

# UG

## UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



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



**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 Kulturgenuss bis zum Hotelaufenthalt. Nutzen Sie attraktive Ermäßigungen und Rabatte – gültig in ganz Österreich!



**10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER\***

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

**ADLER**  
ALLES PASST

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



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

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises. Ausgenommen:

1. Preis-Artikel, Bestseller, E-Bikes, Serviceleistungen, Gutscheine.  
80 x in Österreich.

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



**Wein, Kultur,  
Uhren & Schmuck**

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

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

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

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

**TAGGENBRUNN**  
WEINGUT

## KOLPING WIEN-ZENTRAL



**€ 44,50 p.P. im DZ/NF**

**Ihr Haus für Ihren Aufenthalt in Wien**

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

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

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

## Tageskarten für PVÖ-Mitglieder\*

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

12 x in Österreich.

**METRO**

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

RONACHER



CATS

now on

### Buchung:

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

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

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

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

**25 %**

**ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER\*\*\***  
auf Eintrittskarten für „Cats“ oder „Miss Saigon“

DIE BEWEGENDSTE LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT



**MISS  
Saigon**

RAIMUND THEATER



**€ 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](http://www.neuroth.com)



NOVEMBER 2018



OKTOBER 2021



NOVEMBER 2021



FEBRUAR 2022

# zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DJUMIC

## *Wann wird's wieder unbeschwert?*

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

### **TEUERUNGSWELLE DARF NICHT ZUR ARMUTSWELLE WERDEN**

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

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

### **PVÖ WICHTIGER DENN JE!**

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

Ihr

Dr. Peter Kostelka, Präsident  
des Pensionistenverbandes Österreichs

---

**Liebe Leserinnen und Leser!** Diese Ausgabe ging ab 18.3.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgenommen Sa. u. So.) zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe von UG – Unsere Generation ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf der Homepage [pvoe.at](http://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 Pensionsicherungsbeitrages für Beamte ein. Nun hat der SPÖ-Senioren-vertreter Dietmar Keck auf unsere Initiative hin einen Entschließungsantrag im Parlament eingebracht. Der PVÖ bleibt an der Sache dran und wir werden nicht lockerlassen, bis diese Ungerechtigkeit endlich der Vergangenheit angehört.

# unsere interessen

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



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

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

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

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

**Heizöl +45%**  
Pension +1,8%

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

# Nicht mit uns!

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

**S**ein 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](http://pvoe.at)

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

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

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

Das Medien-Echo auf diese Aktion war entsprechend enorm. Jetzt ist Kanzler Nehammer am Zug: Er muss uns möglichst bald einen neuen Termin geben, um diesen Missstand, der jeden Tag schlimmer wird, zu beseitigen. Denn, so sagte Präsident Kostelka zu den Demonstranten: „Es kann nicht sein, dass die Pensionistinnen und Pensionisten die von ihnen unverschuldeten 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 Haushaltsenergie – 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](http://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.



Kein Kredit trotz ausreichender Bonität! Kündigung der Kreditkarte nach Pensions-eintritt! Alters-diskriminierung durch Banken und in anderen Bereichen ist immer noch traurige Realität.

# Schluss mit Altersdiskriminierung!

**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](http://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](http://westbahn.at). ©WESTbahn Management GmbH.



73 Jahre und  
voller Energie:  
Maye Musk

# unsere Welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT

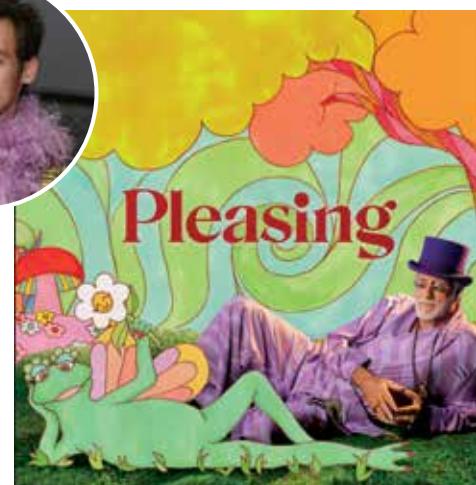
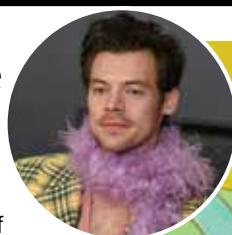
## „Das Alter darf keine Rolle spielen!“

**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.



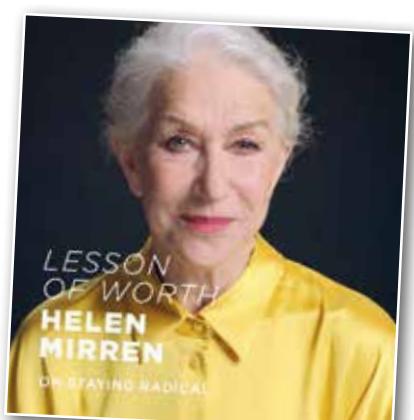
## Frauen über 50 sichtbar machen

**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/fiftyyearsofawoman/](http://www.instagram.com/fiftyyearsofawoman/)

## Stärke, Mut und Selbstvertrauen

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



**B**esondere Zeiten – besondere Aktionen: Im letzten Jahr startete der PVÖ mit „Jetzt schlägt's 13“ erstmals eine „Mitglieder werben Mitglieder“-Aktion. Mehr als 5.000 neue Mitglieder konnten damit 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 „unser Generation“. Natürlich darf man sich über ein besonders geschmackvolles Ambiente freuen – wie bei unseren Aufnahmen im XXXL Restaurant auf der Wiener Mariahilfer Straße! [www.xxlutz.at/c/restaurant](http://www.xxlutz.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 SeniorenReisen.

#### DER PVÖ – HEUTE WICHTIGER DENN JE!

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

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 gespaltene Gesellschaft. Wie kommen wir darüber wieder hinweg?**

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

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

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  
ÖSTERREICH**

Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

**Machen Sie mit!** Gleich mit dem Beitrittsformular unten: Ausfüllen, absenden und bald kommen die Gutscheine zu Ihnen.

**Infos zur Aktion auch auf: [pvoe.at/mitglied-werben](http://pvoe.at/mitglied-werben)**

## Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

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

Von Werber/  
Werbein aus-  
zufüllen

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

\_\_\_\_\_ TAG \_\_\_\_\_ MONAT \_\_\_\_\_ JAHR \_\_\_\_\_  
GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

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

M  W

POSTLEITZAHL WOHNORT

\_\_\_\_\_ TAG \_\_\_\_\_ MONAT \_\_\_\_\_ JAHR \_\_\_\_\_  
GEBURTSDATUM  J  N  A  
ZEITUNGS-  
BEZUG  
ÖSTERREICH ANDERE  
STAATSBÜRGER-  
SCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER

TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

Ihre Daten werden für die Zwecke der Mitgliederverwaltung, -betreuung und -Information von uns verarbeitet. Ohne Bereitstellung der notwendigen Daten ist eine Nutzung der 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, Druckerei 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 Anfrage eine Auskunft, auf Berichtigung oder Löschung sowie ein Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, auf Widerspruch und auf Datenübertragbarkeit. Sie haben das Recht, sich bei Unzulänglichkeiten bei der österreichischen Datenschutzbehörde ([www.dsb.gv.at](http://www.dsb.gv.at)) zu beschweren. Eine transparente Datenverarbeitung ist wesentliches Anliegen des PVÖ. Verantwortlicher der Datenverarbeitung ist der Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien, E-Mail: [office@pvoe.at](mailto:office@pvoe.at); Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten ist: [datenschutzbeauftragter@pvoe.at](mailto:datenschutzbeauftragter@pvoe.at)

Ich 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 \_\_\_\_\_  
BEITRITTS DATUM

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 CO<sub>2</sub>-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 zurate ziehen. In allen Bundesländern gibt es unabhängige Beratungsstellen, die kostenlos oder für eine relativ geringe Aufwandsentschädigung (maximal 100 Euro) ins Haus kommen und Sie individuell informieren. Am besten erkundigen Sie sich hier bei Ihrer Gemeinde oder Ihrem Bezirks- oder Landesamt.

### WELCHE SYSTEME GIBT ES

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

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

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

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



Unsere Immobilien-  
Profis informieren  
und beraten:

### Dr. Wolfgang Schöberl

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

### Eva Kalenczuk

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



GEWINN:  
3X1  
BUCH

## Vom einfachen Leben

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



## Kostenloser Ratgeber

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

# unser leben

GESUND & AKTIV D

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



# Wie eine „Standwaage“

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



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



**2**

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



**3**

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



## Donauinselfest 2022: Bewegen Sie sich!

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

Bunter, vielfältiger, interaktiver: Rechtzeitig zum Sommerbeginn wird die Donauinsel an drei Tagen zum spannenden Schauplatz für Musik, Kultur, Sport und Genuss. Internationale und nationale Acts machen das 39. Donauinselfest für alle Generationen bei freiem Eintritt zum Erlebnis! Und dieses Mal soll auch ein besonderer Rekord aufgestellt werden: Gemeinsam mit **Fitness-Star Philipp Jelinek** wird zur **größten Live-Bewegungseinheit Österreichs** aufgerufen! Kommen Sie mit Kindern, Enkeln, Freunden – und machen Sie sich mit fit mit Philipp für das Donauinselfest 2022!

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

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

„Einmal mit 50.000 Menschen in einem vollen Stadion turnen“ – das ist 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**



LANDESPRÄSIDENT

Konsulent Heinz Hillinger

LANDESSEKRETÄRIN

Mag. 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 erforder-  
lichen 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

**L**iebe 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**.

**E**s 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](http://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](http://www.palaislinz.at)



## 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](mailto: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.

**G**eführt 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 Lauthütte 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.**

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

Bei den Damen holte Herta Kremsmayer 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 Kremsmayer 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

**W**ir 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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:dss.steyr@volks hilfe-ooe.at)



# Älterwerden, aber richtig

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**.

**J**udith 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 

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



[raiffeisen-ooe.at/mobil](http://raiffeisen-ooe.at/mobil)

## DER SMARTE MOBILTARIF

FÜR ALLE RAIFFEISENKUNDEN.  
WIR MACHT'S MÖGLICH.

mobil<sup>M</sup>  
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.



- ◆ 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](http://www.viterma.com)

Jetzt Termin vereinbaren!

BEZAHLTE ANZEIGE

# Berichte aus den Ortsgruppen

Gmunden · Kirchdorf · Steyr

## Gmunden

### ALTMÜNSTER

Unsere Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen und Mitgliederhonorungen findet am 15. April um 14 Uhr im Gasthaus Sägemühle in Neukirchen statt.

**Termine:** 7.4., Fahrt Haubiversum. 21.4., Wanderung in Grünau.

**Wir gratulieren:** Helga Hillbrand zum 80., Josef Führer 81., Gertrud Eckmann 82., Hilda Sallinger 83., Johann Baumgartner 86.,

Stefan Hobl 88., Alois Neuhuber 90. Geburtstag.

### BAD GOISERN

**Termine:** 9.-16.4., Frühlingstreffen in Kreta. 7.4., Sozialhilfesprechtag mit Frau Wögerer. 20.4., Frühlingswanderung Hahnwirtsal mit Karl. 27.4., Brauereischiff mit Traudi. **Wir gratulieren:** Dieter Buchegger, Christine Kain zum 80., Anna Baumgartner, Christl Kaiser 90., Leonhard Wallner, Maria Siedler 91., Ludmilla Neubacher 99. Geburtstag.

### BAD ISCHL

Erstmals hat unser zuständiger Sportreferent Johann Hofinger einen Skitag veranstaltet. Dabei war uns der Wettergott hold, als wir an einem Mittwoch ins Skigebiet Dachstein-West fuhren. Bei traumhaften Schneebedingungen, strahlend blauem Himmel und früh-

lingshaften Temperaturen konnten die Wintersportbegeisterten einen herrlichen Tag verbringen.

Schon bei der Auffahrt in die Ramsau war es richtig schön weiß. Mit vier Pferdeschlitten ging es zwei Stunden lang durch die verschneite Winterlandschaft.

Endpunkt war der Gasthof Fichtenheim zum Mittagessen. Auch Kaffee und Mehlspeise, dazu das eine oder andere Glaserl Wein durften zum gemütlichen Zusammensein nicht fehlen.

**Termine:** 31.3., Bärlauchwanderung. 19.4., Wursterzeugung Kletzl und Waging am See. 22.4., Kongress- und Theaterhaus, Vereinsmeisterschaft Kegeln. 5.5., Pfarrheim Bad Ischl, Muttertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Silvia Schleicher zum 55., Veronika Panzl 75., Lieselotte Pesendorfer 75., Ingeborg Knapp 75., Annemarie Kößler 80., Edith Unterberger 81., Johann Zeppezauer 82., Johanna Laimer 83., Emma Gamsjäger 85., Franz Leitner 85., Ing. Hermine Kreslin 86., Maria Grosspointner 87., Rudolf Leimer 87., Franz Traisch 87., Gertrud Strnad 88. Geburtstag.

### EBENSEE

Unsere geplanten Frühjahrsaktivitäten mussten wir leider wieder absagen.

**Wir gratulieren:** Hermann Kendler zum 65., Johanna Strauß 70.,

Suzanne Op De Beeck 70., Anna Hemetsberger 75., Margarete Lipp 80., Hildegard Lahnsteiner 80., Georg Wieser 82., Helga Bollauf 82., Johann Peer 83., Margarete Hubmer 86., Johann Reisenbichler 87., Margaretha Reisenbichler 89., Karl Fuchs 93. Geburtstag.

### GMUNDEN

Im Jänner führte uns der erste Ausflug ins verschneite Gosautal zu einer Pferdeschlittenfahrt. Unter Einhaltung der geltenden Corona-Regeln beteiligten sich

22 Mitglieder daran. Bei wunderbarem Winterwetter war es für die Teilnehmer ein herrliches Erlebnis und unsere Mitglieder freuen sich schon wieder auf viele schöne Ausflüge, welche wir hoffentlich in diesem Jahr wieder durchführen können. Vor der Heimfahrt kehrten wir beim Kirchenwirt in Gosau auf eine Jause oder Kaffee samt wunderbarer Mehlspeise ein. Die Spielenachmittage, die seit 2020 bei Kaffee und Kuchen stattfinden, waren wieder sehr unterhaltsam. Unser Stüberl ist

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Neukirchen-Reindlmühl	Mo., 4. 4. 2022	9 Uhr	Gasthaus Sägemühle
Scharnstein	Di., 5. 4. 2022	14 Uhr	Gasthaus Schobermühle
Bad Goisern	Do., 7. 4. 2022	9 Uhr	Marktgemeindeamt Bad Goisern
Neukirchen-Reindlmühl	Mo., 11. 4. 2022	9 Uhr	Gasthaus Sägemühle
Roitham am Traunfall	Mo., 11. 4. 2022	16 Uhr	Gemeindeamt Roitham
Hallstatt-Obertraun	Di., 12. 4. 2022	14 Uhr	Gemeindeamt Hallstatt
Gosau	Fr., 22. 4. 2022	16 Uhr	Kulturzentrum



BAD ISCHL: Skitag in Gosau



GMUNDEN: Frostschutz



GMUNDEN: Karl Auinger zum 90. Geburtstag



GMUNDEN: Pferdeschlittenfahrt in Gosau

wieder jeden Dienstag von 8 bis 13 Uhr geöffnet. Aktuelle Corona-Regeln sind zu beachten. Der Ausflug zur Fa. Wolf Fertighaus musste leider abgesagt werden, als Ersatz fuhren wir am 23. Februar mit dem Brat zug nach Kirchham.

**Termine:** 6.4., Wanderung in St. Konrad, Auskunft bei Hermann Pötscher. 13.4., 14-17 Uhr, Stüberl, Spielenachmittag. 20.4., Ausflug nach Schlierbach, Besichtigung der Schaukäserei und Glasmalerei.

**Wir gratulieren:** Wilhelm Lackner zum 70., Johanna Wohlfahrt 70., Albert Horak 80., Margarete Helweger 88., Josef Hummer 95. Geburtstag.

### GOSAU

Wir wünschen allen Mitgliedern ein schönes Osterfest und hoffen auf gemeinsame Ausflüge!

**Wir gratulieren:** Daniela Spielbergbichler zum 60., Peter Schlindner, Alfred Urstöger 65., Marianne Schmaranzer, Heinz Neubacher 75., Cäcilia Gamsjäger 83., Frieda Urstöger 84., Leopold Roth 86. Geburtstag sowie Maria und Helmut Reiter zur Diamantenen Hochzeit.

### GRÜNAU IM ALMTAL

Wie vereinbart wanderten wir am 3. Februar bei herrlichem Wetter beim Almsee. Da vom Sturm noch Bäume im Wanderweg lagen, schnitten wir die Stämme mit der Kettensäge ab und legten den Weg frei. Anschließend stärkten wir uns im Hotel Jufa.

**Wir gratulieren:** Kurt Ettinger, Erika Buchschachermair, Hedwig Gaigg, Anna Kastner, Herta Gratz, Hermine Eitelsebner, Alfred Woisetschläger, Ignaz Bammer und Maria Schaufler zum Geburtstag.



GOSAU: Altamtsleiter Franz Reiter, 80. Geburtstag



GRÜNAU IM ALMTAL: Gertrude Binder, 80. Geburtstag



GRÜNAU IM ALMTAL: Almsee-Wanderung mit Holzarbeit



GRÜNAU IM ALMTAL: Gertrude Prinz, 90. Geburtstag.



GMUNDEN: Stärkung bei der Pferdeschlittenfahrt



GOSAU: Maria und Helmut Reiter, Diamantene Hochzeit



GOSAU: Brunhilde Gamsjäger, 80. Geburtstag



GRÜNAU IM ALMTAL: Nach der Wanderung im JUFA Hotel



HALLSTATT-OBERTRAUN: Pferdeschlittenfahrt in Bad Mitterndorf

GSCHWANDT BEI GMUNDEN:  
Theresia Grasböck, 90. Geburtstag

### GSCHWANDT BEI GMUNDEN

Am 8. Februar waren 16 Eisstockschützen des PVÖ Gschwandt in der Eisstockhalle Strasserhof bei Gunskirchen sportlich aktiv. Auf zwei Bahnen wurde gestöckelt, was das Zeug hielte. Sport macht hungrig und durstig und da gab es im angeschlossenen Gasthaus dann eine zünftige Jause.

**Wir gratulieren:** Franz Rothauer zum 82., Josefa Hamedinger 88., Anna Rimpf 89. Geburtstag.



HALLSTATT-OBERTRAUN: Hilde Brader, 80. Geburtstag

### HALLSTATT-OBERTRAUN

Aufgrund der Corona-Situation mussten wir unser geplantes Eisschießen in Hallstatt auch heuer wieder absagen. Unsere erste Veranstaltung 2022 war die Pferdeschlittenfahrt in Bad Mitterndorf zur Eselalm. Unter Einhaltung aller Corona-Vorschriften konnte dieser Ausflug

durchgeführt werden und es war für alle Teilnehmer ein erlebnisreicher Nachmittag.

**Termine:** Di., 12.4., 14 Uhr, Gemeindeamt Hallstatt Sozialsprechtag. Di., 10.5., Abf. 13 Uhr, Gemeindeamt Obertraun, Muttertagsfahrt zum Langbathsee.

**Wir gratulieren:** Maria Putz zum 75., Elfriede Höll 76., Monika Traxler 80., Friederike Höll 84., Hermann Stricker 84., Paula Höll 88., Susanne Schilcher 91., Herta Hans 94. Geburtstag.

### LAAKIRCHEN

Großes Wetterglück hatten wir bei der Pferdeschlittenfahrt nach Filzmoos. Sturm und Regen begleiteten uns bei der Abfahrt in Laakirchen. Doch schon bei der Fahrt Richtung Salzburg zeigten sich erste Sonnenfenster. So konnten wir die Schlittenfahrt von Filzmoos zur Oberhofalm durch

die tief verschneite winterliche Landschaft genießen. Bestens verpflegt und gestärkt kehrten wir, einige auch zu Fuß, nach Filzmoos zurück.

**Termine:** Sa., 2.4., Saisonauftakt mit Reisen Fröh zum Fidelen Bauern. Mi., 13.4., 8 Uhr, SCHZ, Email und Eisen, Firma Riess Kelomat und Ferrum, Welt des Eisens. Mi., 4.5., 12 Uhr, SCHZ, Kellergruppe, Raab und Maria Bründl (schönster Platz OÖ).

**Wir gratulieren:** Milan Bognar zum 65., Friederike Weber 65., Elfriede Natmessig 70., Ilse Brunner 75., Hedwig Píkl 83., Margarete Helweger 88., Elisabeth Eder 89., Peter Schneider 89., Maria Prall 99. Geburtstag sowie Mag. a Dr. in Edeltraud und Ing. Richard Lebel zur Eisernen Hochzeit.

### NEUKIRCHEN-REINDLMÜHL

Das Kegeln kann wieder durch-



HALLSTATT-OBERTRAUN: Wilma Hammerl, 80. Geburtstag



LAAKIRCHEN: Pferdeschlittenfahrt von Filzmoos zur Oberhofalm



LAAKIRCHEN: Filzmoos



**OHLDORF:** Elfriede und Adolf Egartner, 40 Jahre Mitgliedschaft



**ST. KONRAD:** Stammtisch



**ST. KONRAD:** Stockschießen

geführt werden. So hatten wir am Freitag, 4.2. im GH Alte Mühle einen lustigen Kegelnachmittag. Leider musste die Faschingsveranstaltung zum zweiten Mal hintereinander abgesagt werden. Ende Februar feierten wir unsere „junggebliebenen“ Jubilare mit Kaffee und Kuchen. Am 17.3. hätten wir unsere JHV geplant und wir hoffen, dass wir noch einige geplante Programm-Punkte abhalten können. Hoffentlich werden der Frühling und der Sommer ereignisreicher.

**Wir gratulieren:** Ernst Bruderhofer zum 75., Ilse Derflinger 75., Helma Huemer 83., Helene Putz 83., Maximilian Oberndorfer 83. Geburtstag.

## OHLDORF

Endlich durfte am ersten Mittwoch im Februar wieder der Pensionistennachmittag durchgeführt werden, den auch Bgm.<sup>in</sup> Inés Mirlacher besuchte. Es war sehr gemütlich und die Freude war groß, dass man sich nach den ganzen Einschränkungen wieder treffen durfte. Jetzt hoffen wir sehr, dass bald noch mehr Normalität einkehrt und auch jene, die wegen Covid alle Kontakte eingeschränkt haben, wieder erreicht werden können. Bei strahlendem Sonnenschein konnte im Februar auch das Wanderprogramm wieder auf-

genommen werden. Da wir bei der Programmplanung nicht mit dem milden Wetter gerechnet hatten, stand eine Wanderung im Ortsgebiet auf dem Programm. Wir wanderten vom Ortszentrum nach Aurachkirchen, wo wir die „Römerkirche“ besuchten, und dann gingen wir weiter Richtung Gmunden, wo wir zum Abschluss beim GH Altmühl einkehrten. In der Altmühl trifft sich nun auch wieder unsere Keglergruppe alle 14 Tage zum Kegeln, schließlich wollen wir heuer wieder an die früheren Erfolge bei der Ortskegelmasterschaft anknüpfen.

Elfriede und Adolf Egarter ehrten wir für ihre 40-jährige Mitgliedschaft beim Pensionistenverband.

**Wir gratulieren:** Karl Schwarzenbrunner zum 75., Christine Ehmer 80., Meralinde Forstinger 81., Herbert Putz 81., Margarete Zeintl 82., Adolf Ahammer 83., Ernst Bleimschein 84., Gisela Spitzbart 87., Gerhard Glöckler 88., Johann Schallmeiner 89., Anna Huber 90., Johann Föttinger 90. Geburtstag.

## PINSDORF

Unter Einhaltung aller Corona-Regeln treffen wir uns wieder jeden Montag in der Tagesheimstätte zum gemütlichen Beisammensein. Wir freuen uns wieder auf euer Kommen! Mit herzlichen Grüßen vom Service-Team.

**Wir gratulieren:** Maria Mühlegger zum 81., Inge Ranzi 83., Christine Bernegger 84., Leopold Mühlegger 85., Franz Zöbl 86., Leopold Kepplinger 86., Charlotte Ippisch 94. Geburtstag.

## ROITHAM AM TRAUNFALL

Am 19. Jänner stimmten wir uns mit einem gemütlichen Nachmittag im GH Forstinger auf das neue Jahr ein. 25 Personen nahmen an dieser Veranstaltung teil. Vors. Rudi stellte uns das neue Programm für 2022 vor. Wir alle hoffen, dass wir die geplanten Ausflüge und Aktivitäten auch wirklich umsetzen können. Alle genossen es, sich wieder einmal richtig unterhalten zu können, obwohl die Sitzregeln und Abstände brav eingehalten wurden, dauerte der Nachmittag bis in den frühen Abend hinein. Ein Dank gilt wieder Muki mit seinem Team für die gute Verköstigung und Bewirtung, die wir schon alle sehr vermisst haben.

**Wir gratulieren:** Gustav Neubacher zum 75., Ernst Hornof, Inge Schinko 81., Katharina Rudik 82. Geburtstag.

## ST. KONRAD

Ende Jänner konnte endlich wieder der Stammtisch bei Sieglinde mit köstlichen Ripperln stattfinden. Dabei gratulierten wir Johann Gutenberger zum

87. und Max Baumgartinger zum 75. Geburtstag.

Das Stockschießen in der Stocksporthalle des TSV findet nach wie vor großen Anklang. Zwischen 15 und 20 Mitglieder schießen auf zwei Bahnen um die Wette.

**Wir gratulieren:** Christine Fischer und Sonja Gindl zum 70. Geburtstag.

## SCHARNSTEIN

Unser monatlicher Nachmittag, zum zweiten Mal im GH Schöbermühle, war nach der Corona-Zwangspause mit 37 Personen sehr gut besucht. Endlich wieder einmal ein einigermaßen zwangloses Beisammensein mit sehr guter Stimmung. Die gespendeten, ausgezeichneten Mehlspeisen haben sicher auch dazu beigetragen.



**SCHARNSTEIN:** Maria Schwenninger, 80. Geburtstag



TRAUNKIRCHEN: Pferdeschlittenfahrt in Gosau



TRAUNKIRCHEN: Warm eingepackt auf dem Pferdeschlitten

Unseren Subkassieren und den mit der Betreuung der Mitglieder befassten Personen des Vereins möchten wir an dieser Stelle danken für die viele, unentgeltliche Arbeit. Mehrere Male im Jahr besuchen sie bis zu 20 Mitglieder zu Hause und leisten damit großartige Arbeit, die nicht immer ausreichend gewürdigt wird. Herzlichen Dank dafür!

**Wir gratulieren:** Hermann Stadler zum 70., Roswitha Ebenföhrer 80., Gertrude Rathberger 81., Karl Kaltenbäck 82., Theresia Rathner 90. Geburtstag.

### TRAUNKIRCHEN

Mit frischem Elan starteten wir am 12. Jänner mit unserer ersten OG-Ausschuss-Sitzung. Neben zahlreichen aktuellen Themen stand das heurige Ausflugsprogramm auf der Tagesordnung.

Am 10. Februar fuhren wir bei herrlichem Wetter nach Gosau zur Pferdeschlittenfahrt. Dort wurden wir bereits von den Kutschern mit ihren Pferden erwartet. Bei Minusgraden starteten wir zur Rundfahrt, dabei konnten wir die prachtvolle Winterlandschaft genießen. Anschließend kehrten wir beim Blinkenden Hirsch zum Mittagessen ein. Nach dem geselligen Ausklang ging es wieder zurück nach Traunkirchen.

**Termine:** 10.3., Ansfelden, Adler Moden. 14.4. Lunz am See. Mai, Muttertagsfahrt Schlägner Schlinge. Juni, 3-Tage-Fahrt Osttirol zur Almrosenblüte.

**Wir gratulieren:** Andrea Wechselberger zum 60., Elisabeth Pangerl 70., Anton Hackmair 81., Kunigunde Hessenberger 83., Fritz Höller 85., Maria Kerschbaummayr 86. Geburtstag.

### VORCHDORF

**Termine:** Unsere Ausflüge starten beim Parkplatz des alten Billa, gegenüber dem Volksheim. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens fünf Tage vor Reisebeginn. 2.4., Abfahrt 10 Uhr, Fideler Bauer in Oberwang, Saisonauftakt mit Reisen Fröch. Di., 5.4., ein Tag im Salzkammergut mit St. Wolfgang und Mondsee. 18.4., Flohmarkt. 30.4.-7.5., Frühjahrstreffen in Kreta mit SeniorenReisen. Di., 10.5., 14 Uhr, GH Ziegelböck, Muttertags- und Vatertagsfeier mit Neuwahlen.

**Wir gratulieren:** Hubert Richter zum 65., Rosina Sturm 75., Friedrich Maier 83., Ingrid Nigl 83., Aloisia Schuller 84., Ferdinand Richter 90., Dorothea Reisenberger 90., Karoline Rauch 91., Hilde Friedrich 91. Geburtstag.

### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Bad Ischl:** Maximilian Schmidt 86.

**Ebensee:** Anna Sturm 94, Fritz Bauer 93.

**Gmunden:** Max Holzinger 76, Elke Poltrum 82, Elisabeth Sprickler 85.

**Gosau:** Sepp Schmaranzer 73.

**Grünau:** Renate Reisenauer 83.

**Gschwandt bei Gmunden:**

Theresia Bergthaler 98.

**Hallstatt-Obertraun:** Arnold Zugsberger 89, Ehrenfried Rappold 56, Werner Hufnagel 72.

**Laakirchen:** Gertrude Weißböck 80, Walburga Zeilinger 82.

**Pinsdorf:** Burghilde Spießberger 81, Benedikt Rabberger 83, Josef Mohr 73.

**Roitham am Traunfall:** Helmut Hauke 75.

**Vorchdorf:** Maria Aigner 84, Christine Huemer 77.

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN

österreichische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

# GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST



GRÜNBURG-STEINBACH: Eisschützen



KIRCHDORF-INZERSDORF: Josefine Zauner, 100. Geburtstag



KIRCHDORF-INZERSDORF: Schneeschuhwanderer

## Kirchdorf

### GRÜNBURG-STEINBACH

Im Jänner trafen sich in der Stockhalle Waldneukirchen zwei Moarschaften zum Eisstockschießen. Nach 3 Stunden Schießen und vielen Treffern gab es noch eine kräftige Stärkung, bevor es wieder nach Hause ging.

**Wir gratulieren:** Elfriede Grieshofer zum 89., Eleonore Teichmann 86., Adolf Stadler 85., Leopoldine Hubauer 84., Maria Salat 84., Josef Winter 82., Helga Langecker 81., Rosemarie Pointner 80., Geburtstag.

### KIRCHDORF-INZERSDORF

Die OG Kirchdorf-Inzersdorf führte am 19. Jänner eine Schneeschuhwanderung auf der Wurzeralm bei herrlichstem Wetter durch.

**Wir gratulieren:** Maria Rosenegger zum 94., Josef Huemerlehner 89.,

Franz Weiss 88., Maria Poxleitner 88., Georg Auinger 87., Rosa Huemer 85., Herta Autengruber 84., Elisabeth Lattner 80., Franz Hacker 80., Ferdinand Kern 75., Alois Mühlberger 75., Ida Lechner 70. Geburtstag.

### KREMSMÜNSTER

Wir freuen uns alle sehr, dass nun wieder vieles möglich ist. So konnten die beliebten Montagswanderungen und der monatliche Stammtisch wieder aufgenommen und die ersten Fahrtenausschreibungen unseren Mitgliedern übergeben werden.

**Wir gratulieren:** Alois Stadlhuber zum 87., Hildegard Ahrens 82., Hermine Glinsner 82., Josef Stadlhuber 82., Erich Kastler 81., Erika Krammer 81., Rosa Firl 80., Rudolf Dorfer 80., Karl Annau 75., Eva Kautman-Pachatz 75., Theresia Zdebor 75., Rosa Oberhauser 70.,

Manfred Dickinger 65., Sandro Rödhammer 40. Geburtstag sowie Hermine und Michael Hirner zur Goldenen Hochzeit.

### LEONSTEIN

Nachdem die ab Mitte November programmierten Veranstaltungen wegen der damals gültigen Corona-Regeln nicht mehr durchgeführt werden konnten, waren unsere Betreuerinnen sehr fleißig und haben allen Mitgliedern die Weihnachts- und Neujahrswünsche sowie für jene, die ein Geschenk als Altenehrung zu erwarten hatten, ins Haus gebracht. Die ansonsten bei der Weihnachtsfeier verteilten Programmhefte wurden ebenfalls erst jetzt den Mitgliedern ins Haus gebracht mit der Hoffnung, die seit zwei Jahren verschobenen Mehrtagefahrten nun endlich durchführen zu können.



KREMSMÜNSTER: Anna Schorn, 80



KREMSMÜNSTER: Johann Madarasz, 90. Geburtstag



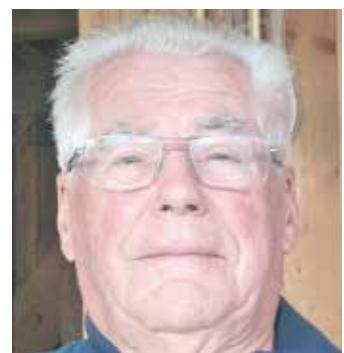
GRÜNBURG-STEINBACH: Rosemarie Pointner, 80. Geburtstag



KIRCHDORF-INZERSDORF: Frieda Baumberger, 90. Geburtstag



KREMSMÜNSTER: Maria und Leopold Knoll, Goldene Hochzeit



LEONSTEIN: Helmut Kastenhofer, 80. Geburtstag



LOSENSTEIN: Frühlingserwachen



MICHELDORF: Franz und Hannelore Gressenbauer, Goldene Hochzeit



MICHELDORF: Vors.-Stv. in Aktion

**Wir gratulieren:** Gertrud Trauner zum 91., Erika Fahrngruber 82., Hildegard Lugmayr 82. Geburtstag.

berger 82., Herta Rohrauer 81., Josef Dopf 70., Walter Hinterwirth 70., Helmut Gielesberger 65., Zäzilia Gotthartsleitner 60. Geburtstag.

**Wir gratulieren:** Franz Kotchgassner zum 90., Rudolf Schreiber 87., Adolf Sperr 84., Oskar Fuchs 81., Horst Höller 81., Walter Schrempf 80., Elfriede Gassner 80., Erika Grasböck 80., Klothilde Melchert 75., Veronika Öhlinger 70., Manfred Schober 70., Rosa Wallner 70., Annemarie Grill 60., Veronika Bachmayr 60. Geburtstag.

85., Franz Söllradl 85., Helmut Lechner 84., Johann Winter 65. Geburtstag.

## MICHELDORF

Am 9. Februar waren 30 Wanderer bei herrlichem Wetter am Eckelsberg in Oberschlierbach unterwegs. Einkehr im Gasthaus Großer Jäger. Nicht unbedingt erwähnenswert, nur für die Statistik: eine Stunde gehen – zwei Stunden sitzen! Unseren Valentinsausflug machten wir zur Fa. Adler. Nach Frühstück, Modenschau, Shopping und Schnitzel verbrachten wir, musikalisch unterhalten von Oliver Haidt, einen sehr gemütlichen und stimmungsvollen Nachmittag.

**Wir gratulieren:** Dora Schmied zum 100., Erich Kerschbaumsteiner 89., Marianne Rudolf 86., Anneliese Schröckenfuchs 83., Berta Humpl 82., Franz Hessen-

## MOLLN

Ja, das neue Jahr hat angefangen, so wie wir das alte Jahr abgeschlossen haben. Mit Absagen und Einschränkungen. Nunmehr aber starten wir durch, beleben und planen wir für unseren Club, machen wieder Veranstaltungen und haben viel an Ausflugsfahrten vor. Wir beginnen mit dem Haus des Meeres, besuchen die Kläfferquelle und wollen vier Tage im schönen Tirol verbringen. Aber nicht nur Nachholbedarf ist angesagt, wir müssen vorsichtig sein, dass uns der soziale Friede erhalten bleibt und wir uns unseren Lebensstandard auch weiterhin leisten und erhalten können.

## NUSSBACH

Das Jahr 2022 beginnt bei uns eher ruhig und gemütlich. Im Jänner haben sich unsere Kegelfreunde wieder getroffen und einen gemütlichen Nachmittag verbracht. Wir freuen uns im neuen Jahr auf hoffentlich viele Treffen und erfolgreiche Veranstaltungen und wünschen euch einen schönen Frühlingsbeginn.

**Wir gratulieren:** Rainer Süss zum 87., Georg Winter 87., Maria Fürstinger 86., Franziska Winter

## PETTENBACH

Dank der gelockerten Corona-Bestimmungen konnten wir Ende Jänner mit dem Kegeln und dem Sparverein beginnen. Am 10.1. und am 7.2. hielten wir den neu ins Leben gerufenen Pensionisten nachmittag im Dorfcafé Margit ab. Nach einer kurzen Information über Rezeptgebührenbefreiung und Pflegegeld ging es zum gemütlichen Teil über. Es wurde gespielt, gelacht und geplaudert. Diese Treffen werden wir in Zukunft jeden ersten Montag im Monat nachmittags ab 15 Uhr wiederholen. Natürlich wird jedes Mal ein anderes Thema behandelt. Ab 9.3. beginnen wir auch wieder mit unseren Wanderungen. Heuer werden wir diese Wanderungen



MICHELDORF: Oberschlierbach



MICHELDORF: Tolle Stimmung beim Adler



PETTENBACH: Agnes Rabeder, 85. Geburtstag



PETTENBACH: Pensionistentreff



RIED IM TRAUNKREIS: Nordic-Walking-Gruppe

jeden zweiten Mittwoch in einem 14-tägigen Rhythmus abhalten.

**Wir gratulieren:** Theresia Hummer zum 93., Theresia Beer 85., Karoline Göberl 84., Angela Platzer 82., Alois Rauscher 81. Geburtstag.

### RIED IM TRAUNKREIS

Nachdem viele unserer Mitglieder bereits ein Smartphone besitzen, hielten wir einen 3-teiligen Smartphone-Kurs ab. Die Funktionen, die diese Geräte bieten, sind beinahe mit einem Computer vergleichbar und die zehn Teilnehmer staunten über die Möglichkeiten. Die sehr versierte Vortragende Helga Hofstadler erklärte uns nach einem kurzen allgemeinen Teil interessante praktische Funktionen wie Sprachansagen und diverse hilfreiche Apps. Dabei ging sie oft durch die Runde und nahm sich für jeden Anwesenden Zeit, um bei Bedarf zu helfen oder Fragen

zu beantworten. Die Teilnehmer waren von diesem Kurs begeistert.

**Wir gratulieren:** Anni Zehetner zum 75. Geburtstag.

### ROSENAU AM HENGSPASS

Beim Neujahrsklubnachmittag am 5. Jänner trafen sich 18 Mitglieder, um auf ein erfolgreiches Jahr 2022 anzustoßen. Bis jetzt scheint es in Erfüllung zu gehen. Es wurden einige Eisstockpartien ausgetragen, großteils mit Beteiligung unserer Mitglieder. Auch unsere Ortsgruppe organisierte eine Dualveranstaltung. Einige gingen wandern und die anderen vergnügten sich beim Stocksschießen. Anschließend gab es eine gemeinsame Jause und ein paar nette Plauderstunden. Mit Stolz können wir heuer verkünden, dass wir sieben neue Mitglieder in unserer Ortsgruppe begrüßen durften.

Am 2. Februar fand bereits unser Klubfasching statt und dieses Mal waren alle mit Hut oder Perücke gekommen. Es war ein sehr unterhaltsamer Nachmittag und manche genossen es bis spät am Abend.

**Wir gratulieren:** Walter Berger zum 90., Margarete Klinser 83., Ilse Rippel 70. Geburtstag.

### ROSSLEITHEN-VORDERSTODER-HINTERSTODER

Das Eisstockschießen um ein Bratl konnte bei bestem Wetter im Waldstadion in Vorderstoder durchgeführt werden. Der Braten im Gasthof Sengsschmid schmeckte allen, besonders aber den Siegern.

**Wir gratulieren:** Aloisia Baumschläger zum 98., Josef Hartl 92., Stefanie Antensteiner 92., Hubert Hunger 91., Alois Seebacher 90., Elisabeth Neunkirchner 88.,

Elfriede Schöngruber 84., Helga Lemmerer 84., Josef Huemer 83., Günther Mitterhauser 82., Adolf Rohrleitner 81., Hannelore Hinteregger 81., Herbert Glöckl 80., Anita Pernkopf 75., Maria Ofner 75., Ilse Richtfeld 65., Manfred Schönecker 65., Brigitte Kletzmayr 60. Geburtstag.

### SCHLIERBACH-OBERSCHLIERBACH

Leider konnte der für den 12.2. geplante Faschingsball wegen der aktuellen Corona-Situation nicht durchgeführt werden.

Die Kegelnachmittage finden wie immer jeden Donnerstag im Sportzentrum Micheldorf statt und sind gut besucht.

Auch die 14-tägigen Damenrunden im Pfarrheim sind ein fixer Bestandteil in unserem Programm.

**Wir gratulieren:** Adolf Winkler zum 84., Gertraud Böhm 83.,



ROSENAU AM HENGSPASS: Eisstockpartie



ROSENAU AM HENGSPASS: Faschingsnachmittag



ROSENAU AM HENGSPASS: Katharina Nachbagauer, 80. Geburtstag



SPITAL AM PYHRN: Oberweng



STEINBACH AM ZIEHBERG: Kripperloas Bad Goisern



WARTBERG AN DER KREMS: Maria Plursch, 85. Geburtstag

Annemarie Bierbaumer 83., Ingrid Reithuber 82. Geburtstag.

### SPITAL AM PYHRN

Mit insgesamt 13 Personen waren wir in Oberweng beim Singerskogel Eisstockschießen. Es war ein wunderschöner Sonntag, aber doch eisig kalt. Umso mehr genossen wir den Aufenthalt in der Jausenstation bei heißen Getränken und heißer Braunschweiger. Einen besonderen Dank an Harald Großauer und die Wirtslute.

**Wir gratulieren:** Gabriele Sulzbacher zum 91., Edwin Schmidleithner 86., Maria Gressenbauer 84., Katharina Köberl 82., Rosemarie Zimpl 81., Hermine Unger 70. Geburtstag.

### STEINBACH AM ZIEHBERG

Am 6. Jänner fuhren wir mit dem Zug von Gmunden nach Bad

Goisern zu unserer alljährlichen Kripperloas. Wir bestaunten die im ganzen Ort verteilten 24 sehr schönen Kripperln. Das Wetter war auch dazu passend unter dem Motto: Leise rieselt der Schnee. In einem sehr schönen Gasthaus nahmen wir unser Mittagessen ein, bevor es mit dem Zug wieder nach Hause ging.

Am 24. Jänner ging es wiederum an einem herrlichen Wintertag mit dem Zug von Kirchdorf nach Windischgarsten. Unsere Wanderung führte in zwei gemütlichen Stunden durch den Ort sowie auf den tief verschneiten Kalvarienberg. Im Braugasthof verbrachten wir noch eine schöne, unterhaltsame Zeit beim Mittagessen.

### STEYRLING-KLAUS-ST. PANKRAZ

Wie auch letztes Jahr konnten wir unseren Ball nicht abhalten. Für

mich als Vorsitzende der OG wäre es verantwortungslos, den Ball abzuhalten und unsere Mitglieder und Freunde gesundheitlich zu gefährden. Wir hoffen, dass unserem Grillfest am 5. August nichts mehr im Wege steht und es ein nettes Fest mit vielen Mitgliedern, Kollegen und Freunden der Nachbarortsgruppen wird.

**Wir gratulieren:** Maria Degesegger zum 91., Edmund Benischek 70., Elfriede Berger 65., Gunthilde Fallend 60. Geburtstag.

### WARTBERG AN DER KREMS

Weihnachtsfeier und Ball mussten coronabedingt abgesagt werden, aber seit Jänner können wir wieder turnen, natürlich unter Einhaltung aller vorgeschriebenen Maßnahmen. Das freut uns sehr und niemand möchte es missen. Also, wenn jemand Interesse hat,

jederzeit willkommen. Jeden Donnerstag von 16.30 bis 17.30 Uhr.

**Wir gratulieren:** Maria Gökler zum 82., Regina Marmann 80., Karl Reindl 70. Geburtstag.

### WINDISCHGARSTEN-EDLBACH

**Wir gratulieren:** Leo Strick zum 80., Werner Kreiter 65., Gabriele Mitter 60. Geburtstag.

### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Micheldorf:** Josef Eibl 78.

**Pettenbach:** Hedwig Götschhofer 85, Friederike Harrandt 85.

**Schlierbach:** Maria Eiler 94.

**Spital am Pyhrn:** Cäcilia Berger 88, Josef Wurmhöringer 101.



STEINBACH AM ZIEHBERG: Wanderung Windischgarsten



WARTBERG AN DER KREMS: Hannelore und Alois Landgraf, Goldene Hochzeit



WARTBERG AN DER KREMS: Maria und Heinrich Plursch, Eiserne Hochzeit



ASCHACH AN DER STEYR: Saaßer Forst Aschach



BAD HALL: Bei Regen



BAD HALL: Basteln für Ostern

## Steyr

### ASCHACH AN DER STEYR

Mit dem Jahreswechsel konnten wir mit unseren wöchentlichen Wanderungen wieder beginnen. Wir verabschiedeten das alte Jahr bei unserer traditionellen Silvesterwanderung rund um den Damberg bei schönem, warmem Wetter und anschließendem gemütlichen Abschluss im GH Schoiber.

Im Jänner machten wir eine Kripperlroas von Christkindl (Pöttmesserkrippe, mech. Krippe von Karl Klauda, Krippe in der Wallfahrtskirche) nach Steyr (Jägerkrippe beim Teufelsbachfall und die Lambergsche Krippe im Steyrer Palmenhaus im Schlosspark) und zurück nach Christkindl. Weitere Wanderungen führten uns nach Trattenbach zur Beisteinrunde, eine Runde im Saaßer Forst und nach Kremsmünster

rund um die Schacherteiche zur Heiligenkreuz-Kirche.

Im neuen Jahr konnten wir auch wieder unsere monatlichen Kegelnachmittage (jeden 2. Montag im Monat) im GH Halusa durchführen.

**Termine:** 19.4., Ausflug zu den Raaber Kellergröppen und zur Fa. Guschlbauer. 23.-30.4., Frühjahrstreffen in Kreta (noch Restplätze frei).

**Wir gratulieren:** Gertraud Lechner zum 80., Anton Fackelmann 75., Ingrid Raudaschl 80. Geburtstag.

Gleichgesinnte zu treffen. Einfach Abwechslung in den Alltag bringen und reden können. Viele freuen sich schon, wenn wir unsere E-Bikes aus dem Winterschlaf holen. Beim Frühjahrstreffen in Kreta sind wir hoffentlich wieder dabei. Geplant ist diese Reise seit 2020. Aus bekannten Gründen wurde immer wieder verschoben. Die Vorfreude darauf währt schon lange. Es sollte zwar die Vorfreude die schönste Freude sein, dennoch sehnen wir uns nach Sonne, Meer und einem Wiedersehen mit vielen Reisebekanntschaften.

Um unseren Mitgliedern in diesen schwierigen Zeiten eine kleine Freude zu bereiten, wurde bereits mit dem Herstellen von Ostergeschenken begonnen. Danke an alle, die den Aufrufen Folge leisten und fleißig die nötigen Bastelmaterialien sammeln. Ohne diese Hilfe wäre vieles nicht möglich.



ASCHACH AN DER STEYR: Wandergruppe Saaßer Forst



BAD HALL: Bei Sonnenschein



BEHAMBERG-KLEINRAMING: Bei der Haltestelle Herzograd



**BEHAMBERG-KLEINRAMING:** Rosa Oberleitner, 80. Geburtstag



**GAFLENZ:** Wandergruppe auf den Heiligenstein



**GAFLENZ:** Wanderung auf den Heiligenstein

**Wir gratulieren:** Gisela Stübl zum 90., Sophie Theiss 84. Geburtstag.

### BEHAMBERG-KLEINRAMING

Ins neue Jahr starteten wir mit einer Winterwanderung vom Bahnhof Ernsthofen über die Weindlau und Herzograd entlang der Bahnstrecke nach St. Valentin. Nach dem Mittagessen im Hotel zur Post fuhren wir gut gelaunt mit der Bahn zurück. Ein herzlicher Dank gilt allen Kolleginnen und Kollegen, die bei den Labestellen immer wieder Süßigkeiten verteilen oder ein Schnapserl ausschenkten.

**Wir gratulieren:** Johann Einwagner zum 75., Anna Schachermayr 80., Franz Oberleitner 83., Maria Nagler 75., Ernst Forster 75., Ernestine Schmollngruber 80. Geburtstag.

### GAFLENZ

Am Mittwoch, 19. Jänner wander-

ten zehn Gaflenzer Pensionisten bei strahlendem Sonnenschein auf den Heiligenstein. Vom Parkplatz bei der Kapelle ging's zuerst auf der Forststraße ein Stück abwärts und dann über einen Steig hinauf zur Kerzenhütte und St. Sebald. Nach einer kleinen Stärkung wanderten sie zurück zum Parkplatz. Danke an die neue Wanderreferentin Hedi.

**Termine:** sofern es die Corona-Maßnahmen erlauben. Do., 17.3., 13 Uhr, Pfarrkirche Gaflenz Gedenkgottesdienst, anschließend Kaffeenachmittag. Do., 7.4., 16.30 Uhr, GH Stubauer Sozialsprechtag. Sa., 30.4.-Sa., 7.5., Urlaub in Kreta mit SeniorenReisen.

**Wir gratulieren:** Anita Buder zum 75., August Pechböck 85., Hildegard Kudla 70., Paula Hopf 91., Peter Furtner 80., Eckhard Weissensteiner 81., Wilhelm Eichinger 75., Sonja Furtner 84., Judith Rebhandl 84., Christine

Bichlbauer 75., Herta Waldinger 86. Geburtstag.

### GARSTEN

Die erste Wanderung nach den Feiertagen führte uns durch den Saaßer Wald. Trotz nass-kalter Witterung beteiligten sich acht Mitglieder und ließen sich die Freude an der Bewegung nicht nehmen. Wie jedes Jahr ist das Ziel unserer ersten Ausfahrt im Jahr das GH Hanusch in Großraming, welches auch als Knödelwirt weithin bekannt ist. Diese Fahrt hat schon Tradition und

wird immer wieder von den Mitgliedern gerne angenommen. Nach dem Essen freuten sich alle über das gemütliche Zusammensitzen nach den diversen Corona-Beschränkungen. Für unsere zweite Wanderung entschieden wir uns für den Tierpark in Grünau. Diesmal wurden wir mit herrlichem, frühlingshaftem Wetter belohnt und konnten unsere Wanderung, vorbei an unzähligen Tieren, richtig genießen.

**Termine:** Mi., 6.4., Wanderung Roßleithen. Sa., 9.4., 8-12 Uhr, FKH, Kinderartikel-Flohmarkt.

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Großraming	Mi., 6.4.2022	14 Uhr	Gasthaus Hanusch
Losenstein	Mi., 6.4.2022	16.30 Uhr	Gasthaus Eisentor
Kleinreifling	Do., 7.4.2022	10 Uhr	Franky's Café
Weyer	Do., 7.4.2022	14 Uhr	Gemeindeamt Weyer
Gaflenz	Do., 7.4.2022	16.30 Uhr	Gasthaus Stubauer
Steyr	Mi., 13.4.2022	15.30 Uhr	SPÖ-Gebäude, 1. Stock
Unterlaussa	Do., 21.4.2022	9.30 Uhr	Schulgebäude Unterlaussa
Steyr	Mi., 11.5.2022	15.30 Uhr	SPÖ-Gebäude, 1. Stock



**GARSTEN:** Großraming



**GARSTEN:** Grünau



**GARSTEN:** Saaßer-Forst-Runde



KLEINREIFLING: Führung Kochlöfl



LEONSTEIN: Gemütliches Beisammensein

Mi., 20. 4., Ausflug Kittenberger Erlebnisgärten. Mi., 4. 5., Wanderung Bad Kreuzen. Di., 10. 5., 12 Uhr, FKH, Muttertags- und Vatertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Leopold Loibl zum 75., Karl Auer 81., Johann Rosensteiner 75., Rudolf Gruber 89., Peter Wührer 86., Leopoldine Kleinhagauer 75., Ingrid Pöcksteiner 65., Friedrich Schäffl 83., Margit Haibl 60., Karl Maderthaner 70., Gabriele Eberndorfer 60. Geburtstag.

### GLEINK-DIETACH

**Termine:** 6. 4., Papiermachermuseum und Pralinenwelt Wenschitz. 20. 4., 14 Uhr, Jahreshauptversammlung. 4. 5., Muttertags- und Vatertagsfahrt.

**Wir gratulieren:** Maria Anna Steiner zum 84., Johann Stuckenberger 86., Marianne Scheuchenpflug 70., Anton Schweizer 84.,

Josef Sandmaier 82., Adolf Watzer 84., Renate Stummer 65., Margareta Schlecht 70., Gerhard Graf 75. Geburtstag.

### GROSSRAMING

Am 2. Februar konnten wir nach einem Jahr Corona-Pause wieder die Messe für verstorbene Mitglieder abhalten.

**Termine:** 6. 4., 14 Uhr, GH Hanusch, Sozialsprechtag. 22. 4. 10.30 Uhr, GH Hanusch, Jahreshauptversammlung.

**Wir gratulieren:** Anna Hinterramskogler zum 91., Maria Klausberger 88., Ernst Reichhart 60. Geburtstag.

### GRÜNDBERG- SIERNINGHOFEN

**Wir gratulieren:** Hedwig Missbichler zum 85., Helga Weigner 84., Erika Kerschbaum 82., Erika Tod 89., Hermine Retschitzegger 80. Geburtstag.

### KLEINREIFLING

Die letzte Wanderung war am 13. Jänner bei herrlichem Winterwetter auf den Kreuzberg in Weyer mit Panoramablick, Weyerblick und zu den drei Kreuzen. Eingekehrt sind wir im Biohof Kochlöfl mit feiner Schnapsverkostung und kleinem Imbiss. Die Führung in der Brennerei war sehr interessant für alle Teilnehmer.

**Wir gratulieren:** Elfriede Kerschbaumsteiner zum 87., Paula Scharnreithner 80., Ernestine Schwingshakl 88., Angela Hager 70., Ernst Ahrer 65., Gerda Fößleitner 65., Hermine Jagersberger 89., Maria Salcher 96., Margareta Lechner 89., Herbert Kahlhofer 70. Geburtstag.

### LOSENSTEIN

Wenn wir wieder bunt zu denken anfangen, ist der Frühling nicht mehr weit. Das Leben erwacht

wieder, es beginnt die schönste Jahreszeit. An windgeschützten Stellen grüßen schon die ersten Frühlingsblüher und zwischen vergilbten Laubblättern blinzeln die ersten Krokusse hervor. An so wunderbaren Sonnentagen verlockt es uns, statt des depressiven Wintergraus bunte Farben in unser Leben zu bringen. Wir fühlen uns frischer und gehen viel leichter und beschwingter durch den Tag. Von nun an geht's bergauf.

**Termine:** Mi., 6. 4., 16.30 Uhr, GH Eisentor, Sozialsprechtag. Fr., 6. 5., Mutter- und Vatertagsausflug in die Bauernkrapfenschleiferei.

**Wir gratulieren:** Franz Faderl zum 87., Erwin Hochrieser 75., Rudolf Kronsteiner 82., Ernestine Maschek 90., Berta Karrer 97., Stefanie Faderl 81., Helga Kandolf 82., Marianne Plettenbacher 80. Geburtstag.

### NEUZEUG

Für unseren Urlaub vom 6. bis 11.



NEUZEUG: Edith Datinger, 85. Geburtstag



PFARRKIRCHEN: Spielenachmittag



REICHRAMING: Herbert Bindreiter, 90. Geburtstag



STEYR-ENNSDORF: Albine Liedlbauer, 90. Geburtstag



STEYR-MÜNICHHOLZ: Beim Ripperlessen



STEYR-STADT: Schaumrolle von Bauer

September in Osttirol (Mittersill) werden bereits Anmeldungen von den Subkassieren entgegengenommen. Programmöhöhepunkte sind u.a. das Nationalparkzentrum Hohe Tauern, Krimmler Wasserfälle, Großglockner, Lienz, Maria Luggau und Villgratental. Mit Ehrengeschenken gratulierte Vorsitzende Brigitte Reitter unserer langjährigen Schriftführerin Edith Dninger zum 85. sowie Erna Auracher und Maria Zäuninger zum 80. Geburtstag.

**Termine:** Di., 12.4., Wanderung um den Damberg vom Gasthaus Schoiber aus. Do., 28.4., Fahrt zur Fa. Wenatex, am Nachmittag Schifffahrt auf dem Mattsee.

**Wir gratulieren:** Margarete Kliman zum 75., Elisabeth Hasenauer 90., Josef Heindler 85., Rudolf Klauser 86., Elisabeth Kronberger 70., Liese-Lotte Leitner 80., Walter Matzenberger 82., Augustine Wallner 87., Erich Wirmsberger 89. Geburtstag.

## PFARRKIRCHEN

Wir lassen uns nicht von der Corona-Krise abhalten, um einmal im Monat gemeinsam zu spielen, so das Motto am Spielenachmittag. Beim Kartenspielen und Würfeln wurde viel gelacht. Besondere Stimmung kam auf, wenn ein Spieler in seinen Karten drei Assen hatte und „Hosn owi!“ rief. An den von Ulrike Gubesch organisierten Wettbewerben messen sich die Mitglieder einmal im Monat.

**Wir gratulieren:** Rudolf Infanger zum 70., Johann Wiesinger 70., Barbara Pilgerstorfer 81., Herbert Hebenstreit 81., Edeltraud Löhner 82., Erika Grillmayr 82., Gertrud Anna Kerschbaum 84., Margarete Steinmauer 86., Jakob Merda 90. Geburtstag,

## REICHRAMING

Aufgrund der coronabedingten Situation mussten wir die Jahreshauptversammlung verschieben. Wir versuchen es nun mit einem neuen **Termin:** Sa., 16.4. im Volksheim. Sollte sich die Lage nicht bessern bis dorthin, werden wir euch das noch mitteilen. Haltet noch ein wenig aus, es wird sicher bald wieder besser.

**Termin:** Do., 5.5., Abf. 7.30 Uhr ehem. Schlecker, Muttertagsfahrt.

**Wir gratulieren:** Erich Brandecker zum 75., Franz Eckl 80., Heinrich Haselbauer 81., Gertrude Hochköchler 75., Johanna Huber 88., Anna Leeb 82., Gerhard Pranzl 70., Franz Rossak 65., Edeltraud Karrer 80., Christine Kerbl 70., Walter Leriche 45., Hermann Staudinger 82., Johann Stockenreitner 65., Ludwig Weinmayr 85. Geburtstag.

## SIERNING

**Wir gratulieren:** Friedrich Unterbrunner zum 85., Josef Mauhart 89., Florian Hinterleitner 87., Oskar Grassnigg 83., Christine Penkner 84., Paula Blesius 84.,

Franz Feldler 81., Franz Wieländer 75., Fritz Landerl 70., Brunhilde Scheinecker 80., Angela Gschwandtner 75. Geburtstag.

## STEYR-ENNSDORF

**Termin:** Mo., 4.4., Abf. 7.20 Uhr Ennsleite, Straußental Gärtner und Wärmekraftwerk Theiß.

**Wir gratulieren:** Anna Dworak 101., Erna Kainrath 93., Maria Derflinger 92., Herta Raberger 92., Franz Wiesinger 85., Barbara Böhm 85., Margarete Ecker 85., Ottlie Moser 83., Georg Braun 82., Heidemarie Lentsch 80., Christine Almanstorfer 75., Renate Raynoschek 75., Willibald Pils 75., Johann Kolm 70., Rudolf Ondrejka 65. Geburtstag.

## STEYR-MÜNICHHOLZ

Am 11. Februar war das Ziel unserer ersten Ausfahrt Dietach zum Ripperlessen beim Wirt in der Thann. Es nahmen 38 Personen an dieser Ausfahrt teil. Es war eine gemütliche Partie mit herhaftem Essen und guter Unterhaltung.

**Termine:** Mi., 20.4., 12.30 Uhr Bauernkrapfenschleiferei. Mi., 4.5., 14 Uhr, Muttertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Gertrude Kraft zum 93., Grete Vorderderfler 90., Gertrude Zinkunell 87., August Bindreiter 84., Hermann Bachner 84., Traude Kalny 83., Erwin Orthaber 82., Anna Lackner 81., Hannelore Hintersteiner 80., Alois Klimt 80., Ingrid Ulrich

80., Josef Grossbichler 70., Anna Mayrbäuerl 70., Fritz Reiter 60., Gisela Schwarzmüller 92., Luise Georgi 85., Alois Obrist 85., Helene Molterer 83., Anna Graf 83., Helmut Mühlendorfer 82., Alfred Zinganell 82., Rosa Oberleitner 80., Karl Enzberger 80., Erntraud Koller 80., Edith Pistek 70., Josef Brunmair 70. Geburtstag.

## STEYR-STADT

Am 11. Februar waren wir in Pfarrkirchen im Mühlkreis. Nach dem Mittagessen und einem kleinen Bummel durch den Ort gab es um 15 Uhr eine Führung in der Schaukonditorei Bauer. Es war eine interessante Einführung in die Arbeit eines Konditors und viele von uns konnten auch Anregungen für zu Hause mitnehmen. Anschließend gab es Kaffee mit hausgemachten Torten bzw. süßen Spezialitäten im Panoramacafé.

Unsere sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking und Kegeln werden bereits ab Ende des Lockdowns wieder durchgeführt. Nach den Semesterferien beginnen wir wieder mit dem Turnen.

**Termine:** 18.3., Ausflug nach Frankenmarkt, Besichtigung von Blumen Bergmoser, nachmittags Führung in der Firma „Frucht & Sinne“ Schokoladenmanufaktur mit Verkostung. 8.4., am Nachmittag, Modeschau im JUKUZ am Tabor, Industriestraße 7. 22.4. Ausflug nach Aigen-Schlägl



STEYR-STADT: Süße Spezialitäten von Bauer



STEYR-STADT: Vor der Schaukonditorei Bauer



UNTERLAUSSA: Katharina Nachbagauer, 80. Geburtstag

in die Kerzenwelt Donabauer und die Stiftsbrauerei.

**Wir gratulieren:** Gertrude Gruber zum 89., Gertrude Huber 84., Ernestine Knöbl 83., Herta Knogler 95., Anneliese Müchler-Wagner 75., Gertrude Reichel 65., Erich Sablik 91., Erika Staska 70., Josefa Übellacker 60., Rudolf Wally 83., Herlinde Zimmerbauer 82., Helmut Blazina 83., Adolf Danninger 84., Ernestine Grünwald 75., Kurt Meister 86., Maria Mörlitz 75., Markus Niedermayr 80., Erwin Pfeifer 90., Mirjana Pammer 81., Herta Rahberger 92., Ingrid Ressler 83., Paula Siedler 65., Erich Sperer 92., Herbert Staltnér 80., Erwin-Rudolf Strasser 86., Elisabeth Wittmann 83., Waltraud Wöhner 75. Geburtstag.

## STEYR-WEST

**Wir gratulieren:** Ernst Grenzlehner zum 65., Elfriede Pichler 65., Christine Streicher 70., Erika Stratmann 82., Adolf Haselsteiner 83., Rosa Adami 89., Dora Ramsner 87., Maria Leitner 91., Maria Pießinger 90., Mathilde Bindreiter 87. Geburtstag.

## TERNBERG

**Wir gratulieren:** Erna Biebl zum 87., Karoline Lüschenkohl 83., Arthur Lüschenkohl 83., Herbert Brändlecker 81., Erika Luister 80., Ernestine Steindler 75., Joachim Debus 75. Geburtstag.

## UNTERLAUSSA

Bis zu unserer ersten Aktivität, der Jahreshauptversammlung, möchte ich euch mit einem Gedicht von Alfred Grossstessner erfreuen:

*Ge g'frei di  
Schau außi beim Fensta, wia  
d'Sunn scheint, wia s' lacht,  
hat der Herrgott net a schöns  
Bildl uns gmacht?  
Schau außi beim Fensta, wann  
d'Sunn a net scheint,  
wann da Himmel ganz finster und  
Tränen er weint.  
Schau außi und gfrei di, wia da  
Schneck sein' Spur ziagt,  
wia da Falter im Wind gaukelt und  
zum Sonnenstrahl fliagt.*

*Gfrei di aufn Summer, wann's Korn  
reift zum Schnei'n  
und tua di im Herbst auf des  
bunte Laub gfrein.  
Gfrei di im Winta, wann's in da  
Stubn recht schön warm,  
solang du des kannst, bist du  
reich und net arm,  
denn des Geld, es zerrinnt und die  
Macht du verlierst,*

*aber's Gfrein nimmt da koaner,  
wannst von Herzn es gspürst.  
**Termin:** Do., 21.4., 9.30 Uhr,  
Sozialsprechtag in der Volksschule.*

**Wir gratulieren:** Adolf Heigl zum 84., Erhard Mayr 82., Walter Weissensteiner 70., Theresia Berger 87. Geburtstag.

## WALDNEUKIRCHEN

Unser jährlicher Maskenball ist

leider Corona zum Opfer gefallen. Die nächsten Termine werden wir hoffentlich wahrnehmen können.

**Termine:** 21.4., 8 Uhr, Treffpunkt am Dorfplatz, Baumblütenwanderung nach Steinbach – Steyr. 24.4., 14 Uhr, Stocksporthalle, Mostkost. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Jeden Mittwoch von April bis Oktober sind die Radfahrer (E-Bike oder normales Fahrrad) wieder aktiv, Treffpunkt: 9 Uhr, Nah & Frisch.

**Wir gratulieren:** Herta Neumar zum 65., Brigitte Klinglmayr 75., Sieglinde Klausegger 70., Elfriede Prinz 82. Geburtstag.

## WEYER

**Termine:** 7.4., 14 Uhr, Gemeindeamt, Sozialsprechtag. 8.4., 7-18 Uhr und 9.4., 7-12 Uhr, Osterbasar in der Ruhezone am Marktplatz. 30.4.-7.5., Frühjahrstreffen in Kreta. So., 8.5., 11 Uhr, GH Stubauer, Gaflenz, Muttertagsfeier.

**Wir gratulieren:** Anna Hagedener zum 86., Horst Mahr 84., Georg Hagedener 83., Monika Drechsler 82., Gertraud Hartl 80., Alois Fischer 75., Franz Schläglhofer 75., Karl Kössler 70., Ingeborg Pichler 55., Karin Frank 55. Geburtstag.

## WOLFERN

Am 3. Februar konnten wir unser traditionelles Hasenspielen im GH Mayr durchführen. 2 Partien mit je

8 Personen hatten viel Spaß beim Kartenspiel. 14 Mitglieder kamen später zum Essen dazu. Die Feldhasensoße mit Knödeln und Kartoffeln war wie immer sehr gelungen. Einige Portionen wurden abgeholt.

**Termine:** Fr., 1.4., 9 Uhr, Tagesfahrt ORF Linz, Blühendes Österreich. Do., 28.4., 10.30 Uhr, Pfarrkirche Wolfen, Muttertagsmesse, anschließend Mutter- und Vatertagsfeier im GH Neubauer. Sa., 30.4.-Sa., 7.5. Frühjahrstreffen in Kreta.

**Wir gratulieren:** Franz Sponner zum 92., Gabriele Ecker 65., Gertrude Baumann 65., Friedrich Brauer 70., Manfred Kronberger 81., Josef Ecklbauer 83., Juliana Kolbrich 82., Angela Schachermayer 83., Katharina Mayr 82., Josef Parkfrieder 65., Monika Hackl 65. Geburtstag.

## WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Gründberg-Sierninghofen:** Maria Simic 67.

**Neuzeug:** Theresia Stross 85.

**Pfarrkirchen:** Gertrude Krahwinkler 83.

**Reichraming:** Angela Hinterplattner 97.

**Sierning:** Martha Fluch 90.

**Steyr-Ennsdorf:** Hans Voggeneder 93, Augusta Edlhofer 95, Friedrich Haas 89, Käthe Döringer 100.

**Steyr-Stadt:** Anna Haslinger 93.

**Ternberg:** Franz Fuchs 89, Willibald Pichler 76, Hildegard Rohweck 100.



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](mailto: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,-

© Ross Hellen/Shutterstock.com

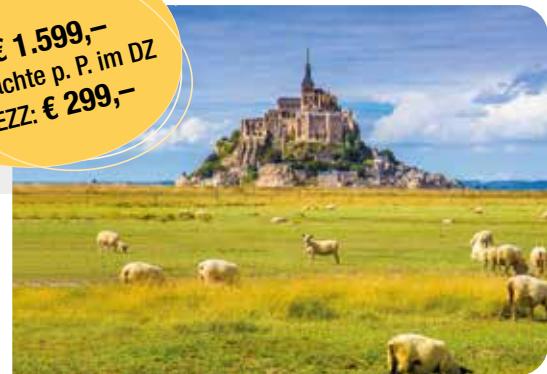
## Normandie und Bretagne

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,-



© 123rf Jakobgruber

## 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,-



© 123rf bloodua

## 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.

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



© Steinbruch St. Margarethen / Seebühne Mörbisch

\* Preis ohne  
Eintrittskarten  
für St. Margarethen  
und Mörbisch

**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

## 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. | 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 SeniorenReisen vier tolle Tage in Vorarlberg.

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

- 18.08. – 21.08. | 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. | Ihr Urlaubsort 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. | 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,-

- \*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





BEZAHLTE ANZEIGE

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

## Mythen rund um Gelenkschmerzen

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

**A**ufstehen, in die Knie gehen, 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?

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

### WAS KANN MAN TUN?

Neben mehr schonender Bewegung, um die Gelenke beweglich zu halten, braucht es auch die richtigen Nährstoffe. Hierfür kann es sinnvoll sein, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Immer öfter wird jedoch Skepsis gegenüber deren tatsächlichen 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 IQVIA® 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!

## PVÖ-BUNDESMEISTERSCHAFTEN SKI- UND LANGLAUF

# 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.

**A**llerguten 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 Teufl (Jg. 1935) aus Salzburg.

Wir freuen uns auf die nächsten Bundesmeisterschaften in Kärnten. ☺



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

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

Weitere Informationen und Anmeldung siehe rechte Seite unten



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

## **SPORTLICHE TAGE MIT DEM PVÖ:**

# **Wandern, Radeln und Golfen mit Freunden**

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

**E**s 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](http://pvoe.at)

# Die PVÖ-Wanderwelt

Jetzt ist es hoch an der Zeit, sich für die ersten Wanderungen im Frühling vorzubereiten: **Die PVÖ-Sportkollektion bietet die richtige Ausrüstung, für die Fitness sorgen unsere Sportgruppen, unsere Videos auf pvoe.at 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-XXXXL

**€ 70,-**



### 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, Wandertrekkingfixierung, Bodenfach mit Regenhülle. Reflektierendes Logo auf der Vorderseite.

**€ 46,-**





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

# Wenn harmlose Stoffe zu „Feinden“ werden

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

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

## Was gibt es Neues?

# Zahnimplantate

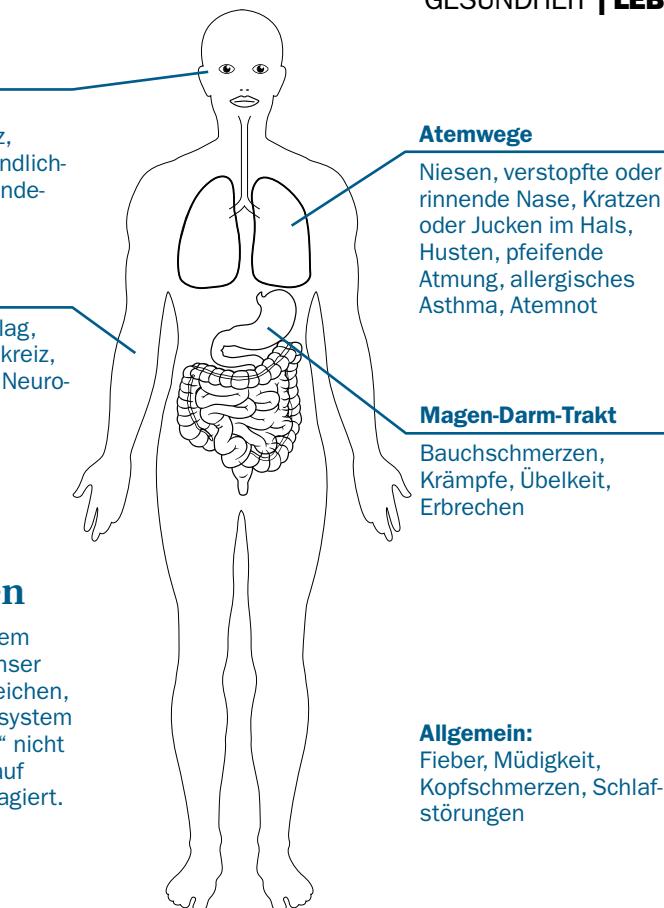
Die Entwicklung für Zahnimplantate ist rasant vorangeschritten – wir berichten über die Neuigkeiten.



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

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

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



## 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.

**Allgemein:**  
Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen



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.

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

### Milch für Kinder in Not

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



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

Starker Harndrang führt dabei zum ungewollten Harnverlust. Auslöser können eine vergrößerte Prostata, Erkrankungen wie Diabetes oder Schädigungen der Nerven im Unterleib oder Gehirn sein. Und auch nach einer 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](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at)  
[www.inkontinenz.at](http://www.inkontinenz.at)



## Nächtlicher Harndrang: Tipps und Hausmittel

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

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

### SCHULD IST MEIST DIE PROSTATA

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

### TIPPS UND HAUSMITTEL

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

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

### SPÜRBARE UNTERSTÜTZUNG

Derselbe Extrakt wird in 20-fach konzentrierter Form in den Kürbis Tabletten von Dr. Böhm® 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.



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



VON LEBENS- UND  
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer  
[www.gabifischer.com](http://www.gabifischer.com)

“

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

STANISLAW JERZY LEC

## Alles zu seiner Zeit

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

Diesbezüglich half mir meine Mama mit einer alten Bauernweisheit: „Setzt du mich im April, komm ich, wann ich will. Setzt du mich im Mai, komm ich 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 vergessen, denn selbst um Glücksgefühle zulassen zu können, bedarf es Energie und Zeit.

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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE

## Aktiv bleiben mit **DicloAkut®**

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

**Kühlend:** Angenehmer „Cooling Effect“

**Praktisch:** Ideal für unterwegs

**Rezeptfrei:** In Ihrer Apotheke

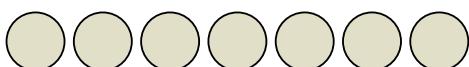


GENERICON

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

Zusammen-schluss von Unter-nehmen	V	V	weibl. Vorname	V	Ver-geltung	V	Holzschutz-mittel
Schwert-wal	>				persönl. Fürwort	>	Wr. Musiker Brüderpaar
Abk.: Annahme							
			elegant, modisch Nordost-europäer	>			
dick-flüssig	>				Kurzform: zu Handen	>	
Heil-kundiger		Prophet	>		Eile		
		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](http://www.nordkette.com)). **Alpenzoo Innsbruck-Tirol**, Tel.: 0512/29 23 23, E-Mail: [office@alpenzoo.at](mailto:office@alpenzoo.at), [www.alpenzoo.at](http://www.alpenzoo.at)



Luchs und Bär sind wahre Publikumslieblinge im Alpenzoo 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](http://www.nordkette.com)). **Alpenzoo Innsbruck-Tirol**, Tel.: 0512/29 23 23, E-Mail: [office@alpenzoo.at](mailto:office@alpenzoo.at), [www.alpenzoo.at](http://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 SeniorenReisen beim Herbsttreffen 2022.**

**A**m 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.

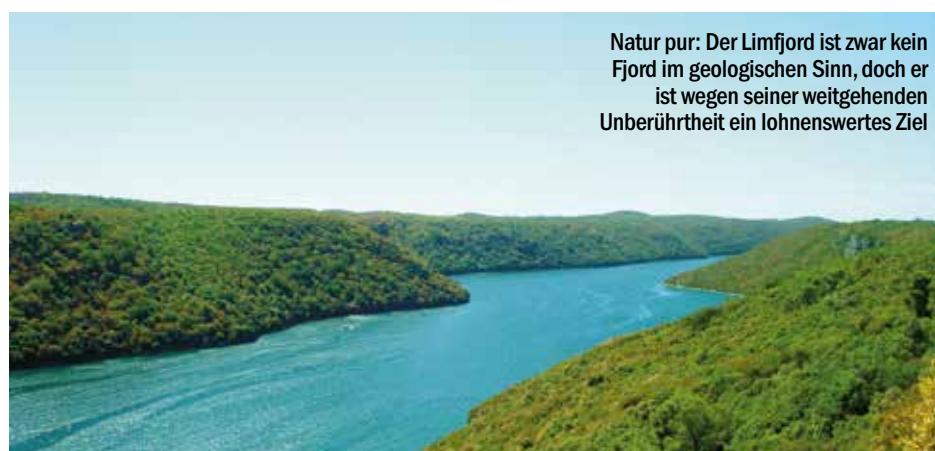
Kanal per Boot zu erkunden. Freuen Sie sich auf eine einmalige „Seereise“.

### 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.

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

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



## Istrien

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

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

### Reisetermine

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| <b>1. Turnus</b> | <b>18.09.-25.09.2022</b> |
| <b>2. Turnus</b> | <b>25.09.-02.10.2022</b> |
| <b>3. Turnus</b> | <b>02.10.-09.10.2022</b> |
| <b>4. Turnus</b> | <b>09.10.-16.10.2022</b> |



### 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

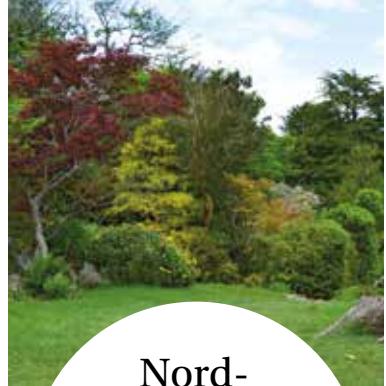
Flug Wien–Dublin–Wien, 8 Tage Bus–Rundreise auf der Grünen Insel

**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



**SOMMER 2022**

# Coole Reisen

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

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

### DER HITZE ENTFLEIHEN

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.

**E**swarnichtgeradeeinfach“, sagt PVÖ- und SeniorenReisen-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 SeniorenReisen und dem Pensionistenverband möchte ich deshalb an dieser Stelle meinen herzlichsten Dank für ihre große Geduld, ihre Flexibilität und für ihre Mühen aussprechen.“

## 2G FÜR UNBESCHWERTES REISEN

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

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

**Mag. 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](mailto:torner@chello.at) statt.



# Von Kopf bis Fuß in Farbe & Muster

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

**Fotos:** Stefan Diesner • **Styling und Make-up:** Martina Gaa

**Bezugsquellen:** Mango, Mariahilfer Straße 86, 1070 Wien;

Humanic, Mariahilfer Straße 94, 1070 Wien.

Weitere Filialen in Österreich und Online-Shop:

[shop.mango.com/at](http://shop.mango.com/at), [www.humanic.net](http://www.humanic.net)



**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



**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.



5



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

## Schicht um Schicht

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



### 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 ERNTE VOM BALKON

Auch in kleinen Hochbeeten, die ideal für den Balkon sind, lassen sich köstliche Leckereien für den Teller anbauen: Kirschtomaten, Kräuter, Chili, Beeren u.v.m.

Für Nutzpflanzen reicht hier auch eine dreiteilige Schichtung: eine Grundfüllung (z. B. Rindenmulch und Holzfasern, feiner Gehölzschnitt), dann die Kompostschicht und letztlich die Erdschicht.

### 3 IDEALE HÖHE UND GIESSEN

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

### 4 UPCYCLING

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



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



5 EURO ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER

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

## Die Nacht der Musicals

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

**Termine:** • 1.4., 20 Uhr, Steyr, Stadttheater • 2.4., 20 Uhr, Bad Ischl, Kongress & TheaterHaus • 3.4., 20 Uhr, Linz, Brucknerhaus/Großer Saal • 4.4., 19.30 Uhr, Amstetten, Johann-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



5 EURO ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER

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

## Spirit of Freddy Mercury

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

**Termine:** • 17.5., 19.30 Uhr, Johann-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

FOTOS: PURA VIDA, NIKOLA MAŽIBRADA

## 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!



Nur  
€ 2,80

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

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

**Zu gewinnen:** Jeweils 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](http://www.amethystwelt.at)

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



GEWINN:  
3X1  
BUCH

**Weltverschönerin**  
**Nachhaltigkeit.** Eine alte Koffer als Sitzbank, ein Kleiderhaken als Fotohalter, schwelende Bücher als Wand-Deko oder eine leere Milchpackung als Federpennal – Kabarettistin Monica Weinzettl bringt nicht nur ihr Publikum zum Lachen, sondern mit kreativen Ideen Atmosphäre und Schönheit in ein Zuhause. Wenn die „Weltverschönerin“ (Amalthea Verlag, € 28,-) den Dingen neues Leben einhaucht, stehen Nachhaltigkeit und Upcycling hoch im Kurs.  
**3x1 Buch gewinnen (Kw. „Weinzettl“)!**



GEWINN:  
3X1  
BUCH

## Familienbande

**Parabel.** Schauspielerin und Kabarettistin Dolores Schmidinger taucht in „Hannerl ihr zu klein geratener Prinz“ (K&S Verlag, € 22,-) mit fatalistischem Humor in die (Un-)Tiefen ihrer Familiengeschichte ein. Eine mit spitzer Feder geschriebene Parabel darauf, wie Lebensträume am Alltag zerschellen und wie Mitläufertum in Zeiten einer Diktatur wie ab 1938 zum Normalfall wird.

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

# 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, einlauf-vorbehandelt. 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: \_\_\_\_\_