

# UG

## UNSERE GENERATION

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



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



# Protest!

**Damit die Teuerungswelle nicht zu einer Armutswelle führt,** protestierten Mitglieder für eine Umsetzung der PVÖ-Forderungen vor dem Bundeskanzleramt.

FOTO: LUDWIG SCHEDL



# Die PVÖ- Vorteilswelt

## Als PVÖ-Mitglied haben Sie es gut!

Bei unseren Partnern können Sie richtig Geld sparen: vom Mode-Shopping bis zum Lebensmitteleinkauf, vom Kulturgenuß bis zum Hotelaufenthalt. Nutzen Sie attraktive Ermäßigungen und Rabatte – gültig in ganz Österreich!



**10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER\***

Gegen Vorweis des PVÖ-Mitgliedsausweises und mit den Kw. „Pensionistenverband“ und „Wien“! Gültig nur für Bekleidung und Schuhe. Ausgenommen sind reduzierte Ware und Geschenkkarten. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten. Rabatt ist nicht gültig im Zuge einer PVÖ-Busgruppenservice-Veranstaltung. 24 x in Österreich.

**ADLER**  
ALLES PASST

[www.adlermode.at](http://www.adlermode.at)



**€ 5,- SOFORTRABATT\***  
ab 50 Euro Einkauf für PVÖ-Mitglieder

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises. Ausgenommen:  
1. Preis-Artikel, Bestseller, E-Bikes, Serviceleistungen, Gutscheine.  
80 x in Österreich.

[www.hervis.at](http://www.hervis.at)



**Wein, Kultur,  
Uhren & Schmuck**

**10 %  
RABATT AUF  
ALLES\*\***  
im Gutsladen  
& Burgshop!

Im größten Weingut Kärntens reifen auf sonnigen Südhängen, Trauben, die zu exzellenten Weinen verarbeitet werden. Die wiedererrichtete Burg Taggenbrunn verführt zu Kulturgenuß: mit der von André Heller kuratierten multimedialen Ausstellung „Zeiträume“, Kleinfunden und Exponaten der Region und den renommierten Taggenbrunner Festspielen. Sowohl im Gutsladen des Weinguts Taggenbrunn als auch im Burgshop sind Uhren und Schmuck aus dem Hause Jacques Lemans erhältlich.

[www.taggenbrunn.at](http://www.taggenbrunn.at)

Weingut und Burg Taggenbrunn  
Taggenbrunn 9, 9300 St. Veit an der Glan

**TAGGENBRUNN**  
WEINGUT



## KOLPING WIEN-ZENTRAL



**€44,50** p.P. im DZ/NF

**Ihr Haus  
für Ihren  
Aufenthalt  
in Wien**

- gegen Vorlage des PVÖ-Mitgliedsausweises, gültig von 1.4.-31.12.2022
- 90 Doppelzimmer Tief- und Fahrradgarage, 100% barrierefrei, reichhaltiges Frühstücksbuffet

Kolpinghaus Wien-Zentral • Gumpendorfer Straße 39 • 1060 Wien  
• 01/587 56 31-0 • office@kolping-wien-zentral.at

[www.kolping-wien-zentral.at](http://www.kolping-wien-zentral.at)



## Tageskarten für PVÖ-Mitglieder\*

Was eigentlich nur Firmen können, ist nun auch für PVÖ-Mitglieder möglich: Sie können jetzt in den 12 METRO-Märkten in Österreich mit einer Tageskarte gemütlich shoppen gehen. Gegen Vorweis des PVÖ-Mitgliedsausweises und eines Lichtbildausweises.

12 x in Österreich.

**METRO**

[www.metro.at](http://www.metro.at)

RONACHER



CATS

**25 %**

**ERMÄSSIGUNG FÜR  
PVÖ-MITGLIEDER\*\*\***

auf Eintrittskarten für  
„Cats“ oder „Miss Saigon“

### Buchung:

Online über [pvoe.musicalvienna.at](http://pvoe.musicalvienna.at)  
mit dem Code PVOE

Telefonisch bei Wien-Ticket  
01/588 80 111 (Kw. „PVÖ“)

An allen VBW-Kassen mit Kw.  
„PVÖ“ bzw. PVÖ-Mitgliedsausweis

[www.musicalvienna.at](http://www.musicalvienna.at)

DIE BEWEGENDSTE  
LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT



MISS  
Saigon

RAIMUND THEATER

**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



**€ 110,- Rabatt**  
**FÜR PVÖ-MITGLIEDER\*\*\*\***  
bei Hörgeräte-Neukauf auf die Zuzahlung

Erleben Sie die Vorzüge der neuesten Hörgeräte von Neuroth: besseres Sprachverstehen, neueste Technik, kleinste Bauweise und hoher Tragekomfort! Für PVÖ-Mitglieder gibt es jetzt 110 Euro Rabatt beim Kauf eines neuen Hörgeräts auf die Zuzahlung (pro Person). PVÖ-Mitgliedsausweis vorweisen! Erhältlich in ganz Österreich in allen Neuroth-Standorten-

[www.neuroth.com](http://www.neuroth.com)

\*\*\* Buchbar bis Ende Laufzeit im Juni. Gültig für alle buchbaren Vorstellungen. Max. 4 Karten/Person (Kategorie A-D).

\*\*\*\* Gültig bis 31. 12. 2022. Keine Barauszahlung, Rechtsweg ausgeschlossen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.





# zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

## Wann wird's wieder unbeschwert?

**E**s ist dramatisch. Der russische Aggressionskrieg in der Ukraine und dazu die anhaltende Corona-Pandemie. Niemand hätte vor zwei Jahren es für möglich gehalten, dass ein Virus die Welt in monatelange Lockdowns zwingen kann. Niemand hätte es für möglich gehalten, dass es in Europa im 21. Jahrhundert wieder Krieg gibt. Der Pensionistenverband verurteilt das aggressive und völkerrechtswidrige Kriegstreiben des russischen Präsidenten gegen die Ukraine. Putin brachte wieder Tod, Leid und Zerstörung nach Europa. Gerade die ältere Generation weiß, was das bedeutet. Es muss daher alles unternommen werden, um wieder Frieden herzustellen. Unsere Solidarität und unser Beistand sind dem ukrainischen Volk sicher, auch unsere Hilfe.

### TEUERUNGSWELLE DARF NICHT ZUR ARMUTSWELLE WERDEN

Infolge dieses Krieges schwappt eine horrende Preiswelle über uns herein. Lag schon zu Jahresbeginn die offizielle Teuerungsrate (Verbraucherpreisindex) bei 5 Prozent, kletterte sie weiter auf 6 Prozent und ich bin sicher, das ist noch lange nicht das Ende. Bereits im Vorjahr haben wir dem damals noch amtierenden Bundeskanzler Kurz ausgerichtet (nachdem er ja keinen Termin mit den Seniorenvertretern wahrgenommen hat), dass die 1,8 Prozent Pensionsanpassung nicht reichen werden. In der letzten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins habe ich Ihnen ein für Anfang März anberaumtes Treffen mit dem mittlerweile dritten Bundeskanzler in dieser Legislaturperiode, Karl Nehammer, angekündigt. Auch dieser Termin wurde einige Tage vorher abgesagt. Wir meinen: Bei aller Dringlichkeit aktueller Ereignisse dürfen ebenso brennende Themen wie Kaufkraftverlust und Pflege nicht ignoriert werden. Vor allem dann nicht, wenn sie seit Monaten bzw. Jahren ungelöst sind. Der Pensionistenverband

hat deshalb vor dem Bundeskanzleramt protestiert. Und zwar FÜR etwas: FÜR ein Vorziehen der nächstjährigen Pensionsanpassung auf heuer, FÜR das Senken der Mehrwertsteuer auf Haushaltsenergie und natürlich auch FÜR den Frieden in der Ukraine. Zu Redaktionsschluss drängen wir auf einen neuen Nehammer-Termin. Denn die Teuerungswelle darf nicht zur Armutswelle werden!

### PVÖ WICHTIGER DENN JE!

Beim Schreiben dieser Zeilen erleben wir gerade unfassbare Corona-Infektions-Höchstzahlen, wobei bei den Geimpften dank der Impfung die Erkrankung allermeist verhältnismäßig milde verlaufen ist. Das Thema Impfpflicht war und ist ein politisches Lehrbeispiel, wie man es nicht machen darf. Bleibt uns die Hoffnung, dass diese Welle schnell abebbt und wir alle gesund und hoffentlich auch bald in Frieden wieder ein wenig unbeschwerter leben können. Dazu will auch der Pensionistenverband mit seinen Organisationen beitragen, die unseren Mitgliedern jetzt wieder ein uneingeschränktes Klubleben anbieten können. Der Pensionistenverband ist heute wichtiger denn je. Als Verband der Menschlichkeit; und: als einzige Interessenvertretung, die aktiv etwas FÜR die Verbesserung der sozialen Lage der älteren Menschen tut. Bitte werben Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis für den Pensionistenverband. Jetzt ist Mitglieder-Werben besonders attraktiv! Vielen Dank und alles Gute wünscht

Ihr

Dr. Peter Kostelka, Präsident  
des Pensionistenverbandes Österreichs

**Liebe Leserinnen und Leser!** Diese Ausgabe ging ab 18.3.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgenommen 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 Anfang Mai 2022.**





**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**

Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

Der Pensionistenverband  
Österreichs wünscht ein  
friedliches & gesundes  
Osterfest!





## Hospizgesetz bringt Sicherheit

Mit dem Beschluss des Hospiz- und Palliativfondsgesetzes wurden der Ausbau und die nachhaltige Finanzierung der Hospiz- und Palliativbetreuung gesichert. Das betrifft alle Bereiche – von stationären Hospizen über Tageshospize, mobile Palliativteams, Alten- und Pflegeheime, mobile Pflege bis hin zur Betreuung im Krankenhaus. Durch das Gesetz werden auch die Qualitätssicherung sowie die Aus-, Fort und Weiterbildung von haupt- und ehrenamtlich tätigen Personen gesichert. Ein Gesetz im Sinne der Menschen und der Menschlichkeit, das schwerkranken Personen und ihren Angehörigen Unterstützung und Sicherheit bringt.



## Pensionssicherungsbeitrag? Weg damit!

Der Pensionistenverband Österreichs setzt sich seit Jahrzehnten für die Abschaffung des Pensionssicherungsbeitrages für Beamte ein. Nun hat der SPÖ-Seniorensprecher Dietmar Keck auf unsere Initiative hin einen Entschließungsantrag im Parlament eingebracht. Der PVÖ bleibt an der Sache dran und wir werden nicht lockerlassen, bis diese Ungerechtigkeit endlich der Vergangenheit angehört.

# unsere interessen

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN



Unsere vielen Nachbar\*innen in der Ukraine brauchen unsere Solidarität! Und sie brauchen unsere Unterstützung! Durch finanzielle Spenden, durch Sachspenden, durch direkte Hilfe für die Flüchtlinge, die es bereits bis zu uns nach Österreich geschafft haben! Jede Hilfe, jeder Euro zählt!



## KRIEG IN DER UKRAINE

## Unsere Nachbar\*innen brauchen uns!

**Bis vor einigen Wochen noch praktisch unvorstellbar, jetzt bittere Realität! Es herrscht Krieg in der Ukraine! Krieg in Europa, fast vor unserer „Haustür“. Die Menschen in der Ukraine leiden, wer kann, flüchtet! Und sie brauchen unsere Unterstützung!** Der Krieg, der vom russischen Präsidenten Wladimir Putin nach Europa gebracht wurde, bringt Tod, bringt Leid. Es muss daher alles unternommen werden, um wieder Frieden herzustellen. Der Pensionistenverband Österreichs zeigt sich zutiefst solidarisch mit dem ukrainischen Volk! Und wir helfen, wo es uns möglich ist. Denn gerade die ältere Generation weiß oftmals noch, wie es sich anfühlt, alles zu verlieren, fliehen zu müssen. Der PVÖ unterstützt die Spendenaktion der Volkshilfe Österreich, um die Menschen vor Ort und auf der Flucht mit Unterkunft, Essen, Medikamenten etc. – mit den lebensnotwendigsten Dingen – zu versorgen: Volkshilfe Solidarität IBAN AT77 6000 0000 0174 0400, Verwendungszweck „Nothilfe Ukraine“ oder online spenden unter volkshilfe.at. In vielen Städten und Gemeinden gibt es auch Sammelaktionen für Sachspenden wie Kleidung, Bettwäsche, Handtücher etc. oder die Möglichkeit, direkt bei der Versorgung jener Menschen zu helfen, die bereits zu uns nach Österreich flüchten konnten. Jede Hilfe zählt!

## Schwerarbeiterpension: Auch für Pflegekräfte!

Schon jetzt herrscht ein dramatischer Personal-mangel im Pflegebereich. Dieser wird sich in Zukunft noch deutlich verstärken, bis 2030 werden in Österreich rund 100.000 Pflegekräfte fehlen. Das liegt auch daran, dass der Pflegeberuf körperlich und psychisch sehr fordernd ist. Die Arbeit mit, an und für pflegebedürftige Menschen ist unglaublich wertvoll – aber auch echte Schwerarbeit! Trotzdem ist der Zugang zur Schwerarbeiter-Pension für Pflegekräfte fast unmöglich, da sie aufgrund der langen Ausbildungszeit nur selten die dafür notwendigen 45 Versicherungsjahre haben. Der Pensionistenverband und die SPÖ fordern daher eine entsprechende Gesetzesänderung!



Der Pflegeberuf ist körperlich und psychisch sehr belastend. Pflegekräfte leisten somit – nicht nur in der Corona-Pandemie – echte Schwerarbeit.

**Brot +6%**  
Pension +1,8%

**Gas +41%**  
Pension +1,8%

**Strom +12%**  
Pension +1,8%

**Heizöl +45%**  
Pension +1,8%

Die Zahlen oben können schon wieder alt sein, so rasant schreitet die Teuerung voran. Mit jedem Tag wird es noch schlimmer, droht eine Armutswelle auf uns zuzukommen.

# Nicht mit uns!

**„1,8 Prozent reichen nicht!“,** stellte PVÖ-Präsident Kostelka im vergangenen September fest und forderte dazu einen Termin beim Kanzler. – Diesen hat es bis heute nicht gegeben.

**S**eit mehr als sechs Monaten werden wir von wechselnden Bundeskanzlern und Sozialministern dieser Regierungskoalition von ÖVP und Grünen entweder hingehalten und/oder eiskalt ignoriert. Zur Erinnerung hier noch einmal die Fakten: Die Pensionsanpassung 2022 wurde NICHT mit den Seniorenvertretern verhandelt! Ein Termin mit ÖVP-Kanzler Kurz wurde einen Tag vor Stattfinden wegen Rücktritt des Kanzlers abgesagt. Ein Termin mit ÖVP-Kanzler Schallenberg kam nie zustande; der Kanzler fand keine Zeit für uns. Ein Termin mit Grünen-Sozialminister Mückstein geriet zur Farce, da dieser nicht einmal auf das Thema Pensionen eingehen wollte. Der Termin mit ÖVP-Kanzler Nehammer wurde einige Tage vor dem Stattfinden vom Büro des Bundeskanzlers abgesagt.

## Wir wollen **KE**





Mit Armschleifen in Blau-Gelb bekundeten die Teilnehmer\*innen ihre Solidarität mit der Bevölkerung der Ukraine.

### ERSTE PENSIONISTEN-DEMO SEIT MEHR ALS 20 JAHREN

Dieser Tag der Absage war der 3. März; am 7. vormittags hätte der Termin mit Kanzler Nehammer stattfinden sollen. Und der Pensionistenverband war gut darauf vorbereitet. Denn: Was ursprünglich als Unterstützungskomitee unseres Präsidenten geplant war, wurde binnen weniger Tage zur lautstarken Protest-Kundgebung von mehr als 150 unserer Mitglieder und damit die erste öffentliche Protestaktion von Senior\*innen seit mehr als 20 Jahren.

„Wir wollen keine Millionen, wir wollen essen, heizen, wohnen!“ – prominent präsentiert auf einem 25 Meter (!) langen Transparent (s. Bild S. 10) auf dem Ballhausplatz vor dem Bundeskanzleramt – brachte die Stimmung unter den Pensionisten auf den Punkt: Es geht jetzt „ans Eingemachte“; es geht für viele Seniorinnen und Senioren um die Lebensgrundlage und für ALLE Seniorinnen und Senioren um den Erhalt der Kaufkraft. Denn die Schieflage zwischen der rasant steigenden

Teuerung und der für heuer geltenden Pensionserhöhung wird täglich bedrohlicher: Alle Energieträger, viele Lebensmittel, die Mieten werden teurer, die Kosten für Produzenten und Dienstleister werden durch die Energie-Misere höher und natürlich an die Kunden weitergegeben. Kurz zusammengefasst: Die Inflation ist aktuell (Stand: Februar 2022) auf schon 6 Prozent und damit auf dem höchsten Wert seit mehr als 20 Jahren. Und sie wird weiter steigen. Deswegen gingen die Pensionistinnen und Pensionisten auf die Straße.

### SOLIDARITÄT MIT UKRAINE – UND TEUERUNG AUSGLEICHEN

Allen Demonstrierenden war bewusst: So prekär die Lage für sie ist – es gibt weit Schlimmeres. Auch Präsident Kostelka widmete in seiner Rede die ersten Gedanken der enorm leidenden Bevölkerung in der Ukraine. Der Pensionistenverband hat mehrere Aktionen gestartet, um der ukrainischen Bevölkerung zur Seite zu stehen (siehe Seiten 7 und 11). – Aber: Es liegt nicht ►

# INE MILLIONEN, wir wollen

**Pensions-  
erhöhung  
vorziehen!**



PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS

**Teuerungs-  
100er jetzt!**



PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS

**Energie-  
steuern  
senken!**



PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS

**300 Euro  
Winterbonus  
jetzt!**



PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS



Großer Einsatz, großes Transparent, große Wirkung. Vom ORF über ServusTV und die Kronen Zeitung: Alle wichtigen Medien des Landes berichteten. Fotos und Video von der Demo inkl. Interview mit Präsident Kostelka gibt es im Internet auf unserer Homepage: [pvoe.at](http://pvoe.at)

- am Pensionistenverband, dass die Kundgebung in diesen für ganz Europa schweren Tagen stattfand. Es liegt an der Ignoranz, die die schwarz-türkis/grüne Bundesregierung unseren Forderungen (siehe Tafeln links), die von den Kundgebungsteilnehmer\*innen deutlich zur Schau gestellt wurden, entgegenbringt.

Und so versammelten sich am Vormittag des 7. März mehr als 150 Pensionistinnen und Pensionisten, auch aus den Bundesländern auf dem Wiener Ballhausplatz vor dem Bundeskanzleramt, um auf diese Ungerechtigkeit hinzuweisen. Der ORF und ServusTV waren mit Kamerateams gekommen, Fotograf\*innen und Journalist\*innen von der Austria Presse Agentur und von den Zeitungen. Auch der PVÖ hatte ein eigenes Video- und Foto-Team, Martina Rupp machte einen Beitrag inklusive Kurz-Interview für unsere Homepage. Zu sehen unter: [pvoe.at](http://pvoe.at)

#### WIR WERDEN NICHT LOCKERLASSEN, DER KANZLER IST AM ZUG

Das Medien-Echo auf diese Aktion war entsprechend enorm. Jetzt ist Kanzler Nehammer am Zug: Er muss uns möglichst bald einen neuen Termin geben, um diesen Missstand, der jeden Tag schlimmer wird, zu beseitigen. Denn, so sagte Präsident Kostelka zu den Demonstranten: „Es kann nicht sein, dass die Pensionistinnen und Pensionisten die von ihnen unverschuldete Teuerung so lange aus eigener Tasche vorfinanzieren müssen. Die Lage ist prekär. Der PVÖ hat dafür Lösungen, die schnell und wirksam in Kraft treten können. Die Regierung muss sie umsetzen.“

Der Unmut unter den Senior\*innen wächst. Wenn sie weiter hingehalten werden, werden weitere Proteste folgen. Denn: „Wer uns im Regen stehen lässt, der erntet heftigen Protest!“

FOTOS: LUDWIG SCHEDL

**ESSEN, HEIZEN, WOHNEN!**



## SOZIALMINISTER NUMMER 3

# Was wir jetzt erwarten

Anschober und Mückstein sind Geschichte. Jetzt kommt Rauch. Der neue Sozialminister hat viele Baustellen, vor allem im Seniorenbereich.

Das Gesundheits- und Sozialministerium ist ein Riesenressort. Gesundheit, Pensionen, Pflege, Konsumentenschutz sind nur einige der Zuständigkeiten. Klar, dass in Zeiten einer Pandemie viel zu tun ist.

### KOMPETENZ

Aber ein Ministerium bzw. ein Minister darf auch in den anderen Zuständigkeitsbereichen nicht untätig bleiben.

Zum Beispiel bei der Pflege. Hier kennen wirklich alle den Reformbedarf. Im Wesentlichen geht es um die Frage, WER pflegt uns in Zukunft. Wir haben hier als Pensionistenverband eine Ausbildungs-offensive mittels berufsbildender Schulen für Pflege und Soziales eingebracht. Und dann die Frage, WER bezahlt die Pflege. Auch hier liegen die Konzepte vor. Man braucht sie eigentlich nur umsetzen und

darauf pocht der Pensionistenverband.

### NICHT KUNDEN 2. KLASSE

Auch bei den Pensionen gibt es für den neuen Sozialminister Johannes Rauch Handlungsbedarf. Angesichts der dramatischen Verteuerung des täglichen Lebens – Stichwort Haushaltsenergie – muss gewährleistet sein, dass diese Teuerungswelle nicht zu einer Armutswelle führt. Ein

Vorziehen der nächstjährigen Pensionsanpassung auf heuer würde hier helfen.

Und nicht zuletzt werden wir den neuen Sozialminister mit der steigenden Altersdiskriminierung konfrontieren. Als Konsumentenschutzminister muss er dafür sorgen, dass Pensionist\*innen etwa bei Banken und Versicherungen nicht Kunden zweiter Klasse sind.

*Euer*

*Andreas Wohlmuth*



PVÖ-GENERALSEKRETÄR  
**Andreas Wohlmuth**

**GESAGT – GETAN**

FOTO: PVÖ



Volkshilfe-Direktor  
Erich Fenninger:  
„Die Hilfe kommt an!“

**volkshilfe.**



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**

## Nothilfe Ukraine

Die Volkshilfe hat seit Kriegsausbruch mehr als 100 Tonnen Sachspenden in die Ukraine gebracht.

Die Hilfsgüter werden nach Czernowitz transportiert und von der Volkshilfe-Schwesternorganisation verteilt.

Zahlreiche Unternehmen haben mit Sachspenden unterstützt, viele private Initiativen haben gesammelt.

Die Volkshilfe bedankt sich für die enorme Solidarität und die Spenden.

**Die Hilfe kommt an!**

**Spendenkonto:**

**IBAN AT77 6000 0000 0174 0400**

Verwendungszweck „Nothilfe Ukraine“

Auch Online-Spenden möglich:

**www.volkshilfe.at**


FOTO: MARKUS KORENJAK



Wenn die eigene Wohnung bzw. das eigene Haus barrierefrei umgebaut werden muss, gibt es Möglichkeiten, sich finanzielle Unterstützung zu holen.

## FÖRDERUNGEN FÜR ALTERSGERECHTE UMBAUTEN

# Hier gibt's Geld für Treppenlift und Co

**Wer seine Wohnung oder sein Haus durch Um- und Einbauten altersgerechter und barrierefreier gestaltet, kann dafür Förderungen und Zuschüsse beantragen. Wir geben einen Überblick, welche es gibt und wohin Sie sich wenden können.** Bei allen Umbauten gilt: Um den Umbau gefördert zu bekommen, muss das Ansuchen vor Beginn der Umbauarbeiten eingereicht und bewilligt werden. Die Arbeiten dürfen nur von einem qualifizierten Fachbetrieb durchgeführt und alles muss mit Rechnungen genau belegt werden können. Unterstützungen gibt es in allen Bundesländern – wobei Höhe und Voraussetzungen variieren. Ein ungefährender Richtwert: Das Mindestalter liegt überall bei ca. 60 Jahren, die Höhe der Umbaukosten muss ca. 3.000 Euro übersteigen und man muss im jeweiligen Bundesland mit Hauptwohnsitz gemeldet sein. Im Falle von Wien werden z. B. 35 Prozent der förderfähigen Umbaukosten bezahlt, jedoch maximal 4.200 Euro. Wenden Sie sich am besten direkt an das jeweilige Amt Ihrer Landesregierung. Auch vom Sozialministerium werden barrierefreie Umbauten mit bis zu 6.000 Euro gefördert. Die Pensionsversicherung und das Finanzamt bieten ebenfalls finanzielle Hilfen für notwendige Umbauten. Am besten direkt nachfragen, Kostenvoranschlag des Handwerkers/der Baufirma (schriftlich) einholen und Antrag auf Unterstützung einreichen. 

## FREMDENIEMALS GELD ODER BANKDATEN GEBEN

# Warnung vor Neffen-/Polizisten-Trick!

**Immer wieder werden ältere Menschen Opfer von Betrüger\*innen, die sich als Verwandte, Polizist\*innen oder Menschen in Not ausgeben!** Die Verbrecher\*innen werden leider immer trickreicher und haben es besonders auf hochbetagte, oftmals alleine lebende Personen abgesehen. Mit einer erfundenen Geschichte wie z. B. sie seien ein entfernter Verwandter, der dringend Geld benötigt, oder sie seien Polizisten, die wegen einer Einbruchsserie Geld und Wertgegenstände für sie sicher verwahren wollen, erschleichen sich die Betrüger\*innen das Vertrauen ihrer Opfer. Wenn Sie von jemandem aufgefordert werden, Bargeld, Wertgegenstände oder Bankdaten herauszugeben, tun sie das nicht! Informieren Sie bitte umgehend die Polizei! 



Geben Sie am Telefon niemals Kreditkarten- oder Bankdaten bekannt!



VON PVÖ-  
KONSUMENTEN-  
SCHÜTZER  
Dr. Harald Glatz  
[www.glatzonline.at](http://www.glatzonline.at)



## So erkennen Sie Falschmeldungen!

Besonders in den modernen Medien wie Facebook, WhatsApp und Twitter vermischen sich Fake News (Falschmeldungen) mit vertrauenswürdigen Nachrichten. Und verbreiten sich dann weiter. Das führt besonders in unruhigen, schwierigen Zeiten oft noch zusätzlich zu Verunsicherung. Aber wie erkennt man Fake News? Oft hilft es, die Nachricht einfach in Google einzugeben. Ist die Quelle, die Webseite, auf der die Nachricht veröffentlicht wurde, vertrauenswürdig? Ist der Autor ein echter Journalist oder Wissenschaftler? Bei Bildern lohnt es sich nachzusehen, wann das Foto das erste mal veröffentlicht wurde. Dafür gibt es spezielle Programme im Internet. Wichtig: Nicht jede Sensationsmeldung sofort glauben und verbreiten, lieber nachhaken und hinterfragen.



# Schluss mit Altersdiskriminierung!

Kein Kredit trotz ausreichender Bonität! Kündigung der Kreditkarte nach Pensionseintritt! Altersdiskriminierung durch Banken und in anderen Bereichen ist immer noch traurige Realität.

**Der Altersdiskriminierung durch Banken muss endlich ein gesetzlicher Riegel vorgeschoben werden.** Dafür muss die Verfassung geändert werden. Auf Initiative des Pensionistenverbandes hat die SPÖ jetzt einen entsprechenden Antrag im Parlament eingebracht.

**D**er Pensionistenverband Österreichs und die SPÖ treten gemeinsam für eine Ausweitung des Diskriminierungsschutzes ein! Denn Altersdiskriminierung ist in Österreich in vielen Bereichen noch immer traurige Realität. Immer wieder wenden sich zu Recht verärgerte, verunsicherte und teilweise wirklich verzweifelte Pensionist\*innen an den Pensionistenverband Österreichs, weil sie von ihrer Bank nach Eintritt in die Pension oder

Erreichen eines bestimmten Alters plötzlich als Kund\*innen zweiter Klasse behandelt werden.


## KEIN KREDIT TROTZ BONITÄT

Plötzlich werden bestehende Kreditkarten nicht mehr verlängert, der bisherige Überziehungsrahmen gesperrt oder trotz Bonität ein Kredit nicht mehr bewilligt. Das ist eine klare Form von Altersdiskriminierung, die endlich beendet werden muss!

## GELD FÜR UMBAUTEN/SANIERUNG

„Viele Eigenheimbesitzer\*innen werden in den nächsten Jahren ihre Heizsysteme auf klimafreundliche Lösungen umrüsten müssen – und dazwischen von erheblichen Investitionen, die nicht so leicht aus Ersparnissen gedeckt werden können“, schildert PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka den Ernst der Situation.

## GESETZ NACH DEUTSCHEM VORBILD UND VERFASSUNGSÄNDERUNG

Was es dringend braucht, ist erstens, eine Regelung, ähnlich wie sie auch in Deutschland vorhanden ist. Dort ist das Alter, bei entsprechenden Sicherheiten kein Ablehnungsgrund für einen Kredit. Um Altersdiskriminierung generell einen gesetzlichen Riegel vorzuschieben, braucht es weiters eine Änderung der Verfassung. Die SPÖ hat auf Initiative des Pensionistenverbandes einen Initiativantrag in den Verfassungsausschuss eingebracht. Artikel 7 des Bundesverfassungsgesetzes, das Diskriminierungsverbot soll um das Verbot von Altersdiskriminierung ergänzt werden. Derzeit scheitert das entsprechende Gesetz aber leider immer noch am „Nein“ der ÖVP. 



„Österreich braucht ein Gesetz gegen Altersdiskriminierung!“ Dieser wichtigen Forderung haben Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka und SPÖ-Konsumentenschutzsprecher Christian Drobits in einer gemeinsamen Pressekonferenz Nachdruck verliehen.

# 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 Tickets buchen auf [westbahn.at](https://westbahn.at)  
Der WESTaktivpreis ist online, in WESTshops  
und in teilnehmenden Trafiken erhältlich.

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





73 Jahre und  
voller Energie:  
Maye Musk



# unsere welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT

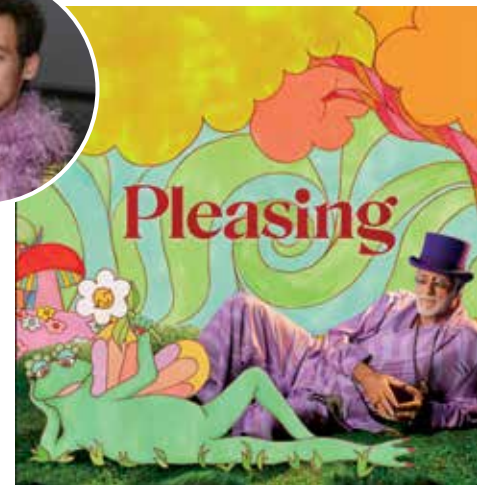
## „Das Alter darf keine Rolle spielen!“

**Powerfrau.** Maye Musk zählt zu den ältesten und aufregendsten Top-Models der Welt. Sie wurde kürzlich mit dem look! Woman of the Year-Award in der Kategorie „Smart Aging“ ausgezeichnet. Die 73-jährige Südafrikanerin, einst alleinerziehende Mutter der heute weltweit erfolgreichen „Musk-Kinder“, Tesla-Chef Elon, Filmregisseurin Tosca und Investor Kimbal, fordert: „Mehr Frauen in die Führungsetagen. Die Hälfte der Präsidenten auf der Welt müssen Frauen sein. Wir Frauen müssen viel mehr geschätzt werden – auch wenn wir über 50, 60 oder wie ich über 70 Jahre alt sind.“ Ihr Lebensmotto ist: „Je aktiver du bist, umso glücklicher wirst du!“

## Musiklegende als Beauty

### Mick Fleetwood & Pleasing.

Mick Fleetwood (74), legendärer Kopf der Band Fleetwood Mac („Rumours“), ist jetzt als Botschafter in Sachen Schönheit unterwegs (r.). Und das für einen, der das Herz Ihrer Enkeltochter höherschlagen lässt: Popstar, Stilikone und Grammy-Preisträger Harry Styles (28, o.). Fleetwood ist eines seiner großen Idole und der junge Brite setzt sich mit seiner Unisex-Kosmetiklinie „Pleasing“ für Nachhaltigkeit, Klimaschutz und gegen Geschlechternormen ein.

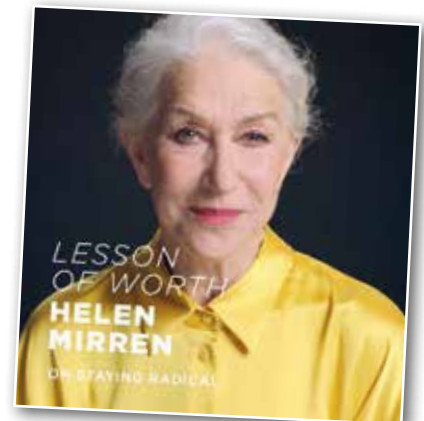


## Frauen über 50 sichtbar machen

**Einfluss.** Sie setzt sich für ein natürliches Bild von Frauen im Alter ein, modelt in Unterwäsche abseits von Körperperfektion und lehnt bearbeitete Bilder in sozialen Medien ab. Influencerin Caroline Ida Ours (62) kämpft auf ihrem Instagram-Konto mit mehr als 68.000 Followern gegen die gesellschaftliche Unsichtbarkeit von Frauen im Alter und ermutigt sie beim Älterwerden.  
[www.instagram.com/fiftyyearsofawoman/](https://www.instagram.com/fiftyyearsofawoman/)

## Stärke, Mut und Selbstvertrauen

**Botschaft.** „Weil ich es mir wert bin“ – der Slogan der Schönheitsmarke L'Oréal Paris, die gerade ihr 50-jähriges Bestehen gefeiert hat, war der erste, der die Bedeutung des Selbstwerts betonte. Eine starke und mutige Botschaft, die seitdem Frauen jeden Alters und jeder Herkunft weltweit vereint. Prominente Markenbotschafterinnen wie Jane Fonda oder Helen Mirren (r.) verkörpern als Vorbilder Leidenschaft und weibliche Stärke und inspirieren jede Frau, an ihren eigenen Wert zu glauben. L'Oréal Paris macht sich in der „Woche gegen Belästigung“ (Anti-Harassment-Week, 4.-9.4.2022) auch für ein weiteres brisantes Frauen-Thema stark: gegen Belästigung in der Öffentlichkeit. Nähere Informationen:  
[www.standup-international.com/de/de/](https://www.standup-international.com/de/de/)



Schauspielerinnen Helen Mirren ist eine der berühmten Markenbotschafterinnen

NEUE MITGLIEDER GEWINNEN

# *Der PVÖ is(s)t fein ...*

*... weil er einerseits der größte Vorteilsclub und die stärkste Interessenvertretung für Senior\*innen ist und es andererseits bei der Mitglieder-Werbeaktion 2022 Riesen-Schnitzel-Gutscheine von XXXLutz gratis gibt.*







So wird er aussehen, der PVÖ-Gutschein für ein Riesenschnitzel in allen XXXLutz-Restaurants, den sowohl Werber\*innen wie auch PVÖ-Neumitglieder bekommen! Achtung: Schnitzel-Gutschein erhältlich, solange der Vorrat reicht!



**B**esondere Zeiten – besondere Aktionen: Im letzten Jahr startete der PVÖ mit „Jetzt schlägt’s 13“ erstmals eine „Mitglieder werben Mitglieder“-Aktion. Mehr als 5.000 neue Mitglieder konnten damit gewonnen werden. PVÖ-Funktionär\*innen und vor allem beim PVÖ seiende Mitglieder fanden Gefallen daran und brachten viele neue Freund\*innen zum Pensionistenverband. Dafür sagen wir herzlich DANKE!

#### NEUES JAHR, NEUE AKTION

2022 wollen wir diese Aktion – erweitert – fortsetzen und damit wieder möglichst vielen Funktionär\*innen und Mitgliedern ermöglichen, Freund\*innen und Bekannte zum PVÖ zu bringen und dafür auch noch belohnt zu werden. Neu dabei ist, dass sowohl die/der Werber\*in fürs Werben belohnt wird und auch das Neumitglied eine Willkommensüberraschung bekommt: einen Gutschein für ein Riesen-Schnitzel, einzulösen in allen XXXLutz-Restaurants (solange der Vorrat reicht).

Wir haben für unseren Fototermin zwei sympathische Testerinnen aus „unserer Generation“ – und natürlich aus dem

PVÖ – eingeladen. Das Foto links beweist: Die Damen waren mit dem Gebotenen mehr als zufrieden. Im anschließenden Gespräch (nach verzehrtem Schnitzel) konstatierten sie: „Das ist eine mehr als würdige Belohnung für die Werbung eines neuen Mitglieds bzw. eine nette Willkommens-Überraschung als Neumitglied beim PVÖ!“

#### MITGLIEDSCHAFT FEIERN

Auch Sie können in diesen Genuss kommen. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: eine/n neue/n Freund\*in für den PVÖ gewinnen. Und nach Zusendung der Gutscheine gleich mit ihrem neu gewonnenen Mitglied auf zur nächstgelegenen XXXLutz-Filiale die Werbung bzw. Neumitgliedschaft mit einem gemeinsamen Schnitzel-Essen feiern!

Für unsere Testerinnen war klar: Wie kann eine Mitgliedschaft beim PVÖ besser beginnen als bei einem hervorragenden Essen in gemütlicher Atmosphäre. „Da merkt man gleich von Anfang an: „Der PVÖ is(s)t fein!“, fällt einem Mitarbeiter als passendes Wortspiel dazu ein.

#### NEUE/ALTE FREIHEITEN NUTZEN

Dass der PVÖ sehr fein ist, ist jedem ►

### XXXL Restaurants Hier gibt es XXXL Genuss!

Essen in den Restaurants von XXXLutz ist ein besonderes Geschmackserlebnis: vom Frühstück über Hauptspeisen bis zu Kaffee und Kuchen. Egal worauf Sie beim Möbelkauf Gusto haben, XXXLutz setzt in seinen Restaurants neben bester Qualität auf Regionalität und Nachhaltigkeit. Und das zu günstigen Preisen. Das schätzt auch „unsere Generation“. Natürlich darf man sich über ein besonders geschmackvolles Ambiente freuen – wie bei unseren Aufnahmen im XXXL Restaurant auf der Wiener Mariahilfer Straße!  
[www.xxxlutz.at/c/restaurant](http://www.xxxlutz.at/c/restaurant)



Jetzt ist wieder alles möglich:  
Die Mitglieder des PVÖ  
können in den Ortsgruppen  
wieder die gesamte  
Bandbreite des Angebots  
nutzen. Da ist es leicht, neue  
Freunde zu finden und für  
den PVÖ zu gewinnen.



potenziellen neuen Mitglied nach dem Wegfall aller Corona-Beschränkungen besonders einfach zu erklären:

Jetzt gibt es sie wieder, die Geburtstags-, Muttertags- und Osterfeiern, die sportlichen Aktivitäten auch in den Turnsälen, die Tanzveranstaltungen, Busausflüge zu verschiedensten Zielen – ob Besichtigungen, Wanderungen oder auch Konzertfahrten. Und nicht zuletzt starten jetzt endlich wieder die Reisen von und mit SeniorenReisen.

### DER PVÖ – HEUTE WICHTIGER DENN JE!

Wie aktiv der PVÖ seine Rolle als starke Interessenvertretung wahrnimmt, zeigt sich an seinem Engagement für Verbesserungen für die ältere Generation. Nicht immer leicht, aber je mehr Mitglieder der PVÖ hat, desto erfolgreicher kann er sein. Plus: Selbstverständlich gibt es all die vielen Vorteile, die man nur als PVÖ-Mitglied genießt. Blättern Sie dieses Heft sorgfältig durch – Sie werden überrascht sein! Viel Erfolg beim Werben! 📌



# Jetzt Mitglieder werben!



## Nur Einigkeit macht stark

**Corona ist zwar nicht vorbei, die Maßnahmen sind jedoch gefallen.** Was bleibt, ist Verunsicherung. Wie damit umgehen? Lebensberaterin Gabi Fischer gibt Tipps.

**UG: Was bleibt, ist eine gespaltene Gesellschaft. Wie kommen wir darüber wieder hinweg?**

Fischer: Weniger urteilen, dafür mehr Toleranz üben. Angst und Vorurteile sind schlechte Rat-

geber. Gerade in Krisenzeiten ist Zusammenhalt besonders wichtig, selbst wenn Menschen unterschiedliche Meinungen vertreten. Stets das Verbindende in den Vordergrund stellen, denn Einigkeit macht stark.

**Unter unseren Mitgliedern ist die Impfquote sehr hoch. Trotzdem gibt es auch Senioren, die nicht geimpft sind. Wie sollen wir diesen begegnen?**

Ungeimpfte Menschen haben meist einen Beweggrund – bitte nicht vorverurteilen, sondern nachfragen. Ein Sprichwort besagt, dass man zuerst einige Zeit in den Schuhen eines anderen gegangen sein muss, um über ihn urteilen zu können. Ein Mensch wird als sympathisch oder unsympathisch empfunden, dies liegt aber garantiert nicht an einer Impfung. 📌

Mag. Gabi Fischer schreibt seit 2004 regelmäßig Kolumnen in UG (s. S. 32). Sie hat eine Lebenshilfe-Praxis in Wien und NEU auch in Großriedenthal (Bezirk Krems, NÖ). Kontakt: [www.gabifischer.com](http://www.gabifischer.com)



FOTO: LUDWIG SCHEDL



# Der PVÖ is(s)t fein



Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

**Machen Sie mit!** Gleich mit dem Beitrittsformular unten: Ausfüllen, absenden und bald kommen die Gutscheine zu Ihnen.  
**Infos zur Aktion auch auf: [pvoe.at/mitglied-werben](http://pvoe.at/mitglied-werben)**

## Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

Mitglieds-Anmeldung bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und im Kuvert per Post einsenden an: Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien. Oder einfach in Ihrer PVÖ-Ortsgruppe, PVÖ-Bezirksorganisation bzw. im PVÖ-Landessekretariat abgeben oder per Mail an: [service@pvoe.at](mailto:service@pvoe.at)

Von Werber/  
Werberin aus-  
zufüllen

Ich, \_\_\_\_\_  
VORNAME FAMILIENNAME

TAG MONAT JAHR  
GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

AKADEMISCHERGRAD VORNAME (LAUT REISEPASS) FAMILIENNAME (LAUT REISEPASS, BITTE IN BLOCKBUCHSTABEN) 

M

W

 GESCHLECHT

POSTLEITZAHL WOHNORT

TAG MONAT JAHR  
GEBURTSDATUM

J

N

ZEITUNGS-  
BEZUG

A

ÖSTERREICH ANDERE  
STAATSBÜRGER-  
SCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER

TELEFONNUMMER

E-MAIL

BEITRITTSERKLÄRUNG – INFORMATION DES BETROFFENEN GEMÄSS DER DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG (ART 13 DSGVO)

Ihre Daten werden für die Zwecke der Mitgliederverwaltung, -betreuung und -information von uns verarbeitet. Ohne Bereitstellung der notwendigen Daten ist eine Inanspruchnahme der Leistungen aus der Mitgliedschaft nicht möglich. Mit Ihrem Beitritt steht ein Vertragsverhältnis zum Pensionistenverband Österreichs, das auch Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist. Datenübermittlungen finden nur innerhalb unserer Organisation sowie zu Auftragsverarbeitern (wie z. B. Rechenzentrum, Druckereien oder Versandagenturen) statt. Es werden keine Daten an ein Drittland oder eine internationale Organisation übermittelt. Ihre Daten werden verarbeitet, solange Ihre Mitgliedschaft besteht bzw. solange noch Ansprüche aus der Mitgliedschaft bestehen können und sofern nicht gesetzlich längere Aufbewahrungsfristen vorgeschrieben sind. Es findet keine automatisierte Entscheidungsfindung, kein Scoring, Profiling oder Vergleichbares statt. Sie haben das Recht auf Auskunft, auf Berichtigung oder Löschung sowie ein Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, auf Widerspruch und auf Datenübertragbarkeit. Sie haben das Recht, sich bei Unzulänglichkeiten bei der österreichischen Datenschutzbehörde ([www.dsb.gv.at](http://www.dsb.gv.at)) zu beschweren. Eine transparente Datenverarbeitung ist wesentliches Anliegen des PVÖ. Verantwortlich der Datenverarbeitung ist der Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien, E-Mail: [office@pvoe.at](mailto:office@pvoe.at); Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten ist: [datenschutzbeauftragter@pvoe.at](mailto:datenschutzbeauftragter@pvoe.at)

☐ Ich willig ein, dass der Pensionistenverband, Senioren Reisen und Kooperationspartner des Pensionistenverbandes mich per (auch elektronischer) Post kontaktieren dürfen, um über Serviceleistungen, Aktionen, Veranstaltungen, vergünstigte Angebote u. dgl. zu informieren und sonstige Informationen zu übermitteln. Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden!  
Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ  
auszufüllen

MONAT JAHR  
BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

ZAHLORGANISATION



Stetig steigende Preise  
für Gas und Öl, mögliche  
Versorgungsengpässe  
– zwei gute Gründe jetzt  
auf neue Heizsysteme  
umzusteigen

## RAUS AUS ÖL UND GAS - TEIL 1

# Welche Wärme passt zu mir?

In unserer neuen Serie „Raus aus Öl und Gas“ zeigen unsere Expert\*innen, welche Alternativen es zu fossilen Brennstoffen gibt, welche Vor- und Nachteile die jeweiligen Systeme haben und wie Sie sich den Umstieg fördern lassen können. In dieser Ausgabe starten wir mit einem Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten.

Die Energiepreise steigen und steigen. Als wäre das nicht schlimm genug, ist aufgrund der aktuellen politischen Situation in Russland und der Ukraine auch die Versorgungssicherheit mit fossilen Brennstoffen nicht mehr sicher. Viele wollen daher jetzt von ihrer alten Öl- oder Gasheizung auf moderne, nachhaltige, umweltfreundliche Systeme umsteigen.

Ein weiterer Grund ist, dass Österreich bis 2040 CO<sub>2</sub>-neutral sein möchte und wir den nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Welt hinterlassen sollten. Allerdings: Nur wer ein eigenes Haus besitzt, kann selbstständig die Heizform ändern. In Wohnungen oder wenn Sie zur Miete wohnen, entscheiden vorhandene Anschlüsse bzw. der Eigentümer der Immobilie über die Art der Heizung.

### WER DIE WAHL HAT ...

Wer jetzt auf eine neue Heizform

umsteigen möchte, kann sich selbst über die unterschiedlichen Systeme erkundigen oder eine/-n Expert\*in zurate ziehen. In allen Bundesländern gibt es unabhängige Beratungsstellen, die kostenlos oder für eine relativ geringe Aufwandsentschädigung (maximal 100 Euro) ins Haus kommen und Sie individuell informieren. Am besten erkundigen Sie sich hier bei Ihrer Gemeinde oder Ihrem Bezirks- oder Landesamt.

### WELCHE SYSTEME GIBT ES

- Wärmepumpe – diese nutzt die in der Luft, dem Erdreich oder dem Grundwasser gespeicherte Energie.
- Pellets: Pellets sind gepresste Holzabfälle, wie z. B. Holzabschnitte oder Sägespäne.
- Infrarot: Geheizt wird hier mit Strom – einfach an die Wand montieren und an die Steckdose anstecken.
- Hybridheizung: Diese Heizung vereint erneuerbare und fossile

Energieträger. Also das Beste aus beiden Systemen, sogar in einem Gerät.

- Photovoltaik: wandelt Sonnenenergie in Strom um. Ideal zur Warmwassererzeugung oder in Kombination mit einer Wärmepumpe als vollwertige Heizung.
- Solarwärme: Reicht zwar alleine als Heizung nicht, kann aber bis zu 60 % des Warmwasserbedarfs decken. Kann aber auch wie die Photovoltaik-Anlage mit anderen Systemen kombiniert werden.
- Fernwärme: Erkundigen Sie sich, ob Ihre Gemeinde diese Art des Heizens anbietet und ob ein Anschluss möglich ist.
- Holz: Kachelöfen, Kaminöfen oder offene Kamine schaffen behagliche Wärme und Wohlfühlatmosphäre.

Welche Vor- und Nachteile die jeweiligen Systeme haben, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe. Herzlichst, Ihr Immobilienteam! ☺



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

## Dr. Wolfgang Schöberl

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

## Eva Kalenczuk

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



# unser leben



Rückenschmerzen gehören in Österreich zu den weitverbreiteten Beschwerden

## TIPPS

### Fit & gesund: der Rücken

Das sollten wir täglich beherzigen: mehr gehen, weniger sitzen und Bewegung bewusst in den Alltag einbauen. Das tut auch dem Rücken gut, denn bis zu 90 Prozent aller Kreuzschmerzen gehen auf Bewegungsmangel zurück. Achten Sie zudem bei der Sport-Ausrüstung auf Qualität! Laufschuhe um 10 Euro sind ein Gesundheitsrisiko, da sie kaum Dämpfung bieten – damit wird die Wirbelsäule unnötig belastet. Schmerzt der Rücken trotz allem, ist Vorsicht geboten: Schmerzen sind immer Warnsignale des Körpers. Finden Sie eine Position, in der die Schmerzen erträglich sind, sorgen Sie für Ruhe und Wärme der betroffenen Region. Ein warmes Bad oder ein Saunagang kann Wunder wirken. Verstärkt sich der Schmerz durch die Wärme, sollte die betroffene Stelle gekühlt werden (nie direkt auf der Haut!). Bei starken bzw. anhaltenden Schmerzen zum Arzt gehen!



GEWINN:  
3x1  
BUCH

## Vom einfachen Leben

In Prof. Hademar Bankhofers „Buch vom einfachen Leben“ (Bassermann Verlag, € 7,99) geht es um die Rückbesinnung auf ein Leben, das nicht von Technologie, Schnelligkeit und Reizüberflutung geprägt ist und es macht deutlich, dass weniger oftmals viel mehr ist. Auch das große Thema Blackout thematisiert der beliebte Wohlfühlpapst – ohne Panikmache, aber mit praktischen Anregungen, die für Aufsehen sorgen. Bankhofer geht vorsichtig, mitunter sehr ernst und hin und wieder mit einem Schuss Humor an die Themen heran. Dazu gibt es ein kleines Quiz, bei dem Sie herausfinden können, wie weit Sie für das einfache Leben geeignet sind. **3x1 Buch gewinnen (Kw. „Bankhofer“)!**



## Kostenloser Ratgeber

Wenn sich das Immunsystem gegen die „besten Freunde des Menschen“ richtet, ist das oft schmerzlich. Denn bei einer Allergie gegen ein Tier stellt sich die Frage: Muss das geliebte Familienmitglied gehen oder gar das Hobby aufgegeben werden? Ein neuer Ratgeber der IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung) beantwortet drängende Fragen und gibt konkrete Tipps. Der Ratgeber „Allergie gegen Tiere“ ist kostenlos im Internet unter [www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org) (Punkt Ratgeber) herunterzuladen oder unter Tel.: 01/212 60 60 und E-Mail: [info@allergenvermeidung.at](mailto:info@allergenvermeidung.at) zu bestellen.



- 10 % FÜR PVÖ-MITGLIEDER



Eine Therapie mit der Marodyne LiV-Platte (o.) schenkt Betroffenen neue Hoffnung

## MARODYNE LIV

### Hilfe bei Osteoporose

Von Osteoporose sind fast jede dritte Frau und jeder vierter Mann im Alter betroffen. Mit dem Marodyne LIV-Behandlungsgerät, einem klinisch erprobten Medizinprodukt, das auf Basis der niederschwelligen Vibrationstherapie für Astronauten der NASA entwickelt wurde, kann die Knochendichte und -qualität verbessert werden. Eine sichere und sanfte Therapieform, die dabei hilft, das Knochenwachstum zu stimulieren, die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern und das Balancegefühl zu stärken.

**10 % Rabatt für PVÖ-Mitglieder, Tel.: 01/230 60-4140, [www.marodyne.at](http://www.marodyne.at)**

## MORGENSPORT MIT PHILIPP

# Gesund, fit und aktiv bleiben

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, sorgt täglich von Montag bis Freitag auf ORF 2 um 9.10 Uhr dafür, dass niemand von uns „einrostet“. Gute Laune inklusive!

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



# Wie eine „Standwaage“

**Ganz-Körper-Übung.** Dieses Mal zeigt TV-Star Philipp Jelinek mit dem **einbeinigen Kreuzheben** eine Übung, die Muskelzusammenspiel, Balance und den ganzen Körper trainiert. Wichtig beim Treppensteigen, Aufheben von Gegenständen oder beim Abfangen des Körpers, wenn man stolpert.



**1** Gerade hinstellen, Beine hüftbreit, die Arme parallel und gerade nach oben strecken. Nun führen Sie ein Bein leicht nach hinten, Fuß auf der Zehenspitze absetzen, das Gewicht lastet auf dem Standbein. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an.



**2**

Mit geradem Rücken die Hüfte beugen (muss parallel bleiben!) und beginnen, den Oberkörper nach vorne unten abzusenken. Einsteiger heben das freie, gestreckte Bein leicht an. Spannung einige Sekunden halten, freies Bein wieder absenken und aufrichten (bei gespannter Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur).



**3**

Geübtere dürfen sich weiter vorwagen und bringen beim Absenken des Oberkörpers Kopf, Rücken, Arme und freies Bein in eine fast horizontale Linie. Spannung wieder einige Sekunden halten, dann aufrichten. 8 Mal pro Bein wiederholen, Pause, 3 Sets.



## Donauinselfest 2022: Bewegen Sie sich!

**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 Live-Bewegungseinheit Österreichs** aufgerufen! Kommen Sie mit Kindern, Enkeln, Freunden – und machen Sie sich mit fit mit Philipp für das Donauinselfest 2022!

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

**Live dabei sein:  
Philipp bringt  
Sie in Schwung!**

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

**Größte Live-Bewegungseinheit Österreichs mit Philipp**

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





VON

Karl Bodner und Arnold Marbek



## Endlich geht's wieder los!

### Aufbruchstimmung und Zuversicht beim Pensionistenverband in Kärnten

Nach vier überstandenen Corona-Lockdowns, die in den letzten beiden Jahren ganz besonders die ältere Generation getroffen und das Vereinsleben zeitweise fast zum Stillstand gebracht haben, herrscht im Pensionistenverband in Kärnten nach der Rücknahme der meisten Schutzbestimmungen wieder Zuversicht und Aufbruchstimmung. In den rund 250 Ortsgruppen, in den neun Bezirksorganisationen und natürlich auch seitens der Landesorganisation des PVÖ Kärnten gibt es seit einigen Wochen wieder zahlreiche Veranstaltungen und andere wichtige Aktivitäten. Durch die Pandemie mehrmals verschobene Jahreshauptversammlungen werden nachgeholt, es gibt wieder sportliche Events und einige Ortsgruppen haben sogar noch ihre traditionellen Faschingsfeiern ins Programm gebracht bzw. durchgeführt.

„Bei unseren zehntausenden Mitgliedern und auf allen Ebenen bzw. Sparten ist eine echte Aufbruchstimmung spürbar“, betonen PVÖ-Landespräsident Karl Bodner und PVÖ-Landesdirektor Arnold Marbek, die besonders in den letzten Wochen wieder viel im Lande unterwegs waren und sind. „Die Verantwortlichen in den Ortsgruppen, Bezirksorganisationen und auch wir in der Landesorganisation konnten es kaum erwarten, endlich wieder im gewohnten Ausmaß mit der Arbeit für unsere ältere Generation zu beginnen“, so das Führungsduo des PVÖ Kärnten im Gespräch mit der UG-Redaktion.

Zwar könne das durch die Pandemie verursachte Defizit im Vereinsleben des PVÖ in den vergangenen zwei Jahren nicht mehr ganz aufgeholt werden, dennoch ist der Pensionistenverband sehr

bemüht, seinen Mitgliedern noch in diesem Jahr besonders viel zu bieten und der älteren Generation wieder das Gefühl von Gemeinsamkeit und Zusammenhalt zurückzugeben. „Auf unsere Mitglieder wartet jedenfalls ein überaus aktives und attraktives Vereinsleben. Die Planungen in den Ortsgruppen, in den Bezirksorganisationen und in der Landesorganisation des PVÖ laufen auf Hochtouren, um unseren Mitgliedern ein breites Angebot in allen Bereichen anbieten zu können. Sei es im Freizeit- und Sportbereich, bei den Ausflügen und geselligen Zusammenkünften oder bei anderen Aktivitäten“, so Bodner und Marbek. Weiters bereiten die PVÖ-Bezirksorganisationen in enger Zusammenarbeit mit der Landesorganisation Kärnten wieder zahlreiche Großevents vor. So soll am 16. September 2022 die beliebte „Wallfahrt der Generationen“ zum Dom in Maria Saal stattfinden, ebenso der große Landeswandertag, der heuer in der Landeshauptstadt Klagenfurt (Kreuzberg) über die Bühne gehen soll. Auch die Bezirks- und Landesmeisterschaften in den verschiedenen Sportarten wie Kegeln, Tischtennis, Boccia u. a. sind geplant. Weiters sind in den Ortsgruppen bunte Nachmittage, Klubtreffen, Grill- bzw. Sommerfeste, Ausflüge (auch über die Landesgrenzen hinaus) usw. geplant.

Seitens der Landesorganisation Kärnten des PVÖ wird den Mitgliedern wieder ein breites Angebot an Serviceleistungen zur Verfügung stehen. Die Mitglieder werden auch von besonderen Aktionen, welche die Landesleitung für ihre Mitglieder ausgehandelt hat (Einkaufsrabatte bei Konzernen, Großkaufhäusern usw.) profitieren. „Angesichts der aktuellen Teuerungswellen im Lebensmittel- und Energiebereich und einer Rekordinflation von rund fünf Prozent sind solche Aktionen eine große Hilfe für unsere Mitglieder“, betonen Landespräsident Bodner und Landesdirektor Marbek.



Der Maria Saaler Dom ist am 16. September 2022 Ziel der „Wallfahrt der Generationen“ des Pensionistenverbandes Kärnten. Foto: ORF, Alfred Bein

## SPÖ unterstützt PVÖ-Forderungspaket!

Kaufkraftverlust und drohende Altersarmut von Pensionist\*innen dürfen in Österreich, einem der reichsten Länder der Erde, kein Thema sein. Daher stellt sich auch die SPÖ Kärnten klar hinter die Forderungen des Pensionistenverbandes (PVÖ) und hat im Rahmen der letzten Landtags-sitzung einen Dringlichkeitsantrag an die Bundesregierung eingebracht, um die Auswirkungen der aktuellen Teuerungswelle (nicht nur) auf Pensionist\*innen abzufedern.

„Der Pensionistenverband macht sich für einen Winterzuschuss von 300 Euro, die Einführung

eines Kaufkraftsicherungs-hunderters und die Senkung der Mehrwertsteuer auf Haushaltsenergie stark“, fasst der Kärntner Landespräsident des Pensionistenverbandes, Karl Bodner, die Forderungen des PVÖ zusammen. „Auch eine Nachbesserung der Pensionsanpassung 2022

ist dringend nötig.“ Schließlich stehen steigende Lebenserhaltungs- und Energiekosten und eine Inflation im Jänner 2022 von fünf Prozent nur eine Pensionsanpassung zwischen drei Prozent (bei einer Pension bis 1.000 Euro) und 1,8 Prozent (ab einer Pensionshöhe von 1.300 Euro) entgegen.

SPÖ-Klubobmann im Kärntner Landtag Herwig Seiser betonte, dass sich die Pensionist\*innen unseres Landes ein anständiges Auskommen und einen wohlhabenden Ruhestand verdient haben. „Die Bundesregierung hat die Werkzeuge dafür in der Hand“, so Seiser.



SPÖ-Klubobmann  
Herwig Seiser

## Pflege und Betreuung: 10 Millionen Euro für Gehaltsanpassungen!

Das Kollegium der Kärntner Landesregierung hat in seiner Sitzung im Februar für die Mitarbeitenden des Pflegewesens sowie für die Beschäftigten in der Chancengleichheit und der Kinder- und Jugendhilfe die Valorisierung der Gehälter beschlossen: „In Summe machen die Gehaltsanpassungen für das laufende Jahr knapp zehn Millionen Euro aus. Im Vergleich dazu lag die Valorisierung im Vorjahr bei 7,3 Millionen Euro“, erklärte Gesundheitsreferentin LH-Stv.<sup>in</sup> Dr. Beate Prettnner (Foto).



Es geht in Summe um 8.066 Beschäftigte. Alleine im Pflegebereich profitieren rund 5.000 Mitarbeiter\*innen, die im sogenannten SWÖ-Kollektivvertrag angestellt sind, von der Gehaltsanpassung. In der Chancengleichheit bzw. Behindertenhilfe sind es 1.800 Mitarbeiter\*innen, in der Kinder- und Jugendhilfe 1.250 Beschäftigte.

Bereits im Dezember 2021 beschlossen wurden Mehrkosten von rund 5 Millionen Euro aufgrund der mit 1. Jänner 2022 in Kraft getretenen Stundenreduktion von 38 auf 37 Stunden. In den Pflegeheimen verringert die wöchentliche Arbeitszeitverkürzung den Pflegegeschlüssel: Es werden etwa 51 Vollzeit-arbeitskräfte zusätzlich benötigt. Zu rund 25 Prozent werden aber Teilzeitkräfte ihre Stunden aufstocken, erklärte die Gesundheitsreferentin. Zum Tragen kommt die Anpassung des Personalschlüssels ab 31. März 2022 und gilt sowohl für den Pflegeheimbereich wie für die mobilen Dienst. Letztere werden auch im heurigen Jahr weiter aufgestockt – „um mindestens 12.000 Stunden. Mit 1,06 Millionen Stunden wird Kärnten 2022 so viele mobile Stunden wie noch nie anbieten“, berichtete Prettnner.



IRSCHEN

## Wir gratulieren den Vorsitzenden zum Geburtstag im Monat April 2022

Gertraud Marhl (81) Klagenfurt-Waidmannsdorf, Sophie Holzer (80) Grades, Ingeborg Steiner (75) Laboisen, Rudolf Marka (75) Hermagor, Elfriede Weissensteiner (75) Launsdorf, Amanda Felderer (75) St. Niklas/Drau, Johann Fercher (74) Winklern/Mölltal, Ing. Werner Gritschacher (74) Ferndorf, Charlotte Tschachler (73) Villach-Auen II, Herbert Guggenberger (69) Puch-Weissenstein, Helmut Rauter (68) Gnesau, Leopoldine Huber (66) Kolbnitz, Karl Gerfried Müller (65) Arriach, Johann Fleischer (61) St. Urban/See, Doris Bodamer (61) Klagenfurt-Annabichl.



## Thomas Linder 91!

PVÖ-Bezirksobmann i. R. und Altbürgermeister Thomas Linder feierte bei guter Gesundheit seinen 91. Geburtstag. Obfrau Maria Petschnik (auf dem Foto links) wünschte dem verdienten PVÖ-Funktionär, der auch viele Jahre dem PVÖ-Landespräsidium angehörte, im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Irschen weiterhin viel Gesundheit und noch viele Jahre. Auch die Landesorganisation Kärnten des PVÖ und die UG schließen sich den zahlreichen Glückwünschen gerne an und gratulieren dem Jubilär herzlichst zu seinem Ehrentag!

## Teuerung: Wohnbeihilfe neu beantragen!

Das Leben wird empfindlich teurer, die Inflation steigt rapide, nun steht österreichweit mit 1. April auch eine Erhöhung der Richtwertmieten an. In Kärnten bremst das Land mit dem Wohnbau- und Mietensenkungsprogramm den Preisanstieg. „Zudem können wir Betroffenen mit der Wohnbeihilfe unter die Arme greifen“, betonen Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser und Sozialreferentin LHStv.<sup>in</sup> Dr. Beate Prettnner.

Beide erinnerten daran, dass mit Anfang des Jahres 2022 eine Novelle in Kraft getreten ist, die wesentliche Verbesserungen gebracht hat. „Zum einen wurde die Fördersumme erhöht. Und zwar um rund 2,5 Millionen Euro auf 27 Millionen. Zum anderen rechnen wir damit, dass die Zahl der Bezugsberechtigten um rund 1.000 ansteigen wird – besonders Pensionist\*innen und Alleinerziehende sollten profitieren“, informiert Prettnner.

„Machen Sie von der Möglichkeit der Wohnbeihilfe Gebrauch, stellen Sie einen Antrag“, rufen Kaiser und Prettnner dazu auf, die Unterstützung auch tatsächlich in Anspruch zu nehmen.

Die Novellierung des Wohnbeihilfegesetzes hat folgende Eckpunkte umfasst: Erhöhung des sogenannten zumutbaren Wohnungsaufwandes um fünf Prozent. Erhöhung der anrechenbaren Betriebskostendeckung von 50 auf 100 Prozent. Und eine jährliche Valorisierung, sprich Indexanpassung, des zumutbaren Wohnungsaufwandes. In den vergangenen Jahren konnten durchschnittlich rund 12.000 Kärntner\*innen mit der Wohnbeihilfe des Landes unterstützt werden.

**Link zum analogen Wohnbeihilfe-Antrag:**

<https://portal.ktn.gv.at/Forms/Download/BW17>

**Link zum Online-Wohnbeihilfe-Antrag:**

<https://portal.ktn.gv.at/Forms/AFS/BW110>





Seniorenreferentin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar (SPÖ) setzt auf Weiterbildung auch in der Pension.

## Kärnten fördert lebenslanges Lernen

*Seniorenreferat des Landes legt Bildungsbonus WIR auf*

In Kärnten gibt es zahlreiche Weiterbildungsangebote für Erwachsene, genutzt werden sie allerdings hauptsächlich von jenen, die im Erwerbsleben stehen. „Mit dem Pensionsantritt fällt die über Jahre hinweg zur Gewohnheit gewordene Praxis der Weiterbildung meist weg. Studien belegen, dass es mitunter an den Kosten für Kurse oder Lernmaterialien scheitert. Um lebenslanges Lernen zu fördern, gewährt das Referat für Senior\*innen nun eine Förderung – den Bildungsbonus WIR für Weiterbildung im Ruhestand“, motiviert Seniorenreferentin Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar zur Weiterbildung auch in der Pension.

Gefördert wird die Weiterbildung in einer Kärntner Einrichtung für Erwachsenenbildung, welche den Ö-Cert-Qualitätsrahmen (Liste der Einrichtungen unter oe-cert.at) erfüllt. Es handelt sich um einen Einmalzuschuss pro Person und Jahr in Höhe der tatsächlichen Kurskosten (maximal 100,- Euro). Der Zuschuss kann von Senior\*innen mit Pensionsnachweis und Hauptwohnsitz in Kärnten beantragt werden.

„Nachberufliche Weiterbildung bzw. lebenslanges Lernen fördert die geistige und körperliche Gesundheit, aber auch die Selbstbestimmung. Mit dem Bildungsbonus WIR wollen wir vor allem jene erreichen, die sich diese Weiterbildung nicht selbstverständlich leisten können. Somit wirkt dieser Zuschuss der Altersarmut entgegen und erhöht die Chancengleichheit. Außerdem lassen sich neue soziale Kontakte und Netzwerke aufbauen“, so Schaar.

Um den Zuschuss zu erhalten, muss man die Absolvierung einer Weiterbildungsmaßnahme im Jahr 2022 nachweisen, der Kurs darf durch keine weitere öffentliche Stelle subventioniert werden.

### Online-Anträge sind hier möglich:

<https://portal.ktn.gv.at/Forms/AFS/GS160>

**Anträge in Papierform** (Download: <https://portal.ktn.gv.at/Forms/Download/GS162>) **sind hier abzugeben:**

Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 13 – Gesellschaft und Integration, OE Senior\*innen und Generationen, Hasnerstraße 8, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

**Rückfragen:** Telefon 050 536 33083.

## SICHERHEIT IM ALTER

### Eine Serie von Isidor Scheriau

*Konsumentenschutz-Beauftragter des PVÖ Kärnten\**

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



### Sicherheit in Wohnung/Haus

Nachdem es in der Feber/März-UG viele wertvolle Tipps für mehr Sicherheit im Vor-, Wohn- und Schlafzimmer gegeben hat, steht im heutigen Beitrag die Sicherheit auf Gängen und Treppen sowie in der Küche im Vordergrund. Dabei fließen natürlich wiederum auch Erfahrungen von Feuerwehr, Polizei, Kuratorium für Verkehrssicherheit sowie weiteren Sicherheitseinrichtungen ein.

### Gänge und Treppen

Auf den täglichen Wegen in der Wohnung oder im Haus gibt es immer wieder kleine, versteckte Stolperfallen wie rutschende Teppiche, Türschwellen oder Treppen ohne Handlauf. Achten Sie daher insbesondere auf

- ▶ gute Beleuchtung in den Stiegenhäusern und Gängen. Bei manchen Treppen sind nämlich Stufen schwer erkennbar und die Beleuchtung unzureichend;
- ▶ Handläufe sollen über die erste und letzte Stufe hinausgehen;
- ▶ Treppenabsätze können mit Leuchtbändern markiert werden, um sie besser sichtbar zu machen.

### Küche

Auch in der Küche gibt es immer wieder kleine, versteckte Fallen, die man beseitigen sollte.

- ▶ Bewahren Sie alles, was Sie oft brauchen, in bequemer Höhe auf;
- ▶ Auszüge, Laden oder einfache (Plastik-)Körbe erleichtern das Herausnehmen von Geschirr und Lebensmitteln aus den Unterschränken;
- ▶ Herd und Abwasch bzw. Geschirrspüler sollen nahe beisammen liegen;
- ▶ eine gut beleuchtete Arbeitsfläche beim Herd erleichtert die Arbeit;
- ▶ Pfannenstiele immer nach hinten richten, damit Sie nicht hängenbleiben;
- ▶ ein Küchenwecker verhindert Anbrennen oder gar noch Schlimmeres;
- ▶ Schaufel, Besen und andere Reinigungsgeräte sind auch mit Stiel erhältlich und ersparen Bücken und Klettern!

So viel für diesmal. In der nächsten UG-Ausgabe widmen wir uns dem Thema „Mehr Sicherheit im Badezimmer“.

*\* Isidor Scheriau ist seit rund 20 Jahren Kärntner Mitglied des Bundesgremiums des PVÖ für Konsumentenschutz und war auch 20 Jahre Stadtleitungsobmann des Pensionistenverbandes in der Draustadt Villach. Scheriau war auch viele Jahre in der Kommunalpolitik (Mitglied des Villacher Gemeinderates bis 2021) tätig und hat zahlreiche Verbesserungen für die ältere Generation angestoßen.*

# Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!



**STOCKENBOI**

**95 Jahre!** Das langjährige Mitglied Karl Rohr feierte den 95. Geburtstag. Subkassiererin Annemarie Kuttin gratulierte mit einem Präsent des PVÖ und wünschte alles Gute und Gesundheit.



**STOCKENBOI**

**99 Jahre!** Das langjährige Mitglied und die älteste Gemeindegängerin Stefanie Granitzer ist 99! Obmann Heinz Laber wünschte der rüstigen Jubilarin weiterhin die beste Gesundheit und viele Jahre.



**STOCKENBOI**

**91!** Johanna Presser ist 91! Die PVÖ-Ortsgruppe gratulierte herzlichst.



**ARNOLDSTEIN**

**80!** Martha Strohmayer ist 80. Obfrau Barbara Preschan gratulierte für den PVÖ.

## Ein Hoch!

Ferdinand Gassmayer hat seinen 88. Geburtstag gefeiert. Dem langjährigen Vorstandsmitglied überbrachte Obfrau Maria Kanzian die besten Glückwünsche und ein Präsent.



**GRAFENDORF**



**ST. STEFAN/GAILTAL**

**85. Geburtstag!** Agnes Steffler (Mitte) hat ihren 85. Geburtstag gefeiert. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierten Obmann Othmar Schoitsch und Martina Binter mit einem Präsent.



**AFRITZ/SEE**

**Ein Hoch!** Das treue Mitglied Helmut Kofler hat sein 80. Lebensjahr vollendet. Obmann Hermann Prettnr überbrachte dem rüstigen Jubilar die besten Glückwünsche der PVÖ-Ortsgruppe.



**ST. STEFAN/GAILTAL**

## 80. Geburtstag!

Das treue Mitglied Sigrid Trott-Tschurwald hat das 80. Lebensjahr vollendet. Der Jubilarin gratulierte Ortsgruppen-Kassierer Gerhard Jarnig mit einem kleinen Geschenk.



**FEFFERNITZ**

**85!** Christine Scheidenberger ist 85! Für den PVÖ gratulierte Obmann-Stv.<sup>in</sup> Marianne Stauder.



**VELDEN/SEE**

**80. Geburtstag!** Das langjährige Mitglied Friedrich Zöttl feierte seinen 80. Geburtstag. Obmann Sepp Juch mit Christa Kattinig und Walter Kupper gratulierten dem Jubilar. Bei Torte und Kaffee wurde über vergangene Zeiten, aber auch über die Zukunft geplaudert.

## Ein Hoch!

PVÖ-Mitglied Ida Zima feierte im Kreise der Familie ihren 75. Geburtstag. Der Jubilarin gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obmann Walter Eder mit einem Präsent.



**FEFFERNITZ**



**FEFFERNITZ**

**80. Geburtstag!** Das langjährige Mitglied Horst Sager hat seinen 80. Geburtstag im Kreise seiner Familie gefeiert. Für die PVÖ-Ortsgruppe gratulierte Obmann Walter Eder mit einem Geschenk.



**ARNOLDSTEIN**

## 80 Jahre!

Lotte Samonig feierte den 80. Geburtstag und Paul Pignet den 85. Obfrau Barbara Preschan und ihr Team gratulierten beiden Jubilaren im Namen der PVÖ-Ortsgruppe.





**VILLACH-PERAU**

## Bunter Fasching in Villach-Perau

Die von Obfrau Silvia Stromberger geführte Ortsgruppe Villach-Perau des PVÖ veranstaltete für ihre Mitglieder einen bunten Faschingsnachmittag – natürlich unter Beachtung der Corona-Schutzbestimmungen. Musikalisch umrahmt wurde die gelungene Veranstaltung von „Charly“ Samonig, der wie gewohnt für beste Stimmung sorgte. Die zahlreich erschienenen Mitglieder waren teilweise auch sehr originell kostümiert und hatten sichtlich viel Spaß an der Veranstaltung. Es wurde auch getanzt und vor allem viel gelacht. Mit Witz und guter Laune ging dieser schöne Nachmittag zu Ende.

## Ehrungen in der PVÖ-Ortsgruppe Landskron

Im Rahmen des diesjährigen Heringsschmauses der PVÖ-Ortsgruppe Landskron im Gasthof Latritsch standen auch Ehrungen verdienter und treuer Mitglieder auf dem Programm. Für ihre langjährige Tätigkeit im PVÖ wurde der leider krankheitsbedingt ausgeschiedenen Obfrau Elisabeth Buzzi mit einem Primel-Arrangement gedankt. Weiters wurde Hilda Dueller für 30-jährige Mitgliedschaft in der Ortsgruppe mit der diamantenen Ehrennadel ausgezeichnet.



**LANDSKRON**

Ehrungen beim PVÖ Landskron: Elisabeth Buzzi, GR Gerhard Kofler und Traut Lenuweit (linkes Foto) sowie Hilda Dueller (rechts).

Zur gelungenen Veranstaltung, die bei Kaffee und Krapfen gesellig ausklang, konnte die Ortsgruppe des PVÖ neben den zahlreich erschienenen Mitgliedern auch Gemeinderat Gerhard Kofler recht herzlich begrüßen.

## Treue PVÖ-Mitglieder in Grafendorf

In der PVÖ-Ortsgruppe Grafendorf wurden zahlreiche Mitglieder für ihre Treue zum Pensionistenverband bzw. zur PVÖ-Ortsgruppe geehrt. Für die Jubilar\*innen gab es schöne Treueurkunden und jeweils auch ein nettes Geschenk.

15 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft: Walter Neuwrith, Karl Guggenberger, Elfriede Neuwrith; 20 Jahre

PVÖ-Mitgliedschaft: Annelies Lanner, Waltraud Regittnig, Angelika Lenzhofer, Johanna Buchacher, Christa Wassertheurer; 25 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft: Karl-Heinz Thalmann, Hermine Winkler. Die Ehrungen wurden vom PVÖ-Bezirksbüro und der PVÖ-Ortsgruppe gemeinsam im Rahmen von persönlichen Hausbesuchen vorgenommen.

## STOCKENBOI

### Hohe Geburtstage!

In der PVÖ-Ortsgruppe Stockenboi wurden wieder zahlreichen Mitgliedern zu hohen Geburtstagen gratuliert: Stefanie Granitzer hat ihr 99. Lebensjahr vollendet, Robert Oberlerchner hat seinen 97. Geburtstag gefeiert, Josefine Kuzmic ihren 96. Geburtstag und Karl Rohr seinen 95. Geburtstag. Ihr 91. Lebensjahr vollendet hat Johanna Presse. Elisabeth Zaufenberger und Herta Mörtl feierten den 80. Geburtstag. Die PVÖ-Ortsgruppe Stockenboi mit Obmann Heinz Laber und seinem Team wünscht den Jubilar\*innen weiterhin die beste Gesundheit und noch viele Jahre.

## BAD BLEIBERG

### Wir gratulieren!

In der PVÖ-Ortsgruppe Bad Bleiberg feierten in den letzten Wochen zahlreiche Mitglieder hohe Geburtstage. Gratuliert wurde: Hermine Rabitsch (97 Jahre), Gertrud Luschnig (93), Irma Wessin (91), Hilda Glantschnig, Rudi Mandl, Maria Muffat (alle 88), Josefine Mihevc, Edeltraud Tschachler (beide 87), Anna Brunner, Gertrud Lamprecht, Herma Wulz (alle 86), Gustav Scheidenberger (85), Gottlieb Wessin, Herbert Hecher, Max Achernig (alle 84), Gerd Teske, Anna-Maria Deuerling (beide 82), Emma Putzi, Waltraud Stefler, Ingeborg Blüml, Helga Isola, Robert Wessin (alle 81).

Die PVÖ-Ortsgruppe wünschte den Jubilar\*innen alles Gute, Gesundheit und noch viele Jahre. Auch die UG gratuliert!

## KREUTH

### PVÖ-Preiswatten

Mit einem gelungenen Preiswatten startete die PVÖ-Ortsgruppe Kreuth ins neue Vereinsjahr 2022. Die „Kartler“ waren wieder mit großer Leidenschaft dabei (Foto). Gewonnen hat das Duo Kurt Blüml/Norbert Pewal während sich das Duo Hans-Peter Altersberger/Franz Zebedin über den zweiten Platz freuen konnte.

Ortsgruppen-Obmann Franz Sturm und sein Team freuen sich bereits darauf, bei den nächsten Veranstaltungen und Busreisen wieder viele Mitglieder begrüßen zu dürfen.



**KREUTH**



# Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!

## 85 Jahre!

Magret Moser feierte ihren 85. Geburtstag! Obmann Josef Juch und Leni Pirker überbrachten der rüstigen Jubilarin die besten Wünsche der Ortsgruppe des Pensionistenverbandes.



**VELDEN/SEE**



**GÖDERSDORF**

**90. Geburtstag!** Charlotte Simonitsch feierte ihren 90. Geburtstag. Obfrau Gerlinde Kofler und Melitta Falk gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe mit einem großen Geschenkkorb.



**FEFFERNITZ**

## Alles Gute!

Das treue Mitglied Elfriede Nikolic feierte den 88. Geburtstag im Kreise der Liebsten. Obmann Walter Eder und Monika Steiner gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe.



**STOCKENBOI**

## 80. Geburtstag!

Das treue Mitglied Elisabeth Zaufenberger feierte den 80. Geburtstag. Die Ortsgruppe des PVÖ wünscht der rüstigen Jubilarin und Wirtin weiterhin beste Gesundheit.



**STOCKENBOI**

## 97 Jahre!

Das langjährige Mitglied Robert Oberlerchner feierte im Kreise seiner Familie den 97. Geburtstag. Obmann Heinz Laber gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe mit einem Präsent.



**ROSEGG**

**Alles Gute!** Elisabeth Tschuden (Mitte) feierte einen runden Geburtstag. Die Schwestern Erika und Inge sowie PVÖ-Ortsgruppen-Vorsitzender Kurt Pekastnig gratulierten mit einem netten Präsent.

## 90 Jahre!

Hilde Ofner feierte ihren 90. Geburtstag. Obmann Rudi Marker überbrachte der rüstigen Jubilarin die besten Glückwünsche und bedankte sich auch für 50 Jahre Treue zum PVÖ.



**HERMAGOR**



**HERMAGOR**

## Alles Gute!

Das treue PVÖ-Mitglied Rosi Hofer feierte ihren 70. Geburtstag. Die Glückwünsche der PVÖ-Ortsgruppe wurden der Jubilarin von Helga Segner und Rudi Marka überbracht.



**ARNOLDSTEIN**

**90. Geburtstag!** Seinen 90. Geburtstag feierte das Mitglied Rudolf Granitzer. Die Obfrau Barbara Preschan und Gerlinde Zwitter überraschten den Jubilar mit einem netten Präsent der PVÖ-Ortsgruppe.



**VELDEN/SEE**

**80 Jahre!** Friedrich Six, langjähriges Mitglied und ehemaliger leidenschaftlicher Sänger des MGV Lind, ist 80. Dem Jubilar gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obmann Sepp Juch und Hilde Huainig.



**VILLACH**

**88!** Hans Großegger ist 88. Hannelore Klein u. Edith Werner gratulierten für die PVÖ Obere/Untere Fellach.



**ARNOLDSTEIN**

## Alles Gute!

OG-Vorsitzende Barbara Preschan hat ihren 75. Geburtstag gefeiert. Das gesamte PVÖ-Team sowie alle Mitglieder wünschen der engagierten Jubilarin alles Gute und viel Gesundheit!





**LATSCHACH/FAAKER SEE**

Für langjährige Treue zum Pensionistenverband wurden einige Mitglieder vom Vorstand geehrt.

## Treue PVÖ-Mitglieder in Latschach

Zur diesjährigen Jahreshauptversammlung der PVÖ Ortsgruppe Latschach/Faaker See konnte Obmann Johann Rassinger eine große Anzahl an Mitgliedern begrüßen. Die Versammlung wurde mit einer Gedenkminute für die im abgelaufenen Vereinsjahr verstorbenen Mitglieder eröffnet. Es folgten die Tätigkeitsberichte des Obmannes Johann Rassinger, der Kassierer-Stellvertreterin Renate Rabitsch und der Kassenprüfer Josef Preinz und Ing. Johann Aichholzer. Letztere stellten auch den Antrag auf Entlastung des gesamten Vorstandes, die mit einem einstimmigen Votum der Mitglieder erfolgte.

Obmann Johann Rassinger bedankte sich danach für das große Vertrauen der Mitglieder in den Vorstand und auch das rege Interesse bzw. die zahlreiche Teilnahme an den verschiedenen Aktivitäten der PVÖ-Ortsgruppe.

Für langjährige Treue zum Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) bzw. zur Ortsgruppe Latschach wurden Edeltraud Aminger für 45 Jahre Mitgliedschaft sowie Florian Unterweger für 15 Jahre Mitgliedschaft beim PVÖ geehrt.

Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein bei Kaffee, Kuchen und Brötchen klang die Jahreshauptversammlung gemütlich aus.

## Josef Pirker weiterhin Obmann der PVÖ-Ortsgruppe Zedlitzdorf

Die Ortsgruppe Zedlitzdorf des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) hat ihre Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen abgehalten. Dabei wurde Josef Pirker eindrucksvoll in seiner Funktion als Obmann der Ortsgruppe bestätigt. Geehrt wurden auch einige Mitglieder für langjährige Treue zum PVÖ: Josef Sappl (30 Jahre), Johann Pertl (25 Jahre), Theresia Wallner (20 Jahre), Josef Pirker (15 Jahre). Besonders geehrt wurde Charlotte Dorfer (96!) für 40 Jahre treue Mitgliedschaft beim PVÖ!

Zur Jahreshauptversammlung, die mit einem gemütlichen Fleischnudelessen ausklang, konnte der wiedergewählte Obmann Josef Pirker auch die Bezirksvorsitzende Ingrid Schmied recht herzlich begrüßen.



Obmann Josef Pirker mit Charlotte Dorfer (96!).

## Führungswechsel beim PVÖ Rengersdorf

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Rengersdorf übernahm Maria Spitaler die Funktion der Obfrau von Christine Lassnig.

Einen weiteren Höhepunkt der Jahreshauptversammlung bildete die Ehrung langjähriger Mitglieder durch den stellvertretenden PVÖ-Bezirksvorsitzenden Hans Fercher. Geehrt wurden: Maria Sommeregger (20 Jahre), Maria Edeltraud Liegl (15 Jahre), Elfriede Buechele (35 Jahre),

Alois Maier (35 Jahre), Johann Zwischenberger (40 Jahre) und Chrysanth Ebner (30 Jahre).

Im Rahmen der Sitzung informierte die neue Obfrau auch über die geplanten Aktivitäten im heurigen Jahr. Vorgestellt wurde auch Cornelia Zwischenberger, die über ein Familija-Projekt (Informationen rund um die Pflege) kostenlos zur Verfügung steht.

Anschließend genossen die Mitglieder einen gemütlichen Nachmittag.



**ZEDLITZDORF:** PVÖ-Bezirksvorsitzende Ingrid Schmied mit geehrten Mitgliedern.



**RANGERSDORF:** Gruppenfoto von der Jahreshauptversammlung (von links): die scheidende Obfrau Christine Lassnig, die geehrten Mitglieder sowie PVÖ-Bezirksobmann-Stv. Hans Fercher und die neue Obfrau Maria Spitaler (hinten).

## Boccia-Pétanque-Plätze in ganz Kärnten

Bei folgenden PVÖ Ortsgruppen  
kann man sich zurzeit zum  
Boccia-Pétanque-Spiel anmelden:

- ▶ Sportzentrum Poggersdorf (15 Bahnen) –  
OG Grafenstein/Poggersdorf;
- ▶ Sportzentrum Sittersdorf (12 Bahnen) –  
OG Sittersdorf (Seppi Drobesh);
- ▶ ESV Klagenfurt (12 Bahnen) –  
OG 16 Klagenfurt (Peter Sussitz);
- ▶ Sportzentrum PVÖ-Boccia-Gruppe Eder  
(10 Bahnen) –  
OG Feffernitz (Walter Eder);
- ▶ Sportplatz Ferndorf (12 Bahnen) –  
OG Ferndorf;
- ▶ GH Perkonig/Drasendorf (12 Bahnen) –  
OG Wölfnitz, Magdalensberg;
- ▶ GTI Parkplatz Reifnitz/See (3 Bahnen) –  
OG Maria Wörth (Alex Jesenko);
- ▶ ESV St. Veit/Glan (12 Bahnen) –  
OG Liebenfels;
- ▶ St. Georgen/Lavanttal (12 Bahnen) –  
OG St.Georgen/Lav. (Susanne Krامل);
- ▶ Zentrum Tainach (8 Bahnen) –  
OG Tainach (Kurt Krall);
- ▶ Schiefling/Lavanttal (12 Bahnen) –  
OG Schiefling/Lav. (Hubertus Vallant).



## Ein Kugelspiel wie vor fast 2.500 Jahren

Die Geschichte des Kugelspiels lässt sich bis in das Jahr 460 v. Chr. zurückverfolgen. Der griechische Arzt Hippokrates von Kos lobte schon damals ein mit Steinkugeln gespieltes Spiel. Anfang des 20. Jahrhunderts adaptierte Ernest Pitiot ein Spiel auf kürzerer Distanz und genauen Abmaßen (12,50 x 6 Meter), welches ohne Anlauf gespielt wurde. Auf Französisch „pieds tanques“, zu Deutsch „geschlossene Füße“. Das Französische „Pétanque“ war geboren.

## Aus dem PVÖ Kärnten-Landessportreferat



### Liebe Mitglieder!

Der PVÖ Kärnten fördert seit je her sportliche Betätigung und aktive Freizeitgestaltung seiner Mitglieder. Schon mit einem geringen Beitrag von 26,- Euro jährlich kann man Mitglied im Pensionistenverband (PVÖ) werden und damit auch alle Vorzüge, die eine PVÖ-Mitgliedschaft in der stärksten Senior\*innen-Organisation in unserem Bundesland und österreichweit bietet, konsumieren. Insbesondere auch im sportlichen Bereich. Unser Ziel ist es, dass möglichst viele Pensionist\*innen, aber auch jüngere und auch gehandicapte Menschen, unser breitgefächertes Angebot nutzen bzw. daran teilnehmen können. Heute darf ich Ihnen eine Sportart für Jung und Alt, das Boccia-Pétanque-Spiel vorstellen.

Ihr Landessportreferent Helmut Müller

## Boccia – Eine Sportart für Jung und Alt

Das Boccia- oder Pétanque-Spiel ist in den letzten Jahren zu einem echten Erfolgshit unter den vom Pensionistenverband Kärnten angebotenen Sportarten geworden. Es handelt sich dabei um ein Freizeitspiel, das man im Freien (auf der Wiese, im Park, am Strand oder eigens dafür gestalteten Anlagen), aber auch in der Halle spielen kann. Der PVÖ bietet derzeit über seine Ortsgruppen elf Boccia-Bahnen bzw. -Plätze in ganz Kärnten an (Verzeichnis Spalte links)!

Das Boccia- bzw. Pétanque-Spiel, wie man es heute praktiziert, wird mit Eisenkugeln und vorwiegend auf Kiesuntergrund gespielt. Es kann als Einzelbewerb, als Paar-Bewerb, aber auch mit Dreier-Teams gespielt werden, die in einem Turnier gegeneinander antreten.

Die Boccia-Bahnen bzw. -Plätze in Kärnten wurden vielfach durch Eigeninitiativen geschaffen, wobei der persönliche und finanzielle Aufwand da und dort sehr groß war. So hatte Boccia für eine Familie in Feffernitz eine derart große Faszination, dass man mit 15 Gleichgesinnten im Jahre 2017 begonnen hat, eine eigene Anlage zu errichten.

Auf eigenem Grund, mit eigenen Finanzmitteln und mit eigener Muskelkraft wurden zehn Bahnen, ein Klubhaus und die notwendigen sanitären Anlagen errichtet. Die Anlage ist ein Schmuckstück unter den Anlagen in Kärnten und wird von vielen Boccia-Spielern gerne angenommen und bespielt. Heute zählt die Boccia-Gruppe der PVÖ-Ortsgruppe Feffernitz schon 52 Mitglieder und der Zuwachs ist enorm. Die Bahnmierte für den einzelnen Spieler ist sehr gering, sodass jeder, ob Alt oder Jung, daran teilnehmen kann.

Durch einen rührigen Referenten hat diese Sportart 2021 in ganz Kärnten einen weiteren großen Aufschwung bekommen. Der Zulauf bei den einzelnen Ortsgruppen ist enorm und auch weitere Ortsgruppen, aber auch die Gemeinde Poggersdorf, die als Pilotprojekt gleich 15 Boccia-Bahnen errichtet hat, haben für eine gute Infrastruktur in ganz Kärnten gesorgt.

Zuletzt wurde von der Klagenfurter Ortsgruppe 16 mit großem Erfolg ein „Opa-Enkel-Turnier“ aus der Taufe gehoben. Opa und Enkel treten dabei gemeinsam an und bilden so ein Generationen übergreifendes Doppel.



Die Anlage in Feffernitz ist ein Schmuckstück unter den vielen Boccia-Pétanque-Anlagen in ganz Kärnten.



## Viel Abwechslung!

Die wöchentlichen Zusammenkünfte der Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe Bodensdorf im Gasthof „Urbanwirt“ stellen für die

Teilnehmer\*innen immer eine schöne und lustige Abwechslung dar. Ob Schnapsen, Mensch ärgere Dich nicht, Rummy-Cup oder einfach nur Zusammensitzen und Plaudern – alles tut nach der längeren Pandemiepause jedem einzelnen gut. Von Franz Plöbst wurde ein neues Spiel, das Eselspiel, vorgestellt,



**BODENSdorf**

welches sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Ein voller Erfolg war auch das traditionelle Fleischnudelessen zum Ausklang der Faschingszeit. Alle Veranstaltungen der von Obfrau Anni Pilgram geführten Ortsgruppe fanden natürlich unter Einhaltung der aktuellen COVID-19-Bestimmungen (2G) statt.



**BODENSdorf**

**Fleischnudelessen!** Die Ortsgruppe Bodensdorf des PVÖ hat heuer wieder ihre Mitglieder zum traditionellen Fleischnudelessen eingeladen. Obfrau Anni Pilgram und ihr Team zeigten sich erfreut, dass sehr viele Mitglieder der Einladung gefolgt sind und die Stimmung sehr gut war. Der Gasthof „Urbanwirt“ ist bekannt für seine gute Küche, jedoch die Fleischnudeln übertrafen alle Erwartungen! Von jedem bzw. jeder einzelnen Teilnehmer\*in nur großes Lob.



**ST. RUPRECHT/FELDKIRCHEN**

**Stock Heil!** Sportlich aktiv nicht nur beim Kegeln, auch beim Eisschießen ist man in der PVÖ-Ortsgruppe St. Ruprecht/Feldkirchen. Sportreferent Helmut Oberdorfer und Obmann Peter Neuwirth luden auf die Eisbahn in die Rogg ein, wo es einen unterhaltsamen, spannenden Wettkampf mit so mancher Überraschung gab. Für die sportlichen Teilnehmer\*innen (Foto) war es eine gelungene Veranstaltung, die für so manchen viel zu schnell verging.

## Senior\*innen-Aktion „Aktiv und fit im Alter“ auch 2022

Das Generationenreferat von Landerrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar führt auch heuer im Frühling und auch im Herbst wieder die Aktion „Aktiv und fit im Alter“ durch. Die Senior\*innen können dabei eine Auszeit vom Alltag nehmen. Die Zielgruppe sind Frauen und Männer über 65, die sich aufgrund ihrer Einkommenssituation kaum einen Erholungsurlaub leisten können. Auch heuer stehen wieder 240 Plätze für Termine im April, Mai, September und Oktober zur Verfügung.



LR.<sup>in</sup>  
Sara  
Schaar

„Die einwöchige Erholungsaktion fördert einerseits die aktive Teilnahme am sozialen Leben, andererseits machen die gesundheitsfördernden Einheiten Spaß und tragen präventiv dazu bei, dass die Senior\*innen ein selbstständiges und aktives Leben in ihrer gewohnten Umgebung so lange wie möglich führen können“, freut sich Schaar über dieses Angebot des Landes Kärnten, das sie gemeinsam mit Gesundheitsreferentin Beate Prettnner ermöglicht. Im Fokus des einwöchigen Erholungsaufenthalts stehen neben gesundheitserhaltenden Aktivitäten auch kreative und kulturelle Angebote und Expertenvorträge. Man kann sich bei der Wohnsitzgemeinde oder beim zuständigen Sozialamt bereits anmelden! Die Turnusse sind jedes Jahr sehr schnell ausgebucht!



**BODENSdorf**

**90. Geburtstag!** Dir. Anneliese Winkler feierte bei voller Gesundheit ihren 90. Geburtstag. Beim Donnerstagtreffen der Pensionistenrunde gratulierte Obfrau Anni Pilgram mit einem Präsent.





**MALTA:** Die Teilnehmer\*innen des Ausfluges in die Steiermark mit dem scheidenden Obmann-Stellvertreter Arthur Schober.

## PUSARNITZ

### Hohe Geburtstage!

In den PVÖ-Ortsgruppe Pusarnitz haben im ersten Quartal 2022 zahlreiche Mitglieder hohe Geburtstage gefeiert.

Im Jänner: Agnes Schmölzer (96 Jahre), Elfriede Wuschnig (81), Wilfried Steinacher (82) Hans Granig (81); im Februar: Juliane Schmid (99 Jahre!), Trude Gröchenig (85), Maria Fercher (95); im März: Marianne Steinacher (81 Jahre), Anna Krecmarik (96).

Im zweiten Quartal 2022 (April bis Juni) feiern folgende Mitglieder Geburtstag: Camilla Rainer (88), Erna Wegscheider (81), Paula Schmölzer (87), Josef Mussnig (84), Peter Rainer (83), Maria Kohlmaier (83) und Grete Ziwich (95).

Obfrau Waltraud Höhenwarter und ihr Team gratulieren den angeführten Mitgliedern zum Ehrentag und wünschen noch viele glückliche und vor allem gesunde Lebensjahre. Verbunden mit der Erwartung, dass nach der nunmehr erfolgten Rücknahme der strengen Corona-Schutzbestimmungen wieder verschiedene Veranstaltungen, Ausflüge und andere Aktivitäten möglich sein werden.

**PVÖ Kärnten auch im Internet unter [www.pvkt.at](http://www.pvkt.at)**

### Fleischnudel-essen!

Die PVÖ-OG Spittal/Stadt hat heuer wieder zum Fleischnudelessen eingeladen. 58 Personen nahmen am Ausflug teil, bei dem im Gasthof Trunk in Dellach/Drau Adi und Gustl auch für flotte musikalische Unterhaltung sorgten. Ein Danke der Obfrau, den Organisator\*innen und dem Gastwirt mit seinem Team.



## Malta: Rückblick auf eine erfolgreiche Ära

In der PVÖ-Ortsgruppe Malta ist eine erfolgreiche Ära zu Ende gegangen. Obmann-Stellvertreter Arthur Schober, der 2015 als Nachfolger von Friedel Aschbacher zum neuen Obmann und 2021 zum Obmann-Stellvertreter gewählt wurde, legte die Funktion aus gesundheitlichen Gründen mit Jahresende 2021 zurück.

Unter der Federführung von Arthur Schober fanden zahlreiche Ausflüge und Veranstaltungen statt. Etwa Zwei-Tages-Ausflüge nach Venedig, nach Südtirol oder ins Vulkanland in der Steiermark. Weiters auch zahlreiche Tagesausflüge in die nähere Umgebung, aber auch nach Salzburg oder ins Soča-Tal nach Slowenien. Höhepunkte waren auch der PVÖ-Bezirkswandertag 2018 in Malta mit rund 250 Teilnehmer\*innen sowie – noch vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie – die erste Faschingsveranstaltung der Ortsgruppe Malta im Feber 2020. Die Corona-Atempause im

Sommer 2021 ermöglichte noch das Gartengrillfest bei schönem Wetter und mit dem Duo „Seewind“ aus Rennweg, das für gute Laune sorgte. Auch der schon für 2020 geplante Zwei-Tages-Ausflug in die Steiermark wurde nachgeholt. Ein herzliches Dankeschön dem Organisator Arthur Schober, der den Pensionist\*innen-Alltag mit einem tollen Reiseerlebnis bereichert hat.

Bei der Neuwahl 2021 legte Schober seine Obmann-Funktion nieder und stand dem neu gewählten Obmann Peter Guggenbichler als Stellvertreter zur Seite. Aus gesundheitlichen Gründen stellte Arthur Schober nun seine ehrenamtliche Funktion mit Ende 2021 zur Verfügung. Der Vorstand der PVÖ-Ortsgruppe bedankt sich für die gute Zusammenarbeit und wünscht Arthur Schober alles Gute!

## GREIFENBURG

### Wir gratulieren!

In der Ortsgruppe Greifenburg des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) haben mehrere Mitglieder hohe bzw. runde und halbrunde Geburtstage gefeiert: Anni Kohlmaier (93 Jahre), Annemarie Domainko (80), Elisabeth Jester, Ferdinand Reiter, Renate Beringer, Marlene Dietrich (alle 70). Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe wurde den Jubilar\*innen von Obfrau Magret Eder herzlichst gratuliert. Die besten Glückwünsche auch von der UG!

**MALTA:** Arthur Schober (links) mit seinem Vorgänger Friedrich Aschbacher und seinem Nachfolger Peter Guggenbichler (rechts).





## Unternehmungslustige Senior\*innen

In der PVÖ-Ortsgruppe Eisentratten ist auch in Corona-Zeiten für Abwechslung gesorgt. So auch im vergangenen Sommer als einige Wanderungen (Foto) und auch ein Ausflug an den Klopeiner See in Unterkärnten auf dem Programm standen. Gewandert wurde unter anderem zum Egelsee und auch die Rundwanderung nach Dornbach-Fischertratten war für die Teilnehmer\*innen ein schönes Erlebnis. Ein voller Erfolg war auch der Tagesausflug an den Klopeiner See mit dem Besuch des dortigen Vogelparkes. Der Ausflugstag klang mit einem Mittagessen in Rückersdorf und einer Kaffeepause am Faaker See gemütlich aus.

## BALDRAMSDORF

### Trauer um Olga Altersberger †



Die Ortsgruppe Baldramsdorf und die Bezirksorganisation Spittal/Drau des Pensionistenverbandes trauern um ihre Funktionärin Olga Maria Altersberger, geb. Scharniedling (Foto), die im 70. Lebensjahr nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben ist.

Olga Altersberger leitete über zehn Jahre die Ortsgruppe Baldramsdorf vorbildlich und mit vollem persönlichen Einsatz.

Die Ortsgruppe und die Bezirksorganisation des Pensionistenverbandes werden Olga Maria Altersberger stets ein ehrendes Andenken bewahren.

## DÖBRIACH/SEE

### DANKE!

Für die große Anteilnahme  
am Tod und bei der  
Verabschiedung meines  
Gatten

**Manfred König**



darf ich mich bei der Landesorganisation Kärnten des PVÖ, bei den Bezirksvorsitzenden, den Ortsgruppen-Vorsitzenden im Bezirk sowie auch bei allen Keglerinnen und Keglern sowie den Stockschütz\*innen herzlich bedanken.

Elfriede König

*Wahre Freunde sind die, die die Tränen  
hinter Deinem Lachen sehen,  
dich trösten, mit dir weinen können  
und dir die Kraft geben, aufzustehen  
und weiterzukämpfen!*

## Ehrungen treuer PVÖ- Mitglieder

In der PVÖ-Ortsgruppe Sachsenburg konnte Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber eine besondere Ehrung vornehmen: Sieglinde Lampersberger wurde anlässlich einer Vorstandssitzung nicht nur für ihre 25-jährige Mitgliedschaft beim PVÖ, sondern auch für ihre ebenso lange Tätigkeit als Finanzverwalterin (Kassiererin) der PVÖ-Ortsgruppe geehrt.

BV Kohlhuber überreichte Lampersberger aus gegebenem Anlass neben einer Treueurkunde auch die Auszeichnung in Gold für Verdienste



im Pensionistenverband. Von der Ortsgruppen-Vorsitzenden Annemarie Schnedl (auf dem Bild rechts) gab es für Sieglinde Lampersberger von der Ortsgruppe ein buntes Blumenarrangement und aufrichtige Dankesworte für die langjährige verantwortungsvolle und vorbildliche Tätigkeit.

## Mitgliederehrungen in der PVÖ-Ortsgruppe Dellach/Drau

Wie schon im Vorjahr konnten – coronabedingt – auch heuer die traditionellen Ehrungen von langjährigen Mitgliedern des PVÖ nicht in der gewohnt feierlichen Form durchgeführt werden. Daher wurden den Jubilar\*innen die Treueurkunden und Präsente für langjährige Treue persönlich überbracht.

Geehrt wurden für 15 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft: Erika Kofler, Josefine Ivants, Berta und Erich Stodolovski; für 20 Jahre: Hermine Bärnthaler, Werner Pirkebner; für 25 Jahre: Franziska und

August Moritzer, Anton Posch, Aloisia Lechner, Walter Egger, Rudolf und Elisabeth Riepan, Adolf Mandler; für 30 Jahre: Maria Truntschnig, Christine Egger; für 35 Jahre: Martin Nussbaumer, Balthasar Sabernig, Frieda Goritschnig; für 40 Jahre: Maria Walzl.

Vorsitzende Erna Goldberger bedankte sich mit ihrem Team bei den Geehrten ganz herzlich für die langjährige Treue und sprach die Hoffnung aus, dass die Ortsgruppe schon bald wieder einige ihrer beliebten Veranstaltungen durchführen werde können. Bis dahin wünschte sie allen Mitgliedern viel Gesundheit und Durchhaltevermögen.

**DELLACH/DRAU:** Maria Walzl ist seit 40 Jahren PVÖ-Mitglied!





# Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!



**KOLBNITZ**

## 90. Geburtstag!

Das treue Mitglied Arnold Staudacher hat sein 90. Lebensjahr vollendet. Die Glückwünsche und ein Präsent der PVÖ-Ortsgruppe überbrachte die Obfrau Poldi Huber.



**IRSCHEN**

## 90 Jahre!

Maria Angerer hat ihren 90. Geburtstag gefeiert. Der ehemaligen langjährigen Mitarbeiterin und Subkassiererin gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Maria Petschnik.



**DÖLLACH/MÖLLTAL**

## 80. Geburtstag!

Die jung gebliebene Josefa Suntinger feierte ihren 80. Geburtstag. Für den PVÖ gratulierten Maria Messner und Obmann Peter Stücker und wünschten noch viele Jahre.

## Ein Hoch!

Seinen 90. Geburtstag hat das treue Mitglied Edmund Kogler gefeiert. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierten Stefanie Pichorner und Hans Aichholzer mit einem Geschenk.



**KREMSBRÜCKE**



**GREIFENBURG**

## 93. Geburtstag!

Das treue Mitglied Anni Kohlmaier (links) hat ihr 93. Lebensjahr vollendet. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierte die Obfrau Magret Eber mit einem netten Präsent.



**FLATTACH**

## 80 Jahre!

Das langjährige Mitglied Ella Ranacher feierte den 80. Geburtstag. Obfrau Helga Wolliger gratulierte herzlich und stellte sich mit einem Geschenk der PVÖ-Ortsgruppe ein.

## 80 Jahre!

Annemarie Domainko hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Dem treuen Mitglied gratulierte Obfrau Magret Eder im Namen der PVÖ-Ortsgruppe mit einem Präsent.



**GREIFENBURG**



**WINKLERN**

**70!** Anton Zlöbl ist 70. Obmann Hans Fercher gratulierte mit einem netten Präsent.



**WINKLERN/MÖLLTAL**

## 90 Jahre!

Robert Liebhart hat seinen 90. Geburtstag gefeiert. Dem Jubilar gratulierten Obmann Hans Fercher und Kassiererin Anni Schwab, Bgm. Johann Thaler und der Pfarrgemeinderat.



**MILLSTATT**

**Ein Hoch!** Annelies Palle (Zweite von links) hat im Kreise der PVÖ-Ortsgruppe ihren 75. Geburtstag gefeiert. Für die verdiente Funktionärin gab es von Obmann Wolfgang Ludwig und seinem Team die besten Glückwünsche und natürlich auch ein Präsent.



**FLATTACH**

**75!** Kassiererin Christine Marolt ist 75! Der PVÖ-Vorstand gratulierte mit einem Präsent.



**OBERVELLACH/MÖLLTAL**

## 80. Geburtstag!

Hubert Gassner hat seinen 80. Geburtstag gefeiert. PVÖ-Obmann Hans Simoner und Betreuerin Thorer Ulli wünschten dem Jubilar alles Gute und Gesundheit weiterhin.





Mit Schneeschuhen unterwegs am Mirnock.

## Gelungene Premiere: Schneeschuhwandern

Das Sportreferat des PVÖ Kärnten hat sein breit gefächertes Freizeitangebot noch ausgeweitet und bot in diesem Winter erstmals auch das Schneeschuhwandern an.

Die erste offizielle Wanderung mit Schneeschuhen fand bei Neuschnee und herrlichem Sonnenschein auf dem SlowTrail Mirnock und entlang des Kneipp-Wanderweges mit herrlichem Blick auf den Millstätter See statt. Start war beim Gasthof Bergfried in Gschriet, wobei Wanderreferentin Maria Lerchster eine optimale Tour für Anfänger\*innen ausgewählt hatte. Die gesamte Wanderung (5,5 Kilometer, 300 Höhenmeter) dauerte zweieinhalb Stunden (mit Pause).

Auch die zweite Schneeschuhwanderung des PVÖ-Landessportreferates war ein voller Erfolg. Unter der Führung der stellvertretenden Landesportreferentin Maria Lerchster wurde bei Traumwetter und Sonnenschein auf die Naggl Alm gewandert. Die Teilnehmer\*innen aus dem Mölltal, Drautal und Gailtal (Foto rechts) waren begeistert von der schönen Aussicht auf den Weissensee.

Fotos: Maria Lerchster/  
Gerda Fleissner



## Landes-Unterstützung für das Krankenhaus in Spittal an der Drau!

Im Rahmen des österreichweiten Audits „berufundfamilie“ arbeiten Unternehmen an einer nachhaltigen Implementierung von familienfreundlichen Maßnahmen im Betrieb. „Da Familienpolitik in Kärnten einen sehr hohen Stellenwert hat, unterstützt das Land Kärnten Betriebe, die sich durch die Auditierung besonders für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf einsetzen, auch finanziell. Je nach Anzahl der Beschäftigten ist eine Förderhöhe von bis zu 2.500 Euro möglich“, sagte Familienlandesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar anlässlich der Förderübergabe an das Krankenhaus Spittal. Für die bereits dritte Zertifizierung in Folge gab es einen Zuschuss von 1.000 Euro, den Schaar der Audit-Beauftragten Reingard Tripp-Wandaller und Geschäftsführerin Andrea Samonigg-Mahrer überreichte.

Das Krankenhaus Spittal an der Drau mit seinen über 560 Mitarbeitenden trägt das Zertifikat „berufundfamilie“ seit dem Jahr 2014 und ist eines von zwei zertifizierten Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen in Kärnten.

### DELLACH/DRAU

## Trauer um Leopoldine Reinbacher †



Einen großen Verlust musste die PVÖ-Ortsgruppe Dellach/Drau mit dem Ableben von Leopoldine Reinbacher (Foto) hinnehmen.

Reinbacher ist 2003 dem Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) beigetreten und hat sich von Anfang an mit großem Engagement an den Aktivitäten der Ortsgruppe beteiligt und war auch als Kassiererin tätig. Ihre köstlichen Mehlspeisen erfreuten sich bei den verschiedenen Veranstaltungen größter Beliebtheit – insbesondere die berühmten Strauben fanden reißenden Absatz.

*Liebe Poldi!*

*Die PVÖ-Ortsgruppe wird Dich vermissen und Dir ein ehrendes Andenken bewahren.*

*Erna Goldberger mit ihrem Team*

## Gymnastikgruppe beim Heringsschmaus



KREMSBRÜCKE

Die stets unternehmungslustige Gymnastikgruppe der PVÖ-Ortsgruppe Kremsbrücke unter der Leitung von Annelies Bondi traf sich heuer beim „Krawallo“ zum Heringsschmaus. Die Damen verbrachten einige lustige Stunden miteinander und konnten als Ehren-gast auch den nunmehrigen PVÖ-Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber (auf dem Foto) begrüßen. Bondi trägt schon längere Zeit mit ihrer Gymnastikgruppe wesentlich zur Gesundheit unserer älteren Generation in der Ortsgruppe Kremsbrücke bei.



# Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!



**HEILIGENBLUT**

## 80. Geburtstag!

Das treue Mitglied Veronika Bernhardt hat den 80. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin wurde von der PVÖ-Ortsgruppe herzlichst zu ihrem Ehrentag mit einem Präsent gratuliert.



**RADENTHEIN**

## 85. Geburtstag!

Das treue Mitglied Maria Griesser hat ihren 85. Geburtstag gefeiert. Für die PVÖ-Ortsgruppe gratulierten Ernst Unterscheider und Jakob Grabner mit einem netten Geschenk.



**IRSCHEN**

## 80. Geburtstag!

Herbert Ackerer, seit 51 Jahren (!) Mitglied des PVÖ, feierte seinen 80. Geburtstag. Dem Jubilar gratulierte Obfrau Maria Petschnik im Namen der PVÖ-Ortsgruppe mit einem Präsent.



**KREMSBRÜCKE**

## Alles Gute!

Das treue Mitglied Erna Dullnig feierte den 70. Geburtstag. PVÖ-Bezirksobmann Thomas Kohlhuber und Schriftführerin Waltraud Kohlhuber gratulierten mit einem netten Präsent.



**GMÜND**

## Ein Hoch!

Udo Klampferer feierte seinen 80. Geburtstag. BV Thomas Kohlhuber, OG-Vorsitzender Hans Werginz und Hauptkassiererin Maria Brunner gratulierten dem Jubilar mit einem Präsent.



**MALTA**

## Alles Gute!

Das treue Mitglied Gertraud Gritzner feierte einen runden Geburtstag. Obmann Peter Guggenbichler gratulierte der Jubilarin im Namen des PVÖ-Ortsgruppe mit einem netten Geschenk.



**BERG/DRAUTAL**

## 90. Geburtstag!

Johann Dünhofen feierte im Kreis seiner Familie seinen 90. Geburtstag. Die PVÖ-Ortsgruppe gratulierte dem langjährigen Mitglied herzlichst. Bleib gesund und behalte deinen Humor!



**KOLBNITZ**

## Ein Hoch!

Annelie Staudacher hat ihren 75. Geburtstag gefeiert. Poldi Huber (roter Pullover) überbrachte die besten Wünsche der PVÖ-Ortsgruppe. Behalte Deinen Humor und Deine Fröhlichkeit!



**RANGERSDORF**

## Alles Gute!

Kaum zu glauben: Anni Christ (2. v. r.) feierte ihren 85. Geburtstag! Obfrau Maria Spitaler und Kassiererin Resi Schwaiger gratulierten der gebürtigen Berliner, die seit zwölf Jahren im Mölltal lebt, im Namen der PVÖ-Ortsgruppe.



**RANGERSDORF**

## 85. Geburtstag!

Franz Fercher aus Lainach (auf dem Foto mit Gattin Burgi) ist 85! Zu seinem Ehrentag gratulierte Resi Schwaiger im Namen der PVÖ-Ortsgruppe und überreichte ein kleines Präsent.





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

## Kreta Frühjahrstreffen 2022

### Termine, Preis und Anmeldungen:

EZ-Zuschlag: € 135,-

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

**€ 999,-**  
p. P. im DZ

### 1 Woche 17.04.–24.04.22

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

### 1 Woche 24.04.–01.05.22

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

### 1 Woche 29.04.–06.05.22

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

## Südtirol

## Hotel Teutschhaus in Kurtinig\*\*\* sup

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Fahrt mit dem Bus hin und zurück ➤ 4 x Nächtigung/Bufetfrühstück im ausgezeichneten \*\*\*sup. Hotel in Kurtinig ➤ 3 x Abendessen in Form eines 3-Gänge-Wahlmenüs mit Salatbuffet ➤ 1 x Abendessen in Form eines gemütlichen Heurigenabends mit Weinprobe ➤ Reiseleiter für Ausflug Meran inkl. Stadtführung ➤ Eintritt für das Schloss Trautmannsdorf und die Gärten, inkl. Besichtigung der Weinberge und Weinkeller, inkl. Weinprobe mit kleinem Imbiss im Schloss Ramez ➤ Reiseleiter Burg Runkelstein inkl. Besichtigung ➤ Reiseleiter für Ausflug Bozen inkl. Stadtbefichtigung und Zugfahrt auf den Ritten ➤ Eintritt Ötzi Museum ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von Seniorenreisen

### Termin, Preis und Anmeldung:

**15.05.–19.05.22, 5 Tage, 4x HP**

OG Völkermarkt, Herr Hofer, 0664/73 76 05 29

EZ-Zuschlag: € 100,- | exkl. Stornoversicherung

**€ 589,-**



## Hit-Reise Toskana Hotel Torretta\*\*\*\*



### Inkludierte Leistungen:

➤ Fahrt mit dem Bus hin und zurück ➤ 4 x Übernachtung mit Frühstück und Abendessen im 4\* Hotel Torretta ➤ 1 x Ausflug nach Volterra mit Reiseleitung ➤ 1 x Ausflug nach Cinque Terre mit Reiseleitung ➤ 1 x Mittagessen in einem Weingut + Musik und Weinverkostung ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von Seniorenreisen

### Termine, Preis und Anmeldungen:

**20.05.–24.05.22, 5 Tage/4 Nächte**

OG Poggersdorf, Herr Leitmann, 0664/251 3846  
BO Wolfsberg, Frau Supan, 0660/68 90 412

**24.05.–28.05.22, 5 Tage/4 Nächte**

BO K-Stadt, Fr. Mitsche, 0463/511294, 0664/559 1864

**29.05.–02.06.22, 5 Tage/4 Nächte**

OG Friesach, Frau Szumovsky, 0676/8980 7358

**20.09.–24.09.22, 5 Tage/4 Nächte**

OG Glanegg, Frau Falgenhauer, 0664/54 24 198

EZ-Zuschlag: € 64,-

**€ 509,-**  
p. P. im DZ

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Hin- und Rückfahrt mit dem Bus ➤ Willkommensgetränk ➤ Halbpension ➤ Getränke beim Abendessen sind inkludiert! (Saft, Wasser, lokaler Wein und Bier) ➤ freie Benützung von Innen-/Außenschwimmbad ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von Seniorenreisen

### Termine, Preise und Anmeldungen:

**16.05.–23.05.22, 8 Tage, 7x HP**

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

**26.05.–29.05.22, 4 Tage, 3x HP**

OG Gurnitz, Herr Schneeweiß, 0664/17 49 517

**€ 379,-**

**€ 279,-**

## Baška Hotel Valamar Corinthia\*\*\*

**26.05.–31.05.22, 6 Tage, 5x HP**

OG Heide, Frau Dornik, 0676/34 56 283

**10.06.–15.06.22, 6 Tage, 5x HP**

„light“ („Mittag- und Abendessen light“)

OG Arnoldstein, Herr Burmester 0664/73 58 82 37

EZ-Zuschlag: € 12,- pro Nacht

**€ 415,-**

**€ 415,-**

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Fahrt mit einem Bus hin und zurück ➤ Willkommensgetränk ➤ Halbpension ➤ freie Benützung der Schwimmbäder ➤ Slowenischer Abend ➤ freier Eintritt in den Spielsalon Riviera ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von Seniorenreisen

EZ-Zuschlag: € 17,- pro Nacht

## Portorož Life Class Hotels\*\*\*\*

### Termin, Preis und Anmeldung: HOTEL RIVIERA:

**19.06.–24.06.22, 6 Tage, 5x HP**

OG Untermitterdorf, Frau Macek, 0676/93 82 239

**€ 439,-**

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Hin- und Rückfahrt mit dem Bus ➤ Willkommensgetränk ➤ Aufenthalt auf Basis Halbpension ➤ 1 Getränk beim Abendessen

➤ alle Zimmer mit Balkon und Meerseite ➤ Außenbecken mit Liegestühle

➤ Hallenbad mit Meerwasser ➤ Live Musik am Abend ➤ Kurtaxe

➤ Versicherungspaket von Seniorenreisen

## Rabač–Hotels MIMOZA/NARCIS/HEDERA\*\*\*\*

### Termin, Preis und Anmeldung:

**20.06.–26.06.22, 7 Tage, 6x HP**

OG Schieffling, Herr Bürger, 0664/25 24 310

EZ-Zuschlag: € 16,- pro Nacht

**€ 479,-**

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Fahrt mit dem Bus hin und zurück ➤ Willkommensgetränk ➤ Aufenthalt auf Basis Halbpension ➤ inkl. Getränke (lokaler Wein, Bier, Saft, Wasser, Mineralwasser) ➤ freie Benützung des Hallenbades und Außenpools ➤ 1 x Ausflug Plitvicer Seen inkl. Reiseleitung ➤ 1 x Schifffahrt mit Fischpicknick inkl. Wein und Mittagessen ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von SeniorenReisen

**Termin, Preis und Anmeldung:**

**22.05.–26.05.22, 5 Tage, 4x HP**

OG Metnitz, Herr Klaming, 0680/24 56 291

EZ-Zuschlag: € 60,–

€ 459,–

## Selce Hotel Katarina\*\*\*\*



**Inkludierte Leistungen:** ➤ Fahrt mit dem Bus hin und zurück ➤ Aufenthalt auf Basis Halbpension ➤ freie Benützung des Hallenbades und Außenpools ➤ 1 x Ausflug Insel Pag und Zadar ➤ 1 x Ausflug zum Canyon Zrmanja inkl. Picknick, Mittagessen, Getränke, Folklore und Reiseleitung ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von SeniorenReisen

**Termin, Preis und Anmeldung:**

**15.05.–19.05.22, 5 Tage, 4x HP**

BO Hermagor, Herr Erschnig, 0650/210 90 12

EZ-Zuschlag: € 68,–

€ 509,–

## Zadar Hotel Pinja\*\*\*\*



## Inselhüpfen Kvarner-Bucht – Krk Hotel Dražica\*\*\*

**Inkludierte Leistungen:** ➤ Fahrt mit modernem Reisebus hin und zurück und auf Krk inkl. Maut ➤ 3 x HP im Hotel Dražica inkl. Getränke beim Abendessen (Saft, Wasser, lokaler Wein, Bier) ➤ Schiffsausflug zur Insel Rab und Goli Otok mit Fischpicknick inkl. An- und Rückfahrt mit unserem Bus nach Baška ➤ Weinprobe in Vrbnik mit Aufschnitt inkl. Busfahrt und Reiseleitung ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von SeniorenReisen

**Termin, Preis und Anmeldung:**

**22.05.–25.05.22, 4 Tage, 3x HP**

OG Viktring, Herr Lercher 0680/32 50 662

EZ-Zuschlag: € 12,– pro Nacht | Liegestuhl am Pool: € 3,– pro Tag

€ 369,–



**Inkludierte Leistungen:** ➤ Hin- und Rückfahrt mit dem Bus ➤ Willkommensgetränk ➤ Halbpension, inkl. Getränke beim Abendessen (Saft, Wasser, Bier und lokaler Wein) ➤ 1 x nationales Abendessen mit dalmatinischer KLAPA ➤ Gala Abendessen mit Musik (nur am Freitag) ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von SeniorenReisen

Liegestühle am Pool extra € 3,– p. P. / Tag | EZ-Zuschlag: € 12,– pro Nacht

**Termin, Preis und Anmeldung:**

**28.05.–02.06.22, 6 Tage, 5x HP**

OG Eberndorf, Frau Schumach, 0664/ 3713048

€ 395,–

## Krk Hotel Dražica\*\*\*



**Inkludierte Leistungen:** ➤ Fahrt mit dem Bus hin und zurück ➤ Willkommensgetränk ➤ Aufenthalt auf Basis Halbpension ➤ Getränke beim Abendessen inklusive (Wein, Bier, Saft, Wasser) ➤ 2 x am Tag je 1,5 h Tanzen mit STÖ Tanzleiterin Frau Lerchster ➤ freie Benützung des Hallenbades und Pools ➤ Liegen und Schirme am Pool je nach Verfügbarkeit ➤ Kurtaxe ➤ Arztkosten und Rückholversicherung ➤ Aufpreis Balkon: € 2,– pro Tag | Aufpreis Balkon und Meerblick € 3,– pro Tag

**Termin, Preis und Anmeldung:**

**15.05.–19.05.22, 5 Tage, 4x HP**

Sportreferat, Frau Lerchster, 0664/121 22 08

EZ-Zuschlag: € 13,– pro Nacht

€ 369,–

## Tanzurlaub in Novigrad – Hotel Maestral\*\*\*\*



**Inkludierte Leistungen:** ➤ Fahrt mit dem Bus hin und zurück ➤ Aperitif zur Begrüßung ➤ Aufenthalt auf Basis Halbpension ➤ Strandservice (Liegen und Schirme) ➤ Unterbringung in Classic Zimmern ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von SeniorenReisen

**Termine, Preise und Anmeldungen:**

**29.05.–03.06.22, 6 Tage, 5x HP**

BO Spittal, RL Frau Kohlhuber, Bezirksleitung, 04762/3937

EZ-Zuschlag: € 28,– pro Nacht

Aufzahlung Superior Zimmer € 6,– p. P./Tag

Preis Hotel Palladio\*\* € 459,– / EZ-Zuschlag: € 15,– pro Nacht

€ 505,–

## Caorle Hotel Marco Polo\*\*\*

**06.06.–11.06.22, 6 Tage, 5x HP**

OG St. Ruprecht, Frau Klemenjak, 0676/300 27 11

EZ-Zuschlag: € 28,– pro Nacht |

Aufzahlung Superior Zi. € 6,– p. P./Tag

Preis Hotel Palladio\*\* € 449,– /

EZ-Zuschlag: € 18,– pro Nacht







Sport ist für die Gelenkfunktionalität wichtig. Nordic-Walking-Stöcke können beim Wandern helfen, die Gelenke zu schonen (z. B. beim Bergabgehen)

# Mythen rund um Gelenkschmerzen

So weit verbreitet wie Gelenkprobleme in Österreich sind, sind auch falsche Annahmen zu ihrer Ursache und Behandlung.

**A**ufstehen, in die Knie gehen, Treppensteigen: Gelenkprobleme sind für die Betroffenen selbst bei alltäglichen Bewegungen äußerst belastend. Gerade weil es unzählige Ursachen geben kann, sind Gelenkschmerzen oft Stoff für zahlreiche Mythen.

## EINE GELENKVERLETZUNG?

Schmerzen sind nicht unbedingt gleichbedeutend mit einer akuten Gelenkverletzung. Häufig liegt die Ursache in Abnutzungserscheinungen. Vielversprechende Studien zeigen, dass bei kurmäßiger Einnahme von Gelenknährstoffen und gleichzeitig schonender Bewegung die Schmerzen signifikant reduziert werden können.

## NICHT BEHANDELBAR?


Zur Linderung von Beschwerden gibt es zahlreiche Möglichkeiten: unterschiedlichste Therapieformen, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Nehmen Sie über einen längeren Zeitraum mehrmals die Woche echte Rindsuppe

zu sich. Sie enthält wichtige Gelenkbaustoffe!

## EINE ALTERSERSCHEINUNG?

Das Alter allein ist oft nicht die Ursache für Gelenkschmerzen, Bewegungsmangel oder falsche Belastung jedoch schon. Für die Schmerzintensität bei Arthrose spielen z. B. auch Übergewicht, Verletzungen, Geschlecht und Hormone eine große Rolle. Mit einer gesunden Ernährung und einem aktiven Lebensstil vorzubeugen, ist immer sinnvoll.

## SCHÄDLICHER SPORT?

Oft wird angenommen, dass sich Knorpel und Gelenke beim Sport abnutzen und dies zu Schmerzen führt. Das ist falsch: Knorpel brauchen Bewegung zur optimalen Funktion und Aufnahme von nötigen Nährstoffen. Sport kann dann Gelenke schädigen, wenn abrupte Bewegungen ausgeführt oder Gelenke bei langem Bergabgehen zu stark belastet werden. Fließende oder schonende Bewegungen wie Nordic Walking werden bei Beschwerden sogar empfohlen! 

# Nährstoffe für die Gelenke: Bringt mir das wirklich was?

Bei Gelenkproblemen greifen viele Betroffene zu Nahrungsergänzungsmitteln. Worauf sollte man dabei achten?

**G**elenkprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden der Österreicher und machen alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen zur echten Herausforderung. Die Ursache ist meist, dass im Alter die Knorpelschicht abnimmt. Auch die Gelenkschmiere, die für eine reibungslose Bewegung sorgt, wird dann weniger.

## WAS KANN MAN TUN?

Neben mehr schonender Bewegung, um die Gelenke beweglich zu halten, braucht es auch die richtigen Nährstoffe. Hierfür kann es sinnvoll sein, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Immer öfter wird jedoch Skepsis gegenüber deren tatsächlichen Effekte laut. Doch kann das pauschal so gesagt werden? Wir haben uns angesehen, was ein effektives Präparat auszeichnet.

## DIE KOMBINATION MACHT'S

Zunächst gilt es zu wissen, dass es fünf Substanzen gibt, die natürlicherweise in den menschlichen Gelenken und Knochen vorkommen. Gerade wenn die Gelenke aber Probleme machen, ist damit

zu rechnen, dass weniger davon vorhanden ist. In diesem Fall ist eine zusätzliche Zufuhr zu empfehlen. Dabei handelt es sich um Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, MSM (biologisch aktiver Schwefel) sowie Kollagen. Da diese Stoffe erwiesenermaßen gemeinsam besser zusammenspielen als einzeln, sollten Sie für das gewünschte Ergebnis darauf achten, dass Ihr Nahrungsergänzungsmittel eine Kombination enthält. Aber auch Vitamin D für gesunde Knochen sowie Mangan für den Knorpel sollten enthalten sein – dann können Sie davon ausgehen, dass Ihr Produkt wirklich die Beweglichkeit der Gelenke unterstützt.

## BEGEISTERTE FACHWELT

Besonders ein Produkt begeistert hier die Fachwelt – so auch die Apotheker. Der Gelenks complex intensiv von Dr. Böhm®, der alle genannten Stoffe in sich vereint. Im vergangenen Jahr wurde er von den Apothekenangestellten Österreichs zur Innovation des Jahres\* gewählt.

\*„Innovation des Jahres“ bei den IQMA Quality Awards 2021

**-20%**  
Rabattgutschein



Nahrungsergänzungsmittel

Rabattgutschein für Dr. Böhm® Gelenks complex Tabletten (60/120 Stk.) und Getränk gültig von 01. bis 30.04.2022 in teilnehmenden Apotheken.

# Tolle Leistungen auf zwei Brettern



VON PVÖ-  
BUNDESPORT-  
REFERENTIN  
Uschi Mortinger

## Raus in die Natur!

Vor einiger Zeit konnte ich in einem Garten einen gelben Fleck voller Winterlinge entdecken und ganz zaghaft dazwischen einige Schneeglöckchen. Da wurde mir klar: Die Natur lässt sich von diesem Virus nicht beeindrucken und macht weiter wie bisher. Das sollten auch wir! Sperren wir uns nicht ein und genießen wir unser Leben – natürlich mit allen gebotenen Vorsichtsmaßnahmen. Erfreuen wir uns an der Natur, unternehmen wir Wanderungen, Spaziergänge, Walkingrunden etc., also alles, was uns gefällt und was für unsere Gesundheit wichtig ist. Auch unsere geliebten Turnstunden sollten wieder angenommen werden, unsere Trainerinnen und Trainer werden auf genügend Abstand achten.

Langsam wird es wieder wärmer. Da steht einer Wanderung nichts mehr im Wege. Achten Sie aber bitte auf die Tourenlänge, die Sie sich vornehmen und auf die Anforderungen. In höheren Lagen kann noch Schnee liegen und es kann eisige Stellen geben. Da ist richtiges Schuhwerk – eventuell mit Antirutschhilfen oder Spikes, die auf die Schuhe montiert werden – sehr wichtig.

Die PVÖ-Aktiv-Woche findet heuer Anfang Juni statt. Täglich sportliche Angebote in wunderschöner Gegend, das kann ich nur empfehlen. Bitte möglichst bald anmelden!

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling. Genießen Sie die Natur!

Die **PVÖ-Bundesmeisterschaften 2022** im Ski- und Langlauf fanden am **7./8. März** bei Traumwetter und besten Bedingungen in **Hollersbach-Mittersill** (Sbg.) statt.

**A**llerguten Dingen sind bekanntlich drei. Nachdem die Bundesmeisterschaften im Riesentorlauf und Langlauf zweimal verschoben werden mussten, konnten sie jetzt im dritten Anlauf endlich stattfinden.

Bei Bilderbuchwetter in einem der schönsten Skigebiete Österreichs – in Hollersbach-Mittersill – hat die LO Salzburg mit dem Team um Vorsitzenden Wolfgang Höllbacher, Landessportreferentin Brigitte Matzelberger und die Salzburger Landessekretärin Nadine Eder diese Bundesmeisterschaften bestens vorbereitet und bestens durchgeführt. Ein Lob aber auch an alle Sportlerinnen und Sportler für ihr vorbildliches Verhalten in dieser anstrengenden und turbulenten Zeit.

30 Damen und Herren nahmen am Langlaufbewerb teil und zollten dem Organisationsteam vollstes Lob. Als schnellste Dame erwies sich einmal mehr die Oberösterreicherin Irmgard Kubicka. Bei den Herren holte sich Toni Wutte aus Kärnten den Titel des Bundessiegers. Beim Riesentorlauf waren über hundert Damen und Herren aus sieben Bundesländern in der Endwertung und zeigten großartige Leistungen. Bundessieger wurden Reingard Haller (Vbg.) und Paul Fuchs (T).

## Bundessieger RTL

### DAMEN

Reingard Haller, Vorarlberg

### HERREN

Paul Fuchs, Tirol

## Bundessieger Langlauf

### DAMEN

Irmgard Kubicka, Oberösterreich

### HERREN

Toni Wutte, Kärnten



Riesentorlauf:  
schnittig wie  
im Weltcup

Ein Höhepunkt dieser Veranstaltung war der stimmungsvolle Festabend, den alle Gäste bei Musik und Tanz genossen haben.

Stellvertretend für die tollen Leistungen aller TeilnehmerInnen sollen hier die beiden ältesten genannt werden: Marlies Berkman (Jg. 1940) aus Vorarlberg und Willi Teufl (Jg. 1935) aus Salzburg.

Wir freuen uns auf die nächsten Bundesmeisterschaften in Kärnten. ☺



Die beiden Schnellsten im Riesentorlauf (Bild links): Reingard Haller (Vbg.) und Paul Fuchs (T). Toni Wutte (K), der Bundessieger im Langlauf (Bild Mitte) und die Bundessiegerin im Langlauf, Irmgard Kubicka (OÖ).

## 4. PVÖ-TENNISWOCHE VON 9. BIS 15. OKTOBER 2022:

Weitere Informationen und Anmeldung siehe rechte Seite unten





St. Michael im Lungau (Salzburg) bietet sportliche Vielfalt an einem Ort

## SPORTLICHE TAGE MIT DEM PVÖ:

# Wandern, Radeln und Golfen mit Freunden

**Gemeinsam sporteln und am Abend gemütlich beisammensitzen!** Die PVÖ-Sporttage im Lungau bieten sportliche Betätigung für alle Könnertufen und dazu noch jede Menge Spaß. Für den Termin im Juni 2022 gibt es noch einige wenige Plätze. Rasch anmelden!


**E**s gibt gar nicht so viele Orte, die ideale Voraussetzungen mitbringen, um drei verschiedene Sportarten für unterschiedliche Leistungsstufen anzubieten: St. Michael im Lungau in Salzburg mit praktischer Anbindung an die Tauernautobahn ist so ein Ort. Dort wird Wandern und Radfahren von leichten, ebenen Touren im Murtal bis zu anspruchsvollen Aufstiegen und Abfahrten in den umliegenden Bergen alles geboten. Und die Golfer locken ein 9-Loch und ein 18-Loch-Platz im Tal. Alles eingebettet in den UNESCO-Biosphärenpark Salzburger Lungau.

Im PVÖ spielen Wandern, Radfahren und zunehmend Golf eine große Rolle.

Aber nicht selten wollen Paare und auch Freund\*innen verschiedene Sportarten ausüben. Was lag also näher, als diese Aktivitäten in St. Michael im Lungau zum selben Termin zusammenzulegen?

Damit war die PVÖ-Sportwoche geboren und hatte im vergangenen Jahr bei ihrer Premiere einen fulminanten Einstand: Begeisterung bei allen Teilnehmer\*innen.

Das Programm für heuer: Golf-Neulinge haben die Möglichkeit, die Platzterlaubnis- bzw. ÖGV-Platzreifeproofung abzulegen. Erfahrene Golfer\*innen können mit den Tipps der Pros des GC Lungau/Katschberg ihr Spiel verbessern und bei einem Turnier am letzten Tag ihr Können zeigen.

Wanderer und Radfahrer erkunden derweilen mit ausgebildeten Guides auf abwechslungsreichen Touren den UNESCO-Biosphärenpark Salzburger Lungau per pedes oder auf dem (E-)Drahtesel. 

**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,-**



## 8. PVÖ-Aktiv-Woche

**5.-10. JUNI 2022, BSFZ AUSTRIAN SPORT RESORT SCHLÖSS 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,-

## Ausbildung zum Radtourenführer

Diese Ausbildung richtet sich an Rad-sportler, die sich damit die Vorausset-zung für eine verantwortungsbewusste Leitung von Radveranstaltungen in PVÖ-Ortsgruppen schaffen möchten. Aufgrund der stetig wachsenden Nach-frage 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-Instruktoren, Lehrerunterlagen. Teilnehmer: 6-8 Personen

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



# Die PVÖ-Wanderwelt

Jetzt ist es hoch an der Zeit, sich für die ersten Wanderungen im Frühling vorzubereiten: **Die PVÖ-Sportkollektion bietet die richtige Ausrüstung**, für die Fitness sorgen unsere Sportgruppen, unsere Videos auf [pvoe.at](http://pvoe.at) und Philipp (s. S. 22).

## Premium-Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-

## Knirps

Durch sein kleines Packmaß und das geringe Gewicht ideal für den Rucksack. Bei uns weiß man ja nie ...

€ 15,-

## Premium-Kappe

Elegante Kappe im Baseball-Stil. Rückseite komplett geschlossen. Flexfit®-Band ohne Schließe.

Größen: S + L

€ 17,-



## Premium-Polo, unisex

Piqué-Sport-Polo, Nackenband, Dreiknopfleiste mit Kontraspaspel 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.**



### Baumwoll-Polo

Kurzarm, in Piqué-Qualität, einlaufvorbehandelt. Kragen und Ärmelabschluss aus 1-x-1-Ripp-Strick.

Größen: S-XXXL

**€ 17,-**



### Premium-Sportkappe

Laufkappe, stirnanliegend, atmungsaktiv, waschbar und schnelltrocknend. Kontrastfarbene und reflektierende Einsätze in sportlichem Design.

**€ 17,-**

### Wanderjacke

Sehr leichte Sportjacke mit Polyesterfutter, ideal zum schnell einpacken. Winddicht und wasserabweisend. Kapuze zum Abnehmen. Reflektierendes PVÖ-Logo am Rücken und am Oberarm.

Größen: S-XXXXXL

**€ 70,-**



### Premium-Wanderjacke

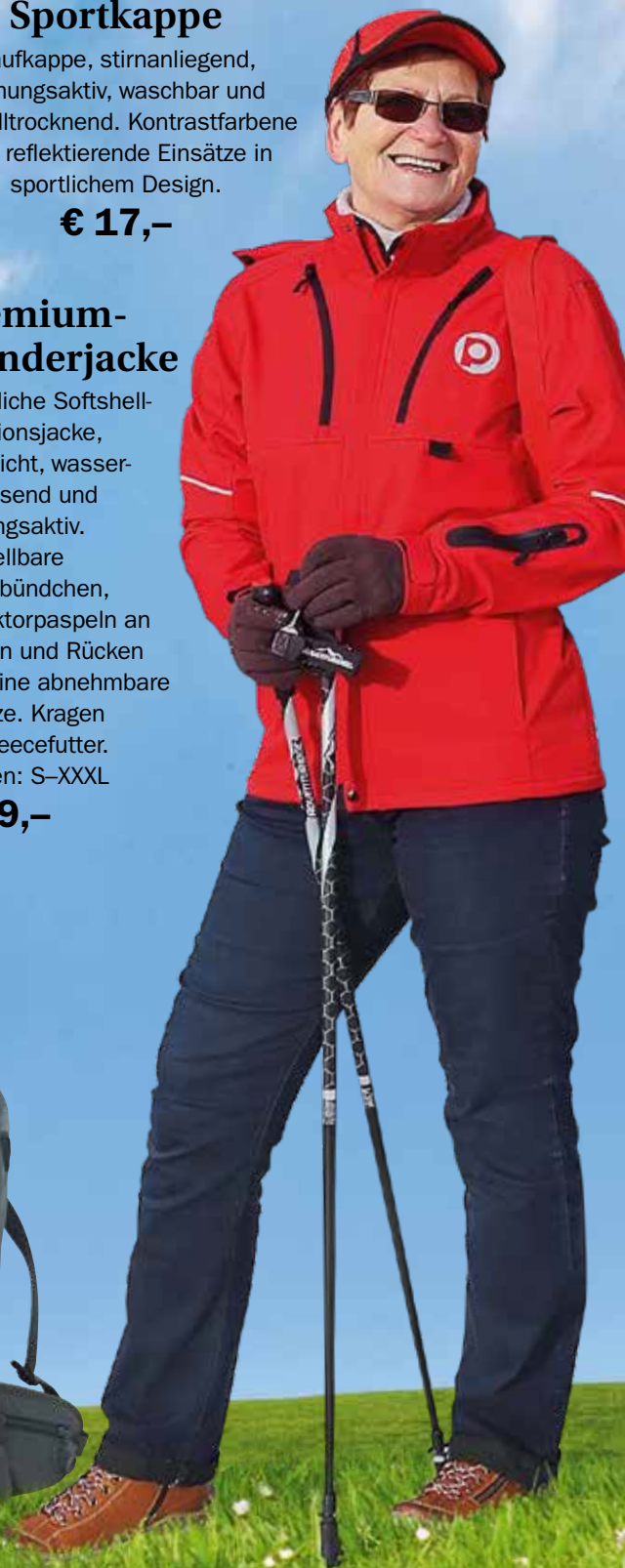
Sportliche Softshell-Funktionsjacke, winddicht, wasserabweisend und atmungsaktiv. Verstellbare Ärmelbündchen, Reflektorpaspeln an Ärmeln und Rücken und eine abnehmbare Kapuze. Kragen mit Fleecefutter. Größen: S-XXXL

**€ 99,-**

### Premium-Rucksack

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

**€ 46,-**



Der Frühling ist da – und schon geht es los mit dem Niesen und Nasenrinnen. Pollen sind die häufigsten Allergieauslöser in Österreich.

# Wenn harmlose Stoffe zu „Feinden“ werden

Jeder 4. in Österreich ist von einer **Allergie** betroffen, Tendenz steigend. Allergiesymptome sollten nicht verharmlost, sondern ärztlich behandelt werden, damit sich keine schwereren Erkrankungen entwickeln können.

**B**ei Menschen mit einer Allergieerkrankung läuft das Immunsystem „Amok“ und reagiert übereifrig: Es hält an sich harmlose Stoffe und Reize für gefährlich. Diese allergieauslösenden Stoffe werden Allergene genannt. Für eine gesicherte Diagnose kommen etwa Haut- und Bluttests zur Anwendung. Die Therapie besteht meist aus Allergenvermeidung bzw. -reduktion und Medikamenten (Antihistaminika, Kortison). Doch auch die Homöopathie oder Traditionelle Chinesische Medizin haben Betroffenen schon große Erleichterung gebracht. Bei der spezifischen Immuntherapie (Hyposensibilisierung) wird der Körper darauf trainiert, die jeweiligen Allergene nicht mehr als „Feinde“ einzustufen.

## „FEIND“ NUMMER 1: POLLEN

Mit den schönsten Jahreszeiten beginnt auch das Leid von Pollen-Allergikern, einer der häufigsten Allergieformen in Österreich (bis zu 80 % der Allergiker). Vor allem Baum-pollen im Frühjahr und Gräserpollen im Sommer machen Betroffenen zu schaffen.

Trifft das Allergen auf die Nasenschleimhaut, gehen Niesen oder Nasenrinnen los.

## „FEIND“ NUMMER 2: HAUSSTAUBMILBE

Milben quälen viele tausende Österreicher und rauben ihnen Schlaf. Bleiben die anfangs grippeähnlichen Symptome unbehandelt, breitet sich die allergische Entzündung von Augen und Nase in Richtung Lunge aus. Ein Viertel aller Hausstaubmilben-Allergiker ist daher asthmakrank. Dass hier Matratzenhygiene einen hohen Stellenwert hat, unterstreicht auch Dr. Marcel Krejc,

Inhaber der Matratzenreinigung Matwash, die auf hohe Qualitätsstandards und Nachhaltigkeit setzt: „Pro Nacht nimmt jedes Bett Schweiß, Haare, Hautschuppen und unzählige Kleinstlebewesen auf. Das kann zu Reizungen und Allergien führen, akut aber auch langfristig. Nur Vollwaschverfahren sorgen hier für optimale Hygiene.“

## „FEIND“ NUMMER 3: TIERHAARE

Sie ist die dritthäufigste Form der Atemwegsallergien, doch ist die Bezeichnung „Tierhaarallergie“ irreführend. Reagiert

Beim Prick-Test können Allergien nachgewiesen werden, die eine Überempfindlichkeitsreaktionen bei Kontakt mit bestimmten Substanzen (z. B. Tierhaare, Pollen, Hausstaubmilben) sind.





wird auf Eiweißkörper, die sich in Sekreten und Hautschuppen im Fell befinden.

#### „FEIND“ NUMMER 4: LEBENSMITTEL

Manche Menschen reagieren auf bestimmte Lebensmittel oder Zutaten allergisch (z. B. Nüsse) – das kann auch zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Wichtig ist hier eine strikte Unterscheidung zu den meist harmloseren Unverträglichkeiten.

#### „FEIND“ NUMMER 5: INSEKTENGIFT

Bei bis zu 4,5 Prozent der Bevölkerung treten nach Stichen von Bienen oder Wespen verstärkte Reaktionen im Bereich der Einstichstelle auf (Lokalreaktionen). In schweren Fällen kann es zu bleibenden Körperschäden oder sogar zum Tod kommen.

#### „FEIND“ NUMMER 6: KONTAKTALLERGIE

Am häufigsten lösen Metalle (z. B. Nickel) aber auch Kosmetik, Reinigungsmittel, etc. allergische Kontaktekzeme aus, die gerötet sind und jucken. 📍

#### Augen

tränennde Augen, Rötungen, Juckreiz, Sekret, Lichtempfindlichkeit, allergische Bindehautentzündung

#### Haut

Quaddeln, Ausschlag, Schwellungen, Juckreiz, Ekzeme, Nesseln, Neurodermitis

#### Atemwege

Niesen, verstopfte oder rinnende Nase, Kratzen oder Jucken im Hals, Husten, pfeifende Atmung, allergisches Asthma, Atemnot

#### Magen-Darm-Trakt

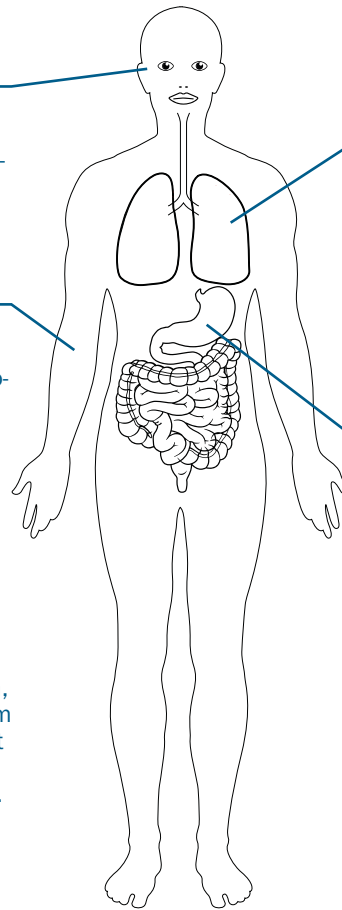
Bauchschmerzen, Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen

#### Allgemein:

Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen

## Symptome für Allergien

Je nach auslösendem Allergen gibt uns unser Körper deutliche Zeichen, dass unser Immunsystem mit dem „Reizstoff“ nicht fertig wird und darauf überempfindlich reagiert.



## Was gibt es Neues?

# Zahnimplantate



Die Entwicklung für Zahnimplantate ist rasant vorangeschritten – wir berichten über die Neuigkeiten.



**Aufgrund der Computerauswertung der digitalen (strahlungsarmen) Röntgenaufnahmen gibt es für jedermann eine finanzierbare Lösung für fest sitzende Zähne.**

Lockere Prothesen können kostengünstig mit Seniorenimplantaten befestigt werden. Bei sehr wenig Knochen ist die auf 4 Implantaten getragene Stegprothese ideal. In vielen Fällen kann man auch die „all on 4“ Lösung, also fest verschraubte Zähne auf 4 Implantaten, machen.

**Feste Zähne an einem Tag**  
Wichtig ist, dass heute der

Knochenaufbau direkt mit der Implantation erfolgt – das Implantat ist damit sofort belastbar. Gerade wenn ein Vorderzahn wackelt, ist die rechtzeitige Sofort-Implantation eine langfristig sichere Lösung.

Wenn Brücken wackeln und nur noch wenige etwas lockere Zähne vorhanden sind, ist die verschraubte Brücke auf Zahnimplantaten eine wunderbare, nachhaltige Lösung. Die erkrankten oder gelockerten Zähne werden gezogen, der Knochen wird von Restentzündung befreit und die Implantate werden

sofort gesetzt – so wird die Selbstheilung des Kiefers ausgenutzt. Der Trend bei den auf Zahnimplantate spezialisierten Kliniken geht zur Sofortversorgung „Feste Zähne an einem Tag“. Die Schmerzausschaltung mit modernen Anästhetika ermöglicht auch dem ängstlichen Patienten ein ruhiges „Dahindämmern“ und eine schmerzfreie Behandlung.

**Dr. Konrad Jacobs**  
Experte für Zahnimplantate  
Kostenlose Beratung und Kostenplan unter der Telefonnummer:  
**01/512 46 27**  
**Kärntner Straße 10, 1010 Wien**

[www.jacobs-implantate.at](http://www.jacobs-implantate.at)



Die Diakonie und Brot für die Welt sind für Kinder in Not im In- und Ausland da.



## Drei Fragen an

**NOTARSUBSTITUTIN  
S. LJUBAS, NOTARIAT MAG.  
PRANDTSTETTEN, 1030 WIEN**

### Wie verfasst man ein Testament?

Prinzipiell gibt es die Möglichkeit des eigenhändigen oder des fremdhändigen Testamentes. Bei ersterem handelt es sich um ein handschriftliches Dokument, das man unterschreibt. Damit wäre es grundsätzlich formgültig errichtet. Das fremdhändige, nicht handschriftliche Testament unterliegt strengen Formvorschriften und sollte nur beim Notar errichtet werden.

### Warum ist eine Hinterlegung beim Notar sinnvoll?

Wir empfehlen, dass man auch mit dem eigenhändigen Testament zum Notar kommt, der noch einmal prüft, ob es formal und inhaltlich tatsächlich richtig ist. So wird es auch im zentralen Testamentsregister aufgenommen und beim Notar im Safe aufbewahrt. Damit ist sichergestellt, dass es nicht verloren geht.

### Wird ein Testament mit Formfehlern ungültig?

Ja, das ist leider der Fall. Ein typisches Beispiel ist, dass dem eigenhändig geschriebenen Testament die Unterschrift fehlt. Was wir auch schon oft erlebt haben, ist, dass ein Ehepartner das Testament für beide aufgesetzt hat und beide unterschreiben. Dann ist das Testament nur für denjenigen gültig, der es auch handschriftlich verfasst hat.

**Jetzt helfen!**  
Vergissmeinnicht informiert in Kooperation mit 99 Organisationen über Erbrecht und Testament.



**Gratis-Ratgeber:** Download:  
[www.vergissmeinnicht.at](http://www.vergissmeinnicht.at)  
via Mail und Tel: siehe Kasten

# Kindern ein besseres Leben schenken

Die Diakonie und Brot für die Welt kümmern sich um benachteiligte Mädchen und Burschen im In- und Ausland und sind dabei auf (Testaments-)Spenden angewiesen.

**K**inder sind unsere Zukunft“, heißt ein bekanntes Sprichwort, doch nicht nur deshalb haben sie unseren besonderen Schutz verdient: Sie sind auch die schwächsten Glieder der Gesellschaft und darauf angewiesen, dass sie bestmöglich unterstützt werden.

### Milch für Kinder in Not

Auch Frau Shume aus Äthiopien will das Beste für ihre Kinder: „Ich wünsche mir nur, dass sie genug zu essen haben, und nicht mehr leiden müssen“, sagt sie. Damit ihr sehnlichster Wunsch in Erfüllung geht, braucht sie allerdings Unterstützung. Denn in ihrer Gegend gibt es oft lange Dürreperioden. Die mageren Getreideernten reichen dann nicht aus, dass alle satt werden, monatelanger Hunger ist die Folge. Brot für die Welt, die entwicklungspolitische Aktion der evangelischen Kirche, unterstützt deshalb Frau Shume und andere Familien in Ostafrika mit dürreresistentem Saatgut und Ziegen, die die Kleinen mit nahrhafter Milch versorgen.

### Familien unter Druck

Doch auch in Österreich brauchen Kinder Unterstützung: „Die aktuelle Corona-Krise hat die Situation für viele benachteiligte Burschen und Mädchen dramatisch verschärft“, weiß Maria Katharina Moser, Direktorin der Diakonie. „Wir merken das am Krisentelefon, in den mobilen Therapien, aber auch in unseren Jugendnotschlaf-

stellen und Wohngemeinschaften“, betont sie. Beengte Wohnverhältnisse, Geldsorgen, Arbeitslosigkeit und psychische Probleme bringen die Familien verstärkt unter Druck und verschärfen die häuslichen Konflikte. Der Kinderhilfsfonds der Diakonie unterstützt benachteiligte Mädchen und Burschen in akuter Not, mit Behinderungen sowie Erkrankungen und schenkt ihnen Hoffnung und Zukunftschancen.

Für ihre wertvolle Hilfe sind die Diakonie und Brot für die Welt auf Spenden angewiesen. Immer mehr Menschen bedenken Hilfsorganisationen zudem in ihrem Testament – eine schöne Möglichkeit, sogar über das eigene Leben hinaus Gutes zu tun.

Gerne möchten wir Sie zu unseren kostenlosen Veranstaltungen zu Erbrecht und Testament mit Notar\*innen einladen

**Eisenstadt, 23.5.,** Haus d. Begegnung, Kalvarienbergpl. 11, 17:00 Uhr

**1, Wien, 17.5.,** Kloster der Salvatorianer, Habsburgerg. 12, 17:30 Uhr

**9, Wien, 24.5.,** A. Schweitzer Haus, Schwarzspanier Str. 13, 17:00 Uhr

**Lienz, 10.5.,** Kolpinghaus, Adolf Purtscher Str. 5, 17:30 Uhr

**Innsbruck, 11. 5.,** Villa Blanka, Weiherburgg. 8, 17:00 Uhr

**Feldkirch, 12.5.,** Montforthaus, Montfortpl. 1, 17:00 Uhr

**Anmeldung:**  
[info@vergissmeinnicht.at](mailto:info@vergissmeinnicht.at),  
01 2765298-16,  
[Infos: vergissmeinnicht.at/aktuelles](http://Infos: vergissmeinnicht.at/aktuelles)



## HARNINKONTINENZ

# Auch eine Männersache

**Blasenschwäche** und die damit oft einhergehende Harninkontinenz ist nicht nur ein Frauenthema. Doch Mann muss darunter nicht „still“ leiden ...



Nicht schweigen und leiden, sondern Beratung und Hilfe beim Urologen holen!


**M**änner leiden im Alter fast gleich häufig an unfreiwilligem Harnabgang wie Frauen. Eine der häufigsten Inkontinenzformen bei Männern ist die Dranginkontinenz (überaktive, empfindliche Blase).

Starker Harndrang führt dabei zum ungewollten Harnverlust. Auslöser können eine vergrößerte Prostata, Erkrankungen wie Diabetes oder Schädigungen der Nerven im Unterleib oder Gehirn sein. Und auch nach einer Prostatektomie kann in der Folge eine Inkontinenz auftreten.

### KEIN „SCHICKSAL“: HILFE SUCHEN!

Je früher Sie Rat und Hilfe suchen, desto besser lässt sich

Harninkontinenz behandeln! Für Männer sollte neben der jährlichen Prostata-Untersuchung der Gang zum Urologen beim Auftreten von Problemen mit Harnverlust selbstverständlich sein.

Dabei wird die Form und Ursache der Inkontinenz mit einer eingehenden Untersuchung und unter Berücksichtigung weiterer Erkrankungen festgestellt. Danach wird über verhaltens- und physiotherapeutische, medikamentöse oder chirurgische Behandlungen entschieden. 

### INFORMATION UND BERATUNG:

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)  
Tel.: 0810/100 455 (zum Ortstarif)  
E-Mail: [info@kontinenzgesellschaft.at](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at)  
[www.inkontinenz.at](http://www.inkontinenz.at)



## Nächtlicher Harndrang: Tipps und Hausmittel

Nächtlicher Harndrang ist für viele Männer ein großes Problem. So helfen Sie sich auf natürliche Weise:

**I**n der Nacht drei- bis viermal aufzustehen, um die Toilette aufzusuchen – am Tag danach müde, kraftlos und unkonzentriert. Fast die Hälfte der Männer über 50 kämpft mit nächtlichem Harndrang. Doch nicht nur die Männer leiden darunter, auch für die Partnerinnen stellt es eine echte Herausforderung dar, wenn sie durch wiederholte nächtliche Wanderungen aufgeweckt werden.

### SCHULD IST MEIST DIE PROSTATA

Schon ab 40 kann die Prostata gutartig zu wachsen beginnen.<sup>1</sup> Dadurch wird die Harnröhre eingeengt, der Urin kann nicht mehr ungehindert fließen und ein Restharn bleibt in der Blase zurück. Dieser verursacht dann den häufigen Drang, auf die Toilette zu laufen. Doch wie kann man das Problem in den Griff bekommen?

### TIPPS UND HAUSMITTEL

Ein wichtiger Tipp ist, tagsüber viel zu trinken – auch wenn es paradox klingt. Wird die Blase nicht ausreichend gefüllt, nimmt ihr Fassungsvermögen nur noch weiter ab. Auf harntreibende Getränke wie Kaffee und Alkohol oder zu viel Flüssigkeit am Abend sollten Sie aber verzichten. Als Hausmittel können Kürbiskerne einen normalen Harnfluss unterstützen – allerdings müsste täglich eine ganze Menge davon verspeist werden. Es geht

aber auch einfacher: Eine aktuelle Studie<sup>2</sup> zeigte, dass ein Extrakt aus dem Steirischen Ölkürbis den nächtlichen Harndrang spürbar senkt – schon nach einer Einnahme von nur 12 Wochen. 80 % der Teilnehmer berichteten von einer wesentlich besseren Lebensqualität.

### SPÜRBARE UNTERSTÜTZUNG

Derselbe Extrakt wird in 20-fach konzentrierter Form in den Kürbis Tabletten von Dr. Böhm<sup>®</sup> eingesetzt. Hergestellt in Österreich liefert das pflanzliche Präparat schon mit nur einer Tablette täglich die Inhaltsstoffe von 50 steirischen Kürbiskernen. Für einen normalen Harnfluss und eine erholsame Nacht.



Nahrungsergänzungsmittel

### **i** GUT ZU WISSEN

Wie die meisten pflanzlichen Wirkstoffe benötigt auch der Kürbis etwas Zeit, um seine volle Kraft zu entfalten. Er sollte also über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden.



<sup>1</sup> Blaukovič M., Die neuesten Erkenntnisse zur Therapie der benignen Prostatihyperplasie, Diplomarbeit eingereicht an der Med. Uni Graz 2015, S. 10; <sup>2</sup> Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9



VON LEBENS- UND  
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer  
www.gabifischer.com



*Viele, die ihrer Zeit  
vorausgeeilt waren,  
mussten auf sie in  
sehr unbequemen  
Unterkünften warten.*

STANISLAW JERZY LEC

## Alles zu seiner Zeit

**A**ls talentfreie Hobbygärtnerin muss ich mir viel über Pflanzen erlesen und erfragen, damit meine selbstgezogenen Paradeiser etc. auch Früchte tragen. Sobald der April mit ein paar wärmeren Tagen aufwartet, möchte ich meine Jungpflanzen ins Freie setzen.

Diesbezüglich half mir meine Mama mit einer alten Bauernweisheit: „Setzt du mich im April, komm ich, wann ich will. Setzt du mich im Mai, komm ich glei.“ Alles braucht seine Zeit sowie die passenden Bedingungen, nicht nur die Pflanzen. Ungeduld ist ein schlechter Projektleiter unserer Vorhaben.

Ein chinesisches Sprichwort meint: „Wenn du es eilig hast, geh langsam.“ Kontraproduktiv, denken einige, doch in der Eile beginnt man oft zu „hüdeln“, dadurch passieren meist Missgeschicke,

welche wiederum Zeit und Energie kosten. Also: In der Ruhe liegt die Kraft!

Es kommt nicht nur darauf an, was man tut, sondern auch auf den passenden Zeitpunkt sowie auf das richtige Tempo. Die Kunst mit sich und seinem Tun zufrieden zu sein, besteht nicht nur darin, seinen persönlichen Weg zu finden, sondern auch, sich dafür die nötige Vorbereitungs- und Umsetzungszeit zu geben und danach genügend Zeit zum Genießen. Bitte nicht auf das Einplanen von Erholung bzw. Entspannung vergessen, denn selbst um Glücksgefühle zulassen zu können, bedarf es Energie und Zeit.

Ebenso wie bei jungen Pflanzen benötigen wir Menschen bzw. unsere Vorhaben, Zeit, um zu wachsen, Zeit für Pflege, Zeit, um zu Reifen und dann noch Zeit für die hoffentlich reiche Ernte.

**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.

BEZAHLTE ANZEIGE

# Aktiv bleiben mit

## DicloAkut®

**DicloAkut® Schmerzgel 1 % Gel**  
bei **Zerrungen, Verstauchungen und Prellungen.**

**Kühlend:** Angenehmer „Cooling Effect“

**Praktisch:** Ideal für unterwegs

**Rezeptfrei:** In Ihrer Apotheke



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



Zusammen- schluss von Unter- nehmen	▽	▽	weibl. Vorname	▽	Ver- geltung	▽	Holzschutz- mittel
Schwert- wal	▷				persönl. Fürwort	▷	W. Musiker Brüderpaar
Abk.: Annahme			elegant, modisch	▷			
	▷		Nordost- europäer				
dick- flüssig	▷				Kurzform: zu Händen	▷	
					Eile	▽	
Heil- kundiger		Prophet	▷				
		Näh- faden					
	▷			weibl. Nutztier		Epoche	
schlecht zu begehen	Umlaut		Lebens- hauch	▷			
	▽		engl.: an, auf	▽			
					Kfz.-Z. Reutte	▷	
Freiherr							
oberöstr. Fluss- landschaft	▷						

Die diesmal zu findende Lösung  
nennt ein junges Waldtier.



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

**LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42**

## SUDOKU

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

## SILBENRÄTSEL

**au – bap – di – do – evan – ex – ge –  
lis – phus – roll – sam – se – si – sitt –  
steck – stuhl – sy – ta – ten – tis**

Wenn Sie aus diesen Silben die gefragten sieben  
Wörter gebildet haben und die ersten, dritten und  
letzten Buchstaben von oben nach unten lesen,  
erhalten Sie ein Sprichwort.

1. Angehöriger einer Religionsgemeinschaft (Mz.),
2. Bezeichnung für den sechsten Sonntag nach  
Ostern, 3. Stelle zur Stromentnahme, 4. veraltet:  
anständig, artig, 5. ehem. kanadisches Model,
6. Krankentransportgerät, 7. griechische Sagengestalt

## RÄTSELGLEICHUNG

$$\sqrt{a-b} + (c-d-e) + f = x$$

**a** = Forstbezirk, **b** = ägypt. Sonnengott, **c** = Ruine in  
der Wachau, **d** = chemisches Zeichen für Silber,  
**e** = unbestimmter Artikel, **f** = Armknochen, **x** = Filiale

## 2.000 ALPENTIERE – 150 ARTEN

# Faszination alpine Tierwelt

**Alpenzoo Innsbruck-Tirol.** Als „Themenzoo“ bietet der Alpenzoo Innsbruck-Tirol in seinen naturnah gestalteten Gehegen, Volieren und dem Kaltwasser-Aquarium die weltweit **größte Sammlung von Tieren aus dem Alpenraum**. Auch Elch und Wisent, die noch nach der letzten Eiszeit in Tirol beheimatet waren, findet man hier. Die Publikumsлюбlinge Bär, Wolf und Luchs fehlen genauso wenig wie Steinbock, Gämse und Schneehase. Der Alpenzoo befindet sich hoch über den Dächern Innsbrucks **am Fuß der Nordkette** in sonniger Hanglage! Gut erreichbar mit Buslinie W oder Hungerburgbahn. **Kombiticket Alpenzoo besonders günstig:** Parken in der Citygarage + Fahrt mit Hungerburgbahn + Eintritt Alpenzoo (www.nordkette.com). **Alpenzoo Innsbruck-Tirol**, Tel.: 0512/29 23 23, E-Mail: office@alpenzoo.at, **www.alpenzoo.at**



Luchs und Bär sind wahre  
Publikumsлюбlinge im Alpen-  
zoo Innsbruck-Tirol



**GEWINN:  
3x2  
FREI-  
KARTEN**

Nicht nur wegen des die Stadt hoch überragenden Campanile glaubt man beim Anblick von Rovinj, in einer italienischen Stadt zu sein



## Rovinj

Erleben Sie die wechselvolle Geschichte dieser Stadt, die auf einem Felsen im Meer errichtet wurde, im Rahmen eines geführten Spaziergangs.

Lohnende Ausflugsziele:

# Kleine, feine Welten

Wo erleben Sie **italienisches Flair, nordische Naturlandschaft und k.u.k. Charme** innerhalb eines Aktionsradius von nur 60 Kilometern? In Istrien, ganz entspannt und bequem **mit SeniorenReisen beim Herbsttreffen 2022.**

**A**m Anfang war die Eisenbahn. Genauer gesagt die Südbahn-Gesellschaft, die 1873 eine Bahnverbindung zwischen dem Hafen Rijeka und der bereits bestehenden Bahn Wien-Triest baute. Das an der Strecke liegende Abbazia erreichte durch die malerische Lage am Meer, den Spürsinn einiger Investoren und die durch die Bahn direkte Anbindung an die Metropole Wien innerhalb weniger Jahrzehnte Weltruhm. Es wurde der Urlaubsort für den österreichischen Adel und das Großbürgertum und auch der im Sommer wie im Winter gleichermaßen beehrte heilklimatische Kurort an der Adria. Historischer Höhepunkt: das Treffen zwischen Kaiser Franz Joseph I., Kaiser Wilhelm II. (Deutschland), König Carol I. (Rumänien),

Georg I. (Griechenland) und weiteren gekrönten Häuptern im März 1894. Abbazia, wie das damals zu Österreich gehörende heutige Opatija hieß, war damit zweifellos das Zentrum der oberen Zehntausend.

### ALLES IST HIER „GLEICH UMS ECK“

Ebenfalls zu Österreich gehörte das rund 85 Kilometer entfernte Rovigno, wie das heute als Urlaubsparadies bekannte Rovinj damals hieß. Und dennoch ist es ganz anders als Opatija: Fühlt man sich in Opatija in die k. u. k. Zeit im 19. Jahrhundert zurückversetzt, denkt man in Rovinj, in einer italienischen Stadt des 17. oder 18. Jahrhunderts zu sein. Und das nicht nur, weil über der auf einem Felsen im Meer erbauten Altstadt, neben der Kirche der Hl. Euphemia,

ein Campanile (Glockenturm) thront, der jenem in Venedig zum Verwechseln ähnlich sieht. Auch die engen Gässchen und die hübschen Plätze versprühen heute noch italienisches Flair.

Wie im „hohen Norden“ werden Sie sich gleich anschließend fühlen. Nur wenige Kilometer nördlich von Rovinj bietet der Limfjord ein Landschaftsbild, wie es sonst nur viele tausend Kilometer nördlich in Norwegen zu sehen ist: Ein schmaler Meeresarm, rechts und links von Bergen gesäumt, ragt kilometerweit landeinwärts. Fast zehn Kilometer natur pur sind das im Fall des Limski-Kanals, wie er korrekt bezeichnet wird.

Die schönste und bequemste Art, diese Besonderheit der Natur zu erleben, ist, den





## Opatija

Staunen Sie über die palastartigen Hotels, die das damalige „Abbazia“ zum begehrtesten Urlaubsort der österreichisch-ungarischen Monarchie machten.



Erfahren Sie bei Ihrem ausgedehnten Stadtpaziergang in Opatija, was es mit dem Mädchen mit der Möwe – dem Wahrzeichen Opatijas – auf sich hat. Entdecken Sie beim Flanieren entlang des Lungomare den Luxus von einst.

Kanal per Boot zu erkunden. Freuen Sie sich auf eine einmalige „Seereise“.

### ENTSPANNT TAGESAUSFLÜGE

Kennenlernen werden Sie alle genannten Ziele bei den inkludierten Ganztagesausflügen im Rahmen des kommenden Herbsttreffens: Opatija inklusive ausführlichen geführten Stadtpaziergang an einem Tag, Rovinj mit Stadtführung und anschließender Bootsfahrt im Limfjord an einem anderen Tag Ihres einwöchigen Aufenthalts.

Zielort beim Herbsttreffen ist der sowohl von Opatija als auch von Rovinj jeweils etwa nur 60 Straßenkilometer entfernte Badeort Rabac (siehe Karte rechts) an der Südküste Istriens. Rabac (UG hat den Ort und die für Seniorenreisen-Gäste ausgewählten Hotels in der letzten Ausgabe vorgestellt) ist damit auch in puncto Ausflüge ein idealer Stützpunkt für das kommende Herbsttreffen. Mit dem Bus sind sowohl Opatija als auch Rovinj in nur etwas mehr als einer Stunde zu erreichen. 📍

Natur pur: Der Limfjord ist zwar kein Fjord im geologischen Sinn, doch er ist wegen seiner weitgehenden Unberührtheit ein lohnenswertes Ziel



## 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.



## Normandie

Flug Wien–Paris–Wien, 7 Tage Bus-Sternfahrten ab Wohnort Saint-Lô durch die Normandie und Bretagne

**3 Turnusse ab 11. Juni 2022,  
ab 1.599,- p.P. im DZ**



## Dänemark

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

**3 Turnusse ab 13. Juli 2022,  
ab 1.699,- p.P. im DZ**



## Irland

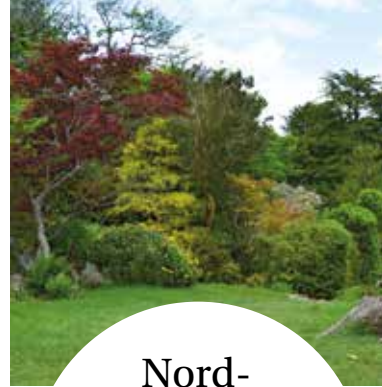
Flug Wien–Dublin–Wien, 8 Tage Bus-Rundreise auf der Grünen Insel

**3 Turnusse ab 17. August 2022,  
ab 1.899,- p.P. im DZ**



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.



## Nordlichter

Im Juni, Juli und August sind Reisen in nördlichere Gefilde oft eine willkommene Abwechslung zur Sommerhitze

Dänische Wasserschlösser (o. l.), irische Gärten (o. r.) oder die Normandie mit Mont-Saint-Michel sind alle eine Reise wert



Nicht alle aus unserer Generation freuen sich auf Sommer, Hitze, Sonnenschein. Für sie hat SeniorenReisen zur heißen Zeit **Ziele im angenehm kühlen Norden** ausgesucht.

**F**ällt sie diesen Sommer wieder einmal, die 40-Grad-Marke in Österreich? Ist ja schon vorgekommen und in den letzten Sommern waren wir jeweils nur um wenige Zehntelgrade darunter. Was noch beobachtet wurde: Gluthitze kann jeden treffen; Städter gleichermaßen wie Landbewohner. Sicher ist auch: Angenehm ist das da wie dort nicht.

### DER HITZE ENTFLIEHEN

Deswegen erfreuen sich schon seit einigen Jahren Urlaube in unseren Bergen großer Beliebtheit. Hier kann man ziemlich sicher sein, von lähmender Hitze verschont zu bleiben. Zum Wandern oder gar Bergsteigen ist es dann aber auch oft zu warm.

Eine weitere Möglichkeit, der zunehmenden Temperaturbelastung in unseren Sommern wenigstens für eine Zeit zu entkommen und dazu noch Neues kennenzulernen, sind Reisen. Und diese führen dann einmal nicht in den „sonnigen Süden“, sondern in den nicht weniger sonnigen, aber doch deutlich angenehmeren, weil kühleren Norden: an die Atlantikküste zum

Beispiel oder auch an die Ufer der Nord- und Ostsee. Zu sehen und erleben gibt es dort wirklich viel; SeniorenReisen war für Sie auf Erkundungstour.

### FRANKREICH, IRLAND, DÄNEMARK

Der Atlantik sorgt an der Küste der Normandie und rund um Irland für gemäßigte Sommertemperaturen. Hier lassen sich einerseits berühmte Baudenkmäler und historisch bedeutende Orte (Normandie) erleben, andererseits locken das üppige Grün in malerischen Gärten und die raue Schönheit der Natur (Irland). In beiden Destinationen kommt aber auch der Geschmackssinn nicht zu kurz.

Dänemark wird gleich von zwei Seiten angenehm gekühlt: Im Westen von der Nordsee, im Osten von der Ostsee. Wasser spielt aber auch im Landesinneren eine bedeutende Rolle. Zeugnis davon geben die vielen prächtigen Wasserschlösser, die Sie auf der von SeniorenReisen zusammengestellten Tour besichtigen werden.

Alle Infos zum „coolen“ Sommer: seniorenreisen.cc oder Tel.: 01/313 72-60.



# Die Roten Engel sind bereit!


**Frühjahrestreffen – wir kommen!** Nach zwei Jahren Bangen, Hoffen und vor allem sehr viel Arbeit ist es jetzt bald so weit: Österreichs größte Reiseveranstaltung für Senior\*innen startet am 8. April.

**E**swarnichtgeradeeinfach“, sagt PVÖ- und SeniorenReisen-Geschäftsführerin Mag. Gerlinde Zehetner, „für niemanden. Vor allem auch nicht für unsere Gäste, die im Vorfeld des Frühjahrestreffens sehr viel Flexibilität an den Tag legen mussten. Und auch für unsere Gruppenreiseleiter, die das direkte Bindeglied zwischen unserer Organisation und den Gästen sind.

Ihnen allen, den Gästen, den Reiseleiter\*innen und auch allen anderen Mitarbeiter\*innen von SeniorenReisen und dem Pensionistenverband möchte ich deshalb an dieser Stelle meinen herzlichsten Dank für ihre große Geduld, ihre Flexibilität und für ihre Mühen aussprechen.“

## 2G FÜR UNBESCHWERTES REISEN

Am 8. April startet das erste SeniorenReisen-Charterflugzeug in Richtung Kreta; am 18. April in Richtung Spanien. An Bord ausschließlich SeniorenReisen-Gäste, die ganz entspannt einer fröhlichen, ereignisreichen Woche im Süden entgegenblicken. Weil alles von SeniorenReisen top vorbereitet ist, und weil für das gesamte Frühjahrestreffen die 2-G-Regel gilt.

„Das wollen unsere Gäste“, weiß Gerlinde Zehetner, „und das macht auch die noch bestehenden Einreise-Formalitäten“ etwas einfacher. Also bitte die entsprechenden Bescheide nicht vergessen – dann steht einer schönen Woche nichts im Wege. 



Ein Bild vom letzten Frühjahrestreffen: Die Roten Engel von SeniorenReisen freuen sich auf die ersten Frühjahrestreffen-Gäste seit April/Mai im Jahr 2019.

## Kostenlose Lebens- und Sozialberatung über den PVÖ

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



# Von Kopf bis Fuß in Farbe & Muster

Mit dem bezaubernden PVÖ-Mitglied Claudia (61) waren wir einem besonderen Modetrend auf der Spur: Outfits einer Farbfamilie oder in einheitlichen Mustern.

**Fotos:** Stefan Diesner • **Styling und Make-up:** Martina Gaa  
**Bezugsquellen:** Mango, Mariahilfer Straße 86, 1070 Wien; Humanic, Mariahilfer Straße 94, 1070 Wien.  
Weitere Filialen in Österreich und Online-Shop: [shop.mango.com/at](http://shop.mango.com/at), [www.humanic.net](http://www.humanic.net)



**1 Wilde Tiere.** Claudia hat einige Zeit lang in Südafrika gelebt. Eine Hommage an diese Jahre ist die fröhlich-gelbe Kombination: halbtransparente Bluse mit Mandarinenkragen und „Mom-Jeans“ (oben weit geschnitten, ab dem Knie schmaler, Committed Kollektion, beides Mango) mit Animal-Print. Flott dazu: Tasche „Sporty Love“ (Love Moschino) und Velours-Stiefelchen in Schwarz (Lazzarini, beides Humanic).



**Vintage-Blumen.** Wie aus den 1970ern! Claudia in einem aparten Wickelkleid mit seitlichem Schleiﬂendetail, Hemdkragen und stilisiertem Blumenmuster (Mango, Comitted Kollektion), beige Glattlederstiefelette mit Blockabsatz (Lazzarini) und Clutch mit Ketten-Riemen (Kate Gray, beides Humanic).



2



3

**Wetterfest.** Claudia sieht zwar aus wie ein Profi-Model, war aber Profi-Jockey in Österreich! Sportlich ist sie nach wie vor und turnt auch immer bei „Fit mit Phillipp“ mit. Hier trägt sie einen Trench-Mantel (wasserabweisend!), Shirt in Baumwollripp-Optik, leicht ausgestellte Hosen und Stiefeletten im Western-Stil (alles Mango, auch Tasche).



**Effektvoll.** Unser bezauberndes Model engagiert sich auch ehrenamtlich in der Begleitung von älteren Menschen (bis zum Hospiz) und bei der Flüchtlingshilfe. Hier trägt sie ein gerade geschnittenes Retro-Kleid zu spitzen Leder-Stiefeletten, dessen Muster an die Op-Art-Kunstwerke (optische Kunst) der 1960er erinnert, die sich durch optische und Flimmereffekte auszeichnen (alles Mango).

4

**Frische Exotik.** Ein Outfit, das die zarten Farben von Korallen und dem Inneren einer Guave widerspiegelt, bringt frischen Wind in den Kleiderschrank: In Kurzmantel, Strukturshirt, schmaler Freizeithose, spitzen Stiletto und Tasche (alles Mango, auch Schmuck) hat Claudia zum Abschluss noch den perfekten Auftritt.



5





## Reiche Ernte Hochbeet

Hochbeete sind sehr ertragreich  
und haben überall Platz.  
Kein Bücken – das  
dankt uns auch  
der Rücken!

**S**elbstversorgung mit frischem Obst und Gemüse liegt im Trend. Hochbeete schonen den Rücken ambitionierter Hobby-GärtnerInnen, sind rundum begehbar und platzsparend (auch geeignet für Balkone oder Terrassen). Der im Inneren ablaufende Kompostierungsprozess, der mehr Wärme erzeugt als normale Beete oder Blumenkästen, fördert das Pflanzenwachstum und sorgt so für schnellere und mitunter größere Ernteerträge. Mit Holzplanken, zum Beispiel aus Paletten oder alten Holzkisten, können die „Felder auf hohem Niveau“ außerdem ganz einfach selbst gebaut und so perfekt an den verfügbaren Platz angepasst werden. Die Pflanzen bleiben vor Schäden durch Tiere (grabende Hunde, Schnecken, ...) gut geschützt.

### Schicht um Schicht

Für ein erfolgreiches Pflanzenwachstum sollten Hochbeete für Nutzpflanzen aus mind. vier Schichten bestehen. Das verwendete Material wird dabei nach oben hin immer feiner. Wühlmaus-Gitter auf Boden anbringen!

- 30 cm: hochwertige Erde, Feinkompost
- 20 cm: Grobkompost (Garten-, Bioabfälle)
- 10–15 cm: Laub, Rasenschnitt oder -soden
- 20–30 cm: Äste, Zweige, Holzhacksel



### 1 STEIN ODER ZIEGEL

Viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet die Anlage eines Hochbeets aus Steinen, Ziegeln oder Ytong-Steinen. Bei Zierpflanzen genügt ein Schichtenaufbau mit zwei Drittel Kies und einem Drittel Pflanzerde.

### 2 ERNTE VOM BALKON

Auch in kleinen Hochbeeten, die ideal für den Balkon sind, lassen sich köstliche Leckereien für den Teller anbauen: Kirschtomaten, Kräuter, Chili, Beeren u.v.m. Für Nutzpflanzen reicht hier auch eine dreiteilige Schichtung: eine Grundfüllung (z. B. Rindenmulch und Holzfasern, feiner Gehölzschnitt), dann die Kompostschicht und letztlich die Erdschicht.

### 3 IDEALE HÖHE UND GIESSEN

Der ideale Zeitpunkt, um ein Hochbeet anzulegen, ist das Frühjahr oder der Herbst (Laub- und Strauchschnitt!). Die Höhe sollte bei 80 cm liegen, Erdbeeren sind besser auf 100 cm aufgehoben. Im Inneren des Beets herrschen höhere Temperaturen (bis zu 5 °C mehr), daher ist regelmäßiges Gießen wichtig. Im Sommer schützen vor Austrocknung: Vlies, Grasmulch, Kohlrabi- oder Rhabarberblätter.

### 4 UPCYCLING

Auch aus Europaletten lassen sich hervorragende Hochbeete anlegen. Sie bieten zudem Platz für duftende Kräuterkisterln!



**TIPP** Die Broschüre „Hochbeet – Ernte auf hohem Niveau“ von DIE UMWELTBERATUNG bietet zahlreiche praktische Tipps und Tricks. Gratis herunterladen unter: [www.umweltberatung.at/hochbeet-rekordernte-mit-niveau](http://www.umweltberatung.at/hochbeet-rekordernte-mit-niveau)



**5 EURO ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

Musicalfans können sich auf eine fulminante Show mit Hits aus „Tanz der Vampire“, „Elisabeth“, „Phantom der Oper“, „Cats“, „Rocky“, „Mamma Mia!“ u. v. m. freuen!

## Die Nacht der Musicals

**HIT-FEUERWERK.** Ab April 2022 gibt es ein Wiedersehen mit der erfolgreichsten Musicalgala aller Zeiten. Gefeierte Stars der Originalproduktionen, unterstützt durch die hervorragenden Tänzer der Broadway Musical & Dance Company, präsentieren eine bunte Mischung berühmter Musical-Hits.

**Termine:** • 1.4., 20 Uhr, Steyr, Stadttheater • 2.4., 20 Uhr, Bad Ischl, Kongress & Theaterhaus • 3.4., 20 Uhr, Linz, Brucknerhaus/Großer Saal • 4.4., 19.30 Uhr, Amstetten, Johann-Pözl-Halle • 5.4., 19.30 Uhr, Wels, Stadttheater • 6.4., 19.30 Uhr, Vöcklabruck, Stadtsaal • 5.5., 20 Uhr, Kufstein, Stadtsaal • 6.5., 20 Uhr, Linz, Stadtsaal • 7.5., 20 Uhr, Waidhofen/Thaya, Thayatal-Sporthalle

**5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-Mitglieder! Kartenreservierungen** (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 0732/22 15 23 oder per E-Mail an [chm@kdschroeder.at](mailto:chm@kdschroeder.at)



**5 EURO ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

Ein der besten Queen-Tributebands der Welt setzt dem einzigartigen Frontman der Band und Superstar ein leidenschaftliches musikalisches Denkmal

## Spirit of Freddy Mercury

**TRIBUTE-SHOW.** Freddie Mercury war eine/r der schillerndsten Rocksänger und Persönlichkeiten der Musikgeschichte. „A Tribute to Freddie Mercury“ bietet eine extravagante Bühnenshow mit internationalen Top-Sängern, Tanz, großartigen Kostümen und Videoprojektionen. Eine der besten Queen-Tributebands der Welt erweckt den Künstler, Sänger und Menschen Mercury zum Leben! „Die Stimme – Das Gefühl – Die Leidenschaft“ ist das Motto der grandiosen Rock- und Musik-Show mit allen Hits von Mercury und Queen.

**Termine:** • 17.5., 19.30 Uhr, Johann-Pözl-Halle • 18.5., 20 Uhr, Linz, Brucknerhaus

**5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-Mitglieder! Kartenreservierungen** (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 0732/22 15 23 oder per E-Mail an [chm@kdschroeder.at](mailto:chm@kdschroeder.at)

FOTOS: PURA VIDA, NIKOLA MAŽIBRADA

## LÖSUNGEN

■	K	E	■	R	■	B	■
■	O	R	C	A	■	E	S
A	N	N	■	C	H	I	C
■	Z	A	E	H	■	Z	H
■	E	■	S	E	H	E	R
A	R	Z	T	■	A	■	A
U	N	W	E	G	S	A	M
■	■	I	■	A	T	E	M
B	A	R	O	N	■	R	E
■	E	N	N	S	T	A	L

Die Lösung lautet: REHKITZ

### Sudoku:

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

## 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 Zeitschriftenhandel.



**Nur  
€ 2,80**

### Silbenrätsel:

1. Baptisten, 2. Exaudi, 3. Steckdose, 4. sittsam, 5. Evangelista, 6. Rollstuhl, 7. Sisyphus  
**Schlusslösung:** Besser spaet als niemals.

### Rätselgleichung:

a = Revier, b = Re, c = Aggstein, d = Ag, e = ein, f = Elle, x = Zweigstelle

**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](mailto:redaktion@pvoe.at), Internet: [pvoe.at](http://pvoe.at). **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.<sup>a</sup> Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag.<sup>a</sup> Gabriela Fischer, Uschi Mortinger. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artdirektion:** Mag. art. Thomas Haring. **Grafik:** Karin Lifka. **Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, 3. Stock, Tel.: 01/535 05 25, E-Mail: [unseregeneration@echo.at](mailto:unseregeneration@echo.at), [www.echo.at](http://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 Einzelverkauf € 1,80 zuzüglich Porto. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Mit „Werbung“, „Bezahlte Anzeige“ oder „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge sind bezahlte Einschaltungen. Die Bundesländerbeilagen erscheinen in redaktioneller Eigenverantwortung der einzelnen Landesorganisationen des PVÖ. **Das nächste Heft erscheint Anfang Mai 2022.**



# Vorteilsclub



ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

GEWINNEN SIE  
**FREIKARTEN!**



**20 % ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

## SALZBURGER MARIONETTENTHEATER

### Beethovens „Fidelio“ pur

**PUPPENSPIEL.** Seit 1913 verzaubert das **Salzburger Marionettentheater** sein Publikum mit Vorstellungen für Groß und Klein. Die eigens entwickelte Spieltechnik wird von Marionettentheatern weltweit zum Vorbild genommen und wurde von der UNESCO zum erhaltenswerten Kulturgut als die „höchst entwickelte Form des Puppen- und Figurentheaters“ gewählt.

Am **13. Mai 2022** hat „Fidelio“ in der Szene Salzburg Österreich-Premiere.

**Beethovens „Fidelio“** zeigt Marionettenspiel der Extraklasse und in seiner klaren Form. Die puristische **Inszenierung von Thomas Reichert** auf der für Figuren riesigen Bühne ist einzigartig. Die Puppenspieler sind teilweise sichtbar, führen die Figuren in höchster Perfektion und schaffen zu Beethovens Musik ein unvergleichliches Theatererlebnis. Berührend, erschütternd und unglaublich stark. Informationen unter [www.marionetten.at](http://www.marionetten.at)

**Zu gewinnen:** Jeweils **1x2 Karten** für „Fidelio“ am **13. und 14. Mai 2022** um 19.30 Uhr in der Szene Salzburg (Kw. „Fidelio“). Weiters erhalten **PVÖ-Mitglieder 20% Ermäßigung** gegen Vorlage des Ausweises auf alle **Vorstellungen von 9.–17. April 2022**. **Kartenbuchungen** unter 0662/87 24 06 (Kw. „PVÖ“).



GEWINN:  
**3x1  
BUCH**

### Weltverschönerin

**Nachhaltigkeit.** Eine alter Koffer als Sitzbank, ein Kleiderhaken als Fotohalter, schwebende Bücher als Wand-Deko oder eine leere Milchpackung als Feder-

pennal – Kabarettistin **Monica Weinzettl** bringt nicht nur ihr Publikum zum Lachen, sondern mit kreativen Ideen Atmosphäre und Schönheit in ein Zuhause. Wenn die „Weltverschönerin“ (Amalthea Verlag, € 28,-) den Dingen neues Leben einhaucht, stehen Nachhaltigkeit und Upcycling hoch im Kurs.

**3x1 Buch gewinnen (Kw. „Weinzettl“)!**



GEWINN:  
**3x1  
BUCH**

### Familienbande

**Parabel.** Schauspielerin und Kabarettistin **Dolores Schmidinger** taucht in „Hannerl ihr zu klein geratener Prinz“ (K&S Verlag, € 22,-) mit fatalistischem Humor in die (Un-)Tiefen ihrer Familiengeschichte

ein. Eine mit spitzer Feder geschriebene Parabel darauf, wie Lebensträume am Alltag zerschellen und wie Mitläufertum in Zeiten einer Diktatur wie ab 1938 zum Normalfall wird.

**3x1 Buch gewinnen (Kw. „Hannerl“)!**

**5x2 KARTEN ZU GEWINNEN!**



Den berühmtesten Edelstein des Waldviertels bewundern: den Moos- oder Dendritenopal

## AMETHYST WELT MAISSAU

### Glanzvolles Waldviertel

**SCHATZKAMMER.** Bekannt für ihre einzigartigen Sonderausstellungen, wartet die Amethyst Welt zum 10-jährigen Jubiläum des Edelsteinhauses mit einer besonderen Schau auf: eine Reise durch das **Waldviertel mit seinen faszinierenden Edelstein-Fundstellen**. Zu sehen gibt es herausragend schöne Quarzkristalle, Turmaline, Granate, Apatite, aber auch seltene Topas- oder Korund-Funde. Natürlich darf auch der berühmteste Edelstein des Waldviertels, der **Moos- oder Dendritenopal**, nicht fehlen. Lernen Sie die kunstvolle **Arbeit der Edelsteinschleifer** kennen und bewundern Sie den prachtvoll geschliffenen Bergkristall „**Stern von Langau**“ (90 Karat). Lassen Sie sich **ab 1. April 2022** vom Glanz der Mineralien und Edelsteine des Waldviertels verzaubern! [www.amethystwelt.at](http://www.amethystwelt.at)

**5 x 2 Eintrittskarten zu gewinnen** (Kw. „Maissau“)!

# Die PVÖ-Wanderwelt

Die gesamte Wanderkollektion finden Sie auf Seite 26 in diesem Heft!

## Wanderjacke

Sehr leichte Sportjacke mit Polyesterfutter, ideal zum schnell einpacken. Winddicht und wasserabweisend. Kapuze zum Abnehmen. Reflektierendes PVÖ-Logo am Rücken und am Oberarm.

€ 70,-



## Premium-Sportkappe

Laufkappe, stirnanliegend, atmungsaktiv, waschbar und schnelltrocknend. Kontrastfarbene und reflektierende Einsätze in sportlichem Design.

€ 17,-

## Premium-Kappe

Elegante Kappe im Baseball-Stil. Rückseite komplett geschlossen. Flexfit®-Band ohne Schließe.

€ 17,-



## Premium Rucksack

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

€ 46,-

## Knirps

Durch sein kleines Packmaß und das geringe Gewicht ideal für den Rucksack.

€ 15,-



## Baumwoll-Polo

Kurzarm, in Piqué-Qualität, einlaufvorbehandelt. Kragen und Ärmelabschluss aus 1-x-1-Ripp-Strick.

€ 17,-

## Jetzt rasch bestellen!

Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:

Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129

Oder per Mail an: [angela.dobritzhofer@pvoe.at](mailto:angela.dobritzhofer@pvoe.at)

Alle Preise zuzüglich Porto- und Versandkosten (variabel je nach Stückbestellung und Gewicht)

☐ Ja, ich bestelle

Sportkappe \_\_\_\_\_ Stück

Knirps \_\_\_\_\_ Stück

Kappe \_\_\_\_\_ Stück

Rucksack \_\_\_\_\_ Stück

Wanderjacke S:\_\_\_\_, M:\_\_\_\_, L:\_\_\_\_, XL:\_\_\_\_, 2XL:\_\_\_\_,  
3XL:\_\_\_\_, 4XL:\_\_\_\_, 5XL:\_\_\_\_ Stk.

Premium-Wanderjacke S:\_\_\_\_, M:\_\_\_\_, L:\_\_\_\_, XL:\_\_\_\_, 2XL:\_\_\_\_, 3XL:\_\_\_\_ Stk.

Premium-Polo S:\_\_\_\_, M:\_\_\_\_, L:\_\_\_\_, XL:\_\_\_\_, 2XL:\_\_\_\_ Stück

Baumwoll-Polo S:\_\_\_\_, M:\_\_\_\_, L:\_\_\_\_, XL:\_\_\_\_, 2XL:\_\_\_\_, 3XL:\_\_\_\_ Stück

Funktionshirt S:\_\_\_\_, M:\_\_\_\_, L:\_\_\_\_, XL:\_\_\_\_, 2XL:\_\_\_\_ Stück

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

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



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

Ausgabe: März/April 2022