

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



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



Machen Sie Ihre „Hausübungen“

Fit mit Philipp. Der Vorturner der Nation erzählt im Gespräch mit UG – *Unsere Generation* aus seinem bewegten Leben und verrät den PVÖ-Mitgliedern, wie sie sich zu Hause fit halten können.

Die PVÖ-Winterw

Fit mit dem Pensionistenverband: **Ob im Freien oder auch in den eigenen vier Wänden** – der Pensionistenverband hat in seiner Premium-Kollektion die passende Ausrüstung.

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 Winterjacke

Diese Wintersportjacke vereint Funktionalität mit bestmöglicher Bewegungsfreiheit. Wind- und wasserabweisend, abnehmbare Kapuze, vier Fronttaschen mit Reißverschluss, eine Innentasche sowie eine innere Netztasche. Größen: S-XXXL

€ 90,-

Premium Rucksack

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

€ 46,-



underwelt:



Für die Pausen: das PVÖ-Jahrbuch

Alles, was „unsere Generation“ interessiert, und noch vieles mehr, finden Sie im PVÖ-Jahrbuch 2022, das auf über 200 reich bebilderten Seiten Lesestoff für das ganze Jahr bietet. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Ausflugstipps und ein übersichtliches Kalendarium. Auch als Geschenk geeignet!

€ 5,-

Premium Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-

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



FOTO: ISTOCK BY GETTYIMAGES

*Gesunde Feiertage
und ein unbeschwertes
neues Jahr!*

Damit wir **richtig** gut durchs neue Jahr kommen,
ist es **wichtig**, dass wir auch 2022
stark zusammenhalten.



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHs**



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

2022 soll doch erheblich besser werden!

Ich schreibe diese Zeilen am Beginn des vierten Lockdowns. Wir alle hätten es nicht für möglich gehalten, dass es so weit kommen musste. Schnell ist man verleitet, nach Schuldigen dafür zu suchen. Das bringt uns heute nicht weiter. Es wird einen Zeitpunkt der Analyse geben. Was wir jetzt dringend brauchen, ist ein deutliches Sinken der Infektionszahlen und damit einhergehend vor allem eine Beruhigung der dramatischen Lage in den Spitälern.

GEIMPFT HABEN DAS RICHTIGE GETAN

Das kann nur erreicht werden durch eine deutliche Steigerung der Impfquote. Die geplante Impfpflicht ist auch ein Signal an die bereits Geimpften, dass sie das Richtige getan haben.

ZWEI PENSIONS-WELTEN

Zu den Pensionen – hier scheint es zwei Welten zu geben: Jene, die permanent von der Unfinanzierbarkeit sprechen (s.S. 16–18). Und jene, und dazu zählt der Pensionistenverband, die wissen, dass unser solidarisches umlagefinanziertes Pensionssystem sicher und stabil ist, und sich gegen die Zerschlagung stemmen. Wir sind überzeugt, dass eine entsprechend hohe Ersatzquote, also das Verhältnis von Pension zum Erwerbseinkommen notwendig ist, damit die Menschen von ihren Pensionen auch leben können. Deshalb fordert der Pensionistenverband auch, dass die Mindestpension (Ausgleichszulage) nicht länger unter der Armutsgrenze liegen darf.

Und wir fordern angesichts der stärksten Teuerungswelle seit mehr als einem Jahrzehnt, dass bei der Pensionsanpassung nachgebessert wird. Sowohl der allgemeingültige Anpassungswert von 1,8 Prozent als auch die 3 Prozent für kleinere Pensionen liegen weit unter

der Teuerung von rund 4 Prozent. Die Energiepreise gehen überhaupt durch die Decke. Deshalb habe ich einen Teuerungs-Hunderter, einen Winterzuschuss und eine Mehrwertsteuer-Senkung auf Haushalts-Energie gefordert. Noch hat die ÖVP-Grünen-Regierung ihre kalte Schulter gezeigt. Aber ich verspreche: Der Pensionistenverband lässt nicht locker!

FAHRLÄSSIGES NICHTSTUN

Auch nicht bei der Pflege. Das mittlerweile jahrelange Nichtstun der Regierung ist an Fahrlässigkeit nicht zu überbieten. Ich sehe ein, dass man sich mit der Pandemiebekämpfung beschäftigen muss. Aber wir erwarten, dass eine Regierung gleichzeitig ein weiteres brennendes Thema angeht. Noch dazu, wo alle Vorschläge und Konzepte zu einer Pflegereform auf dem Tisch liegen.

MIT ZUVERSICHT INS JAHR 2022

Unsere Generation blickt dennoch zuversichtlich auf das kommende Jahr. 2022 soll doch erheblich besser werden: Ich bin Optimist und hoffe, dass wir Corona einigermaßen im Griff haben, die soziale Lage der älteren Menschen verbessern werden und das vielfältige Klubleben im Pensionistenverband wieder zur Freude aller uneingeschränkt aufblüht.

Die besten Wünsche für die kommenden Feiertage, alles erdenklich Gute für das neue Jahr und vor allem viel Gesundheit!

Ihr

Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs

Liebe Leserinnen und Leser! Diese Ausgabe ging ab 30. 11. 2021 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgen. 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 im Februar 2022.**

Aktiv durchs Leben, preiswert ans Ziel!

Unser WESTaktivpreis:

Alle ab 60 Jahren reisen von
Montag bis Donnerstag
besonders preiswert.

WESTaktivpreis

Wien - Salzburg

€ 21,99*



Da steig ich ein.

Gleich 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. Alle Informationen unter westbahn.at.
November 2021 ©WESTbahn Management GmbH.





3 x 1 Buch zu gewinnen (Kw. „Mangold“, Teilnahme s. Vorteilsclub)!

„Ich habe keine Zeit zum Sterben!“

Erni Mangold. Ein Ausspruch, wie er nur von der Schauspiel-Ikone selbst kommen kann. Und mit sieben Jahrzehnten Bühnenkarriere und mit über 90 noch im Filmgeschäft – da gibt ihr die Zeit recht. Erni Mangold hat viel erlebt und viel gesehen. Die angeborene Gabe, die Wahrheit zu sagen, gelegen oder ungelegen, macht sie so authentisch, witzig und klar. Nun ist ihr Buch „Sagen Sie, was Sie denken“ (Molden Verlag, € 35,-) im Vorfeld ihres 95. Geburtstags am 26. Jänner erschienen. Eine Fotoreise in ein Jahrhundertleben!



unsere welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT

Auf Topmodel-Suche: Heidi setzt auf Vielfalt

Vorreiterin. Die Dreharbeiten für die 17. Staffel von „Germany's next Topmodel“ sind gerade am Laufen und schon erreicht uns dabei eine gute Nachricht: Model-Mama Heidi Klum setzte mit der Auswahl der Kandidatinnen ein deutliches Zeichen zu mehr Vielfalt! Groß, klein, jung, alt, – alles war beim Casting gefragt. Und schon haben es drei ältere Kandidatinnen in die Auswahl geschafft: Zu Heidis „Määäääädchen“ zählen jetzt Barbara (68), Lieselotte (66) und Martina (51). „Die Branche verlangt mehr Vielfalt. Insofern habe ich unseren Cast dieses Jahr noch einmal erweitert und die Tür noch weiter aufgemacht. Es gibt kleine, sehr große, kurvige, schlanke, junge und ältere Teilnehmerinnen. Die Kleidergrößen gehen von 30 bis 54“, sagte Heidi Klum der Nachrichtenagentur spot on news. Da freuen wir uns schon auf den Sendestart im Frühjahr 2022!



Meisterspiel eines Virtuosen

Rudolf Buchbinder. Weltweit füllt er Konzertsäle und begeistert in Grafenegg als künstlerischer Leiter. Starpianist Rudolf Buchbinder feierte am 1. Dezember seinen 75. Geburtstag. Für ihn ist Grafenegg ein besonderer Ort: „Die Musik und die Künstler begegnen dem Publikum inmitten der Natur. Dadurch entstehen einzigartige und bleibende Momente.“



Nach 40 Jahren: ABBA ist zurück



Pop-Wunderteam. 1982 trauerten Fans weltweit, als ABBA wegen unüberbrückbaren Differenzen ihre Trennung bekanntgaben. Weiterhin begeisterten Hits wie „Waterloo“ oder „Dancing Queen“ Generationen, Musical und Film „Mamma Mia“ mit der Musik der „Schwedenbomben“ wurden Kassenschlager. Nun ist ein Traum wahr geworden. Das ikonische Quartett ist mit seinem neuen Album „Voyage“ zurück: Discobeats, zu denen man sofort tanzen möchte, mitreißende Rhythmik und schöne Synthesizer-Dramatik! ABBA, die mag man eben – und zwar für immer.



Fesch in ihren 70ern wie in ihren 20ern: Björn, Agnetha, Anni-Frid und Benny



Er hält die Österreicherinnen
und Österreicher fit: Philipp Jelinek
mit seiner täglichen „Turnstunde“
auf ORF 2

FIT MIT Philipp

Machen Sie Ihre Hausübungen!

Da steht er, der „Kraftlackel“, und starrt mit tränengeröten Augen ungläubig auf die kleine Statue in seinen Händen: Ein Traum ist für Philipp Jelinek wahr geworden. Der 53-Jährige wurde am 11. Mai 2021 von TV-Moderator Andi Knoll live während einer Folge von „Fit mit Philipp“ mit einer Romy für das „Beste Lockdown-Format“ überrascht. Und Zigtausende wurden vor den TV-Geräten während ihrer Morgenturnstunde mit Philipp Zeuge, wie beim „Vorturner der Nation“ vor Rührung die Tränen flossen: „Ich bin ein sehr emotionaler Mensch und war in diesem Moment wirklich völlig von der Rolle. Ich habe immer gewusst: Ich

Fit mit Philipp: Was als eine Art Lückenbüßer während des ersten Lockdowns 2020 begonnen hat, ist mittlerweile zu einer Kult-Sendung geworden. „Vorturner“ Philipp Jelinek hält Österreich in Bewegung und hat vor allem in unserer Generation eine große Fangemeinde.

bekomme irgendwann noch eine Romy“, erzählt er auch jetzt noch gerührt. Die Auszeichnung – quasi der österreichische Oskar – hat sich der 53-Jährige auch redlich verdient. Schon alleine deshalb, weil er ein

Musterbeispiel dafür ist, dass man auch schwierigen Zeiten wie dem Lockdown etwas Positives abgewinnen kann, wenn man nur will. Und noch schöner ist es, wenn auch andere Menschen davon profitieren.

AUS DER NOT EINE TUGEND MACHEN

Nach einer bunten Moderator-Karriere bei diversen privaten Fernsehsendern (unter anderem als Herzbube in der Sendung „Herzklopfen“) ist Philipp Jelinek 2017 beim ORF auf dem Küniglberg gelandet – in einer sitzenden Tätigkeit. Das war für den Triathleten – 2015 hat er sogar die extrem schwierige Qualifikation für den Ironman Hawaii geschafft – natürlich nicht gerade das Richtige:

So bleiben Sie stabil

Eine ausreichend trainierte Beinmuskulatur und ein guter Gleichgewichtssinn garantieren einen sicheren Stand und bewahren vor Stürzen.



1

Abfahrtschöcke

Diese Übung kräftigt die Beinmuskulatur, ist bestens dosierbar und eine gute Vorbereitung auf die Skisaison. Nehmen Sie die Abfahrtsposition ein (so tief, wie Sie es eben können) und versuchen Sie, die Schöcke möglichst lange zu halten. Tipp: Die Oberarme auf den Knien aufstützen erleichtert die Übung etwas.



2

Kniebeuge

Der Klassiker zur Kräftigung der Oberschenkel: Halten Sie die Arme waagrecht nach vor gestreckt, die Knie beugen und wieder aufrichten. Die Bewegung ist ruhig und gleichmäßig, die Knie sollten bei der Beugung nicht über die Fußspitzen hinausragen. Machen Sie so viele Wiederholungen, wie Sie können.

3

Wadenheben

Eine gute Übung zur Kräftigung der Waden, zur Stabilisierung der Sprunggelenke und für den Gleichgewichtssinn. Heben Sie aus dem hüftbreiten Stand die Fersen so hoch wie möglich, halten Sie die Position einige Sekunden und senken Sie die Fersen wieder ruhig und kontrolliert ab. Wiederholungen nach Vermögen.



„Die Auswirkungen waren fatal für mich. Ich bin ehrlich gesagt ein starker Esser und die Nähe meines Büros zur ORF-Kantine hat sich in kürzester Zeit sichtlich bemerkbar gemacht. Der Schreibtischjob, auch wenn er im Sportbereich war, war einfach nichts für mich. Es musste wieder Action her“, erzählt Philipp. Die hat er dann auch gefunden:

Ab 2018 stellte er sportliche und physiotherapeutische Übungen im Rahmen der Sendung „Guten Morgen Österreich“ vor. Mit seiner lockeren und „go-scherten“ Art gewann der gebürtige Floridsdorfer (21. Wiener Gemeindebezirk) rasche

wachsende Fangemeinde. Und dann, während des ersten Lockdowns in der Corona-Pandemie, begann sein Stern so richtig zu strahlen. „Mir wurde schlagartig klar, dass da jetzt etwas passieren muss. Ich hab den Programmverantwortlichen gesagt: ‚Wir haben eine Verantwortung für die älteren Menschen. Wir müssen etwas für deren Fitness machen und ihnen dabei helfen, ihre Mobilität zu erhalten.‘ Ich weiß aus Erfahrung mit meiner Oma, wie wichtig es ist, dass ältere Menschen regelmäßig trainieren. Und ja, das ist Training, was ich in meiner Sendung präsentiere.“

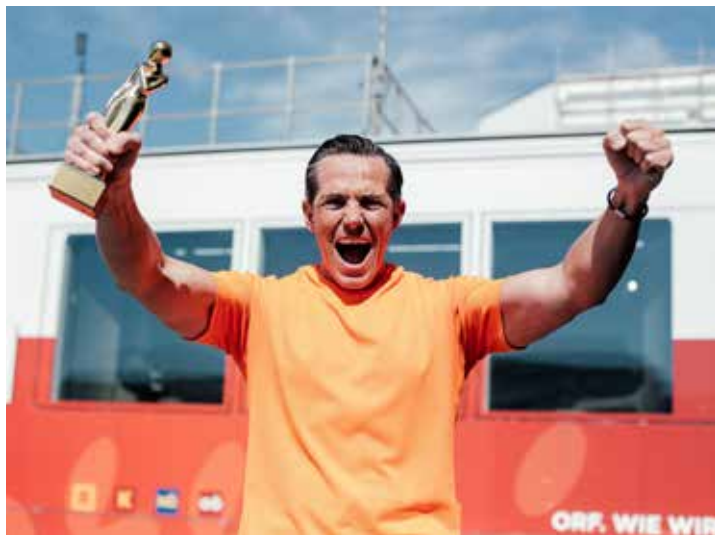
Da flossen die Tränen!

Als Philipp am 11. Mai 2021 von Andi Knoll im Studio mit einer Romy überrascht wurde, war der „Vorturner der Nation“ sichtlich gerührt.



FITNESS KOMMT NICHT VON ALLEINE

Am 20. März 2020 hat der Tausendsassa die Idee geboren, schon zehn Tage später wurde erstmals „Fit mit Philipp“ ausgestrahlt – und war von Beginn an der Mega-Renner: „Was als Notprogramm während des Lockdowns gedacht war, hat sich als Quotenhit entpuppt. Ich habe in kürzester Zeit eine große Fangemeinde gehabt, erfreulicherweise viele Senioren, die ja ▶



Zuerst sprachlos, dann überschäumend: Philipp schreit seine Freude über die Romy hinaus.

► meine erste Zielgruppe waren. Mir ist es wichtig, diesen Menschen zu vermitteln, dass man etwas für seinen Körper tun muss. Dass Fitness der Schlüssel zu einem mobilen Leben auch im Alter ist. Dass ein möglichst hohes Maß an Fitness die Lebensqualität steigert, weil man plötzlich wieder Dinge machen kann, die einem vorher schwergefallen sind oder die man gar nicht erst gewagt hat, aus Angst sich zu verletzen. Mit meinen Übungen werden alle körperlichen Fähigkeiten angesprochen, die wir im Leben brauchen, sie mobilisieren, kräftigen, sie fördern die Koordination und das Gleichgewicht. Sie sind so gewählt, dass sie für jeden durchführbar sind. Ein wenig anstrengen sollte man sich aber schon. Und nicht vergessen: Zur allgemeinen Fitness gehört auch ein regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training wie flotte Spaziergänge und Radfahren.“

DEN MENSCHEN GUTES TUN

Bewegungsformate im Fernsehen gab und gibt es viele, was ist das Erfolgsgeheimnis gerade dieser Sendung? Ohne Zweifel der Moderator. Philipp Jelinek ist ein Motivator und Animator erster Güte. Seine übersprudelnde Begeisterung ist nicht gespielt, er ist auch im täglichen Leben ein äußerst redfreudiger Menschenfreund: „Ich habe die Leute schon immer gerne unterhalten. Mir macht es auch Spaß, den

Menschen Gutes zu tun und ihnen zu zeigen, dass sie sich mit körperlicher Aktivität selbst auch etwas Gutes tun. Das möchte ich so vielen Menschen wie nur möglich zeigen.“ Daher kommt Philipps größter Wunsch auch nicht von ungefähr: „Ich würde gerne einmal mit 50.000 Menschen in einem vollen Stadion gemeinsam turnen. Da bekomme ich Gänsehaut, wenn ich nur daran denke. Auch eine Wanderung mit einer großen Gruppe wäre super. Mir taugt einfach alles, womit ich möglichst viele in Bewegung bringe.“

MEHR SPORT FÜR UNSERE KINDER

Auch wenn es in keinem Alter zu spät ist, etwas für die Fitness zu tun, kann man dennoch gar nicht früh genug damit anfangen. Die typischen Gesundheitsdefizite eines unbewegten Lebens lassen sich im Alter nicht mehr wettmachen – bestenfalls lindern. Damit es erst gar nicht so weit kommt, müssen daher schon unsere (Enkel-) Kinder zu mehr Sport motiviert werden: „Es ist schlimm, wenn man sieht, wie übergewichtig und bewegungsfaul viele Kinder sind. Man kann es ihnen oft gar nicht vorwerfen. Von einer täglichen Turnstunde in der Schule sind wir weit entfernt und zu Hause fehlt es meist auch an sportlichen Vorbildern. Da könnten aktive (Ur-)Großeltern viel bewirken.“



Speziell für unsere Generation

Um seinen Mitgliedern während des Lockdowns die Möglichkeit zu bieten, sich zu Hause fit zu halten, hat der Pensionistenverband im Vorjahr eine Video-Serie mit zwölf altersgerechten Übungen für das Wohnzimmer produziert. Diese einfachen Übungen ohne Zusatzgeräte oder Gewichte sind vor allem auch für Einsteigerinnen und Einsteiger bestens geeignet.

Ein Video mit allen Übungen der PVO-Serie finden Sie auf: pvoe.at



Pflicht-Termin

Täglich von Montag bis Freitag um 9.10 Uhr auf ORF 2 bringt Philipp Jelinek die Österreicherinnen und Österreicher in Bewegung. Wer die Sendung verpasst hat, kann jederzeit bequem im Internet in der ORF-TVthek nachturnen.

FIT MIT
Philipp

WESTbahn verdichtet Fahrplan

Mehr Züge in der Hauptreisezeit und auch drei neue Haltestellen zu Pendler-Zeiten.

Wie es bei der Eisenbahn jedes Jahr üblich ist, steht in der Vorweihnachtszeit der europäische Fahrplanwechsel an. Heuer ist es der 12. Dezember, der Neuigkeiten, zusätzliche Verbindungen und manchmal auch geänderte Abfahrts- und Ankunftszeiten bringt.

JETZT: MEHR ANGEBOT

Die WESTbahn wird mit ihrer Neuflotte allen Reisenden im neuen Fahrplan vor allem eines bieten: mehr Angebot zwischen Wien und Salzburg. In den Hauptreisezeiten

verdichtet die WESTbahn auf halbstündliche Abfahrten. Zusätzlich halten am Morgen zwei Züge Richtung Salzburg auch in Straßwalchen, Neumarkt am Wallersee und Seekirchen am Wallersee sowie am Nachmittag Richtung Wien drei Züge in den genannten Stationen.

Alle, die mit dem Klimaticket Ö in der WESTbahn unterwegs sind, haben es übrigens besonders gut: Sie können die Comfort Class ohne Aufpreis nutzen und kostenlos eine Sitzplatzreservierung vornehmen. Das macht die Bahnfahrt gleich noch entspannter! 



Die Klasse 2+ mit dem Namen „Comfort“ ist für Reisende mit dem Klimaticket Ö ohne Aufpreis zu nutzen

Sicher, sauber, seniorenfreundlich – so präsentieren sich die neuen KISS 3-Züge der WESTbahn



FOTOS: WESTBAHN

Trittsicher & aktiv Stürze vermeiden

Stürze zählen zu den größten Gefahrenquellen im Alltag älterer Menschen. Mit einem neuen Programm der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) gewinnen Betroffene an Sicherheit.

Den Teppichrand übersehen, in der Dusche ausgerutscht, die eigene Kraft falsch eingeschätzt – Stürze passieren plötzlich und unerwartet. Die Folgen – nicht selten Knochenbrüche oder Kopfverletzungen – können zu dauerhaften Beeinträchtigungen



Mag. Harald Jansenberger
Sportwissenschaftler,
Experte für Sturzprävention

führen. Und: Die Angst vor weiteren Stürzen bleibt auch bei weniger gravierenden Folgen ständiger Begleiter im Alltag.

Trittsicher mit der ÖGK

„Wenn Menschen rechtzeitig aktiv werden, lassen sich die meisten Stürze vermeiden“, ist Mag. Harald Jansenberger, Experte für Sturzprävention, überzeugt. „Trittsicher & aktiv“, das neue Programm der Österreichischen Gesundheitskasse, bringt mehr Sicherheit in den Alltag. Acht jederzeit abrufbare Videos bieten Tests, Übungen für das tägliche Leben sowie Tipps von einem Sportwissenschaftler, einer Ergotherapeutin und einer Ärztin. Dazu gibt es – natürlich gratis – eine informative Broschüre zum Nachlesen.



Fotos: Yvonne Kreuzmayr

Infos und Videos zum Mitmachen finden Sie im Internet unter:
www.gesundheitskasse.at/trittsicher
Telefon: 05 0766-0



 **Österreichische
Gesundheitskasse**

BEZAHLTE ANZEIGE

Darling, ich bin im Kino

Mit UG – *Unsere Generation* erfahren Sie mehr über die neuesten und spannendsten Filmstarts im Kino. Und haben dabei auch noch die Chance, jeweils 3x2 Kino-Gutscheine zu gewinnen!



GEWINN:
3 X 2 KINO-
KARTEN

Der Höhlenmensch in unserer Seele

Caveman. Rob Becker (Moritz Bleibtreu) wollte schon immer Comedian werden – nun bekommt er endlich die Chance. Das perfekte Thema gibt es auch: Rob tauscht sich gerne mit dem Caveman, seinem altersweisen, imaginären Freund aus der Steinzeit, aus. Dadurch glaubt er, endlich den Unterschied zwischen Männern und Frauen besser verstehen zu können. Doch es gibt ein Problem: Claudia Müller (Laura Tonke), seine Frau. Und die verlässt ihn kurz vor seinem großen Auftritt. Spontan ändert Rob sein Programm: Er erklärt dem Publikum die Unvereinbarkeit von Frauen und Idioten. Und nimmt es auf einen wilden und witzigen Ritt durch seine Beziehung mit. Am Ende soll das Publikum entscheiden: Ist Rob der Vollidiot in der Beziehung? Oder doch nicht?

Ab 23. Dezember 2021 im Kino (Kw. „Caveman“)!



GEWINN:
3 X 2 KINO-
KARTEN

Identität und mütterliche Leidenschaft

Parallele Mütter. Zwei Frauen, zwei Schwangerschaften, zwei Leben. Janis (Penélope Cruz) und Ana (Milena Smit) erwarten ihr erstes Kind und lernen sich zufällig im Krankenhaus vor der Geburt kennen. Beide sind Single und wurden ungewollt schwanger. Janis ist mittleren Alters, bereut nichts und ist übergelukkig. Teenager Ana hingegen ist verängstigt, traumatisiert und findet auch in ihrer Mutter Teresa (Aitana Sánchez Gijón) kaum Unterstützung. Janis aber versucht Ana aufzumuntern. Ein enges Band zwischen beiden Frauen entsteht. Doch ein Zufall wirft alles durcheinander und verändert beider Leben auf dramatische Weise. **Ab 7. Jänner 2022 im Kino (Kw. „Mütter“)!**



GEWINN:
3 X 2 KINO-
KARTEN

Familienchaos unter der Sonne

Der Nachname. Es hätte so ein harmonisches Familientreffen sein können. Doch kaum sind das Ehepaar Stephan (Christoph Maria Herbst) und Elisabeth (Caroline Peters) mit den frisch gebackenen Eltern Thomas (Florian David Fitz) und Anna (Janina Uhse) auf Lanzarote eingetroffen, brechen in der Familie Böttcher neue Konflikte auf. Nicht nur erkennen die Geschwister Thomas und Elisabeth ihr geliebtes Familiendomizil kam wieder, es kommt schlimmer: Mutter Dorothea (Iris Berben) und Adoptivsohn René (Justus von Dohnányi) haben ihre Beziehung in jeder Hinsicht vertieft und verkünden ihren Kinderwunsch! In diversen Allianzen wird heftig über komplizierte Erbfolgen, unmögliche Schwangerschaften und das moderne Verständnis von Familie gestritten. **Ab 21. Jänner 2022 im Kino (Kw. „Nachname“)!**

SO MACHEN SIE BEI DEN GEWINNSPIELEN MIT:

Postkarte oder E-Mail mit dem entsprechenden **Kennwort** an: UG – *Unsere Generation*, Gentzgasse 129, 1180 Wien bzw. service@pvoe.at senden.

Einsendeschluss s. Vorteilsclub

Die Seebühne Mörbisch wäre wohl heute ein musikalisches Ödland, hätte es nicht Harald Serafin gegeben. Sein Engagement und seine Leidenschaft, die Operette von Mörbisch hinaus in die Welt zu bringen, sind unvergleichlich und prägend für die Kulturlandschaft Österreichs.

Alles Gute, Mister Wunderbar!

MÖRBISCH WAR WUNDERBAR

Vielen PVÖ-Mitgliedern bleiben die großartigen Produktionen unter der Intendanz von Serafin für immer in Erinnerung. Und seine launigen Eröffnungsreden, die er förmlich kultiviert hat. Serafins Wortgewandtheit und Witz sind es auch, die ihn zu „Mister Wunderbar“ bei „Dancing Stars“ werden ließen. Das ganze Land liebte seinen frechen

Humor, seine Fröhlichkeit und sein Lachen.

EIN RICHTIGES CHRISTKIND

Nun feiert Harald Serafin am 24. Dezember seinen 90. Geburtstag. Wer meint, dass ein großer Künstler in Pension nur bequem auf der Couch liegt, hat weit gefehlt. Serafin ist ein richtiges „Energiebündel“ und mit

seiner „Mausi“, seiner Frau Ingeborg, noch immer in „Action“.

Eine Liebe, die schon seit über 40 Jahren währt und wohl der Grund dafür ist, warum der Star seinen Lebensabend glücklich genießt. Oder wie er selbst einmal sagte, nachdem er 1989 gesundheitlich schwer angeschlagen war: „Diese Urkraft eines Menschen, mit dem ich mein

90 Jahre und kein bisschen leise: Serafins Charme und Humor halten ihn „für immer jung“!

Leben verbringe und der mich liebt, hat mich gerettet. Ein großes Glück, dass ich jemanden wie sie an meiner Seite habe.“ – Wir wünschen von Herzen alles Gute zum Geburtstag – und noch viele gemeinsame und „wunderbare“ Jahre! 🎉



Serafin ist ein begeisterter UG-Leser – und war schon mehrmals auf der Titelseite der UG zu sehen.



Über 100.000 Diabetikerinnen und Diabetiker profitieren von ÖGK-Programm

Großer Erfolg für „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“. Das Betreuungs- und Therapieprogramm für Typ-2-Diabetikerinnen und -Diabetiker der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) konnte kürzlich ihren 100.000 Patienten begrüßen.

Diabetes erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Schlaganfälle und kann im Falle einer Corona-Infektion zu einem schweren Verlauf führen. Regelmäßige Kontrollen (HbA1c-Wert, Blutfette, Nieren- und Harnwerte, Augen- und Fußuntersuchungen) und ein gesunder Lebensstil sind besonders wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden. Daher bietet die Sozialversicherung bereits seit 2017 österreichweit das Programm „Therapie Aktiv“ zur optimalen Patientenversorgung bei Diabetes Typ 2 an. Ziel ist es, unter Einbeziehung der Patientinnen und Patienten eine

individuelle Behandlung als Langzeitbetreuung anzubieten und durch engmaschige Kontrollen mögliche Folge- und Begleiterkrankungen zu vermeiden bzw. schon im Frühstadium zu erkennen und zu behandeln. Als Ausgangsbasis erfolgt eine gezielte Untersuchung durch die behandelnde Ärztin oder den Arzt, bei der alle diabetesrelevanten Laborparameter, sowie der derzeitige Allgemeinzustand erhoben und in einem speziellen Dokumentationsbogen erfasst werden.

Mehr als 100.000 Patientinnen und Patienten werden bereits von über 1.900 speziell geschulten „Therapie-Aktiv“-Ärztinnen und -Ärzten betreut. Durch die laufende Abstimmung und regelmäßige Untersuchungen kann die Behandlung jederzeit adaptiert und eine langfristige Verbesserung des Gesund-



heitszustandes erzielt werden. Patientinnen und Patienten werden im Umgang mit ihrer Erkrankung geschult, sind aktiv in die Therapie eingebunden, legen gemeinsam individuelle Ziele fest und können so ihren Behandlungserfolg positiv beeinflussen.

Die Teilnahme an „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist für Versicherte aller Krankenkassenträger kostenlos. Interessierte Typ-2-Diabetes Patientinnen und Patienten finden alle Informationen und eine Liste mit teilnehmenden Ärztinnen und Ärzten auf www.therapie-aktiv.at.



100

Auch
im Winter
geöffnet!

Ermäßigungen
für Gruppen und
PensionistInnen

„Wir sind Burgenland. Wir sind 100!“

Wir sind 100. Burgenland schreibt Geschichte
Jubiläumsausstellung
Friedensburg Schlaining

www.wirsind100.at | www.friedensburg.at



friedensburg • peace castle
schlaining • austria



GEWINN:
3x1
BUCH

Die freie Schule

„Mehr Licht für alle“ ist die logische Fortsetzung einer Reihe von Büchern, in denen sich Prof. Heinz Weiss, langjähriger Geschäftsführer der Kinderfreunde, mit den komplexen Wurzeln der Sozialdemokratie auseinandersetzt. Der Autor dreht diesmal das Rad der Geschichte des Hauses Albertgasse 23, Wien Josefstadt, zurück und lässt die Historie dieses Gebäudes vor den Augen des interessierten Publikums Revue passieren. Obwohl man bis zum heutigen Tag mit obiger Adresse die Zentrale der Wiener Kinderfreunde assoziiert, war das nicht immer so. Lesen und mehr erfahren! echo-media buchverlag, € 22,90.

3 x 1 Buch zu gewinnen
(Kw. „Schule“, Teilnahme siehe Vorteilsclub!)



„Erzähl mal, Charly!“

Karl Blecha, Ehrenpräsident des Pensionistenverbandes Österreichs, erzählt im Gespräch mit Autor/Journalist Robert Misik aus seinem Leben, das man wohl als mehr als außergewöhnlich bezeichnen kann. Das Gespräch wurde im Rahmen einer Veranstaltungsreihe des Bruno Kreisky Forums für internationalen Dialog aufgezeichnet und kann auf unserer Webseite pvoe.at jederzeit als Video angeschaut werden. Reinklicken! Es lohnt sich!

unsere interessen

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN



In Zeiten von Lockdowns, Kontaktbeschränkungen oder Quarantäne kann es leicht passieren, dass einem die Decke auf den Kopf fällt, man auf Hilfe angewiesen ist oder von Fragen und Unsicherheiten belastet wird. Hier ist es gut zu wissen, an wen man sich wenden kann!

Hilfreiche Telefonnummern in Corona-Zeiten

Informationen rund um das Corona-Virus und zur Corona-Impfung, psychologische Hilfe, Rat in Krisensituationen, Hilfe beim Einkaufen oder einfach nur die Möglichkeit, mit jemandem zu plaudern, wenn man sich einsam fühlt! Wir haben die wichtigsten Telefonnummern übersichtlich zusammengefasst:

Bei konkreten Krankheitssymptomen: 1450 (24 Stunden, 7 Tage die Woche)

Bei allgemeinen Fragen zum Thema Corona und zur Corona-Schutzimpfung: 0800/55 56 21 (24 Stunden, 7 Tage die Woche)

Einkäufe und Essen: Das „Team Österreich“ organisiert Nachbarschaftshilfe (Einkäufe etc.): 0800/600 600 (tägl.: 7–19 Uhr). Viele Geschäfte, Gasthäuser, Kaffeehäuser usw. bieten in Zeiten von Lockdowns und Ausgangsbeschränkungen auch einen Abhol- oder Lieferservice an. Am besten direkt anrufen und nachfragen!

Psychologische Akuthilfe in Krisensituationen: 01/504 80 00 (Mo.–Do.: 9–13 Uhr)

Ö3-Kummernummer für alle, die Kummer und Sorgen haben: 11 61 23 (tägl.: 16–24 Uhr)

„Plaudernetz“ für Menschen, die sich nach Aussprache sehnen, und solche, die gerne reden: 05/177 61 00 (tägl.: 12–20 Uhr)

„Reden tut gut“-Telefon: Hier werden Menschen, die reden möchten, mit freiwilligen Mitarbeiterinnen verbunden: 01/358 44 (Dienstag: 8–12 Uhr, Donnerstag: 16–20 Uhr)

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

70 Jahre PVÖ Kärnten – eine Erfolgsgeschichte!

Die Landesorganisation Kärnten des Pensionistenverbandes Österreichs feierte kürzlich in der Neuen Burg in Völkermarkt ihr 70-jähriges Jubiläum mit zahlreichen Ehrengästen! 1951 wurde der Verband als Verband der Arbeiter und Gemeindefürsorgten Österreichs gegründet. Im Jahr 2021 zählt die Landesorganisation des Pensionistenverbandes Kärnten rund 40.000 Mitglieder. Mit fast 250 Ortsgruppen in ganz Kärnten ist der PVÖ in Kärnten die stärkste Interessengemeinschaft der älteren Generation. Eine echte Erfolgsgeschichte, auf die man mit Recht mehr als stolz sein kann!



Zahlreiche Ehrengäste fanden sich ein, um dem PVÖ Kärnten zum Jubiläum zu gratulieren. V. l. n. r.: PVÖ-Präsident Kostelka, PVÖ-Generalsekretär Wohlmuth, PVÖ-Landespräsident Bodner, PVÖ-Landessekretär Marbek, Bürgermeister Lakounigg (Stadt Völkermarkt), Landesrätin Schaar, Bürgermeister Skorjanz (Gemeinde Ruden)

PENSIONSANPASSUNG 2022

Das reicht nicht!

Eine unzureichende Pensionsanpassung, eine Steuerreform, die am Ende wenig bis nichts bringt, gepaart mit der stärksten Teuerungswelle seit einem Jahrzehnt beschert nun den Pensionistinnen und Pensionisten einen deutlichen Kaufkraftverlust. Der Pensionistenverband fordert daher einen Kaufkraftsicherungs-Hunderter, einen Winterzuschuss und die Halbierung der Mehrwertsteuer auf Haushaltsenergie.



Als im Spätsommer die Debatte um die künftige Pensionsanpassung begann und der Erhöhungswert mit 1,8 Prozent feststand, war es der Pensionistenverband, der dem damaligen Bundeskanzler Kurz mitgeteilt hat: „Das reicht nicht!“ Im Herbst begann dann erschwerend eine massive Teuerungswelle, die stärkste seit 2008. Der allgemeine Verbraucherpreisindex kletterte laut Statistik Austria auf zuletzt rund 4 Prozent, Haushaltsenergie verteuerte sich um unglaubliche 14,6 Prozent! Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka: „Die von ÖVP und Grünen mittlerweile auch im Parlament beschlossene Pensionsanpassung von 1,8 Prozent ist angesichts der höchsten Teuerung seit über 13 Jahren völlig unzureichend und vor allem kommt sie erst am 1. Februar 2022. Daher brauchen wir Sofortmaßnahmen für Österreichs Pensionis-

tinnen und Pensionisten: einen Kaufkraftsicherungs-Hunderter und 300 Euro Winterzuschuss für Bezieher kleiner Pensionen. „Denn“, so der Pensionistenverbands-Präsident: „Die Teuerung wird hoch bleiben.“

TEUERUNG WIRD HOCH BLEIBEN

Auch verdient der Finanzminister an den Preissteigerungen mit. Denn eine höhere Rechnung für Öl, Gas oder Strom lässt auch den Mehrwertsteueranteil steigen. Der Finanzminister nimmt also durch die gestiegenen Preise mehr ein. „Eine Halbierung der Mehrwertsteuer könnte zumindest einen Teil der Preissteigerungen abfangen“, so Kostelka und weiter: „JETZT muss angesichts unleistbarer Energiepreise gehandelt werden, damit keine Pensionistin, kein Pensionist frieren muss“, so der Pensionistenverbands-Präsident.

STEUERREFORM HILFT NICHT

Dazu kommt, dass die noch unter dem mittlerweile zurückgetretenen Bundeskanzler Kurz verkündete Steuerreform einem Großteil der Pensionisten nichts bringt. Erstens tritt sie erst Mitte 2022 in Kraft. Zweitens profitiert die große Masse der Pensionisten überhaupt nicht von der Senkung der höheren Steuerklassen, weil sich ihre Pensionshöhe nicht in diesen Steuerstufen befindet. Der neue Klimabonus ist sehr oft auch ein Verlustgeschäft. Denn dieser beträgt zum Beispiel in Wien

Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka fordert einen Kaufkraftsicherungs-Hunderter für Pensionisten.

nur 100 Euro, obwohl sich viele Wiener Pensionistinnen und Pensionisten es nicht aussuchen können, mit welcher Energieform ihre Wohnung warmgehalten wird.

ÄNDERUNGEN FÜR NEUPENSIONISTEN

Vielfach in Vergessenheit geraten ist auch ein Beschluss von ÖVP und Grünen aus dem Vorjahr: Demnach erhalten Neupensionisten im ersten Jahr nach ihrer Pensionierung nur mehr anteilige eine Pensionsanpassung. Ein Beispiel: Jemand, der im Juni 2021 in Pension gegangen ist, bekommt nur mehr 50 Prozent der Anpassung. Wer im Oktober 2021 seinen Pensionsstichtag hatte, bekommt 2022 nur mehr 10 Prozent drauf, alle die im November oder Dezember 2021 in Pension gegangen sind, erhalten 2022 überhaupt keine Pensionsanpassung, sie müssen bis 2023 warten.

PENSIONSSYSTEM BLEIBT STABIL

Für Aufregung sorgen auch immer wieder einseitige Horrormeldungen von den stets selben „Pensionsexperten“. Sie sprechen von Unfinanzierbarkeit und dass die Jungen keine Pension mehr bekommen werden. Dabei hat zuletzt die Pensionskommission ►

Auch die
Lebensmittelpreise
sind gestiegen.



Die Energiepreise
explodieren –
Heizöl kostet um
34 Prozent mehr,
Gas verteuerte sich
um 12 Prozent,
Strom plus 7 Pro-
zent, Brennholz
stieg um 6 Prozent.



Die Pensionsanpassung 2022 im Detail

OHNE Verhandlungen mit den Pensionistenvertretern wurde diese Pensionsanpassung von der ÖVP-Grünen-Regierung und ihrer Parlamentsmehrheit beschlossen. Änderungen – wie von Pensionistenverband gefordert – wurden abgelehnt.

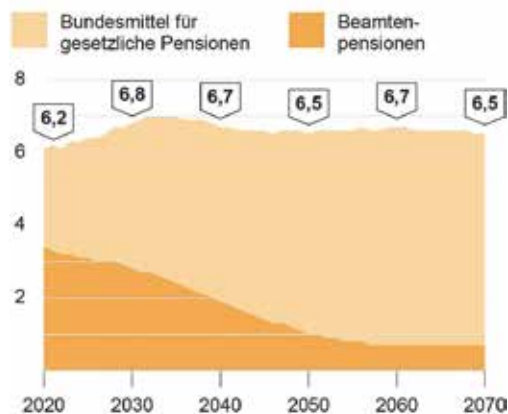
- DIE FÜR DIE PENSIONSANPASSUNG 2022 MASSGEBENDE TEUERUNGSRATE BETRUG **1,8%.***
- MONATLICHE BRUTTO-PENSIONEN BIS € 1.000,- WERDEN UM **3,0%** ERHÖHT.
Das gilt auch für die Ausgleichszulage.
- MONATLICHE BRUTTO-PENSIONEN VON € 1.000,01 BIS € 1.300,- WERDEN ZWISCHEN 3,0% UND 1,8% ERHÖHT.
BEISPIELE: Anpassung für eine monatliche Bruttopension
bei 1.100 Euro:2,6% Plus
bei 1.200 Euro:2,2% Plus
- MONATLICHE BRUTTO-PENSIONEN AB € 1.300,01 WERDEN UM **1,8%** ERHÖHT.
- ALLE MIT PENSIONSANTRITT 2021 BEKOMMEN EINE ALIQUOTIERTE ANPASSUNG.

* Wie kommt der Anpassungs-Prozentsatz zustande?

Die Pensionsanpassung ist im Allgemeinen Sozialversicherungsgesetz geregelt. Maßgeblich für 2022 ist der Durchschnitt der monatlichen Teuerungsraten von August 2020 bis zum Juli 2021 in Prozent. In dieser Zeitspanne lagen Corona-bedingt einige Monate mit sehr, sehr geringer Inflation und einige Monate mit höherer Inflation. Der Durchschnitt ergab 1,8 Prozent.

Ausgaben für Pensionen

In Prozent des BIP



Grafik: ©APA, Quelle: Alterssicherungskommission



Weder die Pensionsanpassung noch die so großspurig angekündigte Steuerreform der Regierung können den Kaufkraftverlust ausgleichen – am Ende bleibt weniger im Borsel.

► in mehreren Gutachten und auch der EU-Ageing-Report dem Pensionssystem eine stabile und bewältigbare Zukunft bescheinigt. Und das, obwohl jetzt die Babyboomer-Generation, also die in den 1960er Jahren Geborenen ins Pensionsalter kommen. Trotz der steigenden Zahl an Pensionsbeziehern bleibt der Pensionsaufwand des Staates gemessen an seiner Wirtschaftsleistung

in überschaubarem Rahmen: Heuer liegt er bei 6,2 Prozent des Brutto-Inlandsprodukts (BIP), wächst bis 2030 auf 6,8 Prozent, um sich dann in der Langfristprognose bis 2070 bei 6,5 Prozent einzupendeln. Von unfinanzierbar also keine Spur.

WENIGER BEAMTE, MEHR ASVG

Der Pensionsaufwand des Staates um-

fasst neben der gesetzlichen Pensionsversicherung (ASVG) auch die Beamten. Bei Letzteren gibt es einen deutlichen Rückgang, weil in Zukunft vielfach öffentlich Bedienstete als Vertragsbedienstete eben ASVG-versichert sind. Korrespondierend steigt der ASVG-Zuschuss (siehe Grafik). Klar ist: Die Pensionen sind sicher und leistbar. Heute und auch für die Jungen! 📌

Dauerzank um Pensionssystem

Alle Jahre wieder ... kommt das Christkind, aber auch die Pensionsdebatte. Die Argumente und Hintergründe für unser sicheres Pensionssystem.



Laut einer Studie von WIFO-Wirtschaftsforscherin Christine Mayrhuber sind die Pensionisten Nettozahler ins Budget

Als das Allgemeine Sozialversicherungsgesetz 1956 in Kraft trat, galt der Grundsatz bei der Pensionsfinanzierung: 1/3 die Arbeitnehmer, 1/3 die Arbeitgeber und 1/3 der Staat. Niemals musste der Staat sein zugesagtes Drittel zu den Pensionen aufbringen. Aber es lohnt sich, die Zuschüsse genau anzusehen: Arbeiter und Angestellte zahlen sich die Pensionen zu über 80 Prozent durch ihre Beiträge selbst. Bei den Selbstständigen muss der Staat 50 Prozent zuschießen und die Bauernpensionen werden gar zu 80 Prozent vom Staat finanziert.

KEIN DEFIZIT

Die Aufwendungen des Staates zu den Pensionen sind im Budget abgebildet – als ganz normale Ausgaben, wie auch jene für die Sicherheit unseres Landes (Polizei, Militär), für die

Bildung (Schulen, Universitäten) oder für die Gesundheit. So wie diese Ausgaben steigen auch die Ausgaben für die Pensionen. Und trotz steigender Zahl an Pensionisten (Babyboomer) bleibt der Gesamtaufwand im erwartbaren Rahmen stabil.

Grundsätzlich verwehrt sich der Pensionistenverband, dass die Pensionisten als „Kostenfaktor“ gesehen werden. Das Gegenteil ist der Fall: Sie sind ein Wirtschaftsfaktor! Sie zahlen 17 Milliarden an Steuern, Abgaben und Beiträgen an den Staat zurück, halten durch ehrenamtliche Tätigkeiten und familiäres Engagement das gesellschaftliche Leben unseres Landes aufrecht und stützen mit ihrem Konsum die Wirtschaft und den Arbeitsmarkt!

Und auch Corona hat gezeigt: Nur ein solidarisch finanziertes System ist krisenfest. 📌

FOTOS: LUDWIG SCHEDL

KRAFTANSTRENGUNG

Den Riss kitten

Gab es zu Beginn der Pandemie ein starkes Miteinander, klafft jetzt ein tiefer Riss. Wir brauchen eine gemeinsame Kraftanstrengung. Von der Regierung dürfen wir uns nichts erwarten. Das müssen wir selbst machen.

Am Anfang der Pandemie waren das Miteinander, der Zusammenhalt, die wechselseitige Unterstützung und die Solidarität stark zu spüren.

SOLIDARITÄT

Junge Menschen kauften für ältere Menschen Lebensmittel und stellten sie vor die Tür. Auf Balkonen wurde für das Krankenhauspersonal und die Sicherheitskräfte gesungen und applaudiert. Dieses viele Gute

hatsich leider ins Gegenteil verkehrt. Ausgelöst durch ein kras- ses Versagen der Regierung. Die Impfkampagne war von Anfang an schlecht gemanagt, ohne echte Aufklärung. Der Riss in der Gesellschaft zwischen Impf- Befürwortern und -Gegnern oder Corona-Leugnern ist nicht zu übersehen. Es gibt ihn in Familien, im Freundeskreis, mancherorts auch in Pensionistenverbands-Gruppen. Dabei bräuchten wir jetzt eine

kollektive Impf-Kraftanstren- gung, um Tod, Krankheit, wirt- schaftlichen Schaden und auch den Bruch von Beziehungen zu verhindern. Dass die Regierung das hinkriegt, bezweifle ich.

GESELLSCHAFT EINEN

Das müssen wir wohl selbst bewerkstelligen. Denn wir wol- len, dass unsere Enkelkinder wieder angstfrei in Kindergär- ten, Schulen/Unis, in die Lehre gehen können, dass wir uns



PVÖ-GENERALSEKRETÄR
Andreas Wohlmuth

GESAGT – GETAN

alle wieder uneingeschränkt bewegen dürfen, Geschäfte, Cafés, Kultur- und Freizeitein- richtungen offen sind, Ausflüge unternehmen, Verwandte und Freunde besuchen, reisen, im Pensionistenverband aktiv sein können. Dieses Ziel ist der Rohstoff für jenen Kitt, der not- wendig sein wird, um unsere Gesellschaft wieder zu einen.

Ihr

Andreas Wohlmuth

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHEDL

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 Lebenssitua- tionen und bietet kostenlos für ganz Österreich persönlich, telefonisch oder per E-Mail Bera- tungen 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, maßge- schneiderten 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.

FOTO: STEFAN DIESNER, PVÖ



Wer über eine kleine Pension bzw. ein geringes Haushaltseinkommen verfügt, hat in Österreich Anspruch auf einen Heizkostenzuschuss.

HEIZEN WIRD IMMER TEURER

Holen Sie sich Ihren Heizkostenzuschuss!

Die Kosten fürs Heizen, für Energie steigen und steigen! Die Forderung des Pensionistenverbandes an die Regierung lautet daher: 300 Euro Winterzuschuss für alle BezieherInnen kleiner Pensionen! Bis es (hoffentlich bald) so weit ist, können Sie bei Ihrer Gemeinde einen Heizkostenzuschuss beantragen. Dieser liegt je nach Bundesland zwischen ca. 110 Euro und ca. 270 Euro pro Jahr.

Wichtig vorab: Der Heizkostenzuschuss kann einmalig pro Jahr beantragt werden, wird nur für Hauptwohnsitze ausbezahlt und ist an bestimmte Einkommensgrenzen gebunden, die je nach Bundesland variieren. Und es gibt eine Ausnahme: Wien gewährt keinen Heizkostenzuschuss im „klassischen“ Sinne, sondern bezahlt diesen im Rahmen der Mindestsicherung oder als Energiekostenunterstützung aus. Für alle anderen Bundesländer gilt: Erkundigen Sie sich am besten direkt auf Ihrem Gemeindeamt, ob Sie Anspruch auf einen Heizkostenzuschuss haben. Die Einkommensgrenzen variieren hier zwischen den Bundesländern stark, enden aber spätestens bei ca. 1.300 Euro (Einzelperson) bzw. ca. 2.000 Euro (Ehepaar/Lebensgemeinschaft). Sie müssen in jedem Fall Einkommensnachweise erbringen. Manche Bundesländer/Gemeinden fordern auch Nachweise zu den Heizkosten. Wichtig dabei: Je früher Sie den Antrag stellen, desto höher sind die Chancen, dass Sie einen Zuschuss erhalten. Rechtsanspruch auf den Zuschuss gibt es nämlich keinen. Und: Erstens endet die Frist für die Anträge an einem bestimmten Stichtag – meist Anfang des Jahres – und zweitens wird das Geld aus einem von den Bundesländern definierten Topf ausbezahlt. Ist die festgelegte Summe aufgebraucht, werden für die laufende Heizperiode keine weiteren Zuschüsse mehr vergeben. ☺

WEIHNACHTSKEKSE AUS DEM SUPERMARKT

Genau schauen, was wirklich drin ist!

„Backen lassen, statt selber backen.“ Auch diesen Trend gibt es. Denn manchmal ist die Advents- und Weihnachtszeit turbulent und außerdem hat man bei gekauften KekserInnen genau die gewünschte Menge und Mischung an unterschiedlichsten Sorten. Allerdings sollte man vor dem Kauf genau darauf achten, woraus die kleinen Köstlichkeiten gemacht wurden. Untersuchungen des Vereins für Konsumenteninformation (VKI) haben gezeigt, dass viele Kekse aus dem Supermarkt Palmöl enthalten – und dieses ist sowohl schlecht für die Umwelt, als auch für unseren Körper. Wer also auf Nummer sicher gehen will, sollte die Zutatenliste ganz genau lesen. Denn selbst bei jenen Keksen, die auf der Packung groß als „mit echter Butter“ ausgelobt werden, ist laut VKI manchmal Palmöl enthalten. ☺



VON PVÖ-
KONSUMENTEN-
SCHÜTZER

Dr. Harald Glatz
www.glatzonline.at



VORSICHT bei unseriösen Handwerksdiensten!

KonsumentenschützerInnen warnen vor unseriösen Handwerksdiensten. Diese bieten – meist im Internet – Rund-um-die-Uhr-Service zu günstigen Preisen. Tatsächlich bekommt man aber oft minderwertige Arbeit zu absoluten Wucherpreisen. Am besten bereitet man sich schon „vor dem Schaden“ vor. Das heißt: Reden Sie mit niedergelassenen Handwerkern aus Ihrer Gegend, ob sie im Falle eines Falles rasch helfen würden, und erstellen Sie Ihre eigene Handwerkerliste. Bei unbekannten Firmen: Lassen Sie sich vor Beginn der Arbeit eine verbindliche Preiszusage geben. Die Watchlist Internet hat eine Liste mit Handwerksdiensten erstellt, die sich als nicht seriös herausgestellt haben: watchlist-internet.at/liste-handwerksdienste



Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Schöberl kennen unsere Leserinnen und Leser bereits aus früheren Artikelserien als einen Spezialisten für Erbrecht und Vermögensweitergabe. Dr. Wolfgang Schöberl betreut aber auch schwerpunktmäßig den Immobilienbereich, gemeinsam mit der versierten Maklerin Eva Kalenczuk, die sich den Leserinnen und Lesern von UG – *Unsere Generation* kurz vorstellt: „Auch ich gehöre bereits zur Generation 60+, arbeite noch immer begeistert als Immobilienmaklerin und kenne die Bedürfnisse meiner Generation sowohl aus eigener Erfahrung als auch aus der täglichen Praxis. Zum Glück gibt es auf jede Frage eine oder mehrere Antworten. Schließlich ist gerade Ihr Zuhause eines der wichtigsten Themen, denn hier verbringen Sie die meiste Zeit Ihres Lebens!“

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



Bei der Übergabe einer Immobilie auf Leibrente gibt es einige wichtige Details, die Sie unbedingt beachten sollten.

EIGENTUMSÜBERTRAGUNG GEGEN LEIBRENTE – TEIL 2

Worauf muss ich achten?

Im zweiten Teil unseres „Leibrenten-Schwerpunktes“ erklären unsere Immobilien-ExpertInnen, welche (steuerlichen) Details bei einem Leibrenten-Vertrag unbedingt berücksichtigt werden müssen. Hier ist es ratsam, sich Unterstützung durch Profis zu holen.

Die steuerliche Behandlung eines Leibrentenvertrages ist alles andere als einfach und erfordert, dass der Verkehrswert der Immobilie ebenso ermittelt wird wie die gesamte Höhe der Leibrente. Als Grundlage für die Höhe der monatlichen Leibrente ist eine ortsübliche Miete heranzuziehen. Ein wichtiger Punkt ist auch die Grunderwerbsteuer, die in der Regel der trägt, der die Immobilie erwirbt. Hier muss berechnet werden, in welchem Verhältnis der (statistisch zu erwartende) gesamte Wert der Leibrente zum Verkehrswert der Immobilie steht. Je nachdem liegt – in der Fachsprache ein „entgeltlicher Erwerb“ oder ein „unentgeltlicher Erwerb“ vor, was Auswirkungen auf die Höhe der Grunderwerbsteuer hat.

WER TRÄGT WELCHE KOSTEN

Die gerichtliche Grundbucheintragungsgebühr beträgt hingegen stets 1,1 % vom Verkehrswert der Immobilie. Diese trägt in der Regel der Empfänger der Immobilie. Die Immobilienertragsteuer ist vom Übergeber zu entrichten. Die Hauptwohnsitzbefreiung greift hier nicht. Diese setzt nämlich voraus, dass der Hauptwohnsitz an der Immobilie

aufgegeben wird. Die Steuerpflicht tritt jedoch erst dann ein, wenn die monatlichen Leibrenten-Zahlungen das statistische Lebensalter des Übergebers überschreiten.

VOR- UND NACHTEILE DER LEIBRENTE

Für den Übergeber sind die Vorteile, dass man in seinem Zuhause bleiben kann und ein monatliches Zusatzeinkommen erhält. Der Nachteil kann die Bonität des Übernehmers sein. Was ist, wenn sich die Zahlungsfähigkeit ändert? Lassen Sie dies vertraglich festlegen! Denken Sie auch an eine Wertanpassung der regelmäßigen Zahlung, damit Ihnen die Inflation nicht Ihr Zusatzeinkommen „wegfrisst“. Für den Übernehmer sind die Vorteile, dass man die Immobilie sozusagen „in Teilbeträgen“ abbezahlt und eventuell ein „Schnäppchen“ macht. Vieles hängt bei der Übergabe auf Leibrente aber natürlich vom Erlebensalter des Übergebers ab. Erreicht dieser ein überdurchschnittliches Alter, so kann es passieren, dass die Leibrenten-Zahlungen in Summe den tatsächlichen Wert der Immobilie deutlich übersteigen. Jeder Leibrenten-Vertrag – so „wasserdicht“ er auch verfasst sein mag – birgt also immer auch ein großes Fragezeichen. 



Richtig. Wichtig. Stark. Ihr Pensionistenverband

Gemeinsam, nicht einsam!

Der Wert, Teil einer Gemeinschaft zu sein und Freunde zu haben, war noch nie so groß.

Beim Pensionistenverband ist man nie allein! Plus: Mit dem Aktivitäten-Programm in den 1.700 Pensionistenverbands-Gruppen kommt keine Langeweile auf: Bewegung, Unterhaltung, Kultur – da ist für jede und jeden etwas dabei!



Unabhängige Vertretung, Hilfe mit Rat und Tat

Der Pensionistenverband vertritt die Interessen der älteren Generation gegenüber JEDER Regierung.

Und der Pensionistenverband erreicht viel: Über 10 Prozent mehr Pension für kleine Pensionen in den letzten drei Jahren zum Beispiel! In Not geratenen Mitgliedern wird sofort und unbürokratisch geholfen. Plus: kostenlose und kompetente Beratung!

Sparen und gewinnen

Als Verein mit vielen Mitgliedern ist der Pensionistenverband auch attraktiver Kooperationspartner. So können Pensionistenverbands-Mitglieder beispielsweise auch bei Metro-Märkten einkaufen, erhalten zahlreiche Ermäßigungen und Vergünstigungen, besondere Reiseangebote – und tolle Gewinnspiele!



Immer im Bilde und up to date

Mit UG - Unsere Generation kommt 9-mal jährlich ein flottes und informatives Mitglieder-Magazin kostenlos per Post ins Haus. Plus: Die neue Homepage des Pensionistenverbandes hat ab Frühjahr 2022 einen speziellen Mitglieder-Bereich – pvoe.at

Nach Afisi, oder nach Australien

Mit SeniorenReisen, dem Reiseprofi des Pensionistenverbandes, wird jede Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis. Plus: Auf die Sicherheit und Gesundheit unserer Gäste wird besonders geachtet, zum Beispiel durch ein österreichisches Ärzteteam vor Ort bei unseren Treffen-Reisen.



26 Euro Jahresbeitrag – und man bekommt ein Vielfaches zurück

40 Cent pro Woche oder kaum mehr als 2 Euro im Monat kostet eine Mitgliedschaft beim Pensionistenverband. Ein Vielfaches davon gibts zurück! Allein eine Rechtsberatung würde über 100 Euro kosten, das Zeitungsabo ist inkludiert ... Und nicht zu vergessen: die Überraschungen für die Mitglieder in den PVÖ-Ortsgruppen!



FOTOS: ISTOCK BY GETTSMAGES (2), SENIORMEDIA (2)



LANDESPRÄSIDENT KONSULENT

Heinz Hillinger

LANDESSEKRETÄRIN

Mag.^a Jutta Kepplinger



PVOÖ-SPRECHTAGE

Landesorganisation Oberösterreich

Wiener Straße 2, 4020 Linz

☎ Telefon: 0732/66 32 41

Beratungen finden nach
Terminvereinbarung statt.
Bringen Sie bitte alle erforder-
lichen Unterlagen mit.

Rechtsangelegenheiten

Rechtsanwalt Dr. Dieter Gallistl

Mo., 10. Jän. 2022, 8.15 Uhr

Mo., 7. Feb. 2022, 8.15 Uhr

Sozialrechts- angelegenheiten

Eva Breitenfellner

Mi., 12. Jän. 2022, 9 Uhr

Mi., 2. Feb. 2022, 9 Uhr

Lohnsteuer- angelegenheiten

Leopold Pichlbauer

Mi., 12. Jän. 2022, 13 Uhr

Mi., 26. Jän. 2022, 13 Uhr

Mi., 9. Feb. 2022, 13 Uhr

Mi., 23. Feb. 2022, 13 Uhr



Weichenstellung für die nächsten Jahre

Der Österreichische Seniorenrat, der Dachverband aller Seniorenorganisationen, trat im Oktober im Parlament zu seiner 12. Vollversammlung zusammen.

In einem umfassenden Leitantrag legte die Vollversammlung die Ziele für die nächsten Jahre fest. Das Hauptziel ist und bleibt die Verbesserung der Lebenssituation sowie der Stellung der Seniorinnen und Senioren in unserer Gesellschaft.

Neben der Forderung nach einer grundsätzlichen Änderung des althergebrachten Bildes des Alter(n)s, das schon lange nicht mehr der Wirklichkeit entspricht, steht die politische Aufwertung des Österreichischen Seniorenrates am Anfang des Leitantrages. Es ist an der Zeit, dass die Vertretung von 2,4 Millionen älteren Menschen, das sind rund 28 Prozent der Bevölkerung, effektiv verankert und als echter Sozialpartner anerkannt wird.

PFLEGEREFORM JETZT UMSETZEN

Neben detaillierten Forderungen zur Bekämpfung der Diskriminierung älterer Menschen, zu Pensionen, Pflege und Betreuung, Arbeitsmarkt, Gesundheit und Prävention, Sozialversicherung, Steuerrecht, Klima, Mobilität und der Bekämpfung der Altersarmut steht vor allem die rasche Um-

setzung der Pflegereform ganz oben auf der Dringlichkeitsliste. Es bleibt abzuwarten, ob die zuständigen Bundes- und Landespolitiker ihre Ankündigungen in Hinsicht auf die Pflegereform wirklich halten. Die Corona-Pandemie hat uns deutlich vor Augen geführt, wie wichtig gut ausgebildetes und entsprechend entlohntes Pflegepersonal ist. Klatschen alleine wird nicht genügen. 📢





Die Ebenseer Landschaftskrippe

Der **Salinenort Ebensee** hat eine lange Krippentradition.

Im 19. Jahrhundert entwickelten sich aus den kleinen Hauskrippen figurenreiche und oft ganze Zimmer füllende Landschaftskrippen, die eine typische Salzkammergut-Landschaft mit Bergen, Almen und Seen zeigten. Sehr oft waren sie so groß, dass die Kinder der Familien darunter schlafen mussten, was für sie natürlich eine Riesengaudi war.

Die Geburt Jesu bildet naturgemäß den Mittelpunkt der Ebenseer Krippe, um den herum eine typische Salzkammergut-Landschaft gebaut wurde und noch immer wird. Viele der aus Lindenholz geschnitzten Figuren und Figurengruppen erhielten von den Menschen Namen wie der „Urbal mit der Leinwand“, der „Vata, lass mi a mitgeh'n“, der „Hirtenschlaf“, die „Zwoa Nachbarn“ usw. In der Ebenseer Landschaftskrippe ist die Zeit aufgehoben, denn es wird eine sommerliche Welt dargestellt. Die Krippe hat ein Hintergrundgemälde, die sogenannte „Hald“. An ihrem oberen Rand ist ein Efeukreuz angebracht, in dem Singvögel aus Papier hineingesteckt sind. Die Ebenseer haben



eine enge jahrhundertelange Verbindung zu den einheimischen Vögeln. Darüber hinaus symbolisieren diese Singvögel die menschlichen Seelen, die, wenn sie fest an das Kind in der Krippe glauben, in den Himmel hineinfliegen können.

Die Ebenseer Landschaftskrippe stellt ein Gesamtkunstwerk dar und sie ist eine Manifestation echter Volkskunst und echter Volksfrömmigkeit. 2015 wurde das

Ebenseer Krippenwesen in das Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen. 

Information

In Ebensee können viele dieser Landschaftskrippen von Weihnachten bis Maria Lichtmess besichtigt werden. Jeden Mittwoch, 14 Uhr, veranstaltet das Museum in Ebensee eine geführte Kripperloas. Die große Krippenausstellung im Museum hat täglich von 13 bis 17 Uhr geöffnet. Informationen finden Sie unter: www.museumebensee.at

KULTURTIPPS



Theater Phönix

Generation Why

Leben am Limit oder ich habe mir eine Pfanne gekauft

Sa., 15.1.2022, 19.30 Uhr



Arthur & Claire

Eine Koproduktion von Bühnen Berndorf und Wald4tler Hoftheater

Do., 17.2./Di., 22.2.2022, 19.30 Uhr

Karten: Als PVOÖ-Mitglied können Sie eine Eintrittskarte zum Preis von 12 Euro erwerben. Reservierungen unter dem Kennwort „PVOÖ“. Per E-Mail: tickets@theater-phoenix.at oder telefonisch: 0732/66 65 00. Kartenabholung an der Theaterkasse am Vorstellungabend bis 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn.



Brucknerhaus Linz

Wiener Blut

Dietmar Kerschbaum lädt als Balduin Graf Zedlau zu einer prominent besetzten Aufführung des Operettenklassikers Wiener Blut von Johann Strauss (Sohn) ein.

Mi., 5.1.2022, 19.30 Uhr



Zug des Lebens

Das Konzert zum Holocaust-Gedenktage verbindet Arno Schmidts Erzählung Leviathan mit Steve Reichs Different Trains. Sprecherin: Mechthild Großmann.

Do., 27.1.2022, 19.30 Uhr



Vox Luminis

Lionel Meunier und sein auf die Musik des 17. und 18. Jahrhunderts spezialisiertes Vokalensemble bringen Werke der Familie Bach zum Klingen.

Fr., 11.2.2022, 19.30 Uhr

Karten: Gegen Vorlage des Mitgliederausweises kann die Karte zum Preis von 10 Euro erworben werden. Brucknerhaus Linz, Service-Center, Tel.: 0732/77 52 30, E-Mail: kassa@liva.linz.at (bei elektronischer Bestellung bitte Ausweis einscannen)



Finanziell sorgenfreie Pension

Wohnrechtsangelegenheiten brauchen absolutes Expertenwissen

meinwert hilft Menschen ab 65 ihr Eigenheim an handverlesene Investoren zu verkaufen und – das Wichtigste – ein rechtlich absolut abgesichertes Wohnrecht (im Grundbuch eingetragen) zu behalten.

Mit dem **PensionsPolster** hat meinwert ein faires und transparentes Produkt entwickelt, welches Menschen, die ein Haus oder eine Wohnung besitzen, nach einem langen Erwerbsleben eine finanziell sorgenfreie Pension ermöglicht.

Mehr Informationen direkt auf www.meinwert.at.



EXPERTENTIPP

Wohnrechtsangelegenheiten können durchaus eine komplexe Sache darstellen.

Hier die wichtigsten Expertentipps von Mag. Mario Janezic M.B.A., Steuerberater und Geschäftsführer meinwert:

- Akzeptieren Sie keine monatliche Mietzahlung
- Entscheiden Sie sich für ein Modell, welches Ihnen eine sofortige Einmalzahlung bietet und keine monatliche Leibrentenzahlung
- Achten Sie auf die Eintragung Ihres Wohnrechtes im ersten Rang des Grundbuches
- Achten Sie auf klare, faire und ausgewogene Verträge und lesen Sie das Kleingedruckte
- Lassen Sie sich von kompetenten und erfahrenen Experten beraten
- Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl – immer!

SchmerzLOS
Medizinisches Zentrum



interventionelle
Schmerztherapie

Die Wende in eine SchmerzLOSE Zukunft

Experten im Bereich der interventionellen Schmerztherapie.
Professionelle Hilfe gegen akute und chronische Schmerzen.



„Wir nehmen
uns an um das
Los der Schmerz-
patient*innen“

Dr. Wolfgang Stelzer,
ärztlicher Leiter

Professionelle Hilfe gegen Schmerzen

Die medizinischen Zentren SchmerzLOS in Baden bei Wien und Linz zählen weltweit zu den Experten im Bereich der interventionellen Schmerztherapie. Jahrelange Erfahrung am Puls der Zeit, zahlreiche wissenschaftliche Publikationen und – am wichtigsten – über 16.000 schmerz zufriedene Patient*innen geben dem SchmerzLOS Konzept recht.

Internationaler Experte

Als international anerkannter Spezialist für die Behandlung akuter und chronisch erkrankter Schmerznerven hat Dr. Stelzer in den letzten Jahrzehnten zahlreichen innovativen Therapiemöglichkeiten auch in Österreich Aufwind verschafft. Die SchmerzLOS Zentren haben

sich besonders auf durchleuchtungsgesteuerte Radiofrequenz-Behandlungen, so genannte „Schmerznerverödungen“, spezialisiert. Durch die exakt gezielte Behandlung wird hier der Schmerznerve unter Röntgensicht ungefährlich langfristig ausgeschaltet. Auf diese Weise können selbst über Jahre bestehende chronische Schmerzsyndrome therapiert werden.



Das Ärzteteam im modernen Operationssaal.

Fotos: Fotolia, SchmerzLOS

Kontakt & Informationen

Ordination Baden bei Wien
Grundauerweg 15, 2500 Baden

Ordination Linz
Johann Wilhelm Klein Str. 18,
4040 Linz

☎ **0732/77 19 46**
(gilt für beide Standorte)

Termine nach telefonischer
oder E-Mail-Vereinbarung
office@schmerzlos.cc
www.zentrum-schmerzlos.at

BEZAHLTE ANZEIGE

VITERMA ZAUBERT AUS IHREM ALTEN BAD IHR NEUES WOHLFÜHLBAD!



GARANTIE
10
JAHRE
AUF VITERMA-PRODUKTE

ZUFRIEDENE

98%
KUNDEN

KOMPLETT- ODER
TEILSANIERUNG

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



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Zuverlässige Renovierung in max. 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ✦ Breite Auswahl an Designs, Farben und Markenherstellern
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

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

Jetzt Termin vereinbaren!

FOTO: PRIVAT

**DDR. PETER PRANDL**

MDS, FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Zahnarzt,
Master of Dental Science,
Implantologie
3701 Großweikersdorf,
Hauptplatz 16, 02955/714 40

Sie brauchen ein Zahnimplantat, wollen aber auf eine lange Behandlung verzichten? Eine gute Lösung kann hier ein Sofortimplantat sein. Es wird direkt nach der Entnahme des Zahns in den Kieferknochen eingesetzt. Das fördert eine schnellere Einheilung.

SO VERLÄUFT DIE BEHANDLUNG

Eine Sofortimplantation ist dank örtlicher Betäubung absolut schmerzlos und verletzt die Haut und Weichteile nur minimal.

Zunächst wird der Zahn gezogen, bevor das passende Zahnimplantat (eine künstliche Zahnwurzel) in das Zahnfach eingesetzt wird. Im Bereich der Frontzähne wird direkt danach ein festes Provisorium auf das Implantat montiert.

Im Backenzahnbereich wird erwartet, bis das Implantat nach 2 bis 3 Monaten im Knochen eingeeilt ist. Erst dann wird ein sichtbarer Zahnersatz, wie beispielsweise eine Krone, aufgesetzt.

DAS SIND DIE VORTEILE

Das Konzept der Sofortimplantate basiert vor allem auf der Besonderheit des Gewindes, das umgehend fest in den Knochen geschraubt werden kann. Das verkürzt Einheilungszeiten und ermöglicht eine schnellere Versorgung mit einem Provisorium.

Durch das Einbringen der künstlichen Zahnwurzel in das leere Zahnfach gleich nach dem Ziehen des Zahns wird ermöglicht, dass diese schneller mit dem Kiefer verwächst und binnen kurzer Zeit vom Zahnfleisch umschlossen wird.

Je nach Heilungsverlauf ist eine Überkronung der künstlichen Wurzel bereits nach 2

bis 3 Monaten möglich. Die Festigkeit ist bei einem Sofortimplantat meist sehr gut. Während der Einheilungszeit können sichtbare Lücken mit einem Provisorium verdeckt werden.

VORAUSSETZUNGEN

Diese Methode eignet sich nur für Patienten, die über eine gesunde, nicht entzündete Struktur des Kieferknochens verfügen und auch keinen Knochenaufbau benötigen. Bei zu stark abgebautem Kiefer sind herkömmliche Zahnimplantate die beste Lösung.

Mein Tipp: Die optimale Planung für ein Zahnimplantat sollte schon vor der Zahnextraktion erfolgen.

BEZAHLTE ANZEIGE

Erhalten Sie die Unterstützungen, welche Ihnen wirklich zustehen?

Wir helfen Ihnen, indem wir unter anderem ...

- Ihr Pflegegeld überprüfen und für eine korrekte Einstufung sorgen
- finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen
- mit Behörden und Sozialdiensten kooperieren und Anträge für Sie einreichen
- und vieles mehr

Für eine persönliche Beratung erreichen Sie uns aus ganz Österreich zum Ortstarif unter der Telefonnummer **050775 5000**

ITS Pflegemanagement ist der Partner bei Planung, Organisation und Koordination Ihrer Pflege und Gesundheitsbetreuung

www.its.eu

its
PFLEGE MANAGEMENT

Familie macht mehr Spaß, wenn man sie versteht.

Erleben Sie mit unseren individuellen Hörlösungen die Welt wieder so, wie sie am meisten Freude bereitet.

Neuroth: 21 x in Oberösterreich

Service-Hotline: 00800 8001 8001
Vertragspartner aller Krankenkassen

neuroth.com

Jetzt Hörtest

machen und
Hörgeräte in der
Weihnachtszeit
ausprobieren.

 **NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

BEZAHLTE ANZEIGE

EINE ZUKUNFT FÜR UNSERE ZUKUNFT:

DIE NACHHALTIGE GELDANLAGE

Gemeinsam können wir bereits heute die Welt von morgen gestalten. Mit nachhaltigen Investments von Raiffeisen OÖ fördern Sie nicht nur eine saubere Umwelt und ein verantwortungsvolles wie faires Wirtschaften. Sie schaffen vor allem eine lebenswerte Zukunft für die nächsten Generationen. **Wir macht's möglich.**



raiffeisen-ooe.at/wir

**Raiffeisen
Oberösterreich**



Diese Marketingmitteilung stellt kein Angebot, keine Anlageberatung, Kauf- oder Verkaufsempfehlung, Einladung zur Angebotsstellung zum Kauf oder Verkauf von Fonds oder unabhängige Finanzanalyse dar. Sie ersetzt nicht die Beratung und Risikoaufklärung durch den Kundenberater.

Berichte aus den Ortsgruppen

Grieskirchen-Eferding • Vöcklabruck • Wels

Grieskirchen-Eferding

ASCHACH-HARTKIRCHEN-HAIBACH

Endlich können wir unsere Vereinsnachmittage wieder wie gewohnt jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat abhalten.

Trotz des Schlechtwetters nahmen viele Mitglieder an unserer Wanderung teil. Für eine abschließende Stärkung wurden Schnitzel serviert.

Wir gratulieren: Maria Auer, Roswitha Limberger, Brigitte Planberger, Peter Reichert, Ingeborg Schrangl, Franz Tiesler, Leopold Wiesinger zum Geburtstag sowie Paula und Josef Dunzinger zur Diamantenen Hochzeit.

BAD SCHALLERBACH

Eine Gruppe besuchte die Ballveranstaltung der OG Grieskirchen. Am 14. 10. führte uns unser Tagesausflug auf die Moser Alm bei

Mönchdorf im Mühlviertel. Leider machte uns der Wettergott einen Strich durch die Rechnung. Das für diese Alm berühmte Kistenbratli ließen sich aber alle schmecken. Der Nachmittag wurde durch einen Ziehharmonikaspieler musikalisch umrahmt. Wir hatten auch die Möglichkeit, im Hofladen einige Bio-Produkte zu kaufen.

Wir gratulieren: Bojana Plöderl, Johann Bauer, Ingrid Illibauer, Franz Grottenthaler, Ephraim Öllinger.

EFERDING-PUPPING

Eine Exkursion zum Schloss Hartheim unternahm die OG Eferding-Pupping am 6. Oktober. Im Rahmen einer Führung besichtigten wir die Gedenkstätte.

Bei herrlichem Herbstwetter machten wir am 20. Oktober unseren Herbstausflug. Wir besichtigten das



EFERDING-PUPPING: Herbstausflug Melk und Kollmitzberg



EFERDING-PUPPING: Exkursion Schloss Hartheim

Stift Melk sowie den Stiftsgarten. Nach der Mittagseinkauf ging es weiter auf den Kollmitzberg, wo wir die Wallfahrtskirche besuchten und beim Ottilienbrunnen das angeblich heilkräftige Wasser schöpften.

Wir gratulieren: Johann Dichtl, Theresia Hufnagl, Maria Rötzer, Hans Stadlmayer zum Geburtstag.

GALLSPACH

Der Ausflug ins Mostviertel am 7. 10. führte uns nach Obergrafendorf zur Fa. Styx Naturkosmetik,

wo wir eine Betriebsführung hatten. Am Nachmittag fuhrn wir mit dem Schiff durch den Strudengau. Unser Pensionistennachmittag am 6. 10. mit Sozialsprechtag war gut besucht.

Beim 19. Preisschnapsen am 16. Oktober im Tirolerhof konnte

i Für alle PVÖ-Veranstaltungen nach dem Ende des aktuellen Lockdowns gilt: **Bitte beachten Sie die dann gültigen Maßnahmen!**



ASCHACH-HARTKIRCHEN-HAIBACH: Paula und Josef Dunzinger, Diamantene Hochzeit



BAD SCHALLERBACH: Moser Alm



BAD SCHALLERBACH: Regenwanderung



GEBOLTSKIRCHEN: Am Grawa-Wasserfall



GEBOLTSKIRCHEN: Doris und Josef Waltenberger, Goldene Hochzeit



GEBOLTSKIRCHEN: Entenessen



GALLSPACH: Hildegard und Walter Hörzi, Diamantene Hochzeit

Heinrich Leeb, Eleonore Burndorfer, Erna Leeb zum Geburtstag.

GASPOLTSHOFEN

Beim Adventnachmittag werden an die anwesenden Mitglieder Geschenke verteilt.

Wir gratulieren: Helga Schmidt, Rudolf Matsche, Johann Staudinger zum Geburtstag.

GEBOLTSKIRCHEN

Der Wanderausflug führte uns Anfang Oktober ins Stubaital. Den Wilden Wasserweg entlang, vorbei am imposanten Wasserfall zur Grawa Alm. Die Serlesbahn brachte uns am nächsten Tag auf 1.600 m und wir wanderten zum höchst-gelegenen Kloster Europas, nach Maria Waldrast. Es waren zwei wunderschöne Tage bei guter Laune und herrlichem Wetter. Der Sprechtag am Mo., 13. September wurde gut besucht.

Wir gratulieren: Maria Strumberger und Willibald Faist zum Geburtstag sowie Doris und Josef Waltenberger zur Goldenen Hochzeit.

GRIESKIRCHEN

Bei unserem Ausflug vom 20. bis 22.9. nach Osttirol besuchten wir die Umbalfälle im Virgental, die Pustertaler Höhenstraße, die Drei Zinnen und den Misurinasee. In Kartitsch blieben wir zwei Nächte. Am dritten Tag fuhren wir über das Villgratental und die Wallfahrtskirche Maria Schnee mit dem Wilderergrab wieder nach Hause.

Wir gratulieren: Hannelore Herzog, Renate Graf, Maria Asböck, Resi Moser, Erich Prähofer, Gertrude Gugerbauer, Herbert Langanger, Alois Lang zum Geburtstag.

HAAG AM HAUSRUCK

Wir besuchten am 6. Oktober die Fa. Wenatex. Nachmittags besichti-

gten wir Mattsee mit Schiffsfahrt. Zur JHV am 16. Okt. durften wir zahlreiche Mitglieder sowie die Ehrengäste SPÖ-Vors. Joachim Greiner und Bez.-Vors. Gottfried Tröbinger begrüßen. Letzterer führte auch die Neuwahlen durch, bei der Vors. Pauline Schifflhumer und alle weiteren Funktionäre wiedergewählt wurden. Der Vorstand bedankt sich für das Vertrauen. Weiters führten wir zahlreiche Mitgliederehrungen durch. Maria Lang wurde für 40 Jahre Mitgliedschaft zum Ehrenmitglied der OG ernannt.

Wir gratulieren: Helga Diesemberger, Friedrich Groiss, Johann Stiglbrunner, Ferdinand Faisthuber, Ingeborg Anzengruber, Gertrude Huber, Pauline Silian zum Geburtstag.

NATTERNBACH

Wir gratulieren: Erich Ringer zum Geburtstag.



GRIESKIRCHEN: Bei den Umbalfällen



GRIESKIRCHEN: Rosi Tischler, 80. Geburtstag



GRIESKIRCHEN: Vor der Isplitzeralm



NEUKIRCHEN AM WALDE-ESCHENAU-ST. AEGIDI: Besuchergruppe mit Nachtwächter

NEUKIRCHEN AM WALDE-ESCHENAU-ST. AEGIDI

Wir besuchten die Bälle der OG Grieskirchen und Taufkirchen an der Trattnach.

Vors. Kolmhofer nahm am Preis-schnapsen der OG Gallspach teil. Zehn Mitglieder fuhren zur Nachtwächterwanderung nach Wels. Dieser Rundgang war sehr interessant, erfuhren wir doch viel über die Geschichte der Stadt und die wertvollen Gebäude.

Wir gratulieren: Leopold Ransmaier, Johann Hüttmeir, Valentin Scheuringer, Hermann Scheuringer, Herta Hauser zum Geburtstag.

NEUMARKT-KALLHAM-PÖTTING-WENDLING

Unser letzter Ausflug in die Wachau war mit einem voll besetzten Bus eine schöne, lustige Tagesreise. Den Vormittag verbrachten wir auf der Ruine Aggstein. Den Abschluss

mit viel Spaß hatten wir beim Heurigen Fink in Unterwölbling. Zum Jahresabschluss wünschen wir unseren Mitgliedern und den Familienangehörigen ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

Wir gratulieren: Agnes Augeneder, Maria Baumgartner, Hildegard Feit, Karl Gruber, Josef Hagn, Helmut Hölzl, Franz Kaltenbrunner, Renate Lindner, Monika Nowak, Elisabeth Pointner, Herbert Pöttinger, Karl Repitz, Alfred Sageder, Ludwig Schützenberger, Franz Specht, Anneliese Sperl, Johann Standhartinger, Thomas Weinbergmair, Anton Weissenböck, Erich Wiesinger, Elfriede Zach zum Geburtstag sowie Katharina und Johann Vogetseder und Anna und Hermann Wellinger zur Diamanten Hochzeit.

PEUERBACH

Am 27. September fuhren 27 Pen-



NEUMARKT-KALLHAM-PÖTTING-WENDLING: 4-Tage-Ausflug

sionistInnen nach Lienz/Osttirol, die Anreise erfolgte über die Großglockner Hochalpenstraße, im Restaurant Fuschertörl wurde Mittag gemacht und dann ging es zur Franz-Josefs-Höhe. Am Abend gab es eine Stadtführung in Lienz. Am Dienstag ging es nach Südtirol zum Pragser Wildsee (Naturjuwel). Am Mittwoch wurde gepackt, eingekauft, die Fa. Loacker (Waffelfabrik) besucht und die Heimreise angetreten. Vors. Alfred Freilinger bedankte sich bei

der Reiseleiterin Marianne Freilingner.

Wir gratulieren: Paula Buchmayr zum Geburtstag.

PRAMBACHKIRCHEN

Termin: Fr., 14. 1., Gasthaus Wagner, Ball der Ortsgruppe.

Wir gratulieren: Annemarie Kottal, Margarete Henetmayr, Christine Ortner, Rudolf Ortner, Brigitte Haidinger, Adolf Franz, Maria Steckbauer, Erika Kroisamer zum Geburtstag.



PEUERBACH: Hilda Neuweg, 85. Geburtstag



SCHLÜSSLBERG: Friederike Habenschuss



NEUMARKT-KALLHAM-PÖTTING-WENDLING: Ausflug Aggstein



PEUERBACH: Ernestine Lederhilger, 85. Geburtstag



SCHLÜSSLBERG: Siegfried Gruber, 80. Geburtstag



SCHLÜSSLBERG: Waltraud Seuss



WAIZENKIRCHEN: Elfriede Faltyn, 85. Geburtstag



WALLERN AN DER TRATTNACH: Ehrung langjähriger Mitglieder

SCHLÜSSLBERG

Der Almsee zeigte sich am 10. September bei unserer Radausfahrt von seiner schönsten Seite. Bevor wir zu Mittag im Seehaus einkehrten, spazierten wir eine Stunde entlang des Sees, um die gute Luft und das wunderbare Panorama zu genießen.

21 Mitglieder wanderten am 23. September bei herrlichem Wandewetter rund um den Mayrhoferberg. Zu Mittag genossen wir das Menü und einige besuchten nachmittags den Garten der Geheimnisse.

Wir gratulieren: Waltraud Dail, Angela Flixeder, Siegfried Parzer, Maria Dipolt, Zäzilia Hörmann zum Geburtstag.

TAUFKIRCHEN-HOFKIRCHEN

Zu unseren Herbstball im Gasthaus Pichler in Wendling durften wir zahlreiche Besucher begrüßen. Bei guter Stimmung, Musik und Tanz haben wir den Nachmittag ausklingen lassen.

Wir gratulieren: Adolf Wolf und Margarethe Weikinger zum Geburtstag.

WAIZENKIRCHEN

Bei unserer Jahreshauptversammlung am 1. Oktober wurde Franz Schauer als neuer Vorsitzender gewählt. Wir gratulieren ihm herzlich. Für die langjährigen Funktionstätigkeiten wurde Wilhelmine Weiß, Hermann Hebertinger und Albert

Faltyn das goldene Ehrenzeichen überreicht.

Das Knödelessen im GH Mariandl, der PVÖ-Nachmittag, die Wanderung sowie die Bälle wurden sehr gut besucht.

Wir gratulieren: Johann Hinterleitner, Arthur Christian, Theresia Cabela, Ingrid Hager, Theresia Kriegner, Richard Koch, Erika Helmhart, Adolf Schatz, Heinrich Oberndorfer, Albin Hausleitner und Josef Steinmair.

WALLERN AN DER TRATTNACH

Bei der Jahreshauptversammlung am 22. Oktober konnten wir als Ehrengäste Landespräsident Konsulent Heinz Hillinger und Bez.-Vors. Konsulent Gottfried Tröbinger begrüßen. Vors. Franz Zacherl wurde einstimmig wiedergewählt. Bei der Ehrung wurde Adolfine Greul für 40-jährige, Theresia Brandlmayr für 35-jährige und Franz Keinrath für 30-jährige Mitgliedschaft ausgezeichnet.

Wir gratulieren: Erhard Rudolf, Franz Zacherl, Josef Kloimstein, Manfred Krenmair, Hildegard Grafe zum Geburtstag.

WEIBERN

„Wie man sich bettet, so liegt man“ – könnte als Werbeslogan bei der Fa. Wenatex in Salzburg gelten. Alle lauschten einem interessanten Vortrag in Bezug

auf gute Schlafqualität. Danach erhielten wir bei einer Schiffsfahrt auf dem Mattsee und einem Spaziergang in Mattsee viele Informationen über diese Region des Salzburger Landes.

„Warum in die Ferne schweifen ...?“, so hieß es am 21. Oktober, als wir bei einer äußerst interessanten Betriebsführung durch das Firmengelände der MKW in Weibern teilnehmen durften. Wir lernten eine innovative, moderne und weltoffene Firma kennen und staunten sehr über die Entwicklung dieses 60-jährigen Unternehmens, das nun in dritter Generation mit ca. 500 Mitarbeitern geführt wird.

Wir gratulieren: Hermine Mayr, Christine Jetzinger, Hildegard Stumpfl, Marianne Annerl, Maria Grausgruber, Franziska Wastlbauer, Hedwig Pramendorfer zum Geburtstag.



WEIBERN: Anna Hofer, 85. Geburtstag

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Aistersheim: Alois Prähofer 90.

Bad Schallerbach:

Elsa Angermayr 80.

Gallspach: Edwin Walcher 78.

Grieskirchen:

Ernst Kerschberger 67.

Haag am Hausruck:

Karl Schürer 90.

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



ÖSTERREICHISCHE LOTTERIE
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

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



BEZIRK: Damenmannschaft Kegeln



BEZIRK: Herrenmannschaft Kegeln



AMPFLWANG: Gemütliche Einkehr Vino Rosso

Vöcklabruck

BEZIRKSBERICHT

Am 11. Oktober fanden in der BRP Rotax Halle in Wels die Kegel-Landesmeisterschaften statt. Unsere Damen- und die Herrenmannschaft erreichten den 2. Platz. Margit Höfler und Franz Haslinger kamen bei der Einzelwertung unter die ersten fünf. Sie nahmen bei der Bundes-Kegelmeisterschaft in Graz teil.

AMPFLWANG

Unser traditionelles Oktoberfest fand am 6. 10. im Ampflwangerhof statt. Viele TänzerInnen kamen im Dirndl bzw. in Lederhose. Unter Einhaltung der 3-G-Regeln konnten wir 80 Gäste begrüßen, die zur Musik von Pepi Dobler das Tanzbein schwingen und sich die Weißwurst mit Brezn und Senf schmecken ließen. Die Showeinlage der „Schmankerl Buam“ erhielt viel Applaus.

Es war ein toller Nachmittag. Am 7. 10. besuchten 34 Personen die Fa. Adler in Anselden. Nach einem guten Frühstück und der Modeschau wurde fleißig eingekauft. Den Nachmittag verbrachten wir im Bauerntheater in Schleißheim, wo der Schwank „Der Urlaubsmuffel“ gespielt wurde. Bei der Heimfahrt kehrten wir beim Gasthaus Schmankerl in Schwanenstadt ein.

Wir gratulieren: Maria Schatzdorfer, Josef Holzleitner, Horst Hinterleitner, Johann Schachermaier, Elfriede Oberhuemer, Erich Berghammer, Arthur Kaltenbrunner, Johann Laibl, Franz Altmann, Walter Rosner, Hermine Kienast, Dorothea Mayr, Johann Maschek, Annemarie Bauer, Aloisia Huber, Reinhard Fuchsberger, Stefanie Grabner, Erika Berghammer, Auguste Helm, Angela Henkel, Josef Stübler, Sylvia Thaller, Helmut Reischenböck, Herbert Rachinger, Herta

Reischenböck, Johann Mühringer, August Reidinger, Eduard Krankl, Erna Neudorfer, Waltraud Aigner, Anneliese Schmid, Gerhard Pichler, Anna Froschauer, Rudolf Kienast zum Geburtstag sowie Ernestine und Rudolf Winter zur Goldenen Hochzeit.

ATTERSEE

Am 7. 10. war der Hoangarten zum letzten Mal im GH Hemetsberger. Als zukünftiges Lokal für unsere monatlichen Hoangartentreffen werden wir die Mostschank Bleam, Beginn jeweils um 15 Uhr, festlegen, da es echte Lokalprobleme im Ort gibt. **Wir gratulieren:** Maria Grünwald zum 88., Johann Hermanutz 85., Irmgard Mayrhofer 89., Alois Übleis und Alois Zierler 83., Helmut Schick 80., Renate Daidrich 60., Regina Meschnig 75., Hilde Aigner 93., Erna Viechtbauer 88. Geburtstag.

ATTNANG-PUCHHEIM

Am 7. 10. besuchten wir die Drehorte des „Bergdoktors“. Zuerst konnten wir uns in Going beim GH Wilder Kaiser vor dem Filmdorfplatz fotografieren lassen, bevor es zur Arztpraxis von Dr. Gruber in Ellmau ging. In Söll stiegen wir vom Bus auf das Traktorgespänn und wurden zum echten GH Gruberhof zum Mittagessen gebracht. Mit vielen positiven Eindrücken traten wir die Heimreise an. Bei der Ende Oktober im Phönixsaal abgehaltenen JHV berichtete Vors. Franz Burner über die letzten Jahre. Die Tanzgruppe „tanzenabderlebensmitte“ präsentierte sich mit ihren Tänzen. Unter den Ehrengästen waren Bez.-Vors.-Stv.ⁱⁿ Barbara Winkelbauer, Vbgm. Ernst Ennsberger, StRⁱⁿ Renate Kerschbaummayr und StR Dietmar Kapeller sowie LAbg. a.D. Helmut Kapeller und Altbgm. Ludwig Glaser. Vors. Burner ehrte mit den Ehrengästen langjährige



ATTERSEE: Erich Ahamer, 80. Geburtstag



ATTERSEE: Gertrude Staufer, 90. Geburtstag



ATTERSEE: Irmgard Resch, 80. Geburtstag



ATTNANG-PUCHHEIM: Grete Fischthaler, 85. Geburtstag



ATTNANG-PUCHHEIM: Besuch beim „Bergdoktor“



ATTNANG-PUCHHEIM: Ehrung Glaser (40 Jahre), Steffek (35 Jahre)



FORNACH: Wanderung zum Kalteis



AURACH AM HONGAR: Anton Six, 85. Geburtstag

Mitglieder. Am Ende teilte Vors. Burner mit, dass er aus gesundheitlichen Gründen seine Funktion als Vorsitzender nach sechs Jahren zurücklegt. Seine Stv.ⁱⁿ Renate Kerschbaummayr übernimmt bis zur JHV 2022 die Geschäfte.

Wir gratulieren: Gilbert Kaiss zum 86., Herbert Schwaighofer 75., Margarete Reisinger 87., Irmgard Danbauer 70., Franz Prokop 80., Hildegard Frey 83., Walter Penninger 81., Walter Steffek 82., Walfriede Hüttler 81., Hermann Durstberger 91., Eleonora Obermayer 87., Angela Baumann 88., Erika Remschak 90., Stefanie Humer 89., Helga Innerlohinger 65., Maria Majer 87., Gertraud Maier und Gertraude Eitzinger 89., Helene Weiser 92., Julia Liedl 75., Erna Mühringer 82., Elfriede Gruber 90., Berta Herzog 94., Wilhelmine Eberharter und Edeltraud Steinkogler 81., Helga Göschl 82., Stefan Thür 91., Rudolf

Penninger 84., Hubert Petritsch 81., Hermann Reisenberger 83., Anna Pötsch 82., Erika Berger 81. Geburtstag.

AURACH AM HONGAR

Wir gratulieren: Thomas Uhl zum 55., Maria Schranzinger 84., Margit Bucher und Waltraud Silm-brot 70., Elsa Tremmel 83., Franz Werner 88. Geburtstag.

DESSELBRUNN

Der 3-Tage-Ausflug vom 27. bis 29.9. führte 27 gut aufgelegte Mitglieder zum Achensee und ins Tiroler Karwendelgebirge. Nach einer kleinen Pause in Reit im Winkl ging es weiter Richtung Tegernsee zum Mittagessen. Von Scholastika brachte uns die MS Tirol über den Achensee nach Pertisau, wo der Bus schon auf uns wartete. In Maurach bezogen wir im Hotel St. Georg zum See**** Quartier. Am zweiten Tag

ging es entlang des Achensees ins Tiroler Karwendelgebirge zum großen Ahornboden. Nachdem uns der Wettergott mehr als gnädig war, ging es nach dem Mittagessen nach Bad Tölz. Am letzten Tag besuchten wir vormittags noch den Shop der Tiroler Steinöl-Produktion. Nach dem Essen in Fieberbrunn und einem kleinen Spaziergang im Regen und Kaffee und Kuchen auf der Mittereggalm fuhren wir auf dem schnellsten Wege nach Hause.

Am 21.10. wurde eine Gedenkmesse in der Pfarrkirche abgehalten. 16 Mitglieder verstarben in den letzten beiden Jahren. Wir werden unsere verstorbenen Mitglieder in liebevoller Erinnerung behalten.

Wir gratulieren: Brigitte Radler zum 75. Geburtstag, Anna Stögmüller 80., Anna Zierler 80., Franz Fuchshuber 80., Stefanie Koll 90. Geburtstag.



AURACH AM HONGAR: Berta und Hugo Kraus, Goldene Hochzeit



DESSELBRUNN: 3-Tage-Ausflug Achensee



DESSELBRUNN: Gedenkgottesdienst



FRANKENMARKT: Keltenbaumweg



FRANKENMARKT: Lebensroasweg Oberwang

FORNACH

30 Mitglieder sind unserer Einladung am 1.10. zu einem gemeinsamen Frühstück im Pfarrheim gefolgt. Helgas Gschäftl versorgte uns wieder mit einem köstlichen Buffet. Am 16.10. veranstalteten wir unseren vierteljährlichen Stammtisch erstmals im GH zur Schmiede in Pfaffing.

Mit acht Personen waren wir leider eine überschaubare Gruppe bei unserer Herbstwanderung zum Kalteis. Trotzdem genossen wir das schöne Wetter und die anschließende Einkehr im GH Erlinger, wo sich dann noch mehrere Mitglieder dazugesellten.

Wir gratulieren: Maria Ratzer und Alois Wiesinger zum 65. Geburtstag.

FRANKENBURG

Wir gratulieren: Rudolf Hammeringer zum 80., Margot Zimmermann 87., Irma Neuwirth 91.,

Ernestine Öttl 83., Gottlieb Moser 81., Amalia Eggl 82., Hermine Hartmann 89., Theresia Baumann 86., Brunhilde Hochrainer und Anna Seifried 84., Martha Schwebach 89., Theresia Doninger 80., Maria Polt 94. Geburtstag.

FRANKENMARKT

Im Oktober begannen wir im Turnsaal der NMS mit dem Fitprogramm. Wir freuen uns auf neue MitturnerInnen. Eine kleine Gruppe fuhr mit dem Zug nach Salzburg und wanderte bei schönem Wetter zur Burg. Im Bräustübl stärkte sich die Gruppe, bevor es wieder nach Hause ging. Am 17.10. fuhren wir nach Linz und genossen die Operette „Der Graf von Luxemburg“ von Franz Lehár. Den wunderbaren Nachmittag schlossen wir zu Hause noch mit einer Jause und einer intensiven Nachbetrachtung ab.

Termine: So., 2.1., 8 Uhr, Fahrt zum Neujahrskonzert. Sa., 12.2., 14 Uhr, Kogler-Greisinger, Fashingsball.

Wir gratulieren all unseren Geburtstagskindern.

GAMPERN

Am 15.10. fand unsere JHV mit Neuwahlen des Vorstandes und einer Tombola statt. Sehr erfreut waren wir über die Anwesenheit unseres Bgm. Jürgen Lachinger. Nach verschiedenen Ansprachen gab es gutes Essen. Man merkte, dass es den Mitgliedern Freude machte, wieder einmal gemütlich zusammen zu sitzen und sich auszutauschen. Es war ein gemütlicher Nachmittag und zum Abschluss gab es noch Kaffee und Kuchen. **Wir gratulieren:** Max Manetsgruber zum 88., Richard Haubenreich 70., Franziska Baumgartinger 75., Maximilian Baumgartinger 80.,



GAMPERN: Frieda Aigner, 80. Geburtstag

Rosa Schmid 87., Sofia Zachmann 85., Rosina Lörenz 84. Geburtstag.

HOLZLEITHEN-HAUSRUCKEDT

Grund zur Freude und zum Feiern hatten wir in letzter Zeit mehrfach. Unsere Mitglieder überzeugten mit großen sportlichen, aber auch politischen Erfolgen. So wurde Christine Senzenberger Vizelandesmeisterin



GAMPERN: Bei der Jahreshauptversammlung



HOLZLEITHEN-HAUSRUCKEDT: Kegel-Vizelandesmeisterin Christine Senzenberger, vorne 2. von links



HOLZLEITHEN-HAUSRUCKEDT: Josef Bichl, 2-facher Rad-Weltmeister



LENZING: Ehrung 40 Jahre Mitgliedschaft



MONDSEELAND: Rab, Stadtpark



HOLZLEITHEN: Unser Mitglied Peter Helml ist neuer Bürgermeister

im Kegeln. Auf der politischen Ebene konnte Peter Helml in der Stichwahl mit mehr als 64 % den Bürgermeistersessel der Marktgemeinde Ottwang am Hausruck zurückerobern. Den wohl größten Erfolg konnte aber Josef Bichl verzeichnen. Er wurde bei der Radweltmeisterschaft in Sarajevo zweifacher Weltmeister (Straßenrennen und Zeitfahren). Wir gratulieren recht herzlich!

Wir gratulieren: Herta Slezina zum 74., Hildegard Holzleithner 64., Waltraud Hofer 54., Gertraud Bichl 73., Norbert Holzinger und Johann Plursch 70., Siegfried Gehmaier 83. Geburtstag.

LENZING

Am 2. 10. fand unsere JHV im KUZ Lenzing im Beisein sehr zahlreicher Mitglieder statt. Nach dem Offiziellen durften wir viele Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft ehren, unter anderem auch jene, die bereits 40 Jahre dem PVÖ die Treue hielten. Es stand die Fahrt ins Blaue auf dem Programm, es wurde eine Fahrt ins Graue. Regen begleitete uns über die Pause in Berchtesgaden sowie die Fahrt über die Roßfeld-Panoramastraße. Oben angekommen, war Schneefall angesagt, von einem Panoramablick keine Spur. Weiter ging es zur Mittagstast nach Hallein und im Anschluss zur

Besichtigung der Enzianbrennerei Grassl. Den Abschluss dieser verregneten Tour machte die Einkehr zur Jause in Zell am Moos.

Wir gratulieren: Maria Maier zum 91., Karoline Winter, Martin Ernst Beranek und Otto Dobusch 90., Katharina Kollmann, Huberta Strasser und Felix Farcher 86., Katharina Schneider und Michael Fürster 84., Erika Menguser und Adelheid Gremelmayr 83., Adolf Frank 82., Christa Praschl, Horst Pfister, Henrike Kampas, Josef Penz, Olga Stauer und Waltraud Lust 81., Margarethe Lehner und Alois Palenik 80., Melanie Fressl, Sonja Stauer und Elisabeth Aussenegg 75., Maria Seiringer, Gertrude Zehetner und Hubert Schimek 70., Eugen Katterl 65., Renate Dorfner und Franz Kemptner 60. Geburtstag.

MONDSEELAND

Mit SeniorenReisen machten wir

eine schöne Reise nach Kroatien, auf die Inseln Rab, Cres und Krk. Wir fuhren über die Küstenstraßen und wanderten bei den Plitwitzer Seen. Auch Mali Lošinj wurde besucht und vorbei an Valun, wo die Serie „Der Sonne entgegen“ gedreht wurde. Eine Wein- und Schnapsprobe durfte nicht fehlen. Wegen Schlechtwetters ging es eine Woche später auf die Unterhofalm in Filzmoos. Das Mittagessen war perfekt und mit vielen Eindrücken ging es nach Hause.

Wir gratulieren: Erika Meindl zum 82., Marianne Peyrer-Angermann 92., Maria Strobl 81., Christine Zauner 84., Ingrid Holl 80., Anna Mayerhofer 65., Margarethe Unger 83., Elisabeth Pachler 60., Maria Höllner 83., Johann Ehrenreich 65., Elisabeth Hierner 90. Geburtstag.

OBERHOFEN-ZELL AM MOOS

Auch heuer wurde wieder aufgrund



MONDSEELAND: Unterhofalm



OBERHOFEN-ZELL AM MOOS: In Haus im Ennstal



OTTNANG-THOMASROITH: Beim OG-Treffen



REGAU: Nostalgiefahrt auf dem Traunsee



SANKT GEORGEN IM ATTERGAU: In der Klangfabrik Haslach



SANKT GEORGEN IM ATTERGAU: Radfahrt

der Pandemie unser gesellschaftliches Leben beeinträchtigt und viele Veranstaltungen konnten nicht durchgeführt werden. Mittlerweile sind die meisten unserer Mitglieder schon geimpft, aber leider sind auch einige an Covid-19 erkrankt. Wir sind aber sehr zuversichtlich, dass wir unsere Weihnachtsfeier abhalten können.

Wir gratulieren: Johann Radauer zum 83., Matthias Schindlauer 75., Franziska Weierer 83. Geburtstag.

OTTNANG-THOMASROITH

Am 13. 10. gab es ein Treffen beim Wirt in Friesam. Der improvisierte Stammtisch war gut besucht und soll daher zur Dauereinrichtung werden. Der regelmäßige Termin wird noch bekanntgegeben.

Wir gratulieren: Jana Rinortner zum 70., Barbara Holl 75., Maria Heitzinger und Ingeborg Rechberger 80., Pauline Hager 84., Johann Hengster 89. Geburtstag.

PUCHKIRCHEN

Wir gratulieren: Franziska Schick zum 92., Josef Störinger 87., Alois Haas 83., Franziska Hackl 82., Alfred Haas 81. Geburtstag.

REGAU

Wir machten einen 3-Tage-Ausflug ins Kaunertal sowie nach Serfaus. Herrliches Wetter und das 4-Sterne-Hotel Gabriela waren wunderschön. Wir besichtigten den Gletscher, fuhren zuerst durchs Kaunertal und genossen den Rundblick aufs Dreiländereck. Am 7. 10. fand das jährliche Ripperlessen mit anschließend Kaffee und Kuchen beim Zigeunerwirt statt.

Wir gratulieren: Herta Köttl zum 65., Hermann Zauner 83., Franz Brandmair 84., Frederik Schmiedsberger 50., Franz Steinmaurer 81., Christa Wittmann 65., Gertraud Wolfgruber 82., Elisabeth Kron-

egger 65., Hermann Hornung 81., Frieda Zirwig 85., Helmut Strasser 80., Karl Reiter 88., Margarete Brandmaier 83., Herbert Holzmann 94., Hildegard Kubista 82., Alois Übleis 83., Helmut Brunner und Monika Froschauer 80., Eleonore Hampl 81., Gertraud Hofmann 82., Alfred Neudorfer 75. Geburtstag.

SANKT GEORGEN IM ATTERGAU

Die letzte Radtour im heurigen Jahr machten wir am 28.9. Wir beschlossen die Saison im GH Kreuzer in Abtsdorf. Der leichte Sturz eines Teilnehmers in Unterach blieb Gott sei Dank ohne Folgen. So freuen sich schon alle auf die Radsaison 2022. Am 14. 10. besuchten wir die Klangfabrik in Haslach an der Mühl. Nach der Führung wurde im GH Vonwiller zu Mittag gegessen. Im Anschluss daran machten wir einen kleinen Rundgang durch den Ort

mit Besuch in der sehenswerten Kirche. Auf der Heimfahrt kehrten wir noch im Hackl Hof in Aurach ein.

Wir gratulieren: Waltraud Knoll zum 81., Anton Kübler 88., Elisabeth Steiner 70. Geburtstag.

SCHÖRFLING AM ATTERSEE

Nach einem gemeinsamen Gottesdienst zum Tag der älteren Generation hielten wir am 3. 10. im GH Koderhold unsere JHV mit Neuwahlen ab. Vors. Günther Rathje konnte dabei sowohl den amtierenden Bgm. Gerhard Gründl sen., Vbgm. in Gabi Rathje als auch den neu gewählten, designierten Bgm. Gerhard Gründl samt Familie und zahlreiche GemeindevertreterInnen sowie EV Peter Bichler begrüßen. Nach dem Bericht über die letzten beiden Jahre wurden langjährige SubkassierInnen geehrt. Bgm. Gerhard Gründl führte die Neuwahlen durch und bedankte



SCHÖRFLING AM ATTERSEE: Damenrunde am Häfelberg



SCHÖRFLING AM ATTERSEE: JHV mit Ehrung



SCHÖRFLING AM ATTERSEE: Walter Ahamer, 80. Geburtstag



SCHWANENSTADT: Ehrungen



SCHWANENSTADT: Wanderung Traunfall



SEEWALCHEN: Ehrungen beim Tag der älteren Generation

sich bei den scheidenden und den neu gewählten FunktionärInnen für ihr Engagement. Neu im Vorstand sind Jakob Teubl und Vroni Metzler als Vors.-Stv. und Gabi Rathje als Schriftführerin. Nach dem Mittagessen gab Reiseleiter Jakob Teubl einen sehr unterhaltsamen Rückblick mit Fotos über die durchgeführten Ausflüge und Reisen.

Wir gratulieren: Leopoldine Reiter zum 86., Edwina Haussteiner 83., Walter Ahamer 80., Elfriede Baier 75., Sylvia Lohninger 60. Geburtstag.

SCHWANENSTADT

Am 15. 10. fand unser Tag der älteren Generation mit JHV statt. Unsere Vorsitzende konnte neben zahlreichen Mitgliedern auch einige Ehrengäste begrüßen. Die Vorsitzende berichtete von den vergangenen Veranstaltungen und von den Problemen mit den Covid-Vorschriften. In der Hoffnung auf ein besseres

Jahr stellte sie die Vorhaben für das Jahr 2022 vor. Im Anschluss wurden noch einige Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt.

Wir gratulieren: Maria Mössenböck zum 84., Regina Machmeier 80., Walter Huprich und Gertraud Kramesberger 60., Maria Reitzig 86., Werner Pürstinger 80., Silvia Binder und Günther Pramendorfer 60., Karl Mössenböck 88., Hermann Berger 87., Friedrich Resch 80., Pauline Stachler 91., Berta Kramerbauer 65., Susanne Huprich 86., Anna Kurotik 70., Anton Wallinger und Franz Hemetsberger 82., Gertrud Michalke 84., Maria Lang 94., Rudolf Deixler 80., Otto Lughofer 88. Geburtstag.

SEEWALCHEN

Zum Tag der älteren Generation am 8. 10. in Vöcklamarkt konnte Vors. Ursula Klein zahlreiche Mitglieder, sowie Bez.-Vors. Kons.ⁱⁿ Gertraud

Eisterer, SPÖ-Vors. Jürgen Kirchberger und GR Kurt Berger sowie Oskar Resch begrüßen. Da wegen Corona im Jahr 2020 keine Ehrungen durchgeführt werden konnten, holten wir 20 Ehrungen nach. Bei der Neuwahl wurde der gesamte Ausschuss einstimmig wiedergewählt. Musikalisch wurden wir von Willi und Franz begleitet. Am 15. Oktober fuhren wir nach Mariazell. Von Winterbach ging es mit der Himmelstreppe (Bahn) nach Mariazell. Nach dem Mittagessen hatten wir Zeit zur freien Verfügung. Nach dem Besuch der Basilika ging die Fahrt nach Lunz am See.

Termin: Do., 20. 1., Kultursaal, Maskenball.

Wir gratulieren: Katharina Ablinger und Max Winter zum 87., Peter Hermanutz 83., Katharina Schuster 80., Franziska Haslauer 90., Adolf Pallweber 86., Erich

Staudinger 85., Gilbert Haller 84., Edith Hermanutz und Christine Kroiß 83., Susanne Schleicher und Gertrude Skoupy 81., Gertrude Schramek 80., Christine Riedl 75., Rudolf Hitzl 60., Alfred Haberl 88., Klaus Eisterer 83., Aloisia Amon und Wilhelm Weißböck 82., Gertrude Königseder und Helmut Ratzinger 81., Josef Püringer 80., Erni Fleischmann 70. Geburtstag.

STEINBACH AM ATTERSEE

Wir gratulieren: Erna Nussbaumer zum 88., Erna Spicker 85., Gerti Paunger 70., Theresa Föttinger 93., Irma Grabner 87., Anna Werner 86., Eduard Bader und Marianne Berghammer 83., Annelies Haider und Gottfried Stückler 82., Karl Wöllert 80., Alois Nußbaumer 65. Geburtstag.

TIMELKAM

Die diesjährige Fahrt ins Blaue



SEEWALCHEN: Erna Willner, 80. Geburtstag



SEEWALCHEN: Marianne Schiemer, 85. Geburtstag



TIMELKAM: „Sakra di!“, in Raab



TIMELKAM: Schuhfabrik

führte uns am 19.10. nach Prametz zur Schuhfabrik Hartjes. Weiter ging es nach Raab im Innviertel zum Mittagessen im GH Schraml. Am Nachmittag besichtigten wir die Kellergröppe, welche im Jahr 2020 zum schönsten Platz Oberösterreichs gewählt wurde und unter Denkmalschutz steht. Nach einem Besuch beim Schaumrollenkönig Guschlbauer in St. Willibald beendetet noch eine Jause im GH Steibl diesen Ausflug.

Wir gratulieren: Johann Angermayr und Karl Stadler zum 89., Ernst Forstner 88., Anna Voglhuber 87., Rudolf Paulisch 84., Augustine Steiner 83., Ernst Gruber, Margarethe Fehring, Gerhard Haber und Johann Plasser 82., Monika Harringer 80. Geburtstag.

UNGENACH-PILSBACH

Unsere Wanderfreudigen sind jeden Freitag fleißig unterwegs.

Termin: So., 2.1., Brucknerhaus Linz, Neujahrskonzert.

Wir gratulieren: Erna Kirchmeyr zum 88., Ingeborg Mann 85., Karl Klinkert 82., Erwin Lang 81., Gabriele Rothauer 60., Franz Ulrich 81., Theresia Leitner 84., Franziska Moshammer 85. Geburtstag.

VÖCKLABRUCK

Am 15.10. fanden im Festsaal der Arbeiterkammer die JHV und der Tag der älteren Generation mit Ehrungen langjähriger Mitglieder im Beisein vom zukünftigen Bürgermeister DI Peter Schobesberger statt. In der Neuwahl wurden der Vors. Franz Köppl sowie das gesamte Team einstimmig bestätigt. Wir verbrachten einen gemütlichen Nachmittag im GH Leitner in Zell am Pettenfirst bei köstlichen Ripperln und Pofesen als Nachtisch.

Wir gratulieren: Margareta Riener zum 100., Hildegard Kukla 92.,



VÖCKLABRUCK: Unsere JHV mit Neuwahl und Ehrungen

Christine Ploier 89., Fritz Forstner 85., Helmut Kastinger 84., Franziska Bichlmüller 83., Herbert Pichler und Rosemarie Mair 82., Roswitha Ablinger 81., Friederike Motz und Manfred Zauner 80., Waltraud Orgler 75., Erika Thallinger 81., Maria Staudinger 91., Reidun Kemptner 89., Katharina Motz 87., Elisabeth Layer, Juliana Müller und Josef Neumayer 84., Rosa Schiller und Hermine Fend 83., Wilhelm Schiller und Gertrude Astecker 82., Renate Auringer 75. Geburtstag.

VÖCKLAMARKT-PFAFFING

Viel frischer war das Wetter bei der Wanderung im Oktober, die uns über Weixlbaum nach Pfaffing hinauf und zurück führte. Die warme Wirtsstube im GH Kerbl war eine richtige Wohltat. Die JHV am 16.10. im GH Fellner war sehr gut besucht. Es gab wesentlich mehr Jubilare als sonst und wir

freuten uns über den Besuch von Lds.-Präs. Kons. Heinz Hillinger. Am 23.10. fuhren wir zum Oktoberball der OG Waldzell und waren dort einmal mehr die größte Gruppe.

Termin: Sa., 15.1., 14 Uhr, GH Fellner, Faschingsball.

Wir gratulieren: Barbara Aiterbichler zum 93., Auguste Maringer und Maria Fally 87., Hermine Frey 86., Erna Harrer 85., Helga Duft 81., Helga Leitner 65. Geburtstag.

WEYREGG AM ATTERSEE

Am 9.10. ging es zum Waldgasthof Födinger zu unserem traditionellen Wildbeerenessen.

Am 20.10. fand eine wunderschöne Wanderung statt. Von Ebensee ging es über den Kalvarienberg zur Katzenwoferlklaus und zur Talstation der Feuerkogelbahn. Im GH Roitner stärkten wir uns und über den Bartlbergweg gingen wir zurück ins Ortszentrum.



VÖCKLABRUCK: Beim Ripperlessen



VÖCKLAMARKT-PFAFFING: Dank an Funktionäre



VÖCKLAMARKT-PFAFFING: Wanderung in der Spöck



WEYREGG AM ATTERSEE: Wandergruppe



WOLFSEGG-KOHLGRUBE: Wanderung nach Penetzdorf



ZELL AM PETTENFIRST: Aurelia Hörletsberger, 40 Jahre Mitglied

Wir gratulieren: Charlotte Astecker zum 86., Wilhelm Hubinger und Rosina Moser 78., Benedikt Schobesberger 79., Josefa Kaiser 81., Maria Schiemer 82. Geburtstag.

WOLFSEGG-KOHLGRUBE

24 Mitglieder wanderten trotz Regenwetters zum Wirt nach Penetzdorf. Der Fußmarsch wurde mit einer deftigen Jause belohnt.

Wir gratulieren: Gertrude Brunnbauer und Ludwig Brunnbauer zum 91., Werner Berger 78., Mathilde Buchleitner 92., Friedrich Distler 78., Johann Erleshofer 76., Margarethe Ecker 81., Aloisia Fröhlich 80., Gabriele Hofer 71., Karl Kreuzer 62., Franz Wimmer 67. Geburtstag.

ZELL AM PETTENFIRST

Im Oktober fand im GH Hiegelsperger die Jahreshauptversammlung mit Neuwahl statt. Die Vorsitzende berichtete über durchgeführte Veranstaltungen und Ausflüge. Geehrt wurden für 10 Jahre Mitgliedschaft Christa Steiner und für 40 Jahre Aurelia Hörletsberger.

Wir gratulieren: Josef Steiner zum 84. Geburtstag.

ZIPF-NEUKIRCHEN

Im September wurden fünfzehn Jubilarinnen und Jubilare zu einer

Feier in den Imbiss Edelweiß in Zipf eingeladen.

Am 13. 10. konnten zur JHV mit Neuwahl im Brauhaus Zipf viele Mitglieder und als Ehrengast die Bez.-Vors-Stv.ⁱⁿ Barbara Winkelbauer begrüßt werden. Vors. Erna Lackner berichtete über die letzten zwei Jahre, Barbara Winkelbauer bedankte sich bei Erna Lackner für die geleistete Arbeit und gratulierte allen gewählten FunktionärInnen. Sodann wurden Mitglieder für 20- bis 40-jährige Mitgliedschaft geehrt. Nach einer langen Pause führte uns der erste Ausflug zum Schiederweiher und dem Alpineum in Hinterstoder. Nach dem Museumsbesuch wanderten wir zum Schiederweiher und weiter zum Mittagessen ins Polsterstüberl. Nach einem gemütlichen Beisammensein wanderten wir durch die herrliche Bergwelt zurück zum Bus. Der Abschluss war im GH Brunner in Zipf.

Wir gratulieren: Stefanie Oberreiter zum 92., August Stockinger und Hedwig Schneeweiß 80., Johann Mayr 75., Elisabeth Rossak und Max Brandt 70. Geburtstag.

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Attersee: Auguste Koberger 92.

Attnang-Puchheim: Marisa Hufnagl.

Desselbrunn: Franz Sonntagbauer 84, Klothilde Petersdorfer 88.

Frankenburg: Rudolf Hammertinger 79.

Frankenmarkt: Helmut Schuster.

Gampern: Helmut Staudinger 67.

Regau: Anna Katherl 83.

Vöcklamarkt-Pfaffing: Rudolf Leitner 64, Gottfried Riegler 64, Maria Moser 80, Ernst Ablinger 87.

Zell am Pettenfirst: Ing. Johann Steinacher 84.



ZIPF-NEUKIRCHEN: Geburtstagsgratulation



ZIPF-NEUKIRCHEN: Jahreshauptversammlung, neuer Vorstand



BEZIRK: Landesmeister im Kegeln



BAD WIMSBACH-NEYDHARTING: Geehrte Mitglieder 30 und 35 Jahre

Wels

BERICHT AUS DEM BEZIRK

Am 11. Oktober fand in der Welser Rotax-Halle die PVÖ-Landesmeisterschaft im Kegeln statt. Bei den Damen holte sich Anni Stieringer den LM-Titel und Helga Osterkorn belegte den sehr guten 3. Platz. Helene Schögl belegte den 4. Platz, Margarete Fuchshuber den 8., Christine Pobatschnig den 15. und Brigitte Knoll den 21. Platz. Günter Schöberl und Josef Hinterleitner landeten leider nur auf den Plätzen 29 und 31. Die Siegerehrung nahmen Landespräsident Kons. Heinz Hillinger und Kons. Johannes Nistelberger vor.

Am 15.10. versuchten sich 10 Personen in Petanque, eine Sportart, die dem Boccia ähnlich ist. Nach einer kurzen Erklärung der Spielregeln bewies der Großteil schon viel Geschicklichkeit beim Testbewerb. Alle hatten viel Spaß dabei.

BACHMANNING

Im Oktober fuhren 18 Mitglieder zu der Kellergröppe nach Raab im Innviertel. Die Kellergröppe wurde Sieger in der TV-Sendung „9 Plätze – 9 Schätze“. Wir wurden durch die schön herbstlich verfärbte Gröppe geführt, wo sich noch viele Sandkeller befinden. Es ist ein richtiges Naturjuwel im Innviertel. Zum Abschluss waren wir im GH Doblinger in Altschwendt und ließen uns dort die Jause gut schmecken.

Wir gratulieren: Herbert Ortner zum 82., Siegfried Immlinger 90. Geburtstag.

BAD WIMSBACH-NEYDHARTING

Unsere Oktober-Wanderung führte am Grünberg bis zum Laudachsee und retour über den Wameringweg. Die Nichtwanderer fuhren beim Siedlerheim los und wir trafen uns zum Liachtbratessen im GH Silberfuchs.

Am 7. Oktober fand die Jahreshauptversammlung unserer OG statt. Die Grußworte der Vors. galten den vielen Kolleginnen und Kollegen sowie den Ehrengästen. Im Jahresbericht wurden die Aktivitäten der OG aufgezeigt. Ein besonderer Dank galt den Wander- und Sportreferenten für ihr Engagement. Bei der Neuwahl wurde Vors. Marianne Radner und ihr Team wieder bestätigt. Neu gewählt wurden Vors.-Stv. Michael Mayrhuber, Kassakontrolle Hans-Peter Steiningner und in den Beirat Gitti Hager sowie Eva Aichenauer. Zahlreiche Pensionistinnen und Pensionisten wurden für langjährige Mitgliedschaft geehrt. Dank und Anerkennung wurden Rosa Thurnberger und Karl Ablinger für ihre langjährige Funktönnärstätigkeit ausgesprochen.

Wir gratulieren: Silvia Stix zum 70., Aloisia Seyrkammer 70., Hedwig Hotter 84., Ewald Mayr 84. Geburtstag.

BUCHKIRCHEN

Einen Herbstausflug unternahmen wir im Oktober. Den Vormittag verbrachten wir im Modehaus Adler in Ansfelden mit dem üblichen Programm. Nach dem Mittagessen fuhren wir nach Schleißheim, wo uns die dortige Theatergruppe mit dem Schwank „Der Urlaubsmuffel“ einen netten und lustigen Nachmittag bereitet hat.

Wir gratulieren: Franz Fellner zum 75., Walter Gugenberger 80., Josef Lehner 82., Maria Prokesch



BUCHKIRCHEN: Adler Modenschau



BEZIRK: Pétanque



BACHMANNING: Kellergröppe Raab



BAD WIMSBACH-NEYDHARTING: Wanderung am Liachtbratmontag



EBERSTALZELL: Wanderung zum Oberkaibling

60., Hermann Lackner 65., Erna Brandstätter 75., Hermann Gruber 65., Adalbert Kornfellner 75., Erich Ehmayer und Herbert Küblböck 80. Geburtstag.

EBERSTALZELL

Im Oktober machten wir eine Wanderung nach Oberkaibling in der Gemeinde Pettenbach. Nach einer kurzen Rast beim Friedenskreuz konn-



KRENLBACH: Anna und Alfred Peham, Diamantene Hochzeit

ten wir bei herrlichem Wetter unsere Wanderung und den Tag genießen.

GUNSKIRCHEN

Am 29. September konnten wir unsere mehrmals verschobene JHV im Veranstaltungszentrum Gunkskirchen abhalten. Zahlreiche Ehrengäste wie der Lds.-Präs. Konsulent Heinz Hillinger sowie zahlreiche Gemeindepolitiker und auch der Spitzenkandidat zur Bürgermeisterwahl der SPÖ Christian Renner sowie 110 Mitglieder waren anwesend. In den Referaten wurde von den Landtags-, Gemeinderats- und Bürgermeisterwahlen sowie über die Anliegen der Pensionisten gesprochen. Darüber hinaus erhielten 51 Mitglieder Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften und Elfriede Zavaczki und Franz Neubauer erhielten das Ehrenzeichen in Gold für ihre langjährige Tätigkeit im Verein. Nach der Wahl bedankte sich die



GUNSKIRCHEN: Ehrung von Elfriede Zavaczki und Franz Neubauer

Vorsitzende bei dem scheidenden Vorstand für die stets gute Zusammenarbeit und wünschte den neu gewählten Funktionären alles Gute und viel Freude für ihre Tätigkeit.

Wir gratulieren: Eva Eichberger zum 70., Erwin Kargl und Franz Schröder 80., Margarete Schartlmüller 81., Franz Astecker 82., Theresia Parzer 86., Eva Friedsam 88., Magdalena Kranzpiller und Mathias Fuchs 89., Ewald Möseneder 91. Johann Fink 70., Walter Schachner, Elfriede Eberl und Wilhelm Achleitner 80., Anna Binder 82., Johann Egerer 83., Herbert Stelzmüller und Rosa Stelzmüller 84., Maria Hummer 86., Josef Mittermair und Cäcilia Schöffmann 87., Ernst Humer 89., Hildegard Hecktor 92. Geburtstag.

KRENLBACH

Wegen der Pandemie musste 2020 die Ehrung langjähriger Mitglieder

abgesagt werden, so fand am 9. 10. die Ehrung für die Jahre 2020 und 2021 statt. Geehrt wurden insgesamt 66 Mitglieder für 10, 15, 20, 25, 30, 35 und 40 Jahre Treue zum Pensionistenverband.

Wir gratulieren: Erika Lindlbauer zum 65., Rudolf Goertz 70., Maria Kloimstein 80., Alfred Peham 82., Georg Puschmann 87., Theresia Strassl 92., und Ida Dickinger 97. Geburtstag.

LAMBACH-EDT-NEUKIRCHEN

Unser Herbstausflug im September führte uns zum Gleinkersee. Beim Rundgang genossen wir den wunderbaren Ausblick auf die Landschaft. Im bekannten Berggasthof Zottensberg ließen wir uns anschließend das Mittagessen schmecken. Ein gemütlicher Verdauungsspaziergang führte uns dann noch zur Hubertuskapelle. Die Wirtsleute spielten



KRENLBACH: Ehrung langjähriger Mitglieder



LAMBACH: Gertrude Schmid, 90. Geburtstag



LAMBACH: Hubertuskapelle Zottensberg



MARCHTRENK: Ausflug Hallstatt



OFFENHAUSEN: Erna Strassmair, 80. Geburtstag



STADL-PAURA: Wanderer

für uns am Nachmittag zünftige Volksmusik und bei Kaffee und Torte erfreuten sich unsere Mitglieder über diesen schönen Ausflug.

Wir gratulieren: Gertrude Schmid zum 90., Christine Löwy 88., Erika Keller und Peter Grabner 81., Manfred Brunner 80., Kurt Ablinger 70., Maria Aitzetmüller 65. Geburtstag.

MARCHTRENK

Am 30.9. fuhren wir bei bestem Ausflugswetter nach Hallstatt, wo uns drei örtliche Stadtführerinnen bei einem interessanten Rundgang die tausendjährige Geschichte von Hallstatt auf kurzweilige Weise näherbrachten. In aller Ruhe schlenderten wir durch die Gässchen, fuhren mit dem Schiff nach Obertraun und auch der Skywalk fand seine Bewunderer. Der Ausblick über den Hallstätter See ist wirklich atemberaubend. Nach Möglichkeit werden wir nächstes Jahr die wegen Corona im

Jahr 2020 ausgefallenen Ausflüge nachholen. Wir freuen uns über eure zahlreichen Anmeldungen.

Wir gratulieren: Maria Pötzlberger zum 97., Maria Gruber 96., Johann Kalteis 93., Brigitte Fadl 92., Josef Brennsteiner 88., Markus Subota 87., Leopold Fellingner 86., Rosa Mittermayr und Franz Stadlinger 85., Johann Ecker, Helma Rathmayr und Rupert Siller 84., Eleonore Brandt und Helga Nitsch 83., Ingeborg Csamay, Theresa Feth, Adelheid Kienbauer, Frieda Kogler, Erika Schalk und Regina Schmidt 82., Franziska Wiesner 81., Berndt Bruckner und Karl Brunetzky 80., Johann Nagelbach 75., Iliya Arar, Christine Drenig, Fritz Kaspar, Haidrun Müller und Elisabeth Wölfl 70., Gerda Kicking und Hildegard Reisinger 65. Geburtstag.

OFFENHAUSEN

Im Oktober fand nach einer Ver-

schiebung von 18 Monaten unsere Jahreshauptversammlung statt. Von zahlreichen Mitgliedern wurde ein neuer Ausschuss gewählt, welcher sich vom alten nur unwesentlich unterscheidet. Auch wurden etliche Mitglieder durch die anwesenden Bez.-Vors. Ingrid Mair und SPÖ-Vors. Manfred Zaunbauer für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt.

Wir gratulieren: Franz Tiefenthaler zum 65., Hildegard Jetzinger und Gertraud Preisinger 75., Siegfried Maier 80. Geburtstag.

SIPBACHZELL

Wir gratulieren: Erna Dornauer zum 82., Ernestine Weigerstorfer 83. Geburtstag.

STADL-PAURA

Nach über einem Jahr konnten wir wieder eine Wanderung im September machen. Zehn TeilnehmerInnen wanderten hinauf zur Ruine

Scharnstein. Die Belohnung war ein schöner Ausblick auf Scharnstein und Viechtwang. Den Abschluss machten wir im „Pfandl“ bei einem guten Mittagessen.

Vom 14. bis 17.10. fand endlich die Schlemmerreise statt. 28 TeilnehmerInnen machten sich auf den Weg nach Garda am wunderschönen Gardasee. Herrliches Wetter begleitete uns die ganzen vier Tage. Die Schlemmerreise machte ihrem Namen alle Ehre mit Tortellini-Verkostung in Valeggio, Führung in einer Parmesankäserei, Pasta Party und Galadinner in unserem Hotel, Pizzen in Sirmione und vieles mehr. Die Kultur kam auch nicht zu kurz. Unser singender Reiseleiter Marcello führte uns durch Mantua und Sirmione. Er sang uns zwei Arien und in einer kleinen Kapelle gab er uns ein Pfeifkonzert mit dem Ave-Maria zum Besten. Es war eine wunderschöne Reise mit vielen



MARCHTRENK: Engelbert Hutsteiner, 85. Geburtstag



OFFENHAUSEN: Franz Gartner, 80. Geburtstag



SIPBACHZELL: Erna Dornauer



SIPBACHZELL: Ernestine Weigerstorfer



STADL-PAURA: Stadtführung Sirmione



STEINHAUS: Erinnerungen aus dem Chronikbuch



WEISSKIRCHEN: Golden Girls JHV



STEINERKIRCHEN-FISCHLHAM:
Margarete Fuchshuber, 94



STEINHAUS: Christine Pobatschnig
Kegel-LM mit der Mannschaft

Eindrücken und viel Spaß.

Wir gratulieren: Johanna Strecker zum 60., Anna-Maria Hattinger, Brigitte Heitzinger und Edith Meissner 65., Helga Eder, Eva Hessenberger, Ingeborg Kostal und Bruno Petter 70., Wolfgang Hattinger 75., Herbert Hammerlik 80., Günter Forstinger 81., Johann Puchinger und Walter Kriechbaum 82., Rudolf Leitner 83., Christina Kleemaier 85., Gertraud Fuchs 86., Alois Kleemaier 88., Elfriede Woiseschläger 89., Ruth Hartenthaler 90., Elfriede Meislinger 91., Maria Prähofer 93., Frieda Schmid 96. Geburtstag.

STEINERKIRCHEN-FISCHLHAM

Wir gratulieren: Hildegard Götschhofer und Erwin Gruber zum 82., Theresia Gasperlmayr 84., Simon Kreischer 85. Geburtstag sowie Hilde und Reinhold Topf zur Goldenen Hochzeit.

STEINHAUS

Bei unserem Herbstfest im Oktober wurde viel Interessantes aus den handgeschriebenen Chronikbüchern von der Anfangszeit unseres Vereins der Jahre 1987 bis 2010 präsentiert. Für unsere betagteren Mitglieder eine unterhaltsame Erinnerung, für die Neuen und Jüngeren ein Einblick in vergangene Zeiten. Passend zur herbstlichen Wanderzeit wurden alle Anwesenden mit einem Bschoadpinkert und einem Konsumationsgutschein bedacht. Bei der LM im Kegeln konnte unsere Kollegin Christine Pobatschnig einen Beitrag zum Sieg der Damenmannschaft aus dem Bezirk Wels leisten. **Wir gratulieren:** Ernst Wögerer zum 82. Geburtstag.

THALHEIM

Unser Herbstfest beim Pensionistencafé war ein großer Erfolg. Pepi Sumpich stellte die Jause mit

seinen selbst gemachten Produkten zur Verfügung und bereitete mithilfe von Margit Höller wunderschöne, appetitliche kalte Platten zu. Dazu gab es Schilchersturm. Georg Oberhaidinger las ein paar selbst geschriebene Herbstgeschichten. Zwei Geburtstagskinder – Max Höller und Margareta Sadleder aus Schleißheim – ließen wir auch hochleben. Es war rundum ein gelungener Nachmittag. Unsere Damenmannschaft errang bei der Landesmeisterschaft im Kegeln den Landesmeistertitel. In der Einzelwertung belegte Helene Schögl den 1. und Helga Osterkorn den 2. Platz. Damit qualifizierten sich die beiden für die Bundesmeisterschaft, bei der Osterkorn den 5. Platz erreichte.

Wir gratulieren: Christian Kenndler zum 60., Hermann Kenndler 83., Juliane Muckenhuber 86., Hermine Langmair 88. Geburtstag.



THALHEIM BEI WELS: Bei den Vorbereitungen für das Herbstfest



THALHEIM BEI WELS: Gut besuchtes Herbstfest



WELS-LICHTENEGG: Erika Obenland, 80. Geburtstag



WEISSKIRCHEN: Monika Thauerböck und Reisebetreuer Günther



WELS-LICHTENEGG: Anni Stieringer, Landesmeisterin im Kegeln



WELS-NEUSTADT: Unsere Reisegruppe

WEISSKIRCHEN

Unser Tagesausflug führte uns im Oktober vormittags ins Bergbaumuseum Kaolinum nach Allerheiligen. Sehr umfassend und eindrucksvoll ist dort die Geschichte eines früher sehr bedeutenden Bergbaubetriebes dokumentiert. Nachmittags besuchten wir die Biobrennerei und Biohof Thauerböck in Silberberg. Bei der JHV am 24. Oktober wurde der Wahlvorschlag von den 80 anwesenden Mitgliedern einstimmig angenommen. Besonders freuten sich unsere drei Golden Girls – heuer gemeinsam 274 Jahre alt – über das Wiedersehen in dieser Runde.

Wir gratulieren: Kurt Opfolter und Mathilde Wesinger zum 65., Josef Fischer und Johann Hochmayr 75., Wolfgang Luger 81., Karl Lehner 82., Maria Ahrer und Johanna Schlattner 83., Franz Eichinger 85., Stefanie Seier 87. Geburtstag.

WELS-LICHTENEGG

Auch unser Oktoberfest war wieder bestens besucht. Ein paar angenehme Stunden vergingen dabei allzu rasch. Unseren Gästen servierten wir, dem Thema Oktoberfest entsprechend, Weißwürste mit Laugenbrenz, Festbier und auf besonderen Wunsch auch bekömmlichen Sturm. Die erste Station unseres Tagesausflugs im Oktober war das Wirtshaus zur Bums'n in Schärding. Aufgrund von 87 Teilnehmern mussten wir zwei Autobusse organisieren. Im Wirtshaus wurden uns gebratene Surrippler in der Rein aufgetischt. Nach einem Abschlusschnapsler fuhren wir weiter zur Glashütte Joska im Bayerischen Wald, wo wir das zauberhafte Glasparadies der Firma Joska erlebten. Im Anschluss nutzten viele die Möglichkeit eines Einkaufs, bevor wir uns auf den Weg zum Mostheurigen Möseneder in Geboltskirchen zu einem gemüt-

lichen Abschluss machten.

Bei unserer Ortsgruppenmeisterschaft im Kegeln belegte bei den Damen Adelheid Holzinger vor Christiana Mayer und Ilse Klaus den 1. Platz. Bei den Männern siegte Max Kahr vor Herbert Käferböck und Franz Stoiber.

Wir gratulieren: Renate Scheinecker zum 60., Johann Rapberger 65., Vera Eberl, Ulrike Stoiber und Maria Wimmer 70., Mag. Hermann Obermüller, Renate Pleschko, Martha Folberth, Helga Holzinger und Ursula Hammerschmid 75., Brigitte Ganster 80., Gerhard Jun, Margarethe Hanke, Heinrich Hauch und Helmtraud Ornezeder 81., Margarethe Keplinger 82., Ing. Herbert Duda und Maria Kaiblinger 83., Gertrude Moser 84., Katharina Stuprich, Josef Kaiblinger, Hedwig Hojda und Mathilde Humer 85., Alfred Dohnal 88., Erika Pfeiffer 89., Maria Weidinger und Anna Stoiber 91., Maria Brindl 93., Anna

Habenschuß 96., Luise Hummelbrunner 97. Geburtstag.

WELS-NEUSTADT

Wir bedauern das Verschwinden des Oktoberberichts im Datennirwana und holen diesen hier gekürzt nach: Wald-, Weinviertel und Südböhmen begrüßten unsere Reisegruppe vom 23. bis 27.8. Ein buntes, vielfältiges Besuchsprogramm begleitete die 38 Reisetilnehmer.



WELS-NEUSTADT: Es wurde viel getanzt



WELS-LICHTENEGG: Ortsmeisterschaft im Kegeln



WELS-NEUSTADT: In der Mostkellerei



WELS-PERNAU: Ehrung für 35 Jahre Mitgliedschaft

Sehr gut besucht war am 3. September die Jahreshauptversammlung mit Neuwahl. Die vielen Aktivitäten wurden mit einem Ausblick auf die Zukunft präsentiert. Sehr erfreulich, dass neue Mitarbeiterinnen für das Team gewonnen werden konnten.

Wir gratulieren: Ingrid Freimuth zum 60., Johanna Hüttmeyer 80., Rupert Humer 83., Kurt Schicklgruber 91., Adele Schimek 96. Geburtstag.

Im September besichtigten wir im idyllischen Oberen Donautal die Donautaler Mostkellerei. Nach einem schmackhaften Mittagessen im Gasthof Aumüller spielten am Nachmittag die Straßhäusl-Musikanten für uns auf.

Im Oktober ging es ins Mühlviertel, nach Herzogsdorf, ins Gasthaus Roither. Gestärkt vom Essen unternahmen viele einen Spaziergang in der herrlichen Umgebung. Am Nachmittag spielten unsere Musiker Moni und Gerhard zum Tanz auf. Es war wieder einmal ein gelungener Tagesausflug.

Wir gratulieren: Helga Heiser zum 82., Theresia Hoffmann 83. Geburtstag.

WELS-PERNAU

Im Oktober fuhren wir mit 44 Mitgliedern nach Zipf und nach Frankenmarkt. In Zipf besichtigten wir die Brauerei. Es war sehr interessant und beeindruckend, zu

sehen, wie Bier gebraut wird. Nach dem Mittagessen im Braugasthof fuhren wir weiter nach Frankenmarkt, um den Betrieb von Frucht & Sinne zu sehen.

Am 16.10. hielten wir unsere Jahreshauptversammlung ab. Anschließend konnten wir 12 anwesende Jubilare für die langjährige Treue zu unserer Ortsgruppe ehren. Zu den Urkunden und Ehrennadeln bekamen die Geehrten noch einen Einkaufsgutschein. Die nicht anwesenden Jubilare erhielten Urkunde, Ehrennadel und Einkaufsgutschein per Post zugesandt.

Wir gratulieren: Helga Brandtner und Erika Kollmann zum 75., Waltraud Fuchs 82., Maria Lang 88., Anna König 90., Leopoldine Forstinger und Ernestine Neuböck 91., Margarete Hermann 93. Geburtstag.

WELS-VOGELWEIDE

Einen beeindruckend schönen Ausflug machten wir im Oktober zum Schiederweiher. Nach einem ausgiebigen Spaziergang ging es ins gemütliche Polsterstüberl zum deftigen Mittagessen. Nach einem Nachmittag mit viel angeregtem Austausch und gemeinsamem Lachen ging es wieder nach Hause.

Recht gschmackig war unsere Fahrt nach Edlbach im November nach Zottensberg zur Wildpartie.

Wir gratulieren: Friederike Knoll und Johanna Weiss zum 70.,



WELS-PERNAU: Unsere Ehrengäste bei der Jahreshauptversammlung

Christine Rosenberger, Frieda Schaumberger und Roswitha Zotter 75., Hedwig Strasser 80., Rudolf Feuerhuber und Monika Schimatsek 81., Katharina Graf 84., Hilda Hügelsberger 86., Frieda Lehner 90. Geburtstag.

Termin: 18.2., 14 Uhr, KFH, Faschingsnachmittag.

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Lambach: Emma Brucher 92.

Thalheim bei Wels:

Hermann Knoll 91.

Wels-Lichtenegg: Maximilian Höglinger 69, Erika Neumayer 80.

Wels-Neustadt:

Stefanie Mazany 88.

Wels-Pernau: Berta Ollinger 90, Erika Pröll 78.

JETZT DRITTER STICH.

Und die Impfwirkung ist aufgefrischt.

Infos zur Impfung und „G'impft gewinnt“ unter: **ooe-impft.at**

bezahlte Anzeige



GEWINN:
3x1
BUCH

Neue Erkenntnisse

Das Krankheitsbild der degenerativen Arthrose hat in den letzten Jahrzehnten den Charakter einer Volkskrankheit erlangt. Noch bis vor Kurzem galt sie als nicht heilbar. Doch neueste Forschungen belegen: Ein Knorpel kann sich doch regenerieren. Dieses aktuelle Wissen greift Dr. Bernhard Dickreiter in „Arthrose ist heilbar“ (Herbig Verlag, € 18,50) auf, fasst es leicht verständlich zusammen und zeigt Arthrose-Patienten innovative Konzepte für Prävention und Therapie auf. Eine wichtige Orientierungshilfe für Betroffene. **3x1 Buch zu gewinnen** (Kw. „Arthrose“), Teilnahme siehe Vorteilsklub!



GEWINN:
3x1
BUCH

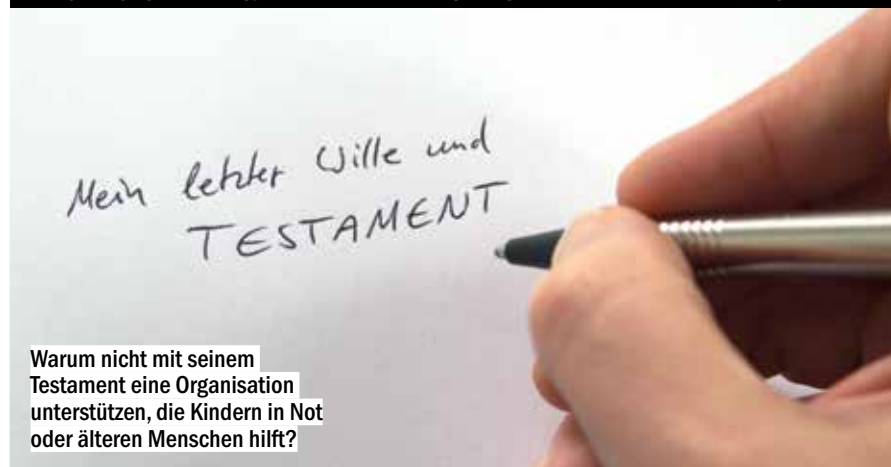
Gesund kochen

Ernährungsberaterin Theresa Müller bietet in ihrem Kochbuch (Verlag Anton Pustet, € 24,-) Wohlfühl-Rezepte für die ganze Familie: Speisen, die nicht nur großartig schmecken und toll aussehen, sondern zudem gesund sind und glücklich machen. Bekanntlich liegen 70 Prozent unserer Abwehrkräfte im Darm, sie schützen uns vor zahlreichen Krankheiten. Was gibt es also Besseres, als mit der richtigen, ausgewogenen Ernährung etwas für uns selbst und unser körperliches Wohlbefinden zu tun? Ein Kochbuch für Groß und Klein mit gesunden Rezeptideen, die jeden Gaumen ansprechen.

3x1 Buch zu gewinnen (Kw. „Kochbuch“), Teilnahme siehe Vorteilsklub!

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN HERBST



GEMEINNÜTZIGES VERERBEN

Gutes über das Leben hinaus

Was von uns bleibt, wenn wir sterben, ist die Erinnerung an unsere Persönlichkeit, unsere Ausstrahlung, unsere Eigenheiten, unsere guten Taten. Und wenn wir Glück hatten im Leben, bleibt auch etwas Materielles zurück. Eine Möglichkeit ist es, durch sein Testament eine Organisation zu unterstützen, die die eigene Vorstellung von dem, was uns auf der Welt wichtig ist, weiterführt. Die Initiative Vergissmeinnicht umfasst 100 gemeinnützige Organisationen wie den Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs, UNICEF Österreich oder die Hilfsgemeinschaft für Blinde und Sehschwache, die man durch ein gemeinnütziges Testament im Todesfall begünstigen kann. Sind keine Erben vorhanden, ist dies eine überlegenswerte Möglichkeit, Gutes über das Leben hinaus zu tun. Gemeinnütziges Vererben hinterlässt ein Zeichen – zum Wohl einer Gesellschaft und ihrer Menschen. **Nähere Informationen: www.vergissmeinnicht.at**

GEREIZTE, TROCKENE AUGEN

Augenfit im Winter

Was den Augen gut tut: eine Luftfeuchtigkeit von 40-60 Prozent in Wohnräumen (Pflanzen, feuchte Handtücher oder Wasserschüsseln auf der Heizung) und nicht überheizen! Trinken Sie genügend Tee und Wasser. Mit der richtigen Brille blinzelt man weniger; angestrengtes Schauen trocknet die Augen aus. Bei Rötungen oder Reizungen können Nachbenetzungstropfen helfen. Achten Sie bei FFP2-Masken auf einen guten Sitz, damit die Atemluft nicht nach oben austritt. Trockene Augen sind anfälliger für Infektionen aller Art: Reiben Sie sich daher nicht die Augen, blinzeln Sie lieber.



Unser Gehirn ist wie ein Muskel, der auch trainiert werden will, um nicht zu verkümmern. Ernährung und Aktivität fördern unsere Gedächtnisleistung

Kick fürs Köpfchen



Nüsse bringen dem Gehirn Energie, machen schlau – und „happy“!



Moderater Kaffeegegnuss fördert bei Senioren die Gedächtnisleistung



Omega-3-Fettsäuren sorgen für „frische“ Zellen im Gehirn

Was unser Gehirn braucht. Vergesslichkeit muss nicht auf eine Krankheit hindeuten, aber sie verunsichert. Wie man den kleinen grauen Zellen ganz natürlich auf die Sprünge helfen kann.

Unsere Gehirn verbraucht allein 20 bis 25 Prozent jener Energie, die der Körper im Ruhezustand umsetzt. Unsere Ernährung ist daher für die kleinen grauen Zellen besonders wichtig, damit sie richtig funktionieren können. Das Gehirn ist aber nicht nur ein „Vielfräß“, es ist auch gut geschützt. Klappt es nicht mit der Nahrungszufuhr, hat unser Denkapparat für einige Zeit Vorrang in der Versorgung – vor anderen Organen. Energie wird dann z. B. aus Fett gewonnen.

VITAMINE, MIKRONÄHRSTOFFE UND GESUNDE FETTE HALTEN DAS GEHIRN FIT

Der Alterungsprozess des Gehirns hängt auch vom oxidativen Stress ab. Vor allem die Vitaminversorgung ist für das „Jungbleiben“ des Gehirns wichtig. Eine aktuelle Langzeitstudie (in einem Beobachtungszeitraum von 20 Jahren) aus der Schweiz hat gezeigt, dass bei 65- bis 95-Jährigen das Gedächtnis deutlich besser war, wenn im Blut ein höherer Gehalt der antioxidativen Vitamine A, C, E und Beta-Karotin nachgewiesen wurden. Sie

stecken vor allem in Orangen, Paprika, Nüssen, Raps- und Olivenöl und in Sauerkraut. Wichtig sind auch andere Mikronährstoffe wie Vitamin B12 oder Folsäure, die in grünem Gemüse steckt.

Fettfische wie Lachs, Sardinen, Thunfisch und Hering sind nicht nur gut fürs Herz, sondern auch fürs Hirn: Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren „verdünnen“ das Blut und beugen damit Arterienverschlüssen vor. Das Gehirn bleibt gut durchblutet – und das unterstützt ein besseres Gedächtnis.

MAGNESIUM: DER TURBO FÜR GEDÄCHTNIS UND LERNVERMÖGEN

Eine Studie des MIT (Massachusetts Institute of Technology) und der Universität Tel Aviv belegt, wie wichtig Magnesium für die Gedächtnisleistung ist. Die Tests ergaben: Es verbessert Kurz- und Langzeitgedächtnis, steigert das Lernvermögen und die Zahl der Synapsen im Gehirn nehmen zu. Nahrungsmittel wie Mandeln, Cashewkerne, Trockenobst, Blattgemüse oder Brokkoli sind hervorragende Magnesiumquellen.



So bleibt das Gehirn im Alltag fit WAS SIE TUN KÖNNEN

Im Alltag kann man sehr einfach **kleine Übungen integrieren**, die die **Merkfähigkeit** steigern. Wandeln Sie zum Beispiel für Ihren Einkaufszettel das Koffer-spiel in „Ich packe einen Einkaufswagen“ um. Oder fassen Sie Lebensmittel und Haushaltswaren im Kopf zu Sinngruppen zusammen: „alles für den Kühlschrank“ oder „Putzmittel“. Ideal sind auch Kopfrechnungen mit Additionen, Subtraktionen, Multiplikationen und Divisionen, das Auswendiglernen von Liedtexten, Gedichten, Vokabeln oder Kochrezepten. Spaß macht es auch, berühmte Erfindungen und ihre Entdecker oder Buchtitel und ihre Autoren zu kombinieren.

Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene finden Sie im Internet unter: www.mental-aktiv.de/uebungen-klassisch
Teilen Sie ein Hobby mit anderen! Nicht nur der soziale Kontakt ist „Balsam“ für unser Gehirn. Wer zum Beispiel Bewegungsarten wie **das Tanzen** wählt, schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe! Dabei halten Sie sich nicht nur körperlich fit und haben Spaß in Gesellschaft, sondern tun auch viel Gutes für Ihre kleinen grauen Zellen: Konzentration, gedankliche Flexibilität und Merkfähigkeit werden gesteigert. Erkundigen Sie sich doch in Ihrer **PVÖ-Landesorganisation oder -Ortsgruppe zu Angeboten!**

EIN „KAFFEETSCHERL“ IN EHREN – WILL DAS GEHIRN NICHT VERWEHREN!

Interessant ist die Wirkung des „schwarzen Golds“ auf das Gedächtnis bei Senioren. Forscher der medizinischen Fakultät Lissabon stellten fest, dass bei älteren Menschen, die regelmäßig drei bis vier Tassen Kaffee pro Tag tranken, ein Gedächtnisschwund seltener auftrat als bei jenen mit einem geringeren Kaffeekonsum. Eine französische Studie ermittelte für Frauen über 80, die drei oder mehr Tassen Kaffee pro Tag tranken, ein um 70 Prozent vermindertes Risiko für ein Nachlassen der Gedächtnisleistung.

DUFTENDER ROSMARIN FÜR ERHÖHTE AUFMERKSAMKEIT

Eine Auswertung von Hirnstromaufzeichnungen ergab, dass der Duft von Rosmarin im Gehirn die Erzeugung von Betawellen verstärkt, die auf eine erhöhte Aufmerksamkeit schließen lassen. Bei einer anderen Studie verbesserte der Duft von Rosmarinöl die Gedächtnisleistung von Studenten in Prüfungssituationen. Tipp: Ein paar Tropfen 100%-iges ätherisches Öl ins Haar, auf Handgelenke, auf die Kleidung, in ein Taschentuch geben oder mit einem Zerstäuber im Raum versprühen – und schon sind Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei der Sache! ☺

Meine Tipps bei Vergesslichkeit



Prof. Hademar Bankhofer
bekannt aus TV, Radio und einer der bekanntesten Gesundheits-Publizisten

Damit Herz, Kreislauf, Nieren, Leber und Magen gesund bleiben, müssen auch sie manchmal gezielt unterstützt werden. Das-selbe gilt auch für unser Gehirn und somit unser Gedächtnis. Was aber können wir tun, um dieses fit und aktiv zu halten?

Schon mit ganz einfachen Maßnahmen können wir die Gedächtnisleistung verbessern und die Denkvorgänge unterstützen. Dafür müssen wir aber wissen, was unser Gehirn wirklich braucht. Dazu zählt etwa Sauerstoff, denn auch wenn das Gehirn gewichtsmäßig nur zwei Prozent unseres Körpers ausmacht, benötigt es bis zu 40 Prozent unseres gesamten Sauerstoffs. Auch mit Wasser will unser Denkorgan versorgt werden, das bis zu 70 Prozent aus Flüssigkeit besteht. Wer zu wenig trinkt, hat daher oft Probleme beim Denken und leidet häufiger an Kopfschmerzen. Trinken Sie also pro Tag mindestens 1,5 Liter Wasser. Und: Sitzen Sie nicht herum – das Gehirn mag es, wenn Sie sich bewegen und an die frische Luft kommen.



haben dafür einen Nährstoffkomplex mit dem patentierten Curcuma-Extrakt Longvida® entwickelt. Um-mantelt mit Lecithin und ergänzt durch Pantothensäure für geistige Fitness und die Vitamine B1 und B6, liefert der Extrakt überraschend schnelle Ergebnisse bei Vergesslichkeit. Studien zeigen: Schon nach vier Wochen kann mit dieser Formel die Gedächtnisleistung verbessert werden.¹ Zudem wird auch die gesunde Gehirnal-terung unterstützt, indem nachweislich der Anteil jener Proteine (Beta-Amyloid) im Blut gesenkt wird, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.²

GEDÄCHTNIS AKTIV

Diese Kombination gibt es übrigens in der Apotheke unter dem Namen Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv. Mit nur einer Kapsel täglich unterstützen Sie damit sowohl Erinnerungsvermögen als auch Denkleistung.

VERWÖHNPROGRAMM FÜRS GEHIRN

Neben all diesen einfachen Tipps gibt es auch eine Art Verwöhnprogramm fürs Gedächtnis: Wissenschaftler

¹ Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.
² DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.

Anzeige



Nahrungsergänzungsmittel

**Die Antwort
bei Vergesslichkeit.**

Für Ihren Apotheker
PZN 4997881



**VON PVÖ-
BUNDESPORT-
REFERENTIN
Uschi Mortinger**

Aktiv und zuversichtlich bleiben!

Es ist kaum zu glauben, aber das Jahr endet so, wie es begonnen hat: mit einem Lockdown! Dennoch denke ich positiv und glaube, dass dieser Spuk dank der Impfpflicht im kommenden Jahr doch vorbei sein wird.

Es gibt nichts Negatives, dem nicht auch etwas Positives abgewonnen werden kann, sofern man will. Es waren zwar alle Sportstätten, auch die Turnsäle, geschlossen, aber es entwickelte sich so etwas wie eine „Spazier- und Wanderinitiative“. Viele Menschen – ich eingeschlossen – absolvierten regelmäßig eine Walkingrunde, sofern es das Wetter zuließ. Die tägliche Schrittzahl wurde plötzlich wieder Thema und viele begannen, sich zu Hause mit Bewegungsübungen fit zu halten (siehe dazu auch die Coverstory, ab Seite 8 in dieser Ausgabe).

Wie auch immer es weitergeht, wichtig ist, Möglichkeiten zu suchen und zu finden, um sein Immunsystem zu stärken. Dazu hat der PVÖ im kommenden Jahr neben den schon bekannten Angeboten wie Wander- und E-Bike-Tagen, einem Golfkurs, Tennis- und Aktiv-Wochen erstmals auch Langlaufen und Schneeschuhwandern mit kompetenten Trainern ins Sportprogramm aufgenommen.

Ich wünsche schon jetzt einen fröhlichen, gesunden Jahreswechsel sowie ein schönes Jahr 2022.

PVÖ-Bundesmeisterschaft Kegeln in Graz

Nach dem durch die Corona-Pandemie bedingten „Pausenjahr“ wurden die vom Vorjahr verschobenen Bundesmeisterschaften im Kegeln heuer am 19./20. Oktober in Graz ausgetragen. Auf der neu renovierten Kegelbahn des Sportcenters der ASKÖ Steiermark in Graz-Eggenberg waren erfreulicherweise Teams aus allen neun Bundesländern am Start. Kegeln ist zwar eine Indoor-Sportart, bei der das Wetter normalerweise keine Rolle spielt. Diesmal waren die beiden wunderschönen

Spätherbsttage mit viel Sonnenschein aber sehr willkommen. So konnten alle, die sich nicht gerade in der Kegelhalle aufhalten mussten, die Sonnenstrahlen auf der Tribüne des ASKÖ-Stadions in vollen Zügen genießen. Auch die Siegerehrung wurde im Freien abgehalten.

WESTEN HAT DIE NASE VORN

In den zwei Meisterschafts-Tagen konnte man sehr spannende und sportlich ausgezeichnete Leistungen verfolgen. Es wurden

die besten Mannschaften bei den Damen und Herren und die treffsichersten Einzelspielerinnen und -spieler ermittelt. Weiters wurde ein Wanderpokal an das beste Ländergesamteam (Damen + Herren) vergeben.

Bei den Damen setzte sich Salzburg vor dem Team aus Vorarlberg und der Steiermark durch. Bei den Herren war Vorarlberg vor Kärnten und Salzburg erfolgreich. Die Einzelwertung gewannen Stefanie Steinwender (Kärnten) und Johann Kogler (Stmk.). Der Wanderpokal ging ganz in den Westen nach Vorarlberg. Die Teams aus dem Ländle setzten sich vor jenen aus Kärnten und Salzburg durch. 



Vorarlberg gewann die Länder-Gesamtwertung aus Damen (2. Platz) und Herren (1. Platz)



Das Team aus Salzburg sicherte sich die Mannschaftswertung bei den Damen

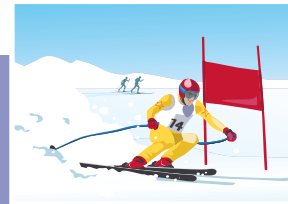
VORSCHAU 2022

Langlauf und Riesentorlauf

24.–25. JÄNNER 2022

HOLLERSBACH, SALZBURG

Die Bundesmeisterschaften für die LangläuferInnen und SkifahrerInnen unter den PVÖ-Mitgliedern werden diesmal in Salzburg ausgetragen. Auf der Pinzgauer Loipe in Hollersbach geht es für die Damen über 5 km, für die Herren über 7,5 km um Meisterehren. Die Alpinen ermitteln am Dienstag, dem 25. Jänner, auf dem Resterkogel in einem Durchgang die schnellsten RiesentorläuferInnen im Land. Nennungen über Ihre PVÖ-Landesorganisation.





Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor dem Schloss Schielleiten

Sport und Spaß

PVÖ-Aktiv-Woche. In der wunderschönen Steiermark konnten die PVÖ-Mitglieder wieder einmal nach Herzenslust gemeinsam Sport treiben.

Tolles Wetter, beste Stimmung und ein buntes Bewegungsprogramm! Das waren die „Zutaten“ der PVÖ-Aktiv-Woche, die im Austrian Sport Resort BSFZ Schloss Schielleiten stattfand! Es war wie immer eine abwechslungsreiche, sportliche Woche in einer der schönsten Gegenden in der Steiermark. Das BSFZ Schloss Schielleiten

liegt eingebettet in einem Hügelland mit vier Teichen, wird von Apfelplantagen umgeben und ist eines der bestausgestatteten Sportresorts in Österreich mit großartigen Sportanlagen und wunderschönen Quartieren. Neben den allgemeinen Bewegungsangeboten durfte der schon beliebte „PVÖ-Triathlon“ – bestehend aus Krolf, Crossboule und Zielwerfen – nicht fehlen. Für die Siegergruppe gab es Preise – natürlich aus der Region. 📍

Eine sportliche Woche mit einem „bunten“ Bewegungsprogramm



PVÖ-Tenniswoche 2021

Ein Herbstwetter, wie es schöner nicht hätte sein können, und die herrliche Tennisanlage im Austrian Sport Resort BSFZ Schloss Schielleiten sorgten für beste Stimmung bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der PVÖ-Tenniswoche von 17. bis 23. Oktober 2021.

Aufwärmen im Turnsaal im Schloss, Tennisstunden mit einem Trainer, um die Schlagtechnik zu verbessern, und Doppel-Spiele (die immer wie-

der anders zusammengestellt wurden) standen auf dem Programm. Neben Tennis gab's Krolf und Crossboule, um auch die Geschicklichkeit zu üben.

Das beliebte Abschlussturnier war heuer besonders spannend. Nach der Siegerehrung bewies dann Sepp Herbst, dass er nicht nur sehr gut Tennis spielt, sondern dass er auch seine Gitarre meisterhaft beherrscht und sorgte damit für einen gemütlichen Ausklang. 🎸



Ob bei Einzelstunden mit einem Trainer (l.) oder im Wettkampf, die Teilnehmer an der Tenniswoche fanden viele Möglichkeiten vor, ihr Spiel zu verbessern



Neu im PVÖ: Langlauf und Schneeschuhwandern

Der Pensionistenverband ist immer auf der Suche nach neuen **interessanten Angeboten und attraktiven Aktivitäten** für seine Mitglieder. Neuestes „Pferd im Sportstall“ ist **geführtes Schneeschuhwandern und Langlaufen** im März 2022.

Skitouren gehen ist der alpine Wintersporttrend der Stunde – ob seiner Anforderungen aber nicht jedermanns Sache. Um auch Nicht- oder nicht so geübten Skifahrern das ultimative Wintererlebnis in unberührter Schneelandschaft zu ermöglichen, hat der PVÖ Schneeschuhwandern in sein Sportprogramm aufgenommen. Im wunderschönen Pinzgau am Fuße des Steinernen Meeres können PVÖ-Mitglieder unter

fachkundiger Anleitung sportliche Tage eingebettet in einem wunderschönen Bergpanorama genießen. Wer doch lieber zwei Bretteln unter den Füßen hat, kann – ebenfalls geführt – herrliche Langlauf-touren unternehmen.

Zum Relaxen nach der Bewegung in der frischen Luft, bietet das Hotel einen wunderschönen Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Infrarot-Kabine, Bio-Sauna, Ruhebettten und Solarium.



TERMIN: 7.–12. März 2022, (6 Tage, 5 Nächte)
Hotel-Gasthaus HÖRLGUT in Maria Alm (Pinzgau, Salzburg)

PREIS: Für PVÖ-Mitglieder auf Basis Doppelzimmer: 590,- Euro pro Person
Für Nicht-Mitglieder auf Basis Doppelzimmer: 620,- Euro pro Person
Einbettzimmerzuschlag: € 15,-/pro Tag

ANMELDUNG: PVÖ-Zentrale, Christina Ecker,
Tel.: 01/313 72/Dw. 44,
E-Mail: christina.ecker@pvoe.at

UNSERE EXPERTIN RÄT:

Rasch ein 3. Mal impfen!



PVÖ-Gesundheits-Expertin Primaria Dr. in Elisabeth Pittermann betont die Wichtigkeit des dritten Stiches und meint: „Impfen wirkt!“

Israel hat es erfolgreich vorgemacht: Nachdem man feststellte, dass der Impfschutz nach einigen Monaten nachlässt, begann man rasch, die Bevölkerung ein drittes Mal zu impfen. So konnte die Pandemie eingedämmt werden.

Ich selbst habe meine Antikörper zum ersten Mal drei Wochen nach der zweiten Impfung und danach alle drei Monate bestimmen lassen und sah, dass die Antikörper sehr rasch absanken. Die ebenso wichtige zelluläre Abwehr und die Antikörper gehören dem lymphatischen System an, das im Lauf des Alters leider rückgebildet wird. Mein logischer Wunsch war also: so rasch wie möglich die dritte Impfung zu bekommen. Ich bin dem Wiener Bürgermeister Dr. Michael Ludwig sehr dankbar, dass er sich schon früh dazu

entschied, die dritte Impfung, die laut Experten keine „Booster-Impfung“, sondern der dritte Teil der Grundimmunisierung ist, zuzulassen.

So konnten viele aus „unserer Generation“ frühzeitig den dritten Stich bekommen. Zwei Wochen nach der Impfung waren meine Antikörper mehr als doppelt so hoch angestiegen als je zuvor. Ich werde auch jetzt alle drei Monate meinen Covid-Antikörper-Status bestimmen lassen. Sollte es wieder zu einem starken Absinken kommen, werde ich für eine neuerliche Auffrischungsimpfung kämpfen. Denn ich bin überzeugt: Impfen wirkt!

war unausweichlich klar: Es muss stärkere Maßnahmen geben, somit wurde sowohl eine Impfpflicht, die aus meiner Sicht unerlässlich ist, als auch ein Lockdown beschlossen, um die Gesundheitsdienste wieder zu entlasten sowie eine Behandlung für alle zu sichern. Beides ist alternativlos.

VERTRAUEN IN DIE WISSENSCHAFT

Um wieder unsere Freiheit zu erlangen, um die Menschen vor Erkrankungen zu schützen, um die Wirtschaft zu entlasten sowie das Sozialversicherungssystem zu sichern, muss sehr rasch ein Großteil der Bevölkerung geimpft werden. Am besten dreimal. Vertrauen wir unseren Wissenschaftlern. Sie leisten Großartiges. Wir müssen alles daran setzen, dass dies der letzte Lockdown bleibt.

GEMEINSAM GEGEN DIE PANDEMIE

Mit vereinten Kräften und Vernunft können wir die Pandemie in den Griff bekommen. Ich danke allen, die sich unter Einsatz ihrer Gesundheit und ihres Lebens um die Kranken verdient machen und Leben retten. Erleichtern wir ihnen ihren Beruf, indem wir die Impfungen wahrnehmen und Kontaktbeschränkungen einhalten. Bleiben Sie gesund, schöne Festtage und ein durch Impfen Coronavirus-ärmeres bis -freies 2022! 

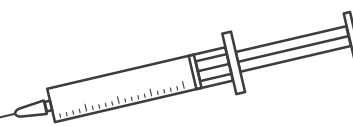
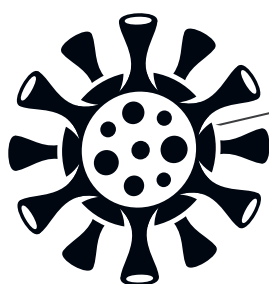
IMPFEN IST ALTERNATIVLOS

Leider haben bei uns für eine Herdenimmunität nicht ausreichend viele Menschen das Impfangebot angenommen. Die Regierung hat lange – zu lange – weggeschaut und das Virus gewann neuerlich die Oberhand. Immer mehr Jüngere und überwiegend Ungeimpfte erkrankten schwer. Man erlag dem Denkfehler, dass Junge nicht, oder wenn, nicht schwer erkranken. Aber: Wer schwer erkrankt, ist nicht sicher vorab einzuschätzen. Die Folgen: Die Zahl der Infizierten und Erkrankten stieg stetig, die Gesundheitsberufe und Einrichtungen waren massiv überlastet. Am Ende



Impfen schützt – helfen Sie mit: Lassen Sie sich impfen!

DR. PETER KOSTELKA,
PVÖ-PRÄSIDENT



3. Stich – JETZT!



Infekte natürlich behandeln

Hatschi! Viele pflanzliche Heilmittel machen Bakterien und Viren unschädlich, wirken desinfizierend und stärken die Immunabwehr.

Winterzeit ist Erkältungszeit. Meistens sind die Verursacher Erkältungsviren und müssen nicht mit einem Antibiotikum behandelt werden. Werfen Sie lieber einen Blick in Omas natürliche Hausapotheke.

TEE FÜR ALLE FÄLLE

Bei einer Erkältung können Tees mit Heilkräutern wertvolle Hilfe leisten. Zwei Liter am Tag sollten Sie während der Zeit der Erkrankung trinken.

- **Echter Thymian:** Bronchitis, Rachenentzündung
- **Spitzwegerich, Malve, Eibisch:** Halsschmerzen, Rachenentzündung, trockener Reizhusten; auch zum Gurgeln!
- **Königskerze:** Husten
- **Süßholzwurzel, Primel, Schlüsselblume:** zum Abhusten, verschleimte Atemwege
- **Holunder-, Lindenblüten:** zum Ausschwitzen, Abhusten
- **Ingwer:** entzündungshemmend, schmerzlindernd

- **Kamille:** entzündungshemmend, fürs Immunsystem
- **Salbei:** desinfizierend, bei Hals- und Rachenentzündung zum Gurgeln

GUT GEWICKELT

Die berühmten „Essigpat-scherl“ helfen, Fieber zu senken. Küchenzwiebeln enthalten verschiedene keim- und entzündungshemmende Stoffe. Versuchen Sie Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen und Wickel bei Halsschmerzen. Topfen und Zitrone verstärken die Wirkung solcher Gesundheitswickel.

NATÜRLICHE ERGÄNZUNG

In Absprache mit Ihrem Arzt können Sie auch zu Nahrungsmittelergänzungen mit Heilkräutern greifen. So gelten der rote Sonnenhut zur Stärkung des Immunsystems oder die Kapland-Pelargonie, die immunstärkend, antibakteriell, antiviral und schleimlösend wirkt, als empfehlenswert. 

Keine Lust auf Erkältung!



Durchschnittlich erkranken Erwachsene zwei bis vier Mal im Jahr an einer Erkältung. Gerade mit zunehmendem Alter wird das Immunsystem anfälliger für Infekte. Rechnet man das hoch, sind wir bis zu zwei Jahre unseres Lebens erkältet. Wenn es wieder einmal passiert, gilt: Ursache und nicht nur Symptome bekämpfen!

Ingrid K. (64)* zählt zu jenen Menschen in Österreich, die regelmäßig an einer Erkältung leiden: „Egal, wie warm ich mich anziehe und wie sehr ich aufpasse, nicht krank zu werden – in der kalten Jahreszeit liege ich jedes Jahr mindestens einmal flach – wenn ich Pech habe, deutlich öfter. Dann kommen zuerst der kratzende Hals und die rinnende Nase, dann Husten und im schlimmsten Fall Fieber.“

Gerade pflanzliche Wirkstoffe bieten hier eine gute Alternative.

HILFE DURCH DIE KAPLAND-PELARGONIE

„Ich hatte ein leichtes Kratzen im Hals und meine Nase begann zu rinnen. In der Apotheke wurden mir bei diesen ersten Anzeichen die Infekt grippal Tabletten von Dr. Böhm® empfohlen. Schlimmeres ist nach der Einnahme ausgeblieben. Seither sind sie fester Bestandteil meiner Hausapotheke.“

URSACHE BEKÄMPFEN

Schon ab Mitte 50 zählt man zum Personenkreis mit einer tendenziell geschwächten Immunabwehr. Was man tun kann, um sich vor den Viren zu schützen, wissen wir spätestens seit 2020 ganz genau: Häufiges Händewaschen, Abstand halten, Lüften usw. Wenn sich wie im Fall von Frau K. aber doch die lästige Erkältung ankündigt, ist eines ganz wichtig: schnell handeln.

Das rein pflanzliche Präparat Dr. Böhm® Infekt grippal erzielt seinen Effekt mit den Wirkstoffen der Kapland-Pelargonie. Besonders ihr Extrakt, der bereits seit Jahrhunderten traditionell bei Atemwegserkrankungen eingesetzt wird, bietet rasche und gut verträgliche Hilfe schon bei ersten Symptomen.

*Name von der Redaktion geändert.

Anzeige



Für Ihren Apotheker
PZN 4987888

Dr. Böhm® Infekt grippal
Erste Hilfe bei Erkältung.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



VON LEBENS- UND
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer
www.gabifischer.com



*Bei einer Kerze ist
nicht das Wachs
wichtig, sondern
das Licht.*

ANTOINE DE
SAINT-EXUPÉRY

Gemütlichkeit statt Perfektion

Weihnachten und Silvester, die eigentlich schönsten Feste im Jahr, können in bestimmten Situationen oder einigen Familien ein Minenfeld für Krisen und Konflikte darstellen. Ob es sich um die Gestaltung des besonderen Abends, um das Essen, das Geschenk oder um den Umgang miteinander handelt – zu große Erwartungen führen oft zu Enttäuschung.

Es ist leider Realität: Wenn Menschen das ganze Jahr über bewusst kaum bis keinen Kontakt pflegen, werden diese auch an Feiertagen meist nicht innige Freunde. Unterschwellige Konflikte hängen wie ein Damoklesschwert über Familienmitgliedern und lösen sich nicht automatisch nur wegen Weihnachten oder Silvester in Luft auf.

Im Gegenteil, oft brechen diese durch den verstärkten Alkoholkonsum erst richtig heraus. Auch Geschenke und die damit verbundenen Reaktionen können enttäuschen.

Deshalb ist es wichtig, sich auf das Fest zu freuen, aber nicht zu viel zu erwarten, und Geduld, Toleranz sowie Flexibilität zu zeigen, wenn es um die persönlichen Vorstellungen zum Abend (Ablauf, Essen, Spiele ...) geht. Gerade mit Kindern läuft nicht immer alles nach Plan.

Bei Überraschungsgeschenken bitte stets die Rechnung aufbewahren. Vermeiden Sie Stress, indem Sie rechtzeitig Vorbereitungen treffen (vorkochen, dekorieren ...) und haben sie vor allem keine Scheu, um Mithilfe oder Unterstützung zu bitten.

Das Streben nach dem perfekten Weihnachtsfest oder Jahreswechsel setzt oft unter Druck oder löst ihn aus, deshalb sollte die Ausrichtung nicht der Perfektion, sondern der Geborgenheit, Gemütlichkeit und dem Zusammensein gelten.

Ich wünsche Ihnen ein wundervolles Weihnachtsfest und alles erdenklich Gute für 2022!

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.

Familie macht mehr Spaß, wenn man sie versteht.

Erleben Sie mit unseren individuellen Hörlösungen die Welt wieder so, wie sie am meisten Freude bereitet.

Neuroth: über 140 x in Österreich

Service-Hotline: 00800 8001 8001
Vertragspartner aller Krankenkassen

neuroth.com

**Jetzt
Hörtest**

machen und
Hörgeräte in der
Weihnachtszeit
ausprobieren.

 **NEUROTH**
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



Für Sie: Vorteilswelt

Noch bis 31. Dezember! Als PVÖ-Mitglied können Sie bei unseren Partnern richtig Geld sparen: vom Lebensmittel-Einkauf bis zum Mode-Shopping.



Tageskarten für PVÖ-Mitglieder *

Was eigentlich nur Firmen können, wird 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 Mitgliedsausweises und eines Lichtbildausweises. 12 x in Österreich.

Aktuelle Angebote auf www.metro.at



11 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER * gegen Vorweis des Mitgliedsausweises auf Selbstbehalt und Zubehör!



www.hoergeraete-seifert.at

5 x in Österreich (Abtenau, 2 x in Salzburg, St. Pölten und Steyr)

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



Erleben Sie die Vorzüge der neuesten Hörgeräte von Neuroth: besseres Sprachverstehen, neueste Technik, kleinste Bauweise und hoher Tragekomfort! Für PVÖ-Mitglieder gibt es jetzt 110 Euro Rabatt beim Kauf eines neuen Hörgeräts (mit Zuzahlung, pro Person). Erhältlich in ganz Österreich in allen Neuroth-Standorten:
www.neuroth.com/filialen/

110 EURO RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER
bei Hörgeräte Neukauf ** - PVÖ Mitgliedsausweis vorweisen!



10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER

TV-Moderatorin Birgit Schrowange ist die Markenbotschafterin von Adler Mode – und mit einer eigenen Kollektion vertreten

ADLER
ALLES PASST

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises und mit den Kw. „Pensionistenverband“ und „Wien“! Gültig bis 31.12.2021 nur für Bekleidung und Schuhe. Ausgenommen sind reduzierte Ware, Geschenkkarten, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten. Rabatt ist nicht gültig im Zuge einer PVÖ-Busgruppenservice-Veranstaltung. 24 x in Österreich.

www.adlermode.com



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

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises. Ausgenommen: 1. Preis-Artikel, Bestseller, E-Bikes, Serviceleistungen, Gutscheine.

106 x in Österreich, aktuelle Angebote auf www.hervis.at

* Gültig bis auf Widerruf, zumindest aber bis 31. 12. 2021!
** Gültig bis 31. 12. 2021. Keine Barauszahlung, Rechtsweg ausgeschlossen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Kreta

Für PVÖ-Mitglieder aus dem **Burgenland, aus Kärnten, Oberösterreich und Wien.**

Die Flugtage mit Ziel Heraklion werden Freitag, Samstag und Sonntag sein. Rückflüge entsprechend sieben Tage danach. Unten angeführt ist jeweils der erste Flugtag.

Reisetermine

1. Turnus	1 Woche ab 01.04.2022
2. Turnus	1 Woche ab 08.04.2022
3. Turnus	1 Woche ab 15.04.2022
4. Turnus	1 Woche ab 22.04.2022
5. Turnus	1 Woche ab 29.04.2022

Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflüge laut Programm: 999 Euro
Für Nichtmitglieder: 1.049 Euro
EZZ: 135 Euro



Costa de la Luz

Für PVÖ-Mitglieder aus **Niederösterreich, der Steiermark, aus Salzburg, Tirol und Vorarlberg.**

Die Flugtage mit Ziel Sevilla werden Montag, Dienstag und Mittwoch sein. Rückflüge entsprechend sieben Tage danach. Unten angeführt ist jeweils der erste Flugtag.

Reisetermine

1. Turnus	1 Woche ab 18.04.2022
2. Turnus	1 Woche ab 25.04.2022
3. Turnus	1 Woche ab 02.05.2022
4. Turnus	1 Woche ab 09.05.2022
5. Turnus	1 Woche ab 16.05.2022

Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflügen laut Programm: 1.029 Euro
Für Nichtmitglieder: 1.079 Euro
EZZ: 140 Euro

SENIORENREISEN:

Treffpunkte 2022

Der Anfang ist gemacht. Das vergangene Herbsttreffen hat gezeigt, dass Reiseveranstaltungen, wenn sie sorgsam vorbereitet sind, auch für „unsere Generation“ weitestgehend sicher sind. Darauf baut das Programm 2022 auf.

Die Mischung macht's, ist SeniorenReisen- und PVÖ-Geschäftsführerin Gerlinde Zehetner überzeugt: „Zum einen treffen wir mit unseren Partnern vor Ort wirklich alle nur denkmöglichen Vorkehrungen, die das Reisen auch in Corona-Zeiten so sicher wie möglich machen. Und zum anderen haben wir das Glück, fast ausschließlich verantwortungsvolle ReiseteilnehmerInnen zu haben, die von sich aus alles unternehmen, um sich selbst und andere weitestgehend zu schützen.“

Tatsächlich waren in den vier Turnussen des vergangenen Herbsttreffens mehr als

99 Prozent (!) der TeilnehmerInnen zweifach geimpft. Kein Garant, dass man nicht an Corona erkrankt, wie wir alle mittlerweile wissen – aber doch die große Wahrscheinlichkeit, dass man nur einen relativ milden Krankheitsverlauf hat und auch nicht hoch ansteckend ist.

Ein Dank

an alle unsere ReiseteilnehmerInnen. Der überwiegende Teil war schon beim Herbsttreffen 2021 voll immunisiert. Auch das macht SeniorenReisen sicher!

„Der Umstand, dass bis zum Start der Reise-Saison die meisten unserer Gäste schon die dritte Impfung – den Booster oder die Auffrischung – hinter sich haben und die in Aussicht gestellte Impfpflicht auch noch viele bisher Unentschlossene zur Impfung bringt, macht mich zuversichtlich, dass wir 2022 das von uns geplante Programm zur Gänze anbieten



Bild mit Symbolcharakter: Das waren die „Roten Engel“ im Jahr 2019 beim „Auf-Wiedersehen-Bild“ für die Gäste des Frühjahrstreffens damals. Dieses Wiedersehen soll es im Jahr 2022 geben!



„Wir haben unsere Aufgaben erledigt und sind bereit für ein attraktives Reisejahr 2022. Die Entwicklung der Pandemie können wir leider nicht steuern. Alles andere haben wir im Griff.“

MAG. GERLINDE ZEHETNER,
PVÖ- UND SENIORENREISENGESCHÄFTSFÜHRERIN



Nach Venedig wohl das bekannteste Motiv an der oberen Adria: Rovinj, einer der Höhepunkte des Herbsttreffens 2022

Die Reiselust

können“, ist Gerlinde Zehetner überzeugt. Und dieses Programm 2022 kann sich sehen lassen!

DIE FRÜHJAHRSTREFFEN: DAS GROSSE WIEDERSEHEN

Gestartet wird das Reisejahr mit den Frühjahrstreffen in Kreta, Griechenland und an der Costa de la Luz, Spanien, mit einem Abstecher nach Portugal. Alles ist bereits bestens vorbereitet. Die ersten Frühjahrstreffen nach 2019 (!) stehen ganz im Zeichen der Wiedersehensfreude.

EIN WIEDERSEHEN AUCH MIT KROATIEN

Auch das Herbsttreffen 2022 ist bereits jetzt in Vorbereitung und bringt eine große Überraschung: Wegen der großen Zufriedenheit der Gäste und wegen der guten Zusammenarbeit mit den Partnern vor Ort

ist ungebrochen. Das hat man beim vergangenen Herbsttreffen deutlich gespürt. 2022 gibt es deshalb wieder mehr Angebot.

geht es wieder nach Kroatien. Diesmal nach Istrien, genauer gesagt nach Rabac. Dieser Ort an der Südostküste unweit von Opatija ist fast noch so etwas wie ein Geheimtipp. Der

Grund: Die meisten Istrien-Reisenden bleiben schon in den bekannteren Orten Umag oder Poreč hängen. Gut so! So bleibt in Rabac alles noch etwas familiärer, ursprünglicher. Dabei verfügt das einstige Fischerdörfchen mittlerweile über gute Hotels, nette Flanierwege und Spazierpromenaden und einen einladend schönen und angenehmen Kieselstrand mit herrlicher Aussicht auf die in der Kvarner-Bucht gelegenen Inseln.

Durch seine Lage ist Rabac ein hervorragender Ausgangspunkt für Ausflüge auf der istrischen Halbinsel. Wirklich weit ist ►



Rabac

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

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

Reisetermine

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

Neu: Relax-Faktor plus!

SeniorenReisen ist immer ganz nah an den Wünschen seiner Gäste und wird daher beim Herbsttreffen 2022 den Erholungsfaktor stärker betonen. Das heißt:

- Hotels der gehobenen 4-Sterne-Kategorie mit einer Ausstattung, die zum Erholen und Entspannen einlädt.
- Ein Zielort, der über einen nahen, gut ausgestatteten Strand, über Zerstreuung- und Unterhaltungsmöglichkeiten in fußläufiger Entfernung von den Hotels verfügt.

Inkludierte Ausflüge

1 x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schifffahrt im Naturschutzgebiet

1 x ganztags Opatija

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

Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflüge laut Programm: 839 Euro
Für Nichtmitglieder: 889 Euro
EZZ: 189 Euro



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Grenzen überschreiten

Das heutige Istrien ist das Produkt seiner Geschichte: Hier erleben Sie das Römische Reich, Alt-Österreich, Italien und Kroatien.

Bild 1: Einst der Sommersitz des jugoslawischen Staatsmannes Marschall Tito, jetzt ein Nationalpark: die Brijuni-Inseln; **Bild 2:** Fast 2.000 Jahre alt – das Amphitheater in Pula; **Bild 3:** Pršut (kroatisch) klingt so ähnlich wie „Prosciutto“ (italienisch) – und schmeckt auch so! **Bild 4:** Die Sommerfrische der ehemaligen „obersten 10.000“ aus der Monarchie: Opatija

► es nirgendwo hin: Je nach gewählter Strecke sind es nach Opatija nur 50 bis 60 Kilometer, nach Rovinj ebenso.

DIE GROSSE WELT IM KLEINEN

SeniorenReisen nutzt diesen Umstand perfekt und bietet zwei im Reisepreis inkludierte Tagesausflüge an, die Sie „in verschiedene Welten“ bringen werden. Und – wie gesagt – nur innerhalb von 60 Kilometern Radius.

Der erste führt Sie in das vom 13. bis ins 18. Jahrhundert zu Venedig gehörende

„Rovigno“, heute kroatisch Rovinj genannt. Es gibt hier zwar keine Kanäle und auch nicht so prachtvolle Paläste wie in der „Serenissima“. Aber der Campanile neben der über der Stadt thronenden Kirche der Santa Eufemia ist dem von Venedig zum Verwechseln ähnlich und das Schlendern durch die malerischen Gassen wird Sie stark an italienische Städte erinnern.

Der Duft der „großen weiten Welt“ umgibt Sie beim zweiten ganztägigen Ausflug nach Opatija. Hier ist die Handschrift der K.-u.-k.-Monarchie unverkennbar. Kein

Wunder, war Opatija (damals: Abbazia) im ausgehenden 19. Jahrhundert der Urlaubsort vom Kaiserhaus über den Adel bis zum reichen Bürgertum. Hotels und Villen sonder Zahl versprühen heute noch diesen unvergleichlichen Charme.

ES GIBT NOCH VIEL ZU SEHEN

Istrien ist reich an sehenswerten Ausflugszielen. SeniorenReisen plant daher weitere fakultative Ausflüge nach Motovun und Grožnjan, nach Pula und zu den Brijuni-Inseln. Details folgen. ☺

Weitere Ziele 2022



Irland

Das Land der Kelten, der Hochmoore, der unendlichen Grüntöne. Eine achttägige Rundreise bringt Sie von abgechiedenen Naturschönheiten in moderne Metropolen.

Termin: August/Sept. 2022



Chile & Argentinien

Von den Anden bis nach Feuerland führt Sie diese 13-tägige Reise, in deren Rahmen Sie mit dem Schiff die Magellanstraße und Kap Hoorn besuchen.

Termin: Sept./Okt. 2022



Neuseeland

16 Tage „am anderen Ende der Welt“: Erkunden Sie die Naturschönheiten der Nord- und der Südinsel im Rahmen einer einmaligen, komfortablen Bus-Rundreise.

Termin: Oktober 2022



Türkei

Belek für Verwöhnte: Das Erwachsenen vorbehaltene Vierstern-Plus-Hotel direkt am Strand lässt keine Wünsche offen: Alles da, inklusive Spa. Baden&Aktiv für Genießer.

Termin: Oktober 2022

Startklar für 2022

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben! SeniorenReisen hat drei attraktive Reiseziele, die 2020 nicht angesteuert werden konnten, für 2022 wieder ins Programm genommen.

Es ist nie zu spät! Außer vielleicht bei verpassten Flügen oder Zügen gilt dieser Satz doch für ziemlich viele Lebenslagen. Auf jeden Fall auch, wenn es darum geht, Reiseziele, die auf der persönlichen Wunschliste stehen, anzusteuern.

Für alle, die im Jahr 2020 traurig waren, dass sie ihr Lieblingsziel nicht erreichen konnten, gibt es bei SeniorenReisen eine neue Chance: Drei sehr attraktive Reiseziele von damals stehen im kommenden Jahr wieder auf dem Programm.



Fast schon unwirklich malerisch: Cinque Terre

Den Anfang macht eine Destination, die in Sachen Kunst, aber auch bei Speis und Trank ein wahrer Spitzenreiter ist: die Toskana, jener Landstrich Italiens, der besonders viele Weltkulturerbe-Stätten beherbergt. Die Anzahl von sehenswerten Städten und Orten in einem Umkreis von nur etwas mehr als 100 Kilometern ist einmalig: Florenz, Siena, Pisa, Lucca, San Gimignano ... Ihr „Stützpunkt“, von dem aus Sie alles erkunden, ist ein Hotel an einem schönen Strand der Versilia-Küste.

Ein anderer Strand steht im Mittelpunkt eines Ausflugs im Rahmen der Reise in die Normandie und Bretagne: jener, der als Landungspunkt der Alliierten am D-Day, am 6. Juni 1944, in die Geschichte einging. Bei allen anderen Ausflügen stehen aber,



Der Strand des D-Days in der Normandie

ebenso wie in der Toskana, Kunstschatze und Kultur im Vordergrund: der berühmte Teppich von Bayeux etwa oder – als Höhepunkt – der Mont-Saint-Michel.

Völlig zu Unrecht weniger bekannt für seine Kunstschatze ist das Königreich Dänemark. Dabei kann man es guten Gewissens „das Land der Schlösser“ nennen. SeniorenReisen bringt Sie zu Wasser und zu Lande zu den bemerkenswertesten Kulturdenkmälern des Landes, vom Schauplatz des Hamlet bis zum prächtigsten Renaissancebau des Ostseeraums – eine Reise, die viele neue Eindrücke bietet.



Frederiksborg: das prächtigste Schloss Dänemarks

ALLE TERMINE, ALLE PREISE ...

... und viele weitere Detailinformationen zu den hier vorgestellten Reisen und auch zu den auf der linken Seite angeführten Zielen für 2022 gibt es in den nächsten Ausgaben von UG und bei SeniorenReisen im Internet: www.seniorenreisen.cc sowie unter Tel.: 01/313 72-60 oder 61 ☎



Toskana

Flug Wien–Florenz–Wien, 8 Tage an der Versilia-Küste mit Ausflügen nach Florenz, Pisa, Siena, San Gimignano und Cinque Terre
3 Turnusse ab Mitte Mai 2022



Normandie

Flug Wien–Paris–Wien, 7 Tage Bus-Sternfahrten ab Wohnort Saint-Lô durch die Normandie und Bretagne
3 Turnusse im Juni 2022



Dänemark

Flug Wien–Kopenhagen–Wien, 7 Tage Bus- und Schifffahrt zu den bedeutendsten und schönsten Schlössern des Landes
3 Turnusse im Juli 2022



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Immer in Kontakt:

Pensionistenverband &
SeniorenReisen auf

Facebook!

Besuchen Sie uns!



FOTO: STEFAN DIESNER

VORmagazin



ÖSTERREICHISCHER
VORLESETAG
24. MÄRZ 2022

ORF



Anmeldung ab
15. Dezember!

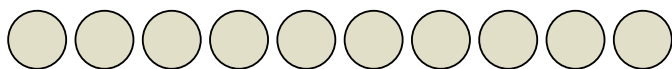
LESEN KANN
MAN ÜBERALL.
VORLESEN AUCH.

JEDE VORLESUNG ZÄHLT!
Anmelden auf: www.vorlesetag.eu

BEZAHLTE ANZEIGE

Gesellschaftstanz	Geschwindigkeitsbeschränkung chem. Element		Kw. für eine Weltraumorganisation Abgrund	Zahlungsmittel	europ. Staat
Schmelzübergang				engl.: Taste am Video-recorder	
Musikrichtung			vornehm, kostbar		
			Staat in Südamerika		
				für, pro	
				Turner- abteilung	
ugs.: Knoten	den Inhalt entnehmen				
Araberfürst	Fluss zum Rhein				
			Kurzform: Intercity		Handlung
			Abkürzung: ledig		
Zauberschutz					
Monatsname					
			Kurzform: Europ. Gemeinschaft		
				Abk.: Norden	
Hochschüler					

Die diesmal zu findende Lösung nennt eine warme Vorspeise.



Die 10 Buchstaben der farbigen Kästchen – in richtiger Reihenfolge eingetragen – ergeben die Lösung.

LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42

SUDOKU

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

STREICH- UND VORSETZRÄTSEL

TERMIN – VEREIN – MENAGE – SCHIFF – IKARUS – EGERIA – DORSCH – ADEBAR – TELLER – TAROCK – ERTRAG – MIEDER – MESSER – SELENE – ORTLER – WERMUT – KELTER – MINUTE – TALENT – RAGLAN – LERCHE – ERNANI – HANTEL

Vorstehenden Wörtern ist je eine der unten angegebenen Buchstabentriolen vorzusetzen, während die letzten drei Buchstaben zu streichen sind, wodurch neue sinnvolle Wörter entstehen. Bei richtiger Lösung ergeben die Anfangsbuchstaben der neuen Wörter ein Sprichwort.

ANT – CHE – DAT – ELT – ERO – ETA – EXP – HER – ING – ISI – KES – NAJ – NAT – NEK – NIC – OFF – OLI – RIE – STI – TAN – TAU – TEL – WIN

WINTERZEIT IST LESEZEIT

Advent wie damals

Zauber. Die Weihnachtsgedichte und Adventgeschichten von Herbert Gschwendtner in „Hüttenadvent“ (Anton Pustet, € 22,-) laden zum Lesen und Vorlesen ein. Sie bringen uns zurück in die Zeit, als es im Ort noch Greißler gab, das Zuckerlglas der Großmutter das höchste Gut war, die Krippenfiguren als Spielzeug herhielten und Weihnachten und Geschenke einfacher, aber vielleicht stimmungsvoller als heute waren.

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Advent“)!



Romy spielt sich frei

Stärke. Günter Krenn zeichnet in seinem Buch (Molden Verlag, € 35,-) den Weg Romy Schneiders vom süßen Weltstar „Sissi“ zur großartigen Ausnahme-Schauspielerin.

Ihre berührende Lebensgeschichte erzählt vom Ringen um Selbstbestimmung und Unabhängigkeit im Theater und Filmgeschäft – von der Vereinnahmung durch Politik und Medien, von zweifelhaften Verstrickungen und Irrwegen in turbulenter Zeit.

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Romy“)!



Venedig im Winter

Porträts. Einheimische bezeichnen Venedig als „Serenissima“ (die Durchlauchtigste). Gerade im Winter kann man ihr wahres und „pures“ Gesicht entdecken. Wolfgang

Salomons Buch (Styria Verlag, € 28,-) lädt zum Schlendern durch Calli und Campi ein, zum Sonnenbad am Lido, zu besonderen Museumsbesuchen und begibt sich auf die kulinarischen und musikalischen Spuren der nächtlichen Lagunenstadt.

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Venedig“)!

1

**Fotos:** Bubu Dujmic.**Styling und Make-up:**

Martina Gaa.

Bezugsquellen:

Gerry Weber, Hämmerle,

Zara, Humanic,

alle 1140 Wien, Auhof

Center. Weitere Shops in

Österreich unter:

www.gerryweber.comwww.haemmerle-mode.atwww.humanic.netwww.zara.com/at/

Schmuck: privat

Glitzerzeit

Erika (81) hat sich mit uns auf die schönste Zeit des Jahres modisch vorbereitet. Advent, Weihnachten und Silvester bringen unseren Kleiderschrank wieder zum Erstrahlen. Es darf wieder glitzern und glänzen!

1 ZUM WEIHNACHTS-SHOPPING IN SILBERGLANZ

Wenn man so fit ist wie Erika, die auch morgens zur Sendung „Fit mit Philipp“ turnt, geht einem sicher nicht der Atem beim Shopping aus! Fröhlich präsentiert sich unser Model in einem aperten Pullover mit Glitzerprint (Monari), angesagter Steppjacke in Silber (Como, beides Hämmerle), glänzender Freizeithose mit seitlichem Zipp (Gerry Weber), charmanter Schultertasche in Silber und Schwarz (Lazzarini) und flotten Sneaker mit Glanzeffekt (Kate Gray, beides Humanic).

2 GLITZERAKZENTE ZUM SILVESTERTANZ

Ihre tolle Figur behält Erika auch durch ihre zweite Leidenschaft, das Tanzen. Seit acht Jahren besucht sie regelmäßig eine Tanzschule. Für eine unvergessliche Silvesternacht erstrahlt sie in einer Kombination aus figurbetontem Oberteil mit Glitzerfäden (Kaos, Hämmerle), schmaler, knöchellanger Hose mit seitlichen Glitzerstreifen (Zara), edler Tasche mit Glitzersteinen und Strasselementen (Steve Madden) und eleganten Lackballerinas in spitzer Form (Poé, beides Humanic).

3 GLITZERND ZUM ADVENTESSEN

Neben Segeln zählt auch das Reisen zu den Hobbys unseres charmannten Models. Viele wunderschöne Orte hat Erika schon von der Welt gesehen! Zum Adventessen mit Freunden gibt es einen strahlenden Auftritt: in winterweißem Pullover, schimmernder Lederimitat-Jacke in Kurzform, exklusivem Rock aus Glanzplisse und mit Glittereffekt (alles Gerry Weber). Angesagt sind zu Rücken Turnschuhe – wie die flotten Sneaker im Bild (Guess, Humanic).



ADVENTGESCHICHTEN IN SANFTEM STRAHLEN

Auch als Lesepatin ist unser aktives Model in einer Mittelschule unterwegs! Geübt wird dann gleich in einem besonderen Outfit, das an warmen Kerzenschein erinnert: Pullover mit Glitzerakzenten, ärmelloser Kapuzen-Steppmantel in Kupfer, samtige Hose in Raulederoptik (alles Gerry Weber) und edle Sportschuhe mit Glitzerelementen (Michael Kors, Humanic).

5



4

SCHIMMERNDE WEIHNACHTEN

Unser Model beeindruckt in einem figurbetonten flaschengrünen Kleid mit eingearbeiteten Glanzfäden und raffiniertem Ärmel-Detail: Dieses wirkt in der Rückansicht wie eine Stola (Vera Mont, Hämmerle). Apart dazu: feine Strümpfe mit Glitzermuster (Palmers) und edle Riemchen-Stilettos in Rauleder (Lazzarini, Humanic).



TRAUMFÄNGER

Traumfänger wurden bei den amerikanischen Ureinwohnern als Hüter vor schlechten Träumen genutzt. Bald wurde in Amerika daraus ein Glückssymbol – hübsch als Wohndekoration oder Kette.

**CORNICELLO (HÖRNCHEN)**

Das „Glückshörnchen“ entstand in Neapel, ist schon 3.500 Jahre alt (!) und ist in Italien ein Glücksbringer und Fruchtbarkeitssymbol (Form einer Chili, die aphrodisierend wirkt).

**VOGEL DES GLÜCKS**

Das traditionelle Holzspielzeug aus Nordrussland bringt Glück ins Haus. Als Geschenk ist der kunstvoll gefertigte Vogel ein Glückwunsch für geliebte Menschen und soll sie vor Ärger beschützen.



Das bringt Glück!

Zur Jahreswende schenken wir uns kleine Symbole, die Fortunas Glückshorn über uns ausschütten sollen. Wir haben uns von Glücksbringern aus aller Welt inspirieren lassen!

**MANEKI-NEKO**

„Winkekatzen“ sind in Japan, China, Taiwan und Thailand sehr beliebt. Sie sollen ihren Besitzern Wohlstand bringen und Unglück fernhalten.

O-MAMORI

In Japan gelten diese kunstvoll bestickten Stoffbeutel mit buddhistischem Knoten als Schutzzeichen und Talisman. In ihrem Inneren verbirgt sich ein Papier mit schützenden Schriftzeichen. Ein O-mamori darf nicht geöffnet und muss zu Neujahr verbrannt werden.

**SKARABÄUS**

Der Mistkäfer ist eigentlich ein Glücksbote. In Ägypten gilt er als Glücks- und Sonnensymbol und ist ein Zeichen für Wiedergeburt und Verwandlung.

TONKABOHNE

In Südamerika und Teilen Afrikas gilt die Tonkabohne als Glücksbringer. Im Geldbörsel getragen soll die würzige „Wunschbohne“ Geldsegen bringen (von Spürsinn24).

GLÜCKSHOLZ

Europa ist reich an Wäldern. Und Holz steht auch für Glück. Wer einen Glücksbringer abseits vom üblichen sucht – schön und ungewöhnlich ist z.B. ein Handschmeichler (aus Apfelholz, Baumstark).





**5 EURO ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

Weltstar Deborah Sasson als Christine und Uwe Kröger, Deutschlands Musicalstar Nummer 1 als Phantom, begeistern das Publikum in dem Musicalhit in Österreich

Das Phantom der Oper

STARBESETZUNG. Seit 2010 fesselt „Das Phantom der Oper“ des Autoren-Teams Deborah Sasson und Jochen Sauter die Zuschauer auf über 500 Bühnen Europas. Damit ist die musikalische Neuinszenierung eines der erfolgreichsten Tournee-Musicals. Das spektakuläre Bühnenbild wurde noch einmal überarbeitet, einzelne Szenen werden dadurch noch plastischer dargestellt – wie der dramatische Sturz vom Lust-ter. Ein absoluter Genuss für Augen und Ohren!

10.3.2022 · 20 Uhr · Linz · Brucknerhaus, Großer Saal
11.3.2022 · 20 Uhr · Wien · Wiener Stadthalle, Halle F
12.3.2022 · 20 Uhr · Graz · Helmut-List-Halle

5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-Mitglieder! Kartenreservierungen (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 0732/22 15 23 oder per E-Mail an chm@kdschroeder.at



**5 EURO ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

Botschaften mit Tiefgang: Das Musical „Der kleine Prinz“ ist eine sensationelle Show für die ganze Familie!

Der kleine Prinz

GROSSE EMOTIONEN. Das literarische Meisterwerk von Saint-Exupéry ist eines der meistgelesenen Bücher der Welt. Millionen von Kindern und Erwachsenen haben die Geschichte um den jungen Botschafter von einem fremden Stern regelrecht verschlungen. 2015 entstand ein farbenfrohes und spannendes Musical, das Zuschauer aller Generationen begeistert: mit großartigen Stimmen, herrlichen Melodien, rasanten Tanzszenen und spektakulärer Multimedia-Animation!

21.1.2022 · 20 Uhr · Linz · Brucknerhaus, Großer Saal
22.1.2022 · 20 Uhr · Graz · Helmut-List-Halle
23.1.2022 · 19.30 Uhr · Amstetten · Johann-Pölz-Halle

5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-Mitglieder! Kartenreservierungen (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 0732/22 15 23 oder per E-Mail an chm@kdschroeder.at

FOTOS: FARIDEH DIEHL, MANFRED ESSER

LÖSUNGEN

■	■	T	E	■	G	■	■
O	N	E	S	T	E	P	P
■	E	M	A	I	L	■	O
P	O	P	■	E	D	E	L
K	N	O	P	F	■	J	E
■	■	L	E	E	R	E	N
E	M	I	R	■	I	C	■
■	A	M	U	L	E	T	T
M	A	I	■	E	G	■	A
■	S	T	U	D	E	N	T

Die Lösung lautet: NUDELSUPPE

Sudoku:

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

Streich- und Vorsetzrätsel:

WINTER – OLIVER – RIEMEN – TAUSCH – EROIKA –
STIEGE – ISIDOR – NAJADE – DATTEL – NEKTAR – OFFERT –
CHEMIE – HERMES – KESSEL – EXPORT – INGWER – NICKEL –
ETAMIN – TANTAL – ANTRAG – TELLER – ELTERN – NATHAN

Schlusslösung: WORTE SIND NOCH KEINE TATEN.

Lust auf mehr Rätselvergnügen?

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

Tüftler, Kinder

oder Rätselprofis –

die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß!

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



**Nur
€ 2,80**



IMPRESSUM: UG – Unsere Generation, das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040. **Medieninhaber & Herausgeber:** Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, Tel.: 01/313 72-0, E-Mail: redaktion@pvoe.at, Internet: pvoe.at. **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.^a Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag.^a Gabriela Fischer, Uschi Mortinger. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artdirektion:** Mag. art. Thomas Haring. **Grafik:** Karin Lifka. **Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, 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 im Februar 2022.**

Vorteilsclub



ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

GEWINNEN SIE
3 X 2 KARTEN!



HOLIDAY ON ICE SUPERNOVA

Reise zu den Sternen

EISSHOW. Holiday on Ice ist die einzige internationale Eisshow, die jedes Jahr eine komplett neue Welt auf dem Eis erschafft. Das Original aller Eiskunstlaufshows präsentiert **Eiskunstlauf auf höchstem Leistungsniveau** mit Elementen aus **Theater, Tanz, Oper, Pop, Magie, Musical und Akrobatik**. Die aktuelle Show **Holiday on Ice Supernova** beginnt mit einem farbenprächtigen Fest zu Ehren aller Sternbilder in einer wunderbaren Winterlandschaft – mit bezauberndem Eistanz, anmutigen Choreografien und prachtvollen Kostümen. Inmitten des Farbenrausches: **Ein Liebespaar und der Traum vom gemeinsamen Glück**. Doch plötzlich beendet ein gigantischer Schneesturm die ausgelassene Feier und trägt das Paar aus der verschneiten Polarwelt hinaus in die **Unendlichkeit des Weltalls**. Es beginnt ein einzigartiges Abenteuer. Zurück auf der Erde feiern sie mit allen Freunden das große Finale in einem Meer von Nordlichtern.

19.–30. Jänner 2022, Wiener Stadthalle, Halle D

Karten unter der **Ticket-Hotline: 01/79 999 79** und auf **www.stadthalle.com**

3 x 2 Karten (Kw. „Holiday on Ice“) zu gewinnen!



GEWINN:
3 X 1
BUCH

Weihnachtszeit wie damals

Stimmungsvoll. Das Lese- und Backbuch „Still, still, still ...“ von Ingrid Pernkopf und Johannes Sachslehner (Styria

Verlag: € 30,-) nimmt uns mit auf eine nostalgische Zeitreise zurück in die weihnachtliche Welt unserer Urgroß- und Großeltern. Mit Hinweisen aus Memoiren, Tagebüchern, Reiseberichten, Geschichten, Gedichten und köstlichen Keks- und Plätzchenrezepten.

3 x 1 Buch gewinnen (Kw. „Rethel“)!



GEWINN:
3 X 1
KALENDER

Mit Haderer ins neue Jahr

Humorvoll. Mit spitzen Stift und scharf pointiert nimmt Gerhard Haderer in seinen Karikaturen die Schwächen der Gesellschaft aufs

Korn. Mit seinem neuen Jahreskalender (Scherz & Schund Fabrik, € 16,-) haben Sie 2022 garantiert jeden Monat etwas zum Lachen und Schmunzeln – und zum Nachdenken! **3 x 1 Kalender gewinnen** (Kw. „Haderer“)!

CHINESISCHER NATIONALCIRCUS

China Girl à la Bowie

ACROBATIC. Mit der neuen Theatershow „China Girl“ erobert eine weitere Produktion des Chinesischen Nationalcircus die Herzen des Publikums. West meets East, Zirkus trifft Musical, Magie lässt staunen, Artisten verzaubern und berührende Musik von David Bowie.

4.2.2022 · 19.30 Uhr · Weiz · Kunsthaus Weiz, 17.3.2022 · 20 Uhr · Salzburg · Congress, 18.3.2022 · 20 Uhr · Bad Ischl · Kongress- und Theater-Haus, 19.3.2022 · 20 Uhr · Klagenfurt · Messearena 5, 20.3.2022 · 19.30 Uhr · Linz · Brucknerhaus, 24.3.2022 · 20 Uhr · Wien · Stadthalle, Halle F, 25.3.2022 · 19.30 Uhr · Amstetten · Johann-Pölz-Halle

5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-Mitglieder!

Reservierungen (Kw. „PVÖ“) unter **0732/22 15 23**, **chm@kdschroeder.at**

**5 EURO ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**



„China Girl“ bringt die faszinierende Körperkunst der Artisten des Chinesischen Nationalcircus auf die Bühne

SO MACHEN SIE BEI DEN GEWINNSPIELEN MIT: Postkarte oder E-Mail mit dem **entsprechenden Kennwort** an: UG – Unsere Generation, Gentzgasse 129, 1180 Wien bzw. **service@pvoe.at** senden. **Einsendeschluss: 22.12.2021**

Die PVÖ-Winterwunderwelt

Premium Wanderjacke

Softshell – ideal für nicht ganz kalte Tage. Wind- und wasserabweisend.

€ 99,-

Premium Winterjacke

Die wärmende Hülle für die ganz kalten Tage. Mit abnehmbarer Kapuze.

€ 90,-



PVÖ-Jahrbuch

Lesestoff für alle Interessen. Auch als Geschenk gut geeignet.

€ 5,-

Premium Polo, unisex

Auch – aber nicht nur – für sportliche Aktivitäten. Piqué-Sport-Polo

€ 25,-

Premium Funktions-shirt, unisex

Pflegeleicht, perfekt für den Sport. Material: COOL-DRY®

€ 26,-



Jetzt rasch bestellen!

Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:

Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129

Alle Preise zuzüglich Porto- und Versandkosten (je nach Stückbestellung und Gewicht, mind. EUR 2,75 beim Jahrbuch – alle anderen Produkte min. EUR 7,-)

☐ Ja, ich bestelle

Jahrbuch 2022 ____ Stück

Rucksack ____ Stück

Wanderjacke S: __, M: __, L: __, XL: __, XXL: __, XXXL: __ Stk.

Winterjacke S: __, M: __, L: __, XL: __, XXL: __, XXXL: __ Stk.

Poloshirt S: __, M: __, L: __, XL: __, XXL: __ Stück

Funktionshirt S: __, M: __, L: __, XL: __, XXL: __ Stück

Unterschrift: _____

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: Dezember 2021/Jänner 2022

