



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 DUJMIC

2022 soll doch erheblich besser werden!

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

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 Pensionisten-verband 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 Klub- leben 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
Peter Kostelka*

*Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs*

Liebe Leserinnen und Leser! Diese Ausgabe ging ab 30.11.2021 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgen. Sa. u. So.) zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe von UG – Unsere Generation ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf der Homepage pvoe.at abrufbar. **Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2022.**



Aktiv durchs Leben, preiswert ans Ziel!

Unser WESTaktivpreis:

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

WESTaktivpreis

Wien - Salzburg

€ 21,99*



Da steig ich ein.

Gleich buchen auf westbahn.at

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

*Das Ticket gilt nur am von Ihnen gewählten Tag. Falls sich Ihr Reiseplan ändert, können Sie das Ticket bis einen Tag vor dem Reisetag kostenfrei stornieren. Bitte zeigen Sie bei der Ticketkontrolle im Zug einen gültigen Lichtbildausweis vor. Alle Informationen unter westbahn.at. November 2021 ©WESTbahn Management GmbH.





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

„Ich habe keine Zeit zum Sterben!“

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



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.“



unserewelt

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 „Määääääädchen“ 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.



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

Wadenheben

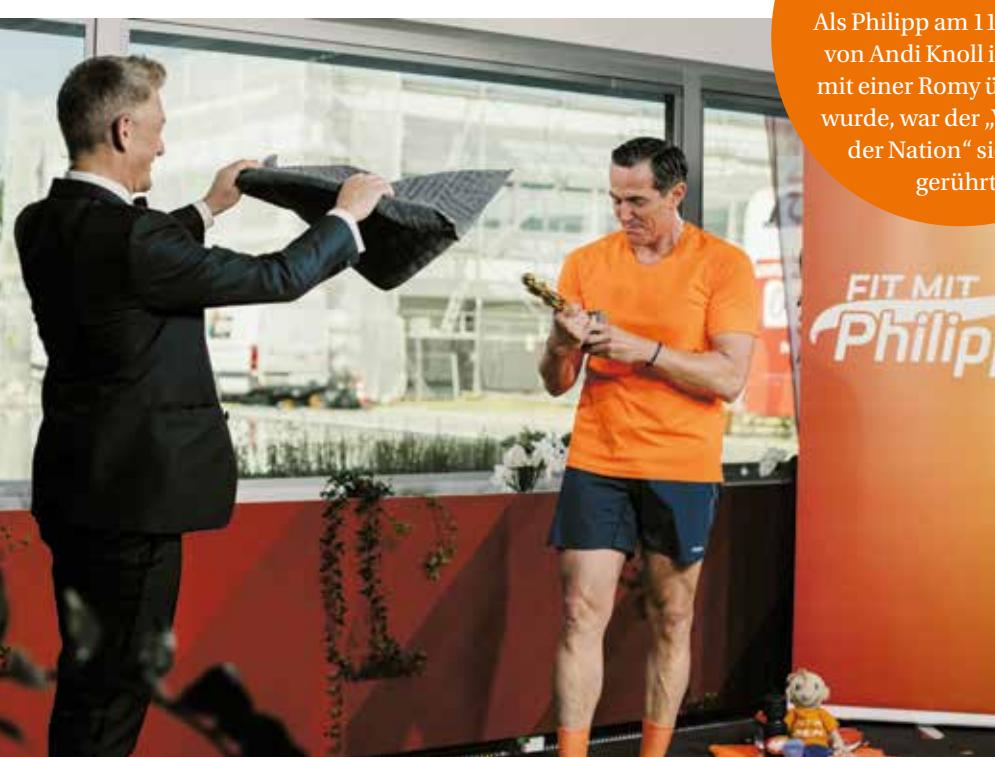
Eine gute Übung zur Kräftigung der Waden, zur Stabilisierung der Sprunggelenke und für den Gleichgewichtssinn. Heben Sie aus dem hüftbreiten Stand die Fersen so hoch wie möglich, halten Sie die Position einige Sekunden und senken Sie die Fersen wieder ruhig und kontrolliert ab. Wiederholungen nach Vermögen.

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.“

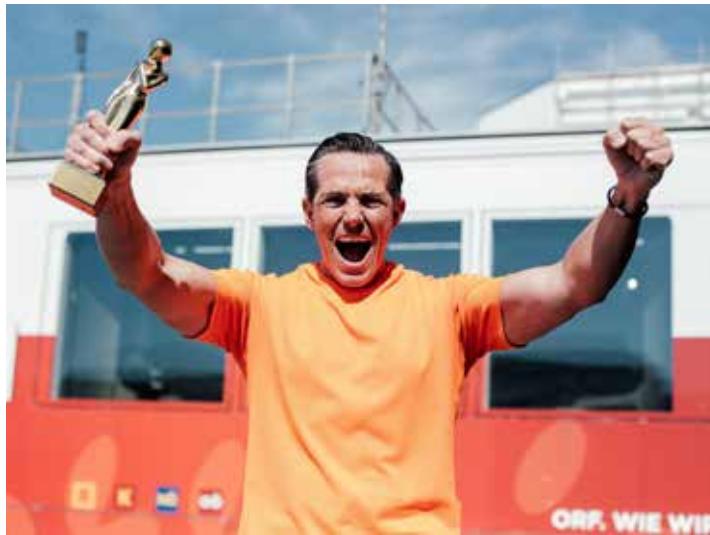
Da flossen die Tränen!

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



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“)!



GEWINN:
3X2 KINO-
KARTEN

Identität und mütterliche Leidenschaft

Parallele Mütter. Zwei Frauen, zwei Schwangerschaften, zwei Leben. Janis (Penélope Cruz) und Ana (Milena Smit) erwarten ihr erstes Kind und lernen sich zufällig im Krankenhaus vor der Geburt kennen. Beide sind Single und wurden ungewollt schwanger. Janis ist mittleren Alters, bereut nichts und ist 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.

FOTOS: BUBU DUJMIC (2)



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-



LightFieldStudio/shutterstock.com

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

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



1
00

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 angesehen 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 Lieferdienst an. Am besten direkt anrufen und nachfragen!

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

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

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

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

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

70 Jahre PVÖ Kärnten – eine Erfolgsgeschichte!

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



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

PENSIONSANPASSUNG 2022

Das reicht nicht!

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



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 zu mindest 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.

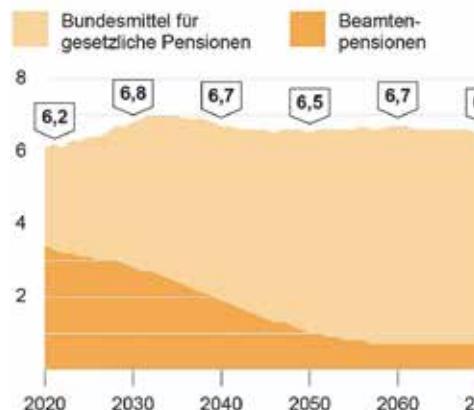
- DIE FÜR DIE PENSIONSANPASSUNG 2022 MASSGEBENDE TEUERUNGSRATE BETRUG **1,8 %.***
- MONATLICHE BRUTTO-PENSIONEN BIS € 1.000,- WERDEN UM **3,0 %** ERHÖHT.
Das gilt auch für die Ausgleichszulage.
- MONATLICHE BRUTTO-PENSIONEN VON € 1.000,01 BIS € 1.300,- WERDEN ZWISCHEN 3,0 % UND 1,8 % ERHÖHT.
BEISPIELE: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

hat sich leider ins Gegenteil verkehrt. Ausgelöst durch ein krasse 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-Kraftanstrengung, 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 Kindergarten, 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 Freizeiteinrichtungen 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, maßgeschneiderten Weg und Ihre neue Perspektive finden. Ich helfe Ihnen gerne dabei.

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



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



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 Kekserln 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.com



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!



“
VOM
GESCHÄFTSFÜHRENDEN
LANDESPRÄSIDENTEN
DES PVÖ SALZBURG
Wolfgang Höllbacher



Liebe Mitglieder!

... schon wieder Corona, obwohl wir das Wort und alles, was damit verbunden ist, schon nicht mehr hören können.

Wahrscheinlich geht es sehr vielen so: Ich kann „Corona“ nicht mehr hören und es nervt. Eigentlich könnten wir uns von der Politik erwarten, dass alles unternommen wird, um das Virus und vor allem seine Auswirkungen auf uns alle erfolgreich zu bekämpfen. Das ist aus verschiedensten Gründen leider nicht gelungen. Dringend sind jetzt ein Zusammenrücken aller politischen Kräfte, die Zusammenarbeit mit allen Fachleuten und eine nachvollziehbare Vorgangsweise notwendig, um aus dieser schlimmen Situation wieder herauszukommen. Was den „dritten Stich“ betrifft, kann ich nur dazu aufrufen, diesen auch anzunehmen.

PENSIONSERHÖHUNG UND TEUERUNG

Nach einem Teuerungsgipfel, an dem AK, ÖGB, Pensionistenverband, Volkshilfe und der VSStÖ teilnahmen, wies unser Präsident Peter Kostelka auf den „inakzeptablen“ Zustand hin, dass die Teuerung in unserem Pensionsrecht erst viel später abgegolten werde. Für die Pensionserhöhung 2022 wird die Inflation von August 2020 bis Juli 2021 herangezogen, also 1,8 %. In der Zwischenzeit ist der Verlust der Kaufkraft aber nahezu explodiert und um mehr als das Doppelte angestiegen. Dazu kommen die hohen Preissteigerungen für Heizöl, Gas und Strom. Zur ohnehin schon sozialen Kälte darf nicht noch eine „finanzielle Kälte“ dazukommen. Daher fordert der Pensionistenverband einen Heizkostenzuschlag und einen „Teuerungshunderter“ für Pensionistinnen und Pen-

sionisten. Für Menschen, die unter der Armutsgrenze leben, sollte der Zuschuss noch höher ausfallen. Weiters dürfen die notwendigen Maßnahmen zur Bewältigung der Klimakrise nicht zulasten der Pensionistinnen und Pensionisten gehen. Diese Maßnahmen müssen für alle leistbar sein.

DAS MITEINANDER WIEDER IN DEN VORDERGRUND STELLEN

Zur Freiheit des Einzelnen gehört auch ein Mindestmaß an Solidarität. Zu Beginn der Pandemie war sie viel stärker spürbar. Jetzt scheint die Gesellschaft sehr gespalten zu sein, der Austausch verschiedener Meinungen bewegt sich auf der „Freund/Feind-Ebene“. Gerade in der kommenden Weihnachtszeit wäre es schön, sich wieder auf Gemeinsamkeit zu besinnen und mehr miteinander zu denken und zu leben.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen im Namen des gesamten Teams der Landesorganisation eine schöne Adventzeit, ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest im Kreise eurer Liebsten sowie ein gutes, erfolgreiches, vor allem aber ein gesundes und coronafreies neues Jahr 2022.

Euer
Wolfgang Höllbacher

WIR STELLEN EUCH VOR:

Die „Stars“ der Mitgliederwerbung

Als letzten „Star“ für heuer in Sachen Mitgliederwerbung stellen wir euch **Anita Maget aus Pfarrwerfen im Lungau** vor. Wie mittlerweile bekannt ist, präsentieren wir euch in dieser wie in den letzten Ausgaben von UG – *Unsere Generation* die aktivsten und erfolgreichsten Werber für neue Mitglieder des PVÖ. Sehr viele unserer Funktionäre und Mitglieder sind aktiv und machen großartige Werbung für den Pensionistenverband – dafür **danken wir euch allen!**

Anita Maget war vier Jahre lang als Vorsitzende der Ortsgruppe Mariapfarr engagiert, hat ihr Amt vor einiger Zeit an die Nachfolge weitergegeben und in den vergangenen Jahren mehr als 30 neue Mitglieder geworben – danke, Anita!

UG: Warum, denkst du, bist du erfolgreicher in der Mitgliederwerbung als viele andere?

Anita: Ein offener Zugang zum Gegenüber, Freundlichkeit und ein Lächeln bewirken oft mal Wunder. Und das ganz besonders bei solchen Menschen, die nicht damit rechnen, dass sie von einer fremden Person freundlich angesprochen werden.

Wen sprichst du an?

Anzusprechen sind meiner Meinung nach alle über 50.

Auch wenn sie noch im Berufsleben stehen, können sie durch ihre Erfahrung und Praxis für bestimmte Aktivitäten innerhalb der Gruppe von großem Vorteil sein, z. B. bei sportlichen Aktivitäten, Gesundheitskursen, EDV usw. Außerdem ist der Pensionistenverband auch eine sehr wichtige Interessenvertretung für alle zukünftigen Pensionisten, der PVÖ wirkt darauf ein, wie sich die Pensionen in Zukunft gestalten werden!

Was ist dein Argument, was sind deine Argumente?

Meine Argumente sind, dass es sehr wichtig ist, soziale Kontakte zu pflegen, vor allem als PensionistIn. Nur auf die Enkelkinder aufzupassen beispielsweise reicht meiner Meinung nach nicht aus. Die Generation der heutigen Pensionisten ist

jung (geblieben), flexibel und aktiv. Dies sollte man in der Ortsgruppe durch entsprechende Aktivitäten nutzen.

Was rätst du den anderen Funktionären und Mitgliedern für die Werbung?

In meiner Zeit als Vorsitzende war es mir immer wichtig, die Mitglieder möglichst zeitnah über alles zu informieren. Dies geschah über den Aushang im Schaukasten, in dem Fotos und Bilder mit einem Bericht über die verschiedenen Aktivitäten bereits meist schon am nächsten Tag nach der Veranstaltung ausgehängt waren. Auch auf der Homepage wurden Berichte und Bilder abgestellt. Dies alles dient auch der Werbung von neuen Mitgliedern. Ich habe während meiner Amtszeit quartalsweise einen Mitgliederbrief verschickt, in dem alles Wichtige und Wissenswerte zusammengefasst war. So war wirklich jedes Mitglied gut informiert. Persönliche Fürsorge durch sporadische Telefonate mit kranken und gebrechlichen Mitgliedern lag mir persönlich sehr am Herzen, da diese Personen dann spürten, dass auch sie zur Ortsgruppe gehören, auch wenn sie nicht bei Aktivitäten dabei sein konnten. Beziüglich Werbung gab es zum einen bei jeder Ausschusssitzung immer den Hinweis und die Bitte, nach potenziellen neuen Mitgliedern zu suchen, die gerne auch noch im Berufsleben stehen können. Andererseits scheute ich mich nicht, bei Gelegenheit Leute darauf anzusprechen und sie einzuladen, bei uns zu „schnuppern“. ☺



Danke, Anita Maget, für über 30 geworbene Mitglieder!

SERVICE

Kulturpass für Mitglieder

Für EmpfängerInnen von Mindestpensionen und Mitglieder des Pensionistenverbandes steht ab sofort der Kulturpass des Vereins „Hunger auf Kunst und Kultur“ kostenfrei zur Verfügung. Dieser Kulturpass ermöglicht dem Inhaber kostenlose Eintritte

in fast alle touristischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten in Stadt und Land Salzburg.

Der Kulturpass ist in der Landesorganisation anzufordern (Nachweis des Monatsbezugs ist notwendig), wird auf die genannte Person ausgestellt

und ist ab Ausstellungsdatum ein Jahr gültig (und kann nach Ablauf neu beantragt werden). Wo der Kulturpass gilt, ist auf der Homepage des Vereins unter www.hungeraufkunst-undkultur.at angeführt – oder ihr fordert die Liste bei uns im Büro an.



Anmeldungen und Abholung bei Gabi Deisenberger: gabi.deisenberger@pvoe.at oder unter ☎ 0662/87 50 60-23.
PS: Danke unserem Kulturreferenten Werner für diese erste tolle Initiative! ☺

VERANSTALTUNG ZUM JAHRESWECHSEL

Silvester-Reise des Bezirks Stadt

In Kooperation mit Schwab Reisen GmbH organisiert der Bezirk Stadt heuer eine **Silvester-Reise nach Medulin** von Donnerstag, 30. Dezember 2021, bis Sonntag, 2. Jänner 2022. Der Reisepreis pro Person im DZ beträgt 490 Euro, Zuschlag für EZ: 90 Euro, inklusive Busfahrt, Nächtigung im 4*-Hotel, Frühstücks- und Abendbuffet, Silvester-Gala mit Musik, Stadtführung in Triest, Tagesausflug nach Istrien: Rundfahrt Rovinj, Poreč, Pula, Panorama-Schiffsfahrt, Hallenbad und Sauna.

Bitte um Anmeldung ab sofort bei Hannelore Schmidt unter salzburgstadt@pvsalzburg.at oder unter ☎ 0664/204 65 60.



NICHT VERGESSEN: Bundesskimeisterschaft in Hollersbach im Pinzgau

Termin: 24. und 25. Jänner 2022

Langlaufbewerb am Montag, 24. Jänner, Rennstart um 14 Uhr. Festabend am Montag, 24. Jänner, ab 18 Uhr in der Panoramahalle Hollersbach. Riesentorlauf am Dienstag, 25. Jänner, Rennstart um 10.30 Uhr.

Bitte um Anmeldung ab sofort bei Brigitte Matzelberger unter bm@sbg.at oder unter ☎ 0650/627 08 50.



RAT & TAT

Rechtsberatung



Unser juristischer Berater
Mag. Peter Reifberger steht unseren Mitgliedern für kostenfreie Erstberatung in allen rechtlichen Angelegenheiten zur Verfügung.

Nächste Beratungsstunde:

Montag, 24. Jänner 2022,
ab 14 Uhr im Büro der LO Salzburg, Wartelsteinstraße 1, 5020 Salzburg.

Anmeldungen ab sofort bei gabi.deisenberger@pvoe.at oder unter ☎ 0662/87 50 60-23 (kostenfrei für unsere Mitglieder, Kostenbeteiligung € 35,- für Nichtmitglieder).

Steifan
im weltbesten Skigebiet

Das weltbeste Skigebiet erleben und dabei keine Lawine für den Skीurlaub bezahlen?
Das gibt's nur mit dem Direkteinstieg von der Salzburger Seite ...
... also ab nach Mittersill-Hollersbach-Stuhlfelden!



SALZBIKE

Radreisen ab dem Frühjahr 2022

Durchs Kanaltal auf alten Eisenbahn-Radwegen nach Poreč? Von St. Michael im Lungau über Graz bis nach Bad Radkersburg? Oder entlang der Höhepunkte des Alpe-Adria- und Dolomiten-Radwegs von Salzburg übers Gasteinertal und Lienz nach Cortina d'Ampezzo und schließlich nach Venedig?

Unser Partner Salzbike in Wals hat wieder einige spektakuläre und für jedermann/jedefrau fahrbare **Rad-Reisen** im Programm. Alle Touren starten in Wals bei Salzburg und bieten Gepäcktransfer, Reisebegleitung inklusive Pannenservice, Bike-Navigations-App und den Rücktransfer vom Zielpunkt retour nach Salzburg.

Die Reisen werden von ausgebildeten Rad-Guides begleitet, eignen sich für „normale“ Räder oder für E-Bikes und sind für Einsteiger sowie Fortgeschrittene passend.

Termine, Details zu den Reisen und Preise sind auf der Homepage www.salzbike.com zu finden oder gibt es bei Geschäftsführer Lukas Plamberger unter ☎ 0650/690 07 65.



FOTOS: SALZBIKE

Erfahrene Bike-Führer begleiten die Rad-Gruppen



Guide Stefan und eine sportliche Radlerin bei der verdienten Pause

VITERMA ZAUBERT AUS IHREM ALTEN BAD IHR NEUES WOHLFÜHLBAD!

**GARANTIE
10 JAHRE
AUF VITERMA-PRODUKTE**

**ZUFRIEDENE
98%
KUNDEN**

**KOMPLETT- ODER
TEILSANIERUNG**



viterma
zaubert Wohlfühläder

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

Fachbetrieb mit Schauraum
Salzburger Straße 3
5301 Eugendorf
Tel. 06225 909 01
www.viterma.com

Jetzt Termin vereinbaren!



SPORT IM PENSIONISTENVERBAND



Unsere sportlichen und gut gelaunten Stockschützen

Bundesmeisterschaft Stockschießen

Bei der diesjährigen Bundesmeisterschaft im Stockschießen, Spielart „olympisch“, waren wir mit einer Damen- und einer Herrenmannschaft am Start in Oberwart im Burgenland. Gemeistert haben wir die An- und Abreise ausnahmsweise in privaten Pkw. Die Bewerbe wurden von den Verantwortlichen der Landesorganisation Burgenland hervorragend organisiert. Leider lief das Turnier für uns nicht sehr gut: Die Damenmannschaft belegte den 10. Platz,

das Team der Herren landete auf Platz 9. Beide Mannschaften hatten leider einen unglücklichen Start, was aber unsere Freude am Ausflug und am Sport nicht trüben konnte. Den Festabend bereicherte Hans Peter Doskozil mit einer kurzen Rede.

Bundesmeisterschaft Kegeln

Mit 1.514 Gesamt-Holz wurde unsere Damenmannschaft Bundesmeister 2021! Die Herrenmannschaft belegte den 3. Platz. Wir gratulieren allen unseren erfolgreichen Sportlern! In der Gesamtwertung (Damen und Herren) wurden wir ebenfalls 3. In der Zeit von 2010 bis 2020 ist es nur einmal 2013 gelungen, dass die Salzburger Damen Bundesmeister wurden. Wir haben im Bundesland Salzburg viele ausgezeichnete Kegler, würden uns jedoch sehr freuen, „neue“ Kegler für unseren Verband zu gewinnen. Je sieben Damen und sieben Herren waren von jedem Bundesland am Start, aber nur die sechs besten wurden für die Mannschaftswertung herange-



Die motivierten und erfolgreichen Salzburger Keglerinnen und Kegler



Unsere Damen sind Bundesmeister im Kegeln 2021!

zogen. Landespräsident Wolfgang Höllbacher und Landessekretärin Nadine Eder konnten sich von unserer kompakten Kegelmannschaft ein gutes Bild machen. Alle Kegler waren voll motiviert und haben ihr Bestes gegeben.

www.its.eu

Erhalten Sie
die Unterstützungen,
welche Ihnen
wirklich zustehen?

Wir helfen Ihnen, indem wir unter anderem ...

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

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

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

Rufen Sie uns jetzt an!

its
PFLEGEMANAGEMENT



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

Berichte aus den Ortsgruppen

Nachrichten aus dem Flachgau bis zum Tennengau

Flachgau

Wir gratulieren!

ANIF – NIEDERALM – NEU-ANIF

Margot Schöpp (94)

Nachträglich:

Elisabeth Wallinger (90)

BERNDORF

Friedericke Peterseil (85)

Hans Panosch (80)

BÜRMOOS

Anna Staffl (94)

Frieda Buchsteiner (94)

Irmgard Schulz (91), Walli

Pöschl (85), Josefine Irl (85)

Gisela Rückl (80)

Heidemarie Kirchhamer (80)

ELIXHAUSEN

Hilde Sommer (91)

Franziska Schrangl (90)

Hilde Skurka (85)

Reinfried Schram (80)

ELSBETHEN

Wilma Jesner (80)

EUGENDORF

Nachträglich:

Marianne Purger (80)

Josef Winklhofer (80)

HENNDORF

Maria Schattauer (93)

Maria Gassner (91)

Anna Mayr (90)

Elfriede Kaiser (80)

Hermann Gassner (80)

NEUMARKT

Maria Eder (94)

Erna Winter (80)

OBERNDORF

Franz Lienbacher (93)

OBERTRUM

Hermine Kochon (99)

Rosa Schmid (85)

SEEKIRCHEN

Ludwig Sissulak (85)

STRASSWALCHEN

Maria Seiwald (94)

Margit Heizinger (92), Ernst

Stadler (85), Herta Aigner (80)

Erika Klinger (80), Inge Mayer

(80), Horst Gitschner (80)

WALS – SIEZENHEIM

Johanna Muhr (93)

Marianne Mahler (91)

Willi Laimböck (91)

Martin Leikermoser (90)

Elke Loibnegger (80)

Josefa Kreuzberger (80)

Christine Grawatsch (80)

BÜRMOOS

Unser letzter **Tagesausflug** am 7. Oktober ging **nach Matrei in Osttirol**. Wir fuhren über Bischofshofen bis nach Zell am See zur schon üblichen „Wurstsemelpause“ und weiter über den Felbertauern zum Matreier Tauernhaus. Mit dem Panoramabus ging es durch das romantische Gschlößtal bis zum Venedigerhaus Innergschlöss, wo wir unser Mittagessen einnahmen. Auf dem Rückweg machten wir halt in Matrei zu einer kleinen Stadtbesichtigung mit Kaffeepause.

ELIXHAUSEN

Wieder hatten 44 Teilnehmer der Ortsgruppe einen wunderschönen Nachmittag beim **Ritteressen in St. Johann im Walde**. Für Unterhaltung und Musik sorgte das bayerische Urgestein Albert. Wir hoffen, dass wir auch weiterhin all unsere Veranstaltungen wie geplant durchführen dürfen.

ELSBETHEN

„Das Merkwürdige an der Zukunft ist wohl die Vorstellung, dass man unsere Zeit einmal die gute alte Zeit nennen wird.“ (E. Hemingway) Seit 2020 stecken wir in der Pandemie, die uns allen viel an Disziplin und Verzicht aufgebürdet hat. Und doch werden viele Mitglieder des PVÖ dankbar an ihre Ortsgruppe denken. Der Kontakt, der durch Anrufe, Briefe, E-Mails, kleine Aufmerksamkeiten und ab Juni auch wieder



BÜRMOOS: Besichtigung der Felsenkapelle im Gschlößtal in Osttirol



ELIXHAUSEN: Feudales Ritteressen der Ortsgruppe in St. Johann im Walde



EUGENDORF: Alles Gute zum 80. Geburtstag, Josef Winklhofer!



EUGENDORF: Unsere langjährige Reiseleiterin Helga Donauer wurde für 30 Jahre Mitgliedschaft geehrt



HENNDORF: Wir trauern um Josef Bogensperger. Sepp, wir werden dich nie vergessen!

mit Treffen und Ausflügen gehalten wurde, war wichtig. Und so können wir in ein paar Jahren doch von der „guten alten Zeit“ erzählen. Da 2021 auch das **Jubiläumsjahr „60 Jahre Ortsgruppe Elsbethen“** war, gab es im Juni ein großes **Gartenfest**. Es folgten das Weinlesefest, das Oktoberfest, die Jahreshauptversammlung, sechs Tagesausflüge, zwei Mehrtagereisen und die Weihnachtsfeier mit Glückshafen. Bei all diesen Aktivitäten waren ca. 780 Mitglieder und Freunde in Kontakt mit den Mitarbeitern des PVÖ. 2020 und 2021 konnten wir 29 neue Mitglieder in unserer Familie aufnehmen und davon überzeugen, dass „Gemeinsam statt einsam“ für uns ältere Semester wichtig ist. 2022 werden vier Klubnachmittage, fünf Feste im Rahmen des Klubkaffees, zwei Feiern, sechs Tagesausflüge, sechs Mehrtagereisen und drei Tanzveranstaltungen angeboten. Da ist für alle etwas dabei. Jeder – auch noch „Nicht-

mitglieder“ – ist herzlich eingeladen, an den Aktivitäten teilzunehmen, um sich davon zu überzeugen, dass Service und Stimmung beim PVÖ großgeschrieben werden!

Vorschau:

6. Jänner: Tagesausflug, Bad Hofgastein; 18. Jänner: Perchtenlauf; 22.-23. März: 2-Tage-Reise zum Musical „Miss Saigon“ nach Wien; 24.-28. April: 5-Tage-Städtereise, Deutschland. Anmeldungen ab sofort bei Elvira Schaffarzick, Tel. 0664/160 51 84 und elvira@schaaffarzick.at

EUGENDORF

Der Wettergott war uns gnädig und wir konnten am 21. Oktober einen schönen **Herbstspaziergang in die Weitwörther Au** durchführen. 34 Mitglieder spazierten gut gelaunt miteinander durch das schöne herbstlich gefärbte Naturschutzgebiet. Danach gab es beim „Kernei“ in Anthering ein gemütliches Beisammensein bei einer guten Jause.

Die schon lange fällige **Jahreshauptversammlung mit Neuwahl** und sämtlichen Ehrungen wurde am 28. Oktober endlich durchgeführt. Die Wahlleitung übernahm Bezirksvorstand Peter Jägermüller, Elfriede Winkler bleibt einstimmig unsere Obfrau. Anwesend waren auch unser Bürgermeister Johann Strasser und Gemeindevertreterin Dr. Brigitte Jahn.

HENNDORF

Unser langjähriges Mitglied und beliebter Freund **Sepp Bogensperger** hat uns am 10. November im 87. Lebensjahr leider **für immer verlassen**. Sepp war seit 1978 (!) Mitglied beim Pensionistenverband, von 2009 bis 2016 Vorsitzender und zuletzt Ehrenobmann der Ortsgruppe. Er war eifriger Teilnehmer beim Stockschießen, beim Kegeln und beim Kartenspielen an den Klubnachmittagen. Josef hinterlässt eine Lücke bei der Henndorfer Bevölkerung, bei uns Pensionisten

und natürlich bei seiner Familie und insbesondere bei seiner Frau Erni. Wir vermissen ihn sehr.

KOPPL

Bei unserem **Ausflug** am 6. Oktober **nach Linz** hatten wir Koppler kein Wetterglück, der anhaltende Regen hat uns fast den ganzen Tag begleitet, was aber der Stimmung und der guten Laune nichts anhaben konnte. Mit dem Bus ging es zur oberösterreichischen Landeshauptstadt und gleich weiter mit der Pöstlingbergbahn. Nach dem Mittagessen im bekannten Stiegl-Klosterhof und einem Stadtbummel fuhren wir weiter zum Botanischen Garten. Bei so viel Sehenswertem verging die Zeit wie im Flug. Mit einem Zwischenstopp im Heurigen „Seidner“ ging es auch schon wieder heimwärts.

LAMPRECHTSHAUSEN

Im September konnten wir endlich den für 2020 geplanten **3-Tage-Ausflug ins Kaunertal** nachholen. Nach dem Besuch von Riedel Glas in Kufstein ging es weiter ins schöne Rattenberg zum Mittagessen, bevor wir in unserem Quartier ankamen. Am nächsten Tag stand der Besuch der Wallfahrtskirche Kaltenbrunn auf dem Programm, weiter ging's entlang der Gletscher-Panoramastraße zum Weißeeferner und mit der Gondel auf das Karlesjoch, wo wir einen fantastischen Ausblick über das



KOPPL: Der Botanische Garten in Linz ist eine Reise wert



LAMPRECHTSHAUSEN: Wunderschöner 3-Tage-Ausflug ins Kaunertal



NEUMARKT: Die Ortsgruppe beim Ausflug auf die Trinkeralm



OBERNDORF: Wir genossen die Fahrt zum Brat zug und das feine Essen



SEEHAM: Herbstausflug ins „Tal der Dirndl“ in Niederösterreich

Dreiländereck genießen konnten. Am dritten Tag fiel uns der Abschied schwer, trotzdem freuten wir uns auf eine Stadtführung und einige Stunden in Innsbruck – alle Teilnehmer waren sich einig: Schöner könnte ein 3-Tage-Ausflug nicht sein!

Im Oktober konnte auch unser **traditionelles Preiskegeln** wieder stattfinden, nach einem Jahr Corona ein Höhepunkt in unserem Vereinsleben.

Wir wünschen unseren Mitgliedern eine besinnliche Adventzeit, schöne Weihnachten und ein gesundes neues Jahr ohne massive Corona-Einschränkungen.

NEUMARKT

70 Mitglieder folgten der Einladung zum **Ausflug auf die Trinkeralm** in den Radstädter Tauern. Die Auf fahrt von Forstau war schon etwas abenteuerlich mit unseren Bussen über Schotterstraßen und extrem enge Kehren. Danach öffnete sich bei herrlichem Wetter ein wunder-

schönes Hochplateau. Rundwander wege, eine Kapelle, ein wirkliches Kleinod, und natürlich die einlade nde Trinkeralm – da war für jeden etwas dabei! Nach verschiedenen Aktivitäten versammelten wir uns auf der sonnenbeschienenen Terrasse zu einem gemütlichen Beisammensein bei Speis und Trank und speicherten wieder einmal schöne Erinnerungen für die Ewigkeit!

NUSSDORF

Die Ortsgruppe gratuliert unserer jungen Obfrau **Christina Moser**, die im Dezember ihren Geburtstag feiert. Außerdem gratulieren wir ganz herzlich unseren anderen „runden“ Geburtstagskindern in diesen Wochen, die alle wesentlich jünger aussehen, als sie tatsächlich sind, weshalb wir keine Jahreszahlen anführen: **Josef Hofer, Rupert Langwieder, Wilfried Leeb, Katharina Standl, Berta Tiefenthaler** und **Maria Rosenstatter**.

OBERNDORF

Bei der **Fahrt zum Brat zug nach Vorchdorf** war bei uns „Highlife“! 40 Pensionisten machten sich am 20. Oktober auf den Weg nach Gmunden, um dort in die Tram nach Vorchdorf umzusteigen. Die Fahrt führte uns bei strahlendem Sonnenschein durch die Stadt Gmunden und eine wunderbare Landschaft. Im Gasthof Ziegelböck wartete man bereits auf uns mit dieser aus Oberösterreich bekannten Spezialität. Nach dem Essen spielte unser Mitglied Bernhard Sperling auf der Drehorgel. Zum Abschluss gab es noch einen Schnaps. Weiter ging es dann nach St. Georgen im Attergau zur Konditorei Gassner mit ihren herrlichen Kuchen und Torten. Satt und zufrieden fuhren wir danach wieder zurück in unsere Heimatorte. Schön, dass neben unseren Mitgliedern diesmal auch unsere Freunde aus St. Pantaleon, Wildshut und Ostermiething dabei waren.

SEEHAM

Am 9. Oktober veranstaltete die Ortsgruppe zum zweiten Mal einen **Dämmerschoppen** im Gasthaus Altwirt. Vorsitzender Peter Jägermüller konnte Landespräsident Wolfgang Höllbacher sowie einige Teilnehmer aus anderen Ortsgruppen begrüßen, es gab eine große Tombola mit sehr schönen Preisen. Für gute Unterhaltung sorgte Alleinunterhalter Toni Rosak aus Ried im Innkreis. 110 Besucher gingen mit guter Laune und schönen Preisen nach Hause. Beim **Herbstausflug ins „Tal der Dirndl“** in Niederösterreich ging es am ersten Tag zum Steinschalerhof mit einem interessanten Vortrag zum Thema Dirndl und anschließender Besichtigung des Naturgartens. Am nächsten Tag stand eine Fahrt mit der Mariazellerbahn auf dem Programm, am Nachmittag wurde die „Herzerl-Mitzi“ mit ihren vielen Lebkuchenherzen besucht. Eine Panoramafahrt durch die Ostalpen und ein Besuch des Museums „Wiener



SEEHAM: Lustiger Dämmerschoppen im Gasthaus Altwirt



STRASSWALCHEN: Gelungener „Bunter Nachmittag“ mit Ehrungen unserer langjährigen Mitglieder



MARIAPFARR: Vorsitzende Erni Doppler, Ehrenvorsitzender Rupert Gruber, Ehrenvorsitzende Marianne König und LP Wolfgang Höllbacher (v.l.)



BEZIRK PINZGAU: Beste Stimmung beim Bezirks-Preiswatten im Pinzgau

Wasser“ waren die Aktivitäten des dritten Tages, bevor wir am letzten Tag noch das Stift Lilienfeld besuchten und danach über die Moststraße wieder nach Hause fuhren.

STRASSWALCHEN

Wegen der entfallenen Jahreshauptversammlungen hat die Ortsgruppe beschlossen, die Ehrungen im Rahmen eines „**Bunten Nachmittags**“ nachzuholen. Der „Bunte Nachmittag“ wurde von den „Flachgauer Spitzbuam“ Hans und Werner mit Musik und Witz umrahmt. Als Ehrengäste konnte Obmann Franz Loibichler unseren Bezirksvorständen Peter Jägermüller und Bürgermeisterin Tanja Kreer willkommen heißen. Insgesamt wurden 35 Mitglieder geehrt, besonderer Dank gilt unseren Mitgliedern Theresia Kaufmann für 45 Jahre sowie Rosa Rechberger und Aloisia Schinagl für 35 Jahre und Johann Schinagl für 30 Jahre Mitgliedschaft beim PVÖ. Der erste Klubnachmittag fand am 12. Oktober statt und hat mit 25 Besuchern unsere Erwartungen mehr als erfüllt. Wir rufen alle auf, das Klubangebot zu nutzen, um einander zu treffen – jeden zweiten Dienstag im Monat ab 14 Uhr im Aufenthaltsraum der Musikkapelle im BORG Braunauer Straße.

zwölf Kilometer lange romantische Hochalpenstraße führte auf eine Seehöhe von 2.048 Metern, weiter ging es im Fußmarsch zum Friedenskircherl. Nach einem Aufenthalt fuhren wir wieder talwärts Richtung steirische Ramsau zum Flakerwirt nach Filzmoos, bevor es wieder Richtung Heimat ging. Der nächste Ausflug ging **zum „Schafaufbratln“ in den schönen Lungau**. Kulturell begeisterte uns vorher noch die Burg Mauterndorf, ein beeindruckendes historisches Bauwerk mit reicher geschichtlicher Vergangenheit. Wer hier nicht mit dabei war, hat wirklich etwas versäumt!

Der Ausschuss der Ortsgruppe Thalgau wünscht nachträglich allen **Geburtstagskindern**, die im zweiten Halbjahr einen runden oder halbrunden Geburtstag feierten, alles Gute und viel Gesundheit. Weiters wünscht der Ausschuss zum bevorstehenden Jahreswechsel **frohe Weihnachten**, Gesundheit und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2022!

Euer
Obmann Anton

Lungau

Wir gratulieren!

TAMSWEGL

Rudolf Perner (85)

MARIAPFARR

Am 12. Oktober fand die **Jahreshauptversammlung** der Ortsgruppe statt, bei der Erni Doppler zur neuen Obfrau und Ilse Santner zur Stellvertreterin gewählt wurde. Im Zuge der Jahreshauptversammlung wurden viele Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Etliche Mitglieder wurden besonders hervorgehoben, nämlich für 25 und für 30 Jahre Mitgliedschaft. Eine besondere Ehre für die Ortsgruppe Mariapfarr war die Anwesenheit unseres Landespräsidenten Wolfgang Höllbacher.

Pinzgau

Wir gratulieren!

HOLLERSBACH

Lisi Pichler (92)

LEOGANG

Johann Zehentner (85)

Erna Kranawendter (85)

Antonia Riedlsperger (85)

Berta Hotter (80)

Leonhard Hirschbichler (80)

Elfriede Riedlsperger (80)

NIEDERNSILL

Elfriede Fuchs (85)

Nachträglich:

Barbara Zehentmaier (93)

SAALFELDEN

Elisabeth Fürstauer (97)

Maria Jeglitsch (97)

Sabine Gruber (95)

Anna Herzog (85)

Emma Buchner (85)

Hedwig Schößwendter (85)

Berta Wenin (85)

Gerda Rettenbacher (80)

STUHLFELDEN

Maria Wolf (94)

Katharina Treichl (90)

UTTENDORF

Frieda Innerhofer (93)

WALD

Eva Kaserer (80)

BEZIRKS-PREISWATTEN

Zum ersten Mal wurde das **traditionelle Bezirks-Preiswatten** für 70 angemeldete Paare an vier Standorten durchgeführt, um kürzere Anfahrten zu ermöglichen. Das Finale der besten zwölf wurde im Sportstüberl Mittersill ausgetragen. Für die Organisation des gesamten Turniers sorgte bestens August Rieder von der Ortsgruppe Wald, für das leibliche Wohl beim Finale war Helga Oberlechner (Vorsitzende der OG Mittersill) mit vollem Einsatz zur Stelle. Der Dank gilt den beiden und auch allen Helfern an den vier Standorten! Bezirkssieger wurden Christian Brennsteiner und Erich Schroll (Team Wald), Zweite wurden Johann Niederreiter und Herbert Meschik (Team Maria Alm) und den dritten Platz belegten Gottfried und Hans Voithofer aus Uttendorf.

HOLLERSBACH

Unser **Wandertag** führte uns heuer **ins Habachtal**, einen der ältesten Teile der Hohen Tauern. Am 19. August brachte uns das Tauern-Taxi



HOLLERSBACH: Auf dem Wolfgangsee von St. Gilgen nach Strobl



HOLLERSBACH: Traumhafter Wandertag im Habachtal

zur Moaralm, von dort machten einige eine kleine Wanderung Richtung Talschluss, bevor wir uns zum Mittagessen trafen. Nach der musikalisch begleiteten Stärkung ging es zurück zum Ausgangspunkt. Am 9. September starteten wir gemeinsam mit der Ortsgruppe Stuhlfelden zu unserem **Tagesausflug ins Salzkammergut**. Zuerst führte die Reise bis nach St. Gilgen, wo wir uns auf eine einstündige Fahrt nach Strobl aufmachten. Von hier ging es weiter auf die Postalm zum Mittagessen. Es war ein herrlicher Tag mit einer traumhaften Sicht auf die umliegende Bergwelt. Unser Bus war mit 72 Personen bis auf den letzten Platz belegt und alle waren begeistert von der schönen Tour.

Aktuell sind wir schon mit den **Vorbereitungen für die Bundesmeisterschaft im Ski- und Langlauf** am 24. und 25. Jänner 2022 beschäftigt – wir hoffen, dass sich viele Salzburger Teilnehmer anmelden!



NEUKIRCHEN: Hans, wir werden dich nicht vergessen!

NEUKIRCHEN

Unser langjähriges Mitglied und Vorsitzender **Johann Scharler** hat uns am 24. Oktober im 73. Lebensjahr leider **für immer verlassen**. Hans war langjähriges Mitglied beim PVÖ und seit 2005 Vorsitzender der Ortsgruppe, die er mit großem Engagement geleitet hat. Besonders kümmerte er sich um Bedürftige und die notwendigen Behördenwege. Auch die letzte größere Reise – vier Tage ins Mühlviertel zusammen mit den Nachbargruppen – hatte er noch

bestens organisiert. Von einer plötzlich aufgetretenen schweren Erkrankung hat er sich leider nicht mehr erholt. Wir werden Hans in würdiger Erinnerung behalten.

*Bezirksvorsitzender Leopold Gach
mit dem Vorstand*

sind schon fortgeschritten: Am 8. Juni werden wir nach Jenbach in Tirol fahren, am 13. Juli nach Lienz zur ehemaligen römischen Siedlung Aguntum.

Bitte merkt euch diese Termine schon einmal vor!

NIEDERNSILL

Das **Stockschießen um den Wanderpokal** Uttendorf/Niedernsill konnte nach einem Jahr Unterbrechung wieder durchgeführt werden. Mit eifrigem Einsatz bei der Gruppen zu je 20 Teilnehmern konnte die Ortsgruppe Niedernsill den Pokal endgültig nach Hause nehmen. Danach gab es natürlich ein gemütliches Beisammensein.

SAALFELDEN

Die Mannschaft Saalfelden hat bei der **Landesmeisterschaft der Stockschützen** den zweiten Platz belegt. Wir gratulieren ganz herzlich zu diesem Erfolg!

Die Vorbereitungen für unsere **Tagesausflüge im nächsten Jahr**

UNKEN

Die PVÖ-Volkstanzgruppe aus Unken muss zwar aufgrund von Corona das Tanzen aussetzen, feierte aber fröhlich **runde Geburtstage**, nämlich den von Vortänzerin **Hildegard Felser**, von **Erna Leitinger** und von **Renate Percht**. Wir gratulieren herzlich! Sobald es die Pandemie wieder erlaubt, wird natürlich auch wieder fleißig getanzt.

ZELL AM SEE

Wie jedes Jahr gab es auch heuer am 27. Oktober das „**Schöpsernes Essen**“ auf der Enzianhütte. Das ist schon ein Fixpunkt in unserem Jahresprogramm, der gerne angenommen wird. Diesmal waren fast 50 Personen mit dabei! Wie jedes



NIEDERNSILL: Wanderpokal-Stockschießen Uttendorf/Niedernsill



UNKEN: Die Geburtstagskinder der Volkstanzgruppe Erna, Hildegard und Renate (v.l.)



ZELL AM SEE: „Schöpsernes-Essen“ auf der Enzianhütte



BEZIRK PONGAU: Das Siegerteam unserer Damen – Inge Spielmann, Josefine Laner und Hannerl Jonke



BEZIRK PONGAU: Engelbert Kallan, Franz Schaireiter und Helmuth Schuster – die Gewinner bei den Herren

Jahr hat es allen hervorragend gemundet, vielen Dank an den Chef Thomas und sein Team!

Pongau

Wir gratulieren!

ALTENMARKT

Hubert Tranninger (92)

Helene Reiter (85)

Johann Wieser (80)

Peter Maritschnegg (80)

BAD GASTEIN

Kristina Schlosser (98)

Aloisia Kofler (93)

Peter Hinterstoisser (90)

Katharina Winter (85)

BAD HOFGASTEIN

Franz Gross (95)

Elisabeth Komposch (91)

Berta Höhenwarter (80)

BISCHOFSHOFEN

Ilse Laireiter (91)

Resi Donninger (90)

Ernst Auer (90)

DORFGASTEIN

Adolf Dertnig (85)

HÜTTSCHLAG

Nachträglich:

Franz Rohrmoser (94)

Katharina Viehhauser (85)

MITTERBERGHÜTTEN

Karoline Rieder (90)

Inge Lehrl (80)

RADSTADT

Katharina Winkler (91)

ST. JOHANN

Maria Felkl (94)

Elisabeth Steinlechner (92)

Richard Holy (80)

Horst Neu (80)

Siegfried Kaml (80)

Nachträglich:

Herta Pfeffer (85)

Hedwig Grill (97)

Eduard Karrer (94)

Elisabeth Kappacher (92)

Gerti Reiter (91)

Maria Heyer (91)

Antonia Siller (91)

Berta Rechberger (90)

Berta Guggenberger (90)

Maria Kaute (85)

Theresia Rohrmoser (85)

Herta Pfeffer (85)

Rosemarie Scheiber (80)

Edeltraud Glatzl (80)

Heinrich Pracher (80)

Hermann Lienberger (80)

Franz Pichler (80)

ST. VEIT

Anneliese Dum (80)

Nachträglich:

Katharina Knab (85)

Stefanie Burgschwaiger (85)

Beteiligung an unseren sportlichen Bewerben von Jahr zu Jahr. Darum rufen wir euch zur Freude an der Bewegung auf, besonders an jener gemeinsam mit Freunden oder Bekannten, die uns in vielen Lebensbereichen hilft und die beste Nahrung für Körper, Geist und Seele ist. Ich danke allen für die Teilnahme und den sportlichen Einsatz bei unserer Meisterschaft! Vielleicht bist auch Du 2022 bei unseren Bewerben dabei, jede/r (ob Amateur oder Profi) ist uns herzlich willkommen!

Euer Bezirkssportreferent

Robert Egger

BEZIRKSMEISTERSCHAFT IM KEGELN

Bei unserer Kegel-Bezirksmeisterschaft wurden auch heuer wieder hervorragende Leistungen geboten, besonders bei den Damen war die Leistungsdichte enorm. Unsere „Peperl“ Laner konnte sich den Meistertitel mit einem kleinen Abstand sichern, die Ränge zwei bis fünf waren heiß umkämpft. Alle vier Spielerinnen Hannerl Jonke, Inge Spielmann, Christl Hechenberger und Elisabeth Hirscher hatten die gleiche Kegelanzahl. Auch auf den nachfolgenden Platzierungen waren die Abstände sehr gering. Bei den Herren gab es heuer ein hervorragendes Ergebnis. Franz Schaireiter von der Ortsgruppe St. Veit wurde mit der unglaublichen Zahl von 310 Kegeln mit großem Abstand Bezirksmeister. Auf den Rängen zwei und drei landeten Engelbert Kallan und Helmuth Schuster mit 279 und 277 Holz. Gewinner dieser Meisterschaft waren aber alle TeilnehmerInnen, mit viel Freude und Ehrgeiz wurde dieser schöne Sport wieder ausgeführt. Leider sinkt die



BEZIRK PONGAU: Die Mannschaft aus Großarl mit Bezirksvorsitzendem Sepp Mayr (ganz r.)



ST. MARTIN: Bezirksvorsitzender Sepp Mayr (ganz r.) mit allen geehrten Mitgliedern

Niveau geboten. Gratulation an die Erstplatzierten zu ihrem Erfolg und ein „Danke“ an alle Moarschaften für ihre Teilnahme und die gezeigten Leistungen. Die Ergebnisse aller Spiele sind auf der Homepage ersichtlich.

HÜTTSCHLAG

Gleich zwei rüstige Jubilare gab es im Oktober in Hüttschlag zu feiern: **Franz Rohrmoser** feierte am 13. Oktober seinen **94. Geburtstag** und **Katharina Viehhauser** am 14. Oktober ihr **85. Jubiläum**. Der Vorsitzende Ulrich Ronacher überbrachte die Glückwünsche.

ST. MARTIN

Am 7. Oktober hatten wir unsere **Informationstagung**, in deren Rahmen wieder unsere langjährigen Mitglieder geehrt wurden. Die Ehrungen nahmen unser Vizebürgermeister Johann Schilchegger und Bezirksvorsitzender Josef Mayr vor. Allen Geehrten nochmals ein „Danke“ für die Treue zum PVÖ und Gratulation!

ST. VEIT

Nach den schönen Ausflügen im Sommer waren im Herbst sportliche Aktivitäten angesagt. Nach den **Bezirksmeisterschaften im Stockschießen**, wo unsere zwei Herrenmannschaften den 3. und 4. Platz erreichten, konnte unsere Mannschaft auch bei der **Landesmeisterschaft in Golling** den ausgezeichneten 4. Platz belegen.

Auch bei der Mixed-Bezirksmeisterschaft im Stockschießen in Großarl hat unsere Mannschaft den ausgezeichneten 2. Platz erreicht. Im Oktober fand in Bischofshofen die **Bezirksmeisterschaft im Kegeln** statt, auch hier waren unsere Mannschaften erfolgreich. In der Einzelwertung wurde Franz Schai-reiter mit 310 Kegeln Bezirksmeister und konnte bei der Bundesmeisterschaft in Graz unter 67 Teilnehmern den hervorragenden 11. Rang erreichen! Wir gratulieren allen unseren Sportlern und wünschen allen unseren Mitgliedern eine schöne Adventzeit – bleibt gesund!

Stadt Salzburg

Wir gratulieren!

ELISABETHVORSTADT
Otto Schmid (94)
Josef Rieder (90)
GNIGL
Maria Haider (93)
Anna Walcher (90)
Max Lankes (85)



ELISABETHVORSTADT: Die Sportmannschaft der OG Elisabethvorstadt beim jährlichen Gloadschießen



ST. VEIT: Einer der schönsten Ausflüge 2021 führte zum Traunsee

Helga Einberger (80)

ITZLING
Anton Reichartseder (80)
JOSEFIAU
Hermine Großsteiner (93)
LEHEN
Alois Janny (91)
Ingrid Blauensteiner (80)
Kurt Meinhart (80)
LIEFERING
Erich Alkhofer (91)
Rosina Niederbrucker (90)
Elfriede Brand (80)
Eva Mödlhammer (80)
Nachträglich:
Ute Fischbacher (80)

Itzling statt. Vielen Dank an Johanna Bogner für die hervorragende Organisation! Es siegten auch dieses Mal die Frauen, die die Plätze 1 bis 5 belegten. Gesamtsiegerin der Damen war Rosita Buritz, Herrensieger auf Platz 7 war Ferdinand Stranzinger. Den Trostpreis – nämlich eine Speckwurst – hat auch dieses Jahr Obmann Peter Fleissner erhalten. Anschließend fand ein nettes Beisammensein im Vereinshaus statt.

GNIGL

Es tut so gut, dass es wieder möglich ist, gemeinsame Ausflüge und Reisen durchzuführen! So ging unsere **Herbstreise ins Joglland**. Wir haben viel gesehen – das Kloster in Vorau, ein landwirtschaftliches Museum und eine Schokoladenfabrik waren dabei – und vor allem kam der Spaß nicht zu kurz. Es ist schön, wieder gemeinsam zu lachen!

Der Ausflug in den Lungau zum **traditionellen „Schafaufbratln“** war ein Höhepunkt des Jahres. Wir wurden von den Wirtsleuten mit Hausmusik verwöhnt. Vor dem Essen besichtigten wir den kleinen Ort Muhr, die Kirche und die Nationalparkausstellung – ein sehr gelungener Tag. Unter der Leitung von Vorsitzendem Franz Thonhauser wird gerne und fleißig „**gestöckelt**“ – Bewegung an der frischen Luft tut gut!

ITZLING

Mitte Oktober führte uns der zweite **Ganztagesausflug in die Wachau**,



GNIGL: Lustig war's im Joglland



GNIGL: „Stöckeln“ trotz Kälte mit Franz Thonhauser (Mitte)



ITZLING: Auf der Donau ging es von Spitz nach Krems

wo wir zuerst in Spitz an der Donau das Schifffahrtmuseum besichtigten und nach dem Mittagessen mit dem Boot nach Krems weiterfuhren und einen Stadtbummel genossen. Ich wünsche euch schon jetzt auf diesem Weg ein friedvolles Weihnachtsfest, alles Gute und viel Gesundheit für 2022!

LIEFERING

Am 13. Oktober fand nach langer Pause endlich wieder eine **Mitgliederversammlung** statt, zu der Vorsitzende Lydia Meirhofer mehr als 90 TeilnehmerInnen begrüßte. Nach den offiziellen Berichten informierten die Ehrengäste Bezirksvorsitzende Gemeinderätin Hannelore Schmidt sowie Vizebürgermeister Bernhard Auinger über die aktuelle politische Situation. Höhepunkt der Veranstaltung, welche mit einem gemeinsamen Mittagessen eingeleitet wurde, waren die Ehrungen von langjährigen Mitgliedern. Johanna Rohregger wurde – neben vielen anderen – in Abwesenheit für

40 Jahre Mitgliedschaft beim PVÖ geehrt, sie feierte erst vor kurzem ihren 101. Geburtstag.

Nach einer langen Pause war es wieder so weit und wir unternahmen bei herrlichem Wetter einen **Ausflug auf die Waldhäuslalm in Rohrmoos** bei Schladming. Auf dem Rückweg nach Salzburg besuchten wir das Mandlberggut samt Kaffeepause und Besuch der Destillerie mit Verkostung. Am 8. Oktober hat uns leider unsere langjährige engagierte Funktionärin **Angela Dibiasi** im **76. Lebensjahr für immer verlassen**. Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

MORZG

Über das Kleine Deutsche Eck führte uns unser **Herbstausflug zum Talschluss von Saalbach nach Lengau**. Dort holte uns der Talschlusszug ab und brachte uns zur Lindlingalm auf 1.300 Metern Seehöhe. Nach dem Mittagessen wurde die Almumgebung erkundet.

Einige Teilnehmer marschierten hinauf in Richtung Westen, von wo aus sie einen Ausblick auf den Saalach-Ursprung im salzburgisch-tirolerischen Grenzgebiet hatten. Nachdem uns der Talschlusszug wieder nach Lengau zurückgebracht hatte, wurde die Heimfahrt angetreten. Ein kurzer Zwischenstopp in Maishofen wurde zum Einkaufen von Käsespezialitäten genutzt. Mit der Rückkehr nach Salzburg endete ein wunderschöner Herbstausflug.

Termine:

jeden Dienstag (sofern corona-bedingt möglich), ab 14 Uhr: Tanznachmittag im Kleingmainerhof

RIEDENBURG

Die Ortsgruppe Riedenburg fuhr am Wochenende von 16. bis 17. Oktober mit 37 Teilnehmern nach **Südtirol**. Bei herrlichem Wetter und angenehmen Temperaturen ging es mit einer kurzen „Würstelpause“ nach dem Brenner weiter zum Hotel Markushof nach Auer und nach dem Bezug des Quartiers zum Törg-

geln in den Fischerkeller in Kaltern. Mit Musikbegleitung und hervorragendem Essen kam ordentlich Stimmung auf. Sonntagfrüh hieß es bei Kaiserwetter auf in die wundervolle Bergwelt der Dolomiten! Vom Karersee fuhren wir über den Karerpass nach Canazei zum Mittagessen und über das Sellajoch ins Grödnertal, dann über Klausen zurück in die Heimat. Alle waren begeistert – und ein Gast hat sogar spontan eine Beitrittskündigung unterschrieben!

Tennengau

Wir gratulieren!

ABTENAU

Katharina Gsenger (93)
Barbara Lechner (91)
Matthias Buchegger (91)
Philipp Reiter (90)
Christian Lindenthaler (90)
Reinhard Leitner (80)
Barbara Reschreiter (80)
Nachträglich:
Blasius Dygruber (85)
Anna Schissl (80)



MORZG: Ortsgruppen-Ausflug zur Lindlingalm



RIEDENBURG: Ausflug der Ortsgruppe nach Südtirol



ABTENAU: Kutscher Hans Reschreiter mit seinen schönen Tigerschecken



ABTENAU: Wir gratulieren Lorenz Seethaler zu seinem 80. Geburtstag



ABTENAU: Auch dir, lieber Matthäus Wallinger, alles Gute zu deinem 80er

Helga Lindenthaler (80)

Lorenz Seethaler (80)

Mattäus Wallinger (80)

Sebastian Rettenegger (80)

Bartl Windhofer (80)

BAD DÜRRNBERG

Hermine Meichle (91)

Helmut Schlager (80)

GOLLING

Franz Laimer (93)

Maria Darnhofer (90)

HALLEIN

Gertrude Jansen (96)

Josefine Lang (92)

Aloisia Vigl (85)

Adelheid Pointl (80)

OBERALM

Helga Komertzy (80)

und wieder retour zum Gasthaus Poschenhof, wo wir kulinarisch bestens verwöhnt wurden.

Lorenz Seethaler und Mattäus Wallinger feierten beide ihren **80. Geburtstag**. Sie waren lange Zeit als Subkassiere tätig, Obmann Thomas Seebacher bedankt sich herzlich für die Unterstützung und wünscht weiterhin viel Gesundheit!

ADNET

Unsere Mitglieder sind zum großen Teil geimpft und so haben wir es gewagt, einen **Ausflug nach Mattsee** zu unternehmen, wo wir mit dem Schiff eine Rundfahrt machten. Durch die vorhergegangenen Regenfälle war der Wasserstand leider zu hoch, um die Enge zum Trumer See zu passieren. Als kulturellen Höhepunkt besuchten wir auf dem Heimweg die Kirche Maria im Mösl, eine der ältesten Wallfahrtskirchen des Landes. Die Wandergruppe freute sich über das Zustandekommen einer **kurzen Reise in die Sextener Dolomiten**.

Es waren wunderschöne Tage inmitten der beeindruckenden Bergkulisse.

Als traditionellen Abschluss fuhren wir am 13. Oktober zum „**Schaf aufbratlín**“ in den Lungau zum Jacklbauer. Nach dem kulinarischen Genuss kam ein musikalischer. Die Wirtsleute spielten für ihre Gäste auf und zu unser aller Freude verstärkte unser langjähriges Mitglied Johann das Trio und spielte den Bass, wie man auf dem Foto sieht, mit vollem Einsatz und Begeisterung.

HALLEIN

Unser **Ausflug nach Mauterndorf** war mal wieder bestens besucht. Nach einer Führung durch die schöne Kirche ging es weiter zum Prebersee. In der wunderbaren Landschaft marschierten viele eine Runde um den See, danach ging es weiter zum Gasthof Preberhof, wo wir mit einem Schafbratl-Essen verwöhnt wurden. Ein besonderer Dank gilt unserem Reiseleiter Peter Steiner für die gute Organisation

und die Durchführung unseres Ausflugs.

Unser erster **Pensionistennachmittag im Stüberl** im Gasthof Hager war ein voller Erfolg! Die Sitzplätze waren bis auf den letzten gefüllt. Für musikalische Umrahmung war gesorgt, so konnten unsere Pensionisten einen netten Nachmittag und gemütliche Stunden verbringen. Unser Dank gilt Frau Riedel für die Organisation und unserem Musikanten Helmut für die Musik.

KUCHL

Wer lässt sich von schlechtem Wetter die Ausflugslaune verderben? Wir Kuchler Pensionisten sicher nicht! Im voll besetzten Reisebus ging's Mitte Oktober zuerst **nach St. Gilgen ins Europakloster Gut Aich**, wo uns Herr Anton bei einer Führung die Entstehung des Klosters und das Wirken der Benediktinermönche auf sehr anschauliche Weise näherbringen konnte. Angetan von

ABTENAU

Die Ortsgruppe Abtenau veranstaltete eine **Pferdekutschenfahrt** mit drei Kutschen und 32 Teilnehmern. Die Fahrt führte von Abtenau Richtung Schratten zum Fliehhof, wo wir eine Schnapsverkostung machten. Danach ging's Richtung Egelsee



ADNET: Wir verlebten wunderschöne Tage in den Sextener Dolomiten



ADNET: PVÖ-Mitglied Johann (l.) spielte den Bass mit vollem Einsatz



HALLEIN: Die Halleiner Wandergruppe am Prebersee



HALLEIN: Beste Stimmung beim ersten Pensionistennachmittag im Stüberl



KUCHL: Ausflug ins Europakloster Gut Aich



KUCHL: Vorsitzende Barbara Gröger gratulierte Maria Lienbacher zum 80er



NEUALM: Lustiger Ausflug zum „Innviertler Knödelessen“ nach Lohnsburg



OBERALM: Obmann Franz Redhammer und Gattin Marianne (r.) mit dem Vorstand der Ortsgruppe

den Eindrücken der Klosterkirche und erfrischt durch die Likörverkostung im Klosterladen fuhren wir weiter über die Postalmstraße auf die Rosserhütte, die wir nach kurzer Wanderung trocken erreichten. Nun freuten sich alle auf den bereits vorbestellten Schweinsbraten, der prompt serviert wurde und zudem herrlich schmeckte. Die Überraschung des Tages war die Musikgruppe „Steirerpartie“, die uns mit ihren fröhlichen Weisen bestens unterhielt. Mit tollen Eindrücken beladen kehrten wir gegen Abend nach Kuchl zurück.

NEUALM

Die Ortsgruppe Neualm unternahm mit Gästen einen schönen **Ausflug zum „Innviertler Knödelessen“** zum Turmwirt in Lohnsburg. Natürlich musste bei der Heimfahrt die Konditorei Heinzl in Friedburg auch getestet werden!

OBERALM

Der Pensionistenverband Oberalm wünscht **Obmann Franz Redhammer** zum **80. Geburtstag** alles erdenklich Gute, viel Glück und vor allem Gesundheit. Franz leitet unsere Ortsgruppe nun

schon 20 Jahre lang und hat als Zeichen des Danks und der Anerkennung vom Pensionistenverband Salzburg das Goldene Ehrenzeichen erhalten. Franz trägt mit seinen Aktivitäten wie dem Organisieren der schönen Ausflüge und Wanderungen, der Feiern zum Muttertag und zu Weihnachten sowie der monatlichen Treffen ganz wesentlich zu unserer kameradschaftlichen Gemeinschaft bei. Wir hoffen ganz besonders, dass uns der Jubilar noch viele Jahre als Obmann erhalten bleibt.

PUCH

Zur **Jahreshauptversammlung** am 14. Oktober begrüßte Vorsitzender Othmar Unterberger 60 Teilnehmer sowie Vizebürgermeister Thomas Gimpl und Landtagsabgeordneten Roland Meisl. 30 Mitglieder wurden für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Othmar dankte unserer Christine Perhab für ihre 10-jährige Tätigkeit als Sport- und Tanztrainerin. Einen schönen **Ausflug ins Malta-tal** genossen unsere Mitglieder, alle waren froh, wieder gemeinsam etwas erleben zu dürfen!



PUCH: Vorsitzender Othmar Unterberger (ganz r.) nahm die Ehrungen unserer Mitglieder vor



RIF-TAXACH-REHHOF-AU: Neuwahl des Vorstands mit Bgm. Stangassinger (l.), Vorsitzender Waltraud Stock (2.v.l.) und LP Wolfgang Höllbacher (r.)

Landesmeisterschaft Stockschießen „Pinzgauer Spielart“

Die heurigen Landesmeisterschaften wurden bei den Damen auf den Bahnen in Kuchl, bei den Herren in Golling ausgetragen. Es waren jeweils die in den Bezirksmeisterschaften qualifizierten Mannschaften am Start.

Bei den **Damen** konnte sich die **Moarschaft aus Bramberg** den Landesmeistertitel sichern. Rang zwei erreichte das Team aus Badgastein, den dritten Platz erspielten sich die Damen aus der Stadt Salzburg.

Bei den **Herren** ging der Titel wie bei den Damen in den Pinzgau. Die **Moarschaft aus Hollersbach** konnte sich vor Saalfelden und Zell am See durchsetzen. Die Pongauer Mannschaft aus St. Veit erreichte

den guten vierten Rang. Gratulation an die Erstplatzierten und ein Danke an alle Mannschaften für die Teilnahme und für die gezeigten sportlichen Leistungen.

Danke auch an die Vereine in Kuchl und Golling für die Durchführung und Bewirtung dieser Landesmeisterschaften sowie allen Funktionären des PVÖ, die in den Ortsgruppen mithelfen, die Mannschaften zusammen zu stellen. Herzlichen Dank auch an unsere Landessportreferentin Brigitte Matzelberger für die Ausschreibung und Organisation dieser Bewerbe. Alle waren wieder mit viel Freude und Ehrgeiz dabei. Dabei zeigte sich wieder einmal: Auch im reiferen Alter ist sportlich noch einiges möglich! ☺



Gratulation der Siegermannschaft aus Hollersbach

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN
 Österreichische LOTTERIEN DER PARTNER DER SENIORENHILFE

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

Wir gratulieren

den im **Dezember & Jänner** geborenen Vorsitzenden:

BEZIRKSORGANISATION FLACHGAU:

Christine Moser, Nussdorf	60 Jahre
Stefan Lechner, Berndorf.....	74 Jahre
Hilde Skurka, Elixhausen (Ehrenvorsitzende)	85 Jahre
Anna Huber, Bergheim	75 Jahre

BEZIRKSORGANISATION STADT SALZBURG:

Engelbert Grasshof, Gnigl (Ehrenvorsitzender)	87 Jahre
Helmut Hofbauer, Leopoldskron	76 Jahre
Sylvia Sporrer, Maxglan.....	67 Jahre

BEZIRKSORGANISATION TENNENGAU:

Karl Gamsjäger, Golling.....	63 Jahre
Thomas Seebacher, Abtenau	65 Jahre
Josef Schlager, Annaberg-Lungötz	73 Jahre
Alois Steger, Bad Vigaun.....	82 Jahre

BEZIRKSORGANISATION PONGAU:

Johann Ganitzer, Großarl.....	60 Jahre
Alois Winkler, Radstadt	67 Jahre
Ilse Laireiter, Bischofshofen (Ehrenvorsitzende).....	91 Jahre

BEZIRKSORGANISATION PINZGAU:

Peter Entleitner, Niedernsill (Ehrenvorsitzender)	77 Jahre
Magdalena Schwabl, Saalbach.....	61 Jahre
Helga Oberlechner, Mittersill	68 Jahre
Renate Kirchner, Saalfelden	68 Jahre

BEZIRKSORGANISATION LUNGAU:

Reinhold Wahlhütter, St. Michael (Bezirksvorsitzender)	75 Jahre
Christine Ott, Tamsweg.....	74 Jahre

REISEN 2022

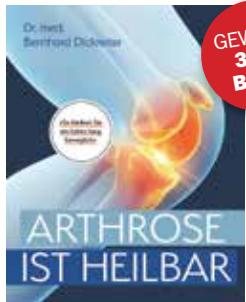
BEZIRKSREISE FLACHGAU: Busreise nach Norddeutschland und Dänemark – Rundreise

Viele nennen Dänemark auch scherhaft den „Süden im Norden“, und das zu Recht, denn das Land hat Küsten sowohl an der Ostsee als auch an der Nordsee und bietet mit einer Gesamtküstenlänge von ca. 7.500 km eine ganze Menge Platz für seine Badegäste. Weiße Sandstrände, endlose Dünenlandschaften, kühne Klippen, bizarre Kreidefelsen und märchenhafte Orte – die idyllischen Ostseesinseln Dänemarks und Norddeutschlands bieten eine unglaubliche landschaftliche Vielfalt. Die malerischen Städte und die bezaubernde Landschaft werden Sie in jedem Fall in ihren Bann ziehen. Aber auch ein beachtliches historisches Erbe, von den Wikinger bis zum Märchendichter H. C. Andersen, gilt es zu entdecken.

REISETERMIN: 29. 5.–5. 6. 2022, 8 Tage

REISEPREIS pro Person im Doppelzimmer: € 1.209,-,
Einzelzimmerzuschlag: € 252,-

Detaillierte Informationen zum Programm gibt es auf unserer Homepage unter www.pvsalzburg.at oder telefonisch bei Erich Gois, ☎ 0664/555 02 55.



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!)



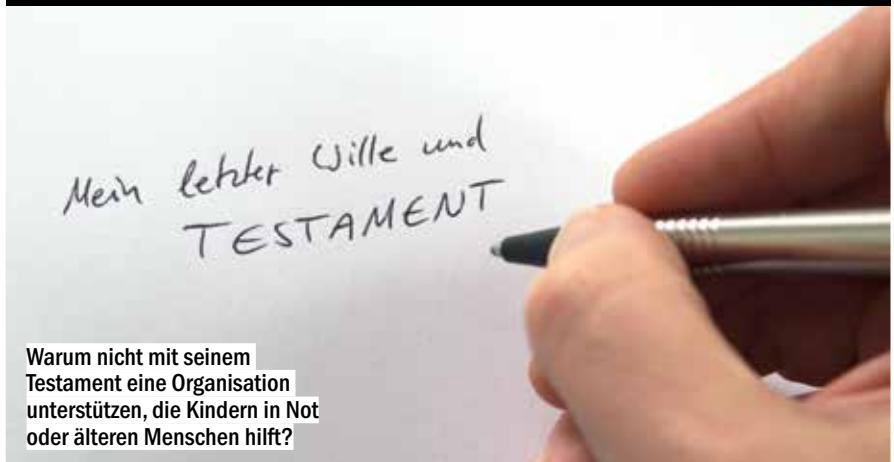
Gesund kochen

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 Reizzonen 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

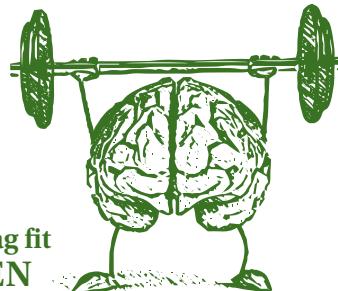
stecken vor allem in Orangen, Paprika, Nüssen, Raps- und Olivenöl und in Sauerkraut. Wichtig sind auch andere Mikronährstoffe wie Vitamin B12 oder Folsäure, die in grünem Gemüse steckt.

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 Küchenschrank“ 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 Handgelenke, auf die Kleidung, in ein Taschentuch geben oder mit einem Zerstäuber im Raum versprühen – und schon sind Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei der Sache! ☺

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



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.

VERWÖHNPROGRAMM FÜRS GEHIRN

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

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

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

¹ Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

² DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.

Anzeige



**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 Länder-Gesamtwertung aus Damen (2. Platz) und Herren (1. Platz)



Das Team aus Salzburg sicherte sich die Mannschaftswertung bei den Damen

VORSCHAU 2022

Langlauf und Riesentorlauf

24.-25. JÄNNER 2022

HOLLERSBACH, SALZBURG



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



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 **geföhrtes 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. in 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.

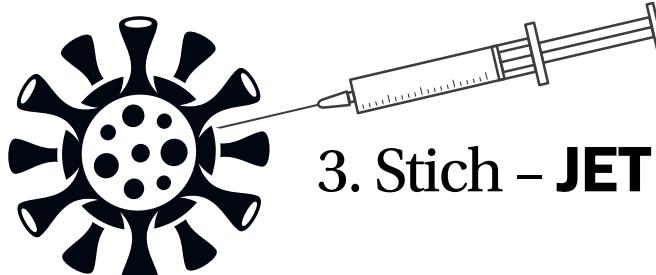
GEMEINSAM GEGEN DIE PANDEMIE

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 IST ALTERNATIVLOS

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



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 Ab husten, verschleimte Atemwege
- **Holunder-, Lindenblüten:** zum Ausschwitzen, Ab husten
- **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.

NATÜRLICHE ERGÄNZUNG

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

Keine Lust auf Erkältung!



Durchschnittlich erkranken Erwachsene zwei bis vier Mal im Jahr an einer Erkältung. Gerade mit zunehmendem Alter wird das Immunsystem anfälliger für Infekte. Rechnet man das hoch, sind wir bis zu zwei 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)

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

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

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

10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER

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

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

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

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

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

* Gültig bis auf Widerruf, zumindest aber bis 31.12.2021!

** Gültig bis 31.12.2021. Keine Barauszahlung, Rechtsweg ausgeschlossen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Kreta

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

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

Reisetermine

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

Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflüge laut Programm: 999 Euro

Für Nichtmitglieder: 1.049 Euro

EZZ: 135 Euro



Costa de la Luz

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

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

Reisetermine

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

Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflügen laut Programm: 1.029 Euro

Für Nichtmitglieder: 1.079 Euro

EZZ: 140 Euro

SENIORENREISEN:

Treffpunkte 2022

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

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

Tatsächlich waren in den vier Turnussen des vergangenen Herbsttreffens mehr als

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

„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 ziemlich sicher, dass wir 2022 das von uns geplante Programm zur Gänze anbieten

Ein Dank

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



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.

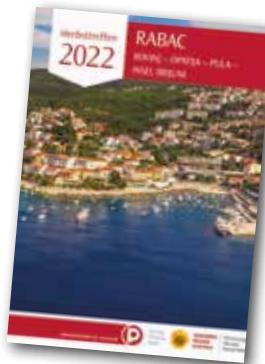
EIN WIEDERSEHEN AUCH MIT KROATIEN

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.



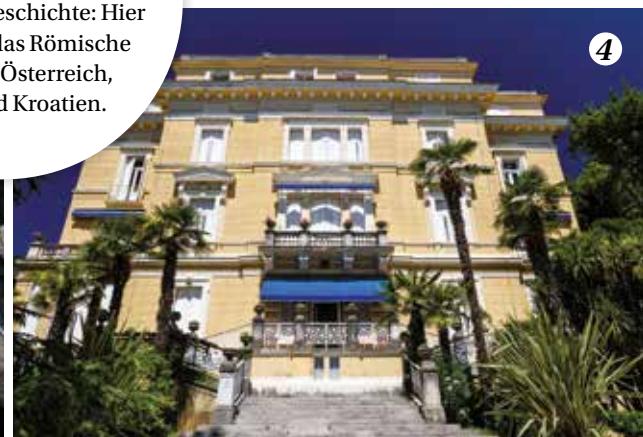
1



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

Termin: Oktober 2022

Startklar für 2022

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

Es ist nie zu spät! 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.



Immer in Kontakt:

Pensionistenverband &
SeniorenReisen auf

Facebook!

Besuchen Sie uns!



FOTO: STEFAN DIESNER

VORmagazin



ÖSTERREICHISCHER
VORLESETAG
24. MÄRZ 2022

ORF



LESEN KANN
MAN ÜBERALL.
VORLESEN AUCH.

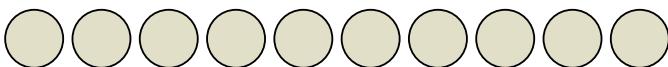
JEDE VORLESUNG ZÄHLT!

Anmelden auf: www.vorlesetag.eu

BEZAHLTE ANZEIGE

Gesellschafts-tanz	Geschwindigkeitsbe-schränkung chem. Element			Kw. für eine Weltraum-organisation Abgrund		Zahlungs-mittel	euro-p. 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			▽				
Hoch-schüler	▽		▽	Kurzform: Europ. Gemeinschaft	▽	Abk.: Norden	

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 – MESSEN – 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

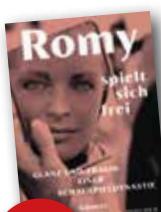
WINTERZEIT IST LESEZEIT



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“)!**

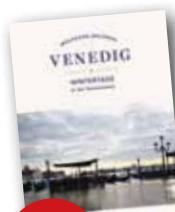
GEWINN:
3x1
BUCH



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.

Bezugsquellen:

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

www.gerryweber.com

www.haemmerle-mode.at

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 Raulederoptik (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 Raulederoptik (Lazzarini, Humanic).



TRAUMFÄNGER

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

**CORNICELLO (HÖRNCHEN)**

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

**VOGEL DES GLÜCKS**

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



Das bringt Glück!

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

**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 „Wunschnüsse“ Geldseggen bringen (von Spürsinn24).



**5 EURO ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

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

Das Phantom der Oper

STARBESETZUNG. Seit 2010 fesselt „Das Phantom der Oper“ des Autoren-Teams Deborah Sasson und Jochen Sautter 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 Geschichte um den jungen Botschafter von einem fremden Stern regelrecht verschlungen. 2015 entstand ein farbenfrohes und spannendes Musical, das Zuschauer aller Generationen begeistert: mit großartigen Stimmen, herrlichen Melodien, rasanten Tanzszenen und spektakulärer Multimedia-Animation!

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

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

LÖSUNGEN

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

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

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

Schlüsselösung: WORTE SIND NOCH KEINE TATEN.

Lust auf mehr Rätselvergnügen?

Österreichs beliebteste Rätselzeitung ist farbig, unterhaltsam und innovativ. Für Denksportler, Tüftler, Kinder oder Rätselpros – die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß!



**Nur
€ 2,80**



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

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

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

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

5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-Mitglieder!

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

5 EURO ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER



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

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,-



Premium Funktions-shirt, unisex

Pflegeleicht, perfekt für den Sport.

Material: COOL-DRY®

€ 26,-

Jetzt rasch bestellen!

Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:

Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129

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

Ja, ich bestelle

Jahrbuch 2022 ____ Stück

Rucksack ____ Stück

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

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

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

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