

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



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



Protest!

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



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 Kulturregenus 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 Kärtents reifen auf sonnigen Südhängen, Trauben, die zu exzellenten Weinen verarbeitet werden. Die wiedererrichtete Burg Taggenbrunn verführt zu Kulturregenus: 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

* Gültig bis auf Widerruf, zumindest aber bis 31.12.2022!

** Gültig bis 31.12.2022 auf Ausstellungs-Eintritt (auf reduzierten Seniorenpreis), Weine (Ab-Hof-Preis) und Uhren- & Schmucksortiment.

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

now on

25 %

ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER***

auf Eintrittskarten für „Cats“ oder „Miss Saigon“



DIE BEWEGENDSTE LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT

MISS SAIGON

RAIMUND THEATER

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




€ 110,- Rabatt

FÜR PVÖ-MITGLIEDER****

bei Hörgeräte-Neukauf auf die Zuzahlung

Erleben Sie die Vorteile der neuesten Hörgeräte von Neuroth: besseres Sprachverständigen, neuste 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.

2 / 2022 UNSERE GENERATION 3



NOVEMBER 2018

OKTOBER 2021



NOVEMBER 2021



FEBRUAR 2022

zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DJUMIC

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Peter Kostelka".

*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 Pensions sicherungsbeitrages für Beamte ein. Nun hat der SPÖ-Senioren sprecher Dietmar Keck auf unsere Initiative hin einen Entschließungs antrag im Parlament eingebracht. Der PVÖ bleibt an der Sache dran und wir werden nicht lockerlassen, bis diese Ungerechtigkeit endlich der Vergangenheit angehört.

unsere interessen

W A S U N S B E W E G T U N D W A S W I R W O L L E N



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

KRIEG IN DER UKRAINE

Unsere Nachbar*innen brauchen uns!

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

Schwerarbeiterpension: Auch für Pflegekräfte!

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



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

Brot +6%
Pension +1,8%

Gas +41%
Pension +1,8%

Strom +12%
Pension +1,8%

Heizöl +45%
Pension +1,8%

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

Nicht mit uns!

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

Sein 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 ▶



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!“

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 Ausbildungsoffensive 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 Haushaltenergie – muss gewährleistet sein, dass diese Teuerungswelle nicht zu einer Armutswelle führt. Ein



**PVÖ-GENERALSEKRETÄR
Andreas Wohlmuth**

GESAGT – GETAN

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

FOTO: PVÖ



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

volkshilfe.



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH**

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.volks hilfe.at

FOTO: MARKUS KORENIAK



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



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

“

FÖRDERUNGEN FÜR ALTERSGERECHTE UMBAUTEN

Hier gibt's Geld für Treppenlift und Co

Wer seine Wohnung oder sein Haus durch Um- und Einbauten altersgerechter und barrierefrei 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 ungefährer 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. ☎

FREMDEN 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!



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 Pensions-eintritt! Alters-diskriminierung 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 verängerte, 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 darem wir 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 Drobis 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

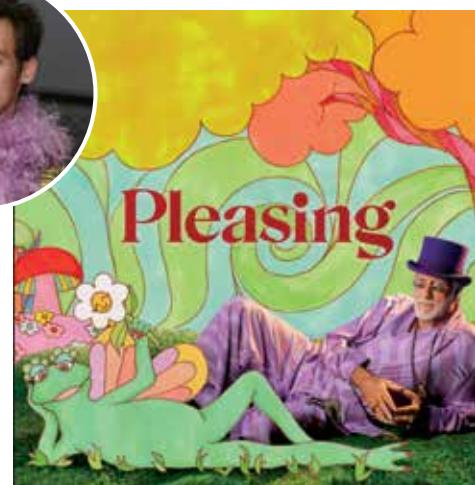
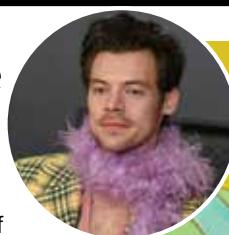
„Das Alter darf keine Rolle spielen!“

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 Enkeltöchter 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/fiftyyearsofwoman/

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. Prominenten 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/



Schauspielerin 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.*



XXXLutz

Gratis Schnitzelgutschein

XXXLutz Riesenschnitzel
wahlweise vom Schwein oder vom Huhn
mit Pommes frites dazu Ketchup oder Preiselbeeren

Symbolfoto. Restaurant-Gutschein gültig bis 31.12.2022. Einzulösen in einer der XXXLutz-Filialen mit Restaurant und im XXXLutz Restaurant Mariahilfer Straße 121b/Christian Broda Platz. Gutschein bei der Bestellung abgeben!
Allergeninformationen erhalten Sie bei unseren Servicemitarbeitern.

Kooperation
P PENSIONISTEN VERBAND ÖSTERREICH
gemeinsam mit
XXXLutz

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 geworben 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 geworbenen Mitglied auf zur nächstegelegenen 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.xxnlutz.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 Turnräumen, die Tanzveranstaltungen, Busausflüge zu verschiedenen Zielen – ob Besichtigungen, Wanderungen oder auch Konzertfahrten. Und nicht zuletzt starten jetzt endlich wieder die Reisen von und mit Seniorenenreisen.

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! ☺



FOTOS: ARMAN RASTEGAR (2), ISTOCK BY GETTY IMAGES (2), BUBU DUMIC, SENIORENREISEN

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 gespannte Gesellschaft. Wie kommen wir darüber wieder hinweg?

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

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

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. ☺



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/
Werbeantrag
auszufüllen

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) GESCHLECHT

M W

POSTLEITZAHL WOHNORT

TAG	MONAT	JAHR
-----	-------	------

GEBURTSDATUM

J N

A

ÖSTERREICH ANDERE
STAATSBÜRGERSCHAFT

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 Nutzung unserer Leistungen aus der Mitgliedschaft nicht möglich. Mit Ihrem Beitritt steht ein Vertragsverhältnis zum Pensionistenverband Österreichs, das auch Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist. Datenübermittlungen finden 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. solang 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 willigte ein, dass der Pensionistenverband, SeniorenReisen und Kooperationspartner des Pensionistenverbandes mich per (auch elektronischer) Post kontaktieren darf, um über Serviceleistungen, Aktionen, Veranstaltungen, vergünstigte Angebote u. dgl. zu informieren und sonstige Informationen zu übermitteln. Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden!

Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ
auszufüllen

MONAT	JAHR
-------	------

BEITRITTSdatum

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

--	--	--	--

ZAHLORGANISATION



Stetig steigende Preise für Gas und Öl, mögliche Versorgungslücke – 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 Welthinterlassen 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 einen Expert*in hinzuziehen. 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 hiermit 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



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.

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!



- 10 % FÜR PVÖ-MITGLIEDER

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 Gelenksbeweglichkeit zu verbessern und das Balancegefühl zu stärken.

10 % Rabatt für PVÖ-Mitglieder, Tel.: 01/230 60-4140, www.marodyne.at

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

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



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 Philipp's Traum. Beim Donauinselfest 2022 kann dieser Traum Wirklichkeit werden:

**Größte Live-Bewegungseinheit
Österreichs mit Philipp**

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



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.



LANDESPRÄSIDENT

Konsulent Heinz Hillinger

LANDESSEKRETÄRIN

Mag.a Jutta Kepplinger

Unser Oberösterreich

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

PVOÖ-SPRECHTAGE

Landesorganisation Oberösterreich

Wiener Straße 2, 4020 Linz

0732/66 32 41

Beratungen finden nach Terminvereinbarung statt.
Bringen Sie bitte alle erforderlichen Unterlagen mit.

Rechtsangelegenheiten

Rechtsanwalt Dr. Dieter Gallistl
Mo., 2. Mai 2022, 8.15 Uhr
Mo., 13. Juni 2022, 8.15 Uhr

Sozialrechts- angelegenheiten

Eva Breitenfellner
Mi., 6. April 2022, 9 Uhr
Mi., 4. Mai 2022, 9 Uhr
Mi., 1. Juni 2022, 9 Uhr

Lohnsteuer- angelegenheiten

Leopold Pichlbauer
Mi., 6. April 2022, 13 Uhr
Mi., 20. April 2022, 13 Uhr
Mi., 4. Mai 2022, 13 Uhr
Mi., 18. Mai 2022, 13 Uhr



FOTOS: ANDREAS MARINGER, PVOÖ (2), ADOBE STOCK

Friede ist nicht nur ein Wort

Liebe PVOÖ-Familie, es ist uns ein großes Anliegen, in diesem Vorwort auf die aktuelle politische Situation, in der sich Österreich, Europa, in der sich die Welt befindet, einzugehen. Angesichts der Bilder, die wir derzeit aus der Ukraine bekommen, muss es das höchste Ziel der Politik sein, diesem Krieg mit seinen unabsehbaren Folgen für Europa und die Welt ein Ende zu setzen.

FRIEDE IST AUCH SOZIALE GERECHTIGKEIT

Friede ist (aber) mehr als die Abwesenheit von Krieg, erklärte schon der Philosoph Baruch de Spinoza. Echter Friede bedeutet immer auch sozialer Friede. Wo Ressourcen gerecht verteilt werden, sind die Chancen auf Frieden groß. Das gilt auch für unser Land. Das hohe Maß an sozialem Frieden, das Österreich seit den Nachkriegsjahren auszeichnete, ist

jedoch nicht mehr selbstverständlich. Wir alle spüren, das gesellschaftliche Klima wird rauer, und das hat entscheidend mit dieser bedenklichen Ungleichheit zu tun. Auch bei uns nimmt die ungleiche Verteilung von Einkommen, Vermögen und Chancen seit Jahren stetig zu. Es ist Aufgabe der Regierung, dies zu ändern. Die Menschen müssen wieder das Gefühl bekommen, dass die Politik etwas dagegen unternimmt und dass die Gesellschaft nicht immer weiter auseinanderdriftet. Soziale Gerechtigkeit muss das Handeln wieder bestimmen. Dafür hat sich der PVÖ in den letzten Wochen sehr stark bei mehreren Aktionen eingesetzt. Nun ist die Regierung am Zug, denn Friede ist nicht nur ein Wort, Friede, das sind Worte und Taten. ☪

Heinz Hillinger und Jutta Kepplinger

Landespräsident Konsulent Heinz Hillinger und OG-Vors. Roland Klaushofer gratulierten dem ältesten Mitglied zum 103. Geburtstag.

Josef Peham ist bereits 53 Jahre Mitglied beim PVOÖ und kann uns allen nur als Vorbild dienen. Er hat in der Pension noch ein Rechtsstudium begonnen und im Laufe seines Lebens sechs Sprachen erlernt. Das PVOÖ-Team wünscht ihm alles Gute und noch viele schöne Jahre.



Die schönsten Operettenmelodien erklingen in Pflegeheimen



Der Intendant der Bad Haller Operettenfestspiele Univ.-Prof. Thomas Kerbl verbindet seine Liebe zur Operette und seine **Begeisterung für junge Talente mit seinem sozialen Engagement**.

Es ist ihm ein Anliegen, die Kunst der Operette auch jenen nahezubringen, die nicht mehr die Möglichkeit haben, eine Vorstellung zu besuchen. Er wird daher im Juni und Juli mit bekannten Publikumslieblingen und jungen, preisgekrönten Künstlerinnen und Künstlern seiner Meisterklasse der Anton Bruckner Privatuniversität in verschiedenen Alten- und Pflegeheimen in Linz und in der Region Steyr die schönsten Melodien der klassischen Operetten darbieten.

AKTION IST FÜR DIE HEIME KOSTENLOS

Um dies zu ermöglichen, veranstaltet Univ.-Prof. Thomas Kerbl, in Kooperation mit dem Stadttheater Bad Hall und dem Palais des kaufmännischen Vereins, Benefizkonzerte in Bad Hall und Linz. Ausgezeichnete junge Solistinnen und Solisten

des Ensembles der „Lustigen Witwe“ sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Operettenwettbewerbs präsentieren die schönsten Arien der silbernen Operettenära und werden vom Intendanten des Stadttheaters Bad Hall, Thomas Kerbl, am Klavier begleitet.

Mit dem Erlös dieser Konzerte wird diese soziale Initiative unterstützt und junge Künstlerinnen und Künstler gefördert. ☺

TERMINE UND KARTEN:

Sonntag, 24. April, 17 Uhr: Stadttheater Bad Hall

Karten: Tel. 07258/775 50,
www.stadttheater-badhall.com

Sonntag (Muttertag), 8. Mai, 14 Uhr

Palais kaufmännischer Verein Linz mit
Unterstützung der Sparkasse OÖ

Karten: Tel. 0732/77 31 59, www.palaislinz.at



„Die Lustige Witwe“
Bad Hall: Nicole Lubinger
als Hanna und Grégoire
Delamare als Graf Danilo

KULTURTIPP



Wiener Johann Strauss Orchester

„Frühlingsgrüße aus Wien“

Brucknerhaus Linz

Mi., 11.5.2022, 18.30 Uhr

Das Wiener Johann Strauss Orchester kann für sich in Anspruch nehmen, eines der authentischsten Ensembles für die Interpretation des Strauss'schen Oeuvres zu sein. Freuen Sie sich – mit dem 1966 gegründeten Wiener Traditionssorchester – auf beliebte Meisterwerke der Strauss-Dynastie und deren Zeitgenossen im großen Saal des Brucknerhauses Linz. Die musikalische Leitung hat Alfred Eschwé inne.

Karten: Kartenbestellung bei Andrea Kalod

Telefon: 0732/66 32 41-12

E-Mail: andrea.kalod@pvooe.at

PVÖ-Schneeschuhwoche

„Raus aus dem Alltag – Rein in das Wintervergnügen“ lautete das Motto unserer ersten PVÖ-Schneeschuhwoche in Spital am Pyhrn vom 24. bis 28. Jänner 2022.

Geführt von drei professionellen Schneeschuh-Guides erkundeten insgesamt 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei strahlendem Sonnenschein die herrlich winterliche Berglandschaft rund um Spital am Pyhrn. Zusätzlich zu den sportlichen Aktivitäten stan-

den auch ein äußerst informativer Lawinenkundevortrag, eine Münzprägung in der alten Schmiede und ein Hüttenabend auf der historisch urigen Lafthütte auf dem Programm, was insgesamt zu einer tollen Gruppendynamik führte und sogar neue Freundschaften entstehen ließ.



Als es dann am Freitag nach einem gemeinsamen Abschlussmittagessen Abschied nehmen hieß, waren sich alle einig: Schneeschuhwandern im PVÖ hat Zukunft. ☺



Kaiserwetter auf der Wurzeralm

Von ihrer schönsten Seite zeigte sich die Wurzeralm bei der **PVÖ-Landesmeisterschaft im Riesentorlauf am 1. März 2022.**

Über 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuten sich, dass nach einem Jahr Pause wieder eine Landesmeisterschaft ausgetragen wurde. Das Landessportreferat und der AS-VÖ-Schiverein Spital am Pyhrn setzten bei kaltem, aber strahlend schönem Wetter auf der Hahnlgrabenstrecke einen flotten, aber fairen Riesentorlauf.

Bei den Damen holte Herta Kremsmayr aus Ternberg in der Zeit von 45,18 sec. den Landesmeistertitel. Bei den Herren wurde Ludwig Arnitz

aus Schörfling in der Zeit von 40,31 sec. Landesmeister.

Die Siegerehrung im Haus der Freunde der Natur in Spital am Pyhrn führte Landespräsident Konsulent Heinz Hillinger gemeinsam mit Landessportreferenten Konsulent Hannes Nistelberger und Roland Adami durch. In einer kurzen Ansprache berichtete der Landespräsident über die aktuelle politische Lage und zeigte sich erleichtert, dass es heuer wieder möglich war, eine Landesmeisterschaft durchzuführen. ☺

Die Landesmeister im Riesentorlauf Herta Kremsmayr und Ludwig Arnitz mit Landespräsident Konsulent Heinz Hillinger, Landessportreferent Konsulent Johannes Nistelberger und Roland Adami

Gesund leben – Demenz vorbeugen

Etwa 22.000 Menschen in Oberösterreich leiden an einer demenziellen Erkrankung. Eine Zahl, die sich bis 2050 voraussichtlich verdoppeln wird. Die gute Nachricht: Jede und jeder Einzelne kann sein Erkrankungsrisiko durch eine gesunde Lebensweise deutlich reduzieren.



Mag.a Waltraud Schwarz, Fachliche Leitung Volkshilfe, Gesundheits- und Soziale Dienste

Wir haben bei Waltraud Schwarz, der fachlichen Leitung der Gesundheits- und Soziale Dienste GmbH (GSD) der Volkshilfe Oberösterreich, nachgefragt, was jede und jeder Einzelne tun kann, um sein Erkrankungsrisiko zu reduzieren.

UG: Können Sie uns sagen, welche Faktoren die Entstehung einer Demenzerkrankung begünstigen und wie man das Risiko minimieren kann?

Waltraud Schwarz: Man geht heute davon aus, dass neben einer geringen erblichen Komponente und dem Alter auch der Lebensstil zu den Risikofaktoren gehört, die die Entstehung einer Demenz begünstigen. So etwa gehören eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität zu den wichtigsten Maßnahmen, eine Demenzerkrankung vorzubeugen. Und genau diese Lebens-

stilfaktoren kann jede und jeder von uns selbst beeinflussen.

Gibt es noch weitere Möglichkeiten zur Prävention?

Generell ist der Verzicht aufs Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum, das Vermeiden von Übergewicht sowie das Pflegen sozialer Kontakte wichtig. Sollte jemand an Diabetes erkrankt sein, ist es wichtig, dass dieser gut eingestellt ist. Außerdem ist es wichtig, sich geistig rege zu halten. Lesen, musizieren oder Rätsel lösen sind gute Möglichkeiten. Ebenso können schon kleine Veränderungen des Alltags vorbeugend wirken. Ziehen Sie zum Beispiel nicht immer den gleichen Schuh zuerst an.

Was aber tun, wenn der Verdacht auf eine Demenzerkrankung besteht? Ein Angehöriger oder man selbst wichtige Dinge verlegt und sich alltäglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlt?

Dann gibt es die Möglichkeit, in einer der Demenz-Servicestellen in OÖ einen kostenlosen Termin zur Abklärung der kognitiven Leistungsfähigkeit zu vereinbaren. Bei Demenz ist Zeit kostbar. Wenn Demenz frühzeitig erkannt wird und die Betroffenen strukturierte Hilfe und Betreuung bekommen sowie regelmäßig an den ebenso angebotenen Trainings teilnehmen, kann der Verlauf der Krankheit positiv beeinflusst werden.

Können Sie uns hilfreiche Tipps zur Unterstützung im All-

tag bei Demenz verraten?

Die Volkshilfe hat im Herbst 2021 eine umfassende Broschüre mit wichtigen Informationen zum Thema Demenz herausgegeben. Unser Ratgeber richtet sich besonders an An- und Zugehörige, die demenzkranke Familienangehörige betreuen und damit eine verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen. In der Broschüre finden sich Informationen über Ursachen, Formen und Stadien der Demenz, eingegangen wird auch auf die Themen Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten. Wir haben

auch aufgelistet, welche Arten von Unterstützung es gibt und wo Angehörige diese bekommen. Der Ratgeber kann von der Website www.volks hilfe-ooe.at heruntergeladen werden und ist kostenlos in den Stützpunkten der Volkshilfe-GSD erhältlich.

Was aber, wenn sich Betroffene die Unterstützungsangebote nicht leisten können?

Finanziell benachteiligte Menschen können in solchen Fällen von der Volkshilfe mit Geld aus dem Demenzhilfe-Fonds Österreich unterstützt werden. 



In der Demenzbroschüre der Volkshilfe OÖ finden Sie wichtige Informationen zum Thema Demenz.

Demenz-Servicestellen der Volkshilfe OÖ

Hilfe für Betroffene und Angehörige gibt es in den drei Demenz-Servicestellen:

Linz-Süd – für Linz-Stadt und Linz-Land

0676/87 34 14 63, E-Mail: dss.linz-sued@volks hilfe-ooe.at

Schwertberg – für Perg und Freistadt-Süd

0676/87 34 14 63, E-Mail: dss.schwertberg@volks hilfe-ooe.at

Steyr – für Steyr-Stadt und Steyr-Land

0676/87 34 26 17, E-Mail: dss.steyr@volks hilfe-ooe.at



Den Moment auskosten macht glücklich und zufrieden.



Bildungsreferent Heinz Eitenberger

Der zweite Teil der Serie über das Altern beschäftigt sich mit der **Kraft der positiven Gedanken**.

Judith T. Moskowitz ist Professorin für medizinische Sozialwissenschaften an der Northwestern University Feinberg School of Medicine in Chicago. Sie hat acht Fähigkeiten zusammengestellt, die bewiesenermaßen positive Gefühle ganz gezielt fördern sollen. Sei es während gesundheitlicher Krisen, im Alter oder einfach vorbeugend. Sich Zeit für Wesentliches zu nehmen, macht glücklich und zufrieden. Mindestens drei der folgenden Fähigkeiten sollte man erlernen und sie am besten täglich üben.

FÄHIGKEITEN ZUR FÖRDERUNG POSITIVER GEFÜHLE

1. Jeden Tag ein positives Erlebnis (ein lächelndes Kind, ein besonders freundlicher Mensch, eine wunderbare Landschaft ...) bewusst beachten.
2. Den Moment auskosten, ihn aufzuschreiben oder jemandem davon erzählen.
3. Ein Dankbarkeitstagebuch führen. Es gibt so viel, wofür wir dankbar sein kön-
- nen (meine Kinder, die Natur, mein Leben, sich ein gutes Essen leisten können usw.).
4. Eine eigene positive Eigenschaft aufzuschreiben und diese immer wieder bewusst einsetzen und sich darüber auch freuen.
5. Sich selbst ein erreichbares Ziel setzen und den eigenen Fortschritt beobachten.
6. Etwas aufzuschreiben, das nur ein wenig Stress macht. Und dann Strategien finden, wie man dem Ganzen etwas Positives abgewinnen kann: Was habe ich dadurch für mich Gutes gelernt, wem kam ich durch ein Gespräch darüber näher, wie habe ich das Thema gut gelöst usw.
7. Täglich jemand anderem eine Freude machen.
8. Die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt richten. Nicht auf die Vergangenheit und nicht auf die Zukunft.

JEDEN TAG EIN POSITIVES ERLEBNIS – SO KANN MAN SICH DAS ALTERN VERSCHÖNERN

Dr. Judith Moskowitz konnte beobachten, dass

Menschen mit Krankheiten länger lebten, wenn sie diese guten Fähigkeiten erlernten und positive Gefühle zeigten. Die Sozialwissenschaftlerin

ist davon überzeugt, dass eine positive Lebenseinstellung die Lebensqualität und damit auch die Gesundheit deutlich verbessern kann.

**WILLKOMMEN
LEBENSLUST** 
WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB

EINTRITT FREI

**11. – 14. MAI 2022
MESSE WIEN**

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

Eine Veranstaltung von  expo experts austria

Jetzt zum kostenfreien Newsletter anmelden und keinen Promi versäumen:
lebenslust-messe.at



raiffeisen-ooe.at/mobil

DER SMARTE **MOBILTARIF**

FÜR ALLE RAIFFEISENKUNDEN.
WIR MACHT'S MÖGLICH.

mobil^M
1000 Min/SMS
15 GB
€ 9,90
mtl.

BEZAHLTE ANZEIGE

VITERMA ZAUBERT IHRE BARRIEREFREIE DUSCHE!

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

**GARANTIE
10 JAHRE
AUF VITERMA-PRODUKTE**

**ZUFRIEDENE
98%
KUNDEN**

**KOMPLETT- ODER
TEILSANIERUNG**



- ◆ Zuverlässige Renovierung in max. 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ◆ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ◆ Mehr Komfort und Sicherheit dank Haltegriffen
- ◆ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

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

Jetzt Termin vereinbaren!

BEZAHLTE ANZEIGE



AUWIESEN: Teambesprechung für 2022

Berichte aus den Ortsgruppen

Linz-Stadt · Linz-Land

Linz-Stadt

LINZER QUETSCHNSPÜLA

Nach langer coronabedingter Pause hoffen wir am Samstag, 23. April wieder einen Musikantenstammtisch im Volkshaus Ebelsberg ab 14 Uhr durchführen zu können. Bedingung ist jedoch, dass die derzeitige Test- und Impfstraße im Volkshaus abgebaut wird oder in einen anderen Raum übersiedelt. Unter den gesetzlichen Vorgaben freuen wir uns auf zahlreichen Besuch und vor allem viele Freunde und Bekannte wiederzusehen. Wenn sich die Lage wieder normalisiert, findet der nächste Stammtisch am 28. Mai im Volkshaus Ebelsberg statt. Aktuelle Informationen findet ihr auf unserer Homepage.

AUWIESEN

Im November hatten wir unsere letzte Zusammenkunft. Darum

freut es uns sehr, euch mitteilen zu können, dass wir mit den monatlichen Terminen starten. Auf unserer Homepage (pvlinz.at/ortsgruppe-auwiesen) findet ihr die geplanten Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten. Im April starten wir mit unserm Osterfest und dem Eierpecken. Wir hoffen auf zahlreichen Besuch. Unser Mitglied Teresia Wachs ist leider im Dezember verstorben. Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Wir gratulieren: allen im April geborenen Mitgliedern und wünschen alles Gute und viel Gesundheit.

BINDERMICHL

Wegen der Corona-Pandemie konnten wir leider in den Monaten Jänner und Februar keine Aktivitäten durchführen. Wir hoffen auf baldige gemeinsame Aktivitäten,

bis dahin bleibt bitte gesund und unserer Ortsgruppe treu. Wenn ihr Fragen zu Ausflügen (bitte meldet euch bei Reiseleiterin Rosalinde Hirsch vorab an), Klub, Gymnastik, Kegeln, Nordic Walking und Wandern habt, ruft bitte die zuständigen Referentinnen und Referenten an.

Termine: wenn möglich, Mo., 4.4., 14 Uhr, Volkshaus Binder-michl (kleiner Eingang), Klub. Mi., 6./13./20.4., Fr., 8./15./22.4., 14 Uhr, Kegeln im Volkshaus Kleinmünchen. Do., 7.4., Volkshaus Binder-michl, Mitgliederversamm-lung. Do., 14.4., Tagesausflug Bad Goisern – in die Senferei. Do., 21.4., Rundwanderung in Ernst-hofen. Mi., 4.5., Fr., 6.5., 14 Uhr, Ersatztermine Kegeln im Volkshaus Kleinmünchen. Do., 5.5., Volkshaus Binder-michl, Mitgliederversamm-lung mit Mutter- und Vatertagsfeier (Mitgliedsausweis bitte mitbringen).

Mo., 9.5., 14 Uhr, Volkshaus Binder-michl (kleiner Eingang), Klub.

Wir gratulieren: Maria Rauschal zum 92., Rudolf Hauser 89., Gertrude Willnauer 88., Gerda Piberhofer 87., Maria Baumann 85., Maria Pröll 85., Helga Berghuber 83., Manfred Heiler 82., Rudolf Zeppezauer 82., Maria Gaber 91., Elisabeth Simon 90., Katharina Klingseisen 86., Johann Lechner 86., Zäzilia Binder 85., Herma Blohberger 85., Margarete Lichtenauer 85., Dipl.-Ing. Ladislav Osvaldik 83., Friedrich Schnet-zinger 83., Ingeborg Stadler 83., Sieglinde Forstner 81. Geburtstag.

CHEMIE

Am 11. März fand unsere Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen statt. Folgende Mitglieder standen zur Wahl: Vorsitzender Günter Reindl, Vorsitzender-Stv. Raimund Duregger, Kassierin Theresia



LINZER QUETSCHNSPÜLA: Unsere beliebten Stammtische



LINZER QUETSCHNSPÜLA: Wir verbreiten Gemütlichkeit und gute Laune



EBELSPERG-PICHLING: Maria Kübelböck, 95. Geburtstag



EBELSPERG-PICHLING: Wanderung Kremsmünster



HARBACH: Geburtstagsjubilare Februar

Wagner, Schriftführer Siegfried Palmethofer, Kassierin-Stv. - noch offen, Schriftführer-Stv.ⁱⁿ Elfriede Hain, Reiseleitung - Karl Sturm, Sozialreferat - Theresia Wagner, Mitgliederbetreuung - Roswitha Specht, Sportreferat - Renate Heftberger, Kontrollvorsitzender - Alfred Kirnberger, Kontrolle - Luise Sturm. Dieser Bericht wurde am 9. Februar verfasst, daher nur eine Vorschau zur kommenden Wahl. Der Bericht folgt in der nächsten UG.

Termine: Fr., 8. 4., 15 Uhr, Monatsversammlung.
Mi., 20. 4., Fahrt nach Edt bei Lambach zur Firma Megaflex. Nach einem ausgiebigen Frühstück bei Megaflex folgt ein Vortrag über die Schuhkollektion mit anschließender Einkaufsmöglichkeit. Das Mittagessen wird bei der Firma Megaflex serviert, anschließend Weiterfahrt nach Krenglbach zum Zoo Schmiding. Auf einer Fläche von ca. 14 Hektar trifft man im Zoo Schmiding auf die faszinierende Tierwelt der verschiedensten Regionen. Giraffen, Tiger, Nashörner, Krokodile, Flamingos und Riffhaie - insgesamt ca. 2.000 Tiere leben im Zoo und Aquazoo Schmiding. Zu einem der absoluten Höhepunkte zählt sicherlich die Gorilla-Bai - die Heimat für Österreichs einzige Gorillas. Neuerdings macht ihnen aber Nala, das Nashornbaby, Konkurrenz. Aber auch das Aussichts-

plateau bei der afrikanischen Savanne, das es den Besuchern ermöglicht Aug in Aug mit den sechs Meter hohen Giraffen zu stehen, oder der spektakuläre naturnah gestaltete Lebensraum für die Sibirischen Tiger, die weltgrößte begehbar Greifvogelanlage, in der mächtige Geier hautnah und ohne Gittertrennung beobachtet werden können, das riesige Tropenhaus mit kuriosen Faultieren, faulen Krokodilen, frechen Totenkopfäßchen, zahlreichen exotischen Vögeln, den verspielten Kurzkrallenottern sowie die Breitmaulnashörner sind bei den Besuchern beliebt. Freier Aufenthalt im Zoo. Rückfahrt auf direktem Weg nach Linz zu den Einstiegsstellen. Abfahrt 8.20 Uhr Rennerhof, 8.30 Uhr ABC-Stüberl. Rückkehr ca. 18 Uhr. Do., 21. 4. Siebenmühlweg Lenzing, Gehzeit zwei Stunden, Treffpunkt Hbf. 8 Uhr, Abfahrt 8.32 Uhr.

Wir gratulieren: Michael Kadele zum 94., Friederike Ecker 92., Theresia Mayr 91., Helene Schwengenschlögl 91., Josef Koglgruber 89., Ernestine Markscläger 89., Elfriede Rumer 89., Arnold Heinzl 86., Johann Kneidinger 86., Uta Takacs 86., Gertraude Hözl 85., Helene Januschko 85., Helga Wimmer 83., Anna Mühlbachler 82., Franz Sendner 82., Else Rosenhain 75., Karl Sturm 75., Anneliese Benda 70. Geburtstag.

EBELSPERG-PICHLING

Die Wanderprogramme für das erste Halbjahr sind bereits auf unserer Homepage ersichtlich. 23 Aktive waren bei unserer ersten Wanderung von Kremsmünster zu den Schacherteichen dabei. Bei etwas windigem Wetter schafften wir die 10-Kilometer-Runde in zweieinhalb Stunden. Als Belohnung gab es ein ausgezeichnetes Mittagessen. Auch die Kurzwanderer und die Nordic Walker sind wieder aktiv.

Termin: Fr., 29. 4., 14 Uhr, Pfarrsaal Pichling, Muttertagsfeier.

Wir gratulieren: Anna Tober zum 93., Irmgard Gruber 90., Karl Berghammer 88., Maria Hofbauer 88., Josef Hueber 86., Johann Wildberger 85., Christine Panwinkler 84., Veronika Wiesinger 84., Helmuth Fuchs 83., Felix Raffezer 83., Elfriede Breitenauer 82., Rudolf Haas 82., Ingeburg Hainzl 82., Margret Posch 82., Rosa Sandberger 82., Heinrich Kappinger 81., Norbert Aigner 80., Renate Hebesberger 80., Gudrun Niedermayr 80., Helga Weichselbaum 80., Ulrike Hauer 75., Johann Hinger 75., Herbert Kettner 70., Helga Pötscher 70. Geburtstag.

FRANCKVIERTEL

Im Februar konnten wir wieder zu einer Monatsversammlung einladen. Die zahlreichen Besucher verbrachten einen gemütlichen

Nachmittag. Von der Ortsgruppe wurden alle zu einer Jause eingeladen.

Termine: Mi., 20. 4., 14 Uhr, Monatsversammlung im Volkshaus Franckviertel. Do., 28. 4., Tagesfahrt Wien und Wachau, Abfahrt 9 Uhr.

Wir gratulieren: Hilde Schwanda zum 97., Antonia Brandecker 88., Hermine Gassner 87., Johann Riegler 83., Rosa Freigner 81., Hermann Hermüller 79., Sieglinde Rameseder 78., Elfriede Traunbauer 72., Hans Peter Waschelevski 71., Rudolf Pichler 69., Sylvia Maria Deichsel 58., Julia Hozzank 54. Geburtstag.

HARBACH

Bei der Stadtwanderung von Urfahr über die neue Eisenbahnbrücke ins Hafengebiet und wieder zurück beteiligten sich 27 Mitglieder bei strahlendem Sonnenschein.

Das erste Monatstreffen im heutigen Jahr konnten wir im Februar veranstalten. Alle freuten sich auf diese Zusammenkunft, trotz Einhaltung der Corona-Vorschriften. Nach der Begrüßung und den Terminbesprechungen wurden die Geburtstagsjubilare geehrt. Bei einer lustigen Videoshow und Kaffee und Krapfen unterhielten wir uns prächtig.

Termine: 7. 4., Monatsversammlung, 13. 4., Wanderung Plesching-Daxleitner. 22. 4., Monatsfahrt - Gläsernes Tal.



HARBACH: Stadtwanderung



LINZ AG: Die Wanderer am Dreikönigstag

Wir gratulieren: Kurt Schuhmayer zum 94., Anna Glasner 86., Berta Huber 84., Margarete Oizinger 80., Frieda Bartlewski 75., Irmgard Donne 70. Geburtstag.

KEFERFELD

Mit der Versammlung am 18. Februar haben wir unsere Aktivitäten wieder aufgenommen. Wir verbrachten einen gemütlichen Nachmittag mit Freunden, eine Wohltat nach so langer Zeit ohne Zusammenkünfte.
Termine: (abhängig von den jeweils geltenden Corona-Bestimmungen – Änderungen möglich) Fr., 8.4., 14 Uhr, Versammlung im Volkshaus Keferfeld – Kaffee, Tratsch und Bingo vor Ostern. Do., 14.4., Wandern, Näheres wird noch bekanntgegeben. Do., 21.4., Tagesfahrt nach Wien – Flughafen, Abfahrt: 9 Uhr. Fr., 13.5., 14 Uhr, Versammlung im Volkshaus Keferfeld – Muttertagsfeier mit kleinem Imbiss. Turnen/Gymnastik: Wir turnen jeden Mittwoch von 16 bis 17 Uhr im Volkshaus Keferfeld. Stockschützen: Wir schießen jeden Dienstag von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Stocksporthalle Keferfeld, Wieningerstr. 7, 4020 Linz. Kegeln: 1./4./15./22./29.4., 14-17 Uhr, Volkshaus Kleinmünchen.

Wir gratulieren: Karl Kienbauer zum 65., Susanne Bachmayer 65., Antonia Fichtl 75., Alois Prandl-Hofer 75., Ingrid Anast 75., Elfriede Gschwandtner 75., Gertrude

Berger 80., Günter Frauendienst 81., Elfriede Wagner 81., Renate Windhager 83., Hildegard Kramml 87., Rosa Brunnbauer 88., Johanna Wiesinger 91., Eleonore Lindner 91., Aloisia Zillner 93. Geburtstag.

KLEINMÜNCHEN

Wir starten das Kalenderjahr mit folgenden Aktivitäten: Ausschusssitzungen, regelmäßige Pensionistentreffen, Reiseveranstaltungen und Sportveranstaltungen wie Turnen, Nordic Walking und Kegeln, die wieder regelmäßig stattfinden. Wer Lust und Laune mitbringt, kann gerne mitmachen. Info-Hotline Wandern: Wilhelm Puchner, Tel. 0676/445 83 90, Info-Hotline Kegeln: Helmut Haslinger, Tel. 0676/335 27 03, Info-Hotline Turnen: Franz Sailer, Tel. 0650/210 29 37.

Wir gratulieren: Franz Schunatz zum 93., Irma Ardelan 92., Helga Burghart 89., Gertraud Mühlböck 89., Rudolf Krautgartner 88., Anneliese Leithner 86., Maria Hager 85., Gertraud Hechwartner 84., Margarete Pirklbauer 82., Helga Wolkertorfer 82., Ursula Esterbauer 80., Christine Maksymiak 80., Gertraud Leutgeb 75., Katharina Zahler 75., Heinz Johann Eitenberger 70. Geburtstag.

LINZ AG

Mit einer kleinen Gruppe fuhren wir am 12. Jänner zur Felsen-

therme Gmünd und genossen vier erholende Stunden mit Baden und Saunieren. Anschließend ging es zum verspäteten Mittagessen nach Großpertholz. Um 16.30 Uhr fuhren wir gestärkt über das verschneite Mühlviertel retour nach Linz.

Bedingt durch die Pandemiesituation und wegen der kalten Jahreszeit haben sich unsere sportlichen Aktivitäten im Jänner und Februar auf Wanderungen in Stadtnähe beschränkt. Wanderreferent Erwin Ausserwöger hat uns zu folgenden Touren mitgenommen: am Dreikönigstag von St. Magdalena, auf den Spuren der Pferdeeisenbahn, über den Höhenweg und Hofbauweg zum Maderleithnerweg und wieder zurück. Am 26. Jänner ging es entlang des Kleinmünchner Oberwasserkanaals nach Traun. Ausgehend vom Hauptplatz stand am 9. Februar eine Rundtour über

den Freinberg auf dem Programm.
Termine: Siehe unser aktuelles Programm auf www.pylinz.at/ortsgruppe-linz-ag

MULDENSTRASSE

Termine: (sofern die aktuellen Covidbestimmungen es zulassen) Mi., 6.4., 14 Uhr, Jahreshauptversammlung mit Neuwahl im Bernaschekhaus, Einlass 13.30 Uhr. Mi., 4.5., Muttertagsfeier im Volkshaus Keferfeld, Einlass: 12 Uhr, Beginn 13 Uhr. Mi., 15.6., Fahrt zur Fa. Sonnentor und zum Ottensteiner Stausee, Abfahrt: 8 Uhr beim EKZ Muldenstraße. Wandern und Nordic Walking wird wieder durchgeführt.

Wir gratulieren: Frank Arnold zum 80., Helga Wimmer 82., Theresia Leibetseder 82., Johann Lengauer 82., Katharina Puchner 83., Karl Watzinger 84., Rudolf Hauck 89., Brigitte Stelzer 71., Monika Schöppl 73., Irene Großsteiner



LINZ AG: Wanderung Freinberg



MULDENSTRASSE: Nordic Walking macht Spaß



SCHIFFSWERFT: Herrliche Winterlandschaft in Gosau



SCHIFFSWERFT: Pferdeschlittenfahrt

73., Günther Dühning 73., Rosemarie Ploberger 76., Christine Fellecker 76., Alois Grüner 79. Geburtstag.

NEUE HEIMAT

Termine: Fr., 8.4., Monatsversammlung, Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben. Mi., 13.4., Tagesfahrt nach Annaberg. Wir besuchen den Tierpark Weißer Zoo & Kameltheater in Kernhof, Reisebegleiter: Rudi Lasser. Sa., 30.4., Kaffeenachmittag VH Neue Heimat, kleiner Saal. Mi., 6.4., Wandern, Route: Ottensheim-Wilhering-Ottensheim. Wanderbegleiterin: Angie Lasser. Programmänderungen sind aufgrund der Corona-Situation möglich. Bitte beachtet unsere Aushänge in den Schaukästen. Unsere Homepage wird stets aktualisiert. Die Betreuer stehen euch gerne für Rückfragen zur Verfügung.

Wir gratulieren: Edeltraud Hermann zum 97., Adalbert Tertsch 95., Engelbert Krist 90., Viktoria Augeneder 89., Rudolf Berchtold 86., Dietlinde Hawranek 85., Erna Brunnmair 84., Walter Kaar 83., Alois Füreder 81., Frieda Inezberger 81., Roswitha Walliser 81., Magdalena Kiebler 75., Ulrike Krausneker 75. Geburtstag.

NEUSTADT

Mit großer Hoffnung, wieder ein normales Vereinsjahr durchführen

zu können, sind wir ins neue Jahr gestartet. Leider konnten wir bis jetzt nur körperliche Aktivitäten durchführen. Vor allem unser Nordic-Walking-Programm wurde gut angenommen. Auch Gymnastik konnten wir anbieten. Es besteht Hoffnung, bald wieder unsere monatlichen Versammlungen und Tagesfahrten absolvieren zu können.

Kassiererin Herta Bernhard legte ihr Amt zurück. Wir danken ihr für ihre jahrelange, hervorragende Arbeit im Pensionistenverband. Als Nachfolgerin konnten wir Gertraude Neumann gewinnen.

Termine: Fr., 8.4./13.5. Versammlungen. Mi., 13.4., Fahrt zur Fa. Adler mit Modenschau, Frühstück und Mittagessen, anschließend Besichtigung der Fa. Wenschitz mit dem größten Schokobrunnen. 30.5.-3.6., Mehrtagefahrt nach Voralu/Steiermark, Fahrt auf den Schneeberg, nach Birkfeld zur

Schokoladenerzeugung Felber, nach Pöllau - Pöllauberg, mit Besuch der Wallfahrtskirche, nach Feldbach zur Weltmaschine Gsellmann und zum Stubenbergsee. Anmeldungen bitte möglichst bald bei Magda.

Wir gratulieren: Ingeborg Langfellner zum 91., Julia Hözel 81. Geburtstag und allen im April geborenen Mitgliedern.

PVA

Nach reiflicher Überlegung haben wir für unsere monatlichen Treffen

einen Lokalwechsel vorgenommen. Wir bedanken uns für das positive Feedback, anlässlich unserer Mitgliederversammlung im Februar, die sehr gut besucht war. Wegen der aktuellen Situation haben wir in den Wintermonaten keine Wanderungen durchgeführt. Das Wetter war ohnehin meistens nicht besonders einladend. Wir freuen uns aber schon auf den Frühling, wenn alles sprießt und blüht. Dann werden wir mit euch in der freien Natur auf Wanderschaft gehen.

Termine: Di., 5.4., 15 Uhr, Gasthaus „Zum Schiefen Apfelbaum“, Jahreshauptversammlung mit Wahl des Vorstandes. Unser Tagesausflug (Muttertagsausfahrt) ist für Donnerstag, 12. Mai geplant. Das Ziel werden wir rechtzeitig bekannt geben. Wir bedanken uns für eure zahlreichen Anmeldungen.

SCHIFFSWERFT

Nach langer Pause führten wir am 9. Februar, unter Einhaltung der geltenden Bestimmungen, den bereits lang ersehnten Ausflug durch. Begleitet von einem traumhaften Wetter führte uns die Reise ins herrliche Salzkammergut nach Gosau. Gestärkt vom Mittagessen, machten wir anschließend eine einstündige Pferdekutschenfahrt durch die wunderschön verschneite Winterlandschaft. Zum Abschluss genossen wir in einem

Gasthaus Kaffee und Kuchen. Alle 28 TeilnehmerInnen genossen sichtlich diesen Ausflug bei strahlendem Sonnenschein, der es für diesen Moment schaffte, all unsere Sorgen des Alltags vergessen zu lassen.

Termin: Mi., 6.4., Pralinenwelt und Grünberg.

Wir gratulieren: Ladda Lang zum 70., Gerti Höllinger 85., Maria Wagner 97., Helmut Thurner 80., Helga Prentner 83., Norbert Haudum 67., Maria Honauer 83., Ludwig Metzger 76., Ricki Hofer 83., Karin Keissner 58., Fritz Feichtinger 77., Christiane Baumgartner 76., Erich Schlagñitweit 89., Anna Foisner 73. Geburtstag.

SPALLERHOF

Wegen der Corona-Maßnahmen mussten wir leider wieder einige Veranstaltungen absagen. Josef Peham feierte seinen 103.



SPALLERHOF: Josef Peham, 103. Geburtstag



SPALLERHOF: Wanderwoche im Lungau



STEG-DORNACH-AUHOF: Der Krapfen schmeckte vorzüglich



STEG-DORNACH-AUHOF: Flauelige Faschingskrapfen

Geburtstag. Er ist bereits 50 Jahre Mitglied im Pensionistenverband. Wir wünschen ihm alles Gute.

Termine: Fr., 1.4., 14 Uhr, Jahreshauptversammlung im Pfarrsaal der Pfarre St. Peter (Wallenbergstr. 20). Do., 21.4., 7.30 Uhr, Tagesausflug – Erlebniskeller Retz. Vom 18. bis 25. Juni planen wir eine Wanderwoche beim Andlwirt in St. Andrä im Lungau. Interessenten werden gebeten, sich wegen Zimmerreservierung beim Wanderreferenten Roland Klaushofer, Tel. 0650/ 409 58 50 anzumelden.

Wir gratulieren: Rosa Faber zum 90., Dorothea Kargl 87., Maria Baumann 85., Anna Lennert 85., Ingrid Grünsteidl 84., Monika Zimmel 84., Rudolf Stellenberger 83., Manfred Heiler 82., Renate Holzweber 82., Ingrid Fluch 81., Gertraud Pirafellner 81., Edwin Reiter 81., Anna Biebl 80., Helmut Kerschbaumer 80., Erwin

Losan 75., Elisabeth Wallner 75. Geburtstag.

STEG-DORNACH-AUHOF

Da unsere geplante Weihnachtsfeier im Dezember durch den verhängten Lockdown nicht stattfinden konnte, freuten wir uns alle umso mehr auf die erste Versammlung im Jahr 2022. Unter Einhaltung der Corona-Maßnahmen (2-G-Kontrollen und Registrierung aller Anwesenden) konnten wir diese Versammlung abhalten. Reiseleiterin Christine und Ulli Comoli präsentierten das neue Jahresheft und die ansprechenden Reiseziele für 2022. Die 3-Tage-Fahrt geht heuer in die Heimat von Christine, die ihre Steiermark besonders ins rechte Licht setzte. Im Anschluss konnten endlich die sozialen Kontakte wieder aufgenommen werden. Die Februar-Versammlung stand

ganz im Zeichen des Faschings – jedoch coronabedingt ohne Tanz und Schunkeln. Für das leibliche Wohl sorgten Kaffee und flauelige Faschingskrapfen. Alleinunterhalter Walter sorgte mit seiner volkstümlichen Hitparade und seinen Witzen für gute Stimmung. Alle waren sich einig: Wir freuen uns schon wieder auf einen „normalen Fasching“ mit Tanz und ausgelassener Stimmung, ohne Gesichtsmasken und Einschränkungen.

TABAK

Am 12. Jänner und am 2. Februar konnten wir unsere Monatsversammlungen durchführen, die gut besucht waren. Ein wenig Normalität zurück, unter Einhaltung der strengen Corona-Maßnahmen. Wir freuen uns, Helga Vater und Hermann Traxler als neue Mitglieder in unserer Gemeinschaft begrüßen zu dürfen.

Termine: Sa., 2.4., Tagesausflug Frühlingserwachen nach Oberwang, Abfahrt 9 Uhr. Mi., 6.4., Monatsversammlung. Sa., 23.–Sa., 30.4., Frühjahrstreffen in Kreta. Mi., 4.5., Monatsversammlung mit Mutter- und Vatertagsfeier.

Wir gratulieren: Helga Rauscher zum 73., Josef Brenner 81., Monika Nußbaumer 69., Ingrid Holzhammer 74., Margaretha Ortner 73., Annemarie Zamazal 82., Helga Rechberger 77., Klaus Bogner 73., Wilhelm Hagenauer 87., Gertrude Leibetseder 82., Renate Elisabeth Breitenfellner 77., Otto Lang 91., Christian Horvarth 52., Hilde Stöger 92., Horst Wolkerstorfer 84., Annemarie Müllgger 68., Harald Nußbaumer 75., Wolfgang Schatzmair 58., Edeltraud Fischer 80., Claudia Gabriel 61., Liselotte Hamedinger 83., Alois Mild 74., Ottlie Gassl 89., Elfriede Königsecker 81.,



STEG-DORNACH-AUHOF: Unser Musikant



STEG-DORNACH-AUHOF: Kostümierte Februar-versammlung



URFAHR OST: Sonnseinthof in Großpertholz

Margaretha Luibrand 82., Ernst Gruber 82., Helmut Schütz 80., Renate Trathnigg 67. Geburtstag.

URFAHR OST

Endlich konnten wir mit dem neuen Programm ins Jahr 2022 starten. Zum Valentinstag gab es Blumen und einen Krapfen. Die erste Fahrt führte uns zum Sonnseiteinhof in Großpertholz, die Heimat der Waldviertler Alpakas.

Termine: Fr., 8. 4., 14 Uhr, Mitgliederversammlung. Fr., 13. 4., 9 Uhr, Fahrt zum Traunfall. Mi., 20. 4., 8 Uhr, Bus Fa. Welser, Haltestelle Volksgartenstraße, Wanderung um den Oedter See. Fr., 13. 5., 14 Uhr, Mitgliederversammlung. **Wir gratulieren:** Anna Bibl zum 89., Ingeborg Schober 89., Maria Bernhart 84., Anita Gugg 83., Helga Keul 82., Monika Laister 82., Hannelore Furtmayr 81., Adolf Ehrengruber 80., Erich Fediu 80., Christine Halm 75., Hedwig Stopper 90., Rudolf Inmann 89., Heribert Fechter 85. Geburtstag.

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Binder michl: Oskar Meier 70, Edeltraud Zechbauer 84.

Chemie: Eduard Gargitter 94, Karl Engelbrechtslehner 85.

Ebelsberg-Pichling: Katharina Hummler 81, Hellmuth Schrenk 87, Friedrich Steinbichl 96, Hermine Wimmer 87, Dr. Heinz Leyrer 70.

Kleinmünchen: Magdalena Schuster 90, Helga Hartinger 88, Wilhelmine Süle 81, Leopold Klaffl 94.

Linz AG: Anton Hofstätter 83, Auguste Rauscher 96, Johann Rohrer 97.

Neue Heimat: Manuela Siegl 60, Theresia Kapeller 95, Ing. Franz Karl Sedlacek 96.

Spallerhof: Walter Edtmayr 90, Frieda Badovsky 99, Elisabeth Wallner 90.



ALKOVEN: Eisstockturnier im Jänner



ALKOVEN: Erika Paschinger, 80. Geburtstag

Linz-Land

ALKOVEN

Wir haben uns sehr gefreut, endlich mal wieder eine unserer geplanten Aktivitäten – das Eisstockturnier am 17. Jänner – durchführen zu können. 20 Aktive haben mit viel Engagement, sportlichem Ehrgeiz und natürlich auch Spaß teilgenommen. Auch die Kegelrunde hat sich wieder getroffen – natürlich unter Einhaltung der aktuellen Corona-Bestimmungen.

Wir hoffen, dass die geplanten Termine stattfinden können, und freuen uns auf die gemütlichen Treffen in unserer Gemeinschaft.

Termine: wenn die Corona-Bestimmungen es erlauben. 13. 4., 14 Uhr, Kulturtreff, Jahreshauptversammlung mit Neuwahl und Ehrungen. 21. 4., 17 Uhr, Kegeln im Gasthaus David.

6./20./27. 4., 15.45 Uhr, Turnen.

5./12./19./26. 4., 13.30 Uhr, Sport. 28. 4., Halbtagesausflug, Linzer Hafenrundfahrt.

Wir gratulieren: Günther Moser zum 70., Brigitte Ellerböck 75., Karl Stadler 80., Anna Wögerer 81., Fritz Burgstaller 81., Johann Gerstorfer 82., Eleonore Beltrame 87. Geburtstag.

ANSFELDEN

Unsere Walkinggruppe startete beim Gasthof Strauß mit anschließendem Besuch einer Bäckerei in Freindorf.

Die neue Betreuerin Susanne Hirschl öffnete unsere Tagesheimstätte. Ein beliebter Ort unserer Mitglieder zum gemütlichen Beisammensein, auf ein Getränk oder zur Kartenrunde.

Sport: Aktivitäten wie Sesselgymnastik jeden Mittwoch um 14.30 und 15.30 Uhr und unser

Spieldienst nachmittag jeden letzten Donnerstag im Monat ab 14 Uhr werden sehr gerne besucht. Unsere sportlichen Mitglieder halten sich weiters fit mit Linedance für Einsteiger und Fortgeschrittene um 14 Uhr sowie bei unserer Gymnastik mit Ball- und Teraband-Übungen um 15.30 Uhr. Beide Kurse finden jeden Mittwoch im Turnsaal der Volksschule Ansfelden statt (ausgenommen schulfreie Tage). Zum 14-tägigen Kegeln starteten wir am 14. Jänner, 14 Uhr im Rathauskeller Haid bei Ansfelden.

Termine: Do., 7. 4., Mostviertelfahrt mit Whiskydestillerie. Do., 5. 5., Muttertags- und Vatertagsfahrt zur Kreuzermal.

Wir gratulieren: Regina Lausecker zum 60., Ingeborg Gattringer 65., Ernst Huemer 65., Brigitte Sapp 65., Josef Springer 70., Franz Ajfrid 80., Annemarie



ANSFELDEN: Ballgymnastik in unserer Ortsgruppe



ANSFELDEN: Sesselgymnastik in der Tagesheimstätte



ASTEN: Maria Kreindl und Ingrid Atteneder,
80. Geburtstag



DOPPL-HART: Jägerkrippe in Steyr



DOPPL-HART: Winterwanderung nach Christkindl

Kostenlose Beratung im Bezirk

Neuhofen-Allhaming	Mi., 6.4.2022	10 Uhr	Gasthof Wimmerwald
Hörsching	Do., 7.4.2022	9 Uhr	SPÖ-Haus
Asten	Mi., 20.4.2022	15.15 Uhr	Seniorenklub
Asten	Mi., 18.5.2022	15.15 Uhr	Seniorenklub

Ennikl 81., Wilma Keferböck
81., Ernst Leitner 81., Johann Buchberger 82., Gerhard Hägmüller 83., Waltraud Jenner 86., Margareta Brandner 87., Maria Moser 89., Maria Woitschläger 89. Geburtstag und Wilma und Gerhard Keferböck zur Diamantenen Hochzeit.

ASTEN

Wir laden alle Mitglieder herzlich ein, wieder zahlreich von den angebotenen Aktivitäten Gebrauch zu machen. Genaueres findet ihr im Jahresprogramm.

Termine: 20.4., 15.15 Uhr, Sozialsprechtag, Referent Franz Dastl, Seniorenklub, Eigenheimstraße 4. Herr Dastl ersucht um telefonische Anmeldung unter 0676/319 65 96. Nordic Walking ab März jeden Mittwoch um 9 Uhr, Treffpunkt Post. Radwandern startet nach der Winterpause wieder am 6. April. Treffpunkt 14 Uhr bei der Post.

Wir gratulieren: Paula Stöger zum 95., Anna Stöger 92., Maria Anna Sailer 88., Gottfried Leimer 87., Margaretha Reitinger 87., Elisabeth Lamplmayr 86., Alfred Reitinger 86., Angela Binder 85.,

Marianne Holl 83., Johann Reiter 81., Hildegard Strobl 81., Josef Lengauer 75., Antonia Scheucher 75., Ingeborg Schinagl 75., Helga Steindl 75., Albert Horner 70., Brigitte Hackl 65., Andrea Simunovic 60. Geburtstag.

DOPPL-HART

Unsere Weihnachtsfeier im Doppl:Punkt und der Weihnachtsausflug auf die Hirschalm mussten leider abgesagt werden, dafür waren unsere Wandergruppe und die Stockschützen umso aktiver. Unsere Winterwanderung machten wir traditionsgemäß nach Christkindl bei Steyr. Als Ausgangspunkt wählten wir Steyr, entlang des Christkindl-Wanderwegs nach Garsten mit Besuch der wunderschönen Stadtpfarrkirche. Weiter über verschneite Hügel nach Christkindl zum Christkindlwirt, zum verdienten Mittagessen. Der Nachmittag führte uns über die Himmelsstiege entlang der Steyr zu den ehemaligen Produktionshallen der Werndl-Werke zu der Jägerkrippe unter dem Wasserfall. Eine Einkehr zur Kaffeejause in Steyr machte den Abschluss des schönen Tages.

Zum sportlichen Ausgleich eignete sich auch heuer wieder die Eisstockbahn am Sportplatz Doppl-Hart, wo sich regelmäßig zehn Personen zum sportlichen Wettkampf trafen.

Termine: Fr., 22.4., Busfahrt nach Freistadt mit Stadtführung und Whiskyverkostung beim Affenzeller. Fr., 6.5., 12 Uhr, Muttertagsfeier im Doppl:Punkt. Do., 19.5., Busfahrt nach Passau mit 3-Flüsse-Fahrt.

Wir gratulieren: Anna Magnet zum 91., Marianne Blumenschein 88., Christina Bowier 87., Maria Ludwig 86., Paul Sommavilla 83., Berta Mayhuber 81., Iris Kiesenhofer 70., Renate Jaksch 65., Ingeborg Laknejadi 65., Horst Pumberger 80. Geburtstag.

EGGENDORF

Soweit es die Wetterlage zuließ, wurden die beliebten Wanderungen durchgeführt. Kartenspielen,

Schwimmen und Kegelscheiben waren ebenfalls beliebte Aktivitäten unserer Mitglieder.

Wir gratulieren: Rudolf Schickmayer zum 70., Helga Neuhauser 80., Elfriede Grübling 83., Rudolf Grübling 89., Johanna Kaiblinger 84. Geburtstag.

ENNS

Wechsel an der Spitze beim Pensionistenverband Ortsgruppe Enns. Unsere Vorsitzende Ingeborg Baumgartner gibt die Leitung nach 22 Jahren in jüngere Hände. Ingeborg Baumgartner kann auf ein erfolgreiches Wirken zurückblicken. So hat sich seit ihrem Antritt die Mitgliederzahl verdoppelt, es wurden unzählige Veranstaltungen und Ausflüge von ihr organisiert. Sie hat sich mit viel Energie, Leidenschaft und Humor ihrer Aufgabe gewidmet. Antriebsfeder war ihr dabei immer wieder ihr soziales Engagement,



ENNS: Johann Minichberger mit den Eisstockschiützen



ENNS: Johann Minichberger als Schülerlotse



ENNS: Ein großes Danke an Ingeborg Baumgartner



HAID BEI ANSFELDEN: Reisegruppe in Moravske

wofür wir ihr ganz besonders danken. Stadträtin Marieluise Metlagel wird den Vorsitz der Ortsgruppe Enns übernehmen. Wir wünschen ihr alles Gute in ihrer neuen Funktion und freuen uns schon sehr auf die gemeinsame Arbeit. Ein großes Danke auch an Vors.-Stv. Johann Minichberger, der in vielen Belangen, wie z.B. als Sportreferent, Einteilung als Schülerlotse, als Fotograf und Layouter tätig war. Mit seinen monatlichen gut geplanten Radtouren sowie dem Eisstockschießen und anderen sportlichen Aktivitäten konnte er viele begeistern und zum regelmäßigen „Sporteln“ motivieren. Leider wird auch er uns nicht mehr zur Verfügung stehen, da er von Enns wegzieht. Manfred Reindl wird neuer Vors.-Stellvertreter, wir freuen uns auf die gemeinsame Arbeit. Wir suchen jedoch dringend eine SportreferentIn, ebenso SchülerlotsslInnen. Wer Interesse hat, soll

sich bitte melden, Tel. 0699/11 40 23 53 oder E-Mail: m.metlagel@enns.ooe.gv.at

Termine: Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unseren Schaukästen.

Wir gratulieren: Silvia Stütz 65., Felix Wilk 65., Johann Naderer 70., Elisabeth Puhali-Burgstaller 70., Christine Mostbauer 75., Bruno Mostbauer 80., Brigitte Maier 81., Ingrid Elßenwenger 81., Gertrude Wipplinger 81., Ingeborg Baumgartner 82., Margarete Steinbichler 83., Gertrude Podpeskar 83., Heinz Kralovic 83., Hildegard Strasser 83., Anna Uhl 84., Gertraud Wirth 84., Adolf Bruckner 84., Rose Marie Gusenbauer 84., Henriette Wagner 84., Ernst Haigermoser 85., Maria Enöckl 88., Walter Keplinger 89., Emilie Schmidt 91., Fritz Loibl 91., Hermine Aigner 92. Geburtstag.

HAID BEI ANSFELDEN

Sozialstadträtin Ajdina Samardzic besuchte uns in der Tagesheimstätte Haid. Dabei wurde Irene Binder offiziell vom Pensionistenverband verabschiedet. Irene Binder, die von 2011 bis Ende 2021 die Tagesheimstätte betreute, ging in den wohlverdienten Ruhestand. Ihre Stelle übernahm mit Jänner 2022 Enisa Galesic, die bereits bestens integriert ist. Auch Rosina Stockmayr gratulierte, die von 1996 bis 2011 die Tagesheimstätte führte.

Eine kleine Gruppe unternahm eine Thermenfahrt nach Radenci und Moravske. Höhepunkt der gut organisierten Reise war neben dem Baden der Spaziergang zur Pralinenwelt. Das Hotel Ajda begeisterte durch den neu umgebauten Speisesaal und die komfortablen Zimmer. Reiseleiter Gerhard Franz dankt besonders

dem Busfahrer Gerald, der alle wieder gut nach Hause gebracht hat.

Wir gratulieren: Leopold Atzmüller zum 83., Marianne Esterer 82., Michael Hartich 82., Waldemar Ilin 92., Rosemarie König 80., Josef Peterwagner 82., Johann Puhm 87., Friedrich Reichart 92., Franz Rittberger 82., Maria Rothsching 94., Renate Rottinger 65., Franz Schurer 84., Helmut Stangl 87., Elfriede Stelzer 84., Elisabeth Traxler 84. Geburtstag.

HOFKIRCHEN IM TRAUNKREIS

Erstmals gab es in Hofkirchen ein Eisstockturnier mit den Kollegen des Seniorenbundes. Unsere Mannschaft hatte mit einem Punkt knapp die Nase vorne. Organisator Gerli Luckeneder dankte allen Teilnehmern für den sportlich-fairen



HAID BEI ANSFELDEN: Stadträtin Ajdina Samardzic zu Besuch in der Tagesheimstätte



HOFKIRCHEN IM TRAUNKREIS: Anni Stiedl, 80. Geburtstag



HOFKIRCHEN: IM TRAUNKREIS: Beim Eisstockturnier



HÖRSCHING: Erika Göbelhaider, 80. Geburtstag



HÖRSCHING: Hermine Kovar, 90. Geburtstag



HÖRSCHING: Karl Heinz Paschinger, 80. Geburtstag

Verlauf. Aber ein Turnier ohne Schweinsbratl-Essen wäre nur das halbe Vergnügen. Diesem Genuss gaben wir uns anschließend im Gasthaus Pickl hin.

Am 10. Februar organisierte Sportreferent Gerhard Luckeneder eine Hofkirchner Wanderrunde mit Abschluss beim Seimair.

Die Spielenachmittage stehen wieder auf dem Programm, sie sind durch die neuen Corona-Richtlinien wieder möglich. Wir laden alle Spielfreudigen dazu ein. Anni Stiedl feierte ihren 80. Geburtstag. Vorsitzender Werner Windisch besuchte die Jubilarin und überreichte einen Geschenkkorb.

Termine: Mo., 4.4., 16 Uhr, Gasthaus Pickl, Klubnachmittag. Do., 7.4., 7.30 Uhr, Gemeindezentrum, Tagesausflug Salzburg. Mi., 13./27.4., 14 Uhr, Gemeindezentrum, Spielenachmittage.

Mo., 2.5., 14 Uhr, Gasthaus Pickl, Klubnachmittag mit Muttertagsfeier. Di., 10.5., 7.30 Uhr, Gemeindezentrum, Tagesausflug Grünberg.

Wir gratulieren: Erwin Holzinger zum 65., Anneliese Kratschmar 70., Marianne Pragerstorfer 75., Helga Derntl 80. Geburtstag.

HÖRSCHING

Johann Tremmel hat viel getan für den SeniorInnensport in der Ortsgruppe Hörsching. Ein jahrelang engagierter Funktionär, der unablässig für und mit uns gearbeitet hat. Mit stolzen 84 Jahren hat er sich nun für die Funktionärsension entschieden. Ganz verlässt er uns aber doch nicht. Als Unterstützung für seine Nachfolgerin Helga Schauer wird er weiter als Stellvertreter zur Verfügung stehen. Die Ortsgruppe, im Besonderen die SportlerInnen, bedanken sich von Herzen bei

Johann Tremmel für die wertvolle Arbeit, die er geleistet hat.

Termine: Do., 31.3., 9.30 Uhr, FF Ritzing, Rad- und Wanderausflug. Do., 7.4., SPÖ-Heim, Sozialspreeitag mit Konsulentin Eva Breitenfellner. Mi., 30.3., 8 Uhr, Grüne Erde und Käserei Schlierbach.

Wir gratulieren: Maria Gruber zum 89., Herbert Reichart 88., Gisela Pichler 88., Hermine Plattner 83., Siegfried Walchshofer 60., Karl-Heinz Brandecker 60., Belinda Sonnleithner 60. Geburtstag.

KEMATEN-PIBERBACH

Wir sind froh, wieder einige Zusammenkünfte und Veranstaltungen unter den gesetzlichen Vorschriften durchführen zu können – siehe Termine. Die SPV-Einzahlungen mit gemütlichem Beisammensein besuchten

jeweils 20 Personen. Wäre schön, wenn wir bei den nächsten Treffen wieder ein paar Mitglieder mehr begrüßen könnten. Eisstockschießen jeden Freitag im Jänner nutzten jeweils zehn Personen. Das wöchentliche Turnen montags im Pibersaal wird gut angenommen.

Termine: unter Einhaltung der Corona-Vorschriften. Mi., 6.4., (Ersatz 5.4.) Radnachmittag, Abf. 13 Uhr Parkpl. Kematen, Richtung Lohwinkel – Grundstraße, mit Einkehr im Gasthaus Gundendorfer und auf dem Radweg zurück nach Kematen. Mo., 11.4., 14 Uhr, SPV-Einzahlung mit gemütlichem Nachmittag im Gasthaus Kirchenwirt. Mi., 13.4., Wandervormittag (Ersatz 14.4.) Treffpunkt 9.35 Uhr Bhf. Kematen-Piberbach, Zugabfahrt 10.04 Uhr nach Rohr, Altmühl – Grillenberger – Neukematen, Abschluss im In-Biss. Di., 26.4., 14 Uhr, SPV-Einzahlung



HÖRSCHING: Maria Sitz, 85. Geburtstag



KEMATEN-PIBERBACH: Albert Figoutz, 80. Geburtstag



KEMATEN-PIBERBACH: Elfriede Schneebauer, 80. Geburtstag



KEMATEN-PIBERBACH: Johanna Rathuber,
91. Geburtstag



KEMATEN-PIBERBACH: Wandergruppe zum Wildessen



KEMATEN-PIBERBACH: Josefa
Eilmsteiner, 80. Geburtstag



KRONSTORF-HARGELSBERG:
Hermann Steiner, 85. Geburtstag



KRONSTORF-HARGELSBERG: Josefa
Koch, 85. Geburtstag



KRONSTORF-HARGELSBERG:
Margareta und Heinz Freynhofer,
Goldene Hochzeit

und Kaffeetreff im ASKÖ Stockheim Kematen. Sa., 23.4.-Sa., 30.4., Frühjahrstreffen Kreta, weitere Informationen siehe Reiseprospekt und Jahresprogramm, Abfahrts- bzw. Abflugzeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben. Mi., 4.5., Radnachmittag (Ersatz 5.5.), Abf. 13 Uhr Parkpl. Kematen - Nettingsdorf - Ebelsberg - Ansfelden - Nöstlbach - Kematen, Abschluss im In-Biss. Sa., 7.5., Mutter- und Vatertagsfeier, 14 Uhr, Gasthaus Kirchenwirt. Mo., 9.5., 14 Uhr, SPV-Einzahlung mit gemütlichem Nachmittag im Gasthaus Kirchenwirt.

Wir gratulieren: Johanna Disserotti 96., Johann Mollner 86., Michaela Husar 82., Maria Hofholzer 82., Hertha Hieslmair 81., Karl Hintersteiner 80., Waltraud Haberlik 75., Ingrid Figowitz 75., Josef Breiteneder 75., Werner Krahwinkler 65. Geburtstag.

KRONSTORF- HARGELSBERG

Die Jänner-Wanderung fand in Kronstorf-Winkling mit Einkehr in der Mostschänke Sacher statt. Bei der Februar-Wanderung wanderten wir in Steyr, im Gebiet Münicchholz, mit Einkehr im Gasthaus Zöchling. 50 Personen nahmen daran teil.

Termine: Nordic Walking, Gymnastik, Kegeln und Wandern wird laut Programm durchgeführt. Das Radfahren beginnt am 11. April. Mo., 14.3., Therme Ptuj, Slowenien. Do., 17.3., Ausflug. Do., 7.4., Ripperlessen im Thalinger Hof.

Wir gratulieren: Maria Huber zum 95., Maria Gross 92., Johann Huber 91., Josef Pleimer 87., Lucia Ursprung 86., Josef Hermann 83., Franz Hintersteiner 82., Karl Panhuber 75., Veronika Pay 75., Anton Prock 75., Heinz Gattringer 70., Friedrich Karlseder



KRONSTORF-HARGELSBERG: Langlaufen in
Windischgarsten



KRONSTORF-HARGELSBERG: Wanderung in Steyr



LANGHOLZFELD-WAGRAM: Geher- und Nordic-Walking-Gruppe



LANGHOLZFELD-WAGRAM: Hertha Helm, 80. Geburtstag



LANGHOLZFELD-WAGRAM: Irma Linska, 80. Geburtstag

70. Geburtstag und Margareta und Heinz Freyhofer zur Goldenen Hochzeit.

LANGHOLZFELD-WAGRAM

Wir möchten uns sehr herzlich bei den Mitgliedern bedanken, dass sie uns auch in diesen schwierigen Zeiten die Treue gehalten haben.
Das heurige Veranstaltungssprogramm starteten wir mit einem Ausflug am 17. März nach Rechberg „Zum goschert'n Wirt“. Am 29. März machen wir eine Frühlingswanderung am Symphoniewanderweg von Ansfelden nach St. Florian. Die Jahreshauptversammlung werden wir, wegen der aktuellen Gesundheitssituation, zu einem passenden Termin nachholen und alle zeitgerecht verständigen.

Wir ersuchen alle Mitglieder, die heuer ihr Hochzeitsjubiläum

feiern, um Bekanntgabe des Termins beim Vorsitzenden Hans Hofer, Tel. 0664/337 19 48.

Termine: Do., 14. 4., Wachau - Stift Melk. So., 17. 4., Frühjahrstreffen Insel Kreta, 3. Turnus, Interessenten bitte bei Hans Hofer anmelden. Geher- und Nordic-Walking-Gruppe: jeden Donnerstag, 9-10 Uhr, Treffpunkt VS Langholzfeld. Wir haben unsere Geher- und Nordic-Walking-Gruppe auf zwei Einheiten aufgeteilt, damit jeder in seinem Tempo mitmachen kann. Fit-Gymnastik: Ab sofort ist unsere Gymnastik 55+ wieder möglich. Wir treffen uns jeden Mittwoch von 9 bis 10 Uhr im großen Saal, Volksheim TiL.

Wir gratulieren: Magdalena Pill zum 93., Käthe Galli 93., Regina Denzinger 91., Anna Halwachs 89., Emma Benz 85., Anna Wagner 84., Theresia Lettner

81., Rosemarie Engelbogen 75., Brigitte Seifert 75., Angelika Klopf 60. Geburtstag.

LEONDING

Wir sind froh, dass sich die Corona-Situation wieder normalisiert. Die Chancen stehen gut, Zusammenkünfte und Veranstaltungen, natürlich unter Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften, wieder durchführen zu können.

Wir gratulieren: Maria Stieglecker zum 83., Eleonore Mühleder 87., Ernst Weiss 86., Adolf Kreuzhuber 88., Helmut Haim 82., Lydia Spielauer 92., Franziska Klafböck 88., Elisabeth Kolm 75., Josef Wagner 96., Helmut Fischl 94., Josef Höllinger 83., Erika Hofer 83., Ernestine Winter 86., Theresia Nopp 92., Margaretha Lemberger 88., Rudolf Honeder 82., Dr. Hermann Enzlmüller 82. Geburtstag.



LEONDING: Jürgen Pichler, 80. Geburtstag



LEONDING: Ottolie und Walter Hametner, Goldene Hochzeit



LANGHOLZFELD-WAGRAM: Johanna Hofer, 80. Geburtstag



LANGHOLZFELD-WAGRAM: Liane Lach, 80. Geburtstag



LEONDING: Berta Katzlinger, 80. Geburtstag



LEONDING: Erika und Kurt Wegscheider, Diamantene Hochzeit



NETTINGSDORF: Unsere Turngruppe



NIEDERNEUKIRCHEN: Gemütlicher Vereinsnachmittag



OEDT: Erna Keinrath, 80. Geburtstag

NETTINGSDORF

Seit nun schon zwei Jahren hat uns die Corona-Pandemie fest im Griff. Wir hoffen, dass wir im Frühjahr einige Ausflüge und Wanderungen durchführen können. Die Termine werden rechtzeitig von Vors. Erika Krist bekanntgegeben. Turnen und Kegeln finden bereits zu den bekannten Terminen statt.

Wir gratulieren: Helga Jeitler zum 86., Hilda Hainberger 88., Otto Mayr 85. Geburtstag.

NEUHOFEN

Das neue Vereinsjahr starteten wir mit einer leichten Wanderung in Schleißheim beim Gasthaus Binder im Holz. Vom Gasthaus wanderten wir zur Traun, am Damm entlang zu den Baggerseen in Dietach, vorbei am Schloss Dietach und über Wiesen- und Waldwege zurück zum Ausgangspunkt.

Im Jänner mussten wir traurig das Ableben von unserem Ehrenmitglied Sozialrat Walter Pachner zur Kenntnis nehmen. Er war von 1998 bis 2012 Vorsitzender der OG Neuhofen, ein Vorsitzender, wie man ihn sich wünschte. Er hatte für alle ein offenes Ohr und half wo er konnte. Er nahm, solange er konnte, an allen Aktivitäten teil. Bei den Skimeisterschaften der Landesorganisation konnte er so manchen Sieg nach Hause fahren, auch bei den Meisterschaften der Asphaltstockschiessen war er immer vorne dabei. Während seiner Amtszeit wurden die Reisen zum Frühjahrstreffen und der beliebte Kaffeetreff eingeführt. Wir bedanken uns bei Walter, dass wir ein Teil seines Lebensweges sein durften, und werden ihn in ehrender Erinnerung behalten.

Wir gratulieren: Friedrich Schöller zum 65., Margarethe Beber

70., Hermine Eckhart 75., Rudolf Schickmayr 70., Helga Neuhauser 80., Elfriede Grüblinger 83., Rudolf Grüblinger 89., Johanna Kaiblinger 84., Alois Schmuck 80., Regina Brandstetter-Hois 80., Werner Müller 81., Rudolf Stockinger 84., Florian Leitner 88., Manfred Obermayr 70., Theresia Lindenbauer 81., Alois Fellinger 82. Geburtstag.

NIEDERNEUKIRCHEN

Wir sind wieder aktiv. Der erste Vereinsnachmittag zu Beginn des Jahres war ein Höhepunkt, er war auch gut besucht. Ein großes Dankeschön an alle für ihren Besuch und den Helfern, dass alles so toll geklappt hat. Wir laden wieder jeden ersten Montag im Monat zum Kartenspielen, Kaffee und Kuchen ein. Es gilt aber auch für eine solche Zusammenkunft die 2-G-Regel.

Termine: Do., 7. 4., Tagesausflug. Zweiter Montag im Monat 12 Uhr, Mittagessen bei Caro. Zweiter Freitag im Monat, Gasthaus Schörringhummer in Hargelsberg, Kegeln. **Wir gratulieren:** Elke Pichler zum 80., Johann Raml 80., Klara Kapl 84. Geburtstag.

OEDT

Am 20. Februar fuhren wir mit 43 Personen nach Bad Mitterndorf zur Singerhauseralm. Bei traumhaftem Wetter wurden wir von Bad Mitterndorf mit dem Pferdeschlitten zur Alm kutschiert. Dort ließen wir uns ein Bratl in der Rein schmecken. Nach Kaffee und Kuchen fuhren wir mit dem Pferdeschlitten wieder ins Tal. Weiter ging es nach Bad Aussee zur Lebzelterei und in ausgezeichneter Stimmung über die Panoramastraße zurück nach Hause. Danke für diesen wunderbaren Ausflug!



OEDT: Gemütlichkeit in der Singerhauserhütte



OEDT: Pferdeschlittenfahrt zur Alm



PUCKING: Kegeln macht Spaß



ST. FLORIAN: Wanderung in St. Florian

Termine: 20.-24. 4., 5-Tage-Fahrt in die Toskana/Cinque Terre. Es sind noch ein paar Plätze frei. 10. 5., Mutter- und Vatertagsfeier im Saal des Pfarrheimes.

Wir gratulieren: Berta Brandstätter zum 89., Anton Ceckovic 75., Erika Geisberger 60., Karoline Greinecker-Hintenaus 81., Georg Huprich 75., Leopold Keplinger 70., Josef Napakoj 88., Elisabeth Nasswetter 81., Renate Palmetshofer 65., Herta Speer 85., Sonja Treusch 81., Brunhilde Aistleitner 88., Resi Ams 70., Katharina Bidner 93., Paul Drabek 87., Thomas Gierescher 85., Susanne Göttfert 95., Erwin Lindinger 89., Anna Maurer 81., Juliane Oswald 85., Maria Punzenberger 87., Anton Speer 89., Edeltraud Tumeltshammer 70., Helga Unhold 87., Josefa Weber 83. Geburtstag.

PASCHING

Termine: Di., 22.3./Fr., 25.3., Ripperlessen im Gasthaus Burgstallerhof in Neußerling, 2-G-Regel, Anmeldung bei den Subkassieren. Sa., 2. 4. „Tanz in den Frühling“, coronabedingt musste diese Veranstaltung abgesagt werden.

Wir gratulieren: Franz Hammer zum 90., Ernst Wimmer 85., Wolfgang Fiausch 83., Romana Weber 83., Fritz Böhm 83. Geburtstag.

PUCKING

Da coronabedingt alle Ausflüge und Aktivitäten abgesagt werden mussten, können wir leider nichts berichten. Ich hoffe, ihr seid alle gesund.

Termine: wenn möglich, Sa., 16.-23.4., Frühjahrstreffen Kreta. Do., 28.4., Tagesausflug Burg Reichenstein und Krapfenschleiferei Tragwein.

Wir gratulieren: Franz Ohlenschläger zum 91., Maria Karst 90., Theresia Finner 86., Herta Ida Kopetzky 85., Elfriede Wöss 85., Leopold Steinerberger 82., Alfred Hofer 75., Waltraud Weinrich 75., Josef Aichhorn 65., Monika Lest 81., Brigitte Grasser 60., Anna Rienesl 75., Franz Hödl 75., Friedrich Reischl 75., Walter Poppenreiter 70., Elfriede Raab 60., Maria Ortbauer 65. Geburtstag.

Wir gratulieren: Maria Bauer zum 87., Stefanie Reisinger 86., Anna Lechner 84., Marianne Ganglbauer-Buchner 82., Anna Schallinger 83., Josef Lehner 82., Karl Hözl 82., Herta Stumpf 81. Geburtstag.

ST. MARIEN

Am 11. Jänner fand unsere erste Ausschusssitzung in St. Marien im Kimmst statt, wo unter anderem das Jahresprogramm besprochen wurde. Unser Leitspruch: Du hast drei Möglichkeiten im Leben – aufgeben, nachgeben oder alles geben. In diesem Sinne findet nun zu unserer großen Freude wieder einmal wöchentlich unsere Turnstunde im Nöst in St. Marien statt, wo wir mit Begeisterung dabei sind und anschließend das gemütliche Beisammensein genießen. Danach trainieren wir noch für die Balleinlage verschiedene Tänze ein.



PUCKING: Ein gemütlicher Klubnachmittag



ST. MARIEN: Fritz Aichmayr, 70. Geburtstag



ST. MARIEN: Unsere Turnerrunde

In kleiner Runde feierten wir mit Vorsitzendem Fritz Aichmair seinen 70. Geburtstag.

Termin: Unseren Bezirksball mussten wir leider noch einmal verschieben, und zwar auf den 15. Juni.

Wir gratulieren: Margareta Zeilinger zum 88., Ida Füreder 81., Franz Grünsteidl 80., Hermine Arzt 75., Kurt Kurzbauer 70. Geburtstag.

ST. MARTIN BEI TRAUN

Liebe Mitglieder, aufgrund der noch herrschenden Corona-Pandemie findet unsere Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen erst am 14. Mai, gemeinsam mit der Muttertags- und Vatertagsfeier statt. Unsere tüchtigen Betreuerinnen verteilen an jedes Mitglied ein kleines Ostersackerl. Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft. Damit wollen wir Freude

bereiten und Danke sagen für die Treue zum Pensionistenverband. Wir wünschen allen Mitgliedern samt Familie ein frohes Osterfest.

Termine: Sa., 14.5., 14 Uhr, Jahreshauptversammlung und Muttertags- und Vatertagsfeier im Volksheim St. Martin. Di., 3.5., Abf. 8.30 Uhr, Adler Moden mit Peter-Alexander-Show. Mi., 18.5., Abf. 8.30 Uhr, Natur im Garten Tulln.

Wir gratulieren: Brigitte Kitzler zum 60., Theresia Carbonari 65., Christine Durmaz 75., Karl Kroiss 81., Christine Bachl 82., Hilda Schweiger 82., Anna Hainbuchner 83., Helmut Weixlbaumer 83., Matthias Sommer 85., Inge Schneidhofer 86., Stefanie Ries 88., Brigitte Brazda 90., Frieda Posch 91. Geburtstag.

TRAUN

Coronabedingt konnten leider keine Veranstaltungen und



ST. MARTIN BEI TRAUN: Unsere fleißigen Osterhasen

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Alkoven:

Gisela Heiligenbrunner 90.

Ansfelden:

Erika Schwarzwimmer 67, Eva Bogner 75, Manfred Peterwagner 78, Claudia Moser 91.

Asten: Maria Kreindl 80, Ingrid Atteneder 80.

Doppl-Hart: Hedwig Kastl 96, Susanna Schmidt 99, Johann Spissak 83.

Enns: Hildegard Bauer 89, Franz Moser 86, Katharina Pühringer 97.

Kematen-Piberbach: Franz Pöll 72, Johann Ruttensteiner 83.

Langholzfeld-Wagram: Valentin Skorianz 86, Helmut Aichberger 82.

Leonding: Susanna Lehner 94.

Neuhofen-Allhaming:

Walter Pachner 86, Frieda Stockhammer 82.

Pasching: Rosina Obernhumer 93, Slavko Vejnovic 80.

Pucking: Walter Mayr 91.

St. Florian: Hermann Kirchmair 82, Leonie Koppel 93, Hildegard Wagner 86, Walter Schölmberger 67, Maria Mayr 91.

St. Marien: Karl Arzt 78, Christine Strasser 64, Walburga Stöger 87.

St. Martin bei Traun: Gertrude Auer 91.

Traun: Maria Wazek 89, Wilhelm Rebernig 87, Eleonore Seidl 92.

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN
 DER PARTNER DER
LOTTERIEN SENIORENHILFE

**GLÜCK IST, WENN
MAN GEMEINSAM AKTIV IST**



Jetzt
buchen!
bei SeniorenReisen
Tel. 0732/66 79 51



St. Margarethen und Mörbisch

Sa, 23. – Di, 26. Juli 2022



Steinbruch St. Margarethen „Nabucco“ Oper von Giuseppe Verdi

Der berühmte Gefangenenchor krönt eine aufwühlende Geschichte über Hoffnung, Wahn, Vergeltung und unerschütterlichen Glauben biblischen Ausmaßes, die in der Landschaft und Tradition des Steinbruchs St. Margarethen ihre ideale Kulisse findet.

Seebühne Mörbisch

„Der König und ich“

Erleben Sie das Musical mit den wunderschönen Melodien von Rodgers und Hammerstein, eine der schönsten und traurigsten Liebesgeschichten nach einer wahren Begebenheit.



Kultur im Burgenland

Erleben Sie mit SeniorenReisen vier tolle Tage im Burgenland, mit den kulturellen Highlights, der Oper „Nabucco“ im Steinbruch St. Margarethen und dem Musical „Der König und ich“ auf der Seebühne in Mörbisch. Bei einer Pusztazugfahrt entlang der Weingärten zwischen Rust und Mörbisch können Sie das wunderbare Panorama des Neusiedlers Sees genießen. Kulinarisch verwöhnt werden Sie bei einer Schiffsroundfahrt und hinter den Kulissen der Seefestspiele Mörbisch können Sie Theaterluft schnuppern. Am vierten Tag steht die Franzensburg mit dem wunderschönen Schlosspark in Laxenburg am Programm.

Unterkunft: Gästehaus Scheiblhofer

In Andau, dem östlichsten Weinbauort Österreichs, liegt das Weingut Scheiblhofer mit seinem modern eingerichteten Gästehaus. Der moderne Komplex mit top ausgestatteten Zimmern lädt zum Verweilen ein. Ausstattung: Dusche/WC, Fön, großzügiger Balkon bzw. Terrasse, Internetzugang, Flat-TV, Maxibar und Küche im Aufenthaltsraum.

Preise

Pauschalpreis p. P. im DZ: € 520,-

Einzelzimmerzuschlag: € 79,-

Komplettschutzversicherung: € 49,-

Nichtmitgliederzuschlag: € 50,-

Vorstellung St. Margarethen: € 75,- p.P., Kategorie 8

Vorstellung Mörbisch:

€ 54,- p.P., Kategorie 5 oder

€ 60,- p.P., Kategorie 4



SENIOREN
REISEN
AUSTRIA

Stimmung.
Service.
Sicherheit.

SeniorenReisen Austria 4020 Linz, Wiener Straße 2

Telefon: 0732/66 79 51 | E-Mail: seniorenreisen@pvooe.at

Reisen 2022

SeniorenReisen, das Reisebüro des Pensionistenverbandes, ist immer bemüht neue und interessante Reiseziele zu leistbaren Preisen anzubieten. Wir erlauben uns hier einen Überblick über die wichtigsten Reisen 2022 zu geben.



Die angegebenen Preise
sind für PVÖ-Mitglieder
Nichtmitglieder-Zuschlag: € 50,-

**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA** | Stimmung.
Service.
Sicherheit.

SeniorenReisen Austria

4020 Linz, Wiener Straße 2

Telefon: 0732/66 79 51

E-Mail: seniorenreisen@pvooe.at

Web: seniorenreisen.pvooe.at

Normandie und Bretagne

Entdecken Sie mit uns die Normandie und die Bretagne, zwei Regionen im nordwestlichen Frankreich.

11. 06. – 17. 06.
Abflug ab Wien

Die liebliche Normandie mit ihren weitläufigen Stränden und die raue Bretagne mit den steilen Felsküsten faszinieren seit jeher Besucher aus aller Welt.

€ 1.599,-
6 Nächte p. P. im DZ
EZZ: € 299,-



Dänemark

Entdecken Sie mit uns das kulturell und landschaftlich faszinierende Inselreich Dänemark.

13. 07. – 19. 07.
Abflug ab Wien

Das kleine Königreich Dänemark bietet eine faszinierende Vielfalt von Sehenswürdigkeiten. Die Welt der Wikinger und Großkönige wird Sie verzaubern.

€ 1.699,-
6 Nächte p. P. im DZ
EZZ: € 299,-



Kultur | St. Margarethen und Mörbisch

Erleben Sie mit SeniorenReisen vier tolle Tage im Burgenland.

23. 07. – 26. 07.

Es erwarten Sie kulturelle Highlights: die Oper „Nabucco“ im Steinbruch St. Margarethen und das Musical „Der König und ich“ auf der Seebühne in Mörbisch. Unterkunft: Gästehaus Scheiblhofer in Andau.

* Preis ohne
Eintrittskarten
für St. Margarethen
und Mörbisch

*€ 520,-
3 Nächte p. P. im DZ
EZZ: € 79,-



© Ross Hellen/Shutterstock.com

© 123rf Jakobrdzguber

© 123rf bloodua

© Steinbruch St. Margarethen / Seebühne Mörbisch

Irland

Eine Reise ans nordwestliche Ende Europas, nach Irland – die grüne Insel – wird Sie beeindrucken.

€ 1.899,-
7 Nächte p. P. im DZ
EZB: € 299,-

- 17.08. – 24.08.
Abflug ab Wien
- Wie aus dem Bilderbuch zeigt sich Irland mit einer facettenreichen Landschaft. Lassen Sie sich von der Schönheit dieser Insel verzaubern.



© 123rf, marcorregalla

Kultur | Bregenzer Festspiele, Insel Mainau

Erleben Sie mit SeniorenenReisen vier tolle Tage in Vorarlberg.

*€ 490,-
3 Nächte p. P. im DZ
EZB: € 110,-

- 18.08. – 21.08.
- * Preis ohne Eintrittskarten für „Madame Butterfly“
- Es erwarten Sie: die Oper „Madame Butterfly“ auf der Seebühne in Bregenz, Museumsbesuche, Stadtbesichtigungen, der Pfänder und der Besuch der Insel Mainau. Unterkunft: 4*-Hotel Weisses Kreuz in Feldkirch.



© Bregenzer Festspiele / 123rf, waeske

Herbsttreffen | Istrien

Rovinj, Opatija, Pula, Rabac, Insel Brijuni – und vieles mehr erwartet Sie auf dieser tollen Herbstreise nach Kroatien.

€ 839,-
7 Nächte p. P. im DZ
EZB: € 189,-

- 18.09. – 25.09.
25.09. – 02.10.
02.10. – 09.10.
09.10. – 16.10.
- Ihr Urlaubsziel Rabac liegt in der malerischen Bucht an der Ostküste Istriens und besticht mit seiner landschaftlichen Schönheit und dem herrlichen Blick auf die Kvarner-Inseln.



© pixabay, Cydonia

Baden & Aktiv | Side

Die an der türkischen Südküste gelegene Region um Side ist ein beliebtes Urlaubsziel.

€ 1.399,-
14 Nächte p. P. im DZ
EZB: € 399,-

- 06.10. – 20.10.
Abflug ab Wien
- Unterbringung im 4*-Seamelia Beach Resort Hotel & Spa. Das im modernen Stil errichtete Hotel liegt direkt am langen, flach abfallenden feinen Sandstrand.



© Seamelia Beach Resort Hotel & Spa

Bad Gleichenberg | Hotel Allmer

Kur, Wellness und Erholung im Hotel Allmer, direkt am Kurpark in Bad Gleichenberg.

* € 1.199,-
14 Nächte p. P. im DZ
+ Halbpension plus
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung € 140,-

° € 1.590,-
14 Nächte p. P. im DZ
° € 850,-
7 Nächte p. P. im DZ
+ Halbpension plus

- *Frühlingserwachen:
19.05. – 02.06.
- *Sommerfrische und Herbstklopfen:
11.08. – 25.08.
25.08. – 08.09.

- ° Weihnachten und Silvester:
20.12.2022 – 03.01.2023
- ° Weihnachten:
20.12. – 27.12.2022
- ° Silvester:
27.12.2022 – 03.01.2023



© Hotel Allmer / 123rf, irina Burakova



frühjahrs trio

09. - 10. april 2022
messe ried

guten
appetit



50
plus



familien
glück





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, Treppensteinen: 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 Effekten 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 erwiesenmaßen 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 IQWA® 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.



“
VON PVÖ.
BUNDESSPORT-
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!

Tolle Leistungen auf zwei Brettern

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

Allerguten Dinge 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 Berkemann (Jg. 1940) aus Vorarlberg und Willi Teufel (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 Konnerstufen und dazu noch jede Menge Spaß. Für den Termin im Juni 2022 gibt es noch einige wenige Plätze. Rasch anmelden!

Es gibt garnichtsoviele 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 Wanderern und Radfahrern 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 Platzerlaubnis- bzw. ÖGV-Platzreifeprüfung 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 SCHLOSS SCHIELLEITEN, STEIERMARK

Das BSFZ Austrian Sport Resort Schloss Schielleiten, wunderschön in ein sanftes Hügelland eingebettet, ist eines der

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

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

Ausbildung zum Radtourenführer

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



Ausbildungsort & Termin: 23.–26. Juni, Hotel Wastlwirt, St. Michael/Lungau. Der Kurspreis pro Person im DZ beträgt für PVÖ-Mitglieder € 410,- inkl. Genusspension, EZ-Zuschlag: € 60,-. Im Kursbeitrag sind enthalten: Betreuung und Unterricht durch Rad-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 Kontrastpaspel weiß, Seitenschlitze in Kontrastfarbe. Größen: S–XXL

€ 25,-



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



Baumwoll-Polo

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

Größen: S-XXXL

€ 17,-



Premium-Sportkappe

Laufkappe, stirnliegend, atmungsaktiv, waschbar und schnell trocknend. Kontrastfarbene und reflektierende Einsätze in sportlichem Design.

€ 17,-



Wanderjacke

Sehr leichte Sportjacke mit Polyesterfutter, ideal zum schnell einpacken. Winddicht und wasserabweisend.

Kapuze zum Abnehmen. Reflektierendes PVÖ-Logo am Rücken und am Oberarm.

Größen: S-XXXXXL

€ 70,-



Premium-Wanderjacke

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

Größen: S-XXXL

€ 99,-



Premium-Rucksack

Ein qualitativ hochwertiger Touren- und Wanderrucksack. Mit 30 Liter Fassungsvermögen ist er optimal für eine Tagestour. 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 darauftrainiert, 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 Baumpollen 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

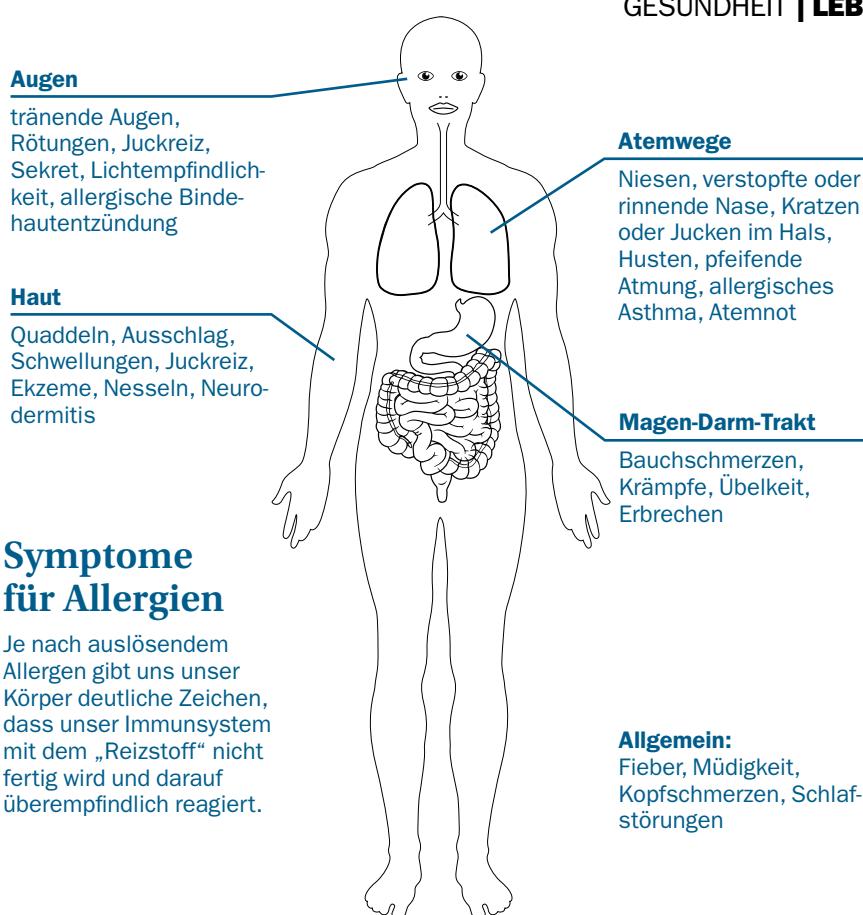
Manche Menschen reagieren auf bestimmte Lebensmittel oder Zutaten allergisch (z.B. Nüsse) – das kann auch zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Wichtig ist hier eine strikte Unterscheidung zu den meist harmloseren Unverträglichkeiten.

„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 Kontaktallergien aus, die gerötet sind und jucken. ☺



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 finanziell tragbare Lösung für fest sitzende Zähne.

Lockere Prothesen können kostengünstig mit Senioreimplantaten 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





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

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 durreristentem 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, Montforthpl. 1, 17:00 Uhr

Anmeldung:
info@vergissmeinnicht.at,
01 2765298-16 ,
Infos: vergissmeinnicht.at/aktuelles



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

HARNINKONTINENZ

Auch eine Männer­sache

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



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 Prostataoperation 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 müssen 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



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.



¹Blaurok M., Die neuesten Erkenntnisse zur Therapie der benignen Prostatahyperplasie, 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 vorausgeileit waren, mussten auf sie in sehr unbequemen Unterkünften warten.

STANISLAW JERZY LEC

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 gleich.“ Alles braucht seine Zeit sowie die passenden Bedingungen, nicht nur die Pflanzen. Ungeduld ist ein schlechter Projektleiter unserer Vorhaben.

Ein chinesisches Sprichwort meint: „Wenn du es eilig hast, geh langsam.“ Kontraproduktiv denken einige, doch in der Eile beginnt man oft zu „hurdeln“, 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 verlassen, 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



GENERICON

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

Zusammen-schluss von Unter-nahmen	V	V	weibl. Vorname	V	Ver-geltung	V	Holzschutz-mittel Wr. Musiker Brüderpaar
Schwert-wal	>				persönl. Fürwort	>	V
Abk.: Annahme			elegant, modisch Nordost-europäer	>			
dick-flüssig	>				Kurzform: zu Handen	>	
Heil-kundiger		Prophet	>		Eile	V	
		Näh-faden					
		V		weibl. Nutztier		Epoche	
				V		V	
schlecht zu begehen	Umlaut		Lebens-hauch engl.: an, auf	>			
Freiherr	V		V		Kfz-Z. Reutte	>	
oberösterr. 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 Modell,
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



GEWINN:
3X2
FREI-KARTEN

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 Publikumslieblinge Bär, Wolf und Luchs fehlen genauso wenig wie Steinbock, Gämse und Schneehase. Der Alpenzoo befindet sich hoch über den Dächern Innsbrucks **am Fuß der Nordkette** in sonniger Hanglage! Gut erreichbar mit Buslinie W oder Hungerburgbahn. **Kombiticket Alpenzoo besonders günstig:** Parken in der Citygarage + Fahrt mit Hungerburgbahn + Eintritt Alpenzoo (www.nordkette.com). **Alpenzoo Innsbruck-Tirol**, Tel.: 0512/29 23 23, E-Mail: office@alpenzoo.at, www.alpenzoo.at



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

Publikumslieblinge 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 3x2 Freikarten (Kw. Zoo“, Teilnahme siehe Vorteilsklub)!

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 SeniorenenReisen beim Herbsttreffen 2022.**

Am Anfang war die Eisenbahn. Genauer gesagt die Südbahngesellschaft, 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 begehrte 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.

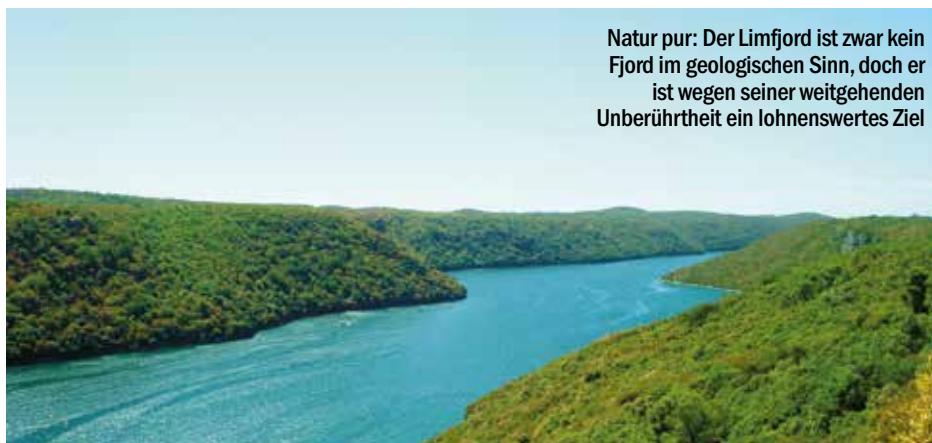


Erfahren Sie bei Ihrem ausgedehnten Stadtspaziergang in Opatija, was es mit dem Mädchen mit der Möve – dem Wahrzeichen Opatijas – auf sich hat. Entdecken Sie beim Flanieren entlang des Lungomare den Luxus von einst.

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 Stadtspaziergang an einem Tag, Rovinj mit Stadtführung und anschließender Bootsfahrt im Limfjord an einem anderen Tag Ihres einwöchigen Aufenthalts.



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 Südostküste 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

1x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffs fahrt im Naturschutzgebiet.

1x 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.



Nord- licher

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



Nicht alle aus unserer Generation freuen sich auf Sommer, Hitze, Sonnenschein. Für sie hat SeniorenenReisen 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 lärmender 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; SeniorenenReisen 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 rauhe 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 SeniorenenReisen zusammengestellten Tour besichtigen werden.

Alle Infos zum „cool“en Sommer: seniorenenreisen.cc oder Tel.: 01/313 72-60. ☎

Die Roten Engel sind bereit!

Frühjahrstreffen – 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 SeniorenenReisen-Geschäftsführerin Mag. Gerlinde Zehetner, „für niemanden. Vor allem auch nicht für unsere Gäste, die im Vorfeld des Frühjahrstreffens 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 SeniorenenReisen 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 SeniorenenReisen-Charterflugzeug in Richtung Kreta; am 18. April in Richtung Spanien. An Bord ausschließlich SeniorenenReisen-Gäste, die ganz entspannt einer fröhlichen, ereignisreichen Woche im Süden entgegenblicken. Weil alles von SeniorenenReisen top vorbereitet ist, und weil für das gesamte Frühjahrstreffen 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 Frühjahrstreffen: Die Roten Engel von SeniorenenReisen freuen sich auf die ersten Frühjahrstreffen-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



1

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

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



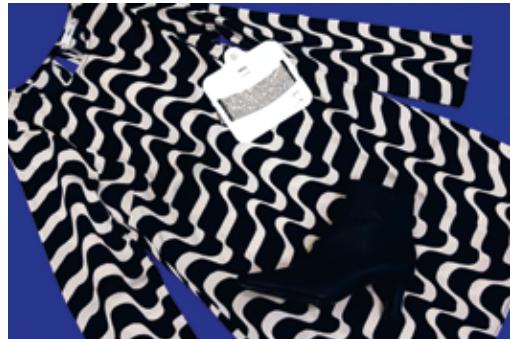
2



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 Phillip“ mit. Hier trägt sie einen Trench-Mantel (was-serabweisend!), 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



5



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



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 Ernterträge. 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!



1 STEIN ODER ZIEGEL

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

2 ERNTET 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 Kräuterküsterln!



TIPP Die Broschüre „Hochbeet – Ernte auf hohem Niveau“ von DIE UMWELTBERATUNG bietet zahlreiche praktische Tipps und Tricks. Gratis herunterzuladen 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!



**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

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-Pölzl-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, Lienz, 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

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-Pölzl-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

LÖSUNGEN

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

Die Lösung lautet: REHKITZ

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

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



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.**

Vorteilsklub



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 klarschten 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 1x 2 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“).

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 geschliffen 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

5x2 Eintrittskarten zu gewinnen (Kw. „Maissau“)!



GEWINN:
3X1
BUCH

Weltverschönerin

Nachhaltigkeit. Eine alter Koffer als Sitzbank, ein Kleiderhaken als Fotohalter, schwedende Bücher als Wand-Deko oder eine leere Milchpackung als Federpennal – Kabarettistin Monica Weinzeitzl 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. „Weinzeitzl“)!



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“)!

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 wasser-abweisend.

Kapuze zum Abnehmen. Reflektierendes PVÖ-Logo am Rücken und am Oberarm.

€ 70,-



Premium-Sportkappe

Laufkappe, stirnanliegend, atmungsaktiv, waschbar und schnell trocknend. 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,-

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

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: Stk

Baumwoll-Polo S: , M: , L: , XL: , 2XL: , 3XL: Stk

Funktionsshirt S: , M: , L: , XL: , 2XL: Stk

Unterschrift: _____