

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN

Österreich-Tipps à la „Schotti“

Unterwegs mit Michael Schottenberg.

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



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

Die PVÖ-Vorteilswelt

Als PVÖ-Mitglied haben Sie es gut!

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



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

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises. Ausgenommen:

1. Preis-Artikel, Bestseller, E-Bikes, Serviceleistungen, Gutscheine.
80 x in Österreich.

www.hervis.at



10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER*

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

ADLER
ALLES PASST

www.adlermode.at



Wein, Kultur, Uhren & Schmuck

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

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

www.taggenbrunn.at

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


TAGGENBRUNN
WEINGUT

KOLPING WIEN-ZENTRAL



€ 44,50 p.P. im DZ/NF

- Ihr Haus für Ihren Aufenthalt in Wien**
- gegen Vorlage des PVÖ-Mitgliedsausweises, gültig von 1.4.-31.12.2022
 - 90 Doppelzimmer Tief- und Fahrradgarage, 100% barrierefrei, reichhaltiges Frühstücksbuffet

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

www.kolping-wien-zentral.at



Tageskarten für PVÖ-Mitglieder*

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

12 x in Österreich.

METRO

www.metro.at

RONACHER

CATS

now on

25 %

ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER***

auf Eintrittskarten für „Cats“ oder „Miss Saigon“



DIE BEWEGENDSTE LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT

MISS SAIGON

RAIMUND THEATER

Buchung:
Online über pvoe.musicalvienna.at mit dem Code PVOE

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

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

www.musicalvienna.at



NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



€ 110,- Rabatt
FÜR PVÖ-MITGLIEDER****

bei Hörgeräte-Neukauf auf die Zuzahlung

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

www.neuroth.com

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

spermidineLIFE[®]
Memory+

Vergesslich?

JETZT
-20%
SPAREN

01.05.-30.06.2022



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

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



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

In Kooperation mit
der Universität Graz



zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DJUMIC

An die Regierung: Tut endlich was!

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

PENSIONSERHÖHUNG VORZIEHEN

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

WIE ES GEHEN KÖNNTE

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

DAS IST KEINE PFLEGEREFORM

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

MITGLIEDER WERBEN

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

Ihr

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

*Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs*

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

MITEINANDER NEUE HORIZONTE ENTDECKEN. GEHT SICHER!

#GemeinsamGeimpft



IN FAHRT
BLEIBEN:
JETZT
AUFFRISCHUNGS-
IMPFUNG
HOLEN!

 Bundesregierung

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





Ungewöhnlichste WG der Welt

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



Eine Junggebliebene: „Mariandl“ ist 95

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

unsere Welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT



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

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

Fit im Alter: Pilates 75+

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



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

Österreich-Tipps à la „Schotti“

Unterwegs mit Michael Schottenberg.

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



Vorarlberg Im Käseparadies



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



Tirol Kunstvolles Handwerk

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

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

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

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

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

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

“

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

MICHAEL SCHOTTERBERG

Salzburg In der ganzen Welt

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



Wie entstanden dann Ihre Bücher?

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

Was fasziniert Sie am Reisen?

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

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

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

Kärnten

Burgbau wie damals

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



4

Oberösterreich

Zirkus-Fische

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

6



7



Steiermark

Im Garten Eden

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

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

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

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

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

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

Serie zu Österreich zu machen.

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

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

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

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



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.“

Burgenland**Literaturweg Csaterberg**

8



9

**Niederösterreich
Raimunds
Lieblingsplatz**

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

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

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

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

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

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

Wien**Verwunschener Friedhof**

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

**Michael Schottenberg
Schotti To Go**

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

**Österreich für Entdecker**

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

**Burgenland für Entdecker**

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

**Wien für Entdecker**

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

**Niederösterreich für Entdecker**

Ein humorvolles Buch voller Abenteuer, Entdeckungen und Begegnungen, eine Liebeserklärung an Schottis neue Heimat (erscheint am 24.10.2022).



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



“

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

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

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

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

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

ENTGIFTET UND SCHÜTZT

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

„SUPERFOOD“ FÜR DAS IMMUNSYSTEM

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

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

ALGENTONIKUM AUS ÖSTERREICH

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

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



Algaevit: Für Ihre Gesundheit

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

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

Nur für PVÖ-Mitglieder:
Bestellen Sie im Onlineshop **2 Flaschen**
Algaevit mit dem **Code „UG“** und
erhalten Sie **15 % Rabatt**
(versandkostenfrei)!
Angebot gültig bis 10.7.2022.

Algaevit



“
VOM
GESCHÄFTSFÜHRENDEN
LANDESPRÄSIDENTEN
DES PVÖ SALZBURG
Wolfgang Höllbacher



Liebe Mitglieder und Freunde des PVÖ!

Frühling ist die Jahreszeit, wo neues Leben erwacht und auch das Vereinsleben wieder Schwung aufnimmt. Alles wunderbar also, alles eitel Wonne. Aber ist es tatsächlich so unbeschwert und fröhlich, wie wir es uns wünschen? Die klare Antwort lautet: NEIN!

VIELE PROBLEME SCHIEBEN WIR SCHON JAHRELANG VOR UNS HER, NEUE SIND DAZUGEKOMMEN.

Über die Pandemie ist an dieser Stelle bereits viel geschrieben worden, vorbei ist sie jedoch nicht. Wie sich der Herbst gestalten wird ist selbst Fachleuten derzeit noch unklar. Dazu ist dieser schreckliche Krieg in der Ukraine gekommen, dessen Ende nicht absehbar ist und von dem niemand weiß, welche Konsequenzen er für die gesamte Welt haben wird.

Die Teuerung in unserem täglichen Leben – sicherlich nicht nur kriegsbedingt – ist schon spürbar. Zusätzlich zu diesen aktuellen Themen kommt noch die Altersdiskriminierung bei Bank-, Versicherungs- und anderen Geschäften des täglichen Lebens.

Eine Pflegereform wurde von der Bundesregierung vorgelegt, die durchaus Verbesserungen mit sich bringt, die aber natürlich auch

für viele offene Fragen noch keine entsprechende Antwort bietet. Zum Thema „Wohnen“ sind derzeit wenig zukunftsweisende Ideen in Umlauf. Fest steht nur, dass Wohnen permanent teurer wird und von vielen einen viel zu hohen Anteil am monatlichen Einkommen erfordert.

Dies sind nur einige der aktuellen und vor allem eine Lösung erfordern Probleme, vor denen wir derzeit stehen. Deshalb brauchen wir einen starken Pensionistenverband, der sich immer wieder einbringt und darauf aufmerksam macht.

AUFBRUCHSTIMMUNG IST SPÜRBAR

Unser Vereinsleben, durch die allseits bekannten Ursachen stark eingeschränkt, beginnt wieder zu erwachen. Ausflüge, Sportveranstaltungen, Jahreshauptversammlungen, Klubnachmittage, Sommerfeste etc. finden wieder statt. Die meisten Ortsgruppen haben ihre Programme für den Sommer und Herbst erstellt, die Reisetätigkeit hat begonnen und somit steht einer aktiven Zeit nichts im Wege. In diesem Sinne wünsche ich allen ein gutes Gelingen und vor allem Gesundheit.

Euer Wolfgang Höllbacher

Wir gratulieren den im **Juni** geborenen Vorsitzenden:

BEZIRKSORGANISATION FLACHGAU:

Johann Brunauer, Hof.....	68 Jahre
Wolfgang Höllbacher, Ebenau, Landesvorsitzender.....	72 Jahre
Maria Plainer, Anif - Niederalm - Neu-Anif	75 Jahre

BEZIRKSORGANISATION PONGAU:

Josef Ramsauer, St. Veit.....	80 Jahre
-------------------------------	----------

BEZIRKSORGANISATION PINZGAU:

Franz Mayr, Unken.....	72 Jahre
Anton Daxacker, Leogang	73 Jahre

Peter Eder, Lend..... 75 Jahre

Johann Leitinger, Unken (Ehrenvorsitzender) 83 Jahre

BEZIRKSORGANISATION TENNENGAU:

Barbara Gröger, Kuchl.....	65 Jahre
Othmar Unterberger, Puch	76 Jahre
Eberhard Zanner, Annaber (Ehrenvorsitzender)	79 Jahre

BEZIRKSORGANISATION LUNGAU:

Josef Kandler, Muhr	62 Jahre
Jakob Zanner, Zederhaus.....	70 Jahre

WIR STELLEN EUCH VOR:**Vorsitzender der Landeskontrolle Jakob Zanner****Liebe Kolleginnen und Kollegen, geschätzte Freunde des PVÖ!**

Ich wurde als sechstes von zehn Kindern einer Bauernfamilie im Juni 1952 in Zederhaus geboren.

Nach Abschluss der Hauptschule in St. Michael trat ich 1967 eine landwirtschaftliche Lehre im elterlichen Betrieb an und besuchte die zweijährige landwirtschaftliche Fachschule mit Internat in Tamsweg. Da eine höhere Schule bzw. ein Studium aufgrund einer angeborenen Sehschwäche nicht möglich war, entschloss ich mich 1969 für eine kaufmännische Lehre im Großhandel in Salzburg. Nebenbei gab ich Nachhilfe in Kaufmänni-

schem Rechnen, Buchhaltung und Schriftverkehr. Der Eintritt 1970 in die Gewerkschaft GPA war für mich damals schon von großer Bedeutung.

Im Beruf war mir der Umgang mit Geld, Zahlen und Ziffern, besonders aber mit den Menschen, ein großes Vergnügen. So kam es, dass ich 1972 durch eine Zufallsbekanntschaft mit einem deutschen Bauleiter beim Bau der Tauernautobahn eine Stelle in diesem Team bekam.

Nach Fertigstellung der Tauernautobahn trat ich 1974 als Mautner (Kassier) im 3-Schicht-Dienst ein und verblieb bis zum gesundheitlich bedingten

Ausscheiden. In dieser Zeit war ich auch als Mitglied der Personalvertretung, als Sicherheitsvertrauensperson und im Aufsichtsrat der ASFINAG tätig.

Im Oktober 2002 bat mich mein Vorgänger in der Ortsgruppe Zederhaus, den Vorsitz zu übernehmen, was ich bis heute mit großer Freude mache. Im Bezirk war ich erst als stellvertretender Kassier und in der Kontrolle tätig, seit 2011 bin ich auch Stellvertreter unseres Bezirksvorsitzenden Reinhold Wahlhütter. Im Herbst 2019 wurde ich von der Landesorganisation als Vorsitzender der Landeskontrolle vorgeschlagen und in

**Vorsitzender der Landeskontrolle Jakob Zanner**

den Landesvorstand kooptiert.

Sehr gerne übernahm ich die Aufgabe als Vorsitzender der Landeskontrolle und stehe für alle Anfragen zum Thema Kontrolle gerne zur Verfügung – Tel.: 0650/929 47 00.

Ich wünsche euch allen viel Gesundheit und eine schöne Zeit im und mit dem Pensionistenverband! ☺

Euer Jakob Zanner**WAS WIR EUCH NOCH VORSTELLEN MÖCHTEN:****Besucht uns auf Facebook!**

Horst Buchinger ist seit vielen Jahren Landesreferent für Soziales und gleichzeitig seit einiger Zeit auch Administrator für den Facebook-Auftritt der Landesorganisation Salzburg. Horst postet regelmäßig Neuigkeiten aus dem PVÖ, aus der Landesorganisation und gerne auch aus unseren Ortsgruppen und Bezirken. So ist der PVÖ Salzburg immer aktiv – bitte fleißig

Beiträge senden und teilen! Fotos und Berichte aus den Ortsgruppen bitte gerne an: hobuch@sbg.at ☺

**Mister Facebook der Landesorganisation Salzburg Horst Buchinger****Beratung rund um PC, Handy, Tablet, Smartphone & Co**

Wir alle kennen das: Wir brauchen einen neuen PC oder Laptop und wissen nicht, worauf wir achten müssen und mit welchen Kosten wir realistischerweise rechnen müssen. Wir haben ein neues Handy und brauchen Unterstützung in der Bedienung oder beim Transfer der Daten vom alten? Internet, E-Mail oder Drucker funktionieren zu Hause nicht richtig?

Welche Apps setzen wir sinnvoll ein – und wie? Was können wir alles machen mit unseren Geräten oder wie kostengünstig oder gratis übers Internet mit unseren Lieben kommunizieren? Wie sichere ich meine Daten? Für diese und weitere Fragen rund um PC, Handy, Tablet oder Smartphone stehen uns Berater zur Verfügung. Dabei handelt es sich durchwegs um

jüngere Menschen, für die der Umgang mit PC, Handy und Co eine Selbstverständlichkeit ist. Wir im Team der LO kennen alle Berater persönlich, alle sind mit „elektronischen Themen“ bestens vertraut und bieten professionelle Hilfe im Bereich Sicherheit und Schutz im Internet (Virusprogramme, dubiose Nachrichten etc.), Anwendungsanleitungen und be-

antworten Fragen bei Schwierigkeiten – wie zum Beispiel bei Programmen auf PC, Laptop, Handy oder Tablet. Die Beratungen finden bei uns im Büro der Landesorganisation oder nach individueller Vereinbarung statt (gegen eine geringe Aufwandsentschädigung).

Anmeldungen jederzeit bei: gabideisenberger@pvoe.at oder unter: ☎ 0662/87 50 60-23. ☺



Unsere Computerkurse

Die Pandemie hat uns gezeigt, dass Kommunikation ein wesentlicher Bestandteil unseres Soziallebens und vieles auch mithilfe der neuen Medien möglich ist – man muss nur wissen, wie! Ein Kursblock besteht aus 5 Unterrichtseinheiten à 2 Stunden, wird mit maximal 4 Teilnehmern abgehalten und findet im PVÖ Klublokal

in der Paris-Lodron-Straße statt (Kurstag voraussichtlich Montag). Kosten für Mitglieder: € 70,-, Kosten für Nichtmitglieder: € 85,-; Termine werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben, nähere Informationen gibt es im Büro der Landesorganisation bei Gabi Deisenberger unter: gabi.deisenberger@pvoe.at oder unter: ☎ 0662/87 50 60-23 📞



Foto: LUDWIG SCHEDL

Kurs I (Computer Grundkurs):

- Die wichtigsten Tastaturlbefehle
- Ordnerstruktur und Dateien auf dem Rechner
- Textbearbeitung
(Text und Bild einfügen, kopieren, verschieben etc.)
- Kommunikation per E-Mail
- Suchmaschinen: suchen und finden im Internet

Kurs II (für iPad, Tablet, Smartphone):

- Wenn Sie eines dieser Geräte haben und mehr über die Funktionen und Handhabung wissen wollen, ist dieser Kurs der richtige.
- Online einkaufen, Hotel buchen, Tickets bestellen
 - WhatsApp und Facebook
 - Videokonferenzen
 - Downloaden von Apps
 - Navigation mit Google Maps

115
Jahre Neuroth
Jahre Vorteile

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

Sichern Sie sich Ihren Jubiläums-
rabatt auf alle Hörgeräte und
sparen Sie so bis zu 230 Euro.

Jetzt bis zu

230 €
Rabatt sichern!

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

neuroth.com



QR-Code
scannen und
Termin online
buchen

Jetzt Termin
vereinbaren unter
Service-Hotline:
00800 8001 8001

Neuroth:
9 x in Salzburg
Vertragspartner aller
Krankenkassen

NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

*Rabatt ist gültig auf den geltenden Zuzahlungsbetrag beim Kauf eines Hörgerätes. Bei einer binauralen Versorgung sind dies gesamt €230,-. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Aktion gültig bis 31.08.2022.

REISEN 2022

THERMALBADEREISE MIT ERICH NACH SLOWENIEN



Für die beliebte Badereise führt uns Erich wieder nach Šmarješke Toplice, 12 Kilometer entfernt von der Stadt Novo

Mesto. Die hügelige Landschaft lädt zu schönen Spaziergängen ein, das 4-Sterne-Kurhotel Šmarjeta liegt in einem wunderschönen Kurpark und verfügt über zwei Hallenbecken sowie ein Freibad und klimatisierte Zimmer mit Minibar. Alle Badeeinrichtungen sind mit dem Lift und in Badekleidung erreichbar.

Reisetermin: 9.-16. Oktober 2022

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: € 595,-; **Einzelzimmerzuschlag:** € 105,-; inklusive Busfahrt ab/bis Salzburg, 7 Nächtigungen im 4-Sterne-Kurhotel Šmarjeta mit Vollpension, Eintritt in die Badeanlagen und Sauna, Versicherungspaket, 1 kleiner Ausflug mit Kuchen und Kaffee, Bademantel und Badetücher, Kurtaxe und Trinkgelder fürs Hotel, Betreuung durch unseren Reiseleiter.

PVÖ HERBTTREFFEN ISTRIEN

Rovinj – Opatija – Pula – Rabac – Insel Brijuni



Istrien, die größte und bekannteste Halbinsel der Adria, liegt, umgeben von tiefblauem Meer, südlich der Alpen, zwischen dem Golf von Triest und der Kvarner-Bucht. Kleine Inseln, fruchtbare Äcker bis ans Meer und wunderschöne Sonnenuntergänge begeistern im Westen, während im östlichen Teil eine steile, oft sogar unzugängliche, Felsküste fasziniert.

Reisetermin: 25.9.-2.10.2022

Reisepreis für PVÖ-Mitglieder p. P. im Doppelzimmer: € 839,-, EZZ: € 189,-; inklusive Busfahrt ab/bis Salzburg, 7 Nächtigungen im gehobenen 4-Stern-Hotel im Raum Rabac, Vollpension, Ganztagsausflug nach Rovinj, Ganztagsausflug nach Opatija, deutschsprachige Reiseführerin und alle Eintritte während der Ausflüge, Reiseleitung und medizinische Betreuung im Hotel, Versicherungspaket von SeniorenenReisen. **Bitte rasch reservieren!**

SENIOREN-RADREISE

Am Alpe-Adria-Radweg: Salzburg nach Triest



Ein unvergessliches Erlebnis bietet der 410 Kilometer lange Alpe-Adria-Radweg. Von Salzburg/Wals ausgehend fährt man in einer knappen Woche mitten durch den Nationalpark Hohe Tauern in den sonnigen Süden nach Kärnten und weiter nach Italien bis an das Adriatische Meer. Die Tour ist geeignet für E-Biker und für „normale“ Radfahrer. Falls jemandem unterwegs die Puste ausgeht, gibt es die Möglichkeit, eine Etappe der Strecke im Begleitfahrzeug mitzufahren.

Termin: 5.-10. September 2022

Kosten für PVÖ-Mitglieder im DZ: € 675,-; **Einzelzimmerzuschlag:** € 150,-; 5 Übernachtungen in Hotels der Kategorie 3-Stern mit Frühstück, professionelle Reiseleitung, Gepäcktransfer, Begleitfahrzeug inkl. Pannenhilfe, Rücktransfer im Salzbike-Bus mit Radanhänger nach Salzburg/Wals (Ausstieg entlang der Route möglich).

Anmeldung, Informationen auf www.pvsalzburg.at und bei elfi.steinkellner@pvoe.at oder unter Tel.: 0662/87 50 60-11

VITERMA ZAUBERT IHRE WOHLFÜHLDUSCHE!



Wir kommen mit unserer Badausstellung zu Ihnen!

GARANTIE
10 JAHRE
AUF VITERMA-PRODUKTE

ZUFRIEDENE
98%
KUNDEN

KOMPLETT- ODER
TEILSANIERUNG



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

Fachbetrieb mit Schauraum
Salzburger Straße 3
5301 Eugendorf
Tel. 06225 909 01
www.viterma.com

Jetzt Termin vereinbaren!

Berichte aus den Ortsgruppen

Nachrichten aus dem Flachgau bis zum Tennengau

Flachgau

Wir gratulieren!

BERGHEIM

Susanna Kuhn (92)
Edeltraud Feldbacher (91)

BERNDORF

Anna Schreiber (90)
Maria Baumgartner (85)

BÜRMOOS

Erna Panzl (90)

EBENAU

Hildegard Granig (80)

ELIXHAUSEN

Aloisia Ablinger (80)

ELSBETHEN

Anna Böhm (85)

FAISTENAU

Helga Tanzberger (80)

HALLWANG

Anna Pucher (85)

HENNDORF

Anna Schmitzberger (95)

Theresia Mair (91)

Emmi Kirchberger (85)

LAMPRECHTSHAUSEN

Anna Schmiedinger (94)

OBERNDORF

Peter Himmer (80)

OBERTRUM

Maria Anna Gruber (85)

SEEKIRCHEN

Maria Grill (97)

Maria Schmidhuber (90)

Brigitte Fredel (85)

STROBL

Johann Grill (96)

WALS-SIEZENHEIM

Wilma Kemetinger (97)

Frieda Breitenthaler (80)
Gerti Burgstaller (80)

WAS IST LOS IM BEZIRK?

Bezirks-Kegelmeisterschaft

Bei der Kegelmeisterschaft des Bezirks Flachgau waren 115 Teilnehmer aus 15 Ortsgruppen dabei. Die Sieger in der Damen-Einzelwertung sind Katharina Wuppinger vor Irmgard Rippl und Elfriede Neuhofer. Bei den Herren gewann Erich Aichstill vor Peter Kandler und Gerhard Wuppinger. Bei den Damenmannschaften reihte sich an erste Stelle Elsbethen vor Eugendorf und Henndorf, bei den Herren gewann Henndorf vor Wals und Hallwang. Zur Siegerehrung durfte Bezirkssportreferent Erich Aichstill den Landespräsidenten Wolfgang Höllbacher und Bezirksvorsitzenden Peter Jägermüller begrüßen. Allen Keglerinnen und Keglern wurde gedankt und die je ersten drei Plätze der Einzelwertungen bekamen eine PVÖ-Armbanduhr überreicht. Die drei besten Mannschaften der Damen und Herrenwertung erhielten alle je zwei erlesene Weine geschenkt. Für die beiden Landesmeisterschaften am 9. und 23. Juni, wo die besten acht Damen und acht Herren vom Flachgau antreten werden, wünschen wir ein sportliches „Gut Holz“!



ANIF: Unsere Reiseleiterin Elisabeth Keineder mit einem ihrer Schützlinge



ANTHERING: Unsere Mütter wurden ins Freilichtmuseum ausgeführt

Die nächsten Termine im Flachgau:

30. Juni: Bezirkswanderung ins Großarlal

8. Juli: Sommernachtsfest in Henndorf

18.-22. September: Herbstreise ins Ötztal

Nähtere Informationen gibt es auf der Homepage oder bei Peter Jägermüller (Tel.: 0676/662 71 44) oder bei Elvira Schaffarzick (Tel.: 0664/160 51 84).

ANIF – NIEDERALM – NEU-ANIF

„**Mach mit – bleib fit**“: Die Gesundheit unserer Mitmenschen liegt uns sehr am Herzen. Regelmäßige Bewegung ist ein herrlicher Jungbrunnen für unseren Körper, darum legen wir neben unseren beliebten monatlichen Ausflugs- und Unterhaltungsangeboten auch großen Wert auf ein reichhaltiges und ausgewogenes Sportangebot:

Wandern in herrlicher Natur: 2x im Monat immer dienstags mit Maria, Treffpunkt um 9 Uhr am Parkplatz der Niederalmer Kirche.

Senioren-Tanz tut Körper, Geist und Seele gut: jeden Montag um 14.30 Uhr im Pfarrsaal Niederalm mit Tanzleiterin Christl Fasching.

Kegeln ist spannend und macht Spaß: 2x im Monat, immer mittwochs mit Inge und Albert um 15 Uhr beim Mostwastl – alle

Details findet ihr auf unserer Homepage oder bei der Vorsitzenden Maria Plainer.

Genussvoll und beeindruckend war die **Frühjahrsreise** von SeniorenReisen **nach Andalusien**, die wirklich schön und sehr gut organisiert war. Ein besonderes Dankeschön gilt unserer fürsorglichen Reiseleiterin Elisabeth Keineder. Liebe Elisabeth, dank deiner Umseht und großer Hilfsbereitschaft haben wir uns alle rundum sehr wohlgeföhlt. DANKE!

Mit zwei Bussen ging es zur **Muttertagsfahrt** zum idyllisch gelegenen **Böndlsee**. Wir genossen sehr gutes Essen und freundliche Bedienung im einladenden Hotel Seeblick, das schöne Wetter animierte zum Wandern rund um den See, entlang herrlicher Blumenwiesen. Ein herzliches Dankeschön gilt unserem Robert für die musikalische Umrahmung mit seiner Steirischen Harmonika. Ein Tag, wie er besser nicht sein könnte!

Wir wünschen euch allen einen schönen und aktiven Sommer mit Sonne im Herzen – bleibt g'sund! Das Team des PVÖ Anif – Niederalm – Neu-Anif, eure Maria Plainer, Tel.: 0650/701 95 39, maria.plainer@gmx.at

ANTHERING

Am 4. Mai unternahm die Ortsgruppe Anthering einen **Muttertagsausflug ins Salzburger**



BERNDORF: Wunderschöner Ausflug ins Ibmer Moor

Freilichtmuseum und am Abend fand dazu der „**Muttertags-Stammtisch**“ statt.

BERGHEIM

Am 6. April haben wir – endlich! – im Café Rößlhuber mit unseren Jubilaren die **runden und halbrunden Geburtstage** nachgefeiert. Mit Kaffee, Kuchen und Rosen wurde den Mitgliedern der Nachmittag verschönert.

Am 30. April fand unsere **Muttertagsfeier** beim Jägerwirt statt. Obfrau Anna Huber begrüßte die Mitglieder und Ehrengäste, allen voran Bürgermeister Robert Bukovc und Gemeinderat Norbert Schratzberger mit Gattin. Zum Gelingen unseres netten Beisammenseins hat Familie Dürager mit Musik und Gedichten beigetragen. Gutes Essen durfte natürlich auch nicht fehlen, für zu Hause gab's einen kleinen Blumengruß.

Am 10. Mai unternahm die Ortsgruppe nach langer Zeit endlich wieder einen **Ausflug** – und zwar gemeinsam mit unseren Nußdorfer Freunden **nach Tirol ins Kaiserbachtal**. Zwischen Wildem und Zahmem Kaiser liegt die urige Fischbachalm. Wer die schöne Gegend genießen wollte, konnte die Alm von der Mautstelle aus zu Fuß erreichen. Nach dem individuellen Mittagessen und genug Freizeit gab es eine Kaffeepause beim Stanglwirt in Going.

BERNDORF

Unsere Wandertage sind wieder auferstanden! Sepp Vitzthum und Hans Litzlhammer haben sich dankenswerterweise zur Organisation bereit erklärt. So starteten 16 Mitglieder bei Bilderbuchwetter mit einer wunderbaren **Wanderung in Seeleiten zum Ibmer Moorlehrpfad**. Der Weg führte uns weiter nach Ibm. Von dort ging es entlang des Saggrabenweges mit Blick auf den Ibmer See in der traumhaft schönen Natur zurück zur Jausenstation Seeleiten. Im Innenhof genossen wir die Sonne und eine wohlverdiente Jause – es war einfach herrlich, wieder einmal gemütlich beisammen zu sein!

BÜRMOOS

Unser erster **Ausflug** führte uns nach **Bad Tölz zum traditionellen Ostermarkt**. Mit unserem bewährten Chauffeur Hans ging's



BÜRMOOS: Landespräsident Wolfgang Höllbacher (2. v. r.) und BO Vorsitzender Peter Jägermüller (r.) mit dem neuen Ausschuss der Ortsgruppe

um 9 Uhr los, über Rosenheim entlang des Chiemsees nach Bad Tölz. In der Stadt konnten wir die schönen Fassaden der Häuser bewundern. Bei 35 Hütten wurden uns die verschiedensten Kunsthandwerke angeboten. Nach dem Mittagessen fuhren wir am frühen Nachmittag weiter nach Bernau. Auf der Seiseralm genossen wir Kaffee, Kuchen und die herrliche Aussicht, bevor es wieder zurück nach Bürmoos ging. Endlich konnten wir am 4. Mai unsere **Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen** durchführen. Obfrau Erika Prohaska hat zahlreiche Mitglieder, Bürgermeister Fritz Kralik, Nationalratsabgeordnete Cornelia Ecker, Landespräsident Wolfgang Höllbacher und den Bezirksvorsitzenden Peter Jägermüller begrüßt. Die Obfrau berichtete über – leider pandemiebedingt wenige – Ausflüge im vergangenen



BÜRMOOS: Vorsitzende Erika Prohaska (2. v. r.) mit Mitgliedern beim Osterausflug nach Bad Tölz

Jahr und bedankte sich für die Treue und Begeisterung. Nach der Wahl des neuen Ausschusses wurde Erika Prohaska der Titel „Ehrenvorsitzende“ verliehen und weitere Mitglieder für langjährige Mitgliedschaft geehrt. Wir wünschen unserer neuen Vorsitzenden Elisabeth Diener alles Gute und viel Erfolg bei ihrer Aufgabe!



ELSBETHEN: Die Ortsgruppe Elsbethen vor dem Ludwigsburger Schloss

ELSBETHEN

Endlich konnten wir die schon seit zwei Jahren geplante **5-Tage-Reise nach Deutschland** durchführen. Das Ulmer Münster wurde am Anreisetag nach Speyer im Rahmen einer Stadtführung besichtigt. Gut aufgehoben für 5 Tage fühlten wir uns im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Löwengarten, fast im Zentrum von Speyer. Am nächsten Tag ging's zu Fuß zum Kaiserdom und zu einer



EUGENDORF: Unsere siegreichen Damen bei der Bezirks-Kegelmeisterschaft



KOPPL: Unser Herbert ist bereits ein Viertel Jahrhundert beim PVÖ

ausführlichen Besichtigung und Führung durch die historische Altstadt, danach ins Weingut Wilhelm zu einer klassischen Weindegustation. Der Lutherstadt Worms wurde der ganze 3. Tag gewidmet. Die Stadtführung und die Besichtigung des Kaiserdoms von innen und außen wurde am Nachmittag mit einem Besuch in der Café Konditorei Schmerker und einer Fahrt mit dem Nibelungenbähnchen belohnt. Eine Neckarschiffahrt bis Neckarsteinach führte uns durch zwei Schleusen und eine schöne Landschaft, gesäumt von Weinbergen und Burgen. Auf dem Weg von Speyer nach Salzburg liegt die Stadt Ludwigsburg. Eine Führung durch das Schloss Ludwigsburg und eine Fahrt zu zwei weiteren Schlössern in der Umgebung krönten die Tage in den zwei sehr schönen Bundesländern Deutschlands.

Zur **Muttertagsfeier** im Gasthaus Überfuhr konnten wir 79 Mitglieder begrüßen. Ein Rahmenprogramm, mit einer Lesung, Musik zum Tanzen, Kaffee, Torte, einem Blumengeschenk der Ortsgruppe, und das endlich ziemlich befreite Zusammensein gefiel allen Müttern, Frauen und auch den Männern.

EUGENDORF

Bei den **Bezirks-Kegelmeisterschaften** waren unsere Teilnehmer sehr erfolgreich. So erzielten

unsere Damen den ausgezeichneten 2. Platz und wurden dafür mit einem guten Wein belohnt. Katharina Wuppinger erreichte im Einzelbewerb den 1. Platz, ihr Gatte Gerhard belegte bei den Herren den 3. Platz – herzliche Gratulation!

Unser **Muttertagausflug** am 5. Mai führte uns in die kleine, aber feine Schokoladen-Manufaktur „Frucht & Sinne“ nach Frankenmarkt. Es war eine ausgesprochen nette und interessante Führung mit Verkostung mit der Chefin des Hauses. Anschließend wurde im „Schoko-Laden“ noch einiges von den fruchtigen und liebevoll verpackten Süßigkeiten eingekauft. Weiter ging es zum Mittagessen nach Schlierbach ins Gasthaus Schröcker, wo wir sehr gut gegessen haben und sehr nett bedient wurden. Eine Kaffeepause legten wir auf der Heimfahrt im

Gasthaus Hois'n am Traunsee ein. Wir haben uns gefreut, dass auch vier Mitglieder der Ortsgruppe Obertrum teilnahmen.

FAISTENAU

Am 5. Mai lud die Ortsgruppe zur **Muttertagsfeier** ins Gasthaus Seewirt ein. Die Obfrau Margot Eckschlager begrüßte die zahlreichen Mütter und Väter sowie Barbara Brawisch-Ebner von der Gemeindevertretung der SPÖ. Die Feier wurde durch die Sängerinnen Pötzlsberger und Niedermüller zu einem wunderschönen Nachmittag. Die Blumen an unsere Mütter spendete die SPÖ Faistenau, wir bedanken uns dafür recht herzlich. Danke auch an die Wirtsleute für die gute Bewirtung und das Geschenk an unsere Mütter.

KOPPL

Am 21. April konnten wir Koppler



LAMPRECHTHAUSEN: Ausgelassene Stimmung bei der Muttertagsfeier

nach langer Pause wieder unsere **Jahreshauptversammlung** durchführen. Ortsvorsitzender Herbert Hasleder begrüßte den Bezirksvorsitzenden Peter Jägermüller sowie die anwesenden Mitglieder und geleitete durch das Programm. Mit Freude führte Rudi die Ehrung unserer langjährigen Mitglieder durch, wobei Herbert bereits das 25-Jahr-Jubiläum feierte! Die gelungene Versammlung wurde getrübt durch den bevorstehenden Rücktritt von Schriftführer Rudi Kornauer, der sein Amt aber noch bis zur nächsten Jahreshauptversammlung ausüben wird, damit in Ruhe ein entsprechender Nachfolger gefunden werden kann.

LAMPRECHTHAUSEN

Bei unserer **Muttertagsfeier** war die Freude unserer Vorsitzenden Franziska Resinger groß, gleich 54 Mitglieder durfte sie begrüßen. Die Wiedersehensfreude konnte man an der zahlreichen Teilnahme an der Feier im Gasthaus Höfer in Loidersdorf sehen. So viele Mitglieder haben schon lange nicht mehr an einer Muttertagsfeier teilgenommen. Auch einige neue Mitglieder waren anwesend, um mit uns zu feiern. Unser schon bekanntes Gesangstrio (Martina, Maria und Peter Dürager) aus Seeham unterhielt uns mit schönen Muttertagsliedern, lustigen Gedichten und passenden Anekdoten in bewährter Weise. Auch besondere Geburtstage gab es im Mai, so wurde **Maria Stangl 98 Jahre, Maria Gisser 95 Jahre** und **Hermann Niedermüller 80 Jahre**.

Gefreut hat uns auch, dass sich unsere Frau Bürgermeister die Zeit genommen hat, uns zu besuchen. Bei Kaffee und Kuchen wurde geplaudert, und alle freuen sich auf die kommenden Aktivitäten.



NEUMARKT: Eva und Willi Winter mit dem Vorstand der Ortsgruppe



OBERNDORF: Muttertagsausflug zum Stehrerhof und Stift Lambach



OBERTRUM: Danke für 30 Jahre Mitgliedschaft, Paula Derntl!

NEUMARKT

Willi Winter – Ehrenbürger und ehemaliger Bürgermeister von Neumarkt und Ehrenobmann der Ortsgruppe Neumarkt – feierte am 4. Mai seinen **90. Geburtstag**. Lieber Willi, der Vorsitzende der Ortsgruppen Neumarkt Matthias Huber, der gesamte Ausschuss und alle Mitglieder gratulieren dir, unserem Ehrenobmann, zu deinem Geburtstagsjubiläum sehr herzlich und wünschen weiterhin so viel Lebensfreude und Humor, vor allem aber Gesundheit! Welch ein Glück, du kannst zudem mit deiner geliebten Gattin Eva, die ebenfalls im Mai ihren 80. Geburtstag feierte, gemeinsam auf 55 glückliche Ehejahre zurückblicken. Auch dazu gratulieren wir euch herzlich und wünschen noch viele schöne und vor allem gesunde gemeinsame Jahre in unserer Gemeinschaft!

OBERNDORF

48 Mitglieder und Freunde der Ortsgruppe Oberndorf waren am 12. Mai beim **Muttertagsausflug zum Stehrerhof und Stift Lambach** mit dabei. Großartiges Wetter, super Stimmung, gutes Essen und zweimal Kaffee und Kuchen – es soll uns nie schlechter gehen! Der Erfolg gibt uns recht, es konnten auch wieder vier neue Mitglieder gewonnen werden!

OBERTRUM

Die **Jahreshauptversammlung** der Ortsgruppe Obertrum fand heuer am 2. April statt. Der gesamte Vorstand wurde entlastet und wiedergewählt. Nach dem offiziellen Teil haben wir uns in unserem Stammlokal, dem Cafe Balance, bei „Heißem Stein“ vorzüglich gestärkt. Da kann man nur sagen: „Essen und Trinken hält Leib und

Seele zusammen.“ Anschließend an die Stärkung hat sich unser Obmann Felix Wasenegger bei allen anwesenden Mitgliedern für die Treue bedankt und neue Mitglieder herzlich willkommen geheißen. Besonderer Dank galt den Jubilaren, die im Zuge der Veranstaltung geehrt wurden. Ein netter Nachmittag ging somit zu Ende und wir freuen uns schon auf die kommenden Aktivitäten.

Heuer konnten wir wieder unsere gewohnte **Muttertagsfeier** im Gasthaus Kaiserbuche abhalten. Bei zahlreichem Erscheinen der Mitglieder haben wir bei ausgezeichnetem Essen einen sehr gemütlichen Nachmittag verbracht. Nachdem unsere Kollegin Monika Nagl eine berührende Muttertagsgeschichte vorgelesen hatte, haben wir unseren Müttern mit einem Blumenstock und ei-

nem kleinen Geschenk eine große Freude bereiten können. Auch unseren Müttern im Jakobusheim haben wir einen Besuch abgestattet und unsere Muttertagsgrüße überbracht. Im Zuge dessen konnten wir auch Paula Derntl die Urkunde und Nadel für 30 Jahre Mitgliedschaft überreichen. Wir wünschen allen unseren Mitgliedern noch viele gesunde Jahre und hoffen, dass wir sie weiterhin bei unseren Veranstaltungen begrüßen können.

SEEKIRCHEN

Sechs SeekirchnerInnen nahmen an der **Bezirksmeisterschaft im Kegeln** teil. Durch die positiven Zurufe und das Training erzielten sie gute Plätze. Die erste Ausfahrt führte zahlreiche PensionistInnen aus Seekirchen **nach Hallstatt**. In Bad Goisern war die Mittagseinkehr



OBERTRUM: Vorsitzender Felix Wasenegger (2.v.l.) mit den langjährigen und geehrten Mitgliedern



SEEKIRCHEN: Wolfgang Burda und Hermann Hlavac bei der Bezirksmeisterschaft im Kegeln



SEEKIRCHEN: Wir genossen die schöne Aussicht zum Wolfgangsee



STRASSWALCHEN: Ehrungen im Rahmen der Muttertagsfeier



BRUCK: Danke für 50 Jahre Mitgliedschaft an Helene Adam!

ließen sich die Gäste Kaffee und Kuchen gut schmecken.

MITTERSILL

Am 22. April konnten wir endlich unsere **Jahreshauptversammlung** im Sporthotel Kogler abhalten. In einer gut besuchten und straff geführten Versammlung, unter Beisein unserer beiden Altbürgermeister und Ehrenbürger Walter Reifmüller und Roman Oberlechner, wurden 58 Ehrungen von langjährigen, treuen Mitgliedern durchgeführt. In den einstimmig erfolgten Wahlgängen wurde die Ortsvorsitzende Helga Oberlechner und der gesamte Vorstand bestätigt und mit Reinhard Steger ein neuer, zweiter Vorsitzender-Stellvertreter gewählt. Den ausgeschiedenen Funktionären, wie Rupert Oberkofler, wurde herzlich gedankt. Hervorzuheben bei dieser Versammlung ist auch die Tatsache, dass trotz Corona und der dadurch verursachten Schwierigkeiten im Vereinsleben der Mitgliederstand stabil gehalten werden konnte, der Stüberlbesuch im neuen Vereinsheim beachtlich ist und die Ortsgruppe mit den heurigen Veranstaltungen gut besucht und aufgestellt ist.

Pinzgau

Wir gratulieren!

LEOGANG

Johanna Müllauer (92)

RAURIS

Marianne Egger (91)

SAALFELDEN

Georg Pfeffer (101)

Paula Machreich (96)

Martin Krahbichler (85)

Georg Hammerschmied (85)
nachträglich

Marianne Holleis (99)

Christine Hözl (96)

Hildegard Hinterseer (91)

Auguste Eder (90)

Friederike Walker (90)

Georg Seidl (90)

Stefanie Kaindl (85)

Sigrid Höller (85)

Andreas Neureiter (85)

Annelies Erlinger (80)

Ernst Hinterseer (80)

UTTENDORF

Rosa Weißhaupt (85)

BRUCK

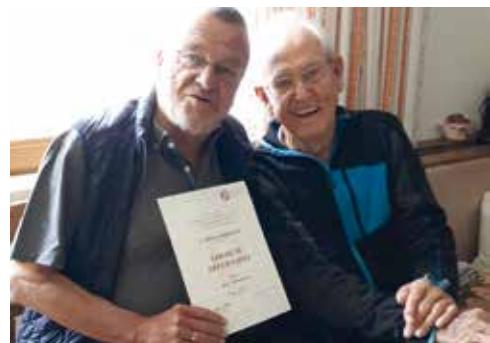
Dass nach drei Jahren endlich wieder eine **Jahreshauptversammlung** abgehalten werden konnte, stimmte nicht nur Obmann Hugo Kendlbacher freudig. Am 20. April durfte er im Restaurant des Woferlgutes 72 Mitglieder begrüßen. Nach Totengedenken und Berichten des Obmanns, der Sportreferenten und des Kassiers über das vergangene Jahr wurde die Ehrung von insgesamt 39 Jubilaren der Jahre 2020 und 2021 vorgenommen. Es wurden acht Pensionisten für 10-jährige-, 13 für 15-jährige-, acht für 20-jährige-, zwei für 25-jährige-, fünf für 30-jährige-, zwei für 40-jährige- und eine Bruckerin sogar für 50-jährige Mitgliedschaft geehrt! Anschließend

mit anschließender Freizeit, in der der Rundweg genutzt und die Sehenswürdigkeiten besichtigt wurden. Gut gelaunt und mit der Vorfreude auf das nächste Treffen ging es wieder nach Hause.

STRASSWALCHEN

Bei der **Muttertagsfeier** am 6. Mai nahmen mehr als 50 Mitglieder teil. Nach Würdigung der Mütter durch Bürgermeisterin Tanja Kreer wurden Ehrungen nachgeholt. Anna Horvat wurde mit dem goldenen Ehrenzeichen des Pensionistenverbands ausgezeichnet, Elfriede und Franz Brodinger wurden für 20 Jahre und Anna Wienerroither für 10 Jahre Mitgliedschaft geehrt. Die Flachgauer Spitzbuam umrahmten den schönen Nachmittag mit viel Humor und guter Musik.

Terminvorschau: 14. Juni – Klubnachmittag; 23. Juni – Tagesausflug ins Oberösterreichische.



MITTERSILL: Danke für 35 Jahre Mitgliedschaft, Karl Alphasamer!



SAALFELDEN: Musik, Tanz und gute Stimmung beim gemütlichen Nachmittag im Congress Saalfelden



STUHLFELDEN: Der Bezirksvorsitzende Leopold Gach (l.) dankt mit dem Ausschuss Katharina Treichl (2. v. l.) für 40 Jahre Treue zum PVÖ



UNKEN: Viel Begeisterung herrschte beim zehnwöchigen Seniorenturnen

Renate Schied zeigte zu den Klängen griechischer Musik ihr Können. Danach wurde kräftig von der Möglichkeit, endlich wieder tanzen zu können, Gebrauch gemacht. Für viele war es die Gelegenheit, Freunde zu treffen, miteinander zu plaudern und einen schönen Nachmittag zu genießen.

STUHLFELDEN

Obmann Josef Buchner freute sich, bei der **Jahreshauptversammlung** am 26. April 54 Mitglieder im voll besetzten Stüberl begrüßen zu dürfen. Er dankte allen Mitgliedern für die Treue zum Pensionistenverband in der schwierigen Zeit, mit Blumen und einem kleinen Präsent bedankte sich der Obmann gemeinsam mit Bezirksvorsitzendem Leo Gach für 25-, 30-, 35- und 40-jährige Mitgliedschaften! Unser treuestes Mitglied Katharina Treichl durften wir persönlich für

40 Jahre Treue zum Pensionistenverband danken.

UNKEN

Das Seniorenturnen im Frühjahr war wieder ein großer Erfolg. Regelmäßige Bewegung im Alter ist besonders wichtig. Mit den wöchentlichen Gymnastikstunden kräftigten wir nicht nur unsere Muskulatur, sondern trainierten Gleichgewicht und Koordination. Durch Gedächtnisübungen halten wir zudem unsere „grauen Zellen“ fit. Bei der Abschlussveranstaltung wurde die vorbildliche Leitung durch Haiga Kagerer – unterstützt durch Hannelore Kamml -hervorgehoben, die es schafft, 20 Teilnehmer in lockerer Atmosphäre für das Turnen zu begeistern. Es wäre wünschenswert, wenn sich mehr Männer am Seniorenturnen beteiligen würden, denn auch für sie ist Bewegung gesund und der

Spaß wird noch größer. Wir hoffen, dass sich auch im Herbst wieder viele Teilnehmer anmelden, die Ausschreibung erfolgt gesondert.

ZELL AM SEE

Am 20. April haben wir die Ausflugssaison mit einer **Halbtages-Überraschungsfahrt nach Neukirchen am Großvenediger** zum Gasthaus Siggen gemacht. 50 Mitglieder haben an dem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen teilgenommen. Die Begeisterung über die hervorragende Tortenqualität war groß. Die Gewinnerin der verlorenen Freifahrt war Josefine Thaler, die sichtlich überrascht war, da sie zum ersten Mal überhaupt irgendetwas gewonnen hatte. Wir freuen uns schon auf den **nächsten Ausflug am 30. Mai** zur Glasbläserei Rattenberg nach Bad Häring! Nach der Corona-Pause durften

wir heuer wieder unsere beliebte **Muttertagsfeier** abhalten. Rund 100 Teilnehmer haben bei Musik mit „Joe Brandy“ einen gemütlichen Nachmittag mit Tanz verbracht. Als Ehrengäste begrüßten wir Bürgermeister Andreas Wimmreuter und Pfarrer Schreilechner, die auch als „Taxitänzer“ gewirkt haben. Kulinarisch hat uns das Hotel Alpenblick versorgt. Einen herzlichen Dank dafür, es war ausgezeichnet. Wir freuen uns schon auf das nächste Event bei euch, unsere Jahreshauptversammlung mit Weihnachtsfeier am 5. Dezember.

Pongau

Wir gratulieren!

ALTENMARKT

nachträglich

Rosi Tranninger (93)

Maximilian Huber (85)

BAD HOFGASTEIN

Johanna Uiberreiter (97)

Paula Fersterer (93)

Käthe Kronberger (91)

Ernestine Weissgräber (90)

Karl Gall (80)

BISCHOFSHOFEN

Liselotte Sprung (91)

Paula Krieger (90)

DORFGASTEIN

Alois Hochwimmer (95)

Matthias Wallner (90)

Franziska Angerer (85)



ZELL AM SEE: Lustige Überraschungsfahrt nach Neukirchen am Großvenediger



ZELL AM SEE: Muttertagsfeier im Hotel Alpenblick



BEZ. PONGAU: Sportreferentin Brigitte Matzelberger (r.) mit dem Bezirksmeister 2022 Bischofshofen – herzliche Gratulation!



BAD HOFGASTEIN: Sommerwanderung zur Himmelwandhütte Richtung Prosau über den Gasteiner Wasserfall

HÜTTAU

Anni Pöhr (85)

MITTERBERGHÜTTEN

nachträglich

Brigitte Dorgl (85)

Maria Pochlatko (80)

Ernst Kaserbacher (80)

MÜHLBACH/HKG.

Huberta Winter (93)

PFARRWERFEN

Johanna Kocher (93)

Anna Mitterlechner (85)

nachträglich

Therese Bogner (94)

Hilde Schnitzhofer (90)

ST. JOHANN

Berta Guggenberger (91)

Siegfried Auckenthaler (80)

am Start, die alle mit vollem Einsatz dabei waren. Gespielt wurde mit sechs Damen in einer Mannschaft und nach dem „alten System 1.1/2.3/2.8“. Das wird auch bei der Landesmeisterschaft am 27. September so durchgeführt. Großes Lob an alle und Gratulation an die Siegermannschaften Bad Gastein (1. Platz), St. Johann (2. Platz) und Großarl (3. Platz)! Bei den Herren waren am darauffolgenden Tag insgesamt 16 Mannschaften am Start. Alle Mannschaften waren auch hier mit großem Ehrgeiz und Disziplin dabei, die Schiedsrichter mussten weder bei den Damen noch bei den Herren einschreiten. Wir sind stolz auf die Bezirksmeister Bischofshofen (1. Platz), Dorfgastein (2. Platz) und St. Veit auf dem dritten Platz. Die Veranstaltung war bestens organisiert, der Wettergott hat sein Übriges dazu beigetragen.

ST. VEIT

Bei den **Bezirksmeisterschaften im Stockschließen** haben unsere Mannschaften gute Ergebnisse erzielt. Bei den Damen wurde der 6. Rang erreicht und bei den zwei Herrenteams hat eine Mannschaft den 4. und eine den 2. Rang erzielt. Beim Finalspielen wurde die Mannschaft II mit dem ausgezeichneten 3. Rang belohnt. Wir gratulieren herzlichst! Am 3. Mai fand unsere **Mutter- und Vatertagsfeier** im Gasthaus Laterndl statt. Obmann Josef Ramsauer konnte zu dem gemütlichen Nachmittag 50 Mitglieder begrüßen. Es gab Kaffee und Kuchen und für die Mütter anlässlich ihres Ehrentags Blumen, die Männer erhielten zum Vatertag ein Stifterl Wein. Es war wieder eine gelungene Veranstaltung.

WAGRAN

Ein herzliches Dankeschön an unsere Mitglieder für die rege Beteiligung an unserer **Jahreshauptversammlung mit Neuwahl**.

Der stellvertretende Bezirksobmann Alois Winkler führte die Neuwahl durch und dankte anschließend Marianne mit ihrem Team für die Bereitschaft, eine neue Periode zu übernehmen. Einige langjährige Mitglieder wurden geehrt, dabei wurde auch **Rupert Sendlhofer zum 90. Geburtstag** gratuliert. Wie schön, wieder in Gesellschaft bei Kaffee und Kuchen zu plaudern und von unserer „Pensionisten-Musi“ unterhalten zu werden. Liebe Marianne mit Team: Vielen Dank für die Bereitschaft, eine neue Periode zu übernehmen und weiterzumachen! Deine Mitglieder

BEZIRKSMEISTERSCHAFT STOCKSPORT

Bei der diesjährigen Bezirksmeisterschaft waren neun Damen-Mannschaften in Bischofshofen



WAGRAN: Alles Gute zum 90er, Rupert Sendlhofer!



WAGRAN: Unsere geehrten Mitglieder

Stadt Salzburg ■

Wir gratulieren!

ELISABETHVORSTADT

Franz Pesendorfer (85)

Christine Kollinger (80)

GNIGL

Hertha Dobler (97)

Maria Gertrud Stauffer (85)

Maria Ladstätter (80)

Eva Bahn (80)

Erika Lageder (80)

LEHEN

Helene Ditlbacher (92)



BEZ. STADT SALZBURG: Heuer geht es wieder mit dem Tanzschiff über den Wolfgangsee



ELISABETHVORSTADT: Vorsitzender Peter Fleißner (l.) mit den Mitgliedern der Ortsgruppe und Bezirksvorstand Hannelore Schmidt

Ursula Tiefgraber (85)

Gertraude Kreil (80)

LIEFERING

Johanna Rohregger (102)

Michael Petri (91)

Johanna Schmauszer (80)

WAS IST LOS IM BEZIRK?

6. Juli: Tanzschiff

mit Pirlis
Plattenküste am Wolfgangsee;
Abfahrt mit dem Bus um
16.45 Uhr, Abfahrt Schiff:
18.30 Uhr, Gschwendt
Rückkehr Schiff: 21.30 Uhr
Abfahrt Bus: 21.35 Uhr
Kosten € 29,- inkl. Bus- und
Schiffsfahrt, Anmeldung im Be-
zirksbüro unter Tel.: 0662/87 50
60-21 oder 0664/204 65 60

14. Juli: Nachtwächterführung

„Durch die dunklen Seiten der
Stadt“ – erleben Sie Salzburg
einmal anders! Hunderte von
Jahren passten Nachtwächter

auf die Stadt auf. Folgen Sie
einem Nachtwächter auf sei-
nen Rundgang durch eines der
Stadtviertel, so wie es in früheren
Zeiten während der Nacht war ...
Eine informative, amüsante und
auch geheimnisvolle Führung
zu Fuß, Gruppengröße maximal
25 Personen, Dauer ca. 90 Mi-
nuten, Preis pro Person € 9,-,
Treffpunkt um 20.30 Uhr bei der
Info am Mozartplatz. Wir können
den Abend jedoch früher beginnen
und bei Anmeldung einen früheren
Treffpunkt in einem Gastgarten
vereinbaren. Anmeldung unbedingt
erforderlich im Bezirksbüro unter
Tel.: 0662/87 50 60-21 oder
0664/204 65 60

ELISABETHVORSTADT

Endlich konnten wir nach zwei
Jahren unsere **Jahreshauptver-
sammlung mit zahlreichen Eh-
rungen** nachholen. Wir bedanken

uns bei den Jubilaren für die zehn-
bis 35-jährige Mitgliedschaften
und bei allen unseren Mitgliedern
für ihre Treue und Mitwirkung bei
unseren vielen Aktivitäten und
Ausflügen!

GNIGL

Unsere erste – und lang ersehnte – **Ausfahrt** für heuer führte uns **nach Freistadt**, natürlich mit Besuch und Führung in der Freistädter Brauerei. Diese wurde bereits 1770 gegründet und ist die größte Brauerei im Mühlviertel. Das Kuriose ist, dass damals jeder Hausbesitzer zum Eigentümer der Brauerei wurde, und der Zins wurde, je nach Größe seines Hauses, mit 15 bis 140 Eimern an Bier abgegolten. Danach brachte uns der Bus zur Tennis- alm, wo wir bestens, mit „Bratl in der Rein“ und Zuspeisen versorgt wurden. Als Draufgabe war ein

Musiker dabei, so wurde getanzt und gelacht, und die schwieri- gen Umstände der jetzigen Zeit konnten somit für eine Weile ausgeblendet werden. Normalität tut so gut!

Wir freuen uns, dass die **Gymna-
stik in der ASKÖ-Turnhalle** so
guten Anklang findet, Bewegung
ist das Um und Auf in der spä-
ren Lebensphase. Anni Elbl macht
es mit viel Einfühlungsvermögen
möglich, dass es für jeden gut ist
und dass jeder Spaß hat.

JOSEFIAU

Unsere **Muttertagsfeier** war sehr gut besucht. Der Vorsitzende Helmuth Waschl begrüßte die Mitglieder, freute sich auch über ein paar „neue“ Gesichter und gratulierte den Mai-Geburtstags- kindern. Besonderer Dank gebührt Elisabeth und ihren Helfern für dieses großartige Buffet, das sie in vielen Stunden Arbeit vorbereitet hatten. Vielen Dank auch an die Kuchenspender und an alle, die mitgeholfen haben, dass unsre Muttertagsfeier ein schönes Fest war. Zum Abschluss gab es für jeden Gast einen Blumenstock. Pünktlich um 8 Uhr war Abfahrt zum **Tagesausflug nach Schär-
ding**, wo wir gleich an Bord der MS Schärding gingen. Wir fuhren auf dem Inn nach Passau. Nach zweistündiger Schiffs fahrt



GNIGL: Bei der Brauerei-Führung wurde natürlich auch verkostet



GNIGL: Gymnastikgruppe mit Vorturnerin Anni Elbl (vorne, 2. v. r.)

ging es weiter mit dem Bus zum Augustiner-Chorherrenstift Reichersberg. Je nach Interesse konnte man die schöne Kirche besichtigen oder auch nur den Klosterladen besuchen. Ein schöner Aufenthalt im Gastgarten des Klosterbräustüberls bei Bier, Wein oder Kaffee und Kuchen sowie guter Unterhaltung rundete diesen schönen Tag ab. Die Stimmung war ausgezeichnet und wir haben mal wieder viel gelacht und gesungen.

MORZG

Zur **Muttertagsfeier** konnte der Vorsitzende Günther Feichtbauer knapp 100 Teilnehmer, darunter Bezirksvorsitzende Hannelore Schmidt und Vizebürgermeister Bernhard Auinger, begrüßen. Bei Kaffee und Kuchen wurde eifrig das Tanzbein geschwungen. Unser Musiker Siegi sorgte für eine ausgelassene Stimmung im Kleingmainerhof. Das Tanzen macht natürlich hungrig, und so konnten sich später alle an Grillschmanakerln laben. Nach dem Essen war die Tanzfläche wieder dicht bevölkert, wodurch die Kalorien keine Chance hatten, sich an den Hüften festzusetzen. Bevor der wunderschöne Nachmittag endete, erhielten alle Damen zum Abschied ein Blumenstückl überreicht.

Der zweite **Tagesausflug** des Jahres führte uns **an den**



JOSEFIAU: Tagesausflug nach Schärding am Inn



MORZG: Mit dem Schiff quer über den Starnberger See

Starnberger See in Oberbayern.

Mit dem Flaggschiff der bayerischen Seenschifffahrt, dem Katamaran „Starnberg“, startete bei Kaiserwetter die rund zweistündige Rundfahrt auf dem nördlichen Seeteil und weiter quer über den See. Am Westufer liegt die Gemeinde Possenhofen mit dem gleichnamigen Schloss. Nach der Schiffstour konnten wir uns im „Wirtshaus Starnberg im Tutzinger Hof“ bei einem ausgezeichneten Mittagessen stärken. Unser einmaliger Busfahrer Michi fuhr uns dann am südlichen Seeteil entlang über Bad Tölz wieder zurück nach Salzburg, wo ein wunderschöner Ausflug endete.

Termine:

Jeden Dienstag ab 14 Uhr: Tanznachmittag im Kleingmainerhof (vom 12. Juli bis 6. September Tanzpause);
14. Juli: Tagesausflug Riesachfälle/Schladming und Filzmoos

Tennengau

Wir gratulieren!

ABTENAU

Josef Reschreiter (94)
BAD DÜRRNBURG
Ludwig Marx (91)
NEUALM
Aloisia Hipf (90)
PUCH
nachträglich
Helma Steindl (80)
TAXACH – RIF –
AU – REHHOF
Roswitha Gritzner (80)

ABTENAU

Heuer konnten wir unsere traditionelle **Muttertagsfeier** nach zwei Jahren Pause endlich wieder beim Postwirt in Abtenau veranstalten. Die Feier umrahmten unsere zwei Musikanten Resi und Franz. Alle Mitglieder wurden verwöhnt mit Kaffee und Kuchen, die Mütter

bekamen außerdem einen schönen Blumenstock.

Leider ist unser **Ehrenobmann Gerhard Winter** durch seine schwere Krankheit auf einen Rollstuhl angewiesen und seine Heimat ist jetzt das Seniorenheim. Obmann Thomas Seebacher und seine Subkassiere holten ihn allerdings im Seniorenheim ab und luden ihn zu einer Spazierfahrt zu seinem Stammkaffeehaus und auf Kuchen und Kaffee ein.

ANNABERG-LUNGÖTZ

Die **Muttertagsfeier** der Ortsgruppe war schon lange ersehnt und eine sehr gelungene Veranstaltung. Vorsitzender Sepp Schlager gab einige Anekdoten, Gedichte und Geschichten zum Besten, der Musikantenwirt sorgte für die nötige Stimmung und die vielen herrlichen Torten am Kuchenbuffet wurden mit großem Genuss fast vollständig verputzt.



ABTENAU: Gelungene Muttertagsfeier mit großer Beteiligung



ABTENAU: Tolle Überraschung für Gerhard Winter (Mitte) von der Ortsgruppe Abtenau



ANNABERG: Ein wunderschöner und stimmungsvoller Nachmittag beim Musikantenwirt zur Muttertagsfeier



BAD VIGAUN: Wunderschöner Muttertagsausflug bei Kaiserwetter auf den Gaisberg



GOLLING: Landespräsident Wolfgang Höllbacher (l.) und Ortsvorsitzender Karl Gamsjäger (vorne) mit dem gewählten Ausschuss

BAD VIGAUN

Nach dem langen „Corona-Winter“ fand endlich unser **Muttertagsausflug** statt. Unser Ziel war der Alpengasthof Mitteregg am Gaisberg, der auch „Kasnockenwirt“ genannt wird. Diese Köstlichkeit mussten wir natürlich auch probieren und wurden nicht enttäuscht. Auf dem Heimweg legten wir einen Stopp beim Gasthof Seefeldmühle in Adnet ein. Für die Frauen wurden die Kosten für Kaffee, Kuchen und ein Getränk von der Ortsgruppe übernommen. Das Wetter war hervorragend – genau so, wie es sich für einen Muttertagsausflug gehört. Wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten Ausflug im Juli.

GOLLING

Nach zwei Jahren Pause konnten wir endlich wieder eine **Jahres-**

hauptversammlung

abhalten. Als Guest konnte der Landesvorsitzende Wolfgang Höllbacher begrüßt werden. Nach den üblichen Berichten wurde im Zuge der Neuwahl die „alte Garde“ wieder einstimmig gewählt. Mit großer Freude und Stolz auf unsere langjährigen Mitglieder haben wir zahlreiche Ehrungen für zehn bis 40 Jahre Mitgliedschaft beim PVÖ vorgenommen. Anschließend wurde zu einer Jause eingeladen und der Nachmittag klang gemütlich aus.

HALLEIN

Beim **Tagesausflug nach Leogang ins Bergbau- und Gotik-Museum** lernten wir viel Neues: schon vor 3.500 Jahren wurde im Pinzgauer Leogang nach Erzen geschürft. Im Mittelalter erlebte der Bergbau seine größte Blüte. Abgebaut

wurden Silber, Quecksilber, Kobalt, Kupfer und Blei. Es war ein sehr gelungener Ausflug. Wie immer gilt der Dank unserem Reiseleiter Peter Steiner für die Organisation und Durchführung.

KRISPL-GAISSAU

Vorsitzende Manuela Brunauer gratulierte **Andreas Kühleitner** zum **70. Geburtstag**. Andreas ist langjähriges Mitglied beim PVÖ und bei der SPÖ Krispl.

KUCHL

Zum Auftakt in den Frühling und nach zweijähriger Corona-Pause konnten wir wieder unser beliebtes **Freundschafts-Stockschießen** am Bürgerausee veranstalten. Das Wetter zeigte sich von seiner sonnigen Seite und so wurde es ein lustiger Wettbewerb, bei dem das eine oder andere Schnapserl

für bessere Zielsicherheit sorgte. Was uns besonders freute, war der Besuch unseres Herrn Pfarrer Naidu, der mit besonderem Eifer dem „Haserl“ zu Leibe rückte. Hilfreich waren dabei sicher die Trainingseinheiten, die ihm unser Vizebürgermeister Mag. Gerhard Brandauer zukommen ließ. Abschließend wurden wir in der Stockhütte noch mit Bratwurst und Sauerkraut bestens bewirtet.

Im April war es dann so weit – unser **erster Busausflug** brachte uns **in die schöne Steiermark** nach Murau und in die Krakau. Bei bestem Reisewetter fuhren wir nach St. Michael, wo uns eine Überraschung erwartete. Aus der angesagten Toilettenpause wurde ein lustiges Eierpecken mit vielen roten Ostereiern, Prosecco und Schinkenbrötchen. Die Stimmung unserer Freunde war hervorragend und setzte sich bis zur angesagten Stadt Führung in Murau fort. Nun wurde es aber Zeit, die Führung beim Brauhaus zu beenden, um dort unser wohl verdientes Mittagessen zu genießen. Am Nachmittag ging die Fahrt weiter nach Krakaudorf zum Guniwirt, wo wir schon mit Kaffee und Kuchen erwartet wurden. Gestärkt an Leib und Geist brachte uns Manfred, unser steirischer Busfahrer, über den Tauern wieder zurück nach Kuchl.



HALLEIN: Ausflug zum Bergbau-Museum in Leogang



KRISPL-GAISSAU: Alles Gute zum 70er, Andreas Kühleitner!



KUCHL: Fröhliches Eierpecken auf der Fahrt in die Steiermark



KUCHL: Pfarrer Naidu Prakasam und Vizebürgermeister Gerhard Brandauer beim Freundschafts-Stockschießen



NEUALM: Muttertagsausflug zum Wolfgangsee bei traumhaftem Wetter



PUCH: Die sehr gut besuchte und sehr lustige Muttertagsfeier in Puch

OBERALM

Nach zweijähriger, unfreiwilliger Pause konnten wir heuer endlich wieder am 12. Mai unsere beliebte **Muttertagsfeier** abhalten. Als Ehrengäste begrüßten wir Bürgermeister Hans-Jörg Haslauer und den Bezirksobmann Max Stock. In den Grußworten wurde von den Ehrengästen besonders die Bedeutung der Mütter

und Großmütter für Familie und Gesellschaft betont. Es war ein sehr stimmungsvolles Treffen, bei dem zum Abschluss alle Mütter als kleine Aufmerksamkeit einen Blumengruß erhielten.

PUCH

Was für eine Freude, endlich wieder feiern wie vor Corona! Das gelang den Organisatoren der

Muttertagsfeier und nahezu 100 Mitgliedern heuer bestens. Neben Kuchen, Kaffee und Musik zum Tanzen gab es natürlich für die Damen wieder ein selbst gestaltetes Geschenk von Martha Andrich, unserer Bastelfee – diesmal ein kleines Gästehandtuch, gefaltet zu einem Hund. Applaus gab es für Resi Wimmer, unsere 92-jährige Ehrenvorsitzende, und unser 95-jähriges Mitglied Melanie Hodiz ebenso wie für das Ehepaar Zehetner, das heuer 63 Jahre verheiratet ist. Obmann Othmar Unterberger bedankte sich bei Fritzi Schwarz aus Salzburg und Hildegard Casagrande aus Mattsee für mehr als zehn Jahre wöchentlichen Besuch bei unserer nun verstorbenen Ehrenvorsitzenden Almut Gfrerer. Auch für Johanna Lehenauer und Ursula Mayrhofer, die jede Woche ihre nahezu erblindete Freundin und

langjähriges PV-Mitglied, Renate Quehenberger, nach ihrem Umzug ins Seniorenhaus besuchen, gab es viel Applaus. Kurz gesagt: Es war eine wunderbare, stimmungsvolle und lustige Veranstaltung.

RUSSBACH

Bei der **Muttertagsfeier** am 14. Mai im Kirchenwirt herrschte ausgelassene Stimmung: Vorsitzende Maria Dygruber hat einige lustige und auch stimmungsvolle Muttertagsgedichte und -geschichten zum Besten gegeben, das junge Musik-Trio – das sich völlig zu Unrecht die „Halb-Zachen“ nennt – sorgte für Stimmung und Tanz. Bürgermeister Karl Huemer, Vize-Bürgermeister Matthias Kraft, Bezirksvorsitzender Max Stock mit Gattin Waltraud und Landessekretärin Nadine Eder feierten ausgelassen mit.



RUSSBACH: Bezirksvorsitzender Max Stock mit Gattin Waltraud



RUSSBACH: Blumen von Bürgermeister und Stellvertreter gab es für unsere Mütter



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



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



Drei Fragen an

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

Was kann ich in einem Testament regeln?

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

Wo sind die Grenzen meiner Regelungsfreiheit?

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

Wie kann ich eine gemeinnützige Organisation bedenken?

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

Wirkungsvolle Vermächtnisse

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

Über das eigene Leben hinaus

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

Mehr Informationen unter:
www.vergissmeinnicht.at/testament



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

Download:
www.vergissmeinnicht.at

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.

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 danken: In den 1970er Jahren überlebte nur eines von fünf betroffenen Kindern.

Kinder brauchen gezielte Behandlungs-



Ehrung für die 150. Blutspende

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



Geschichte der Volkshilfe

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

unsere interessen

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

PVÖ-Digital: Immer topaktuell informiert!



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

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

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

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

„Das kleine Ich bin Ich“ hilft!

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



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

Jede Familie wird in
Zukunft von Pflege
und Betreuung
betroffen sein



PFLEGEREFORM

Später Start, frühes Ende



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

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

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

ALLE BETROFFEN

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

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

DR. PETER KOSTELKA,
PVÖ-PRÄSIDENT

Herausforderungen und vor allem den Handlungsbedarf.

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

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

MIT PFLEGE KEINEN PROFIT MACHEN

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





Pflege: Was kommen soll. Was fehlt.

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

Befristet

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

Personal

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

Demenz/24-h-Betreuung

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

Angehörigenbonus

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

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

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

SICHER, LEISTBAR, WÜRDEVOLL

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

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

KEIN ANGEHÖRIGENBONUS?

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

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

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

ONLINE UND OFFLINE

Mit und ohne Computer

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

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

Aber wir haben sofort bei der Regierung interveniert

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

DIGITALISIERUNG IST WICHTIG

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

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

hilft seinen Mitgliedern bei der Einreichung.

AB 2024 ALLES ONLINE

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

Euer
Andreas Wohlmuth

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHIDL

BEZAHLTE ANZEIGE



The advertisement features a photograph of a woman relaxing in a thermal pool, with decorative white scrollwork lines overlaid on the bottom. To the right, there is a dark blue rectangular overlay containing text and a QR code.

HEILHERME
QUELLENHOTEL
BAD WALTERSDORF

kostbare
AUSZEIT

3 Tage/2 Nächte p. P.
ab € 312,-

Gültig bis 31.8.2022
Tel: 03333 500-0
www.heiltherme.at/auszeit



PVÖ-WERBEAKTION SCHLÄGT EIN:

Jetzt GRATIS-Schnitzel holen!

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

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

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

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

VORTEILE ÜBER VORTEILE

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

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

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

AUFBLÜHENDES KLUBLEBEN

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

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



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

Jetzt Mitglieder werben!



XXXL-Restaurants

Schnitzel für Neumitglieder und Werber

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

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

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

P.S.: Aktion solange der Vorrat reicht!



Der PVÖ is(s)t fein



PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH

Richtig.
Wichtig.
Stark.

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

Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

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

Von Werber/
Werbeinlaus-
zufüllen

Ich, _____ VORNAME _____ FAMILIENNAME _____

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

GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

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

M W

POSTLEITZAHL WOHNORT

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

GEBURTSDATUM

J N

A

ÖSTERREICH ANDERE
STAATSBÜRGERSCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

Ihre Daten werden für die Zwecke der Mitgliederverwaltung, -betreuung und -Information von uns verarbeitet. Ohne Bereitstellung der notwendigen Daten ist eine Nutzung der Leistungen aus der Mitgliedschaft nicht möglich. Mit Ihrem Beitritt steht ein Vertragsverhältnis zum Pensionistenverband Österreichs, das auch Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist. Datenübertragungen 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. solang noch Ansprüche aus der Mitgliedschaft bestehen können und sofern nicht gesetzlich längere Aufbewahrungsfristen vorgeschrieben sind. Es findet keine automatisierte Entscheidungsfindung, kein Scoring, Profiling oder Vergleichbares statt. Sie haben das Recht auf Auskunft, auf Berichtigung oder Löschung sowie ein Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, auf Widerspruch und auf Datenübertragbarkeit. Sie haben das Recht, sich bei Unzulänglichkeiten bei der österreichischen Datenschutzbehörde (www.dsb.gv.at) zu beschweren. Eine transparente Datenverarbeitung ist wesentliches Anliegen des PVÖ. Verantwortlicher der Datenverarbeitung ist der Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien, E-Mail: office@pvoe.at; Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten ist: datenschutzbeauftragter@pvoe.at

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

Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ
auszufüllen

MONAT	JAHR
-------	------

BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

--	--	--	--

ZAHLORGANISATION



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

RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 3

Mit der Kraft der Sonne

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

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

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

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

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



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

Dr. Wolfgang Schöberl

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

Eva Kalenczuk

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



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



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

99

ENERGIEKOSTEN-GUTSCHEIN: WICHTIGE INFOS

150 Euro – wer sie bekommt und wie!

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

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

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

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

REPARATUR-BONUS UND ID AUSTRIA

Schluss mit digitaler Diskriminierung!

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

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



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



Geldbehebung im Ausland

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

Morgensport mit Philipp.

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

www.fit-mit-philipp.at



Auf und ab: Für Beine und Venen Gutes tun

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



1 Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel

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

Donauinselfest 2022: Da kommen Sie in Schwung!

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

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

donaufest.at

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

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

Größte Live-Bewegungseinheit Österreichs mit Philipp

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

2

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

3

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

4

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

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN SOMMER



Ist Parkinson früh erkennbar?

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



GEWINN:
3x1
BUCH

Freche Früchtchen: Mehr als Marmelade

Süß, prall und saftig lachen uns Beeren und Früchte an. Doch sind sie nicht nur zum Naschen da, sondern mit ihren kosmetischen Wirkstoffen auch ein wahrer Leckerbissen für unsere Haut. Zudem sorgen sie auf vielfältige Art und Weise für aromatischen Genuss: als Apfelbutter, als Walderbeer-Gummibärchen, als Marillensenf, Hagebuttenlikör oder Traubeneis. In fantasievollen Rezepten zeigt Doris Kern (Verlag Anton Pustet, € 22,-) wie die sommerliche Ernte kreativ verarbeitet werden kann. **3x1 Buch gewinnen (Kw. „Früchte“)!**

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



KRAFT UND ENERGIE

Guter Start in den Tag

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

FRISCH IN DEN SOMMER

Saubere Matratze – **guter Schlaf**

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

matwash



Eine frisch gewaschene Matratze kann guten Schlaf unterstützen.



Training fürs Köpfchen

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

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

WIE SICH UNSER GEHIRN VERÄNDERT

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

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

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

BEWEGUNG FÜR'S GEHIRN

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

AUCH DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT

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

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

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

DAS GEHIRN LIEBT GESELLSCHAFT

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

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

Die 6 Säulen gesunder Gehirnzellen

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



Bewegung

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

Schlaf

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

Geistige Aktivität

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

Entspannung

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

Soziale Einbindung

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

Stressreduktion

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

Vergesslichkeit: „Was ich immer gesucht habe“

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

Albert M. (66)*



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

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

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

ERSTAUNLICHE ERGEBNISSE

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

*Name von der Redaktion geändert

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



JETZT NEU:
2-Monats-Packung

Für Ihren Apotheker PZN 5564948

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv

Die Innovation bei Vergesslichkeit.



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

Spermidin: das Lebenselixier

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

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

VIELFACHE POSITIVE WIRKUNGEN

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

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

KAPSELN MIT MEHRFACHWIRKUNG

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



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



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



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



Im Einklang mit der Natur.

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

Entspannte Tage im Seewinkel

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

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

BALANCE, ENTSCHEUNIGUNG UND ACHTSAMKEIT

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

ERNÄHRUNG ALS TEIL DER THERAPIE

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

VERWÖHNEN SIE SICH – IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

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



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

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

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


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



“
VON PVÖ-
BUNDESSPORT-
REFERENTIN
Uschi Mortinger

Raus in die Natur!

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

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

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

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

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



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

8. PVÖ-Golfturnier

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

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

PVÖ-Golfturnier, 2. September 2022

Golfclub GC Lungau/Katschberg
5582 St. Michael im Lungau

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

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

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

E-Biken mit dem PVÖ

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



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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE



Auf Schritt und Tritt

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

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

SCHUHE, DIE PASSEN

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

PFLEGE, DIE GESUND HÄLT

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

FÜSSE TRAINIEREN

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

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

FOTOS: ISTOCK BY GETTY IMAGES (2)



Anwender sind begeistert:

DIE Creme bei Hornhaut

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

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

HORNHAUT EINFACH WEGCREMEN

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

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



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

Das sagen begeisterte Anwenderinnen:

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



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



*Namen von der Redaktion geändert



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822



VON LEBENS- UND
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer
www.gabifischer.com

“

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

OSCAR WILDE

Selbstverwirklichung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE

Aktiv bleiben mit **DicloAkut®**

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

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

Kühlend: Angenehmer „Cooling Effect“

Praktisch: Ideal für unterwegs

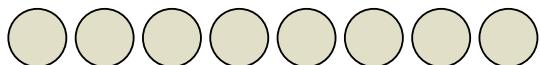
Rezeptfrei: In Ihrer Apotheke

Auch bei
Hexen-
schuss!



ugs. Kw. für einen Verkehrs- teilnehmer		Kf.: Intern. Automobil- Aus- stellung	Kf.: Europ.- Währungs- union		Nähr- mutter		Kurzform: Tanklager Hartglanz
►		V	Schutz- mauer plötzlicher Stoß	>	V		V
Monats- name deshalb	V		V			rech- schaffen	
🚩				Teil schott. Namen Eile	>	V	
Farbe		Prüfung weibl. Vorname		V			
🚩	V			ebenfalls, des- gleichen		Camping- behausung	
Heide- kraut	knapp, schmal		Wortgefüge römischer Sonnen- gott	>	V		V
🚩	V		V				
spezielle Gaststätte				Abk.: Kalorie	>		
Kf.: Nord- nordost	>						
wissen- schaftlich gebildet							

Die diesmal zu findende Lösung
nennt eine Unterlage fürs Freibad.



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

LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42

SUDOKU

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

SILBENRÄTSEL

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

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

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



Höhepunkte
des Festi-
vals: das
Ballett
„Carmen“
(o.) und
Natalia
Ushakovas
Auftritt (r.)



20 % ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER

OPEN AIR THEATER IN ST. PÖLTEN

Sommer Theater Park

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

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

20 % Sonderermäßigung für PVÖ-Mitglieder auf alle Karten!



SENIORENREISEN:

Neustart mit Sonne und Wolken

Die Frühjahrstreffen waren ein schöner Erfolg.

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

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

Große Erleichterung über den Neustart der

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

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

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

Sie waren dort?

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

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

Was ist geschehen?

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

Wie hat sich das auf die Frühjahrstreffen ausgewirkt?

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

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

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





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



Bei uns gilt:

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

grund stehen, ist bei SeniorenReisen eine Selbstverständlichkeit.

Und wie wird das dann bei den nächsten Frühjahrstreffen sein?

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

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

Was bedeutet das für die kommenden Aktivitäten von SeniorenReisen?

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



“

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

MAG. GERLINDE ZEHETNER,
GESCHÄFTSFÜHRERIN VON PVÖ
UND SENIORENREISEN

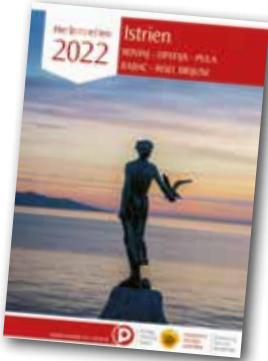
Was können die Gäste der großen Treffen dazu beitragen?

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



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Istrien

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

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

Reisetermine

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



Inkludierte Ausflüge

1x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffs fahrt im Naturschutzgebiet.

1x ganztags Opatija

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

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

Für Nichtmitglieder: 889 Euro

EZZ: 189 Euro



**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.

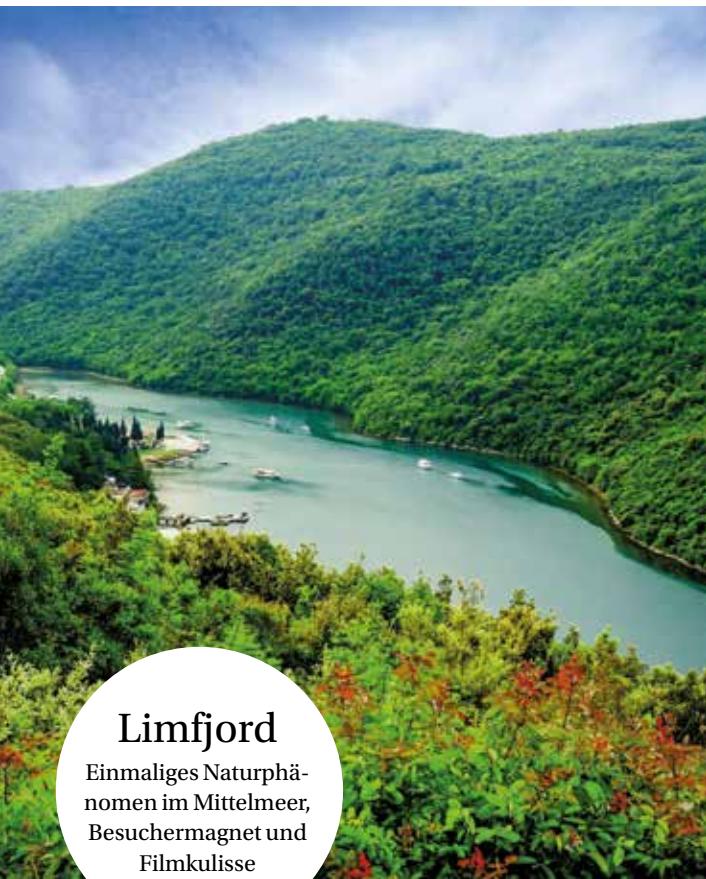
Durch kleine Gäßchen schlendern, die mit winzigen Lokalen zum Verkosten regionaler Spezialitäten einladen, auf schönen Plätzen einen Kaffee genießen – in Rovinj kann man perfekt die Seele baumeln lassen und Urlaubsgefühl in vollen Zügen genießen. Und doch lohnt es, sich etwas eingehender mit diesem Städtchen 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 SeniorenenReisen die große, weite Welt. Alle angebotenen Reisen werden von einem Arzt und einem Reiseleiter von SeniorenenReisen begleitet!

1 20.09.–04.10.2022 Chile & Argentinien

2 13.10.–26.10.2022 Japan

3 18.10.–06.11.2022 Neuseeland

4 20.11.–01.12.2022 Ägypten total

5 22.01.–07.02.2023 Thailand

IN PLANUNG:

Peru & Bolivien



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



2 Japan: Moderne trifft Tradition



3 Neuseeland: Reise ans „andere Ende der Welt“



4 Ägypten: von Alexandria bis Abu Simbel

FOTOS: 1 STOCKBY GETTYIMAGES, PIXABAY.COM (4)

Infos und Buchungen: SeniorenenReisen Wien, Gentzgasse 129, 1180 Wien

Öffnungszeiten: Es wird um Terminvereinbarung ersucht.

Tel.: 01/313 72/Dw. 60 oder 61 bzw. E-Mail: seniorenreisen@pvoe.at

www.seniorenreisen.cc und www.facebook.com/SeniorenReisenAustria

Kleid sam

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

Fotos: Buba Dujmic.

Styling und Make-up: Martina Gaa.

Bezugsquellen:

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

1

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



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



2



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

3



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



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



Schlaf dich glücklich!



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

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

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

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

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

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



RAIMUND THEATER

PREBECCA

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

Ab September 2022

RONACHER

Disney DER GLOCKNER VON NOTRE DAME

DAS MUSICAL

NACH DEM ROMAN VON VICTOR HUGO UND DEM BERÜHMTEN DISNEY FILM

AB OKTOBER 2022

Original graphics designed by Devynters, London

© Disney | Foto: Jöhan Persson



EXKLUSIVER PREVIEW
UND KINO-GUTSCHEINE!

Monsieur Claude ist zurück!

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

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

Monsieur Claudes Toleranzreserven sind langsam aufge-

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

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

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

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

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

Mit dem PVÖ ins Kino!

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

Kino-Gutscheine zu gewinnen!

Auch PVÖ-Mitglieder aus den übrigen Bundesländern können sich über ein Wiedersehen mit Monsieur Claude und seiner Familie freuen! Wir verlosen jeweils **50x2 Kino-Gutscheine pro Bundesland** für den **Filmstart am 21.7.2022!** Teilnahme siehe Vorteilsklub (Kw. „Monsieur Claude 3“).

In der nächsten Ausgabe mehr zu Film, Gewinnspiel und zur Aktion!



GEWINNEN SIE
2x2 KINO-
GUTSCHEINE!

Der beste Film aller Zeiten

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

Ab 1.7.2022 im Kino!

Kw. „Beste Film“, Teilnahme siehe Vorteilsklub.



GEWINNEN SIE
2x2 KINO-
GUTSCHEINE!

Massive Talent

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

Kw. „Cage“, Teilnahme siehe Vorteilsklub.



Alles für Uma

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

Derzeit im Kino.

GEWINNEN SIE
5X2 EINTRITTSKARTEN!

BAROCKJUWEL DES WALDVIERTELS Benediktinerstift Altenburg bei Horn

Kunstschatze. Die Welt des Barock und die herrlichen Fresken von **Paul Troger** können Interessierte in der prachtvollen **Stiftskirche**, der 50 Meter langen **Stiftsbibliothek** und der grotesken **Krypta** erkunden. Außerdem locken das architektonisch einzigartige „**Kloster unter dem Kloster**“, das Einblick in die ursprüngliche, mittelalterliche Klosteranlage gewährt, und die weitläufigen **Gartenanlagen**.

Werke aus der einzigartigen „**Sammlung Arnold**“ werden in der Galerie als Dauerausstellung gezeigt. Darunter auch von Martin Johann Schmidt, genannt Kremser Schmidt, dem der aktuelle Schwerpunkt im erst vor kurzem neu eröffneten „**Schwarzen Kabinett**“ gewidmet ist – ein exklusiver Ausstellungsraum in elegantem Schwarz.

Geöffnet bis Ende Oktober 2022, Do.–So., 10–17 Uhr.
www.stift-altenburg.at



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

FOTO: STIFT ALtenburg/SCHWEIG FOTODESIGN

GEWINNEN SIE
10X2 KINOGUTSCHEINE!

AB 10. JUNI IM KINO!

Mit Herz und Hund

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

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

FOTOS: FILMLÄDEN FILMVERLEIH, NICK WALL

LÖSUNGEN

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

Die Lösung lautet: BADETUCH

Sudoku:

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

Silbenrätsel:

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

Schlusslösung:

Der Umgang mit Frauen ist das Element guter Sitten.

Lust auf mehr Rätselvergnügen?

Österreichs beliebteste Rätselzeitung ist farbig, unterhaltsam und innovativ. Für Denksportler, Tüftler, Kinder oder Rätselprosfis – die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß!



Nur
€ 2,80

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

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

Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER



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

**ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE
2x2 FREIKARTEN!**



**GEWINN:
3x1
BUCH**

Am Anfang war das Ei

Kochbuch I. Das Ei ist seit jeher ein Allrounder in der Küche. Neben dem

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Ei“)!

Qualitäts-Fisch aus der Kult-Dose

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

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Nuri“)!

KLASSIKFESTIVAL SCHLOSS KIRCHSTETTEN

Ein Sommer wie damals

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

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



**ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE
3x2 FREIKARTEN!**

OPER BURG GARS 2022

Leidenschaft pur: Carmen

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

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

