

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



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



Machen Sie Ihre „Hausübungen“

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

Die PVÖ-Winterw

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

Premium Wanderjacke

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

€ 99,-

Premium Winterjacke

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

€ 90,-

Premium Rucksack

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

€ 46,-



underwelt:



Für die Pausen: das PVÖ-Jahrbuch

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

€ 5,-

Premium Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-

Premium Polo, unisex

Piqué-Sport-Polo, Nackenband, Dreiknopfleiste mit Kontrastpaspel weiß, Seitenschlitze in Kontrastfarbe. Größen: S-XXL

€ 25,-



Bestellschein für alle Produkte
mit Auswahl aller verfügbaren Größen finden Sie
auf der hinteren Umschlagseite in diesem Heft



FOTO: ISTOCK BY GETTYIMAGES

*Gesunde Feiertage
und ein unbeschwertes
neues Jahr!*

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



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHs**



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

2022 soll doch erheblich besser werden!

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

GEIMPFT HABEN DAS RICHTIGE GETAN

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

ZWEI PENSIONS-WELTEN

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

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

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

FAHRLÄSSIGES NICHTSTUN

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

MIT ZUVERSICHT INS JAHR 2022

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

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

Ihr

Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs

Liebe Leserinnen und Leser! Diese Ausgabe ging ab 30. 11. 2021 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgen. Sa. u. So.) zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe von UG – *Unsere Generation* ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf der Homepage pvoe.at abrufbar. **Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2022.**

Aktiv durchs Leben, preiswert ans Ziel!

Unser WESTaktivpreis:

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

WESTaktivpreis

Wien - Salzburg

€ 21,99*



Da steig ich ein.

Gleich buchen auf westbahn.at
Der WESTaktivpreis ist online, in WESTshops
und in teilnehmenden Trafiken erhältlich.

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





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

„Ich habe keine Zeit zum Sterben!“

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



unsere welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT

Auf Topmodel-Suche: Heidi setzt auf Vielfalt

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



Meisterspiel eines Virtuosen

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



Nach 40 Jahren: ABBA ist zurück



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



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



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

FIT MIT Philipp

Machen Sie Ihre Hausübungen!

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

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

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

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

AUS DER NOT EINE TUGEND MACHEN

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

So bleiben Sie stabil

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



1

Abfahrtschöcke

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



2

Kniebeuge

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

3

Wadenheben

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



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

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

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

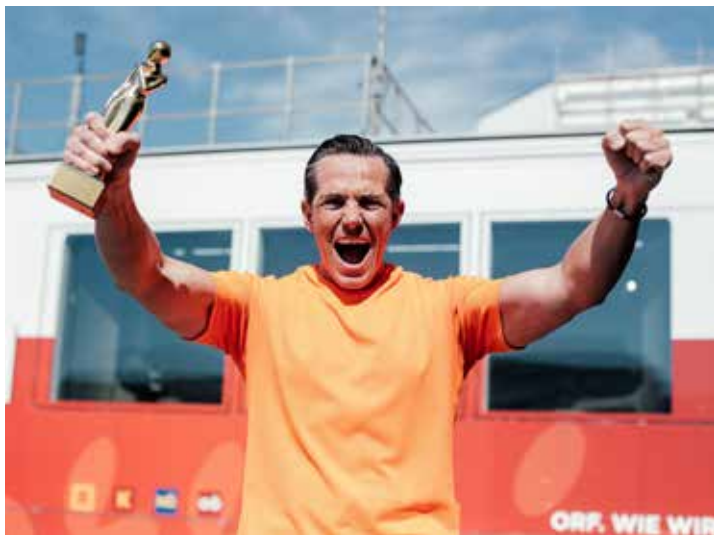
Da flossen die Tränen!

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



FITNESS KOMMT NICHT VON ALLEINE

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



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

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

DEN MENSCHEN GUTES TUN

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

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

MEHR SPORT FÜR UNSERE KINDER

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



Speziell für unsere Generation

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

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



Pflicht-Termin

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

FIT MIT
Philipp

WESTbahn verdichtet Fahrplan

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

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

JETZT: MEHR ANGEBOT

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

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

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



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

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



FOTOS: WESTBAHN

Trittsicher & aktiv Stürze vermeiden

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

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



Mag. Harald Jansenberger
Sportwissenschaftler,
Experte für Sturzprävention

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

Trittsicher mit der ÖGK

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



Fotos: Yvonne Kreuzmayr

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



 **Österreichische
Gesundheitskasse**

BEZAHLTE ANZEIGE

Darling, ich bin im Kino

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



GEWINN:
3 X 2 KINO-
KARTEN

Der Höhlenmensch in unserer Seele

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

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



GEWINN:
3 X 2 KINO-
KARTEN

Identität und mütterliche Leidenschaft

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



GEWINN:
3 X 2 KINO-
KARTEN

Familienchaos unter der Sonne

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

SO MACHEN SIE BEI DEN GEWINNSPIELEN MIT:

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

Einsendeschluss s. Vorteilsclub

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

Alles Gute, Mister Wunderbar!

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! 🎉

MÖRBISCH WAR WUNDERBAR

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

Humor, seine Fröhlichkeit und sein Lachen.

EIN RICHTIGES CHRISTKIND

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

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

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



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



Über 100.000 Diabetikerinnen und Diabetiker profitieren von ÖGK-Programm

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

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

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

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



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

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

100

Auch
im Winter
geöffnet!

Ermäßigungen
für Gruppen und
PensionistInnen

„Wir sind Burgenland. Wir sind 100!“

Wir sind 100. Burgenland schreibt Geschichte
Jubiläumsausstellung
Friedensburg Schlaining

www.wirsind100.at | www.friedensburg.at



friedensburg • peace castle
schlaining • austria



GEWINN:
3x1
BUCH

Die freie Schule

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

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



„Erzähl mal, Charly!“

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

unsere interessen

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN



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

Hilfreiche Telefonnummern in Corona-Zeiten

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

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

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

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

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

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

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

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

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

70 Jahre PVÖ Kärnten – eine Erfolgsgeschichte!

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



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

PENSIONSANPASSUNG 2022

Das reicht nicht!

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



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

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

TEUERUNG WIRD HOCH BLEIBEN

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

STEUERREFORM HILFT NICHT

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

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

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

ÄNDERUNGEN FÜR NEUPENSIONISTEN

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

PENSIONSSYSTEM BLEIBT STABIL

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

Auch die
Lebensmittelpreise
sind gestiegen.



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



Die Pensionsanpassung 2022 im Detail

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

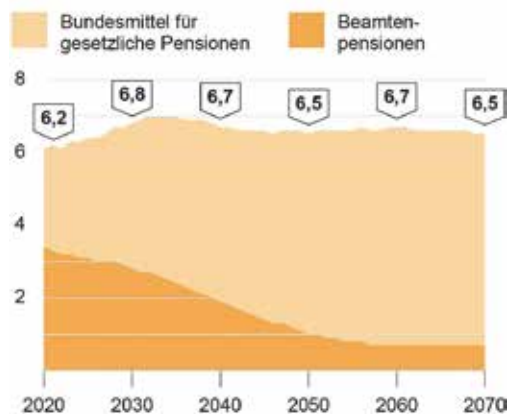
- DIE FÜR DIE PENSIONSANPASSUNG 2022 MASSGEBENDE TEUERUNGSRATE BETRUG **1,8%.***
- MONATLICHE BRUTTO-PENSIONEN BIS € 1.000,- WERDEN UM **3,0%** ERHÖHT.
Das gilt auch für die Ausgleichszulage.
- MONATLICHE BRUTTO-PENSIONEN VON € 1.000,01 BIS € 1.300,- WERDEN ZWISCHEN 3,0% UND 1,8% ERHÖHT.
BEISPIELE: Anpassung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

* Wie kommt der Anpassungs-Prozentsatz zustande?

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

Ausgaben für Pensionen

In Prozent des BIP



Grafik: ©APA, Quelle: Alterssicherungskommission



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

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

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

WENIGER BEAMTE, MEHR ASVG

Der Pensionsaufwand des Staates um-

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

Dauerzank um Pensionssystem

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



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

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

KEIN DEFIZIT

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

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

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

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

FOTOS: LUDWIG SCHEDL

KRAFTANSTRENGUNG

Den Riss kitten

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

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

SOLIDARITÄT

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

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

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

GESELLSCHAFT EINEN

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



PVÖ-GENERALSEKRETÄR
Andreas Wohlmuth

GESAGT – GETAN

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

Ihr

Andreas Wohlmuth

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHEDL

Kostenlose Lebens- und Sozialberatung über den PVÖ

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

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

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

Psychologische Beratung und Unterstützung

in schwierigen Lebenssituationen werden für folgende Schwerpunkte gegeben:

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

Angeboten werden von Mag.^a Erika Torner:

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



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

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



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

FOTO: STEFAN DIESNER, PVÖ



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

HEIZEN WIRD IMMER TEURER

Holen Sie sich Ihren Heizkostenzuschuss!

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

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

WEIHNACHTSKEKSE AUS DEM SUPERMARKT

Genau schauen, was wirklich drin ist!

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



VON PVÖ-
KONSUMENTEN-
SCHÜTZER

Dr. Harald Glatz
www.glatzonline.at



VORSICHT bei unseriösen Handwerksdiensten!

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



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

Dr. Wolfgang Schöberl

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

Eva Kalenczuk

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



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

EIGENTUMSÜBERTRAGUNG GEGEN LEIBRENTE – TEIL 2

Worauf muss ich achten?

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

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

WER TRÄGT WELCHE KOSTEN

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

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

VOR- UND NACHTEILE DER LEIBRENTE

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



Richtig. Wichtig. Stark. Ihr Pensionistenverband

Gemeinsam, nicht einsam!

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

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



Unabhängige Vertretung, Hilfe mit Rat und Tat

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

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

Sparen und gewinnen

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



Immer im Bilde und up to date

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

Nach Afisi, oder nach Australien

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



26 Euro Jahresbeitrag – und man bekommt ein Vielfaches zurück

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



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



”
VOM
PRÄSIDENTEN DES
PVÖ TIROL
Herbert Striegl



Unser **Tirol**

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

Landeskonferenz Pensionistenverband Tirol

Am 18. Jänner 2022, im Veranstaltungszentrum Forum in Rum:
„Gemeinsam und aktiv in die Zukunft“.

Eine aktive wie auch anstrengende und von der Corona-Pandemie massiv betroffene Funktionsperiode des Landesvorstandes liegt hinter uns – und die Krise ist seit fast zwei Jahren noch immer nicht zu Ende. Wir alle waren und sind unermüdlich dabei, andere und uns zu schützen. Wir nutzten die Chance der Impfung, unterstützten uns gegenseitig im konkreten Alltag und machten uns Mut für die Zukunft.

Unser Motto „Gemeinsam und aktiv in die Zukunft“ für die Landeskonferenz heißt, dass wir für ein gutes Miteinander sowie für den Zusammenhalt aller Generationen und gesellschaftlichen Gruppen stehen. Dazu braucht es den Pensionistenverband, der sich mit seinen ehrenamtlichen FunktionärInnen an den unterschiedlichen Bedürfnissen und Lebenswelten orientiert, die das Leben in einer solidarischen Gemeinschaft prägen, und sich dem demografischen Wandel stellt. Dieses Motto steht auch für den Kampf gegen die schmerzlich erfahrene Alterseinsamkeit, für das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben und Sterben, gegen jegliche Form der Altersdiskriminierung und für Hilfe und Unterstützung in der

digitalen Welt. Es gilt auch, finanziell verträgliche Antworten für die Verteilung der zu erwartenden Belastungen durch den Klimaschutz zu finden.

STARKE UND AKTIVE INTERESSENVERTRETUNG

Der Pensionistenverband Österreichs ist die wichtigste Organisation und die größte Interessenvertretung für die ältere Generation von heute und morgen. Uns sind die Menschen nicht egal. Wir werden gebraucht und sind da. Wir erheben immer wieder unsere Stimme mit unseren klaren Positionen. Wir fordern politisches Handeln immer dann ein, wenn es um die wichtigen Fragen einer hochwertigen qualitativen Pflege, den barrierefreien Zugang zur ausreichenden krisenfesten Gesundheitsversorgung und der finanziellen Absicherungen durch die Pensionen geht, um die bestehende Altersarmut zu beseitigen. Die Wörter Altersarmut und Pflegenotstand dürfen 2022 nicht zum alltäglichen Sprachgebrauch werden.

Stark können wir aber nur sein, wenn es uns allen gelingt, den Mitgliederbestand zu halten, neue FunktionärInnen zu gewinnen

und die Generation 55+ von einer Mitgliedschaft beim Pensionistenverband zu überzeugen.

DANKE

Ein herzliches und aufrichtiges DANKE-SCHÖN an alle treuen Mitglieder, Respekt und Anerkennung für die Leistung aller ehrenamtlich Tätigen, an meine MitarbeiterInnen für ihren nicht immer leichten Einsatz und den FreundInnen des Pensionistenverbandes für die Unterstützung in all den vergangenen Jahren. Mit den besten Wünschen für schöne und geruhssame Weihnachtsfeiertage sowie alles Gute und vor allem Gesundheit für das Jahr 2022 verbleibe ich als

euer Landespräsident
Herbert Striegl

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN WEIHNACHTEN

Über die Weihnachtsfeiertage bleibt das Büro der Landesorganisation von Freitag, 24. 12. 2021, bis Freitag, 7. 1. 2022, geschlossen. Sie erreichen uns wieder ab Montag, den 10. 1. 2022.

PHILOSOPHIEREN MIT DR. LOTHAR MÜLLER

Herbert Salcher – ein „Lebewohl“!

Wenn ein Mensch, der in der Politik engagiert war, geht, dann werden vor allem seine „offiziellen Funktionen“ gewürdigt. Und die aus diesen hervorgehenden Beschlüsse, Gesetze, langfristig wirkenden Einrichtungen. Alles ganz offiziell. Das ist auch bei Herbert Salcher, der im November aus dieser Welt gegangen ist, so. In allgemeiner Anerkennung und das ist auch gerechtfertigt! Das Forcieren der zur Selbstverständlichkeit gewordenen Sozialsprengel. Der Arbeitsmedizin, der unvergesslichen Aktion „Ohne Rauch geht's auch“, der Gesundheitserziehung. Die Liste ist lang, hier nicht wiederzugeben. Aber: Neben dem „Offiziellen“ gibt es speziell bei Herbert Salcher eine lange Liste von Denkanstößen und Erfolgen, die erst nach und nach zum Tragen kommen. In ihm steckte eine philosophisch-visionäre Dimension. Ich habe diese 1979 kennengelernt, als er mit etwa 200 MitarbeiterInnen die

„Trilogie“ entwickelte. Als Programm für die Landtagswahlen und darüber hinaus. Sichere Arbeitsplätze, soziale Demokratie, Vorrang für den Umweltschutz. Wie oft hat er sich dabei parteiintern anhören müssen: „Mit einem ausgefeilten Programm, noch dazu mit einem dreiteiligen, gewinnst du keine Wahlen!“ Er hat gewusst, warum er daran festhielt – auf das Recht auf Umweltschutz, den Umgang mit Baulandwidmungen (und dann zurück!), dem Landschaftsverbrauch, dem Einbezug der Sozialarbeit in Entscheidungsprozesse. Viele seiner unermüdlichen Anstöße sind mittlerweile Selbstverständlichkeiten geworden. Viele sind noch immer nicht erledigt. Und apropos Wahlen: Bei seinem Start 1970 erreichte die SPÖ Tirol mit über 33 Prozent an Stimmen 12 Mandate. Zwei davon nahm sie der ÖVP ab. Das alles bei einer Wahlbeteiligung von über 92 Prozent – das waren noch Zeiten! Diese Stärke der Tiroler SPÖ machte es auch möglich, Schlimmes zu verhindern!

Etwa die gigantischen Autobahnprojekte Ulm–Mailand oder München–Venedig (Alemagna). Einen Aspekt muss ich noch erwähnen: Herbert Salcher hat mit Bruno Kreisky energisch die Aussöhnung mit der katholischen Kirche betrieben. Eine wichtige, von vielen sich christlich fühlenden SozialdemokratInnen geschätzte Einrichtung: die von Herbert Salcher geführte „Arbeitsgemeinschaft Christentum und Sozialismus (ACUS)“. Nach vielen Gesprächen mit Menschen, etwa gleichen Alters wie Herbert Salcher, komme ich zur Erkenntnis: Den ersten Schritt hätte eigentlich die Kirche setzen müssen. Nach all dem, was sie vielen Menschen in der Sozialdemokratie im Ständestaat angetan hat. Herbert! Wo immer du jetzt bist – deine philosophisch-visionäre Dimension ist auch dort gefragt. Und denk gelegentlich, wenn du Zeit hast, an uns. Und an „deine Buam“ in deinen Ministerien! Lebe wohl!

Lothar Müller

Anmerkung der Redaktion: Wer weiterphilosophieren, Erinnerungen austauschen will, ist herzlich eingeladen!

lothar.mueller.83@gmail.com

150. Geburtstag Josef Bachlechner

Josef Bachlechner d. Ä. wurde am 28. Oktober 1871 in Bruneck geboren. Er absolvierte eine Schnitzerlehre in Gröden, besuchte die Fachschule für Holzschnitzerei in Bozen und arbeitete beim Kunsttischler und Altarbauer Barth in Brixen und beim Bildhauer Josef Diechtl in Hall.

1893 studierte Bachlechner in Rom und ab 1896 an der Akademie der Bildenden Künste in München. 1910 ließ er sich dauerhaft in Hall nieder und heiratete 1916 Klara Dobin. Ihr Sohn Josef Bachlechner d. J. wurde ebenfalls ein bekannter Bildhauer. Am 17. Oktober 1923 verstarb Josef Bachlechner d. Ä. in Hall. Seine Kunst schmückt Kirchen in Nord-, Ost- und Südtirol, Bayern, Salzburg und in der Schweiz.



Schnitzerei von Josef Bachlechner

**„HAT, WENN NÖTIG, MAN ZUR SEITE
EIN PAAR HILFSBEREITE LEUTE
MIT GESCHICK UND MIT ELAN,
SAGT MAN VOLLER FREUDE DANN
DANKESCHÖN DEN GUTEN GEISTERN,
DIE DAS ALLES SO GUT MEISTERN!“**

**Unseren ehrenamtlichen MitarbeiterInnen
und allen HelferInnen ein herzliches Dankeschön
für dieses erfolgreiche Jahr!
Das Team der Landesorganisation
wünscht frohe Weihnachten &
ein gesundes neues Jahr!**

EIN SERVICE DES PENSIONISTENVERBANDES – AKTUELLES AUS DER DIGITALEN WELT

Wir lassen unsere Mitglieder nicht im digitalen Regen stehen!

Weihnachtseinkäufe im Internet

Die Weihnachtszeit naht und immer mehr Menschen besorgen ihre Geschenke im Internet. Oft findet man günstige Angebote oder Produkte, die im lokalen Handel nicht erhältlich sind. Doch, Achtung: Auch immer mehr Gauner tummeln sich auf diesem Marktplatz. Wie im realen Leben gilt auch im Internet: Vorsicht ist angebracht. Vertrauen ist gut – Kontrolle und Vorsicht besser. Deshalb hier ein paar Tipps, um die Vorteile mit möglichst wenig Risiko nutzen zu können.

Besondere Vorsicht ist bei auffallend günstigen Angeboten angebracht. Aber auch vernünftig klingende Preise garantieren keine Sicherheit.



WORIN BESTEHEN DIE TRICKS UND FALLEN?

Sie bezahlen die Ware im Voraus und erhalten nie den Gegenwert dafür. Bei Reklamationen gibt es die Firma vielleicht nicht mehr. Vorsicht immer bei verlangter Vorauszahlung – besonders ins Ausland. Oder die Ware ist minderwertig gegenüber dem Angebot. Bei günstiger „Markenware“ von unbekannten Lieferanten zu sensationellen Preisen (wie z. B. iPhone um 35 Euro) sollten die Alarmglocken klingeln.

WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN:

- Vergleichen Sie das Angebot mit anderen Anbietern. Auf www.geizhals.at findet man Preisvergleiche.
- Informieren Sie sich über den Anbieter: Welche Erfahrungen haben andere

Käufer gemacht? Gibt es ein „Impresum“ (zumindest Name und Ort, die man auch im Internet finden kann) – wenn nicht, Finger weg! Viele sogenannte „Fake-Shops“ sind auf der Seite www.watchlist-internet.at aufgelistet.

Oft merkt man schon an der Rechtschreibung oder an der Aufmachung der Seite, dass etwas nicht stimmen kann.

Auch bei Kleinanzeigen (z. B. www.willhaben.at) aufpassen: am besten kurzen persönlichen Kontakt aufnehmen. Die meisten Kleinanzeigen-Seiten bieten dafür die Möglichkeit.

Bei www.willhaben.at gibt es auch die Möglichkeit der Abwicklung über „PayLivery“. Die Zahlungs- und Lieferabwicklung erfolgt über eine dritte Seite, wodurch die Lieferung einigermaßen gesichert abläuft.

Viele Firmen bieten die Zahlung nach Lieferung über die Bank „Klarna“. Bei Recherche im Internet findet man zwar viele kritische Meinungen dazu, ich persönlich habe nach Dutzenden Abwicklungen über Klarna, auch nach Rücksendung von Waren, bisher nur gute Erfahrungen gemacht.

Zusammenfassung: Mit einigermaßen Vorsicht und Hausverstand steht dem erfolgreichen Einkauf im Internet nichts im Weg. Die Chancen und Risiken sind im Internet nicht anders als im realen Leben.

Ich wünsche viel Vergnügen beim Abenteuer „Digitale Welten“ und eine schöne Weihnachtszeit in der realen Welt!

*Richard Mayr,
Computeria Axams*



Hinweis:

Die **PVÖ Tirol App** ist eine Plattform, um euch mit Nachrichten über Veranstaltungen und Angebote zu informieren. Ladet euch die **App kostenlos im App Store** oder **Google Play Store** auf euer Smartphone herunter.

AKTUELL

iHola!

Kurse

In Vorbereitung auf unser Frühjahrstreffen 2022 COSTA DE LA LUZ bieten wir einen **Basiskurs in Spanisch** an. Das Ziel sollte eine einfache Verständigung in Restaurants und beim Einkaufen sein.

Termin: ab Di., 15. 2. 2022
(10 x jeweils dienstags)

Zeit: 18 bis 19 Uhr

Ort: Landesorganisation Tirol,
Salurner Straße 2,
6020 Innsbruck

Preis: 60,- für Mitglieder

Anmeldungen: LO Tirol,
0512/58 91 13-13
oder tirol@pvoe.at

Der Pensionistenverband sucht das Supertalent



WIR HOLEN EUCH AUF DIE BÜHNE!

Nach der großartigen Darbietung der OG Rum beim Pensionistenball 2020 wiederholen wir unsere Suche nach dem Supertalent.

Kannst du singen, tanzen, turnen, musizieren oder Witze erzählen? Welches Talent schlummert in dir?

Beim „Pensionistenverband Supertalent“ kann jede und jeder ganz persönliche Begabungen präsentieren. Auch Darbietungen von Gruppen sind erwünscht.

Eine unabhängige Jury wird die ersten drei Plätze küren.

Unser **Pensionistenball** am **Dienstag, dem 1. 2. 2022**, wird dann zu eurer Bühne!

Wir freuen uns auf zahlreiche Einsendungen!

Jetzt anmelden und dabei sein!

Sende deine Videoaufzeichnungen per Mail an: tirol@pvoe.at

RADREISEN 2021

Dank an Karl Wackerle und die Landesorganisation

von Gerd Haberditzl



Gruppenfoto bei der Radwoche in Lenti. Wir danken unserem RB Karl Wackerle für die tolle Zeit!



Gerd Haberditzl (Mitte des Bildes mit kurzer Hose) im Kreise der Radgruppe

Vor erst dem Team des Pensionistenverbandes ein großes Dankeschön für die Organisation der Anmeldungen, der Busreise und der gehobenen Unterkünfte. Nun zum wichtigsten Teil, er betrifft unseren Reisebegleiter und Radführer Karl Wackerle. Er ist ein wahres Multitalent. Er ist sprichwörtlich

mit vollem (Körper-)Einsatz dabei. Ob kurzfristig – technische oder organisatorische – Probleme auftreten, er findet mit unglaublicher Ausdauer und profundem Wissen immer eine Lösung. Und solche Probleme tauchen bei jeder Radwoche auf. Aus meiner bisherigen Erfahrung behaupte ich, dass Karl

in jeder Hinsicht unser bisher überragend bester Reisebetreuer ist. Sein Einsatz, die Vorbereitung vor Ort rund um unsere jährliche Radwoche einschließlich der Einteilung der örtlichen Radführer ist einmalig. Meine Hoffnung ist, dass er uns noch recht lange in dieser Funktion zur Verfügung steht.

REISE-RÜCKBLICKE

Wandern im Salzkammergut

Die Wanderer des PVÖ verbrachten vom 3. bis zum 8. Oktober tolle Tage im Salzkammergut. Zwei Wanderführer brachten die Teilnehmer zum Buchberg. Dort genossen sie einen wundervollen Ausblick auf den Attersee. Die Fahrt mit der Zahnradbahn auf den Schafberg mit Blick auf die umliegenden Seen war ein Höhepunkt

der Wanderwoche. Nach der gemütlichen Wanderung um den Gosausee folgte der Besuch des Beinhauses in Hallstatt. Hinzu kam ein entspannender Nachmittag in Bad Ischl und die Umrundung des Schwarzensees.

Nordkroatische Inselwelt mit SeniorenReisen

Bericht von Adelheid Zwerschina



Gruppenfoto auf der Insel Rab

Nach der Abfahrt in Innsbruck um 3.30 Uhr erreichten wir am späten Nachmittag die Hafenstadt Rijeka. Entlang der Kvarner Bucht und vorbei an der schönen, vielfältigen Insel Landschaft fuhren wir dann mit der Fähre auf die Insel Rab zu unserem wundervollen und direkt am Meer gelegenen Hotel Padova.

Der kalte, zeitweise sehr stürmische Fallwind „Bora“ wirbelte unser Programm durcheinander. Durchgeführt wurde die Schiffsfahrt, die Inselrundfahrt und die interessante Führung in der Inselhauptstadt Rab mit ihren Wahrzeichen, den vier Glockentürmen, den 12 Gässchen zum Hafen und der Festung.

Die „Bora“ wurde stärker und der Ausflug zu den Plitvicer Seen musste aus Sicherheits-

gründen abgesagt werden. Die Einstellung des Fährverkehrs bescherte uns eine zusätzliche Nacht in Rab. Am nächsten Tag brachte uns die Fähre zur Insel Krk in die Kvarner Bucht. Der Wettergott zeigte sich nun gnädig und der Besichtigung der Hauptstadt Krk, dem Besuch der Insel Cres und der Fahrt über die Hochebene Lošinj stand nichts mehr im Wege.

Trotz der widrigen Wetterverhältnisse war es eine sehr interessante, abwechslungsreiche Reise, wobei besonders die Stadt Rab sehenswert ist.

Die ReiseteilnehmerInnen wurden vorbildlich von der PVÖ-Reisebegleiterin Christl Bernhofer und dem Busfahrer Ulli Schlechter sowie dem Team von SeniorenReisen vor Ort betreut.



Ein Erinnerungsfoto der Wandertage im Salzkammergut

TERMINE

24./25.1.2022

BUNDESSKIMEISTERSCHAFT LANGLAUF/RIESENTORLAUF

in Hollersbach/Sbg.

1. 2. 2022

34. TIROLER PENSIONISTENBALL

in Rum, Forum,

14 bis 18 Uhr (Einlass ab 13 Uhr), Eintritt: € 8,-

15. 2. 2022

28. LANDESSKIMEISTERSCHAFT

in Brandenburg

22. 2. 2022

38. PENSIONISTENRODELN

in Brandenburg

9. 7. 2022

40. LANDESWANDERTAG

in Völs



Genuss-Abschlussreise in den Veneto

von Willi Maier

Die „Genuss-Abschlussreise“ ging diesmal nach Italien, nach Venetien – eine Region, wie sie vielfältiger nicht sein könnte. Hohe Berge wie die Dolomiten, 150 km Küste, natürlich die Lagunenstadt Venedig, wohl die meistbesuchte Stadt Italiens, aber auch wunderbare sanfte Hügel, herrliche Gegenden wie das Prosecco-Tal oder die Grappa-Gegend und Flüsse wie der Po oder die Brenta bleiben einem einfach in Erinnerung. Und genau einen Teil dieses Venetiens erkundete die illustre reise- und erkundungslustige Gesellschaft des PVÖ Tirol unter der Leitung ihres Präsidenten Herbert Striegl.

Über den Brenner ging die Reise am ersten Tag nach Trient, wo in der urigen Altstadt die Mittagszeit verbracht wurde, bevor die Fahrt weiter nach Treviso ins Hotel „Bolognese Villa Pace“ ging, das in einem herrlichen Park zu finden ist. Der zweite Tag begann mit der Erkundung von Treviso, die eine der geschichtlich wohl interessantesten Städte dieser Gegend ist. Nach dem Stadtbummel besuchte man die Prosecco-Straße und natürlich eine Prosecco-Kellerei, die mit einem Mittagssnack und einer Verkostung ihres perlenden



Reisegruppe am Stadtplatz in Marostica

Weines aufwartete. Am dritten Tag stand Marostica auf dem Programm, ein kleines, altes Städtchen, das seinen Bekanntheitsgrad durch das lebende Schachspiel, das alle zwei Jahre zur Aufführung kommt, erlangte.

Am Nachmittag wurde das bekannte Bassano del Grappa besucht und natürlich musste der feine Grappa auch in einer speziellen Grappa-Brennerei verkostet werden. Der vierte Tag war geprägt von der Heimreise, die aber über den weniger bekannten Montiggler See führte, dieser befindet sich oberhalb des Kalterer Sees.

Vier Tage bei herrlichstem Sonnenschein, vier Tage, die kulturell genauso interessant waren wie kulinarisch.

REISE-VORANKÜNDIGUNGEN:

RADREISEN:

15.5.-22.5.2022

Radwoche Radenci für Radfahrer & E-Bike-Fahrer

8.6.-14.6.2022

Radwoche Portorož nur für E-Bike-Fahrer

7.9.-14.9.2022

Radwoche Radenci Gruppe Außerfern, für Radfahrer & E-Bike-Fahrer

KULTURREISE: 24.7.-27.7.2022

Seefestspiele Mörbisch

SAISONABSCHLUSS: 26.10.-29.10.2022

Gardasee Abschlussreise



Die detaillierten Reiseausschreibungen und Anmeldeformulare finden Sie auf unserer Homepage unter: tirol.pvoe.at und auf unser PVÖ Tirol App. Gerne senden wir Ihnen die Unterlagen auch per Post!



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.

TIROLER LANDESREISEN

Wander- & Badereise Insel Elba

29.5.–2.6.2022

RB HERBERT STRIEGL

LEISTUNGEN: Hin- und Rückfahrt im Komfortbus lt. Zustiegsplan, 4 x Übernachtung im 4-Sterne-Hotel Barracuda, 4 x 3-Gänge-Abendmenü inkl. Salat- u. Gemüsebuffet, 1 x Mittagessen bei der Anreise, 1 x Begrüßungsgetränk, 3 x geführte Wanderungen mit örtlichen Guides, Routenbesprechungen jeweils vor den Wanderungen, 2 x Tellergericht (mittags), 1 x Mittagsjause inkl. Weinprobe, 1 x Bootsfahrt auf Elba ab Porto Azzurro, 1 x Führung Parmesanfabrik inkl. Verkostung, Jause, 1 Glas Wein, 2 x Fährüberfahrten, Kurtaxe, umfangreiches Versicherungspaket (ohne Stornovers.), Busfahrertrinkgeld

Preis: € 689,- p. P./DZ für Mitglieder, € 739,- p. P./DZ für NM,
EZZ: € 92,- für 4 Nächte, Mindestteilnehmeranzahl: 30 Personen

Zahlreiche Anmeldungen liegen bereits vor!



Frühjahrstreffen COSTA DE LA LUZ

5 TURNUSSE JE 1 WOCH:

TURNUS I AB 18.4.2022

GRUPPE: RUM I, RB: Romed Giner, Tel.: +43/676/934 10 04

RUM II, RB: Trude Karbon, Tel.: +43/650/204 62 80

INNSBRUCK OST, RB: Irene Stemberger, Tel.: +43/650/410 52 70

TURNUS II AB 25.4.2022

GRUPPE: BO KITZBÜHEL, RB: Christl Bernhofer, Tel.: +43/650/667 31 00

TELF, RB: Elisabeth Stoj, Tel.: +43/680/118 12 00

BO IMST/LANDECK, RB: Günther Rudig, Tel.: +43/676/846 90 96 21

TURNUS III AB 2.5.2022

GRUPPE: INNSBRUCK UMGEBUNG, RB: Monika Pancheri, Tel.: +43/664/198 14 57

KIRCHBICHL & BREITENBACH, RB: Johannes Lanner, Tel.: +43/650/760 16 81

BO LIENZ, RB: Ingeborg Fercher, Tel.: +43/650/760 16 81

TURNUS IV AB 9.5.2022

GRUPPE: BO KITZBÜHEL, RB: Gerd Rosa, Tel.: +43/650/507 96 48

BO KUFSTEIN, RB: Otto Mühlegger, Tel.: +43/650/720 50 53

BO SCHWAZ, RB: Alois Kometer, Tel.: +43/660/493 31 80

TURNUS V AB 16.5.2022

GRUPPE: BO Kitzbühel, RB: Sebastian Hochfilzer, Tel.: +43/664/141 17 95

BO REUTTE, RB: Gottfried Strauss, Tel.: +43/676/357 65 61

BO INNSBRUCK STADT, RB: Rosemarie Ruepp, Tel.: +43/664/381 78 08 oder +43/664/329 02 91

LEISTUNGEN: Hin- u. Rückflug mit internationalen Fluggesellschaften, alle Flughafengebühren in Österreich und im Zielgebiet, Bustransfers in Österreich (nur für Gruppen) und Spanien, 7 x Nächtigung im 4-Sterne-Hotel Barceló Punta Umbría Beach Resort auf Basis Vollpension, 1 x Ganztagesausflug an die Algarve, 3 x Halbtagesausflüge nach Niebla, zu den „Weißen Dörfern und Kolumbus“, Betreuung in den Hotels, deutschsprachige Reiseführer bei allen Ausflügen, Betreuung durch Ärzte und Pflegepersonal von SeniorenReisen, umfassendes Versicherungspaket von SeniorenReisen

Die Flugtage mit Ziel Sevilla werden Montag, Dienstag oder Mittwoch sein. Rückflüge entsprechend sieben Tage danach.

Preis: € 1.029,- p. P./DZ für Mitglieder, € 1.079,- p. P./DZ für Nichtmitglieder, € 140,- Einzelzimmerzuschlag für 7 Nächte, zzgl. € 17,- Trinkgeldpauschale



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

Berichte aus den Ortsgruppen

Nachrichten aus den Tiroler PVÖ-Bezirken



FRITZENS: Inge Skrebek zum 80er alles Gute!



FRITZENS: Gut gelaunt auf dem Rückweg von der Genussreise Venetien



GÖTZENS: Ein Wiedersehen beim Törggelen mit bester Stimmung



GÖTZENS: Dinka Winkler, alles Gute!

Innsbruck-Land

FRITZENS

Terminvorschau: 18. Dezember Weihnachtsfeier mit Ehrungen

Stüberl-Termine 2022: 11. Jänner, 8. Februar und 1. März

GÖTZENS

Am 2. Oktober fanden sich über 60 Mitglieder zum bereits traditionellen Törggelen im Götznerhof ein.

Wie jedes Jahr wurden wir auch heuer wieder mit vielen Köstlichkeiten verwöhnt. Für die musikalische Umrahmung sorgte Walter Apperle mit seiner „Ziachorgel“. Zudem gratulierte die Ortsgruppe Maria Zach und Dinka Winkler zum 70. Geburtstag, verbunden mit den besten Wünschen für die weiteren Lebensjahre.

RUM

An der Jubiläumsfahrt an den Gardasee nahmen 110 Personen teil. Ein Besuch in Mailand gehörte zu den Höhepunkten unserer Reise. Auch der Ausflug auf die Isola del Garda mit ihren prächtigen Parkanlagen und dem Schloss sowie der Ausblick über die Bucht von Salò sind bleibende Erinnerungen. Zum Abschluss besuchten wir in Solferino das Museum mit seiner

Knochenkapelle. Für die Organisation, die Durchführung und die Reisebegleitung bedanken wir uns bei Hans Tanzer.

SELLRAINTAL

Bei Kaiserwetter machte die OG einen Ausflug ins Bauernhöfe-Museum nach Kramsach. Dort waren wieder neue Höfe zu bestaunen. Wir waren heuer wieder mit dem PVÖ Tirol auf Radwoche in Lenti,



RUM: Vor der Galleria Vittorio Emanuele



RUM: Bei der Schlossführung



SELLRAINTAL: Einkehrschwung beim Hauswirt



SELLRAINTAL: Die beliebte Radwoche ist jedes Jahr ein Höhepunkt!



STUBAITAL: In geselliger Runde beim Ausflug



TELS: Neuwahlen in der Ortsgruppe

Ungarn. Der erste Tag war leider verregnet, so konnten wir gleich am Anfang die Therapie des Hotels benutzen. Die ausgesuchten Radtouren wurden immer von zwei Radführern begleitet.

STUBAITAL

45 Teilnehmer der Ortsgruppe Stubaital unternahmen einen viertägigen Wander- und Seenurlaub. Über Kiefersfelden und Salzburg ging die Reise nach Hipping bei St. Georgen im Attergau. Die Unterbringung war wieder sehr gut organisiert. Die Tage waren gefüllt mit Wanderungen, Seenbesichtigungen und zum Abschluss gab es eine Bootsfahrt auf dem Mondsee. Wir möchten uns bei allen Organisatoren rund um Obfrau Irene herzlich bedanken.

TELS

Nachdem im vergangenen Jahr die Mitgliederehrungen coronabedingt



TELS: Die OG machte einen Tagesausflug nach Ritten bei Bozen zu den Erdpyramiden

ausgefallen waren, wurden am 30. September die Ehrungen des Jahres 2020 nachgeholt. Am 21. Oktober lud die Ortsgruppe ihre Mitglieder zur Jahreshauptversammlung ein. Als Ehrengäste waren Vizebgm. Christoph Walch und Bezirksvorsitzender Georg Dornauer anwesend. Obfrau Elisabeth Weber begrüßte die zahlreichen Gäste und gab danach bekannt, dass sie aus gesundheitlichen Gründen ihr

Amt leider niederlegen müsse. Zur neuen Obfrau wurde Annemarie Sakotnig gewählt.

THAUR

Leni Giner feierte ihren 80. Geburtstag. Wir wünschen ihr auf diesem Wege alles Gute und vor allem Gesundheit!

Programm:

17.-19. Dezember: Adventfahrt nach Kärnten

21. Dezember: Besuch eines Christkindlmarktes in der Umgebung

13. Jänner 2022, 14 Uhr:

Neujahrsempfang im Alten Gericht

25.-27. Jul 2022: Burgenland mit Operette im Felsentheater

Programmänderungen vorbehalten!

VÖLS

Punktegleich, aber mit einer minimal schlechteren Quote musste sich die Damenmannschaft des Völser Pensionistenverbandes bei der Landesmeisterschaft im Stocksport mit Platz zwei zufriedengeben.

Unser Herbstausflug führte uns ins Zillertal auf die Granataalm. Später stiegen wir zum Speichersee und zur Granatkapelle auf. Unsere Reiseleiterin Margit Reinalter konnte uns während der Fahrt viel Interessantes über das Leben der Zillertaler berichten.



THAUR: Vor der Lautersee-Kapelle „Maria Königin“



THAUR: Obmann Reinhold Deiser gratulierte Leni Giner zum 80er



VÖLS: Sieglinde Pirker, Ursula Kompos, Gerti Kogler und Hedi Strasser (v.l.)



VÖLS: Kurze Andacht in der Granatkapelle



WATTENS: Jahrelange Tradition



WATTENS: Unsere TeilnehmerInnen bei der Kegelwoche in Kroatien mit RL Helmut Koch

WATTENS

Das traditionelle Kaskrapfenessen der Ortsgruppe Wattens war auch heuer wieder ein großer Erfolg. Jene Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Kalorien wieder abbauen wollten, nahmen den sechs Kilometer langen Fußweg vom GH Säge am Wattenberg bis nach Hause auf sich. Natürlich mit einem Verdauungsschnapserl, das nicht fehlen durfte.



HAIMING: Die Gruppe Oberland bei der Wanderwoche in der Steiermark

schönen Ausflug am Reschensee im Lokal „Mein Dörfli“ bei Kaffee, Kuchen und Eis ausklingen.

TARRENZ

Bei der Vereinsversammlung der OG Tarrenz wurden zahlreiche Ehrungen vorgenommen. Bezirksobmann Josef Perwög bedankte sich bei den geehrten Mitgliedern für die langjährige Treue zum Pensionistenverband. Es wurden aber auch Geburtstage gefeiert. Lina Tiefenbrunner, Paula Strele, Herta Pechtl und Annemarie Happacher wurden 80. Anschließend begann der gemütliche Teil bei „Hoangart“, Kuchen und Kaffee.

Imst

HAIMING

Wir gratulieren unseren Geburtstagskindern, die einen hohen runden oder halbrunden Geburtstag feiern, herzlich und wünschen alles Gute: Berta Stadler (85), Lydia Matt (80), Manfred Morscher (80) und Aloisia Muigg (85). Obmann Reinhold Fae überreichte den Jubilaren einen Geschenkkorb mit

den besten Grüßen der Ortsgruppe Haiming.

ROPPEN

Am 11. Oktober feierte Hedwig Pfausler ihren 105. Geburtstag. Sie freute sich über die Gratulationen und den Besuch von der Obfrau der OG Roppen. Mit humorvollen Kommentaren nahm Frau Pfausler ihre Geschenke entgegen und sie wird bestimmt noch das eine

oder andere Stamperl Eierlikör genießen.

SILZ

Die OG Silz unternahm einen Ausflug zum Schloss Finstermünz nach Nauders. Die interessante Anlage aus dem frühen Mittelalter war Zollstation und Gerichtsgebäude und wird heute noch für private Feierlichkeiten verwendet. Nach der Besichtigung ließ die OG den

Kitzbühel

HOPFGARTEN

Am 19. August veranstaltete die Ortsgruppe eine Radtour um den Wilden Kaiser. Die 106 km



ROPPEN: 105 Jahre alt und seit 34 Jahren PVÖ-Mitglied – ein Grund zum Feiern!



SILZ: Unser Ausflug bei traumhaftem Wetter



TARRENZ: Obfrau Eva Keplinger, Bgm. Stefan Reuland und BO Josef Perwög (v.l.) bei den Ehrungen



TARENZ: Allen Geburtstagskindern die besten Glückwünsche!



JOCHBERG: Die Geehrten der Ortsgruppe

lange Tour führte über Kufstein, St. Johann und Söll wieder zurück nach Hopfgarten. Am 15. September startete die nächste Tour zum Hintersteiner See. Bei der Bezirksmeisterschaft im Kegeln in Hopfgarten wurde Christian Klingler mit 267 Holz Bezirksmeister.



Unser liebes Mitglied und ehemaliger Obmann-Stv. Jakob Höck hat uns am 10. Oktober für immer verlassen.

Wir werden dir ein ehrendes Andenken bewahren!

JOCHBERG

Obmann Heinz Leitner begrüßte Bgm. Günter Resch und zahlreiche Mitglieder zur Jahreshauptversammlung. Die Pandemie hat auch die Aktivitäten der Ortsgruppe stark eingeschränkt, trotzdem waren zum Teil Wanderungen,



KELCHSAU: Die besten Wünsche zum 80. Geburtstag!

Klubnachmittage, Ausflüge und Fahrten möglich. Auch der Kontakt zu den Mitgliedern wurde stets gesucht. Bei runden Geburtstagen wurden Mitglieder möglichst persönlich besucht. Zudem wurden bei der JHV zahlreiche Ehrungen vorgenommen. Die Neuwahlen führte Bgm. Resch durch. Heinz Leitner bleibt für weitere drei Jahre Obmann, Walter Fischer sein Stellvertreter.

KELCHSAU

Unser langjähriges Mitglied Jakob Achsamer feierte seinen 80. Geburtstag. Wir wünschen auf diesem Wege alles Gute und vor allem viel Gesundheit!

KIRCHBERG

Wohin wird die Fahrt ins Blaue gehen? Chauffeur Gerhard machte am 18. Oktober ein launiges Ratespiel aus dieser Frage. Die neugierigen, erwartungsvollen und gut aufgelegten TeilnehmerInnen landeten schließlich im wunderschönen Ort Weerberg, der durch seine Lage auf einem Hochplateau einen grandiosen Panoramablick bot. Nach einer Erkundung des Ortskerns und der Besichtigung der eindrucksvollen zweitürmigen Pfarrkirche Mariä Empfängnis gab es das Mittagessen beim Schwannerwirt in Weerberg und bei der Rückfahrt eine

Kaffeepause im Café-Restaurant Brantlhof am Reintalersee.

KIRCHDORF/ERPFENDORF

Obfrau Angela Riegler überbrachte Anna Steiner zu deren 80er die Glückwünsche der Ortsgruppe. Am 30. Oktober wurde die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen abgehalten. Der Ausschuss setzt sich nun wie folgt zusammen: Angela Riegler (Obfrau), Franz Schratzberger (Stv.), Loisi Ebner (Schriftführerin), Sieglinde Inwinkl (Stv.), Anna Jurcevic (Kassierin) und Doris Berger (Stv.). Wir danken auf diesem Weg nochmals unseren langjährigen Mitgliedern für ihre Treue.

KITZBÜHEL

(Bilder S. 12)

Die Ortsgruppe Kitzbühel überbrachte Anneliese Schwabegger Glückwünsche zum 90er und Helga Gantschnigg zum 80er.



KIRCHBERG: Herbstspaziergang durch Weerberg



KIRCHDORF: Geehrte Mitglieder bei der JHV



KIRCHDORF: Alles Gute zum Geburtstag, Anna Steiner!



KITZBÜHEL: Alles Gute wünschen wir Anneliese Schwabegger!



KITZBÜHEL: Gratulation an Helga Gantschnigg!



BAD HÄRING: Bgm. Hermann Ritzer, Hans und Burgi Hautzinger und Hans-Peter Ager

Kufstein

BAD HÄRING

Heuer führte uns die 4-Tage-Fahrt nach Windischgarsten. Dabei machten wir tolle Ausflüge. Bei der Jahreshauptversammlung wurde unser langjähriger Obmann Hans Hautzinger gebührend verabschiedet, Nachfolger wurde Hans-Peter Ager. Geehrt wurden Herbert Gander, Resi Payr und Erika Zierl für 35 Jahre und Regina Egger für 55 Jahre Mitgliedschaft.

KUFSTEIN

Die Ortsgruppe führte am 20. Oktober ihre Jahreshauptversammlung durch. Obmann Emil Duxenneuner konnte die Ehrenmitglieder Landespräsident Herbert Striegl, Bezirksobmann Hannes Lanner und Gemeinderat Alexander Gfäller begrüßen. Zum Schluss wurden viele Mitglieder für ihre langjährige Treue zum Verband geehrt. Am 13. Oktober machte die Orts-



BAD HÄRING: Bezirksobmann Hannes Lanner, Jubilarin Regina Egger, Bgm. Hermann Ritzer, Obmann Hans-Peter Ager und LP Herbert Striegl

KIRCHBICHL

Aufgrund der Corona-Pandemie konnten die Ortsgruppen des Pensionistenverbandes im letzten Jahr keine Jahreshauptversammlungen und keine Ehrungen abhalten. So organisierte Ortsgruppenobmann Johannes Lanner kürzlich einen Nachmittag, an dem 60 langjährige Mitglieder geehrt wurden.



KIRCHBICHL: Die Geehrten für 25-jährige Mitgliedschaft mit Vizebgm. Wilfried Ellinger und Bgm. Herbert Rieder (l.) sowie LAbg. Claudia Hagsteiner und Obmann Johannes Lanner (r.) und PVÖ-LP Herbert Striegl (r. hinten)



KIRCHBICHL: Die Geehrten für 30-jährige Mitgliedschaft beim PVÖ



KUFSTEIN: Danke für die Treue und langjährige Mitgliedschaft!



KUFSTEIN: Lustige drei am Sellajoch



MÜNSTER: Wer hat die besseren Karten?



SCHWOICH: Schön war's in Bregenz!

gruppe einen Tagesausflug nach Südtirol zur Dolomitenrundfahrt. Die Fahrt ging durch das Grödnertal, das Fassental und das Eggental wieder zurück nach Kufstein.

MÜNSTER

Herzlichen Dank an alle Vereine und Gönner, die beim Wurst-, Stelzen- und Zelten-Watten den Pensionistenverband fleißig unterstützt haben.

Im November konnte Obmann Gerhard Lechner mit seinem Team Paula Bender ganz herzlich zum 80. Geburtstag gratulieren.

SCHWOICH

Im Oktober machte die Wandergruppe eine Wanderung zur Wörgler Filz und zum Lechner Wasserfall. Die OG unternahm im September mit 50 Mitgliedern eine 4-Tage-Fahrt nach Bregenz. Die Anreise erfolgte über den Bregenzerwald. Der zweite



SCHWOICH: Schnappschuss im Wald

Tag führte uns ins Appenzellerland. Am dritten Tag ging es nach Lindau und mit dem Bodenseeschiff nach Friedrichshafen. Bei der Heimreise durch das Allgäu führte uns ein Abstecher ins Kleinwalsertal.

WÖRGL

Am 3. Oktober fuhren 50 Mitglieder der OG mit dem Bus zum Gardasee. Dort konnten wir das

Kloster Madonna della Corona bestaunen. Am zweiten Tag ging's mit dem Bus nach Malcesine, wo wir mit dem Schiff nach Riva fuhren.

Am 23. September machten sich 79 Mitglieder mit zwei Bussen wieder einmal auf ins Ungewisse. Schlussendlich landeten wir bei der Speck-Alm am Sudelfeld und am Spitzingsee.



LANDECK: Herzliche Geburtstagswünsche und viel Gesundheit!

Landeck

LANDECK

Bei der Jahreshauptversammlung wurde ein neuer Vorstand gewählt. Obmann bleibt Manfred Weiskopf, Kassier ist Günther Rudig, Schriftführerin Hannelore Wyhs. Neu im Vorstand sind Hannelore Zangerle, Stephan Walch, Ida Juen und Herbert Sperdin. Die OG konnte



WÖRGL: Ausblick auf die Küstenstraße entlang des Gardasees



WÖRGL: Eine gelungene Überraschungsfahrt!



LANDECK: Die Ausgezeichneten Christl Stecher, Wilhelm Traxl und Christel Baldauf mit LS Carinna Steinlechner, LP Herbert Striegl und Obmann Manfred Weiskopf



SCHÖNWIES: Obmann-Stv. Florian Deimbacher (l.) feierte den 80. Geburtstag – Obmann Schlierenzauer gratulierte herzlich



SCHÖNWIES: Herzliche Gratulation zur goldenen Hochzeit der Fam. Rundl



LEISACH: Interessante Geschichten rund um die Heimatgemeinde

zudem Trude Gmeiner zum 95. und Helga Thurner zum 80. Geburtstag gratulieren.

SCHÖNWIES

Die OG Schönwies gratuliert Maria Ladner zum 80er sowie Giesela Raggl zum 90er und wünscht ihnen alles Gute.

Lienz

LEISACH

Im Oktober trafen sich in Leisach interessierte PensionistInnen, um in die interessante Geschichte ihrer Heimatgemeinde einzutauchen. Josef Kalser, der Verfasser des umfassenden Leisach-Buches, führte die Gruppe auf alte und neue Spuren der Gemeindegeschichte. Im Anschluss an den aufschlussreichen Dorfrundgang zeigte Michael Gasser im Gemeindesaal alte Ansichtskarten und Fotos,



BEZIRK REUTTE: Spannender Ausflug nach Galtür

auf denen zu sehen war, wie sich Leisach im Laufe der letzten Jahrzehnte verändert hat.

Reutte

BO REUTTE

Gut gelaunt fuhren die PVÖ-Mitglieder des Bezirks Reutte Anfang Oktober nach Galtür. Wegen einer Straßensperre ging die Fahrt über

das Walsertal ins Montafon und von dort auf die bereits verschneite Bielerhöhe. Am Silvrettasee erwartete uns das Mittagessen mit Aussicht auf die herrliche Bergkulisse. Anschließend ging es durch das Paznaun nach Galtür zum Alpinarium. Nach einer Führung und einem Film über die Lawinkatastrophe von 1999 fuhren wir über den Fernpass wieder zurück.

BICHLBACH

Wir gratulieren Johanna Gärtner und Renate Güttersberger zum 80er und wünschen alles Gute und noch viele Jahre in bester Gesundheit.

LECHASCHAU

50 Lechaschauer Pensionisten besuchten die Musteralpe am Plansee zum Törggelen. Rosemarie Forstner feierte ihren 85. Geburtstag. Die Ortsgruppe wünscht der Jubilarin noch viele schöne Erlebnisse bei bester Gesundheit. Einen Grund zum Anstoßen gab es auch am 20. Oktober: 21 Mitglieder der OG konnten sich über Auszeichnungen freuen.

REUTTE-BREITENWANG-PFLACH-EHENBICHL

Zum Törggelen fuhr die Ortsgruppe nach St. Leonhard zum Sandhof,



BICHLBACH: Obmann Hugo Zotz und Roman Gärtner gratulieren Johanna Gärtner zum 80. Geburtstag



BICHLBACH: Obmann Hugo Zotz und Erich Egarter wünschen Renate Güttersberger alles Gute zum 80er



LECHASCHAU: Vorfreude auf einen netten Törggele-Nachmittag



LECHASCHAU: Allen Geehrten ein Dankeschön für die Treue!



REUTE: Zum Törggelen ging es nach Südtirol



REUTE: Herzlichen Glückwunsch, Angelo Bragatto, zum 5. Platz bei der Bundeskegelmeisterschaft



REUTE: Obfrau Marga Hackl und Fritz Kamper gratulierten Maria Reinstadler zum 85. Geburtstag



STANZACH: Wanderung nach Fallerschein

dem Geburtshaus von Andreas Hofer. Nach einer sehr interessanten und kurzweiligen Führung wurden wir beim Sandwirt mit einem ausgezeichneten Törggelen-Menü verwöhnt. Zum 80. Geburtstag überbrachte der Ausschuss Theodor Lang die besten Glückwünsche und ein Geschenk.

STANZACH

Bei herrlichem Herbstwetter genossen 24 Mitglieder unseres Vereins einen Nachmittag beim beliebten Lechtaler Ausflugsziel Fallerschein. Die meisten Senioren waren zu Fuß unterwegs und freuten sich auf Unterhaltung und Zusammensitzen in Michl's Fallerscheinstube. Es tat so gut, wieder voneinander zu hören, und

auch der politische Gedankenaustausch kam nicht zu kurz. Nach dem Ausflug zum Chiemsee und diesem Treffen ist das nächste Zusammenkommen am 15. Dezember die Adventfeier im GH Post in Stanzach.

WEISSENBACH AM LECH

In bewundernswerter körperlicher und geistiger Verfassung durfte

Franz Alber seinen 90. Geburtstag feiern. Franz war über 20 Jahre lang Kapellmeister und ist zudem nahezu bei jeder unserer Radtouren dabei.

Am 7. Oktober besuchten wir mit 25 Mitgliedern die Elbigenalper „Wunderkammer“. Hier kann man die Kultur und die Geschichte des Lechtals aus der Sicht des Sammlers und Lithographen Johann Anton Falger kennenlernen.

Schwaz

ACHENKIRCH

Am 24. August unternahmen wir eine Wanderung zur Schönjochalm in Steinberg am Rofan. Nach gemütlicher Einkehr ging es wieder zurück. Ein Dank an Bäuerin Monika für die gute Bewirtung und das Schnapsl!



WEISSENBACH: Ausflug zur „Wunderkammer“ in Elbigenalper



WEISSENBACH: Die besten Wünsche zum 90er!



ACHENKIRCH: Gemütlich war's auf der Schönjochalm



SCHWAZ: Bestens gelaunt versammelten wir uns zum Geburtstagsnachmittag



ZELL AM ZILLER: Für Unterhaltung war bestens gesorgt!



ZELL AM ZILLER: Enkerl Marina, Obmann-Stv. Manfred Weichselbaumer, Jubilarin Elsa Hauser, Tochter Andrea und Obmann Karl Platzer

SCHWAZ

Sehr unterhaltsam war der Geburtstagsnachmittag für die Senioren 75+ der Ortsgruppe Schwaz. Bei netter Musikbegleitung durch die Tiroler Dirndl und mit Kaffee, Kuchen und belegten Broten wurden die Geburtstage

gemeinsam nachgefeiert. Lustige und besinnliche Texte wurden vorgetragen und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten die Möglichkeit, gemeinsam Fotos von verschiedenen Veranstaltungen anzusehen.

ZELL AM ZILLER

Am 2. September konnten Obmann Karl Platzer und Kassierin Helga Bampi dem Jubelpaar Gitti Prem und Erich Rosengarten zur goldenen Hochzeit gratulieren. Am 9. September fand unser Tagesausflug zum Wallersee statt.

Am 22. September überbrachten Obmann Karl Platzer und Obmann-Stv. Manfred Weichselbaumer Elsa Hauser und Annelies Klammer zu deren 80. Geburtstag Glückwünsche der Ortsgruppe.

FOTOS: PVÖ TIROL

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

österreichische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST



GEWINN:
3x1
BUCH

Neue Erkenntnisse

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



GEWINN:
3x1
BUCH

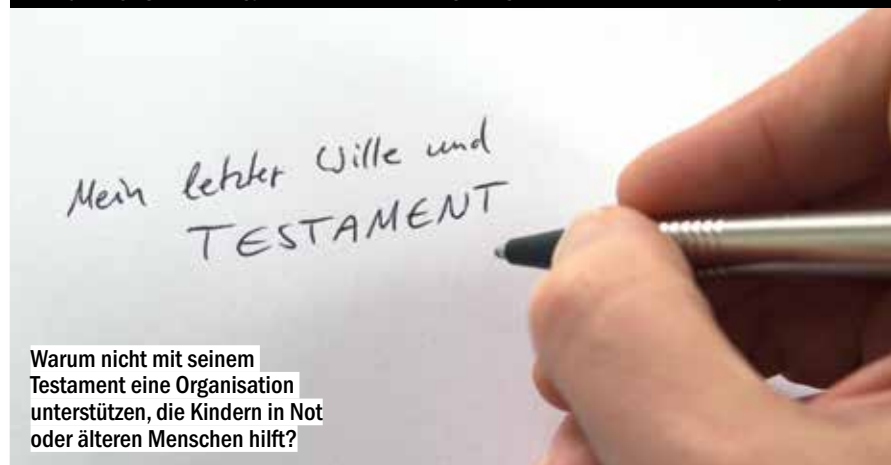
Gesund kochen

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

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

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN HERBST



GEMEINNÜTZIGES VERERBEN

Gutes über das Leben hinaus

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

GEREIZTE, TROCKENE AUGEN

Augenfit im Winter

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



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

Kick fürs Köpfchen



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



Moderater Kaffeegegnuss fördert bei Senioren die Gedächtnisleistung



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

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

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

VITAMINE, MIKRONÄHRSTOFFE UND GESUNDE FETTE HALTEN DAS GEHIRN FIT

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

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

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

MAGNESIUM: DER TURBO FÜR GEDÄCHTNIS UND LERNVERMÖGEN

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



So bleibt das Gehirn im Alltag fit WAS SIE TUN KÖNNEN

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

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

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

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

DUFTENDER ROSMARIN FÜR ERHÖHTE AUFMERKSAMKEIT

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

Meine Tipps bei Vergesslichkeit



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

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

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



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

GEDÄCHTNIS AKTIV

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

VERWÖHNPROGRAMM FÜRS GEHIRN

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

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

Anzeige



Nahrungsergänzungsmittel

**Die Antwort
bei Vergesslichkeit.**

Für Ihren Apotheker
PZN 4997881



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

Aktiv und zuversichtlich bleiben!

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

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

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

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

PVÖ-Bundesmeisterschaft Kegeln in Graz

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

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

WESTEN HAT DIE NASE VORN

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

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

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



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



Das Team aus Salzburg sicherte sich die Mannschaftswertung bei den Damen

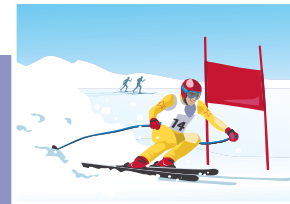
VORSCHAU 2022

Langlauf und Riesentorlauf

24.–25. JÄNNER 2022

HOLLERSBACH, SALZBURG

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





Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor dem Schloss Schielleiten

Sport und Spaß

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

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

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

Eine sportliche Woche mit einem „bunten“ Bewegungsprogramm



PVÖ-Tenniswoche 2021

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

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

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

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



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



Neu im PVÖ: Langlauf und Schneeschuhwandern

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

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

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

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



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

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

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

UNSERE EXPERTIN RÄT:

Rasch ein 3. Mal impfen!



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

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

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

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

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

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

VERTRAUEN IN DIE WISSENSCHAFT

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

GEMEINSAM GEGEN DIE PANDEMIE

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

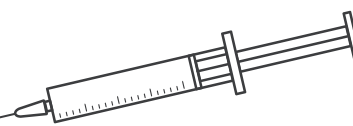
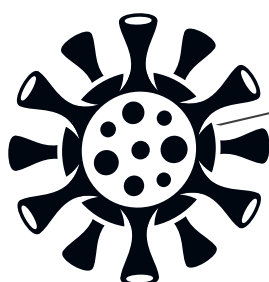
IMPFEN IST ALTERNATIVLOS

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



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

DR. PETER KOSTELKA,
PVÖ-PRÄSIDENT



3. Stich – JETZT!



Infekte natürlich behandeln

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

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

TEE FÜR ALLE FÄLLE

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

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

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

GUT GEWICKELT

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

NATÜRLICHE ERGÄNZUNG

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

Keine Lust auf Erkältung!



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

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

Gerade pflanzliche Wirkstoffe bieten hier eine gute Alternative.

HILFE DURCH DIE KAPLAND-PELARGONIE

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

URSACHE BEKÄMPFEN

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

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

*Name von der Redaktion geändert.

Anzeige



Für Ihren Apotheker
PZN 4987888

Dr. Böhm® Infekt grippal
Erste Hilfe bei Erkältung.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

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



VON LEBENS- UND
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer
www.gabifischer.com



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

ANTOINE DE
SAINT-EXUPÉRY

Gemütlichkeit statt Perfektion

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Familie macht mehr Spaß, wenn man sie versteht.

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

Neuroth: über 140 x in Österreich

Service-Hotline: 00800 8001 8001
Vertragspartner aller Krankenkassen

neuroth.com

**Jetzt
Hörtest**

machen und
Hörgeräte in der
Weihnachtszeit
ausprobieren.

 **NEUROTH**
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



Für Sie: Vorteilswelt

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



Tageskarten für PVÖ-Mitglieder *

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

Aktuelle Angebote auf www.metro.at



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



www.hoergeraete-seifert.at

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

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



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

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



10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER

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

ADLER
ALLES PASST

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

www.adlermode.com



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

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

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

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



Kreta

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

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

Reisetermine

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

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



Costa de la Luz

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

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

Reisetermine

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

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

SENIORENREISEN:

Treffpunkte 2022

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

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

Tatsächlich waren in den vier Turnussen des vergangenen Herbsttreffens mehr als

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

Ein Dank

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

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



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



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

MAG. GERLINDE ZEHETNER,
PVÖ- UND SENIORENREISENGESCHÄFTSFÜHRERIN



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

Die Reiselust

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

DIE FRÜHJAHRSTREFFEN: DAS GROSSE WIEDERSEHEN

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

EIN WIEDERSEHEN AUCH MIT KROATIEN

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

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

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

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

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



Rabac

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

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

Reisetermine

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

Neu: Relax-Faktor plus!

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

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

Inkludierte Ausflüge

1 x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schifffahrt im Naturschutzgebiet

1 x ganztags Opatija

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

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



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Grenzen überschreiten

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

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

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

DIE GROSSE WELT IM KLEINEN

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

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

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

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

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

ES GIBT NOCH VIEL ZU SEHEN

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

Weitere Ziele 2022



Irland

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

Termin: August/Sept. 2022



Chile & Argentinien

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

Termin: Sept./Okt. 2022



Neuseeland

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

Termin: Oktober 2022



Türkei

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

Termin: Oktober 2022

Startklar für 2022

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

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

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



Fast schon unwirklich malerisch: Cinque Terre

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

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



Der Strand des D-Days in der Normandie

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

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



Frederiksborg: das prächtigste Schloss Dänemarks

ALLE TERMINE, ALLE PREISE ...

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



Toskana

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



Normandie

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



Dänemark

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



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Immer in Kontakt:

Pensionistenverband &
SeniorenReisen auf

Facebook!

Besuchen Sie uns!



FOTO: STEFAN DIESNER

VORmagazin



ÖSTERREICHISCHER
VORLESETAG
24. MÄRZ 2022

ORF



Anmeldung ab
15. Dezember!

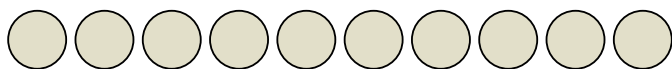
LESEN KANN
MAN ÜBERALL.
VORLESEN AUCH.

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

BEZAHLTE ANZEIGE

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

Die diesmal zu findende Lösung nennt eine warme Vorspeise.



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

LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42

SUDOKU

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

STREICH- UND VORSETZRÄTSEL

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

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

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

WINTERZEIT IST LESEZEIT

Advent wie damals

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Advent“)!



Romy spielt sich frei

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

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Romy“)!



Venedig im Winter

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

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Venedig“)!

1

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

Martina Gaa.

Bezugsquellen:

Gerry Weber, Hämmerle,

Zara, Humanic,

alle 1140 Wien, Auhof

Center. Weitere Shops in

Österreich unter:

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

Schmuck: privat



Glitzerzeit

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

1 ZUM WEIHNACHTS-SHOPPING IN SILBERGLANZ

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

2 GLITZERAKZENTE ZUM SILVESTERTANZ

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

3 GLITZERND ZUM ADVENTESSEN

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

2



3



ADVENTGESCHICHTEN IN SANFTEM STRAHLEN

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

5



4

SCHIMMERNDE WEIHNACHTEN

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



TRAUMFÄNGER

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

**CORNICELLO (HÖRNCHEN)**

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

**VOGEL DES GLÜCKS**

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



Das bringt Glück!

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

**MANEKI-NEKO**

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

O-MAMORI

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

**SKARABÄUS**

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

TONKABOHNNE

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

GLÜCKSHOLZ

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





**5 EURO ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

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

Das Phantom der Oper

STARBESETZUNG. Seit 2010 fesselt „Das Phantom der Oper“ des Autoren-Teams Deborah Sasson und Jochen Sauter die Zuschauer auf über 500 Bühnen Europas. Damit ist die musikalische Neuinszenierung eines der erfolgreichsten Tournee-Musicals. Das spektakuläre Bühnenbild wurde noch einmal überarbeitet, einzelne Szenen werden dadurch noch plastischer dargestellt – wie der dramatische Sturz vom 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 Tiefgang: Das Musical „Der kleine Prinz“ ist eine sensationelle Show für die ganze Familie!

Der kleine Prinz

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

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

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

FOTOS: FARIDEH DIEHL, MANFRED ESSER

LÖSUNGEN

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

Die Lösung lautet: NUDELSUPPE

Sudoku:

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

Streich- und Vorsetzrätsel:

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

Schlusslösung: WORTE SIND NOCH KEINE TATEN.

Lust auf mehr Rätselvergnügen?

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

Tüftler, Kinder

oder Rätselprofis –

die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß!

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



**Nur
€ 2,80**



IMPRESSUM: UG – Unsere Generation, das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040. **Medieninhaber & Herausgeber:** Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, Tel.: 01/313 72-0, E-Mail: redaktion@pvoe.at, Internet: pvoe.at. **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.^a Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag.^a Gabriela Fischer, Uschi Mortinger. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artdirektion:** Mag. art. Thomas Haring. **Grafik:** Karin Lifka. **Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, Tel.: 01/535 05 25, E-Mail: unseregeneration@echo.at, www.echo.at. **Geschäftsführung:** Christian Pöttler. **Geschäftsführung Key Account:** Manuela Paganotta-Hofbauer. **Verlagsleitung:** Michaela Görlich. **Verlagsleitung Marketing & Sales:** Claudia Neumann. **Verlagsort:** Wien. **Druck:** Bauer Medien Produktions- & Handels-GmbH. **Preis:** Für Mitglieder des PVÖ € 0,90. Für Nichtmitglieder im Einzelverkauf € 1,80 zuzüglich Porto. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Mit „Werbung“, „Bezahlte Anzeige“ oder „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge sind bezahlte Einschaltungen. Die Bundesländerbeilagen erscheinen in redaktioneller Eigenverantwortung der einzelnen Landesorganisationen des PVÖ. **Das nächste Heft erscheint im Februar 2022.**

Vorteilsclub



ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

GEWINNEN SIE
3 X 2 KARTEN!



HOLIDAY ON ICE SUPERNOVA

Reise zu den Sternen

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

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

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

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



GEWINN:
3 X 1
BUCH

Weihnachtszeit wie damals

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

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

3 x 1 Buch gewinnen (Kw. „Rethel“)!



GEWINN:
3 X 1
KALENDER

Mit Haderer ins neue Jahr

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

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

CHINESISCHER NATIONALCIRCUS

China Girl à la Bowie

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

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

5 Euro Ermäßigung in allen Kartenkategorien für PVÖ-Mitglieder!

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

**5 EURO ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**



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

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

Die PVÖ-Winterwunderwelt

Premium Wanderjacke

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

€ 99,-

Premium Winterjacke

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

€ 90,-



PVÖ-Jahrbuch

Lesestoff für alle Interessen. Auch als Geschenk gut geeignet.

€ 5,-

Premium Polo, unisex

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

€ 25,-

Premium Funktions-shirt, unisex

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

€ 26,-



Jetzt rasch bestellen!

Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:

Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129

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

☐ Ja, ich bestelle

Jahrbuch 2022 ____ Stück

Rucksack ____ Stück

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

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

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

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

Unterschrift: _____

Premium Rucksack

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

€ 46,-



Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



UG – Unsere Generation
Gentzgasse 129, 1180 Wien
E-Mail: redaktion@pvoe.at
Internet: pvoe.at
Österreichische Post AG
Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M
DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: Dezember 2021/Jänner 2022

