

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**

DAS MITGLIEDERMAGAZIN DES
PENSIONISTENVERBANDES ÖSTERREICHS
pvoe.at



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



10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER*

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

ADLER
ALLES PASST

www.adlermode.at



**Wein, Kultur,
Uhren & Schmuck**

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

Im größten Weingut 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

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

TAGGENBRUNN
WEINGUT

KOLPING WIEN-ZENTRAL



€44,⁵⁰ p.P. im DZ/NF

**Ihr Haus
für Ihren
Aufenthalt
in Wien**

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

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

www.kolping-wien-zentral.at



Tageskarten für PVÖ-Mitglieder*

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

12 x in Österreich.

METRO

www.metro.at

RONACHER



CATS

25 %

**ERMÄSSIGUNG FÜR
PVÖ-MITGLIEDER*****

auf Eintrittskarten für
„Cats“ oder „Miss Saigon“

Buchung:

Online über pvoe.musicalvienna.at
mit dem Code PVOE

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

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

www.musicalvienna.at

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

*** 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^{LIFE}[®]
Memory+

Vergesslich?

JETZT
-20%
SPAREN

01.05.-30.06.2022



Herd
abschalten!

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

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



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

In Kooperation mit
der Universität Graz



zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

An die Regierung: Tut endlich was!

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

PENSIONSERHÖHUNG VORZIEHEN

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

WIE ES GEHEN KÖNNTE

Dass so etwas möglich ist, zeigt ein Blick in die Archive des Pensionistenverbandes: Auf dem Höhepunkt der Ölkrise in den 1970er Jahren (1974 und 1975) erfolgten inflationsgemäße Pensionserhöhungen von rund 10 Prozent. Darüber hinaus gab es in diesen Jahren auch zusätzlich zur Jahresmitte Erhöhungen von 3 Prozent. 1976 betrug die Pensionserhöhung gar 11,5 Prozent. 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



welt

unsere

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT



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

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

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

Fit im Alter: Pilates 75 +

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



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

Ungewöhnlichste WG der Welt

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



Eine Junggebliebene: „Mariandl“ ist 95

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

Österreich-Tipps à la „Schotti“

Unterwegs mit Michael Schottenberg.

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



Vorarlberg

Im Käseparadies

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



1

Salzburg

In der ganzen Welt

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



3

2

Tirol

Kunstvolles Handwerk

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



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

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

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

Wie entstanden dann Ihre Bücher?

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

Was fasziniert Sie am Reisen?

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

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

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



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

MICHAEL SCHOTTENBERG

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

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

Kärnten

Burgbau wie damals

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

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

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



Oberösterreich Zirkus-Fische

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



5

Steiermark

Im Garten Eden

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



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

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

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

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

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

Serie zu Österreich zu machen.

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

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

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

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



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



15 %
Rabatt

für PVÖ-Mitglieder
beim Kauf von
2 Flaschen



Algaevit: Für Ihre Gesundheit

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

**Erhältlich bei BIPA, in allen Apotheken
sowie online: algaevit.com/shop**

Nur für PVÖ-Mitglieder:

Bestellen Sie im **Onlineshop 2 Flaschen**

Algaevit mit dem **Code „UG“** und
erhalten Sie **15 % Rabatt**
(versandkostenfrei)!

Angebot gültig bis 10.7.2022.

Algaevit



LANDESPRÄSIDENT

Konsulent Heinz Hillinger

LANDESSEKRETÄRIN

Mag.^a Jutta Kepplinger



PVOÖ-SPRECHTAGE

Landesorganisation Oberösterreich

Wiener Straße 2, 4020 Linz

☎ 0732/66 32 41-13

Beratungen finden nach
Terminvereinbarung statt.
Bringen Sie bitte alle 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!

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

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

*In diesem Sinne wünschen wir
einen schönen Sommer!*

Heinz Hillinger und Jutta Kepplinger

Petitionsübergabe

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



SOMMERZEIT – FESTSPIELZEIT

PVÖ-SONDERVORSTELLUNG im Musiktheater



Piaf

Musical von Pam Gems

Neufassung für das Donmar
Warehouse, London, 2008 |
Deutsch von Roman Hinze

So., 2. Oktober 2022, 15 Uhr

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

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

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

Musiktage Mondsee



Schloss Mondsee

Di., 30. August 2022, 19.30 Uhr

**Im Zentrum des Festivals
steht der Komponist Felix
Mendelssohn Bartholdy**

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

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

**Karten: Tel. 06232/22 70
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 Dreivierteltakt“ (Der verlorene Walzer), Operette nach

dem gleichnamigen Film von Walter Reisch und Franz Schulz. Musik von Robert Stolz.

Die 1933 am Stadttheater Zürich (heute Opernhaus) uraufgeführte Operette schwelgt nicht nur in dreivierteltaktiger Walzerseligkeit, sondern bietet auch musikalische Höhepunkte mit Foxtrott-, Blues- und Slowfox-Rhythmus.

Karten: 0664/593 18 07

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

Operetten- und Musicalfestspiele Bad Hall



Stadttheater Bad Hall

2. Juli–6. August 2022

„Die Lustige Witwe“, Operette von Franz Lehár

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

8. Oktober–5. November 2022

„Annie“, Musical von Charles Strouse

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

**Karten: Kartenbüro Stadtgemeinde Bad Hall,
Tel. 07258/77 55 00
Ab 20 Karten erhalten Sie eine Ermäßigung von 10 Prozent.
www.stadttheater-badhall.com**

Radreise Kroatien Insel Rab

Eine Seniorenreise der etwas anderen Art erlebten 42 TeilnehmerInnen im Alter zwischen 51 und 83 Jahren, als sie Mitte Mai komfortabel und sorgenfrei mit dem Reisebus zu einer erlebnisreichen E-Bike-Radreise auf die Insel Rab anreisten. Die Unterbringung erfolgte im luxuriösen 4-Sterne-Hotel direkt am 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 Flug und so musste die Gruppe nach sechs bewegungs- und

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

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



Landes-Nordic-Walking-Tag

Trotz schlechten Wetters folgten rund 600 TeilnehmerInnen und Teilnehmer unserem Aufruf zum Landes-Nordic-Walking-Tag in Micheldorf. Zwei Streckenlängen mit 8 bzw. 12,5 km und einer Labestelle standen am Programm. Der Wendepunkt erfolgte beim romantisch idyllischen Kremsursprung. Von dort ging es zurück in die Veranstaltungshalle des Sportparks Micheldorf, wo sich die Wanderer bestens 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.^a Bettina Klausberger
MPH ÖGK-Referat Public Health
und Wissenschaftskooperation,
Prävention, Gesundheitsförderung



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

ANMELDUNG

bis 5. September

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



Schlecht heilende Wunden?

Wundexperte Peter Kurz und sein Team helfen.

Die Ursachen von Wundheilstörungen sind sehr vielfältig und komplex.

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

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

VITERMA ZAUBERT IHRE WOHLFÜHLDUSCHE!

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

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.

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

und Forschungsmethoden. Durch intensive Forschungsarbeit konnte die St. Anna Kinderkrebsforschung große Fortschritte in der Diagnostik und Prognose von 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, 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



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

Gratishotline: 0800/700 111,
info@vergissmeinnicht.at

Download:
www.vergissmeinnicht.at

Berichte aus den Ortsgruppen

Freistadt • Perg • Rohrbach • Urfahr-Umgebung

Freistadt

BAD ZELL

Im April wurden wir ganz schön gefordert. Begonnen haben unsere Veranstaltungen am 6. mit der Ehrung unseres Vorsitzenden durch den Landesvorstand. Eine weitere schöne Ehrung gab es dann am 12. April, die vorgeschlagen vom Roten Kreuz wurde, beschlossen durch den Gemeinderat und vom Bürgermeister. Am 23. April präsentierten wir unsere OG „Im Zentrum“, besser bekannt als Blaues Haus von Bad Zell, der breiten Öffentlichkeit. Die von unseren Mitgliedern angefertigte Handarbeits- und Bastelware boten wir dort zum Verkauf an. Getränke und Köstlichkeiten gab es gegen freiwillige Spenden. Der Vorsitzende bedankt sich recht herzlich bei allen Mitgliedern, die bei dieser Aktion mitgeholfen haben. Immer wieder höre ich von einigen

Mitgliedern: „Der Mittwoch ist der schönste Tag der Woche“. Ja, wir treffen uns eben jeden Mittwoch für ein bis zwei Stunden im Kaffeehaus. **Wir gratulieren:** Anna Steinbeiß zum 90. Geburtstag.

FREISTADT

Frühlingserwachen genossen mehr als 20 TeilnehmerInnen bei der Wanderung am 7. April. Mit Mühlendorf, Mini-Agrimundus, Besuch des Teufels und einem gemütlichen Ausklang war es ein toller Tag. Erstmals gab es am Karsamstag einen Osterspaziergang und einen gemütlichen Nachmittag, dafür stellten uns die Sportler das Vereinslokal am Marianumsportplatz zur Verfügung – dafür ein herzliches Danke. Mehr als 50 Leute freuten sich, nach der langen Corona-Pause wieder in gemütlicher Runde zusammensitzen, verwöhnt mit österreichischen Mehlspeisen und einer herzhaften Jause.

Wir gratulieren: Friedrich Benda zum 76., Franz Hirnschrodt 84., Ferdinand Kohlberger 90., Friedrich Kreslehner 90., Johann Lengauer 75., Gottfried Tscholl 85. Geburtstag.

GUTAU

Nach langer Unterbrechung durch die Pandemie konnten wir endlich wieder eine Tanzveranstaltung abhalten. Dank gilt allen Besuchern, die zur Musik von „The Gentlemen“ fleißig tanzten. Auch dieses Mal gab es ein Tortenbuffet und eine Tombola mit schönen Preisen. Herzlichen Dank an alle, die zum guten Gelingen beigetragen haben. Die Wanderungen sind immer gut besucht, so auch die letzte am 21. April in Dingdorf mit 19 Personen. Wir danken unseren Wanderwarten Gerhard Hanz und Hans Riederer. **Wir gratulieren:** Karl Eichhorn zum 94., Wilhelm Höller-Prandner 90., Cäcilia Aistleitner 88., Aloisia

Aumayr-Hackl 82., Maria Bürgstein 82., Christine Brunner 81., Erika Lesterl 60. Geburtstag.

HAGENBERG

Der Schreck war groß, weil es bei der Abfahrt zum Frühlingsausflug in das Waldviertel stark regnete, aber als wir beim Bärenwald ankamen, schien die Sonne. Wir konnten Bären bei der Fütterung beobachten. Nach einer Brauereibesichtigung mit Bierverkostung führte uns ein Nachtwächter durch Weitra. Es war ein interessanter Ausflug, bei dem man einen unterhaltsamen, vergnüglichen Tag verbringen konnte. **Termin:** 28.6.–1.7., Abfahrt 6 Uhr, Neue Mitte Hagenberg, 4-Tage-Fahrt zu den bayrischen Königsschlössern mit Ammergau und Tannheimer Tal. **Wir gratulieren:** Edeltraud Eckersdorfer zum 95., Hildegard Siegl 94., Wilhelm Prommer 87., Friederike



BAD ZELL: Unser Team „Im Zentrum“



BAD ZELL: Maria Zwettler, 90



FREISTADT: Hans Mayr, 95



FREISTADT: Helga Holly, 85



GUTAU: Bei unserer Tanzveranstaltung



HAGENBERG: Ausflug Weitra



KEFERMARKT: Floßfahrt auf der Enns



LASBERG: Monatswanderung

Zuschrader 83., Ferdinand Lediger 80., Erna Holzmüller 75., Harald Pühringer 75. Geburtstag.

KEFERMARKT

Die Aprilwanderung war geprägt von einer bestens organisierten Labelstelle bei Hans und Hermi Mühlbachler (ein herzliches Dankeschön) und einem köstlichen Mittagessen in der Mostschänke Grüner. Schönes Wetter, gute Laune der 53 TeilnehmerInnen und das dazu passende Programm. Mit abenteuerlichen Ortsdurchfahrten und weitläufigen Umleitungen durch reizvolle Landschaften, einer prachtvollen Floßfahrt auf der Enns und köstlichem Mittagessen und Jause. Das alles wurde uns bei der Fahrt ins Ennstal und anschließend nach Wildalpen geboten.

Termin: Mi., 29. 6., Tagesausflug ins Innviertel.

Wir gratulieren: Ernst Kollros zum

65., Hermine Mühlbachler 70., Franz Freudenthaler 75., Erika Weißengruber 80. Geburtstag.

LASBERG

Endlich war es wieder so weit. Nach drei Jahren konnten wir mit 19 Personen eine Woche beim Frühjahrstreffen auf Kreta verbringen. Wir genossen gemeinsam die langen Sandstrände, versteckte Buchten, Kulturdenkmäler, abwechslungsreiche Landschaften, die blühende Vegetation und vieles mehr. Wir genossen die gute traditionelle griechische Küche mit ihren Köstlichkeiten. Der älteste Teilnehmer unserer Gruppe war Alois Tscholl mit jungen 87 Jahren. Danke an unsere Reiseleiter Elfi Zeiml und Karl Bogensberger. Unsere Aktivitäten bzw. die geplanten Aktivitäten im Jahr 2022 sind auch auf unserer Homepage unter www.freistadt.pvooe.at/Lasberg ersichtlich.

Termine: So., 12. und Mo., 13. 7., 2-Tage-Ausflug nach Graz/Semriach.
Wir gratulieren: Christine Greul zum 86., Johann Fenzl 75., Karoline Bauer 70. Geburtstag.

MÖNCHDORF

Nach langer Corona-Pause konnten wir wieder mit dem Stockschießen beginnen und so nutzten wir das gleich für ein gemütliches Oster-schießen. Fam. Schmidbauer hat den Ostertisch liebevoll hergerichtet, die Palmbüschen hat sie selbst gebunden. Ein paar Helferlein gab es im Hintergrund, wie Frau Weichselbaumer und Herrn Aigner. Zur Jause gab es zwei riesige Osterstriezel von der Bäckerei Frühwirth in Königswiesen. Es war ein sehr gemütlicher Nachmittag.

Termin: Di., 17. 5., Wandertag in Mönchdorf.

Wir gratulieren: Josef Leitner zum 80. Geburtstag.

NEUMARKT IM MÜHLKREIS

Am 7. April trafen wir uns zu einer Stadtführung in Linz. Wir besichtigten eine Ausstellung von Gerhard Haderer im Schloss, die Altstadt und viele Arkadenhöfe, die wir dort nicht vermutet hätten. Einen Ausflug voller neuer Eindrücke beendeten wir mit einer Jause in der Dingdorfer Stub'n.

Einen gemütlichen Nachmittag verbrachten wir am 14. April beim Seiberl. Nach einem interessanten Quiz genossen wir Kaffee und Kuchen. Unser Klubraum war österlich schön dekoriert und das Eierpecken war ein großer Spaß.

Termine: 23. 6., 13 Uhr, Marktplatz, Wanderung Hirschbach – Kräutergarten. 30. 6., 19 Uhr, Kegelabend. 3. 7., 12 Uhr, GH Reisinger, Feier mit runden Geburtstagsjubilantinnen. 21. 7., 10 Uhr, Marktplatz, GH Haltestelle, Wanderung und Mittagessen.



MÖNCHDORF: Ostern in der Stockhalle



NEUMARKT IM MÜHLKREIS: Eierpecken beim Seiberl



PREGARTEN: Paula Parzer, 85. Geburtstag



PREGARTEN: Anna Moser, 85. Geburtstag



RAINBACH IM MÜHLKREIS: Pauline Kubicka, 80. Geburtstag



RAINBACH IM MÜHLKREIS: Emma Freudenthaler, 40 Jahre Mitglied



SANDL: Bei der Wanderung zum Knobaradn Stoa

Wir gratulieren: Robert Brunner zum 60., Renate Dieser 70., Johann Fröller 70., Helmut Fürböck 65., Hubert Haag 90., Notburga Herzog 70., Anna Hofstadler 75., Ernst Horky 65., Rudolf Puchner 75., Franz Josef Resch 65., Georg Weinberger 80. Geburtstag.

PREGARTEN

Am 6. April nahmen mehr als 50 PensionistInnen an einem sehr interessanten Vortrag zum Thema „Blackout“ teil. Ein Mitarbeiter des Zivilschutzverbandes erklärte auf sehr anschauliche Weise, was man unter einem Blackout versteht und wie man für dieses hoffentlich nie eintretende Ereignis vorsorgen kann. Aus Pregarten, Tragwein, Hagenberg, Unterweikersdorf und Wartberg reiste eine Gruppe von mehr als 30 TeilnehmerInnen mit Seniorenreisen zum diesjährigen Frühjahrstreffen nach Kreta. Es

war eine wunderschöne, bestens betreute Reise.

Am 20. April fand unsere Mitglieder- und Anstecknadeln wurden überreicht. Als Ehrengast konnte Vors. Manfred Wurm Bez.-Vors.-Stv.ⁱⁿ Monika Hofer begrüßen.

Wir gratulieren: Hildegard Kranewitter zum 90., Egon Werger 88., Johanna Maurer 86., Elfriede Steiner 84., Hermine Frick 83., Rosa Lehner 83., Inge Kerschbaummaier 80., Rosa Diesenreiter 80., Helmut Kimeswenger 80., Eva Maria Lediger 75., Harald Bauer 70., Marianne Pruckner 70., Martin Brandl 65., Karin Herger 65., Josef Taubinger 65., Silvia Wandl 55. Geburtstag.

RAINBACH IM MÜHLKREIS

Bei unserer Jahreshauptversammlung am 27. April wurden langjährige Mitglieder mit Urkunden und

Ehrennadeln ausgezeichnet. Emma Freudenthaler als älteste Gemeindegewohnerin mit 98 Jahren konnte nicht mehr an der Ehrung teilnehmen. Vors. Gottfried Pirklbauer hat sie daher zu Hause besucht und ihr die Auszeichnung überreicht. Mit den Worten „Ihr woards eh vor an Joahr do und hobts mi fotografiert, i hob oba nix von mir in da Zeitung gfoundn“ antwortete sie auf die Bitte, sie fotografieren zu dürfen, und bewies damit ihre noch immer geistige Frische.

Termine: Mi., 15. 6., Treffp. 13 Uhr Weinhäusl, Tannermoor-Wanderung. Mi., 6. 7., Helis Teich in der Pirau, Grillfest. Mi., 13. 7., Treffp. 13 Uhr Weinhäusl, Radfahrt. Fr., 15. 7., Treffp. 8 Uhr Weinhäusl, Wanderung der OG Sandl.

Wir gratulieren: Ingrid Fleischanderl zum 65., Adolf Pötscher 84., Otto Puchmayer 82., Wilhelm Reisinger 84. Geburtstag.

SANDL

Am 3. April wanderten neun Mitglieder rund um den Viehberg. Der herrliche Ausblick von unserem Hausberg war ein wahrer Genuss. Natürlich wurde auch der Knobarade Stoa, wo der Teufel zu Jahresende sein Geld zählt, besichtigt. Den Abschluss bildete ein gemeinsames Mittagessen in der Melis Lounge.

Terminänderung: Als Ersatz für den am 28. April geplanten Ausflug nach Schärding fahren wir am 1. Juli zum Schiederweiher in das schöne Stodertal. Das Programm wird allen noch rechtzeitig bekanntgegeben.

Wir gratulieren: Waltraud Gassner zum 70., Gerda Pilz 70., Werner Gutenbrunner 65. Geburtstag

ST. LEONHARD BEI FREISTADT

Am 13. April haben wir mit 18 Personen einen gemütlichen Nachmittag im Leonhardi's verbracht.

Wir gratulieren: Adolf Eibensteiner zum 84. Geburtstag.

ST. OSWALD BEI FREISTADT

Der Pensionistenverband beteiligte sich auch wieder an der Flurreinigungsaktion der Gemeinde „Hui statt Pfui“ und sammelte fleißig die Hinterlassenschaften der sogenannten Zivilisation.

Unser erster Ausflug im heurigen Jahr führte uns mit 40 Mitgliedern bei herrlichem Frühlingswetter in



ST. LEONHARD BEI FREISTADT: Karolina Nösterer, 80. Geburtstag



ST. OSWALD BEI FREISTADT: Frühjahrstreffen Kreta



TRAGWEIN: Müllsammelaktion Hui statt Pfui



UNTERWEITERSDORF: Christine Haslinger, 80. Geburtstag



UNTERWEITERSDORF: Elisabeth Kiemeyer, 80. Geburtstag



WARTBERG OB DER AIST: Alpakas am Reitlingberg

die schöne Wachau. Wir besichtigten die Destillerie Bailoni mit anschließender Verkostung. Nach zweijähriger Corona-Pause konnten wir unser Frühjahrestreffen auf Kreta mit schönen Ausflügen und bei traumhaftem Wetter wieder genießen. Ein Danke an unsere Reiseleiterin Helga Moser für die Organisation.

Termine: Fr., 24. 6., 9 Uhr, Radtour mit Gerhard Satzinger. Mi., 6. 7., 14 Uhr, Monatstreffen am Braunberg. Di., 12. 7. bis 13. 7., 6 Uhr, 2-Tage-Ausflug Kaprun – Mittersill – Schmittenhöhe.

Wir gratulieren: Gertrude Neumüller zum 99., Anna König 85., Heinrich Reiter 85., Anton Greindl 70., Anna Reindl 70., Ewald Johann Greindl 60. Geburtstag.

TRAGWEIN

Bei einem Tagesausflug hatten 34 Teilnehmer die Gelegenheit, die

voestalpine in Linz kennenzulernen. Mit der Führung durch die Stahlwelt und die Betriebsanlagen erhielten wir einen Überblick über den Ablauf in der Produktion. Der Abschluss im GH Haslinger in Pregarten rundete den gelungenen Ausflug ab. Bei der Müllsammelaktion „Hui statt Pfui“ haben auch heuer wieder unsere Mitglieder tatkräftig mitgeholfen.

Termine: Mi., 6. 7., Wanderabschluss. So., 12. 6. bis Do., 16. 6., 5-Tage-Reise Vorarlberg.

Wir gratulieren: Theresia Brunner 70., Karl Ranetbauer 75., Josef Lamm 90., Margarete Zandomeneghi 90. Geburtstag.

UNTERWEITERSDORF

Bei herrlichem Ausflugswetter nahmen 47 Pensionisten, unter der Reiseleitung von Erwin Schwandner, an einem Ausflug nach Schärding teil. Bei einer Stadtführung wurden

die zahlreichen Sehenswürdigkeiten der Barockstadt besichtigt. Eine zweistündige Innschiffsfahrt begeisterte die Ausflügler. Die Abschlusseinkehr mit gemütlichem Ausklang fand im Zirbenschlössl in Sipbachzell statt.

Wir gratulieren: Aloisia Weiß zum 80., Roswitha Zillner 80. Geburtstag.

WARTBERG OB DER AIST

Wandern einmal anders, mit den Alpakas der Fam. Lehner vom Reitlingberg. Der Alltagsstress bleibt zu Hause und man genießt mit den flauschigen Wegbegleitern die schöne Natur.

Termine: 22. 6., Bezirks-Geschicklichkeitstag am Sportplatz der TSU Wartberg. 29. 6., Dämmerstappen mit Petersfeuer bei Fam. Hackl.

Wir gratulieren: Helmut Eigner zum 65., Stefan Benes 70., Leopold Kapeller 81., Margare-

the Scheuchenecker 81., Josef Hametner 82., Maria Pulkrab 83., Adolf Schöngibl 83., Franziska Steininger 83., Josef Scheuchenecker 87. Geburtstag.

WINDHAAG BEI FREISTADT

Mit 31 Mitgliedern hatten wir einen gemütlichen und lustigen Nachmittag im GH Rudelstorfer.

Beim Ausflug am 27. April nach Schärding beteiligten sich 39 Personen. Nach der Werbeveranstaltung und ausreichendem Mittagessen fuhren wir mit dem Kanonenboot zum Inndurchbruch und wieder zurück nach Schärding. Die Vorführung des praktischen Bierbrauens in der Schiffsbrauerei war sehr interessant, da wir tatkräftig mithelfen durften. Eine kurze Stadtbefichtigung beendete den Ausflug.

Wir gratulieren: Alfred Gratzl zum 70., Adelheid Kalischek 70., Christine Weinberger 60. Geburtstag.



WARTBERG OB DER AIST: Anna Rauch, 80. Geburtstag



WINDHAAG BEI FREISTADT: Marianne Hinterdorfer, 85. Geburtstag



WINDHAAG BEI FREISTADT: Otto Laßberger, 80. Geburtstag

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Bad Zell: Anton Herbst 62.

Freistadt: Johann Riepl 83.

Kefermarkt: Karoline Maiburger 85.

Neumarkt im Mühlkreis:

Leopoldine Erhart 85, Irma Traud Kindermann 83.

Pregarten: Brigitte Hackl 69, Karl Hanz 90, Helmut Haunschmid 80, Karoline Magauer 97.

Sandl: Willibald Schinninger 87.

Wartberg ob der Aist: Alfred Hiesl 82.



ALLERHEILIGEN: Frühjahrstreffen Kreta



ALLERHEILIGEN: Gemütlicher Nachmittag



ARBING: Arbing in der Römerwelt

Perg

ALLERHEILIGEN

Am 5. April trafen sich unsere älteren Mitglieder endlich wieder beim gemütlichen Nachmittag in Kriechbaum. Es wurde viel geplaudert, Geburtstagsgratulationen nachgeholt und einige Lieder gesungen. Von Christl gab es gute Tipps zum Sparen in Zeiten der Preissteigerungen. Zum Kaffee schmeckten Gretis gebackene Osterhäschen sehr gut. 6 Personen aus unserer OG nahmen beim heurigen Frühjahrstreffen auf Kreta teil. Sie waren von der Organisation und der Schönheit dieses Landes sehr begeistert. Sehr herzlich gratulieren wir dem bei uns gern gesehenen Gast und Freund der OG Tragwein, Toni Leitner, zum 94. Geburtstag.

Termin: Di., 14. 6., 14 Uhr, gemütlicher Nachmittag in Kriechbaum.

Wir gratulieren: Gertrude Küllinger zum 87., Franz Kriechbaum 83., Rupert Hader 82., Wilhelm Walch 81. Geburtstag.

ARBING

Begeistert kehrten unsere Reisetilnehmer am Karsamstag vom Frühjahrstreffen auf Kreta zurück. Nach der Zwangspause war diese Veranstaltung wieder sehr gut organisiert. Am 23. April wurde die Römerwelt in Wallsee besucht. Im Laufe der Führung erfuhren wir Interessantes über dieses Kastell. Das Römerlager hier war eine Nebenstelle von Lauriacum. Die geplante anschließende Frühlingswanderung wurde wegen Schlechtwetters abgesagt.

Wir gratulieren: Heinrich Huber zum 70., Anneliese Hofmeister 60. Geburtstag.

AU AN DER DONAU

Am 21. April besuchten wir das Paneum, erbaut vom renommierten Architekturbüro COOP Himmelb(l)au. Bäckermeister Peter Augendopler, der Chef der Fa. Backaldrin, ist der Erfinder des Kornspitzes. Seine Backmischungen sind in der ganzen Welt bekannt. Er sammelt Kunst- und Kulturgegenstände aus 900 Jahren, die irgendetwas mit Brot zu tun haben. Nach dem Museumsbesuch stärkten wir uns bei einem Heurigen. **Termine:** Do., 23. 6., Tagesausflug (mit Rad) nach Lunz am See. Do., 14. 7., Ausflug (mit Enkerl) nach Wien, Tierpark Schönbrunn und Prater.

Wir gratulieren: Franz Oppenauer zum 90., Norbert Ellmer 60., Anna Ginterseder 94., Maria Gaisberger 70. Geburtstag.

GLOXWALD

Am Frühjahrstreffen nahmen nach einer zweimaligen Verschiebung heuer vier Mitglieder unserer Ortsgruppe teil. Bei noch kühlen Temperaturen, jedoch ungetrübtem Sonnenschein, konnten zahlreiche Ausflüge genossen werden. Aufgrund der Lockerung von Beschränkungen war es nun wieder möglich, dass einige unserer



AU AN DER DONAU: Angela Hennerbichler, 90. Geburtstag

Kostenlose Beratung im Bezirk

Mauthausen	Mo., 20. 6. 2022	17 Uhr	Betreubares Wohnen
------------	------------------	--------	--------------------



ARBING: Arbing auf Kreta



AU AN DER DONAU: Ein Besuch im Paneum



GLOXWALD: Teilnehmer am FJT auf Kreta



KATSDORF: Eine tolle Wanderung



LUFTENBERG: Wanderung rund um Ernstshofen



MAUTHAUSEN: Wanderung der OG Mauthausen

OG-Mitglieder beim Frühlingstanz in St. Georgen am Walde bei flotter Musik das Tanzbein schwingen konnten.

Termin: Abhaltung des Frühschoppens noch fraglich.

Wir gratulieren: Karl Maierhofer zum 70. Geburtstag.

KATSDORF

Die sportlichen Aktivitäten stehen in unserer OG momentan im Vordergrund. Bei teilweise Regen und nicht gerade einladenden Verhältnissen hatten wir Ende März unsere erste Wanderung. Über 20 wetterfeste Wanderer nahmen daran teil. Bei der zweiten Wanderung hatten wir herrliches Frühlingswetter. Danke an unsere Wanderbegleiter. Die Stockschützen waren im April beim 7. Mixed-Turnier im Sportzentrum SK Voest aktiv und erreichten den guten 5. Platz. Beim Smartphonekurs für Pen-

sionistInnen, lernten wir Tipps und Tricks mit dem Umgang von Smartphone.

Termine: Mi., 29. bis Do., 30. 6., 2-Tage-Fahrt Felsentheater am Neusiedler See. Di., 12. 7., Oma-, Opa- und Enkerlausflug, Keltendorf Mitterkirchen.

Wir gratulieren: Wilma Heinisch zum 88., Karl Winkler 86., Wilma Fuchs 65., Albert Hartl 81., Doris Dattinger 60., Ulrike Baumgartner 65. Geburtstag.

LANGENSTEIN

Wir gratulieren: Pauline Eibensteiner zum 85., Otto Tweraser 81., Annemarie Leisch 75., Anton Gmeiner 70., Auguste Gimpl 70., Renate Schober 65., Roswitha Rauscher 65. Geburtstag.

LUFTENBERG

Termin: 11. 6., Radfahren nach Mitterkirchen.

Wir gratulieren: Herlinde Kroißböck zum 83., Herta Jungwirth 89. Geburtstag.

MAUTHAUSEN

Trotz regnerischem und kühlem Frühlingstag durften wir ca. 45 wanderfreudige Mitglieder zu unserem ersten Wandertag am 27. April begrüßen. Die Wanderung führte uns vom Bauhof ausgehend bis Langenstein und zurück, wo wir uns anschließend bei Speis und Trank stärkten.

Termine: Mo., 20. 6., 17 Uhr, Klubraum, Heindlkai 1, Sozialsprechtag. Mi., 29. 6., Fahrt ins Salzburgerische.

Wir gratulieren: Hermine Egger zum 91., Josefine Kapfer 87., Paula Muttenthaler 87., Marianne Burian 86., Hildegunde Pötscher 86., Siegelinde Haider 84., Herbert Kapfer 83., Ingeborg Schaller 83., Helmut Gassner 81., Ingeborg Winklehner 81., Ernestine Brunner 80., Edel-

traud Daliot 80., Annemarie Haider 80., Anna Klammer 80. Geburtstag.

MITTERKIRCHEN

Nach zweijähriger Pause startete SeniorenReisen das Frühjahrsstreffen in Kreta. Mitglieder aus unserer OG waren dabei. Mit vielen neuen Eindrücken und viel neuem Wissen über Kreta kehrten wir nach Hause zurück.

Bei herrlichem Wetter wanderten wir im April in Perg. Rosi Heim von der OG Perg führte uns nach Langenberg und Judenleiten zu Plätzen, die viele von uns nicht kannten. Den Nachmittag ließen wir bei der Familie Heim ausklingen.

Termin: 11. 6., Landesradwandertag in Mitterkirchen.

Wir gratulieren: Anna Kemethofer zum 81., Josef Jochinger 81., Gertrude Käferböck 85., Rudolf Hofstätter 87., Engelbert Buchinger 88. Geburtstag.



LANGENSTEIN: Anna Poiss, 80



MITTERKIRCHEN: Frühjahrsstreffen auf Kreta



MITTERKIRCHEN: Wanderung in Perg



NAARN: Wanderung



PERG: Franz Rosenthaler, 90. Geburtstag



PERG: Josefa Holzleitner, 85. Geburtstag

NAARN

Endlich konnten wir uns wieder zu den festgesetzten Kaffeemittagen treffen. Danke sagen wir Gertraud Kaltenberger für die gut organisierten Wanderungen und den Ausflug. Ab Mai ging's wieder los, mit den Drahteseln unterwegs zu sein.

Wir waren beim Frühlingstanz in Schwertberg und St. Georgen am Walde vertreten.

Wir gratulieren: Johann Danieli zum 70., Gertrude Wolfinger 75., Erika Sempere 75., Ilse Furtlehner 75., Marianne Pühringer 80., Alfred Killinger 80., Ernst Pühringer 85. Geburtstag sowie Angela und Karl Haslhofer zur Diamantenen Hochzeit.

PERG

Der erste Tagesausflug am 5. April führte uns zur Firma Riess nach Ybbsitz. Nachmittags stand

noch der Besuch im Museum FeRRUM – Welt des Eisens auf dem Programm.

Am 12. April war unsere monatliche Wanderung nach Pabneukirchen.

Wir gratulieren: Gertrude Raffezeder zum 81., Elfriede Hilber 80., Zázilia Beierling 86., Markus Eder 81., Johann Rathgeb 82., Rupert Luftensteiner 84., Georg Pointner 88. Geburtstag.

RIED IN DER RIEDMARK

Der Radsport bietet von April bis Oktober dreimal monatlich schöne Radtouren an. Am 23. Juni wagen wir sogar eine Auslandstour nach Tschechien rund um den Moldaustausee. Am 18. August freuen sich die begeisterten Radler schon wieder auf die traditionelle Spritztour mit Einkehr beim Heurigen.

„Hast du stramme Wadeln, laden wir dich ein zum Radeln.“ Siehe im Jahresprogramm, wo alle Termine

und Radrouten genau angeführt sind. Auch auf der Bezirkshomepage findest du die Termine jeden Monat aktuell zur Ansicht.

Wir gratulieren: Josef Mayrhofer zum 90., Anna Mandl 89., Anton Wahlmüller 85., Anna Leitner 83., Rudolf Königshofer 81., Annemarie Janko 80., Herta Pfistermüller 75., Johann Wahlmüller 75., Ingeborg Greisinger 70. Geburtstag.

ST. GEORGEN AM WALDE

Endlich konnten wir wieder unseren Frühlingstanz veranstalten. Als Gäste begrüßte Vors. Johann Schiefer Bez.-Vors. Konsulent Franz Schaumüller mit Gattin, weiters begrüßte er alle anwesenden OG-Vorsitzenden mit ihren Mitgliedern aus dem Bez. Perg und Freistadt sowie unsere Pensionisten, Kameradschafts- und Seniorenbund aus St. Georgen



ST. GEORGEN AM WALDE: Beim Frühlingstanz

am Walde und unseren Musikanten Willi Hießl. Verwöhnt wurden unsere Besucher mit selbst gebackenen Kuchen. Auch bei der Tombola gab es viele schöne Preise zu gewinnen. Danke allen, die mitgeholfen haben, dass unser Frühlingstanz so gut gelungen ist.

Wir gratulieren: Rosa Grurl zum 93., Maria Jung 89. Geburtstag.



PERG: Margaretha Pissenberger, 80. Geburtstag



PERG: Werner Frühwirt, 80. Geburtstag



RIED IN DER RIEDMARK: Bei der Radtour Grünburg-Mölln-Leonstein



ST. NIKOLA: Frühjahrestreffen auf Kreta



ST. NIKOLA: Unsere Wanderer unterwegs in St. Thomas am Blasenstein



SCHWERTBERG: Die Vorsitzendenrunde

ST. GEORGEN AN DER GUSEN

Wir gratulieren: Frieda Hackl zum 94., Herma Hötzenegger 85., Robert Studera 83., Theresia Lehmayr 81., Johann Schmidinger 70., Karl Gruber 65. Geburtstag.

ST. NIKOLA

Die Wanderer unserer OG marschierten diesmal in St. Thomas am Blasenstein. Der Ort ist von St. Nikola ca. 25 km entfernt und besteht aus 18 Ortschaften, liegt in 723 m Höhe und hat 344 Haushalte. Besonders bekannt ist der Ort durch seinen „luftg'selchten Pfarrer“ und die „Bucklwehluck'n“. Beim Kreta-Frühjahrestreffen von SeniorenReisen im April nahmen sechs Personen unserer OG teil.

Termine: 6. 7. und 3. 8., 17 Uhr, Gießenbachmühle, Pensionisten-Treff. 14. 7., Kegeln, Kegelbahn wird noch bekanntgegeben.

SAXEN

Am 24. März trafen sich 16 Mitglieder bei frühlingshaftem Wetter zu einem gemütlichen Rundgang in der Pitzinger Au, mit anschließendem Abschluss in der Sturmmühle. Am 14. April erkundeten zehn sportliche Mitglieder die hügelige Umgebung in Pabneukirchen und genossen anschließend die verdiente Stärkung im GH Samböck. Hurra, unser Vorsitzender ist 70. Eine kleine Abordnung gratulierte überraschend dem Jubilar zu Hause.

Termine: 9. 6., Wandern Kalmberg/Klam. 23. 6., Marienstein/Grein.

Wir gratulieren: Anna Wagner zum 97., Anna Rausch 83., Friedrich Freynhofer 83., Anna Maria Ebner 70. Geburtstag.

SCHWERTBERG

Das Frühlingsfest mit Tanz war wieder eine gelungene Veranstaltung.

Die Besucher vom Vormittag hatten sich so gut unterhalten, dass viele von ihnen bis zum Abtanzen blieben. Nachmittags kamen dann die tanzfreudigen Freunde aus vielen Ortsgruppen, die unseren Saal dann endgültig füllten. Mit der Musik von Engelbert waren alle Besucher höchst zufrieden. Die knapp 200 Tombolalose waren rasch vergiffen und die schönen Preise bald verteilt. **Termine:** 8.-9. 6., zweitägige Radtour, Ennsradweg von Flachau Winkel bis Admont. Di., 14. 6., Rundwanderung über den Hochkogel zur Anlaufalm. Mi., 15. 6., Tagesausflug Schiffsbrauerei Kanonenbräu.

Wir gratulieren: Gertrude Aigner zum 70., Christine Hörmann 70., Margarete Schauer 75., Johann Gschwandtner 80., Maria Gutmann 90., Rudolf Palkoska 92. Geburtstag.

WALDHAUSEN

Am 24. Juni findet der Bezirkswan-

dertag in Waldhausen statt. Die Ortsgruppe lädt alle Wanderfreudigen herzlich ein. Start ist von 9 bis 10 Uhr beim Tennisplatz in Waldhausen. Sieben Personen haben beim Sprechtag Hilfe in Anspruch genommen.

Wir gratulieren: Franz Peirleitner zum 90., Anna Huber 70., Johann Wurzer 70., Anna Hausleitner 75., Felix Höbart 86., Leopold Brandstätter 70. Geburtstag.

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Langenstein: Josef Raffezeder 87.

Mauthausen: Hilde Pröll 89.

Mitterkirchen: Anna Freinhofer 97, Karl Lettner 70.

Ried in der Riedmark: Josef Maurer 79.

Saxen: Josef Hader 80.

Schwertberg: Renate Greindl 61, Otto Kleedorfer 94, Friederike Aigner 89.



SAXEN: Gruppenfoto Pitzinger Au



SCHWERTBERG: Frühlingsfestbesucher



WALDHAUSEN: Maria Gilber, 85. Geburtstag



HASLACH: Gabi und Erich



HASLACH: Wandertag



JULBACH: Neu gewählter Vorstand mit Bez.-Vors. und Bürgermeister

Rohrbach

BEZIRK

Mit dem Pensionistentaxi zu Kaffee und Kuchen

„Gemeinsame Plauderstunden gegen Vereinsamung“, nennt sich eine neue Aktion, die von der OG Kleinzell ins Leben gerufen worden ist. Einmal im Monat findet das Treffen für jene Mitglieder statt, die nicht mehr so mobil sind, und für alle, die tagsüber allein zu Hause sind. „Bei unseren Hausbesuchen von alleinstehenden SeniorInnen wurde immer wieder darüber geklagt, dass es für die Leute mangels Mobilität schwieriger wird, die ehemals besten Freunde und Freundinnen zu treffen. Das hat uns auf die Idee gebracht, diese Personen einmal im Monat mit dem Taxi ins Kaffeehaus zu fahren. Damit soll Abwechslung in den monotonen Alltag gebracht werden“, berichtet Initiator und Vors. Siegfried Barth. Wir freuen uns sehr, dass die Plauderstunden so gut besucht werden. Es gibt immer viel Neues zu erzählen, da sich die meisten schon lange nicht mehr gesehen haben. Natürlich werden in der geselligen Runde auch Geschichten von früher aufgewärmt, über die heute herzlich gelacht werden kann, auch wenn die alten Zeiten nicht immer so lustig waren. Die Treffen finden in der Bäckerei Wolfmayr im Kaufhaus Kleinzell

statt. So können die Kaffeetanten und -onkel im Anschluss an die Plauderstunden gleich ihre Einkäufe im Geschäft erledigen, bevor es mit dem Taxi wieder bequem nach Hause geht.

HASLACH

Beim Stammtisch war der Höhepunkt unseres Programms die Bildungsfahrt zur Fa. Viscotec Starlinger nach St. Martin. Michael Neudorfer führte uns sachkundig durch den Betrieb. Alle waren von seinen Ausführungen begeistert und staunten über die innovativen Leistungen und weltweiten Verbindungen dieses Unternehmens. Bei der Nachmittagswanderung gingen 17 Teilnehmer über die Furtmühle, Bärenholz zum Erich Salomon, der uns zu 1-2 Stamperl Schnaps, Eigenerzeugnis, in seinen Garten eingeladen hat. Herzlichen Dank für die ausgezeichnete Bewirtung. Der Abschluss im GH Zum Alten Turm dauerte etwas länger. **Termine:** Fr., 17. 6., Stammtisch. Do., 30. 6., Wandertag. So., 10. 7., Sommerfrühschoppen der OG Peilstein.

Wir gratulieren: Siegfried Reiter zum 82., Margit Kallinger 82., Margarete Obermüller 81., Karl Lugmayr 75., Manfred Moser 65. Geburtstag sowie Margarete und Robert Nigl und Veronika und Johann Stögmüller zur Goldenen Hochzeit.

Kostenlose Beratung im Bezirk

Rohrbach-Berg	Do., 30. 6. 2022	15 Uhr	SPÖ-Bezirkssekretariat
---------------	------------------	--------	------------------------

JULBACH

Bei der Jahreshauptversammlung am 7. April konnte der Vorsitzende neben den Mitgliedern auch den Bez.-Vors. Johann Dobesberger und Bgm. Plattner begrüßen. Der Vorsitzende berichtete über das Jahresgeschehen. Trotz Corona konnten einige Veranstaltungen durchgeführt werden. Der Bürgermeister richtete Grußworte an die Anwesenden. Der Bez.-Vors. Johann Dobesberger berichtete über Neues von Bund und Land. Bei der Neuwahl wurde der alte Vorstand einstimmig wiedergewählt. Der neu gewählte Vorstand bedankte sich für das Vertrauen und ersuchte weiterhin um gute Zusammenarbeit. Ein gemütlicher Nachmittag ging zu Ende.

Wir gratulieren: Adolf Salzinger zum 83., Maria Auberger 82., Fritz

Plattner 75., Ludwig Kinateder 65., Sylvia Lang 65. Geburtstag.

KIRCHBERG OB DER DONAU

Am 20. April wanderten wir in Eidenberg einen schönen Rundweg. Unterhalb der Giselawarte ging es über die Eidenberger Alm wieder zurück nach Eidenberg. Unsere Mutter- und Vaternachtsfeier, an der 35 Mitglieder teilnahmen, fand am 28. April statt.

KLEINZELL

Die knapp 100 Gäste haben es bei bester Stimmung sichtlich genossen, endlich wieder das Tanzbein schwingen zu können. Für gute Laune sorgte auch die große Tombola, weil jedes Los einen schönen Preis garantierte.



KLEINZELL: Auftanz zum Frühjahrskränzchen



LEMBACH: Radwanderung

Ein großes Dankeschön gebührt auch den fleißigen Kuchen- und Tortenbäckerinnen. Für Vors. Siegfried Barth und sein Organisationsteam war es nach der zweijährigen coronabedingten Pause schwer einzuschätzen, ob die Leute überhaupt schon wieder bereit waren für so eine Veranstaltung. Der große Zuspruch und die sichtbare Freude der Gäste waren dann aber eine klare Bestätigung,

weil unser Kränzchen mit jedem Tanzschritt die neue Normalität und den Frühling eingeläutet hat. Auffallend war auch, dass ein Großteil der Besucher länger als üblich beisammengesessen ist und die Zeit zur geselligen Unterhaltung nützte. Ganz nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“.

Wir gratulieren: Maria Mollhuber zum 90., Rosa-Maria Wakolbinger 70. Geburtstag.



ROHRBACH-BERG: Einkehr nach Vollmondwanderung



PEILSTEIN: Wanderung



LEMBACH: Wanderung Penzenstein

LEMBACH

Mit 22 TeilnehmerInnen konnten wir am 13. April unsere Penzenstein-Wanderung durchführen. Nach einer verdienten Stärkung gab es noch eine Führung in der Schokoladenmanufaktur Wöss in Pühret, wo wir auch eine eigene Schokoladenkreation mixen konnten.

Am 20. April konnten wir endlich wieder eine Badefahrt in die Therme Geinberg durchführen. Die 36 TeilnehmerInnen genossen den schönen Badetag und den gemütlichen Abschluss des Tages bei Speis und Trank in Karlsbach. Unsere Radwanderung am 28. April führte uns von Lembach über Obermühl, mit der Fähre nach Kobling, weiter nach Aschach und über Hartkirchen nach Haibach ob der Donau wieder zur Fähre nach Kobling. Nach dem Übersetzen mit der Fähre nach Obermühl

genossen die 13 RadlerInnen den gemütlichen Abschluss im GH Gierlinger. Wieder eine gelungene Tour unseres Rad-Guides Erich.

Termine: 19.-22. 6., 4-Tage-Ausflug nach Lustenau/Vorarlberg. Fr., 1. 7., 17 Uhr, GH Altendorfer, Stammtisch. Mi., 6. 7., Radwanderung (Aushang). Mi., 20. 7., 9 Uhr, ADH, Wanderung.

Wir gratulieren: Hildegard Reisinger zum 82., Rosina Peer 81., Karl Josef Krauk 70., Manuela Venus 60., Thomas Dobretzberger 50. Geburtstag.

PEILSTEIN

Unsere OG machte am 22. April eine wunderschöne Wanderung. Start und Ziel waren der Ramlhof in Vordernebelberg. Nach der ca. zweistündigen Wanderung durch die schöne Peilsteiner Landschaft gab es Leberschädel und Blunzen zur Stärkung. Auch viele Nicht-



ROHRBACH-BERG: Gut gespeist



ROHRBACH-BERG: Renate Lauss, 80. Geburtstag und 35 Jahre Mitglied



ROHRBACH-BERG: Muttertagsausflug



ST. JOHANN-ST. PETER AM WIMBERG: Jubiläre-Ehrung



ST. MARTIN-PLÖCKING: Das Friedenszeichen als Blumenarrangement in Wels

wanderer nutzten die Gelegenheit zum Mittagessen. Endlich wieder ein gemütliches Beisammensein.

Termin: So., 10. 7., ab 10.30 Uhr, Rinnmühle, Frühschoppen.

Wir gratulieren: Johann Trautner zum 88., Hedwig Wurm 87., Stefanie Walch 84., Karl Bogner 82., Frida Raninger 80., Martha Fenzl 70., Christine Wurm 60. Geburtstag.

ROHRBACH-BERG

Auch unsere zweite Vollmondwanderung am 16. April war ein „Mondscheinerfolg“, die Strecke war etwas kürzer, dafür dauerte die Einkehr im Stadtcafé länger. Am 19. April hielten wir in einer Kleinstgruppe einen Handyworkshop, der nächste Termin findet am 17. Mai um 9 Uhr im Café Leibetseder statt.

Wir besuchten mit 12 Mitgliedern das Frühlingskränzchen in Klein-

zell. Es hat uns sehr gut gefallen und wir gewannen bei der Tombola schöne Preise.

Unser Muttertagsausflug am 27. April führte uns nach St. Thomas am Blasenstein zur Bucklwehluck'n und zum g'selchten Pfarrer. Anschließend gab es sehr gutes Essen auf der Binderalm. Die Frauen wurden zum Mittagessen eingeladen, die Männer erhielten ein Getränk als Vatertagsüberraschung. Leider war uns das Wetter nicht sehr gut gesinnt, doch der Bus war dicht.

Termine: 9. 6., Erwanderung Ötschergraben. 11. 6., Mitterkirchen, Lds.-Radwandertag. 28. 6., Tagesausflug auf die Sonnalm mit vorheriger Besichtigung der Lodenwalkerei in Weißenbach. Der nächste Sozialsprechtag in Rohrbach findet am 30. 6. ab 15 Uhr statt. Bitte anmelden bei Renate Günthör 0664/541 81 46.

Wir gratulieren: Johann Ganser zum 82., Alois Steyrl 80., Dipl.-Päd. Erika Keinberger 60., Werner Kneidinger 60. Geburtstag.

ST. JOHANN-ST. PETER AM WIMBERG

Bei der Jahreshauptversammlung am 22. April durften wir 46 Mitglieder begrüßen. Nach Berichten des Ortsvorsitzenden, der Referenten und einem kurzweiligen Referat des Bezirksvorsitzenden Johann Dobesberger fand die Neuwahl statt. Das bewährte Vorstandsteam wurde von den Mitgliedern einstimmig wiedergewählt. Wir konnten auch einige Ehrungen durchführen. Für 10 Jahre Mitgliedschaft wurde Franz Hofbauer die Treuenadel in Bronze verliehen. Die Ehrennadel in Silber erhielt Willibald Breitenfellner sen. für langjährige Funktionärstätigkeit. Von unseren Wirtsleuten und Mitgliedern Heinz

und Erika Keplinger wurden wir mit einem tollen Menü überrascht.

ST. MARTIN-PLÖCKING

Der erste Tagesausflug führte uns zu Adler Moden mit Frühstück, Modeschau, Einkauf und Mittagessen. Nachmittags fuhren wir nach Wels zur Messe „Blühendes Österreich“, wo wir das umfangreiche Blumen-, Sträucher- und Dekorationsangebot für Haus und Garten bewundern konnten.

Beim Frühlingskränzchen der OG Kleinzell waren wir mit neun Personen beteiligt.

Der Eidenberg-Höhenweg wurde von 35 Personen von den OG Kirchberg und St. Martin erwandert. Im GH Eidenberger's gab es ein gutes Mittagessen.

Wir gratulieren: Ingrid Krammer zum 75., Gertraud Rois 70., Maria Ehrenguber 70., Franz Wolkersdorfer 70. Geburtstag.



ST. MARTIN-PLÖCKING: Motiviert zur Wanderung



ST. VEIT IM MÜHLKREIS: Abschluss 1.-Mai-Wandertag



ST. VEIT IM MÜHLKREIS: Osterstammtisch



ST. VEIT IM MÜHLKREIS: Spaß beim Eierpecken



ULRICHSBERG-KLAFFER-SCHWARZENBERG: Labestelle beim Wandertag

ST. VEIT IM MÜHLKREIS

Am 15. April kam die OG zu einem Osterstammtisch zusammen. Das Eierpecken und -verspeisen war der lustige Höhepunkt bei diesem Zusammensein.

Aufgrund ihrer langjährigen Zugehörigkeit und ihres unermüdlichen Einsatzes, die ältere Generation durch gemeinsame Unternehmungen zu unterhalten, wurde unserer Vors. Dorit Schatzl von der Bezirksleitung die Treuenadel in Gold verliehen. Die OG ist stolz auf ihre unermüdliche Vorsitzende. Am 1. Mai veranstalteten wir nach zwei Corona-Jahren wieder einen Wandertag. Aufgeteilt in zwei kleinere Gruppen, gute Wanderer und etwas gemütlichere Geher, machten wir eine größere oder eine kleinere Runde. Der Tages-

abschluss fand im GH Atzmüller mit einem gemütlichen Zusammensein sein Ende.

ULRICHSBERG-KLAFFER-SCHWARZENBERG

Beim Ausflug am 2. April fuhren wir zum Waldviertler Ostermarkt auf der Rosenberg. Wir sahen viele Marktstände und eine geschmückte Kapelle, im Gastgarten im Burghof konnten wir heißen Tee oder Punsch genießen, denn das Wetter war eiskalt. Die Handwerksideen, wie Korbflechten, duftende Seifen, Imker mit vielfältigen Honigspezialitäten, verschiedener Osterschmuck usw., gab es in der Burg zu bewundern. Es war bis auf das Wetter ein schöner Ostermarkt. Vors. Franz Zimmerbauer und seine Gattin Hilda besuchten unsere

Mitglieder Walter Grims, Blanka Grinzinger, Hilda Reischl, Maria Prem und Rosa List im Altenheim und überreichten ihnen ein kleines Ostergeschenk.

Maria Prem überreichten wir eine Urkunde und die Treuenadel in Gold für 40 Jahre Mitgliedschaft, Rosa und Josef List eine Urkunde und die Treuenadel in Gold für 30 Jahre Mitgliedschaft beim Pensionistenverband.

Bei herrlichem Wetter hatten wir einen Wandertag in Schwarzenberg. Bei der Labestelle gab es eine Erfrischung, bevor es wieder weiterging.

Wir gratulieren: Hilda Wimmer zum 91., Katharina Kudlacek 86., Margarete Haugsberger 85., Herma Stumvoll 83., Norberta Gringinger 81., Erika Steininger 80., August Löffler 70. Geburtstag.



ULRICHSBERG-KLAFFER-SCHWARZENBERG: Maria Prem

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Kleinzell: Maria Eidenberger 90.

St. Martin-Plöcking: Hedwig Feyrer 81.

Ulrichsberg-Klafter-Schwarzenberg: Walter Hartl 72.

Strandtasche Nr. 3200 | € 20,-

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

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

€ 20,-

Bestellungen:

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





ALBERNDORF: Lustiges Eierpecken



ALBERNDORF: Wandern in Altenberg



BAD LEONFELDEN: Berta Schwarz, 95. Geburtstag

Urfahr-Umgebung

ALBERNDORF

Am 14. April fand beim Poscher in Kelzendorf unser traditionelles Eierpecken statt. Der Vorsitzende begrüßte 42 Mitglieder und bedankte sich bei Frau Traxler für die liebevolle Dekoration. Nach dem genüsslichen Schmausen durften die Mitglieder noch eine Osterpinze als Geschenk mitnehmen. Beim Bezirkswandertag in Gallneukirchen nahmen 12 Personen teil und bewältigten die anspruchsvolle Strecke mit Bravour. Bei unserer Frühlingswanderung am 28. April starteten 23 Wanderbegeisterte in Altenberg. Über Donach ging es nach Niederwinkl und weiter Richtung Oberbairing und Willersdorf zur Raml-Stube, wo wir das Mittagessen einnahmen. Danach kehrten wir noch im Podium ein.

Am 29. April nahm unsere Ortsgruppe mit 10 Personen an der Flurreinigungsaktion der Gemeinde teil.

Wir gratulieren: Herta Holzinger zum 80. Geburtstag.

BAD LEONFELDEN

Am 7. April fuhren wir zum Kräutertwirt nach Hirschbach und ließen auf der dortigen Kegelbahn die Kegel fliegen.

Anstatt der traditionsgemäßen Osterwanderung besuchten wir unsere Mitglieder und überreichten ihnen ein Osternesterl mit den besten Osterwünschen.

Am 22. April ging es zur Bauernkrapfen-Schleiferei Tragwein. Dort konnten wir in der Schaubäckerei sehen, wie ein Krapfen entsteht. Auf der Heimfahrt besichtigten wir den berühmten Flügelaltar in Kefermarkt.

Anfang April hatten wir den Geburtstag von zwei langjährigen Mitgliedern zu feiern. Berta Schwarz, Mitglied seit 1990, wurde 95 und Frieda Eder, Mitglied seit 1984, beging den 90er.

Wir gratulieren: Marianne Hofer zum 65. Geburtstag.

ENGERWITZDORF

Gemeinsam mit der OG Gallneukirchen durften wir am 22. April bei angenehmem Wanderwetter unseren Bezirkswandertag organisieren. Es nahmen zirka 180 Wanderer teil. Für das leibliche Wohl wurde sowohl bei der Labestelle Engerwitzdorf als auch am Ziel in Gallneukirchen gesorgt. Die Siegerehrung führte Bez.-Vors. Elisabeth Neulinger durch und musikalisch durften wir uns von Moni und Gerhard unterhalten lassen. Es war eine gelungene Veranstaltung. Wir bedanken uns

bei der OG Gallneukirchen für die gute Zusammenarbeit. Auch ein herzliches Danke an alle Helferinnen und auch an die zahlreichen Teilnehmer.

Wir gratulieren: OG-Vors. Horst Mandl zum 60., Reinhard Fellner 65., Augustine Achleitner 75., Alfred Buchgeher 75., Helmut Nelböck 75., Margarete Burgstaller 83., Hedwig Walch 84., Margarete Humer 88. Geburtstag.

FELDKIRCHEN AN DER DONAU

Die Bezirks-Kegelmeisterschaft im Kremstalerhof ist für unsere Ortsgruppe hervorragend gelaufen. Im Mannschaftsbewerb belegten sowohl unser Damen- als auch unser Herrenteam Platz 1. Im Frauen-Einzelbewerb siegte Irene Ofner, bei den Herren erreichte Alfred Schlägl Platz 2, nur ein Kegel fehlte ihm zum Tagessieg.



BAD LEONFELDEN: Frieda Eder, 90. Geburtstag



ENGERWITZDORF: Helfer bei der Labestelle



ENGERWITZDORF: Wichtige Labestelle beim Bezirkswandertag



FELDKIRCHEN: Unsere Kegelmeister



GALLNEUKIRCHEN: Frühjahrestreffen auf Kreta



GALLNEUKIRCHEN: Kaffeestation beim Bezirkswandertag

Ende April konnten wir nach langer Pause endlich einen Ausflug unternehmen. Unser Ziel war Scharnstein mit Betriebsbesichtigung der Grüne-Erde-Welt.

Wir gratulieren: Maria Krenauer zum 91., Katharina Lackner 87., Maria Pühringer 90., Viktoria Holzinger 87. Geburtstag.

GALLNEUKIRCHEN

Das diesjährige Frühjahrestreffen auf Kreta begeisterte 14 Mitglieder unserer Ortsgruppe bei erstklassiger Unterbringung und großartigen Ausflügen. Organisationstalent bewies unser Team bei der Ausrichtung des Bezirkswandertages, zu dem wir rund 200 Teilnehmende begrüßen durften.

Als besonderes Naturerlebnis entpuppte sich die Kräuterwanderung am 29. April Unter dem Motto: „Schmecken, sehen, riechen und

ertasten“ entdeckten wir viele heimische Naturkräuter. Einen unverzichtbaren Beitrag zum Maibaum am Marktplatz leisteten unsere Kranzbinderinnen, die durch ihre Bindekunst den Baum erst zur festlichen Wirkung brachten.

Termine: Do., 23. 6., 17 Uhr, Klubraum, Im Gespräch. Do., 30. 6., Mittagsausflug der Klubbesucherinnen. Sommerpause im Klub vom 5. 7. bis 12. 9.

Wir gratulieren: Maria Hutterer zum 75., Peter Frech 75., Hermine Liedl 75., Brigitte Kastler 75., Willi Schatz 75., Anna Kalchmayr 80., Susanne Satzinger 80., Margareta Aigelsreiter 80. Geburtstag.

GRAMASTETTEN-EIDENBERG-LICHTENBERG

Die 15-jährige Ortsgruppenerweiterung um die Gemeinden Eidenberg und Lichtenberg wurde

im Rahmen einer Festversammlung gefeiert. U. a. würdigten Bgm. Andreas Fazeni und Bez.-Vors. Elisabeth Neulinger das uner müdliche Engagement unserer Bewegung für die ältere Generation. Auch das 10-jährige Bestehen unserer Homepage wurde entsprechend gewürdigt und der Dank an Günter Landskron ausgesprochen. Beim Bezirkswandertag in Gallneukirchen stellte „GREILI“ nicht nur die größte Wandergruppe, sondern mit Anni Preinfalk auch die älteste Teilnehmerin.

Wir gratulieren: Maria Mayer zum 88., Theresia Kaiser 81., Walter Schwaiger 83., Herta Neubauer 70. Geburtstag.

HELLMONSÖDT

Am Dienstag nach Ostern fand im Rahmen des Stammtisches ein Eierpecken statt. Sieger wurde Emmy, unser ältestes Mitglied. Ein

herzliches Dankeschön geht an Andi Bauer, den Besitzer unseres Stammlokals und Mitglied der OG, welcher die gefärbten Oster Eier und das Brot dazu spendete. Mit einigen Wanderern waren wir auch beim Bezirkswandertag in Gallneukirchen präsent.

Termin: Mi., 15. 6., 15 Uhr, Jahreshauptversammlung mit Neuwahl.

OBERNEUKIRCHEN

Im Zuge eines Monatstreffens im April lud Wolfgang Aistleitner zu einem Vortrag über die Erstellung einer Vorsorgevollmacht und alles, was man dazu wissen muss, ein. Das Wichtigste dabei ist, dass man rechtzeitig und noch in voller geistiger Frische handelt. Wir möchten ersuchen, die monatlichen Montagstreffen in Fridi's Marktstube wieder mehr zu besuchen, um im Besonderen



GREILI: Dank an Günter Landskron



HELLMONSÖDT: Beim Bezirkswandertag



HELLMONSÖDT: Wer gewinnt beim Eierpecken?



OTTENSHEIM: Pflanz-Verkaufsstand am Freitagsmarkt



PUCHENAU: Siegerin beim Eierpecken



REICHENAU-HAIBACH-OTTENSCHLAG: Ein kleiner Gruß vom Osterhasen

den gesellschaftlichen Austausch, aber auch den lustigen Teil der Unterhaltung zu genießen.

Wir gratulieren: Maria Schütz-Kappl zum 80., Anna Neumüller 80., Brigitte Ninol 81., Siegfried Danner 81., Monika Hovorka 81., Roland Teringl 81., Elfriede Pammer 82., Manfred Pammer 82., Renate Mayerhofer 82., Theresia Breuer 83., Christine Prammer 86., Gerhard Sattler 96. Geburtstag.

OTTENSHEIM

Bei der kürzlich stattgefundenen Mitgliederversammlung präsentierten wir den zahlreich erschienenen Mitgliedern in einem Film unsere wenigen Aktivitäten der letzten zwei Jahre. Sieben der anwesenden Personen konnten wir für ihre langjährige Mitgliedschaft ehren. Vors. Kurt Wiesinger übergab im Beisein der Bez.-Vors.

Elisabeth Neulinger die Urkunden samt Ehrennadeln. Auch unser beliebtes Frauencafé, diesmal mit Eierpecken, konnte wieder stattfinden. Am Karfreitag waren wir mit einem Pflanz-Stand am Ottensheimer Wochenmarkt vertreten, über den Erlös freute sich das Eltern-Kind-Zentrum. Von der Steinbach-Wanderung N2 in Niederwaldkirchen Ende April waren wir hellauf begeistert.

Wir gratulieren: Benno Piffer zum 85., Elfriede Auer 90. Geburtstag.

PUCHENAU

Zahlreiche Mitglieder kamen in den Seniorentreff, um den Brauch des Eierpeckens zu feiern. Nach der Begrüßung durch unseren Vorsitzenden wurde eifrig gepeckt. Die Siegerin erhielt als Belohnung eine Flasche Sekt. Herzlichen Dank an die fleißigen Helfer. Viele Wanderer fuhren gemeinsam

mit dem Bus nach Neumarkt. Der Rundweg begann mit einem Abstieg bis zur Stroblmühle. Weiter ging es bis zur Autobahnbrücke, dann folgte ein Mittagessen beim Ochsenwirt. Unsere Wanderwarte haben wieder eine schöne Runde ausgesucht.

Termine: Sa., 25. 6., Wanderung nach St. Peter am Wimberg; Sa., 2. 7., 11.30 Uhr, Union Sportplatz, Sommerfest.

Wir gratulieren: Frieda Leitner zum 90., Hildegard Brandstetter 81., Friedrich Hirsch 80., Anna Langthaler 75., Manfred Lenhart 75., Catarina Stürmer-Wallin 60. Geburtstag.

REICHENAU-HAIBACH-OTTENSCHLAG

Zu unserem Monatstreffen im April konnten wir Bez.-Vors. E. Neulinger und Kulturref. W. Aistleitner begrüßen. Der Vortrag „Vorsorge-

vollmacht“ erweckte bei allen Teilnehmern volle Aufmerksamkeit. Der anschließende Sozialsprechttag mit Ref. Schlichting wurde von 18 Mitgliedern besucht und alle zeigten sich begeistert von diesem wertvollen Angebot des Pensionistenverbandes.

Die E-Bike-Gruppe hat am 28. März ihre Radsaison eröffnet. Alle E-Biker sind dazu herzlichst eingeladen. Für schöne Radtouren sorgen Regina Schikola, Pepi Beirl und Hans Pirngruber.

Termine: Mo., 4. bis Do., 7. 7., Wanderurlaub in Söll am Wilden Kaiser. Do., 14. 7., 14 Uhr, Ladenbahnkegeln und Monatstreffen beim Enzenhofer, Kelzendorf.

Wir gratulieren: Margareta Huss zum 70. Geburtstag

REICHENTHAL

Liebe Freunde, liebe Mitglieder, liebe Besucher beim Tanz



REICHENAU-HAIBACH-OTTENSCHLAG: Start in die E-Bike-Saison im März



REICHENTHAL: Da freut sich auch der Vorsitzende



REICHENTHAL: Gute Laune beim Tanz in den Frühling



ROTTENEGG-WALDING: Unsere Gruppe beim Bezirkswandertag

in den Frühling. Ein herzliches Dankeschön für euer zahlreiches Kommen. 109 Frauen und Männer durften wir als Gäste begrüßen. Herzlichen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen. Die Musik war top und die Lospreise konnten sich auch sehen lassen. Sollte jemand nicht ganz zufrieden gewesen sein, bitten wir um Nachsicht – „Allen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann!“ Wir freuen uns aber schon jetzt auf ein Wiedersehen beim Tanz in den Frühling 2023.

Termin: Di., 28. 6., Ausflug zur Fa. Megaflex, Wein- und Mostverkostung, Schiffsfahrt auf dem Traunsee.

Wir gratulieren: Hermann Kolberger zum 80., Johann Stumbauer 70., Helmut Umbauer 65., Christine Denkmayr 60. Geburtstag.

ROTTENEGG-WALDING

13 Mitglieder beteiligten sich beim Bezirkswandertag in Gallneukirchen und konnten bei gutem Wanderwetter die schöne Landschaft und in geselliger Runde den Tag genießen.

Wir gratulieren: Hermine Braun zum 85., Erna Wallnöfer 80., Paul Peil 85., Rosa Krenmayr 75., Berta Kaimberger 93., Friederike Fölser 70., Hans Gerdenitsch 80. Geburtstag.

STEYREGG

Die Rosenburg im Kampthal war Ziel unseres Ausflugs am 27. April. Nach einer Führung durch die Burg und der Jagdvogelschau ging's am Nachmittag zu den Kittenberger Erlebnispark, ein Höhepunkt zu dieser Jahreszeit. Am Abend bildete ein Heurigenbesuch den Abschluss.



STEYREGG: Geburtstagskinder F. Mayr, 85, B. Zaruba, 90, M. Zobl, 85

Termin: Mi., 29. 6., Ausflug Lambach – Gmunden.

Wir gratulieren: Othmar Wurm zum 60., Martin Horner 75., Karl Rockenschaub 75., Rosa Röhrenbacher zum 90. Geburtstag.

VORDERWEISSENBACH

Zu unserer Frühlingsfeier stellte Fam. Katzmair ihre Garage zur Verfügung. Für Speisen und Getränke war bestens gesorgt. Vors. Johann Schwarz informierte über die weiteren Veranstaltungen. Auch konnte er zwei neue Mitglieder begrüßen. Es war ein geselliger Abend. Ein Dankeschön an alle Helfer, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben. Bei herrlichem Frühlingswetter konnten 13 Teilnehmer eine gemütliche 40-km-Runde radeln. Beim Bezirkswandertag in Gallneukirchen nahmen acht Sportler teil.

ZWETTL AN DER RODL

Das traditionelle Eierpecken im Rahmen des Klubnachmittags kurz vor der Karwoche war wieder sehr gemütlich und gut besucht. Die gefärbten Ostereier stellten der Pensionistenverband sowie die SP-Ortsgruppe Zwettl zur Verfügung – besten Dank dafür.

WIR TRAUERN IM BEZIRK

Gallneukirchen: Franz Groß 84, Otto Milfart 96.

Gramastetten-Eidenberg-Lichtenberg: Johann Wolschlager 73.

Ottensheim: Frieda Januschko 98.

Puchenu: Elfrieda Mitterlehner 82.

Rottenegg-Walding: Ernst Krenmayr 80, Christine Breitschopf 82.

Steyregg: Zäzilia Raffetsberger 88.



VORDERWEISSENBACH: Die Radler legten 40 km zurück



ZWETTL AN DER RODL: Eierpecken mit Jause ist Tradition

BUCHTIPP

Fräulein Vilma und ihr Josef

Lebenswelten aus zwei Jahrhunderten –

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

Achtzehn Briefe von den Fronten des Zweiten Weltkriegs sowie ein Briefwechsel zwischen Vilma und Josef aus der unmittelbaren Nachkriegszeit werden zum Ausgangspunkt für persönliche Lebensgeschichten, eingebettet in sozialgeschichtliche Darstellungen und Interpretationen. Themen der „Ahnenforschung und biografischen Herkunft“, eine „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 Jubiläumssrabatt 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 Foitik vom Roten Kreuz (l.) mit der goldenen Verdienstmedaille mit goldenem Lorbeerkrantz ausgezeichnet. Schauspieler und Freund des PVÖ, Harald Krassnitzer (r.), gratulierte höchst persönlich und ging auch gleich selbst das erste Mal zur Blutspende. Denn aktuell ist der Blutlagerstand niedrig und jede Spende zählt.

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

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

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

„Das kleine Ich bin Ich“ hilft!

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



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

Erinnern wir uns: Es gab einmal einen Bundeskanzler Kurz. Dieser rief im Jahr 2019 (2018 angekündigt) das „Jahr der Pflege“ aus. Und hielt wie üblich eine große Pressekonferenz ab. Und dann? Geschah jahrelang nichts! Mittlerweile haben wir das Jahr 2022 und nun, nach vier Jahren des Nichtstuns, des Verstreichens wertvoller Zeit und nach vier Sozialministern (inklusive 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.

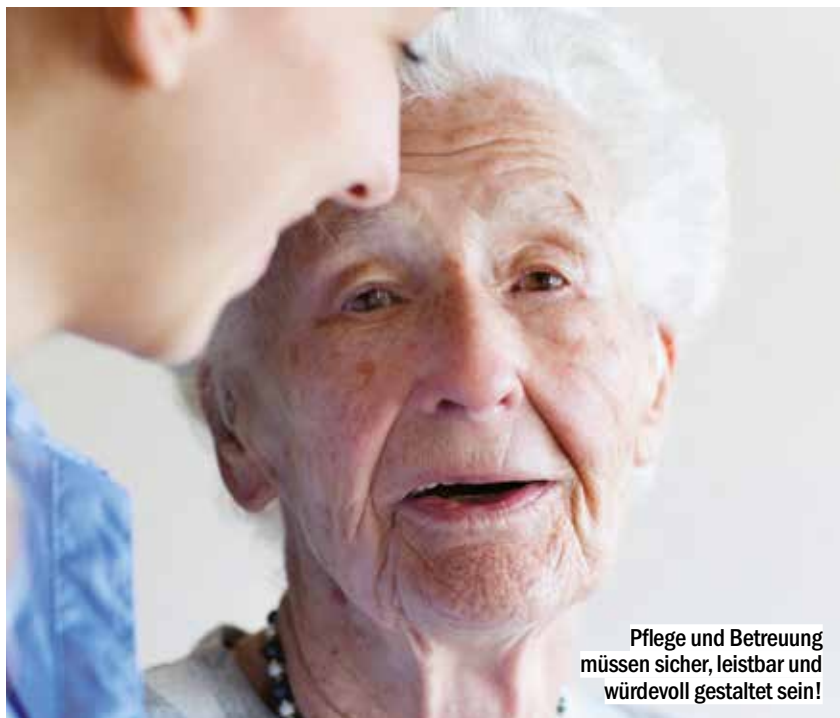
- Wer pflegt? Der Personalmangel ist jetzt schon eklatant. Es fehlen zehntausende Pflege- und Betreuungskräfte.
- Wer zahlt? Pflege und Betreuung kosten Geld. Die Finanzierung muss langfristig sichergestellt sein.

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

PVÖ-WERBEAKTION SCHLÄGT EIN:

Jetzt GRATIS-Schnitzel holen!

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

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

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

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

VORTEILE ÜBER VORTEILE

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

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

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

AUFLÜHENDES KLUBLEBEN

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

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



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

Jetzt Mitglieder werben!



XXXL-Restaurants

Schnitzel für Neumitglieder und Werber

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

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

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

PS.: Aktion solange der Vorrat reicht!



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**

Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

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

Von Werber/
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) zu beschweren. Eine transparente Datenverarbeitung ist wesentliches Anliegen des PVÖ. Verantwortlicher der Datenverarbeitung ist der Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien, E-Mail: office@pvoe.at; Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten ist: datschutzbeauftragter@pvoe.at

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

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ auszufüllen

MONAT

JAHR

BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

ZAHLORGANISATION

4/2022 UNSERE GENERATION 19

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


RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 3

Mit der Kraft der Sonne

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

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

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

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

Vorteile		Nachteile	
Photovoltaik	• 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		
Solarwärme	• Zukunftsorientiert	• Hohe Anschaffungskosten	
	• CO ₂ -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		
Hybridheizung	• 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 in 1010 Wien.

Eva Kalenczuk

Selbstständige Immobilienmaklerin. EVA Immobilien – Eva KALENCZUK e. U. 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



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

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

**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



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, 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.**

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

WIE SICH UNSER GEHIRN VERÄNDERT

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

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

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

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

*Name von der Redaktion geändert

¹ 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.


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

VIELFACHE POSITIVE WIRKUNGEN

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

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

KAPSELN MIT MEHRFACHWIRKUNG

Zu den Nahrungsmitteln mit hohem Spermidin Gehalt zählen Weizenkeime, bestimmte Käsesorten, Sojaprodukte und Hülsenfrüchte. Einen ausgetüftelten Speiseplan mit hohem Spermidin Gehalt 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.

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

BALANCE, ENTSCHEUNIGUNG UND ACHTSAMKEIT

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

ERNÄHRUNG ALS TEIL DER THERAPIE

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

VERWÖHNEN SIE SICH – IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

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

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

Kurze Auszeit

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

Auszeit im Seewinkel

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


MARIENKRON

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



VON PVÖ-
BUNDESPORT-
REFERENTIN
Uschi Mortinger

Raus in die Natur!

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

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

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

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

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



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

8. PVÖ-Golfturnier

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

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

PVÖ-Golfturnier, 2. September 2022

Golfclub GC Lungau/Katschberg
5582 St. Michael im Lungau

Turnierfee für Mitglieder: € 89,- inklusive Turnierteller, Startgeschenk und Halfway-Verpflegung
Turnierfee für Nicht-Mitglieder: € 94,-
Greenfee für Proberunde: € 35,-, ist selbst vor Ort zu buchen und zu bezahlen.

Zimmer sind bitte selbst zu buchen und auch vor Ort zu bezahlen.

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

E-Biken mit dem PVÖ

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



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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE



Auf Schritt und Tritt

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

Spreiz-, 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

Selbstverwirklichung – von den einen belächelt, von anderen ersehnt, von manchen erreicht.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE

Aktiv bleiben mit

DicloAkut®

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

Kühlend: Angenehmer „Cooling Effect“

Praktisch: Ideal für unterwegs

Rezeptfrei: In Ihrer Apotheke



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

ugs. Kw. für einen Verkehrsteilnehmer	▼	Kf.: Intern. Automobil-Ausstellung	Kf.: Europ. Währungsunion	▼	Nährmutter	▼	Kurzform: Tanklager
▼		▼	Schutzmauer	▶	▼		Hartganz
▼			plötzlicher Stoß	▼			▼
Monatsname			▼			recht-schaffen	
deshalb	▶						
▼				Teil schott. Namen	▶	▼	
▼				Eile	▼		
Farbe		Prüfung	▶				
▼		weibl. Vorname	▼				
▼					ebenfalls, des-gleichen		Camping-behausung
Heidekraut	knapp, schmal		Wortgefüge	▶			▼
▼	▼		römischer Sonnengott	▼			
spezielle Gaststätte					Abk.: Kalorie	▶	
Kf.: Nord-nordost	▶						
wissenschaftlich 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 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, Tel.: 02742/230 000; Information & Programm: www.sommertheaterpark.at

20% Sonderermäßigung für PVÖ-Mitglieder auf alle Karten!



SENIORENREISEN:

Neustart mit Sonne und Wolken

Die Frühjahrstreffen waren ein schöner Erfolg.

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

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

Große Erleichterung über den Neustart der

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

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

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

Sie waren dort?

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

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

Was ist geschehen?

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

Wie hat sich das auf die Frühjahrstreffen ausgewirkt?

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

Sonne & Wolken

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

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





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



Bei uns gilt:

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

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

Was bedeutet das für die kommenden Aktivitäten von SeniorenReisen?

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

grund stehen, ist bei SeniorenReisen eine Selbstverständlichkeit.

Und wie wird das dann bei den nächsten Frühjahrestreffen sein?

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



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

MAG. GERLINDE ZEHETNER,
GESCHÄFTSFÜHRERIN VON PVÖ
UND SENIORENREISEN

Was können die Gäste der großen Treffen dazu beitragen?

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



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Istrien

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

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

Reisetermine

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



Inkludierte Ausflüge

1 x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffsfahrt im Naturschutzgebiet.

1 x ganztags Opatija

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

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



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Rovinj

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



Ein Cocktail der Kulturen

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

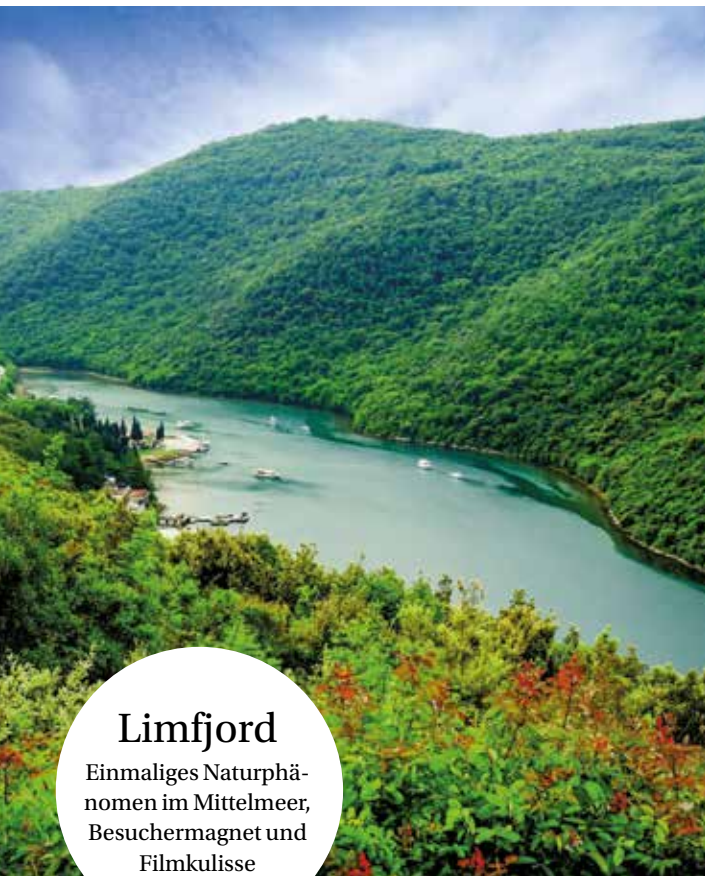
Durch kleine Gässchen schlendern, die mit winzigen Lokalen zum Verkosten regionaler Spezialitäten einladen, auf schönen Plätzen einen Kaffee genießen – in Rovinj kann man perfekt die Seele baumeln lassen und Urlaubsgefühl in vollen Zügen genießen. Und doch lohnt es, sich etwas eingehender mit diesem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

DIE MISCHUNG MACHT'S AUS

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

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

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



Limfjord

Einmaliges Naturphänomen im Mittelmeer, Besuchermagnet und Filmkulisse


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

ZWEI AMTSSPRACHEN, EIN ALLTAGSSPRACHEN-GEWIRR

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

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

VORMITTAGS STADT, NACHMITTAGS NATUR

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



5 Thailand: Kultur und Traumstrände

Fernreisen 2022/23

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

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

IN PLANUNG:
Peru & Bolivien



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



2 Japan: Moderne trifft Tradition



3 Neuseeland: Reise ans „andere Ende der Welt“



4 Ägypten: von Alexandria bis Abu Simbel

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

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

Kleid sam

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

Fotos: Bubu Dujmic.

Styling und Make-up: Martina Gaa.

Bezugsquellen:

Hämmerle – das Modehaus,
www.haemmerle-mode.at
Humanic, 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! 🎬



**EXCLUSIVER 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



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



AB 10. JUNI IM KINO!

Mit Herz und Hund

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

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

LÖSUNGEN

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

Die Lösung lautet: BADETUCH

Sudoku:

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

Silbenrätsel:

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

Schlusslösung:

Der Umgang mit Frauen ist das Element guter Sitten.

Lust auf mehr Rätselvergnügen?

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

Tüftler, Kinder

oder Rätselprofis –

die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß!

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



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

Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER



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

**ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE
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

10 % Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder, Buchung mit Kw. „PVÖ“ unter Tel.: 02523/83 14 15, E-Mail: 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

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



**ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE
3 X 2 FREIKARTEN!**

Die PVÖ-Wanderwelt

Premium-Wanderjacke

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

€ 99,-

Baumwoll-Polo

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

€ 17,-



Premium Rucksack

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

€ 46,-

Premium-Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-



FOTOS: PVÖ, PIXABAY.COM

Jetzt rasch bestellen!

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

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

☐ Ja, ich bestelle

Rucksack ____ Stück

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

Baumwoll-Polo S: __, M: __, L: __, XL: __, 2XL: __, 3XL: __ Stück

Funktionshirt S: __, M: __, L: __, XL: __, 2XL: __ Stück

Unterschrift: _____

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



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

Ausgabe: Juni 2022

