

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!



€ 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



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



Wein, Kultur, Uhren & Schmuck

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

Im größten Weingut Kärtents 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

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



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

RONACHER

CATS

now on

25 %

ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER***

auf Eintrittskarten für „Cats“ oder „Miss Saigon“



DIE BEWEGENDSTE LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT

MISS SAIGON

RAIMUND THEATER

Buchung:
Online über 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




€ 110,- Rabatt
FÜR PVÖ-MITGLIEDER****

bei Hörgeräte-Neukauf auf die Zuzahlung

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

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

spermidineLIFE[®]
Memory+

Vergesslich?

JETZT
-20%
SPAREN

01.05.-30.06.2022



Mit **spermidineLIFE® Memory+**
nichts mehr vergessen.*

Erneuert die Gehirnzellen und
bewahrt die **Gedächtnisleistung**.¹

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 DJUMIC

An die Regierung: Tut endlich was!

Die 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. Darauf 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

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Peter Kostelka".

*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



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





Ungewöhnlichste WG der Welt

Agnes & Amir. Die 101-jährige Berlinerin 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-Ausbildenden 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 zurückinnert. Am 9. Juni war „Hasis“ 95er. Unglaublich!

unsere Welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT



„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!“

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.



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 Könner 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 bis hin 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.

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

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 wahnsinnig auf dieses neue Abenteuer gefreut.

“

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

MICHAEL SCHOTTERBERG

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.“



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 lebter?

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

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.“



4

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.“

6



7



Steiermark

Im Garten Eden

Der Garten der Kräuterexpertin 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! Verglichen 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 Reisekolumne 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



Steiermark

Im Garten Eden

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! Verglichen 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 Reisekolumne 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

Burgenland**Literaturweg Csaterberg**

8



9

**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

„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.

**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 „Gschalerma(n)-dibauer“ 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 Heurigenglück.

**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.



“

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

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.

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.

„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 auszeichnen. Dabei wird das Immunsystem unterstützt, sich gegen unwillkommene „Eindringlinge“ (wie Viren) besser zu verteidigen und schädliche Entzündungsprozesse zu bekämpfen.

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 Spurelementen angereichert, um die positive Wirkung von Algaevit noch zu verstärken. ☺



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**

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



LANDESPRÄSIDENT

Konsulent Heinz Hillinger

LANDESSEKRETÄRIN

Mag.^a Jutta Kepplinger



PVOÖ-SPRECHTAGE

Landesorganisation Oberösterreich

Wiener Straße 2, 4020 Linz

0732/66 32 41-13

Beratungen finden nach Terminvereinbarung statt. Bringen Sie bitte alle erforderlichen Unterlagen mit.

Rechtsangelegenheiten

Rechtsanwalt Dr. Dieter Gallistl
Mo., 13. Juni 2022, 8.15 Uhr

Sozialrechts- angelegenheiten

Eva Breitenfellner
Mi., 7. September 2022, 9 Uhr

Lohnsteuer- angelegenheiten

Leopold Pichlbauer
Mi., 15. Juni 2022, 13 Uhr
Mi., 6. Juli 2022, 13 Uhr
Mi., 20. Juli 2022, 13 Uhr



Gemeinsam machen wir uns das Leben schön!

Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm ein weitreichendes Angebot an Freizeitaktivitäten des PVOÖ. Tagesausflüge, Wanderungen und Radausfahrten mit den Ortsgruppen, Sporttage auf Landesebene, Sommerkulturprogramme in OÖ, Burgenland und Vorarlberg. Wichtig dabei ist: Gemeinsam machen wir uns das Leben schön! Schon seit seiner Gründung steht der PVÖ dafür ein, dass geteilte Freude doppelte Freude ist. Auch Corona hat daran nichts geändert. Daher, liebe Leserinnen und Leser, schauen Sie sich um in ihrer Nachbarschaft, in Ihrem Bekanntenkreis. Wenn es dort Menschen gibt, die sich nach diesen zwei herausfordernden Jahren zurückgezogen haben, nicht mehr unter die Leute gehen wollen, oder einsam sind, sprechen Sie sie an, nehmen Sie sie zu unseren Veranstaltungen mit. Seien wir füreinander da!

Apropos „füreinander da“, dafür steht der PVÖ seit Anbeginn. Wir sind an der Seite unserer Mitglieder, auch, oder gerade wenn es ihnen nicht so gut geht. Auf politischer Ebene kämpft unser Präsident Dr. Peter Kostelka mit den Landesorganisationen Seite an Seite für eine gerechte Pensionserhöhung, um die massive Teuerung abzufedern. Und unsere BeraterInnen vom Sozialservice helfen Ihnen bei Ansuchen um finanzielle Unterstützungen weiter. Und keine falsche Scham, nützen Sie dieses Angebot, denn Sie wissen, wir handeln nach dem Motto: WIR für SIE und SIE mit UNS. ☺

In diesem Sinne wünschen wir einen schönen Sommer!

Heinz Hillinger und Jutta Kepplinger

Petitionsübergabe

Anlässlich eines Gedankenaustausches zwischen der Bezirksorganisation Kirchdorf und Landespräsidenten Heinz Hillinger und Landessekretärin Mag.a Jutta Kepplinger überreichten der Mollner OG-Vorsitzende Wolfgang Boschitzko und Bezirksvorsitzende Erika Diensthuber eine Petition gegen die aktuelle Teuerung mit 700 Unterschriften, die die Ortsgruppe Molln gesammelt hatte.



SOMMERZEIT – FESTSPIELZEIT

PVÖ-SONDERVORSTELLUNG im Musiktheater



Piaf

Musical von Pam Gems
Neufassung für das Donmar Warehouse, London, 2008 |
Deutsch von Roman Hinze
So., 2. Oktober 2022, 15 Uhr

Édith Piaf war auf der Bühne und im Leben eine Naturgewalt. Ein Lied davon konnten ihre zahlreichen Liebhaber singen. Auf der Bühne besang die Piaf Männer, die sie quälten, verließen, demütigten. In der Wirklichkeit war es meistens umgekehrt: Jeder Liebhaber fiel früher oder später in Ungnade und wurde binnen kurzem durch einen Nachfolger ersetzt. Sie war frei und gefährlich, hatte alles gesehen und getan, und das sah und hörte man. In prallen Szenen beleuchtet das Musical schlaglichtartig Stationen aus Édith Piafs faszinierendem Leben, von der rotzfrechen jungen Straßensängerin über die bewunderte Ikone bis zur von Alkoholismus und Medikamentenabhängigkeit gezeichneten Todkranken.

Das Stück ist gespickt mit Édith Piafs großen Chansons wie „Padam“, „L'accordéoniste“, „La vie en rose“, „Mon dieu“ und natürlich „Milord“ und „Non, je ne regrette rien“. Eine Paraderolle für das Gründungsmitglied des Musicalensembles, Publikumsliebling Daniela Dett.

**Kartenbestellung: Andrea Kalod, Tel. 0732/66 32 41-12,
E-Mail: andrea.kalod@pvooe.at**

Musiktage Mondsee



Schloss Mondsee

Di., 30. August 2022, 19.30 Uhr

Im Zentrum des Festivals steht der Komponist Felix Mendelssohn Bartholdy

An diesem Abend hören Sie Werke von Mendelssohn sowie seiner ebenso begabten Schwester Fanny. Neben phantastischen MusikerInnen liest die grandiose Schauspielerin Mijou Kovacs aus dem Briefwechsel zwischen Fanny und Felix.

Schumann Quartett, Matthias Lingenfelder (Violine), Niklas Schmidt (Violoncello), Herbert Schuch (Klavier), Lesung: Mijou Kovacs

Karten: Tel. 06232/22 70
PVOÖ-Mitglieder erhalten für dieses Konzert einen Rabatt von 25 Prozent.
www.musiktage-mondsee.at

Pramtaler Sommeroperette



Schloss Zell an der Pram

So., 19. Juni 2022, 18 Uhr

„Zwei Herzen im Dreivierteltakt“ (Der verlorene Walzer), Operette nach

dem gleichnamigen Film von Walter Reisch und Franz Schulz. Musik von Robert Stolz.
Die 1933 am Stadttheater Zürich (heute Opernhaus) uraufgeführte Operette schwelgt nicht nur in dreivierteltaktiger Walzerseligkeit, sondern bietet auch musikalische Höhepunkte mit Foxtrott-, Blues- und Slowfox-Rhythmus.

Karten: 0664/593 18 07

Für den Termin 19. Juni erhalten Sie auf bis zu zehn Karten 10 Prozent und ab der elften Karte 20 Prozent Ermäßigung.
www.sommeroperette.at

Operetten- und Musicalfestspiele Bad Hall



Stadttheater Bad Hall

2. Juli–6. August 2022

„Die Lustige Witwe“, Operette von Franz Lehár

Beste Unterhaltung erwartet das Publikum bei den beliebten Operettenfestspielen in Bad Hall.

8. Oktober–5. November 2022

„Annie“, Musical von Charles Strouse

1977 in New York uraufgeführt, gilt „Annie“ als eines der erfolgreichsten Familienmusicals aller Zeiten.

Karten: Kartenbüro Stadtgemeinde Bad Hall,

Tel. 07258/77 55 00

Ab 20 Karten erhalten Sie eine Ermäßigung von 10 Prozent.

www.stadttheater-badhall.com

Radreise Kroatien Insel Rab

Eine Seniorenreise der etwas anderen Art erlebten 42 TeilnehmerInnen im Alter zwischen 51 und 83 Jahren, als sie Mitte Mai komfortabel und sorgenfrei mit dem Reisebus zu einer erlebnisreichen E-Bike-Radreise auf die Insel Rab anreisten. Die Unterbringung erfolgte im luxuriösen 4-Sterne-Hotel direkt am Strand von Rab mit traumhafter Aussicht auf Meer und Altstadt.

Vier Tage lang wurde dann die gesamte Insel und ihre schönsten Plätze, Strände und Buchten per E-Bike erkundet. Das Wochenprogramm wurde durch ein Fahrsicherheitstraining am E-Bike abgerundet. Zusätzlich organisierte

Reiseleiter und Guide Roland Adami spontan auch einen Radausflug per Schiff auf die Insel Pag. Nach der Tour gab es frisch gebackenen Meeresfisch an Bord und einen Bade-

aufenthalt in einer der zahlreichen wunderschönen Buchten der Insel Rab.

Die Zeit verging wie im Fluge und so musste die Gruppe nach sechs bewegungs- und

erlebnisreichen Tagen mit herrlichem Wetter und toller Stimmung etwas wehmütig wieder die Heimreise antreten.

Aber bei einem waren sich alle einig: „Schön war's!“ ☺



Landes-Nordic-Walking-Tag

Trotz schlechten Wetters folgten rund 600 TeilnehmerInnen und Teilnehmer unserem Aufruf zum Landes-Nordic-Walking-Tag in Micheldorf. Zwei Streckenlängen mit 8 bzw. 12,5 km und einer Labestelle standen am Programm. Der Wendepunkt erfolgte beim romantisch idyllischen Kremsursprung. Von dort ging es zurück in die Veranstaltungshalle des Sportparks Micheldorf, wo sich die Wanderer bestens versorgten und in der die Ehrungen der größten Gruppe aus Linz-Froschberg mit 46 TeilnehmerInnen und der am weitesten angereisten Gruppe (115 km) aus Ulrichsberg-Klaffer-Schwarzenberg stattfanden.

Alois Edlauer aus Aschach an der Steyr und Elfriede Hüthmair aus Laakirchen, beide 90 Jahre jung, erhielten

als älteste Teilnehmerin bzw. ältester Teilnehmer von Landespräsident Konsulent Heinz Hillinger und Landessport-

referent Konsulent Johannes Nistelberger einen Sonderpreis – ein sogenanntes Bschoad Binkerl. ☺



STUDENTAG

„Gsund bleiben statt kranksparen“

**Mittwoch, 14. September 2022, 9.30–14 Uhr,
Volkshaus Dornach-Auhof
Niedermayrweg 7, 4040 Linz**

Als Pensionistenverband Oberösterreich wollen wir, dass es eine hochwertige und leistbare Gesundheitsversorgung für alle gibt. Immer öfter nehmen Versicherte die Leistungen von Wahlärzten in Anspruch, weil sie das Gefühl haben, dort besser versorgt zu werden oder bei Wartezeiten und Operationsterminen bessere Karten zu haben. Der Pensionistenverband will mit dem Projekt „Gsund bleiben statt kranksparen“ und einem eigenen Studentag Probleme ansprechen, Forderungen formulieren und neue Wege zu einem gut funktionierenden Gesundheitssystem aufzeigen.

Am Programm stehen die Vorstellung des Projektteams „Gesundheitspolitik im PVOÖ“, eine Gesprächsrunde mit den Referentinnen und Referenten zu den Herausforderungen im Gesundheitssystem und Vorträge zu den Themen „Gesunde Entscheidungen treffen – aber wie?“ und „Möglichkeiten und Grenzen der Hospiz- und Palliativversorgung in Oberösterreich“. Die Gesprächsrunde des Bezirk Urfahr-Umgebung wird unter der Leitung von Erwin Kaiser die Erfahrungen Älterer im Gesundheitssystem präsentieren. Moderation: Elisabeth Neulinger, für Diskussion, Pausen und Verpflegung ist gesorgt. ☺

Referentinnen und Referenten:



**Landesrätin
Birgit Gerstorfer**



Dr. Michael Schodermayr
Praktischer Arzt, Sozialstadtrat in Steyr, Vorsitzender der Volkshilfe OÖ



Mag. Helmut Freudenthaler
Betriebsratsvorsitzender
Med Campus, Linz



Dr. Josef Probst
Ehemals Dachverband der österr.
Sozialversicherungsträger, Wien



MMag.^a Bettina Klausberger
MPH ÖGK-Referat Public Health
und Wissenschaftskooperation,
Prävention, Gesundheitsförderung



DDr. Hans Popper
Ehemaliger Direktor der OÖGKK,
ehrenamtlicher Hospizbegleiter,
Mitglied des Vorstandes des Landes-
verbandes Hospiz OÖ

ANMELDUNG

bis 5. September

im Landessekretariat bei Andrea Kalod,
Tel. 0732/66 32 41-12,
E-Mail: andrea.kalod@pvoee.at

WUND THERAPIE Zentren

Ordinationen und Hausbesuche in Wien, Niederösterreich,
Oberösterreich und Burgenland

Chronische Wunden brauchen spezielles Wissen

Genau das bieten Ihnen unsere WUNDTHERAPIE Zentren:

- Professionelle Wundbehandlung
- Ärztliche und pflegerische Begutachtung
- Modernes Wundmanagement durch hochqualifizierte Pflegekräfte



"Bei uns sind
Sie in sicheren
Händen"

Peter Kurz
Wundexperte



Wund Therapie Zentren der WPM

0800 40 40 14

www.w-p-m.at

BEZAHLTE ANZEIGE, FOTO: WPM WUNDPFLEGE ZENTREN



Schlecht heilende Wunden? Wundexperte Peter Kurz und sein Team helfen. Die Ursachen von Wundheilstörungen sind sehr vielfältig und komplex.

Sie können Folgen von Diabetes oder schlechter Durchblutung, aber auch Wundliegen sein. Eine nicht heilende Wunde ist Symptom für ein Problem. Wenn die Ursache gefunden wird, kann die Wunde viel schneller heilen. Ich habe mich vor 20 Jahren darauf spezialisiert und führe mit meinem

Team Diagnostik, Analyse und Behandlung dazu durch. WPM ist die Anlaufstelle in Wien, NÖ, OÖ und dem Burgenland. In drei Praxen und bei Hausbesuchen geben wir Menschen Beratung, Einschulung und helfen, komplexe Wundprobleme zu lösen. WPM-Wund-Telefon: 0800/40 40 14 www.w-p-m.at

VITERMA ZAUBERT IHRE WOHLFÜHLDUSCHE!

Elektro- und Instandhaltungsarbeiten werden gemeinsam mit betruagten Partnerfirmen für Sie umgesetzt.

Wir kommen mit unserer
Badausstellung zu Ihnen!



- Neue Wohlfühldusche oder Komplettbadrenovierung in maximal 5 Tagen
- Breite Auswahl an Designs, Farben und Markenherstellern
- Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

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

Jetzt Termin vereinbaren!

BEZAHLTE ANZEIGE



Dank der St. Anna Kinderkrebsforschung dürfen Kinder wie Lara hoffen.



Tapfere, kleine Helden Emma: Ihre Haut ist so empfindlich wie die Flügel eines Schmetterlings.



Drei Fragen an

**DR. CHRISTOPH MONDEL, MBL,
NOTAR IN KLOSTERNEUBURG**

Was kann ich in einem Testament regeln?

Wenn jemand verstirbt und kein Testament gemacht hat, gelangen der gesetzlichen Erbfolge zufolge die nächsten Angehörigen zur Erbschaft. Möchte ich das nicht, muss ich ein Testament errichten. Darin kann ich festlegen, wer meinen Nachlass – ob prozentuell oder in Teilen – erhält. Ich kann aber auch einzelne Vermögenswerte, wie etwa eine Liegenschaft oder ein Sparbuch, vermachen.

Wo sind die Grenzen meiner Regelungsfreiheit?

Bestimmten nächsten Angehörigen, und zwar Ehegatten, eingetragenen Partnern und Kindern, steht ein gewisses Minimum an der Verlassenschaft, der sogenannte Pflichtteil, zu. Dieser beträgt die Hälfte des gesetzlichen Erbteils.

Wie kann ich eine gemeinnützige Organisation bedenken?

Nur in Form eines Testaments. Darin kann ich die gemeinnützige Organisation als Erbin oder eine von mehreren Erben einsetzen oder ihr auch im Rahmen eines Vermächtnisses einzelne Sachwerte zukommen lassen.

Haare kämmen, Hände abtrocknen: Vieles, was für gesunde Menschen alltäglich ist, kann für die kleine Emma gefährlich sein. Denn schon bei geringstem Druck entstehen schmerzhafte Wunden und Blasen auf ihrer Haut. Emma ist ein „Schmetterlingskind“. Rund 500 Betroffene leben in Österreich mit Epidermolysis bullosa (EB), wie die Erbkrankheit im Fachjargon heißt.

und Forschungsmethoden. Durch intensive Forschungsarbeit konnte die St. Anna Kinderkrebsforschung große Fortschritte in der Diagnostik und Prognose von Krebs-erkrankungen im Kindes- und Jugendalter erzielen und somit wesentlich zu verbesserten Therapien bei krebskranken Kindern beitragen.

Wirkungsvolle Vermächtnisse

Um ihre wichtige Arbeit voranzutreiben hoffen DEBRA Austria und die St. Anna Kinderkrebsforschung auf Spenden. Auch Testamentsspenden sind ein wichtiger Baustein auf dem Weg zur völligen Heilung von Krebs und EB. Mehr Infos: www.kinderkrebsforschung.at, www.debra-austria.org

Über das eigene Leben hinaus

Die Initiative Vergissmeinnicht vereint derzeit 100 Organisationen aus allen Bereichen der Gemeinnützigkeit und möchte gemeinsam mit der Österreichischen Notariatskammer darüber informieren, wie man mit seinem Testament gemeinnützige und Kulturorganisationen unterstützen und damit über das eigene Leben wirken kann. Informieren Sie sich auch mit unserem Testamentsrechner über gesetzliche Erbfolge und Pflichtteil oder hören Sie unsere Podcasts zum Erbrecht.

Mehr Informationen unter:
www.vergissmeinnicht.at/testament



Sie möchten Infos zum Erbrecht & Testament und zur Initiative Vergissmeinnicht? GRATISratgeber bestellen unter
Gratishotline: 0800/700 111,
info@vergissmeinnicht.at

Download:
www.vergissmeinnicht.at

Berichte aus den Ortsgruppen

Grieskirchen-Eferding · Vöcklabruck · Wels



ASCHACH-HARTKIRCHEN-HAIBACH: Ehrung Siegi Hagn

Grieskirchen-Eferding

AISTERSHEIM

Anni und Fredl Röbl feierten ihre goldene Hochzeit. Zum Muttertag wurden alle Mütter beschenkt.

Wir gratulieren: Johanna Starlinger, Walter Starlinger zum Geburtstag.

ASCHACH-HARTKIRCHEN-HAIBACH

Großes Interesse bestand am Yoga-Schnupperkurs im Vereinsheim, der jetzt jeden Montag in der Woche weitergeführt wird. Am 13. April wurden zahlreiche langjährige Mitglieder geehrt. Besonders wurde auch Siegi Hagn geehrt, der 16 Jahre Schriftführer und auch einige Jahre Vorsitzender war. Die Urkunden überreichten unser Bez.-Vors. Gottfried Tröbinger und unsere Vors. Christine Gredler. Besonders hat uns gefreut, dass auch die Bür-

germeister der Gemeinden Aschach und Hartkirchen den geehrten Mitgliedern dankten.

Das Frühjahrstreffen auf Kreta war eine tolle Reise und 35 Mitglieder waren dabei.

Wir gratulieren: Anton Berger, Gottfried Gaisbauer, Renate Kögl, Alfred Weissengruber, Susanne Breitwieser, Horst Reisinger, Herbert Söllinger.

Termine: Sa., 11.6., Landes-Radwandertag in Mitterkirchen. Di., 21.6., Vereins-Radwandertag.

BAD SCHALLERBACH

Beim gemütlichen Nachmittag am 6.4. wurden wir mit Ostereiern überrascht.

Am 9.4. fand am Rathausplatz der Osterbazar statt, wo unsere Mitglieder vom Osterhasen begrüßt wurden.

Der erste Tagesausflug am 28.4. brachte uns ins Mühlviertel zur Besichtigung der Fleischhauerei Zalto. Bei einer ausführlichen Führung erfuhren wir viele Details rund um die Fleischverarbeitung. Bei einer zünftigen Jause konnten wir die verschiedenen Produkte verkosten. Nachmittags ging es zur Schau-konditorei Bauer, wo wir einen Blick hinter die Kulissen einer Konditorei werfen konnten. Anschließend genossen wir im dazugehörigen Panoramacafé den Abschluss.
Termine: 23.6., Tagesausflug Stelzenessen nach Diersbach. 6.7., gemütlicher Nachmittag im Café Viktoria. 14.7., Tagesausflug auf den Grünberg.
Wir gratulieren: Justina Celik, Franz Hennerbichler, Angela Grottenthaler, Mathilde Reggendorfer, Margarethe Hofer, Herbert Hager, Erna Paulusberger zum Geburtstag.

EFERDING

12. April luden der Pensionisten-Club V.S.O.P und die OG Eferding-Pupping zur Osterfeier im Schiferstift Eferding ein. Es war eine gemütliche Osterzusammenkunft, bei der die Mitglieder nach Gratis-Kaffee und Kuchen und Ostereiern nach Herzenslust pecken konnten.

Als Einstimmung auf den 1. Mai lud die OG am 26. April zum Vortrag „Geschichte(n) zum Tag der Arbeit“ ein. Die Gruppe erhielt an diesem Nachmittag auch hohen Besuch, waren doch Landespräsident Heinz Hillinger und Landessekretärin Mag. a. Jutta Kepplinger nach Eferding gekommen. Vors. Wolfgang Kriechbaum hielt einen Vortrag über interessante geschichtliche Fakten und bewegende Geschichten zum Arbeiterfeiertag. Beide Veranstaltungen wurden wieder mustergültig von unserer Clubleiterin Ulrike Kriechbaum kulinarisch



AISTERSHEIM: Anni und Fredl Röbl, Goldene Hochzeit



BAD SCHALLERBACH: Franziska Hala, 90. Geburtstag



BAD SCHALLERBACH: Osterbasar



BAD SCHALLERBACH: Wurstverkostung



FRAHAM: Margarete und Adolf Schader,
Diamantene Hochzeit



GALLSPACH: OG-Flurreinigung



GEBOLTSKIRCHEN: Maria Anna Katnigg, Ehrung

betreut. Genaueres zu den beiden Veranstaltungen und jede Menge Fotos gibt es natürlich wieder auf unserer Homepage www.pv-eferding-pupping.at und unserer Facebook-Seite: www.facebook.com/pv.eferding.pupping

Termine: Mi., 18.5., 14 Uhr, Abfahrt vom Bad-Parkplatz, Radausflug zum Gelsenwirt, Alkoven, Anmeldungen bis 11.5. unter 0664/150 21 63. Mi., 1.6., 6 Uhr, Abfahrt von den Zusteigestellen, Frühjahr ausflug nach Wien mit Flughafen-Besichtigung und schönem Nachmittagsprogramm, Anmeldung bis Mi., 25.5. unter 0664/150 21 63. Do., 9.6., 14 Uhr, Pensionisten-Club V.S.O.P. im Schiferstift, Weinverkostung zum Vatertag mit Weinbauer Luckner, Falkenstein (Weinviertel), Anmeldung bis Do., 2.6. unter 0664/150 21 63.

Wir gratulieren: Peter Schenk und Johann Stadelmayer zum Geburtstag.

FRAHAM

Am 6. April fand unser Osternachmittag statt. Das Vereinslokal war bis auf den letzten Platz besetzt.

Wir gratulieren: Ingeborg Eder, Doris Franzmayer, Alois Groß, Rosa-Maria Hauser, Gerhard Hinterhölzl, Aloisia Konrad, Gertraud Paschinger, Maria Pilsner und Wilhelm Samhaber zum Geburtstag.

GALLSPACH

Der Sozialsprechtag am 6. April wurde rege in Anspruch genommen. Fünf Personen der OG beteiligten sich an der Flurreinigungsaktion „Hui statt Pfui“ am 9.4.

Ein jährlicher Fixpunkt ist die Bierkost der SPÖ Gallspach im Pfarrsaal. Am 22.4. kamen 25 Pensionisten, um bei gemütlichem Beisammensein Bierspezialitäten aus der ganzen Welt zu verkosten.

Termine: Mi., 22.6., 18 Uhr, Restaurant Gusto, Stammtisch.

Sa., 25.6., 8 Uhr, Ausflug Eiskarhütte. Mi., 6.7., 14 Uhr, Hotel Austria, Pensionistennachmittag. Sa., 16.7., 11 Uhr, Grillparty, GH Waldesruh.

Wir gratulieren: Erwin Meindlhumer, Johann Wögänger, Josef Strasser, Erika Leeb, Anton Kleincek, Rosa Schön und Hans-Wolfgang Schiendorfer zum Geburtstag.

GASPOLTHOFEN

Bei unserer Muttertagsfeier gab es gratis Kuchen und Kaffee.

Wir gratulieren: Elisabeth Mayer, Anna Ransmayr zum Geburtstag.

GEBOLTSKIRCHEN

Bei der Jahreshauptversammlung wurde unser EM und die ehemalige Vors. Maria Anna Katnigg geehrt. Allen Geehrten wurde der Dank für die langjährige Unterstützung und Mitarbeit ausgesprochen.

Eine Mannschaft aus unserer OG nahm beim Mixed-Turnier im

Asphaltstockschießen im Linzer Sportzentrum SK VÖEST teil und hat sich gut geschlagen.

Beim Sozialsprechtag wurden elf Mitglieder beraten. Unser Frühlingsball war auch ein schöner Erfolg. Die Mutter- und Vatertagsfeier konnten wir nach zweijähriger Pause wieder abhalten. Bei Kaffee und Kuchen und einigen lustigen Geschichten aus Büchern bekannter Mundartautoren hatten wir einen wunderschönen unterhaltsamen Nachmittag.

Wir gratulieren: Maria Pichler und Franz Plobberger zum Geburtstag.

GRIESKIRCHEN

Am 6.4. durften wir wieder einen Ausflug durch drei Viertel unseres Landes machen (Hausruck-, Inn-, Mühlviertel). Der Wettergott meinte es wie immer gut mit uns. Es war für alle ein wunderschöner und gemütlicher Tag.



EFERDING-PUPPING: Eierpecken



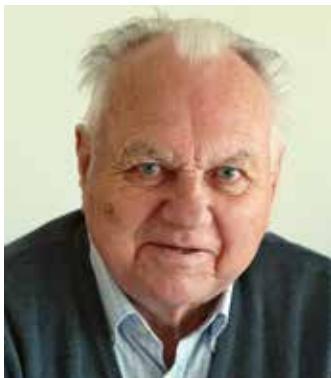
GRIESKIRCHEN: Rosa Huber,
90. Geburtstag



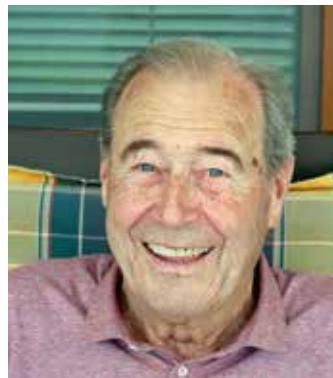
GRIESKIRCHEN: Christianne und
Alfred Petermandl, „Diamantene“



GRIESKIRCHEN: Unsere Reiseleiterin



NEUMARKT-KALLHAM-PÖTTING-WENDLING: Heinrich Sperl, 85



NEUMARKT-KALLHAM-PÖTTING-WENDLING: Hermann Wellinger, 80



PEUERBACH: Johann Schmid, 85. Geburtstag



PEUERBACH: Maria Angerbauer, 85. Geburtstag

Termin: Mi., 20.7., 7.30 Uhr,
Tagesfahrt durchs Ausseerland zur
Tauplitz Alm. Mi., 28.9., 14 Uhr,
Manglburg Herbstball.

Wir gratulieren: Maria Mairhuber,
Franz Lutz, Johanna Plank, Anna
Anzengruber, Martha Tischler,
Maria Matsche, Anna Pointl,
Anna Schildberger, Hildegarde
Stadlbauer zum Geburtstag.

NEUMARKT-KALLHAM-PÖTTING-WENDLING

Leider sind viel Bälle abgesagt worden. Wir freuen uns schon sehr, wenn es wieder Tanzveranstaltungen gibt.

Wir gratulieren: Erich Hosner,
Marianne Auer, Gottfried Huemer,
Rudolf Hamedinger, Johann
Rauchdobler, Anton Schuller, Maria
Hamedinger, Ingrid Hanezeder,
Anna Pointner zum Geburtstag
sowie Rosa und Hubert Danner-
bauer, Anna und Gottfried Huemer
zur Eisernen Hochzeit.

PEUERBACH

An der 4. Fit-Wanderung nahmen 28 PensionistenInnen teil. Start und Ziel war beim GH Doblinger in Altschwendt. Die Strecke hatte Fredl Freilinger ausgesucht. Nach zwei Stunden Gehzeit war man wieder am Ziel. Fredl bedankte sich für die Teilnahme und lud zur nächsten Wanderung am Mi., 18.5., in Bad Schallerbach ein.

Termine: Di., 7.6., GH Samhaber
Frauenrunde. Mi., 22.6., Fitwanderung. Mi., 13.7., Almausflug.

Wir gratulieren: Manfred
Engetsberger, Ernestine Mayr,
Helma Grüneis, Gertraud Franz,
Aloisia Bartenberger und Pauline
Haselberger zum Geburtstag.

PRAMBACHKIRCHEN

Nachdem die vorgesehenen Aktivitäten aufgrund von Corona ausgefallen sind, überbrachten wir unseren Mitgliedern ein Osternest.

Termin: Di., 12.7., 11 Uhr, Stockhalle Prambachkirchen, Grillfest.

Wir gratulieren: Gottfried
Tröbinger und Monika Rieger
zum Geburtstag.

SCHLÜSSLBERG

Bei unserer ersten Radausfahrt am 14. April fuhren wir bei angenehmer Witterung entlang des Trattnachtal-Radweges R 17 über Hofkirchen/Tr., Weibern bis nach Haag am Hausruck.

Am 22. April führte die Radausfahrt zu den blühenden Apfelbäumen nach Scharten. Beide Radstrecken wurden von Franz Wieshofer ausgesucht und angeführt.

Am 28. April wanderten wir vom Hochfeld in Bad Schallerbach aus, vorbei an blühenden Bäumen und herrlicher Aussicht. Zum Abschluss stärkten wir uns mit einer wohlverdienten Jause beim Mostheurigen „Am Hochfeld“.



SCHLÜSSLBERG: Wanderung am Hochfeld



NEUMARKT-KALLHAM-PÖTTING-WENDLING:
Anna und Gottfried Huemer, Eiserne Hochzeit



PEUERBACH: Wandergruppe in Altschwendt



SCHLÜSSLBERG: Radausfahrt nach Scharten



WALLERN AN DER TRATTNACH: Besuch im HAND.WERK.HAUS

Wir gratulieren: Franz Aigner, Josef Daill, Ulrike Petschl, Hedwig Stöbich zum Geburtstag.

TAUFKIRCHEN-HOFKIRCHEN

Wir gratulieren: Oskar Dietachmayr zum Geburtstag.

WAIZENKIRCHEN

Der Pensionistennachmittag wird immer sehr gerne besucht, auch um Informationen zu erhalten. Zwei Mitglieder waren in der Karwoche auf Kreta. Sie waren begeistert von der Vegetation im Frühling und dem angenehmen Klima für die Vielzahl der Besichtigungen.

An der Wanderung in Eben mit

anschließender Einkehr beim Mostheurigen nahmen 24 Wanderer teil.

Termine: Do., 30.6., Wanderfahrt mit dem Bus nach Kefermarkt. 21.7., Wandermöglichkeit mit anschließendem PV-Treffen beim Wirt in Spaching. 23.-24.7. Seefestspiele Mörbisch.

Wir gratulieren: Hermann Heberlinger, Maria Humer, Robert Kadlec, Hilda Litzlbauer, Anna Enzlmüller, Margaretha Pillingen zum Geburtstag.

WALLERN AN DER TRATTNACH

Unsere zweite Ausflugsfahrt führte uns am Vormittag zur Firma Adler, anschließend ging es weiter nach



WEIBERN: Theresia Bruckmüller, 95. Geburtstag

Bad Goisern zum HAND.WERK.HAUS. Dieses wird als Treffpunkt für Handwerk aller Art, Ausstellung und Präsentation, Veranstaltungen und Verkauf genutzt. Es war ein ehemaliges Försterhaus, welches Tradition und Moderne miteinander verbindet. Anschließend ging es noch zur Seifensiederei Saponetta, ein weiteres Highlight im Bereich des Handwerks. Die Seifen von Saponetta haben immer Saison, sie sind natürlich und per Hand gefertigt.

Termin: Mi., 13.7., Tagesausflug zur Firma Megaflex und auf den Grünberg.

Wir gratulieren: Anna Krexhammer, Elfriede Pichler zum Geburtstag.

WEIBERN

Der Einladung zur Diaschau „Aus früheren Tagen“ sind viele Gäste gefolgt. Mit den alten Fotos wurden Erinnerungen an frühere Wanderungen und Ausflüge sowie diverse Feste und Feiern aufgefrischt. Die Wirtin erfreute die Gaumen und tischte köstliche Mehlspeisen auf.

Der Frühlingsball wird auch in diesem Jahr nicht durchgeführt, stattdessen wird es im Sommer ein gemütliches Grillfest geben.

Termine: 23.6., 8.30 Uhr, Adler-Moden und Attersee-Schiffsfahrt

Wir gratulieren: Felix Huber, Erna Sinzinger und Johann Pichler zum Geburtstag.

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Geboltskirchen: Hermann Schneeberger

Grieskirchen: Nebes Maria 86.

Schlüßberg: Renate Buth 79.

Wallern an der Trattnach: Peter Müllner 86.

Weibern: Alois Jetzinger 66.



Strandtasche Nr. 3200 | € 20,-

Segeltuchtasche im stilvollen Design, geeignet für Strand, Stadt, Urlaub oder zum Einkaufen.

- Robustes, wasserabweisendes Segeltuch
- Praktischer Reißverschluss oben
- Dekoratives Seil als Tragegriffe
- Größe: L 50 x B 18 x H 36 cm

Bestellungen:

Pensionistenverband OÖ
Wiener Straße 2, 4020 Linz
Tel.: 0732/66 32 41-20
E-Mail: josef.hartl@pvooe.at



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH**

Für alle Bestellungen, die wir per Post versenden, berechnen wir gewichtsabhängig eine Mindestpostgebühr von 7 Euro.



AMPFLWANG: Besuch Paneum



AMPFLWANG: Gemütliche Einkehr



ATTERSEE: Rücktritt Vorstand

Vöcklabruck

AMPFLWANG

Am 24.3. trafen wir uns zur gemütlichen Einkehr im Café Mühlbacher. Bei Kaffee und Kuchen informierte unsere Vors. Schönpass über Neuigkeiten. In gemütlicher Runde ließen wir den Nachmittag ausklingen.

Der vorläufig letzte Tanznachmittag fand am 13.4. statt. Zur Musik von Roland konnten wir 75 Gäste begrüßen. Alle bedauerten es sehr, dass es die letzte Veranstaltung in geselliger Runde war.

Am 7.4. fuhren wir mit 37 Personen zur Firma Adler nach Ansfelden. Nach der Modeschau konnten wir nach Lust und Laune einkaufen. Nachmittags besuchten wir das PANEUM – Die Wunderkammer des Brotes in Asten. Hier wird die Geschichte von der wohl zufälligen Erfindung des Brotes in der Jungsteinzeit bis hin zur Brotvielfalt

dieser Tage erzählt. Zum Abschluss kehrten wir in Schwanenstadt im Restaurant Schmankerl zur Jause ein.
Termine: Do., 23.6., 16 Uhr, Marine di Massa, gemütliche Einkehr. Mo., 20.–Fr., 24.6., 5-Tage-Fahrt ins Ötztal.

Wir gratulieren: Herbert Gadringer, Hildegard Haas, Albert Fischer, Gertraud Schweigel, Manfred Doppler, Gerhard Hödl, Leopold Krankl, Leo Krüger, Regina Obal, Ernst Mager, Josef Höller, Elisabeth Mair, Katharina Hörmandinger, Johann Lenzeder, Luise Krankl, Wolfgang Sinzinger, Doris Schön, Paula Koch, Herbert Giger, Siegfried Nußbaumer und Cäcilia Dumfahrt zum Geburtstag sowie Josefine und Leo Krüger und Maria Friederike und Wilfried Pohn zur Diamantenen Hochzeit.

ATTERSEE

Am 7.4. trafen wir uns zum Hoangarten in der Dorfstube in Nußdorf.

Die JHV fand am 21.4. in Bleam's Mostschenke statt. Leider war diese JHV überschattet vom Rücktritt des Vors. Ing. Franz Kroiss, des Vors.-Stv. und Kass. Albert Mahler und der Schriftführerin Antonia Staufer sowie der Kassaprüferin Berta Zödl. Es konnte daher keine Neuwahl stattfinden, da sich keine Kandidaten gefunden haben, die sich für eine Funktion zur Verfügung gestellt hätten. Erwin Emhofer hat sich bereit erklärt, sich in der nächsten Zeit intensiv um Funktionäre zu bemühen, damit unsere OG weiterhin bestehen kann. Die Bez.-Vors. Konsin Gertraud Eisterer bedankte sich bei allen ausgeschiedenen. Der besondere Dank gilt dem scheidenden Vors. Ing. Franz Kroiss, der dieses Amt 10 Jahre lang geführt hat. Er hat viel Arbeit und Zeit investiert und sich mit großem persönlichen Einsatz um die einzelnen Mitglieder bemüht. Auch hat er uns gelegentlich mit der

Steirischen gut unterhalten.

Wir gratulieren: Ing. Franz Kroiss zum 75., Senta Rieger 84., Marianne Sporrer 86., Elisabeth Schick 80., Anna Petkowitsch 87., und Gertrude Seyerl 91., Edith Neetenbeek 75., Frieda Ahamer 82. Geburtstag.

ATTNANG-PUCHHEIM

Jeden Mittwoch und Freitag von 14 bis 18 Uhr findet in der Tagesheimstätte unser gemütliches Beisammensein statt.

Mit einem Autobus reisten die Mitglieder unter der Leitung von Maria Tischberger kürzlich nach Gampern, um im 4Kanter das erstmals organisierte LT1-Gstanzl-Singa zu genießen. Die Kübelspeckdirndl und die wohl bekannteste Gstanzlsängerin aus dem deutschsprachigen Raum, Renate Maier, begeisterten die Besucher und starten ein Trommelfeuer auf die Lachmuskel.

Termin: Jeden 1. Montag im Monat,



ATTNANG-PUCHHEIM: Angela Aicher, 90. Geburtstag



ATTNANG-PUCHHEIM: Annemarie Aigner, 80. Geburtstag



ATTNANG-PUCHHEIM: Christine Heidi, 95. Geburtstag



ATTNANG-PUCHHEIM: Erwin Lindmayr, 80. Geburtstag



ATTNANG-PUCHHEIM: Martha Moser, 80. Geburtstag



ATTNANG-PUCHHEIM: Ursula und Helmut Haab, „Diamantene“



ATTNANG-PUCHHEIM: Waltraud Ernst, 80. Geburtstag



AURACH AM HONGAR: Macheiner Berta, 90. Geburtstag.

Treffpunkt 8.45 Uhr, Bahnhofshalle Badefahrt nach Bad Ischl.

Wir gratulieren: Johann Fischer zum 82., Elisabeth Schmid 84., Gertraud Moritz 65., Maria Humer 86., Elisabeth Mühlberger 84., Maria Klinger 83., Olga Göschl 70., Hildegard Muckenschnabel 87., Karl Adolf Höllwerth 83., Anna Wimmer 86., Gertrude Kienast 83., Altbgm. Ludwig Glaser zum 83., Rosa Stöcklöcker zum 90. Geburtstag.

AURACH AM HONGAR

Ein Ausflug führte uns nach Riedau ins Holzmuseum Lignorama. Nach dem Mittagessen fuhren wir nach Lambrechten in die Gewürzwelt Schneiderbauer. Es war ein sehr interessanter Ausflug.

Die Wandergruppe war zweimal unterwegs. Die erste Wanderung am 7.4. fand in Timelkam entlang der Vöckla statt, die Einkehr im GH Heikerdinger. Das zweite Mal wan-

derte sie in Lenzing und stärkte sich im GH Bichler.

Termin: Do., 7.7., Tagesausflug.

Wir gratulieren: Anton Moritz zum 70., Gertraud Renner 80., Anna Wienerroither 86., Rosa Sommer 80., Manfred Asamer 82., Jakob Lacher 81., Susanne Gneissl 87., Christine Beck 65., Hildegard Six 83., Frieda Sponer 93., Willi Wambacher 83. Geburtstag.

DESELBRUNN

Eine kleine Wanderung führte uns am 22.4. zur Pettenfirsthütte nach Zell am Pettenfirst. Zehn Mitglieder waren mit Fährtenhund unterwegs und nach dieser Anstrengung gab es die wohlverdiente Rast mit einer herzhaften Jause in der Pettenfirsthütte. Nachdem wir uns gestärkt hatten, ging es wieder zurück zum Parkplatz und mit dem Auto nach Hause. Wir feierten mit der SPÖ Desselbrunn gemeinsam in Vöcklabruck

den Tag der Arbeit und fuhren nach der Veranstaltung unsern traditionellen Halbtagesausflug nach Windischgarsten zum Gleinkersee.

Termin: Do., 7.7., 12 Uhr, Sportplatz Rüstorf, PV-Nachmittag mit Grillen.

Wir gratulieren: Christine Umgeher zum 70. Geburtstag.

FORNACH

Am 2.4. besichtigten wir das Uhrmacher- und Heimatmuseum in



FORNACH: Rosina Seifriedsberger, 80. Geburtstag



DESELBRUNN: Wanderung zur Pettenfirsthütte



AURACH AM HONGAR: Wanderung Lenzing



DESELBRUNN: Maiaufmarsch – generationenübergreifend



FORNACH: Die geehrten Mitglieder



FRANKENMARKT: Hanni Geyer,
80. Geburtstag



GAMPERN: Heinrich Hollerweger,
85. Geburtstag



HOLZLEITHEN-HAUSRUCKEDT: Gemeinsamer Stammtisch

Vöcklamarkt. Bei einer zweistündigen Führung sahen wir viel interessantes aus Vöcklamarkt und den Nachbargemeinden.

Am 20.4. machten wir erstmals gemeinsam mit den Mitgliedern des Seniorenbundes eine Wanderung durch das Kreuzerbauern Moos. 16 Personen nahmen von uns daran teil. Den Abschluss machten wir dann im GH Erlinger.

Die JHV veranstalteten wir am 30.4. im GH Erlinger. Vors. Hildegard Pauzenberger konnte neben Bgmin. Gabi Burgstaller aus Pfaffing und Bez.-Vors. Konsin Gertraud Eisterer, insgesamt 42 Gäste begrüßen. Nach den Berichten der Vorsitzenden und des Schriftführers, sowie einem sehr positiven Bericht des Kassiers, wurden langjährige Mitglieder geehrt. Elfriede und Ferdinand Stabauer erhielten eine Urkunde für 15 Jahre, Omer Bunda und Maria Wiesenauer für 20 Jahre

sowie Elfriede Astegger und Johann Gaugger für 25 Jahre Mitgliedschaft.

Termin: Do., 14.7., 14 Uhr,
GH Erlinger Stammtisch.

Wir gratulieren: Elfriede Nussdorfer zum 81. Geburtstag.

FRANKENMARKT

Im April führte uns eine Wanderung zur Genussbackstube Muss nach Pössing. Dort wartete schon ein herrliches Frühstück auf die hungrige Wandergruppe. Ende April vergnügten wir uns in der Therme Geinberg. Das Wetter war uns wohlgesonnen und so genossen wir das Wasser, bis wir Schwimmhäute zwischen den Fingern bekamen. Auch kulinarisch ließen wir uns nicht nur mittags, sondern auch nachmittags verwöhnen. Beim Stammtisch mit Sparverein kam Hilde Wögerer zur Sozialberatung, welche wie immer gut angenommen wurde.

Auch beim Maiaufmarsch in Vöcklabruck waren wir vertreten. Das Programm fürs 2. Halbjahr erstellen wir gerade und werden es ab Ende Juni an euch austeilen.

Termine: So., 19.6., Besuch der Pramtaler Operette. Sa., 25.6., Flohmarkt im Pfarrheim.

Wir gratulieren all unseren Geburtstagskindern.

GAMPERN

Am 9.4. veranstalteten wir gemeinsam mit dem Seniorenbund und der Gemeinde Gampern ein Benefizkonzert mit dem Hausruckchor. Der Chor verzichtete auf die Gage. Die Snacks und Getränke wurden von Nah und Frisch zur Verfügung gestellt. Die Brauerei Zipf spendete das Bier. Es war eine tolle Veranstaltung mit ca. 250 Personen. Die gesamten Einnahmen in der Höhe von € 4.300,- erhalten die ukrainischen Waisenkinder in unserem Bezirk. Danke nochmals an alle, die dazu beigetragen haben, einen so schönen Abend zu gestalten. Ein besonderer Dank auch an die Gemeinde Gampern, die den 4Kanter kostenlos zur Verfügung gestellt und sämtliche Kosten der Plakatierung übernommen hat.

Termin: Fr., 8.7., Halbtagesfahrt.

HOLZLEITHEN-HAUSRUCKEDT

Am 14.4. fand im Rahmen unseres Pensionisten-Stammtisches ein inte-

ressanter Vortrag vom Zivilschutzverband statt. Hubert Zens informierte uns über „Blackout, was tun“. Im Rahmen dieses Vortrags erhielten wir wertvolle Tipps zum Verhalten bei einem Blackout und darüber hinaus auch bei einer atomaren Bedrohung. 27 interessierte Mitglieder waren anwesend und im Anschluss gab es noch ein geselliges Beisammensein in fröhlicher Runde sowie für jeden ein Osterei!

Termine: Do., 16.6., Radwandertag.
Mi., 13.7., Radwandertag.

Wir gratulieren: Walter Triebert zum 67., Franz Dorfner 90., Patrick Obermair 37., Karl Zenleser 85., Johann Kühberger 66. Geburtstag.

LENZING

Die erste Ausfahrt in diesem Jahr konnten wir in vollen Zügen genießen. Bei Schönwetter ging es zur Einstiegstelle der Mariazellerbahn. Über die romantische Bergstrecke gelangten wir nach einer Stunde ins zum Teil noch verschneite Mariazell. Nach Besichtigung der Basilika und des Ortskerns sowie Mittagessen fuhren wir weiter nach Lunz am See. Es konnten Spaziergänge unternommen werden, einige nutzten die Pause zum Kaffeegenuss. Bei der Rückfahrt kehrten wir beim Heurigen der Familie Seidner in Vorchdorf ein. Dies war ein schöner Abschluss eines wundervollen Tages.

Termine: Do., 23.6., Tagesfahrt auf die Schönangeralm. Do., 21.7.,



LENZING: In Lunz am See



MONDSEELAND: Bootsfahrt auf Kreta



OBERHOFEN-ZELL AM MOOS: Anna Neuhauser, 85. Geburtstag



OBERHOFEN-ZELL AM MOOS: Mit SeniorenenReisen auf Kreta

Tagesfahrt Grundlsee-Schifffahrt und Postalm.

Wir gratulieren: Walter Strasser zum 88., Anna Breckner 87., Helmut Zirwig 85., Erika Kastner 82., Gertrude Wiener 82., Adolf Scheiter 82., Monika Behrmann 80., Johanna Kirchmair 75., Edeltraud Mirnig 70. Geburtstag.

MONDSEELAND

Das Frühjahrstreffen mit Senioren-Reisen in Kreta konnte endlich nachgeholt werden. 24 Personen waren mit dabei. Wir hatten tolles Wetter und alle Ausflüge auf dieser Insel waren wieder bestens organisiert und unser RL Michael („der Schöne“) hatte ein perfektes Wissen. Wir waren mit der Gruppe Lenzing zusammen und das hat sehr gut gepasst.

Termin: Mi., 22.6., Ausflug Zauchensee.

Wir gratulieren: Regina Paar zum

90., Johann Gnigler 97., Katharina Kerschbaumer 87., Franziska Erber 85., Edith Ennemoser 82., Anna Freinberger 89., Alois Waldhör 94. Geburtstag.

OTTNANG-THOMASROITH

Am 19.4. gab es nach langer Zeit wieder mal einen Ausflug. Wir fuhren mit dem Bus nach Schärding, dort brachte uns eine Stadtführerin auf unterhaltsame Art die Geschichte der Stadt näher. Das Mittagessen gab es im berühmten Wirtshaus zur Bums'n. Am Nachmittag erwartete uns eine besondere Attraktion. Auf dem Brauschiff „Kanonenbräu“ wurde uns auf der Fahrt zwischen Schärding und Passau praktisch vorgeführt, wie Bier hergestellt wird. Die Verkostung war natürlich auch dabei und schmeckte uns hervorragend.

Wir gratulieren: Kurt Kolb zum 80., Olga Manetsgruber zum 88. Geburtstag.

PÖNDORF

Am 5.3. wurde die JHV abgehalten. Vors. Peter Ellinger übergab sein Amt an Johann Pillichshammer. Um die Geschäftstätigkeit zu ermöglichen, übernimmt Peter Ellinger vorübergehend die Funktion des Vors.- sowie Kass.-Stv. Neue helfende Hände sind als Ausschussmitglieder herzlich willkommen. Es wurde dem scheidenden Ausschuss für die jahrelangen Dienste gedankt und dieser wurde feierlich verabschiedet. Im Zuge der Feierlichkeit wurden Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft durchgeführt. Gerhard Mayer (Fraktionsvors.) gab einen Einblick über die Geschehnisse der Gemeinde. Der Nachmittag wurde mit Livemusik umrahmt und mit lustigen Gedichten von Rosemarie Ellinger aufgeheitert.

PUCHKIRCHEN

Wir wohnen in einer wunderbaren Landschaft, sodass man immer

wieder sagen kann: „Warum in die Ferne schweifen, bei uns ist es auch schön.“ Im April wanderten wir von Puchkirchen nach Jochling und ließen uns anschließend die gute Jause beim Most Schurl schmecken.

Wir gratulieren: Oskar Leeb zum 88. Geburtstag.

REGAU

Am 8.4. ging es nach Kirchberg ob der Donau, in die Wurst- und Fleiserei Zalto. Im Stift Schlägl verkosteten wir das Bier und im Zirbenschlössl beschlossen wir den Ausflug.

Wir gratulieren: Helmut Altmann zum 82., Johann Gründlinger 85., Maria Hinterseer 93., Ingrid Neudorfer 70., Christine Pichler 87., Alfred Schobesberger 86. Geburtstag.

SANKT GEORGEN IM ATTERGAU

Unsere monatlichen Treffen wie Kegeln, Stammtisch Schnapsen



OTTNANG-THOMASROITH: Bierbrauen



OTTNANG-THOMASROITH: Stadtführung



PUCHKIRCHEN: Wanderung Most Schurl



SANKT GEORGEN IM ATTERGAU: Empfang im Stift Seitenstetten



SCHÖRFLING AM ATTERSEE: Spontanwanderer Loitzenwies



SCHWANENSTADT: Gründonnerstag

beim Weismann und Stockschießen im Freizeitzentrum waren wieder gut besucht und die gute Laune war steter Gast.

Im Stift Seitenstetten besuchten wir die Ausstellung „400 Jahre Kartoffel in Europa“. Ein Mitglied der Familie Clam führte uns durch das Stift. Im Anschluss gab es ein ganz außergewöhnliches Kartoffelbier zu verkosten. Die restliche Zeit konnte bei herrlichem Wetter der wunderbare Stiftsgarten besucht werden, der mit einem sehenswerten Rosengarten und der barocken Gartenanlage dazu einlud. Zu Mittag aßen wir in Biberbach beim Kappl. Nach dem Essen ging es noch auf den Kollmitzberg, von dem man einen wunderbaren Rundblick von der Donau bis zu den Alpen und zum Ötscher hat.

Wir gratulieren: Horst Berndl zum 80., Hedwig Götzendorfer 84., Erna Hemetsberger 81., Albert

Hinterauer 83., Johann Hofinger 83., Maria Sandhofer 86., Karoline Schlick 84. Geburtstag.

SCHÖRFLING AM ATTERSEE
Bei wunderbarem Wetter konnten wir nach pandemiebedingter Pause unsere beliebte Fahrt ins Blaue wieder durchführen. Über weite Umwege gelangten wir nach Lichtenberg bei Linz, dem ersten Ziel unserer Reise. Nach einem gemütlichen Mittagessen im Panoramastüberl ging es zur Grottenbahn auf den Pöstlingberg. Einige wanderten anschließend vom Pöstlingberg hinunter in die Stadt, wo der Tag bei einer Stärkung in den Cafés am Hauptplatz seinen Abschluss fand.

Auch unsere Wanderer waren wieder fleißig unterwegs. Die Spontanwanderer wählten dieses Mal als Ziel die Loitzenwies und auch die Wanderdamen mit Vroni waren in der Umge-

bung von Schörfling unterwegs.

Termine: Sa., 25.6., „Alten Posthof“ (Klub), Frühschoppen. Do., 7.7., Tagesfahrt zur Großglockner-Hochalpenstraße.

Wir gratulieren: Gertrude Mayr zum 90., Elsa Steiner 90., Gertrude Reiter 85., Josef Weißböck 84., Horst Kaindlstorfer 83., Franz Lösch 83., Aloisia Baumgärtner 83., Veronika Reitinger 75., Jakob Teubl 70., Norbert Wimmer 65. Geburtstag.

SCHWANENSTADT

Bei der Gründonnerstagswanderung am 14.4. marschierten 19 Mitglieder mit. Wir starteten von der NMS zur Osterkrippe. Wie sich die Figuren auch nach so vielen Jahren noch bewegen und die Ostergeschichte darstellen, ist sehenswert. Beim letzten Klubnachmittag im März kam es zu einer Premiere, die Bewirtung der Besucher wurde von

den Herren vorgenommen und es gab keine Beschwerden.

Termin: Fr., 8.7., Wanderung Gerlhamer Moor.

Wir gratulieren: Regina Kvas zum 83., Eleonore Wagner 80., Anna Weidinger 87., Franz Falkner 84., Josef Berger 80. Geburtstag.

SEEWALCHEN

Termin: Fr., 17.6., 7.30 Uhr, Fahrt ins Blaue.



SEEWALCHEN: Johann Wiespointner, 85. Geburtstag



SCHÖRFLING AM ATTERSEE: Gertrude Mayr, 90. Geburtstag



SCHÖRFLING AM ATTERSEE: Gertrude Reiter, 85. Geburtstag



SCHWANENSTADT: Klubnachmittag Herren



SEEWALCHEN: Anna Winter, 85. Geburtstag

Wir gratulieren: Anna Kemptner zum 81., Gertrude Staudinger 85., Susanne Schmidt 83., Maria Anna Emeder 80. Geburtstag.

STEINBACH AM ATTERSEE

Erstmalig führten wir eine Wanderung mit unseren Nachbargemeinden durch. Diese führte uns bei herrlichem Wetter von der Pfarrkirche durch das romantische Kiental. Im GH Kienklause kehrten wir zum Abschluss ein. Wir freuen uns über die zahlreiche Teilnahme von mehr als 50 Personen.

Wir gratulieren: Josef Leitner zum 83., Anna Hislmaier 86., Monika Erhard 65. Geburtstag.



STEINBACH AM ATTERSEE: Eine gemeinsame Wanderung



TIMELKAM: Bei Fa. Wenatex

TIMELKAM

Am 12. April nahmen wir die Einladung der Fa. Wenatex zu einem kostenlosen Ausflug nach Salzburg an. Nach einem kleinen Frühstück hörten wir einen interessanten Vortrag, wie wichtig ein erholsamer Schlaf für die Gesundheit ist. Nach dem Besuch des Hauses der Stoffe, welches eines der größten Stoff-Fachgeschäfte Österreichs ist, ging die Fahrt weiter zum Gut Aiderbichl in Henndorf. Dort verbrachten wir den Nachmittag und hatten Spaß mit den frei herumlaufenden Tieren. Besonders die Esel waren ein bisschen frech und wollten bei Kaffee und Kuchen mitnaschen. Der gleichzeitig stattfindende

Ostermarkt stimmte uns gut auf Ostern ein.

Termin: Di., 21.6., 7.30 Uhr, Tagesausflug nach Bad Goisern, Grundlsee und Bad Aussee.

Wir gratulieren: Margarethe Wöller zum 92., Herbert Padinger 91., Monika Steinhauser 75. Geburtstag sowie Hildegard und Anton Radl zur Diamantenen Hochzeit.

UNGENACH-PILSBACH

Beim Tischkegeln, Kegeln und bei den Wanderungen waren immer zahlreiche Mitglieder dabei. Es war sehr lustig.

Unsere liebe und verehrte Vorsitzende Ingeborg Vogl feierte am 29.4. ihren 80. Geburtstag. Danke für die ausgiebige und köstliche Bewirtung.

Termin: 15.7., Fahrt ins Blaue.

Wir gratulieren: Rudolf Glück zum 94., Frieda Hartl 82., Johanna Lang 81., Friedrich

Hattinger 83., Rosa Watzinger 84. Geburtstag.

UNTERACH AM ATTERSEE

Wir fuhren am 17.5. nach Ybbsitz zur Besichtigung der Fa. Riess mit Einkaufsmöglichkeit. Danach fuhren wir durch das Mostviertel nach Haag und weiter zum Mostheurigen nach Eberstalzell und anschließend nach Unterach zurück.

Wir gratulieren: Gundl Höllermann zum 81., Alois Sperr 83., Sophia Zopf 83. Geburtstag.

VÖCKLAMARKT-PFAFFING

Den Ausflug zur Fa. Adler kombinierten wir am 30.3. mit einem Besuch des Tiergartens in Wels, den die meisten von uns trotz seiner Nähe noch gar nicht kannten. Als Abschluss des Tages konnten wir uns noch herrliche Ripperln in Ungenach schmecken lassen.

Bei der Osterjause konnten wir uns neben den kulinarischen Genüssen auch an der hübschen Tischdekora-

Badewoche Lenti. Di., 12.7., Sommertreff GH Auerhahn. Mi., 20.7. Großglockner.

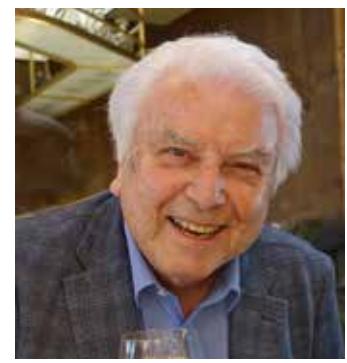
Wir gratulieren: Helmut Altmann zum 82., Johanna Auer 84., Franziska Bichlmüller 84., Helmut Christl 75., Gertraud Greifeneder 82., Anna-Maria Hanninger 83., Horst Henke 82., Maria Hinterseher 93., Helga Hutterer 80., Christina Putz 70., Herbert Redhammer 80., Erna Reiner 84., Pauline Schwarz 90. Geburtstag.



UNGENACH-PILSBACH: Inge Vogl, 80. Geburtstag



VÖCKLAMARKT-PFAFFING: Auf dem Brauschiff



VÖCKLAMARKT: Werner Riedl, 80. Geburtstag


VÖCKLAMARKT-PFAFFING: Tiergarten Wels

WEYREGG AM ATTERSEE: Rundweg Göblberg

tion erfreuen und die Feier war für die vielen Gäste wieder ein nettes Erlebnis.

Unsere Aprilwanderung führte uns zunächst zur Konradkirche in Oberwang und dann weiter zur Konradkapelle, einem Quellenheiligtum vorwiegend gegen Augenleiden, bevor es wieder zurückging nach Oberwang zur guten Jause im Gasthaus.

Die erste Radwanderung der neu gegründeten Radlergruppe führte über Frankenmarkt und Weißenkirchen auf den Lichtenberg, wo die erste Einkehr stattfand, bevor es weiterging zum Kronberg und nach St. Georgen i. A. zu einer zweiten Rast. Die sportliche Gruppe legte an diesem Tag etwa 40 km zurück. Die Muttertagsfeier im GH Fellner wurde mit netten Liedern musikalisch umrahmt von Sepp Strubreiter und seiner Gesangspartnerin Christine Öttl. Auch wurden ein

paar Gedichte vorgetragen und die Ehrengäste bezogen in ihren Ansprachen durchaus die Väter in ihren Dank mit ein.

Termine: Mi., 29.6., Radtag. Mo., 11.-14.7., Abfahrt 7.45 Uhr, Gemeindeamt, 4-Tage-Ausflug Bad Kleinkirchheim.

Wir gratulieren: Frieda Eitzinger zum 90., Adolf Humer 84., Adolfine Gstöttner 83., Roswitha Tramberger 83., Alois Wielend 83., Stadlbauer Franz 83., Siegfried Köpfle 83., Franziska Schmidbauer 80., Elfriede Hofinger 80., Anton Wilhelmstötter 75., Veronika Haberpointner 70., Adam Pözl 70., Anton Gebetsroither 70. Geburtstag.

WEYREGG AM ATTERSEE

Am 30.3. ging es zum traditionellen Schnitzelessen zum GH Kalleitner-Bachtaverne. Der Einladung folgten ebenso einige

Pensionisten aus Steinbach. Am 15.4. ging es mit der Wandergruppe zum Rundweg Göblberg, der höchsten Erhebung des Hausrucks. Ein Höhepunkt war der hölzerne Aussichtsturm mit 35 Metern Höhe und herrlicher Aussicht über den Hausruck.

Weiters wanderten wir durch den Kastanienwald zur Panoramaplatzform Hollerberg mit traumhaften Blick zum Höllengebirge.

Wir gratulieren: Friederike Leopoldsberger zum 92., Renate Baumgartinger 81., Ernestine Staudinger 70., Ernst Kalleitner 72. Geburtstag.

WOLFSEGG-KOHLGRUBE

17 Mitglieder trafen sich zu einem gemütlichen, lustigen Spiele-nachmittag im neuen Pensionistenraum. Bei Kaffee, Kuchen und Getränken wurden diverse Gesellschaftsspiele gespielt, aber

auch die Unterhaltung kam dabei nicht zu kurz.

Termine: Do., 2.6., Abmarsch 10 Uhr, Marktplatz, Wanderung Gamper Hendl. Mo., 13.6., 15 Uhr, Pensionistenraum, Stammtisch und Kaffeerunde. Mi., 22.6., Abfahrt 14.30 Uhr, Marktplatz, Kegeln.

Wir gratulieren: Gerti Dallinger zum 70., Adolf Distler 84., Ingrid Hestner 72., Norbert Hestner 74., Resi Hinterleitner 73., Rosemarie Kinberger 69. Geburtstag sowie Karoline und Georg Distler zur Goldenen Hochzeit.

ZIPF-NEUKIRCHEN

Eine Wanderung war ein Rundweg in Neukirchen, der vom Parkplatz Frodlhof über Welsern, Köttl-Fischer und Sonnleiten wieder zurück nach Neukirchen a. d. V. führte. Eine weitere Wanderung machten wir von Zipf über die Karolinenhöhe nach Lichtenegg und zurück über


WEYREGG AM ATTERSEE: Wanderung auf die Hochplettspitze

WOLFSEGG-KOHLGRUBE: Goldene Hochzeit, Karoline und Georg Distler

WOLFSEGG-KOHLGRUBE: Spielenachmittag



ZIPF-NEUKIRCHEN: Gratulation zu runden Geburtstagen beim Osterfest



ZIPF-NEUKIRCHEN: Wanderung Neukirchen-Köttl-Fischer-Neukirchen

die Rote Lacke nach Zipf. Zum ersten Mal veranstalteten wir am 13.4. ein Osterfest im GH Böckhiasl in Neukirchen. Es war sehr gut besucht und die Mitglieder wurden zu Kaffee und der legendären Böckhiasl-Kardinalschnitte eingeladen. Außerdem erhielten alle eine Osterpinze. Bei dieser Gelegenheit wurden auch

die ausstehenden Geburtstagsgratulationen nachgeholt. Die Stimmung war sehr gut und die neue Veranstaltung wurde von allen Seiten gelobt.
Termine: Do., 30.6., 8 Uhr, Fa. Megaflex und Ausflug nach Altaussee mit Schifffahrt.
 Sa., 2.7., 14 Uhr, Sportplatz Zipf Weißwurstfest mit Tombola.

Mi., 13.7., 14 Uhr, Wanderung Rothauptberg – Göblberg.
Wir gratulieren: Maria Asen zum 88., Kons. Ferdinand Ehrenfellner 83., Hans Eiterbichler 84., Erna Födinger 83., Paula Hamader 81., Maria Hammertinger 96., Annemarie Magnei 87., Marianne Ritzinger 82., Anna Zoitl 87. Geburtstag.

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Ampflwang: Josef Holzleitner 87, Johann Maschek 91, Maria Schatzdorfer 100.

Attersee: Frieda Baier, Franz Kroiss, Hildegard Aigner.

Attnang-Puchheim: Hildegard Muckenschnabl 86.

Fornach: Franziska Eder 84, Johann Fuchsberger 75.

Holzleithen-Hausruckedt:

Karl-Heinz Autengruber 77.

Mondseeland: Katharina Gningler 91.

Schörfling am Attersee:

Renate Chemelli 80.

Schwanenstadt: Erika Stumpf 80.

Seewalchen: Johann Zilles 80.

Steinbach am Attersee:

Gerd Mache 79.

Timelkam: Karl Beyer 91, Hermine Kurz 87, Annemarie Limberger 84, Christine Reisinger 94.

Vöcklabruck: Gertrud Kieninger 82.

Zipf-Neukirchen: Maria Winter 90.

Wels

BACHMANNING

Beim diesjährigen Kegelturnier des Bezirk Wels-Land erreichte die OG Bachmanning den 10. Rang. Herzliche Gratulation!

Im März veranstaltete der PV eine Wanderung in Pennewang. Ausgangspunkt war das GH Ablinger in Balding, von dort wanderten wir

einen Rundweg und wir kehrten dann noch zu einer gemütlichen Jause ein.

Im April fand die JHV im GH Sterrer statt. Vors. Karl Graf begrüßte die Mitglieder und Kons. Christa Dittlbacher. Nach dem Totengedenken gab es Berichte des Vors. und des Kassiers. Christa Dittlbacher berichtete über die Pflegesituation und über die derzeitige Teuerungs-

welle, die besonders einkommensschwächere Pensionisten hart trifft. GV Franz Rapold informierte über aktuelle gemeindepolitische Themen und es entwickelte sich eine interessante, anregende Diskussion.

Wir gratulieren: Vors. Karl Graf zum 70., Ludwig Mair 75., Hermann Hainbuchner 80., Friederike Baumgartner 82., Friederike Ortner 83.,

Maria Watzinger zum 88. Geburtstag.

BAD WIMSBACH-NEYDARTING

Bei herrlichem Wanderwetter nahmen im April 28 Personen an der Monatswanderung teil. Den Abschluss der Grünau-Runde hatten wir in der Germ diele. Am 9. April fuhren wir gemeinsam



BACHMANNING: Frühjahrswanderung



BACHMANNING: Kegelturnier



BAD WIMSBACH-NEYDARTING: Ostermarkt Wien



BAD WIMSBACH-NEYDHARTING: Wanderung
Grünau



BUCHKIRCHEN: 40 Jahre beim PV



BUCHKIRCHEN: JHV mit Treueehrung

mit den Siedlerfreunden zum Schönbrunner Ostermarkt nach Wien. Leider meinte es der Wettergott nicht so gut mit uns und kalter Wind frischte auf. Der Nachmittag stand zur freien Verfügung, die Gruppe teilte sich auf. Einige besuchten die Gloriette, einige machten einen Stadtbummel, auch der Naschmarkt war ein gefragtes Ziel, ebenso die Besichtigung der Wagenburg. Hauptattraktion war natürlich der Ostermarkt mit rund 70 farbenfroh geschmückten Hütten. Den Ausflug ließen wir mit einer gemütlichen Einkehr beim Mostheurigen Hauer ausklingen.

Wir gratulieren: Margarete Krumphuber zum 75., Monika Stöcklegger 75., Albert Pointner 82., Edeltraud Schwarz 82., Eva Huber 90. Geburtstag.

BUCHKIRCHEN

Im April hielten wir die Jahreshauptversammlung ab, an der

58 Personen teilnahmen. Als Ehrengäste konnten wir Bgm. Nikon Baumgartner und LABG. Heidi Strauss begrüßen. Die Tagesordnung wurde statutengemäß ohne Neuwahl abgearbeitet. Dabei wurden auch wieder Mitglieder für ihre 20-, 25-, 30-, 35- und 40-jährige Treue zu unserer Organisation geehrt. Den Abschluss bildete ein Rückblick auf das Jahr 2021 mit einer PowerPoint-Präsentation.

Wir gratulieren: Roswitha Ecker zum 65., Annemarie Gruber 75., Gertraud Küblböck 75., Anna Achleitner 81., Adolf Wögerbauer 81., Eva Keller 82., Leopold Bankler 84., Johann Felbermayr 93. Geburtstag.

EBERSTALZELL

Bei der Jahreshauptversammlung im April begrüßte Vors. Helmut Schwarzenbunner Konsulentin Christa Dittlbacher und die

Mitglieder der Ortsgruppe. Der Vors. bedankte sich bei Theresia Pühringer und Rosi Hemetmayr für die langjährige geleistete Arbeit in der OG. Bei den Neuwahlen wurde Vors. Helmut Schwarzenbunner und sein neues Team einstimmig gewählt. Die Ehrung langjähriger Mitglieder wurde von Konsulentin Christa Dittlbacher durchgeführt.

Wir gratulieren: Anna Steinmair zum 82. Geburtstag.

GUNSKIRCHEN

Wir gratulieren: Helga Ehmair-Breitwieser zum 65., Angela Eder 70., Berta Küblböck 75., Hildegard Brandelmayr 84., Aloisia Karlhuber 92. Geburtstag.

KRENGLBACH

Im April fuhren wir mit 34 Personen zur Firma Megaflex. Wir erhielten ein reichhaltiges Frühstück, dann die Präsentation der Schuhe und



KRENGLBACH: Ausflug Grünberg



BUCHKIRCHEN: Sporterfolg bei der Bezirks-Meisterschaft



EBERSTALZELL: Ehrung langjähriger Mitglieder



KRENGLBACH: Mitgliederehrungen 2022



LAMBACH-EDT-NEUKIRCHEN: Stift Schlierbach Kreuzgang



LAMBACH-EDT-NEUKIRCHEN: Vor dem Schokoladebrunnen

Taschen mit Kaufmöglichkeit. Zuletzt noch ein sehr gutes Mittagessen. Danach fuhren wir in Gmunden mit der Seilbahn auf den Grünberg. Dort konnten wir bei sehr warmen Temperaturen den Gipfelpfad mit dem Aussichtsturm erwandern. Es war ein gelungener Ausflug.

Am 23.4. lud die Ortsgruppe alle Mitglieder zu einem Frühlingsfest mit einem gemeinsamen Mittagessen in die Waldschänke. Anschließend wurden noch die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft durchgeführt und Funktionäre für ihre Tätigkeit im Vorstand geehrt. Die Urkunden und Nadeln wurden von Bgm. Manfred Zeismann und Vbgm. Jürgen Steinkogler überreicht.

Wir gratulieren: Christine Sandmayer zum 65., Stanislawa Irena Braukmann 70., Hermine Hartl 70., Beatrix Mayrhofer 80., Ingrid Mittendorfer 80., Hermine Wagner

80., Johann Pichler 82., Hermine Rezsucha 83., Josef Dickinger 86., Maria Anna Vorauer 88., Karl Schildberger 89., Franz Haim 91. Geburtstag sowie Fritz und Elenore Hillinger zur Goldenen Hochzeit, Karl und Maria Schildberger sowie Hermann und Maria Scharinger zur Steinernen Hochzeit.

LAMBACH

Unsere Mutter- und Vatertagsfahrt am 29. April führte uns nach Schlierbach. 36 TeilnehmerInnen genossen den schönen Tag mit Stiftsführung und Besuch der Schauküserei inklusive Verkostung. Nach dem Mittagessen ging es weiter nach Allhaming zur Confiserie Wenschitz. Beim Besuch der Pralinenwelt mit dem höchsten Schokoladenbrunnen der Welt erfuhren wir alles über die Herstellung von Schokoladen und Pralinen.

Termin: 29.6., Jahreshauptver-

sammlung mit Neuwahl im Rossstall Lambach.

Wir gratulieren: Anna Nobis zum 65., Manfred Sonnleitner 75., Doris Badegruber 75., Brigitte Eder 75., Gisela Deller 80., Hubert Gruber 81., Johanna Übeleis 81., Erika Zaunbauer 82., Leopoldine Anzengruber 84., Margarete Söllinger 85., Marianne Dieplinger 85., Margarete Plasser 87., Leo Kriechbaum 90., Hermine Schober 94. Geburtstag.

MARCHTRENK

Glaskunstwerk in der Voralpen- glashütte Schwanenstadt bewundern, die filigranen Kunstwerke bestaunen, in der warmen Frühlingssonne auf der Esplanade Gmunden das erste Eis genießen, dazu noch einen Cappuccino oder G'spritzten trinken. So genossen wir unseren Frühlingsausflug Anfang April.

Großartig geschlagen haben sich unsere Marchtrenker Moarschaften bei der Bezirksmeisterschaft im Asphaltstockschießen. Gratulation!

Termine: Do., 2.6., 14 Uhr, Full Haus, Seniorennachmittag. Do., 23.6., Tagesausflug Königssee/Berchtesgaden.

Wir gratulieren: Raimund Pichler zum 85., Katharina Böhm 83., Ingrid Sammer 83., Anton Reisinger 83., Edith Neuhofer 80., Gerlinde Hager 75., Erich Ferdinand 70., Monika Kalteis 65. Geburtstag.

OFFENHAUSEN

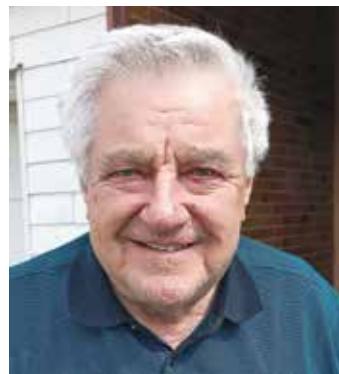
Im Rahmen einer Osteraktion wurden alle Mitglieder besucht und mit einem kleinen Ostergeschenk überrascht.

SIPBACHZELL

Beim PV-Nachmittag am 1. April im GH Schöller begrüßte Vors. Erna Bachner die anwesenden



MARCHTRENK: Asphaltstockschiessen Mixed



MARCHTRENK: Ludwig Krempl, 80



OFFENHAUSEN: Osterüberraschung für Mitglieder


SIPBACHZELL: Tischrunde der Damen

SIPBACHZELL: Vors. und Kassiererin beim Eierpecken

STADL-PAURA: Frühjahrstreffen Kreta

Mitglieder und berichtete über die kommenden Veranstaltungen. Allen im April geborenen Mitgliedern gratulierte sie herzlich zum Geburtstag. Anschließend begann das lustige Eierpecken. Es war ein geselliges Beisammensein.

Termin: Do., 30.6., Grillfest am Sportplatz Sipbachzell.

STADL-PAURA

Die erste Radausfahrt im heurigen Jahr führte im April fünf wetterfeste TeilnehmerInnen entlang der ehemaligen Bahntrasse der Haager Lies nach Gaspoltshofen und wieder zurück nach Stadl-Paura. Die Radler ließen sich die gute Laune durch das durchwachsene Wetter nicht verderben. Die April-Wanderung führte 13 TeilnehmerInnen bei schönstem Wanderwetter auf den Göblberg bei Frankenburg. Es war wieder eine gelungene Tour in lustiger Runde.

Nach zwei Jahren Warten konnte heuer endlich das Frühjahrstreffen auf Kreta stattfinden. 21 Reiselustige unserer Ortsgruppe waren dabei. Bei zahlreichen Ausflügen lernten wir Land und Leute kennen. Die beeindruckende Geschichte und Kultur wurden uns dabei auch nähergebracht. Wir genossen die griechische Gastfreundschaft, das herrliche Wetter und das blaue Meer. Alle TeilnehmerInnen waren begeistert und waren sich einig: Kreta ist eine Reise wert.

Termine: Do., 30.6., Wandern. Sa. 9. bis So. 10.7., Passionspiele im Steinbruch St. Margarethen. Do., 14.7., Radausfahrt.

Wir gratulieren: Elfriede Ott zum 65., Ingeborg Bruderhofer 70., Helga Hager 80., Johann Hofer 81., Erhard Weissengruber 81., Erika Rieder 82., Hildegard Schasching 84. Geburtstag.

STEINERKIRCHEN-FISCHLHAM

Nach der Fusion von Steinerkirchen und Fischlham hatten wir am 9. April erstmals unsere gemeinsame JHV mit Neuwahlen. Burgi Berger wurde einstimmig zur neuen gemeinsamen Vorsitzenden gewählt. Im Vorstand, der mit Mitgliedern aus beiden Gemeinden besetzt wurde, gab es kaum Veränderungen. Aufgrund der längeren Pause bei Veranstaltungen

hatten wir einen Rückstau bei den Ehrungen und konnten 27 Mitglieder mit Urkunden und Treuenadeln auszeichnen. Der langjährige Vorsitzende von Fischlham Reinhold Topf wurde zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Außerdem erhielt er im April bei einer würdigen Festveranstaltung in Linz für seine Verdienste um den PV den Titel Sozialrat.

Termin: 20.7., Bratlessen am Grünberg.


STEINERKIRCHEN-FISCHLHAM: Ehrungen

STADL-PAURA: Ludwig Streif, 80. Geburtstag

STADL-PAURA: Radausfahrt

STEINERKIRCHEN-FISCHLHAM: Ehrenvorsitzender Reinhold Topf



THALHEIM BEI WELS: Vorsitzwechsel
Kenndler-Oberhaidinger



STEINERKIRCHEN-FISCHLHAM:
Gertrude Wallner, 80. Geburtstag



WEISSKIRCHEN: Inge Haderer,
80. Geburtstag



WEISSKIRCHEN: KTM-Motohall

Wir gratulieren: Hedwig und Maximilian Mayrhuber zum 70., Rudolf Penz 83., Elfriede Löffler 88. Geburtstag.

THALHEIM-SCHLEISSEHM

Bei unserer Jahreshauptversammlung gab es einen Vorsitzwechsel. Christian Kenndler trat aus gesundheitlichen Gründen in die 2. Reihe zurück und ist künftig Stellvertreter. Neue Vorsitzende ist Alexandra Oberhaidinger. Wir bedanken uns bei Koll. Kenndler für den jahrelangen Einsatz für unsere Ortsgruppe. Wir konnten viele langjährige Mitglieder ehren: Für 30 Jahre Mitgliedschaft wurden Günter Kogler, Margarete Kogler, Veronika Ludwig, Fritz Wiesmair, Frieda Osterkorn und Max Höller ausgezeichnet.

Bei herrlichem Wetter führte uns unser Ausflug diesmal nach Salzburg, wo wir am Vormittag die

Wasserspiele beim Schloss Hellbrunn besuchten. Nach dem Mittagessen konnten wir die Markus-Sittikus-Ausstellung im Schloss und das ausgesprochen interessante Volkskundemuseum in der Nähe besuchen. Den Abschluss machten wir im Zentrum von Salzburg im Braugasthof Krimpelstätter. Helga Osterkorn gewann im Kegeln die Staatsmeisterschaft im Breitensport in der allgemeinen Klasse Einzel Frauen und in der Altersklasse Ü 55. Seit 2010 steht Helga bei fast jedem Bewerb auf dem Stockerl. Sie wurde bei der JHV mit der Goldenen Spornadel ausgezeichnet.

Termine: 23.6., 14.30 Uhr, Marktgemeindesaal Pensionistencafé.
30.6. Fahrt auf die Tauplitzalm.

14.7. Stöbelturnier.

Wir gratulieren: Hedwig Begerl zum 80., Aichmayr Anna 82., Elfriede

Berger 82., Helga Hofpointner 83., Friedgund Loos 84., Theresia Toifl 86., Regina Bimmerger 87., Fritz Wiesmair 91., Margarete Kiemeswenger 93. Geburtstag.

WEISSKIRCHEN

Unser Tagesausflug führte uns im März in die KTM-Motohall, wo wir bei einer professionellen Führung in die imposante Welt der zwei- und vierrädrigen Flitzer eintauchten. Den Nachmittag verbrachten wir in der Gärtnerei Bergmoser, wo wir uns an der wunderschönen Blumenpracht erfreuten. Zur Einstimmung auf das nahe Osterfest übten wir schon am 9. April das Eierpecken. Die Spielregeln erklärte Bgm. Norbert Höpoltseder der großen Teilnehmerschar. Als glückliche Peckkönigin wurde schließlich Inge Kreilhuber gekürt. Auch das traditionelle Osterschätzspiel wur-

de wieder veranstaltet, wobei die Ostereier-Anzahl in einem größeren Behälter zu erraten war. Die vielen, gespendeten Preise erfreuten alle Gewinnerinnen. Das örtliche SPÖ-Frauen-Team übernahm das Service an diesem besonders gemütlichen Nachmittag.

Wir gratulieren: Marianne Puchner zum 82. Geburtstag.

WELS-NEUSTADT

Auf nach Berchtesgaden hieß es am Gründonnerstag. Nach dem Mittagessen im Hofbrauhaus besuchten wir die Enzianbrennerei Grassl. Nach dem Rundgang durch die sehenswerte Brennerei und der Verkostung der Schnäpse nutzten viele die Gelegenheit um Spirituosen und andere Köstlichkeiten einzukaufen. Wieder einmal ein gelungener Tagesausflug.

Wir gratulieren: Hildegard Weikenkas zum 70., Ilse Schicklgruber



THALHEIM BEI WELS: Ehrung für 30 Jahre
Mitgliedschaft



THALHEIM BEI WELS: Zweifache Staatsmeisterin
Helga Osterkorn



WEISSKIRCHEN: Peckkönigin Inge Kreilhuber



WELS-NEUSTADT: Edeltraud Rosenberger,
80. Geburtstag



WELS-NEUSTADT: In der Enzianbrennerei



WELS-VOGELWEIDE: Gemütlicher Nachmittag

81., Maria Königseder 83., Alfred Hüttmeyer 88., Max Wittenzeller 95. Geburtstag.

WELS-PERNAU

Zu unserem Pensionistennachmittag im April haben wir GR Christian Kittenbaumer eingeladen. Er hielt einen Vortrag zu aktuellen Bankthemen. Unsere Fragen und Anliegen wurden kompetent beantwortet und wir wurden mit den wichtigsten Neuerungen vertraut gemacht. Am 22.4. fuhren wir nach Schlägl zur Kerzenmanufaktur. Nach der interessanten Führung durch die Kerzenwelt blieb noch Zeit um zu schmöken und einzukaufen. Danach ging es nach Schöneben zum fabelhaften Mittagessen im Hotel Inns Holz. Gut gestärkt ging es weiter zum Moldaublick. Die Mutigsten bewältigten die 130 Stufen und wurden mit einer wunderschönen Aussicht auf den Moldaustausee

belohnt. Bei der Heimfahrt machten wir noch einen Einkaufsstopp bei der Fa. Kastner. Dieser Ausflug war wiederum bestens von Peter Edl geplant und hat allen Teilnehmern sehr gut gefallen.

Termine: Do., 21.–Fr., 22.7., 2-Tage-Reise nach Mörbisch zum Musical „Der König und ich“. **Wir gratulieren:** Renate Pölzleithner zum 65., Christa Schneider 70., Hermann Anton Umdasch 70., Helmut Traunbauer 75., Ingrid Buchegger 80., Fritz Hochmair 81., Gertraud Huber 81., Herta Schiefermaier 81., Anna Majer 82., Stefanie Grill 84., Theodor Dollhäubl 87., Ernst Gruber 95., Paulina Soucek 99. Geburtstag.

WELS-VOGELWEIDE

Unser gemütlicher Nachmittag zum Osterfest war ein toller Erfolg. Viele freuten sich auf die unterhaltsamen Stunden mit viel Lachen.



WELS-VOGELWEIDE: Ostercafé

Im April fuhren wir nach Salzburg in den Hellbrunner Tiergarten. Mit rund 1.200 Tieren und 140 Arten ist der Afrikateil mit Savannen-anlage und Löwenhaus ein besonders interessantes Erlebnis.

Termine: Fr., 1.7., Ausflug Steirischer Bodensee. 17.6., 14 Uhr, Gemütlicher Nachmittag. Jeden Donnerstag, 16.30 Uhr, Seniorengymnastik.

Wir gratulieren: Gerhard Mittermeier zum 75., Sieglinde Groiss 80., Adolf Buttinger 81., Christine Wacha 92., Walter Hartl 86., Gustav Reitinger 88., Erna Flotzinger 89., Maria Stinglmayr 94. Geburtstag.

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Bachmanning: Monika Fuchs-huber 63.

Krenglbach: Georg Puschmann 87, Theresia Achleitner 73.

Lambach-Edt-Neukirchen:

Hilde Wolfsgruber 93, Helmut Stundner 90.

Marchtrenk: Brigitte Pröll 64, Helmut Staber 72.

Offenhausen: Franz Gartner 80.

Sipbachzell: Franz Ecker 77, Adolfine Sklarski 83, Elfriede Ölschläger 87, Elfriede Parzer 91.

Stadt-Paura: Frieda Schmid 96, Elfriede Meislanger 91, Walter Baumgartner 85, Adolf Woldrich 81.

Wels-Pernau: Maria Burndorfer 87.

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

 Österreichische LOTTERIEN DER PARTNER DER SENIORENHILFE

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

BUCHTIPP

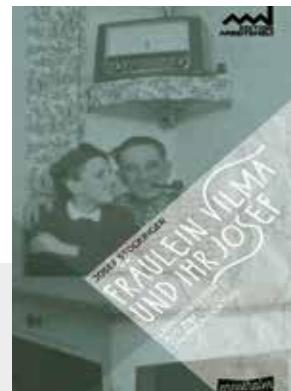
Fräulein Vilma und ihr Josef

Lebenswelten aus zwei Jahrhunderten –

Josef Stockinger verknüpft in diesem Buch die Geschichte seiner Eltern mit den Geschicken Steyrs.

Achtzehn Briefe von den Fronten des Zweiten Weltkriegs sowie ein Briefwechsel zwischen Vilma und Josef aus der unmittelbaren Nachkriegszeit werden zum Ausgangspunkt für persönliche Lebensgeschichten, eingebettet in sozialgeschichtliche Darstellungen und Interpretationen. Themen der „Ahnenforschung und biografischen Herkunft“, eine „Minatur von Steyr“ in der Zwischenkriegszeit und die Schilderung des „Kosmos von Groß-Wien“

in der Zeit der NS-Diktatur verbinden sich mit Berichten zur materiellen Not des Alltags, der Darstellung einer Nachkriegsromanze, damaliger Literatur- und Musikwelten, Fragen zu Weltanschauung und der Charaktereinschätzung des Vaters. „Das Besondere an Josef Stockingers Werken ist nicht nur, dass er tief in den Fluss der Geschichte eintaucht, sondern dass er uns dabei mitnimmt und wir somit Teil seiner Forschungsrei se werden dürfen. ☺“



AUTOR

Josef Stockinger, 1961 in Steyr geboren, promovierter Historiker und Politologe. Seit 1988 ist er in der Aus- und Weiterbildung sowie in der beruflichen Rehabilitation von Menschen mit Behinderung tätig. Sein Sammelband „Zeit die prägt“ zählt zu einem der wichtigsten sozialwissenschaftlichen und zeitgeschichtlichen Sammlungen über die Entwicklung Steyrs und der Region. Gründungsmitglied des Mauthausen Komitees Steyr. Jüngster Sohn von Vilma und Josef.

FRÄULEIN VILMA UND IHR JOSEF, 224 Seiten, 28 Euro
Verlag Ennsthaler, ISBN 978-3-7095-0152-8. Mit persönlicher Widmung auch beim Autor erhältlich: josef.stockinger@liwest.at

115
Jahre Neuroth
Jahre Vorteile

**Wir feiern unseren 115.
Geburtstag – und Sie
bekommen die Geschenke!**

Sichern Sie sich Ihren Jubiläumsrabatt auf alle Hörgeräte und sparen Sie so bis zu 230 Euro.

Jetzt bis zu

230 €

Rabatt sichern!*



QR-Code
scannen und
Termin online
buchen

**Jetzt Termin
vereinbaren unter
Service-Hotline:
00800 8001 8001**

Neuroth:
22 x in Oberösterreich
Vertragspartner aller
Krankenkassen

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

neuroth.com

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



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 Lorbeerkrantz 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.



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 Emanuely hat sein umfangreiches Wissen über die Volkshilfe eingebbracht und zusätzlich in Archiven und Quellen recherchiert. Ein detailliertes 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 Vorteilsklub S. 43 (Kw. „Volkshilfe“).

unsere interessen

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

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 und erhalten Sie regelmäßig die wichtigsten Informationen direkt per E-Mail.

Mitgliederbereich: Wer sich auf unserer Webseite unter 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 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 Czernohorszky (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“.

Erinnern 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 Kurzzeitminister), 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: 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/-einstieger. 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!

► 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! ☺

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. Derviel 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

HEILHERME
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

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.

Der Trend zum XXXLutz Riesen-Schnitzel 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 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? Ganzeinfach: 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, hilftes, 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.

AUFBLÜHENDES 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 Riesen-Schnitzel 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!

P.S.: Aktion solange der Vorrat reicht!



Der PVÖ is(s)t fein



PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH

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

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

Von Werber/
Werbeinlaus-
zufüllen

Ich, _____ VORNAME _____ FAMILIENNAME _____

TAG	MONAT	JAHR
-----	-------	------

GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

AKADEMISCHERGRAD VORNAME (LAUT REISEPASS) FAMILIENNAME (LAUTREISEPASS, BITTE IN BLOCKBUCHSTABEN) GESCHLECHT

M W

POSTLEITZAHL WOHNORT

TAG	MONAT	JAHR
-----	-------	------

GEBURTSDATUM

J N

A

ÖSTERREICH ANDERE
STAATSBÜRGERSCHAFT

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 Nutzung der Leistungen aus der Mitgliedschaft nicht möglich. Mit Ihrem Beitritt steht ein Vertragsverhältnis zum Pensionistenverband Österreichs, das auch Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist. Datenübermittlungen finden 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. solang 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) 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; Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten ist: datenschutzbeauftragter@pvoe.at

Ich willigte ein, dass der Pensionistenverband, SeniorenReisen und Kooperationspartner des Pensionistenverbandes mich per (auch elektronischer) Post kontaktieren darf, 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



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.

Strom 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
Photovoltaik <ul style="list-style-type: none"> • Zukunftorientiert, effizient und klimafreundlich • Förderungen möglich • Strom kann im Haushalt vielseitig eingesetzt werden • Überschussoptimierung durch Kombination mit Wärmepumpe möglich • Flexibel einsetzbar 	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Anschaffungskosten • Abhängigkeit von Sonne und Licht • Platz und die Möglichkeit, Paneele anzubringen • Eventuell die Optik
Solarwärme <ul style="list-style-type: none"> • Zukunftorientiert • CO₂-neutral • Förderungen möglich • Wenig Strombedarf • Sehr gut geeignet in Kombination mit einem anderen Heizsystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Anschaffungskosten • Abhängigkeit von der Sonne • Alleine nicht ausreichend für Warmwasser und Heizung – alternatives Heizsystem notwendig
Hybridheizung <ul style="list-style-type: none"> • Hohe Versorgungssicherheit durch Kombination mit Brennwerttechnik • Reduzierter Einsatz fossiler Ressourcen • Niedrige Heizkosten durch Nutzung kostenfreier Umweltenergie 	<ul style="list-style-type: none"> • Höhere Anschaffungskosten durch komplexere Technik • Eventuell Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen, außer beim Einsatz von Biogas



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

Dr. Wolfgang Schöberl

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

Eva Kalenczuk

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



VON PVÖ-
KONSUMENTEN-
SCHÜTZER
Dr. Harald Glatz
www.glatzonline.at

99

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!



Geldbehebung im Ausland

Grundsätzlich gilt: Bei Geldbehebungen innerhalb der EU reicht die Bankomat-Karte. 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



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.



1 Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel

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

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!

donaufest.at

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

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

Größte Live-Bewegungseinheit Österreichs mit Philipp

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

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.

4

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

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN SOMMER



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



GEWINN:
3x1
BUCH

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 Walderbeer-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“)!**

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 „Hirsepisi“ (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, Tel.: 01/226 33 33**

matwash



Eine frisch gewaschene Matratze kann guten Schlaf unterstützen.



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.**

Wir 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 FÜR'S 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

Erholssamer 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 Enkerln 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 schlechende 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®.

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.¹ „Genau das, was ich immer gesucht habe“, bringt Albert M. es auf den Punkt.

*Name von der Redaktion geändert

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



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.

Den 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.

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.

Unweit 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-Kneippguss & Regenerationsbereich mit Pool & Sauna
ab € 485,- im klimatisierten Komforteinzelzimmer
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


MARIENKRON
Kurhaus Marienkron GMBH
Birkenallee 2 · 7123 Mönchhof
www.marienkron.at



“
VON PVÖ-
BUNDESSPORT-
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-Golf- tagen 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 Golf- tage. Somit haben die KursteilnehmerInnen quasi auch noch Heimvorteil. Aber bis dahin ist ja noch ausreichend Zeit, dieses Handi- cap 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 Turnier- teller, 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 nutzen 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 Zahneputzen 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.

Spreiz-, Senk-, Platt-, Knickfüße, Ballenzehen oder „Frostballen“: Fehlstellungen der Füße und Zehen können zu schmerzhaften Veränderungen im ganzen Gelenk- und Wirbelsäulenbereich 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, Verhorngungen 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!

FOTOS: ISTOCK BY GETTY IMAGES (2)



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 Körperfalten. 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.

HORNHAUT EINFACH WEGCREMEN

Zu Hause kann Hornhaut etwa mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile entfernt werden. Langfristig reduzieren und sogar vorbeugen lässt sich Hornhaut mit Spezialcremen, in denen der Wirkstoff Urea enthalten ist. Dieser löst sanft Verhorngungen und macht die Haut wieder geschmeidig.

Als Favorit zahlreicher Anwender hat sich die Fußcreme der österreichischen Hautpflegemarken Lasepton® bewährt. Ihre Pflegeformel enthält mit 12 % einen besonders hohen Urea-Anteil. Sie reduziert sanft die Hornhaut und spendet langanhaltende Feuchtigkeit.



tigkeit. 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

Selbstverwirklichung – 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 different 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 Ruhestand 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®**

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

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

Kühlend: Angenehmer „Cooling Effect“

Praktisch: Ideal für unterwegs

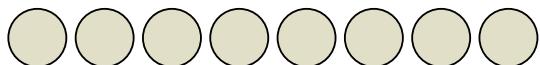
Rezeptfrei: In Ihrer Apotheke

Auch bei
Hexen-
schuss!



ugs. Kw. für einen Verkehrs- teilnehmer		Kf.: Intern. Automobil- Aus- stellung	Kf.: Europ.- Währungs- union		Nähr- mutter		Kurzform: Tanklager Hartglanz
►		V	Schutz- mauer plötzlicher Stoß	>	V		V
Monats- name deshalb	V		V			rech- schaffen	
🚩				Teil schott. Namen Eile	>	V	
Farbe		Prüfung weibl. Vorname		V			
🚩	V			ebenfalls, des- gleichen		Camping- behausung	
Heide- kraut	knapp, schmal		Wortgefüge römischer Sonnen- gott	>	V		V
🚩	V		V				
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				5
			9			
	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 – rueck – 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. Schauspiellehre, 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 Festi-
vals: das
Ballett
„Carmen“
(o.) und
Natalia
Ushakovas
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 Irmyaeva** 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, Oringasse 4, 3100 St. Pölten; Karten: € 50,–/€ 40,–/€ 30,–/€ 20,– (Kat. I–IV), E-Mail: karten@sommertheaterpark.at, Tel.: 02742/230 000; Information & Programm: 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.

Positive 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 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 Frühjahrstreffen 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.

grund stehen, ist bei SeniorenReisen eine Selbstverständlichkeit.

Und wie wird das dann bei den nächsten Frühjahrstreffen 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.

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-



“

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

MAG. GERLINDE ZEHETNER,
GESCHÄFTSFÜHRERIN VON PVÖ
UND SENIORENREISEN

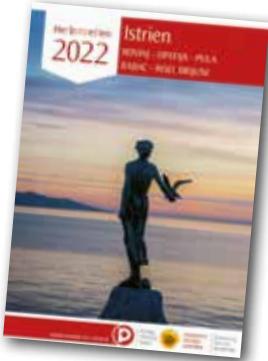
Was können die Gäste der großen Treffen dazu beitragen?

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

1x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffs fahrt im Naturschutzgebiet.

1x ganztags Opatija

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

Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflüge laut Programm: 839 Euro

Für Nichtmitglieder: 889 Euro

EZZ: 189 Euro



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.

Durch 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.

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.

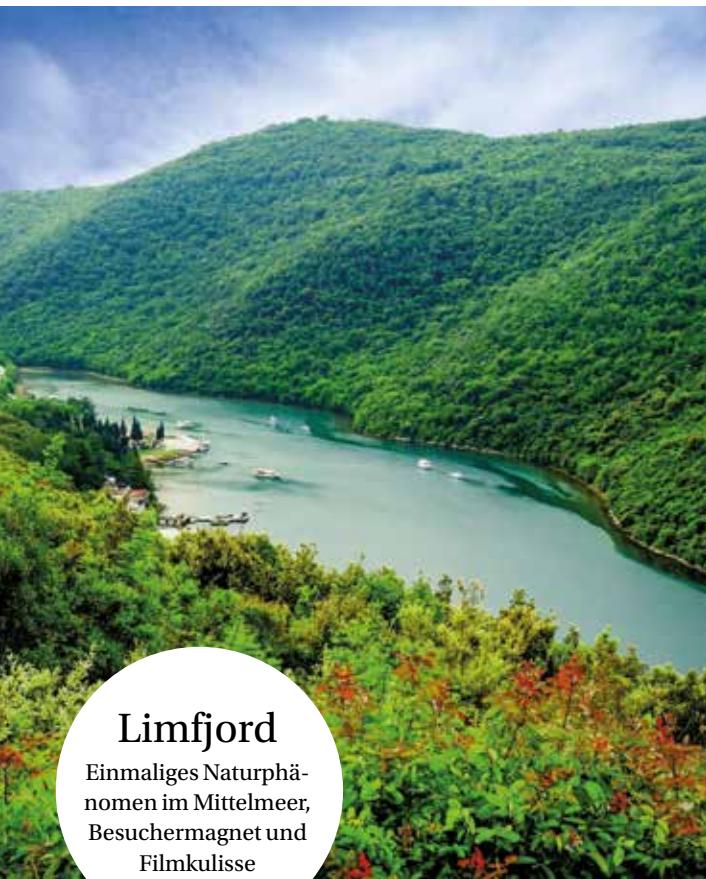
Mit dem Festland verbunden wurde Rovinj unter der seit dem 12. Jahrhundert andauernden venezianischen Herrschaft erst im 18. Jahrhundert. Das war auch eine der letzten Taten der Venezianer, denn 1797 kam die Gegend unter die Herrschaft Österreichs. Vorerst allerdings nur für wenige Jahre – denn schon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

DIE MISCHUNG MACHT'S AUS

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



Stimmung.
Service.
Sicherheit.



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 SeniorenenReisen die große, weite Welt. Alle angebotenen Reisen werden von einem Arzt und einem Reiseleiter von SeniorenenReisen 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: 1 STOCKBY GETTYIMAGES, PIXABAY.COM (4)

Infos und Buchungen: SeniorenenReisen 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

www.seniorenreisen.cc und 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: Buba Dujmic.

Styling und Make-up: Martina Gaa.

Bezugsquellen:

Hämmerle – das Modehaus,
www.haemmerle-mode.at
Humanic, www.humanic.net

1

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).



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.



2



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).

3



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).



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).



Schlaf dich glücklich!



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 Wohlfühlzone (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 Schlafs“ 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 Alleskönnner ist Lavendel: Er wirkt beruhigend, ausgleichend und auch stimmungsaufhellend. Weitere Tipps: Kamille, Rose, Sandelholz, Jasmin, Eukalyptus oder Bergamotte.

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!



RAIMUND THEATER

REBECCA

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

Ab September 2022

RONACHER

Disney DER GÖLZKNER VON NOTRE DAME

DAS MUSICAL

NACH DEM ROMAN VON VICTOR HUGO UND DEM BERÜHMTEN DISNEY FILM



AB OKTOBER 2022



EXKLUSIVER PREVIEW
UND KINO-GUTSCHEINE!

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 Verneuils und ihren verwandtschaftlichen Anhang in ein Armageddon an interkulturellen Familienbanden hinein. Top-Unterhaltung! ⚡

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 Vorteilsklub (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-EnfantTerrible 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 Vorteilsklub.



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 Vorteilsklub.



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 liebenswertschägigen Männerhaushalt und schenkt ihnen Selbstvertrauen und Lebensfreude. Doch in Österreich hat sie Chaos hinterlassen – wird sich Uma besinnen?

Derzeit im Kino.

GEWINNEN SIE
5X2 EINTRITTSKARTEN!

BAROCKJUWEL DES WALDVIERTELS Benediktinerstift Altenburg bei Horn

Kunstschatze. 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



5x2 Eintrittskarten zu gewinnen
(Kw. „Altenburg“)!

FOTO: STIFT ALtenburg/SCHWEIG FOTODESIGN

GEWINNEN SIE
10X2 KINOGUTSCHEINE!

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**.

10x2 Kinogutscheine zu gewinnen (Kw. „Mit Herz und Hund“)!

FOTOS: FILMLÄDEN FILMVERLEIH, NICK WALL

LÖSUNGEN

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

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 Rätselprosfis – die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß!



Nur
€ 2,80

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

IMPRESSUM: UG – *Unsere Generation*, das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040. **Medieninhaber & Herausgeber:** Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, Tel.: 01/313 72-0, E-Mail: redaktion@pvoe.at, Internet: pvoe.at. **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag. a Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag. a Gabriela Fischer, Uschi Mortinger. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artdirektion:** Mag. art. Thomas Haring. **Grafik:** Karin Lafka. **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, 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
2x2 FREIKARTEN!**



**GEWINN:
3x1
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“)!

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 Maulpersch-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 Ballett-melodien 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

10 % Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder, Buchung mit Kw. „PVÖ“ unter Tel.: 02523/83 14 15, E-Mail: info@schloss-kirchstetten.at, und **2x2 Karten für „Klassik unter den Sternen“** (17.8.2022) **zu gewinnen** (Kw. „Klassik“)!



**ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE
3x2 FREIKARTEN!**

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

10 % Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder im Vorverkauf (Kw. „PVÖ“) unter Tel.: 02985/330 00, E-Mail: office@operburggars.at; **3x2 Karten** für die Vorstellung am **19.7.2022 zu gewinnen** (Kw. „Carmen“)!

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,-

Jetzt rasch bestellen!

**Bestellungen ganz einfach mit diesem Kupon an:
Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129
Oder per Mail an: 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

Funktionshirt 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

Internet: pvoe.at

Österreichische Post AG

Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M

DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: Juni 2022