

UG

UNSERE  
GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN

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

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



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



# Die PVÖ- Vorteilswelt

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

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



**Hervis**  
SPORTS

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

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

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



**10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER\***

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

**ADLER**  
ALLES PASST

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



**Wein, Kultur,  
Uhren & Schmuck**

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

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

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

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

**TAGGENBRUNN**  
WEINGUT

## KOLPING WIEN-ZENTRAL



**€44,50** p.P. im DZ/NF

**Ihr Haus  
für Ihren  
Aufenthalt  
in Wien**

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

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

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



## Tageskarten für PVÖ-Mitglieder\*

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

12 x in Österreich.

**METRO**

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

RONACHER



CATS

**25 %**

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

auf Eintrittskarten für  
„Cats“ oder „Miss Saigon“

### Buchung:

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

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

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

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

DIE BEWEGENDSTE  
LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT



MISS  
Saigon

RAIMUND THEATER

**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



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

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

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

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

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

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

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

# Vergesslich?

JETZT  
-20%  
SPAREN

01.05.-30.06.2022



Herd  
abschalten!

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

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



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

In Kooperation mit  
der Universität Graz



# zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

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

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

### **PENSIONSERHÖHUNG VORZIEHEN**

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

### **WIE ES GEHEN KÖNNTE**

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

### **DAS IST KEINE PFLEGEREFORM**

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

### **MITGLIEDER WERBEN**

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

*Ihr*

*Dr. Peter Kostelka, Präsident  
des Pensionistenverbandes Österreichs*

**Liebe Leserinnen und Leser!** Diese Ausgabe ging ab 8.6.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Werktagen zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe von UG – *Unsere Generation* ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf der Homepage pvoe.at abrufbar. **Die nächste Ausgabe erscheint Mitte Juli 2022.**

# MITEINANDER NEUE HORIZONTE ENTDECKEN. GEHT SICHER!

## #GemeinsamGeimpft

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG. AGENTURFOTO, MIT MODELS GESTELLT.

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

 **Bundesregierung**

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



# welt

## unsere

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT



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

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

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

## Fit im Alter: Pilates 75 +

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



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



## Ungewöhnlichste WG der Welt

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



## Eine Junggebliebene: „Mariandl“ ist 95

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

# Österreich-Tipps à la „Schotti“

**Unterwegs mit Michael Schottenberg.**

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



## Vorarlberg

## Im Käseparadies

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



1

## Salzburg

## In der ganzen Welt

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



3

2

## Tirol

## Kunstvolles Handwerk

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



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

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

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



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

MICHAEL SCHOTTENBERG

## Wie entstanden dann Ihre Bücher?

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

## Was fasziniert Sie am Reisen?

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

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

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

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

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

## Kärnten

### Burgbau wie damals

„Bei diesem Projekt in Friesach wird eine Burg mit Werkstoffen wie im Mittelalter errichtet. Jedes Seil muss selbst gedreht, jedes Werkzeug selbst hergestellt sein. Auf diesem Bauplatz ist moderne Erkenntnis außer Kraft gesetzt – das ist faszinierend. Hier arbeiten auch arbeitslose Menschen mit. Und die Uni Klagenfurt erforscht, wie mit diesem alten Wissen derartige Leistungen möglich waren.“



## Oberösterreich Zirkus-Fische

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



## Steiermark

### Im Garten Eden

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



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

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

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

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

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

Serie zu Österreich zu machen.

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

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

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

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



## Burgenland

## Literaturweg Csaterberg

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

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



## Wien

## Verwunschener Friedhof

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



## Niederösterreich

## Raimunds Lieblingsplatz

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

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

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

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

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

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

**Ein bewusstes Leben mit allen Sinnen.**

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

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

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

Michael Schottenberg  
Schotti To Go

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

**Österreich für Entdecker**

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

**Burgenland für Entdecker**

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

**Wien für Entdecker**

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

**Niederösterreich für Entdecker**

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



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

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

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

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

## „SUPERFOOD“ FÜR DAS IMMUNSYSTEM

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


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

## ENTGIFTET UND SCHÜTZT

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

## ALGENTONIKUM AUS ÖSTERREICH

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

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



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

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



## Algaevit: Für Ihre Gesundheit

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

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

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

Angebot gültig bis 10.7.2022.

**Algaevit**



**LANDESPRÄSIDENT**

*Konsulent Heinz Hillinger*

**LANDESSEKRETÄRIN**

*Mag.<sup>a</sup> 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 erforder-  
lichen 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!

**D**er 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.<sup>a</sup> 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  
PVÖ-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 Drei-  
vierteltakt“ (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

**E**ine 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 Stadtrand 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 Meeresschiff 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

**T**rotz 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 verpflegten 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 Hühnmair 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 Studientag 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 Bezirkes 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.<sup>a</sup> 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@pvoe.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](http://www.w-p-m.at)



## Schlecht heilende Wunden?

**Wundexperte Peter Kurz und sein Team helfen.**

**Die Ursachen von Wundheilstörungen** sind sehr vielfältig und komplex.

**S**ie 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](http://www.w-p-m.at)

# VITERMA ZAUBERT IHRE WOHLFÜHLDUSCHE!

**Wir kommen mit unserer Badausstellung zu Ihnen!**



**viterma**  
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Neue Wohlfühl Dusche 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](http://www.viterma.com)

**Jetzt Termin vereinbaren!**





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



Tapfere, kleine Heldin 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.

## Hilfe für schwerstkranke Kinder

**Bahnbrechende Forschung.** Der Verein DEBRA Austria und die St. Anna Kinderkrebsforschung arbeiten an der Heilung von lebensbedrohenden Krankheiten. Dafür sind viele (Testaments-)Spenden nötig.

**H**aare 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 Krebserkrankungen 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](http://www.kinderkrebsforschung.at), [www.debra-austria.org](http://www.debra-austria.org)

Seit 1995 ist DEBRA Austria für sie da. Dank dem unermüdlichen Engagement von Mitgründer Dr. Rainer Riedl und vielen Unterstützern gibt es seit 2005 mit dem EB-Haus Austria am Salzburger Universitätsklinikum eine zentrale Anlaufstelle. Die Familien erhalten medizinische, psychologische und soziale Hilfe, auch ein Forschungszentrum ist hier untergebracht. Das Ziel, dem die Forscher Tag für Tag ein Stück näherkommen: EB eines Tages zu heilen.

### Kampf dem Kinderkrebs

Schwerstkranke Kinder zu heilen – das ist auch das Ziel der St. Anna Kinderkrebsforschung. Dass heute vier von fünf kleinen Patienten mit Leukämie geheilt werden können, ist nicht zuletzt dieser seit bald 35 Jahren bestehenden Einrichtung zu verdanken: In den 1970er Jahren überlebte nur eines von fünf betroffenen Kindern.

Kinder brauchen gezielte Behandlungs-

## 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](http://www.vergissmeinnicht.at/testament)



**Sie möchten Infos zum Erbrecht & Testament und zur Initiative Vergissmeinnicht? Gratisratgeber bestellen unter**

Gratishotline: 0800/700 111,  
[info@vergissmeinnicht.at](mailto:info@vergissmeinnicht.at)

**Download:**  
[www.vergissmeinnicht.at](http://www.vergissmeinnicht.at)

# Berichte aus den Ortsgruppen

Braunau • Ried • Schärding

## Braunau

### ALTHEIM

Da wir unsere Weihnachtsfeier coronabedingt nicht abhalten konnten, veranstalteten wir als Ersatz eine Osterfeier mit Eierpecken im Gasthaus Englwirt. Zahlreiche Mitglieder nahmen daran teil und bei guter Unterhaltung wurde das eine oder andere Ei gepeckt. Ende April feierte Aloisia Hofer ihren 100. Geburtstag. Mit 52 Jahren Mitgliedschaft ist sie unser langjährigstes Mitglied. Als Gratulanten stellten sich der Vorsitzende und seine Stellvertreter mit einer Orchidee und einem Gutschein ein.

**Termine:** Jeden ersten Donnerstag im Monat Treffen im Klubheim. Jeden Dienstag Stockschießen auf den Altheimer Asphaltbahnen.

**Wir gratulieren:** Franz Haslberger zum 90., Johann Leibetseder 90., Hedwig Pointner 84., Anna Weinberger 84., Franz Peham 84., Hermann Zeilinger 84., Rosalinde Stotz 83., Hildegard Dobler 82., Rosa Daringer 81., Elfriede Rendesi 81., Otto Achleitner 81., Herbert Strasser 80., Katharina Buttinger 75., Anneliese Wolkersdorfer 65. Geburtstag.

### BRAUNAU

Der erste Ausflug in diesem Jahr führte uns ins Mühlviertel zur Bauernkrapfen-Schleiferei. Hier konnten wir während der Verkostung auch die Teigzubereitung bis hin zum Ausbacken der Teiglinge beobachten. Ein weiterer Höhepunkt war die Führung durch das Stift St. Florian, mit der Kloster-

bibliothek, dem Sarkophag Anton Bruckners und der Stiftsbasilika. Der gemütliche Abschluss fand in Eggerding bei Most und Jause statt.

Der nächste Ausflug führte uns zum Kitzbüheler Horn mit Einkehr bei der Windbeutelgräfin in Ruhpolding.

**Wir gratulieren:** Johann Zehr zum 60., Gerhard Labaty 65., Karl Glas 70., Christa Drausinger 70., Brigitte Hafner 75., Rainhard Kösters 75., Hannelore Kobler 82., Erika Binder 82., Gertrud Kitzler 85., Johann Angsüsser 85., Maria Hermann 86., Erna Bruckbauer 97., Eva Feichtenschlager 98. Geburtstag.

### EGGELSBERG

**Wir gratulieren:** Norbert Makor zum 80., Elisabeth Hafner 92., Anna Kammerstetter 87., Leopoldine Dürager 86., Lotte Zauner 75. Geburtstag.

## FELDKIRCHEN BEI MATTIGHOFEN

Bei der Jahreshauptversammlung wurden 15 Mitglieder für ihre lange Mitgliedschaft geehrt. Bei der Wahl wurde der bestehende Vorstand einstimmig wiedergewählt.

**Termin:** Fr., 17.6., 14 Uhr, Aschauer Stüberl, gemütlicher Nachmittag.

**Wir gratulieren:** Josef Landrichinger zum 86., Gabriela Hemetsberger 70. Geburtstag.

### FRIEDBURG

**Wir gratulieren:** Anna Schwarz zum 90., Hedwig Breckner 85., Maria Paul 82., Maria Fahrner 70., Jakob Paul 60. Geburtstag und Anna und Alfred Schwarz zur Eisernen Hochzeit.

### HACKENBUCH

**Wir gratulieren:** Maria Daglinger zum 80., Dietmar Leopolder 84., Christian Rausch 60. Geburtstag.



BRAUNAU: Tagesausflug ins Mühlviertel

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Mining	Fr., 26.8.2022	15 Uhr	Stockhalle
--------	----------------	--------	------------



ALTHEIM: Aloisia Hofer, 100. Geburtstag



FELDKIRCHEN BEI MATTIGHOFEN: Die geehrten Mitglieder



FRIEDBURG: Anna und Alfred Schwarz, Eiserner Hochzeit



**HANDENBERG:** Eierpecken bei der Jahreshauptversammlung



**HANDENBERG:** Jahreshauptversammlung im April



**HOCHBURG-ACH:** Ingrid Friesenecker, 90. Geburtstag

## HANDENBERG

Unsere Jahreshauptversammlung am 14. April war ein schönes Fest. Kassierin Hermine Reiter konnte einen hervorragenden Finanzbericht präsentieren. Bez.-Vors. Konsulent Rudi Streitberger informierte die Mitglieder und anschließend gab es die traditionelle Osterjause. Mit den bunten Ostereiern wurde fröhlich gepeckt. Vors. Hermann Widrich bedankte sich bei seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die gute Arbeit im vergangenen Jahr.

**Termin:** Mi., 15. 6., 14 Uhr, Pensionistennachmittag im Gasthaus Scharinger in Handenberg.

**Wir gratulieren:** Gerhard Nagy zum 75. Geburtstag.

## HOCHBURG-ACH

**Termin:** Sa., 18. 6., 12 Uhr, Sommerfest in der Halle von Heidelbergland Steiner.

**Wir gratulieren:** Johanna Wenger

zum 81., Hans Hintermaier 82., Maria Teller 82., Auguste Moser 84., Johann Drexler 87., Norbert Eberl 88. Geburtstag.

## HÖHNHART

Die Kegelnachmittage sowie das Frauenfrühstück waren wieder gut besucht und brachten sehr unterhaltsame Stunden.

Beim Frühjahrstreffen von Seniorenreisen in Kreta vom 17. bis 24. April hatten 22 TeilnehmerInnen eine wunderschöne Woche. Ein Ausflug ging zum Dikti-Gebirge und zur Lasithi-Hochebene. Es wurde der Ort Seli besucht, wo man einen schönen Überblick auf die Hochebene hat. Auch Psychro, der angebliche Geburtsort des Gottes Zeus, ein Eco Park und das Kloster Gouverniotissa mit wunderbaren Wandmalereien standen am Programm. Am dritten Tag fuhren wir nach Heraklion, die größte Stadt Kretas, machten einen

Stadtrundgang und hatten Zeit zum Bummeln. Nach dem Mittagessen im Bergdorf Archanes fuhren wir nach Knossos zur berühmtesten Ausgrabungsstätte Kretas. Der Westen stand am vierten Tag auf dem Programm. Rethymno, mit vielen Sehenswürdigkeiten verschiedenster Kulturen. Im Altstadtviertel mit den engen, blumengeschmückten Gassen hatten wir Zeit zum gemütlichen Spazieren und Köstlichkeiten probieren. Weiterfahrt nach Chania, ehemalige Hauptstadt Kretas, mit ihren beeindruckenden Gebäuden und dem venezianischen Hafen Limani. Wir hatten genügend Zeit, diese Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Am Vormittag des fünften Tages besuchten wir das rustikale Kreta. Das Kloster Agarathos mit seiner festungsartigen Gestalt wird noch von vier Mönchen bewohnt. In Thrapsano besuchten wir eine Töpferwerkstatt, wo uns die

handwerkliche Geschicklichkeit des Mannes, der in kurzer Zeit eine Vase und einen Krug fertigte, beeindruckte. In Peza besuchten wir eine Wein-genossenschaft inklusive Weinprobe. Am sechsten Tag erkundeten wir den Süden Kretas. Bei der Fahrt durch die herrliche, grüne Landschaft bestaunten wir das ursprüngliche Kreta. Durch traditionelle Dörfer erreichten wir Matala mit seinen berühmten Höhlen und in den 60er Jahren ein beliebter Hippieort. Das Kloster Kalyviani, geleitet von Nonnen, beherbergt ein Pflegeheim, eine Volks- und Hauswirtschaftsschule und Werkstätten für Textil- und Strickwaren. Die Insel Spinalonga war am siebten Tag unser Ziel. Von Elounda fuhren wir mit dem Boot zur Insel, welche als Isolation für Leprakranke diente und heute unbewohnt ist. Man konnte bei einem Rundgang sehen, wie sich das Leben für diese Menschen seinerzeit zugetragen



**HÖHNHART:** Die Gruppe vor dem Windrad



**HÖHNHART:** Gut gelaunte AusflugsteilnehmerInnen



**HÖHNHART:** Töpferwerkstatt in Thrapsano



HÖHNHART: Unsere Gruppe in Kreta

hat – ein sehr berührender Moment. Nach der Rückfahrt mit dem Boot ging es weiter nach Agios Nikolaos, bekannt durch die Lagune Voulismeni. Heute verbindet ein Kanal den See mit dem Meer. Besichtigung und Bummeln standen am Programm. Eine herrliche Woche, in der wir viel sahen, das Hotel und die Betreuung lobend erwähnt werden muss, ging viel zu schnell zu Ende.

**Termin:** Mi., 15.6., 14 Uhr, Stammtisch im Gasthaus Zöpf.

**Wir gratulieren:** Anna Putzinger zum 91., Theresia Meixner 88., Ferdinand Piereder 88., Rosa Hochleitner 87., Anna Moser 81., Zäzilia Stengg 75. Geburtstag.

## MATTIGHOFEN

Der Pensionistennachmittag, traditionell am ersten Mittwoch im Monat, fand erstmals mit Musik statt. Unsere Haus- und Hofmusik, die allseits beliebten „Nussi-Brothers“,

spielte zum Tanz auf. Die Mitglieder nahmen das Tanzangebot gerne an. Endlich, nach langer Pause, konnten wir am 19. Mai unsere Busfahrt durchführen. Danke an die Reiseverantwortlichen für das tolle Programm. Die Fahrt ging über Eggenfelden ins Vilstal. Anschließend fuhren wir über Landau nach Kelheim. Es folgte eine Schiffsfahrt durch den Donaudurchbruch nach Weltenburg. Am Nachmittag besichtigten wir die Befreiungshalle, bevor es über Landshut und Vilsbiburg wieder nach Mattighofen ging. Ein sehr schöner Ausflug, den alle genossen haben.

**Wir gratulieren:** Alois Hofmann zum 90., Barbara Gratz 90., Kurt Rachbauer 85., Ludwig Höflmayr 84., Hermann Spreitzer 83., Bgm. a.D. Hans Maierhofer 82., Johann Brandstätter 80., Josef Probst 80., Karl Feßl 75., Maria Haslinger 70., Franz Marko 70. Geburtstag.



MATTIGHOFEN: Georgine Brandstätter, 85. Geburtstag



MAUERKIRCHEN-BURBKIRCHEN: Alois Gerner, 80. Geburtstag

## MAUERKIRCHEN-BURBKIRCHEN

**Termine:** Sa., 18.6., 12 Uhr, Sommerfest der OG Hochburg-Ach beim Heidelbeerland Steiner. Mo., 27.6., 16 Uhr, Stammtisch beim Lindner. Di., 28.6., Ausflug ins Mühlviertel. Di., 5.7., 17 Uhr, Stammtisch beim Ginzinger. Kegelnachmittage jeweils Mittwochs von 14–17 Uhr sind geplant am 1.6., 15.6. und 29.6.

**Wir gratulieren:** Maria Maier zum 75., Kreszenz Pöll 81., Sofia Zehetner 81., Marianne Katzlberger 90. Geburtstag.

## MINING

Beim Stammtisch am 20. April im Gasthaus Frauenstein durfte Vors. Jakob Weipoltshammer 21 gut gelaunte Mitglieder zum fröhlichen Eierpecken begrüßen. Bei dieser Gelegenheit erinnerte er uns an die kommenden Veranstaltungen und ersuchte um zahlreiche Teilnahme.

**Wir gratulieren:** Elisabeth Winkler zum 89., Johann Heitzinger 75. Geburtstag.

## MUNDERFING

Am 5. April fand unsere Sozialberatung mit PVA-Referent Wolfram Schlichting im Klubhaus statt. Bei Sonnenschein drehte die Wanderguppe in Uttendorf ihre Runde, der Abschluss fand im Gasthaus Vitzthum statt.

Am Klubnachmittag beteiligten sich viele Mitglieder und der Höhepunkt waren die vom Verein gespendeten Ostereier und der Wurstsalat. Beim lustigen Eierpecken blieb kein Ei verschont.

**Termine:** Mi., 15.6., 14 Uhr, Kaffeenachmittag. Mi., 6.7., 13 Uhr, Gemeindeparkplatz (wandern in Maria Schmolln). Do., 14.7., 14 Uhr, Helpfauerhof, Frauenkegeln. Mi., 20.7., 14 Uhr, Kaffeenachmittag.

**Wir gratulieren:** Anneliese



MATTIGHOFEN: Hermine Marinitsch, 85. Geburtstag



MINING: Elfi Giezek, 80. Geburtstag



MUNDERFING: Sozialberatung mit Referent Wolfram Schlichting



MUNDERFING: Wanderung in Uttendorf



PFAFFSTÄTT: Beim Kegeln



PFAFFSTÄTT: Eierpecken der Damen

Anglberger zum 65., Franz Brumbauer 70., Walter Payr 75., Hermann Eder 75., Karl Lughofer 75., Magarete Schober 75., Heinz Jörg 81., Erna Aigner 82., Marianne Huber 83., Johann Fuchs 91. Geburtstag.

#### NEUKIRCHEN

**Wir gratulieren:** Maria Spitzer zum 82., Elisabeth Huber 84., Maria Damoser 82. Geburtstag.

#### OSTERMIETHING

Die Jahreshauptversammlung am 9. April war krankheitsbedingt leider nur spärlich besucht. Auf dem Programm standen Ehrungen langjähriger Mitglieder sowie die Wahl des neuen und alten Vorstands. Besonderer Dank gilt Elfriede Samhaber und Erna Sallaberger für die langjährige Zusammenarbeit. Der Vorstand wurde bis auf die Kassierung wieder bestätigt.

Renate Caglar übernimmt das Amt von Elfriede Samhaber. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

**Wir gratulieren:** Anna Reiter zum 99., Friedrich Sommerauer 90., Edith Reystädter 89., Christine Wallersdorfer 88., Elisabeth Reiner 88., Rosa Trappl 88., Otto Loiperdinger 87., Gottfried Sommerauer 86., Erna Sallaberger 81. Geburtstag und Agnes und Georg Huber zur Goldenen Hochzeit.

#### PFAFFSTÄTT

Wir freuen uns, dass wir uns zu verschiedenen Anlässen wieder treffen können.

Am 7. April trafen wir uns im Gasthaus Bevelander in Braunau zum Kegeln.

Wir hatten großen Spaß, es wäre schön, wenn wir ein regelmäßiges Kegeltreffen beibehalten könnten. Als Einstimmung auf das Osterfest veranstalteten wir am 13. April ein

Eierpecken im Gasthaus Sigl in Pfaffstätt.

**Wir gratulieren:** Franz Maier zum 89., Erich Cerny 82. Geburtstag.

#### POLLING

Zum Aprilstammtisch trafen wir uns im Gasthaus Stranzinger. Gleichzeitig fand auch der Sozialsprechtag mit Referentin Eva Breitenfellner statt. Zu Beginn informierte sie uns über Neuerungen, welche sehr interessant waren. Anschließend konnte man sich im Vier-Augen-Gespräch beraten lassen.

Am 19. April veranstalteten wir eine Fahrt zum Modehaus Adler nach Ansfelden, ein Frühstück, eine Modenschau und eine erfolgreiche Shoppingtour standen auf dem Programm. Anschließend stärkten wir uns bei einem gemeinsamen Mittagessen. Weiterfahrt zur Blumengärtnerei Bergmoser nach Frankenmarkt mit einer Führung

durch die Erlebnisgärtnerei. Die Blumenpracht von tausenden Rosen und Gerberas war beeindruckend.

#### RANSHOFEN

Einen schönen Nachmittag erlebten wir bei unserer Muttertagsfeier. Greti und Bernhard verwöhnten uns mit Musik, dazu gab es Kaffee und Kuchen von Renate.

**Termin:** Sa., 16. 7., ab 11 Uhr, in der neuen Mittelschule Ranshofen, Sommerfest.

**Wir gratulieren:** Maria Mitterbauer zum 80. Geburtstag.

#### ST. JOHANN AM WALDE

Die Wanderung im März auf dem Franz-Stelzhamer-Kulturweg in Pramet mit anschließender Einkehr in der Schihütte in Stelzen war interessant. Start war bei der Kirche in Pramet, vorbei am Geburtshaus von Franz Stelzhamer. Entlang des Weges



PFAFFSTÄTT: Eierpecken der Herren



PFAFFSTÄTT: Maria Schweigerer, 80



POLLING: Blumengärtnerei Bergmoser



**POLLING:** Interessante Führung in der Blumengärtnerei



**POLLING:** Aufmerksam lauschten wir den Ausführungen



**RANSHOEN:** Greti und Bernhard sorgten für gute Stimmung

präsentieren Informationstafeln die Mundartgedichte von Franz Stelzhamer. Von ihm stammt auch das Gedicht, das von der Landesregierung im Jahr 1952 zur Landeshymne „Hoamatland“ ernannt wurde. Die Aprilwanderung im Drei-Gemeinden-Eck stand ganz im Zeichen des Frühlings: grüne Wiesen, das zarte Grün der Buchen und der Höhepunkt – der große blaue Teppich aus Veilchen. Wir starteten in Außerleithen (Gemeinde Höhnhart), weiter nach Offenschwandt (Gemeinde Aspach) und retour über Winkl (Gemeinde St. Johann) zum Stammtisch beim Wirt z'Außerleithen. Dort wurden 46 Mitglieder kulinarisch verwöhnt, u. a. auch mit frischen Kirchln und Rohrnudeln. Heuer werden wir wieder unseren Frühschoppen veranstalten und unser 70-jähriges Jubiläum wird im September gefeiert. Bei der Jahreshauptversammlung

sprach der Vorsitzende über den coronabedingten Verzicht der letzten Jahre. Nach dem Totengedenken gab er einen Rückblick über die vergangenen Aktivitäten. Kassierin Elisabeth Höckner teilte Vorschläge für einen Tagesausflug aus, mit dem Ersuchen das Lieblingsziel anzukreuzen.

**Wir gratulieren:** Georg Hell zum 82., Rudolf Buchbauer 80., Johann Hammerer 75., Johann Katzlberger 70. Geburtstag.

### ST. PANTALEON

**Termine:** So., 26.6., 10 Uhr, Sommerfest in der Mehrzweckhalle in Riedersbach. Für Unterhaltung und Verköstigung ist gesorgt. Nach der langen Durststrecke freuen wir uns auf zahlreichen Besuch. Bei Schönwetter beginnen wir wieder mit Boccia im Park in Riedersbach.

**Wir gratulieren:** Brigitte Krotz zum



**ST. JOHANN AM WALDE:** Aprilwanderung



**ST. JOHANN AM WALDE:** Der blaue Teppich aus Veilchen



**ST. JOHANN AM WALDE:** Hildegard Buchbauer, 80. Geburtstag



**RANSHOFEN:** Labg. Knauseder und Stadträtin Martina Schäfer bei unserer Feier



**RANSHOFEN:** Unsere Muttertagsfeier



ST. PETER AM HART: Theresia Cink erhielt die Bronzene Treuenadel



SCHNEEGATTEN: Rudolf Tausch, 80. Geburtstag



UTTENDORF: Gertraud Kastinger, 70. Geburtstag

60., Gerlinde Kabas 60., Franziska Cekan 65., Adolf Lohwasser 84., Gabriele Joham 88., Edith Reystädter 89., Maria Gschwendtner 91. Geburtstag.

#### ST. PETER AM HART

Am 7. April fand unsere Jahreshauptversammlung statt. Nach der Begrüßung der Mitglieder und des Ehrengastes Bez.-Vors. Konsulent Rudi Streitberger folgte das Totengedenken. Vors.-Stvin Christine Pollhammer berichtete über aktuelle Themen in der Ortsgruppe. Kassierin Anneliese Spreitzer gab ihren Jahresbericht bekannt, worauf ihr die Entlastung erteilt wurde. Sieben Mitglieder wurden für ihre langjährige Treue zum Pensionistenverband geehrt.

**Termin:** Do., 7. 7., 14 Uhr, Pensionistennachmittag im Gasthaus Berger.

**Wir gratulieren:** Jakob Linzner

zum 83., Ingeborg Hausleitner 75. Geburtstag.

#### SCHALCHEN

Im April verbrachten wir in größerer Runde einen gemütlichen Nachmittag im Gasthaus Schatzl. Wir freuen uns, dass Ausflugsfahrten wieder stattfinden können und hoffen auf zahlreiche Beteiligung.

**Termin:** Sa., 2. 7., 14 Uhr, Sommerfest im Heimathaus.

**Wir gratulieren:** Waltraud Zimmermann zum 75., Sieglinde Stocker 75., Erwin Haidinger 65. Geburtstag.

#### SCHNEEGATTEN

Großer Beliebtheit erfreut sich immer wieder unser monatlicher Pensionistenstammtisch im Keglerstüberl.

**Termin:** Di., 21. 6., Ausflug zur Firma Adler, anschließend Fahrt mit der Steyrtalbahn.

**Wir gratulieren:** Maria Mitterbauer zum 84., Anna Mühlecker 80., Johann Koller 80. Geburtstag.

#### SCHWAND-GILGENBERG

Am 16. März hielten wir unsere Jahreshauptversammlung bei der Dorfwirtin in der Schwand ab. Vors. Max Hofer begrüßte die neue Bürgermeisterin von Schwand Daniela Probst, Bez.-Vors. Konsulent Rudi Streitberger und viele Mitglieder. Nach dem Totengedenken sprach Bgm. Probst über die Situation der aktuellen Zeit. Der Bezirksvorsitzende berichtete über den Pensionistenverband. Unsere Schriftführerin präsentierte die Aktivitäten des Jahres 2021. Die Kassaprüfer entlasteten den Kassier und bestätigten seine gewissenhafte Arbeit. Marianne Horwath wurde zur Kassier-Stellvertreterin gewählt. Sechs Mitglieder wurden für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt.

Am 13. April trafen wir uns zum traditionellen Eierpecken im Gasthaus Scharinger in Handenberg. Wir hatten viel Spaß beim Eierpecken. Die Gewinnerin bekam einen Schokohasen und eine Urkunde.

**Wir gratulieren:** Johann Gerner zum 84., Josef Gasteiger 82., Rosa Stopfner 80., Franz Aspacher 80., Alois Maier 89. Geburtstag.

#### UTTENDORF

Der monatliche Stammtisch fand leider mit geringer Teilnahme im Braugasthof Vitzthum statt. Der Kegelnachmittag am 8. April im Helpfauerhof war gut besucht. Der Kampfgeist war in den beiden Gruppen sehr groß. Es wurde um jeden einzelnen Kegel gerungen. Die Ausflugsfahrt zur Firma Adler mussten wir leider wegen zu geringer Teilnehmerzahl absagen. Am 4. Mai fand unsere Jahreshauptversammlung mit 62 Mitgliedern statt. Als Referentin hießen wir Labg. Gabriele Knauseder willkommen. Zwölf Mitglieder wurden für ihre langjährige Treue geehrt. Da es heuer keine Muttertagfeier gab, bekam jede Mutter ein kleines Geschenk.

**Wir gratulieren:** Peter Schmidt zum 98., Christine Angerer 89., Elfriede Macher 81., Elisabeth Robic 80., Kurt Pühringer 70. Geburtstag.



UTTENDORF: Die geehrten Mitglieder



UTTENDORF: Labg. Gabriele Knauseder und Vors. Franz Massenbauer

## ÜBERACKERN

Wir steigern uns mit der Teilnehmerzahl bei den monatlichen Treffen bzw. Stammtischen. Ein weiteres Angebot, um wieder Kontakte zu pflegen, sind unsere Spaziergänge auf den schönen Wanderwegen rund um Überackern. Das Angebot gibt es seit Mai. Dazu werden wir uns kurzfristig verabreden. Geplant ist jeder zweite Mittwoch im Monat, aber dies kann auch flexibel gehandhabt werden.

**Termine:** Sa., 25. 6., 14 Uhr, Jahreshauptversammlung, Leiten-ecker Grünhilling 8. Mi., 6. 7., 12 Uhr, Stammtisch beim Wirt z'Blankenbach.

**Wir gratulieren:** Franz Asen zum 84. Geburtstag.

## WENG

Am 8. April fand unsere Jahreshauptversammlung im Dorfgasthaus zum Lengauer statt. Vors. Margarete Kainhofer konnte trotz coronabedingter Entschuldigungen 26 Mitglieder begrüßen. Nach dem Totengedenken berichtete Schriftführerin Maria Heinrich über die Aktivitäten des Vorjahres und Gottfried Stranzinger brachte den Kassabericht zur Kenntnis, der nach vorangegangener Prüfung einstimmig entlastet wurde. Margarete Kainhofer stellte uns ein abwechslungsreiches Jahresprogramm vor, das regen Zuspruch fand. Auch für das leibliche Wohl wurde bestens gesorgt.

## WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Braunau:** Renate Allstorfer 78, Wolfhard Rest 81, Helga Kasper 94.

**Handenberg:** Maria Haring 88, Johann Probst 91.

**Hochburg-Ach:** Johannes Gruber 95.

**Pfaffstätt:** Berta Scholz 87.

**Ranshofen:** Adolf Friedl 81.

**St. Peter am Hart:** Aloisia Hanak 83.

**Schneegattern:** Josef Eigner 81, Johann Hablik 90, Ingeborg Mangelberger 84.

**Uttendorf:** Katharina Achleitner 80.



ANTIESENHOFEN-ORT IM INNKREIS:  
Ehrung Katharina Schnallinger

## Ried

### ANTIESENHOFEN-ORT IM INNKREIS

Am 26. April konnten Bez.-Vors. Helmut Gruber und Vors. Franz Brandstötter unserem treuesten Mitglied Katharina Schnallinger zum 85. Geburtstag und für 50 Jahre Mitgliedschaft im Pensionistenverband gratulieren. Es wurde ein Ehrengeschenk der Ortsgruppe, die Ehrenurkunde sowie die Goldene Ehrennadel überreicht. Wir wünschen Katharina weiterhin Gesundheit und noch viele glückliche Lebensjahre. In der nächsten Ausgabe werden wir über unsere Muttertagsfeier berichten.

**Termine:** Wir laden alle Mitglieder und Freunde zum Tagesausflug am



EBERSCHWANG: Mittagessen auf Kreta

14. Juni in den Bayerischen Wald ein. Der Fahrpreis beträgt 25 Euro pro Person. Der Pensionistenverband übernimmt, wie gewohnt, bei allen Ausflügen keinerlei Haftung. Im Juli und August finden keine Stammtische statt. Wir planen allerdings für Juli/August eine Betriebsbesichtigung. Einladungen dazu werden rechtzeitig verteilt.

### AUROLZMÜNSTER

**Wir gratulieren:** Ludwig Furtner zum 70., Rudolf Wiesbauer 70. Geburtstag.

### EBERSCHWANG

Unser monatlicher Stammtisch war erfreulicherweise wieder sehr gut besucht. Die Teilnehmer verbrachten ein paar nette Stunden in geselliger Runde.

21 Personen nahmen am Frühjahrestreffen von SeniorenReisen auf der Insel Kreta teil. Alle waren von der landschaftlichen Vielfalt der größten Insel Griechenlands beeindruckt. Großes Lob gab es auch für die gut organisierte Reise und die tolle Reiseleitung.

**Wir gratulieren:** Ilse Ecklmayr zum 80., Alfred Friedl 80., Christl Haslinger 81., Josef Hattinger 82., Ernestine Tischler 85., Elfriede Pumberger 86., Johann Mösenbichler 94., Apollonia Gyuroka 95. Geburtstag.

### GEINBERG

Beim Ripperlessen der OG Antiesenhofen-Ort konnten wir nach einigen Absagen nur mit acht Mitgliedern teilnehmen. Siebenundzwanzig Teilnehmer konnte unser Vorsitzender zur Ausflugsfahrt nach Salzburg am 20. April begrüßen. Nach dem

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Geinberg	Mi., 17.8.2022	10 Uhr	Gemeindeamt
----------	----------------	--------	-------------



EBERSCHWANG: Stammtischrunde beim Wirt in Moarhof



GEINBERG: Ausflug zum Gaisberg



METTMACH: Monatliche Wanderung



GEINBERG: Gut gelaunt nach dem Essen



METTMACH: Kreta 2022 – unsere Blumendamen



METTMACH: Ein Prosit auf Kreta



METTMACH: Frühjahrstreffen Kreta



GURTEN: Bei unserem Ausflug im April



GURTEN: Theresia Piereder, 80. Geburtstag



LOHNSBURG: Wanderung über den Friedburgsteig



OBERNBERG AM INN: Beim Stammtisch



PRAMET-SCHILDORN: Die Wanderer im Kobernaufserwald

interessanten Werbevortrag am Vormittag ging die Fahrt weiter auf den Gaisberg. Dort gab es ein Mittagessen und danach ausreichend Zeit, um den Blick auf Salzburg und die Umgebung zu genießen.  
**Wir gratulieren:** Helmut Ertl zum 80. Geburtstag.

### GURTEN

**Wir gratulieren:** Theresia Piereder zum 80., Karoline Lechner 86., Maria Wohlschlager 70., Werner Leiner 80. Geburtstag.

### LOHNSBURG

**Wir gratulieren:** Josef Wallerstorfer zum 77. Geburtstag.

### METTMACH

Unsere monatliche Wanderung führte uns diesmal von der Gersperr zum Freundschaftsgarten und retour. Sechs Mitglieder nahmen am

Frühjahrestreffen von Senioren-Reisen teil. Sie verbrachten ein paar wunderschöne Tage auf der griechischen Insel Kreta.

**Wir gratulieren:** Hedwig Spindler zum 87., Cäcilia Berrer 80., Alois Hammerer 80., Aloisia Hattlinger 75., Hugo Pollhammer 75. Geburtstag.

### OBERNBERG AM INN

Lange hat es gedauert, bis wir uns nach intensiven Beratungen entschlossen haben, unsere Ortsgruppe weiterzuführen. Nach der Jahreshauptversammlung am 17. März im Gasthof „Hotel Post“ haben wir unsere Aktivitäten wieder aufgenommen. Unser Vereinsvorstand besteht aktuell aus vier Mitgliedern. Diese Minimalvariante ist rechtlich möglich, wie uns Ehrengast Landessekretärin Mag.<sup>a</sup> Jutta Kepplinger bestätigte. Wir werden weiterhin unsere monat-

lichen Stammtische, die Muttertagsfeier, die Weihnachtsfeier etc. in verschiedenen Gasthäusern in Obernberg am Inn organisieren.

### PRAMET-SCHILDORN

Das Kegeln in Eberschwang am 24. März besuchten neun Mitglieder.

Bei der am 7. April im Gasthaus Maletzky stattgefundenen Jahreshauptversammlung waren 52 Mitglieder anwesend. Vors. Siegfried Wiesinger konnte Christine Bachinger als Ehrengast begrüßen, die den erkrankten Bez.-Vorsitzenden Helmut Gruber vertrat. Bei der von ihr geleiteten Wahl des Vorstands wurden Maria Ollmaier als Stellvertreterin des Vorsitzenden, Maria Gruber und Maximilian Gotthaldseder als Stellvertreter des Schriftführers sowie August Ollmaier als Sportreferent-Stellvertreter neu gewählt. 16 Mitglie-

der wurden für Verdienste um den Verein und langjährige Zugehörigkeit geehrt.

Am 21. April wanderten 14 Mitglieder bei herrlichem Wetter durch den Kobernaufserwald zur „Riesn“ und über die Schnepfenlecke zurück.

**Wir gratulieren:** Erika Seifriedsberger zum 81. Geburtstag.

### RIED IM INNKREIS

Die Regionalkonferenz der Bezirksorganisation Ried im Innkreis ging am 22. März nach mehrmaliger Verschiebung wegen Corona in der Bauernmarkthalle Ried, bestens organisiert von Bez.-Vors. Helmut Gruber, über die Bühne. Nach den Begrüßungsworten der Ehrengäste und den Berichten des Vorsitzenden wurde dem Kassier vom Prüfungsausschuss und dem Vorstand die Entlastung erteilt. Bei der Neuwahl, die von



OBERNBERG AM INN: Unser Vorstand mit Landessekretärin Jutta Kepplinger



PRAMET-SCHILDORN: Geehrte Mitglieder



PRAMET-SCHILDORN: Unsere Kegelrunde



RIED IM INNKREIS: Alois Raschhofer, 85. Geburtstag



RIED IM INNKREIS: Karl Auer, 90. Geburtstag



RIED IM INNKREIS: Wilhelm Gruber, 80. Geburtstag

Landessekretärin Mag.<sup>a</sup> Jutta Kepplinger durchgeführt wurde, gab es bei allen Funktionen einen einstimmigen Beschluss, was auf eine ausgezeichnete Arbeit des Ausschusses schließen lässt. Am 24. März trafen sich am Nachmittag elf Wanderer bei der Abfahrtsstelle „Messeeingang Ost“ zur jährlichen Frühjahrswanderung, die uns diesmal nach Neuhofen ins Gasthaus Sternbauer führte. Von Ried übers Kalteneck entlang der Oberach ging es über Angerwaschen auf durchaus kleinen Nebenstraßen bzw. Wegerln bis nach Neuhofen. Da es dabei genug zu sehen gab (Wem gehört dieses Haus? Wer hat da gewohnt? usw.) dauerte die ca. 4 Kilometer lange Wanderung etwas länger, sodass wir um ca. 14.45 Uhr in Neuhofen ankamen. Dort warteten elf Autotouristen auf uns. Nach zwei gemütlichen Stun-

den mit einer guten Jause traten wir um 17 Uhr den Heimweg auf einer anderen Route an. Ein netter Nachmittag, den wir nächstes Jahr wiederholen könnten. Zwei Tage später fuhren wir zum Gasthaus Knechtelsdorfer nach Antiesenhofen, da uns die OG Antiesenhofen-Ort im Innkreis mit Vors. Franz Brandstötter zum Ripperlessen einlud. Dieser Termin, der bei vielen Mitgliedern immer sehr gut angenommen wurde, musste pandemiebedingt leider zweimal abgesagt werden, sodass wir heuer sehnsüchtig auf diese Veranstaltung warteten. Schließlich ließen sich 30 Mitglieder Ripperln mit Semmelkren und Kartoffelrösti schmecken. Hoffentlich können wir uns auch nächstes Jahr wieder treffen. Danke an die OG Antiesenhofen-Ort im Innkreis für die nette Einladung. Aufgrund der noch immer gültigen

Coronaregeln in Autobussen haben sich für die geplante Fahrt zur Firma Wenatex nach Salzburg zu wenig Mitglieder angemeldet, sodass wir diese Fahrt absagen mussten. Vielleicht können wir sie im Herbst nachholen.

**Termine:** Fr., 24.6., 18 Uhr, Freibad Ried, Sonnwendfeuer der Naturfreunde, Kinderfreunde und ASKÖ. Do., 30.6., Fahrt zum Klausen Stausee, Schwimmende Almhütte und Besichtigung der Harmonika-Maultrommel-Erzeugung in Molln.

**Wir gratulieren:** Ing. Traute Strnad zum 81., Herta Brandstetter 75., Isolde Berger 80., Klara Fruhstorfer 91., Margarethe Scherzer 88., Elfriede Dvorak 80., Katharina Kornbinder 84., Erika Schratten-ecker 82., Irmgard Raschhofer 75., Oskar Pfeffer 82., Maria Lippl 86., Katharina Schnötzlinger 86., Erich Friedwagner 85. Geburtstag.

## ST. MARTIN IM INNKREIS

Am 2. April trafen wir uns zum monatlichen Stammtisch im Volksheim. Hermann Eder konnte in seiner neuen Funktion als Vorsitzender zahlreiche Mitglieder begrüßen. Zäzilia Moser lud anlässlich ihres Geburtstages die Mitglieder zu Kaffee und Torte ein. Herzlichen Dank dafür. Rosa Mall feierte am 13. April ihren 95. Geburtstag. Der Vorstand gratulierte recht herzlich und überreichte ein kleines Geschenk. Wir bedanken uns für die Treue zu unserer Gemeinschaft und wünschen weiterhin alles Gute und vor allem Gesundheit. Am 6. April wurde Ehrenvorsitzender Alois Fuchs von Landespräsident Konsulent Heinz Hillinger und Landessekretärin Mag.<sup>a</sup> Jutta Kepplinger mit dem Titel Sozialrat ausgezeichnet. Nach 16-jähriger Tätigkeit ist Alois Fuchs in den



ST. MARTIN IM INNKREIS: Ehrung Sozialrat Alois Fuchs



ST. MARTIN IM INNKREIS: Geselliger Pensionistennachmittag



ST. MARTIN IM INNKREIS: Rosa Mall, 95. Geburtstag



**ST. MARTIN IM INNKREIS:** Zázilia Moser lud zu Kaffee und Torte ein



**WALDZELL:** Helmut Brandstetter, 80. Geburtstag



**WALDZELL:** Maibaumaufstellen beim Schmiedwirt

tatsächlichen Ruhestand getreten und hat die Geschicke der Ortsorganisation in die Hände seines Nachfolgers gelegt. Vorsitzender Hermann Eder war bei der Verleihung in Linz anwesend und gratulierte recht herzlich. An dieser Stelle auch noch einmal ein herzliches Dankeschön.

**Termine:** Am 29. Juni starten wir unseren diesjährigen Ausflug nach Enns mit Hafenrundfahrt und zum Freilichtmuseum Keltendorf in Mitterkirchen. Wir ersuchen alle Mitglieder, diese Gelegenheit zu

nutzen und sich rasch anzumelden. Wir laden alle Mitglieder, die aufgrund der Corona-Einschränkungen an den Stammtischen nicht teilgenommen haben, sehr herzlich ein, wieder zu unseren monatlichen Treffen zu kommen. Sa., 2. 7., 14 Uhr, Monatstreffen im Volksheim.

**Wir gratulieren:** Maria Bauer zum 87., Marianne Friedl 61., Anna Weilhartner 87. Geburtstag.

### WALDZELL

Mit großem Eifer wurden im April

Vorbereitungen für das Maibaumaufstellen getroffen. Ein herzliches Dankeschön an alle fleißigen Helfer – ob beim Baumfällen, Buschen- und Kranzbinden oder beim Aufstellen am 29. April beim Schmiedwirt.

Am 16. April feierte Ehrenvorsitzender Helmut Brandstetter seinen 80. Geburtstag. Vorsitzender Otto Eder und Stellvertreter Johann Pfaffinger stellten sich mit Glückwünschen ein. Wir wünschen Helmut weiterhin alles Gute und viel Gesundheit.

**Wir gratulieren:** Katharina Hattinger zum 75., Georg Leitner 70. Geburtstag.

### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Geinberg.** Anna Weixlberger 93, Cilli Helm-Petermaier 89.

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



österreichische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

# GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST



ANDORF: Alle lauschten dem Vortrag



ANDORF: Ehrungen langjähriger Mitglieder



ANDORF: Pensionistennachmittag

## Schärding

### EHRENVOLLE AUSZEICHNUNG

Für seine langjährige verdienstvolle Arbeit im Pensionistenverband wurde Eduard Steindl aus Taufkirchen an der Pram mit dem Titel Sozialrat ausgezeichnet, den Landespräsident Konsulent Heinz Hillinger und Landessekretärin Mag.<sup>a</sup> Jutta Kepplinger überreichten. Eduard Steindl war ehrenamtlich viele Jahre Ortsvorsitzender in Taufkirchen an der Pram, Bez.-Vors.-Stellvertreter und Sozialreferent im Bezirk Schärding. Ein besonderes Anliegen waren Steindl die Sozialsprechstage, die er regelmäßig organisierte. Im Laufe der Jahre kamen viele Mitglieder zu den Sprechtagen, um Beratung und Hilfe zu erhalten.

### ANDORF

Als Ersatz für die im Vorjahr ausgefallene Weihnachtsfeier gab es zu Beginn unserer Versammlung am 1. April ein gemeinsames Mittagessen. Bei der anschließenden Jahreshauptversammlung mit Neuwahl wurde Gerhard Köstlinger einstimmig wiedergewählt. Ebenso wurde dem Vorstand das Vertrauen für weitere drei Jahre ausgesprochen. Geehrt wurden 32 langjährige Mitglieder. Für 40 Jahre Treue geehrt wurden Ehrenmitglied Alfred Hörl und seine Gattin Ludmilla, die auch viele Jahre als Funktionäre in der Ortsgruppe tätig waren. Im anschließenden Vortrag erklärte uns Mag.<sup>a</sup> Eva Maria Seeburger von der Kanzlei Wagner, was beim Schenken, Erben oder Übergeben zu beachten ist. Abschließend

bedankte sich der Ortsvorsitzende für das Vertrauen und wies auf das Jahresprogramm hin, das interessante Veranstaltungen im Bezirk und in der Ortsgruppe Andorf beinhaltet.

**Wir gratulieren:** Maria Löckinger zum 84., Alfred Hörl 75. Geburtstag.

### BRUNNENTHAL

Bei unserer Jahreshauptversammlung mit Neuwahl am 23. April waren zahlreiche Mitglieder anwesend. Die Mitglieder des Vorstands wurden einstimmig wiedergewählt, bzw. neu gewählt. Bezirksvorsitzender Josef Weljacsek, Konsulent für Soziales, brachte uns die neuesten Informationen aus der Landesorganisation. Zahlreiche Mitglieder wurden für ihre jahrelange Treue zum Pensionistenverband geehrt. Nachdem coronabedingt viele Geburtstage nicht gefeiert

werden konnten, schlossen wir die Jubilare mit ein und stießen auf viele weitere gesunde Jahre an. Am 5. Mai hielten wir unsere Muttertagsfeier ab. Die vielen Mitglieder, die gekommen waren, erhielten als kleine Anerkennung einen Blumengruß. Die Fahrt zur Firma Guschlbauer am 18. Mai war ein voller Erfolg. Einige Mitglieder konnten sich beim Schaumrollenfüllen beweisen. Wir hatten großen Spaß und genossen die dargebotenen Süßigkeiten mit Kaffee. Der Tag war noch nicht zu Ende, also kehrten wir bei einem Mostheurigen in Kopfing ein und ließen den süßen Verführungen der Firma Guschlbauer nun „Saurer“ folgen. Es war ein wunderschöner Nachmittag, der gezeigt hat, dass wir auch in unserem Bezirk interessante Ausflugsziele haben. Wir hoffen, wieder einigermaßen „normal“ leben zu können,

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Wernstein Mo., 22.8.2022 9 Uhr Jugendheim



BEZIRK SCHÄRDING: Eduard Steindl, Auszeichnung Sozialrat



BRUNNENTHAL: Die Geburtstagskinder der letzten Monate



BRUNNENTHAL: Die geehrten Mitglieder



DIERSBACH: Auch wir sagen Stopp zu den Teuerungen



DIERSBACH: Frühjahrstreffen Kreta



DIERSBACH: Infos von Notar Mag. Bernhard Eder

damit unsere Gemeinschaft auch mit den anderen Ortsgruppen wiederbelebt werden kann. Wir freuen uns auf die vielen anstehenden Veranstaltungen im Bezirk. **Wir gratulieren:** Frieda Steinhögl zum 80. Geburtstag.

## DIERSBACH

Einen äußerst interessanten, kurzweiligen Informationsnachmittag bot uns Notar Mag. Bernhard Eder. Er präsentierte sehr anschaulich Wissenswertes über Änderungen im Erbrecht, Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung usw. mit Beispielen aus der Praxis und stellte uns aufschlussreiche Gratis-Unterlagen zur Verfügung. In der Karwoche waren wir beim Frühjahrstreffen auf Kreta. Der von SeniorenReisen bestens organisierte Urlaub wurde nicht zuletzt durch die Umsicht unserer Reiseleiterin Roswitha Scheuringer zu einem

großartigen Erlebnis. Wir sind auch nächstes Jahr sicher wieder dabei und warten schon gespannt, wo die Reise hingehen wird. Besondere Eindrücke hinterließ der erste Ausflug im heurigen Jahr. Bei der Führung im Airport Linz konnten wir neben der Rollbahn auch den Hangar und die Werkstätte besichtigen. Der Feuerwehr-Panther war der Höhepunkt dieses Vormittags, er ließ nicht nur die Herzen der Feuerwehrmänner höherschlagen. Nachmittags besuchten wir den Tierpark Schmiding und bestaunten neben Giraffe, Nashorn, Zebra und Co auch den Aquazoo und das Museum. Erstmals feierten wir heuer den Muttertag gemeinsam mit dem Vatertag. Nach einem gemeinsamen Mittagessen beim Stiegenwirt in Diersbach überraschte Vorsitzende Paula Rackaseder die



DIERSBACH: Führung am Airport Linz

Frauen mit einem Blumenstock. Danke für die Kuchenspenden.

**Wir gratulieren:** Marianne Ingelsberger zum 70. Geburtstag

## EGGERDING

Am 20. April besuchten wir den Wandertag in Eggerding. Nach der Bewältigung der 5 Kilometer langen Strecke ließen wir den Nachmittag bei guter Unterhaltung im Brambergersaal ausklingen.

**Wir gratulieren:** Maria Orasch zum 92. Geburtstag.

## ENZENKIRCHEN

Anstatt des Pensionistenballs veranstalten wir heuer ein Grillfest. Am Sonntag, den 19. Juni, laden wir ab 11 Uhr alle Mitglieder des Bezirks, aber auch Nichtmitglieder, sehr herzlich in die Hohegger Felsenhütte in Mühlwittraun ein. Wir freuen uns auf zahlreichen



DIERSBACH: Mutter- und Vatertagsfeier



EGGERDING: Wandertag in Eggerding



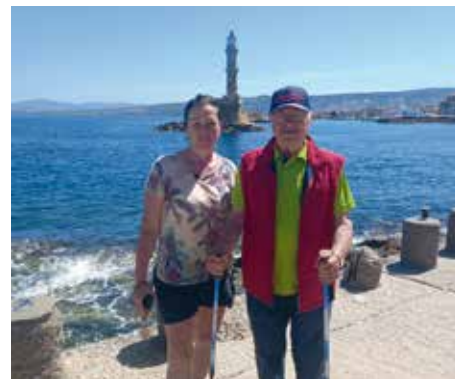
ENZENKIRCHEN: Frieda König, 90. Geburtstag



ENZENKIRCHEN: Hans Roider, 90. Geburtstag



ESTERNBERG: Endlich wieder Stammtisch



ESTERNBERG: EV Ernst Eizenberger mit Tochter in Kreta

Besuch und auf einen wunderschönen Tag mit Freunden.

**Wir gratulieren:** Leopoldine Grömer zum 85., Maria Huber 83., Fannerl Pointecker 83., Marianne Zauner 82., Sieglinde Gruber 81., Adolf Ecker 81. Geburtstag.

## ESTERNBERG

Anfang April fand unser Stammtisch im Gasthaus Wöhs statt. Wir unterhielten uns ausgezeichnet und genossen die Stunden in Gesellschaft, die wir zweieinhalb Jahre vermisst hatten.

**Wir gratulieren:** Theresia Ortner zum 87. Geburtstag.

## HAIBACH BEI SCHÄRDING

Die geplanten Veranstaltungen konnten wieder durchgeführt werden, das Monatstreffen am 6. April und die Wanderung am Ostermontag, den 18. April. Zu unserer traditionellen Muttertagsfeier

am 1. Mai konnten wir zahlreiche Mitglieder begrüßen. Alle Gäste wurden von den Männern mit Kaffee und Kuchen bewirtet. Kinder sorgten mit Gedichten und Liedern für die feierliche Umrahmung. Alle Frauen bekamen als kleines Dankeschön ein Freigeränk und eine rote Nelke.

**Termin:** Mi., 3. 8., 14 Uhr, Grillfest.  
**Wir gratulieren:** Johanna Fesl zum 87., Edeltraud Riemann 87., Eduard Steindl 81., Elke Kühnel 81., Erika Anna Augustin 80., Monika Reinprecht 60. Geburtstag.

## KOPFING

Bei unserem letzten Stammtisch in der Mostschenke bekamen wir von unserer Vorsitzenden ein kleines Körbchen, gefüllt mit einem Osterei und Süßigkeiten. Wir genossen den gemütlichen Nachmittag.

Am 12. Mai fand im Oachkatzl

unsere Muttertagsfeier statt.

**Wir gratulieren:** Herta Felber zum 81., Doris Lang 83. Geburtstag.

## MÜNZKIRCHEN

Als der Sparverein aufgelöst wurde, taufen wir unsere monatliche Zusammenkunft „Mittagstisch“. Dieser wurde von den Mitgliedern sehr gut angenommen. Mit Begeisterung trifft man sich einmal im Monat zum Mittagessen und zu einem gemütlichen Plausch.

**Termin:** 23. 6., Ausflug zur Firma Adler und Steyrtalbahn.

## RIEDAU

Beim Sozialsprechtag mit Referent Gerhard Mayrhuber konnten sich einige Personen über sozialrechtliche Angelegenheiten informieren. Am 8. April fuhren wir mit der ersten und am 22. April mit der zweiten Gruppe nach Michaelnbach zur Firma gourmetfein. Nach

der Besichtigung der Produktion konnten wir die verschiedenen Leberkäsesorten verkosten.

**Termine:** Di., 21. 6., Tagesausflug – Donauschiffahrt Ardagger. Fr., 1. 7., 14 Uhr, Gasthaus Bahnwirt Monatsversammlung.  
**Wir gratulieren:** Franziska Laufenböck zum 91., Adolf Zallinger 83., Karl Baumgartner 82., Felix Feichtner 70. Geburtstag.

## ST. FLORIAN AM INN

Im April brachte uns ein Tagesausflug zum Flughafen nach Linz-Hörsching. Unser Bus war mit 47 Teilnehmern voll besetzt. Vormittags besuchten wir die Bekleidungsfirma Adler in Ansfelden. Nach dem Mittagessen ging es zum Flughafen Hörsching. Dort besichtigten wir unter fachkundiger Führung sämtliche Einrichtungen des Flughafens. Sehr interessant für unsere Teilnehmer war auch die Ausstattung der



HAIBACH: Monatstreffen im April



KOPFING: Gemütlicher Stammtisch



KOPFING: Wir freuten uns über das Körbchen, gefüllt mit einem Osterei



MÜNZKIRCHEN: Selbst bemalte Steinmarienkäfer als Muttertagsgeschenk



RAINBACH BEI SCHÄRDING: Aloise Wolf, 95. Geburtstag



RIEDAU: Bei der Firma gourmetfein



SCHÄRDING: Ehrengast Vizebürgermeister Peter Wimmer



SCHÄRDING: Ehrungen bei der Jahreshauptversammlung

Betriebsfeuerwehr. Danach gab es im Flughafenrestaurant Kaffee und Kuchen. Anschließend Weiterfahrt, vorbei an den blühenden Kirschbäumen im Raum Scharfen. Zum Abschluss kehrten wir beim Wirt in der Steingrub, Gasthof Lackner, in Prambachkirchen ein. Bei einer guten Jause und Most fand dieser Tagesausflug seinen gemütlichen Ausklang.

Die monatliche Wanderung im April wurde in Taufkirchen an der Pram abgehalten. Erfreulich war die hohe Teilnehmerzahl. Nach der Wanderung rund um Taufkirchen kehrten die 45 Teilnehmer im Gasthaus Aumayer ein. Dort erhielt jeder ein Schnitzel, gespendet vom Ehrenvorsitzenden Hans Högl.  
**Termine:** So., 26.6., 11.30 Uhr, Grillfest in der ASKÖ-Sporthalle in Pramhof. Do., 14.7., Tagesausflug zum Stoderzinken nach Gröbming in der Steiermark.

**Wir gratulieren:** Anna Wimmer zum 86., Theresia Galeithner 85., Pauline Bell 83., Maria Wegscheider 82., Annemarie Baumann 81., Maria Hauzinger 81. Geburtstag.

#### ST. WILLIBALD

**Wir gratulieren:** Albert Beham zum 81., Alfred Buchbauer 70., Anna Beham 84., Franziska Witzeneder 75. Geburtstag.

#### SCHÄRDING

Am 2. April folgten viele unserer Mitglieder der Einladung zur Jahresversammlung beim Stadtwirt. Vorsitzende Anneliese begrüßte Bezirksvorsitzenden Josef Weljacsek und unseren jungen Vizebürgermeister Stefan Wimmer. Danke, lieber Stefan, für das gespendete Getränk. Peter moderierte souverän durch den Nachmittag. Zahlreiche Mitglieder wurden für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt.



RIEDAU: Besichtigung der Produktion



RIEDAU: Marianne und Johann Hatzmann, Goldene Hochzeit



SCHÄRDING: Beim Mittwochtreffen im April



**SCHÄRDING:** Endlich wieder ein normales Zusammenkommen beim Mittwochtreffen



**SCHÄRDING:** Frühjahrstreffen Kreta



**SCHÄRDING:** Toni Kinzelbauer, 85. Geburtstag

Anschließend ließen wir uns das Schnitzel schmecken. Gut besucht war unser Mittwochtreffen am 6. April. Wir verbrachten einen gemütlichen, unterhaltenden Nachmittag mit köstlichen Mehlspeisen, Kaffee und Getränken. Traudi spendete anlässlich ihres Geburtstages, eine Gulaschsuppe. Anneliese versorgte uns mit wichtigen Informationen. Zahlreiche Mitglieder nahmen am schon mehrmals verschobenen Frühjahrstreffen von Senioren-Reisen teil. Bei traumhaftem Wetter erlebten sie eine wundervolle und interessante Woche auf Kreta, der größten griechischen Insel.  
**Termin:** Di., 14. 6., Ausflug zum Bienenhof am Attersee und zur Postalm. Fahrpreis inkl. Maut und Eintritt: 27 Euro.

**Wir gratulieren:** Bgm. Günter Streicher zum 65., Magdalena Franzen 82., Franziska Kögl 88. Geburtstag.

*Theresia Kritt 88., Karoline Rhode 83., Eduard Steindl 81., Berta Piffer 80., Christine Dorfner 92. Geburtstag.*

### WERNSTEIN

Am 22. April fand unsere Jahresversammlung statt. Vorsitzender Johann Hölzl begrüßte den Ehrengast Bez.-Vors. Konsulent Josef Weljacsek und die zahlreichen Mitglieder. Anschließend wurde der Jahresbericht von der Schriftführerin Hilde Sima vorgetragen. Kassierin Erni Stieglbauer brachte uns den Kassabericht näher und wurde einstimmig entlastet. Nach der Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder hielt Josef Weljacsek ein interessantes Referat. Vier Mitglieder wurden für ihre Treue zum Pensionistenverband geehrt. Anschließend folgte der gemütliche Teil der Veranstaltung. Mit köstlichem Leberkäse und viel

Geselligkeit verbrachten wir ein paar gemütliche Stunden.

**Wir gratulieren:** Elisabeth Krauzer zum 82., Joachim Höft 81. Geburtstag.

### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Kopfing:** Maria Schmiedseder 68.

**Münzkirchen:** EV Maria Kainldsdorfer 92.

**St. Florian am Inn:** Herbert Strasser 85.



**ST. FLORIAN AM INN:** Besichtigung Flughafen Hörsching

### TAUFKIRCHEN AN DER PRAM

Am 7. April fand unser Pensionistennachmittag beim Seitz in Gadern statt. 15 Personen waren anwesend, die sich bestens unterhielten.

**Termin:** Do., 7. 7., 14 Uhr, Maader Hof, Pensionistennachmittag.

**Wir gratulieren:** Alois Grömer zum 84., Marianne Mallmann 70.,



**TAUFKIRCHEN AN DER PRAM:** Pensionistennachmittag beim Seitz in Gadern



**WERNSTEIN:** Geehrte Mitglieder

## BUCHTIPP

# Fräulein Vilma und ihr Josef

## Lebenswelten aus zwei Jahrhunderten –

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

**A**chtzehn 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 „Miniaturnatur 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 Forschungsreise 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



**Jetzt  
buchen!**  
bei SeniorenReisen  
Tel. 0732/66 79 51



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  
An- und Abreisetag: Sonntag

# Herbsttreffen Istrien

Rovinj, Opatija, Pula, Rabac, Insel Brijuni

Istrien, die größte und bekannteste Halbinsel der Adria, liegt südlich der Alpen, zwischen dem Golf von Triest und der Kvarner-Bucht umgeben von tiefblauem Meer. Kleine Inseln, fruchtbare, bis ans Meer reichende Felder und wunderschöne Sonnenuntergänge begeistern im Westen, während im östlichen Teil eine steile, oft sogar unzugängliche Felsküste fasziniert. Olivenöl, Trüffel und guter Wein sowie Fleisch und Fischgerichte gehören zu den Klassikern dieser fruchtbaren Ecke.

**Ihr Urlaubsort Rabac** liegt in der malerischen Bucht an der Ostküste Istriens und besticht mit seiner landschaftlichen Schönheit und dem herrlichen Blick auf die Kvarner-Inseln. Besonders einladend sind die langen, von duftender mediterraner Vegetation umgebenen Spazierwege und die attraktiven Strände mit dem weißen Naturkies und dem kristallklaren Meer. Von hier aus bieten sich viele interessante Ausflüge an. Erleben Sie Land und Leute aus einem anderen Blickwinkel, entdecken Sie die malerischen mittelalterlichen Städte und Dörfer, werden Sie Zeitzeuge der prachtvollen Baudenkmäler, kommen Sie zum Hochgenuss der istrische Küche. Sie werden begeistert sein, welche Höhepunkte in dieser Woche auf Sie warten.

## Geplante Zusatzausflüge

Pula, Motovun, Fasana & Brijuni, Groznan  
*Die Beschreibungen und Preise erhalten Sie ca. vier Wochen vor Ihrer Abreise.*

## Inkludierte Leistungen

- \* An- und Abreise mit modernen Reisebussen
- \* 7 Nächtigungen in gehobenen 4\*-Hotels im Raum Rabac
- \* alle Zimmer mit Bad/WC, Sat-TV, Telefon, Klimaanlage, Kühlschrank
- \* Inklusive Kurtaxe und lokale Abgaben
- \* Vollpension (Abendessen am Anreisetag und Frühstück am Abreisetag)
- \* 1 Ganztagesausflug: Rovinj & Schifffahrt Ljimonj (ohne Mittagessen)
- \* 1 Ganztagesausflug: Opatija
- \* Deutschsprachige ReiseführerInnen während der Ausflüge
- \* Betreuung im Hotel
- \* Alle Eintritte während der Ausflüge
- \* Medizinische Betreuung durch ein deutschsprachiges Ärzteteam
- \* Umfassendes Versicherungspaket von SeniorenReisen

## Nicht inkludiert sind:

- \* Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- \* Mittagessen beim Ausflugstag „Rovinj & Schifffahrt Ljimonj“
- \* Fakultative Ausflüge

## Preise

Pauschalpreis p. P. im Doppelzimmer: € 839,-  
Einzelzimmerzuschlag  
(Doppelzimmer zur Alleinbenutzung): € 189,-  
Nichtmitgliederzuschlag: € 50,-





## 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 Foitk 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.

GEWINN:  
3 x 1  
BUCH



## Geschichte der Volkshilfe

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

# unsere interessen

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN

## PVÖ-Digital: Immer topaktuell informiert!



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

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

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

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

## „Das kleine Ich bin Ich“ hilft!

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



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

Jede Familie wird in  
Zukunft von Pflege  
und Betreuung  
betroffen sein

**PFLEGEREFORM**

# Später Start, frühes Ende



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

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

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

#### ALLE BETROFFEN

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

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

DR. PETER KOSTELKA,  
PVÖ-PRÄSIDENT

Herausforderungen und vor allem den Handlungsbedarf.

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

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

#### MIT PFLEGE KEINEN PROFIT MACHEN

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





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

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

#### SICHER, LEISTBAR, WÜRDEVOLL

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

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

#### KEIN ANGEHÖRIGENBONUS?

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

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

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

## Pflege: Was kommen soll. Was fehlt.

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

### Befristet

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

### Personal

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

### Demenz/24-h-Betreuung

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

### Angehörigenbonus

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

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

ONLINE UND OFFLINE

# Mit und ohne Computer

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

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

Aber wir haben sofort bei der Regierung interveniert

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

## DIGITALISIERUNG IST WICHTIG

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

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

hilft seinen Mitgliedern bei der Einreichung.

## AB 2024 ALLES ONLINE

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

*Euer*

*Andreas Wohlmuth*



PVÖ-GENERALSEKRETÄR  
**Andreas Wohlmuth**

**GESAGT – GETAN**

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHEDL

BEZAHLTE ANZEIGE

**HEILTHERME**  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

*kostbare*  
**AUSZEIT**

3 Tage/2 Nächte p. P.  
ab € 312,-

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

PVÖ-WERBEAKTION SCHLÄGT EIN:

# Jetzt GRATIS-Schnitzel holen!

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

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

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

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

## VORTEILE ÜBER VORTEILE

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

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

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

## 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 Riesenschnitzel in allen XXXLutz Restaurants

# Jetzt Mitglieder werben!



## XXXL-Restaurants

### Schnitzel für Neumitglieder und Werber

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

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

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

PS.: Aktion solange der Vorrat reicht!

FOTO: LUDWIG SCHEDL



# Der PVÖ is(s)t fein



Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

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

## Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

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

Von Werber/  
Werberin aus-  
zufüllen

Ich, \_\_\_\_\_

VORNAME

FAMILIENNAME

TAG

MONAT

JAHR

GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

AKADEMISCHERGRAD

VORNAME (LAUT REISEPASS)

FAMILIENNAME (LAUT REISEPASS, BITTE IN BLOCKBUCHSTABEN)

M

W

GESCHLECHT

POSTLEITZAHL

WOHNORT

TAG

MONAT

JAHR

GEBURTSDATUM

J

N

ZEITUNGS-  
BEZUG

A

ÖSTERREICH  
ANDERE  
STAATSBÜRGER-  
SCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER

TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

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

Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ  
auszufüllen

MONAT

JAHR

BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

ZAHLORGANISATION

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


### RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 3

# Mit der Kraft der Sonne

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

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

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

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

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



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

## Dr. Wolfgang Schöberl

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

## Eva Kalenczuk

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



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

## ENERGIEKOSTEN-GUTSCHEIN: WICHTIGE INFOS

# 150 Euro – wer sie bekommt und wie!

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

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

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


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

## REPARATUR-BONUS UND ID AUSTRIA

# Schluss mit digitaler Diskriminierung!

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

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

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



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



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



## Geldbehebung im Ausland

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

## Morgensport mit Philipp.

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

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

# Auf und ab: Für Beine und Venen Gutes tun

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



**2**

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



**3**

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



**1**

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel

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



**4**

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



## Donauinselfest 2022: Da kommen Sie in Schwung!

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

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

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

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

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

**Größte Live-Bewegungseinheit Österreichs mit Philipp**

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



## Ist Parkinson früh erkennbar?

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

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



## Freche Früchtchen: Mehr als Marmelade

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Früchte“)

# unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN SOMMER

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



## KRAFT UND ENERGIE

## Guter Start in den Tag

Was Senioren brauchen ist Kraft, Schwung und Energie. Mit gesunder Ernährung kann man eine Menge erreichen. **Hirse**, mit Käse, Eiern oder Gemüse kombiniert ist ein guter Eiweißlieferant; er ist reich an Vitaminen zur Nervenstärkung und an Eisen, Magnesium und Zink. Schon im Mittelalter nannte man die Hirse das „fröhliche Getreide“, weil man nach dem Essen sehr oft viel bessere Laune hat. Ideal zu genießen als Auflauf, Brei oder „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](http://matwash.at), Tel.: 01/226 33 33

 matwash



Eine frisch gewaschene Matratze kann guten Schlaf unterstützen.



Impulse und Training sind auch für die Gesundheit der Gehirnzellen wichtig

# Training fürs Köpfchen

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

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

## WIE SICH UNSER GEHIRN VERÄNDERT

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

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

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

## BEWEGUNG FÜRS GEHIRN

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

## AUCH DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT


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

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

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

## DAS GEHIRN LIEBT GESELLSCHAFT

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

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

## Die 6 Säulen gesunder Gehirnzellen

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



### Bewegung

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

### Schlaf

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

### Geistige Aktivität

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

### Entspannung

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

### Soziale Einbindung

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

### Stressreduktion

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

Vergesslichkeit:

# „Was ich immer gesucht habe“

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

Albert M. (66)\*



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

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

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

### NATÜRLICHER PROZESS

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

### ERSTAUNLICHE ERGEBNISSE

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

\*Name von der Redaktion geändert

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

BEZAHLTE ANZEIGE



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

Für Ihren Apotheker PZN 5564948

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

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

# Spermidin: das Lebenselixier

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


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

## VIELFACHE POSITIVE WIRKUNGEN

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

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

## KAPSELN MIT MEHRFACHWIRKUNG

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



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



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



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



#### Im Einklang mit der Natur.

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



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



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



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

# Entspannte Tage im Seewinkel

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

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

#### BALANCE, ENTSCHEUNIGUNG UND ACHTSAMKEIT

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

#### ERNÄHRUNG ALS TEIL DER THERAPIE

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

#### VERWÖHNEN SIE SICH – IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

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

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

#### Kurze Auszeit

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

#### Auszeit im Seewinkel

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

  
**MARIENKRON**

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



VON PVÖ-  
BUNDESPORT-  
REFERENTIN  
Uschi Mortinger

## Raus in die Natur!

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

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

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

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

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



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

# 8. PVÖ-Golfturnier

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

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

## PVÖ-Golfturnier, 2. September 2022

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

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

## E-Biken mit dem PVÖ

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



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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE



## Auf Schritt und Tritt

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

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

### SCHUHE, DIE PASSEN

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

### PFLEGE, DIE GESUND HÄLT

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

### FÜSSE TRAINIEREN

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

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



Anwender sind begeistert:

# DIE Creme bei Hornhaut

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



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

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

### Das sagen begeisterte Anwenderinnen:

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

**MONIKA K.\***

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

**SONJA S.\***

\*Namen von der Redaktion geändert



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822



VON LEBENS- UND  
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer  
www.gabifischer.com



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

OSCAR WILDE

## Selbstverwirklichung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE

# Aktiv bleiben mit

## DicloAkut®

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

**Kühlend:** Angenehmer „Cooling Effect“

**Praktisch:** Ideal für unterwegs

**Rezeptfrei:** In Ihrer Apotheke



Auch bei  
**Hexen-  
schuss!**

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

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

Die diesmal zu findende Lösung nennt eine Unterlage fürs Freibad.



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

**LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42**

## SUDOKU

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

## SILBENRÄTSEL

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

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

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



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



**20% ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**OPEN AIR THEATER IN ST. PÖLTEN**

## Sommer Theater Park

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

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

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



## SENIORENREISEN:

# Neustart mit Sonne und Wolken

## Die Frühjahrstreffen waren ein schöner Erfolg.

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

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

Große Erleichterung über den Neustart der

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

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

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

### Sie waren dort?

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

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

### Was ist geschehen?

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

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

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

## Sonne & Wolken

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

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





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



### Bei uns gilt:

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

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

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

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

grund stehen, ist bei SeniorenReisen eine Selbstverständlichkeit.

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

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



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

MAG. GERLINDE ZEHETNER,  
GESCHÄFTSFÜHRERIN VON PVÖ  
UND SENIORENREISEN

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

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



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.



## Istrien

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

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

### Reisetermine

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



### Inkludierte Ausflüge

#### 1 x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffsfahrt im Naturschutzgebiet.

#### 1 x ganztags Opatija

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

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



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.



## Rovinj

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



# Ein Cocktail der Kulturen

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

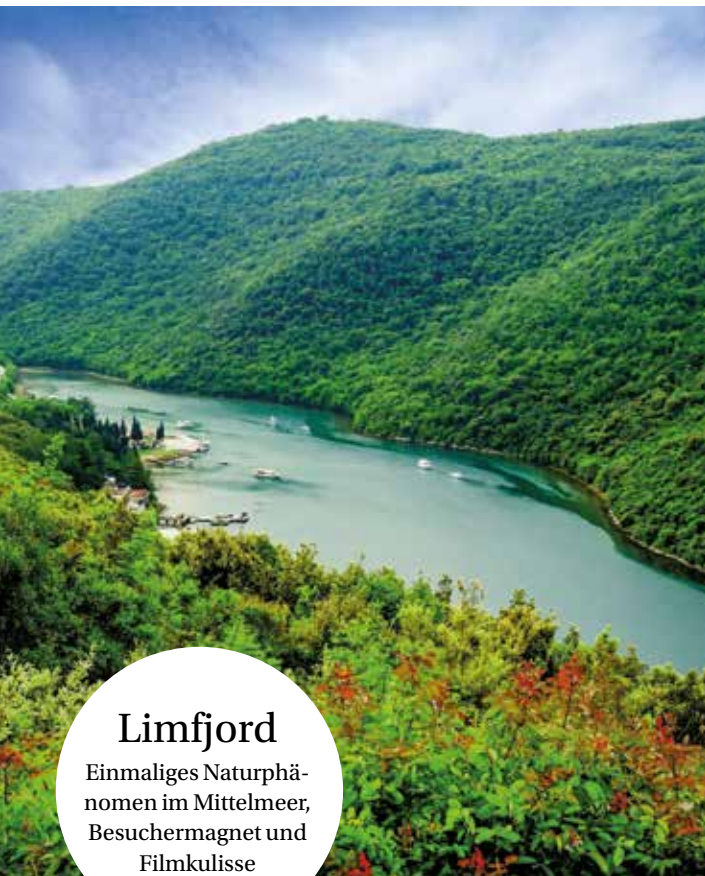
**D**urch kleine Gässchen schlendern, die mit winzigen Lokalen zum Verkosten regionaler Spezialitäten einladen, auf schönen Plätzen einen Kaffee genießen – in Rovinj kann man perfekt die Seele baumeln lassen und Urlaubsgefühl in vollen Zügen genießen. Und doch lohnt es, sich etwas eingehender mit diesem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

### DIE MISCHUNG MACHT'S AUS

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

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

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



## Limfjord

Einmaliges Naturphänomen im Mittelmeer, Besuchermagnet und Filmkulisse


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

### ZWEI AMTSSPRACHEN, EIN ALLTAGSSPRACHEN-GEWIRR

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

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

### VORMITTAGS STADT, NACHMITTAGS NATUR

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



5 Thailand: Kultur und Traumstrände

# Fernreisen 2022/23

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

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

IN PLANUNG:  
**Peru & Bolivien**



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

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

# Kleid sam

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

**Fotos:** Bubu Dujmic.

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

**Bezugsquellen:**

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

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

1



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



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



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



4

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

5





# Schlaf dich glücklich!



1

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



2



3



4

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

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

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

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

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



6



7

5

RAIMUND THEATER

# REBECCA

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

Ab September 2022

RONACHER

Disney  
DER  
GLÖCKNER  
VON NOTRE DAME

DAS MUSICAL

NACH DEM ROMAN VON VICTOR HUGO UND DEM BERÜHMTEN DISNEY FILM

AB OKTOBER 2022



# Monsieur Claude ist zurück!

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

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

Monsieur Claudes Toleranzreserven sind langsam aufge-

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

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

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

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



**EXKLUSIVER PREVIEW  
UND KINO-GUTSCHEINE!**

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

## Mit dem PVÖ ins Kino!

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

## Kino-Gutscheine zu gewinnen!

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



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

## Der beste Film aller Zeiten

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

**Ab 1.7.2022 im Kino!**

Kw. „Beste Film“, Teilnahme siehe Vorteilsclub.



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

## Massive Talent

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

Kw. „Cage“, Teilnahme siehe Vorteilsclub.



## Alles für Uma

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

**Derzeit im Kino.**

## BAROCKJUWEL DES WALDVIERTELS Benediktinerstift Altenburg bei Horn

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



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



**GEWINNEN SIE  
10 X 2 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**.

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

## LÖSUNGEN

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

Die Lösung lautet: **BADETUCH**

### Sudoku:

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

### Silbenrätsel:

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

### Schlusslösung:

Der Umgang mit Frauen ist das Element guter Sitten.

## Lust auf mehr Rätselvergnügen?

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

oder Rätselprofis – die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß!

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



**Nur  
€ 2,80**



**IMPRESSUM:** UG – *Unsere Generation*, das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040. **Medieninhaber & Herausgeber:** Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, Tel.: 01/313 72-0, E-Mail: [redaktion@pvoe.at](mailto:redaktion@pvoe.at), Internet: [pvoe.at](http://pvoe.at). **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.<sup>a</sup> Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag.<sup>a</sup> Gabriela Fischer, Uschi Mortinger. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artdirektion:** Mag. art. Thomas Haring. **Grafik:** Karin Lifka. **Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, 3. Stock, Tel.: 01/535 05 25, E-Mail: [unseregeneration@echo.at](mailto:unseregeneration@echo.at), [www.echo.at](http://www.echo.at). **Geschäftsführung:** Christian Pöttler. **Geschäftsführung Key Account:** Manuela Paganotta-Hofbauer. **Verlagsleitung:** Michaela Görlich. **Verlagsleitung Marketing & Sales:** Claudia Neumann. **Verlagsort:** Wien. **Druck:** Bauer Medien Produktions- & Handels-GmbH. **Preis:** Für Mitglieder des PVÖ € 0,90. Für Nichtmitglieder im Einzelverkauf € 1,80 zuzüglich Porto. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Mit „Werbung“, „Bezahlte Anzeige“ oder „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge sind bezahlte Einschaltungen. Die Bundesländerbeilagen erscheinen in redaktioneller Eigenverantwortung der einzelnen Landesorganisationen des PVÖ. **Das nächste Heft erscheint Mitte Juli 2022.**

# Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER



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

**ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE  
2 X 2 FREIKARTEN!**

**KLASSIKFESTIVAL SCHLOSS KIRCHSTETTEN**

## Ein Sommer wie damals

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

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



**GEWINN:  
3 X 1  
BUCH**

**Am Anfang war das Ei**  
**Kochbuch I.** Das Ei ist seit jeher ein Allrounder in der Küche. Neben dem

wichtigsten Küchenwissen zum Thema „Ei“ vermittelt das Buch von „Eggsperte“ Taliman Sluga (Verlag Anton Pustet, € 22,-) im kulinarischen Abschnitt eine erlesene Auswahl von österreichischen und auch internationalen Gerichten – vom Ei als Hauptzutat bis zum Einsatz bei kombinierten Speisen: Der Einsatzvielfalt sind keine Grenzen gesetzt!

**3x1 Buch gewinnen (Kw. „Ei“)!**



**GEWINN:  
3 X 1  
BUCH**

**Qualitäts-Fisch aus der Kult-Dose**

**Kochbuch II.** Vor der Küste Portos am Morgen gefangen, werden die Sardinen für die Nuri-Dosen tagesfrisch in aufwendigen Arbeitsschritten komplett

per Hand verarbeitet. Nicht nur pur ein Genuss, sind die Omega-3-reichen kleinen Fische auch gut darin, sich auf Flammkuchen oder zwischen Lasagneblättern zu betten. Firmeninhaber Jakob Glatz verrät in seinem Buch köstliche Rezepte (Brandstätter Verlag, € 35,-)! **3x1 Buch gewinnen (Kw. „Nuri“)!**

**OPER BURG GARS 2022**

## Leidenschaft pur: Carmen

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

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



**ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE  
3 X 2 FREIKARTEN!**

**SO MACHEN SIE BEI DEN GEWINNSPIELEN MIT:** Postkarte oder E-Mail mit dem entsprechenden Kennwort an UG – Unsere Generation, Gentzgasse 129, 1180 Wien bzw. [service@pvoe.at](mailto:service@pvoe.at) senden. **Einsendeschluss: 27.6.2022.**

# Die PVÖ-Wanderwelt

## Premium-Wanderjacke

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

€ 99,-

## Baumwoll-Polo

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

€ 17,-



## Premium Rucksack

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

€ 46,-

## Premium-Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-



FOTOS: PVÖ, PIXABAY.COM

## Jetzt rasch bestellen!

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

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

☐ Ja, ich bestelle

**Rucksack** \_\_\_\_ Stück

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

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

**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](mailto:redaktion@pvoe.at)  
Internet: [pvoe.at](http://pvoe.at)  
Österreichische Post AG  
Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M  
DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: Juni 2022

