

# UG

## UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



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



# Protest!

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



# Die PVÖ-Vorteilswelt

## Als PVÖ-Mitglied haben Sie es gut!

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



**10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER\***

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

**ADLER**  
ALLES PASST

[www.adlermode.at](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 Kulturregenus: mit der von André Heller kuratierten multimedialen Ausstellung „Zeiträume“, Kleinfunden und Exponaten der Region und den renommierten Taggenrunner 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

**25 %**

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

auf Eintrittskarten für „Cats“ oder „Miss Saigon“



DIE BEWEGENDSTE LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT

**MISS SAIGON**

RAIMUND THEATER

**Buchung:**  
Online über [pvoe.musicalvienna.at](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)



**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

**€ 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)



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

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

### **PVÖ WICHTIGER DENN JE!**

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

Ihr

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

*Dr. Peter Kostelka, Präsident  
des Pensionistenverbandes Österreichs*

---

**Liebe Leserinnen und Leser!** Diese Ausgabe ging ab 18.3.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgenommen Sa. u. So.) zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe von UG – Unsere Generation ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf der Homepage pvoe.at abrufbar. **Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Mai 2022.**



PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS

Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

Der Pensionistenverband  
Österreichs wünscht ein  
friedliches & gesundes  
Osterfest!





## Hospizgesetz bringt Sicherheit

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



## Pensionssicherungsbeitrag? Weg damit!

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

# unsere interessen

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



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

## KRIEG IN DER UKRAINE

# Unsere Nachbar\*innen brauchen uns!

**Bis vor einigen Wochen noch praktisch unvorstellbar, jetzt bittere Realität! Es herrscht Krieg in der Ukraine! Krieg in Europa, fast vor unserer „Haustür“. Die Menschen in der Ukraine leiden, wer kann, flüchtet! Und sie brauchen unsere Unterstützung!** Der Krieg, der vom russischen Präsidenten Wladimir Putin nach Europa gebracht wurde, bringt Tod, bringt Leid. Es muss daher alles unternommen werden, um wieder Frieden herzustellen. Der Pensionistenverband Österreichs zeigt sich zutiefst solidarisch mit dem ukrainischen Volk! Und wir helfen, wo es uns möglich ist. Denn gerade die ältere Generation weiß oftmals noch, wie es sich anfühlt, alles zu verlieren, fliehen zu müssen. Der PVÖ unterstützt die Spendenaktion der Volkshilfe Österreich, um die Menschen vor Ort und auf der Flucht mit Unterkunft, Essen, Medikamenten etc. – mit den lebensnotwendigsten Dingen – zu versorgen:  
**Volkshilfe Solidarität IBAN AT77 6000 0000 0174 0400, Verwendungszweck „Nothilfe Ukraine“** oder online spenden unter [volkshilfe.at](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 Personal mangel im Pflegebereich. Dieser wird sich in Zukunft noch deutlich verstärken, bis 2030 werden in Österreich rund 100.000 Pflegekräfte fehlen. Das liegt auch daran, dass der Pflegeberuf körperlich und psychisch sehr fordernd ist. Die Arbeit mit, an und für pflegebedürftige Menschen ist unglaublich wertvoll – aber auch echte Schwerarbeit! Trotzdem ist der Zugang zur Schwerarbeiter-Pension für Pflegekräfte fast unmöglich, da sie aufgrund der langen Ausbildungszeit nur selten die dafür notwendigen 45 Versicherungsjahre haben. Der Pensionistenverband und die SPÖ fordern daher eine entsprechende Gesetzesänderung!



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

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

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

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

**Heizöl +45%**  
Pension +1,8%

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

# Nicht mit uns!

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

**S**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 unverschuldete Teuerung so lange aus eigener Tasche vorfinanzieren müssen. Die Lage ist prekär. Der PVÖ hat dafür Lösungen, die schnell und wirksam in Kraft treten können. Die Regierung muss sie umsetzen.“

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

# ESSEN, HEIZEN, WOHNEN!

**SOZIALMINISTER NUMMER 3**

# Was wir jetzt erwarten

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

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

## KOMPETENZ

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

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

darauf pocht der Pensionistenverband.

## NICHT KUNDEN 2. KLASSE

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



**PVÖ-GENERALSEKRETÄR  
Andreas Wohlmuth**

**GESAGT – GETAN**

Vorziehen der nächstjährigen Pensionsanpassung auf heuer würde hier helfen.

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

Euer

*Andreas Wohlmuth*

FOTO: PVÖ



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

**volkshilfe.**



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICH**

## Nothilfe Ukraine

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

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

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

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

**Die Hilfe kommt an!**

**Spendenkonto:**  
**IBAN AT77 6000 0000 0174 0400**  
**Verwendungszweck „Nothilfe Ukraine“**  
Auch Online-Spenden möglich:  
[www.volks hilfe.at](http://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

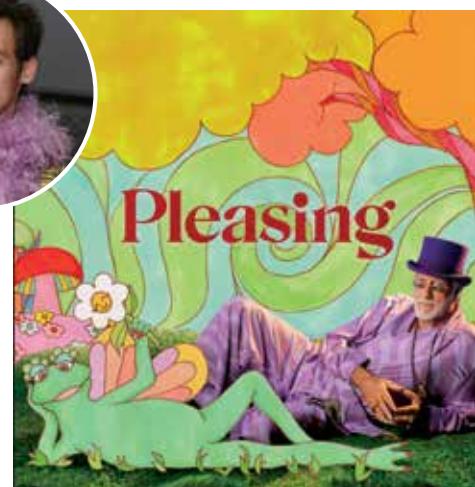
## „Das Alter darf keine Rolle spielen!“

**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.



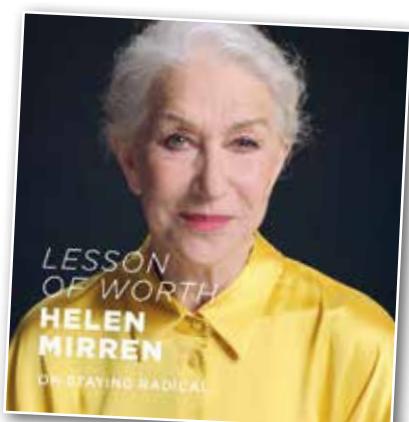
## Frauen über 50 sichtbar machen

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

## Stärke, Mut und Selbstvertrauen

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

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



**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 nächtsgelegenen XXXLutz-Filiale die Werbung bzw. Neumitgliedschaft mit einem gemeinsamen Schnitzel-Essen feiern!

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

#### NEUE/ALTE FREIHEITEN NUTZEN

Dass der PVÖ sehr fein ist, ist jedem ▶

#### XXXL Restaurants Hier gibt es XXXL Genuss!

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



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

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

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

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

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



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

# **Jetzt Mitglieder werben!**



## **Nur Einigkeit macht stark**

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

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

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

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.

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

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

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

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



# Der PVÖ is(s)t fein



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**

Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

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

Von Werber/  
Werbeantrag  
auszufüllen

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

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

GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

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

M  W

POSTLEITZAHL WOHNORT

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

GEBURTSDATUM

J  N

A

ÖSTERREICH ANDERE  
STAATSBÜRGERSCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

Ihre Daten werden für die Zwecke der Mitgliederverwaltung, -betreuung und -Information von uns verarbeitet. Ohne Bereitstellung der notwendigen Daten ist eine Nutzung unserer Leistungen aus der Mitgliedschaft nicht möglich. Mit Ihrem Beitritt steht ein Vertragsverhältnis zum Pensionistenverband Österreichs, das auch Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist. Datenübermittlungen finden innerhalb unserer Organisation sowie zu Auftragsverarbeitern (wie z.B. Rechenzentrum, Druckereien oder Versandagenturen) statt. Es werden keine Daten an ein Drittland oder eine internationale Organisation übermittelt. Ihre Daten werden verarbeitet, solange Ihre Mitgliedschaft besteht bzw. solang noch Ansprüche aus der Mitgliedschaft bestehen können und sofern nicht gesetzlich längere Aufbewahrungsfristen vorgeschrieben sind. Es findet keine automatisierte Entscheidungsfindung, kein Scoring, Profiling oder Vergleichbares statt. Sie haben das Recht auf Auskunft, auf Berichtigung oder Löschung sowie ein Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, auf Widerspruch und auf Datenübertragbarkeit. Sie haben das Recht, sich bei Unzulänglichkeiten bei der österreichischen Datenschutzbehörde ([www.dsb.gv.at](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
-------	------

BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

--	--	--	--

ZAHLORGANISATION



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

## RAUS AUS ÖL UND GAS - TEIL 1

# Welche Wärme passt zu mir?

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

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

Ein weiterer Grund ist, dass Österreich bis 2040 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 hinzuziehen. In allen Bundesländern gibt es unabhängige Beratungsstellen, die kostenlos oder für eine relativ geringe Aufwandsentschädigung (maximal 100 Euro) ins Haus kommen und Sie individuell informieren. Am besten erkundigen Sie sich hier bei Ihrer Gemeinde oder Ihrem Bezirks- oder Landesamt.

### WELCHE SYSTEME GIBT ES

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

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

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

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



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

### Dr. Wolfgang Schöberl

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

### Eva Kalenczuk

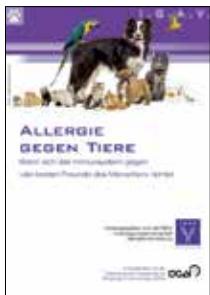
Selbstständige Immobilienmaklerin, EVA Immobilien – Eva KALENCZUK e.U. [www.eva-immo.at](http://www.eva-immo.at)



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 DE

FRÜHLING



Rückenschmerzen gehören in Österreich zu den weitverbreiteten Beschwerden

### TIPPS

## Fit & gesund: der Rücken

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



- 10 % FÜR PVÖ-MITGLIEDER

MARODYNE LIV

## Hilfe bei Osteoporose

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

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



## 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**



**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.



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).

**2**



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



“

LANDESPRÄSIDENT

Klaus Stanzer

LANDESSEKRETÄRIN

Manuela Kunst

# Unsere Steiermark

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

## Teuerungsbremse – und zwar jetzt!

Zum aktuellen Zeitpunkt wird unser Land von der heftigsten Teuerungswelle der letzten zwei Jahrzehnte getroffen – und die trifft alle von uns, Erwerbstätige ebenso wie PensionistInnen. Kosten für Lebensmittel, Wohnen und Strom/Heizung steigen ungehemmt weiter und weiter, die Lage in der Ukraine sorgt dafür, dass Gasanbieter „nervös“ werden und präventiv die nächsten Erhöhungen einplanen, während manche Medien mehr und mehr Ängste schüren – und Angst ist niemals ein guter Partner, schon gar nicht die Angst um die eigene Existenz!

Das hat weder die junge Generation, die gerade versucht, ihre Existenz (unter deutlich erschwerten Bedingungen) aufzubauen, noch die ältere Generation, die über Jahrzehnte hart für die Zukunft dieses Landes und – diesen kleinen Eigennutz wird wohl niemand neiden – eine unbeschwerete Pensionszeit gearbeitet und gespart hat, verdient! Daher brauchen wir eine funktionierende Teuerungsbremse, die vor allem rasch funktioniert! Immer mehr Menschen – ja,

auch in Österreich – stellen sich gegen Monatsende die Frage, ob man eher essen oder heizen soll. Wenn das kein deutliches Alarmsignal in einem reichen Land wie Österreich ist? Wo bitte IST der Reichtum?

Als Maßnahme gegen die laufenden Teuerungen fordert der Pensionistenverband ein Aussetzen der Richtmietwertensteigerung im April und schlägt darüber hinaus eine zeitlich befristete Halbierung der Mehrwertsteuer auf Strom und Gas vor. Es kann einfach nicht angehen, dass einige wenige sich durch die teils aus der Pandemie resultierende, teils durch die geopolitische Lage in der Ukraine folgende Gesamtsituation zur rücksichtslosen Ausbeutung und zur Bereicherung bemüßigt fühlen, während ein immer größerer Teil der Bevölkerung sich überlegen muss, wie man mit welchen Kompromissen und (Not-)Lösungen sein Leben bestreiten soll – und das trifft im verstärkten Maße unsere Generation und, auch das ist alarmierend, die Jugend. So wäre ein Vorziehen der Pensionsanpassung eine – durchaus auch volkswirtschaftlich – sinnvolle

Maßnahme. Die zugestandenen 1,8 % sehen auf den ersten Blick zwar nicht so übel aus, aber die Inflation ist dreimal so hoch, selbst diejenigen, die über 1,8 % erhalten, steigen noch mit einem deutlichen Minus zum Monatsende aus. Nein, soziale Gerechtigkeit funktioniert wirklich völlig anders!

Hier noch die genauen Details zur auf den Weg gebrachten Pensionsanpassung 2022: Für Pensionen unter € 1.000,- pro Monat liegt die Erhöhung bei 3 % (gilt auch für Ausgleichszulagenrätssätze), Pensionen zwischen € 1.000,- und € 1.300 pro Monat werden zwischen 3 % und 1,8 % erhalten, wobei der Betrag linear zur Pension sinkt und Pensionen über € 1.300,- erhalten einheitlich +1,8 Prozent. Fest steht, der Pensionistenverband wird diese „Anpassung“ nicht wortlos hinnehmen, sondern zur Tat schreiten – für ein faires und Generationen umfassendes Miteinander ohne Angst vor dem kommenden Tag!

Klaus Stanzer, Manuela Kunst –  
Pensionistenverband Österreichs,  
Landesorganisation Steiermark



## RAT &amp; TAT

## Kostenlose Rechtsberatung



Kostenlose Rechtsberatung im Büro der Landesorganisation Steiermark/

Graz: die kostenlose Rechtsberatung in der LO Steiermark (Ecke Lange Gasse 42/Körösstraße, 8010 Graz) mit Rechtsanwalt Dr. Hermann Kienast. Die nächsten Termine sind: 7. 4. 2022 sowie 5. 5. 2022, jeweils ab 16 Uhr. Terminanfragen bitte spätestens zwei Tage vor dem gewünschten Zeitpunkt telefonisch in der LO unter:

**0316/71 26 01-11**

## Kostenlose Immobilienberatung



Das eigene Heim umbauen, vermieten oder verkaufen? Immobilienberatung mit

Mag. Orthilde Sagel im Büro der LO. Nächste Termine: 14. 4. 2022 sowie 12. 5. 2022, jeweils ab 15 Uhr. Anmeldungen unter Telefonnummer **0316/71 26 01** oder per E-Mail unter: [steiermark@pvoe.at](mailto:steiermark@pvoe.at)

## Kostenlose telefonische Sozial-Sprechstunden



Unser Landes-Sozialreferent Friedrich Steinhöfler berät gerne zu einer Vielzahl an

Themen, beispielsweise Pflegegeld, Pensionsfragen im Allgemeinen, Sozialtransferleistungen ...

Die nächsten Termine:

**7. 4. 2022 sowie 5. 5. 2022**

(jeweils von 10 bis 12 Uhr).

Friedrich Steinhöfler steht zu diesen Zeitpunkten gerne telefonisch unter **0316/71 26 01** zur Verfügung.

## DANKESCHÖN

# Aktion '22 – Mitglieder werben Mitglieder



Als besondere Anerkennung für euer Engagement bedankt sich die Landesorganisation Steiermark mit der Aktion '22 bei den besten MitgliederwerberInnen des heurigen Jahres.

Jene 15 Mitglieder, die bis Jahresende 2022 die meisten Neumitglieder geworben haben, erhalten je ein kos-

tenloses Tablet der Marke Huawei – natürlich mit Datenkabel, Ladegerät und Schutzhülle. Mitmachen können (und sollen) alle Mitglieder des Pensionistenverbands in der Steiermark!

Die Beitrittsformulare liegen in allen steirischen PVÖ-Organisationen (Ortsgruppen, Bezirksorganisationen sowie

Landesorganisation) auf und können selbstverständlich auch von unserer Homepage unter [www.pvstmk.at/downloads](http://www.pvstmk.at/downloads) heruntergeladen werden.

Also: Nicht vergessen, auf den Neubeuritts-Formularen euren Namen als Werber einzutragen! Die „Top 15“ werden im Jänner 2023 schriftlich verständigt. ☎

## KULTUR

## Event-Vorschau – Konzert zum Nationalfeiertag 2022



Der Grazer Stefaniensaal ist für seine hervorragende Akustik bekannt

Am 25. 10. 2022 ist es wieder so weit! Nach dem großen Erfolg im Vorjahr gastiert das original Wiener Johann Strauss Orchester unter der musikalischen Leitung von Johannes Wildner

auch heuer wieder im Grazer Stefaniensaal, diesmal allerdings mit Beginn um 15 Uhr.

**Die Anmeldungen nehmen unsere Bezirksvorsitzenden gerne entgegen!** ☎



PVÖ-Landespräsident Klaus Stanzer steht für persönliche Anfragen, Ideen, Wünsche und Kritik gerne zur Verfügung.  
**0664/541 85 09**  
[klaus.stanzer@pvoe.at](mailto:klaus.stanzer@pvoe.at)



## REISEN 2022

# Herbsttreffen 2022 – Istrien – Dobrodošli!

**I**m Herbst entführen wir Sie wieder an die Gestade der nordadriatischen Perle, auch bekannt unter dem Namen Istrien, mit einer Fülle an interessanten und äußerst vielfältigen Ausflügen.

Bewundern Sie Gebäude aus der Römerzeit, ohne auf modernes Ambiente zu verzichten. Der absolute Höhepunkt dieser Reise stellt der Tagesausflug nach Rovinj mit einer Schiffs fahrt durch den Limski Fjord (Lim-Fjord) dar. Eine typische Fjordlandschaft mit herbstlich-adriatischem Klima, die für viele Filme als Kulisse diente und in der „echten“ Welt ein Zentrum

für Austern- und Fischzucht ist. Ein weiterer Ausflug führt nach Opatija, dieses klassische Seebad ist auch unter dem italienischen Namen „Abbazia“ bekannt, dessen Städtepartnerschaft mit Bad Ischl kein Zufall ist.

Als Zusatzausflüge sind Pula, Motovun und die Brijuni-Inselgruppe geplant. Neben den Höhepunkten dieser Reise wird auch – und das gibt es nur bei uns – jedwede medizinische Eventualität berücksichtigt, so steht im Bedarfsfall auch ein deutschsprachiges Ärzteam bereit. Gerade in diesen Zeiten ein nicht zu unterschätzender



Sicherheitsfaktor. Als Unterkunft dienen Hotels der gehobenen \*\*\*\*-Klasse im Raum Rabac, Verpflegung: Vollpension auf Buffet-Basis (Ausnahme: Tagesausflug nach Rovinj OHNE Mittagessen).

### Reisetermine:

**18.9.–25.9.2022/25.9.–  
2.10.2022/2.10.–9.10.2022/  
9.10.–16.10.2022**

Genauere und weiterführende Infos erhalten Sie bei Ute Fließer in der Landesorganisation unter ☎ 0316/71 26 01-12 sowie per E-Mail unter [ute.flieszer@pvoe.at](mailto:ute.flieszer@pvoe.at)

## KURSE, HANDY & CO.



### VORANKÜNDIGUNG TABLETKURSE 2022

Auch im neuen Jahr werden die beliebten Tableturse wieder in den steirischen Bezirken stattfinden. Nach aktuellem Stand wird im April mit den ersten Kursen begonnen. Die Anmeldung wird, wie auch im vergangenen Jahr, wieder über die Bezirksvorsitzenden erfolgen. Weitere Details sowie erste Kurstermine folgen in Kürze sowie in den nächsten Ausgaben von „UG – Unsere Generation“ sowie auf unsere Homepage unter: [www.pvstmk.at](http://www.pvstmk.at)



### Ankündigung – Smartphone-Stammtisch 2022

Ebenfalls neu im heurigen Jahr sind die Smartphone-Stammtische, bei denen von Profis in kleinen Runden gezeigt wird, wozu die (meisten) Handys heute in der Lage sind und wie (einfach) man diese Fähigkeiten nutzen kann – sei es das Einrichten des „Grünen Passes“, die Verwendung von Handysignaturen, mobiles Zeitunglesen, Fahrkarten- und Parkscheinkauf etc.

Bei Interesse melden Sie sich telefonisch in der Landesorganisation unter ☎ 0316/71 26 01 bzw per E-Mail unter: [steiermark@pvoe.at](mailto:steiermark@pvoe.at)

## SPORTTERMINE 2022

**LANDESSTOCKMEISTERSCHAFTEN** in Frohnleiten am 7. Juni 2022

**LANDESKEGELMEISTERSCHAFTEN** in Liezen am 14. und 15. Juni 2022

Für Anfragen und Anmeldungen steht Ihnen das Landessportreferat unter ☎ 0316/71 26 01 bzw. unter der E-Mail [steiermark@pvoe.at](mailto:steiermark@pvoe.at) zur Verfügung.

**DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN**



Österreichische DER PARTNER DER  
**LOTTERIEN SENIORENHILFE**

# MitarbeiterInnen der Landesorganisation

Die MitarbeiterInnen des Landesbüros stehen Ihnen zu den üblichen Geschäftszeiten **montags bis donnerstags 8 bis 16 Uhr** sowie **freitags 8 bis 12 Uhr** gerne zur Verfügung.



**MANUELA KUNST**  
Landessekretärin  
[manuela.kunst@pvoe.at](mailto:manuela.kunst@pvoe.at)  
**0316/71 26 01-0**



**THOMAS SPINDLER**  
OG- und BO-Buchhaltung,  
Zeichnungsberechtigungen,  
Homepage, Beratungskoordination,  
UG – Unsere Generation  
[thomas.spindler@pvoe.at](mailto:thomas.spindler@pvoe.at)  
**0316/71 26 01-11**



**UTE FLIESZER**  
SeniorenReisen,  
Landesveranstaltungen,  
Sponsoring-Koordination  
[ute.flieszer@pvoe.at](mailto:ute.flieszer@pvoe.at)  
**0316/71 26 01-12**



**HARALD LANGMANN**  
Landesbuchhaltung,  
Zahlungsverkehr, Subventionen  
[harald.langmann@pvoe.at](mailto:harald.langmann@pvoe.at)  
**0316/71 26 01-10**



**KURT STURB**  
Landesreferent für Sport,  
EDV-Koordination und Homepage  
[kurt@sturb.at](mailto:kurt@sturb.at)  
**0664/181 95 49**  
**Achtung:** Kurt Sturb hat keine fixen  
Bürozeiten in der LO.



**KARIN TETTMANN**  
Mitgliederverwaltung,  
Seniorenhilfe, Ehrungen  
[karin.tettmann@pvoe.at](mailto:karin.tettmann@pvoe.at)  
**0316/71 26 01-16**  
**Achtung:** Karin Tettmann ist Mo. bis  
Fr. von 8 bis 14 Uhr erreichbar.

FOTOS: PVÖ STMK

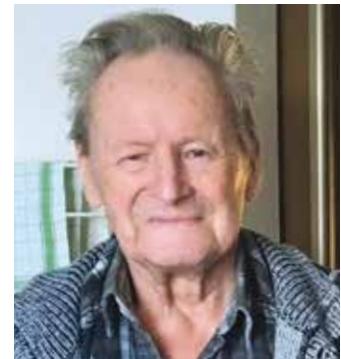
**Bitte achten Sie auf Ihre gespeicherten E-Mail-Adressen!** Sämtliche Adressen, die mit @pvstmk.at enden, sind ausgelaufen und können von unseren MitarbeiterInnen nicht mehr empfangen werden. Dies gilt besonders für die ausgelaufenen Adressen [buchhaltung@pvstmk.at](mailto:buchhaltung@pvstmk.at) und [presse@pvstmk.at](mailto:presse@pvstmk.at)!

# Berichte aus den Ortsgruppen

Nachrichten aus den steirischen PVÖ-Bezirken



DEUTSCHLANDSBERG: Wir gratulieren Friederike Treiber zum 99er



DEUTSCHLANDSBERG: Otto Lessmann feierte seinen 95er

## Deutschlandsberg

### DEUTSCHLANDSBERG

Am 10. Februar feierte Otto Lessmann seinen 95er und eine knappe Woche später, am 16. Februar, feierte unser langjähriges Mitglied Friederike Treiber ihren 99. Geburtstag. Seitens des Pensionistenverbandes überbrachten Ortsvorsitzender Heinrich Kern und Schriftührerin Renate Kern beiden Jubilaren die Glückwünsche unserer OG – wir gratulieren herzlich!

### SCHWANBERG

Die Schwanberger PensionistInnen starteten am 10.2. das dritte „Mensch ärgere dich nicht“-Turnier im Jugend- u. Kulturzentrum. Es war sehr lustig, spannend und aufregend und zum Schluss konnten Preise von Vors. Doris Freidl überreicht werden. Gewonnen haben: 1. Preis Erika Prattes, 2. Preis

Ingrid Scheicher, 3. Preis Martha Moser. Da es allen sehr gut gefallen hat, beschlossen die PensionistInnen, solch ein Turnier öfters zu veranstalten.

### STAINZ

Der Pensionistenverband Stainz gratulierte langjährigen Mitgliedern zum Geburtstag: Aloisia Ehgartner (65); Ursula Mörtnar, Helga Grinschgl (75); Paula Jochum (86); Ernst Poschauko (89); Martha Rexeis, Josefa Koch (90) sowie Ernst Dirnberger (93). Den Geburtstagskindern wurden kleine Geschenke von Ortsvors. Anna Maria Primus und Kassier Herbert Rexeis überreicht und viel Gesundheit sowie viel Freude in den nächsten Lebensjahren gewünscht.

### STEYEREGG

Beginnen wir mit einem kleinen Rückblick auf das Vorjahr. Ein Höhepunkt war die Jahreshauptversammlung beim Toplerhof, zu der



SCHWANBERG: Die Turniergewinnerinnen

Ortsvors. Marianne Schmuck zahlreiche Ehrengäste begrüßen konnte, nämlich BV-Stv. Josef Bauer, Bgm. Josef Waltl (Wies) und seinen Stv. August Nußmüller, GR Sonja Moser, den Limberger Ehrenbürger Egon Taucher und PVÖ-LS Manuela Kunst. Das Totengedenken konnte entfallen, da wir in den letzten zwei Jahren keine Verluste zu betrauern hatten. Es folgte die Programmvorstellung für 2022 – Mutter-/Vatertagsfahrt am 11.5., 2 Halbtagesausflüge und das Grillfest beim Toplerhof mit einer

Feier anlässlich unseres 66. Bestandsjubiläums. Es folgten die Berichte. Anschließend folgte die Wahl des Vorstandes. Ortsvorsitz: Marianne Schmuck; ihre Stellvertreter: August Koch, Franz Wolf; Schriftführung: Elisabeth Woschniak, Edeltraud Thaler; Kassa: Theresia Koch mit Stv. Gerhold Masser; Kassaprüfer: Irmgard Reinisch, Klaus Koch. Auch 2 Subkassiere und 4 Beiräte wurden ohne Gegenstimmen in ihrem Amt bestätigt. Danach folgten Worte der Ehrengäste und das traditionell gute



STAINZ: Jubilar Ernst Dirnberger (93)



STAINZ: Jubilar Ernst Poschauko mit OV Primus



STAINZ: Jubilarin Martha Rexeis mit Sohn



**STEYEREGG:** Ausflug ins Burgenland

Mittagessen beim Toplerhof, danach folgte die Mitgliederehrung. Für 5 Jahre: Karin Nußmüller, Edeltraud Thaler, Mathilde Schuster, Gertraud Knappitsch, Franz Wolf. Für 10 Jahre: Frieda und Karl Moser. Für 15 Jahre: Klaus Koch, Seraphine Grebien, Anka Spieler. Und für 30 Jahre Mitgliedschaft konnten wir Erna und Franz Krieger ehren!

Im Oktober 2021 unternahm unsere OG mit reger Beteiligung einen Ausflug ins Burgenland. Am Vormittag wurden wir in einer traditionellen Gastwirtschaft mit Speis und Trank verwöhnt und konnten einem Beitrag über gesunde Ernährung lauschen. Danach ging es nach Heiligenbrunn, wo wir die Geschichte des Ulrichsbrunnens und der Wallfahrtskapelle in Erfahrung brachten. Anschließend besuchten wir die typischen strohbedeckten Weinkeller und konnten uns am Uhdler und Bograczgulasch (Kesselgulasch) laben. Viel zu schnell verging der

schöne Tag unter den flotten Klängen der musikalischen Begleitung.

## Feldbach

### FEHRING

Corona hält uns nach wie vor fest im Griff. Aus diesem Grund mussten aus Rücksicht auf das hohe Alter unserer Mitglieder viele Aktivitäten eingeschränkt werden. Die beliebten Kartenspiel- und die Kegelrunden waren nicht möglich. Nichtsdestotrotz gratulieren wir Juliane Zotter zum 80. Geburtstag und Hilde Siegl zum 85er recht herzlich. Genießt jeden neuen Tag und macht all das, was euch Spaß macht!

### KIRCHBERG

Wo die Gemeinschaft besonders gepflegt und die Vereinsamung hintangehalten wird, zeigt der Faschingsnachmittag unserer Kegelrunde. Begonnen hat der Kegelnachmittag mit einer Stunde Kegeln zur Auf-



**STEYEREGG:** Ehrung von Erna und Franz Krieger

munterung aller Teilnehmer. Danach gab es ein gemeinsames Kegler-Geburtstags-Mittagessen, eingeladen von den Geburtstagskindern Rosi Frischenschlager, Martha Hummer und Hermann Thuswohl. Nach der Ehrung erfolgte das Spaß-Wichteln. Weiter ging es gut gelaunt in den bunten Faschingsreigen mit Musik, Gesang und Tanz. Alle Teilnehmer waren maskiert und machten, wie sollte es anders sein, natürlich mit. Nach dem Motto „Spiel, Spaß und gute Laune“ ging dieser Nachmittag viel zu früh zu Ende. Per Foto festgehalten, strahlt dem Betrachter die fröhliche Stimmung der Beteiligten umstritten entgegen.

### LEITERSDORF

Voller Trauer geben wir den Fortgang von Margarete Scheucher bekannt – sie war sowohl in der benachbarten OG

Feldbach als auch bei uns stets gerne gesehen. Ihr Engagement im Sozialbereich war gewaltig – sie war Mitbegründerin der Volkshilfe Feldbach, übte das Amt der Stadtfräulein und später der Bezirksfräulein aus und wurde auch mit der Viktor-Adler-Plakette ausgezeichnet. Auch der Feldbacher Vbgm. Mag. Robert Trummer sagte, dass Grete in unseren Herzen für immer weiterleben werde.

Ortsvors. Peperl Orthaber sowie ihre Stellvertreterinnen Johanna Josefus und Maria Luise Maier haben anlässlich des Valentinstages die Frauen unserer Gemeinschaft mit einem kleinen Blumengeschenk, Glückslosen und Billets überrascht.

### ST. STEFAN

Als freudiges Ereignis kann die goldene Hochzeit unseres Ortsvorsitzenden Johann Hirschmann mit seiner Gattin Maria genannt werden. Das



**KIRCHBERG:** Faschings-Geburtstagskinder



**KIRCHBERG:** Faschings-Gruppenbild unserer KeglerInnen



**LEITERSDORF:** Valentinsgruß an unsere weiblichen Mitglieder



**ST. STEFAN:** Gratulationsrunde zur Goldhochzeit im Hause Hirschmann

**ILZ:** Anton Reisenhofer (87) ist 25 Jahre dabei

**ILZ:** Maria Eibel feierte ihren 90er

Jubiläumspaar lud die Vorstandsmitglieder zu einer netten Feier ein. Den beiden wurde herzlich gratuliert!

besuche mit nötigem Abstand, ein „Pinkerl-Picknick“, es wurde auch gekegelt, es gab Vorträge, bei denen man sich etwas für die Gesundheit leistete, ein Tagesausflug zur Fa. Rabensteiner mit leckeren Kostproben und viel Gaudi, eine wunderschöne Bus- und Schiffsahrt in die Wachau zum Stift Melk bei Traumwetter, eine erlebnisreiche Almwanderung zur Koralm mit Musik, gutem Essen, viel Lachen und Singen, einem Fotogewinnspiel und das Beste: alles mit unseren Freunden! Bei unzähligen Telefonaten/Gesprächen mit unseren Mitgliedern gaben wir ihnen Sicherheit, Information und Dankbarkeit. Wir durften auch 8 Mitgliedern zum (halb)runden Ehrentag mit Gutscheinen und einem persönlichen Gedicht gratulieren sowie 21 Mitgliedern für langjährige Mitgliedschaft danken, allen voran Johanna Fenz, Brigitte Wilburger und Alois Janser (30 Jahre), Anton Reisenhofer und Otto Seifert

(25 Jahre). Danke für eure Treue! Zum Jahresabschluss gab es leider keine Weihnachtsfeier, aber einen Besuch von Luis, Hermi, Hedi und Margit mit selbstgebackenen Grüßen. Wir freuen uns schon jetzt auf das, was uns das Leben schenkt – mit unseren „alten“, wiedergewonnenen und neuen Mitgliedern. Wir möchten uns auch bei unseren Funktionären für die Mitarbeit und Pünktlichkeit bei den Sitzungen, Telefonate, Ideen und das Verständnis bei den Aktivitäten sowie die Genauigkeit in der Kassaführung bedanken.

lichen Mühe verbunden, mussten doch die Namen der Teilnehmenden sowie die Einhaltung der Corona-Maßnahmen notiert werden. Die Feier war sehr gut besucht. Viele BesucherInnen trugen wieder fantasievolle oder lustige Masken. Auch für Live-Musik wurde gesorgt, was sehr zur guten Stimmung beitrug. Natürlich fand auch wieder eine Prämierung der Masken statt, die „der Zirkusdirektor“ gewann.

## Fürstenfeld

### ILZ-GROSSWILFERSDORF

Liebe Mitglieder des PVÖ, wir grüßen euch und wünschen allen OGs ein gesundes, friedvolles 2022. Delta, Omikron und Co können uns als Verein nichts anhaben, wenn wir zusammenhalten. Darum genießt die Zusammenkünfte, Treffen, Ausflüge, Gespräche mit wiedergewonnenen, alten oder neuen Freunden in euren OGs. Blättert die UG durch, taucht ein in die Geschehnisse und Erlebnisse in unserem Land. Es stehen Geschichten drinnen, die das Leben schreibt. Sie gibt euch Infos, vielleicht auch neue Ideen, sicher ist für jeden etwas dabei.

Was haben wir IlzerInnen eigentlich 2021 gemacht? Geführte Radtouren mit OV Luis, lustige Buschenschank-

## Graz

### EGGENBERG

Nach der Lockdownzeit haben sich wieder die Mitglieder unserer OG zu einer Feier getroffen. Ortsvors. Renate Derigo lud zu einer Faschingsfeier in einer neuen Location ein. Diese Feier war im Gegensatz zu anderen Faschingsfeiern mit einer zusätz-

### INNERE STADT

Der erste Klubnachmittag im neuen Jahr fand am 8.1. statt. Nach der coronabedingten Pause waren alle froh, dass es wieder ein fröhliches Beisammensein im Kreise unserer Freunde gab. Besonders freuten sich unsere Geburtstagskinder Christine Wallner, Monika Kothgasser, Imelda Lamprecht, Maria Tatzl und Elisabeth Rabitsch über eine kleine süße Überraschung. Am 29.1. fand der 2. Klubnachmittag statt. Unsere Geburtstagskinder, die wir wieder mit etwas Süßem überrascht haben, wurden von uns herzlich gefeiert. Diese waren Christine Krebs, Anita Uhl und Priska Rieger. Unser erster Ausflug in diesem Jahr, mit unserem allseits beliebten Franz Gsellmann, fand am 12.2. statt. Nachdem bei uns in der südlicheren Steiermark von Schnee weit und breit nichts zu sehen war, staunten wir nicht schlecht, wie viel Schnee es in Filzmoos gab. Es war ein traumhafter Anblick. Das



**ILZ:** Otto Url feierte seinen 80er



**EGGENBERG:** Faschingsfeier in neuer Location



**INNERE STADT:** Gratulation beim ersten Klubnachmittag



**INNERE STADT:** Pferdeschlittenfahrt in Filzmoos



**INNERE STADT:** Unsere Februar-Jubilarinnen

Mittagessen konnte man wahlweise im Hotel einnehmen oder man entschied sich dafür, es auf der Hütte auf der Hochalm nachzuholen. Egal, wofür man sich auch entschied, man konnte beim Essen eine herrliche Kulisse bewundern. Für die Fahrt auf die Hochalm wurden Pferdeschlitten organisiert. Einige von uns hatten bereits vorgesorgt und verschiedene Leckereien für die Pferde mitgebracht. Diese zu füttern war ein ganz besonderer Höhepunkt.

Frisch gestärkt ging es dann mitten durch die wunderschöne Schneelandschaft mit den Schlitten auf die Hochalm. Das wunderbare Wetter und die herrliche Luft taten dazu ihr Übriges. Oben angekommen, genossen wir den atemberaubenden Ausblick. Die Pferdeschlitten brachten uns dann wieder zum Hotel und zu unserem Bus.

Im 1. Quartal des Jahres gratulierten wir: Ortsvors. Aloisia Sattler, Schriftf.-Stv. Carmen Totter sowie

unseren (halb)runden JubilarInnen Priska Rieger, Maria Daniel, Monika Kothgasser, Christine Krebs, Lore Kummer, Herta Glawogger, Imelda Lamprecht, Anita Uhl, Hannes Schwarz, Herma Patterer, Alfred Hermann, Gerda Kapsch, Gertrude Engeljehringer sowie Dietmar Spary (91) und Josef Weidinger (92).

#### **JAKOMINI-GRIES**

Im Rahmen unserer Mitgliederehrung konnten Ortsvors. Elfrieda Roth und PVÖ-Vors. Graz Stadt Erwin Trummer vielen Mitgliedern für ihre langjährige Treue danken – allen voran Johanna Eigletsberger und Hildegard Emmerstorfer (35 Jahre) sowie Klaus Eichberger (40 Jahre). Wir gratulieren Dorothea Zmugg (70), MA Karl Müller (74) und Helga Uitz (80).

#### **LEND**

Wir gratulieren im März: Ingrid Kowald, Elisabeth Kahr (70); Walter

Mucher (80); Stefanie Pucher, Franz Pölzl (91).

#### **MARIATROST**

Unsere OG feierte ihr monatliches Treffen am 1. Februar im Gasthaus Meinhart in Mariatrost. Neben der wie üblich köstlichen Mahlzeit, an der sich die zahlreichen Teilnehmerinnen und auch Teilnehmer erfreuten, referierte Elisabeth J-J über die nicht zuletzt auch positiven Seiten des Alterns, was Anlass zu einer regen Diskussion gab.

#### **ST. PETER**

Am 15.1. hatten wir unseren ersten Nachmittag. Bei guten Brötchen und einem Gläschen Wein konnten wir auf 2022 anstoßen. Da wir keine Weihnachtsfeier abhalten konnten, gab es die Weihnachtsgeschenke, die uns die Apotheke Hart/Graz gestiftet hat, mit etwas Verspätung. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken.



**JAKOMINI:** Klaus Eichberger – seit 40 Jahren dabei



**JAKOMINI:** Seit 35 Jahren dabei – Johanna Eigletsberger und Hildegard Emmerstorfer



**MARIATROST:** Monatliches Treffen beim Meinhart



ST. PETER: Faschingstreffen



ST. PETER: Jahresauftakt 2022



WETZELSDORF: Buntes Treiben bei der Faschingsfahrt

Unser Faschingsnachmittag im Februar war sehr lustig, wir hatten auch einige schöne Masken dabei, bei guter Unterhaltung und Stärkung ist die Zeit sehr schnell verflogen, auch war unser ältestes Mitglied, die liebe Irmgard, war auch wieder mit von der Partie. Es gab gute Würstchen und von Monika gespendete Faschingskrapfen. Wir freuen uns schon auf den nächsten Nachmittag, bleibt alle gesund!

### **WETZELSDORF**

Der große Wunsch unserer Mitglieder nach einem Klubnachmittag wurde am 29.1. Wirklichkeit. Es war ein freudiges und unterhaltsames Wiedersehen, das wir mit Kuchen und Kaffee beschenkten. Bevor das Treffen endete, gab es die Möglichkeit zur Anmeldung für den Ausflug am 8.2. – und davon wurde reger Gebrauch gemacht.  
Der 8.2. war schnell da, die Faschingsfahrt führte uns nach

Friedberg zum GH „Zum Schwarzen Adler“. Im Autobus hatten wir eine Überraschung für unsere Mitglieder, denn Bus und Essen waren frei, es gab viel Applaus. Service und Speisen waren – wie gewohnt – perfekt. Dann wurde unseren drei anwesenden Geburtstagskindern mit kleinen Aufmerksamkeiten herzlich gratuliert. Die Freude sich zu maskieren war grandios, es war für Unterhaltung und beste Laune gesorgt, so wurden auch 12 Masken/Kostüme prämiert. Um 17.30 Uhr fuhren wir mit einem Lächeln und Zufriedenheit sicher nach Hause. Liebe Grüße bis zum nächsten Mal!

## Graz Umgebung

### **EGGERSDORF**

Wir treffen uns alle 14 Tage freitags zum Schnapsen um 14 Uhr im Pub Eggersdorf. Jeden 1. Mittwoch im Monat findet unser Beisammensein

beim Niederleitner ab 15 Uhr statt. Unser nächster Ausflug findet am 21.4. (Murau mit Brauereiführung) statt, am 7.5. treffen wir uns zu einer gemeinsamen Muttertags- und Vatertagsfeier beim Niederleitner. Infos zu unseren Ausflügen gibt es bei Ortsvors. Wonisch unter 0664/423 24 45 sowie bei Helene Graf unter 0660/480 79 29.

### **FELDKIRCHEN**

Liebe Mitglieder und Gäste! Wir freuen uns, dass wir trotz aller Umstände Ausfahrten im Jänner zum GH Stolletz in Wagna und im Februar zum „Lecker Simi“ in Liebensdorf abhalten konnten. Alle Mitglieder und Gäste hielten sich streng an die vorgeschriebenen Maßnahmen und unterhielten sich trotzdem auf das Beste. Bei schönem Wetter boten sich uns nach einem ausgezeichneten Mittagessen weitere Möglichkeiten, wie Spaziergänge, kurze Wanderungen oder eine kurze Rast

in der Sonne an. Zur Freude aller Anwesenden wurden auch unsere Geburtstagskinder geehrt und mit einem kleinen Geschenk bedacht. Der gesamte Vorstand wünscht allen Mitgliedern und Gästen Gesundheit und wir freuen uns auf die nächsten Ausfahrten!

Leider hatten wir auch traurige Nachrichten zu verkünden: Maria Stock, Johanna Sorger, Robert Trolp und Manfred Wagner haben uns leider verlassen. Wir werden ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.

### **KAINBACH**

Alles Liebe und Gute durften wir unseren Jubilaren anlässlich ihrer Festtage wünschen. Maria Ranftl und Amalia Lang feierten den 90er, Ernst Großegger den 85er, Erna Ertl, Erwin Marton und Harald Kleiner den 80er und Maria Tadler den 70er. Wir wünschen unseren Freunden noch viele schöne Jahre bei guter Gesundheit!



FELDKIRCHEN: Jänner-Jubilare



FELDKIRCHEN: Die Februar-Geborenen



KAINBACH: Jubilarin Amalia Lang zum 90er



ROHRBACH-STEINBERG: Unsere TeilnehmerInnen beim Gemeinde- stockturnier



SEIERSBERG: Zwei Tänzerinnen

Unser lieber Freund Franz Lohr feierte den 95er. Als Vorstandsmitglied hat er für unsere Gemeinschaft viel Zeit und sein Können zur Verfügung gestellt und uns viele schöne, gemeinsame Stunden bei Ausflügen, Reisen und gemütlichen Nachmittagen geschenkt. Wir danken dafür und wünschen ihm noch viele schöne Jahre bei guter Gesundheit! Rückblick 2021: Unsere Ausflüge zum Puch Museum und zur Trausner-Mühle Tatzl waren ein Erfolg. Trotz der Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen waren es sehr schöne Fahrten, die unsere Freunde sehr genossen haben.

### ST. OSWALD

In diesen schwierigen Zeiten gibt es leider nicht allzu viele Klubnachmittage. Die Lockdowns schränkten unsere Vorhaben immer wieder ein. Aber wenn es möglich ist, genießen wir unser Zusammensein. Die „Kartler“ dürfen sich wieder richtig austoben und andere lassen sich zum Beispiel eine hausgemachte Flecksuppe sowie Kaffee und Kuchen schmecken. Danke an alle, die immer wieder dabei sind!

### SEIERSBERG

Fad ist's bei uns nie! Als „Dahoamhocker“ kann uns Seiersberger Pensionisten wohl keiner bezeichnen, wir waren nämlich im Jänner und Februar natürlich wieder unterwegs. Im Jänner ging's bei schönstem Wetter, wenn Engel reisen, nach Labutendorf. Dieser Tag stand in erster Linie für lukullische Genüsse. Beim allseits bekannten „Grabin“ hatten wir zünftiges Essen vorbestellt. Was

wir serviert bekamen, übertraf alle Erwartungen: Die Ripperln waren gschmackig, die Stelzen einfach traumhaft; und mit DEN Portionen hätten wir ohne Weiteres unsere daheim gebliebenen Familienmitglieder mit verköstigen können. Einfach ein Genuss! Strauben und sonstige Mehlspeisen wurden sowieso gleich eingepackt und zum Verzehr mit nach Hause genommen. Am Nachmittag war Unterhaltung angesagt. Unser Musikant, Herr Wassermann, stimmte so manches Lied an und die meisten von uns sangen (zumindest begeistert) aus voller Kehle mit. Einige ganz Unentwegte wagten sich sogar auf die Tanzfläche, um die „neu erworbenen Kalorien“ gleich wieder loszuwerden.

Tja, und der Februaraustrug hatte es kulinarisch ebenso in sich. Der führte uns nämlich in die Felber Schokoladenmanufaktur nach Birkfeld, wo wir zuallererst in die Geheimnisse der Schokoladen-

füllungen und Formgebung eingeweiht wurden. Hier wird nämlich nicht Schokolade erzeugt, sondern es werden gekaufte, fertige Schokoladenblöcke verarbeitet. Die Ergebnisse der Formgebung sind absolut sehenswert, die Kostproben der Füllungen – ein Gedicht (da muss man unbedingt selbst einmal gewesen sein!). Nach dem Essen in der Schlosstaverne Thannhausen in Weiz spazierten einige ganz Sportliche hinauf zur Kirche, die anderen genossen die Ruhe im Stadtpark ... Versehen mit süßem Proviant traten wir die Heimreise an. Manchmal, an den Klubnachmittagen, bleiben wir aber auch zu Hause. Da wird geplaudert, gscheit geredet, gegessen und getrunken, so ziemlich alles, was Spaß macht. Am letzten Klubnachmittag wurden auch unsere Februargeburtstagskinder geehrt und erhielten ein kleines Geschenk. Unser Bild zeigt die Gratulanten und Geburtstagskinder: unsere „Chefin“ Renate Burgstaller, Renate Zirngast (80), Traude Fürbaß, Herta Hoffmann (vertreten durch ihren Mann Adi), Sonja Koinik, Monika Baumann und leider ohne Magdalena Schlachter (floh vor der Kamera, daher nicht auf dem Bild).

### ROHRBACH-STEINBERG

Mit viel Engagement und sportlichem Ehrgeiz erreicht das Team des PVÖ, OG Rohrbach-Steinberg, beim Gemeindeeisstockturnier von Hitzendorf unter 36 teilnehmenden Mannschaften den guten 12. Platz. Herzliche Gratulation!



SEIERSBERG: Geburtstagsfoto (mit Vertretung)



ST. OSWALD: Unsere Kartler in Aktion

### UNTERPREMSTÄTTEN

Traditionsgemäß waren wir im Jänner wieder zum Stelzenessen beim BS Grabin. Es war wieder alles perfekt und wir verbrachten



**UNTERPREMSTÄTTEN:** Maria Mönnich – alles Gute zum 90er!



**HARTBERG:** Wir gratulieren Maria Retter zum 85er



**PÖLLAUER TAL:** GeburtstagsjubilarInnen des letzten Jahresviertels

einen gemütlichen Nachmittag. Unsere sogenannte Faschingsfahrt, natürlich coronabedingt ohne Verkleidung und ohne Musik, ging zum „Lecker Simi“, wo wir wieder kulinarisch verwöhnt wurden. Zusätzlich gratulierten wir zwei langjährigen Mitgliedern zum (halb) runden Geburtstag: Maria Mönnich feierte ihren 90er, Franz Baumhackl seinen 85er.



**EHRENHAUSEN-STRASS:** Frieda Grahsl wurde zum 90er gratuliert



**EHRENHAUSEN-STRASS:** Mathilde Klug feierte ihren 85er

## Hartberg

### HARTBERG & UMG.

Maria Retter aus Eggendorf/Hartberg feierte Ihren 85. Geburtstag. Frau Retter ist seit 46 Jahren Mitglied des PVÖ, sie war auch lange Zeit aktive Keglerin und hat an vielen Veranstaltungen und Ausflügen teilgenommen! Ortsvors. Werner Schalk und Kassierin Aloisia Haindl gratulierten und bedankten sich für die langjährige Treue zum Verband!

### PÖLLAUER TAL

Endlich konnten wir das gemeinsame Essen der runden und halbrunden Geburtstagsjubilare vom letzten Quartal 2021 unter Einhaltung der Corona-Verordnung nachholen. Gesprächsstoff gab es genug, von der Jugendzeit über das Berufsleben bis hin zu den schönen Zeiten im Pensionistenverband bei Treffen, Reisen und Ausflügen. Ortsvors. Hans Berghofer und Stv. Hubert Klein gratulierten mit kleinen Präsenten und wünschten den JubilarInnen viele

Jahre in bester Gesundheit in unserer Gemeinschaft. Im Bild von links nach rechts: Maria Krämer, Anton Doppelhofer, Maria Hrdina, Theresia Fleck, Friederike & Josef Gabriel, Johann Sindler, Peter Fandler.

### ROHRBACH

Unsere Geburtstagskinder: Friedrich Grabner (70); Erwin Spiess, Friedrich Semlegger (75); Josefa Zeiringer, Richard Lechner (80); Anna Oswald-Stöckl (85). Ortsvors. Erna Kefer wünscht auf diesem Weg viel Gesundheit und dass ihr uns noch recht lange begleiten mögen!

besten Glückwünsche des Pensionistenverbandes.

Kurz darauf gratulierten wir Frieda Grahsl zum 90. Geburtstag. Als Gratulanten stellten sich der Ortsvors. Walter sowie ihre Betreuerin, Julianne Kapun, ein und überbrachten ein kleines Geschenk sowie die besten Glückwünsche seitens unserer OG.

## Voitsberg

### KROTTENDORF-LIGIST-ST. JOHANN

Ursprünglich war geplant, dass das Ganslessen unsere letzte Veranstaltung im Jahr 2021 war. Am 29. Dezember 2021 haben wir uns aber kurzerhand entschlossen, eine „Silvesterwanderung“ zu machen. Also griffen wir zum Handy und verständigten die Mitglieder von unserem Vorhaben. Innerhalb von 2 Tagen haben sich 34 Mitglieder für diese Wanderung entschieden. Traditionsgemäß gab es zum Abschluss dieser Wanderung Brötchen und ein Glaserl



**KROTTENDORF:** Prosit 2022

## Leibnitz

### EHRENHAUSEN-STRASS

Wir gratulierten unserem langjährigen Mitglied Mathilde Klug herzlichst zum 85er. Als Gratulanten stellten sich Ortsvors. Josef Walter sowie ihr Betreuer seitens des Pensionistenverbandes, Johann Trampusch, ein. Sie überbrachten ein kleines Geschenk sowie die



ANGER: Faschings-Wanderung



ANGER: Siegerehrung beim Preischnapsen



GLEISDORF: Vortrag zum Thema „Blackout“



RATTEN: Geburtstagskinder und Gratulanten

Sekt. Die Begeisterung war jedoch so groß, dass einige Mitglieder es sich nicht nehmen ließen, auch einen Beitrag zu leisten. So haben wir noch zusätzlich mit Kletzenbrot, Schnäpsen in verschiedensten Geschmacksrichtungen oder Gugelhupf etc. unsere Gaumen verwöhnt. Mit einem Prost 2022 haben wir uns verabschiedet und uns in die privaten Gemächer zurückgezogen.

beim Stixpeter. Wieder ein kleiner Schritt in die Normalität!

### GLEISDORF

Heute war es so weit: Nach der coronabedingten Pause kamen unsere Mitglieder und auch einige Gäste zur ersten Veranstaltung im Jahr 2022 wieder zusammen – und zwar zu einem Vortrag über ein eventuell bevorstehendes Blackout, welcher von Günter Macher vom Steirischen Zivilschutzverband abgehalten wurde. Sehr spannend, was man alles zu bedenken hat, um für dieses Szenarium gerüstet zu sein. Der Saal im GH Schwab war sehr gut besucht, nach einer Stunde war der Vortrag vorbei und wir können uns jetzt beruhigt auf die Vorbereitung im Falle eines Blackouts konzentrieren! Danach wurde noch bei Kaffee und Kuchen ein wenig darüber diskutiert, was heute jeder von uns an Anregungen auf den Weg bekommen hat! Der nächste Ausflug führte uns nach Molln, wo wir mehr über die handwerkliche Herstellung von

Maultrommeln erfuhren.

### RATTEN

Aufgrund der Covid-Maßnahmen mussten wir unsere Vollversammlung erneut verschieben, konnten aber – wenn auch im (erlaubt) kleinen Rahmen unsere Ehrenden und Geburtstagskinder zu einer Begegnung im GH Albert einladen, bei der uns auch Bgm. Thomas Heim besuchte. Kleiner Rahmen hin oder her, es war dennoch schön, wieder in Gemeinschaft zu plaudern. Unsere Geburtstagsjubilare waren

übrigens v.l.n.r.: Johann Posch (91), Johann Steiner und Renate Doppelreiter (beide 85) mit den Gratulanten Ortsvors. Franz Mögle und Bgm. Thomas Heim.

### ST. RUPRECHT

Die Ortsgruppe gratuliert den Geburtstagskindern im April, Mai und Juni 2022 herzlich, wünscht viel Gesundheit, Glück und Freude. Im April: Peter Tomaser, Erna Seidler, Hermine Csurmann, Franz Pammer, Franz Tödling. Im Mai: Christine Schabernack, Adolf Weidinger, Rudolf Geratsitsch, Lia Gutmann, Christa Schatz, Anna Zellern, Aloisia Lampeter, Erika Gunhold, Franz Schrank, Maria Grabner, Sieglinde Reinprecht, Herta Pfeifer. Im Juni: Johanna Ederer, Johanna Adelmann, Karl Friedensteiner, Josef Pichler, Margarethe Schinnerl, Gottfried Kalcher, Alois de Ambros, Anna Pammer, Anton Tandl, Anna Strasser, Martha Novak, Maria Pichler, Maria Fiedler, Anna Klambauer, Johann Manning, Ludwig Papst.



RATTEN: Unsere geehrten Mitglieder



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?

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

### WAS KANN MAN TUN?

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

### DIE KOMBINATION MACHT'S

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

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

### BEGEISTERTE FACHWELT

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

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

-20%  
Rabattgutschein



Nahrungsergänzungsmittel

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



**“**  
VON PVÖ.  
BUNDESSPORT-  
REFERENTIN  
Uschi Mortinger

## Raus in die Natur!

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

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

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

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

# Tolle Leistungen auf zwei Brettern

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

**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 Teufel (Jg. 1935) aus Salzburg.

Wir freuen uns auf die nächsten Bundesmeisterschaften in Kärnten. ☺



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

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

Weitere Informationen und Anmeldung siehe rechte Seite unten



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

## SPORTLICHE TAGE MIT DEM PVÖ:

# Wandern, Radeln und Golfen mit Freunden

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

**E**s gibt garnicht so viele Orte, die ideale Voraussetzungen mitbringen, um drei verschiedene Sportarten für unterschiedliche Leistungsstufen anzubieten: St. Michael im Lungau in Salzburg mit praktischer Anbindung an die Tauernautobahn ist so ein Ort. Dort wird 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-XXXXXL

**€ 70,-**



### Premium-Wanderjacke

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

Größen: S-XXXL

**€ 99,-**



### Premium-Rucksack

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

**€ 46,-**

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

# Wenn harmlose Stoffe zu „Feinden“ werden

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

**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

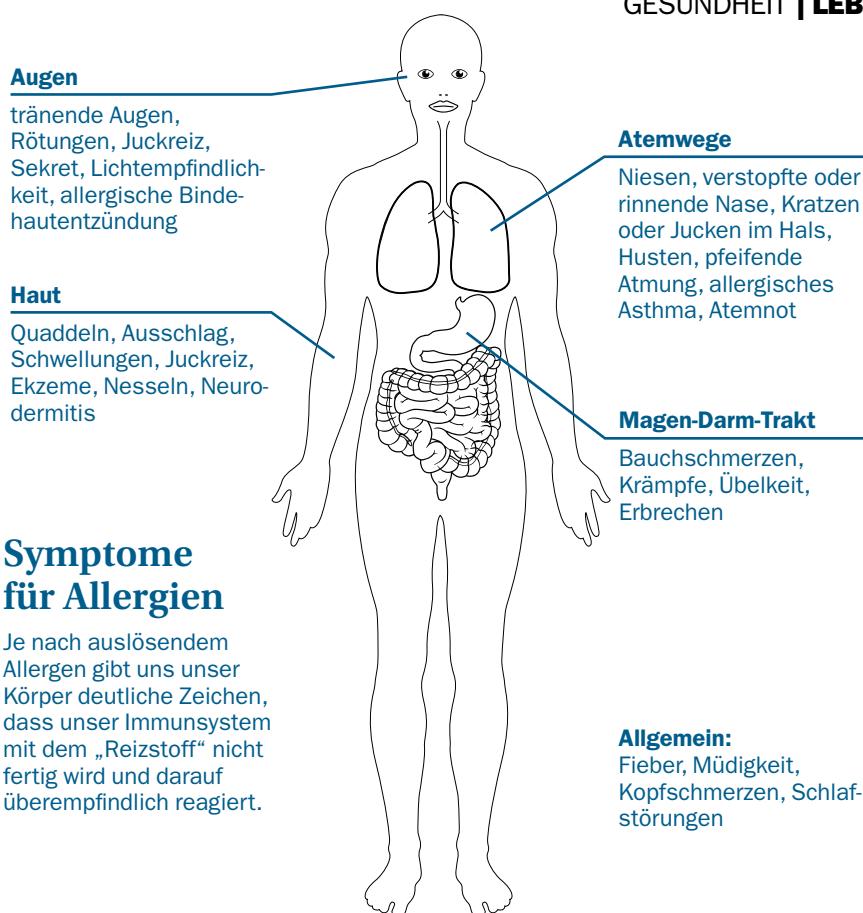
Manche Menschen reagieren auf bestimmte Lebensmittel oder Zutaten allergisch (z.B. Nüsse) – das kann auch zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Wichtig ist hier eine strikte Unterscheidung zu den meist harmloseren Unverträglichkeiten.

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

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

Knochenaufbau direkt mit der Implantation erfolgt – das Implantat ist damit sofort belastbar. Gerade wenn ein Vorderzahn wackelt, ist die rechtzeitige Sofort-Implantation eine langfristig sichere Lösung. Wenn Brücken wackeln und nur noch wenige etwas lockere Zähne vorhanden sind, ist die verschraubte Brücke auf Zahnimplantaten eine wunderbare, nachhaltige Lösung. Die erkrankten oder gelockerten Zähne werden gezogen, der Knochen wird von Restentzündung befreit und die Implantate werden

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

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





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

## *Kindern ein besseres Leben schenken*

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

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

### Milch für Kinder in Not

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

### Familien unter Druck

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

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

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

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

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

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

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

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

Innsbruck, 11.5., Villa Blanka, Weiherburgg. 8, 17:00 Uhr

Feldkirch, 12.5., Montforthaus, Montforthpl. 1, 17:00 Uhr

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



## Drei Fragen an

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

### Wie verfasst man ein Testament?

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

### Warum ist eine Hinterlegung beim Notar sinnvoll?

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

### Wird ein Testament mit Formfehlern ungültig?

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

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



Gratis-Ratgeber: Download:  
[www.vergissmeinnicht.at](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 ...



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

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

### KEIN „SCHICKSAL“: HILFE SUCHEN!

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

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

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

**INFORMATION UND BERATUNG:**  
Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)  
Tel.: 0810/100 455 (zum Ortstarif)  
E-Mail: [info@kontinenzgesellschaft.at](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:

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

### SCHULD IST MEIST DIE PROSTATA

Schon ab 40 kann die Prostata gutartig zu wachsen beginnen.<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>Blaurok 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

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

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

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

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

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

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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE

## Aktiv bleiben mit

# DicloAkut®

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

**Kühlend:** Angenehmer „Cooling Effect“

**Praktisch:** Ideal für unterwegs

**Rezeptfrei:** In Ihrer Apotheke



GENERICON

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

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

Die diesmal zu findende Lösung  
nennt ein junges Waldtier.



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

**LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42**

## SUDOKU

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

## SILBENRÄTSEL

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

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

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

## RÄTSELGLEICHUNG

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

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



GEWINN:  
3x2  
FREI-KARTEN

## 2.000 ALPENTIERE – 150 ARTEN

# Faszination alpine Tierwelt

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

Publikumslieblinge Bär, Wolf und Luchs fehlen genauso wenig wie Steinbock, Gämse und Schneehase. Der Alpenzoo befindet sich hoch über den Dächern Innsbrucks **am Fuß der Nordkette** in sonniger Hanglage! Gut erreichbar mit Buslinie W oder Hungerburgbahn. **Kombiticket Alpenzoo besonders günstig:** Parken in der Citygarage + Fahrt mit Hungerburgbahn + Eintritt Alpenzoo ([www.nordkette.com](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 SeniorenenReisen 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.



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



## Istrien

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

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

### Reisetermine

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| <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**

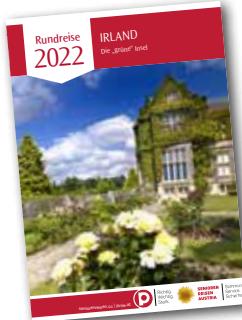


## Dänemark

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



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 ENTFLIEHEN

Deswegen erfreuen sich schon seit einigen Jahren Urlaube in unseren Bergen größer 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 SeniorenenReisen-Geschäftsführerin Mag. Gerlinde Zehetner, „für niemanden. Vor allem auch nicht für unsere Gäste, die im Vorfeld des Frühjahrstreffens sehr viel Flexibilität an den Tag legen mussten. Und auch für unsere Gruppenreiseleiter, die das direkte Bindeglied zwischen unserer Organisation und den Gästen sind.

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

## 2G FÜR UNBESCHWERTES REISEN

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

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



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

# Kostenlose Lebens- und Sozialberatung über den PVÖ

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

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

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

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

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

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

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



“

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

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



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



1

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

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



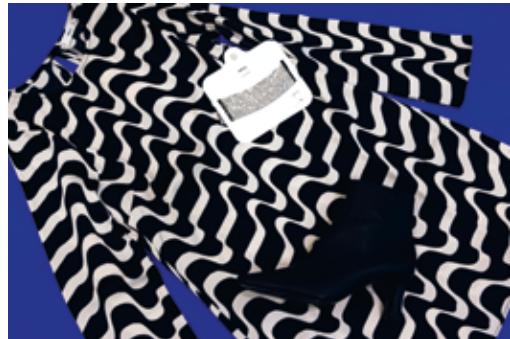
2



3



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



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

4



5



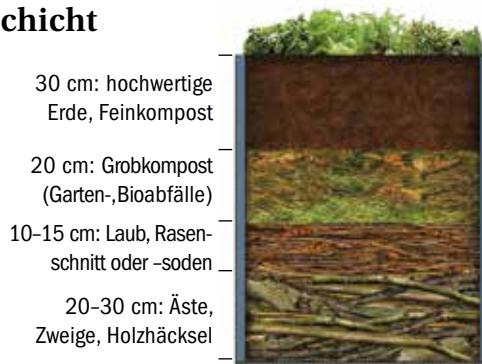
**Frische Exotik.** Ein Outfit, das die zarten Farben von Korallen und dem Inneren einer Guave widerspiegelt, bringt frischen Wind in den Kleiderschrank: In Kurzmantel, Strukturshirt, schmaler Freizeithose, spitzen Stilettos und Tasche (alles Mango, auch Schmuck) hat Claudia zum Abschluss noch den perfekten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



**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 Ernterträge. Mit Holzplanken, zum Beispiel aus Paletten oder alten Holzkisten, können die „Felder auf hohem Niveau“ außerdem ganz einfach selbst gebaut und so perfekt an den verfügbaren Platz angepasst werden. Die Pflanzen bleiben vor Schäden durch Tiere (grabende Hunde, Schnecken, ...) gut geschützt.

## Schicht um Schicht

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



### 1 STEIN ODER ZIEGEL

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

### 2 ERNTET VOM BALKON

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

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

### 3 IDEALE HÖHE UND GIESSEN

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

### 4 UPCYCLING

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



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



**5 EURO ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

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

## Die Nacht der Musicals

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

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

### 5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-

**Mitglieder! Kartenreservierungen** (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 0732/22 15 23 oder per E-Mail an chm@kdschroeder.at

## Spirit of Freddy Mercury

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

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

### 5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-

**Mitglieder! Kartenreservierungen** (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 0732/22 15 23 oder per E-Mail an chm@kdschroeder.at

## LÖSUNGEN

### Sudoku:

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

Die Lösung lautet: REHKITZ

### Silbenrätsel:

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

### Rätselgleichung:

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

## Lust auf mehr Rätselvergnügen?

Österreichs beliebteste Rätselzeitung ist farbig, unterhaltsam und innovativ. Für Denksportler, Tüftler, Kinder

oder Rätselprofis – die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß!

Und das um nur € 2,80 in Ihrer Trafik und im Zeitschriftenhandel.



Nur  
€ 2,80



**IMPRESSUM:** UG – Unsere Generation, das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040. **Medieninhaber & Herausgeber:** Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, Tel.: 01/313 72-0, E-Mail: redaktion@pvoe.at, Internet: pvoe.at. **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner.

**Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag. a Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag. a Gabriela Fischer, Uschi Mortinger.

**Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artdirektion:** Mag. art. Thomas Haring. **Grafik:** Karin Lifka. **Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, 3. Stock, Tel.: 01/535 05 25, E-Mail: unseregeneration@echo.at, www.echo.at. **Geschäftsführung:** Christian Pöttler. **Geschäftsführung Key Account:** Manuela Paganotta-Hofbauer. **Verlagsleitung:** Michaela Görlich. **Verlagsleitung Marketing & Sales:** Claudia Neumann. **Verlagsort:** Wien. **Druck:** Bauer Medien Produktions- & Handels-GmbH. **Preis:** Für Mitglieder des PVÖ € 0,90. Für Nichtmitglieder im Einzelverkauf € 1,80 zuzüglich Porto. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Mit „Werbung“, „Bezahlte Anzeige“ oder „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge sind bezahlte Einschaltungen. Die Bundesländerbeilagen erscheinen in redaktioneller Eigenverantwortung der einzelnen Landesorganisationen des PVÖ. **Das nächste Heft erscheint Anfang Mai 2022.**

# Vorteilsklub



ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

GEWINNEN SIE  
FREIKARTEN!



20 % ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER

## SALZBURGER MARIONETTENTHEATER

### Beethovens „Fidelio“ pur

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

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

**Beethovens „Fidelio“** zeigt Marionettenspiel der Extraklasse und in seiner klarschten Form. Die puristische **Inszenierung von Thomas Reichert** auf der für Figuren riesigen Bühne ist einzigartig. Die Puppenspieler sind teilweise sichtbar, führen die Figuren in höchster Perfektion und schaffen zu Beethovens Musik ein unvergleichliches Theatererlebnis. Berührend, erschütternd und unglaublich stark. Informationen unter [www.marionetten.at](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 alter Koffer als Sitzbank, ein Kleiderhaken als Fotohalter, schwedende Bücher als Wand-Deko oder eine leere Milchpackung als Federpennal – Kabarettistin Monica Weinzeitzl bringt nicht nur ihr Publikum zum Lachen, sondern mit kreativen Ideen Atmosphäre und Schönheit in ein Zuhause. Wenn die „Weltverschönerin“ (Amalthea Verlag, € 28,-) den Dingen neues Leben einhaucht, stehen Nachhaltigkeit und Upcycling hoch im Kurs.

**3x1 Buch gewinnen (Kw. „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, einlaufvorbehandelt. Kragen und Ärmelabschluss aus 1-x-1-Ripp-Strick.

**€ 17,-**

**Jetzt rasch bestellen!**

**Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:**

**Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129**

**Oder per Mail an: angela.dobritzhofer@pvoe.at**

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

**Ja, ich bestelle**

**Sportkappe**  Stück      **Knirps**  Stück

**Kappe**  Stück      **Rucksack**  Stück

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

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

**Premium-Polo** S: , M: , L: , XL: , 2XL:  Stk

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

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

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