:
Günther Herzog, ☎ 0664/57 75 11 19

Wandern hält fit!

JOSEFSTADT

Wandern mit Ernst: • 11. und 25. Februar • 11. und 25. März

Bei ungeeignetem Wanderwetter Ersatzprogramm

Auskunft und Anmeldung: RgR Ing. Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62

SIMMERING

16. März: Prater (Stadtwanderweg Nr. 9), 13 km, Gehzeit: 3–4 Stunden,

Treffpunkt: 9 Uhr, Simmeringer Platz U3/S80, 1110 Wien

Auskunft: Elisabeth Wielander, ☎ 0650/809 37 66 und

Walter Eckel, ☎ 0664/121 63 38

HIEZING

16. März: Jägerwald – Wald der Ewigkeit – Laudon-Grab,

Auskunft in der Bezirksorganisation Hietzing, ☎ 01/534 27/1133 Dw.

oder bei Rupert Sindl, ☎ 0676/309 23 66

OTTAKRING

Wandern mit Ilse: • 16. Februar • 16. März

Bei Schlechtwetter Ersatzprogramm, Auskunft bei der Anmeldung:

☎ 0677/62 09 33 81

DÖBLING

23. Februar: Laaer Wald (Zei), Treffpunkt: 9.30 Uhr, U1 Altes Landgut (oben)

16. März: Allhang (Zei), Treffpunkt: 8.40 Uhr, Westbahnhof (Kasse), einfach Unterpurkersdorf, ab Stadtgrenze, zusteigen Hütteldorf 9.05 Uhr

30. März: Rudolf-Proksch-Hütte (Reh), Treffpunkt: 9.20 Uhr, Bahnhof Meidling (unten bei den Kassen), Gehzeit: 4 Stunden, 300 Höhenmeter

Wanderführer: Walter Rehberger (Reh), Willi Zeilinger (Zei)

Telefonische Anmeldung: Herr Zeilinger, ☎ 0676/749 87 39,

Herr Rehberger, ☎ 0676/551 90 85



FLORIDSDORF

• 23. Februar: Lainzer Tiergarten • 23. März: Feuersteinberg

Auskunft und Anmeldung: Linde Enderle, ☎ 0699/10 59 14 46 oder

Peter Lehner, ☎ 0676/550 33 52

DONAUSTADT

Wanderbus mit Judith und Karin: Information und Anmeldung bei Judith Kössler, ☎ 0699/13 29 61 49. Findet wieder ab März statt!

Wienerwald-Wanderungen mit Gerhard Schindelar:

Information und Anmeldung: ☎ 0676/477 80 72

Findet wieder ab März statt!

! Änderung bei Schlechtwetter vorbehalten, Teilnahme auf eigene Verantwortung, bitte Mitgliedsausweis und Handy (wenn vorhanden) mitnehmen.

Nordic Walking

... ist die beste Sportart für Jung und Alt.

... bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Kondition.

... wird von jedem Mediziner empfohlen.

... kann das ganze Jahr ausgeübt werden.

... erfordert keine teure Ausrüstung.

... ist ein Ganzkörpertraining und daher besonders für die ältere Generation geeignet.

Sport im Freien – machen Sie mit!

Nützen Sie daher das Angebot unserer Nordic-Walking-Gruppen! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Es sind eigene Stöcke mitzubringen. Die Anmeldung unter der jeweils angegebenen Telefonnummer ist unbedingt erforderlich.



TREFFPUNKTE:

11. Bezirk: Ecke Florian-Hedorfer-Straße/Kaiser-ebersdorfer Straße, Bushaltestelle 73, jeden Freitag ab 10 Uhr, Auskunft während der Sprechstunden bei Helene Zabinsky, ☎ 0699/19 52 75 06

12. Bezirk: Tivolibrücke zum Eingang Schönbrunn, Hohenbergstraße 58, erreichbar mit den Linien 8A, 63A, Station Stranitzkygasse, jeden Dienstag (werktags) um 9 Uhr, Auskunft: Josef Stettner, ☎ 0664/505 43 10

18. Bezirk: Türkenschanzpark, Treffpunkt: Ecke Gregor-Mendel-Straße/Hasenauerstraße im Park, jeden Montag (werktags), 18.45 bis ca. 20 Uhr, Auskunft: Fritz Weinke, ☎ 01/470 73 52

19. Bezirk: Sieveringer Straße/Agnesgasse, Bushaltestelle 39A, Dienstag, 9–10.30 Uhr, Auskunft: Fr. Helga und Hr. Fritz, ☎ 0699/12 27 34 83

22. Bezirk: Esslinger Furt, Donnerstag, 8 Uhr, Auskunft: Gerhard Schindelar, ☎ 0676/477 80 72

TAGESFAHRTEN



Kunstvolles Fischleder und der Duft von Käse

Aus Fischhaut Leder zu machen ist eine uralte asiatische Handwerkskunst. Karpfenzüchter Rudolf Schuh hat diese Kunst nach Litschau gebracht. Unter „Yupitaze“ fertigt er hochwertige Gürtel, Handtaschen, Börsen und vieles mehr an. Nach dem Besuch des Betriebs geht es dann zur Käsemacherwelt in Heidenreichstein, wo wir den professionellen Käsemachern auf die Finger schauen und wo aus Milch köstlicher Bio-Käse entsteht.

12. Februar: B0 Donaustadt

Auskunft in der Bezirksorganisation



Sopron: Glanz der Habsburgerzeit

In Sopron (Ödenburg) gibt es zahlreiche Zeugnisse einer glanzvollen Vergangenheit, die Gäste aus der ganzen Welt anziehen. Komponisten wie Joseph Haydn und Franz Liszt haben das kulturelle Leben der Stadt geprägt. Beeindruckend sind auch die Sehenswürdigkeiten: der Feuerturm mit dem Treuetor, das Storno-Haus mit seiner bedeutenden Kunstsammlung oder die Ursulinenkirche im neugotischen Stil.

23. Februar: B0 Floridsdorf

Auskunft in der Bezirksorganisation



Ein Rupperthaler eroberte die Musikwelt

Mit unserem Ausflug zum Pleyel-Museum in Rupperthal im Weinviertel begeben wir uns auf die Spuren eines hochtalentierten Komponisten der zweiten Hälfte des 18. und des angehenden 19. Jahrhunderts: Ignaz Joseph Pleyel. Der Schüler von Franz Joseph Haydn war nicht nur ein exzellenter Musiker und Kapellmeister, auch seine Instrumente aus der eigenen Manufaktur genossen absoluten Weltruf.

23. März: B0 Hietzing

Auskunft in der Bezirksorganisation



Blaue Stoffräume und ein Klaviervirtuose

Einer der letzten Blaufärber Europas ist im schönen Steinberg beheimatet: die Blaudruckerei Koó. Das traditionsreiche Handwerk des original burgenländischen Indigo-Handblaudrucks zählt seit 2018 zum UNESCO-Weltkulturerbe. Beim anschließenden Besuch des Geburtshauses von Franz Liszt in Raiding erfahren Sie viel Wissenswertes über das Leben des großen Musikers.

25. März: B0 Döbling

Auskunft in der Bezirksorganisation

Weitere Tagesfahrten

Leopoldstadt: • 17. Februar, Faschingsfahrt zu „Monika“ nach Oggau • 15. März, Jennersdorf/ Firma Vossen – Schloss Kornberg
Margareten: 17. März, Firma Adler Mode, Linz/ Ansfelden und Mostkeller
Josefstadt: • 17. Februar, Heringschmaus • Spanferkelessen, Auskunft bei RgR Ing. Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62
Favoriten: • 11. Februar, Traiskirchen – Wienersdorf • 16. März, Schloss Potzneusiedl
Simmering: • 17. Februar, Faschingsfahrt zu „Monika“ nach Oggau • 15. März, Jennersdorf/ Firma Vossen – Schloss Kornberg
Meidling: 17. März, Sautanz in Aigen bei Hernstein (GH Penninger)
Penzing: • 15. Februar, Faschingsgaudi bei „Monika“ in Oggau mit Musik • 8. März, Retz im Untergrund
Rudolfsheim-Fünfhaus: • 17. Februar, Heringschmaus • 24. März, Kartause Aggsbach
Hernals: • 17. Februar, Arbenthal – Spanferkelessen • 17. März, Linz
Döbling: 24. Februar, „Von der Kaiserresidenz zur Offiziersschmiede“, Wiener Neustadt
Brigittenau: 10. März, Frühlingsfest mit Musik
Floridsdorf: • 9. März, Spanferkelessen in Göttlesbrunn • 23. März, Römerstadt Carnuntum
Donaustadt: • 19. Februar, Spanferkelessen bei Annemarie in Göttlesbrunn • 5. März, Heringschmaus bei Monika in Oggau mit Travestie-Show und Musik • 26. März, Spanferkelessen bei Annemarie, Göttlesbrunn
Liesing: • 11. Februar, Firma Adler Mode, Ansfelden – Stift Schlierbach • 18. März, Führung Schloss Hof, Ostermarkt



MEHRTAGEFAHRTEN & FESTSPIELFAHRTEN



Frühjahrestreffen 2022: Kreta

Mehr als 300 Sonnentage machen die Insel Kreta zu einem Paradies des Lichts. Genießen Sie beim Frühjahrestreffen 2022 nicht nur Sonnenstunden, Meer und griechische Gastfreundschaft, sondern lernen Sie auch Kultur, Land und kretischen Lebensstil kennen.

Ab 9. April: BO Leopoldstadt, Favoriten, Meidling und Liesing

Ab 16. April: BO Simmering und Hietzing

Ab 23. April: BO Margareten und Penzing

Ab 30. April: BO Floridsdorf

Auskunft in den Bezirksorganisationen



„Der König und ich“ – Seefestspiele Mörbisch

Erleben Sie eine wunderbare Liebesgeschichte nach wahrer Begebenheit – mit den schönsten Melodien von Rodgers und Hammerstein!

15. Juli: BO Leopoldstadt, Alsergrund und Brigittenau

16. Juli: BO Simmering

25. Juli: BO Meidling und Donaustadt
(bei Bestellung Anzahlung von € 20,-/Karte)

5. August: BO Floridsdorf

12. August: BO Margareten (Kat. 3, € 70,- mit Eintritt und Bus) und Favoriten
Auskunft in den Bezirksorganisationen



„Nabucco“ – Oper im Steinbruch

Der berühmte Gefangenenchor machte Giuseppe Verdi über Nacht zum Star. Er krönt eine aufwühlende Geschichte über Hoffnung, Wahn, Vergeltung und Glaube, die im Steinbruch St. Margarethen ihre ideale Kulisse findet.

17. Juli: BO Donaustadt

30. Juli: BO Favoriten

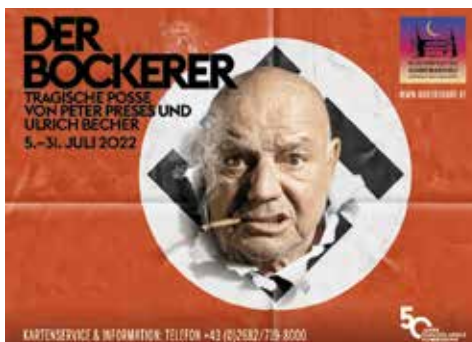
5. August: BO Hietzing

6. August: BO Simmering

13. August: BO Leopoldstadt,

Alsergrund und Brigittenau

Auskunft in den Bezirksorganisationen



„Der Bockerer“ – Schloss-Spiele Kobersdorf

Die Schloss-Spiele Kobersdorf präsentieren zu ihrem 50. Jubiläum einen großen Klassiker des österreichischen Volkstheaters: Mit viel Humor erzählt „Der Bockerer“ vom Widerstandsgeist des kleinen Mannes im sogenannten Dritten Reich.

21. Juli: BO Leopoldstadt, Brigittenau, Alsergrund und Favoriten

23. Juli: BO Simmering

Auskunft in den Bezirksorganisationen

Weitere Termine: SRAMEK REISEN, ☎ 01/330 03 05

Weitere Mehrtagefahrten

Josefstadt, Rudolfsheim-

Fünfhau: 10.–16. Juli,

Seniorenwoche in Abtenau

Simmering: 12.–19. Juli,

Lido di Jesolo

Hernals: 22.–24. Juni,

Salzkammergut

Brigittenau: • 2.–6. Mai, Frühling

in Friaul • 19.–26. Juni, Bade-

urlaub in Lido di Jesolo

• 31. Juli bis 6. August, Senioren-

urlaub und Wandern im Salzburger

Land

Floridsdorf: 8.–12. Juni, Zillertal,

Innsbruck

Donaustadt: • 10.–13. Mai,

Telč – Prag – Mělník • 1.–5. Juni,

Rijeka – Nationalparks Plitvicer

Seen – Krka – Kornati • 10.–14. Juli,

Wandern in Kleinarl • 6.–12. August,

Bregenzer Festspiele – Mellau

Weitere Festspielfahrten

Hietzing: • 8. Juli: Romantik Theater Hadres, humoristische Operette „Tango auf hoher See“

• 3. September: „Franz Lehár-Operetten-Gala“, Felsentheater Fertőrákos, Auskunft in der Bezirksorganisation

Donaustadt: 21. August, „Franz Lehár-Operetten-Gala“, Felsen-theater Fertőrákos, Auskunft in der Bezirksorganisation



Zaubershow im Café Zartl

Zauberkunst zum Anfassen nahe – die Magier kommen abwechselnd zu Ihnen an den Tisch und zeigen ihre Show nur wenige Zentimeter von Ihren Augen entfernt! Vor der Show haben Sie ab 19 Uhr die Möglichkeit, den Abend mit einem guten Essen zu beginnen.

10. Februar, 20 Uhr

Café Zartl, Rasumofskygasse 7, 1030 Wien
Eintritt: € 20,-, Reservierung:
office@ibmringvienna.at,
www.ibmringvienna.at/tickets-buchen
Information: www.ibmringvienna.at



BASiS. KULTUR. WIEN

Transmusikalisch seelenverwandt

Klezmer Reloaded: Maciej Golebiowski an den Klarinetten und Alexander Shevchenko am Akkordeon sind „moderne klezmerim“, die mit dem Publikum in fremde musikalische Zonen reisen. Sie spielen Klezmer-Melodien aus Russland, Polen und der Ukraine, die das Leben in den osteuropäischen Shtetlech begleiteten.

20. Februar, 18 Uhr

Strandgasthaus Birner, An der Oberen Alten Donau 47, 1210 Wien, Eintritt: AK € 20,-/
VVK € 18,-, Reservierung: ☎ 01/270 79 17
Information: www.transdanubien.net



Götterfunken mit Fehlzündung

Die Re-Actors singen und rezitieren Lieder und Texte jüdischer Autor:innen der Zwischenkriegszeit. Wenig bekannte Lieder, Texte und Sketches jüdischer Künstler:innen sollen vor der Vergessenheit bewahrt werden.

25. Februar, 19.30 Uhr

Café Korb, Brandstätte 7, 1010 Wien
Eintritt: € 20,-, Reservierung: ☎ 0664/150 71 98, Information: www.re-actors.at



Mia san Menschen: Hohenberger & Münzner

In gewohnt witziger Weise singen Katharina Hohenberger und Johannes Münzner über Gesundheitswahn, die Geburtenrate nach Corona oder das absurde Ableben berühmter Persönlichkeiten.

4. März, 19 Uhr

Kulturverein Transdanubien, Freiligrathplatz 6/1/2, 1210 Wien, Eintritt: AK € 18,-/
VVK € 16,-, Reservierung: ☎ 01/270 79 17
Information: www.transdanubien.net



THEATER-CENTER-FORUM

Jetzt heißt's: Vorhang auf!

Vorschau

Februar/März 2022:

Meine rosarote Hochzeit

15. bis 19. Februar, 19.30 Uhr, Forum I
Komödie von Gerard Bitton und Michel Munz

Die Puppe

15. Februar bis 5. März, 20 Uhr, Forum II
Komödie von Miro Gavran

Georg Danzers Saunag'schichten

15. bis 26. Februar, 20 Uhr, Forum III
Satire in 2 Akten mit Herrn Rudi

Die Rose des Kaisers

22. bis 26. Februar, 19.30 Uhr, Forum I
Vintage-Musical (Leopold Deitelbaum, Paul Hertel)

Arsen und Spitzenhäubchen

3. bis 19. März, 19.30 Uhr, Forum I
Komödie von Joseph Kesselring

Diven sterben einsam

3. bis 5. & 10. bis 12. März, 20 Uhr, Forum III
Revue mit Dany Sigel von Dirk Audehm

Humorwürmer

8. bis 12. März, 20 Uhr, Forum II
Kabarett mit Flo & Wisch

Von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt

18. und 19. März, 20 Uhr, Forum II
Marlene Dietrich-Revue mit Susanne Marik

Die schöne Helena in den Wechseljahren

22. bis 26. März, 20 Uhr, Forum III
Komödie von Monika Schmatzberger

„Amadeus“ in Wien

24. März bis 2. April, 19.30 Uhr, Forum I
Schauspiel von Peter Shaffer

€ 18,- pro Karte für PVÖ-Mitglieder (Vorlage des Mitgliedsausweises, 1 Karte pro Person)!

Theater-Center-Forum, Porzellangasse 50, 1090 Wien, Vorstellungen tgl. außer So. & Mo.
Theaterkassa (Vorstellungstage):
Di.-Sa., 16-20 Uhr, ☎ 01/310 46 46

Alle Termine: www.theatercenterforum.com

WEITERE TERMINE: www.basiskultur.at/veranstaltungen

„Good Vibrations“ für die Knochen

Hilfe bei Osteoporose. Marodyne LiV bietet eine niederschwellige Vibrationstherapie zur Erhöhung der Knochendichte und -qualität.



Von Osteoporose (dem krankhaftem Abbau der Knochensubstanz) ist fast jede dritte Frau und jeder vierte Mann im Alter betroffen.

HOFFNUNG MIT MARODYNE LiV

Mit dem Marodyne LiV-Behandlungsgerät, einem klinisch erprobten Medizinprodukt, das auf Basis der niederschweligen Vibrationstherapie für Astronauten der NASA entwickelt wurde, gibt es für Betroffene Hoffnung.

SICHERE VIBRATIONEN

Studien haben gezeigt, dass eine Behandlung von nur 10 Minuten täglich im Heimgebrauch eine Zunahme der Knochendichte und eine Verbesserung der Knochenqualität bewirkt. Gleichzeitig wird die Beinmuskulatur gestärkt.

Die sanften, niederschweligen Schwingungen sind eine sichere Therapieform und helfen dabei, Knochen- und Muskelgewebe zu regenerieren. Probieren Sie es aus!



- fördert die Durchblutung
- stimuliert Knochenwachstum
- unterstützt die Gelenkbeweglichkeit
- stärkt das Balancegefühl (reduziert Sturzgefahr)
- 30 Jahre wissenschaftliche Forschung & Entwicklung
- in Zusammenarbeit mit der NASA

10% Rabatt
für PVÖ-Mitglieder
Kennwort: PVÖ



Weitere Informationen:
www.marodyne.at

VITERMA ZAUBERT IHR INDIVIDUELLES WOHLFÜHLBAD!



Elektro- und Installationsarbeiten werden gemeinsam mit befugten Partnerfirmen für Sie umgesetzt.



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

- ★ Zuverlässige Renovierung in max. 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ★ Breite Auswahl an Designs, Farben und Markenherstellern
- ★ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ★ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Ihr Fachbetrieb in Wien
Infos & Beratungstermin:
Tel. 0676 977 22 03
www.viterma.com

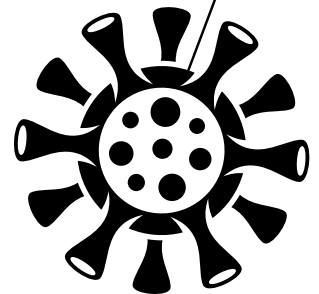
Jetzt Termin vereinbaren!



Der „Booster“ verstärkt nachweislich die Schutzwirkung vor einem schweren Krankheitsverlauf bei Covid-19.

Jetzt auffrischen!

Mit einer Auffrischungsimpfung **schützen Sie sich und andere** besser vor einer Covid-19-Erkrankung.



In Wien sind mit Stand Ende Jänner mehr als 1,4 Millionen Personen ab 12 Jahren vollimmunisiert und knapp 900.000 Menschen haben sich bereits die kostenlose Auffrischungsimpfung abgeholt. Die Covid-Schutzimpfung hilft nachweislich den Verlauf bei einer Erkrankung abzumildern. Außerdem erleichtert sie den Alltag. Man kann mit Freund*innen, Verwandten oder alleine in Lokalen essen gehen. Eine neue

Jacke oder Schuhe muss man nicht online kaufen, sondern kann nach Herzenslust in den Geschäften stöbern.

Wozu soll ich mich impfen lassen?

Endlich wieder ein Konzert hören oder ein Theaterstück sehen ist genauso möglich wie eine Reise in ein anderes Bundesland oder ins Ausland. Diese Abwechslung tut auch der seelischen Gesundheit gut. Abgesehen davon trägt eine hohe Impfquote zum eigenen Schutz und auch zur Eindämmung der Pandemie bei. Nach der Durchführung aller Teilimpfungen ist der Schutz gegen Covid-19 zuverlässig. In Ausnahmefällen kann es trotz einer Impfung zu einer Covid-19-Erkrankung kommen. Diese verläuft aber meist deutlich milder.

Wo kann ich mich impfen lassen?

Die Auffrischungsimpfungen sind in den zahlreichen Impfstellen der Stadt mög-

lich, mit oder ohne Termin. Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren können 6 Monate nach der Erstimmunisierung das 3. Mal geimpft werden, Personen ab 18 Jahren 4 Monate danach.

Die Anmeldung für die Covid-Schutzimpfung ist auf der Website **impfservice.wien/corona** oder **telefonisch über das Gesundheitstelefon 1450** möglich.



Geschultes Personal des Arbeitersamirererbundes kümmert sich um geregelten Ablauf bei den Impfstellen.

Nehmen Sie bitte zur Impfung Folgendes mit:

- Lichtbildausweis
- e-card (falls vorhanden)
- FFP2-Maske

Kinder unter 14 Jahren kommen bitte in Begleitung einer obsoorgeberechtigten Person.

Mehr Informationen finden Sie auf: **impfservice.wien/corona**

Clean Carpet: Ihre Teppiche in den besten Händen!

Mit über 52-jähriger Erfahrung steht Ihnen unser Fachmann jeden Montag, Mittwoch und Freitag für eine **kostenlose Beratung** zur Verfügung.

PROFI-SERVICE, AUF DEN SIE VERTRAUEN KÖNNEN!

Wir von Clean Carpet sind ein kleines, feines **Familienunternehmen**, das Ihren Teppich in frischem Glanz erstrahlen lässt. Teppiche sind meist teuer und haben einen emotionalen Wert. Deswegen sollten diese **professionell gereinigt** und bei Bedarf **repariert** werden. Wir nehmen uns **für jeden unserer Kunden** und deren individuelle Wünsche Zeit, um Ihnen den **besten Service** zu ermöglichen.

WARUM SOLLTE MAN EINEN TEPPICH REINIGEN LASSEN?

Wolle ist wie ein Magnet: Sie zieht Staub an und in kürzester Zeit ist Ihr Teppich mit dem bekanntlich **gesundheitsgefährdenden Staub** vollgestopft. Eine oberflächliche Reinigung reicht leider nicht aus. Daher sollten Sie **alle 4-5 Jahre** Ihren Teppich **professionell reinigen** lassen.

Kostenlose Abholung und Zustellung von Teppichen ab einer Größe von 6 m² nach Terminvereinbarung!



Die sorgfältige Reparatur und Reinigung wird direkt im Betrieb vorgenommen. Damit Ihr Teppich wieder in neuem Glanz erstrahlt!



TOP-SERVICE FÜR IHRE TEPPICHE:

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| → Reinwäsche | → Reparatur |
| → Spezialwäsche | → Spannen |
| → Klopfen | → Entmotten |
| → Entflecken | → Mottenschutz |
| → Anti-Rutsch-Unterlage | → Maschinenfransen |



Starke Beratung von Profis: In unserem kleinen, feinen Familienbetrieb nehmen wir uns Zeit für unsere Kunden und ihre Wünsche.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Bei uns wird Ihr Teppich zuerst **ausgiebig geklopft** und der ganze Feinstaub entfernt. Danach wird das schöne Stück je nach Beschaffenheit und Art **tiefenrein gewaschen**. Jeder Teppich ist ein Original – und braucht daher eine andere Art der Reinigung. Aus diesem Grund **überwacht unser Fachmann jeden Handgriff** und stellt damit sicher, dass Sie Ihren Teppich in einem perfekten Zustand ausgehändigt bekommen.

Clean Carpet
TEPPICHWÄSCHEREI

CLEAN CARPET Teppichwäscherei
Perfektastraße 88/5, 1230 Wien

Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 8-17 Uhr,
Sa, So. & Feiertags geschlossen
Tel.: +43-1-867 45 73, Mobil: +43-664/222 70 03
E-Mail: office@cleancarpet.at, Web: www.cleancarpet.at

Abholung und Zustellung nach Terminvereinbarung!
Preis für Reinigung nach Art des Teppichs ab € 11,-/m²

FESTSPIELE AUF SCHLOSS TABOR

GENERALINTENDANZ
ALFONS HAIDER

OPERETTE VON FRITZ KREISLER

SISSY

4-15 AUGUST 2022

jopera.at

schlosstabor.at

Szenische Freilichtaufführung auf Schloss Tabor in Neuhaus am Klausenbach – einem der schönsten und romantischsten Plätze des Südburgenlandes.

Premiere

Do, 4. August 2022 – 20:00

Vorstellungen

jeweils um 20:00

Fr,	5. August 2022	Fr,	12. August 2022
Sa,	6. August 2022	Sa,	13. August 2022
So,	7. August 2022*	Mo,	15. August 2022*
Mi,	10. August 2022*		

*-20% Seniorenermäßigung

Attraktive
Senioren-
angebote!

Weitere Highlights auf Schloss Tabor 2022

Frühlingsfest auf Schloss Tabor
22. APR. – 24. APR. 2022

Frühjahrs-Ausstellung „SISSY SECRETS“
Schlossgarten „Kultur, Genuss & Natur“
30. APR. – 18. JUN. 2022

1. Wiesn-Fest auf Schloss Tabor
16. SEP. – 25. SEP. 2022

Herbst-Ausstellung „BeTRACHTungen“
16. SEP. – 6. NOV. 2022

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen
jopera.at | schlosstabor.at



© Philipp Lipiarski



© Steffi Stark



© Julia Spicker

SCHLOSS TABOR in Neuhaus am Klausenbach

Ab 2022 ganzjährig bespieltes Kultur- und Veranstaltungszentrum im Süden des Burgenlands.

Schloss Tabor in Neuhaus am Klausenbach gilt als einer der schönsten und romantischsten Plätze des Südburgenlands und ist seit Jahren für seinen Opern-/Operetten-Festivalsommer bekannt. Erstmals wird Schloss Tabor 2022 als neues Landes-Kulturzentrum ganzjährig bespielt.

PROGRAMM-HIGHLIGHTS AUF SCHLOSS TABOR

Den Auftakt bildet ein dreitägiges Frühlingsfest mit viel Musik und regionalen Schmankeleien Ende April. Zeitgleich verwandelt sich der historische Schlosshof im Rahmen der großen Frühjahrsausstellung in einen Pop-up-Lustwandelgarten,

der die BesucherInnen im begrünten Innenhof zum Verweilen einlädt.

Den Abschluss des Frühlingsprogramms bildet Ende Juni ein Mittsommernachtsball mit Gala-Dinner und Tanz, bevor Schloss Tabor zur klassischen Sommerfestival-Spielstätte umgebaut wird.

20 JAHRE JOPERA-FESTSPIELE AUF SCHLOSS TABOR

„Im August 2022 feiern wir unser 20-jähriges Festspieljubiläum mit der Operette, 'SISSY' von Fritz Kreisler unter der Regie von Stephan Grögler, der auch schon 2021 für die höchst erfolgreiche 'Die lustige Witwe'-Produktion verantwortlich zeichnete. Das

Festival im Sommer ist der kulturelle Höhepunkt, mit dem wir auch 2022 unsere Besucher restlos begeistern wollen!“, erklärt Alfons Haider, der neue Generalintendant des Sommerfestivals sowie der Musiktheater Burgenland. „Unsere Besucher können sich schon im Frühling auf den diesjährigen Operettenbesuch mit einem Besuch der Ausstellung ‚Sissy Secrets‘ über das Thema Schönheit unserer letzten Kaiserin einstimmen“, so Alfons Haider weiter.

EIN HERBST MIT TRADITION, BRAUCHTUM & REGIONALITÄT

Mitte September, zur Trauben-Lesezeit, geht's in einen rustikalen Herbst. Schloss Tabor

steht zwei Wochenenden lang ganz im Zeichen von Tradition, Brauchtum und Regionalität. „Wir laden zur ersten ‚Schloss-Wiesn‘ und werden neben zahlreichen Köstlichkeiten vor allem unsere regionale Besonderheit, den Uhdler, feiern“, freut sich der neue Standortleiter Benno Döller.

Zu Jahresende 2022 verwandelt sich Schloss Tabor dann, wie gewohnt, in einen Adventmarkt, der nicht umsonst als einer der schönsten Adventmärkte im wildromantischen Südburgenland gilt.

Alle Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter:
www.jopera.at sowie unter www.schlosstabor.at

WILLKOMMEN LEBENS Lust

WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB

11.– 14. MAI 2022 MESSE WIEN

Mi bis Sa 9-17 Uhr • Eingang A • Messeplatz 1 • U2 Messe-Prater

EINTRITT
FREI

Jetzt zum
kostenfreien
Newsletter an-
melden und keinen
Promi versäumen:
[lebenslust-
messe.at](http://lebenslust-messe.at)

Eine Veranstaltung von

PVÖ-RECHTSANWÄLTE

Rechtsauskunft für Mitglieder

Unseren Mitgliedern stehen **zwei Rechtsanwälte für eine kostenlose Rechtsauskunft zur Verfügung:** Dr. Wolfgang Schöberl, Spezialist für Erbrecht und Liegenschaftsrecht, und Mag. Paul Nagler, BSc, LL.M., Anwalt aus der Seestadt. Terminvereinbarungen ausschließlich über den PVÖ Wien: ☎ 01/319 40 12.

Vortrag mit Mag. Paul Nagler, BSc, LL.M.

Wohnungskauf

23. Februar 2022, 14 Uhr

Vertragsserrichtung, treuhandschaftliche Abwicklung durch Rechtsanwalt oder Notarin, nachträgliches Auftauchen von Mängeln



Mag. Paul Nagler

Gewährleistungsrecht

30. März 2022, 14 Uhr

Gewährleistungsrechte beim Kauf online/im stationären Handel und erfolgreiche Durchsetzung, inkl. Fallbeispielen

Bitte beachten Sie die 2-G-Regel!

Diese Veranstaltung können Sie sowohl **online als auch vor Ort** (begrenzte Teilnehmerzahl!) besuchen. **Anmeldung notwendig:** ☎ 01/319 40 12! Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den erforderlichen Link für eine Online-Teilnahme zugesandt. **Ort:** Landesorganisation Wien, Alserbachstraße 23, 1090 Wien. **Eintritt frei!**

EXKURSIONEN



Schokoladefantasien

Im SchokoMuseum der Confiserie Heindl erfahren Groß und Klein alles Wissenswerte rund um das Thema Schokolade. Sie erhalten exklusive Einblicke in die Produktion der Heindl- und Pischinger-Spezialitäten und natürlich Kostproben. Tauchen Sie ein in die verführerische Schokoladewelt – genießen Sie die „süßen Seiten des Lebens“!

12. Februar, 10 Uhr

BO Josefstadt und Rudolfsheim-Fünfhaus

Willendorfer Gasse 2–8, 1230 Wien

Auskunft während der Sprechstunden und bei RgR Ing. Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62



Uhrenmuseum

Dreitausend Zeitmesser ticken für Sie in einem alten Palais – zu jeder vollen Stunde erfüllt das Schlagen, Läuten und Spielen die Räume des Uhrenmuseums am Schulhof. Der exquisite Bestand des 1917 gegründeten Museums geht im Wesentlichen auf zwei private Sammlungen zurück. Die ältesten Exponate stammen aus dem 15. Jahrhundert. Zu den Höhepunkten zählt die astronomische Kunstuhr von David a Sancto Cajetano aus dem 18. Jahrhundert.

29. März, BO Liesing

Auskunft in den Sprechstunden und bei Herrn Hansen

Weitere Exkursionen

Innere Stadt: 13. März, Tag der Wiener Museen – Medizin – gesünder essen, gesünder leben, Altes Rathaus, Wipplingerstraße 8, 1010 Wien, Eintritt frei!

Margareten: 17. Februar, Auskunft in den Sprechstunden

Hietzing: 23. Februar, Hietzinger Bezirksmuseum, Auskunft in den Sprechstunden

Rudolfsheim-Fünfhaus: Auskunft & Anmeldung bei RgR Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47

Döbling: • 11. Februar, Haus der Geschichte – Nationalbibliothek

• 17. März, Bezirksmuseum Döbling, Auskunft & Anmeldung: Brigitte Eyberg, ☎ 0664/160 78 09,

E-Mail: b.eyberg@gmx.at

Donaustadt: 8. März, Altes AKH – vom Großarmenhaus zum Universitäts-campus mit Judith Kössler, ☎ 0699/13 29 61 49

Liesing: 22. Februar, Haus des Meeres, Auskunft in den Sprechstunden und bei Herrn Hansen

VERANSTALTUNGEN



Heringsschmaus

Fisch galt seit jeher als Fastenspeise. Daraus ritualisierte sich auch immer mehr der Heringssalat zum Aschermittwoch-Essen, das normalerweise den Fasching beendet und die Fastenzeit bis Ostern einleitet. Auch außerhalb des liebevoll gepflegten Brauchtums ist der Verzehr von Fisch eine gute Maßnahme, um sich auch im Alltag ausgewogen und gesund zu ernähren.

2. März, BO Leopoldstadt

14 Uhr, Auskunft während der Sprechstunden

BO Ottakring: Koppstraße 100, 1160 Wien
Auskunft während der Sprechstunden



Diskussion und Melange

Jeden ersten Dienstag im Monat lädt der PVÖ Döbling zu einer Gesprächsrunde ein. In unserem Klubraum in der Billrothstraße 34, 1190 Wien, können Sie von 15 bis 17 Uhr Gleichgesinnte treffen und sich bei einer Tasse Melange austauschen. Referenten werden zu relevanten Themen sprechen und sich der Diskussion stellen.

1. März: 15–17 Uhr

Klubraum PVÖ Döbling,

Billrothstraße 34, 1190 Wien

Themen werden kurzfristig bekannt gegeben

Weitere Veranstaltungen

Leopoldstadt: 9. März, 14 Uhr, Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen, Auskunft während der Sprechstunden

Landstraße: Mittwoch, 14–18 Uhr, Bücherei im Club 47, Ausleihzeiten während des Klubbetriebs

Josefstadt: „Baum der Wünsche –

Die Ernte“ (ILIAS-Nachfolgeprojekt):

PowerPoint-Vorträge der PVÖ BO 8 und 15 sowie von BewohnerInnen der ÖBW, Baumgartenstraße 69, 1140 Wien, Gäste sind erwünscht, Termine und Themen erfragen bei RgR Ing. Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62

Alsergrund: Einmal im Monat trifft sich eine Handarbeitsgruppe und es gibt auch die Möglichkeit, während unserer Öffnungszeiten jeden Mittwoch Bücher zu tauschen.

Auskunft während der Sprechstunden

Simmering: 19. Februar, 14–18 Uhr, Faschingsfest • 19. März, 14 Uhr, Jahreshauptversammlung im PVÖ Simmering, Simmeringer Hauptstraße 94A/Grillgasse 1–9, 2. Stock (Lift), 1110 Wien, Auskunft während der Sprechstunden

Meidling: 21. März, 16 Uhr, Vortrag „Fragen rund ums Pflegegeld“, Auskunft während der Sprechstunden

Musiknachmittage

80 Rudolfsheim-Fünfhaus

Musiknachmittag für Kinder und Junggebliebene mit „Venite Musizieren“ (Prof. Renate und Gerald Spitzner)

Bezirkszentrum, Reindorfstraße 22, 1150 Wien
Auskunft in der Bezirksorganisation

Samstag, 14–17 Uhr, Termin bitte erfragen bei Waltraud Votter,
☎ 0664/472 52 47

Musikgruppen

Die Proben finden jeweils in der Alserbachstraße 23, 1090 Wien, statt.
Die Mitwirkung bei den Musikgruppen ist für **PVÖ-Mitglieder kostenlos**.

PensionistInnenchor:

Montag, 15.30–17.30 Uhr

Es werden Sängerinnen und Sänger gesucht!

Mandolinenorchester:

Donnerstag, 14–16 Uhr

Es werden Musiker gesucht!

Penzing: Vergnügter Nachmittag mit Spiel (z. B. Tarock) und Spaß, jeden 4. Montag im Monat, 15–18 Uhr, Sektionslokal, Goldschlagstraße 193 (im Hof), 1140 Wien, ausgenommen Feiertage sowie Juli und August

Rudolfsheim-Fünfhaus:

Politik im Gespräch: • 8. Februar, 15–17 Uhr, Thema: „Das Juwel der Renaissance: Schloss Ambras“, PowerPoint-Vortrag von RgR Ing. Ernst Krause, Bezirkszentrum, Reindorfstraße 22, 1150 Wien

• 8. März, 15–17 Uhr, „Information über den Bauausschuss der Bezirksvertretung 15“, Vorsitzende: Bezirksrätin Vera Biedermann

Team Aktiv – Treffen & diskutieren:

jeweils Dienstag, 14.30–17 Uhr, Bezirkszentrum, Reindorfstraße 22, 1150 Wien, Leitung: RgR Waltraud Votter (sofern nicht „Politik im Gespräch“)

SeniorenInnenplattform MACH MIT:

Besuch von Institutionen und Organisationen, zweimal im Monat, Programm wird tel. bekannt gegeben, Leitung: RgR Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47

Vorschau: Führung in der Wiener Staatsoper – hinter den Kulissen, Besichtigung und Aufbau der Bühnen, Termin erfragen

„Mein Schatzkästchen“ – Literaturgruppe (ILIAS-Nachfolgeprojekt),

jeden 4. Freitag im Monat, Anmeldung und Information: Veronika Kerschbaum, ☎ 0699/17 77 00 79

Hernals: 25. Februar, 14–17 Uhr, Faschingsnachmittag mit Musik im Seniorenklub Zeillergasse 43, 1170 Wien

Donaustadt: Kartenrunde: zweimal im Monat (Dienstag) • 15. Februar

• 15. März, 14–17 Uhr, Wagramer Straße 98/Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien

Generationen-Treff in der Seestadt:

mittwochs, einmal im Monat, Treffpunkt: „Andi klickt“, Wangari-Maathai-Platz 3, Lift Ebene 9 (neben der Endstation U2 Seestadt, auf dem Dach der Parkgarage), 1220 Wien, Anmeldung: BR Gabriele Plank, ☎ 0676/358 18 94, E-Mail: zissy0906@gmx.at
Informationsaustausch, spannende Exkursionen in der Seestadt und gemütliches Beisammensein

PLAUDERN, SPIELEN, SPASS HABEN



Gemütliches Beisammensein

Landstraße: Mittwoch, 14–18 Uhr, Dietrichgasse 47, 1030 Wien, Unterhaltung bei Kaffeejausen, saisonalen Feiern sowie Informationen zu aktuellen Themen mit Experten und Politikern

Penzing: gemütlicher Nachmittag mit Spiel, Kaffee und Kuchen, jeden 4. Montag im Monat, 15–18 Uhr, Goldschlagstraße 193 (im Hof, SPÖ-Sektion 6/7), 1140 Wien

Ottakring: Spielenachmittag mit Christine: • 23. Februar • 9. März • 23. März, 14–18 Uhr, Koppstraße 100, 1160 Wien, Karten- und andere Spiele, Auskunft in den Sprechstunden

Seniorentreffpunkte in Kaffeehäusern

Floridsdorf: Donnerstag, ab 14 Uhr, „Café zum 1. Stock“, Schloßhofer Straße 11, 1210 Wien

Donaustadt: Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr, „Plaudertascherl“, Schiffmühlenstraße 88; Donnerstag, 14–16 Uhr, Konditorei Ströck, Langobardenstraße 9, 1220 Wien

Seniorenklubs

Innere Stadt: Donnerstag, 14–16 Uhr, Fischerstiege 1–7 (Gassenlokal), 1010 Wien

Leopoldstadt: Mittwoch, 14–17 Uhr, Rotensterngasse 24, 1020 Wien

Landstraße: Mittwoch, 14–18 Uhr, Dietrichgasse 47, 1030 Wien

Mariahilf: jeden 3. Mittwoch im Monat, 14–17 Uhr, Lindengasse 64, 1070 Wien

Josefstadt: 1. und 3. Mittwoch im Monat, ab 12 Uhr, Gasthaus Wild, Amtsstraße 1–3, 1210 Wien

Alsergrund: Mittwoch, 14–17 Uhr, D'Orsay-Gasse 8, 1090 Wien

Ottakring: Montag und Donnerstag, 15–17 Uhr, Koppstraße 100, 1160 Wien

Hernals: Freitag, 14–17 Uhr, Ecke Zeillergasse 43/Güpfelringstraße, 1170 Wien, bei Interesse kreatives und saisonales Werken: Basteln, Stricken, Häkeln, Filzen, Töpfern, saisonale Dekorationen, Blätter- und Textildruck etc.

Währing: Dienstag, 14–17 Uhr, Paulinengasse 9/3/2, 1180 Wien

Floridsdorf: Freitag, 14–17 Uhr, Kugelfanggasse 61, 1210 Wien

Donaustadt: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 14–17 Uhr, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien, Vorträge, Information, Videofilme, gelegentlich Live-Musik

Liesing: Montag, 14.30–18 Uhr, Rudolf-Waisenhorn-Gasse 29, 1230 Wien



Immer in Verbindung bleiben

Sie haben Fragen oder ein Anliegen? In der Landesorganisation Wien und in den vielen Bezirksorganisationen stehen wir Ihnen mit **Beratung und Information** immer gerne zur Seite. Denn Gemeinschaft und gegenseitige Hilfe machen uns stark!

SEKRETARIAT

Beratung und Information, Badekartenverkauf etc.
Landesorganisation Wien,
Alserbachstraße 23, 1090 Wien,
Montag-Donnerstag, 8-16 Uhr,
Freitag, 8-12 Uhr,
☎ 01/319 40 12,
Fax: 01/319 40 12/Dw. 20,
E-Mail: wien@pvoe.at, wien.pvove.at

BERATUNG

Beratung in Pensions-, Steuer-, Rechtsfragen und Pflegegeldangelegenheiten:
Alserbachstraße 23, 1090 Wien,
Terminvereinbarungen unter
☎ 01/319 40 12 oder E-Mail,
wien@pvoe.at, erforderlich

SENIORENREISEN

Gentzgasse 129, 1180 Wien,
derzeit eingeschränkter
Kundenverkehr – wir bitten um
Terminvereinbarung unter
☎ 01/313 72/Dw. 60 oder 61
bzw. E-Mail, seniorenreisen@pvoe.at

BEZIRKS- ORGANISATIONEN

INNERE STADT

Beratung und Information:
Donnerstag, 14-18 Uhr,
Fischerstiege 1-7, 1010 Wien,
☎ 01/534 27/Dw. 1010,
wien.pvove.at/content/innere-stadt

LEOPOLDSTADT

Beratung und Information:
Mittwoch, 14-17 Uhr,
Rotensterngasse 24, 1020 Wien,
☎ 0664/586 59 76,
wien.pvove.at/content/leopoldstadt
**Auskünfte in Pensions-
angelegenheiten:** jeden 1. Mitt-
woch im Monat, 17-18 Uhr,
Praterstern 1, 1. Stock, Auskunft
während der Sprechstunden

LANDSTRASSE

Beratung und Information:
Mittwoch, 14-18 Uhr, Dietrich-
gasse 47, 1030 Wien,
☎ 01/712 55 89,
☎ 01/713 41 58,
wien.pvove.at/content/landstrasse
**Sprechstunden der Bezirksrätin/
des Bezirksrats:** jeden 1. Mitt-
woch im Monat, 15-17 Uhr,
BO Landstraße
Bücherei im Club 47: Ausleih-
zeiten während des Klubbetriebs

WIENEN

Beratung und Information:
jeden 2. Dienstag im Monat,
9-12 Uhr, Wiedner Haupt-
straße 60B, 1040 Wien,
☎ 0664/322 99 40,
wien.pvove.at/content/wieden
**Sprechstunden der SeniorInnen-
beauftragten Karin Eichler:**
Freitag, 10-11 Uhr, Südtiroler Platz
beim Wochenmarkt, auch nach
Vereinbarung: ☎ 0676/418 24 45

MARGARETEN

Beratung und Information:
Dienstag, 15-16.30 Uhr,

Kohlgrasse 27, 1050 Wien,
☎ 01/534 27/Dw. 1050,
wien.pvove.at/content/margareten
**Sprechstunden des SeniorInnen-
beauftragten Bez.-Rat a.D.**
Michael Glanz: jeden Dienstag,
15-16.30 Uhr, BO Margareten
(SPÖ Margareten)
Viele SeniorInnentermine werden
auch auf der Homepage des Bezirks
Margareten bekannt gegeben.

MARIAHILF

Beratung und Information:
jeden 3. Mittwoch im Monat,
14-17 Uhr, Lindengasse 64,
1070 Wien,
☎ 01/534 27/Dw. 1060,
wien.pvove.at/content/mariahilf

NEUBAU

Beratung und Information:
jeden 1. Dienstag im Monat,
14-17 Uhr, Lindengasse 64,
1070 Wien,
☎ 01/534 27/Dw. 1070,
wien.pvove.at/content/neubau

JOSEFSTADT

Beratung und Information:
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat,
14-15 Uhr, Albertgasse 23,
1080 Wien,
☎ 01/534 27/Dw. 1080,
wien.pvove.at/content/josefstadt
Für Auskünfte steht Ihnen Bezirks-
vorsitzender RgR Ing. Ernst Krause
auch unter ☎ 0664/944 87 62
gerne zur Verfügung.

ALSERGRUND

Beratung und Information:
Mittwoch, 14-17 Uhr,
D'Orsay-Gasse 8, 1090 Wien,
☎ 0664/658 36 28,
wien.pvove.at/content/alserground

FAVORITEN

Beratung und Information:
Montag, 10-12 Uhr, Donnerstag,
16-18 Uhr, Jagdgasse 1B, 1100
Wien, ☎ 01/604 27 28/Dw. 19,
wien.pvove.at/content/favoriten

SIMMERING

Beratung und Information:
Montag, 10-12 Uhr,
Grillgasse 1-9/2. Stock, Lift,
1110 Wien,
☎ 01/749 05 41/Dw. 20,
wien.pvove.at/content/simmering
**Sprechstunden der SeniorInnen-
beauftragten Bez.-Rätin Elfriede
Rirsch:** Termin nach Vereinbarung,
☎ 01/749 05 41/Dw. 20,
Lokal der BO Simmering
SeniorInnenpolizei: Erfahrene
und geschulte SeniorInnen-
Kontaktbeamte der Simmeringer
Polizei stehen Hilfe suchenden
SeniorInnen unter ☎ 01/313 10/
Dw. 69250 in verschiedensten
Belangen zur Verfügung – Anmel-
dung in der Bezirksorganisation.

MEIDLING

Beratung und Information:
Montag, 14-16 Uhr,
Ruckergasse 40, EG, Zimmer 3,
1120 Wien,
☎ 0676/402 04 48,
E-Mail: pvove12@gmx.at,
wien.pvove.at/content/meidling
**Sprechstunden der SeniorInnen-
beauftragten Bez.-Rätin Anna
Bolovich:** Termin nach Verein-
barung, ☎ 0699/19 52 39 90
oder E-Mail: anna.bolovich@spw.at,
Auskunft in den Sprechstunden

HIEZING

Beratung und Information:
Donnerstag, 9-12 Uhr,
Wolkersbergenstraße 170,
1130 Wien, ☎ 01/534 27/Dw.
1133, E-Mail: walter.wipp@aon.at,
www.facebook.com/pvove.hietzing,
wien.pvove.at/content/hietzing,
Auskunft in den Sprechstunden

PENZING

Beratung und Information:
jeden 2. und 4. Donnerstag
im Monat, 14-16 Uhr, Linzer
Straße 297, 1. Stock, 1140 Wien,
☎ 01/534 27/Dw. 1148,
wien.pvove.at/content/penzing

Sprechstunden des SeniorInnen-beauftragten Bez.-Rat Franz Hahn:

Termin nach Vereinbarung,
Bezirksvorstellung Penzing,
Hütteldorfer Straße 188, Pavillon 1,
☎ 0664/469 22 85

RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

Beratung und Information:

Dienstag, 14–17 Uhr, Bezirkszentrum Süd, Ecke Reindorfgr. 22/Herklotzgasse, 1150 Wien.
Gerne steht Ihnen Bezirksvorsitzende RgR Waltraud Votter für Informationen und Gespräche unter ☎ 0664/472 52 47 und E-Mail: w.votter@aon.at zur Verfügung.

OTTAKRING

Beratung und Information:

Montag und Donnerstag, 15–17 Uhr, Koppstraße 100, 1160 Wien,

☎ 01/492 51 61,
wien.pvoe.at/content/ottakring

HERNALS

Beratung und Information:

jeden 4. Mittwoch im Monat, 14–16 Uhr,
Kalvarienberggasse 28A, 1170 Wien,
☎ 01/534 27/Dw. 1178,
wien.pvoe.at/content/hernals

Sprechstunden des SeniorInnen-beauftragten Bez.-Rat Karl Kainz:

1. Dienstag im Monat, 9–12 Uhr, Bezirksvorstellung Hernals, Elterleinplatz 14, 1. Stock, 1170 Wien, Bitte um Anmeldung:
☎ 01/4000/Dw. 17118

WÄHRING

Beratung und Information:

Dienstag, 14–17 Uhr, Paulinengasse 9, Stiege 3, 1180 Wien,
☎ 0676/449 40 11,

☎ 0664/830 44 05,
wien.pvoe.at/content/waehring

DÖBLING

Beratung und Information:

Dienstag, 15–17 Uhr, Billrothstraße 34, Zimmer 2, 1190 Wien,
☎ 01/368 42 79/Dw. 17,
wien.pvoe.at/content/doebing,
www.doebing.wien.pvoe.at

BRIGITTENAU

Beratung und Information:

Dienstag, 9–12 Uhr, Raffaelgasse 11, 1. Stock (Lift), 1200 Wien,
☎ 01/330 38 39/Dw. 20,
E-Mail: kontakt@pvoe20.at,
www.pvoe20.at

FLORIDSORF

Beratung und Information:

Donnerstag, 9–13 Uhr, Franz-Jonas-Platz 8, Stiege 1, 3. Stock,

1210 Wien, ☎ 01/270 56 10,
E-Mail: office@pvoe21.org,
www.pvoe21.org

DONAUSTADT

Beratung und Information:

Montag, 9–12 Uhr, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien,
☎ 01/204 24 10 (inkl. Fax),
☎ 0660/600 46 31,
E-Mail: kontakt@pvoe22aktiv.at,
www.pvoe22aktiv.at

LIESING

Beratung und Information:

Mittwoch, 9–11 Uhr, Rudolf-Waisenhorn-Gasse 29, 1230 Wien,
wien.pvoe.at/content/liesing
Sprechstunden der SeniorInnen-beauftragten Bez.-Rätin Maria Prenner: nach tel. Vereinbarung unter ☎ 0676/383 35 77

Tapezierermeister Erich Mischek

Qualität seit über 50 Jahren

Tapezieren, Malen, Lackieren, Verlegung sämtlicher Böden, Karniesen,...

- ✓ **-10% Seniorenrabatt**
- ✓ **Alle Vorarbeiten**, wie Aus- und Einräumen der Möbel, Abdekarbeiten etc. werden **von uns erledigt**
- ✓ Durchführung erfolgt ausschließlich von **Fachkräften** mit langjähriger Praxis
- ✓ **Fixtermine und Fixpreise!**
- ✓ **Keine Wegzeitverrechnung** in Wien und Umgebung
- ✓ Unverbindliche und **kostenlose Vorortberatung**
- ✓ Arbeit unter **Einhaltung aller Corona-Sicherheitsbestimmungen**



Erich Mischek ☎ 01/894 54 03 1140 Wien, Cumberlandstraße 30 www.tapezierermeistermischek.com



VHS-PVÖ-Kurse Frühjahr 2022

Kurse in Kooperation mit der Volkshochschule

Alsergrund: ☎ 01/891 74/Dw. 109 000,
alsergrund@vhs.at, www.vhs.at/alsergrund

Anmeldung und Bezahlung: über die Volkshochschule Alsergrund, persönlich (Galileigasse 8, 1090 Wien), Mo.-Do., 9–17 Uhr und Fr., 9–13 Uhr, per E-Mail: alsergrund@vhs.at oder telefonisch unter ☎ 01/891 74/Dw. 109 000

Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn!

Kursort: Pensionistenverband Österreichs, Landesorganisation Wien,
Alserbachstraße 23, 1090 Wien

Kurspreise: Die folgenden Kurspreise sind **Spezialpreise für PVÖ Wien-Mitglieder** und liegen **20% unter dem Standardtarif**. Bitte zeigen Sie daher bei der Buchung Ihren Mitgliedsausweis vor bzw. geben Sie bei der Buchung Ihre Mitgliedsnummer an.



GEDÄCHTNISTRaining

Nach diesem Kurs kennen Sie Übungen, um geistig fit zu bleiben, Ihr Gedächtnis – v.a. Ihre Merkfähigkeit – zu trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit weiter zu erhöhen.

Elisabeth Mangi, MSc, MAS, Dr. Kurt Hrynasz:

Fr., 10. x, 18.2.–29.4.2022, 8.30–10 Uhr

Fr., 10. x, 18.2.–29.4.2022, 10.15–11.45 Uhr

Jeweils 15 Unterrichtseinheiten, 6–10 TeilnehmerInnen

€ 90,-/€ 148,50 (für Nichtmitglieder)

ENGLISCH A1/A1+

Ziel: einfache, vertraute Informationen über alltägliche Ereignisse zu verstehen und diese auch selbst zu äußern bzw. zu verfassen; sich in Alltagssituationen über persönliche und berufliche Themen unterhalten zu können.

Alison Steiner, B.A. (Econ.), M.Soc.Sc.:

Do., 15. x, 17.2.–9.6.2022, 10.30–12 Uhr

22,5 Unterrichtseinheiten, 6–10 TeilnehmerInnen

€ 135,-/€ 168,80 (für Nichtmitglieder)

ITALIENISCH A2/B1

Auffrischung und Wiederholung

Ziel: Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag zu verstehen und diese selbst zu äußern bzw. zu verfassen; sich in Alltagssituationen über persönliche und berufliche Themen unterhalten zu können.

Mag.^a Chiara Massini:

Mi., 15. x, 16.2.–1.6.2022, 10.30–12 Uhr

22,5 Unterrichtseinheiten, 6–10 TeilnehmerInnen

€ 135,-/€ 168,80 (für Nichtmitglieder)

FRANZÖSISCH A2

Auffrischung und Wiederholung

Ziel: kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag zu verstehen und diese selbst zu äußern bzw. zu verfassen; sich in Alltagssituationen über persönliche und berufliche Themen unterhalten zu können.

Florence Strebl-Jouet:

Do., 15. x, 17.2.–9.6.2022, 9–10.30 Uhr

22,5 Unterrichtseinheiten, 6–10 TeilnehmerInnen

€ 135,-/€ 168,80 (für Nichtmitglieder)

A1-WEBINAR

Mit dem Smartphone oder Tablet auf Reisen



In unserem neuen **kostenlosen** A1 Seniorenakademie-Webinar „Mit dem Smartphone/Tablet auf Reisen“ bekommen die TeilnehmerInnen Tipps und Tricks zum optimalen Einsatz des Handys und Tablets auf Reisen.

Termine exklusiv für PVÖ Wien-Mitglieder:

Mi., 23.2.2022, ab 9 Uhr

Mi., 2.3.2022, ab 9 Uhr

Mo., 7.3.2022, ab 9 Uhr

Dauer: rd. 75 Min., **Gruppengröße:** rd. 8 Personen

Sollten sich die Kurse rasch füllen, werden neue Termine angeboten.

Webinar-Inhalte:

- Die besten Einstellungen für Ihr Handy/Tablet (Erläuterungen zur Datennutzung)
- Mit dem Smartphone/Tablet den Urlaub planen
- Bilder statt Postkarten versenden
- Im Urlaub informiert bleiben
- Praktisches Ausprobieren während des Kurses



Voraussetzungen: Sie haben einen aktiven Internet-Zugang auf Ihrem PC, Laptop oder Tablet und Ihnen sind die wichtigsten Funktionen von ZOOM bekannt. Ein Handy oder Tablet liegt für das praktische Ausprobieren bereit.

Anmeldung zu den Kursen unter 0800/80 88 10. Rund 2 Werktage vor dem Online-Kurs erhalten Sie per E-Mail einen Einladungslink zugesandt.



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 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

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/



„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“.

Das 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.



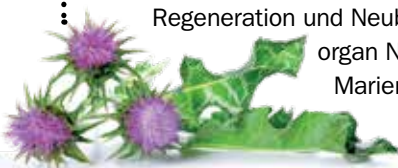
Brennnessel: wirkt blutreinigend, aktiviert die Abwehrmechanismen des Körpers, regeneriert den Verdauungstrakt, regt die Nierenfunktion an und beseitigt Gifte und Stoffwechselprodukte. Sie ist reich an Antioxidanzien, Kalzium, Eisen und Vitamin K.

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.

Ganzunabhängig 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**

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.

Die 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 entzündlich

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.

Wenn 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 hinaufschellen. 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



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.

Der 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



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

Morgen, 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

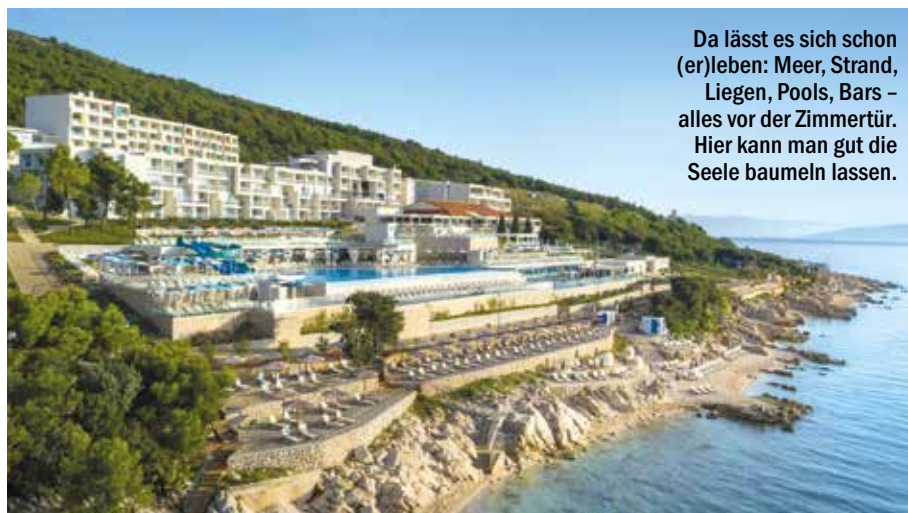
Wandeln Sie auf den Spuren des mondänsten Seebads des 19. Jahrhunderts.

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.

Die 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 & 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
www.seniorenreisen.cc und 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.

Unter 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.

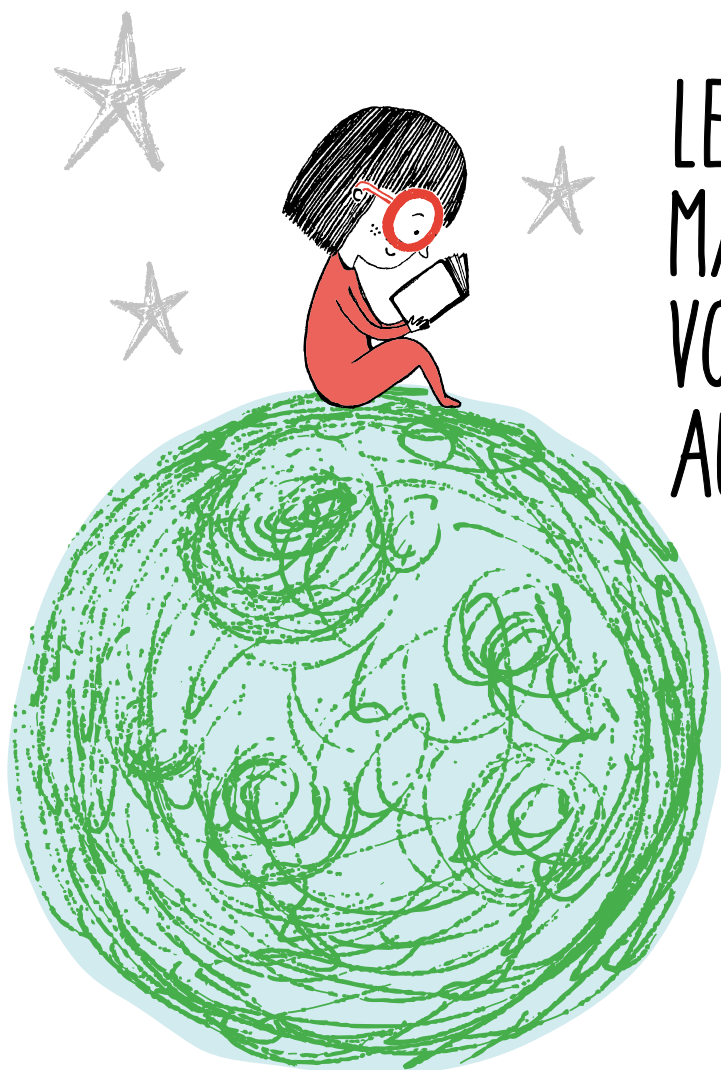
Wie eine Vorlesung im Detail funktioniert und wie man sich völlig unkompliziert für eine Lesung anmeldet, finden Interessierte auf:

www.vorlesetag.eu

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

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, www.fussl.at, www.deichmann.com, 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/).

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-violetterm Unterton, der für Dynamik, Wandel und Lebendigkeit steht.



KOCHPROFI.

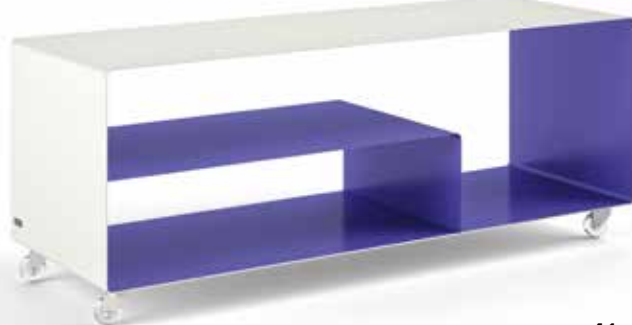
Das Rühren und Schneiden macht gleich doppelt so viel Spaß, wenn die richtigen Farben in der Küche Einzug halten (Messer und Schneebesen „Colourworks“, Kitchen Craft).

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.^a Susanne Ellmer-Vockenhuber,
 Dr. Harald Glatz, Mag.^a 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

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 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

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
Internet: pvoe.at
Österreichische Post AG
Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M
DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: Februar/März 2022

