

UG

UNSERE  
GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN

Österreich-Tipps  
à la „Schotti“**Unterwegs mit Michael Schottenberg.**

Seine Bücher und TV-Sendungen machen Lust auf die Welt. Der bekennende Globetrotter hat auf seinen vielen Reisen aber auch die Schönheit der eigenen Heimat wiederentdeckt.



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



# Die PVÖ- Vorteilswelt

**Als PVÖ-Mitglied haben Sie es gut!**

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



**Hervis**  
SPORTS

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

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

[www.hervis.at](http://www.hervis.at)



**10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER\***

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

**ADLER**  
ALLES PASST

[www.adlermode.at](http://www.adlermode.at)



**Wein, Kultur,  
Uhren & Schmuck**

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

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

[www.taggenbrunn.at](http://www.taggenbrunn.at)

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

**TAGGENBRUNN**  
WEINGUT

## KOLPING WIEN-ZENTRAL



**€44,50** p.P. im DZ/NF

**Ihr Haus  
für Ihren  
Aufenthalt  
in Wien**

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

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

[www.kolping-wien-zentral.at](http://www.kolping-wien-zentral.at)



**Tageskarten für  
PVÖ-Mitglieder\***

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

12 x in Österreich.

**METRO**

[www.metro.at](http://www.metro.at)

RONACHER



CATS

**25 %**

**ERMÄSSIGUNG FÜR  
PVÖ-MITGLIEDER\*\*\***

auf Eintrittskarten für  
„Cats“ oder „Miss Saigon“

**Buchung:**

Online über [pvoe.musicalvienna.at](http://pvoe.musicalvienna.at)  
mit dem Code PVOE

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

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

[www.musicalvienna.at](http://www.musicalvienna.at)

DIE BEWEGENDSTE  
LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT



MISS  
Saigon

RAIMUND THEATER

**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



**€ 110,- Rabatt**  
**FÜR PVÖ-MITGLIEDER\*\*\*\***  
bei Hörgeräte-Neukauf auf die Zuzahlung

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 auf die Zuzahlung (pro Person). PVÖ-Mitgliedsausweis vorweisen! Erhältlich in ganz Österreich in allen Neuroth-Standorten-

[www.neuroth.com](http://www.neuroth.com)

\*\*\* Buchbar bis Ende Laufzeit im Juni. Gültig für alle buchbaren Vorstellungen. Max. 4 Karten/Person (Kategorie A-D).

\*\*\*\* Gültig bis 31.12.2022. Keine Barauszahlung, Rechtsweg ausgeschlossen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

spermidine<sup>LIFE</sup><sup>®</sup>  
Memory+

# Vergesslich?

JETZT  
-20%  
SPAREN

01.05.-30.06.2022



Herd  
abschalten!

Mit **spermidineLIFE<sup>®</sup> Memory+** nichts mehr vergessen.\*

Erneuert die Gehirnzellen und bewahrt die **Gedächtnisleistung**.<sup>1</sup>



1. Zink und Eisen tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei und haben eine Funktion bei der Zellteilung. Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese bei. Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Thiamin trägt zu einer normalen psychischen Funktion und der normalen Funktion des Nervensystems bei.  
\* Jetzt in Ihrer Apotheke gratis Haftnotizblock holen.

In Kooperation mit  
der Universität Graz



# zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

## *An die Regierung: Tut endlich was!*

**D**ie Teuerung liegt mit aktuell 8 Prozent auf höchstem Wert seit fast 50 Jahren! Strom kostet 50 Prozent mehr, der Preis für Heizöl hat sich sogar verdoppelt, Gas wurde um 70 Prozent teurer. Brot und Milch 10 Prozent, Butter 26 Prozent, Obst und Gemüse 10 bis 20 Prozent teurer. Es kann nicht sein, dass sich die Pensionisten Essen, Heizen und Wohnen nicht mehr leisten können!

### **PENSIONSERHÖHUNG VORZIEHEN**

Daher fordert der Pensionistenverband ein Vorziehen der Pensionsanpassung. Konkret: dass die nächste Pensionserhöhung nicht erst im Jänner 2023 kommt, sondern bereits ab dem heurigen Sommer. Das würde einer Bezieherin oder einem Bezieher einer 1.300-Euro-Pension 50 Euro netto im Monat zusätzlich bringen.

### **WIE ES GEHEN KÖNNTE**

Dass so etwas möglich ist, zeigt ein Blick in die Archive des Pensionistenverbandes: Auf dem Höhepunkt der Ölkrise in den 1970er Jahren (1974 und 1975) erfolgten inflationsgemäße Pensionserhöhungen von rund 10 Prozent. Darüber hinaus gab es in diesen Jahren auch zusätzlich zur Jahresmitte Erhöhungen von 3 Prozent. 1976 betrug die Pensionserhöhung gar 11,5 Prozent. Daran sieht man, wie es gehen könnte. Schwierige Zeiten erfordern eben besondere Maßnahmen! Regieren heißt nicht nur herrschen. Regieren (von lateinisch regere) heißt auch lenken, also aktiv sein. Darum die wiederholte Aufforderung an die Regierung: Tut endlich was!

### **DAS IST KEINE PFLEGEREFORM**

Bei der Pflege gab es einen – nennen wir es – „Start“ von neuen Pflegemaßnahmen. Mehr nicht, keine Reform, die langfristig ausgerichtet ist. Die vorgestellten Maßnahmen sind auf zwei Jahre befristet. Und dann? Die Vorschläge und Forderungen des Pensionistenverbandes blieben vielfach unberücksichtigt, obwohl wir doppelt betroffen sind: als pflegende Angehörige und als Pflegebedürftige. Wir lassen auch hier nicht locker, so lange, bis wir etwas zum Wohle unserer Mitglieder und der älteren Generation erreicht haben.

### **MITGLIEDER WERBEN**

Das Klubleben im Pensionistenverband ist wieder in vollem Gange. Auch das Reisen. Unser Frühjahrstreffen 2022 in Kreta und an der spanischen Costa de la Luz, organisiert vom PVÖ-Reiseveranstalter Senioren-Reisen, war ein voller Erfolg. Nützen wir gemeinsam diesen Schwung zur Mitgliederwerbung. Denn wir brauchen jetzt viele neue Mitglieder, um weiter richtig, wichtig und stark sein zu können!

*Ihr*

*Dr. Peter Kostelka, Präsident  
des Pensionistenverbandes Österreichs*

**Liebe Leserinnen und Leser!** Diese Ausgabe ging ab 8.6.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Werktagen 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 Mitte Juli 2022.**

# MITEINANDER NEUE HORIZONTE ENTDECKEN. GEHT SICHER!

## #GemeinsamGeimpft

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG. AGENTURFOTO, MIT MODELS GESTELLT.

**IN FAHRT  
BLEIBEN:  
JETZT  
AUFFRISCHUNGS-  
IMPFUNG  
HOLEN!**

 **Bundesregierung**

Jetzt sicher auf Reisen gehen – die Impfung macht es möglich!  
Wichtig: Für alle Menschen ab 80 Jahre sowie für Vorerkrankte wird ab sofort eine COVID-19 Auffrischungsimpfung (4. Dosis) empfohlen. Gehen Sie auf Nummer sicher und sprechen Sie jetzt mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt darüber, ob Sie alle empfohlenen Impfungen haben. Sie schützen damit sich und Ihr Umfeld vor einer schweren Erkrankung sowie vor Langzeitfolgen durch Long-COVID.  
Alles rund ums Impfen finden Sie auf [gemeinsamgeimpft.at](https://gemeinsamgeimpft.at)



# welt

## unsere

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT



Der „Hundeblick“ brachte viele Mädchenherzen zum Schmelzen (l.). Pauls Genialität als Songwriter machte ihn zur Musiklegende.

„Ich werde 80, fühle mich jedoch wie 25!“

**Sir Paul McCartney.** Die Beatles ohne ihn? Unvorstellbar. Mit seiner Band „Wings“ ließ er dann auch in den 1970ern die kritischen Stimmen verstummen, die McCartneys Soloambitionen eher als schwach bezeichneten. Musiklegende Paul McCartney feiert am 18. Juni seinen 80. Geburtstag. In einem Interview mit einem amerikanischen Radiosender sagte der Brite kürzlich zu seinem fortgeschrittenen Alter scherzend: „Hallo, ich kann nicht einmal glauben, dass ich Großvater bin! Ich fühle mich wie 25, ich schaue nur älter aus – ich glaube, mein Geburtszertifikat wurde gefälscht.“ Auf die Frage, was seinem Leben Bedeutung gebe, meinte der „When I’m 64“-Songwriter: „Familie. Ich habe acht Enkelkinder, eine fantastische Frau, tolle Kinder – das alles steht definitiv im Fokus meines Lebens.“ Musik macht er, „wenn ich in Stimmung bin oder ein bisschen Zeit habe“. Dafür hat Sir Paul „fast immer ein Instrument bei mir, gleichgültig, wohin ich gehe. Für den Fall, dass ich schreiben möchte.“

## Fit im Alter: Pilates 75 +

Großbritanniens älteste Pilatesgruppe bringt zusammen über 1.500 Jahre Lebensalter auf das Papier. Die meisten Mitglieder sind über 75, drei in ihren 90ern. Jeden Dienstag treffen sie sich



zum Training, wichtig dabei ist auch der Spaß. Die 81-jährige Francis, eine ehemalige Stand-up-Comedian, weiß auch gleich das Rezept für ein langes, glückliches Leben: „Wir sind eine lustige Truppe und gesünder und fitter denn je. Das Geheimnis ist Training, Lachen, gute Ernährung. Und natürlich jede Menge Sex, wenn man ihn bekommen kann!“

## Ungewöhnlichste WG der Welt

**Agnes & Amir.** Die 101-jährige Berliner Agnes muss nicht ins Altersheim – und ist glücklich. Zu verdanken hat sie das einem Mann, der aus seiner Heimat, dem Iran, fliehen musste: dem 27-jährigen Pflege-Auszubildenden Amir. Eine Stellenanzeige im Internet durch Agnes’ Bekannten („Wir bieten kostenloses Wohnen gegen Gesellschaft.“) führte das WG-Paar zusammen. Amir: „Ich habe hier ein Zuhause. Im Gegenzug spende ich gerne meine Fürsorge und meine Zeit.“



## Eine Junggebliebene: „Mariandl“ ist 95

**Waltraut Haas.** Bis heute bezaubert die große Schauspielerin mit ihrem Charme und ihrer Vitalität das Publikum. Ihre sagenhafte Karriere, die sie bis nach Hollywood führte, begann in der Wachau, wo sie als blutjunge Schauspielerin in die Rolle des „Mariandl“ schlüpfte. Teile des Kultfilms wurden in Emmersdorf gedreht. Eine Zeit, an die sich Haas noch heute gerne zurückerinnert. Am 9. Juni war „Hasis“ 95er. Unglaublich!

# Österreich-Tipps à la „Schotti“

**Unterwegs mit Michael Schottenberg.**

Seine Bücher und TV-Sendungen machen Lust auf die Welt. Der bekennende Globetrotter hat auf seinen vielen Reisen aber auch die Schönheit der eigenen Heimat wiederentdeckt.



## Vorarlberg

## Im Käseparadies

Am „Ende der Welt“, wie es Michael Schottenberg selbst sagt, fand er auf einer prachtvollen Alm oberhalb von Schruns einen Käsemacher, der den berühmten „Sura Kees“ (Sauerkäse) per Hand schöpft. „Natürlich ein Bär von einem Mann, der diese fast archaische Herstellung von Käse perfektioniert hat“, so Schottenberg. Einen Ausflug für Leckermäuler und Naturliebhaber.



1

## Salzburg

## In der ganzen Welt

„Es ist vielleicht ein Klischee, aber ich habe mich auf die Spuren des Liedes ‚Stille Nacht, heilige Nacht‘ gemacht – Salzburg ist voll mit Gedenkstätten dazu. In der Stille-Nacht-Kapelle in Oberndorf zu stehen, dem Ort, wo es tatsächlich erstmals gespielt wurde, war ergreifend und hinreißend. Wie auch der Gedanke, dass dieses simple Lied die ganze Welt jedes Jahr in Atem hält und berührt.“



3

2

## Tirol

## Kunstvolles Handwerk

Im Alpbachtal wird noch das uralte Handwerk der Federkielstickerei gepflegt. Die Letzten ihres Handwerks zu besuchen, ist für Michael Schottenberg einen Ausflug wert: „In Stumm habe ich einen dieser Könnner getroffen. Den ganzen Tag lang sitzt er auf seinem ‚Pferd‘ und stickt die kunstvollsten Muster mit Fasern aus Pfauenfedern.“



Vom „Theater im Kopf“ im Zelt auf dem Platz vor der Votivkirche in Wien, über Regie im TV und Film bishin zur Leitung des Wiener Volkstheaters mit vielen Erfolgsproduktionen und Auszeichnungen: Die Bühne und das Schauspiel waren für lange Zeit die große Leidenschaft von Michael Schottenberg. Doch seit 2015 hat er die Theaterluft gegen den Wind um die Ohren getauscht: bei seinen Reisen durch die Welt und in den letzten Jahren auch durch Österreich. Seine Bücher (siehe Seite 11) und seine Sendung „Schotti unterwegs“ (Dienstag, 17.30 Uhr, ORF II) begeistern das Publikum. Wir haben Michael Schottenberg im Vorfeld seines 70. Geburtstags am 10. Juli getroffen, um uns von seiner Reiselust anstecken zu lassen.

Griechenland. Es waren jedoch immer Genussreisen – Urlaub, Ferien.

Einen Tag, nachdem mein Engagement am Volkstheater geendet hatte, stieg ich in den Flieger nach Vietnam, Ziel Hanoi. Ein Kapitel meines Lebens war abgeschlossen, jetzt wollte ich ein neues aufschlagen. Und anders reisen als bisher: alleine, mit Rucksack, wenig Geld und leichtem Gepäck. Zwei Jeans, drei Unterhosen, drei Leiberl – was braucht man mehr? Ich habe mich wahn-sinnig auf dieses neue Abenteuer gefreut.

## Wie entstanden dann Ihre Bücher?

Diese unglaublich schöne Zeit des Reisens habe ich nur gut überstanden, da ich ein Tagebuch über meine Erlebnisse führte – eine Art Dialog mit mir selbst und meiner Frau. Als ein Verlag an mich herantrat und meinte, dass doch eine Biografie über mich fein wäre – ich finde, dafür ist noch nicht die Zeit – schlug ich ihnen meine Reise-Tagebücher vor. Nach anfänglichem Zweifel wurde dann daraus eine Serie an Reisebüchern.

## Was fasziniert Sie am Reisen?

Auf Reisen suche ich Geschichten – wie auch in meinem bisherigen Leben, zum Beispiel am Theater. Ein Land durch die Menschen zu entdecken, ihre Geschichten zu erfahren, bringen mir eine Kultur am besten nahe. Ich bin ein sehr kommunikativer Mensch und habe Lust darauf, andere kennenzulernen, eine Zeit mit ihnen ein Stück des Wegs zu gehen. Wer ist der Bettler? Wer opfert dort gerade beim Tempel? Wie lebt er?

Gab es Situationen, wo Sie dachten: Jetzt will ich nicht mehr weitermachen?

Nein, das Reisen ist für mich ein einziger Trip – je schwieriger, je komplizierter, umso



Auf Reisen suche ich Geschichten. Ein Land durch die Menschen zu entdecken und ihre Geschichten zu erfahren.“

MICHAEL SCHOTTENBERG

UG: Was hat Sie eigentlich von der Welt des Theaters in die Welt des Reisens getrieben?

Michael Schottenberg: Einfach weg von zu Hause – das war immer schon meine Sache. Die Welt bereist habe ich immer schon gerne, und jedes Jahr ging es auch nach

## Kärnten

### Burgbau wie damals

„Bei diesem Projekt in Friesach wird eine Burg mit Werkstoffen wie im Mittelalter errichtet. Jedes Seil muss selbst gedreht, jedes Werkzeug selbst hergestellt sein.

Auf diesem Bauplatz ist moderne Erkenntnis außer Kraft gesetzt – das ist faszinierend. Hier arbeiten auch arbeitslose Menschen mit.

Und die Uni Klagenfurt erforscht, wie mit diesem alten Wissen derartige Leistungen möglich waren.“



## Oberösterreich Zirkus-Fische

Mit seiner Faszination für Kurioses und Witziges führt uns Michael Schottenberg zum Forellenzirkus der Familie Sageder-Luger ins schöne St. Aegidi. Die intelligenten Fische bringen Besucher und auch „Schotti“ nur so zum Staunen: „Sie springen durch Reifen und köpfeln sogar Tore – das ist unglaublich lustig anzusehen.“



5

## Steiermark

### Im Garten Eden

Der Garten der Kräutereexpertin Andrea Bregar in Gossendorf in der Steiermark ist ein Paradies – eine Führung ein Erlebnis. Schottenberg: „Hier wird nicht gegossen oder von Menschenhand eingegriffen, die Natur zeichnet einfach ihre Spuren. Das ist einer der schönsten Anblicke, die ich je gesehen habe.“



herrlicher ist es für mich. Busse, Züge in der „Holzklasse“ – das kann gar nicht unangenehm genug sein (*lacht*).

**Kann man die Welt nicht auch mit einem großen Theater vergleichen?**

Absolut, doch das Leben auf der ganzen Welt ist hundertmal spannender als das Theater. Da wird nichts gespielt! Vergleichen kann man mit dem Theater, das man ohne Sicherheitsnetz unterwegs ist. Das ist ähnlich, wenn man sich bei einer Aufführung fragt: Wird die Premiere halten?

**Auch Österreich hat für Abenteuerlustige und Neugierige einiges zu bieten. Das zeigt auch ihre letzte Buchreihe: Österreich für Entdecker, Wien, Burgenland und im Herbst auch Niederösterreich für Entdecker. Wann haben Sie die Faszination an der eigenen Heimat wiederentdeckt?**

2019 wurde ich von Studio 2 (ORF II) gefragt, eine eigene Reiseskolumne zu machen. Nur einige Monate später hatte sich die Welt verändert und wir alle waren im Griff der Corona-Pandemie. Reisen war durch die Lockdowns nicht möglich und man trug den Wunsch an mich heran, eine

Serie zu Österreich zu machen.

Ich zögerte zuerst, habe mich dann aber auf das Projekt eingelassen und war neugierig. Diese Reisen durch Österreich waren mit wunderbaren Erlebnissen verbunden: die Schönheit der Süd- und Weststeiermark, auf der vereisten Hängebrücke am Dachstein, zum Bergsteigerfriedhof in strömenden Regen, Sura Kees in Vorarlberg essen, den Arbeiterdichter Felder für mich entdecken u. v. m.

Was dieses Land an tollen Menschen und Kuriositäten hervorbringt, ist einzigartig. So entstand eine Sucht auf meine Heimat, die ich zuvor nie gekannt hatte. Vor der Haustür finden sich die besten Geschichten, die man mit einem anderen Blick neu für sich entdecken kann.

**In Wien sind Sie aufgewachsen. Wie war es, die Stadt mit anderen Augen zu sehen?**

Es fiel mir gar nicht so leicht, da ich durch meine Erinnerungen nicht unbelastet war. Ein Schlüsselerlebnis hatte ich im Stephansdom: In den Katakomben fand ich eine Namenstafel mit Dr. Franz Jachim. Bis mir einfiel, dass ich von ihm gefirmt worden



## Burgenland

## Literaturweg Csaterberg

„Hier kann man Literatur, Genuss und Natur perfekt verbinden.“

Entlang des Literaturwegs am Csaterberg genießt man nicht nur die schöne Landschaft, sondern entdeckt auch zeitgenössische burgenländische Literatur. Zum Abschluss lässt man sich im Gasthaus noch ein gutes Glas Wein schmecken.“



## Wien

## Verwunschener Friedhof

„Der St. Marxer Friedhof oder Fliederfriedhof ist ein faszinierend-schöner Ort. Die verwitterten Grabsteine erzählen spannende Geschichten, und die Gräber sind teilweise von der Natur in Besitz genommen worden“, so Schottenberg zu einem seiner Lieblingsorte in Wien.



## Niederösterreich

## Raimunds Lieblingsplatz

Schottenberg: „An der Wallfahrtskirche am Mariahilfberg in Gutenstein führt links vorbei ein Kalvarienbergweg. Hier ging gerne Ferdinand Raimund spazieren, eine Bank ist ihm gewidmet. Der Ausblick auf den Schneeberg hat ihn wohl zum Alpenkönig inspiriert.“

war. Und er mir eine Watschen gegeben hat, weil ich einen Streit mit meinem Religionslehrer hatte, da ich die Totenmesse seiner Mutter verhaut hatte. So entstand ein kurioser, neuer Zugang.

Jahrzehnte hatte ich verdrängt, weggeschaut, der Begriff Heimat war fast belastend für mich. Jetzt wollte ich meine Stadt anhand von Geschichten, eine versunkene Welt, neu entdecken: das alte Repassiergeschäft, das meine Mutter in der Anschützgasse hatte. Oder im Gespräch mit jenem Mann, der alles reparieren kann, wodurch Strom fließt. Ein richtiger Philosoph, ihm stellte ich die Frage: Lebt unsere Wegwerfgesellschaft nicht nur auf Pump und bekommen wir bald die Rechnung dafür präsentiert? Ruhig meinte er: Nein, man muss nur ein bissl umdenken.

**Ist für Sie das langsame, bewusste Reisen auch ein Beitrag zum Klimaschutz? Und hat Corona hier etwas im Zugang verändert?**

In jeder Beziehung – energiepolitisch, gesundheitlich, philosophisch. Dieses Hetzen von A nach B, dieses schneller, höher und weiter, das tut uns nicht gut. Corona hat uns

zumindest zum Nachdenken gebracht. Ich möchte eigentlich mit meinen Reisen, Büchern und Sendungen auch zeigen, dass man etwas mit allen Sinnen erleben, und nicht nur den eigenen fliegenden Atem spüren sollte. Eine simple Botschaft: Bleib einmal stehen und schau es dir an, sprich mit den Menschen. Das Leben ist zu kurz, um es schnell abzuhaken.

**Ein bewusstes Leben mit allen Sinnen.**

Wenn man plötzlich Zeit hat in der Pension, ist das für manche ein Schock. Doch Kraft, Liebe, Leidenschaft und auch der Sex ist da – nur weil man über 65 ist, ist das alles nicht vorbei! Nur wenn man bereit ist, sich Neuem zu stellen, ist es ein erfüllendes Leben, aus persönlicher Sicht. Wenn du loslässt, dann ist es aus und du landest bei den Tulpen. Mach einfach – man wird immer gebraucht.

**Zum Abschluss: Hat Michael Schottenberg einen Lieblingsort?**

Unendlich viele (*lacht*). Aber Griechenland ist für mich nach wie vor wie guten Wein zu trinken. Auf diesen kleinen Inseln, auf denen die Zeit stillsteht. Und Südostasien: das Essen, die Menschen – ein Sehnsuchtsort. 📍

Michael Schottenberg  
Schotti To Go

Mit seinen „Entdecker“-Büchern macht uns Michael Schottenberg Lust auf die eigene Heimat. Neben einem Österreich-Buch sind einzelne Bundesländer mit Tipps erschienen. Weitere werden folgen (alle Amalthea Verlag, € 25,-).

**Österreich für Entdecker**

Österreich bietet Erstaunliches wie Kurioses: von der Hochzeitsbäckerin im Süd-Burgenland bis zum „Schiachen“-Schnitzer oberhalb von Brixlegg.

**Burgenland für Entdecker**

Eine Region mit ethnischer Vielfalt, einzigartigen Menschen: vom „Gschalerna(n)-dlbauer“ in Heiligenbrunn, bis zu dem, der mit den Düften tanzt, in Frauenkirchen.

**Wien für Entdecker**

„Wien ist Orient und Okzident, Gemütlichkeit und Perfidie, eine Melange aus himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt.“ Wiener Grant trifft auf Heurigen Glück.

**Niederösterreich für Entdecker**

Ein humorvolles Buch voller Abenteuer, Entdeckungen und Begegnungen, eine Liebeserklärung an Schottis neue Heimat (erscheint am 24. 10. 2022).



Mehr Vitalität und Schutz:  
Die gesundheitsfördernde  
Wirkung der Chlorella-Alge  
ist im Tonikum Algaevit  
gebündelt.

## Kleine Pflanze, große Wirkung: die Kraft der Chlorella-Alge

**Ein Multitalent für die Gesundheit.** In flüssiger Form stärkt die mikroskopisch kleine Alge das Immunsystem, wirkt antioxidativ und entgiftend, beeinflusst Fett- und Leberwerte positiv und erhöht die körperliche Vitalität und Energie.

In Asien weiß man schon seit Jahrtausenden um die gesundheitsfördernde Wirkung von Algen. Ein besonderes „Superfood“ ist die Chlorella-Alge. Ihre tiefgrüne Farbe hat die Mikroalge ihrem besonders hohen Chlorophyllgehalt zu verdanken. Chlorophyll ist von seiner chemischen Struktur fast identisch mit dem menschlichen Blutfarbstoff Hämoglobin, dem Sauerstoff-Transporter im Körper.

### „SUPERFOOD“ FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Die Chlorella-Alge ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Kombination mit den zugesetzten Mikronährstoffen B1–B12, C, D, E und Eisen, Zink, Mangan, Magnesium und Selen garantiert eine sehr gute Bioverfügbarkeit und schafft ein komplett-Nahrungsergänzungsmittel gemäß Ernährungsmedizin.

Stoffe, die nicht nur zur Stärkung des Energiestoffwechsels und Nervensystems wichtig sind, sondern die auch eine hohe antioxidative Wirkung auszeichnet. Dabei wird das Immunsystem unterstützt, sich gegen unwillkommene „Eindringlinge“ (wie Viren) besser zu verteidigen und schädliche Entzündungsprozesse zu bekämpfen.

### ENTGIFTET UND SCHÜTZT

Chlorella fördert nicht nur einen gesunden Fett-, Leber- und Kohlenhydratstoffwechsel, sondern – wie verifizierte Studien zeigen – verbessert ihn auch, wenn er bereits gestört ist (z. B. bei erhöhten Cholesterinwerten, nichtalkoholischer Fettleber oder bei Diabetes mellitus). Außerdem nimmt die Alge während der Verdauung Schadstoffe aus der Darmflüssigkeit auf, regt die Darmtätigkeit an und führt somit für den Körper schädliche Gifte ab.

### ALGENTONIKUM AUS ÖSTERREICH

Verflüssigt kann die Chlorella-Alge ihre Wirkung besonders gut entfalten. In Österreich ist es mit dem Tonikum Algaevit erstmals gelungen, die Alge mikroskopisch klein zu zermahlen und ihre wertvollen Inhaltsstoffe zugänglich zu machen. Von Algen, die umweltschonend in Form von „hängenden Gärten“ in Bruck an der Leitha gezüchtet werden.

Der flüssige Gesundheitsbooster wurde mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen angereichert, um die positive Wirkung von Algaevit noch zu verstärken.



Die Chlorella-Alge ist als Nahrungsergänzung von Interesse, weil sie einen einzigartigen Wirkstoff-Komplex aufweist.

UNIV.-PROF. DR. KURT WIDHALM,  
LEITUNG AKAD. INSTITUT FÜR  
ERNÄHRUNGSMEDIZIN



## Algaevit: Für Ihre Gesundheit

Noch nie war es so leicht, Gutes für die eigene Gesundheit zu tun. Lassen auch Sie sich von den wissenschaftlich bewiesenen Effekten von Algaevit überraschen.

**Erhältlich bei BIPA, in allen Apotheken  
sowie online: [algaevit.com/shop](https://algaevit.com/shop)**

**Nur für PVÖ-Mitglieder:**  
Bestellen Sie im **Onlineshop 2 Flaschen**  
Algaevit mit dem **Code „UG“** und  
erhalten Sie **15 % Rabatt**  
(versandkostenfrei)!

Angebot gültig bis 10.7.2022.

**Algaevit**



PVÖ-Landespräsident Karl Bodner:  
„Pflege-Milliarde rasch umsetzen!“

**Pflege: PVÖ fordert rasche Umsetzung!**



# Unser Kärnten

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

OBERKÄRNTEN

Redaktion: lukan.ivan@gmail.com

## Prettner: Kärnten startet schon im September mit Kärntner Maßnahmenpaket

„Der jahrelange Druck hat sich ausgezahlt. Die Bundesregierung hat die lange geforderte Pflegereform präsentiert und eine Pflege-Milliarde angekündigt. Wir begrüßen diese ersten Schritte zur dringend notwendigen Reform der Pflege, doch wir geben uns mit Ankündigungen nicht zufrieden. Wir fordern nunmehr die rasche Umsetzung der Pflege-Milliarde durch die Bundesregierung“, so in einer ersten Reaktion PVÖ-Landespräsident Karl Bodner. Auch Kärntens Gesundheitsreferentin LH-Stv.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettnner reagierte auf die Ankündigung des Gesundheitsministers positiv. „Die Eckpunkte sind vielversprechend. Vor allem, weil sie auf vielen Ebenen ansetzen: Ob

Pflegegehälter, Ausbildung, Pflegebetreuung, Pflegegeld – es geht tatsächlich darum, viele unterschiedliche Maßnahmen auf den Weg zu bringen.“ Welche Auswirkungen die bundesweite Reform auf die Kärntner Pflegeoffensive (Ausbildungsprämie für alle, Anstellungsverhältnis für Pflegefachassistenten, Senkung der Selbstbehalte um ein Drittel etc.) haben wird, werde man erst sehen, wenn die Pflegereform tatsächlich in Gesetze gegossen wurde. „Sicher ist, dass wir jedenfalls an unseren Maßnahmen festhalten und diese mit September umsetzen werden“, verspricht Prettnner. „Vielleicht können unsere Maßnahmen aber schon im Herbst weiter aufgestockt werden.“

## Kärnten beim PVÖ-Frühjahrstreffen auf Kreta

Nach zweijähriger Corona-Pause fand heuer wieder das österreichweite Frühjahrstreffen des PVÖ statt. Diesmal auf der griechischen Insel Kreta und auch viele Mitglieder aus ganz Kärnten waren mit dabei. Auf dem Programm standen viele schöne Ausflüge, darunter nach Knossos, einer der meist besuchten antiken Stätten Europas. Auch Heraklion als größte Stadt Kretas

mit dem großen Hafen, die fruchtbare Lassithi-Hochebene, das in den 60er-Jahren des vorigen Jahrhunderts als Hippie-Ort weithin bekannte Fischerdorf Matala sowie die Insel Spinalonga, die bis 1950 als Verbannungsort für Leprakranke diente. Ein herzliches Dankeschön dem gesamten Team von Seniorenreisen in Klagenfurt und Wien!



**BO SPITAL/DRAU:** Die PVÖ-Gruppe aus dem Bezirk Spittal/Drau mit Reisebegleiterin Maria Petschnik war im Fünf-Sterne-Hotel „Kaktus Royal“ im Badeort Stalis bestens untergebracht.

## Generationen-Wallfahrt des PVÖ am 11. August '22 zur Schwarzen Madonna in St. Andrä im Lavanttal!

Nach mehrjähriger Pause wird heuer wieder die überaus beliebte Generationen-Wallfahrt des PVÖ Kärnten veranstaltet. Die Wallfahrt findet am Donnerstag, dem 11. August 2022, statt. Ziel ist die Basilika zur



Schwarzen Madonna in St. Andrä im Lavanttal (und nicht wie in einer der letzten Ausgaben berichtet der Dom zu Maria Saal). Den Auftakt bildet um 10 Uhr eine feierliche Messe, danach erwartet die vielen Teilnehmer\*innen ein buntes Rahmenprogramm bis in den späten Nachmittag und viele weitere Höhepunkte.

Die Wallfahrtskirche Maria Loreto (Foto oben) ist seit 21. Juli 2014 neben Maria Luggau im Lesachtal die zweite „Basilica minor“ in Kärnten. Wegen ihrer Schönheit, ihrem Reichtum an Kunstschatzen und ihrem besonderen Flair haben bereits Tausende von Wallfahrer\*innen die nunmehrige Basilika besucht. Viele haben bei der Schwarzen Madonna Zuflucht gefunden, andere wiederum haben das Aufeinandertreffen der Kunststile bewundert.

Über das genaue Programm der Wallfahrt und auch die wechselvolle Geschichte des mächtigen Barockbaues bzw. der 1647 geweihten „Schwarzen Madonna“ (die beiden Zwiebeltürme kamen erst 1730 hinzu) wird die UG in den nächsten Ausgaben noch ausführlich berichten.

## Geriatrische Medizin: Kärnten geht voran!

Bei einer Enquete mit namhaften Expert\*innen unter dem Titel „Geriatrische Medizin – Strategien zur zukünftigen Versorgung in Kärnten“ machte Gesundheitsreferentin LH-Stv.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettnner auf die herausfordernde Bedeutung der demografischen Entwicklung in Kärnten bzw. in Österreich aufmerksam. „Die demografische Entwicklung, die uns seit rund fünf Jahrzehnten begleitet, heißt zum einen ‚Geburtenrückgang‘ und zum anderen und vor allem ‚älter werdende Gesellschaft‘. Das gesundheitspolitische Ziel für eine älter werdende Gesellschaft könne daher nur heißen: Alle Rahmenbedingungen zu schaffen, die mithelfen, die ‚dritte Lebensphase‘ zu einem möglichst vielfältigen, aktiven, wertvollen, gesunden und würdigen Lebensabschnitt zu machen“, betonte Prettnner. Kärnten nehme sich seit Jahren dieser Thematik an und konnte – gemeinsam mit Expert\*innen der Altenmedizin – schon viele und österreichweit einzigartige Maßnahmen umsetzen. Tatsächlich sei Kärnten das einzige Bundesland, das flächendeckend in den öffentlichen Krankenanstalten Betten für Akutgeriatrie und Remobilisation vorgesehen habe. Der Anteil der Geriatriebetten betrage in Kärnten mit 11,2 Prozent mehr als doppelt so viel wie im nächstfolgenden Bundesland, konkretisierte die Gesundheitsreferentin des Landes. Bereits im Jänner 2018 habe Kärnten begonnen, das damalige Pilotprojekt „Ambulante geriatrische Remobilisation“ auf das gesamte Bundesland Kärnten auszurollen. Parallel dazu wurde der sogenannte Geriatrische Konsiliardienst GEKO in den Kärntner Pflegeheimen umgesetzt. „Damit stellen wir sicher, dass ältere und schwer transportfähige Menschen, nur wenn unbedingt notwendig, zur Behandlung in ein Krankenhaus gebracht werden; GEKO macht eine Behandlung vor Ort, also in den Pflegeheimen, möglich.“ (LPD)



### Viktor-Adler-Plakette für BV Erich Rossian

Im Rahmen der SPÖ-Bezirkskonferenz Hermagor wurde Erich Rossian (2. von links), langjähriger Vorsitzender der BO Hermagor des PVÖ, mit der Viktor-Adler-Plakette, der höchsten Auszeichnung, welche die SPÖ zu vergeben hat, ausgezeichnet. Unter den Gratulant\*innen waren SPÖ Kärnten-Landesparteivorsitzender LH Dr. Peter Kaiser, der wiedergewählte SPÖ-Bezirksvorsitzende LAbg. Luca Burgstaller, Vizebürgermeisterin Astrid Gucher (Foto oben) sowie auch SPÖ Kärnten-Landesgeschäftsführer Andreas Sucher, der ehemalige LR Max Rauscher, Bezirksfrauenvorsitzende LAbg. Christina Patterer, Bgm. a. D. Hans Ferlitsch, Bgm. Markus Salcher, Bgm. Josef Zoppoth und SJG-Bezirksvorsitzender Alexander Wastian.

## Wir gratulieren den Vorsitzenden zum Geburtstag im Monat Juni 2022

Reinhild Seeburger (81) PVÖ-Landesgruppe Kultur, Altbgm. Josef Pfeifer (80) Mittlern, Sieglinde Wegscheider (79) Eisentratten, Max Koschu (75) St. Michael/Lav., Franz Tomazic (74) Grafenstein, Franz Sturm (74) Kreuth, Peter Stückler (73) Döllach/Mölltal, Monika Daberer (73) Heiligenblut, Ecatarina Esterl (73) Villach-Auen I, Maria Guetz (72) Windisch Bleiberg-Podental/Slovenji Plajberk-Poden, Hubert Hinteregger (71) Mallnitz, Jutta Zois (70) Guttaring, Anna Primus (70) Maria Rojach, Erich Olipitz (69) St. Jakob im Rosental/Sentjakob v Rožu, Franz Hörnler (68) Gurnitz, Werner Trampitsch (68) St. Veit/Glan, Johann Rassinger (65) Latschach/Loče, Heidelinde Hochsteiner (64) Glödnitz, Sonja Ruppitsch (64) Villach-Vassach, Christine Wolf (63) Lambichl, Monika Podlesnik (60) Kühnsdorf, Lydia Mosser (57) Granitztal.

## Mit „Kärnten-Bonus“ gegen die Teuerung

Die Kosten des täglichen Lebens sind in den vergangenen Wochen und Monaten massiv gestiegen. Unter anderem sind Lebensmittel, Wohnkosten und Spritpreise für viele Kärntner\*innen empfindlich teuer geworden. Mit dem „Kärnten-Bonus“ haben nun Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser und Sozialreferentin LH-Stv.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettnner federführend rasch und unbürokratisch eine Lösung gefunden, jene Menschen, die mit ihrem Einkommen an die Grenze ihres Auskommens gestoßen sind, finanziell zu unterstützen. Mit dem „Kärnten-Bonus“ können rund 125.000 Menschen in Kärnten finanziell entlastet werden, heißt es dazu in der

Presseaussendung der SPÖ Kärnten. „Es ist die ureigenste Gesinnung der SPÖ, Menschen nicht im Stich zu lassen und ihnen bei ihren täglichen Sorgen und Ängsten zur Seite zu stehen. Der ‚Kärnten-Bonus‘ ist ein sichtbares Zeichen der verantwortungsvollen SPÖ-Politik im Land – weil uns Kärnten am Herzen liegt“, so SPÖ-Landesgeschäftsführer Andreas Sucher, der anmerkt, dass es auch eine kräftige Entlastung durch den Bund brauche. „Bei prognostizierten 7,5 bis 11,5 Milliarden Euro Steuermehreinnahmen müsse das Geld insbesondere an jene, die es zum täglichen Überleben benötigen, ausgeschüttet werden“, so Sucher.



**Kulturausflug!** Nicht weniger als 78 Teilnehmer\*innen aus der PVÖ-Ortsgruppe Ferndorf haben das Musical „Miss Saigon“ im renovierten Raimund-Theater in Wien besucht. Es war dies bereits der sechste Besuch eines Musicals der musikbegeisterten Mitglieder dieser PVÖ-Ortsgruppe. Das Foto zeigt die Teilnehmer\*innen des gelungenen Kulturausfluges auf der Heimreise bei der neu errichteten Autobahn-Raststätte in Spielberg in der Steiermark.

## Karl Bodner (PVÖ) weiter an der Spitze des Seniorenbeirates

Bei der Sitzung des Kärntner Seniorenbeirates im April wurde Karl Bodner (Pensionistenverband/PVÖ) erneut in seiner Funktion als Beiratsvorsitzender bestätigt. Neu gewählt wurden seine Stellvertreter\*innen – Thomas Richler (Seniorenring) und Elisabeth Scheucher-Pichler (Seniorenbund). Als erste Gratulantinnen waren Gesundheits- und Sozialreferentin Landeshauptmann-Stellvertreterin Dr.<sup>in</sup> Beate Prettnner und Seniorenreferentin Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar anwesend.

„Die Seniorenbeiratssitzung mit der Neuwahl war wieder eine Weichenstellung für die Zukunft. Eine Weichenstellung für die Lösung von Problemen, die uns in Kärnten und bundesweit bewegen – etwa die Pensionsanpassung, Altersarmut und Altersdiskriminierung etc. Im Beirat sind wir bemüht, diese Probleme gemeinsam mit dem Land Kärnten anzugehen“, versicherte Vorsitzender Karl Bodner als Vertreter der weitaus mitgliederstärksten Senior\*innenorganisation in Kärnten.

„Karl Bodner, Thomas Richler und Elisabeth Scheucher-Pichler sind verlässliche Partner\*innen für uns, wenn es um die Interessen der Kärntner Senior\*innen geht. Mit ihnen an der Spitze ist der Seniorenbeirat ein essenzieller Partner für die Landespolitik, deren Aufgabe es ist, umfangreich zu unterstützen, damit die ‚dritte Lebensphase‘ der Kärntnerinnen und Kärntner eine besondere und wertvolle wird – geprägt von Gesundheit, Vielfalt und Aktivität“, dankten Prettnner und Schaar den Spitzenvertreter\*innen des Kärntner Seniorenbeirates. Prettnner fügte weiters hinzu, dass „mit dem Älterwerden der Gesellschaft die Landespolitik auch die Rahmenbedingungen laufend anpassen muss. Vor allem die Wohnformen für die ältere Generation sind nach den Lebenssituationen der Menschen auszurichten“. „Deshalb forcieren wir in Kärnten seit Jahren den Ausbau des betreuten



Beiratsvorsitzender Karl Bodner (Mitte) mit seinen beiden Stellvertretern, LH-Stv.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettnner und Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar.  
Foto: LPD

Wohnens. Ausgebaut werden aber auch mobile Betreuungsdienste: Jedes Jahr werden die so genannten mobilen Dienste aufgestockt. Das Angebot wird extrem gut angenommen. Andere Bundesländer wollen diese Form der Betreuung nun auch übernehmen“, sagte Prettnner.

Auch mit einem anderen Projekt war Kärnten Vorbild für Rest-Österreich – nämlich mit der Pflegenahversorgung. „Der Bund hat unser Modell ab heuer übernommen. Er nennt es Community Nurse. Während der Bund mit diesem Pflegeangebot in den Startlöchern ist, hat Kärnten bereits 73 seiner 132 Gemeinden mit an Bord. Elf weitere Kommunen sind kurz vor dem Start, sodass wir vor dem Sommer schon in 84 Gemeinden die Pflegenahversorgung umgesetzt haben werden“, berichtete Prettnner.

Seniorenreferentin Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar hob hervor, dass im Jahre 2021 – trotz Corona-Pandemie – zahlreiche Aktionen und Projekte durchgeführt werden konnten: „So war die Seniorenerholungsaktion ‚Aktiv und fit im Alter‘ möglich und restlos ausgebucht. Mit diesem Angebot unterstützen wir Senior\*innen dabei, ein möglichst langes und aktives Leben zu führen, wir fördern gesellschaftliches Miteinander, soziale Kontakte und machen Lust auf gesunde Bewegung.“ Auch in diesem Jahr gibt es den einwöchigen Erholungsaufenthalt mit Fokus auf gesundheitserhaltende Aktivitäten, kreative

und kulturelle Angebote und Experten-Vorträge wieder – mit Terminen im Frühjahr sowie im September und Oktober. 2022 stehen insgesamt 240 Plätze zur Verfügung.

Schaar berichtete auch über ein neues Angebot des Seniorenreferates, den Bildungsbonus WIR. Gefördert wird die Weiterbildung in einer Kärntner Einrichtung für Erwachsenenbildung, welche den Ö-Cert-Qualitätsrahmen erfüllt. Es handelt sich um einen Einmalzuschuss pro Person und Jahr in Höhe der tatsächlichen Kurskosten – maximal sind es 100 Euro. Und angesichts der aktuellen Teuerungswelle wies Schaar auf die finanzielle Unterstützung des Landes hin, welche Senior\*innen mit geringerem Einkommen über die Gemeinden beantragen können. Maximal 400 Euro an Zuschuss sind etwa bei Zahlungsrückständen (Miete, Strom, Heizkosten) möglich. Der Kärntner Seniorenbeirat ist ein beratendes Organ der Kärntner Landesregierung und vertritt die Interessen der Kärntner Senior\*innen, forciert ihre gesellschaftliche Teilhabe und ihre Einbindung in allen Lebensbereichen. Er berät die Landesregierung in Fragen, die Senior\*innen betreffen, und kann auch Empfehlungen sowie Anregungen aussprechen. Im Seniorenbeirat sitzen neun Vertreter\*innen der drei großen Seniorenorganisationen (Pensionistenverband Kärnten, Kärntner Seniorenbund, Kärntner Seniorenring).

## Aktion „Aktiv und fit im Alter“ angelaufen

Die Erholungsaktion „Aktiv und fit im Alter“ des Landes Kärnten ist erfolgreich angelaufen. 240 Plätze für Termine im April, Mai, September und Oktober gibt es auch dieses Jahr wieder für Kärntner Senior\*innen im Rahmen dieser Erholungsaktion. Die Nachfrage war allerdings so groß, dass alle Plätze – auch die Herbst-Termine 2022 – bereits ausgebucht sind. Senioren-Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar besuchte die Teilnehmer\*innen des ersten Termins im Hotel Zanker in Döbriach, um beim Auftakt dieses bereichernden einwöchigen Erholungs- und

Aktivurlaubes dabei zu sein. „Mit ‚Aktiv und fit im Alter‘ unterstützen wir Kärntner\*innen über 65 dabei, so lange wie möglich aktiv und selbstbestimmt am Leben teilhaben zu können. Wir fördern gesellschaftliches Miteinander, soziale Kontakte und machen Lust auf gesunde Bewegung. Die Zielgruppe sind Frauen und Männer, die sich aufgrund ihrer Einkommenssituation kaum einen Erholungsurlaub leisten können“, so Schaar. In Döbriach standen Vorträge zu kreativer Gestaltung oder gesundem Körpergefühl auf dem Programm. (LPD/il)



Senioren-Landesrätin Sara Schaar im Gespräch mit Teilnehmer\*innen der Erholungsaktion.

## Villach: Reinhart Rohr als SPÖ-Bezirkschef wiedergewählt!

Landtagspräsident Ing. Reinhart Rohr wurde bei der Bezirkskonferenz der SPÖ im Congress Center Villach mit eindrucksvollen 95,42 Prozent als Villacher Bezirksparteivorsitzender wiedergewählt. Der Bezirksvorstand wurde ebenfalls mit überragender Mehrheit wiedergewählt.

Neben SPÖ Kärnten-Landesparteivorsitzenden LH Dr. Peter Kaiser gratulierten Rohr und seinem Team u. a. auch Landeshauptmann-Stv.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettner, AK-Präsident Günther Goach, NRAbg. Petra Oberrauner sowie Villachs Bürgermeister Günther Albel zur Wiederwahl.

SPÖ-Landesparteivorsitzender Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser ging in seiner Rede auf aktuelle politische Herausforderungen ein. „Gute Arbeit, beste Bildung, leistbares Leben, gesunde Zukunft und eine solidarische Gemeinschaft in einem modernen Sozialstaat, der eine Umweltpolitik der nachhaltigen Enkelverantwortung mit Augenmaß und Verantwortung umsetzt – dafür steht die SPÖ Kärnten“, so Kaiser.

Im Rahmen der Konferenz wurden Bgm. Ing. Reinhard Antolitsch, NRAbg. Bgm. a. D. Karl-Gerfried Müller, LABg. Hermann Lipitsch, Vzbgm. a. D. Peter Moser, Alfred Nuck, GV Gerald Almasy, Kommerzialrat Horst Eder und AK-Präsident Günther Goach für ihre Verdienste, ihr Engagement und ihre langjährige Treue zur Sozialdemokratie mit der Victor-Adler-Plakette, der höchsten Auszeichnung der SPÖ, geehrt.



SPÖ-Bezirkschef Landtagspräsident Ing. Reinhart Rohr (Mitte) mit den Gratulant\*innen.



## Treue PVÖ-Mitglieder in Villach-Ost

Bei der gut besuchten Jahresversammlung der Ortsgruppe Villach-Ost des Pensionistenverbandes (PVÖ) bildeten die Ehrungen von langjährigen Mitgliedern einen besonderen Höhepunkt (Foto). Zur Mitgliederversammlung konnte Obmann Hias Mitterer auch die neue Vizebürgermeisterin Sarah Katholnig, PVÖ-Stadtleitungsobmann GR Gerhard Kofler sowie Gemeinderat Christof Slug begrüßen. Der Nachmittag wurde vom Musikanten Hansi mit flotten Einlagen gestaltet.



## Gesellige Osterjause in Landskron

Zur diesjährigen Osterjause der überaus aktiven PVÖ-Ortsgruppe Villach-Landskron im Volkshaus konnten viele Mitglieder (Foto) und auch zahlreiche Ehrengäste, darunter Stadtrat Harald Sobe, recht herzlich begrüßt werden. Bei kulinarischen Köstlichkeiten sowie Kaffee und Kuchen wurde viel geplaudert und ein gemütlicher Nachmittag verbracht. Eine gelungene Veranstaltung!



## Gelungene Premiere

Zum ersten Mal nahm die PVÖ-Ortsgruppe Arnoldstein mit einem eigenen Informationsstand an den Gesundheitstagen der Marktgemeinde Arnoldstein teil. Die Besucher\*innen waren vom äußerst vielfältigen Programm nicht nur der regionalen Aussteller, sondern auch des PVÖ begeistert. Der Informationsstand der PVÖ-Ortsgruppe fand regen Zulauf und zur großen Freude von Obfrau Barbara Preschan und ihrem Team (Foto oben) konnten auch einige neue PVÖ-Mitglieder gewonnen werden.



## Ausflug nach Portorož!

Unter dem Motto „Mit dabei“ unternahm die PVÖ Villach-Auen 2 einen Tagesausflug nach Portorož/Portorose an der slowenischen Adriaküste. Das Wetter war wunderbar und so wurde der Ausflug für die 70 Teilnehmer\*innen (Foto) zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Die PVÖ-Ortsgruppe Velden/Wörthersee feierte ihr 70-jähriges Bestandsjubiläum mit einem Festakt mit hohen Festgästen und einem bunten Programm.

## Velden: 70 Jahre gelebtes Miteinander

### Die PVÖ-Ortsgruppe Velden am Wörthersee feierte ein rundes Jubiläum

*Die Ortsgruppe Velden am Wörthersee des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) feierte mit einem eindrucksvollen Festakt, zu dem auch zahlreiche Ehrengäste begrüßt werden konnten, ihr 70-Jahr-Jubiläum. „Wir können mit Stolz auf die Entwicklung der Ortsgruppe in den letzten Jahrzehnten zurückblicken und zählen heute mit über 300 Mitgliedern zu den größeren Ortsgruppen des PVÖ im Lande“, betonte Obmann Josef Juch in seiner Festrede.*

Wie Juch weiter ausführte, sei der Schwerpunkt der Tätigkeit der Ortsgruppe nicht die politische Durchsetzung von Forderungen, sondern das Bestreben, das Gemeinsame zu pflegen und der Generation 60 plus eine sinnvolle Freizeitgestaltung anzubieten. „Mit unseren Ausflügen und Veranstaltungen bringen wir – ganz nach dem Motto des PVÖ ‚Gemeinsam, nicht einsam!‘ – viel Abwechslung in das Pensionistendasein“, so Juch, der erst kürzlich seinen 80. Geburtstag gefeiert hatte. Auch die Ehrengäste der Festveranstaltung, Landeshauptmann-Stellvertreterin Dr.<sup>in</sup> Beate Prettner, Veldens Bürgermeister Ferdinand Vouk und PVÖ-Landespräsident Karl Bodner hoben in ihren Ansprachen die Bedeutung des hohen Jubiläums der PVÖ-Ortsgruppe Velden/See hervor. „Das Jubiläum bedeutet 70 Jahre

Gemeinschaft und soziales Miteinander“, betonten unisono Prettner, Vouk und Bodner. Sie machten darauf aufmerksam, dass die



PVÖ-Landespräsident Karl Bodner mit Mitgliedern der Tamburizza-Gruppe in Oberkrainer Tracht aus Slowenien.

Vereinstätigkeit nicht hoch genug geschätzt werden könne und für unsere Gesellschaft enorm wichtig sei.

In Velden würden neben der Organisation von Veranstaltungen, Ausflügen oder gemeinsamen Nachmittagen auch noch weitere, nachhaltige Projekte umgesetzt. So helfen Mitglieder einander gegenseitig, übernehmen beispielsweise Besuchsdienste oder unterstützen einander aktiv im Alltag. „So sieht gelebtes Miteinander aus“, lobten LH-Stv.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Prettner und PVÖ-Landespräsident Bodner die engagierte Tätigkeit der jubilierenden PVÖ-Ortsgruppe.

Dieser wurde im Rahmen des Festaktes auch eine große Ehre zuteil: Bürgermeister Ferdinand Vouk überreichte der Ortsgruppe in Anerkennung ihres Engagements für die ältere Generation die Beschlussurkunde des Gemeindevorstandes zur Trageerlaubnis des Veldener Gemeindewappens!

Ein buntes Musik- und Unterhaltungsprogramm, gestaltet von einer Tamburizza-Gruppe aus Slowenien unter der Obfrau Melita Bole, umrahmten den gelungenen Festakt zum 70. Bestandsjubiläum der PVÖ-Ortsgruppe Velden am Wörthersee!



ST. JAKOB/ROSENTAL

## Schöner PVÖ-Ausflug

Zahlreiche Mitglieder der Ortsgruppe St. Jakob im Rosental des Pensionistenverbandes nahmen am Tagesausflug nach Tarvis und danach zum imposanten Aussichtsturm auf dem Pyramidenkogel bei Keutschach teil. In Tarvis wurde natürlich ein Marktbummel absolviert und ein Cappuccino bzw. ein Gläschen Wein getrunken, das Mittagessen stand dann im Restaurant „Karawankenblick“ unterhalb des Pyramidenkogel-Aussichtsturmes auf dem Programm. Es war für alle Teilnehmer\*innen (Foto links) ein geselliger Tag.

# Herzlichen Glückwunsch

## „Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!

### 80 Jahre!

Das langjährige Mitglied Edith Pack feierte den 80. Geburtstag. Kassiererin Adele gratulierte der rüstigen Jubilarin im Namen der PVÖ-Ortsgruppe mit einem schönen Blumenstrauß.



**VILLACH-OST**

### 90 Jahre!

Das langjährige Mitglied Franz Arich hat seinen 90. Geburtstag gefeiert. Dem Jubilar gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Ursula Melcher mit einem netten Präsent.



**ST. JAKOB/ROS.**



**FEFFERNITZ**

**91. Geburtstag!** Katharina Oberrauner feierte ihren 91. Geburtstag im Kreise ihrer Liebsten. Der Jubilarin gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Hilde Tschernutter und Obmann Walter Eder.

### 80 Jahre!

Rosi Troller feierte im Kreise ihrer Familie und Freunde ihren 80. Geburtstag. Für die PVÖ-Ortsgruppe gratulierte die stellv. Vorsitzende Anni Köfer mit einem kleinen Präsent.



**ROSEGG**



**ROSEGG**

### Ein Hoch!

Inge Samonig feierte einen runden Geburtstag. PVÖ-Obmann Kurt Pekastnig gratulierte.



**FELDKIRCHEN**

### 90 Jahre!

Robert Reichenhauser hat seinen 90. Geburtstag gefeiert. Für die PVÖ-Ortsgruppe St. Ulrich gratulierten die Obfrau Ingrid Schmied, Waltraud Unterweger, Erich Unterweger und Alfred Schmied.



**ROSEGG**

**Ein Hoch!** Ilse Hanze aus St. Martin feierte mit den Nachbarn einen runden Geburtstag. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierten Obmann Kurt Pekastnig und seine Stellvertreterin Anni Köfer.



**FEFFERNITZ**

### 90. Geburtstag!

Das treue Mitglied Wilhelm Müller feierte im Kreise seiner Familie den 90. Geburtstag. Obmann Walter Eder und Marianne Stauder gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe.



**GÖEDERSDORF**

### 80 Jahre!

Das treue Mitglied Maria Lepuschitz hat den 80. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe die Obfrau Gerlinde Kofler und Friederike Fischer.

### 80 Jahre!

Felix Trattnig feierte seinen 80. Geburtstag. Dem begeisterten Kegler gratulierte die PVÖ-Ortsgruppe mit Obmann Hermann Prettnner. Als Präsent gab es den Aftitzer Lillientaler.



**AFRITZ/SEE**



**OBERVELLACH/HERMAGOR**

### 80. Geburtstag!

Hermine Brandner hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Der rüstigen Jubilarin gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe die Obfrau Elsbeth Jost mit einem Präsent.



**GÖEDERSDORF**

### 85 Jahre!

Maria Wernitznig hat ihren 85. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin wünschten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe die Funktionärinnen Melitta Falk und Fischer Friederike alles Gute.



**ARRIACH**

## Treue PVÖ-Mitglieder in Arriach

Nachdem die geplanten Feiern zum Jahresausklang 2021 wegen der Corona-Bestimmungen nicht durchgeführt werden konnte, trafen sich die Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe Arriach zu einem „Willkommenstag“ beim „Bauerwirt“ zu einem heimischen Festtagsessen (Gelbe Suppe mit Rindfleisch, Röstkartoffel, Krensoße und

Reindling). Danach wurde die Jahresversammlung abgehalten, zu der Obmann Karl Gerfried Müller neben 60 erschienenen Mitgliedern auch Bürgermeister Gerald Ebner als Ehrengast begrüßen konnte. Im Anschluss wurde ein gemütlicher Nachmittag gestaltet, bei dem neben Kaffee und Mehlspeisen sowie den Volksmusikklängen der „KlariMoniMusi“ auch einige Mitglieder passende Gedichte zum Vortrag brachten. Den Höhepunkt der Jahreshauptversammlung bildeten die Ehrungen langjähriger Mitglieder des Pensionistenverbandes (PVÖ).

Auf dem Foto (von links): Obmann Müller, Altobmann Friedrich Kerschbaumer, Elise Unterscheider, Hans Kramer, Maria Taboer, Wolfgang Scherzer, Josef Ortner, Walter Marinz, Alfred Gruber, Irma Unterköfler, Bürgermeister Gerald Ebner, Obmann-Stv.<sup>in</sup> Heidi Puschnitz.

### FEFFERNITZ

## Wir gratulieren!

In der Ortsgruppe Feffernitz feierte das langjährige, treue Mitglied Erika Schwarz ihren 80. Geburtstag. Der Jubilarin gratulierte zum Ehrentag eine Vertretung des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) mit dem Vorsitzenden Walter Eder und Margit Eder und überbrachte ein nettes Geschenk. Auch die UG gratuliert herzlichst!



**VELDEN/SEE**

## Ein Hoch!

Alt-Gemeinderat und PVÖ-Mitglied Manfred Kogler sen. ist 80! Der langjährige „strenge“ Kassier der PVÖ-Ortsgruppe feierte sein rundes Jubiläum mit seinen Kegler\*innen bei Bärbla's Kegelbahnen. Obmann Josef Juch und GR Wolfgang Wakonig gratulierten dem umtriebigen Jubilar, der auch viele Jahre im Gemeinderat der Marktgemeinde tätig war und damit Velden maßgeblich mitgestaltet hat. Seine große Leidenschaft waren bzw. sind der Fußball, das Eisstockschießen und das Radfahren.



**GÖDERSDORF**

## PVÖ-Preisschnapsen in Gödersdorf

Wie jedes Jahr so auch heuer veranstaltete die PVÖ-Ortsgruppe Gödersdorf ein Preisschnapsen. Obfrau Gerlinde Kofler konnte dazu im Gasthaus Millonig eine große Zahl an Teilnehmer\*innen begrüßen, die sich unter der bewährten Spielleitung von Franz Urschitz einen spannenden Wettkampf lieferten.

Das Ergebnis des gelungenen Nachmittags:

1. Hermi Urschitz und Peter Aichholzer, 2. Karl Urschitz und Johann Omann, 3. Melitta Falk und Alfred Jank, 4. Gottfrieda Jereb und Josef Mikl, 5. Ursula Walluschnig und Franz Omann, 6. Josefine Kattnig und Josef Jereb, 7. Monika Millonig und Werner Steschütz, 8. Friederike Fischer und Fritz Falk, 9. Gerlinde Urschitz und Alfred Pinter, 10. Johann Kargl und Johann Robitsch, 11. Roswitha Robitsch und Gerald Michelitsch, 12. Trude Golubic und Josef Fatzi. Für die Sieger\*innen und Platzierten gab es schöne Sachpreise!



**ARNOLDSTEIN/ WEISSENSTEIN**

## Wieder im Theater!

Nach zweijähriger Corona-Pause war es im April endlich wieder soweit. Erna Tschinderle organisierte für die Theaterfreunde unter den PVÖ-Pensionist\*innen den Besuch einer Aufführung des Amateurtheaters in Weissenstein (Foto oben). Bei der Komödie „Der keusche Lebewann“ von Franz Arnold und Ernst Bach verging die Zeit wie im Fluge und die Stimmung war bestens. Mit einem Abendessen im „Steirerhof“ in Villach klang der unterhaltsame Nachmittag gemütlich aus.

Ein voller Erfolg war auch der Ausflug zum Schlachtschmaus der PVÖ-Ortsgruppe zum Gasthof Wadl bei Feldkirchen. Ob Maischerl, Blutwurst, Bratwurst oder Schweinsbraten – all diese Spezialitäten warteten auf die Pensionist\*innen der Ortsgruppe und ließen die Veranstaltung zu einem kulinarischen Erlebnis werden. Auf der Hinfahrt wurde noch ein Zwischenstopp beim Ara Factory Outlet in Feldkirchen eingelegt und nach dem stärken Mittagessen griff Sigi Glanzer zu seiner Ziehharmonika und brachte tolle Stimmung unter die Pensionist\*innen.

### 85 Jahre!

Leopoldine Dobernig ist 85. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Latschach gratulierten Obmann Johann Rassinger und Helga Petutschnig mit einem netten Präsent.



**LATSCHACH/FAAK**

### 80 Jahre!

Karoline Kuhnert hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin gratulierte Obmann Johann Rassinger im Namen der PVÖ-Ortsgruppe mit einem netten Präsent.



**LATSCHACH/FAAK**

### BAD BLEIBERG

### Hohe Geburtstage!

In der PVÖ-Ortsgruppe Bad Bleiberg haben in den Monaten März bis Mai 2022 nachfolgende Mitglieder hohe Geburtstage gefeiert: Paula Winkler (90 Jahre), Harald Brunner (87), Adolf Obernosterer (84), Irma Keuschnig, Margot Wiegele und Gertrude Scheidenberger (alle 83), Elfi Almasy und Elsa Mak (beide 80). Die Ortsgruppe des Pensionistenverbandes gratuliert herzlichst!



**WERNBERG**

### Wandertag!

Die von Gregor Mikosch geführte Ortsgruppe Wernberg des PVÖ war in den ersten vier Monaten des Jahres sehr aktiv. Es gab drei Tagesausflüge, einen gelungenen Wandertag (Foto), gesellige Plauderstunden und auch Ehrungen zu Mitglieder-Geburtstagen. Bis zur Sommerpause sind noch weitere Aktivitäten geplant.



**VILLACH-ST. NIKLAS**

### Schöne Wanderung!

Eine Wandergruppe der von Obfrau Amanda Felderer geführten Ortsgruppe Villach-St. Niklas des Pensionistenverbandes erkundete die Ortschaften rund um St. Niklas. Von den Mitgliedern organisierte Labstellen sorgten dafür, dass kein Durst, wohl aber gute Laune unter den Teilnehmer\*innen (Foto) aufkam. Wieder im Gemeinschaftshaus angekommen, gab es köstliche Fleischnudeln und Sauerkraut.

### Lob für die Ortsgruppe Bad Bleiberg

Zur Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Bad Bleiberg des Pensionistenverbandes (PVÖ) konnte die Obfrau Grete Köchl trotz Schlechtwetters einige Mitglieder sowie als Ehrengäste Bürgermeister Hecher, Vizebürgermeister Lackner sowie Abordnungen der Nachbarortsgruppen Kreuth und Wertschach begrüßen. Letztere würdigten in ihren Grußworten die Aktivitäten der Ortsgruppe zum Wohle der älteren Generation. Nach einer Gedenkminute für die 2021 verstorbenen Mitglieder und dem Bericht der Obfrau über die Aktivitäten im abgelaufenen Vereinsjahr wurden 27 Mitglieder für die



**BAD BLEIBERG**

langjährige Treue zum Pensionistenverband bzw. zur PVÖ-Ortsgruppe geehrt (Foto). Die Obfrau bedankte sich auch für die Unterstützung der Ortsgruppe durch die Gemeinde und den Landesverband des PVÖ sowie für die gute Zusammenarbeit aller. Die Versammlung klang mit einem gemütlichen Beisammensein bei einer guten Osterjause aus.



**WERNBERG**

**Steinerne Hochzeit!** Das Ehepaar Hilde und Herbert Hackl feierte das Jubiläum der steinernen Hochzeit. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierte Vorsitzender Gregor Mikosch mit einem Präsent.

**ARNOLDSTEIN:**  
Die Ehrengäste  
fühlten sich  
bei der Feier-  
stunde der  
PVÖ-Ortsgruppe  
sichtlich wohl.



## Muttertagsfeier beim PVÖ Arnoldstein

Die Ortsgruppe Arnoldstein des Pensionistenverbandes hat eine stimmungsvolle Muttertagsfeier mit rund 120 Gästen im Kulturhaus der Marktgemeinde durchgeführt. Auch Bürgermeister Ing. Reinhard Antolitsch und Gemeindevorstand Mag. Sirgrid Wucherer (Foto oben) waren gekommen, um mit den Müttern zu feiern. Besondere Höhepunkte der Feier waren die Auftritte der Kindervolkstanzgruppe Fürnitz und der Mädchen Mia und Alissa, welche den Müttern und Großmüttern unter den Besucher\*innen schöne Gedichte vortrugen. Für die musikalische Umrahmung sorgte Manuel Spitzer. Für die Besucher\*innen gab es hausgemachte Torten und Kaffee. Die Obfrau Barbara Preschan und ihr Team bedankten sich bei allen, die mit ihrer tatkräftigen Unterstützung zum Gelingen der schönen Feier beigetragen hatten.



**ARNOLDSTEIN:** Obfrau Barbara Preschan bedankte sich bei ihrem Team.



**WERTSCHACH**

## Flotte Muttertagsfeier des PVÖ in Wertschach

Im neu umgebauten Saal der Martinibar in Labentschach fand die diesjährige Feierstunde der PVÖ-Ortsgruppe Wertschach zu Ehren der Mütter statt. Sowohl die Mütter wie auch alle anderen Gäste wurden wie immer kulinarisch verwöhnt. Die Musiker Ernst & Herbert (Foto links) spielten in gewohnter Weise flott auf und als „Zuckerl“ gab Herbert auch noch einige Muttertagsgedichte zum Besten und verschönerte so die gelungene Feierstunde.

## Wernberg beim Kegeln weiterhin Spitze im Bezirk Villach

Die Ortsorganisation Wernberg des PVÖ ist weiterhin Spitze und hat auch die diesjährigen Bezirkskegelmeisterschaften des PVÖ auf den Sportkegelbahnen BÄRBLA in St. Niklas/Drau eindrucksvoll gewonnen. Die Meisterschaften fanden unter der Leitung von Adolf Messner und des Bezirksvorsitzenden Günther Tschachler statt. Alle Keglerinnen und Kegler waren mit viel Ehrgeiz dabei. Die Einzelwertungen waren mit der Qualifikation für das Landesfinale im Juli verbunden. In der Herren-Einzelwertung wurde Günther Aigner (OG Feffernitz) PVÖ-Bezirkskegelmeister mit 288 Holz vor Andreas Wiltchnig (OG Wernberg) mit 282 Holz und Franz Mühlbacher (OG Villach-Ost) mit ebenfalls 282 Holz, jedoch der schlechteren Feinwertung. In der Damen-Einzelwertung holte sich Brigitta Battista (OG Ledenitzen) mit 284 Holz den Sieg und damit auch den Titel der PVÖ-Bezirksmeisterin. Zweite wurde Olga Pleyer (OG Wernberg) mit 279 Holz und als Dritte schaffte es Magret Polipnig (OG Wertschach/273 Holz) ebenfalls noch auf das Siegerpodest. Sieger der Mannschaftswertung und damit PVÖ-Bezirksmeister wurde überlegen die OG Wernberg mit 3.054 Holz, gefolgt von der OG Wertschach (2.823 Holz) und der OG Ledenitzen (2.754 Holz). Die Damen-Mannschaftswertung gewann ebenfalls die OG Wernberg (1.492 Holz) vor der OG Wertschach (1.412 Holz) und der OG Ledenitzen (1.363 Holz). Auch die Herren-Mannschaftswertung sah als Sieger die OG Wernberg (1.562 Holz). Weiters auf dem Siegerpodest die OG Velden/Wörthersee (1.468 Holz) und die OG Feffernitz (1.463 Holz). Bei den gemischten Mannschaften ging der Sieg an die Keglerinnen und Kegler der OG Villach-Ost (1.539 Holz) vor Feistritz/Drau (1.424 Holz) und Paternion (1.421 Holz). Die Siegerehrung nahmen PVÖ-Bezirksvorsitzender, Vize-Landespräsident Günther Tschachler, Gemeinderat Ewald und Adolf Messner vor.

## RADENDORF/RIEGERSDORF

### PVÖ-Muttertagsfahrt

Der Obmann der PVÖ-Ortsgruppe Radendorf/Riegersdorf, Hubert Pellosch, hat heuer seine Mitglieder (Foto) zum Muttertag in die Erlebniswelt „Koglers Pfeffermühle“ nach St. Urban bei Feldkirchen eingeladen. Nach einer Führung durch die Sammlung von rund 1.600 verschiedensten Pfeffermühlen gab es ein Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen. Für die musikalische Unterhaltung sorgte Erich Kaiser mit seiner Harmonika. Auf der Heimfahrt wurde noch in der Jausenstation „Staudacher“ in Flatschach eingekehrt.



**VILLACH**

## Die besten ...

Kegler\*innen des Bezirkes Villach (Stadt und Land) bei der Siegerehrung mit PVÖ-Bezirksobmann Günther Tschachler und den Ehrengästen.

## Ortsgruppe St. Ulrich/Feldkirchen: OV Ingrid Schmied wiedergewählt

Die PVÖ-Ortsgruppe St. Ulrich/Feldkirchen hielt ihre Jahreshauptversammlung im Gasthof Untermoser in Haiden ab. Neben zahlreichen Mitgliedern konnte die Obfrau Ingrid Schmied (auch Vorsitzende der Bezirksorganisation) viele Ehrengäste, darunter PVÖ-Landespräsident Karl Bodner, SPÖ-Klubobmann LABg. Herwig Seiser, Bürgermeister Martin Treffner sowie den stellvertretenden PVÖ-Bezirksvorsitzenden GR Herwig Engl begrüßen. Bei den Neuwahlen des Vorstandes wurde Ingrid Schmied in ihrer Funktion als Vorsitzende der Ortsgruppe erneut bestätigt. Die langjährige Kassierin Waltraud Unterwiesinger musste ihre Funktion wegen gesundheitlicher Probleme leider abgeben, bleibt jedoch als Stellvertreterin tätig. Als neue Kassiererin wurde Maria Wernig gewählt. Auch wurden einige Mitglieder für langjährige Treue zum PVÖ geehrt: Melitta Bader (40 Jahre); Josef Haberl, Alfred Schmied (beide 30 Jahre); Elisabeth Gabriel (25 Jahre); Gertraud Eichler, Heinz Eichler, Gottfried Frieht, Auguste Winkler (alle 20 Jahre); Renate Fischer, Albert Klein, Fritz Suppan (alle 15 Jahre). Die Vorsitzende Ingrid Schmied bedankte sich bei allen Funktionär\*innen für die geleistete Arbeit und ersuchte um weitere gute Zusammenarbeit. Die Mitgliederversammlung klang mit einem gemeinsamen Mittagessen harmonisch aus.



**MITSCHIG**

## Treue PVÖ-Mitglieder in Mitschig

Zur diesjährigen, coronabedingt verspäteten Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Mitschig konnte Ortsvorsitzender Johann Goldberger neben den zahlreich erschienenen Mitgliedern auch den Bezirksvorsitzenden Erich Rossian begrüßen.

Nach den Berichten des Vorsitzenden und des Kassierers, welche einstimmig zur Kenntnis genommen und dem Vorstand die Entlastung erteilt wurde, standen noch die Ehrungen von langjährigen Mitgliedern auf dem Programm (Foto oben).

Für 15-jährige Treue zum PVÖ wurden Stefanie Ebenwaldner und Christine Ebenwaldner geehrt, für 20 Jahre Josefina Cencic, Edeltraud Rauscher und Franz Rauscher. Für 25 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft wurde Engelbert Ebenwaldner ausgezeichnet. Die Mitgliederversammlung klang mit einem gemütlichen Beisammensein aus.



**ST. ULRICH/FELDKIRCHEN**

Die geehrten Mitglieder im Kreise des Ortsgruppenvorstandes mit Obfrau Ingrid Schmied und den Ehrengästen.

## Erlebnis „Steirische Weinstraße“

Zahlreiche Mitglieder und Freunde der Ortsgruppe Patergassen des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) unternahmen einen gelungenen Erlebnisausflug. Mit dem Bus ging es zur Weinstraße in der Südoststeiermark, wo zunächst eine überaus interessante Führung durch eine Ölmühle, in der auch heute noch Kernöl produziert wird, auf dem Programm stand. Danach ging es auf einen Weinberg mit Besuch einer Buschenschank. Hier konnten sich die Teilnehmer\*innen mit einer reichhaltigen Brettljause für die Heimfahrt stärken. Alle waren vom Ausflug mit vielen schönen Erlebnissen begeistert.



**PATERGASSEN**

Die zahlreichen Teilnehmer\*innen des gelungenen Erlebnisausfluges der PVÖ-Ortsgruppe Patergassen auf der Steirischen Weinstraße.

## STEUERBERG

### 90. Geburtstag!

In der PVÖ-Ortsgruppe Steuerberg feierte das langjährige Mitglied Karl Schnitzer im Kreise seiner Familie den 90. Geburtstag. Dem rüstigen Jubilar gratulierte Obfrau Manuela Regenfelder im Namen aller Mitglieder und des Vorstandes der PVÖ-Ortsgruppe mit einem Präsent.



Die geehrten Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe mit Obmann Fleischer und den Ehrengästen.

## Treue PVÖ-Mitglieder in St. Urban

Nach der coronabedingten Zwangspause im Vorjahr konnte Anfang März dieses Jahres die Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe St. Urban stattfinden. Obmann Johann Fleischer begrüßte die zahlreich erschienenen Mitglieder und als Ehrengäste die Bezirksvorsitzende Inge Schmied sowie den Landeskassier des PVÖ Kärnten Dr. Hermann Huber.

Es folgte der Bericht über Aktivitäten. Ein wunderschönes Erlebnis war der Besuch der Theateraufführung „Die Perle Anna“ im August 2021 im Schloss Albeck mit einem fröhlichen Ausklang im Goggaussee-Restaurant. Auch einige der traditionellen Klubnachmittage konnten im kleinen Rahmen abgehalten werden. Auch die neuen italienischen Betreiber\*innen

des Seerestaurants verwöhnten die Senior\*innen und die kleine Grillfeier auf dem Fußballplatz fand großen Anklang bei den Mitgliedern.

Im Oktober erlebten die Mitglieder noch einen fröhlichen Nachmittag beim Buggl, ehe die Corona-Pandemie alle weiteren geplanten Aktivitäten verhinderte – darunter auch die so beliebte Weihnachtsfeier.

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung wurden auch zahlreiche Mitglieder für ihre langjährige Treue zum Verein geehrt. Nach dem offiziellen Teil waren die Mitglieder zu einem Essen eingeladen, wobei der Schweinsbraten aus Kathis Küche besonders gut schmeckte. Alfred und Albert lockerten den Nachmittag, wie so oft, musikalisch auf.

## Mitgliederehrungen in St. Ruprecht

Zur diesjährigen Jahresversammlung der PVÖ-Ortsgruppe St. Ruprecht/Feldkirchen konnte Obmann Peter Neuwirth eine große Anzahl an Mitgliedern im Gasthof Rangetiner begrüßen.

In seinem Bericht bedankte sich der Obmann für das große Vertrauen der Mitglieder und für das rege Interesse an den verschiedenen Aktivitäten der Ortsgruppe. Anschließend wurden zahlreiche Mitglieder für langjährige Treue zum Pensionistenverband mit Treueurkunden geehrt.

Für 15 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft: Marius Sonvilla, Erika Oberdorfer, Adolfine Hernler, Erika Fischer;

für 20 Jahre: Roland Gutsche, Annelise Dockner, Seraphine Ankner; für 25 Jahre: Maria Hiebinger und Günther Hiebinger. Die Ehrungen nahm Obmann Neuwirth gemeinsam mit den Ehrengästen LABg. KO Herwig Seiser, Bürgermeister Martin Treffner, GR Herwig Engl und PVÖ-Bezirksvorsitzender Ingrid Schmied vor.

Die gelungene Jahresversammlung klang mit einem gemütlichen Beisammensein aus. KO Herwig Seiser übernahm die Getänkerechnung, Bgm. Treffner und Stadtrat Kröll übergaben eine Spende für die Vereinskasse.



Obmann Peter Neuwirth mit den geehrten Mitgliedern und den Ehrengästen.



**ST. URBAN**  
**85. Geburtstag!** Emmi Rasse, die mit ihrer Betreuerin stets durch die Oberdorfer Straße wandert, ist 85! Willi Wintschnig und Regina Lorber gratulierten der Jubilarin im Namen der PVÖ-Ortsgruppe.



**93 Jahre!**  
Das langjährige Mitglied Sieglinde Klammer feierte ihren 93. Geburtstag. Obfrau Anni Pilgram gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe und überreichte ein nettes Geschenk.



**Ein Hoch!**  
Ewald Kogler feierte einen runden Geburtstag. Obmann Peter Neuwirth überbrachte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe St. Ruprecht die besten Glückwünsche und ein Präsent.



**SIRNITZ**  
**80. Geburtstag!** Das langjährige Mitglied Margarete Willegger hat ihr 80. Lebensjahr vollendet. Der rüstigen Jubilarin gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe die Vorsitzende Irene Stampfer.



**LABOISEN**

## Inge Steiner an der Spitze

Die PVÖ-Ortsgruppe Laboisen hielt im Sonnenressort Maltschach ihre Jahreshauptversammlung ab. Als Ehrengäste konnten SPÖ-Klubobmann im Kärntner Landtag Herwig Seiser, GR Herwig Engl und die PVÖ-BV Ingrid Schmied begrüßt werden (Foto oben). Die Vorsitzende Inge Steiner erinnerte in ihrer Rückschau auf die monatlichen Kaffeekränzchen, Wandertage, das Grillfest und einen Ausflug ans Meer. Kassier Hans Santler erstattete den Kassenbericht. Bei den Neuwahlen wurde Obfrau Inge Steiner (Stv. Karl Lang) bestätigt. Ebenso Kassier Hans Santler (Stv. Richard Bürger), Schriftführerin Monika Dabernig (Stv. in Monika Dolischka). In die Kontrolle wurden Heinz Londer und Gerhard Kronegger gewählt. Für langjährige Mitgliedschaft wurden geehrt: Sophie Skumac, Karl und Ida Simonitti, Herta, Siegfried und Adelheid Klingbacher, Marianne Planner und Adolf Kircher.



**LABOISEN**

## Aktive Laboisener PVÖ-Pensionist\*innen

Das Jahresprogramm 2022 der Ortsgruppe Laboisen des Pensionistenverbandes (PVÖ) begann schon im Feber mit einem Kaffee-Nachmittag im Walluschnigsaal, wo nach Aufhebung der Corona-Beschränkungen dieses nette Treffen nunmehr jeden Monat stattfindet. Auch die Wandersaison wurde traditionsgemäß inzwischen eröffnet und erfreut sich großen Zuspruches. Den Auftakt bildete die Vollmondwanderung auf die Pollenitzen und im April wanderte man rund um den Silbersee bei Villach. Bei schönstem Wetter teilten die Pensionist\*innen den See mit den Fischern, die gleich drei Regenbogenforellen mit einem Gewicht von fast 2,5 kg gefangen hatten. Der Maiausflug führte die Ortsgruppe nach Triest und im Juni ist noch ein Aufenthalt am Meer in Umag geplant, kündigte Obfrau Inge Steiner an.



**BODENSDORF**

## Ein Hoch!

Beim Wochentreff der PVÖ-Ortsgruppe im Gasthof Urbaniwirt wurden wieder Geburtstagsjubilare\*innen geehrt: Rosa Wallner (82), Karoline Plattner, Waltraud Eigner (beide 80), Heiner Raspotnig (70). Obfrau Anni Pilgram und Kassiererin Ingrid Eigner gratulierten mit Geschenken.



**BODENSDORF**

## Endlich wieder auf Reisen

Nach der langen Corona-Durststrecke konnte die PVÖ-Ortsgruppe Bodensdorf/Ossiacher See endlich wieder auf Reisen gehen. Im bis auf den letzten Platz gefüllten Bus ging es nach Tarvis, wo im Restaurant „Dawitt“ alle Mitglieder zu einer original-italienischen Jause eingeladen waren. Das gemütliche Ambiente, die freundliche Bedienung und die hervorragende Jause bei einem guten Wein brachten die Teilnehmer\*innen (Foto) in frohe Stimmung. Auch der für Tarvis obligatorische Marktbesuch durfte natürlich nicht fehlen. Ein kräftiges Lob von den Teilnehmer\*innen gab es für Obfrau Anni Pilgram für die Organisation des gelungenen Tagesausfluges.

## „Vorsicht, Trickbetrüger!“

Die PVÖ-Ortsgruppe St. Ruprecht/Feldkirchen organisierte einen von den Mitgliedern gut besuchten und sehr informativen Vortrag von Nadja Pressinger zum Thema „Vorsicht – Trickbetrüger!“ Die Referentin informierte darüber, mit welcher Raffinesse und Beharrlichkeit Betrüger\*innen im Internet und am Telefon durch falsche Angaben (z. B. Liebes- und Krankheitsgeschichten) besonders auch ältere Menschen betrügen und so schnell zu Geld kommen. Ein Nachmittag, der zum Nachdenken und vor allem zur Vorsicht anregte!



**ST. RUPRECHT/FELDKIRCHEN**



**STEUERBERG**

## PVÖ-Mitgliederehrungen in Steuerberg

Im Rahmen der gut besuchten Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Steuerberg des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) standen auch die Ehrungen von langjährigen Mitgliedern auf der Tagesordnung. Die Ehrungen wurden von der Obfrau Manuela Regenfelder, assistiert von der PVÖ-Bezirksvorsitzenden Ingrid Schmied und SPÖ-Klubobmann im Kärntner Landtag Herwig Seiser durchgeführt (Foto oben). Besonders geehrt wurde Pauline Michenthaler für 35 Jahre

PVÖ-Mitgliedschaft, Johann Niederbichler, Margarethe Dersolar und Adolf Rest (alle 30 Jahre), Ingeborg Ebner und Helga Heide (beide 25 Jahre), Heinrich Baier und Genoveva Rauscher (beide 20 Jahre) sowie für 15 Jahre Kurt Ebner und Johann Wedam.

Für die Jubilar\*innen gab es von der Ortsgruppenvorsitzenden Manuela Regenfelder Dank und Anerkennung für die langjährige Treue zum PVÖ bzw. zur Ortsgruppe Steuerberg.



**STEUERBERG**

**Erholungsausflug!** Die PVÖ-Ortsgruppe Steuerberg mit ihrer Obfrau Manuela Regenfelder konnte auch endlich wieder verreisen. Mit dem Bus ging es nach Lenti (Ungarn), wo man sich in der Therme so richtig von den Strapazen der Corona-Pandemie erholen konnte. Glücklicherweise, voller Freude und mit strahlenden Gesichtern ging es nach ein paar schönen Tagen wieder nach Hause. Die Teilnehmer\*innen (Foto oben) freuen sich schon auf die nächsten Reisen.



**RADWEG/KLEIN ST. VEIT**

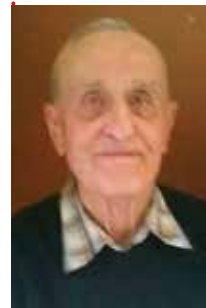
## PATERGASSEN

### 97 Jahre!

PVÖ-Mitglied Engelbert Pertl (Foto rechts) feierte seinen 97. Geburtstag. Dem langjährigen Mitglied und immer noch aktivem Kegler (!) gratuliert die PVÖ-Ortsgruppe herzlichst zum Ehrentag!



### 95. Geburtstag!



Das treue Mitglied und der leidenschaftliche Kegler Wilhelm Maierbrugger (Foto links) feierte seinen 95. Geburtstag. Ein Hoch dem Jubilar auch von den Mitgliedern und Kegler\*innen der PVÖ-Ortsgruppe.

## STEUERBERG



### 90. Geburtstag!

In der PVÖ-Ortsgruppe Steuerberg feierte das langjährige Mitglied Karl Schnitzer im Kreise seiner Familie den 90. Geburtstag. Dem rüstigen Jubilar gratulierte Obfrau Manuela Regenfelder im Namen aller Mitglieder und des Vorstandes der PVÖ-Ortsgruppe mit einem Präsent.

## Museumsbahn-Fahrt

Die Ortsgruppe Radweg/Klein St. Veit des PVÖ stand zum heurigen Muttertag unter „Dampf“. Der traditionelle Ausflug führte nämlich ins Rosental nach Ferlach, von wo es mit der alten Dampflokomotive „Adele“ nach Weizelsdorf ging (Foto links). Im Bahnhof in Ferlach konnten auch historische Exponate im Museum Historama bestaunt werden. Den Abschluss bildete ein Mittagessen im Gasthof Ratz in Kirschentheur, wo der gelungene Ausflug bei Kaffee und Kuchen und eigener musikalischer Unterhaltung seinen Ausflug fand.



**OBERVELLACH/MÖLLTAL**

## 80. Geburtstag!

In Flattach feierte Waltraud Bugelnig ihren 80. Geburtstag. PVÖ-Obmann Hans Simoner und Betreuerin Karla Präsent gratulierten mit einem netten Geschenk.

## Goldene Hochzeit!

Das Jubiläum der goldenen Hochzeit feierten Anni und Wilfried Jester. Obfrau Maria Petschnik gratulierte für den PVÖ und wünschte dem Jubelpaar noch viele glückliche Jahre.



**IRSCHEN**



**GREIFENBURG:** Die geehrten Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe mit den Bezirksobmännern Thomas Kohlhuber (PVÖ) und Peter Kratzer (SPÖ).

## Treue Mitglieder beim PVÖ Greifenburg

Die Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Greifenburg mit Mitgliederehrungen fand heuer wieder im unteren Kultursaal statt. Obfrau Magret Eder konnte dazu neben zahlreichen Mitgliedern auch Bürgermeister Josef Brandauer, PVÖ-Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber sowie SPÖ-Bezirksvorsitzenden Peter Kratzer als Ehrengäste begrüßen.

Nach einer Gedenkminute für die im abgelaufenen Vereinsjahr verstorbenen Mitglieder erstatteten Obfrau Eder und die Schriftführerin den Tätigkeitsbericht für das Jahr 2021, der trotz Corona-Pandemie erfolgreich ausfiel. Danach würdigten die Ehrengäste in ihren Grußworten das Wirken der PVÖ-Ortsgruppe zum Wohle der älteren Generation bzw. der Gemeinschaft.

Einen Höhepunkt bildeten die Ehrungen langjähriger Mitglieder für deren Treue zum Pensionistenverband. 15 Jahre: Erna Miklautsch, Sieglinde Guggenbichler, Elfi Künnert, Helmut Dünhofen; 20 Jahre: Magret Eder (Obfrau), Marianne Oberegger, Richard Oberegger; 25 Jahre: Edith Gamberger, Horst Aigner, Adolf Schwarz, Ilse Seitelberger, Heide Plunger, Maria Mentil, Alfred Domainko, Liselotte Kaponig, Rosi Patterer; 30 Jahre: Martin Sattlegger, Elisabeth Sattlegger, Brunhilde Strohschein, Helmut Linder; 35 Jahre: Edith Krappinger, Maria Benedikt, Maria Wallner.

Für die Mitglieder gab es zum Abschluss einen Imbiss sowie Kaffee und Kuchen, die aus der Ortskasse bezahlt wurden.



**TREBESING**

## Ehrungen beim PVÖ Trebesing

Im Rahmen der von 44 Mitgliedern sehr gut besuchten Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Trebesing des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) im „Trebesingerhof“ wurden auch zwei langjährige Mitglieder geehrt: Hanna Maria Kalt (für 35 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft) und Rosemarie Korb (15 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft) – auf dem Foto links.

Obmann Hansjörg Wirnsberger konnte zur gelungenen Veranstaltung auch den Bezirksobmannstellvertreter des Pensionistenverbandes Peter Dekan und den neuen SPÖ-Bezirksobmann Peter Gratzer als Ehrengäste begrüßen (Foto rechts).



## Gelungenes PVÖ-Frühlingsfest

Gut besucht war das schon traditionelle Frühlingsfest der Ortsgruppe Stall im Mölltal des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) Anfang Mai im Gasthof Melanie in Stall. Nach zweijähriger Corona-bedingter Pause gab es ein geselliges Wiedersehen bei Musik und einem tollen Glückshafen mit vielen Überraschungspreisen. Für die Musik sorgte der Musiker Sandro. Die gelungene Veranstaltung klang mit einem gemütlichen Beisammensein aus.



**STALL/MÖLLTAL**



**HERMAGOR**

## „Gut Holz!“ in Hermagor

Auch im Bezirk Hermagor wurden bei den PVÖ-Bezirkskegelmeisterschaften die jeweils sieben besten Keglerinnen und Kegler für das Landesfinale ermittelt. Bei den Damen sind dies Elise Flaschberger, Justine Kriber, Heidi Schoitsch, Brigitte Karner, Frauke Guggenberger, Christine Straßner und Elsbeth Jost, bei den Herren Alfred Plamenig, Günther Oberortner, Robert Hartlieb, Günther Wiedenig, Hans Straßner, Hans Lumassegger und Gilbert Binter. Die Siegerehrung nahmen Bezirkssportreferentin Edith Hubmann und PVÖ-Bezirksvorsitzender Erich Rossian vor.



**MALLNITZ**

Die geehrten Mitglieder mit Obmann Hubert Hinteregger, BV Kohlhuber, Bgm. Novak und Lokalbesitzer Mag. Anton Glantschnig.

## PVÖ-Mitgliederehrung in Mallnitz

Viele Mitglieder der Ortsgruppe Mallnitz des PVÖ waren zur Jahreshauptversammlung in das Restaurant „HOCH oben“ gekommen, wo sie von Obmann Hubert Hinteregger herzlich begrüßt wurden. Ehrengäste waren Bürgermeister BR Günther Novak und PVÖ-Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber.



**SPITTAL/DRAU**

**97 Jahre!** Bertha Liansberger, ältestes Mitglied der PVÖ-Stadtgruppe, hat ihren 97. Geburtstag gefeiert. Volksschuldirektor i. R. Schwarz und Betreuerin Obfrau Karin Feichter gratulierten der Jubilarin.

Erster Programmpunkt der Hauptversammlung war eine Trauerminute für die im abgelaufenen Vereinsjahr verstorbenen Mitglieder. Danach folgten die Berichte der Funktionsträger\*innen und ein Referat des Bezirksvorsitzenden Kohlhuber über die Arbeit des PVÖ auf Bezirks- und Landesebene. Auch Bürgermeister Novak richtete ein Grußwort an die Anwesenden.

Ein besonderer Höhepunkt waren die Ehrungen für langjährige PVÖ-Mitgliedschaft durch den Obmann und die beiden Ehrengäste. Geehrt wurden: Albin Angermann, Josefine Angermann, Walter Hartweg (alle 15 Jahre); Franz Bär, Adi Mair, Anita Orgel (alle 20 Jahre); Karlheinz Buchholzer (25 Jahre); Rosemarie Köpping, Christine Noisternig (beide 30 Jahre); Franz Josef Striednig (35 Jahre); Hubert Saupper (40 Jahre).

Nach der erledigten Tagesordnung gab es noch einen äußerst interessanten Vortrag vom Kommandanten der Polizeiinspektion G. Grabmeier und Inspektor G. Gewolf über Sicherheit und Gefahren im Netz und bei Telefonanrufen.

Bei Kuchen und Kaffee klang die Jahresversammlung in gemütlicher Atmosphäre aus. Für die ausgezeichnete Bewirtung sorgte das Team von „HOCH oben“.

## WERTSCHACH

### PVÖ-Frühjahrsausflug

Der Sonne entgegen hieß es am 19. Mai für die Wertschacher Pensionist\*innen beim schon traditionellen Frühjahrsausflug. Mit zwei Bussen ging es zunächst ins Lavanttal nach Lavamünd und dann weiter über die Soboth ins Steirerland zum Wein-Kulinarium „Tschepp-Kapun“. Neben der lukullischen Köstlichkeit „Kistenfleisch“ erfuhren die Ausflügler\*innen alles über die Weinkultur – von der Römerzeit über Erzherzog Johann bis in die Neuzeit. Bei der Weinverkostung unterhielt der Wirt die Ausflügler\*innen mit „lieblichen Parodien“. Auch die „Pensionisten-Musi 75+/-“ und der Juniorchef des Hauses Kapun unterhielten die Gailtaler Pensionist\*innen auf der Harmonika. Auf der Heimfahrt wurde noch eine kurze Rast beim Mochoritsch in Griffen eingelegt. Es war wieder ein sehr gelungener, lustiger und bestens organisierter Ausflug!

## VELDEN/WÖRTHERSEE

### Mutter-/Vatertagsausflug ins Lavanttal

Die Ortsgruppe Velden/See des Pensionistenverbandes Österreichs hat ihre diesjährige Mutter- und Vatertagsfahrt ins Lavanttal veranstaltet. 140 Teilnehmer\*innen ließen es sich nicht entgehen, daran teilzunehmen.

Zuerst besuchte man die 2014 zur Basilika erhobene Wallfahrtskirche Maria Loreto in St. Andrä, wo Diakon Josef Darmann einen Einblick in die Geschichte der Kirche gab und zum Schluss ein gemeinsames „Segne die Maria“ gesungen wurde. Anschließend wurde das idyllische Bergdorf Prebl (Seehöhe 921 Meter) besucht, wo auf die Teilnehmer\*innen ein gemeinsames Mittagessen im Gasthaus Weberwirt wartete. Nach dem Essen hatte Obmann Sepp Juch eine Muttertagsfeier mit musikalischer Umrahmung durch das „Trio Saiterharmonie“ vorbereitet und Obmannstellvertreterin Claudia Schleicher trug einige Muttertagsgedichte vor. Olga Scharnagl, Maria Schöllinger und Walter Schwarz wurden – stellvertretend für alle Mütter bzw. Väter – mit einem Blumenstrauß geehrt. Danach ging es wieder in Richtung Heimat. Es war ein gelungenes Fest!



**VELDEN/SEE**

Die Mütter und Väter waren beim Weberwirt in Prebl zum Mittagessen eingeladen.



**BALDRAMSDORF**

Generationenlandesrätin Schaar mit Künstler Luxbacher, Bürgermeister Paulitsch und Kindern der Volksschule und des Kindergartens.

## Symbol für den Generationendialog

Das Projekt „Lebenskunst Altern“, 2019 sogar als Best-Practice-Modell vom Sozialministerium gewürdigt, belebt immer mehr Gemeinden in Kärnten. In 37 Kommunen fördert der kreative Austausch von Jung und Junggeblieben mittlerweile den Dialog der Generationen und verwandelt die Gemeinden in einen kreativen Begegnungsraum. So auch in Baldramsdorf, wo Generationenlandesrätin Sara Schaar, Künstler Heimo Luxbacher und Bürgermeister Friedrich Paulitsch auf dem Dorfplatz gemeinsam eine Lichtsäule als sichtbares Zeichen für diesen Generationendialog enthüllten.

In Baldramsdorf waren Kinder der örtlichen Volksschule und des Kindergartens, verschiedene Pensionist\*innen-Gruppen sowie sehr viele Großeltern und auch Eltern beteiligt. Bei „Lebenskunst Altern“ kommen Kinder und Jugendliche mit Seniorinnen und Senioren, begleitet durch Künstler Heimo Luxbacher, bei Workshops zusammen. „Dies führt automatisch zu einem besseren Verständnis, zu einem respektvolleren Umgang und zu einem achtsameren Miteinander. ‚Lebenskunst Altern‘ wirkt gleichzeitig der Vereinsamung der älteren Generation entgegen“, so Schaar.

Landesrätin Schaar und Künstler Luxbacher überreichten an alle Beteiligten Urkunden sowie eine Ehrentafel für die Gemeinde Baldramsdorf – für das besondere Engagement bei generationenverbindenden Projekten. (LPD/il)



**STEINFELD/DRAU**

## Schöne Feierstunde!

Nach zwei Corona-Jahren waren die Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe Steinfeld/Drau heuer wieder zur traditionellen Osterjaus eingeladen. Der Besuch der Veranstaltung war ausgezeichnet, ebenso die Stimmung unter den zahlreichen Teilnehmer\*innen. Den Mitgliedern wurde auch ein buntes Programm geboten. Die Lesung von Helga Lusar und der Auftritt der Kindertanzgruppe wurden mit viel Applaus bedacht.



## Treue PVÖ-Mitglieder in Stall im Mölltal

Den Höhepunkt der diesjährigen Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Stall im Mölltal des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), an der erfreulicherweise viele Mitglieder teilgenommen haben, bildeten die Ehrungen zahlreicher langjähriger und somit treuer Mitglieder.

Geehrt wurden Christine Mandler und Franz Schwaiger, die dem Pensionistenverband Österreichs bzw. der Ortsgruppe Stall schon seit nunmehr 20 Jahren die Treue halten. Ebenso geehrt wurden Christine Amon, Alexander Amon und Heide Zenzmaier für 15-jährige PVÖ-Mitgliedschaft. Allen Geehrten



wurden schöne Treueurkunden und kleine, nette Geschenke ausgehändigt (Foto oben). Obmann Alfred Süntinger konnte zur Jahreshauptversammlung neben den sehr zahlreich erschienenen Mitgliedern als Ehrengäste auch den PVÖ-Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber und den Bürgermeister der Gemeinde Stall im Mölltal, Peter Ebner, begrüßen. Beide würdigten das Engagement der PVÖ-Ortsgruppe zum Wohle der älteren Generation in Stall im Mölltal.

## Gelungene Überraschung

Eine gelungene Überraschung gelang den Organisator\*innen der traditionellen Muttertagsfeier der Ortsgruppe Rangedorf des Pensionistenverbandes (PVÖ). Über 40 Kindergartenkinder erfreuten die Pensionist\*innen mit Liedern und einem Gedicht. Für die Frauen gab es überdies schöne, bunte Blumen. Der Auftritt der Kinder endete mit dem gemeinsam gesungenen Lied „In der Mölltalleitn“, der heimlichen Kärntner Landeshymne.



**RANGEDORF**



## PVÖ-Wandersaison hat schon begonnen

Die vom Landessportreferat des PVÖ organisierte Wandersaison 2022 hat bereits begonnen. Mitte März war eine stattliche Wandergruppe auf der Sonnseite des Gitsch- bzw. Gailtales unterwegs (Foto rechts). Es folgte eine interessante Wanderung auf den geschichtsträchtigen Danielsberg (Gruppenfoto vor der Kirche, oben) bei Kolbnitz im Mölltal und danach eine Wanderung hoch über dem Millstätter See. Die Wanderrouten werden – wie schon im Vorjahr – von der Landessportreferent-Stellvertreterin Maria Lerchster ausgewählt und bieten die Möglichkeit, Kärnten noch näher kennenzulernen. Die Wanderrunde hoch über dem Millstätter See führte von Pesenthein zum Zwergsee und weiter zum Klieberbach. Auch ein Stück des Domician Pilgerweges war dabei, ehe sich der Wandergruppe auf dem Aussichtspunkt Waldruh ein herrlicher Blick über den Millstätter See auftat (unteres Foto).



## Peter Gratzner neuer SPÖ-Bezirkschef in Spittal an der Drau

Die SPÖ-Bezirksorganisation Spittal/Drau hat einen neuen Vorsitzenden. Peter Gratzner, Stadtrat in Gmünd, wurde von den Delegierten der Bezirkskonferenz im Kulturhaus in Seeboden zum neuen Bezirksvorsitzenden gewählt.

Neben SPÖ Kärnten-Landesparteivorsitzenden LH Dr. Peter Kaiser, Landesrätin Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar, Bundesrat Günther Novak, SPÖ Kärnten-Landesgeschäftsführer Andreas Sucher und Ehren-Bezirksobmann Adam Unterrieder gratulierte u. a. PVÖ-Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber dem neuen SPÖ-Bezirkschef zur Wahl.

SPÖ-Landesparteivorsitzender LH Peter Kaiser wünschte Peter Gratzner viel Glück und Kraft für die Arbeit und stellte klar, mit welchem Erfolgsrezept die SPÖ in und für Kärnten weiterarbeiten muss: Geschlossenheit und Zusammenhalt! „Im Moment braucht es mehr denn je eine sozialdemokratisch getragene Politik, auf die sich die Menschen verlassen können“, so LH Kaiser, der sich für den Erhalt und die Stärkung des Krankenhauses Spittal, um ein regionales Beispiel zu nennen, aussprach.



Der neue SPÖ-Bezirkschef Peter Gratzner (2. von rechts) mit SPÖ-Landeschef LH Dr. Peter Kaiser und weiteren Gratulanten.

### OBERDRAUBURG

## Blumen zum Muttertag

Nachdem die Kindergartenkinder aus Oberdrauburg bei der diesjährigen Muttertagsfeier aus zeitlichen Gründen den Muttertag nicht verschönern konnten, hat sich der Vorstand dafür entschieden, jede einzelne Mutter zum Muttertag mit einem Blumengruß persönlich zu überraschen (Foto). Die Überraschung ist gut angekommen, haben sich die angetroffenen Mütter doch über diese Muttertagsaktion der PVÖ-Ortsgruppe sehr gefreut.



### PENK/MÖLLTAL

## Geselliges Backhendlessen!

Die Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe Penk haben einen gelungenen Ausflug unternommen. Zunächst ging es zum geselligen Backhendlessen beim „Wacker“ in Untertweg und auf dem Heimweg wurde auch noch ein Einkaufsstopp in der „Kaslabn“ in Radenthein eingelegt. Für die Teilnehmer\*innen war es ein schönes Erlebnis wieder einmal gemeinsam unterwegs sein zu können. Ein Danke den Organisator\*innen!

# Herzlichen Glückwunsch

## „Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!



**RENNWEG**

**90. Geburtstag!** Hildegard Genser feierte mit der Familie ihren 90. Geburtstag. Obmann Franz Bayer gratulierte der sportlichen Jubilarin im Namen der PVÖ-Ortsgruppe mit einem netten Präsent.



**RENNWEG**

**85. Geburtstag!** Das langjährige Mitglied Hubert Prax feierte den 85. Geburtstag. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierten Maria Seiler und Lydia Meißnitzer dem Jubilar mit einem netten Präsent.



**EISENTRATTEN**

**80. Geburtstag!** Das treue Mitglied Lotte Egger hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin wurde vom Vorstand der PVÖ-Ortsgruppe recht herzlich mit einem netten Präsent gratuliert.

### 80 Jahre!

Das treue Mitglied Gudrun Lassnig hat den 80. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin gratulierten die Penker PVÖ-Pensionist\*innen mit Obfrau Elvira Wappis an der Spitze!



**PENK/MÖLLTAL**



**KOLBNITZ**

**80. Geburtstag!** PVÖ-Mitglied Anneliese Huber hat im Kreise der Familie den 80. Geburtstag gefeiert. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe überbrachte Poldi Huber die besten Glückwünsche.



**FLATTACH**

**80. Geburtstag!** Das treue Mitglied Gerda Manges feierte den 80. Geburtstag. Obfrau Helga Wolligger und Schriftführerin Erna Striednig gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe mit einem Geschenk.



**WINKLERN/MÖLLTAL**

### 85. Geburtstag!

Das treue Mitglied Johanna Thaler hat das 85. Lebensjahr vollendet. PVÖ-Obmann Hans Fercher übergab der Jubilarin ein Geschenk und wünschte ihr viel Gesundheit.



**DÖLLACH**

### Ein Hoch!

Peter Grieschenig feierte ein rundes Jubiläum. PVÖ-Obmann Peter Stückler gratulierte.



**BERG/DRAUTAL**

**80. Geburtstag!** Die immer gut gelaunte, rüstige Monika Diemling hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe stellten sich die Betreuerinnen Doris Herregger und Magret Dünhofen bei der Jubilarin mit den besten Glückwünschen ein.



**HEILIGENBLUT**

### 85. Geburtstag!

Das langjährige Mitglied Vinzenz Bernhardt hat seinen 85. Geburtstag gefeiert. Die Ortsgruppe des Pensionistenverbandes (PVÖ) gratuliert dem rüstigen Jubilar sehr herzlich.



**IRSCHEN**

**Ein Hoch!** Gottfried Taurer feierte seinen 75. Geburtstag. Die Glückwünsche der PVÖ-Ortsgruppe überbrachten dem Jubilar die Vorsitzende Maria Petschnik und Subkassiererin Gerlinde Lederer.



**RANGERSDORF**

### 85 Jahre!

Gerhilde Thaler in Lobersberg hat ihren 85. Geburtstag gefeiert. PVÖ-Obfrau Maria Spitaler und Kassierin Resi Schwaiger überbrachten die besten Wünsche und ein Geschenk.



## Kampfgeist und beste Stimmung bei den PVÖ-Bezirkskegelmeisterschaften Spittal

Zu einem echten Marathonbewerb entwickelten sich die Bezirkskegelmeisterschaften 2022 des Bezirkes Spittal/Drau. Vier Tage lang kegelten die Pensionist\*innen auf den Bahnen des Hotels „Sunshine“ in Berg im Drautal um den begehrten Titel des Bezirksmeisters bzw. der Bezirksmeisterin 2022 bzw. um die Qualifikation für die im Juli stattfindenden Landeskegelmeisterschaften des PVÖ.

Insgesamt nahmen an den Meisterschaften 36 Kegelteams bzw. 247 Teilnehmer\*innen (!) aus dem ganzen Bezirk Spittal/Drau teil. Während des mehrtägigen Wettkampfes, den Elfriede König und ihr Team hervorragend organisiert



hatten, herrschte nicht nur großartige Stimmung, sondern auch großer Kampfgeist auf den Bahnen bevor die Sieger\*innen feststanden. Bezirksmeisterin 2022 wurde Elfi Pschernig (Millstatt) mit 268 Holz und 71 abgeräumten Kegeln, bei den Herren holte sich Hubert Auer (Amlach) mit 282 Holz und 101 abgeräumten Kegeln den Titel. Bei der Team-Wertung der Damen belegte Radenthein Platz 1 vor Berg im Drautal (2.) und Dellach/Drau (3.). Die Teamwertung bei den Herren sicherte sich St. Peter Amlach (1.) vor Dellach/Drau (2.) und Mühldorf. Zur Siegerehrung im großen Speisesaal des Hotels, der mit 120 begeisterten Kegler\*innen „ausgebucht“ war, konnte auch viel Prominenz begrüßt werden. An der Spitze Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser, der neue SPÖ-Bezirksobmann Peter Gratzer, PVÖ-Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber, PVÖ-Landesdirektor Arnold Marbek, PVÖ-Landessportreferent Helmut Müller und seine Stellvertreterin Maria Lerchster, die neue Landeskegelreferentin des PVÖ Maria Steindorfer sowie Bürgermeister Wolfgang Krenn. Sie alle gratulierten nicht nur den Sieger\*innen, sondern auch allen Teilnehmer\*innen für die sportlichen Leistungen. Das Organisationsteam bedankte sich für die zahlreiche Teilnahme und die Kameradschaft an den vier Wettbewerbtagen.

Zu den Fotos:  
Zur Siegerehrung hatte sich auch viel Prominenz mit LH Dr. Peter Kaiser an der Spitze eingefunden. Für die Sieger\*innen gab es auch schöne Preise (Fotos oben).



## STALL IM MÖLLTAL

### 25 Jahre Mitglied!

In der Ortsgruppe Stall im Mölltal gab es für Johann Jobst (Foto rechts) einen besonderen Grund zum Feiern. Er hält sein nunmehr 25 Jahren dem Pensionistenverband die Treue. Zum Jubiläum gab es von der PVÖ-Ortsgruppe eine schöne Urkunde und natürlich auch ein kleines Geschenk.



## STALL/MÖLLTAL

### Alles Gute, Herr Bürgermeister!

Peter Ebner, Bürgermeister der Gemeinde Stall im Mölltal, stand zu seinem runden Geburtstag im Mittelpunkt zahlreicher Ehrungen. Im Namen des Pensionistenverbandes Österreich gratulierten Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber und Ortsgruppenobmann Alfred Süntinger.

### Ein Hoch!

Das treue Mitglied Burgi Thaler hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Obmann Alfred Süntinger und sein Stellvertreter gratulierten der Jubilarin mit einem Geschenkkorb.



## STALL/MÖLLTAL

## BERG IM DRAUTAL

### Gesellige Mai-Ausfahrt

Die stets unternehmungslustige PVÖ-Ortsgruppe Berg/Drautal unternahm zum Frühlingsbeginn eine gelungene Schiffsrundfahrt auf dem Weißensee, bei der Kaffee und Kuchen serviert wurden. Nach zwei Jahren Corona-Pause war die Rundfahrt ein großartiges Erlebnis für die Mitglieder, die wieder ein positives Miteinander erleben konnten und sich bestens unterhalten haben. Die Ortsgruppenführung dankt allen für die zahlreiche Teilnahme an dieser Mai-Ausfahrt.

# Herzlichen Glückwunsch

## „Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!

### 90 Jahre!

Den 90. Geburtstag hat das treue Mitglied Flora Feiertag gefeiert! Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierten Maria Zeber und Doris Herregger mit einem kleinen Präsent.



**BERG/DRAUTAL**



**GREIFENBURG**

**93. Geburtstag!** Das treue Mitglied Johannes Egger hat sein 93. Lebensjahr vollendet. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierten die Obfrau Magret Eder und Subkassiererin Annemarie Wurzer.



**MILLSTATT**

**Ein Hoch!** Das langjährige Mitglied Maria Oberzaucher hat den 85. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin wurde auch vom Vorstand der PVÖ-Ortsgruppe Millstatt herzlichst gratuliert.



**RADENTHEIN**

**85. Geburtstag!** Aus Anlass des 85. Geburtstages von Johann Rabitsch (Mitte) überbrachten Ernst Unterscheider und Fritz Ortner die besten Glückwünsche und ein Präsent der PVÖ-Ortsgruppe.



**K'KIRCHHEIM**

**95!** Albine Wiltschnig ist 95! Die Ortsgruppe des PVÖ gratuliert herzlichst.



**BAD KLEINKIRCHHEIM**

### 99 Jahre!

Hildegard Michenthaler hat ihr 99. Lebensjahr vollendet. Dem ältesten Mitglied der PVÖ-Ortsgruppe gratulierte Obfrau Maria Gärtner mit einer großen Gratulanten-schar.



**IRSCHEN**

**90. Geburtstag!** Eleonore Obernosterer feierte im Kreise ihrer Familie den 90. Geburtstag. Maria Petschnik und Annelies Moser gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe und bedankten sich für die langjährige Treue mit einem Präsent.



**MALLNITZ**

**80!** Renate Löcker feierte ihren 80. Geburtstag. Die gesamte PVÖ-Ortsgruppe gratuliert!



**KOLBNITZ**

### Ein Hoch!

PVÖ-Mitglied Brigitta Bugelnig hat den 75. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin überbrachte die besten Glückwünsche und ein nettes Präsent der Ortsgruppe Walter Knapp.

### 85 Jahre!

Das treue Mitglied Inge Badura hat das 85. Lebensjahr vollendet. Der Jubilarin wurde von Obfrau Magret Eder und Subkassiererin Annemarie Wurzer zum Ehrenstag gratuliert.



**GREIFENBURG**



**GREIFENBURG**

**80. Geburtstag!** Peter Mentil hat seinen 80. Geburtstag gefeiert. Dem rüstigen Jubilar gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obfrau Magret Eder und Subkassiererin Hildegard Waltl.



**GREIFENBURG**

### 80 Jahre!

Das PVÖ-Mitglied Helga Bier hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obfrau Magret Eder mit einem Präsent.



**MALTA**

Die geehrten Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe mit Obmann Peter Guggenbichler, dem Vorstand und den Ehrengästen.

## Stolze Bilanz und treue Mitglieder

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung konnte Obmann Peter Guggenbichler auf eine erfolgreiche Tätigkeit der stolze 176 Mitglieder zählenden PVÖ-Ortsgruppe Malta verweisen. Neben den vielen Mitgliedern konnten zur Versammlung auch Bgm. Mag. Klaus Rüscher, PVÖ-Bezirksobmann Thomas Kohlhuber, die beiden Altobmänner Friedrich Aschbacher und Arthur Schober sowie als Gastredner Mag. Dr. Dominik Schantl begrüßt werden.

Nach einer Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder gab Obmann Guggenbichler einen ausführlichen Bericht über die Tätigkeit der Ortsgruppe und dankte dem Vorstand und allen ehrenamtlichen Helfer\*innen für die in den Zeiten der Corona-Pandemie erbrachten Leistungen. Auch die Kassiererin Helga Allmayer legte den Mitgliedern einen positiven Bericht über die Finanzen der Ortsgruppe vor und wurde einstimmig entlastet. Neu in den Vorstand gewählt wurde Brunhilde Gritzner als Obmannstellvertreterin.

Das Wirken der PVÖ-Ortsgruppe wurde auch von den Ehrengästen mit viel Lob bedacht. Während Bürgermeister Rüscher dem Obmann und seinem Team für die wertvolle Arbeit zum Wohle der älteren Generation in der Gemeinde dankte, gab PVÖ-Bezirksvorsitzender Kohlhuber einen Überblick über die Arbeit des PVÖ im Bezirk Spittal/Drau. „Wir sind eine starke Gemeinschaft“, führte Kohlhuber aus, der sich im Namen der PVÖ-

Bezirksorganisation auch bei Friedl Aschbacher und Arthur Schober für die wertvolle Arbeit, die beide als Obmänner geleistet haben, bedankte. Anschließend wurden folgende Mitglieder vom PVÖ-Bezirksvorsitzenden Kohlhuber und Obmann Guggenbichler für langjährige Treue zum Pensionistenverband geehrt: 15 Jahre: Maria Egarter, Elfriede Gangl; 20 Jahre: Dorothea Angermann, Rudolf Kari, Johanna Kari, Sieglinde Kratzwald, Olga Maier, Sophie Oberwinkler, Stefanie Pacher, Josef Pacher, Helga Pacher, Christine Rieder, Wilhelm Rieder, Elfriede Strauß, Edith Truskaller; 25 Jahre: Gottfried Brugger, Herta Egarter, Rudolf Rieder, Gretl Rieder, Siegfried Michenthaler, Willi Pöllinger; 30 Jahre: Gisela Gritzner und Ann Welz.

Die gelungene Veranstaltung klang mit einem interessanten Vortrag von Mag. Dr. Schantl zum Thema „Medizin vom Altertum bis in die Neuzeit“ und danach mit einem gemeinsamen Mittagessen sowie bei Kaffee und Kuchen aus. Für die musikalische Umrahmung der Veranstaltung sorgte – wie schon in den vergangenen Jahren – der weithin bekannte Alleinunterhalter „Alpenfranz“ (Franz Zlöbl) aus dem Mölltal.

## Ausflug ins Schmetterlingsdorf Bordano

Einen gemeinsamen Erlebnisausflug ins Schmetterlingshaus (Casa delle Farfalle) in Bordano (nahe



**RANGERSDORF**

## Alles Gute zum 99. Geburtstag!

Josefine Veider (Foto oben, Mitte), die älteste Rangersdorferin, feierte ihren 99. Geburtstag. Wie man ein so hohes Alter erreicht, erklärt sie lächelnd: „Solide lebn, Plentn und Munggn essn und nix überhudln!“ Den Humor hat sich die Jubilarin bis heute bewahrt, „denn die Welt ist traurig genug“. Obfrau Maria Spitaler und Kassiererin Resi Schwaiger von der Ortsgruppe des Pensionistenverbandes gratulierten dem treuen Mitglied.



**STEINFELD/DRAU**

## 96. Geburtstag!

Das langjährige Mitglied Hubert Kurz ist 96! Subkassierer Hans Gaspercic überbrachte die allerbesten Glückwünsche und ein kleines Präsent der PVÖ-Ortsgruppe.



**DÖLLACH/MÖLLTAL**

Die PVÖ-Pensionist\*innen im verregneten Schmetterlingsdorf Bordano in Italien.

Venzone) in Italien unternahm die reiselustige PVÖ-Ortsgruppe Döllach im Mölltal mit Teilnehmer\*innen aus dem Drau- und aus dem Gailtal. Organisiert von Obmann Peter Stückler fuhr man über den Plöckenpass nach Bordano, wo die Besichtigung des größten Schmetterlingshauses in Italien auf dem Programm stand. Im Inneren des Ökomuseums fliegen mehr als 400 Schmetterlingsarten aus der ganzen Welt umher. Zu sehen waren auch die größten Schmetterlinge der Welt – ein tolles Erlebnis!

Weiter ging es nach Gemona, wo im Hotel „Willi“ ein tolles Mittagessen serviert wurde. Auch das 176 vom Erdbeben fast komplett zerstörte und danach wieder aufgebaute Städtchen Venzone wurde besucht. Nach einem Spaziergang mit Einkauf und einer Weinverkostung ging es über den Plöckenpass wieder zurück nach Kärnten.



## Muttertagsausflug an den Wörthersee

Nach langer Zeit konnte die Ortsgruppe Irschen endlich wieder eine Mutter- und Vaterschaftsfeier veranstalten. Der Ehrentag der Mütter wurde im Rahmen eines schönen und gemütlichen Nachmittages im Hotel „Landhof“ mit Musik (Johannes), Gedichten (Hanna und Mia/Traudl Elwischger) sowie bei Kaffee und Kuchen, gebacken und gespendet von den Basarfrauen, gefeiert. Gesponsort von der Zweigstelle der Raiffeisenbank Oberdrautal-Weißensee wurde auch jeder Besucherin und jedem Besucher ein Präsent überreicht.

Weiters waren die Mitglieder auch zu einem Muttertags- und Vaterschaftsausflug an den Wörthersee mit Schifffahrt von Velden nach Maria Wörth eingeladen (Foto oben). Weiter ging es dann mit dem Bus zum Urbanwirt bzw. zur Pfeffermühle in St. Urban, wo das Mittagessen wartete. Die Heimfahrt führte über die Süduferstraße des Ossiacher Sees mit einer Kaffeepause in Ossiach wieder zurück nach Irschen.

Die Teilnehmer\*innen beider Veranstaltungen waren glücklich, endlich wieder mit ihren Freund\*innen zusammen gewesen zu sein.



**Stimmungsvolle PVÖ-Feier!** Die Ortsgruppe Döllach/Mölltal des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) veranstaltete ihre diesjährige, traditionelle Muttertagsfeier im Park-Café in Döllach. Obmann Peter Stückler konnte zur stimmungsvollen Veranstaltung sehr viele Mütter und auch Väter begrüßen. Alle wurden mit einem sehr guten Essen mit anschließendem Kaffee und Kuchen belohnt. Das fröhliche Beisammensein war für die Mitglieder ein schönes Erlebnis der Gemeinsamkeit und klang erst am späten Nachmittag aus.



**Mutter- und Vaterschaftsfeier**  
Die PVÖ-Ortsgruppe Kremsbrücke hat auch heuer ihre Mitglieder zur traditionellen Mutter- und Vaterschaftsfeier eingeladen. Obmann Günther Kratzwald konnte dazu die sehr zahlreich erschienenen Mitglieder im Gasthof „Post“ begrüßen, wo es ein sehr gutes Mittagessen gab. Für die musikalische Umrahmung der gelungenen Veranstaltung sorgte Fabian Watschinger.

## Muttertagsausflug ins Lavanttal

Nach längerer Corona-Pause konnten auch die reiselustigen Döbriacher PVÖ-Pensionist\*innen wieder ihren schon traditionellen Muttertagsausflug durchführen. Im fast vollbesetzten Reisebus ging es bei herrlichem Wetter und gut gelaunt zum Spargelhof Sternath im Lavanttal, wo die Ausflügler\*innen von der Chefin persönlich begrüßt wurden und alles Wissenswerte über den Spargelanbau, die Ernte und den Verkauf der weißen, grünen und violetten Stengel erfahren konnten. Nach diesem erlebnisreichen Vormittag erwartete die Ausflugsteilnehmer\*innen ein köstliches Mittagessen, das auch ganz im Zeichen des Spargels stand.

Das zweite Ausflugsziel war dann der Rosenprinz. Auch hier erfuhren die Pensionist\*innen viel über die Pflege, die Produktionsweise und die Philosophie dieses Qualitätsbetriebes. Abschließend gab es noch einen Rosensekt zur Verkostung. Reich an Informationen und mit vielen kulinarischen Eindrücken wurde am späten Nachmittag die Heimreise nach Döbriach angetreten. Es war wieder ein herrlicher Ausflug mit der Ortsgruppe Döbriach des Pensionistenverbandes.



Die zahlreichen Teilnehmer\*innen des gelungenen Muttertagsausfluges der PVÖ-Ortsgruppe vor dem Qualitätsbetrieb „Rosenprinz“ im Lavanttal.



**BAD KLEINKIRCHHEIM:** Zur Frühlingsfest-Premiere der PVÖ-Ortsgruppe waren viele Mitglieder und auch zahlreiche Ehrengäste gekommen.

## Frühlingsfest-Premiere mit Ehrungen

Warum nicht auch einmal ein Fest im Frühling, nachdem wir wegen der Corona-Pandemie so lange auf Feiern und andere Zusammenkünfte verzichten mussten und unsere gewohnte Gemeinschaft darunter sehr gelitten hat? Das dachte sich der Vorstand der Ortsgruppe Bad Kleinkirchheim des Pensionistenverbandes mit der Vorsitzenden Ria Gärtner und veranstaltete heuer erstmals ein Frühlingsfest mit Kaffee und Kuchen und einer herzhaften Jause im frühlinghaft dekorierten Festsaal der Gemeinde. Das Fest war ein voller Erfolg, konnte Obfrau Gärtner zur Veranstaltung doch sehr viele Mitglieder und auch viele Ehrengäste begrüßen. Darunter die hohe Geistlichkeit mit Pfarrer Dr. Alexander Uzo und Pfarrer Mag. Uwe Träger, den PVÖ-Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber mit Gattin und auch Bürgermeister KR. Matthias Krenn.

Auf der Bühne erwartete die Besucher\*innen ein wunderbares Programm. Schuldirektor a. D. Sepp Oberzaucher aus Obermillstatt gab originelle, lustige Mundartgedichte und Texte zum Besten und Jacqueline Polka (Musikschule Saitenklänge) untermalte den Nachmittag mit musikalischen Klängen ihrer Musikschüler. Die Kinder der Familien Graf (Samira und Jaron) sowie Prägant (Johanna und Thomas) füllten

den Saal mit Ziehharmonika- und Hackbrettklängen und Werner Scheiflinger sorgte in gewohnter Weise mit flotten Ziehharmonikaklängen bis in den späten Nachmittag für beste Stimmung.

Im Zuge dieser Feier wurden von der PVÖ-Ortsgruppe auch zahlreiche langjährige Mitglieder für ihre Treue zum PVÖ geehrt bzw. mit Ehrenurkunden und Treuenadeln ausgezeichnet. Für 15 Jahre: Rosemarie Bürger, Gertraud Gratzl, Günther Guschelbauer, Rosi Krenn, Hermine und Helmut Laßnig, Gudrun und Klaus Szilus, Maria Gärtner; 20 Jahre: Charlotte und Josef Schwarzenbacher, Ingrid und Helmut Saringer, Adelheid Hinteregger, Hilde Gruber, Theresia Lackner, Franz Obergießnig, Christl Grabner, Alberta Hinteregger, Irmi Gruber, Juliane Egger, Theresia Brunner; 25 Jahre: Maria Hinteregger, Regina Freundl; 30 Jahre: Edith Schweinzer. Obfrau Ria Gärtner dankte den Geehrten für die Treue zum Pensionistenverband Österreichs, ebenso allen Mitwirkenden und auch den Damen Gudrun Szilus und Ingrid Lercher für die wunderschöne Dekoration, sowie allen fleißigen Bienen im Hintergrund. Wunderbar anzuschauen waren auch die Zeichnungen der „Kärntner Kindermalschule“ unter dem „Pinsel“ von Monika Biedermann.



**GREIFENBURG**

### 90. Geburtstag!

Hugo Lepuschitz hat sein 90. Lebensjahr vollendet. Dem rüstigen Jubilar gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obfrau Magret Eder und Subkassiererin Anni Erler.

## BAD KLEINKIRCHHEIM

### Hohe Geburtstage!

In der PVÖ-Ortsgruppe Bad Kleinkirchheim haben einige Mitglieder hohe Geburtstage gefeiert: Hildegard Michenthaler und Peter Scheiflinger (beide 99 Jahre), Maria Mitterer (96 Jahre), Albine Wiltschnig (95 Jahre). Den Jubilar\*innen wurde von Obfrau Ria Gärtner und ihrem Team zum Ehrentag herzlichst gratuliert. Weiters gratuliert wurde Edith Krenn zum 80. Geburtstag. Sie wurde von Subkassiererin Elfi Steinbrugger im Seniorenheim Afritz besucht.

## TREBESING

### 85 Jahre!

Der weithin bekannte Oberjäger Hannes Scharf (Foto) aus Pöllan bei Feistritz/Drau feierte seinen 85. Geburtstag.

Dem Jubilar, der seit 19 Jahren Mitglied bei der Ortsgruppe Trebesing des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) ist, gratulierten Obmann Hansjörg Wirnsberger und Hauptkassiererin Elfriede Hanke mit einem Präsent. Auch die UG gratuliert!



**MILLSTATT**

### Muttertagsausflug

Einen erlebnisreichen Muttertagsausflug für ihre Mitglieder organisierte die PVÖ-Ortsgruppe Millstatt. Mit dem Bus ging es in den Bezirk St. Veit/Glan zur Dreifaltigkeitskirche in Gray (Foto), der einzigen Blockbaukirche mit Tapetenmalerei in Kärnten. Auch der Kräutergarten mit über 300 verschiedenen Kräutern wurde besucht. Nach dem Mittagessen ging es zum Stift St. Georgen am Längsee, wo man sich bei Kaffee und Kuchen für die Heimfahrt stärkte. Ein interessanter, schöner und gelungener Ausflug!



**RADENTHEIN**

Das Siegerfoto mit Obfrau Barbara Meiss, Veronika Unterwandling, Erna Stossier und Fritz Ortner.

## F.-Mössler-Gedenkturnier mit 22 Schnapser-Teams

Zum Gedenken an ihre im Vorjahr allzu früh verstorbene Vorsitzende (und begeisterte Kartenspielerin) Friederike Mössler hat die Ortsgruppe Radenthein des Pensionistenverbandes im Otto Bunker-Saal der Evangelischen Kirche ein Gedenkschnapsen durchgeführt. 22 Mannschaften haben an dem Turnier, welches unter dem Motto „Jeder gegen jeden“ ausgetragen wurde, teilgenommen.

Sieger\*innen des von den Schiedsrichtern Fritz Ortner und Udo Mössler geleiteten Turniers wurde das Team Erna Stossier/Veronika Unterwandling (10 Punkte). Weiters auf dem Siegerpodest: Maria Brunner/Franzi Egarter (Platz 2/9 Punkte) und Burgi Lamprecht/Rosi Oberwandling (3. Platz/ebenfalls 9 Punkte). Heiß umkämpft waren auch die weiteren Ränge, die mittels Feinwertung entschieden wurden.

Den krönenden Abschluss des überaus spannenden Turniers bildete die Siegerehrung bei der jeder Teilnehmer bzw. jede Teilnehmerin einen Preis erhielt. Ein herzliches Dankeschön der Organisator\*innen gab es für alle Sponsor\*innen der gelungenen Veranstaltung sowie für Pfarrer Mag. Jörg Hiltner für die Zurverfügungstellung des Veranstaltungssaales. Auch das Organisationsteam ertete für die mustergültige Abwicklung des Turniers starken Applaus.



**OBERVELLACH/MÖLLTAL**

Der Informations-Nachmittag mit Vertretern der örtlichen Polizei war überaus gut besucht.

Foto: Gerda Fleißner

## „Mehr Sicherheit im Seniorenalltag“

Unter diesem Motto lud der Obmann der PVÖ-Ortsgruppe Obervellach im Mölltal, Hans Simoner, seine Mitglieder zu einem Informationsnachmittag in der Neuen Mittelschule. Simoner konnte dazu den örtlichen Polizeikommandanten Gert Grabmeier und seinen Stellvertreter Inspektor Daniel Gewolf begrüßen, welche die zahlreichen Teilnehmer\*innen über Gefahren im Alltag informierten. Etwa über Dämmerungseinbrüche, offene bzw. gekippte Fenster und Türen, Bettlermethoden, aber auch über Vorgangsweisen von

Internetbetrügern (z. B. „Ihr Paket ist unterwegs“, „Ihr Kind im Ausland hatte einen Unfall und braucht Geld“, Gewinne im Lotto, große Erbschaften im Ausland). Nach dem Auftritt der beiden Sicherheitsbeamten zeigte Gerhart Heidler, Mitglied beim Videoklub Spittal, noch ein paar nette und lustige Videos, mit denen er auch schon einige Preise gewonnen hat. Zum Abschluss des informativen Nachmittags kehrten die Pensionist\*innen noch in der neu eröffneten Almhütte „Zwei Welten“ (vormals Windisch) ein.

## Treue Mitglieder beim PVÖ Flattach

Bei der Jahreshauptversammlung der rührigen PVÖ-Ortsgruppe Flattach/Mölltal bildeten die Ehrungen langjähriger Mitglieder den Höhepunkt der Veranstaltung, zu der Obfrau Helga Wolliger auch den PVÖ-Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber begrüßen konnte. Insgesamt wurden 16 Mitglieder für ihre Treue zum Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) geehrt. Für 15 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft wurden geehrt: Josefa

Humer, Heidi Loipold; 20 Jahre: Hermine Pucher, Gerhard Eisendle; 25 Jahre: Maria Pussnig, Barbara Reiter, Elfriede Thurner, August Thurner, Christine Marolt, Waltraud Kelich, Auguste Muhic, Theresia Litzke, Leopold Litzke; 30 Jahre: Aloisia Loipold, Armin Striednig; 35 Jahre: Maria Ortner. Für die Jubilar\*innen gab es schöne Treueurkunden sowie für die Damen Blumen und für die Herren eine Flasche Wein.

### 93 Jahre!

Maria Neuwerther hat ihren 93. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe die Obfrau Magret Eder mit einem netten Geschenk.



**GREIFENBURG**



**FLATTACH/MÖLLTAL**

Die geehrten Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe mit Obfrau Helga Wolliger und BV Kohlhuber (links).



## Ehrung für die 150. Blutspende

Über 70 Liter Blut hat PVÖ-Mitglied Gerald Netzl aus Wien (Bildmitte) seit seinem 18. Lebensjahr bereits gespendet und damit unglaubliche 150 Mal sein Bestes gegeben. Dafür wurde er von Gerry Foitik vom Roten Kreuz (l.) mit der goldenen Verdienstmedaille mit goldenem Lorbeerkrans ausgezeichnet. Schauspieler und Freund des PVÖ, Harald Krassnitzer (r.), gratulierte höchst persönlich und ging auch gleich selbst das erste Mal zur Blutspende. Denn aktuell ist der Blutlagerstand niedrig und jede Spende zählt.

GEWINN:  
3 x 1  
BUCH



## Geschichte der Volkshilfe

Anlässlich ihres 75-jährigen Jubiläums hat die Volkshilfe ihre Vorgeschichte erforscht und das Buch „Aus Widerstand und Solidarität“ herausgebracht. Der Schriftsteller und Kulturwissenschaftler Alexander Emanuel hat sein umfangreiches Wissen über die Volkshilfe eingebracht und zusätzlich in Archiven und Quellen recherchiert. Ein detailreiches und spannendes Buch über diese wichtige Organisation. echomedia buchverlag, € 24,90, ISBN 978-3-903989-33-7. Wir verlosen 3 x 1 Buch, Teilnahme siehe Vorteilsclub S. 43 (Kw. „Volkshilfe“).

# unsere interessen

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN

## PVÖ-Digital: Immer topaktuell informiert!



**Die ältere Generation, die sogenannten „Silver Surfer“, entdeckt und erobert die digitale Welt für sich.** Dem trägt der Pensionistenverband Rechnung, indem wir unser Online-Angebot stetig erweitern und ausbauen. Wir informieren aber natürlich auch in gewohnter Weise regelmäßig über unsere „traditionellen“ Medien wie unsere Mitgliederzeitschrift, Flugblätter, Briefe, Plakate und Aushänge in den Schaukästen. Damit ist garantiert, dass sich alle Mitglieder des Pensionistenverbandes immer aktuell informieren können – online und offline!

**Newsletter:** Registrieren Sie sich auf unserer Webseite unter [pvoe.at/newsletter](http://pvoe.at/newsletter) und erhalten Sie regelmäßig die wichtigsten Informationen direkt per E-Mail.

**Mitgliederbereich:** Wer sich auf unserer Webseite unter [pvoe.at/mitglied-werden](http://pvoe.at/mitglied-werden) mit seiner Mitgliedsnummer registriert, erhält Zugang zu unseren exklusiven Seiten für Mitglieder. Dort gibt es u. a. Informationen über spezielle Angebote, Veranstaltungen und nützliche Unterlagen sowie Formulare zum Herunterladen.

**Facebook:** Auf unserer Facebook-Seite [facebook.com/Pensionistenverband](https://facebook.com/Pensionistenverband) gibt es die neuesten Meldungen des PVÖ, aktuelle Betrugswarnungen, Fotos und Videos von Veranstaltungen, wichtige Nachrichten aus aller Welt und vieles mehr – fast in Echtzeit!

## „Das kleine Ich bin Ich“ hilft!

Der beliebte Kinderbuchklassiker „Das kleine Ich bin Ich“ wurde von den Österreichischen Kinderfreunden in Zusammenarbeit mit dem Verlag Jungbrunnen als zweisprachige Ausgabe in Deutsch/Ukrainisch neu aufgelegt. Der Pensionistenverband Österreichs hat sich an diesem Projekt beteiligt, um Kindern aus der Ukraine ein Buch und hoffentlich auch ein Lächeln schenken zu können. Wenn Sie in Ihrer Nachbarschaft/Ihrem Bekanntenkreis ukrainische Kinder kennen, die sich über ein Buchgeschenk freuen würden, bitte melden Sie sich beim Pensionistenverband unter Tel.: 01/313 72-90.



Die Kinder freuen sich sichtlich über die ersten Exemplare von „Das kleine Ich bin Ich“, die ihnen von Wiens Bürgermeister Ludwig (2. v. r.), Jungbrunnen-Verlag Gf. Stacher-Gfall (r.) und Stadtrat Czernohorsky (l.) überreicht wurden.

Jede Familie wird in  
Zukunft von Pflege  
und Betreuung  
betroffen sein

**PFLEGEREFORM**

# Später Start, frühes Ende



**Licht & Schatten.** Zufall? Just am „Tag der Pflege“ verkündet die Regierung ein Pflege-Maßnahmenpaket. Endlich! Doch was steckt wirklich dahinter? Der Pensionistenverband hat analysiert und sieht bestenfalls einen „Start“.

**E**rinnern wir uns: Es gab einmal einen Bundeskanzler Kurz. Dieser rief im Jahr 2019 (2018 angekündigt) das „Jahr der Pflege“ aus. Und hielt wie üblich eine große Pressekonferenz ab. Und dann? Geschah jahrelang nichts! Mittlerweile haben wir das Jahr 2022 und nun, nach vier Jahren des Nichtstuns, des Verstreichens wertvoller Zeit und nach vier Sozialministern (inklusive Kurzzeitministern), gibt es einen – sagen wir – „Start mit Pflegemaßnahmen“. Denn von einer langfristigen Reform sind wir nach wie vor weit entfernt.

Das entscheidendste Manko bei den nun von der Regierung vorgestellten Maßnahmen ist die Befristung auf zwei bis drei Jahre. Viele vom Pensionistenverband Österreichs in einem umfassenden Pflegekonzept vorgebrachte (und mehrfach in UG/Unsere Generation präsentierte) langfristige und strukturelle Maßnahmen fehlen.

#### ALLE BETROFFEN

In Zukunft wird jede Familie von Pflege und Betreuung betroffen sein – ob man selbst welche braucht oder ob man welche für ein Familienmitglied organisieren muss. Daran erkennt man die großen

**ENDLICH – nach vier Jahren Stillstand und vier Ressortministern gibt es erste Maßnahmen in Sachen Pflege.**

DR. PETER KOSTELKA,  
PVÖ-PRÄSIDENT

Herausforderungen und vor allem den Handlungsbedarf.

- Wer pflegt? Der Personalmangel ist jetzt schon eklatant. Es fehlen zehntausende Pflege- und Betreuungskräfte.
- Wer zahlt? Pflege und Betreuung kosten Geld. Die Finanzierung muss langfristig sichergestellt sein.

Wie schnell das Pflegesystem an seine Grenzen kommt, hat auch die Corona-Pandemie eindrücklich gezeigt.

#### MIT PFLEGE KEINEN PROFIT MACHEN

Und ein weiterer Fall beweist, dass eine echte Reform kommen muss, um Pflege- und Betreuung sicherzustellen: Ein privates Seniorenheim hat seine Bewohner\*innen aus „Effizienzgründen“ einfach vor die Tür gesetzt. „Das ist ein unmenschlicher Skandal“, zeigt sich Dr. Peter Kostelka, Präsident des ►





Pflege und Betreuung müssen sicher, leistbar und würdevoll gestaltet sein!

► Pensionistenverbandes Österreichs empört. „Damit wurden schwer pflegebedürftige, teils demente Menschen, die sich – übrigens mit viel Geld – auf einen ruhigen, gesicherten Lebensabend eingestellt hatten, dazu gezwungen, ein neues Dach über dem Kopf zu finden. Das ist eiskaltes Profitstreben auf Kosten der Schwächsten!“, kritisiert Kostelka.

#### SICHER, LEISTBAR, WÜRDEVOLL

Derartige Geschehnisse entlarven auch die Unmenschlichkeit dieser ausschließlich an Gewinnmaximierung orientierten Unternehmen. Hier zählt ausschließlich das Geld und nicht der Mensch! Wenn der geforderte Gewinn nicht mehr erwirtschaftet wird, werden mit Minimalfristen Verträge gekündigt, wird zugesperrt oder verkauft.

Kommt es dann hart auf hart, müssen wieder Angehörige oder die öffentliche Hand – wie im aktuellen Fall der Fonds Soziales Wien – einspringen. „Privat statt Staat ist keine Lösung – Pflege und Betreuung müssen sicher, leistbar und würdevoll gestaltet sein!“, stellt PVÖ-Präsident Kostelka klar.

#### KEIN ANGEHÖRIGENBONUS?

In dem von der Regierung vorgestellten Pflegemaßnahmen-Paket gibt es nach einer Analyse des Pensionistenverbandes auch einige „Pferdefüße“.

Beispielsweise beim Angehörigenbonus. Dieser soll zur Unterstützung für pflegende Angehörige in Höhe von 1.500 Euro pro Jahr Personen gewährt werden, die jemanden pflegen, der in der Pflegestufe 4, 5, 6 oder 7 ist. „Wie sich nun herausstellt, gilt dieser Angehörigenbonus aber nicht für Pensionisten. Das ist mehr als unverständlich, zumal von bereits in Pension befindlichen Frauen und Männern aufopfernde Pflegeleistung für den/die jeweils angehörigen PartnerIn oder nahe Verwandte erbracht wird. Dieser Ausschluss ist nicht nachvollziehbar! Ohne diesen Einsatz von rund 55.000 Pensionist\*innen würde das Pflegesystem in Österreich vollends kollabieren“, so Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka.

Der Pensionistenverband fordert, dass auch Pensionist\*innen den Angehörigenbonus erhalten. Und dass es eine Pflegereform gibt, die diesen Namen verdient! 🗣️

## Pflege: Was kommen soll. Was fehlt.

Die Regierung hat ein Pflege-Maßnahmenpaket vorgestellt. Kommen soll das alles ab 2023. Derzeit läuft die Gesetzesbegutachtung. Dabei wird der Pensionistenverband seine Verbesserungsvorschläge einbringen.

### Befristet

Die Maßnahmen wirken nicht langfristig, sondern gelten zunächst nur für zwei bis drei Jahre. Der Pensionistenverband fordert eine langfristige und nachhaltige Pflegereform. Und: Das Thema ist so komplex und wichtig, dass ein Pflege-Staatssekretariat dafür zuständig sein muss.

### Personal

Positiv: Ein Gehaltsbonus für Pflegepersonal und ein Ausbildungszuschuss für Berufsumsteiger/-einsteiger. Aber: Maßnahme ist befristet.

### Demenz/24-h-Betreuung

Positiv: Finanzierung von 20 Stunden zusätzlich pro Monat für Pflege und Betreuung bei schweren psychischen Behinderungen oder Demenz. Aber: Förderung für 24-Stunden-Betreuung wird nicht erhöht.

### Angehörigenbonus

Pflegende Angehörige sollen ab dem Jahr 2023 einen „Angehörigenbonus“ in Höhe von 1.500 Euro erhalten. Voraussetzung ist, dass die zu pflegende Person in Pflegestufe 4 oder höher eingestuft ist.

PVÖ-Kritik: Pflegende Angehörige, die bereits in Pension sind, sollen laut Regierung diesen Bonus nicht erhalten. Ungerecht! Das muss geändert werden!

ONLINE UND OFFLINE

# Mit und ohne Computer

**Corona hat unser tägliches Leben verändert.** Vieles wurde digitalisiert, sprich: ist nur mehr mit Computer oder Smartphone abzuwickeln. Gerade für ältere Menschen muss es aber immer auch eine Lösung „ohne“ geben.

Die Impfanmeldung online durchführen, den Grünen Pass online abrufen – das sind nur zwei wesentliche Abläufe, die in Pandemiezeiten vielen Menschen die Möglichkeit gaben, Termine oder Dokumente online – also per Computer oder Smartphone („Wischhandy“) – zu bekommen. Gut so, der Pensionistenverband unterstützt den digitalen Fortschritt.

Aber wir haben sofort bei der Regierung interveniert

und konnten erreichen, dass die Impfanmeldung auch persönlich über Gemeinden oder Hausärzte sowie der Grüne Impfpass auch bei Apotheken erhältlich ist.

## DIGITALISIERUNG IST WICHTIG

Die Digitalisierung von immer mehr Lebensbereichen ist nicht aufzuhalten und hat auch viele Vorteile. Aber es muss sichergestellt werden, dass es immer eine analoge Alternative

gibt. Dass man etwas persönlich, telefonisch oder auf Papier/per Post bewerkstelligen kann – vor allem im öffentlichen Bereich. Leider sind die öffentlichen Stellen hier nicht sehr vorbildhaft. Der viel beworbene „Reparatur-Bonus“, mit dem man einen finanziellen Zuschuss bekommt, wenn man etwas nicht gleich wegschmeißt, sondern reparieren lässt – er ist leider nur online einreichbar. Vielfach springt der Pensionistenverband ein und

hilft seinen Mitgliedern bei der Einreichung.

## AB 2024 ALLES ONLINE

Die Regierung will alle Behördenangelegenheiten bis 2024 online anbieten. Okay. Aber bitte nicht NUR online. Wir fordern ein Recht darauf, dass man auch offline ein vollwertiges Mitglied unserer Gesellschaft ist.

*Euer*

*Andreas Wohlmuth*



PVÖ-GENERALSEKRETÄR  
**Andreas Wohlmuth**

**GESAGT – GETAN**

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHEDL

BEZAHLTE ANZEIGE

**HEILTHERME**  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

*kostbare*  
**AUSZEIT**

3 Tage/2 Nächte p. P.  
ab € 312,-

Gültig bis 31.8.2022  
Tel: 03333 500-0  
[www.heiltherme.at/auszeit](http://www.heiltherme.at/auszeit)

PVÖ-WERBEAKTION SCHLÄGT EIN:

# Jetzt GRATIS-Schnitzel holen!

**Heiß begehrt und viel gepriesen.** Das ist nicht nur die Mitgliedschaft im Pensionistenverband, sondern auch die Werbeprämie für Werber\*innen und Neumitglieder.

**D**er Trend zum XXXLutz Riesenschnitzel hält an. Und – was für den PVÖ noch erfreulicher ist: Der Trend, dass der Pensionistenverband wöchentlich neue Mitglieder gewinnen kann, ist ebenfalls ungebrochen. Die aktuelle Werbeaktion des PVÖ verbindet beides und ist deswegen überaus beliebt – natürlich, nicht jede oder jeder ist von Schnitzeln begeistert. Das wissen und respektieren wir im PVÖ und deshalb wird es bald eine Aktion mit einer anderen Prämie für Werber\*in

und Geworbene/n geben. Doch jetzt steht noch der gemeinsame Genuss im Vordergrund.

Auch Sie können in diesen Genuss kommen. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: eine/n neue/n Freund/in für den PVÖ gewinnen.

## VORTEILE ÜBER VORTEILE

Wie neue Freunde gewinnen? Ganz einfach: Erzählen Sie Freunden und/oder Bekannten von den vielen Vorteilen, die eine Mitgliedschaft im Pensionistenverband bietet.

Um bei der Vielzahl an Vorteilen und Angeboten nicht etwas auszulassen, hilft es, UG – *Unsere Generation* mitzunehmen und gemeinsam darin zu blättern: Einkaufsvorteile gleich auf den Seiten 2 und 3, Sportangebote auf Seite 28, Reisen auf den Seiten 34 und 35, Kultur und Unterhaltung auf den Seiten 41, 42 und 43 und schließlich noch die PVÖ-Wanderkollektion auf der hinteren Umschlagseite.

Allesamt Angebote, die es in dieser Form NUR für PVÖ-Mitglieder gibt.

## AUFLÜHENDES KLUBLEBEN

Viele weitere Vorteile sind in den letzten Wochen – nach langem „Corona-Winter“ – wieder zu voller Blüte gekommen: das abwechslungsreiche Klubleben in den Ortsgruppen und auch die Angebote der Bezirks- und Landesorganisationen. Beispiele dazu gibt es auf den jeweiligen Landesseiten im Mittelteil dieser Ausgabe.

Und nicht zuletzt profitiert jede Pensionistin und jeder Pensionist von der Arbeit des PVÖ für die ältere Generation.



So sieht er aus, der PVÖ-Gutschein für ein Riesenschnitzel in allen XXXLutz Restaurants

# Jetzt Mitglieder werben!



## XXXL-Restaurants

### Schnitzel für Neumitglieder und Werber

Das Mitgliederwerben für den Pensionistenverband ist jetzt besonders g'schmackig! Denn sowohl für alle Neumitglieder als auch für die Werber gibt es einen Gutschein für ein XXXL-Schnitzel, einzulösen in einem der nahezu in jedem Bezirk Österreichs zu findenden XXXLutz-Möbelhäuser.

Die Restaurants unseres Kooperationspartners sind bei „unserer Generation“ besonders beliebt. In einem geschmackvollen Ambiente gibt's in den XXXL-Restaurants immer besondere Geschmackserlebnisse. Und: XXXLutz setzt auf Qualität, Regionalität und Nachhaltigkeit zu günstigen Preisen.

Also, machen Sie es den beiden Damen links gleich: Neue Mitglieder für den Pensionistenverband werben und mit dem Gutschein (wird an die Neumitglieder und Werber zugesandt) gemeinsam ein XXXL-Schnitzel genießen!

PS.: Aktion solange der Vorrat reicht!

FOTO: LUDWIG SCHEDL



# Der PVÖ is(s)t fein



Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

**Machen Sie mit!** Gleich mit dem Beitrittsformular unten:  
Ausfüllen, absenden und bald kommen die Gutscheine zu  
Ihnen. **Infos zur Aktion auch auf: [pvoe.at/mitglied-werben](http://pvoe.at/mitglied-werben)**

## Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

Mitglieds-Anmeldung bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und im Kuvert per Post einsenden an: Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien. Oder einfach in Ihrer PVÖ-Ortsgruppe, PVÖ-Bezirksorganisation bzw. im PVÖ-Landessekretariat abgeben oder per Mail an: [service@pvoe.at](mailto:service@pvoe.at)

Von Werber/  
Werberin aus-  
zufüllen

Ich, \_\_\_\_\_  
VORNAME FAMILIENNAME

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TAG

MONAT

JAHR

GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

AKADEMISCHERGRAD

VORNAME (LAUT REISEPASS)

FAMILIENNAME (LAUT REISEPASS, BITTE IN BLOCKBUCHSTABEN)

M

W

GESCHLECHT

POSTLEITZAHL

WOHNORT

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TAG

MONAT

JAHR

GEBURTSDATUM

J

N

ZEITUNGS-  
BEZUG

A

\_\_\_\_\_

ÖSTERREICH ANDERE  
STAATSBÜRGER-  
SCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER

TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

☐

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

Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

\_\_\_\_\_

DATUM

\_\_\_\_\_

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ  
auszufüllen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MONAT

JAHR

BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ZAHLORGANISATION

4/2022 UNSERE GENERATION 19

Wer derzeit eine Solar- oder Photovoltaikanlage installieren lassen möchte, muss mit längeren Wartezeiten rechnen. Aber danach bieten sie ein Stück Unabhängigkeit durch selbst erzeugten Strom und Wärme.


### RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 3

# Mit der Kraft der Sonne

**Photovoltaik- und Solaranlagen** erleben einen wahren Boom. Unsere Immobilien-Profis informieren über Vor- und Nachteile.

**S**trom und Wärme durch Sonnenlicht! Photovoltaik- und Solarsysteme sind derzeit gefragt wie nie. Wichtig: Wer jetzt umrüsten möchte, muss etwas Geduld mitbringen. Für das Jahr 2022 gibt es in allen Bundesländern

nur noch vereinzelt Beratungs- und Installationstermine. Aber wer jetzt mit der Planung beginnt, kann Strom und Wärme spätestens im nächsten Jahr – zumindest zum Teil – „aus Eigenproduktion“ beziehen. Unsere Profis geben in der Tabelle

einen kurzen Überblick über die Vor- und Nachteile. Welche Variante am besten für Ihr Haus geeignet ist, erfahren Sie durch eine Expert\*innenberatung direkt vor Ort. Erkundigen Sie sich auch wegen Förderungen in Ihrem Bundesland. 

Vorteile		Nachteile	
<b>Photovoltaik</b>	• Zukunftsorientiert, effizient und klimafreundlich	• Hohe Anschaffungskosten	
	• Förderungen möglich	• Abhängigkeit von Sonne und Licht	
	• Strom kann im Haushalt vielseitig eingesetzt werden	• Platz und die Möglichkeit, Paneele anzubringen	
	• Überschussoptimierung durch Kombination mit Wärmepumpe möglich	• Eventuell die Optik	
	• Flexibel einsetzbar		
<b>Solarwärme</b>	• Zukunftsorientiert	• Hohe Anschaffungskosten	
	• CO <sub>2</sub> -neutral	• Abhängigkeit von der Sonne	
	• Förderungen möglich	• Alleine nicht ausreichend für Warmwasser und Heizung – alternatives Heizsystem notwendig	
	• Wenig Strombedarf		
	• Sehr gut geeignet in Kombination mit einem anderen Heizsystem		
<b>Hybridheizung</b>	• Hohe Versorgungssicherheit durch Kombination mit Brennwertechnik	• Höhere Anschaffungskosten durch komplexere Technik	
	• Reduzierter Einsatz fossiler Ressourcen	• Eventuell Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen, außer beim Einsatz von Biogas	
	• Niedrige Heizkosten durch Nutzung kostenfreier Umweltenergie		



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

## Dr. Wolfgang Schöberl

Doktor der Rechtswissenschaften, führt seit 2013 die Rechtsanwaltskanzlei [www.wslaw.at](http://www.wslaw.at) in 1010 Wien.

## Eva Kalenczuk

Selbstständige Immobilienmaklerin. EVA Immobilien – Eva KALENCZUK e. U. [www.eva-immo.at](http://www.eva-immo.at)



150 Euro Energiekosten-Ausgleich für Österreichs Haushalte: Aber wer hat überhaupt Anspruch? Und wie kommen Sie an Ihre Gutschrift?

## ENERGIEKOSTEN-GUTSCHEIN: WICHTIGE INFOS

# 150 Euro – wer sie bekommt und wie!

In den letzten Wochen wurden von der Bundesregierung 150-Euro-Energiekosten-Gutscheine an Österreichs Haushalte per Post verschickt. Wir geben einen Überblick darüber, wer Anspruch hat und wie Sie zu dieser Gutschrift kommen.

• **Wer darf den Gutschein einlösen?** Einpersonenhaushalte dürfen maximal 5.670 Euro brutto im Monat verdienen, bei Mehrpersonenhaushalten liegt die Grenze bei 11.340 Euro. Sie müssen einen Vertrag auf Ihren Namen bei einem Stromlieferanten haben – der Gutschein gilt nur für Strom, nicht für Gas oder Fernwärme. Weiters gilt der Gutschein nur für jene Adresse, an der Sie von 15. März 2022 bis 30. Juni 2022 als Hauptwohnsitz gemeldet sind.

• **Wie komme ich zu meinem Geld/Bonus?** Der Gutschein kann online (über den QR-Code auf dem zugesandten Gutschein) oder per Post (mit dem beigelegten Kuvert) eingereicht werden. Dafür haben Sie bis 31. Oktober 2022 Zeit. Der Stromanbieter wird automatisch darüber informiert, die 150 Euro werden dann aber erst bei der nächsten Jahres- oder Schlussabrechnung von der Rechnung abgezogen.


• **Sie haben noch keinen Gutschein erhalten, finden ihn nicht mehr oder haben Fragen?** Die Energiekosten-Ausgleich-Hotline ist unter 050/233 798 für Auskünfte erreichbar.

## REPARATUR-BONUS UND ID AUSTRIA

# Schluss mit digitaler Diskriminierung!

Der Reparatur-Bonus kann nur online über das Internet beantragt werden. Die neue ID Austria soll künftig die Handysignatur ablösen – und setzt ein Smartphone voraus.

**Der Pensionistenverband fordert: Es muss eine „Offline“-Alternative geben!**

Der digitale Fortschritt darf nicht zu digitaler Diskriminierung führen. Der PVÖ hat bereits gegenüber den zuständigen Regierungsmitgliedern klargestellt, dass rasch eine Alternative für Personen ohne Internet geschaffen werden muss. Der Reparatur-Bonus muss auch via Brief, z. B. über die Bürgerservice-Stellen von Gemeinden, beantragt werden können. Und die ID Austria (oder eine andere, ebenfalls gültige Form der Handysignatur) muss auch ohne Smartphone funktionieren. 



Die ältere Generation wird in Sachen Internet und Co immer fitter. Aber es muss auch immer eine Alternative für jene geben, die noch „offline“ sind!



VON PVÖ-  
KONSUMENTEN-  
SCHÜTZER  
Dr. Harald Glatz  
[www.glatzonline.at](http://www.glatzonline.at)



## Geldbehebung im Ausland

Grundsätzlich gilt: Bei Geldbehebungen innerhalb der EU reicht die Bankomatkarte. Bei Reisen in weiter entfernte Destinationen ist die Kreditkarte die bessere Wahl – die gängigsten Anbieter werden weltweit akzeptiert. Allerdings fallen bei der Bargeldbehebung mit Kreditkarten fast immer Gebühren an. Klären Sie am besten vor Reiseantritt auch das Tages-/Wochen-/Monatslimit Ihrer Karte und lassen Sie es gegebenenfalls anpassen. Im Urlaub wie zu Hause gilt: Bewahren Sie Zugangscodes und PINs keinesfalls mit der Karte auf, geben Sie die Karte nicht aus der Hand und achten Sie bei Zahlungen/Geldbehebungen darauf, dass Ihnen niemand über die Schulter schaut. Bei Verlust/Diebstahl: Kontaktieren Sie SOFORT Ihren Anbieter (die Sperr-Hotlines sind rund um die Uhr besetzt) und lassen Sie die Karte sperren.

## Morgensport mit Philipp.

Selbst der größte Sportmuffel findet plötzlich Gefallen an der Bewegung, wenn Fitness-Star Philipp Jelinek ins Spiel kommt. Der „Vorturner der Nation“, der sich gerne auch als „Ilse Buck 2.0“ bezeichnet, sorgt täglich von Montag bis Freitag auf ORF 2 um 9.10 Uhr dafür, dass niemand von uns „einrostet“. Gute Laune inklusive!

[www.fit-mit-philipp.at](http://www.fit-mit-philipp.at)

# Auf und ab: Für Beine und Venen Gutes tun

**Zehenspitzen-Stand.** Bei dieser Übung mit Fitness-Star Philipp kräftigen Sie die Beinmuskulatur. Gleichzeitig werden die Beine besser durchblutet: Die Muskelpumpe wird aktiviert, die dafür sorgt, dass unser Venensystem optimal funktioniert.



**2**

Heben Sie beide Fersen langsam vom Boden ab. Achten Sie auf eine gleichmäßige Spannung in den Beinen und im Po.



**3**

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Halten Sie diese Position für einen kurzen Moment und senken Sie die Fersen dann wieder ab.



**1**

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel

Tipp für Geübtere: die Fußwippe (abwechselnd auf Zehenspitze und Ferse stellen).



**4**

Machen Sie eine kurze Pause. Führen Sie insgesamt 3 Sets mit 10-15 Übungswiederholungen durch. Wir wünschen viel Spaß!



## Donauinselfest 2022: Da kommen Sie in Schwung!

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

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

[donauinselfest.at](http://donauinselfest.at)

**Live dabei sein:  
Bewegung  
mit Philipp!**

„Einmal mit 50.000 Menschen in einem vollen Stadion turnen“ – das ist Philipps Traum. Beim Donauinselfest 2022 kann dieser Traum Wirklichkeit werden:

**Größte Live-Bewegungseinheit Österreichs mit Philipp**

**25. Juni 2022, 11-12 Uhr  
Hauptbühne Donauinselfest**



## Ist Parkinson früh erkennbar?

Dieser Frage geht derzeit die Innsbrucker Universitätsklinik für Neurologie im Rahmen der österreichweit ersten Parkinson-Risiko-Studie nach. Finanziert wird die Studie vor allem von der Michael J. Fox-Stiftung. Nur bei voller Ausprägung der Symptome kann derzeit zu 90 Prozent eine Parkinson-Erkrankung sicher erkannt werden. Es gibt allerdings Hinweise, dass völlig andere Symptome erste Anzeichen für eine spätere Erkrankung sein können. Das Forschungsteam bittet nun möglichst viele Menschen, die über 50 sind und NICHT an Parkinson oder Demenz leiden, an der Studie teilzunehmen. Mehr Information erhält man online unter:

[www.gesundaltern.at](http://www.gesundaltern.at)



## Freche Früchtchen: Mehr als Marmelade

Süß, prall und saftig lachen uns Beeren und Früchte an. Doch sind sie nicht nur zum Naschen da, sondern mit ihren kosmetischen Wirkstoffen auch ein wahrer Leckerbissen für unsere Haut. Zudem sorgen sie auf vielfältige Art und Weise für aromatischen Genuss: als Apfelbutter, als Walderdbeer-Gummibärchen, als Marillensenf, Hagebuttenlikör oder Traubeneis. In fantasievollen Rezepten zeigt Doris Kern (Verlag Anton Pustet, € 22,-) wie die sommerliche Ernte kreativ verarbeitet werden kann.

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Früchte“)!

# unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN SOMMER

Mit Obst und Nüssen lässt sich aus Hirse oder Hafer ein köstliches „Kraft“-Müsli zubereiten



## KRAFT UND ENERGIE

## Guter Start in den Tag

Was Senioren brauchen ist Kraft, Schwung und Energie. Mit gesunder Ernährung kann man eine Menge erreichen. **Hirse**, mit Käse, Eiern oder Gemüse kombiniert ist ein guter Eiweißlieferant; er ist reich an Vitaminen zur Nervenstärkung und an Eisen, Magnesium und Zink. Schon im Mittelalter nannte man die Hirse das „fröhliche Getreide“, weil man nach dem Essen sehr oft viel bessere Laune hat. Ideal zu genießen als Auflauf, Brei oder „Hirsepsi“ (wie Risipisi). Das zweite gute Getreide im Bunde ist der **Hafer**. Er liefert nicht nur viel pflanzliches Eiweiß, sondern ist besonders in Kombination mit Milch und Milchprodukten energiereich. Viel gesundes Pflanzenfett und besonders leicht verdauliche Kohlenhydrate machen den Hafer zu einem Muss auf dem Speiseplan. Ideal am Morgen als Power-Frühstück oder als Haferflocken-Suppe mit Kräutern.

## FRISCH IN DEN SOMMER

## Saubere Matratze – guter Schlaf

Rund 10 % der Bevölkerung leiden beim zu Bett gehen: Die Augen röten sich, die Nase geht zu, der Hals kratzt – eine Reaktion auf den Kot der Hausstaubmilbe. Dieser kann schwere allergische Reaktionen verursachen. In der warmen Jahreszeit entsteht rund alle 3 Wochen eine neue „Hausstaubmilben-Generation“. Auch für kranke oder pflegebedürftige Personen, die viel liegen müssen und bei denen Hygiene enormen Stellenwert hat, ist eine saubere Matratze und damit ein erholsamer Schlaf sehr wichtig. Eine umweltfreundliche Matratzen-Vollwaschung bietet Matwash an: [matwash.at](http://matwash.at), Tel.: 01/226 33 33

 matwash



Eine frisch gewaschene Matratze kann guten Schlaf unterstützen.



Impulse und Training sind auch für die Gesundheit der Gehirnzellen wichtig

# Training fürs Köpfchen

**100 Milliarden Nervenzellen** (Neuronen) sorgen im Gehirn für unser tägliches Denken, Handeln und Steuern aller Körperfunktionen. Auch unsere Gefühle und Erinnerungen sind hier zu Hause. **Was unserem Gehirn gut tut.**

**W**ir alle möchten mit dem Alter körperlich und insbesondere geistig fit bleiben. Doch aktiv dazu beitragen, dass unsere Gehirnzellen optimal unterstützt werden, tun wir leider viel zu selten. Dabei gibt es verschiedene Wege, unsere Gehirnzellen, unser emotionales Befinden und unsere mentale Leistungsfähigkeit auf eine natürliche Art und Weise in unserem Alltag zu unterstützen.

## WIE SICH UNSER GEHIRN VERÄNDERT

Erst vor wenigen Jahren fanden Wissenschaftler\*innen heraus, dass auch nach der Geburt im menschlichen Gehirn neue Nervenzellen entstehen: rund 1.400 Zellen pro Tag im Hippocampus, der im Inneren des Gehirns liegt und Erinnerungen sowie Lernfähigkeit koordiniert.

Rund ein Drittel aller Gehirnzellen wird im Laufe eines Lebens ausgetauscht. Im Alter sterben jedoch mehr Zellen im Gehirn ab, als sich neue bilden, die Hirnmasse verringert sich. Auch bilden sich durch den hochlaufenden Stoffwechsel im Gehirn viele Abfallprodukte, die eine Gefahr für die Funktion des Gehirns darstellen können. Das führt oft zu demenziellen Erkrankungen des Denkapparats. Nach Angaben

der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit rund 50 Millionen Menschen an Demenz erkrankt.

## BEWEGUNG FÜRS GEHIRN

Wie unser Körper braucht auch unser Gehirn ständiges Training und Impulse, um gesund und fit zu bleiben. Ein wichtiges Element ist dabei Sport – vor allem aerobes Training wie z. B. Radfahren reduziert die Gefahr des Schrumpfens des Hippocampus und somit des Abbaus kognitiver Fähigkeiten. Wer 4- bis 5-mal die Woche eine halbe Stunde trainiert, unterstützt die Gesundheit der Gehirnzellen. Und damit es mehr Spaß macht: Suchen Sie sich Gleichgesinnte, um ihr „bewegtes Hobby“ zu teilen – zum Beispiel in den vielen Sportgruppen im Pensionistenverband Österreichs!

## AUCH DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT


Machen Sie es den Italienern nach: Stellen Sie Ihre Ernährung auf Mittelmeer-Produkte um. Damit verbessern Sie nicht nur Ihre kognitiven Fähigkeiten, sondern lindern auch andere Leiden wie z. B. Bluthochdruck. Das sollte auf Ihrem Speiseplan stehen: Vollkorngetreide wie Quinoa, Hafer und Gerste, Blattgemüse und buntes

Gemüse, Nüsse, Erdbeeren und Heidelbeeren, Bohnen, Linsen und Sojabohnen, Geflügel, fetthaltiger Fisch und Olivenöl.

Bestimmte Naturheilmittel, aber auch Gewürze, regen die Gehirntätigkeit an und unterstützen die Gedächtnisleistung. Wer über die tägliche Ernährung nicht genug Nährstoffe zuführen kann, kann in Absprache mit dem Hausarzt auch auf ein Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.

## DAS GEHIRN LIEBT GESELLSCHAFT

Ein gesundes Gehirn braucht ein gesundes Sozialleben. Bei der Interaktion mit anderen Menschen werden wichtige Bereiche des Gehirns angeregt: durch Zuhören, Informationsaufnahme und -analyse und Impulskontrolle. Der zwischenmenschliche Austausch hilft außerdem, das Stressniveau zu senken und beruhigt das Gehirn, sodass es effizienter arbeiten kann.

Ein Musikinstrument oder eine Sprache erlernen, Tanzen, Malen – all diese Hobbys sind ein gutes Training fürs Gehirn. Und wer sie mit anderen teilt – wie bei den Freizeitangeboten in den Ortsgruppen und Bezirksorganisationen des PVÖ –, profitiert gleich doppelt davon: für die Gesundheit der Seele und der kleinen grauen Zellen. 

## Die 6 Säulen gesunder Gehirnzellen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Gehirnzellen auf gesunde Art und Weise auf Trab halten können.



### Bewegung

Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns, die Sauerstoffzufuhr erhöht sich um 30 Prozent. Wenn mehr Sauerstoff in die grauen Zellen kommt, bekommen sie auch mehr Nährstoffe. Fettablagerungen zwischen Zellen werden abgebaut, die Nervenimpulse können ohne Hindernis fließen.

### Schlaf

Erholsamer Schlaf ist für unsere Leistungsfähigkeit wichtig. Dabei speichert das Gehirn alle Erinnerungen aus unserem Kurzzeitspeicher in den Langzeitspeicher ab. Außerdem beseitigt es überflüssige Verbindungen zwischen den Nervenzellen, um Platz für neue Erinnerungen und neues Wissen zu schaffen.

### Geistige Aktivität

Training für unser Gehirn ist ganz einfach in den Alltag einzubinden. Jeden Tag ein Sudoku oder ein Logikrätsel lösen oder ab und zu mit den EnkelIn Memory spielen. Wissenschaftliche Studien besagen, dass ein Gehirn, das regelmäßig trainiert wird, weniger anfällig für eine Alzheimer-Demenz ist.

### Entspannung

Eine Pause tut auch unseren Gehirnzellen gut: Meditation, ein spannendes Buch oder etwas tun, was uns einfach Spaß macht. Dabei werden positive Gedanken und Emotionen in den Gehirnzellen erzeugt, die das Erinnern verstärken.

### Soziale Einbindung

Soziale Kontakte wirken sich direkt auf unsere Gehirnstruktur aus. Studien belegen, dass die Hirnsubstanz in manchen Regionen bei Menschen, die eine große soziale Einbindung haben, besser erhalten sind. Soziale Einbindung hält uns geistig fit.

### Stressreduktion

Kurzlebige Stressepisoden können geistig anregend sein, doch chronischer Stress kann die Regionen unseres Gehirns schrumpfen lassen, die für unsere Gedächtnisleistung zuständig sind. Auch die Konzentrationsfähigkeit leidet darunter. Chronische Stressfaktoren erkennen – und vermeiden!

Vergesslichkeit:

# „Was ich immer gesucht habe“

„Seit Jahren stellte ich eine schleichende Vergesslichkeit bei mir fest. Mir entfielen Namen und es fiel mir immer schwerer, mich zu konzentrieren.“

Albert M. (66)\*



Hin und wieder einmal etwas zu vergessen, ist völlig normal. Tritt Vergesslichkeit häufiger auf, kann es sich um natürliche Alterungsprozesse handeln. Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun.

Albert M. ist Pensionist und hatte während seines Arbeitslebens nie Probleme mit der Konzentration oder Vergesslichkeit. Seit einiger Zeit hat er aber das Gefühl, geistig nicht mehr so fit zu sein, wie früher.

Formel enthält Pantothensäure für geistige Fitness, den Gehirnbaustein Lecithin und den patentierten Curcuma-Extrakt Longvida®.

### NATÜRLICHER PROZESS

„Vielleicht liegt es daran, dass ich jetzt in der Pension, nicht mehr so viel denken muss“, lacht Albert M. „Aber Spaß beiseite: Teilweise habe ich mich richtig geschämt, wenn mir wieder ein Name entfallen ist.“ Wie Albert M. geht es auch vielen anderen Menschen. Sie merken, dass die geistige Leistungsfähigkeit abnimmt. Doch schämen muss sich dafür niemand, denn dieser Prozess ist genauso normal wie Abnutzungserscheinungen an den Gelenken, die sich im Alter häufen. Einfach fügen will man sich natürlich trotzdem nicht. Zur Unterstützung haben die österreichischen Forscher von Dr. Böhm® daher ein spezielles Präparat entwickelt: Dessen einzigartige

### ERSTAUNLICHE ERGEBNISSE

Auch Albert M. versucht es damit: „Seit einiger Zeit probiere ich, mit Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv gegenzusteuern. Ich bin der Meinung, dass sich mein Gedächtnis wirklich verbessert hat. Natürlich muss man auch durch seine Hobbys dazu beitragen – ich lerne jetzt in der Pension auch Englisch.“ Was er an sich selbst beobachtet, zeigen auch Studien: Der in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt verbessert nachweislich die Denkleistung und sorgt schon innerhalb von vier Wochen für mehr geistige Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit.<sup>1</sup> „Genau das, was ich immer gesucht habe“, bringt Albert M. es auf den Punkt.

\*Name von der Redaktion geändert

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

BEZAHLTE ANZEIGE



**JETZT NEU:**  
2-Monats-Packung

Für Ihren Apotheker PZN 5564948

**Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv**  
Die Innovation bei Vergesslichkeit.

Nicht nur Schach,  
praktisch das ganze  
Leben ist in erster Linie  
eine Gedächtnisleistung

# Spermidin: das Lebenselixier

**Nahrung fürs Gehirn.** Zugegeben, Sie können Klugheit nicht essen oder in Kapselform schlucken. Aber Sie können mit bestimmten Stoffen Ihre Gehirnleistung verbessern.


**D**en Alterungsprozess aufhalten oder wenigstens verlangsamen, das wünschen sich viele. Nicht nur aus optischen Gründen. Auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt im Laufe der Jahre spürbar ab. Klar, dass daher auch die Wissenschaft in dieser Richtung sehr aktiv ist und nach dem Lebenselixier schlechthin sucht. Ein vielversprechender Kandidat dafür ist das Spermidin. Diese natürliche Substanz des Aminosäurestoffwechsels wird von körpereigenen Zellen und durch Mikroorganismen im Darm gebildet, kann aber auch mit der Nahrung zugeführt werden.

## VIELFACHE POSITIVE WIRKUNGEN

In zahlreichen Studien konnten chancenreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften von Spermidin nachgewiesen werden: Es zeigte sich eine positive Wirkung auf den Alterungsprozess, Übergewicht und Diabetes sowie auf das Immunsystem. Weiters geht eine erhöhte Spermidinaufnahme über die Nahrung direkt mit einem geringeren Risiko für Herzinsuffizienz und weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher.

Eine Studie der Medizinischen Uni Innsbruck führte zudem zum Schluss, dass es eine Verbindung zwischen der Quantität der Spermidinaufnahme und der Gedächtnisfunktion gibt. Probanden mit höherer Spermidinkonzentration im Blut waren im Schnitt geistig leistungsfähiger. Fragt sich nur, wie kann man der altersbedingt nachlassenden Spermidinproduktion im Körper gegensteuern? Durch vermehrte Aufnahme.

## KAPSELN MIT MEHRFACHWIRKUNG

Zu den Nahrungsmitteln mit hohem Spermidingehalt zählen Weizenkeime, bestimmte Käsesorten, Sojaprodukte und Hülsenfrüchte. Einen ausgetüftelten Speiseplan mit hohem Spermidingehalt zusammenzustellen ist aber sicher nicht jedermanns Sache. Zum Glück geht es auch einfacher: mit Nahrungsergänzungsmitteln, die das natürliche Polyamin Spermidin in konzentrierter Form enthalten – und noch mehr. Zusatzstoffe, wie z. B. Safran, Brahmi und Eisen, unterstützen auch die emotionale Balance und Entspannung und können helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern. 



**Brahmi** kommt ursprünglich aus dem südasiatischen Raum und wird auch als Gedächtnispflanze bezeichnet.



**Safran** hat eine ausgleichende Wirkung auf Nerven und Gemütslage und hilft, eine gute Stimmung zu behalten.



**Spermidine** fördert die Zellerneuerung, hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften und verbessert die Gehirnleistung.



#### Im Einklang mit der Natur.

Reduktion auf das Wesentliche, Natur, Licht und Ruhe – das sind die Bausteine, die das architektonische Konzept von Marienkron prägen.



**Wasser und Bewegung.**  
Kneipen, Wassertherapie oder im Pool entspannen – Sie haben die Wahl.



**Ernährung mit Pfiff.**  
Gäste werden mit vegetarischen Gerichten aus frischen Zutaten verwöhnt.



**Entspannung pur.**  
Bei Massagen lässt es sich herrlich vom Alltag erholen.

# Entspannte Tage im Seewinkel

**Kurhaus Marienkron.** Wer Körper und Seele Gutes tun will, wird im burgenländischen Seewinkel fündig. Im Kurhaus Marienkron finden Sie wieder Ihre gesunde Mitte.

**U**nweit von Wien liegt ein Ort, an dem Gesundheit ganzheitlich begriffen wird. Tief verwurzelt in der Region Seewinkel und spirituell geprägt vom angrenzenden Kloster ist das Kurhaus Marienkron ein Pionier auf traditionsreichem Fundament. Seit 50 Jahren gilt das „Zentrum für Darm und Gesundheit“ als erste Adresse für Gäste jeden Alters, die eine Auszeit vom Alltag nehmen, gesundheitlich vorsorgen wollen oder einfach nur einen Impuls für eine gesündere Lebensführung suchen.

#### BALANCE, ENTSCHEUNIGUNG UND ACHTSAMKEIT

Die ganzheitlichen Therapieangebote wirken wie eine Frischzellenkur für Körper und Geist. Gäste lernen, Momente wieder bewusster wahrzunehmen, die eigene Genussfähigkeit kehrt zurück und der Körper findet seine natürliche Balance. Bei den Kurpaketen hat man die Wahl von einer kleinen Auszeit (siehe Kasten), um Anstöße für einen gesünderen Lebensstil zu bekommen, bis hin zu einer 3-wöchigen Kur, die ganz individuell auf jeden Gast abgestimmt wird.

#### ERNÄHRUNG ALS TEIL DER THERAPIE

Gesundheit beginnt in Marienkron im Darm. Für ein gutes Bauchgefühl werden Besucher im Kurhaus mit vegetarischen Köstlichkeiten verwöhnt, ergänzt um einen Fleisch- oder Fischtag, um für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu sorgen. Auch das Fasten unter ärztlicher und diätologischer Anleitung unterstützt die optimale Regeneration des Darmbioms.

#### VERWÖHNEN SIE SICH – IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

Ein weitläufiger Regenerationsbereich mit Pool, Liegeterrasse und Blick in den Park sowie Sauna und Dampfbad laden zum Entspannen ein. Massagen, Wickel und Beautyanwendungen können zusätzlich genutzt werden, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Und auch die Umgebung bietet Gästen viele Möglichkeiten, die Seele baumeln zu lassen: Spaziergänge rund um den Neusiedler See oder durch die Weinberge und Erkundungstouren per Rad. 🚲

**10%**  
Rabatt für PVÖ-  
Mitglieder!  
Gültig von Juni bis  
August 2022

#### Kurze Auszeit

3–4 Nächte inkl. Genuss-Vollverpflegung  
1 entspannender Wickel & 1 Schnupper-Kneipp-  
guss & Regenerationsbereich mit Pool & Sauna  
**ab € 485,- im klimatisierten  
Komforteinzelzimmer**  
[www.marienkron.at/kurze-auszeit](http://www.marienkron.at/kurze-auszeit)

#### Auszeit im Seewinkel

7 Tage inkl. Genuss-Halbpension & Leihfahrrad  
& Regenerationsbereich mit Pool & Sauna  
**ab € 810,- im klimatisierten  
Komforteinzelzimmer**  
[www.marienkron.at/auszeit-im-seewinkel](http://www.marienkron.at/auszeit-im-seewinkel)

  
**MARIENKRON**

Kurhaus Marienkron GMBH  
Birkenallee 2 · 7123 Mönchhof  
[www.marienkron.at](http://www.marienkron.at)



VON PVÖ-  
BUNDESPORT-  
REFERENTIN  
Uschi Mortinger

## Raus in die Natur!

Eigentlich sollte doch der Sommer einziehen. Beim Schreiben dieser Zeilen hat es in den Bergen geschneit – es war Ende Mai ... Aber das ist keine Seltenheit, nur jedes Jahr ist man erneut überrascht.

Im Bundessportzentrum Obertraun wurde man vor vielen Jahren jeden Tag über einen Lautsprecher in den Zimmern geweckt. Ich war einmal zu Pfingsten – es war Juni – dort und es ertönte: „Ob es regnet oder schneit, das Frühstück steht für Sie bereit.“ Ein Blick aus dem Fenster bestätigte das – es war alles weiß.

Aber das Wetter sollte einen ja nicht von Bewegungsmöglichkeiten im Freien abhalten. Eine Weisheit sagt: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Bekleidung. Und das ist auch richtig so.

Egal ob beim Wandern, Radfahren aber auch bei anderen Bewegungseinheiten im Freien rate ich immer, sich „zwiebelmäßig“ anzuziehen. Mehrere dünne Schichten übereinander, sodass man nötigenfalls eine ausziehen kann. Und diese Schichten sollten atmungsaktiv sein. Das schickste Wanderdress hilft nichts, wenn einem nach kurzer Zeit innen das Wasser runterläuft. Daher ist Funktionskleidung so enorm wichtig. Denn Wohlfühlen bedeutet auch Wohlbehagen.

„Raus, raus, raus“, heißt jetzt die Devise. Aber bitte trotzdem achtsam sein, Abstand halten und regelmäßig die Hände waschen ...



Volle Konzentration auf den Drive: Landet der im Gebüsch oder im Sandbunker, dann gute Nacht.

# 8. PVÖ-Golfturnier

**Abschlag, Drive, Putt.** Nach einem Jahr coronabedingter Pause freuen sich die PVÖ-GolferInnen schon darauf, sich endlich wieder im Wettkampf messen zu können – Spaß inklusive.

Wer Ende Juni bei den PVÖ-Golftagen nicht dabei ist oder keinen Platz mehr ergattern konnte, wird dies am 2. September 2022 möglicherweise doppelt bereuen. An diesem Tag findet das bereits traditionelle PVÖ-Golfturnier statt, noch dazu auf demselben Platz wie die Golftage. Somit haben die KursteilnehmerInnen quasi auch noch Heimvorteil. Aber bis dahin ist ja noch ausreichend Zeit, dieses Handicap mit viel Training im Sommer im eigenen Golfclub einigermaßen wettzumachen. Und wie wir aus dem Fußball wissen: Heimvorteil ist nicht alles ...

## PVÖ-Golfturnier, 2. September 2022

Golfclub GC Lungau/Katschberg  
5582 St. Michael im Lungau  
Turnierfee für Mitglieder: € 89,- inklusive Turnierteller, Startgeschenk und Halfway-Verpflegung  
Turnierfee für Nicht-Mitglieder: € 94,-  
Greenfee für Proberunde: € 35,-, ist selbst vor Ort zu buchen und zu bezahlen.  
Zimmer sind bitte selbst zu buchen und auch vor Ort zu bezahlen.

**Informationen & Anmeldung:** PVÖ-Zentrale, Christina Ecker, Tel.: 01/313 72-44, E-Mail: christina.ecker@pvoe.at und auf: pvoe.at

## E-Biken mit dem PVÖ

Dank der E-Bikes eröffnen sich unserer Generation ganz neue Möglichkeiten des Radfahrens. Das nützen auch immer mehr Landesverbände für Radwochen, wie zuletzt der oberösterreichische Landesverband mit einer Radwoche auf der Insel Rab (Bild rechts).



## PVÖ-RAD- UND -WANDERTAGE IN ST. MICHAEL IM LUNGAU

Achtung: Für Schnellentschlossene gibt es noch einige wenige Restplätze für die geführten Rad- und Wandertage im Biosphärenpark Lungau. Infos und Anmeldung bei Christina Ecker, Tel.: 01/313 72-44, E-Mail: christina.ecker@pvoe.at

Auch die Füße wollen trainiert werden, um gesund zu bleiben. Einfache Übungen können Sie auch beim Zähneputzen durchführen

BEZAHLTE ANZEIGE



## Auf Schritt und Tritt

**Gesunde Füße** sind für das Wohlbefinden des gesamten Körpers wichtig. Training, passende Schuhe und die richtige Pflege sind wichtig.

**S**preiz-, Senk-, Platt-, Knickfüße, Ballenzehen oder „Frostballen“: Fehlstellungen der Füße und Zehen können zu schmerzhaften Veränderungen im ganzen Gelenk- und Wirbelsäulbereich führen. Eine genaue Gang- und Fußanalyse bei einem Orthopäden hilft hier weiter; Fehlstellungen können mit Einlagen und Physiotherapie ausgeglichen werden.


### SCHUHE, DIE PASSEN

„Drückt der Schuh“, bilden sich schmerzhafte Hornhautstellen, „Hühneraugen“ und Nagelverletzungen (Einwachsen, Verhornungen durch Druck ...). Achten Sie daher beim Schuhkauf immer auf eine passende Weite und Größe, eine rutschfeste Sohle und ein bequemes Fußbett, das den Fuß stützt, führt und hält. Der Fuß sollte natürlich abrollen.

### PFLEGE, DIE GESUND HÄLT

Regelmäßige Pflege der Füße ist wichtig, um die Haut geschmeidig zu halten. Sind bereits Nagel- oder Hornhautprobleme vorhanden, gehen Sie besser zu einer podologischen Fußpflege, die auch medizinische Aspekte (wie bei einem „diabetischen Fuß“) bei der Behandlung miteinbezieht.

### FÜSSE TRAINIEREN

- **Barfußgehen** stärkt Fuß- und Wadenmuskeln, beugt Thrombosen und Krampfadern vor.
- **Zehenkrallen:** Zehen zusammenziehen, ausstrecken, mehrmals wiederholen.
- **Fersenheber:** Fersen anheben, auf die Zehen hinaufdrücken, Füße langsam wieder absenken, wiederholen.
- **Zehenspreizen:** Fuß an Innen- und Außenkante in die Hände nehmen; Zehen wie Fächer auseinanderspreizen. 

Mit Hilfsmitteln wie genoppten Stressbällen oder einer kleinen Faszienrolle können Sie den Fuß ausrollen – entspannt den Muskeltonus bis hoch zur Hüfte!



Anwender sind begeistert:

# DIE Creme bei Hornhaut

Raue, trockene Fußsohlen und Hornhaut sind nicht nur unangenehm, sondern machen auch kein besonders schönes Bild. Wer nicht ständig den Bimsstein herausholen möchte, steuert am besten laufend gegen – etwa mit einer Spezialcreme.



Unsere Füße leisten täglich Schwerstarbeit. Nicht umsonst ist die Haut an den Fußsohlen dicker als an anderen Körperstellen. Da sie dort aber auch über weniger Talgdrüsen verfügt, trocknet sie leichter aus. Kommen dann noch Druck und Reibung durch enge Schuhe dazu, können Sohlen und Fersen mit der Zeit rau und rissig werden, Hornhaut kann sich bilden.

Pflanzliche Öle aus Avocado, Olive und Nachtkerze sorgen bei trockenen und rauen Füßen ebenfalls für Linderung. Die Creme gehört nicht umsonst zu den meistverkauften Fußcremes aus der Apotheke\*. Schließlich findet man auch im Internet viele begeisterte Berichte von Anwendern:

### Das sagen begeisterte Anwenderinnen:

„Seit ich diese Creme verwende, habe ich keine Probleme mehr mit Hornhaut oder Schrunden. Ich empfehle Lasepton auf jeden Fall weiter.“

**MONIKA K.\***

„Tolle Wirkung! Lässt sich gut auftragen, zieht schnell ein und macht weiche, geschmeidige Füße. Auch mein Mann verwendet sie gerne.“

**SONJA S.\***

\*Namen von der Redaktion geändert



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822





VON LEBENS- UND  
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer  
www.gabifischer.com



*Ziel des Lebens ist  
Selbstverwirklichung.  
Das eigene Wesen  
völlig zur Entfaltung  
zu bringen, das ist  
unsere Bestimmung.*

OSCAR WILDE

## Selbstverwirklichung

**S**elbstverwirklichung – von den einen belächelt, von anderen ersehnt, von manchen erreicht.

Sich selbst zu verwirklichen bedeutet unter anderem, seine Fähigkeiten und Potenziale auszuschöpfen. Ebenso wie das Verfolgen persönlicher Ziele sowie Befriedigen eigener Bedürfnisse, ergo: ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Dies wiederum macht zufrieden, erfüllt und glücklich.

So unterschiedlich Menschen sind, so differieren ihre Möglichkeiten, so individuell ist deren Selbstverwirklichung.

Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow zeigt mit seinem Modell der Bedürfnispyramide, dass Selbstverwirklichung erst dann erreicht werden kann, wenn zuerst:

- die physiologischen Bedürfnisse – Grundbedürfnisse (Hunger, Durst, Schlaf, Wärme ...) –,

- dann die Sicherheitsbedürfnisse (Gesundheit, Arbeit, Schutz, Vorsorge ...),
- danach die sozialen Bedürfnisse (Kontakt, Zugehörigkeit, Freundschaft, Liebe ...)
- und die Individualbedürfnisse (Anerkennung, Wichtigkeit, Status ...) erfüllt wurden.

Erst dann kann die Entfaltung der Persönlichkeit mit all ihrer Kreativität gelebt werden.

Wie heißt es so schön im Volksmund: „Einen Schritt nach dem anderen.“

Etwas ganz Neues auszuprobieren, den Horizont zu erweitern, persönlichen Wünschen, Träumen und Zielen nachzugehen – sich selbst zu verwirklichen hat in jeder Lebensphase Platz und sollte auch stattfinden.

Viele Menschen sehen den Ruhezustand und die damit verbundene Freizeit als Chance zur Selbstverwirklichung, denn Alter soll nicht nur hingenommen, sondern auch gestaltet werden.

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE

# Aktiv bleiben mit

## DicloAkut®

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

**Kühlend:** Angenehmer „Cooling Effect“

**Praktisch:** Ideal für unterwegs

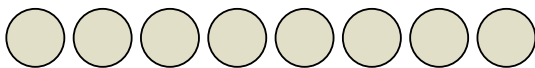
**Rezeptfrei:** In Ihrer Apotheke



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

ugs. Kw. für einen Verkehrsteilnehmer	▼	Kf.: Intern. Automobil-Ausstellung	Kf.: Europ. Währungsunion	▼	Nährmutter	▼	Kurzform: Tanklager
▼		▼	Schutzmauer	▶	▼		Hartglanz
▼			plötzlicher Stoß	▼			▼
Monatsname			▼			recht-schaffen	
deshalb	▶						
▼				Teil schott. Namen	▶	▼	
▼				Eile	▼		
Farbe		Prüfung	▶				
▼		weibl. Vorname	▼				
▼					ebenfalls, des- gleichen		Camping- behausung
Heide- kraut	knapp, schmal		Wortgefüge	▶			▼
▼	▼		römischer Sonnen- gott	▼			
spezielle Gaststätte					Abk.: Kalorie	▶	
Kf.: Nord- nordost	▶						
wissen- schaftlich gebildet	▶						

Die diesmal zu findende Lösung nennt eine Unterlage fürs Freibad.



Die 8 Buchstaben der farbigen Kästchen – in richtiger Reihenfolge eingetragen – ergeben die Lösung.

**LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42**

## SUDOKU

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

## SILBENRÄTSEL

au – dan – dir – dra – erup – exakt – fre –  
gat – ge – gie – gla – halt – in – len –  
ma – ma – mai – mie – mis – na – nach – nau –  
no – on – ra – ri – ruck – rus – schickt – sou –  
ta – te – ti – tiert – to – tung – tur – um

Aus obigen Silben sind 14 Wörter der nachstehenden Bedeutungen zu bilden. Bei richtiger Lösung ergeben die ersten, dritten und letzten Buchstaben, von oben nach unten gelesen, ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe † 1832.

1. Schauspielerei, 2. vulkan. Ausbruch,
3. Unterstützung, 4. Geisteskrankheit, 5. Insel im Bodensee, 6. gewandt, 7. Selbstständigkeit,
8. Fußpunkt, Gegenpunkt zum Zenit,
9. Schweizer Kanton, 10. US-Bundesstaat,
11. ungenau, 12. begabt, 13. Geleitschiff,
14. Fastenmonat der Moslems



Höhepunkte des Festivals: das Ballett „Carmen“ (o.) und Natalia Ushakova's Auftritt (r.)



**20% ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**OPEN AIR THEATER IN ST. PÖLTEN**

## Sommer Theater Park

**Tanz & Musik.** Das junge Festival „Sommer Theater Park“ unter der künstlerischen Leitung von **Anastasia Irmiaeva** im Park des Kulturhauses St. Pölten-Wagram bietet seinem Publikum hinreißende Abende. In der Produktion „**Carmen**“ erzählen die **Tänzer\*innen des Europaballetts** in ausdrucksstarken Szenen die bekannte Geschichte von Carmen und Don José nach der Oper Bizets. In der Sommer-Open-Air-Gala lädt Ausnahmekünstlerin **Natalia Ushakova** leidenschaftlich zu einer musikalischen Reise durch die Welt der Oper und Operette ein. **Alexander Goebel** begibt sich auf die Spuren der Schlagermusik und beim **internationalen Ballettmeeting** feiern junge Talente und internationale Künstler\*innen den Tanz.

**1.-16. Juli 2022**, Sommer Theater Park, Oriongasse 4, 3100 St. Pölten; Karten: € 50,-/€ 40,-/€ 30,-/€ 20,- (Kat. I-IV), E-Mail: [karten@sommertheaterpark.at](mailto:karten@sommertheaterpark.at), Tel.: 02742/230 000; Information & Programm: [www.sommertheaterpark.at](http://www.sommertheaterpark.at)

**20% Sonderermäßigung für PVÖ-Mitglieder auf alle Karten!**



## SENIORENREISEN:

# Neustart mit Sonne und Wolken

## Die Frühjahrstreffen waren ein schöner Erfolg.

Die Zufriedenheit der SeniorenReisen-Gäste war diesmal überwältigend. Das ist es, was für SeniorenReisen immer an erster Stelle steht. Aber es ist nicht alles.

**P**ositive Rückmeldungen, so weit das Auge reicht. Liest man in den Ortsgruppenberichten der verschiedenen Regionalteile im Mittelteil dieser Ausgabe, so kann man nur zu einem Schluss kommen: Die Frühjahrstreffen an der Costa de la Luz und in Kreta, die nach zweijähriger Corona-Zwangspause endlich wieder stattfinden konnten, waren ein toller Erfolg. An- und Abreise, Hotels, Verpflegung, Ausflüge – alles hat gepasst. An dieser Stelle ein Tipp: Wer in Ortsgruppenberichten lesen will, die nicht aus seiner Heimatregion sind, kann das auf unserer PVÖ-Homepage [pvoe.at](http://pvoe.at) tun. Hier stehen alle 18 (!) Regionalteile zum Lesen bereit. Da hat man lange etwas zu tun!

Große Erleichterung über den Neustart der

Frühjahrstreffen auch bei SeniorenReisen. Und trotz des Erfolges bei den Reisegästen fällt das Resümee der Geschäftsführerin Mag. Gerlinde Zehetner nicht ganz ungetrübt aus.

### UG: Wie haben Sie den Neustart der großen SeniorenReisen-Aktivitäten empfunden?

Mag. Gerlinde Zehetner: Befreiend. Endlich konnte man die Früchte von monatelanger – in diesem speziellen Fall sogar jahrelanger – Arbeit wieder sehen: glückliche Gäste in guter Urlaubsstimmung.

### Sie waren dort?

Natürlich. In Spanien und in Griechenland. Mehrmals, weil ich war dazwischen leider auch immer wieder in Wien, um Termine wahrzunehmen, die auch

mit diesen laufenden Frühjahrstreffen zu tun hatten, aber weniger erfreulich waren.

### Was ist geschehen?

Schon beim Start der Treffen hat sich abgezeichnet, dass neben all dem Sonnenschein der wieder möglichen Reiseaktivitäten leider auch einige dunkle Wolken am Horizont aufzogen. Wolken finanzieller Natur: Denn dass der Krieg in der Ukraine sich auch auf die Reisebranche massiv auswirken wird, war klar abzusehen. Ganz konkret: Wie bei Heizöl, Benzin und Diesel ist auch der Preis für das Kerosin, das die Flugzeuge antreibt, extrem in die Höhe geschnellt.

### Wie hat sich das auf die Frühjahrstreffen ausgewirkt?

Für unsere Gäste überhaupt nicht. Die haben davon nichts bemerkt. Für SeniorenReisen allerdings schon: mit einer Nach-

## Sonne & Wolken

am Tourismus-Himmel: einerseits die Freude am beinahe wieder uneingeschränkten Reisen, andererseits enorm gestiegene Energiekosten.

Im Zeitraum von Dezember 2021 bis April 2022 – beim Start der Frühjahrstreffen – stieg der Preis für Kerosin um fast 80 Prozent!





Stimmung, Service und Sicherheit für die Gäste standen auch beim vergangenen Frühjahrestreffen an erster Stelle.



### Bei uns gilt:

Wir werden immer eine Lösung finden, die unserem Ruf als extrem kunden- und seniorenfreundliches Unternehmen auf jeden Fall gerecht wird.

zahlung im schmerzhaften Bereich. Das konnten und wollten wir natürlich nicht nachträglich an unsere Reisenden weitergeben.

#### Was bedeutet das für die kommenden Aktivitäten von SeniorenReisen?

Auch das Herbsttreffen in Istrien wurde mit unseren Partnern zu einer Zeit verhandelt und vertraglich gesichert, als die Preisexplosion am Energiesektor nicht abzusehen war. Das Herbsttreffen ist zwar keine Flugreise, wo es um Kerosin-Zuschläge in schwindelnder Höhe geht; aber auch der Preis für Diesel, mit dem die Reisebusse unterwegs sind, hat sich seit Vertragsabschluss nahezu verdoppelt. Wir werden die Entwicklung bis zum Start des Herbsttreffens – bis dahin sind es ja noch drei Monate – genau beobachten und bei Bedarf flexibel reagieren. Dass dabei auch die Interessen der Kunden im Vorder-

grund stehen, ist bei SeniorenReisen eine Selbstverständlichkeit.

#### Und wie wird das dann bei den nächsten Frühjahrestreffen sein?

Das lässt sich aktuell noch überhaupt nicht voraussagen und führt daher auch zu langwierigen Verhandlungen, die bis dato nicht abgeschlossen sind. Das ist auch der Grund, warum wir die Destinationen für die kommenden beiden Jahre noch nicht preisgeben können. Aber auch hier gilt: Wir werden eine Lösung finden, die unserem Ruf als extrem kunden- und seniorenfreundliches Unternehmen gerecht werden wird. Allerdings bitte ich unsere Gäste um Verständnis, dass wir auf die neuen Situationen entsprechend reagieren müssen und in Zukunft vorab sicherstellen, dass sich für SeniorenReisen kein wirtschaftlicher Nachteil im Nachhinein ergeben kann.



**Wir haben Unsummen bezahlt an Kosten für Teilnehmer\*innen, die dann einfach nicht gekommen sind.**

MAG. GERLINDE ZEHETNER,  
GESCHÄFTSFÜHRERIN VON PVÖ  
UND SENIORENREISEN

#### Was können die Gäste der großen Treffen dazu beitragen?

Die vergangenen Treffen haben gezeigt, dass unsere einzigartigen Stornobedingungen, die sehr weit über die gesetzlichen Bestimmungen hinausgehen, unter diesen Voraussetzungen nicht haltbar sein werden. Wir haben Unsummen an Kosten bezahlt für Teilnehmer\*innen, die dann einfach nicht gekommen sind. Weil wir vertraglich dazu verpflichtet waren. Das volle Risiko lag also bei uns. Da bitte ich in Zukunft um mehr Verlässlichkeit und Fairness. Wir bieten unseren Reisegästen sehr gerne Stimmung, Service und Sicherheit. Aber auch SeniorenReisen braucht etwas Sicherheit. ☺



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.



## Istrien

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



### Inkludierte Ausflüge

#### 1 x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffsfahrt 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.



## Rovinj

Es sind nicht die ganz großen Sehenswürdigkeiten, die den Reiz dieser Stadt ausmachen. Es ist der Mix aus Zeiten und Kulturen.



# Ein Cocktail der Kulturen

Kaum jemand aus unserer Generation war noch nicht dort. Aber alle, die schon dort waren, **wollen gerne immer wieder dorthin**. Rovinj ist keine Sehenswürdigkeit, die man nach einem Besuch abhakt. Rovinj ist ein Erlebnis.

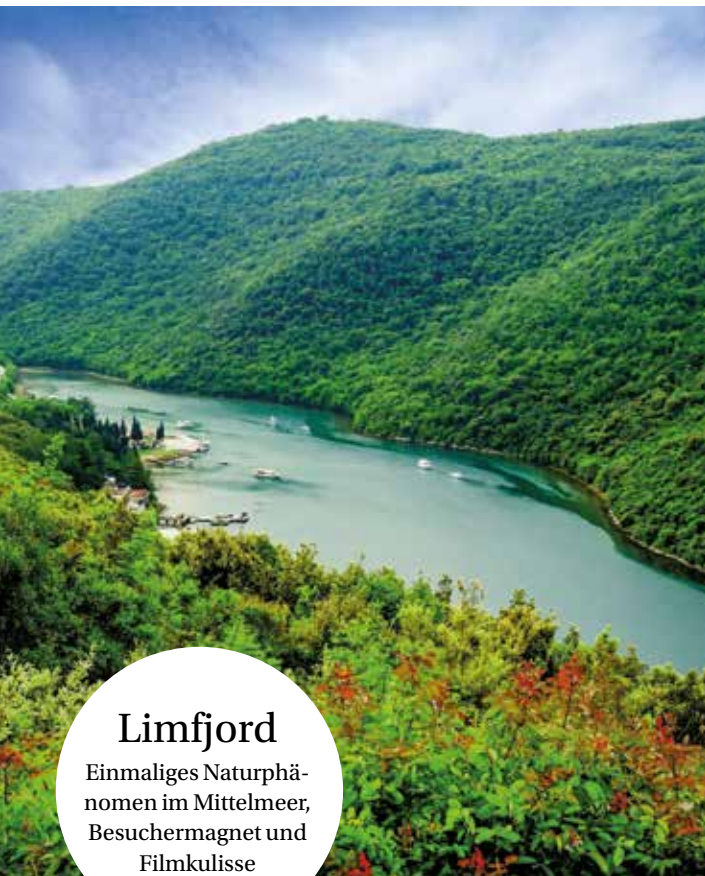
**D**urch kleine Gässchen schlendern, die mit winzigen Lokalen zum Verkosten regionaler Spezialitäten einladen, auf schönen Plätzen einen Kaffee genießen – in Rovinj kann man perfekt die Seele baumeln lassen und Urlaubsgefühl in vollen Zügen genießen. Und doch lohnt es, sich etwas eingehender mit diesem Städtchen auf dem Felsen auseinanderzusetzen. Denn es ist der Lauf der Geschichte, der Rovinj so charmant macht.

### DIE MISCHUNG MACHT'S AUS

Begonnen hat alles, wie so oft, mit den Römern: Sie gründeten im 5. Jahrhundert –

und damit zwei Jahrhunderte früher als weiter im Süden Dubrovnik – eine befestigte Anlage namens Castrum Rubini. Und wie das damalige Ragusa (heutige Dubrovnik) war auch Castrum Rubini eine Insel.

Mit dem Festland verbunden wurde Rovinj unter der seit dem 12. Jahrhundert andauernden venezianischen Herrschaft erst im 18. Jahrhundert. Das war auch eine der letzten Taten der Venezianer, denn 1797 kam die Gegend unter die Herrschaft Österreichs. Vorerst allerdings nur für wenige Jahre – denn schon bald danach trat Napoleon seinen Siegeszug durch den ganzen Kontinent an.



## Limfjord

Einmaliges Naturphänomen im Mittelmeer, Besuchermagnet und Filmkulisse


Ab 1813 war Rovinj bis zum Ende des Ersten Weltkrieges Teil des Habsburgerreiches, danach Teil Italiens und ab 1947 Jugoslawiens. Seit der Unabhängigkeit 1991 gehört Rovinj zu Kroatien.

### ZWEI AMTSSPRACHEN, EIN ALLTAGSSPRACHEN-GEWIRR

Eine bewegte Geschichte, die sich bis heute im täglichen Leben niederschlägt: Offiziell gibt es in diesem Teil Kroatiens zwei Amtssprachen, Kroatisch und Italienisch. Im Alltagsgebrauch kommt es – vor allem bei den einheimischen Vertreter\*innen unserer Generation – durchaus vor, dass ein Satz halb kroatisch und halb italienisch gesprochen wird. Und ab und an mischt sich auch noch ein deutsches Wort darunter. Chaos? – Nein. Gelebte Vielfalt. An dieser Stelle ein Tipp: Wer des Kroatischen nicht mächtig ist, kommt mit Italienisch beim kommenden Herbsttreffen bestens voran.

Aber auch das ist nicht notwendig. Denn die örtlichen Reiseleiter\*innen werden Ihnen beim inkludierten Ausflug nach Rovinj alle Besonderheiten dieser Stadt in perfektem Deutsch näherbringen.

### VORMITTAGS STADT, NACHMITTAGS NATUR

Abgerundet wird Ihr Tagesausflug beim Herbsttreffen durch ein echtes Kontrastprogramm am Nachmittag: Natur pur erwartet Sie im Limfjord, der eigentlich kein Fjord, sondern ein ehemaliges Flusstal ist. Auf dem Schiff werden Sie diese in Südeuropa einzigartige Landschaft erleben: Sattgrüne Hänge reichen direkt bis ans tiefblaue Meer heran. 



5 Thailand: Kultur und Traumstrände

# Fernreisen 2022/23

**Entdecken Sie mit SeniorenReisen die große, weite Welt.** Alle angebotenen Reisen werden von einem Arzt und einem Reiseleiter von SeniorenReisen begleitet!

- 1 20.09.–04.10.2022 **Chile & Argentinien**
- 2 13.10.–26.10.2022 **Japan**
- 3 18.10.–06.11.2022 **Neuseeland**
- 4 20.11.–01.12.2022 **Ägypten total**
- 5 22.01.–07.02.2023 **Thailand**

IN PLANUNG:  
**Peru & Bolivien**



1 Chile & Argentinien: von den Anden zu den Iguazu-Fällen



2 Japan: Moderne trifft Tradition



3 Neuseeland: Reise ans „andere Ende der Welt“



4 Ägypten: von Alexandria bis Abu Simbel

FOTOS: ISTOCK BY GETTYIMAGES, PIXABAY.COM (4)

**Infos und Buchungen: SeniorenReisen Wien**, Gentzgasse 129, 1180 Wien  
**Öffnungszeiten:** Es wird um Terminvereinbarung ersucht.  
Tel.: 01/313 72/Dw. 60 oder 61 bzw. E-Mail: [seniorenreisen@pvoe.at](mailto:seniorenreisen@pvoe.at)  
[www.seniorenreisen.cc](http://www.seniorenreisen.cc) und [www.facebook.com/SeniorenReisenAustria](https://www.facebook.com/SeniorenReisenAustria)

# Kleid sam

Maria (66) sitzt gerne „im Sattel“ – ganz sportlich auf dem Pferd oder in Leder auf dem Motorrad. Hier präsentiert sie sich in den Mode-Lieblingen des Sommers: in luftig-leichten Kleidern.

**Fotos:** Bubu Dujmic.

**Styling und Make-up:** Martina Gaa.

**Bezugsquellen:**

Hämmerle – das Modehaus,  
[www.haemmerle-mode.at](http://www.haemmerle-mode.at)  
Humanic, [www.humanic.net](http://www.humanic.net)

**Mit Schwung!** Lange Ärmel und Maxilänge sind diesen Sommer bei Kleidern angesagt. Maria liebt Dynamik: beim Reiten, Skifahren, Radfahren und auf ihrem „Bike“. Schwungvoll darf da auch die Mode sein: Baumwoll-Maxikleid in A-Linie mit marineblauem Blättermuster, Schnürung und Rüschen (Modell „Milly“/0039 Italy, Hämmerle); Sandalen mit Ringelement und Keilabsatz (Rieker), Backpack-Tasche in Blau (Tommy Hilfiger, beides Humanic).

1



**Im Zickzack.** Als Mitglied der „Red Biker“ macht Maria auch große Touren auf dem Motorrad. Eine Freiheit, die sie besonders genießt. Hier präsentiert sie sich in einem aparten Hemdblusenkleid mit Zickzack-Muster, 3/4-Ärmeln und Taillengürtel zum Binden (Windsor, Hämmerle) sowie Glattleder-Keilsandalen in Gold (Poé, Humanic). Tasche: privat.



**Flower-Power.** Auch das Fallschirmspringen (Tandemsprünge) zählt zu den Hobbys unseres abenteuerlustigen Models. Maria in einem langen Boho-Stufen-Kleid aus Viskose mit sommerlichem Ibiza Allover-Print, 3/4-Ärmeln und Stufenvolants (Emily van den Bergh, Hämmerle) und angesagten Metallic-Pantoffeln („Arizona“ von Birkenstock, Humanic).



**Exotik pur.** Wenn die Hitze das Land zum Flimmern bringt, ist man in diesem luftigen Hemdblusenkleid mit tropisch-karibischem Muster „gut gekühlt“ (Rossana Diva, Hämmerle). Perfekt abgestimmt dazu: die Glattleder-Plateau-Sandalen in pulsierendem Orange (Pat Calvin) und die Bast-Clutch mit entzückender Muschel-Verzierung (Bali Bali, beides Humanic).



4

**Sommertraum.** Zum Abschied eines wunderbaren Tages gibt es von Maria noch ein fröhliches Lächeln in einer Kombination in Pink-Himmelblau, die Sommerfreude versprüht: lässiges, gerades Stehkragen-Kleid aus Baumwolle mit Blütenmuster (Backstage, Hämmerle), Mini-Tasche (Tommy Hilfiger) und vegane Sneaker (Flamingos' Life, beide Humanic).

5





# Schlaf dich glücklich!



1

**Eine gute Nacht!** Besser ein- und durchschlafen können Sie mit unseren Tipps für einen erholsamen und glücklichen Schlaf. Oft helfen schon kleine Veränderungen – einfach ausprobieren!



2



3



4

**1 + 5 Hell und luftig!** Das Schlafzimmer ist unser persönlicher Rückzugsort, eine kleine Welt, um die Batterien wieder aufzuladen. Helle Farben und Accessoires und eine stimmungsvolle Beleuchtung machen den Raum zu unserer persönlichen Wohlfühloase (im Bild: Boxspringbett „Dubai“ und Teppich „Boho“ von Gallery M).

**2 + 3 Smart versteckt.** Technik im Schlafzimmer muss intelligent eingesetzt werden, damit der erholsame Schlaf nicht gestört wird. Sanfte, indirekte Beleuchtung hinter dem Kopfteil oder im Unterflur eines Bettes, eingebaute Leselampen sowie USB-Steckdosen machen moderne Liegestätten zu Komfortzonen (Im Bild: Details Modell „Dubai“ von Gallery M).

**4 Glückliche Träume!** Die App und das Buch „Calm – Die Magie des Schlafes“ von Michael Acton Smith (im Google Play-Store kostenlos oder als kostenpflichtige Premium-Version, Buch: Irisiana Verlag, € 18,90) sind weltweit Bestseller. Entspannungsübungen, beruhigende Geschichten und Klänge helfen, den Schlafrhythmus zu verbessern.

**6 Sanfte Kräuter.** Tees zum Einschlafen sind eine natürliche Methode, um nach einem stressigen oder aufregenden Tag auszuspannen. Kräuter wie Hopfen, Zitronenmelisse, Kamille, Lavendel, Lindenblüte, Baldrian, Hanf oder Passionsblume unterstützen dabei (Im Bild: „Night Time“ von Pukka und „Durchschlafen“ von Sonnentor, bei Bipa und in Biomärkten).

**7 Entspannende Düfte.** Mit einem Diffusor (im Bild: „LA 40“ von Beurer) verteilen Sie besänftigende Düfte im Raum, z.B. in Form von Duftölen (auf Qualität achten!). Ein absoluter Alleskönner ist Lavendel: Er wirkt beruhigend, ausgleichend und auch stimmungsaufhellend. Weitere Tipps: Kamille, Rose, Sandelholz, Jasmin, Eukalyptus oder Bergamotte.



6



7

5

RAIMUND THEATER

# REBECCA

EIN MUSICAL VON  
MICHAEL KUNZE & SYLVESTER LEVAY  
REGIE: FRANCESCA ZAMBELLO

Ab September 2022

RONACHER

Disney  
DER  
GLÖCKNER  
VON NOTRE DAME

DAS MUSICAL

NACH DEM ROMAN VON VICTOR HUGO UND DEM BERÜHMTEN DISNEY FILM

AB OKTOBER 2022



# Monsieur Claude ist zurück!

**Im dritten Teil der französischen Erfolgskomödie** von Philippe de Chauveron zerrt nicht nur die liebe Familie an Monsieur Claudes Nerven. Es steht ihm auch noch eine XXL-Familienfeier bevor! **Ab 21. Juli in Österreichs Kinos.**

In „Monsieur Claude und sein großes Fest“ brilliert Christian Clavier als Vater am Rande des Nervenzusammenbruchs und Meister der formvollendeten Zerknirschung in der Königsklasse der Diplomatie: einem Großfamilienfest.

Monsieur Claudes Toleranzreserven sind langsam aufge-

braucht. Nicht nur sind seine ungeliebten Schwiegersöhne jetzt auch seine Nachbarn, sondern es steht auch noch der 40. Hochzeitstag vor der Tür, den er lieber still und heimlich mit seiner Frau verbringen möchte.

Doch da hat der geplagte Familienvater die Rechnung ohne seine Töchter gemacht. Diese

planen nämlich eine inklusionssensible XXL-Feier mit den Schwiegereltern aus aller Welt!

Mitreißend, sympathisch und extrem witzig manövriert Regisseur de Chauveron die Verneuls und ihren verwandtschaftlichen Anhang in ein Armageddon an interkulturellen Familienbanden hinein. Top-Unterhaltung! 🎬



**EXKLUSIVER PREVIEW  
UND KINO-GUTSCHEINE!**

Für Monsieur Claude steht ein neuer „Krisenfall“ vor der Tür: eine inklusionssensible Familienfeier zum 40. Hochzeitstag!

## Mit dem PVÖ ins Kino!

PVÖ-Mitglieder in der **Steiermark, Tirol und Wien** haben jetzt die einmalige Chance, bei einem **Preview von „Monsieur Claude 3“** am **14. Juli 2022** dabei zu sein! **Voranmeldung erforderlich** (solange Platz vorhanden) unter: **steiermark@pvoe.at, tirol@pvoe.at, wien@pvoe.at** oder telefonisch in Ihrer jeweiligen Landesorganisation!

## Kino-Gutscheine zu gewinnen!

Auch PVÖ-Mitglieder aus den übrigen Bundesländern können sich über ein Wiedersehen mit Monsieur Claude und seiner Familie freuen! Wir verlosen jeweils **50x2 Kino-Gutscheine pro Bundesland** für den **Filmstart am 21.7.2022!** Teilnahme siehe Vorteilsclub (Kw. „Monsieur Claude 3“). **In der nächsten Ausgabe mehr zu Film, Gewinnspiel und zur Aktion!**



**GEWINNEN SIE  
2x2 KINO-  
GUTSCHEINE!**

## Der beste Film aller Zeiten

Ein milliardenschwerer Unternehmer beschließt, einen unvergesslichen Film zu drehen. Filmemacherin Lola Cuevas (Penélope Cruz) führt Regie, Hollywood-Frauenschwarm Félix Rivero (Antonio Banderas) und Theaterwelt-Enfant Terrible Iván Torres (Oscar Martínez) sind die Hauptdarsteller. Beide Legenden – und einander nicht gut gesonnen. Sie müssen sich ihrer Eitelkeit und ihrem Vermächtnis stellen.

**Ab 1.7.2022 im Kino!**

Kw. „Beste Film“, Teilnahme siehe Vorteilsclub.



**GEWINNEN SIE  
2x2 KINO-  
GUTSCHEINE!**

## Massive Talent

Nicolas Cages Talent und Karriere sind legendär – gescheitert. Seine Tochter will nichts mehr von ihm wissen und er steht vor dem finanziellen Ruin. Milliardär Javier Gutierrez (Pedro Pascal) macht ihm ein verlockendes Angebot: Für 1 Million Dollar soll Cage als Star bei seiner Geburtstagsparty auftreten. Doch Gutierrez ist ein gefürchteter Verbrecher – und so muss Cage die Rolle seines Lebens spielen – wenn er auffliegt, ist nicht nur er in Gefahr ... **Ab 16. Juni im Kino!**

Kw. „Cage“, Teilnahme siehe Vorteilsclub.



## Alles für Uma

Prinzessin Uma (Laura Bilgeri) bekommt kurz vor ihrer Hochzeit mit einem angesehenen Prinzen (Michael Glantschnig) kalte Füße und läuft davon. Auf einem italienischen Weingut bringt sie wieder Leben in den liebenswert-schrägen Männerhaushalt und schenkt ihnen Selbstvertrauen und Lebensfreude. Doch in Österreich hat sie Chaos hinterlassen – wird sich Uma besinnen?

**Derzeit im Kino.**

## BAROCKJUWEL DES WALDVIERTELS Benediktinerstift Altenburg bei Horn

**Kunstschätze.** Die Welt des Barock und die herrlichen Fresken von **Paul Troger** können Interessierte in der prachtvollen **Stiftskirche**, der 50 Meter langen **Stiftsbibliothek** und der grotesken **Krypta** erkunden. Außerdem locken das architektonisch einzigartige „**Kloster unter dem Kloster**“, das Einblick in die ursprüngliche, mittelalterliche Klosteranlage gewährt, und die weitläufigen **Gartenanlagen**. Werke aus der einzigartigen „**Sammlung Arnold**“ werden in der Galerie als Dauerausstellung gezeigt. Darunter auch von Martin Johann Schmidt, genannt Kremser Schmidt, dem der aktuelle Schwerpunkt im erst vor kurzem neu eröffneten „**Schwarzen Kabinett**“ gewidmet ist – ein exklusiver Ausstellungsraum in elegantem Schwarz. **Geöffnet bis Ende Oktober 2022, Do.–So., 10–17 Uhr.**  
[www.stift-altenburg.at](http://www.stift-altenburg.at)



**5 x 2 Eintrittskarten** zu gewinnen  
(Kw. „Altenburg“)!  
FOTO: STIFT ALTENBURG / SCHEWIG FOTODESIGN



**AB 10. JUNI IM KINO!**

## Mit Herz und Hund

Als sich **Dave** (Dave Johns) und **Fern** (Alison Steadman) bei einem Spaziergang im Londoner Park das erste Mal begegnen, gibt es zunächst Krach. Der pensionierte Krankenpfleger hat seine Schäferhündin nicht angeleint, wovon weder die resolute Fern noch ihr Yorkshire-Terrier Henry begeistert sind. Beide verbindet jedoch eine **große Liebe zu ihren Vierbeinern**, die sie regelmäßig an die frische Luft treibt. Nicht nur ihre Hunde freunden sich dabei an, auch zwischen ihren Besitzern **entwickelt sich eine zarte Romanze**. Doch sowohl Dave als auch Fern haben **Geheimnisse**, die ihr zerbrechliches Glück bedrohen. In seiner berührenden Tragikomödie erzählt Regisseur und Drehbuchautor Paul Morrison authentisch und humorvoll von der **Liebe im Alter und dem Mut zum Neuanfang**.

**10 x 2 Kinogutscheine** zu gewinnen (Kw. „Mit Herz und Hund“)!  
FOTOS: FILMLADEN FILMVERLEIH, NICK WALL

## LÖSUNGEN

■ R ■ E ■ T ■  
M A I ■ W A L L  
■ D A R U M ■ A  
B L A U ■ M A C  
■ E ■ C H E C K  
E R I K A ■ H ■  
■ ■ R ■ S A T Z  
T E E S T U B E  
■ N N O ■ C A L  
■ G E L E H R T

Die Lösung lautet: **BADETUCH**

### Sudoku:

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

### Silbenrätsel:

1. Dramaturgie, 2. Eruption, 3. Rueckhalt, 4. Umnachtung,
5. Mainau, 6. geschickt, 7. Autonomie, 8. Nadir,
9. Glarus, 10. Missouri, 11. inexakt, 12. talentiert,
13. Fregatte, 14. Ramadan

### Schlusslösung:

Der Umgang mit Frauen ist das Element guter Sitten.

## 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](mailto:redaktion@pvoe.at), Internet: [pvoe.at](http://pvoe.at). **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.<sup>a</sup> Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag.<sup>a</sup> Gabriela Fischer, Uschi Mortinger. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artdirektion:** Mag. art. Thomas Haring. **Grafik:** Karin Lifka. **Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, 3. Stock, Tel.: 01/535 05 25, E-Mail: [unseregeneration@echo.at](mailto:unseregeneration@echo.at), [www.echo.at](http://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 Mitte Juli 2022.**

# Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER



In Rossinis „La Cenerentola“ wird die Aschenputtel-Thematik aufgegriffen und in Kirchstetten in märchenhafter Leichtigkeit auf die Bühne transportiert

**ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE 2 X 2 FREIKARTEN!**



**GEWINN: 3 X 1 BUCH**

**Am Anfang war das Ei**  
**Kochbuch I.** Das Ei ist seit jeher ein Allrounder in der Küche. Neben dem wichtigsten Küchenwissen zum Thema „Ei“ vermittelt das Buch von „Eggsperte“ Taliman Sluga (Verlag Anton Pustet, € 22,-) im kulinarischen Abschnitt eine erlesene Auswahl von österreichischen und auch internationalen Gerichten – vom Ei als Hauptzutat bis zum Einsatz bei kombinierten Speisen: Der Einsatzvielfalt sind keine Grenzen gesetzt!  
**3x1 Buch gewinnen (Kw. „Ei“)!**



**GEWINN: 3 X 1 BUCH**

**Qualitäts-Fisch aus der Kult-Dose**  
**Kochbuch II.** Vor der Küste Portos am Morgen gefangen, werden die Sardinen für die Nuri-Dosen tagesfrisch in aufwendigen Arbeitsschritten komplett per Hand verarbeitet. Nicht nur pur ein Genuss, sind die Omega-3-reichen kleinen Fische auch gut darin, sich auf Flammkuchen oder zwischen Lasagneblättern zu betten. Firmeninhaber Jakob Glatz verrät in seinem Buch köstliche Rezepte (Brandstätter Verlag, € 35,-)!  
**3x1 Buch gewinnen (Kw. „Nuri“)!**

## KLASSIKFESTIVAL SCHLOSS KIRCHSTETTEN

### Ein Sommer wie damals

**OPER & OPEN-AIR.** Am 1. August eröffnet Gioachino Rossinis berühmteste Oper „La Cenerentola“ im Maulpertsch-Saal die diesjährige Programmreihe „Sommerklänge“. Intendant Stephan Gartner verrät: „Szenisch wie musikalisch wird unsere La Cenerentola-Produktion das Publikum in eine zauberhafte Märchenwelt entführen.“ Der zweite Programmteil der „Sommerklänge“ hält gleich **drei außergewöhnliche Open-Air Konzerte** bereit. „Klassik unter Sternen“ (17. August) geht neue musikalische Wege und widmet sich berühmten Ballettmelodien wie z. B. aus Schwanensee oder Nussknacker. „Symphonic Rock“ (20. August) mit dem Lower Austrian Symphonic Rock-Orchestra und Werner Auer verbindet die klassische Klangwelt mit Rockmusik. Neu ist das Open-Air-Spektakel „Nacht der Filmmusik“ (18. August) mit der Jungen Bläserphilharmonie NÖ – ein cineastischer Abend voller Kopf-Kino! Von 22.9.–2.10.2022 wartet in Kirchstetten mit den **Schlosskonzerten** ein vielfältiges Herbst-Konzertprogramm auf Musikfreunde. Information: [www.schloss-kirchstetten.at](http://www.schloss-kirchstetten.at)

**10 % Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder**, Buchung mit Kw. „PVÖ“ unter Tel.: 02523/83 14 15, E-Mail: [info@schloss-kirchstetten.at](mailto:info@schloss-kirchstetten.at), und **2 x 2 Karten für „Klassik unter den Sternen“** (17.8.2022) zu gewinnen (Kw. „Klassik“)!

## OPER BURG GARS 2022

### Leidenschaft pur: Carmen

**OPER.** In keiner anderen Oper wird die Unvereinbarkeit von Liebe und Freiheit so eindrucksvoll und leidenschaftlich gezeichnet wie in Georges Bizets Opernmeisterwerk „Carmen“. Davon sind Intendant Johannes Wildner und sein Team überzeugt und präsentieren von **14. Juli bis 6. August 2022** die fesselnde Geschichte der selbstbestimmten Schmugglerin Carmen und des für die Geliebte seine Soldatenpflicht verletzenden Don José in der atemberaubenden Naturkulisse der Burg Gars. Oper in ihrer mitreißendsten Form – im „Opernhaus des Waldviertels“! Alle Infos: [www.operburggars.at](http://www.operburggars.at)

**10 % Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder** im Vorverkauf (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 02985/330 00, E-Mail: [office@operburggars.at](mailto:office@operburggars.at); **3 x 2 Karten** für die Vorstellung am **19.7.2022** zu gewinnen (Kw. „Carmen“)!



**ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE 3 X 2 FREIKARTEN!**

# Die PVÖ-Wanderwelt

## 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,-

## Baumwoll-Polo

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

€ 17,-



## Premium Rucksack

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

€ 46,-

## Premium-Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-



FOTOS: PVÖ, PIXABAY.COM

## Jetzt rasch bestellen!

Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:  
**Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129**  
Oder per Mail an: [angela.dobritzhofer@pvoe.at](mailto:angela.dobritzhofer@pvoe.at)

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

☐ Ja, ich bestelle

**Rucksack** \_\_\_\_ Stück

**Premium-Wanderjacke** S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, XXL: \_\_, XXXL: \_\_ Stk.

**Baumwoll-Polo** S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, 2XL: \_\_, 3XL: \_\_ Stück

**Funktionsshirt** S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, 2XL: \_\_ Stück

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



UG - Unsere Generation  
Gentzgasse 129, 1180 Wien  
E-Mail: [redaktion@pvoe.at](mailto:redaktion@pvoe.at)  
Internet: [pvoe.at](http://pvoe.at)  
Österreichische Post AG  
Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M  
DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: Juni 2022

