

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES SENIOREN MAGAZIN



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



Protest!

**Damit die Teuerungswelle nicht zu einer Armuts-
welle 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



€ 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



**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

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



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

RONACHER



CATS

25 %

**ERMÄSSIGUNG FÜR
PVÖ-MITGLIEDER*****

auf Eintrittskarten für
„Cats“ oder „Miss Saigon“

Buchung:

Online über 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

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

*** 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?

Es 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!

Schwerarbeitspension: 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 Schwerarbeitspension 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.

Seit 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
ÖSTERREICH

**Teuerungs-
100er jetzt!**



PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH

**Energie-
steuern
senken!**



PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH

**300 Euro
Winterbonus
jetzt!**



PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH



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

- 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

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. 

FREMDE NIEMALS 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



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.

Der 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
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. ©WESTbahn Management GmbH.



73 Jahre und voller Energie: Maye Musk



unsere welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT

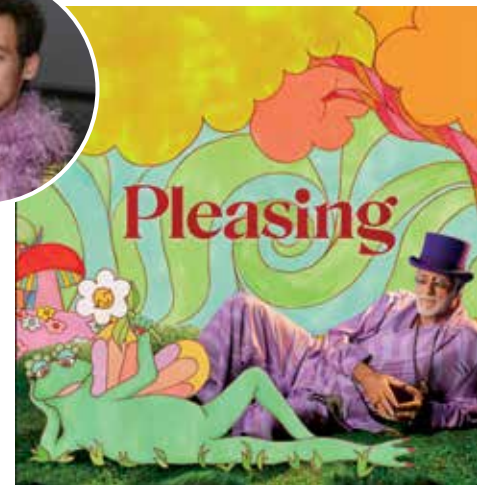
„Das Alter darf keine Rolle spielen!“

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/

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-Harrasement-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/



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!



Besondere 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



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

FOTO: LUDWIG SCHEDL



Der PVÖ is(s)t fein



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHS**

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

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

**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 ☐ A ☐ _____
ZEITUNGS- STAATS-
BEZUG BÜRGER-
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) zu beschweren. Eine transparente Datenverarbeitung ist wesentliches Anliegen des PVÖ. Verantwortlicher der Datenverarbeitung ist der Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien, E-Mail: office@pvoe.at; Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten ist: 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 _____
BEITRITTS DATUM

_____ 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 CO₂-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 in 1010 Wien.

Eva Kalenczuk

Selbstständige Immobilienmaklerin. EVA Immobilien – Eva KALENCZUK e.U. www.eva-immo.at

unser leben

GESUND & AKTIV DE FRÜHLING



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 (Punkt Ratgeber) herunterzuladen oder unter Tel.: 01/212 60 60 und E-Mail: 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

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



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

**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



DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

UNTERKÄRNTEN

Redaktion: lukan.ivan@gmail.com

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.ⁱⁿ 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.

Poggersdorfer PVÖ- Kegeltturnier am 9. April

Die Kegelgruppe Poggersdorf des PVÖ veranstaltet am Samstag, den 9. April 2022, Beginn 8 Uhr, das „Poggersdorfer Kegeltturnier für Pensionist*innen“, an dem alle Vereine und Organisationen des PVÖ teilnahmebe-rechtigt sind. Das Startgeld beträgt 10 Euro pro Teilnehmer*in. Einzelwertung Damen und Herren. Anmeldung: Freya Engertsberger, Email: engfrea@aon.at, M 0664/5439543. Nach Beendigung des Turniers: Siegerehrung mit vielen schönen Sachpreisen.

Wir gratulieren den Vorsitzenden zum Geburtstag im Monat April 2022

Gertraud Marhl (81) Klagenfurt-Waidmanns-dorf, 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.



**Die UG auch im Internet
unter www.pvkn.at**

Richtigstellung!

In der Feber/März-Ausgabe der UG wurde Rosalia Luschnig (90) und Herbert Kordasch (80) zum Geburtstag gratuliert. Beide Jubilare sind Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe Mieger (und nicht Zell-Gurnitz). Die Redaktion ersucht, den Fehler zu entschuldigen!

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 Landes-hauptmann Dr. Peter Kaiser und Sozialreferentin LHStv.ⁱⁿ 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 Alleiner-ziehende 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>

Die wiedergewählte Vorsitzende Christine Smriecnik (2. v. r.) mit PVÖ-LP Karl Bodner, Klara Isopp, Kassier Johann Isopp und BV Hans Steiner.



Christine Smriecnik mit einem starken PVÖ-Team

Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe „Landesorganisation“

Die junge, jedoch bereits über 100 Mitglieder zählende „Landesorganisation“ des PVÖ in Kärnten hat im Gasthof Puck auf dem Zollfeld ihre Mitgliederversammlung mit Neuwahlen abgehalten. Die Vorsitzende Christine Smriecnik wurde mit ihrem Team einstimmig wiedergewählt. Dem Vorstand gehören neben der Vorsitzenden Smriecnik noch Heidrun Miklautz (Obfrau-Stellvertreterin), Johann Isopp (Kassierer), Arnold Marbek (Schriftführer) sowie Emmerich Korosch und Franz Urach (beide Kontrolle) an. Die Vorsitzende Christine Smriecnik bedankte sich nach der Wahl bei den Mitgliedern für das einstimmige Vertrauen und versprach, in den

kommenden drei Jahren wieder voll für die Mitglieder da zu sein. Für das laufende Jahr gab Smriecnik einen Überblick über die geplanten Aktivitäten der überaus rührigen Ortsgruppe bekannt.

Ehrengäste der bestens besuchten Veranstaltung (über 80 % der Mitglieder) waren PVÖ-Landespräsident Karl Bodner und Landesdirektor Bgm. Arnold Marbek. Beide informierten über die hohe Inflation und die steigenden Energie- und Lebensmittelpreise in Österreich und kritisierten in diesem Zusammenhang die völlig unzureichenden Anpassungen durch die aktuelle Bundesregierung. Landesdirektor Marbek informierte über die Zehn-Prozent-Gutscheine für PVÖ-Mitglieder bei den Firmen XXX-Lutz, und Lagerhaus, die im PVÖ-Landesbüro erhältlich sind. Im Anschluss waren alle Teilnehmer*innen zu einem Heringssalat eingeladen.



KLAGENFURT-ST. RUPRECHT

Blumengrüße!

Seit vielen Jahren stellt sich SPÖ-Gemeinderat Mag. Martin Lemmerhofer am Valentinstag mit schönen Blumengrüßen bei den Mitgliedern der PVÖ-Ortsgruppe Klagenfurt-St. Ruprecht ein. Obfrau Margot Klemenjak bedankte sich für die Aufmerksamkeit mit einem herzlichen Dankeschön!

Obmänner-Konferenz des PVÖ-Bezirk Klagenfurt-Land

Unter dem Vorsitz des Bezirksvorsitzenden Hans Steiner fand Ende Februar im Gasthof Puck (Gemeinde Maria Saal) eine Ortsgruppenvorsitzenden-Konferenz der PVÖ-Bezirksorganisation Klagenfurt-Land statt. Schwerpunkte waren die Arbeit der Bezirksorganisation und der Ortsgruppen im laufenden Jahr nach der Rücknahme fast aller Corona-Schutzmaßnahmen. Die Konferenz wurde durch die Anwesenheit des PVÖ-Landespräsidenten Karl Bodner und Landesdirektor Bgm. Arnold Marbek aufgewertet. Im Bericht des Bezirksvorsitzenden Hans Steiner wurden insbesondere nachfolgend angeführte Themen diskutiert und konkretisiert:



BV Hans Steiner

- Organisation in den Ortsgruppen (Aufwertung der Subkassiere, Vorstandssitzungen und Jahreshauptversammlungen);
- Delegierung bestimmter Aufgaben und rechtzeitige Übergabe der Funktionen;
- Ausbau der persönlichen Mitgliederbetreuung;
- Bereitstellung und Kosten von PVÖ-Werbemittel für alle Ortsgruppen sowie
- Aufwertung der PVÖ-Mitgliedskarte (Einkaufsbonus bei Konzernen statt Gutscheine).

Neu in den Bezirksvorstand kooptiert wurde Willi Tomaschitz, der gleichzeitig auch neuer Boccia-Referent der Bezirksorganisation Klagenfurt-Land sein wird. Tomaschitz konnte bei seiner Vorstellung alle Anwesenden mit der Präsentation seines Boccia-Programmes überzeugen und erhielt große Zustimmung. Einen Höhepunkt im Veranstaltungskalender der PVÖ-Bezirksorganisation Klagenfurt-Land wird im Herbst die Organisation und Durchführung der mittlerweile bereits vierten PVÖ-Wallfahrt der Generationen am 16. September 2022 nach Maria Saal sein. Schirmherr der beliebten Veranstaltung, zu der weit über 1.000 Teilnehmer*innen erwartet werden, wird die PVÖ-Landesorganisation Kärnten sein.



WELZENEGG

Fasching in Welzenegg

Maskiert und mit Musikbegleitung wurde in der PVÖ-Ortsgruppe Klagenfurt-Welzenegg die geselligste Zeit des Jahres gefeiert. Natürlich ließ man sich auch den Heringssalat und die Krapfen gut schmecken. Endlich wieder der Geselligkeit!

Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!



KLAGENFURT

Goldene Hochzeit feierten Brigitte und Friedrich Policar. Unter den Gratulant*innen waren auch OG-Landesorganisation-Obfrau Christine Smriechnik und PVÖ-Landespräsident Karl Bodner.



KLAGENFURT

80! Musikfreund Franz Halper ist 80! Für den PVÖ St. Ruprecht gratulierte Obfrau Margot Klemenjak.



KLAGENFURT

90 Jahre!

Maria Eppich, eine treue Seele der PVÖ-Orts- und Kegelgruppe Waidmannsdorf, ist 90. Betreuerin Maria Paier, Kegelobmann Helmut Müller und Vorsitzende Traude Mahrl gratulierten.

Alles Gute!

Die „fleißige Biene“ Christa Zöchling feierte ihren 75. Geburtstag. Der Jubilarin gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe St. Ruprecht Obfrau Margot Klemenjak und Frau Zöchling.



KLAGENFURT



KLAGENFURT

80 Jahre! In der PVÖ-Ortsgruppe St. Ruprecht feierte Christine Rogaunig (Mitte) im Kreise der Pensionist*innen ihren 80. Geburtstag. Obfrau Margot Klemenjak und Frau Herrmann gratulierten.



ZELL-GURNITZ

Alles Gute!

Monika Supancik hat ihr 75. Lebensjahr vollendet. Der treuen Jubilarin gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obmann Franz Hörnler und Schriftführerin Gerlinde Kienzl.

80 Jahre!

In der Ortsgruppe Heide feierte PVÖ-Mitglied Erwin Bierbaumer den 80. Geburtstag. Dem rüstigen Jubilar gratulierte die Vorsitzende Brigitte Dornik mit einem Präsent.



KLAGENFURT



KLAGENFURT

Ein Hoch!

Das treue Mitglied Maria Hleb feierte im Kreise der PVÖ-Pensionist*innen den 88. Geburtstag. Die PVÖ-Ortsgruppe Heide gratulierte der Jubilarin recht herzlich.



KLAGENFURT

Alles Gute!

Dietlinde Tschuk, treues Mitglied der PVÖ-Ortsgruppe Heide, hat ihr 86. Lebensjahr vollendet. Der Jubilarin gratulierte Obfrau Brigitte Dornik mit einem Präsent.



MARIA SAAL

80. Geburtstag! Käthe Schneider hat im Kreise der PVÖ-Kegelrunde ihren 80. Geburtstag gefeiert. Bezirkskegelwart BV Hans Steiner und Ortsgruppen-Obmann Anton Bauer gratulierten herzlichst.



KLAGENFURT

Alles Gute!

Das langjährige Mitglied Charlotte Elwitschger ist 75. Für die PVÖ-OG Innere Stadt überbrachte Betreuerin Rosalinde Bleier die besten Glückwünsche und ein Geschenk.



WÖLFNITZ

80. Geburtstag! Das langjährige Mitglied Edith Wimmer feierte ihren 80. Geburtstag. Betreuerin Doris Hobisch gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Wölfnitz mit einem Geschenkkorb.



KLAGENFURT: Die geehrten Mitglieder der Ortsgruppe Welzenegg mit Obfrau Wegscheider, ihrem Team und den Ehrengästen.

Bewährtes PVÖ-Team für Welzenegg

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung 2022 der PVÖ-Ortsgruppe Klagenfurt-Welzenegg fanden auch die Neuwahlen des Vorstandes statt. Die langjährige Vorsitzende Marlene Wegscheider und ihr Team wurden dabei von den Mitgliedern eindrucksvoll wiedergewählt. Die Neuwahlen wurden vom Bezirksvorsitzenden Dr. Manfred

Mertel geleitet, der sich in einem kurzen Referat auch den Mitgliedern vorstellte.

In ihrem Tätigkeitsbericht konnte Obfrau Marlene Wegscheider über ein trotz der restriktiven Corona-Einschränkungen abwechslungsreiches Vereinsjahr berichten. Auch der Kassabericht fiel überaus positiv aus, so dass dem gesamten Vorstand einstimmig die Entlastung erteilt wurde.

Im Rahmen der überaus gut besuchten Veranstaltung wurden weiters 14 Jubilar*innen für ihre langjährige Treue zum Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) mit Treueurkunden geehrt. Obfrau Wegscheider bedankte sich bei allen für die anhaltende Verbundenheit.

Die harmonische Veranstaltung klang mit einer Einladung der Mitglieder zu einem Imbiss und einem gemeinsamen gemütlichen Beisammensein aus.

KLAGENFURT

Mit Neunzig Neu-Mitglied beim PVÖ!

Beim PVÖ spielt Alter keine Rolle. Man kann auch im hohen Alter noch Mitglied des Pensionistenverbandes (PVÖ) werden. So geschehen in der PVÖ-Ortsgruppe St. Jakob an der Straße (Bezirksorganisation Klagenfurt-Stadt), wo sich die rüstige und noch immer reiselustige Ingeborg Asperger (Foto) entschloss, dem PVÖ beizutreten.



Der Vorstand und die Mitglieder der Ortsgruppe sind jedenfalls stolz auf ihr neues Mitglied und wünschen Frau Asperger Gesundheit und noch viele Jahre im Kreise der PVÖ-Pensionist*innenfamilie.

Oster-Asphaltstock-Turnier in Klagenfurt

Das Stocksportreferat der BO Klagenfurt-Stadt lädt alle Stocksportfreunde in Kärnten zum Osterschinken-Asphaltstockturnier am Mittwoch, den 6. April 2022, Beginn 8 Uhr, auf der Stocksportanlage Wörthersee (beim Minimundus) in Klagenfurt ein. Teilnahmeberechtigt sind Pensionist*innen, Herren, Damen und Mixed-Mannschaften. Platten: gelb und leichter. Nenngeld 45 Euro. Preise: Geselchtes Fleisch und Sachpreise. Nennungen ab sofort bei PVÖ-Bezirksstocksport-Referent Hans Mitsche, Telefon 0664/3429333.

Wölfnitz trotz der Pandemie

Die PVÖ-Ortsgruppe Wölfnitz bei Klagenfurt war trotz der einschneidenden Corona-Schutzbestimmungen überaus aktiv und hat Kontakt zu ihren Mitgliedern gehalten.

Weil die traditionelle Weihnachtsfeier ausfiel, formierte sich in der Ortsgruppe ein „Kekse-Team“ (Foto), welches in gemeinschaftlicher Arbeit Kekse eingesackelt hat, die dann jedem Mitglied von den fleißigen Betreuer*innen als Weihnachts- und Neujahrsgruß übermittelt wurden.

Ein schönes Erlebnis war auch die Jahresauftaktmesse 2022. Pfarrer Pater Tomasz hielt eine besinnliche Predigt während Harmonikaspieler Günther Pacher für den musikalischen Rahmen der gelungenen Veranstaltung



WÖLFNITZ

KLAGENFURT/ANNABICHL

Wir gratulieren!

In der rührigen PVÖ-Ortsgruppe Klagenfurt/Annabichl haben einige Mitglieder hohe bzw. runde und halbrunde Geburtstage gefeiert: Charlotte Lippnig (94 Jahre), Edeltraud Payer (90), Paula Certov (85 – Foto rechts) sowie Edith Tuschek (70).

Den Jubilarinnen wurde zum Ehrentag von Obfrau Doris Bodamer mit einem netten Präsent gratuliert. Auch die UG schließt sich den zahlreichen Glückwünschen gerne an.



Willkommen beim PVÖ!

Dass der Pensionistenverband auch für Angehörige jüngerer Generationen attraktiv ist, bestätigte sich beim PVÖ-Stand auf der Familienmesse.

Viele Jüngere traten dem PVÖ bei und stärken so unseren Verband, der sich auch für ein Miteinander der Generationen einsetzt.



sorgte. Weiters hatten Irmgard und Peter Sussitz Weihwasserfläschchen vorbereitet, die während der Messe geweiht und anschließend an die Teilnehmer*innen ausgegeben wurden. Obfrau Birgit Pichler hat sich im Anschluss für die Gestaltung der Messe bedankt. Auch bei Günther Pacher, dem Leiter der Musikschule Pachermusic aus Völkermarkt, der wöchentlich in den Räumlichkeiten der Pfarrkirche Wölfnitz „Steirische Harmonika“ unterrichtet.

Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!

Alles Gute!

Anna Anetter feierte ihren 75. Geburtstag im Kreise ihrer Familie. Der Jubilarin gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsorganisation Monika Dreier mit einem Geschenk.



KÖTTMANNSDORF



KLAGENFURT

Ein Hoch! Charlotte Richler hat ihren 75. Geburtstag gefeiert. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe St. Ruprecht gratulierte der leidenschaftlichen Kartenspielerin die Obfrau Margot Klemenjak.



KLAGENFURT

Alles Gute! Ulli Herzog hat ihren Ehrentag gefeiert. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe St. Peter gratulierten Willi Gruden und Kaspar Ott mit einem netten Geburtstagsgeschenk.

Ein Hoch!

Das treue Mitglied Leopold Messner feierte seinen 75. Geburtstag. Dem Jubilar gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obmann August Lercher mit einem Präsent.



VIKTRING



SCHIEFLING/SEE

Zweimal Hoch! Valentin Perdacher (links) hat seinen 85., Gerlinde Gabriel (rechts) ihren 80. Geburtstag gefeiert. Die PVÖ-Ortsgruppe mit Obmann Martin Bürger gratuliert herzlichst!



KLAGENFURT

Ein Hoch! Das treue Mitglied Mevlida Prosic hat einen runden Geburtstag gefeiert. Willi Gruden und Kaspar Ott gratulierten der Jubilarin im Namen der PVÖ-Ortsgruppe St. Peter.



ZELL-GURNITZ

Ein Hoch!

Zum 75. Geburtstag des langjährigen Mitgliedes Augustin Ptaschitz gratulierten Obmann Franz Hörnler und Evelin Schnee-weiss im Namen der PVÖ-Ortsgruppe.



SCHIEFLING/LAV.

92! Gabriel Hartl ist 92! Dem Jubilar gratulierte PVÖ-Obmann Hubertus Vallant.



ST. JOHANN-WEIZELSDORF

Ein Hoch!

Seinen Siebziger feierte der Obmann der PVÖ-Ortsgruppe Manfred Del Fabro! Zu seinem Ehrentag gratulierten auch BV Hans Steiner, PVÖ-Landes-präsident Karl Bodner und LDir. Arnold Marbek.

92 Jahre!

Juliana Pirker, eines der ältesten Mitglieder der Ortsgruppe des PVÖ ist 92! Obmann Herbert Hochegger stellte sich bei der betagten Jubilarin mit den besten Wünschen ein.



REICHENFELS



LOIBACH/LIBUČE

Ein Hoch! PVÖ-Mitglied Karl Jammer hat sein 75. Lebensjahr vollendet. Obfrau Roswitha Tschapelnig mit ihrem Vorstand gratulierte im Namen der Ortsgruppe mit einem Geschenk.



STRASSBURG

Ein Hoch!

Anni Wurzer feierte ihren 85. Geburtstag. Obmann Franz Glatz gratulierte der Jubilarin und überreichte ihr auch die Urkunde für 30-jährige Mitgliedschaft beim PVÖ.

In der PVÖ-Ortsgruppe Klagenfurt-Kalvarienberg ging eine besondere Jahreshauptversammlung über die Bühne. Neben einer außergewöhnlichen Ehrung prägten die Wiederwahl der Vorsitzenden Brigitte Wieser und ihres Teams sowie Ehrungen treuer Mitglieder das Programm.



KLAGENFURT-KALVARIENBERG: Edith Mitsche (Bildmitte) wurde zum Doppeljubiläum besonders geehrt.

Besonderes Jubiläum in der OG Kalvarienberg

Eine besondere Ehrung wurde Edith Mitsche in Anwesenheit von PVÖ-Landespräsident Karl Bodner und PVÖ-Bezirksvorsitzenden GR Dr. Manfred Mertel für ihre 50-jährige Mitgliedschaft beim PVÖ zuteil. Schon ihr Vater gründete die Ortsgruppe Kalvarienberg und teilte seine Tochter auch gleich zur Mitarbeit ein. Aus diesem Grund wurde Edith Mitsche nicht nur für fünf Jahrzehnte Mitgliedschaft, sondern auch für ihre 50-jährige Tätigkeit als Funktionärin gewürdigt und dafür

geehrt. Für die Geehrte ist ihr Engagement keine Arbeit, sondern Vergnügen, liebt sie doch die Menschen und bekommt so viel Freude und Schönes zurück. Geehrt wurde auch Hans Mitsche für seine zehnjährige Tätigkeit als Funktionär bei den Eisstockschiützen.

Ein weiterer Höhepunkt der Hauptversammlung waren die Ehrungen von Mitgliedern für langjährige Treue zum PVÖ bzw. zur Ortsgruppe Kalvarienberg. Für 15-jährige Mitgliedschaft geehrt wurde Helga Bauer, welche extra dafür aus Wien angereist kam, für 25-jährige Mitgliedschaft Alois Gatterer, und für 30 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft Peter Mairitsch, der die diamantene Ehrennadel erhielt. Zum 75. Geburtstag wurde Otto Ebner gratuliert.

Die wiedergewählte Vorsitzende Brigitte Wieser und ihr gesamtes Team bedankten sich bei den Mitgliedern für das große Vertrauen und bei Landespräsident Bodner und Bezirksobmann Dr. Mertel für die Glückwünsche zur Wiederwahl. Die gelungene Hauptversammlung klang mit viel Zuversicht und Freude für die Arbeit in den kommenden drei Jahren aus.



KALVARIENBERG: Peter Mairitsch hält dem PVÖ seit 30 Jahren die Treue.

Mitgliederehrungen in der PVÖ-Ortsgruppe Schiefing/Wörthersee

In der PVÖ-Ortsgruppe Schiefing am Wörthersee konnten zahlreiche Mitglieder für langjährige Treue geehrt werden. Auf Grund der Pandemiebestimmungen wurden die Jubilar*innen von Obmann Martin Bürger persönlich besucht und mit Treuenadeln ausgezeichnet.

15 Jahre: Robert Tscheber, Ernst Huber; 20 Jahre: Aloisia Mero, Martin Bürger, Fritz Wieland, Willibald Tschöschner, Greti Brabant, Helmut Knabl, Angela Smerslak, Willi Smerslak; 25 Jahre: Valentin Perdacher, Gottfried Schawarz, Margarethe Schawarz, Wilhelm Käfer, Franz Perdacher; 30 Jahre: Herbert Mischitz, Christine Katona; 35 Jahre: Maria Sima; 40 Jahre: Mathilde Thaler, 45 Jahre: Margarethe Isopp.

Allen Jubilar*innen wurde auch ein nettes Geschenk, verbunden mit den besten Wünschen für die Zukunft, überreicht.

OG LANDESORGANISATION

Abschied von Sonja Rebnegger †



Die noch junge PVÖ-Ortsgruppe Landesorganisation des PVÖ Kärnten trauert um ihr Mitglied Sonja Rebnegger, geb. Engeter (Foto), die kurz vor Vollendung ihres 74. Lebensjahres verstorben ist. Vorstand und Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe werden Sonja Rebnegger in ehrender Erinnerung bewahren.

WAIDMANNSDORF

Trauer um Gerti Aglas †

Die PVÖ-Ortsgruppe Klagenfurt-Waidmannsdorf trauert um ihre treue Mitarbeiterin Gertrude Aglas (Foto), die im 67. Lebensjahr nach schwerer Krankheit verstorben ist. Gerti Aglas war seit 2005 PVÖ-Mitglied (zunächst in der OG St. Peter) und zuletzt Kassiererin in der OG Waidmannsdorf. Sie hat sich sehr um die Mitglieder bemüht und tatkräftig an der Gestaltung der abwechslungsreichen Klubnachmittage mitgewirkt. Die PVÖ-Ortsgruppe Waidmannsdorf wird ihr ein ehrendes Andenken bewahren.



VIKTRING

Besuch im Wappensaal

Die von Obmann August Lercher geführte PVÖ-Ortsgruppe Viktring hat für die Mitglieder zwei interessante Exkursionen veranstaltet. Im Jänner wurde der große Wappensaal im Landhaus der Landeshauptstadt Klagenfurt besucht (Foto), im Februar stand eine Exkursion ins E-Board-Museum auf dem Programm. Beim Besuch des Wappensaaes konnten die Teilnehmer*innen viel Wissenswertes über die 665 Wappen erfahren, beim Besuch des E-Board-Museums wurden nicht nur historische und technische Details vermittelt, sondern auch bekannte Hits auf großteils Originalinstrumenten vorgespielt. Den Abschluss bildeten eine Einladung zum Backschmaus in Villach und zum Heringschmaus am Goggaussee.

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.



Seniorenreferentin Mag.^a 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.^a 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!

80 Jahre!

Leopoldine Fellner hat bei bester Gesundheit ihren 80. Geburtstag gefeiert. Die Ortsgruppe wünscht ihrem Mitglied noch viele gesunde Jahre im Kreise der großen PVÖ-Familie!



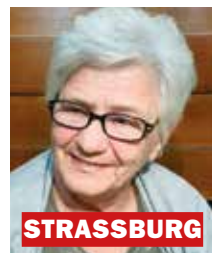
LAUNSDORF

90 Jahre!

Alma Gradenegger ist 80. Obfrau Anneliese Burgstaller und Subkassiererin Hannelore Illitsch wünschten der Jubilarin noch viele Jahre und dankten für die Treue zur PVÖ-Ortsgruppe.

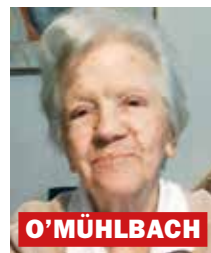


ALTHOFEN



STRASSBURG

80! Gerti Putz ist 80. Obmann Franz Glatz gratulierte mit einem netten Geschenk.



O'MÜHLBACH

90! Jolanda Pix ist 90. Obmann Rudi Schönfelder gratulierte für den PVÖ.

91 Jahre!

Herlinde Mansberger hat ihren 91. Geburtstag gefeiert. Obfrau Anneliese Burgstaller und Subkassiererin Illitsch wünschten dem treuen Mitglied im Namen des PVÖ noch viele Jahre.



ALTHOFEN

80 Jahre!

Hubert Schiava hat sein 80. Lebensjahr vollendet. Eine Abordnung der PVÖ-Ortsgruppe stellte sich beim Jubilar mit den besten Wünschen und einem netten Präsent ein.



ALTHOFEN



ALTHOFEN

97. Geburtstag! Josef Lafner hat sein 97. Lebensjahr vollendet. Dem langjährigen Mitglied gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obfrau Anneliese Burgstaller und Subkassiererin Primoschitz.



KRAPPFELD

Alles Gute! Johann Petutschnig hat sein 75. Lebensjahr vollendet. Dem Jubilar gratulierten die PVÖ-Ortsgruppen-Vorsitzende Justina Meiser und Subkassier Alois Hatzenbichler mit einem Präsent.



KRAPPFELD

Ein Hoch! Herbert Frieser hat seinen 75. Geburtstag gefeiert. Als Gratulantinnen stellten sich die PVÖ-Vorsitzende Justina Meiser und Subkassiererin Friederike „Riki“ Marauli mit einem Präsent ein.



EBERSTEIN

85 Jahre!

Otilie Liegl feierte im Antoniaheim in St. Thomas ihren 85. Geburtstag. Die PVÖ-Ortsgruppe gratulierte der Jubilarin, die im kulturellen Leben der Marktgemeinde fest verankert war.

80 Jahre!

Das treue Mitglied Leo Leitgeb feierte seinen 80. Geburtstag. Dem Jubilar gratulierten im Namen des PVÖ die Vorsitzende Justina Meiser und Subkassiererin Margarethe Stelker.



KRAPPFELD



EBERSTEIN

80! Hermine Knaubert ist 80. Die Ortsgruppe des PVÖ gratulierte zum Ehrentag.



OBERMÜHLBACH

85! Christine Peterneu ist 85! PVÖ-Obmann Schönfelder gratulierte herzlichst.



LAUNSDORF

80. Geburtstag! Hertha Hofmeister hat bei bester Gesundheit ihren 80. Geburtstag gefeiert. Von der PVÖ-Ortsgruppe gab es zum Ehrentag einen Geschenkkorb und ein Dankeschön für die Treue.



Die geehrten Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe mit dem Vorstand und den Ehrengästen.

Erfolgsbilanz und Ehrungen in Diex

Viele interessierte Mitglieder folgten der Einladung zur diesjährigen Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Diex, die – natürlich unter Einhaltung der Corona-Schutzbestimmungen – im Gasthof in Grafenbach stattfand. Als Ehrengäste konnten PVÖ-Bezirksobmann Emmerich Skorjanz, Gemeinderat Dominik Grilz und Bürgermeister a. D. Valentin Blaschitz, der auch das Hauptreferat hielt, begrüßt werden.

Dem umfassenden Tätigkeitsbericht der Obfrau Eva-Maria Slamanig war zu entnehmen, dass im letzten Vereinsjahr trotz der schwierigen Corona-Lage einige Veranstaltungen durchgeführt werden konnten. Etwa Klubnachmittage, Heringsschmaus, Osterbasar, Ausflüge und Wanderungen.

Einen Höhepunkt der Veranstaltung bildeten die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft beim Pensionistenverband. 45 Jahre: Gertrude Janesch; 25 Jahre: Johann Lobnig, Michael

Kreuter; 15 Jahre: Elisabeth Kolmann. Anschließend waren alle Mitglieder zu einem Mittagessen eingeladen. Ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, den die Obfrau und die Kassiererin zur Verfügung stellten, rundete die gelungene Veranstaltung ab.



80 Jahre!
Johann Hrastnik feierte den 80. Geburtstag. Die PVÖ-Pensionist*innen wünschten dem verlässlichen Subkassierer alles Gute, Gesundheit und noch viele Jahre.



100. Geburtstag!

Juliane Rauter, seit über 40 Jahren treues Mitglied des Pensionistenverbandes (PVÖ) in Völkermarkt, feierte ihren 100. Geburtstag!

Neben zahlreichen Familienmitgliedern, Verwandten und Bekannten, Pfarrer Josef Valeško sowie den Gemeindemandataren Paul Wernig und Klaus Kniely (Letzterer sorgte mit seiner Akkordeon-Partnerin für die musikalische Umrahmung der Feier) gratulierte auch eine kleine Abordnung der PVÖ-Ortsgruppe der Jubilarin (Foto oben). Juliane Rauter wurde 1922 in Völkermarkt geboren und wuchs in der schwierigen Zwischenkriegszeit auf. In einem aus Anlass ihres 100. Geburtstages gedrehten und bei der Feier präsentierten Filmes beschreibt die Jubilarin in klaren Worten ihre Jugend, die arbeitsintensive Jungmädchenzeit und die Gründung einer Familie mit fünf Kindern für die sie immer da war, wenn Hilfe gebraucht wurde.

WAISENBERG/KLEIN ST. VEIT

Trauer um Anna Reinisch †

Die PVÖ-Ortsgruppe Waisenberg/Klein St. Veit trauert um ihr langjähriges, treues Mitglied Anna Reinisch (Foto), die im 94. Lebensjahr verstorben ist. Anna



Reinisch war 33 Jahre Mitglied des Pensionistenverbandes und unter den Mitgliedern überaus beliebt. Reinisch hat sich in der Pensionistenfamilie des PVÖ sehr wohlfühlt und war – solange es ihr Gesundheitszustand zuließ – immer für die Ortsgruppe da.

Liebe Anni, der Vorstand und die Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe werden Dich stets in guter Erinnerung behalten.



Auch beim PVÖ!

Um beim PVÖ Mitglied zu sein und damit auch die breite Angebotspalette des Verbandes nutzen zu können, muss man nicht bis zur Pension warten. Alle Altersgruppen sind im PVÖ willkommen! Etwa der Pädagoge NMS-Direktor und 2. Vizebürgermeister von Bleiburg/Pliberk Hermann Enzi mit seiner Gattin, die vom Bezirksvorsitzenden Emmerich Skorjanz und Landespräsident Karl Bodner persönlich im PVÖ willkommen geheißen wurden.



FRIESACH

Glückwunsch!

In der PVÖ-Ortsgruppe Friesach hat Erich Pogatschnig seinen 85. Geburtstag gefeiert. Der Jubilar war viele Jahre Ausschussmitglied und Vereinsmusikant, der bei zahlreichen Anlässen auf seiner Ziehharmonika aufspielte und mit seiner schönen Stimme für beste Unterhaltung sorgte.

PVÖ-Obmann Alexander Marx, Vizebürgermeisterin Hermi Krassnitzer, Kassiererin Steffi Szumovsky sowie Schriftführer und Fotograf Siegfried Schurz gratulierten dem Jubilar zu seinem Ehrentag und überreichten einen Geschenkkorb. Die PVÖ-Ortsgruppe wünscht alles Gute und noch viele Jahre!



HAIMBURG

Treue PVÖ-Mitglieder in Haimburg

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Haimburg wurden zahlreiche Mitglieder für ihre Treue zum PVÖ geehrt: Raimund Brodnig (35 Jahre Mitglied), Maria Lobnig, Anna Sauterschnig (beide 30 Jahre), Herta Ottitsch, Wilhelm Ottitsch (beide 25 Jahre), Walter Wiednig (20 Jahre) sowie Josef Wettrenig, Sophia Kollmann, Gertrud Dobrounig, Theresia Suschetz, Erika Klatzer, Maria Meschnark, Mathäus Karner, Richard Wutte, Franz Krainz, Hildegard Krainz, Anni Burjak, Günther Napetschnig (alle 15 Jahre). Obfrau Hermine Sereinig, die einstimmig wiedergewählt wurde, konnte als Ehrengäste der Veranstaltung Bürgermeister Makus Lakounigg und PVÖ-Bezirksobmann-Stellvertreter Dir. i. R. Alois Lach begrüßen.

Wanderlustige PVÖ-Pensionist*innen

Eine Gruppe wanderlustiger Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe Kühnsdorf hat ihren ersten Ausflug im Jahr 2022 erfolgreich absolviert. Auf dem Programm stand eine Wanderung im Gemeindegebiet von Sittersdorf unter der Leitung des Wanderführers Kristian Wutte. Der Ausflug in die Natur war für die zahlreichen Teilnehmer*innen (Foto links) auch wegen des herrlichen Wetters ein schönes Erlebnis.



KÜHNSDORF



STRASSBURG

„Hilfe, die ankommt!“

Zum Jahreswechsel hat die PVÖ-Ortsgruppe Straßburg ihre schon traditionelle Paket-Aktion „Hilfe, die ankommt“ durchgeführt. Für bedürftige Familien in Moldavien wurden über 60 Pakete, gefüllt mit Lebensmitteln, Bekleidung, Schuhen, Toilettensachen und Spielwaren gesammelt und an die Evangelikanische Gemeinde übergeben. Auf dem Foto PVÖ-Obmann Franz Glatz, Michael Primik und Barbara Liebhart bei der Paketübergabe.



VÖLKERMARKT

Schneewanderung

Still und zurückhaltend begann das Jahr 2022 für die Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe Völkermarkt. Der PVÖ-Pensionisten-Ball musste abgesagt werden, ebenso der Filmnachmittag und auch die Geburtstagsfeiern wurden ein Opfer der Corona-Schutzmaßnahmen. Doch das gemeinsame Wandern blieb auch in diesen Zeiten ein fester Bestandteil der Gemeinsamkeiten. Dem Aufruf für eine Schneewanderung folgten gleich 47 Personen, die sich dann auch alle pünktlich beim Treffpunkt Schwimmbad Völkermarkt eingefunden haben. Der Wanderweg führte durch den Mühlgraben hinauf bis zur Wild-Straße (Stadtwald) und weiter zum Lindenhof nach St. Agnes und Oschenitzen, wo in der Privatbrauerei Mühlenbräu (Familie Posod) eingekehrt wurde. Herzlichen Dank an alle Teilnehmer*innen (Foto) für den gelungenen Wandertag! (K. H.)



ST. ANDRÄ/LAV.: Im Rahmen der sehr gut besuchten Jahreshauptversammlung (links) wurde Aurelia Waldmann (rechts) für 30-jährige PVÖ-Mitgliedschaft geehrt.



St. Andrä/Lav.: Rückschau und Ehrungen

Die rührige PVÖ-Ortsgruppe St. Andrä im Lavanttal hat nach Lockerung der Covid-19-Schutzbestimmungen ihre Jahreshauptversammlung, verbunden mit einer Geburtstagsfeier der Turner*innen, durchgeführt.

Obfrau Anni Reiter mit Stellvertreterin Rosi Hobel und Maria Penz berichteten über die vergangenen zwei schwierigen Pandemie-Jahre, in denen dennoch der Kontakt zu den Mitgliedern aufrechterhalten werden konnte. In einer Gedenkminute wurde auch allen in dieser Zeit verstorbenen Mitglieder gedacht.

Auch einige Ehrungen standen auf dem Programm. Ein besonderer Dank wurde Aurelia Waldmann für 30 Jahre Mitgliedschaft beim Pensionistenverband ausgesprochen. Unter den vielen Geburtstagen waren zwei junggebliebene Siebziger: Reinhard Ganster und Valentin Valentin. Wie für alle anderen gab es auch für die beiden Jubilare ein Geschenk des PVÖ.

Die gelungene Veranstaltung klang mit einer launigen Ansprache des Obmannes Wolfgang Hobel und einem köstlichen Essen aus der Küche des Gasthauses Sieber gemütlich aus.



MARIA ROJACH

100. Geburtstag!

Das älteste Mitglied der PVÖ-Ortsgruppe Maria Rojach, Mathilde Treffer (auf dem Foto mit Tochter und Sohn) hat ihren 100. Geburtstag gefeiert. Weil wegen der noch geltenden Corona-Vorschriften eine persönliche Überbringung der Glückwünsche nicht möglich war, wünschen der Jubilarin alle Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe mit Obfrau Anna Primus an der Spitze auf diesem Wege alles Gute und vor allem noch viel Gesundheit. Auch die UG gratuliert!

WOLFSBERG

Trauer um Siegfried Schatz †

Kurz vor seinem 90. Geburtstag ist Anfang Feber 2022 der weithin bekannte und überaus beliebte Harmonikaspieler Siegfried Schatz verstorben. Er war ein unterhaltsamer, lustiger Musikant (Foto links), der immer für beste Stimmung gesorgt hat. Auch bei den Ausflügen der PVÖ-Ortsgruppe Wolfsberg sowie im Pensi-onistenheim bei den Geburtstagsfeiern. Die PVÖ-Ortsgruppe Wolfsberg wird Siegfried Schatz stets in liebevoller Erinnerung behalten.

ST. MICHAEL/LAVANTTAL

Trauer um Maria Jantschgi (100) †

Die Ortsgruppe St. Michael/Lavanttal des Pensionistenverbandes (PVÖ) trauert um ihr langjähriges Mitglied Maria Jantschgi (Foto). Frau Jantschgi ist nur wenige Tage nach ihrem 100. Geburtstag verstorben.

Maria Jantschgi wuchs in sehr ärmlichen Verhältnissen auf und schenkte fünf Kindern (Manfred, Gerhard, Franzi, Maria und Pauli) das Leben. Sie lebte bis zuletzt in ihrem gemütlichen Heim, wo sie von ihrer Schwiegertochter Dorli und Sohn Pauli bestens betreut wurde. Seit 1983 war Maria Jantschgi auch Mitglied des Pensionistenverbandes (PVÖ) in der Ortsgruppe St. Michael.

Zu ihrem 100. Geburtstag hatten Maria Jantschgi noch Obmann Max Koschu, Hansi Scharf und Helmut Buchbauer für die PVÖ-Ortsgruppe sowie Dieter Hacker für die PVÖ-Bezirksorganisation Wolfsberg gratuliert. Auch der Bürgermeister der Stadt Wolfsberg DI Hannes Primus und der 1. Vizebürgermeister Alexander Radl ließen es sich nicht nehmen, sie persönlich zu besuchen. Die PVÖ-Ortsgruppe St. Michael/Lav. wird Maria Jantschgi in bleibender Erinnerung behalten!



ST. MAREIN/LAV.

Doppel-Jubiläum!

In der PVÖ-Ortsgruppe St. Marein im Lavanttal feierte Rosa Maria Opressnig gleich zwei Jubiläen: 35 Jahre Mitgliedschaft in der Ortsgruppe des Pensionistenverbandes und ihren 90. Geburtstag. Die große Pensionistenfamilie stellte sich bei der Jubilarin mit einem Geschenk ein und wünscht alles Gute, vor allem aber Gesundheit. Auch die UG gratuliert!

Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!

Ein Hoch!

Johann Dohr hat seinen 80. Geburtstag gefeiert. Es gratulierten Bgm. Günther Vallant, Vzbgm. in LAbg. Mag. Claudia Arpa, Obfrau Melitta Müller und Stv.ⁱⁿ Romana Scharf (beide PVÖ).



FRANTSCHACH-ST. GERTRAUD

80 Jahre!

Romana Kositz hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Mit ihr feierten Bgm. Wolfgang Stefitz (Gemeinde), Betreuerin Anni Meschnark und Obmann Alt-Bgm. Josef Pfeifer (beide PVÖ).



MITTLERN

80 Jahre!

Erika Jessernig feierte ihren 80. Geburtstag. Dem treuen PVÖ-Mitglied überreichten die Vorstandsmitglied Grethi Saliternig und Obmann Klaus Hofer Blumen und ein Präsent.



VÖLKERMARKT



MITTLERN

Alles Gute! Die engagierte PVÖ-Mitarbeiterin Susanne Leber feierte den Siebziger. Obmann Altbgm. Josef Pfeifer, Gertrude Morri (beide PVÖ) sowie Bgm. Wolfgang Stefitz gratulierten.



MITTLERN

80. Geburtstag! PVÖ-Mitglied Johann Mischitz feierte seinen 80. Geburtstag. Obmann Altbgm. Josef Pfeifer (PVÖ) und Bgm. Wolfgang Stefitz (Gemeinde) gratulierten mit netten Geschenken.



BAD EISENKAPPEL

Alles Gute! PVÖ-Mitglied Agnes Podobnik feierte den 75. Geburtstag. Obfrau Franziska Pototschnig und Josef Pasterk überbrachten der Jubilarin die Glückwünsche der PVÖ-Ortsgruppe.



FEISTRITZ/BLEIBURG

Zweimal Hoch! Dorothea Krausler (links) und Juliane Elbe (rechts) feierten ihren 80. Geburtstag. Für den PVÖ gratulierten Obmann Sebastian Smriecnik und Subkassierer Fritz Mert.



BAD EISENKAPPEL

90. Geburtstag! Eleonore Kaker (Bildmitte) feierte ihren 90. Geburtstag. Ortsvorsitzende Franziska Pototschnig und Bezirksvorsitzender Emmerich Skorjanz gratulierten der Jubilarin im Namen des PVÖ.

91 Jahre!

Das langjährige, treue Mitglied Veronika Willeit feierte den 91. Geburtstag. Vorsitzende Anna Primus gratulierte der Jubilarin im Namen der PVÖ-Ortsgruppe mit einem Präsent.



MARIA ROJACH/LAV.



REICHENFELS

Goldene Hochzeit! Ehrenobmann Konrad Bojer und dessen Gattin Heidi feierten das Fest der goldenen Hochzeit. PVÖ-Obmann Herbert Hoegger und seine Stellvertreterin Vroni Asprian gratulierten.



WOLFSBERG

Zweimal Hoch!

Adelheid Waich (auch Obfrau der Kegler*innen) und Gerlinde Zwischenberger feierten ihren 80. Geburtstag. PVÖ-Obfrau Eva Maria Penz gratulierte den Jubilarinnen mit Präsenten.



Ein Teil der geehrten Mitglieder mit Obfrau Eva Maria Penz und ihrem Team sowie den Ehrengästen.

Ein starkes PVÖ-Team in Wolfsberg

Die Ortsgruppe Wolfsberg des PVÖ hielt die wegen der Corona-Pandemie oftmals verschobene Jahreshauptversammlung im Feber im Gasthof Stoff ab. Im Mittelpunkt standen die Wiederwahl des Vorstandes mit Obfrau Eva Maria Penz an der Spitze sowie die Ehrungen zahlreicher Mitglieder für langjährige Treue zum PVÖ.

Nach der Begrüßung und einer Gedenkminute an alle im abgelaufenen Vereinsjahr verstorbenen Mitglieder, darunter den zwei Tage vor seinem 90. Geburtstag heimgegangenen Siegfried Schatz, erstattete Obfrau Eva Maria Penz ihren Bericht über die Tätigkeit der Ortsgruppe. Sie dankte dabei der Heimleitung, den fleißigen Helferinnen und ihrem Gatten Adolf, die aus dem Pensionistenheim eine nett gestaltete, urgemütliche Heimstatt für die Pensionist*innen gemacht haben. Bei der Neuwahl wurde Eva Maria Penz als Obfrau einstimmig gewählt, ebenso ihre Stellvertreterin Gerlinde Berger. Wiedergewählt wurden weiters Evelyn Konrad als Kassiererin, Eleonore Otti als Schriftführerin, Juliana Eberhard als Schriftführer-Stellvertreterin sowie Adelheid Waich als Sportreferentin.

Für ihre Treue zum PVÖ bzw. zur Ortsgruppe Wolfsberg wurden nachstehende langjährige Mitglieder geehrt: Waltraud Kraiger, Walter Megymorecz, Josefine Apachou, Rosalia Pobatschnig, Rudolf Mickl, Mag. Wolfgang und Evelyn Konrad, Friedrich Pacher (alle 15 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft); Elvira Schweiger, Waltraud Rogatschnig, Gertrude Höhnig, Karl Türk, Gerlinde Zwischenberger, Adolf Klösch (alle 20 Jahre); Helga und Rudolf Holzer, OAR. Walter Spörk, Christian Stückler, Theresia Niessl, Johann Steinbauer (alle 25 Jahre); Heimo Töffel, Paul Melcher, Martina Deixelberger (alle 30 Jahre); Christine Schnuppe, Arthur Radl, Theresia Butej, Alois Eberhard, Josef Klösch (alle 35 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft).

Im Rahmen der Jahresversammlung überbrachte Stadtrat Christian Stückler die Grüße des Bürgermeisters und wünschte der Ortsgruppe weiterhin viel Erfolg. Nette Grußworte gab es auch vom Landespräsidenten des PVÖ Karl Bodner und PVÖ-Bezirksvorsitzenden Dieter Hacker, die der Obfrau und ihrem Team zur Wiederwahl gratulierten und eine erfolgreiche Arbeit wünschten.

ST. STEFAN/LAVANTTAL

Abschied von drei Obmännern

Tiefe Trauer beim PVÖ St. Stefan im Lavanttal. Die Ortsgruppe musste sich in den letzten Monaten von gleich drei verdienten und langjährigen Obmännern verabschieden.

Obmann Josef Mostögl, der erst vor einem Jahr zum Obmann gewählt wurde und durch seine Art sowie sein besonderes Engagement frischen Wind in die Ortsgruppe gebracht hat, ist am 19. Jänner 2022 völlig unerwartet im 72. Lebensjahr verstorben. Er war mehr als 40 Jahre Beamter der Stadtgemeinde Wolfsberg und viele Jahre Leiter der EDV-Abteilung. Mostögl engagierte sich viele Jahre auch in der Personalvertretung und in der Gewerkschaft der Gemeindebediensteten.



Josef Mostögl †

Ebenfalls im Jänner ist Johann Koller, ÖBB Beamter i. R., im 92. Lebensjahr verstorben. Er war zwölf Jahre Obmann der PVÖ-Ortsgruppe.



Johann Koller †

Bereits im November 2021 verstorben ist Stadtrat a. D. Horst Tripolt (80), der elf Jahre Obmann der PVÖ-Ortsgruppe St. Stefan/Lav. war.



Horst Tripolt †

Die PVÖ-Ortsgruppe dankt ihren drei verstorbenen Obmännern für den Einsatz und die vielen ehrenamtlichen Stunden, die sie zum Wohle der PVÖ-Pensionistenfamilie St. Stefan investiert haben. Die PVÖ-Ortsgruppe trauert mit den Angehörigen.

Treue Mitglieder beim PVÖ Preitenegg

Nachdem die Corona-Pandemie in den Wintermonaten die Aktivitäten stark reduziert hat, konnte in der PVÖ-Ortsgruppe Preitenegg erst im neuen Jahr wieder eine größere Zusammenkunft der Mitglieder stattfinden. Die Veranstaltung fand im Gasthaus „Hanswirt“ statt, wobei die Ehrungen langjähriger, treuer Mitglieder den Höhepunkt bildeten.

Für langjährige Mitgliedschaft in der PVÖ-Ortsgruppe wurden geehrt: Maria Münzer (30 Jahre); Mathilde Pichler, Wilhelm Pichler, Ingrid Kohler, Aloisia Sorger (alle 25 Jahre); Willibald Penz (20 Jahre); Christine und Viktor Baumgartner, Ingrid Penz, Erna Monsberger, Rosi Koitz, Paul Feimuth, Hubert Brunner (alle 15 Jahre). Obmann Rochus Münzer überreichte die Treueurkunden und sprach den Geehrten den Dank der Ortsgruppe bzw. des Pensionistenverbandes aus.

Im Rahmen der Feierstunde wurde mit einer Gedenkminute auch aller im Jahr 2020 und 2021 verstorbenen Mitglieder gedacht: Anton Joham, Josef Dohr, Johann Joham, Katharina Brunner, Ferdinand Koitz, Altbürgermeister Johann Münzer, Erna Vallant, Annemarie Gerlitz (alle 2020) sowie Mathias Sorger, Günther Schlossnagl, Margarethe Traussnig und Mathilde Strassnig (alle 2021).

Obmann Rochus Münzer konnte neben den vielen Mitgliedern auch zahlreiche Ehrengäste zur Veranstaltung begrüßen: u. a. Bürgermeister Thomas Seelaus, PVÖ-Bezirksvorsitzenden Dieter Hacker mit Gattin und Pfarrer Dieudonne Mavudila Bunda. Die (musikalische) Umrahmung der gelungenen Feier gestalteten Diakon Paul Feimuth und Lena von der Musikschule.

Zum Abschluss waren alle Mitglieder und Ehrengäste zu einem Essen eingeladen.



PREITENEGG: Zwei geehrte Mitglieder mit Obmann Rochus Münzer.

Termine, Preis und Anmeldungen:

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

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

Inkludierte Leistungen: ➤ Fahrt mit dem Bus hin und zurück ➤ 4 x Übernachtung/Bufferfrühstück im ***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 Rametz ➤ Reiseleiter Burg Runkelstein inkl. Besichtigung ➤ Reiseleiter für Ausflug Bozen inkl. Stadtbefichtigung und Zugfahrt auf den Ritten

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:

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,-

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,-

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 Schiffsfahrt mit Fischpicknick inkl. Wein und Mittagessen ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von SeniorenReisen

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

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 Vrnbik mit Aufschnitt inkl. Busfahrt und Reiseleitung ➤ Kurtaxe ➤ Versicherungspaket von SeniorenReisen

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

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

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

Kreta Frühjahrstreffen 2022

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

EZ-Zuschlag: € 135,-

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

€ 999,-

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,-

Südtirol

Hotel Teutschhaus in Kurtinig*** sup

➤ 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,- l exkl. Stornoversicherung

€ 589,-

Hit-Reise Toskana Hotel Torretta****

**20.09.–24.09.22,
5 Tage/4 Nächte**

OG Glanegg, Frau Falgenhauer,
0664/54 24 198

€ 509,-

EZ-Zuschlag: € 64,-

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,-

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

€ 495,-

Selce Hotel Katarina****

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,-

Zadar Hotel Pinja****

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,-

Inselhüpfen Kvarner-Bucht – Krk Hotel Dražica***

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,-

Krk Hotel Dražica***

Termin, Preis und Anmeldung:

28.05.–02.06.22, 6 Tage, 5x HP

OG Eberndorf, Frau Schumacher, 0664/ 3713048

€ 395,-

Tanzurlaub in Novigrad – Hotel Maestral****

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,-

Rabač – Hotels Mimoza/Narcis/Hedera****

Termin, Preis und Anmeldung:

20.06.–26.06.22, 7 Tage, 6x HP

OG Schiefing, Herr Bürger, 0664/25 24 310

EZ-Zuschlag: € 16,- pro Nacht

€ 479,-



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.

Aufstehen, 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?

Gelenkprobleme 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.

Allerguten 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

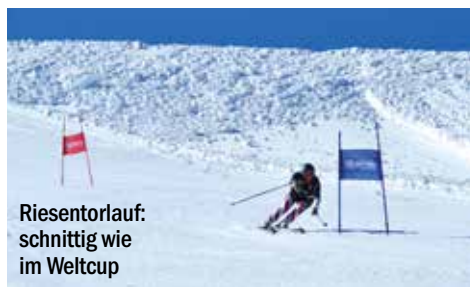
Bundessieger Langlauf

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!


Es 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 SCHLOS 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**

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 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-XXXXL

€ 70,-



Premium-Wanderjacke

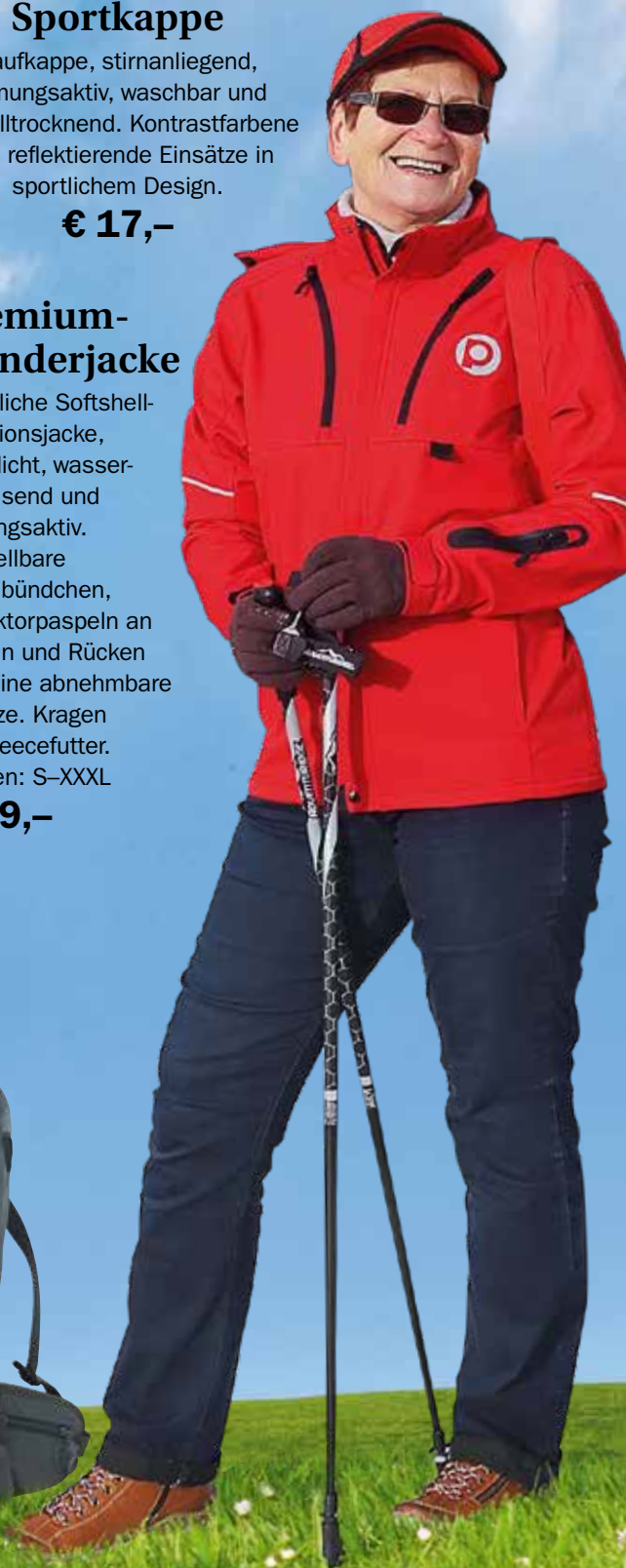
Sportliche Softshell-Funktionsjacke, winddicht, wasserabweisend und atmungsaktiv. Verstellbare Ärmelbündchen, Reflektorpaspeln an Ärmeln und Rücken und eine abnehmbare Kapuze. Kragen mit Fleecefutter. Größen: S-XXXL

€ 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.

Bei 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

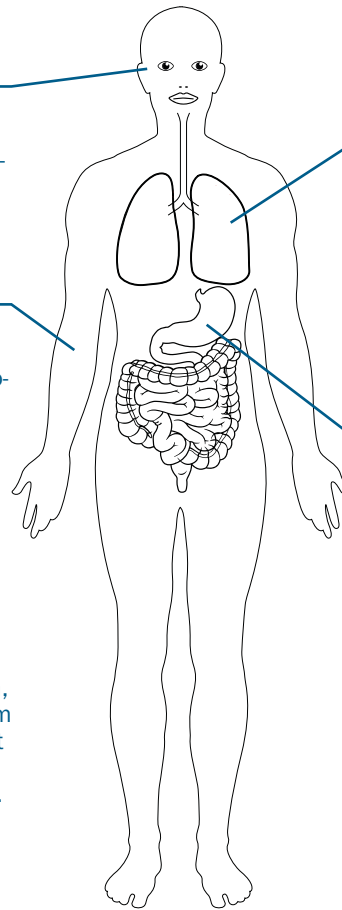
Bauchschmerzen, Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen

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



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
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.

Kinder 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,
01 2765298-16,
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!


Männer 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
www.inkontinenz.at



Nächtlicher Harndrang: Tipps und Hausmittel

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

In 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.¹ 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 Studie² 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[®] 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.



¹ Blaukovič M., Die neuesten Erkenntnisse zur Therapie der benignen Prostat hyperplasie, Diplomarbeit eingereicht an der Med. Uni Graz 2015, S. 10; ² 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


Als 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 eilighast, gehlangsam.“ Kontraproduktiv, denken einige, doch in der Eile beginnt man oft zu „hudehn“, 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**

Gewinnen Sie 3 x 2 Freikarten (Kw. Zoo“, Teilnahme siehe Vorteilsclub)!



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

**GEWINN:
3 X 2
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.**

Am 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“.

ENTSPANNTE 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 mondänen 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

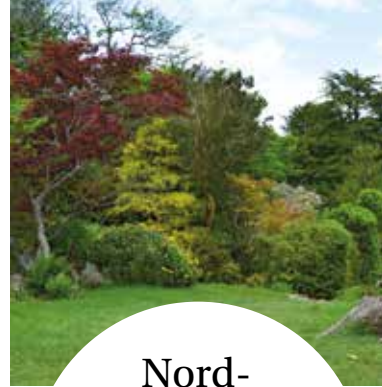
Flug Wien–Dublin–Wien, 8 Tage Bus-Rundreise auf der Grünen Insel

**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.

Fällt 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.

Eswarnichtgeradeeinfach“, 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.**

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

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

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

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

Angeboten werden von Mag.^a Erika Torner:

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



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

MAG.^a ERIKA TORNER,
Psychotherapeutin sowie Lebens- und Sozialberaterin

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



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, www.humanic.net



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!

Selbstversorgung 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



**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



**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

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, Internet: pvoe.at. **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.^a Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag.^a Gabriela Fischer, Uschi Mortinger. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **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, 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

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

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

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

Ausgabe: März/April 2022