

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



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



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

Die PVÖ- Vorteilswelt

Als PVÖ-Mitglied haben Sie es gut!

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



10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER*

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

ADLER
ALLES PASST

www.adlermode.at



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

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises. Ausgenommen:

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

www.hervis.at



**Wein, Kultur,
Uhren & Schmuck**

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

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

www.taggenbrunn.at

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

TAGGENBRUNN
WEINGUT

KOLPING WIEN-ZENTRAL

€ 44,50 p.P. im DZ/NF

Ihr Haus für Ihren Aufenthalt in Wien

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

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



Tageskarten für PVÖ-Mitglieder*

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

12 x in Österreich.

METRO

www.metro.at

RONACHER

25 %
ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER***
 auf Eintrittskarten für „Cats“ oder „Miss Saigon“

Buchung:
 Online über pvoe.musicalvienna.at
 mit dem Code PVOE

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

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

www.musicalvienna.at

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



NOVEMBER 2018



OKTOBER 2021



NOVEMBER 2021



FEBRUAR 2022

zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DJUMIC

Wann wird's wieder unbeschwert?

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

TEUERUNGSWELLE DARF NICHT ZUR ARMUTSWELLE WERDEN

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

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

PVÖ WICHTIGER DENN JE!

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

Ihr

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

unsere interessen

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



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

KRIEG IN DER UKRAINE

Unsere Nachbar*innen brauchen uns!

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

Schwerarbeiterpension: Auch für Pflegekräfte!

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



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

Brot +6%
Pension +1,8%

Gas +41%
Pension +1,8%

Strom +12%
Pension +1,8%

Heizöl +45%
Pension +1,8%

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

Nicht mit uns!

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

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

Wir wollen KE



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

ERSTE PENSIONISTEN-DEMO SEIT MEHR ALS 20 JAHREN

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

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

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

SOLIDARITÄT MIT UKRAINE – UND TEUERUNG AUSGLEICHEN

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



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

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

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

WIR WERDEN NICHT LOCKERLASSEN, DER KANZLER IST AM ZUG

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

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

ESSEN, HEIZEN, WOHNEN!

SOZIALMINISTER NUMMER 3

Was wir jetzt erwarten

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

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

KOMPETENZ

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

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

darauf pocht der Pensionistenverband.

NICHT KUNDEN 2. KLASSE

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



**PVÖ-GENERALSEKRETÄR
Andreas Wohlmuth**

GESAGT – GETAN

Vorziehen der nächstjährigen Pensionsanpassung auf heuer würde hier helfen.

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

Euer

Andreas Wohlmuth

FOTO: PVÖ



FOTO: MARKUS KORENIAK

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



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



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

“

FÖRDERUNGEN FÜR ALTERSGERECHTE UMBAUTEN

Hier gibt's Geld für Treppenlift und Co

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

FREMDEN NIEMALS GELD ODER BANKDATEN GEBEN

Warnung vor Neffen-/Polizisten-Trick!

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



Geben Sie am Telefon niemals Kreditkarten- oder Bankdaten bekannt!



So erkennen Sie Falschmeldungen!

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



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
Der WESTaktivpreis ist online, in WESTshops und in teilnehmenden Trafiken erhältlich.



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



73 Jahre und
voller Energie:
Maye Musk

unsere Welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT

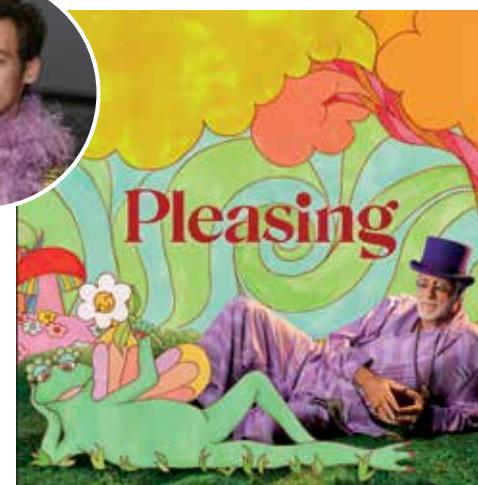
„Das Alter darf keine Rolle spielen!“

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

Musiklegende als Beauty

Mick Fleetwood & Pleasing.

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



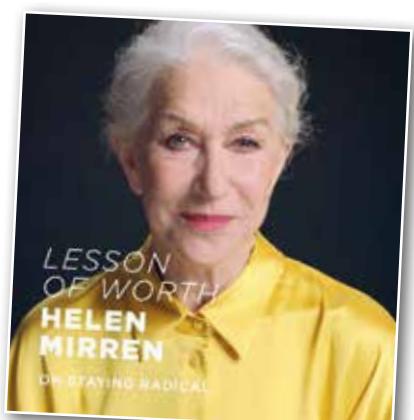
Frauen über 50 sichtbar machen

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

www.instagram.com/fiftyyearsofawoman/

Stärke, Mut und Selbstvertrauen

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



Schauspielerin Helen Mirren ist eine der berühmten Markenbotschafterinnen

NEUE MITGLIEDER GEWINNEN

Der PVÖ is(s)t fein ...

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



XXXLutz

Gratis Schnitzelgutschein

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

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

Kooperation
PENSIONISTEN VERBAND ÖSTERREICH
gemeinsam mit
XXXLutz

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



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

NEUES JAHR, NEUE AKTION

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

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

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

MITGLIEDSCHAFT FEIERN

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

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

NEUE/ALTE FREIHEITEN NUTZEN

Dass der PVÖ sehr fein ist, ist jedem ▶

XXXL Restaurants
Hier gibt es
XXXL Genuss!

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

DER PVÖ – HEUTE WICHTIGER DENN JE!

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

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

Jetzt Mitglieder werben!



Nur Einigkeit macht stark

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

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

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

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

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

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

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



Der PVÖ is(s)t fein



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH**

Richtig.
Wichtig.
Stark.

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

Infos zur Aktion auch auf: pvoe.at/mitglied-werben

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/
Werbein aus-
zufüllen

Ich, _____ VORNAME _____ FAMILIENNAME _____

_____ TAG _____ MONAT _____ JAHR _____
GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

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

M W

POSTLEITZAHL WOHNORT

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

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER

TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

Ich willigte ein, dass der Pensionistenverband, SeniorenReisen und Kooperationspartner des Pensionistenverbandes mich per (auch elektronischer) Post kontaktieren darf, um über Serviceleistungen, Aktionen, Veranstaltungen, vergünstigte Angebote u. dgl. zu informieren und sonstige Informationen zu übermitteln. Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden!

Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ
auszufüllen

_____ MONAT _____ JAHR _____
BEITRITTS DATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

_____ ZAHLORGANISATION



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

RAUS AUS ÖL UND GAS - TEIL 1

Welche Wärme passt zu mir?

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

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

Ein weiterer Grund ist, dass Österreich bis 2040 CO₂-neutral sein möchte und wir den nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Welthinterlassen sollten. Allerdings: Nur wer ein eigenes Haus besitzt, kann selbstständig die Heizform ändern. In Wohnungen oder wenn Sie zur Miete wohnen, entscheiden vorhandene Anschlüsse bzw. der Eigentümer der Immobilie über die Art der Heizung.

WER DIE WAHL HAT ...

Wer jetzt auf eine neue Heizform

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

WELCHE SYSTEME GIBT ES

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

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

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

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



Unsere Immobilien-
Profis informieren
und beraten:

Dr. Wolfgang Schöberl

Doktor der Rechtswissenschaften,
führt seit 2013 die Rechtsanwaltskanzlei www.wslaw.at in 1010 Wien.

Eva Kalenczuk

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



GEWINN:
3X1
BUCH

Vom einfachen Leben

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



Kostenloser Ratgeber

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

unser leben

GESUND & AKTIV D

FRÜHLING



Rückenschmerzen gehören in Österreich zu den weitverbreiteten Beschwerden

TIPPS

Fit & gesund: der Rücken

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



- 10 % FÜR PVÖ-MITGLIEDER

MARODYNE LIV

Hilfe bei Osteoporose

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

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

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



Wie eine „Standwaage“

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



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



2

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



3

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



Donauinselfest 2022: Bewegen Sie sich!

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

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

donauinselfest.at

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

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



“
VOM
PRÄSIDENTEN DES
PVÖ WIEN
Harry Kopietz



WERTE MITGLIEDER, LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE!

Die starke Stimme der älteren Generation

Die aktuelle wirtschaftliche Situation wie Kaufkraftverlust oder die drastische Energiekostenerhöhung trifft die ältere Generation ganz besonders. Dazu kommt die nach wie vor anhaltende Pandemie, die Senioreninnen und Senioren oft in die soziale Isolation drängt.

Eine starke Vertretung gegenüber politischen Gremien, um deren Interessen zu wahren, aber auch das Vermitteln von Zuversicht und Lebensfreude sind daher gefragt und geben Halt. Um die politische Arbeit kümmert sich unter anderem der Pensionistenverband (PVÖ), wenn es darum geht, gegen die Preissteigerungen einerseits und die zu wenig angepassten Pensionen andererseits zu protestieren.

WARUM SAGE ICH DAS?

Menschen, die nach jahrelanger Erwerbstätigkeit in den Ruhestand treten, haben keine gesetzlich verankerte und automatisch bei Pensionsantritt einsetzende Vertretung in dieser politischen Arena. Man ist sich selbst überlassen, muss sich selbst organisieren oder für eine Interessenvertretung aktiv entscheiden. Je mehr Mitglieder eine Interessenvertretung wie der PVÖ daher hat, desto mehr Gehör findet sie auch bei den Regierungsvertretungen und kann daher auch mehr bewirken.

DIE GEMEINSCHAFT STEHT BEIM PVÖ IM VORDERGRUND!

Gemeinsam gegen Ungerechtigkeiten auftreten, gemeinsam aktiv sein, sei es im Sport oder bei kulturellen Ereignissen, aber auch die Gemeinsamkeit bei Weiterbildungskursen, Ausflügen oder Reisen stärken das Wir-Gefühl und beugen sozialer Ausgrenzung vor.

DIALOG DER GENERATIONEN

Besonders wichtig ist auch der generationenübergreifende Dialog, weil man ja im Leben mehrere Generationen durchläuft. Wann man sich selbst zur älteren Generation zählt, wird individuell wahrgenommen. Die einen tun es mit 50, andere mit 60 oder später. Fakt ist aber, dass bei der heutigen Lebenserwartung der Zeitraum des „In-Pension-Seins“ mehrere Jahrzehnte lang dauern kann. Es lohnt sich also, beizeiten über das, was nach dem Erwerbsleben kommt, nachzudenken. Das gilt natürlich für alle Altersgruppen der Gesellschaft, denn eines sollte man nicht außer Acht lassen: Die Menschen in Pension sind wertvoll für alle Generationen. Sie verfügen über Stärke und Kompetenzen. Die Pensionistinnen und Pensionisten bilden das Fundament der gegenwärtigen und zukünftigen Generationen.

Alles, was sie bisher für das Wohl der Allgemeinheit geschaffen haben, vermachen sie bereits zu Lebzeiten der Gesellschaft. Sie helfen Kosten sparen, wenn wir an Kinderbetreuung, Freiwilligenarbeit oder Pflege von Angehörigen denken. Sie unterstützen ihre Familien finanziell, wenn diese in Schieflagen geraten, sie schaffen Arbeitsplätze und kurbeln den Motor der Wirtschaft an, einerseits weil sie ein aktives Leben führen und andererseits, weil sie irgendwann einmal vielleicht auch Unterstützung brauchen.

*Ihr Harry Kopietz
Landespräsident des PVÖ Wien
Landtagspräsident a. D.*

GRÖSSTE FRAUENBEFRAGUNG

„Wien, wie sie will“ für alle Wienerinnen

Umfrageteil zeigt **starke Betroffenheit durch Corona** – Partizipative Befragung online auf frauenbefragung.wien.gv.at

Corona hat das Leben der Wienerinnen verändert. Wir wollen jetzt ganz genau wissen, wie und was die Wienerinnen wollen, welche Bedürfnisse und Wünsche sie haben. Alle Wienerinnen können jetzt bei der großen Frauenbefragung der Stadt Wien mitmachen. Das Motto: „Wien, wie sie will.“ Denn wir wollen wissen, was die Wienerinnen bewegt – um dann mit konkreten Maßnahmen eine noch bessere Zukunft für sie gestalten zu können. Wir reden nicht über, sondern mit Frauen“, gibt Vizebürgermeisterin und Frauenstadträtin Kathrin Gaál gemeinsam mit den ersten Wienerinnen, die bei der Befragung mitmachen, den Startschuss.

REPRÄSENTATIVE BEFRAGUNG AM BEGINN DES JAHRES

Die Forschungsinstitute IFES und OGM führen im Auftrag des Frauenservice Wien die Frauenbefragung in zwei Teilen durch. Im ersten Teil wurden die Wienerinnen Anfang des Jahres bereits in einer repräsentativen Befragung (3.076 Interviews) zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie in den verschiedensten Lebensbereichen befragt.

„Diese Befragung zeigt ganz klar, dass die Pandemie und ihre Folgen Frauen vor sehr große Herausforderungen

stellt. Dabei geht es nicht nur um die direkten Folgen, sondern auch um Themen wie die Ungleichverteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit. Der nächste Schritt, die partizipative Befragung, sie ermöglicht Frauen, ihre Wünsche zu äußern“ so IFES-Geschäftsführerin Eva Zeglovits.

„WIEN, WIE SIE WILL.“:

JETZT MITMACHEN

Am Frauentag (8. März) fiel der Startschuss für den partizipativen Teil der größten Wiener Frauenbefragung. Die Kampagne „Wien wie sie will“ soll Wienerinnen ermutigen, an dieser Befragung teilzunehmen. **Bis 10. April** können interessierte Frauen und Mädchen ab 14 auf frauenbefragung.wien.gv.at mitmachen.

An ausgewählten Orten werden auch Straßenbefragungen durchgeführt und Papierfragebögen eingeholt. Damit sollen unter anderem vor allem ältere Frauen erreicht werden, um eine mögliche digitale Kluft zu überwinden.

Ein Fokus liegt auf den Ansichten und Vorstellungen der Wienerinnen für die Zukunft. Auf dem Ergebnis aufbauend sollen dann konkrete Maßnahmen gesetzt werden, um Wienerinnen in Zukunft noch besser unterstützen zu können.



Wir wollen wissen, was die Wienerinnen bewegt – um dann mit konkreten Maßnahmen eine noch bessere Zukunft für sie gestalten zu können.“

KATHRIN GAÁL, VIZEBÜRGERMEISTERIN

VIELZAHL VON THEMEN-SCHWERPUNKTEN

Neben statistischen Fragen zu Alter, Bildung, ... wird die folgende Frage, jeweils zu einem anderen Thema, gestellt: „Was beschäftigt Sie als Frau in Wien in Bezug auf __ und welche Anregungen haben Sie?“

Schwerpunkte sind dabei Arbeit und Einkommen, Aus- und Weiterbildung, Gesundheit, Zusammenleben, Leben in der Stadt, Freizeit, Gleichstellung und unbezahlte Arbeit (u. a. Hausarbeit, Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen), Wohnen, Mobilität und Klima, frauenspezifische Angebote u. v. m.

STARKE BETROFFENHEIT DURCH CORONA

Mit welchen Herausforde-

rungen Wienerinnen durch die Corona-Pandemie und ihre Folgen zu kämpfen haben, zeigen die Ergebnisse der ersten Erhebung.

Corona verfestigt alte Rollenbilder. Das belastet vor allem junge Frauen und Mädchen. Mütter, vor allem Alleinerzieherinnen, fühlen sich durch den zusätzlichen Betreuungsaufwand (z. B. mit Home Schooling) belastet.

Auch Vollzeit berufstätige Frauen managen oft unbezahlte Arbeit großteils allein. Viele Frauen sind einer Mehrfachbelastung ausgesetzt. Ältere Frauen haben in der Pandemie häufig mehr Zeit zu Hause verbracht und auf Möglichkeiten des Aufenthalts im öffentlichen Raum verzichten müssen. 

#wienwiesiewill

Von 8. März bis 10. April für alle Wienerinnen ab 14 Jahren auf frauenbefragung.wien.gv.at



Sonja, 74 Jahre



Sonja schaut nach vorn!

Und geht impfen!

Die Corona-Impfung ist unser gemeinsamer Weg aus der Pandemie. Deshalb ist es für Sonja wichtig, sich die Corona-Auffrischungsimpfung zu holen, um auch vor Virus-Varianten wie Omikron geschützt zu sein.

Informier dich und hol dir die Corona-Impfung!

#wirstattvirus

**Angst vor
dem Impfen?
Komm zu uns in
den Impfsalon!**

**Jetzt im
Brigittenauer Bad!**

**Stadt
Wien**

impfservice.wien

Sport im Pensionistenverband Wien: Wir bringen Sie in Schwung!

Der Sportbereich des PVÖ Wien stellt sich neu auf. Unter der Leitung des Landessekretariats gibt es derzeit Angebote in drei Sparten – Gymnastik & Fit-Sport, Kegeln sowie Tischtennis. Weitere Angebote sollen folgen.



EIN MITGLIEDSBEITRAG – ZWEI VEREINE! Der PVÖ Wien bietet mit dem ASKÖ Seniorensport-Verein ein vielfältiges Sportangebot für Seniorinnen und Senioren.



KONTAKT

Renate Lagler
Mo. bis Do., 8–12 Uhr
E-Mail: renate.lagler@pvoe.at
01/319 40 12-16

Besonders beliebt sind die Gymnastikgruppen, die ein niederschwelliges Mitmachprogramm in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anbieten“, freut sich die neue Spartenleiterin Mimi Strubl. „Von Rückengymnastik über Yoga bis hin zu Aerobic ist alles dabei.“

Wer sich lieber im Freien bewegt, der kann sich an verschiedenen Nordic-Walking- oder Wandergruppen beteiligen. Aber auch Radfahren in der Gruppe ist immer wieder eine beliebte sportliche Betätigung.

ZUR MEISTERSCHAFT GELANGEN

Im Mannschaftssport sind vor allem unsere Tischtennis- und Kegelarten

hervorzuheben. Unter der Leitung von Horst Brussmann (Tischtennis) und Andreas Bauer (Kegeln) werden Landesmeisterschaften und Vergleichskämpfe ausgetragen.

Zudem wird für die Bundesmeisterschaften trainiert und unsere aktiven Sportlerinnen und Sportler sind im Rahmen von Wettkämpfen aufgrund ihres hohen Leistungsniveaus auch in nationalen und internationalen Bewerben sehr erfolgreich.

DER GESUNDHEIT GUTES TUN

Nach dem Motto „Das Blut in Bewegung bringen“ wollen wir Sie sehr gerne zu mehr Bewegung motivieren. Kommt der Blutkreislauf in Fluss, wird auch das Gehirn wieder aktiviert und ein zusätzliches Gedächtnistraining kann der Altersdemenz entgegenwirken. Gerade wenn der Körper zu altern beginnt, ist es wichtig, sich moderat, aber kontinuierlich zu bewegen.

Schon eine Stunde Bewegung am Tag – also beispielsweise bei einem Spaziergang mit den Enkelkindern oder der Freundin – führt sofort zu mehr Wohlbefinden und wirkt gesundheitsfördernd. Sanfte Gymnastik, Yoga, Schwimmen, Golfen, Wandern, Nordic-Walking oder Radfahren sind ebenfalls probate Optionen, um den altersbedingten Abnützungen entgegenzuwirken.

Wir laden Sie ein, unser Programmangebot zu nützen, um sich selbst etwas Gutes zu tun und mit Gleichgesinnten gemeinsam Spaß bei der Bewegung zu erleben. Überzeugen Sie sich selbst! ☺

Die neuen Spartenverantwortlichen stellen sich vor

Tischtennis

Waltraud Weiss & Horst Brussmann

Spartenleitung Tischtennis

UG: Warum engagiert ihr euch beim PVÖ bzw. ASKÖ-SeniorenSport-Verein für den Tischtennis-Sport?

Waltraud Weiss & Horst Brussmann: Tischtennis ist eine Sportart, die für ältere Damen und Herren besonders gut geeignet ist. Es werden dabei Beweglichkeit und Reaktionsvermögen trainiert, aber auch die Geselligkeit innerhalb der PVÖ-Tischtennisklubs ist ein Argument für diese Sportart.

„Richtig. Wichtig. Stark.“ ist das Motto des PVÖ. Was verbindet ihr damit in Bezug auf euer Engagement?

Der PVÖ ist eine wichtige und starke Gemeinschaft. Wir sind ein Teil davon und möchten mit unseren Aktivitäten das Konzept des PVÖ sichern und verstärken, denn Sport verbindet!

Bei den PVÖ-Tischtennisklubs mitzumachen, bedeutet auch, Mitglied des PVÖ und ASKÖ-SeniorenSport-Vereins zu sein. Wie überzeugt ihr jemanden, Mitglied zu werden?

Wir gehen es von der sportlichen Seite an und konzentrieren uns auf die Möglichkeiten im Rahmen der Tischtennisklubs. So werden etwa die Nenngelder im Meisterschaftsbetrieb für Mitglieder übernommen. Aber

auch allgemeine Angebote des PVÖ, wie günstigere Reisen oder kostenlose Beratung bei Rechtsthemen, werden von uns angemerkt.

Welche Angebote/Aktionen der Sparte Tischtennis werden in den Bezirksorganisationen gerne von den Mitgliedern angenommen?

Da es innerhalb der PVÖ-Tischtennisklubs Damen und Herren unterschiedlichster Spielstärke gibt, ist es wichtig, das Angebot so zu gestalten, dass für alle das Richtige dabei ist. Es gibt Jux-Turniere, Ranglistenspiele sowie Landes- und Bundesmeisterschaften. Wir achten dabei immer darauf, dass auch Amateurinnen und Amateure in eigenen Spielgruppen Erfolge feiern können.

Euer bestes Projekt/beste Aktion?

Mithilfe der Bundessportreferentin Uschi Mortinger die Einführung der Tischtennis-Bundesmeisterschaften des PVÖ.

Wo sieht ihr künftige Entwicklungspotenziale?

Es wird in Wien derzeit leider nur in sechs Bezirksorganisationen Tischtennis gespielt: Mariahilf, Meidling, Penzing, Döbling/Brigittenau, Floridsdorf und Donaustadt. Durch die Reinstallierung der Spartenleitung stimmen wir uns jetzt untereinander ab, damit wir den Tischtennissport für Seniorinnen und Senioren gemeinsam weiter ausbauen können. Bei den restlichen Bezirksorganisationen gibt es Potenzial, das wir gerade mit den jeweiligen Bezirksvorsitzenden herausarbeiten.

Ein wichtiger Punkt ist die Organisation und Abhaltung der Bundesmeisterschaften in Wien. Wien stellt bei allen bisherigen Bundesmeisterschaften das größte TeilnehmerInnenfeld und liegt bei Gruppensiegen und Platzierungen an der Spitze. Wir wollen in Zukunft diese PVÖ-Großveranstaltung regelmäßig nach Wien holen. ☺



Horst Brussmann

Geburtsjahr: 1940
Beim PVÖ seit: 2000

Waltraud Weiss

Geburtsjahr: 1948
Beim PVÖ seit: 2004



Gymnastik & Fit-Sport

Hermine (Mimi) Strubl

Spartenleiterin Gymnastik & Fit-Sport

UG: Warum engagierst du dich beim PVÖ bzw. ASKÖ-Senioren-sport-Verein für den Gymnastik-Bereich bzw. Fit-Sport?

Mimi Strubl: Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, die psychische, mentale und körperliche Gesundheit durch Bewegung zu steigern. Es motiviert mich, dies auch anderen Menschen zu vermitteln.

„Richtig. Wichtig. Stark.“ ist das Motto des PVÖ. Was verbindest du damit in Bezug auf dein Engagement?

Richtig ist es, andere Personen in ihrem Tun zu unterstützen. Wichtig ist, niemanden alleine zu lassen. Stark bedeutet, Zusammengehörigkeit zu vermitteln.

Eine Mitgliedschaft beim PVÖ bedeutet automatisch auch eine Mitgliedschaft beim ASKÖ-Senioren-sport-Verein. Wie überzeugst du jemanden, zum PVÖ zu kommen und Mitglied zu werden?

Überzeugend ist für mich das große und vielfältige Angebot an Informationen, das nicht nur für Seniorinnen und Senioren gilt. Neben sportlichen Aktivitäten kann man Kultur-, Reise- oder Ausflugsangebote nutzen. Wenn man einmal in rechtlichen Belangen nicht mehr weiter weiß, ist der PVÖ da und bietet kostenlose Beratung an. Das Beste ist: Für alle Fragestellungen gibt es Ansprechpartner und



als Mitglied profitiert man von vielen attraktiven Vergünstigungen.

Welche Angebote/Aktionen der Sparte Gymnastik & Fit-Sport werden in den Bezirksorganisationen gerne von den Mitgliedern angenommen?

Die Turnerinnen und Turner lieben Abwechslung! Es werden verschiedene Übungen durchgeführt und diverse Turnergeräte verwendet. Wenn es das Wetter erlaubt, geht man gerne hinaus ins Freie, zum Beispiel zum Nordic Walking. Wir machen als Gruppe aber auch gerne Ausflüge oder treffen uns an Wochenenden, weil den Menschen eines vor allem wichtig ist: miteinander zu reden! Gerade die, die ohne Partner oder Partnerin leben, haben ein besonderes Kommunikationsbedürfnis und freuen sich, mit Gleichgesinnten zusammen zu sein.

Dein bestes Projekt/beste Aktion?

Das Organisieren diverser Tagesausflüge mit Besichtigungen, Besuch von Weihnachtsmärkten oder Ausstellungen. Aber auch die Fit-Wochen in Bad Waltersdorf mit sportlichen Angeboten wie Gymnastik, Wassergymnastik, Nordic Walking, fröhliches Erwachen und so weiter, sind immer ein voller Erfolg.

Wo siehst du künftige Entwicklungspotenziale?

Die kontinuierliche Fortbildung bzw. Betreuung in Form von Hilfestellung unserer ÜbungsleiterInnen sind mir besonders wichtig, weil ich auch selbst immer am Laufenden bleiben will. Wir müssen außerdem darauf achten, dass unsere KursleiterInnen in allen Altersklassen vertreten sind. Jemand, der 55 Jahre alt ist, wird sich in einem Kurs mit einer 75-jährigen Übungsleiterin nicht sehr wohl fühlen – ebenso auch umgekehrt.

Wir brauchen darüber hinaus moderne und aussagekräftigere Bezeichnungen für die einzelnen Angebote, die neugierig machen und zum Mitmachen animieren. Wichtig ist außerdem, unseren Mitgliedern die Möglichkeit zu bieten, mit nur einem Mitgliedsbeitrag mehrere unserer Kurse innerhalb Wiens besuchen zu können – also bezirksübergreifend.

Insgesamt wünsche ich mir qualitativ hochwertige Turnstunden mit bestens ausgebildeten ÜbungsleiterInnen, die am Puls der Zeit zu altersgerechter Bewegung Anleitung geben. 



Hermine (Mimi) Strubl

Geburtsjahr: 1949

Beim PVÖ seit: 2017

Kegeln

Andreas Bauer Spartenleiter Kegeln

UG: Warum engagierst du dich beim PVÖ bzw. ASKÖ-SeniorenSport-Verein für den Kegelsport? Was motiviert dich?

Andreas Bauer: Der Kegelsport ist für aktive ältere Menschen, die Freude an der Bewegung haben, sehr gut geeignet. Dazu kommt der soziale und persönliche Kontakt mit Gleichgesinnten, wenn sich die Kegelrunden zu ihren fixen Zeiten an der Bahn treffen. Aber auch, wenn es darum geht, als Mannschaft in einem Wettkampf anzutreten, ist man beim Kegeln richtig aufgehoben.

Das Motto des PVÖ lautet „Richtig. Wichtig. Stark.“. Was verbindest du mit diesen Worten in Bezug auf dein Engagement?

Für mich persönlich ist das Argument der Stärke besonders wichtig, denn nur gemeinsam sind wir stark – genau wie in einer Kegelmannschaft. Das fühlt sich richtig an und ist dadurch gerade in dieser Sportart besonders wichtig.

Eine Mitgliedschaft beim PVÖ bedeutet automatisch auch eine Mitgliedschaft beim ASKÖ-SeniorenSport-Verein. Wie überzeugst du jemanden davon, zum PVÖ zu kommen und Mitglied zu werden?

Neben der Kegelpartie gibt es beim PVÖ viele weitere Sportangebote und Aktivitäten mit ausgebildeten ÜbungsleiterInnen. Aber auch ein breites Freizeitangebot mit Kultur- und Reiseveranstaltungen wird von den Mitgliedern immer sehr positiv aufgenommen.



Andreas Bauer

Geburtsjahr: 1964
Beim PVÖ seit: 2019

Schließlich darf man nicht vergessen, dass der PVÖ auch hilft, wenn man spezielle Fragen zu Recht, Sozialversicherung, Pension oder Pflege hat. Die Beratung ist kostenlos und alleine dadurch rechnet sich schon der Mitgliedsbeitrag.

Welche Angebote/Aktionen der Sparte Kegeln werden in den Bezirksorganisationen gerne von den Mitgliedern angenommen?

Freundschaftliche Vergleichskämpfe in der Ost-Region Österreichs aber auch die Landesmeisterschaft erfreuen sich großer Beliebtheit.

Welche Sportveranstaltungen planst du gerade?

Derzeit bereiten wir den Vergleichskampf mit dem PVÖ Niederösterreich und die PVÖ-Bundesmeisterschaft in Osttirol vor. 2023 soll die Bundesmeisterschaft dann in Wien stattfinden.

Wo siehst du künftige Entwicklungspotenziale?

Aus meiner Sicht gibt es noch viel mehr Potenzial für den SeniorInnen-Kegelsport in Wien. Wir müssen uns genau überlegen, wie wir diese Keglerinnen und Kegler gut erreichen und den Sport im Rahmen des PVÖ Wien beziehungsweise des ASKÖ-SeniorenSport-Vereins weiter ausbauen können. 





PENSIONISTEN
VERBAND
WIEN

43. Wiener Seniorenball

19. Juni 2022, 16-23 Uhr
Festsäle, Wiener Rathaus

Ballkarten sind ab 1. April in Ihrer Bezirks-
und der Landesorganisation Wien erhältlich.

✉ wien@pvoe.at ☎ 01/319 40 12
wien.pvoe.at

Kategorie	PVÖ-Mitglieder / Nicht-Mitglieder
Flanierkarte ohne Sitzplatz	€ 20,-/€ 25,-
Sitzplatz Festsaal	€ 35,-/€ 40,-
Sitzplatz Wappensaal	€ 30,-/€ 35,-
Sitzplatz Stadtsenatssitzungssaal	€ 30,-/€ 35,-

Programm und Animation:

Tanzschule Chris, pt art orchester,
Wolfgang Aster, Taxitänzer, Ballspende,
Showeinlage, Frühstückssackerl



Parkpickerl in Wien

Seit 1. März gilt die Kurzparkzone flächendeckend in allen 23 Wiener Bezirken. Und zwar einheitlich von Montag bis Freitag (ausgenommen Feiertage), von 9 bis 22 Uhr, für eine maximale Parkdauer von 2 Stunden.

Damit soll dem Verdrängungseffekt, ausgelöst durch inner- und außerstädtische PendlerInnen, entgegengewirkt und der Umstieg auf Öffis attraktiver werden.

Mit dem Parkpickerl ist das Parken im Wohnbezirk und den bisherigen Überlappungszonen zeitlich unbegrenzt möglich.

Wer bereits ein Parkpickerl besitzt, muss nichts weiter tun, alle anderen können dieses beim Magistratischen Bezirksamt oder online bei der Stadt Wien unter wien.gv.at beantragen.

Aus rechtlicher Sicht ist die Erteilung eines Parkpickerls gemäß § 45 Abs. 4 StVO an den Hauptwohnsitz als Mittelpunkt der Lebensinteressen geknüpft. Außerdem wurde in Wien die rechtliche Situation geschaffen, dass ein Parkpickerl in den Sommermonaten (von März bis Oktober) auch Nebenwohnsitzen (Erholungsgebiet Kleingarten, Kleingarten ganzjähriges Wohnen, Badehütte) gewidmet werden kann. Darüber hinaus wurde in diese Regelung nun auch die Widmungsfläche Nebenwohnsitz Gartensiedlung einbezogen. Daher können Wienerinnen und Wiener mit Nebenwohnsitz der Widmung

Gartensiedlung künftig einen Antrag auf ein Saisonpickerl stellen. Dieses kostet 80 Euro (zzgl. Verwaltungsabgabe) und kann auch am Magistratischen Bezirksamt des Hauptwohnsitzes beantragt werden.

In Geschäftsstraßen gilt weiterhin: Kurzparkzone von Montag bis Freitag (werktag) von 8 bis 18 Uhr und samstags (werktag) von 8 bis 12 Uhr, mit einer maximalen Abstelldauer von 1,5 Stunden. ParkpickerlbesitzerInnen der jeweiligen Bezirke können weiterhin ohne zusätzliche Kosten ihr Fahrzeug in einer Geschäftsstraße – jedoch mit einer aktuell eingestellten Parkuhr – abstellen.

Menschen mit Behinderung können wie gehabt mit gültigem Behindertenpass samt Eintragung der Mobilitätsbeschränkung zeitlich unbeschränkt und kostenfrei parken. Zuständig für die Ausstellung einer derartigen Berechtigung ist das Sozialministerium.

Die Einnahmen aus dieser Parkometerabgabe fließen dann in den Ausbau des Öffi-Netzes. 



Kosten Parkpickerl

10 Euro pro Monat

Gültigkeitsdauer: mind. 3 bis max. 24 Monate

Einmalige Verwaltungsabgabe: zw. 39,50 und 50 Euro

Parkt man außerhalb des eigenen Bezirks oder ist „fremd“ in der Stadt, dann betragen die Kosten 1.10 Euro für 30 Minuten. 15 Minuten sind weiterhin gratis.

IMPLANTATE

Fragen an den Experten



Univ. Prof. DDr.
G. Tepper führt in
Wien eine Spezial-
praxis für Zahnte-
implantologie.
01/258 32 54
www.tepper.at
tepper@tepper.at

Wenn einzelne Zähne oder ganze Zahnräihen verloren gehen, ist ein Zahneratz auf Implantaten oft das Mittel der Wahl. Zahnnimplantate ermöglichen eine dauerhafte Lösung und bieten sichere Stabilität. Der Wiener Spezialist für Zahnnimplantate Herr Prof. DDr. G. Tepper beantwortet in dieser Serie Leserfragen zum Thema.

- **Meine Nachbarin ist sehr zufrieden mit ihren neuen Zähnen, brauchte allerdings einen Knochenaufbau. Ist das immer so?**
Der Knochenaufbau ist das Schreckgespenst für viele Patienten, dabei wird er gar nicht so häufig benötigt. Dank neuer Behandlungsmethoden ist die Versorgung mit Zahnimplantaten selbst bei reduziertem Knochenangebot trotzdem oft möglich – z. B. indem die Implantate angewinkelt gesetzt werden. Dadurch wird der Restknochen optimal ausgenutzt. Häufig genügen im komplett zahnlosen Kiefer bereits zwei bis vier Implantate für einen fest sitzenden Zahnersatz. Für eine genaue Abklärung empfehle ich natürlich einen persönlichen Beratungstermin.

● **Ich habe Osteoporose. Können Zahnimplantate bei mir trotzdem halten?**

Die Osteoporose ist eine systemische Erkrankung, die bei der Implantation meistens kein größeres Problem darstellt. Da heutzutage zunehmend auch sehr alte Patienten routinemäßig implantiert werden, haben wir damit große Erfahrung gewonnen. Wir lassen in diesen Fällen die Implantate ein wenig länger einheilen und verzeichnen hervorragende Ergebnisse. Vorsicht ist geboten, wenn der Patient sogenannte Bisphosphonate bekommt (auch bekannt als 3-Monats-Spritze). Über die möglichen Folgen dieser Medikamente muss aber vor erstmaliger Verabreichung der Internist oder Orthopäde aufklären.

**Sauber und
umweltbewusst schläft
es sich einfach besser.**
Matratzenvollwäsche
von Matwash

matwash

BEZAHLTE ANZEIGE

VITERMA ZAUBERT IHRE BARRIEREFREIE DUSCHE!

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

**GARANTIE
10
JAHR**

**ZUFRIEDENE
98%
KUNDEN**

**KOMPLETT- ODER
TEILSANIERUNG**

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

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

Jetzt Termin vereinbaren!

BEZAHLTE ANZEIGE

W-10 UNSERE GENERATION 2/2022

Clean Carpet: Ihre Teppiche in den besten Händen!

Mit über 52-jähriger Erfahrung steht Ihnen unser Fachmann jeden Montag, Mittwoch und Freitag für eine kostenlose Beratung zur Verfügung.

PROFI-SERVICE, AUF DEN SIE VERTRAUEN KÖNNEN!

Wir von Clean Carpet sind ein kleines, feines **Familienunternehmen**, das Ihren Teppich in frischem Glanz erstrahlen lässt. Teppiche sind meist teuer und haben einen emotionalen Wert. Deswegen sollten diese **professionell gereinigt** und bei Bedarf **repariert** werden. Wir nehmen uns **für jeden unserer Kunden** und deren individuelle Wünsche Zeit, um Ihnen den besten **Service** zu ermöglichen.

WARUM SOLLTE MAN EINEN TEPPICH REINIGEN LASSEN?

Wolle ist wie ein Magnet: Sie zieht Staub an und in kürzester Zeit ist Ihr Teppich mit dem bekanntlich **gesundheitsgefährdenden Staub** vollgestopft. Eine oberflächliche Reinigung reicht leider nicht aus. Daher sollten Sie **alle 4-5 Jahre** Ihren Teppich **professionell reinigen** lassen.

Kostenlose Abholung und Zustellung
von Teppichen ab einer Größe von 6 m²
nach Terminvereinbarung!



Die sorgfältige Reparatur und Reinigung wird direkt im Betrieb vorgenommen. Damit Ihr Teppich wieder in neuem Glanz erstrahlt!



TOP-SERVICE FÜR IHRE TEPPICHE:

- Reinwäsche
- Spezialwäsche
- Klopfen
- Entflecken
- Anti-Rutsch-Unterlage
- Reparatur
- Spannen
- Entmotten
- Mottenschutz
- Maschinenfransen



Starke Beratung von Profis: In unserem kleinen, feinen Familienbetrieb nehmen wir uns Zeit für unsere Kunden und ihre Wünsche.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Bei uns wird Ihr Teppich zuerst **ausgiebig geklopft** und der ganze Feinstaub entfernt. Danach wird das schöne Stück je nach Beschaffenheit und Art **tiefenrein gewaschen**. Jeder Teppich ist ein Original – und braucht daher eine andere Art der Reinigung. Aus diesem Grund **überwacht unser Fachmann jeden Handgriff** und stellt damit sicher, dass Sie Ihren Teppich in einem perfekten Zustand ausgehändigt bekommen.

Clean Carpet
TEPPICHWÄSCHEREI

CLEAN CARPET Teppichwäschei
Perfektastraße 88/5, 1230 Wien

Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 8-17 Uhr,
Sa, So. & Feiertags geschlossen
Tel.: +43-1-867 45 73, Mobil: +43-664/222 70 03
E-Mail: office@cleancarpet.at, Web: www.cleancarpet.at

Abholung und Zustellung nach Terminvereinbarung!
Preis für Reinigung nach Art des Teppichs ab € 11,-/m²



SPORT von A bis Z

Badminton

Badminton-Treff: jeden Mittwoch, 10-12 Uhr, MaXX Sportcenter, Jedlersdorfer Straße 94, 1210 Wien, ohne Voranmeldung: Einfach hingehen und mitspielen! Beitrag: € 8,- (Naturfederbälle inkl.), Information: Ronald Weisz, ☎ 0699/19 52 85 98, E-Mail: ronald.weisz@chello.at

Kegeln

Mariahilf: jeden 3. Freitag im Monat, 17-20 Uhr, KSV Simmering, Otto-Herschmann-Gasse 6, 1110 Wien, Kontakt: Erich Lun, ☎ 0664/454 34 13

Simmering: Dienstag und Freitag, 14-17 Uhr, KSV Simmering, Otto-Herschmann-Gasse 6, 1110 Wien, Kontakt: Franz Schloßnickl, ☎ 0699/19 52 93 60

Penzing: 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15-17 Uhr, Pensionisten-Wohnhaus „Gustav Klimt“, Felbigergasse 81, 1140 Wien, Kontakt: Doris Salomon, ☎ 0699/11 56 86 33

Fünfhaus/Schmelz: Montag, 13-15.30 Uhr, Wiener Stadthalle/Kegelcenter, Hüttdorfer Straße 2B (ggü. Möbelhaus Lutz), 1150 Wien, Kontakt: Hannelore Schwarz, ☎ 0676/634 76 84

Ottakring: Donnerstag, 9-11.30 Uhr, Wiener Stadthalle/Kegelcenter, Hüttdorfer Straße 2B, 1150 Wien, Kontakt: Erich Kdolsky, ☎ 0664/484 48 19

Hernals: Donnerstag, 9-11 Uhr, Remise, Hernalser Hauptstraße 138A, 1170 Wien, Kontakt: Karl Kainz, ☎ 0664/14 65 70

Brigittenau: Mittwoch, 9-11 Uhr, ASKÖ-Sportanlage, Brigittenauer Lände 236, 1200 Wien, Kontakt: Renate Kosabek, ☎ 0677/61 63 92 24

Floridsdorf: Dienstag und Donnerstag, 10-13 Uhr, Kegelhalle der ÖBB am Praterstern, Hauptallee 2A, 1020 Wien, Kontakt: Christine Kothmayer, ☎ 0660/222 19 48

Liesing: Montag, 13-17 Uhr, Freitag, 13-16 Uhr, HdB Liesing, Sporthalle, Perchtoldsdorfer Straße 1, 1230 Wien, Mittwoch, 14-17 Uhr, Pensionisten-Wohnhaus „Atzgersdorf“, Gatterederstraße 12, 1230 Wien, Dienstag, 7-12 Uhr, Freitag, 7-12 Uhr, Sportkegelanlage ESV, Bahnstraße 69, 2345 Brunn am Gebirge, Kontakt: Kurt Wiplinger, ☎ 0699/11 28 27 85

Langsam laufen

Nach Vereinbarung, meist Samstagvormittag, ca. eine Stunde, Kontakt: Fritz Weinke, ☎ 01/470 73 52, E-Mail: friedrich@weinke.at

Rad fahren

Montag, ab 10 Uhr, außer bei Regen, Treffpunkt: Radverleih Floridsdorfer Brücke, 1210 Wien, Kontakt: Dietmar Schrott, ☎ 0664/245 14 07, E-Mail: d.schratt@gmx.at



Seniorengerecht:
das „Fit mit Gymnastik“-Angebot
des Pensionistenverbandes Wien

Aktiv sein – gesund bleiben

Mit „**Fit mit Gymnastik**“ bietet Ihnen der PVÖ Wien ein seniorengerechtes Bewegungsangebot in vielen Bezirken Wiens. Ein Plus für Ihre Fitness und Gesundheit.

Leopoldstadt: Holzhausergasse 7, Donnerstag, 15.30-17.30 Uhr

Landstraße: Dietrichgasse 47, Montag, 15-16.30 Uhr

Wieden: Phorusgasse 4 (Schule), Donnerstag, 15-16 Uhr

Margareten: Diehlgasse 2, Mittwoch, 16.15-17.30 Uhr

Favoriten: Quellenstraße 142 (Eingang Sonnleitengasse 32), Dienstag, 18-19.30 Uhr

Simmering: Brehmstraße 9 (Schule), Dienstag, 16-18 Uhr

Hietzing: Am Platz 2 (Schule), Dienstag, 13.30-15 Uhr

Penzing: Lortzinggasse 2 (Schule), Montag, 17.30-18.30 Uhr

Ottakring: • Lorenz-Mandl-Gasse 56 (Schule), Dienstag, 17-18.30 Uhr

• Gaullachergasse 49 (Schule), Montag, 16.30-18 Uhr

Hernals: • Hernalser Hauptstraße 222 (Schule), Dienstag, 16-18 Uhr

• Rötzergasse 2-4 (Volksschule), Mittwoch, 14-16 Uhr

Döbling: • Krottenbachstraße 108 (Schule), Mittwoch, 18-19.30 Uhr

• Grinzingergasse 88, Damen: Mittwoch, 14.30-16.30 Uhr

Brigittenau: Allerheiligenplatz 7 (Schule), Montag, 16-17.30 Uhr (entfällt an schulfreien Tagen)

Floridsdorf: Rittingergasse 29A (Schule), Montag, 14-16 Uhr, Mittwoch, 14-16 Uhr

Donaustadt: • Aderklaer Straße 2 (Schule), Dienstag, 16-18 Uhr • Asperner Heldenplatz 3 (Schule), Montag, 14-16 Uhr, Mittwoch, 15-17 Uhr • Esslinger Hauptstraße 97, Montag, 16-18 Uhr (Eingang Gartenheimstraße), Dienstag, 14-16 Uhr und 16-18 Uhr, Donnerstag, 14-16 Uhr

• Viktor-Wittner-Gasse 50 (Schule), Donnerstag, 17.30-19 Uhr • Am Kaisermühlendamm 2

(Eingang Tischtennis), Mittwoch, 16.15-18 Uhr • Berta-von-Suttner-Gasse 7, Dienstag, 14-16 Uhr

• Wintzingerodestraße 1 (Schule), rückenbewusste Gymnastik, Mittwoch, 8-10 Uhr

Liesing: • Perchtoldsdorfer Straße 1 (HdB Liesing), Montag, 10-11.30 Uhr, Mittwoch, 9-10.30 Uhr, Donnerstag, 9-10.30 Uhr • Alma-Seidler-Weg 2 (Schule), Donnerstag, 16-18 Uhr



Senioren-Aerobic 50 +

Mittwoch, 16-17.45 Uhr, Kaiserwürzen, Am Kaiserwürzen 2/Eingang „Tischtennis“, 1220 Wien, Kontakt: Christa Gutleber, E-Mail: christa.gutleber@a1.net ☎ 0699/19 41 04 31

Tanzen bringt Schwung ins Leben

Seniorentanz

Hietzing: Mittwoch, 14-16 Uhr, Am Platz 2, 1130 Wien, Kontakt: Iboja Streyzowsky, ☎ 0676/497 00 58, Auskunft auch in der Bezirksorganisation

Standard-, Latein- und Gruppentänze

Leopoldstadt: Tanzen steigert die Lebensfreude, das Wohlbefinden, hält Körper und Geist fit und verlangsamt den Alterungsprozess. In der gepflegten und freundlichen Atmosphäre des TSK Juventus Wien macht jede Art von tänzerischer Bewegung Spaß. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und musikalisches Tanzvergnügen.

- Dienstag, 9.30-10.30 Uhr, für Einsteiger
- Dienstag, 10.45-11.45 Uhr, für Geübte

Taborstraße 69, 1020 Wien, Kontakt: Eva Dvorak, ☎ 0664/332 60 60, E-Mail: ek.dvorak@aon.at

Line-Tanz

Mit Gabi Gausterer, PVÖ22-Klub, Wagramer Straße 98/Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien, Dienstag, 10.30-12.30 Uhr (Nov.-April: DOJO-Halle, sonst PVÖ22-Klub), Freitag, 10.30-12 Uhr (PVÖ22-Klub), Kontakt: ☎ 0677/61 96 53 69, E-Mail: gabi.gausterer@gmx.at

Tanznachmittage

Leopoldstadt: 18. Mai, 14-18 Uhr, Tanz in den Frühling, Ybbsstraße 15-21, 1020 Wien

Landstraße: jeden Mittwoch, ab 14 Uhr, Club 47, Dietrichgasse 47, 1030 Wien, Tanz

mit Live-Musik, abwechselnd mit DJ Ferdy, Bruno und Anton

Favoriten: Auskunft während der Sprechstunden

Meidling: • 9. April, „In den Frühling“, • 5. Mai, „Muttertagsfeier“, Beginn: 15 Uhr, mit Live-Musik (Wolfgang Aster), Ruckergasse 40, 1120 Wien, Regiebeitrag: € 6,-

Rudolfsheim-Fünfhaus: 1. April, 17-20 Uhr, Reindorfstraße 22, 1150 Wien, Tanz und Unterhaltung mit Herbert Bauer, Musikbeitrag: € 10,-, Kaffee, Kuchen und kleines Mineral gratis, anschließend gemütliches Beisammensein, Tischreservierung: Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47

Döbling: • 3. April, 15-18 Uhr, Einlass ab: 14.30 Uhr, HdB 19, Gatterburggasse 2A, 1190 Wien, Kostenbeitrag: € 10,-,

Brigittenau: 23. April, Live-Musik mit Wolfgang Beer, ab 15 Uhr, Raffaelgasse 11/1. Stock, 1200 Wien

Floridsdorf: monatlich jeweils am Samstag, 14.30-17.30 Uhr, Karl-Seitz-Zentrum, Jedleseer Straße 66, 1210 Wien, Kontakt: Elisabeth Kormann, ☎ 0676/412 84 01

Donaustadt: • 4. April, • 2. Mai, Tanz mit Live-Musik, PVÖ22-Klub, jeweils 14-17 Uhr, Wagramer Straße 98/Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien,

Internationale Tänze

Rudolfsheim-Fünfhaus: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 17-19 Uhr, Reindorfstraße 22, 1150 Wien, Leitung: Lena Waldmayer-Damiri, Kostenbeitrag: € 7,50 im Monat, Anmeldung: Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47

SPORT von A bis Z

Schach

Dienstag, 14-16 Uhr, Simmeringer Hauptstraße 96A, Eingang: Grillgasse 1-9/2. Stock (Lift), 1110 Wien, Kursleitung: Wilhelm Eisler, Auskunft: PVÖ-Simmering, ☎ 01/749 05 04-20

Schwimmen

Thermalbad Oberlaa: Ermäßigte Eintrittskarten für PVÖ-Mitglieder erhalten Sie ausschließlich bei der Landes- bzw. den Bezirksorganisationen. Drei Stunden mit Kästchen, € 20,- (statt € 23,-), mit Kabine, € 22,- (statt € 25,-), Tageskästchen, € 29,- (statt € 32,-), Tageskabine, € 31,- (statt € 34,-), gültig täglich während der Öffnungszeiten. Nur Barzahlung möglich!

Sesselgymnastik

Donnerstag, 9-11 Uhr, im PVÖ-Klub, Wagramer Straße 98/Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien, Kontakt: Christa Gutleber, ☎ 0699/19 41 04 31, E-Mail: christa.gutleber@a1.net

Senioren-Pilates

Fit und gesund, Konditions-, Ausgleichs- und Rückengymnastik, Donnerstag, 15.30-17 Uhr, Konstanziagasse 24/Eingang Schickgasse 22/2. Stock, 1220 Wien, Kursleitung: Helga Modliba

Tarock

Landstraße: Dienstag und Donnerstag, ab 14 Uhr, Club 47, Dietrichgasse 47, 1030 Wien

Simmering: Donnerstag, ab 15 Uhr, Alt Simmeringer Weinschenke/Fam. Pfeiffer, Kaiser-Ebersdorfer-Straße 42, 1110 Wien

Tischtennis

Mariahilf: Dienstag, Donnerstag 10-13 Uhr, Liniengasse 13, 1060 Wien, Kontakt: Peter Dworak, ☎ 0650/823 46 51

Penzing/Rudolfsheim-Fünfhaus: Montag und Mittwoch, 9-13 Uhr, Marcusgasse 9/Ecke Felbigergasse, 1150 Wien, Kontakt: Helmuth Wendl, ☎ 0664/152 51 14

Döbling: Montag, 9-12 Uhr, Dr.-Schärf-Studentenheim, Lorenz-Müller-Gasse 1, 1200 Wien, Kontakt: Brigitte Kascha, ☎ 0676/618 95 70

Floridsdorf: Mittwoch, 8.30-15 Uhr, Freitag, 8.30-14 Uhr, Tischtennishalle Eden, An der Schanze 7, 1210 Wien, Kontakt: Helmut Klein, ☎ 0676/484 94 95

Donaustadt: Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, 9-12 Uhr, Naturfreunde, Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien, Kontakt: Günther Herzog, ☎ 0664/57 75 11 19



Wandern hält fit!

JOSEFSTADT

Wandern mit Ernst: 7. und 28. April, 5. und 25. Mai

Bei ungeeignetem Wanderwetter Ersatzprogramm

Auskunft und Anmeldung: Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62

SIMMERING

20. April: Sophienalpe (Stadtwanderweg Nr. 8), 13 km, 3-4 Stunden, Treffpunkt: 9 Uhr, Simmeringer Platz U3/S80, 1110 Wien

18. Mai: Hameau (Stadtwanderweg Nr. 3), 10,5 km, 3-4 Stunden, Treffpunkt: 9 Uhr, Simmeringer Platz U3/S80, 1110 Wien

Auskunft: Elisabeth Wielander, ☎ 0650/809 37 66 und Walter Eckel, ☎ 0664/121 63 38



HIETZING

6. April: Lainzer Tiergarten

11. Mai: Um die Burg Liechtenstein

Auskunft: Bezirksorganisation Hietzing, ☎ 01/534 27-1133 oder Rupert Sindl, ☎ 0676/309 23 66

OTTAKRING

Wandern mit Ilse: 20. April und 18. Mai

Bei Schlechtwetter Ersatzprogramm

Auskunft und Anmeldung: Ilse Mixa, ☎ 0677/62 09 33 81

DÖBLING

6. April: Krauste Linde (Reh), Treffpunkt: 9.20 Uhr, Bahnhof Meidling unten bei den Kassen, Gehzeit: 4 Stunden, 300 Höhenmeter

13. April: Höllenstein (Zei), Treffpunkt: 9.10 Uhr, Liesing Bushaltestelle

4. Mai: Helenental (Reh), Treffpunkt: 9.20 Uhr, Bahnhof Meidling bei den Kassen, Gehzeit: 4 Stunden, 300 Höhenmeter

11. Mai: Hundsheimer Berge (Zei), Treffpunkt: 8.15 Uhr, S7 Floridsdorf, 8.24 Uhr, Praterstern, 8.30 Uhr, Rennweg, retour Hainburg Personenbahnhof, Proviant mitnehmen!

Wanderführer: Walter Rehberger (Reh), Willi Zeilinger (Zei)

Telefonische Anmeldung: Herr Zeilinger, ☎ 0676/749 87 39, Herr Rehberger, ☎ 0676/551 90 85

FLORIDSDORF

13. April: Pfaffstättner Kogel

18. Mai: Vöslauer Hütte

Auskunft und Anmeldung: Linde Enderle, ☎ 0699/10 59 14 46 oder Peter Lehner, ☎ 0676/550 33 52

DONAUSTADT

Wanderbus mit Judith und Karin:

9. April: Elsbeer-Runde

Information und Anmeldung: Judith Kössler, ☎ 0699/13 29 61 49

Nordic Walking

- ... ist die beste Sportart für Jung und Alt.
- ... bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Kondition.
- ... wird von jedem Mediziner empfohlen.
- ... kann das ganze Jahr ausgeübt werden.
- ... erfordert keine teure Ausrüstung.
- ... ist ein Ganzkörpertraining und daher besonders für die ältere Generation geeignet.



Sport im Freien – machen Sie mit!

Nützen Sie daher das Angebot unserer Nordic-Walking-Gruppen!

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Es sind eigene Stöcke mitzubringen. Die Anmeldung unter der jeweils angegebenen Telefonnummer ist unbedingt erforderlich.

TREFFPUNKTE:

11. Bezirk: Ecke Florian-Hedorfer-Straße/Kaiser-Ebersdorfer Straße, Bushaltestelle 73, jeden Freitag ab 10 Uhr, Auskunft bei Helene Zabinsky, ☎ 0699/19 52 75 06

12. Bezirk: Tivolibrücke zum Eingang Schönbrunn, Hohenbergstraße 58, erreichbar mit den Linien 8A, 63A, Station Stranitzkygasse, jeden Dienstag (werktag) um 9 Uhr, Auskunft: Josef Stettner, ☎ 0664/505 43 10

18. Bezirk: Türkenschanzpark, Treffpunkt: Ecke Gregor-Mendel-Straße/Hasenauerstraße im Park, jeden Montag (werktag), 18.45 bis ca. 20 Uhr, Auskunft: Fritz Weinke, ☎ 01/470 73 52

19. Bezirk: Sieveringer Straße/Agnesgasse, Bushaltestelle 39A, Dienstag, 9-10.30 Uhr, Auskunft: Helga und Fritz, ☎ 0699/12 27 34 83

22. Bezirk: Esslinger Furt, Donnerstag, 8 Uhr, Auskunft: Gerhard Schindelar, ☎ 0676/477 80 72

TAGEFAHRTEN



Schloss Hof: Ostermarkt

Über mehr als 70 Hektar erstreckt sich im Osten Niederösterreichs das Areal von Schloss Hof. Das prächtige Ensemble ist von besonderer kunst- und kulturhistorischer Bedeutung. Flanieren Sie durch den aufblühenden Gutshof und genießen Sie die frühlingssche Stimmung auf dem traditionellen Ostermarkt mit einem großen Angebot an bezauberndem Kunsthandwerk. Regionale Kulinarik und feinste Schmankerln zum Mitnehmen sorgen für das leibliche Wohl.

9. April: BO Simmering

Auskunft in der Bezirksorganisation



Urzeitmuseum in Nußdorf

Kostbare archäologische Funde präsentiert das Urzeitmuseum Nußdorf-Traisental. Das Traisental zählt zu den archäologisch bedeutendsten Stätten in Österreich. Die für die Bronzezeit größten Bestattungsplätze Mitteleuropas wurden bei Nußdorf in Franzhausen ergraben. Das älteste Exponat im Museum ist ein Mammutsstoßzahn von 3,3 Metern Länge. Auch ein 4.000 Jahre alter Weinkern, der im Traisental gefunden wurde, ist als Replik ausgestellt.

20. April: BO Floridsdorf

Auskunft in der Bezirksorganisation



Auf ins Haubiversum!

In der Brot-Erlebniswelt stehen die Türen der Backstube weit offen. Bei einem Blick hinter die Kulissen lässt sich das Bäckerhandwerk hautnah erleben. In der Backarena „Goldene Backstube“ kann man sogar selbst ein Mohnflesslerl kreieren. Und natürlich können Sie sich gleich alles auf der Zunge zergehen lassen – beim Verkosten zahlreicher Gratis-Leckerbissen!

21. April: BO Josefstadt mit Rudolfsheim-Fünfhaus (mit Besichtigung Fahrrad-Museum Ybbs)

BO Alsergrund mit Währing

Auskunft in den Bezirksorganisationen



Grüner See in Tragöß

Vom Frühjahr bis in den Spätsommer zeigt sich der atemberaubende Grüne See von seiner schönsten Seite. Umgeben von wunderschöner Wald- und Berglandschaft wirkt dieser Ort mystisch und märchenhaft und zählt nicht umsonst zu den schönsten Seen der Welt. Bei einer Erkundungstour entdeckt man versunkene Wanderwege, Holzbrücken und Bänke und genießt das atemberaubende Bergpanorama der Umgebung.

10. Mai: BO Penzing

Auskunft in der Bezirksorganisation

Weitere Tagesfahrten

Leopoldstadt: 3. Mai, Wachau – Maria Taferl

Margareten: • 14. April, Fossilienwelt, Hackls Marillenhof • 12. Mai, Schiffsfahrt mit Grillen, Neusiedler See

Josefstadt: 19. Mai, Museum für Alltagsgeschichte Neupölla

Alsergrund: 19. Mai, Museum für Alltagsgeschichte Neupölla, Kittenberger Erlebnisgärten in Schiltern (evtl. Modellbahnwelt Schiltern)

Favoriten: • 13. April, Osterausstellung Schloss Kornberg, Vulcano Schinken • 11. Mai, Grein an der Donau – Schloss Greinburg

Simmering: 3. Mai, Wachau – Maria Taferl

Hietzing: 18. Mai, Schifffahrtsmuseum Spitz/Donau

Penzing: 5. April, Straßenland Schönberg am Kamp

Rudolfsheim-Fünfhaus: 19. Mai, Museum für Alltagsgeschichte Neupölla

Hernals: • 21. April, Artstetten – Marbach/D. – Hagenbrunn

• 19. Mai, Illmitz – Schiffsfahrt, Halbturm – Heuriger

Währing: 19. Mai, Museum für Alltagsgeschichte Neupölla

Döbling: • 21. und 28. April, Liechtensteinschlösser Valtice und Lednice • 19. Mai, Kokoschka-Haus Pöchlarn, Haubiversum in Petzenkirchen

Brigittenau: • 14. April, Osterfahrt zum Ramswirt • 1. Mai, Rathaus – Maria Ellend

Floridsdorf: • 6. April, Römerstadt Carnuntum • 7. April, Krumbach, Museum, Alpaka • 20. April, Stift Klosterneuburg, Herrnbaumgarten, • 1. Mai, Rathaus Wien, Überraschungsfahrt • 6. Mai, Muttertagskonzert mit Rudy Giovannini in Grafenwörth

Donaustadt: • 16. April, Felsenmuseum Bernstein – Burg Bernstein • 30. April, Schallaburg – Hagebutten Genusswelt • 7. Mai, Kellerlabyrinth und ehemaliges Wasserschloss Retz • 21. Mai, Bärige Tour und Waldviertler Schuhe

Liesing: 3. Mai, Muttertagsfahrt (auch für Männer), Stadtführung in Steyr, Fahrt mit der schwimmenden Almhütte



MEHRTAGEFAHRten & FESTSPIELFAHRten

**Frühjahrstreffen 2022:
Kreta**

Mehr als 300 Sonnentage machen die Insel Kreta zu einem Paradies des Lichts. Genießen Sie beim Frühjahrstreffen 2022 nicht nur Sonnenstunden, Meer und griechische Gastfreundschaft, sondern lernen Sie auch Kultur, Land und kretischen Lebensstil kennen.

- Ab 8. April:** BO Leopoldstadt, Favoriten, Meidling, Donaustadt, Liesing
Ab 15. April: BO Simmering, Hietzing, Floridsdorf
Ab 22. April: BO Margareten, Penzing, Floridsdorf
Ab 29. April: BO Döbling
- Auskunft in den Bezirksorganisationen

**„Nabucco“ –
Oper im Steinbruch**

Der berühmte Gefangenenchor machte Giuseppe Verdi über Nacht zum Star. Er krönt eine aufwühlende Geschichte über Hoffnung, Wahn, Vergeltung und Glaube, die im Steinbruch St. Margarethen ihre ideale Kulisse findet.

16. Juli: BO Donaustadt

30. Juli: BO Favoriten

5. August: BO Hietzing

6. August: BO Simmering

13. August: BO Leopoldstadt,

Alsergrund, Brigittenau

Auskunft in den Bezirksorganisationen

Weitere Mehrtagesfahrten

Josefstadt, Rudolfsheim-

Fünfhaus: 10.-16. Juli, Seniorenwoche in Abtenau

Simmering: 12.-19. Juli, Lido di Jesolo

Hernals: 22.-24. Juni, Salzkammergut

Brigittenau: • 2.-6. Mai, Frühling in Friaul, Grado & Triest

• 19.-26. Juni, Badeurlaub in Lido di Jesolo

• 31. Juli-6. August, Seniorenrurlaub und Wandern im Salzburger Land

Floridsdorf: 8.-12. Juni, Zillertal, Innsbruck

Donaustadt: • 10.-13. Mai, Telč - Prag - Mělník • 1.-5. Juni,

Rijeka - Nationalparks Plitvicer

Seen - Krka - Kornati • 10.-14. Juli, Wandern in Kleinarl • 6.-12. August, Bregenzer Festspiele - Mellau

**„Der König und ich“ –
Seefestspiele Mörbisch**

Erleben Sie eine wunderbare Liebesgeschichte in Siam nach wahrer Begebenheit - mit den schönsten Melodien von Rodgers und Hammerstein!

- 15. Juli: BO Leopoldstadt, Alsergrund, Brigittenau**
16. Juli: BO Simmering
25. Juli: BO Meidling, Donaustadt
5. August: BO Floridsdorf
12. August: BO Margareten und Favoriten
- Auskunft in den Bezirksorganisationen

**„Der Bockerer“ –
Schloss-Spiele Kacersdorf**

Die Schloss-Spiele Kacersdorf präsentieren zu ihrem 50. Jubiläum einen großen Klassiker des österreichischen Volkstheaters: Mit viel Humor erzählt „Der Bockerer“ vom Widerstandsgesetz des kleinen Mannes im sogenannten Dritten Reich.

21. Juli: BO Leopoldstadt, Brigittenau,

Alsergrund, Favoriten

23. Juli: BO Simmering

Auskunft in den Bezirksorganisationen

Weitere Festspielfahrten

(Auskunft in den Bezirksorganisationen)

Hietzing: • 8. Juli: Romantik Theater Hadres, humoristische Operette „Tango auf hoher See“

• 3. September: „Franz Lehár-Operetten-Gala“, Felsentheater Fertőrákos

Floridsdorf: 27. Juli: Operette „Ball im Savoy“ im Felsentheater Fertőrákos

Donaustadt: 21. August, „Franz Lehár-Operetten-Gala“, Felsentheater Fertőrákos



Gut gegen Nordwind

Mit Daniel Glattauers 2-Personen-Stück nach seinem gleichnamigen Roman wird beliebte österreichische Literatur auf die Bühne16 gebracht. Haben sich zwei Menschen, die sich nur per Zufall wegen einer falschen E-Mail-Adresse kennenlernen, etwas zu sagen? Ganz schön viel! Und am Ende lernen sie sich sogar lieben? ...

6., 13., 21. und 22. April, 19 Uhr

Bühne16, Gangbauergasse 36, 1160 Wien

Karten: € 19,-, unter: karten.b16.at

Reservierung notwendig: buehne@b16.at

Information: www.buehne16.at



Witz mit Weisheit

„Gott lacht mit seinen Geschöpfen, nicht über seine Geschöpfe“, so steht es im Talmud. Eine wichtige Voraussetzung für den typisch jüdischen Humor. Spott, Selbstironie und bissige Kritik richten sich zumeist gegen Hass und Gewalt. „Jüdischer Witz – Jüdische Weisheit“, Lesung nach einem Essay von Helmut Korherr.

22. April, 19 Uhr

Café GenussSpiegel,
Levassergasse 19, 1230 Wien

Eintritt frei!

Reservierung: office@genuss-spiegel.at



So a Remasuri!

Der Schrammelbaron (Franz Pressfreund) stand früher als wean hean-Festival- Eröffnungs-Modell immer parat. Die Bockkeller-Bühne ist heuer Herzstück bei der Eröffnung des Wienerliedfestivals: mit Auftritten von SarahBernhardt, Oliver Maar, Vila Madalena, Constanze Hojsa, Tommy Hojsa & Rudi Koschel.

23. April, 15 Uhr und 19 Uhr

Bockkeller, Gallitzinstraße 1, 1160 Wien

Karten: freie Spende!

Reservierung ab 21.3. unter:

karten@weanhean.at bzw. 01/416 23 66



Treffen sich zwei ...

Wenn zwei sich treffen, dann freut sich das Publikum. Denn dann ist in der Folge nicht weniger zu erwarten, als ein Feuerwerk pointenreicher Zusammenstöße, Wortwitzduelle und musikkabarettistische Auseinandersetzungen von Grünbaum bis Farkas, von Berg bis Kreisler, von Kolar bis Kuchinka!

7. April, 19.30 Uhr

Bockkeller, Gallitzinstraße 1, 1160 Wien

Eintritt: € 20,-, Reservierung notwendig:

office@wvlw.at, 01/416 23 66

Information: www.wienervolksliedwerk.at

WEITERE TERMINE: www.basiskultur.at/veranstaltungen



THEATER-CENTER-FORUM

Jetzt heißt's: Vorhang auf!

Vorschau

April/Mai 2022:

„Amadeus“ in Wien

1. & 2. April, 19.30 Uhr, Forum I
Schauspiel von Peter Shaffer

Solo zu Dritt

1. & 2. April, 20 Uhr, Forum II
Kabarett Scherzinfarkt

Die große Heinz Erhardt Show

1. & 2. April, 20 Uhr, Forum III
mit Manfred A. Distel & Ensemble

Pest of

6.–9. April, 19.30 Uhr, Forum I
Kabarett mit Joesi Prokopetz

Opern auf Bayrisch

7.–9. April, 20 Uhr, Forum III
Libretti von Paul Schallweg

Und dann gab's keines mehr

20. April–7. Mai, 19.30 Uhr, Forum I
Kriminalthriller von Agatha Christie

Die Frau, die man nach dem Sex abschalten kann

20. April–14. Mai, 20 Uhr, Forum II
Komödie von Sven Eric Panitz

Vom Karli Sackbauer zum Herrn Karl

21.–23. & 29.–30. April, 20 Uhr, Forum III
Filmpäsentation mit Klaus Rott

Bunbury

10.–21. Mai, 19.30 Uhr, Forum I
Komödie von Oscar Wilde

Blackbird

10./17./31. Mai, 20 Uhr, Forum III
Broadway-Hit von David Harrower

€ 18,- pro Karte für PVÖ-Mitglieder (Vorlage des Mitgliedsausweises, 1 Karte pro Person)!

Theater-Center-Forum, Porzellangasse 50,
1090 Wien, Vorstellungen tgl. außer So. & Mo.
Theaterkassa (Vorstellungstage):

Di.–Sa., 16–20 Uhr, 01/310 46 46

Alle Termine: www.theatercenterforum.com

Kino & Kuchen im Filmcasino

Jeden 2. Mittwoch im Monat den gemütlichen Filmnachmittag im schönen Wiener Filmcasino genießen.

Nach der Vorstellung laden wir das Publikum zu Kaffee und Kuchen in angenehmer Atmosphäre ein, um sich mit alten Freunden oder neuen Bekannten über den Film und die Welt zu unterhalten.

À la carte! – Freiheit geht durch den Magen

Mittwoch, 13.4., 15 Uhr | Éric Besnard | FR 2021 | 112 min | dt. Fassung

Frankreich 1789. Manceron ist ein begnadeter Koch und arbeitet für den Herzog de Chamfort. Er liebt es, seinem Herrn mit kulinarischen Kreationen die Langeweile zu vertreiben. Bis er diesem eines Tages Kartoffeln auftischt und sogleich entlassen wird.

Veränderungen sind unerwünscht – in der Politik wie auf dem Speiseplan. Zurück in seinem Landhaus hegt er Rachegeüste gegen den Herzog. Mit der geheimnisvollen Louise beschließt er, das allererste Restaurant Frankreichs zu gründen und schafft damit eine kleine Revolution!



FOTOS: FILMLÄDEN (3)

Filmcasino, Margaretenstraße 78, 1050 Wien, Preis pro Person: € 8,50 inkl. Kaffee und Kuchen,
Weitere Informationen: ☎ 01/587 90 62, kassa@filmcasino.at, www.filmcasino.at

WILLKOMMEN

LEBENSLUST

WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB



EINTRITT
FREI

11. – 14. MAI 2022
MESSE WIEN

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

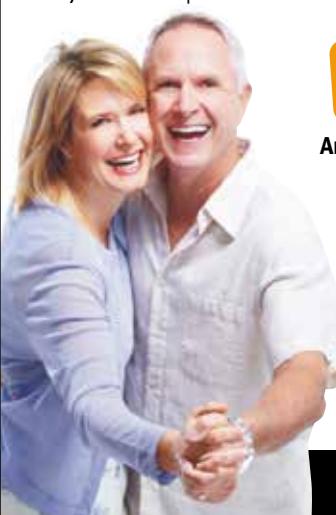
Eine Veranstaltung von
expo experts austria

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

Täglich Tanzkurse für Senior:innen

Es ist nie zu spät mit dem Tanzen zu beginnen! Schwinge jetzt deine Tanzbeine, um Körper und Geist zu aktivieren! Die Tanzschule Chris bietet neben dem täglichen 5-Uhr-Tee spezielle Tanzkurse für alle Junggebliebenen, die fit und beweglich sind oder werden möchten. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

☎ 01/212 12 00 | info@tanzschulechris.at | www.tanzschulechris.at



10 % Rabatt

auf Monatsabos für PVÖ-Mitglieder

Anfänger: Mi., 15.30-18 Uhr*

Medio: Mo., 15.30-18 Uhr,
Do., 10-11 Uhr*

Intenso: Do. & So., 15.30-18 Uhr*

Club: Di. & Fr., 15.30-18 Uhr*

*Inklusive 5-Uhr-Tee

Bringen Sie Farbe in Ihren Alltag und tauchen Sie ein in die Welt des Tanzens.

chris tanzschule



GÄNSEHÄUFELE UND LAAERBERGBAD

Saisonkarten 2022

FOTO: MA 44

Wir können für unsere PVÖ Wien-Mitglieder (ab dem vollendeten 64. Lebensjahr) wieder Saisonkarten, die sowohl für das Strandbad Gänsehäufel als auch für das Laaer Bergbad gelten, anbieten. Eine Karte berechtigt zum **täglichen Besuch** und zur **Nutzung eines Tageskästchens**. Die Saisonkarte kostet **€ 48,-** und ist **ab 11. April 2022** in allen Bezirksorganisationen und der Landesorganisation Wien zu den jeweiligen Sprechstunden erhältlich.



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

PVÖ-Jahreshauptversammlungen Frühjahr 2022

Zusammenkunft. Neben der Bilanz zu vergangenen Aktivitäten, gegebenenfalls Wahlen des Vorstandes und der Ehrung treuer Mitglieder, wird über künftige Vorhaben der BO und innerhalb des PVÖ informiert.

PVÖ Margareten: 14.6.2022, 14 Uhr
1050 Wien, Kohlgasse 27

PVÖ Simmering: 20.5.2022, 14 Uhr
1110 Wien, Simmeringer Haupstraße 94A / Grillgasse 1-9/2. Stock

PVÖ Rudolfsheim-Fünfhaus: 17.5.2022, 15.30 Uhr
1150 Wien, Reindorfsgasse 22

PVÖ Ottakring: 16.5.2022, 16 Uhr
1160 Wien, Koppstraße 100

PVÖ Hernals: 24.5.2022, 14 Uhr
1170 Wien, Kalvarienberggasse 28 A/2. Stock

PVÖ Floridsdorf: 9.4.2022, 15 Uhr
1210 Wien, Volksheim Stammersdorf, Karl-Lothringer-Straße 26

PVÖ-RECHTSANWÄLTE

Rechtsauskunft für Mitglieder

PVÖ-Mitgliedern stehen **zwei Rechtsanwälte für eine kostenlose Rechtsauskunft zur Verfügung:** Dr. Wolfgang Schöberl, Spezialist für Erbrecht und Liegenschaftsrecht, und Mag. Paul Nagler, BSc, LL.M., Anwalt aus der Seestadt. Terminvereinbarungen ausschließlich über den PVÖ Wien: ☎ 01/319 40 12.

Vorträge mit Mag. Paul Nagler, BSc, LL.M.

Gewährleistungsrecht

30. März, 14 Uhr

Gewährleistungsrechte beim Kauf online/im stationären Handel und erfolgreiche Durchsetzung, inkl. Fallbeispielen



Mag. Paul Nagler

Gerichtsverfahren

20. April, 14 Uhr

Abwicklung von der Klageeinbringung bis zur Ergreifung eines Rechtsmittels, Notwendigkeit einer rechtsanwaltlichen Vertretung

Reisen und Urlaub

25. Mai, 14 Uhr

Ansprüche bei Reisemängeln und effiziente Durchsetzung

Bitte beachten Sie die 2-G-Regel! Diese Veranstaltung können Sie sowohl **online als auch vor Ort** (begrenzte Teilnehmerzahl!) besuchen. **Anmeldung notwendig:** ☎ 01/319 40 12! Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den erforderlichen Link für eine Online-Teilnahme zugesandt. **Ort:** Landesorganisation Wien, Alserbachstraße 23, 1090 Wien. **Eintritt frei!**



EXKURSIONEN



Saure Erfolgsgeschichte

Die Essigmanufaktur Gegenbauer ist eines der Traditionsumternehmen Wiens und seit 1929 widmet man sich dem „Sauren“.

Erwin Gegenbauer, der sich gerne bescheiden als kleinster Essigbrauer der Welt bezeichnet und sich doch eigentlich Essigforscher nennen müsste, ist Herr über 70 Essigsorten und hat auch weitere Genusszweige aufgebaut. Genießer lieben seine Kreationen: seltene geröstete Getreidesorten, elegante Fruchtsäfte, diverse Öle und Essige.

7. April, BO Döbling

Auskunft in der Bezirksorganisation

Es wird der Wein sein ...

Wien beherbergt das einzige Weinbaugebiet der Welt, das zur Gänze innerhalb der Grenzen einer Metropole liegt. Das Weingut Wien Cobenzl zählt dabei zu den bedeutendsten heimischen Weinbaubetrieben und ist seit über 110 Jahren im Besitz der Stadt Wien. Qualitätsbewusstsein und Verantwortung gegenüber der Natur ergänzen sich am Stadtweingut in allen Bereichen.

Einen besonderen Stellenwert hat der Wiener Gemischte Satz.

31. Mai, BO Liesing

Auskunft in den Sprechstunden und bei Herrn Hansen

VERANSTALTUNGEN



Franz Schubert: Nicht nur „Lindenbaum und Forelle“

Zum 225. Geburtstag von Franz Schubert gibt Michael Kolnig in seinem Vortrag auch Einblick auf das faszinierende musikalische Schaffen des weltberühmten Komponisten abseits bekannter Werke. Und wirft einen Blick auf das bewegte, wenn auch kurze Leben – Schubert starb mit 31 Jahren – des Musikgenies, das am 31. Jänner 1797 das Licht der Welt in Alsergrund erblickte.

11. Mai, BO Alsergrund

15 Uhr, Referent: Michael Kolnig
D'Orsay-Gasse 8, 1090 Wien
Auskunft in der Bezirksorganisation

Muttertagsfeiern

4. Mai, BO Leopoldstadt: 14 Uhr, Rotensterngasse 24, 1020 Wien

5. Mai BO Meidling: 15 Uhr, musikalischer Nachmittag mit Live-Musik (Wolfgang Aster), Ruckergasse 40, 1120 Wien, Regiebeitrag: € 6,–
Auskunft während der Sprechstunden

6. Mai, BO Hernals: 14–17 Uhr, Seniorenklub, Zeillergasse 43, 1170 Wien

7. Mai, BO Hietzing: 15 Uhr, musikalischer Nachmittag mit den „Hitsingers“, Wolkersbergenstraße 170, 1130 Wien

11. Mai, BO Ottakring: Muttertagessen, Auskunft während der Sprechstunden

17. Mai, BO Margareten: Jause, Auskunft während der Sprechstunden

29. Mai, BO Innere Stadt: 15 Uhr, Fischerstiege 1–7, 1010 Wien

Weitere Exkursionen

Innere Stadt: 15. Mai, Int. Museums- tag, „Museen mit Freude entdecken“ – viele Museen haben freien Eintritt!

Josefstadt & Rudolfsheim-Fünfhaus:

- 14. April, Wien EnergieWelt,
- 27. Mai, Werbemuseum, Auskunft & Anmeldung : RgR Ing. Ernst Krause

Döbling: • 13. Mai, Marktamt museum, • 9. Juni, Bezirksmuseum Penzing (Ziegelmuseum), Auskunft während der Sprechstunden

Floridsdorf: 5. April , Straftaten und Serienmorde in Wien“ – Besuch im Kriminalmuseum, Anmeldung: renate.stelzer@pvoe21.org

Donaustadt: Kultur mit Judith Kössler

- 0699/13 29 61 49
- 12. April, Der Wiener Stadtpark: Wasser, Natur und Denkmäler,
 - 3. Mai, Wurstelprater Teil 1: „A Ringlgschpüü, des kost net vüü!“

Weitere Veranstaltungen

Innere Stadt: 1. Mai, 8 Uhr, Maiaufmarsch, Treffpunkt: Am Hof, 1010 Wien

Landstraße: Mittwoch, 14–18 Uhr, Bücherei im Club 47, Ausleihzeiten während des Klubbetriebs

Josefstadt und Rudolfsheim-Fünfhaus: „Baum der Wünsche – Die Ernte“ (ILIAS-Nachfolgeprojekt): PowerPoint-Vorträge der BO 8 und 15 sowie von BewohnerInnen der ÖBW, Baumgartenstraße 69, 1140 Wien, Gäste sind erwünscht, Termine und Themen erfragen bei RgR Ing. Ernst Krause, • 0664/944 87 62

Politik im Gespräch: Bezirkszentrum, Reindorfsgasse 22, 1150 Wien

12. April 2022, 15 Uhr, PowerPoint-Vortrag von Ernst Krause „Das Juwel der Renaissance - Schloss Ambras“

Informationen während der Sprechstunden und bei RgR Ing. Ernst Krause, • 0664/944 87 62

Alsergrund: • 20. April, 15 Uhr, „Schellacks-Schellacks-Schellacks - das Wienerlied in historischen Ton dokumenten“, präsentiert von Erik Kaminski, D'Orsaygasse 8, 1090 Wien

- 1x im Monat trifft sich eine Handarbeitsgruppe und es gibt auch die Möglichkeit, während unserer Öffnungszeiten jeden Mittwoch Bücher zu tauschen



PLAUDERN, SPIELEN, SPASS HABEN

Musiknachmitte

BO Rudolfsheim-Fünfhaus

Musiknachmittag für Kinder und Junggebliebene mit „Venite Musizieren“
(Prof. Renate und Gerald Spitzner)

Bezirkszentrum, Reindorfgasse 22, 1150 Wien
Auskunft in der Bezirksorganisation

Samstag, 14-17 Uhr, Termin bitte erfragen bei Waltraud Votter,
0664/472 52 47



Musikgruppen

Die Proben finden jeweils in der Alserbachstraße 23, 1090 Wien, statt.
Die Mitwirkung bei den Musikgruppen ist für PVÖ-Mitglieder kostenlos.

PensionistInnenchor:

Montag, 15.30-17.30 Uhr

Es werden Sängerinnen und Sänger gesucht!

Mandolinenorchester:

Donnerstag, 14-16 Uhr

Es werden Musikerinnen und Musiker gesucht!



Gemütliches Beisammensein

Landstraße: Mittwoch, 14-18 Uhr, Dietrichgasse 47, 1030 Wien, Unterhaltung und Information bei Kaffeejäusen und saisonalen Feiern zu aktuellen Themen mit ExpertInnen und PolitikerInnen

Penzing: Spiel, Kaffee und Kuchen, jeden 4. Montag im Monat, 15-18 Uhr, Goldschlagstraße 193

(im Hof, SPÖ-Sektion 6/7), 1140 Wien

Ottakring: Spielenachmittag mit Christine: • 27. April, • 11., 25. Mai, 14-18 Uhr, Koppstraße 100, 1160 Wien, Karten- und andere Spiele

Seniorentreffpunkte in Kaffeehäusern

Floridsdorf: Donnerstag, ab 14 Uhr, „Café zum 1. Stock“, Schloßhofer Straße 11, 1210 Wien

Donaustadt: Mittwoch, 14.30-16.30 Uhr, „Plaudertascherl“, Schiffmühlenstraße 88; Donnerstag, 14-16 Uhr, Konditorei Ströck, Langobardenstraße 9, 1220 Wien

Seniorenclubs

Innere Stadt: Donnerstag, 14-16 Uhr, Fischerstiege 1-7 (Gassenlokal), 1010 Wien

Leopoldstadt: Mittwoch, 14-17 Uhr, Rotensterngasse 24, 1020 Wien

Landstraße: Mittwoch, 14-18 Uhr, Dietrichgasse 47, 1030 Wien

Mariahilf: jeden 3. Mittwoch im Monat, 14-17 Uhr, Lindengasse 64, 1070 Wien

Josefstadt: 1. und 3. Mittwoch im Monat, ab 12 Uhr, Gasthaus Wild, Amtsstraße 1-3, 1210 Wien

Alsergrund: Mittwoch, 14-17 Uhr, D'Orsay-Gasse 8, 1090 Wien

Ottakring: Montag und Donnerstag, 15-17 Uhr, Koppstraße 100, 1160 Wien

Hernals: Freitag, 14-17 Uhr, Ecke Zeillergasse 43/Güferlingstraße, 1170 Wien, bei Interesse kreatives und saisonales Werken: Basteln, Stricken, Häkeln, Filzen, Töpfern, saisonale Dekorationen, Blätter- und Textildruck etc.

Währing: Dienstag, 14-17 Uhr, Paulinengasse 9/3/2, 1180 Wien

Floridsdorf: Freitag, 14-17 Uhr, Kugelfanggasse 61, 1210 Wien

Donaustadt: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 14-17 Uhr, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien, Vorträge, Information, Videofilme, gelegentlich Live-Musik

Liesing: Montag, 14.30-18 Uhr, Rudolf-Waisenhorn-Gasse 29, 1230 Wien

Immer in Verbindung bleiben

Sie haben Fragen oder ein Anliegen? In der Landesorganisation Wien und in den vielen Bezirksorganisationen stehen wir Ihnen mit **Beratung und Information** immer gerne zur Seite. Denn Gemeinschaft und gegenseitige Hilfe machen uns stark!

SEKRETARIAT

Beratung und Information, Badekartenverkauf etc.
Landesorganisation Wien, Alserbachstraße 23, 1090 Wien, Montag–Donnerstag, 8–16 Uhr, Freitag, 8–12 Uhr, ☎ 01/319 40 12, Fax: 01/319 40 12/Dw. 20, E-Mail: wien@pvoe.at, wien.pvoe.at
Am Karfreitag, 15. April 2022, ist das Sekretariat der Landesorganisation geschlossen.

BERATUNG

Beratung in Pensions-, Steuer-, Rechtsfragen und Pflegegeldangelegenheiten:
Alserbachstraße 23, 1090 Wien, Terminvereinbarungen unter: ☎ 01/319 40 12 oder E-Mail, wien@pvoe.at, erforderlich

SENIORENREISEN

Gentzgasse 129, 1180 Wien, derzeit eingeschränkter Kundenverkehr – wir bitten um Terminvereinbarung unter: ☎ 01/313 72/Dw. 60 oder 61 bzw. E-Mail, seniorenreisen@pvoe.at

BEZIRKS-ORGANISATIONEN

INNERE STADT

Beratung und Information:
Donnerstag, 14–18 Uhr, Fischerstiege 1–7, 1010 Wien, ☎ 01/534 27/Dw. 1010, wien.pvoe.at/content/innere-stadt

LEOPOLDSTADT

Beratung und Information:
Mittwoch, 14–17 Uhr, Rotensterngasse 24, 1020 Wien, ☎ 0664/586 59 76, wien.pvoe.at/content/leopoldstadt
Auskünfte in Pensionsangelegenheiten: jeden 1. Mittwoch im Monat, 17–18 Uhr, Praterstern 1, 1. Stock, Auskunft während der Sprechstunden

LANDSTRASSE

Beratung und Information:
Mittwoch, 14–18 Uhr, Dietrichgasse 47, 1030 Wien, ☎ 01/712 55 89, ☎ 01/713 41 58, wien.pvoe.at/content/landstrasse
Sprechstunden der Bezirksrätin/ des Bezirksrats: jeden 1. Mittwoch im Monat, 15–17 Uhr, BO Landstraße
Bücherei im Club 47: Ausleihzeiten während des Klubbetriebs

WIEDEN

Beratung und Information:
jeden 2. Dienstag im Monat, 9–12 Uhr, Wiedner Hauptstraße 60B, 1040 Wien, ☎ 0664/322 99 40, wien.pvoe.at/content/wieden
Sprechstunden der SeniorInnenbeauftragten Karin Eichler: Freitag, 10–11 Uhr, Südtiroler Platz beim Wochenmarkt, auch nach Vereinbarung: ☎ 0676/418 24 45

MARGARETEN

Beratung und Information:
Dienstag, 15–16.30 Uhr,

Kohlgasse 27, 1050 Wien, ☎ 01/534 27/Dw. 1050, wien.pvoe.at/content/margareten
Sprechstunden des SeniorInnenbeauftragten Bez.-Rat a.D. Michael Glanz: jeden Dienstag, 15–16.30 Uhr, BO Margareten (SPÖ Margareten)
Viele SeniorInnentermine werden auch auf der Homepage des Bezirks Margareten bekannt gegeben.

MARIAHILF

Beratung und Information:
jeden 3. Mittwoch im Monat, 14–17 Uhr, Lindengasse 64, 1070 Wien, ☎ 01/534 27/Dw. 1060, wien.pvoe.at/content/mariahilf

NEUBAU

Beratung und Information:
jeden 1. Dienstag im Monat, 14–17 Uhr, Lindengasse 64, 1070 Wien, ☎ 01/534 27/Dw. 1070, wien.pvoe.at/content/neubau

JOSEFSTADT

Beratung und Information:
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14–15 Uhr, Albertgasse 23, 1080 Wien, ☎ 01/534 27/Dw. 1080, wien.pvoe.at/content/josefstadt
Für Auskünfte steht Ihnen Bezirksvorsitzender RgR Ing. Ernst Krause auch unter: ☎ 0664/944 87 62 gerne zur Verfügung.

ALSERGRUND

Beratung und Information:
Mittwoch, 14–17 Uhr, D'Orsay-Gasse 8, 1090 Wien, ☎ 0664/658 36 28, wien.pvoe.at/content/alsergrund

FAVORITEN

Beratung und Information:
Montag, 10–12 Uhr, Donnerstag, 16–18 Uhr, Jagdgasse 1B, 1100 Wien, ☎ 01/604 27 28/Dw. 19, wien.pvoe.at/content/favoriten

SIMMERING

Beratung und Information:
Montag, 10–12 Uhr, Simmeringer Hauptstraße 96A/Eingang Grillgasse 1–9/2. Stock (Lift), 1110 Wien, ☎ 01/749 05 41/Dw. 20, wien.pvoe.at/content/simmering
Sprechstunden der SeniorInnenbeauftragten Bez.-Rätin Elfriede Rirsch: Termin nach Vereinbarung, ☎ 01/749 05 41/Dw. 20, Lokal der BO Simmering

SeniorInnenpolizei: Erfahrene und geschulte SeniorInnen-Kontaktbeamte der Simmeringer Polizei stehen hilfesuchenden SeniorInnen unter: ☎ 01/313 10/Dw. 69250 in verschiedensten Belangen zur Verfügung – Anmeldung in der Bezirksorganisation.

MEIDLING

Beratung und Information:
Montag, 14–16 Uhr, Ruckergasse 40, EG, Zimmer 3, 1120 Wien, ☎ 0676/402 04 48, E-Mail: pvoe12@gmx.at, wien.pvoe.at/content/meidling
Sprechstunden der SeniorInnenbeauftragten Bez.-Rätin Anna Bolovich: Termin nach Vereinbarung, ☎ 0699/19 52 39 90 oder E-Mail: anna.bolovich@spw.at, Auskunft in den Sprechstunden

HIETZING

Beratung und Information:
Donnerstag, 9–12 Uhr, Wolkersbergenstraße 170, 1130 Wien, ☎ 01/534 27/Dw. 1133, E-Mail: walter.wipp@aon.at, www.facebook.com/pvoe.hietzing, wien.pvoe.at/content/hietzing, Auskunft in den Sprechstunden

PENZING

Beratung und Information:
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 14–16 Uhr, Linzer Straße 297, 1. Stock, 1140 Wien, ☎ 01/534 27/Dw. 1148,



wien.pvoe.at/content/penzing

Sprechstunden des SeniorInnen-beauftragten Bez.-Rat Franz Hahn:

Termin nach Vereinbarung,
Bezirksvorstehung Penzing,
Hütteldorfer Straße 188, Pavillon 1,
📞 0664/469 22 85

RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

Beratung und Information:
Dienstag, 14-17 Uhr, Bezirkszentrum Süd, Ecke Reindorfg. 22/
Herklotzgasse, 1150 Wien
Gerne steht Ihnen Bezirksvorstehung Waltraud Votter für
Informationen und Gespräche unter:
📞 0664/472 52 47 und E-Mail:
w.votter@aon.at zur Verfügung.

OTTAKRING

Beratung und Information:
Montag und Donnerstag,
15-17 Uhr, Kopfstraße 100,

1160 Wien,

📞 01/492 51 61,

wien.pvoe.at/content/ottakring

📞 0676/449 40 11,

📞 0664/830 44 05,

wien.pvoe.at/content/waehring

HERNALS

Beratung und Information:

jeden 4. Mittwoch im Monat,
14-16 Uhr,

Kalvarienberggasse 28A,

1170 Wien,

📞 01/534 27/Dw. 1178,

wien.pvoe.at/content/hernals

Sprechstunden des SeniorInnen-beauftragten Bez.-Rat Karl Kainz:

1. Dienstag im Monat, 9-12 Uhr,
Bezirksvorstehung Hernals,
Elterleinplatz 14, 1. Stock,
1170 Wien, Bitte um Anmeldung:
📞 01/4000/Dw. 17118

WÄHRING

Beratung und Information:

Dienstag, 14-17 Uhr, Paulinen-gasse 9, Stiege 3, 1180 Wien,

DÖBLING

Beratung und Information:

Dienstag, 15-17 Uhr,
Billrothstraße 34, Zimmer 2,
1190 Wien,
📞 01/368 42 79/Dw. 17,
wien.pvoe.at/content/doebling,
www.doebling.wien.pvoe.at

BRIGITTEAU

Beratung und Information:

Dienstag, 9-12 Uhr, Raffaelgasse
11, 1. Stock (Lift), 1200 Wien,
📞 01/330 38 39/Dw. 20,
E-Mail: kontakt@pvoe20.at,
www.pvoe20.at

FLORIDSDORF

Beratung und Information:

Donnerstag, 9-13 Uhr, Franz-

Jonas-Platz 8, Stiege 1, 3. Stock,
1210 Wien, 📞 01/270 56 10,
E-Mail: office@pvoe21.org,

DONAUSTADT

Beratung und Information:

Montag, 9-12 Uhr,
Wagramer Straße 98, Stiege 3
(Gassenlokal), 1220 Wien,
📞 01/204 24 10 (inkl. Fax),
📞 0660/600 46 31,
E-Mail: kontakt@pvoe22aktiv.at,
www.pvoe22aktiv.at

LIESING

Beratung und Information:

Mittwoch, 9-11 Uhr,
Rudolf-Waisenhorn-Gasse 29,
1230 Wien,
wien.pvoe.at/content/liesing
Sprechstunden der SeniorInnen-beauftragten Bez.-Rätin Maria Prenner: nach tel. Vereinbarung
unter: 📞 0676/383 35 77

Tapezierermeister Erich Mischek

Qualität seit über 50 Jahren

**Tapezieren, Malen, Lackieren,
Verlegung sämtlicher Böden, Karniesen, ...**

✓ **-10% Seniorenrabatt**

✓ **Alle Vorarbeiten**, wie Aus- und Einräumen der Möbel, Abdeckarbeiten etc. werden **von uns erledigt**

✓ Durchführung erfolgt ausschließlich von **Fachkräften** mit langjähriger Praxis

✓ **Fixtermine und Fixpreise!**

✓ **Keine Wegzeitverrechnung** in Wien und Umgebung

✓ Unverbindliche und **kostenlose Vorortberatung**

✓ Arbeit unter **Einhaltung aller Corona-Sicherheitsbestimmungen**



BEZAHLTE ANZEIGE, FOTO: MISCHEK

Erich Mischek ☎ 01/894 54 03
1140 Wien, Cumberlandstraße 30
www.tapezierermeistemischek.com

Frühlingsfrische Farben neu: Effekte bei der Wandgestaltung

Die richtige Farbwahl wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. In der Raumgestaltung kann man mit der entsprechenden Farbauswahl je nach Verwendungszweck des Raumes eine entspannende, anregende oder beruhigende Wirkung erzielen. Selbst nordseitige oder kleine Räume wirken mit der richtigen Farbwahl heller und weiter.

Die Wände müssen dabei nicht einfärbig sein. Mit speziellen Kreativtechniken lassen sich großartige Effekte erzielen. So erhält man einen leicht schimmernden Kristall-Effekt durch eine Farbe mit echten Glasperlen und einer speziellen Auftragstechnik. Selbstverständlich sind alle Farben im Innenraum



Neu: Maltechniken mit Effekten

schadstofffrei, denn auch das Raumklima soll zum Wohlbefinden beitragen.

Bei der Farbwahl sollte man sich Zeit nehmen, in den Farbkarten schmökern und sich von einem Fachmann beraten lassen. Tapezierermeister Erich Mischek berät seine Kunden Vorort, denn nur unter den realen Lichtverhältnissen ist eine optimale Abstimmung der Farben möglich. ☺

Tapezierermeister Mischek, Tel.: 01/894 54 03, 1140 Wien, Cumberlandstraße 30, www.tapezierermeistemischek.com



Wenn finanzielle Nöte den Alltag überschatten, kann die SeniorInnenhilfe die Sorgen Betroffener mildern

AKTION SENIOR:INNENHILFE

Finanzielle Soforthilfe, wenn gar nichts mehr geht!

Durch die SeniorInnenhilfe kann jährlich über 3.000 PVÖ-Mitgliedern in ganz Österreich finanziell schnell und unbürokratisch geholfen werden, auch dank der Österreichischen Lotterien, unserem SeniorInnenhilfe-Partner.

Unterstützungen werden in akuten Notfällen gewährt (z. B. Elementarereignis, Unfall, Verbrechensopfer, Überbrückung akuter Notsituationen). Die Höhe richtet sich nach den Umständen des Falles und soll im Einzelfall Euro 500,– nicht übersteigen.

Wie bekomme ich die Soforthilfe?

Antrag ausfüllen – erhältlich bei:

- Landesorganisation Wien, Alserbachstraße 23, 1090 Wien | wien@pvoe.at | ☎ 01/319 40 12
- Ihrer PVÖ-Bezirksorganisation

Unterlagen sammeln:

- Einkommensnachweis: Pensionsbescheid, Pflegegeld, etc.
- Ausgabennachweis (= Rechnungen): Miete, Energiekosten, häusliche Pflege & Betreuung, Tageszentrum, Pflegehilfsmittel, Therapiekosten, Fahrtendienste, etc.

Alles an den Pensionistenverband senden.

Wir prüfen Ihre Eingabe und melden uns bei Ihnen!

Anspruchsberechtigt sind Personen, die

- laut Bundesseniorengesetz § 2 als SeniorInnen gelten;
- österreichischer Staatsangehörigkeit sind oder die Staatsangehörigkeit eines Vertragsstaates des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum mit Wohnsitz in Österreich besitzen;
- eine Pension beziehen;
- ein bestimmtes Alter erreicht haben (Frauen: 55 Jahre | Männer: 60 Jahre).





BEZAHLTE ANZEIGE

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

Mythen rund um Gelenkschmerzen

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

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

EINE GELENKVERLETZUNG?

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

NICHT BEHANDELBAR?

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

zu sich. Sie enthält wichtige Gelenkbaustoffe!

EINE ALTERSERSCHEINUNG?

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

SCHÄDLICHER SPORT?

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

Nährstoffe für die Gelenke:

Bringt mir das wirklich was?

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

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

WAS KANN MAN TUN?

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

DIE KOMBINATION MACHT'S

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

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

BEGEISTERTE FACHWELT

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

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

-20%
Rabattgutschein



Nahrungsergänzungsmittel

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



“
VON PVÖ-
BUNDESSPORT-
REFERENTIN
Uschi Mortinger

Raus in die Natur!

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

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

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

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

PVÖ-BUNDESMEISTERSCHAFTEN SKI- UND LANGLAUF

Tolle Leistungen auf zwei Brettern

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

Allerguten Dinge sind bekanntlich drei. Nachdem die Bundesmeisterschaften im Riesentorlauf und Langlauf zweimal verschoben werden mussten, konnten sie jetzt im dritten Anlauf endlich stattfinden.

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

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

Bundessieger RTL

DAMEN
Reingard Haller, Vorarlberg
HERREN
Paul Fuchs, Tirol

Bundessieger Langlauf

DAMEN
Irmgard Kubicka, Oberösterreich
HERREN
Toni Wutte, Kärnten



Riesentorlauf:
schnittig wie
im Weltcup

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

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

Wir freuen uns auf die nächsten Bundesmeisterschaften in Kärnten. ☺



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

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

Weitere Informationen und Anmeldung siehe rechte Seite unten



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

SPORTLICHE TAGE MIT DEM PVÖ:

Wandern, Radeln und Golfen mit Freunden

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

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

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

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

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

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

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

26. bis 30. Juni 2022

ST. MICHAEL/LUNGAU, ROMANTIK-HOTEL WASTLWIRT (5 T/4 N)

Drei Sportarten, ein Termin, ein Ort

3. PVÖ-Wandertage mit geführten Wanderungen im Lungau, **€ 530,-**

4. PVÖ-Radtage mit Radtouren sowohl für Fahrrad als auch E-Bike, **€ 530,-**

7. PVÖ-Golfertreffen für Einsteiger und Fortgeschrittene, **€ 690,-**



8. PVÖ-Aktiv-Woche

5.–10. JUNI 2022, BSFZ AUSTRIAN SPORT RESORT SCHLOSS SCHIELLEITEN, STEIERMARK

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

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

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

Ausbildung zum Radtourenführer

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



Ausbildungsort & Termin: 23.–26. Juni, Hotel Wastlwirt, St. Michael/Lungau. Der Kurspreis pro Person im DZ beträgt für PVÖ-Mitglieder **€ 410,-** inkl. Genusspension, EZ-Zuschlag: **€ 60,-**. Im Kursbeitrag sind enthalten: Betreuung und Unterricht durch Rad-Instruktoren, Lehrerunterlagen. Teilnehmer: 6–8 Personen

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

Die PVÖ-Wanderwelt

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



Premium-Funktionsshirt, unisex

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

Größen: S–XXL

€ 26,-

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

€ 46,-

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

Wenn harmlose Stoffe zu „Feinden“ werden

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

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

„FEIND“ NUMMER 1: POLLEN

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

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

„FEIND“ NUMMER 2: HAUSSTAUBMILBE

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

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

„FEIND“ NUMMER 3: TIERHAARE

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

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



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

„FEIND“ NUMMER 4: LEBENSMITTEL

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

„FEIND“ NUMMER 5: INSEKTENGIFT

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

„FEIND“ NUMMER 6: KONTAKTALLERGIE

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

Was gibt es Neues?

Zahnimplantate

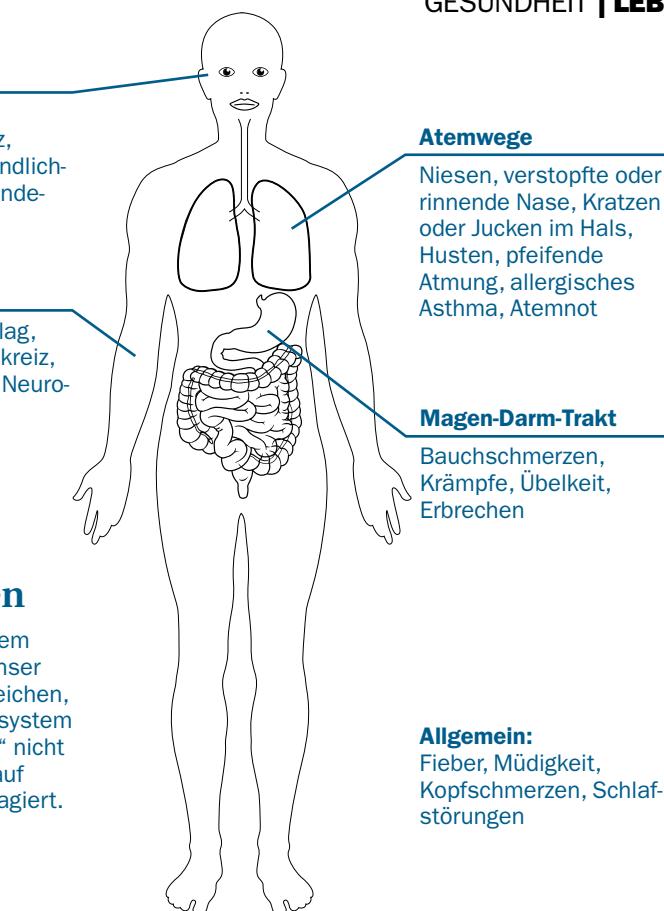
Die Entwicklung für Zahnimplantate ist rasant vorangeschritten – wir berichten über die Neuigkeiten.



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

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

Feste Zähne an einem Tag
Wichtig ist, dass heute der



Symptome für Allergien

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

Allgemein:
Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen



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

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

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



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

Kindern ein besseres Leben schenken

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

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 durreresistentem Saatgut und Ziegen, die die Kleinen mit nahrhafter Milch versorgen.

Familien unter Druck

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Drei Fragen an

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

Wie verfasst man ein Testament?

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

Warum ist eine Hinterlegung beim Notar sinnvoll?

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

Wird ein Testament mit Formfehlern ungültig?

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

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



Gratis-Ratgeber: Download: www.vergissmeinnicht.at 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 ...



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

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

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

KEIN „SCHICKSAL“: HILFE SUCHEN!

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

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

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

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



Nächtlicher Harndrang: Tipps und Hausmittel

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

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

SCHULD IST MEIST DIE PROSTATA

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

TIPPS UND HAUSMITTEL

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

aber auch einfacher: Eine aktuelle Studie² zeigte, dass ein Extrakt aus dem Steirischen Ölkürbis den nächtlichen Harndrang spürbar senkt – schon nach einer Einnahme von nur 12 Wochen. 80 % der Teilnehmer berichteten von einer wesentlich besseren Lebensqualität.

SPÜRBARE UNTERSTÜTZUNG

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



Nahrungsergänzungsmittel

i GUT ZU WISSEN

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



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



VON LEBENS- UND
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer
www.gabifischer.com

“

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

STANISLAW JERZY LEC

Alles zu seiner Zeit

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

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

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

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

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

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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE

Aktiv bleiben mit **DicloAkut®**

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

Kühlend: Angenehmer „Cooling Effect“

Praktisch: Ideal für unterwegs

Rezeptfrei: In Ihrer Apotheke

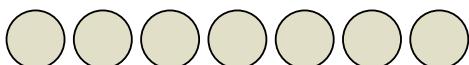


GENERICON

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

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

Die diesmal zu findende Lösung
nennt ein junges Waldtier.



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

LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42

SUDOKU

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

SILBENRÄTSEL

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

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

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

RÄTSELGLEICHUNG

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

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



GEWINN:
3x2
FREI-
KARTEN

2.000 ALPENTIERE – 150 ARTEN

Faszination alpine Tierwelt

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



Luchs und Bär sind wahre Publikumslieblinge im Alpenzoo Innsbruck-Tirol

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

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

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



Rovinj

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

Lohnende Ausflugsziele:

Kleine, feine Welten

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

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

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

ALLES IST HIER „GLEICH UMS ECK“

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

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

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

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



Opatija

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



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

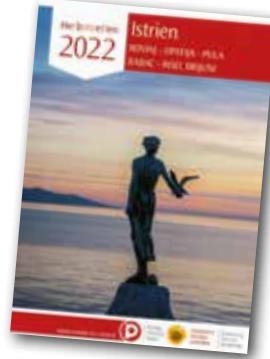
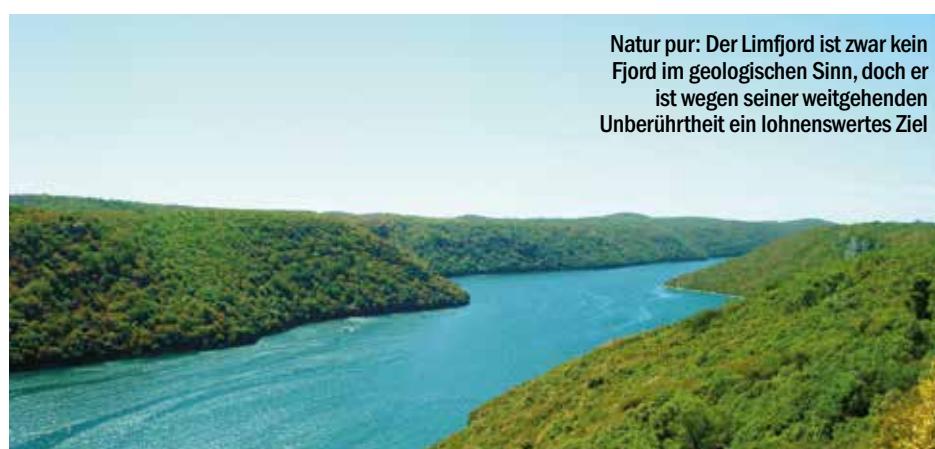
Kanal per Boot zu erkunden. Freuen Sie sich auf eine einmalige „Seereise“.

ENTSPANNTE TAGESAUSFLÜGE

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

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

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



Istrien

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

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

Reisetermine

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



Inkludierte Ausflüge

1x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffs fahrt im Naturschutzgebiet.

1x ganztags Opatija

Wandeln Sie auf den Spuren des mondänen Seebads des 19. Jahrhunderts.

Preis für PVÖ-Mitglieder auf

Basis DZ inkl. VP und Ausflüge

laut Programm: 839 Euro

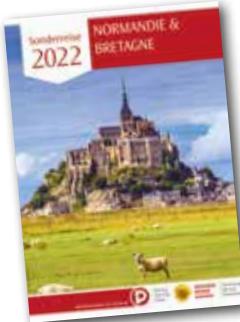
Für Nichtmitglieder: 889 Euro

EZZ: 189 Euro



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Normandie

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

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

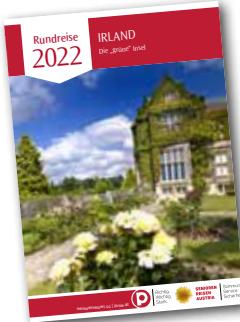


Dänemark

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

Schlössern des Landes

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



Irland

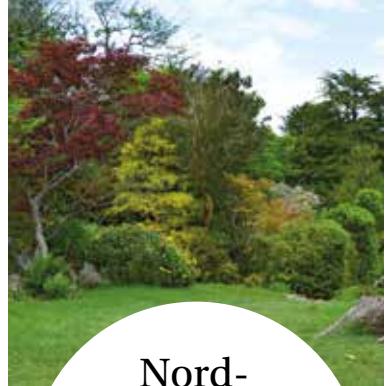
Flug Wien–Dublin–Wien, 8 Tage Bus–Rundreise auf der Grünen Insel

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



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Nord- licher

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



SOMMER 2022

Coole Reisen

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

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

DER HITZE ENTFLEIHEN

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

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

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

FRANKREICH, IRLAND, DÄNEMARK

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

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

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

Die Roten Engel sind bereit!

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

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

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

2G FÜR UNBESCHWERTES REISEN

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

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



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

Kostenlose Lebens- und Sozialberatung über den PVÖ

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

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

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

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

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

Angeboten werden von Mag. a Erika Torner:

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



“

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

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



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



Von Kopf bis Fuß in Farbe & Muster

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

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

Bezugsquellen: Mango, Mariahilfer Straße 86, 1070 Wien;

Humanic, Mariahilfer Straße 94, 1070 Wien.

Weitere Filialen in Österreich und Online-Shop:

shop.mango.com/at, www.humanic.net



Wilde Tiere. Claudia hat einige Zeit lang in Südafrika gelebt. Eine Hommage an diese Jahre ist die fröhlich-gelbe Kombination: halbtransparente Bluse mit Mandarinenkragen und „Mom-Jeans“ (oben weit geschnitten, ab dem Knie 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 Philipp“ mit. Hier trägt sie einen Trench-Mantel (was-serabweisend!), Shirt in Baumwollripp-Optik, leicht ausgestellte Hosen und Stiefeletten im Western-Stil (alles Mango, auch Tasche).



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

4



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



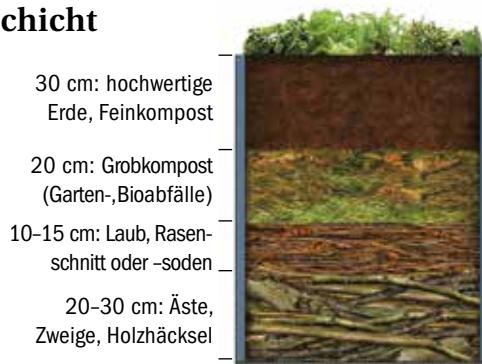
5



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

Schicht um Schicht

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



1 STEIN ODER ZIEGEL

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

2 ERNTE VOM BALKON

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

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

3 IDEALE HÖHE UND GIESSEN

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

4 UPCYCLING

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



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



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!



Nur
€ 2,80

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

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

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

Vorteilsklub



ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

GEWINNEN SIE
FREIKARTEN!



20 % ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER

SALZBURGER MARIONETTENTHEATER

Beethovens „Fidelio“ pur

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

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

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

Zu gewinnen: Jeweils 1x 2 Karten für „Fidelio“ am **13. und 14. Mai 2022** um 19.30 Uhr in der Szene Salzburg (Kw. „Fidelio“). Weiters erhalten **PVÖ-Mitglieder 20 % Ermäßigung** gegen Vorlage des Ausweises auf alle **Vorstellungen von 9.–17. April 2022. Kartenbuchungen** unter 0662/87 24 06 (Kw. „PVÖ“).

5X2 KARTEN ZU GEWINNEN!



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

AMETHYST WELT MAISSAU

Glanzvolles Waldviertel

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

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



GEWINN:
3X1
BUCH

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Weinzettl“)!



GEWINN:
3X1
BUCH

Familienbande

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Hannerl“)!

Die PVÖ-Wanderwelt

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

Wanderjacke

Sehr leichte Sportjacke mit Polyesterfutter, ideal zum schnell einpacken. Winddicht und wasser-abweisend.

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

€ 70,-



Premium-Sportkappe

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

€ 17,-

Premium-Kappe

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

€ 17,-



Premium Rucksack

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

€ 46,-

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



UG - Unsere Generation

Gentzgasse 129, 1180 Wien

E-Mail: redaktion@pvoe.at

Internet: pvoe.at

Österreichische Post AG

Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M

DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: März/April 2022

Knirps

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

€ 15,-



Baumwoll-Polo

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

€ 17,-



Jetzt rasch bestellen!

Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:

Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129

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

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

Ja, ich bestelle

Sportkappe Stück **Knirps** Stück

Kappe Stück **Rucksack** Stück

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

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

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

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

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

Unterschrift: _____

