



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

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



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:



Premium Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-



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 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





*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
ÖSTERREICH**



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DJUMIC

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.

GEIMPFTEN 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 Teuerungs-welle 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



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!



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.“



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 „Määäääääädchen“ 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!



Nach 40 Jahren: ABBA ist zurück



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



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 Rhythmus und schöne Synthesizer-Dramatik! ABBA, die mag man eben – und zwar für immer.



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 tränengeröteten 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 vorden 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



2



3

Abfahrtshocke

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 Hocke möglichst lange zu halten. Tipp: Die Oberarme auf den Knien aufzustützen erleichtert die Übung etwas.

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.

„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 „groschen“ Art gewann der gebürtige Floridsdorfer (21. Wiener Gemeindebezirk) rasch eine

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.

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!

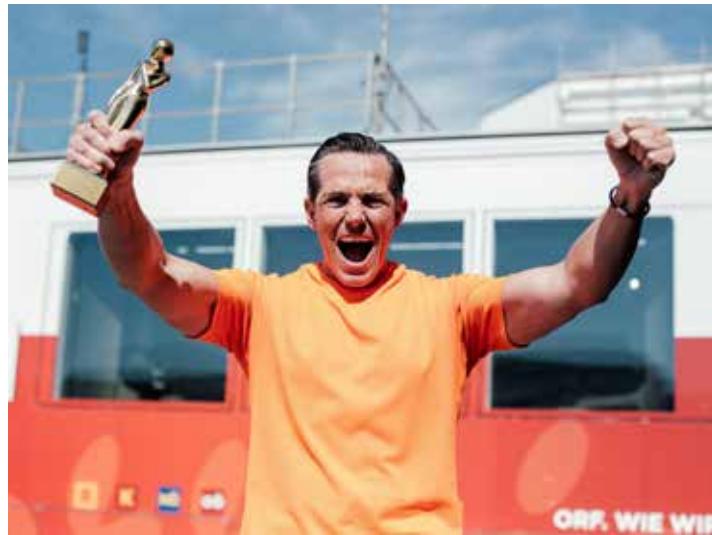
Als Philipp am 11. Mai 2021 von Andi Knoll im Studio mit einer Romy überrascht wurde, war der „Vorturner der Nation“ sichtlich gerührt.

**FIT MIT
Philipp**



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 Megarenner: „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 über- schäumend: Philipp schreit seine Freude über die Romy hinaus.



Speziell für unsere Generation

► 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 Philipp's 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.“

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 PVÖ-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.



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 ComfortClass 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



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

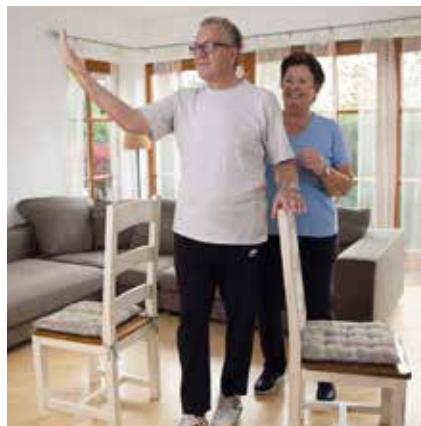


Mag. Harald Jansenberger
Sportwissenschaftler,
Experte für Sturzprävention

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 Kieuzmayr

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



 **Österreichische
Gesundheitskasse**

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:
3X2 KINO-
KARTEN



GEWINN:
3X2 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“)!



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 überglücklich. 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“)!**

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.

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



Alles Gute, Mister Wunderbar!

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 Krankenkassträger 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.

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



„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

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



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 Gemeindebefürsorgten 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.



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

Als im Spätsommer die Debatte um die künftige Pensionsanpassung begann und der Erhöhungswert mit 1,8 Prozent feststand, wares 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 unerträglicher 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

nur 100 Euro, obwohl sich viele Wiener Pensionistinnen und Pensionisten es sich nicht aussuchen können, mit welcher Energieform ihre Wohnung warm gehalten 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 anteilig 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 Prozent, 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.

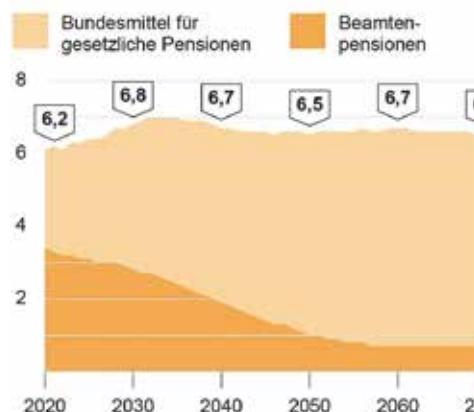
- DIE FÜR DIE PENSIONSANPASSUNG 2022 MASSGEBENDE TEUERUNGSRATE BETRUG **1,8 %.***
- MONATLICHE BRUTTO-PENSIONEN BIS € 1.000,– WERDEN UM **3,0 %** ERHÖHT.
Das gilt auch für die Ausgleichszulage.
- MONATLICHE BRUTTO-PENSIONEN VON € 1.000,01 BIS € 1.300,– WERDEN ZWISCHEN 3,0 % UND 1,8 % ERHÖHT.
BEISPIELE: 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 Börsel.



► 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.



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 Bauerpensionen 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. ☺

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

hats sich 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, wirtschaftlichen 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 wollen, dass unsere Enkelkinder wieder angstfrei in Kindergärten, 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 notwendig sein wird, um unsere Gesellschaft wieder zu einen.

Ihr

Andreas Wohlmuth

Kostenlose Lebens- und Sozialberatung über den PVÖ

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

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

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

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

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

Angeboten werden von Mag. a Erika Torner:

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



“

Ich gebe Ihnen
keine Lösungen vor,
sondern durch gezielte
Fragestellungen
werden Sie Ihren
persönlichen, maßge-
schniederten 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.



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 Keksern 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.at/



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



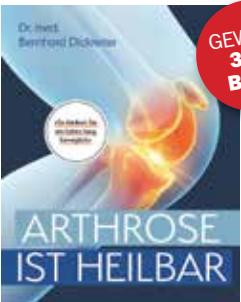
Nach Afisl, oder nach Australien

Mit **SeniorenenReisen**, 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 Arztteteam 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!



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 Dickeireiter 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 Vorteilsclub!



GEWINN:
3x1
BUCH

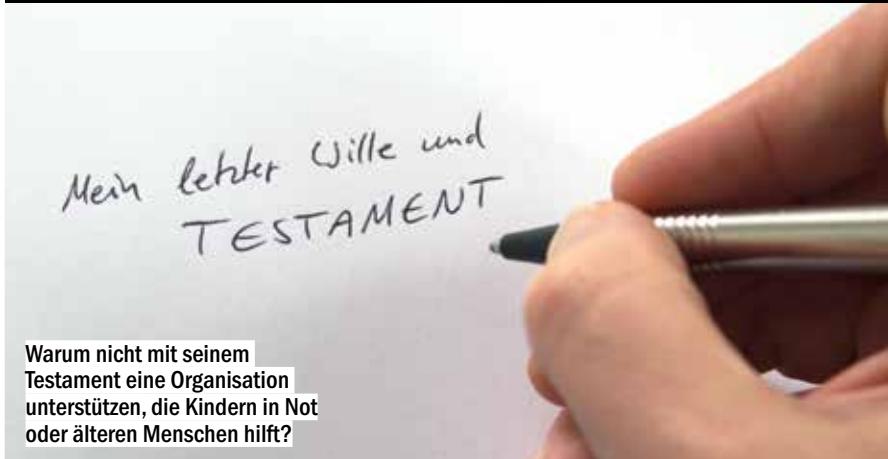
Gesund kochen

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 Vorteilsclub!

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN HERBST



Warum nicht mit seinem
Testament eine Organisation
unterstützen, die Kindern in Not
oder älteren Menschen hilft?

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. **Nähtere 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 Kaffeegenuss 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.

Unser 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 „Vielfraß“, es ist auch gut geschützt. Klappt es nicht mit der Nahrungszufuhr, hat unser Denkkapparat 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

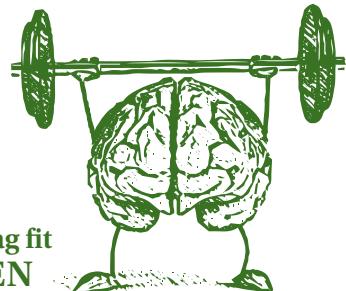
stecken vor allem in Orangen, Paprika, Nüssen, Raps- und Olivenöl und in Sauerkraut. Wichtig sind auch andere Mikronährstoffe wie Vitamin B12 oder Folsäure, die in grünem Gemüse steckt.

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.

Meine Tipps bei Vergesslichkeit



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. Erkunden 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 verminder tes 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 Handlenke, 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! ☺

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



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

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.



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.

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-
BUNDESSPORT-
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 Turnäle, 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 Ländergesamtteam (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 Länders-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.



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 war 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

liege 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 Zielerwerben – 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 vom 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 Brettel unter den Füßen hat, kann – ebenfalls geführt – herrliche Langlauftouren unternehmen.

Zum Relaxen nach der Bewegung in der frischen Luft, bietet das Hotel einen wunderschönen Wellnessbereich mit finnischer Sauna, Infrarot-Kabine, Bio-Sauna, Ruhebetten 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. Elisabeth Pittermann betont die Wichtigkeit des dritten Stichs 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.

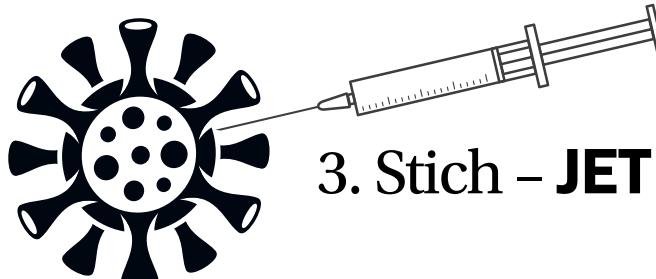
GEMEINSAM GEGEN DIE PANDEMIE

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 schützt –
helfen Sie mit:
Lassen Sie sich
impfen!

DR. PETER KOSTELKA,
PVÖ-PRÄSIDENT



3. Stich – JETZT!



Schon liegt man da mit rinnender Nase und Kopfweh! Omas Hausmittel können bei Erkältungen kleine Wunder bewirken.

Infekte natürlich behandeln

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

W^{interzeit} 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 „Essigpatscherl“ 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.

NÄTURLICHE 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 Jahren unseres Lebens erkältet. Wenn es wieder einmal passiert, gilt: Ursache und nicht nur Symptome bekämpfen!

Ingried 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.“

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.

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.“

Das reinpflanzliche 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



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.de

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

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

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

10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER

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.

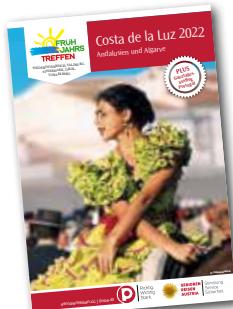
Reisetermine

- | | |
|------------------|------------------------------|
| 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

EEZ: 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

EEZ: 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 Senioren-Reisen 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

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

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

DIE FRÜHJAHRTREFFEN: 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

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 Fischerdorfchen 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 Zerstreuungs- und Unterhaltungsmöglichkeiten in fußläufiger Entfernung von den Hotels verfügt.

Inkludierte Ausflüge

1x ganztags Rovinj & Limfjord
Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffahrt im Naturschutzgebiet

1x ganztags Opatija
Wandeln Sie auf den Spuren des mondänen Seebads des 19. Jahrhunderts.

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



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



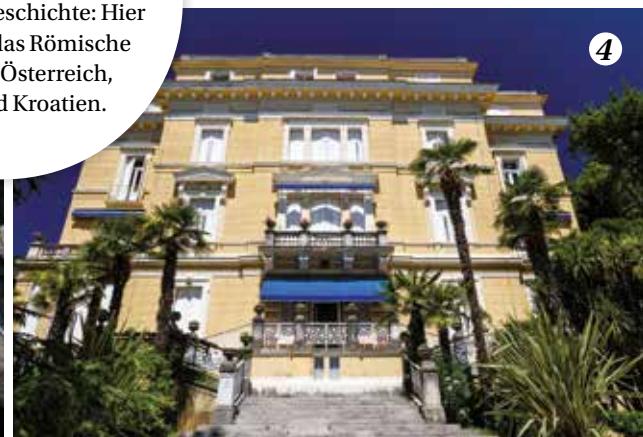
1



3



2



4

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 abgeschiedenen 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 Verwöhrte: 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! Außervielelleicht 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 Spitzenspieler 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.



FOTO: STEFAN DIESNER

VORmagazin

ÖSTERREICHISCHER
VORLESETAG
24. MÄRZ 2022

ORF

**Anmeldung ab
15. Dezember!**

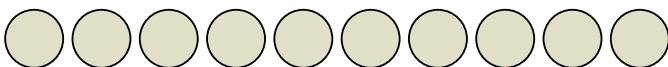
**LESEN KANN
MAN ÜBERALL.
VORLESEN AUCH.**

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

BEZAHLTE ANZEIGE

Gesellschafts-tanz	Geschwindigkeitsbe-schränkung chem. Element			Kw. für eine Weltraum-organisation Abgrund		Zahlungs-mittel	europ. Staat
		▽	▽	▽	▽		▽
Schmelz-überzug						engl.: Taste am Video-recorder	
Musik-richtung				vornehm, kostbar Staat in Südamerika		▽	
			▽		für, pro Turner-abteilung		
ugs.: Knoten	den Inhalt entnehmen	▽			▽		
Araber-fürst	Fluss zum Rhein			Kurzform: Intercity Abkürzung: ledig			Handlung
Zauber-schutz		▽		▽			▽
Monats-name				Kurzform: Europ. Gemeinschaft		Abk.: Norden	
Hoch-schüler	▽					▽	

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

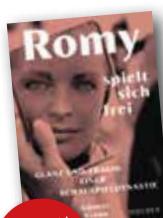
WINTERZEIT IST LESEZEIT



Advent wie damals

Zauber. Die Weihnachtsgedichte und Adventsgeschichten 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“)!**

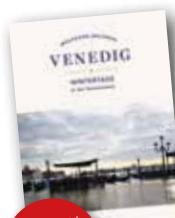
GEWINN:
3x1
BUCH



GEWINN:
3x1
BUCH

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 turbulenten Zeiten. **3x1 Buch gewinnen (Kw. „Romy“)!**



GEWINN:
3x1
BUCH

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

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!



Fotos: Bubu Dujmic.
Styling und Make-up:

Martina Gaa.

Bezugquellen:

Gerry Weber, Hämmerle, Zara, Humanic, alle 1140 Wien, Auhof Center. Weitere Shops in Österreich unter:

www.gerryweber.com

www.haemmerle-mode.at

www.humanic.net

www.zara.com/at/

Schmuck: privat

1 ZUM WEIHNACHTS-SHOP- PING 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 aparten Pullover mit Glitzerprint (Monari), ange-sagter 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 charmanten 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 Glanzplissee und mit Glittereffekt (alles Gerry Weber). Angesagt sind zu Röcken 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 Raupeloptik (alles Gerry Weber) und edle Sportschuhe mit Glitzerelementen (Michael Kors, Humanic).

5



4 SCHIMMERND
WEIHNACHTEN

Unser Model beeindruckt in einem figurbetonten flaschengrünen Kleid mit eingearbeiteten Glanzfäden und raffinem 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 Raupeleder (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.

**VOGEL DES GLÜCKS**

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

**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).



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!

**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.

**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 Handschmeicher (aus Apfelholz, Baumstark).

**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 Geldbörse getragen soll die würzige „Wunschbohne“ Geldsegeln bringen (von Spürsinn24).



5 EURO ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER

Weltstar Deborah Sasson als Christi-
ne und Uwe Kröger, Deutschlands Musical-
star 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 Luster. 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
Tieffang: Das
Musical „Der
kleine Prinz“ ist
eine sensationelle
Show für die
ganze Familie!

Der kleine Prinz

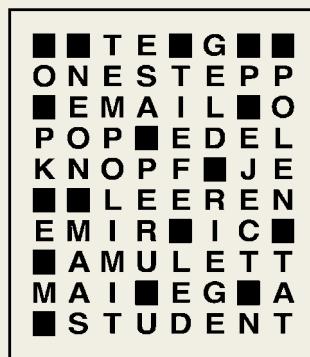
GROSSE EMOTIONEN. Das literarische Meisterwerk von Saint-Exupéry ist eines der meistgelesenen Bücher der Welt. Millionen von Kindern und Erwachsenen haben die Geschichten um den jungen Botschafter von einem fremden Stern regelrecht verschlungen. 2015 entstand ein farbenfrohes und spannendes Musical, 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



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

Die Lösung lautet: NUDELSUPPE

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!



Nur
€ 2,80

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

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

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

Assistenz: Alfred Papelicki. **Artdirektion:** Mag. art. Thomas Haring. **Grafik:** Karin Lifka. **Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, 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.**

Vorteilesklub

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER



GEWINNEN SIE
3X2 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 Sternenbilder 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

3x2 Karten (Kw. „Holiday on Ice“) zu gewinnen!

GEWINN:
3X1
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.

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Rethel“)!



GEWINN:
3X1
KALENDER

Mit Haderer ins neue Jahr

Humorvoll. Mit spitzem 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! **3x1 Kalender gewinnen (Kw. „Haderer“)!**

CHINESISCHER NATIONALCIRCUS

China Girl à la Bowie

ACROBATICAL. 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

Die PVÖ-Winterwunderwelt

Premium Winterjacke

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

€ 90,-

Premium Wanderjacke

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

€ 99,-



Premium Rucksack

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

€ 46,-



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,-



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

Funktionsshirt S: , M: , L: , XL: , XXL: Stück

Unterschrift: _____

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