

UG

UNSERE
GENERATION

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN

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

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



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

DAS MITGLIEDERMAGAZIN DES
PENSIONISTENVERBANDES ÖSTERREICHS
pvoe.at



Die PVÖ- Vorteilswelt

Als PVÖ-Mitglied haben Sie es gut!

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



Hervis
SPORTS

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

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

www.hervis.at



10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER*

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

ADLER
ALLES PASST

www.adlermode.at



**Wein, Kultur,
Uhren & Schmuck**

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

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

www.taggenbrunn.at

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

TAGGENBRUNN
WEINGUT

KOLPING WIEN-ZENTRAL



€44,50 p.P. im DZ/NF

**Ihr Haus
für Ihren
Aufenthalt
in Wien**

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

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

www.kolping-wien-zentral.at



**Tageskarten für
PVÖ-Mitglieder***

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

12 x in Österreich.

METRO

www.metro.at

RONACHER



CATS

25 %

**ERMÄSSIGUNG FÜR
PVÖ-MITGLIEDER*****

auf Eintrittskarten für
„Cats“ oder „Miss Saigon“

Buchung:

Online über pvoe.musicalvienna.at
mit dem Code PVOE

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

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

www.musicalvienna.at

DIE BEWEGENDSTE
LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT



MISS
Saigon

RAIMUND THEATER

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



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

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

www.neuroth.com

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

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

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

spermidine^{LIFE}[®]
Memory+

Vergesslich?

JETZT
-20%
SPAREN

01.05.-30.06.2022



Herd
abschalten!

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

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



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

In Kooperation mit
der Universität Graz



zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

An die Regierung: Tut endlich was!

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

PENSIONSERHÖHUNG VORZIEHEN

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

WIE ES GEHEN KÖNNTE

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

DAS IST KEINE PFLEGEREFORM

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

MITGLIEDER WERBEN

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

Ihr

*Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs*

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

MITEINANDER NEUE HORIZONTE ENTDECKEN. GEHT SICHER!

#GemeinsamGeimpft

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG. AGENTURFOTO, MIT MODELS GESTELLT.

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

 **Bundesregierung**

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



welt

unsere

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT



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

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

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

Fit im Alter: Pilates 75 +

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



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



Ungewöhnlichste WG der Welt

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



Eine Junggebliebene: „Mariandl“ ist 95

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

Österreich-Tipps à la „Schotti“

Unterwegs mit Michael Schottenberg.

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



Vorarlberg

Im Käseparadies

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



1

Salzburg

In der ganzen Welt

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



3

2

Tirol

Kunstvolles Handwerk

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



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

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

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

Wie entstanden dann Ihre Bücher?

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

Was fasziniert Sie am Reisen?

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

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

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



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

MICHAEL SCHOTTENBERG

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

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

Kärnten

Burgbau wie damals

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



Oberösterreich Zirkus-Fische

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



Steiermark

Im Garten Eden

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



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

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

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

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

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

Serie zu Österreich zu machen.

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

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

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

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



Burgenland

Literaturweg Csaterberg

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

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



Wien

Verwunschener Friedhof

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



Niederösterreich

Raimunds Lieblingsplatz

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

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

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

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

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

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

Ein bewusstes Leben mit allen Sinnen.

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

Zum Abschluss: Hat Michael Schottenberg einen Lieblingsort?

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

Michael Schottenberg
Schotti To Go

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

**Österreich für Entdecker**

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

**Burgenland für Entdecker**

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

**Wien für Entdecker**

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

**Niederösterreich für Entdecker**

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



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

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

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

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

„SUPERFOOD“ FÜR DAS IMMUNSYSTEM

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

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

ENTGIFTET UND SCHÜTZT

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

ALGENTONIKUM AUS ÖSTERREICH

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

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



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

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



Algaevit: Für Ihre Gesundheit

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

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

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



LANDESSEKRETÄRIN
Manuela Kunst



Unsere Steiermark

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

Der steirische Landesvorstand

Nach dem (bitter notwendigen) Intermezzo in Bezug auf die **groteske Teuerungswelle** setzen wir wieder unsere Reihe „Der Landesvorstand im Gespräch“ fort, diesmal mit **Landessekretärin Manuela Kunst**.

UG: Was gefällt dir an der Arbeit als Landessekretärin im PVÖ?

Manuela Kunst: In meiner langjährigen Tätigkeit in der Gewerkschaftsbewegung hatte ich immer abwechslungsreiche Arbeitsgebiete für und mit Menschen. Seit fünf Jahren darf ich die Geschäfte im steirischen PVÖ führen. Das schönste daran ist, dass all unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen und ich mit unserer Arbeit unsere älteren Menschen glücklich machen können. Im Vereinsleben sind es oft die kleinen, ganz persönlichen Dinge, die Glück schenken.

Was war bis jetzt dein absoluter PVÖ-Höhepunkt?

Am ehesten ist es die in den letzten Monaten immer stärker werdende Aufbruchstimmung – nicht nur „Zurück zu den Wurzeln“, sondern auch der Wunsch und Wille in den Orts- und Bezirksgruppen, Neues anzubieten und damit auch den Horizont des gesamten Verbandes nachhaltig zu erweitern.

Wie läuft ein typischer PVÖ-Tag bei dir ab? Nachrichten und E-Mails checken, beantworten und schreiben, Teamsitzungen mit

unserem Präsidenten Klaus Stanzer sowie den MitarbeiterInnen der Landesorganisation, Projekte evaluieren, abwickeln und entwickeln... Einen „ganz normalen Tagesablauf“ gibt es eigentlich nicht, da wir uns ja alleine in der Steiermark aus weit über 200 Teilorganisationen zusammensetzen – und jede hat ihre eigenen Ziele, ihre eigene Klientel, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse – da ist Flexibilität angesagt.

Welche Ziele hast du dir für das Jahr 2022 gesteckt?

Erfolgreiche Projekte fortzusetzen, z. B. die Tablet-Kurse in den einzelnen Bezirken – die ersten Termine wurden bereits fixiert. Weiters wollen wir die FunktionärInnen vor Ort noch intensiver unterstützen – sowohl jene, die ihr Ehrenamt schon lange ausüben, als auch jene, die „neu im Geschäft“ sind. Zusätzlich möchten wir den PVÖ in der Steiermark als „Marke für Lebensqualität“ weiter etablieren und dadurch das Gefühl des Miteinanders stärker nach außen transportieren und auch der jüngeren Generation zeigen, dass es durchaus cool ist, beim PVÖ zu sein – und das, ohne unsere älteren Mitglieder aus-

zuschließen. In den vergangenen Jahren der Pandemie wurden viele Konzepte und Ideen entwickelt, die wir nun Stück für Stück auf Schiene bringen.

Wie sieht eigentlich deine Freizeit aus?

(Lacht.) Knapp. Nein, im Ernst, es gibt vieles, das mich begeistert – allem voran das Wandern, aber auch das Reisen ist ein guter Motor, um Kraft zu tanken und neue Menschen und damit auch neue Ideen zu finden.

*Liebe Manuela,
vielen Dank für das Interview!*



PVÖ-Landespräsident Klaus Stanzer steht für persönliche Anfragen, Ideen, Wünsche und Kritik gerne zur Verfügung. ☎ 0664/541 85 09
klaus.stanzer@pvoe.at



RAT & TAT

Kostenlose Rechtsberatung



Kostenlose Rechtsberatung im Büro der Landesorganisation Steiermark in

Graz (Ecke Lange Gasse 42/Körösi-straße, 8010 Graz) mit Rechtsanwalt Dr. Hermann Kienast. Die nächsten Termine sind: 7. 7. 2022 sowie 4. 8. 2022, jeweils ab 16 Uhr. Terminanfragen bitte spätestens zwei Tage vor dem gewünschten Zeitpunkt telefonisch in der LO unter ☎ 0316/71 26 01-11.

Kostenlose Immobilienberatung



Das eigene Heim umbauen, vermieten oder verkaufen? Immobilienberatung mit

Mag. Ortilde Sagel im Büro der LO. Nächste Termine: 14. 7. 2022 sowie 11. 8. 2022, jeweils ab 15 Uhr. Anmeldungen telefonisch unter ☎ 0316/71 26 01 oder per E-Mail unter steiermark@pvoe.at

Kostenlose telefonische Sozial-Sprechstunden



Unser Landes-Sozialreferent Friedrich Steinhöfler berät gerne zu

einer Vielzahl an Themen, beispielsweise Pflegegeld, Pensionsfragen im Allgemeinen, Sozialtransferleistungen ...

Die nächsten Termine: 7. 7. 2022 sowie 4. 8. 2022, jeweils von 10 bis 12 Uhr. Friedrich Steinhöfler steht zu diesen Zeitpunkten gerne telefonisch unter ☎ 0316/71 26 01 zur Verfügung.



FunktionärIn beim PVÖ – das wär doch was!

- ✓ *Sie sind kommunikativ?*
- ✓ *Sie lieben den Kontakt mit anderen Menschen?*
- ✓ *Sie wollten sich schon immer für eine gute Sache einsetzen?*

Dann ist ein Ehrenamt bei Österreichs größtem Verein für Menschen der Generation 55+ genau das Richtige. Gemeinschaft erleben, Menschen helfen und Freude schenken. Durch die viel-

fältige Unterstützung der Landesorganisation ist diese Tätigkeit auch für NeueinsteigerInnen ein Vergnügen. Aktuell suchen wir vor allem in Feldbach und Judenburg nach engagierten Menschen – aber natürlich können Sie auch bestehende Teams in der gesamten Steiermark mit Ihren Ideen verstärken.

Kontaktieren Sie einfach die PVÖ-Landesorganisation Steiermark unter ☎ 0316/71 26 01. Wir freuen uns auf Sie!

KULTUR

Event-Vorschau – Johann Strauss Orchester in Graz 2022



Der Grazer Stefaniensaal ist für seine hervorragende Akustik bekannt

Am 25. 10. 2022 ist es wieder so weit! Nach dem großen Erfolg im Vorjahr gastiert das Original Wiener Johann Strauss Orchester unter der musikalischen Leitung von Johannes Wildner auch heuer wieder im Grazer Stefaniensaal, diesmal allerdings mit anreisefreundlichem Beginn um 15 Uhr.

Anmeldungen nehmen unsere Bezirksvorsitzenden gerne entgegen! 📍

Steuerliche Absetzbarkeit des PVÖ-Mitgliedsbeitrages

In den letzten Wochen erreichten uns immer wieder Informationen, dass die steuerliche Absetzbarkeit unseres Mitgliedsbeitrages von einzelnen Finanzämtern nicht anerkannt wird.

Rechtlich ist der Mitgliedsbeitrag an den PVÖ wie folgt zu beurteilen: **Neben Beiträgen zum Österreichischen Gewerkschaftsbund sind auch Beiträge an Interessenvertretungen von PensionistInnen, z. B. Pensionistenverband, als WERBUNGSKOSTEN abzugsfähig** (LStR Rz 240, EStR Rz 1420,

vgl. Jakom/Lenneis EstG, 2015, § 16 Rz 15). Erhalten Sie einen Bescheid von Ihrem Finanzamt, so haben Sie einen Monat nach Zustellung Zeit, eine Beschwerde zu erheben.

Was ist zu tun? Bescheid-Beschwerde schreiben, Bezeichnung der Beschwerde, Erklärung zu der Beanstandung im Internet (finanzonline.at) oder per Brief.

Ein Musterschreiben steht in der Landesorganisation per E-Mail oder auf dem Postweg zur Verfügung. 📄

REISEN

Herbsttreffen 2022 – ISTRIEN: DOBRODOŠLI!



Im Herbst entführen wir Sie wieder an die Gestade der nordadriatischen Perle, auch bekannt unter dem Namen Istrien, mit einer Fülle an interessanten und äußerst vielfältigen Ausflügen. Bewundern Sie Gebäude aus der Römerzeit, ohne auf modernes Ambiente zu verzichten. Der absolute Höhepunkt dieser Reise ist der Tagesausflug nach Rovinj mit einer Schiffsfahrt durch den Limski-Fjord (Lim-Fjord) – eine typische Fjordlandschaft mit herbstlich adriatischem Klima, die für viele Filme als Kulisse diente und in der „echten“ Welt ein Zentrum für Austern- und Fischzucht ist. Ein weiterer Ausflug führt nach Opatija, dieses klassische Seebad

ist auch unter dem italienischen Namen „Abbazia“ bekannt, dessen Städtepartnerschaft mit Bad Ischl kein Zufall ist. Zusatzausflüge sind nach Pula, Motovun und zur Brijuni-Inselgruppe geplant. Neben den Höhepunkten dieser Reise wird auch – und das gibt es nur bei uns – jedwede medizinische Eventualität berücksichtigt, so steht im Bedarfsfall auch ein deutschsprachiges Ärzteteam bereit. Gerade in diesen Zeiten ein nicht zu unterschätzender Sicherheitsfaktor. Als Unterkunft dienen Hotels der gehobenen ****-Klasse im Raum Rabac, Verpflegung: Vollpension auf Buffet-Basis (Ausnahme: Tagesausflug nach Rovinj OHNE Mittagessen). ☺

Reisetermine: 18.9.–25.9.2022/25.9.–2.10.2022

Genauere und weiterführende Infos erhalten Sie bei Ute Fließner in der Landesorganisation unter ☎ 0316/71 26 01-12 sowie per E-Mail unter ute.fliesner@pvoe.at

RÜCKBLICK

Frühjahrstreffen 2022

Nach buchstäblich jahrelangem Warten war es endlich wieder so weit: Das legendäre SeniorenReisen-Frühjahrstreffen an der spanischen Costa de la Luz (Küste des Lichts) konnte stattfinden. Neben der umwerfenden Landschaft rund um den südlichsten Punkt des spanischen Festlandes sowie der unvergleichlichen Atmosphäre der Atlantikküste erlebten die reiselustigen SeniorInnen auch die reichhaltige Kultur Andalusiens, einen Ausflug in das Nachbarland Portugal und damit sogar in eine andere Zeitzone. Neben der erfrischenden Atlantikluft für die Nase, kulturellen Schätzen von Weltrang für die Augen und spannenden Geschichten über die Sehenswürdigkeiten für die Ohren kam auch der Geschmackssinn nicht zu kurz: Die Küche dieser Region glänzt nicht nur durch ihre Bekömmlichkeit – die nahezu

ausschließliche Verwendung frischer, regionaler Produkte sorgt darüber hinaus für ein unvergleichliches Aroma. Abgesehen davon war es wirklich schön, wieder gemeinsam auf Reisen zu gehen, und viele der UrlauberInnen rätselten bereits beim Rückflug voller Vorfreude, was wohl das Ziel des Frühjahrstreffens 2023 sein werde – nun, die LeserInnen von „UG – Unsere Generation“ werden es bald wissen, noch verraten wir nichts! Fest steht, dass es wieder ein unvergessliches Erlebnis für alle Sinne sein wird! ☺



Reisende aus dem Müritz (zur Verfügung gestellt von der OG Krieglach)

KURSE, INTERNET & CO.



Startet schon
im Juni –
Tablet-Kurs
in Feldbach

TABLET-KURSE 2022 – ERSTE TERMINE FIXIERT

Für drei steirische Regionen wurden bereits die Termine unseres beliebten dreiteiligen Tablet-Kurses bestätigt.

Im obersteirischen Raum werden in der Region Murau zwei Kurse abgehalten, nämlich einerseits am 4. 10., 11. 10. und 18. 10. (jeweils 13–16 Uhr) sowie andererseits am 5. 10., 12. 10. und 19. 10. (jeweils 9–12 Uhr). Ein weiterer Kurs wird in Judenburg stattfinden, nämlich am 6. 10., 13. 10. und 20. 10. (jeweils 9–12 Uhr). Informationen und Anmeldemöglichkeit gibt es direkt bei unserem Bezirksvorsitzenden Judenburg-Murau, Hubert Koch, unter ☎ 0664/250 38 99 bzw. unter der E-Mail-Adresse hubert.koch@aon.at

Im südlichen Landesteil wurden für die Region Feldbach sogar drei Kurse bestätigt, zur Auswahl stehen folgende Termine: 21. 6., 28. 6. und 5. 7. (jeweils 9–12 Uhr), 22. 6., 29. 6. und 6. 7. (jeweils 13–16 Uhr) sowie 23. 6., 30. 6. und 7. 7. (jeweils 9–12 Uhr). Ort der Veranstaltung ist stets die KOMM-Halle in Feldbach, Leitersdorf 117. Infos und Anmeldungen zu den Kursen in der Region Feldbach in der PVÖ-Landesorganisation unter ☎ 0316/71 26 01 bzw. unter der E-Mail-Adresse steiermark@pvoe.at

Am ersten Kurstag werden Grundkenntnisse im Bedienen von Tablet-PCs vermittelt, ebenso der richtige Umgang mit dem Suchdienst „Google“. Der zweite Kurstag steht unter dem Motto „Learning by doing“ – darunter das Kennenlernen und Ausprobieren von Programmen (Apps), das Lesen von Zeitungen im Internet, das Machen und Versenden von Fotos mit dem Tablet etc. Am dritten Kurstag wird gezielt auf das Tablet als Kommunikationsgerät eingegangen – das Verfassen von E-Mails, Verwenden von WhatsApp, Sicherheit im Internet etc. Natürlich ist dieser Kurs für Mitglieder des Pensionistenverbandes auch im Jahr 2022 kostenfrei.

MitarbeiterInnen der Landesorganisation

Die MitarbeiterInnen des Landesbüros stehen Ihnen zu den üblichen Geschäftszeiten **montags bis donnerstags, 8 bis 16 Uhr,** sowie **freitags, 8 bis 12 Uhr,** gerne zur Verfügung.



MANUELA KUNST
Landessekretärin
manuela.kunst@pvoe.at
☎ 0316/71 26 01-0



THOMAS SPINDLER
OG- und BO-Buchhaltung,
Zeichnungsberechtigungen,
Homepage, Beratungskoordination,
UG – *Unsere Generation*
thomas.spindler@pvoe.at
☎ 0316/71 26 01-11



UTE FLIESSER
SeniorenReisen,
Landesveranstaltungen,
Sponsoring-Koordination
ute.flieszer@pvoe.at
☎ 0316/71 26 01-12



KURT STURB
Landesreferent für Sport,
EDV-Koordination und Homepage
kurt@sturb.at
☎ 0664/181 95 49
Achtung: Kurt Sturb hat keine fixen
Bürozeiten in der LO.



HARALD LANGMANN
Landesbuchhaltung,
Zahlungsverkehr, Subventionen
harald.langmann@pvoe.at
☎ 0316/71 26 01-10



KARIN TETTMANN
Mitgliederverwaltung,
Seniorenhilfe, Ehrungen
karin.tettmann@pvoe.at
☎ 0316/71 26 01-16
Achtung: Karin Tettmann ist Mo.
bis Fr. von 8 bis 14 Uhr erreichbar.

FOTOS: PVO STMK

Bitte achten Sie auf Ihre gespeicherten E-Mail-Adressen! Sämtliche Adressen, die mit @pvstmk.at enden, sind ausgelaufen und können von unseren MitarbeiterInnen nicht mehr empfangen werden. Dies gilt besonders für die ausgelaufenen Adressen buchhaltung@pvstmk.at und presse@pvstmk.at!

Berichte aus den Ortsgruppen

Nachrichten aus den steirischen PVÖ-Bezirken

Deutschlandsberg

Am 9.4. fand unsere Bezirkskonferenz mit Neuwahl statt. GF Vors. Heinrich Kern begrüßte die Delegierten und die Ehrengäste LS Klaus Stanzer, Bgm. Mag. Josef Wallner und LABg. Bgm. Andreas Thürschweller herzlich. Kern berichtete über die Tätigkeit der Bezirksorganisation. Die Pandemie sorgte für Aufschübe und Schwierigkeiten im Veranstaltungsprogramm. In den letzten Wochen kam wieder Bewegung in die Ortsgruppen, Sitzungen und Wahlen konnten stattfinden. Die Zusammenarbeit mit den Ortsvorsitzenden ist bestens, das soll auch so bleiben! Kassier Adolf Kummer berichtet über eine positive Bilanz der abgelaufenen Periode. Kontrollvors. Gerhard Fink gab seinen Bericht der Kassenprüfung ab, bestätigte die korrekte

Kassenführung und beantragte die Entlastung des Kassiers und des Vorstandes (einstimmig angenommen). Die Neuwahl wurde von LP Klaus Stanzer moderiert. Der gesamte Vorstand wurde einstimmig gewählt: Vorsitzender: Heinrich Kern, Stv.: Florian Kappaun, Josef Bauer, Kassier: Adolf Kummer, Stv.: Elisabeth Pobernel, Schriftf.: Renate Kern, Stv.: Josefa Bauer, Kontrolle: Gerhard Fink, Marianne Schmuck, Franz Wallner. Grußworte der Ehrengäste rundeten die Bezirkskonferenz ab. BV Heinrich Kern dankte für das entgegengebrachte Vertrauen und schloss die Konferenz. Am Bild von links beginnend: Bgm. Josef Wallner, LABg. Andreas Thürschweller, Landespräsident Klaus Stanzer, Bezirksvorsitzender Heinrich Kern, Schriftführerin Renate Kern, VS Stv. Florian Kappaun, Schriftf. Stv. Josefa Bauer, VS Stv. Josef Bauer.



BEZIRK DEUTSCHLANDSBERG: Bezirkskonferenz 2022

DEUTSCHLANDSBERG

Herzliche Glückwünsche, stellvertretend für alle JubilarInnen: Christine Pucher (97); Emma Pajnik (90), Karl Habisch (89); Hermine Pennitz (88); Friedrich Partl (85); Rosa Söll, Roswitha Urdl, Johann Kiegerl (82); Leo Romich, Adolf Grebien, Helga Hofer (81); Leonhard Enzi (80). OV Heinrich Kern und der Vorstand gratulieren herzlich! Am 8.4. veranstalteten wir eine Wanderung von Deutschlandsberg zum Buschenschank Orsl nach Wildbach. Anna Maria Tarrodi konnte zehn Teilnehmer begrüßen. Vorstandsmitglied Rudi Strametz feierte seinen Geburtstag und lud zu einem Umtrunk ein. OV Heinrich Kern und Schriftf. Renate Kern gratulierten mit den Teilnehmern dem Jubilar.

FRAUENTAL

Coronabedingt war es am 8.4.

nun möglich, die anstehende Jahreshauptversammlung mit Neuwahl und Ehrungen abzuhalten. Ortsvors. Gerhard Fink hieß im Frauentalerhof als Ehrengäste den Gemeindevorstand mit Bgm. Bernd Hermann, Vbgm. Günter Steinbauer und GK Michael Nebel sowie LP Klaus Stanzer und BV Heinrich Kern willkommen. Im Totengedenken gedachten wir unserer verstorbenen Mitglieder. Nach einer Rückschau auf die schwierigen vergangenen Jahre (einige Ausflüge, Wandern und Radfahren konnten zumindest stattfinden) folgte der Bericht von Kass. Gerhard Gratzer, dessen vorzügliche Arbeit durch die Kassaprüfer Gertrude Kiklin und Hans Possath bestätigt wurde. Die Ehrenurkunden für langjährige Mitglieder wurden durch LP Stanzer, BV Kern und Bgm. Hermann überreicht. Besonders erwähnenswert dabei sind Maria Scharf (35 Jahre) und Gertrude Hobacher (40 Jahre Mitgliedschaft). Die Neuwahl leitete Ernst Strohmeier und erfolgte per Akklamation. In allen Bereichen des Wahlvorschlages wurden einstimmig gewählt: Ortsvors.: Gerhard Fink, Stv.: Anton Prattes, Martha Dedecek und Gerhard Koch; Kassier: Gerhard Gratzer, Stv.: Horst Katritschenko; Schriftf.: Josef Strohmeier, Stv.: Silvia Bichler; Reiseleitung: Alois Perko, Horst Katritschenko; Kartenrunde: Werner Scheucher, Hilde



DEUTSCHLANDSBERG: Orsl-Wanderung



FRAUENTAL: Ausflug zur Schiffsmühle in Mureck



FRAUENTAL: Mitgliederehrung



FRAUENTAL: Neu gewählter Vorstand

Swoboda; Eisschießen/Turniere: Alois Walzl, Ottokar Sommersguter; Kegeln: Grete Scheucher, Ingrid Mörrth; Radfahren: Ernst Strohmeyer, Horst Katritschenko; Wandern: Grete Scheucher, Gerhard Riffel; Kassakontrolle: Günther Krainer, Wolfgang Stoisser, Michael Nebel; Subkassiere & Postverteiler: Silvia Bichler, Martha Dedecek, Gerhard Gratzer, Horst Katritschenko, Anton Prattes, Gerhard Riffel, Grete Scheucher, Gertrude Strohmeyer, Anni Vuzem, Alois Walzl. Das Vorstandsfoto zeigt OV Gerhard Fink, Kass. Gerhard Gratzer, Schriftf. Josef Strohmeyer, LP Klaus Stanzer, BV Heinrich Kern sowie den Gemeindevorstand mit Bgm. Bernd Hermann. Zum ersten Mal wurde heuer wieder ein gelungener und sehr gut angenommener Ausflug organisiert, der zur Besichtigung der bekannten Schiffsmühle nach Mureck führte. Ein Buschenschankbesuch

rundete die Halbtagesfahrt ab. Dazu konnten RL Alois Perko und sein Stv. Horst Katritschenko neben den TeilnehmerInnen auch OV Fink, dessen Stv. Anton Prattes sowie weitere Vorstandsmitglieder willkommen heißen. Gut gelaunt startete die Fahrt nach Mureck. Inmitten einer der schönsten Aulandschaften Österreichs, unmittelbar an der Grenze zu Slowenien, befindet sich das Murecker Wahrzeichen, die Schiffsmühle. Die Mühle wurde 1997 nach originalem Vorbild wieder errichtet und ist damit die einzige schwimmende und funktionierende Mühle Mitteleuropas in dieser traditionellen Bauweise. Angrenzend befindet sich der Mühlenhofverkauf. Nach der Besichtigung nutzte man vor der Weiterfahrt die Gelegenheit, auf der Terrasse die Köstlichkeiten des Mühlenhof-Restaurants zu genießen. Anschließend führte die Fahrt zum

BS Grabin in Labuttendorf, wo wir mit Speisen, Getränken und Mehlspeisen verwöhnt wurden. Am späteren Nachmittag ging der 1. Halbtagesausflug '22 zu Ende. OV Fink dankte für die rege Teilnahme, verwies auf die Mutter- und Vartagsfeier und freute sich auf zahlreiche Teilnahme bei den nächsten Veranstaltungen.

SCHWANBERG

Die nach schwerer Krankheit am 26.3. verstorbene Maria Knappitsch wurde am 30.3.2022 in der Aufbahrungshalle Bad Schwanberg verabschiedet. Neben den trauernden Angehörigen, Bekannten, und Freunden begleiteten sie auch unsere OG zur letzten Ruhestätte. Maria Knappitsch war 16 Jahre ein treues Mitglied, sie war zuerst lange Zeit stellv. Vorsitzende und Schriftführerin und von 2015–2019 Vorsitzende und Schriftführerin. Maria war sehr beliebt bei den

PensionistInnen und ihre größte Leidenschaft waren ihre Handarbeiten, die sie gerne bei den Pensionistinnen verteilte. Auch die Blumen liebte sie sehr, sie gewann sogar den Blumenwettbewerb, wofür sie sich sehr freute. Alle, die Maria kannten und ein Stück des Weges mit ihr gingen, werden sie stets in guter Erinnerung behalten.

STAINZ

Am 7.4. fand das 1. Monatstreffen im Pfarrheim Stainz statt. Die Zusammenkunft wurde sehr gut besucht. Von der OG Bad Gams kam OV Ernst Schirgi mit Gattin. Es gab auch musikalische Unterhaltung mit den „Merinos“. OV Anna Maria Primus spendete die Mehlspeise. Es wurde Karten und Mensch ärgere dich nicht gespielt und geplaudert, Frau Schweinzer und Frau Kurej waren wieder für das leibliche Wohl zuständig. Wir gratulierten Josefa Schöninger zum 80. Geburtstag, August Adam zum 75. Ehrentag und Josefa Kügerl zum 86er. Den Geburtstagskindern wurden kleine Geschenke von OV Primus überreicht. Es wurde viel Gesundheit und viel Freude in den nächsten Lebensjahren gewünscht. Am 24.4. besuchten wir nach 2 Jahren Pandemiepause das Frühlingsfest der OG Groß St. Florian in der Florianihalle. Der Florianer OV Josef Arnfelder führte durch das Programm und begrüßte die OGs



SCHWANBERG: Wir trauern um Maria Knappitsch



STAINZ: Gemütliches Treffen im Pfarrheim



LEITERSDORF: Tagessiegerin Elfriede Gingl

aus der Umgebung. Willy Pichay, der singende Rauchfangkehrer, sorgte für Tanzmusik und es wurden Lose für den Glückshafen und gute Mehlspeisen von den Mitarbeitern angeboten und gekauft.

Feldbach

LEITERSDORF

Das alljährliche Kegelturnier unserer OG fand im Feldbacher GH Hödl-Kaplan statt. Wir begannen mit der Auslosung der TeilnehmerInnen, danach ging es „in die Vollen“. Die Männer waren zwar in der Überzahl; es stellte sich jedoch bald heraus, dass das Team mit dem höheren Frauenanteil zielsicherer war. Besonders Elfriede Gingl stach hervor, die durch ihre Leistungen sogar Gesamtsiegerin wurde. Sie verteilte ihren Siegespreis (Pralinen) sogleich an die Besiegten. Im Anschluss fand zur Stärkung das Backhendlessen

statt – alle waren sich einig, diese Veranstaltung war Spitze!

ROHR

Am 23. März machte OV Gabriele Lehr mit unserer OG den 1. Ausflug zum Handwerkerdörfel und Museum nach Pichla/Mureck. Dort hat Gerhard Seher ein kleines Dorf mit abgetragenen historischen Gebäuden wiedererrichtet. Zu sehen sind eine Greißlerei, eine Schmiede mit einer Wagnerei, eine Schusterwerkstatt und eine Weberei, ein Bauernhaus mit Rauchkuchl und vielen alten Werkzeugen aus damaliger Zeit. Seher hatte 25 Häuser im Zeitraum von vier Jahrzehnten aus max. 50 km Entfernung zusammengetragen und mit viel Liebe zum Detail wiederaufgebaut. Nach dieser interessanten Besichtigung fuhren wir bei unserer Heimfahrt bei einer Buschenschank in Trautmannsdorf vorbei, wo man den Nachmittag bei Jause und Unterhaltung ausklingen ließ.



LEITERSDORF: Unsere Keglerinnen und Kegler

Ende April machten wir unseren nächsten Ausflug zur Strutz-Mühle nach Wielfresen/Wies. Diese Mühle ist eine Schaumühle am Schwarzbach. Für den Besitzer und Erbauer dieser Mühle, Peter Fürbass, ist die alte Mühle zum Lebenswerk geworden. Nach der Mühlenbegehung ging es ca. 600 m weiter zum Alpengasthof Strutz, wo wir unser gutes Mittagessen einnahmen. Anschließend fuhren wir zur neuen Produktionsstätte der Fa. Neuroth in Lebring. Nach einer Führung durch die größtenteils elektronische Werkstätte ging es dann noch zur Buschenschank nach St. Stefan. Nach einer kräftigen, guten Jause traten wir unsere Heimreise an.

Fürstenfeld

FÜRSTENFELD

Am 28.4. lud Manfred Hafner in seiner Funktion als Reiseleiter des PVÖ-Bezirks Fürstenfeld zu einem

theoretischen und praktischen E-Bike-Training ein, das vom Land Steiermark finanziert wurde. 17 TeilnehmerInnen wurden auf der Sportanlage Ertlberg in Fürstenfeld mit den technischen Besonderheiten eines E-Bikes vertraut gemacht und trainierten auf mehreren ausgesteckten Parcours ihr Fahrverhalten. Jürgen vom ASKÖ-Graz vermittelte mit viel Engagement theoretische und praktische Kenntnisse. Eine anschließende Ausfahrt ins Gelände führte nach Deutsch-Kaltenbrunn, wo sich alle im GH S'Reichls stärkten. Dies wurde durch die Sponsoren Roch Rad und Radl-Eck Gollinger finanziell unterstützt. Alle TeilnehmerInnen fühlten sich nach dem Kurs viel sicherer im Umgang mit ihren Rädern – Ziel erreicht! Unsere OG unter dem Vorsitz von Dr. Martin Wabl lud ihre Mitglieder zu einer Muttertagsfeier zum Dorfwirt in Altenmarkt ein. Nach dem



ROHR: Zu Besuch in der Strutz-Mühle



FÜRSTENFELD: Berührende Muttertagsfeier



FÜRSTENFELD: Spaß beim E-Bike-Kurs



ILZ: Auch Gemütlichkeit darf nicht fehlen

Mittagessen würdigte GR Mag.a. Helga Kogelnik die Liebe und Leistungen einer Mutter für ihre Kinder und die Familie. Eine wunderbare musikalische Umrahmung bot der Geiger Stefan Waldmann. Der Höhepunkt der Feier waren aber die Darbietungen der Kinder des Hortes Fürstenfeld mit Liedern und Gedichten. Ein ganz berührender Moment war es, als zwei ukrainische Mädchen ein Volkslied aus ihrer Heimat vortrugen. OV Dr. Martin Wabl freute sich über den großen Zuspruch zu dieser Feier und würdigte in seiner Rede die bedeutende Rolle der Frauen in unserer Gesellschaft und Stadt.

ILZ-GROSSWILFERSDORF

Am 23.3.starteten wir mit einem Spielenachmittag. Trotz vieler verschiedener mitgebrachter Spiele versuchten 8 Personen ihr Glück beim Schnapsen und alle hatten Spaß. Am 27.4. gab es eine

Wanderung rund um Hainersdorf. Alles wurde von Hermi und Luise bedacht und vorbereitet, nur den guten Petrus, der unsere sportliche Veranstaltung buchstäblich ins Wasser fallen ließ, hatten sie nicht einkalkuliert. Doch unsere 20 Mitglieder trotzten dem Wetter und kamen dennoch gut gelaunt auf ihre Kosten. Es wurde ein sehr netter Nachmittag, Koch Fredl vom Stockplatz zauberte in der Zwischenzeit ein hervorragendes Menü und alle waren glücklich. Zu unserer Muttertags- und Vatertagsfeier haben sich 76 Freunde angemeldet. Was geschah noch in unserer Runde: Unsere Geburtstagskinder: Sieglinde Hödl (80), Hermine Leitner (85) und Josefa Weber (91). Für immer verabschieden mussten wir uns leider von Anna Peierl knapp vor ihrem 90er. Herzlich willkommen in unserer OG heißen wir Fam. Ilona & Erwin Kaminek und freuen uns

über neu gewonnene Freunde. Zum Schluss noch etwas Gutes: Luise Margreiter hat die ehrenvolle Aufgabe übernommen, unseren Ortsvorsitzenden als Vertreterin in allen Belangen der OG Tätigkeit zu unterstützen und ist schon voll in ihrem Element. Vielen Dank und weiter so! Hedi Vögl hat aus familiären Gründen die Funktion abgegeben, bleibt uns aber als wertvolle Unterstützung, soweit es geht, erhalten. Danke liebe Hedi, für alles, was du mit uns geschafft hast ... und die Radtouren werden uns immer verbinden!

Die Besichtigung der Farm war für alle Teilnehmenden interessant, sind es doch Tiere, die in unseren Breitengraden nicht heimisch sind. Erfreulich war auch zu erfahren, dass die Strauße nicht geschlachtet sondern lediglich die Eier vermarktet werden. Viele Teilnehmende nutzten die Gelegenheit zu einem Spaziergang bei herrlichem Frühlingswetter. Am Nachmittag gab es – nach einem köstlichen Mittagessen – auch wieder zünftige musikalische Unterhaltung. Es war ein Tag, an den sich alle gerne erinnern werden.

Graz

EGGENBERG

Nach längerer Zeit gab es in der Karwoche wieder einen Tagesausflug mit unserer OG. Die Leiterin, Renate Derigo, hatte den Besuch einer Straußenfarm in die Südsteiermark geplant und organisiert.

INNERE STADT

Wir gratulieren: Anneliese Thönnessen (75), MA Alfred Stubenrauch (78) und Otto-Sebastian Bilger (80).

LEND

Diesmal fuhren die Lendpensionisten ins Dirndltal zum Viersterne-



ILZ: Endlich wieder Ausflüge



EGGENBERG: Endlich wieder in der freien Natur



LEND: Einführungsvortrag Dirndlkirsche



LEND: Naturführung im Bibergarten

hotel Steinschalerhof, umgeben vom Naturgarten und Wildkräuter. Aber das Naturspektakel sind natürlich die 60.000 Dirndlsträucher, die ab Ende Februar bis April goldgelb in der Landschaft strahlen. Es begann mit einem Dirndl-Einführungsvortrag mit imposanten Blüten- und Dirndlbildern, auch Kornelkirschen genannt, aus denen man Marmeladen, Fruchtsäfte, Edelbrände und vieles mehr macht. Nach einem Mittagessen vom „Grüne Haube“-Buffet, hieß es: Auf zur Biberführung im Naturgarten am Biberpfad! Durch seine Bauten staut dieses Nagetier Gewässer auf – Biber sind reine Pflanzenfresser. Um auf den Nutzen dieses Wildtieres aufmerksam zu machen, hat der Naturfreund Johann Weiß einen Bibersteig auf seinem Areal geschaffen. Den Abschluss fand ein Hauskaffee mit der klassischen Dirndl-Schnitte sowie Kostproben typischer Dirndlprodukte. Dieser

Ausflug in die Natur ließ uns für kurze Zeit Wehwehchen, Stress und Hektik vergessen. Wir gratulieren im Mai: Ferdinand Kuss (70), Sieglinde Stradner (75), Erich Mitterer (85).

MARIATROST

Anlässlich des Monatstreffens im GH Meinhart in Mariatrost fand auch die Generalversammlung der OG statt. Bei gutem Besuch wurde der Vorstand entlastet, wieder bestätigt und auch eine Reihe von langjährigen Mitgliedern geehrt. Die Versammlung wurde mit einer kleinen Osterjause abgeschlossen.

Graz Umgebung

DEUTSCHEFEISTRITZ

Am 27. April fand unser 2. Ausflug ins Burgenland statt. Zuerst besuchten wir den Blandruck Koò, der 1921 gegründet und einer der

letzten Betriebe in Europa ist. Dort werden die Stoffe im Doppeldruckverfahren (Vorder- u. Rückseite jeweils ein anderes Muster) mit einer von Hand betriebenen Walzendruckmaschine hergestellt und mit Indigo gefärbt. Nachmittags ging es weiter nach Stoob. Töpferei hat in Stoob Tradition. Ein eigenes Museum erzählt und bewahrt die Geschichte des Handwerks. Keramikmeister G. Hoffmann erklärt, wie die Töpfer früher gelebt, und eine Töpferfamilie in drei Räumen (Rauchküche, Schlafzimmer, Werkstatt) gewohnt hatten. Nach wie vor wird in der Keramikfachschule das alte Handwerk gelehrt. Auch konnten wir Keramikmeister G. Hoffmann bei der Herstellung eines „Stoobers Plutzers“, der als Nutzgegenstand und Wahrzeichen von Stoob gilt, über die Schulter schauen. Trotz Aprilwetters war es ein interessanter und informativer Einblick in alte Traditionen. Auch

das eine und andere Stück fand seinen Abnehmer.

FELDKIRCHEN

Da es uns in den letzten Jahren nicht möglich war, im Mai eine Ausfahrt zu unternehmen, freuten sich unsere Mitglieder besonders auf die Fahrt zum Grünen See. Die Temperatur des Wassers ist zwar sehr kalt, aber dafür konnte man bei herrlichem Wetter wunderbare Spaziergänge rund um den See unternehmen. Auf der Fahrt zum See machten wir auf einer Raststätte vor Frohnleiten eine Pause. Da unsere Ausfahrt unter dem Motto „Muttertags- und Vattertagsausflug“ stand, gab es Sekt und Brötchen für alle. Bei super Stimmung ging es dann weiter zu unserem Ziel, wo wir nach einem sehr guten Essen den Nachmittag mit Musik und Tanz verbrachten. Natürlich wurden alle langjährigen Mitglieder mit einer Ehrenurkunde



MARIATROST: Mitgliederehrung beim Meinhart



DEUTSCHEFEISTRITZ: Haus einer Töpferfamilie



FELDKIRCHEN: Ausflugsrunde zum Naturjuwel Grüner See

ausgezeichnet und auch auf die Geburtstagskinder wurde nicht vergessen. So ging auch dieser ereignisreiche Tag zu Ende und wir machten uns wieder auf den Heimweg.

JUDENDORF

Wir gratulierten Charlotte Messner zum 90. Geburtstag und bedanken uns bei ihr für die langjährige Mitgliedschaft.

Unsere OG fuhr am 7.4. zur Osterausstellung nach Schloss Burgau. Angekommen beim Schloss wurden wir von Bgm. Gregor Löffler empfangen. Er erzählte uns die Geschichte des Schlosses von den einstigen Besitzern bis zum heutigen Zeitpunkt. Das Schloss ging von der ungarischen Adelsfamilie Batthyány in Staatsbesitz über und ist seit 1871 im Besitz der Marktgemeinde Burgau. Der Ort ist sowohl für das Wasserschloss als

auch für die Wallfahrtskirche Maria Gnadenbrunn bekannt. In den letzten Jahren wurde das Schloss restauriert und es finden alljährlich Osterausstellungen sowie Weihnachtsmärkte statt. Diese Ausstellungen werden sehr gerne besucht. Nach der Schlossführung haben wir die Osterausstellung besucht, die aufgrund des Rahmens des Gebäudes wirklich sehenswert war. Danach ging es zum GH Janits, wo wir zum Mittagessen einkehrten. Nach dem Mittagessen hatten wir noch Gelegenheit, die Wallfahrtskirche Maria Gutenbrunn zu besuchen. Gegen 16 Uhr ging es wieder zurück in die Heimat. Alle dankten RL Robert Planinc für die tolle Organisation.

ROTHLEITEN

Beim diesjährigen Bezirkskegeln „Graz Umgebung“ am 2. und 3.4. haben unser Damen- und Herren-



JUDENDORF: Jubilarin Charlotte Messner



JUDENDORF: Schlossausflug nach Burgau

team sowie die Ortsgruppenmannschaft in der ASKÖ-Halle Graz-Eggenberg den Titel des Bezirksmeisters errungen. Unser Bild zeigt die Einzelsieger bei Damen und Herren sowie Bezirksvors. Arnold Passegger und Bezirkskassier Alois Reinbacher, die die Rothleitner SportlerInnen mit den Worten „Noch mehr wäre wirklich nicht gegangen“ beglückwünschten.

ST. RADEGUND

In einer kleinen Feierstunde gratulierten wir Antonia Ostermann zum 100. Geburtstag. Im Februar war Hermine Seidler noch unser „jüngster“ Hunderter, Maria Stockner geht mit 104 Jahren täglich die St. Radegunder Quellenwege ab. Ermutigend für unsere Mitglieder in Zeiten wie diesen!

UNTERPREMSTÄTTEN

Unsere Mutter-/Vatertagsfahrt

führte uns nach Hengsberg. Zuerst hatten wir eine Hl. Messe in der Pfarrkirche St. Laurentius und dann ging es weiter ins GH Bernhardt. Dort wartete auf uns ein schön gedeckter Saal mit guten Speisen. Unser angekündigter Überraschungsgast war Bgm. Dr. Matthias Pokorn. So verbrachten wir einen wunderschönen Nachmittag bei guten Gesprächen und der Musik von Inge & Peter. Bevor die Fahrt wieder nach Hause ging, bekamen die Damen einen Blumenstock und die Herren einen Sekt.

Hartberg

HARTBERG

Walter Peinsipp feierte seinen 80. Geburtstag, Walter ist seit 19 Jahren Mitglied des PVÖ und nimmt sich jetzt hoffentlich Zeit für Urlaube und Ausflüge mit den PV. Er führt als Nachtwächter interessier-



ROTHLEITEN: Unsere starken KeglerInnen



ST. RADEGUND: Antonia Ostermann (100)



UNTERPREMSTÄTTEN: Duo Inge und Peter mit Bgm. Dr. Matthias Pokorn



UNTERPREMSTÄTTEN: Muttertag



HARTBERG: Frühlingsfahrt ins Burgenland



HARTBERG: Wir gratulieren Walter Peinsipp

te Besucher durch Hartberg und erzählt dabei allerlei interessante Begebenheiten. OV Werner Schalk und Schriftf. Anton Koller gratulierten zum runden Geburtstag! Wir veranstalteten mit über 50 Mitgliedern eine Frühlingsfahrt ins Burgenland. In St. Michael besuchten wir das Landtechnikmuseum. Danach ging es zum Mittagessen nach Deutsch Tschantschendorf, danach fuhren wir nach Heiligenbrunn, wo Hans Wolf schon auf uns wartete, um eine Führung durch die Kellergasse zu starten. Er erzählte uns die Geschichte von Heiligenbrunn, bei der Kellerführung haben wir Uhudler verkostet. Abschluss war bei guter Jause und Wein in der bekannten Wolfshütte! OV Schalk bedankte sich für die rege Teilnahme!

LAFNITZ

Dem neu gewählten Vorsitzenden



LAFNITZ: Frühjahrsputz

Hans Hammer wurde anlässlich seiner 1. Vorstandssitzung ein „Kraftpinckerl“ überreicht. Die Sprecherin Maria Herrmann bedankte sich im Namen der Lafnitzer PensionistInnen, dass Hans den Vorsitz übernommen hat. In ihrem historischen Rückblick erwähnte sie, dass sie und Hans Gründungsmitglieder der Jungen Generation der SPÖ waren und sie nun 43 Jahre später wieder im PV

zusammenarbeiten. Die gemeinsame Arbeit war immer angenehm und von Erfolg geprägt. Dies wird sich auch im PV-Lafnitz fortsetzen, so Maria Herrmann.

Mitglieder unserer OG legten Hand beim Frühjahrsputz an. Zur Verschönerung des Heimatortes pflegten sie entlang der Ortsdurchfahrt die Pflanzen an der Steinwurfmauer. Somit kann sich der Ort wieder in einer schönen

Blütenpracht präsentieren. Den HelferInnen dankt der PV-Lafnitz für ihren Arbeitseinsatz!

PÖLLAUER TAL

Wir gratulieren: Peter Mauerhofer, Leopoldine Neuhold, Monika Kratzer (70); Margarete Flicker, Rupert Flicker, Gertrude Rosenbaum, Monika Strasek, Elfriede Kohl (80). Es ist Tradition, dass OV Johann Berghofer alle runden und halbrunden Geburtstagsjubilare in jedem Quartal zu einem gemeinsamen Mittagessen einlädt. Es war wieder ein gemütliches Beisammensein, alle erzählten ihre Erlebnisse, Erfreuliches und auch Leid wurden besprochen. Berghofer betonte, „dass die OG keine großen Geschenke verteilen kann, aber Zeit zu schenken, ist eines der größten Geschenke und ich wünsche allen Gesundheit und Wohlergehen und dass wir noch viele Jahre gemein-



LAFNITZ: Kraftpinckerl für Hans Hammer



PÖLLAUER TAL: Gemeinsame Geburtstagsfeier



PÖLLAUER TAL: Goldhochzeitspaar Hrdina



ROHRBACH: Ein Teil der geehrten Mitglieder

sam verbringen können“. Bgm. a.D. Rupert Flicker bedankte sich im Namen aller Jubilare für die Arbeit von Hans und macht sich auch keine Sorgen um die OG Pöllauer Tal. Maria & Johann Hrdina feierten Goldhochzeit, dazu gratulierte OV Berghofer herzlich, bedankte sich für die Treue zum PVÖ und wünschte noch viele gemeinsame Jahre bei bester Gesundheit.

ROHRBACH

Die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft erfolgten coronabedingt an zwei Terminen beim Koglerauerhof, wo OV Erna Kefer die Urkunden überreichte. Besonders freute es sie, Heribert Pieber die Urkunde für 30 Treuejahre zu überreichen.

Die Rohrbacher Pensionisten sind bekannt für ihre zahlreichen Veranstaltungen – das ganze Jahr hindurch. Früher wurde fast jeden Monat ein Ausflug organisiert, wäh-

rend man sich in letzter Zeit mit Wandertagen, Klub-Nachmittagen und Halbtagsausflügen zufriedengeben musste. Gott sei Dank steht Ernas Stellvertreter, Dieter Hiebeler – gemeinsam mit seiner Frau Grete – immer hilfreich zur Seite. Er kümmert sich um alle Computerarbeiten und plant, gemeinsam mit seiner Frau, die Ausflugsziele, selbstverständlich ehrenamtlich, wie auch OV Kefer. Dadurch verringern sich auch die Selbstkostenbeiträge der Teilnehmer bei den Ausflügen. Unsere OG macht immer wieder deutlich, dass man nur Großes schaffen kann, wenn alle zusammenhalten und dass es im Grunde die Verbindungen mit den Menschen sind, welche dem Leben seinen Wert geben.

Leibnitz

GRALLA

In Gralla kehrt das „normale“ Le-



GRALLA: Gemeinsame Geburtstagsfeier 1. Halbjahr 2022

ben zurück ... Das gilt auch für das Vereinsleben – und insbesondere für den PVÖ, der sich von der andauernden Pandemie nicht unterkriegen lässt. OV Edmund Willinger und der Vorstand luden deshalb in diesem Halbjahr alle „halbrunden“ und „runden“ Geburtstagskinder zu einem gemeinsamen Essen ins GH Baumwirt. Besonders gefreut hat uns, Friedrich List begrüßen zu dürfen, er feierte seinen 95er – und das bei bester Laune und Gesundheit. Bgm. Hubert Isker beglückwünschte alle Jubilare und gab eine Runde aus. Leider konnten nicht alle an der Feier teilnehmen – es entging ihnen eine köstliche Baumwirt-Platte, die keine kulinarischen Wünsche offen ließ. Auch die Fahrten starten wieder. Der 31. Mai führte die Gralliger nach Bad Ischl, wo man auf Kaiserin Sisis Spuren wandeln, was Süßes beim Zauner naschen oder mit der Bummelbahn flanieren konnte. Außerdem stand

die Fahrt auf die Katrinalm auf dem Programm – inkl. Wandermöglichkeit. Es brauchte nur noch die Sonne scheinen ... aber wie sagt man so schön? Wenn Engel reisen, dann lacht der Himmel.

Radkersburg

Im Zuge der am 27. 4. im Radkersburger Brunnenstadl stattgefundenen Bezirkskonferenz mit Neuwahl des Vorstandes, bei der LS Manuela Kunst als Ehrengast begrüßt werden konnte, präsentierte Bezirksvors. Helmut Gugl seine bisherige Stellvertreterin Justina Bauer als seine Nachfolgerin. Sie wurde bei der anschließenden Wahl von den anwesenden 40 Delegierten einstimmig gewählt. Das neue Team an der Bezirksspitze sieht nun wie folgt aus: BV: Justina Bauer, 1. Stv.: Helmut Schadl, 2. Stv.: Johann Pittner, Bezirkskassier: Josef Tischler, Stv. Gerhard Albrecher, Bezirkschriftf. Gabriele Rossmann, 1. Stv.: H. Peter Bauer, 2. Stv.: Eleonore Rudolf. Bezirkskontrolle: Hermann Semlitsch, Anna Grossschedl, Anna Lercher, Stefanie Künzli und Helmut Kern. Wir bedanken uns bei unserem „Heli“ für seine hervorragende Führung des Bezirks über viele Jahre hinweg, wobei er bedingt durch seine profunden Kenntnisse und langjährige Erfahrung als Funktionär in den verschiedensten



BEZIRK RADKERSBURG: Hohe Auszeichnung für Alt-Bezirksvors. Helmut Gugl



BAD RADKERSBURG: Unser Tulpenfest lockt viele Gäste an



GOSDORF: Jahreshauptversammlung 2022

Gremien so manch knifflige Situation zu meistern hatte und dabei stets mit guten Ratschlägen zur Stelle war. Als besonderen Dank und Anerkennung seiner Leistung wurde ihm von LS Manuela Kunst eine Plakette in Würdigung für die PVÖ-Tätigkeit ausgestellt und von Präs. Dr. Peter Kostelka überreicht. Weiters wurde ihm vom Vorstand des PVÖ das Goldene Ehrenzeichen in Würdigung der um den Verband erworbenen Verdienste verliehen. Uns bleibt nur noch, ihm und seiner Gattin Marianne für die Zukunft eine schöne und lange, gemeinsame Zeit zu wünschen!

BAD RADKERSBURG

Unsere OG veranstaltete am 24. 4. im Garten von OV Alfred Pein ein von ihm organisiertes Tulpenfest, bei dem auch eine große Anzahl von Mitgliedern der OG Ratschendorf, unter ihnen OV Lore Rudolf, zu Besuch waren. Als Überraschung durfte jede Besucherin eine Vase voller Tulpen mit nach Hause nehmen.

GOSDORF

Am 30. 4. konnte unsere OG nach zweijähriger coronabedingter Pause wieder zu einer JHV im GH Walch einladen, stand doch auch die Neuwahl des Vorstands an. Das altbewährte Team um OV Margot Prasser stellte sich der Wahl und wurde einstimmig wiedergewählt. Also, alles beim Alten? Nicht ganz,

so konnte doch Margot Prasser in ihrer Begrüßungsansprache, in der sie neben den zahlreich erschienenen Mitgliedern unsere Ehrengäste LS Manuela Kunst, Altbgm. Toni Vukan und Altbezirksvors. Helmut Gugl willkommen hieß, unserer Kassierin Justina Bauer zur Wahl der Bezirksvorsitzenden für die Region Radkersburg, bei der sie die Nachfolge von Helmut Gugl antrat, gratulieren. Die Veranstaltung endete mit einem gemeinsamen Mittagessen und fand bei einem geselligen Beisammensein den Ausklang.

Voitsberg

Der Sportwettkampf der Bezirks-Kegel- und Bezirks-Stock-Meisterschaft 2022 wurden mitreißend auf die Jagd nach dem besten Ergebnis in die Tat umgesetzt. Bezirksmeisterin im Kegelsport: Helene Maier (OG Bärnbach), Bezirksmeister im Kegelsport: Adolf Rumpf (OG Rosental). Die besten Kegler werden den Bezirk Voitsberg bei der Landesmeisterschaft in Liezen vertreten.

Mit spannenden Wettkämpfen und sportlichem Ehrgeiz konnten auch die Sieger im Bezirks-Stock-Sport eruiert werden. Bezirksmeister-Damen Bärnbach 3 (Monika Holzer, Renate Tippler, Dagmar Angerer, Marianne Scheuer); Bezirksmeister Herren Rosental 1 (Manfred Wieser, Gerhard Pongritz,



BEZIRK VOITSBERG: Bezirkskegelmeister 2022



BEZIRK VOITSBERG: Bezirksstockmeister Herren – Das Team Rosental 1



BEZIRK VOITSBERG: Bezirksstockmeisterinnen – die Damen von Bärnbach 3

Karl Birnstingl, Karl Zach). Die beiden Teams werden sich bei der Landesmeisterschaft in Frohnleiten für den Bezirk Voitsberg stark machen! BV August Bachatz und sein Team gratulieren den Gewinnern herzlich und wünschen ihnen für die Landesmeisterschaften alles Gute!

KÖFLACH

Vorschau: Wanderfahrt zur Bürgeralm/Obersteiermark im Juli,

Wanderfahrt zum Kreischberg ob Murau im August. Besondere Höhepunkte: 20. und 21. Juni: Nockalm, Lesachtal und Maria Luggau, Kärnten. Ein Naturpark-Ranger der Nockberge erzählt Großartiges über die Nockalmstraße. Weiter durch das Lesachtal nach Maria Luggau zur Besichtigung der Wallfahrtskirche, des Klosters und des Mühlenwegs. 18. und 19. Juli: Auf nach Hadres im Weinviertel, romantische Reise



GLEISDORF: Beim Ausflug zum Arzberger Käsestollen



GLEISDORF: Exkursion zum Bergmuseum Ratten



GLEISDORF: Gesellschaftsschnapsen der Gleisdorfer Pensionisten

zur musikalischen Komödie „Tango auf hoher See“, mit Showeinlage; historische Stätten und Weinkeller sowie längste Kellergasse Europas im Pulkautal. 5.–7.9.: Rijeka – Istrien – Trüffelpälder! Opatija, bekannt für die 12 km lange „Franz-Joseph-Promenade“, auch Lungomare genannt. Von dort gibt es einen unendlich weiten Blick auf das Meer, auf Fischer-

boote und auf den Zauber längst vergangener Tage! Wir besichtigen Labin, „schönste Stadt Istriens“, und fahren auf dem Schiff. Wir möchten ein besonders herzliches Dankeschön an OV Helene Maier (Bärnbach) ausdrücken. Dies gilt vor allem für ihre Zusammenarbeit mit den Köflachern beim Frühjahrestreffen (Flugreise) und bei Kulturreisen.

Weiz

GLEISDORF

Kürzlich konnte unser wegen der Corona-Pandemie verschobenes Schnapsturnier endlich nachgeholt werden. 48 Mitglieder lieferten sich hart, aber fair umkämpfte Partien beim Gesellschaftsschnapsen im Veranstaltungssaal Laßnitzthal. Als Sieger konnten sich alle Spielteilnehmer fühlen, weil sie köstliche Fleischpreise gewannen, die den Osterschmaus ergänzten. Ein ganz besonderer Dank gilt dem Organisator dieses Turniers, Erich Lechner, der für genussvolle Preise und einen reibungslosen Ablauf sorgte. Auf Wunsch aller TeilnehmerInnen wird Erich Lechner im Dezember dieses Jahres – sofern möglich – ein weiteres Gesellschaftsschnapsen in Laßnitzthal organisieren.

Am Gründonnerstag nahmen 70 Mitglieder an einer interessanten Erlebnisführung im Arzberger Käsestollen teil. Bei diesem Besuch konnte man nicht nur Einblick in die Käseproduktion gewinnen, sondern auch hervorragende Käsesorten verkosten. Heute gehören die Arzberger Käsesorten zu den Weltbesten. Da es in Arzberg ausschließlich Käse zu verkosten gab und viele auch noch Lust auf etwas Fleischiges vor dem Karfreitag hatten, wurde auf der Rückfahrt noch ein ausgezeichnete Buschenschank besucht. Als RL fungierte Franz Macher, der diesen Ausflug auch perfekt organisierte.

Die heurige Exkursion führte uns zum Bergbaumuseum in Ratten. Wir fuhren nach Vornholz zum Mittagessen im GH Reithofer, danach ging es weiter zum Museum, hier erwartete uns unser Führer, OV Franz Mögle (Ratten). Wir konnten zahlreiche Exponate des Braunkohlebergbaus bestaunen. Besonders beeindruckend war der Transport der Kohle mittels Seilbahn über 13,6 Kilometer ins Müritzthal. Bei der Heimfahrt kehrten wir dann bei der BS Lang ein. Nach einer guten Jause mit Wein und anderen Getränken traten wir zufrieden die Heimreise an. Herzlichen Dank an Franz Schiesler, der diese so gelungene Fahrt organisiert hat!



PASSAIL: Muttertagsausflug nach Straden



RATTEN: Jubilarin Huberta Pretterhofer mit Kassier Franz Lipphart



RATTEN: Muttertagsfahrt nach Pöllauberg

PASSAIL

Bei freundlichem Wetter führte unsere Muttertagsfahrt nach Straden. Hier wurden wir schon von Pfarrsekretär Josef Lackner erwartet. Nach einer Einführung über den Ort gab es eine sehr interessante, aufschlussreiche Kirchenführung in allen 4 Kirchen Stradens. Danach feierten wir die Muttertagsmesse, zelebriert von Pfarrer Mag. Johannes Lang. Zum Mittagessen fuhren wir nach Hof zum GH Pock. Anschließend besuchten wir den Bulldogwirt, wo es viele alte landwirtschaftliche Exponate und auch sonst allerlei Krimskrams zu besichtigen gab. Die Rückreise führte nach St. Kathrein zum Karl-Wirt, wo es noch Kaffee und Torte gab. Bgm. Mag. Eva Karrer überreichte allen Müttern persönlich einen Blumengruß. Bei zünftiger Harmonikamusik wurde

fließig das Tanzbein geschwungen. So fand dieser schöne Tag einen fröhlichen Ausklang.

RATTEN

Die Jahreshauptversammlung 2022 wurde im GH Steiner abgehalten. Als Ehrengast und Referentin konnten wir LS Manuela Kunst begrüßen. Bei der Neuwahl wurden der Vorsitzende Franz Mögle und seine Stv. Anna Grill einstimmig wiedergewählt. Nach 10 Jahren als Kassier gab Franz Lipphart diese Aufgabe ab, bleibt aber als Kassierstv. erhalten. Neue Kassierin ist Christine Wnek. Schriftführerin: Franziska Doppelreiter, Stv. Helmut Ziegerhofer, Sprengelleiter: Maria Pillhofer, Otto Pospisil, Anna Grill, Franziska Doppelreiter, Helmut Ziegerhofer.

Wir gratulieren Huberta Pretterhofer, die uns schon seit 32 Jahren

die Treue hält, zum 92er. OV Mögle und Kass. Lipphart gratulierten, weiters beglückwünschten wir Hermann Pötz und Norbert Lechner (92); Josef Zisser und Herbert Marlovits (85) sowie Ursula Vogt und Elfriede Gruber (80). Nach Pöllauberg zur Wallfahrtskirche führte unser Muttertagsausflug. Nach einer besinnlichen Maiandacht konnten wir den herrlichen Ausblick über das Pöllauer Tal genießen. Zum gemütlichen Abschluss besuchten wir noch einen Buschenschank, wo die OG zur Jause und Getränk lud. Groß war die Freude als OV Mögle und Stv. Grill für die Mütter Rosen verteilten.

WEIZ

Im „Garten der Generationen“ fand am 27.4. die JHV mit Neuwahl statt. OV Helmut Kienreich konnte

neben vielen PensionistInnen auch zahlreiche Ehrengäste, darunter Labg. Dr. Wolfgang Dolesch, LS Manuela Kunst und BV Anton Stöbel sowie Bgm. Erwin Eggenreich, Vbgm. Mag. Oswin Donnerer und StR Christoph Praßl sowie die Vertreter der AK und des ÖGB begrüßen. Aus dem Bericht des Vorsitzenden ging hervor, dass wir trotz der Pandemie viele Veranstaltungen anbieten konnten und erwähnte die gut organisierten Wanderungen, das beliebte „Senior-Aktiv“ und das kreative Werken sowie einzelne Sportarten. In einer Gedenkminute wurde unserer Verstorbenen gedacht. Es folgte der Bericht von Kass. Fritz Hafner. Kontrollvors. Willi Langs zeigte auf, dass Reisekasse und Hauptkasse genau geprüft wurden. OV Kienreich übergab danach den Vorsitz an BV Stöbel, der die Neu-



WEIZ: Jahreshauptversammlung

wahl moderierte: Vorsitz: Helmut Kienreich, Stv.: Ing. Hans Hierz, Traude Vidrich, Irmgard Hierzer; Kassier: Fritz Hafner; Schriftf.: Petra Supper. Über die o. a. Personen wurde einzeln, über den restlichen Vorstand im Block abgestimmt, die Wahl erfolgte einstimmig und OV Kienreich übernahm wieder den Vorsitz. Im Anschluss wurden alle TeilnehmerInnen zu einem Essen mit Getränk eingeladen. Für die musikalische Umrahmung sorgte die Weizer Kultband „Four and One“ unter der Leitung von Fritz Weidl. Am 4. Mai fand unser Muttertags-

ausflug statt. Vor der Abfahrt wurden die Mütter von OV Kienreich mit freundlichen Worten und einigen lustigen Pointen verabschiedet, Vbgm. Mag. Donnerer überbrachte Blumengrüße von Bgm. Eggenreich. Die Reise führte uns ins Burgenland in das Felsenmuseum in Bernstein. Besonders beim reizvollen Bernsteinschmuck wurden einige Damen „schwach“ und kauften fleißig ein. Anschließend kehrten wir schon sehr hungrig im gemütlichen GH Pannonia ein. Unsere Mamas durften aus gleich 5 schmackhaften Gerichten wählen. Mit vollem Bauch machten



WEIZ: Muttertagsausflug

wir uns dann auf den Weg nach Mariasdorf, wo wir in der spätgotischen Pfarrkirche, die zu den schönsten des Burgenlandes zählt,

kurz innehielten. Zum Abschluss besuchten wir den urigen BS Spindler in Pöllau.

FOTOS: PVO STMK

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST



Ehrung für die 150. Blutspende

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

GEWINN:
3 x 1
BUCH



Geschichte der Volkshilfe

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

unsere interessen

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN

PVÖ-Digital: Immer topaktuell informiert!



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

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

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

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

„Das kleine Ich bin Ich“ hilft!

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



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

Jede Familie wird in
Zukunft von Pflege
und Betreuung
betroffen sein

PFLEGEREFORM

Später Start, frühes Ende



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

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

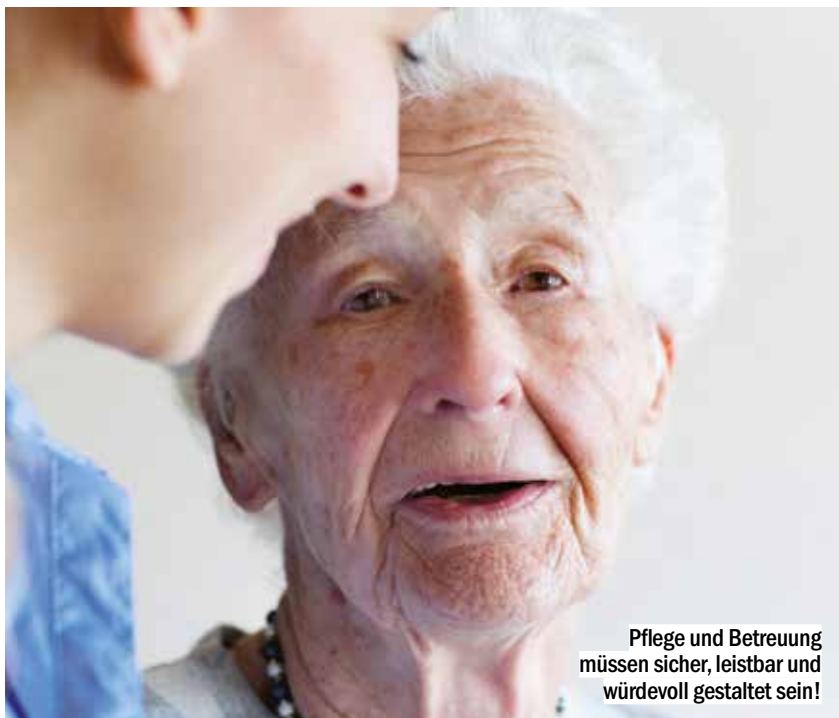
- Wer pflegt? Der Personalmangel ist jetzt schon eklatant. Es fehlen zehntausende Pflege- und Betreuungskräfte.
- Wer zahlt? Pflege und Betreuung kosten Geld. Die Finanzierung muss langfristig sichergestellt sein.

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 und Betreuung müssen sicher, leistbar und würdevoll gestaltet sein!

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

SICHER, LEISTBAR, WÜRDEVOLL

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

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

KEIN ANGEHÖRIGENBONUS?

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

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

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

Pflege: Was kommen soll. Was fehlt.

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

Befristet

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

Personal

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

Demenz/24-h-Betreuung

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

Angehörigenbonus

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

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

ONLINE UND OFFLINE

Mit und ohne Computer

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

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

Aber wir haben sofort bei der Regierung interveniert

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

DIGITALISIERUNG IST WICHTIG

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

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

hilft seinen Mitgliedern bei der Einreichung.

AB 2024 ALLES ONLINE

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

Euer

Andreas Wohlmuth



PVÖ-GENERALSEKRETÄR
Andreas Wohlmuth

GESAGT – GETAN

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHEDL

BEZAHLTE ANZEIGE

HEILTHERME
QUELLENHOTEL
BAD WALTERSDORF

kostbare
AUSZEIT

3 Tage/2 Nächte p. P.
ab € 312,-

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

PVÖ-WERBEAKTION SCHLÄGT EIN:

Jetzt GRATIS-Schnitzel holen!

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

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

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

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

VORTEILE ÜBER VORTEILE

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

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

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

AUFLÜHENDES KLUBLEBEN

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

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



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

Jetzt Mitglieder werben!



XXXL-Restaurants

Schnitzel für Neumitglieder und Werber

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

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

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

PS.: Aktion solange der Vorrat reicht!

FOTO: LUDWIG SCHEDL



Der PVÖ is(s)t fein



Richtig.
Wichtig.
Stark.

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

Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

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

Von Werber/
Werberin aus-
zufüllen

Ich, _____

VORNAME

FAMILIENNAME

TAG

MONAT

JAHR

GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

AKADEMISCHERGRAD

VORNAME (LAUT REISEPASS)

FAMILIENNAME (LAUT REISEPASS, BITTE IN BLOCKBUCHSTABEN)

M

W

GESCHLECHT

POSTLEITZAHL

WOHNORT

TAG

MONAT

JAHR

GEBURTSDATUM

J

N

ZEITUNGS-
BEZUG

A

ÖSTERREICH
ANDERE
STAATSBÜRGER-
SCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER

TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

☐

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

Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ
auszufüllen

MONAT

JAHR

BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

ZAHLORGANISATION

4/2022 UNSERE GENERATION 19

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


RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 3

Mit der Kraft der Sonne

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

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

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

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

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



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

Dr. Wolfgang Schöberl

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

Eva Kalenczuk

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



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

ENERGIEKOSTEN-GUTSCHEIN: WICHTIGE INFOS

150 Euro – wer sie bekommt und wie!

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

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

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


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

REPARATUR-BONUS UND ID AUSTRIA

Schluss mit digitaler Diskriminierung!

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

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

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



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



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



Geldbehebung im Ausland

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

Morgensport mit Philipp.

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

www.fit-mit-philipp.at

Auf und ab: Für Beine und Venen Gutes tun

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



2

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



3

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



1

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel

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



4

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



Donauinselfest 2022: Da kommen Sie in Schwung!

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

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

donauinselfest.at

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

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

Größte Live-Bewegungseinheit Österreichs mit Philipp

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



Ist Parkinson früh erkennbar?

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

www.gesundaltern.at



Freche Früchtchen: Mehr als Marmelade

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Früchte“)

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN SOMMER

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



KRAFT UND ENERGIE

Guter Start in den Tag

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

FRISCH IN DEN SOMMER

Saubere Matratze – guter Schlaf

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

 matwash



Eine frisch gewaschene Matratze kann guten Schlaf unterstützen.



Impulse und Training sind auch für die Gesundheit der Gehirnzellen wichtig

Training fürs Köpfchen

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

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

WIE SICH UNSER GEHIRN VERÄNDERT

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

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

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

BEWEGUNG FÜRS GEHIRN

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

AUCH DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT


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

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

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

DAS GEHIRN LIEBT GESELLSCHAFT

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

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

Die 6 Säulen gesunder Gehirnzellen

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



Bewegung

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

Schlaf

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

Geistige Aktivität

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

Entspannung

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

Soziale Einbindung

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

Stressreduktion

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

Vergesslichkeit:

„Was ich immer gesucht habe“

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

Albert M. (66)*



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

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

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

NATÜRLICHER PROZESS

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

ERSTAUNLICHE ERGEBNISSE

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

*Name von der Redaktion geändert

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

BEZAHLTE ANZEIGE



JETZT NEU:
2-Monats-Packung

Für Ihren Apotheker PZN 5564948

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv
Die Innovation bei Vergesslichkeit.

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

Spermidin: das Lebenselixier

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


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

VIELFACHE POSITIVE WIRKUNGEN

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

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

KAPSELN MIT MEHRFACHWIRKUNG

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



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



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



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



Im Einklang mit der Natur.

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



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



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



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

Entspannte Tage im Seewinkel

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

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

BALANCE, ENTSCHEUNIGUNG UND ACHTSAMKEIT

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

ERNÄHRUNG ALS TEIL DER THERAPIE

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

VERWÖHNEN SIE SICH – IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

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

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

Kurze Auszeit

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

Auszeit im Seewinkel

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


MARIENKRON

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



VON PVÖ-
BUNDESPORT-
REFERENTIN
Uschi Mortinger

Raus in die Natur!

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

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

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

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

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



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

8. PVÖ-Golfturnier

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

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

PVÖ-Golfturnier, 2. September 2022

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

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

E-Biken mit dem PVÖ

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



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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE



Auf Schritt und Tritt

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

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

SCHUHE, DIE PASSEN

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

PFLEGE, DIE GESUND HÄLT

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

FÜSSE TRAINIEREN

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

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



Anwender sind begeistert:

DIE Creme bei Hornhaut

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



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

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

Das sagen begeisterte Anwenderinnen:

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

MONIKA K.*

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

SONJA S.*

*Namen von der Redaktion geändert



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822



VON LEBENS- UND
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer
www.gabifischer.com



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

OSCAR WILDE

Selbstverwirklichung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE

Aktiv bleiben mit

DicloAkut®

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

Kühlend: Angenehmer „Cooling Effect“

Praktisch: Ideal für unterwegs

Rezeptfrei: In Ihrer Apotheke



Auch bei
**Hexen-
schuss!**

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

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

Die diesmal zu findende Lösung nennt eine Unterlage fürs Freibad.



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

LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42

SUDOKU

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

SILBENRÄTSEL

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

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

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



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



20% ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER

OPEN AIR THEATER IN ST. PÖLTEN

Sommer Theater Park

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

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

20% Sonderermäßigung für PVÖ-Mitglieder auf alle Karten!



SENIORENREISEN:

Neustart mit Sonne und Wolken

Die Frühjahrstreffen waren ein schöner Erfolg.

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

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

Große Erleichterung über den Neustart der

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

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

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

Sie waren dort?

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

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

Was ist geschehen?

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

Wie hat sich das auf die Frühjahrstreffen ausgewirkt?

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

Sonne & Wolken

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

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





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



Bei uns gilt:

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

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

Was bedeutet das für die kommenden Aktivitäten von SeniorenReisen?

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

grund stehen, ist bei SeniorenReisen eine Selbstverständlichkeit.

Und wie wird das dann bei den nächsten Frühjahrestreffen sein?

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



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

MAG. GERLINDE ZEHETNER,
GESCHÄFTSFÜHRERIN VON PVÖ
UND SENIORENREISEN

Was können die Gäste der großen Treffen dazu beitragen?

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



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Istrien

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

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

Reisetermine

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



Inkludierte Ausflüge

1 x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffsfahrt im Naturschutzgebiet.

1 x ganztags Opatija

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

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



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Rovinj

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



Ein Cocktail der Kulturen

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

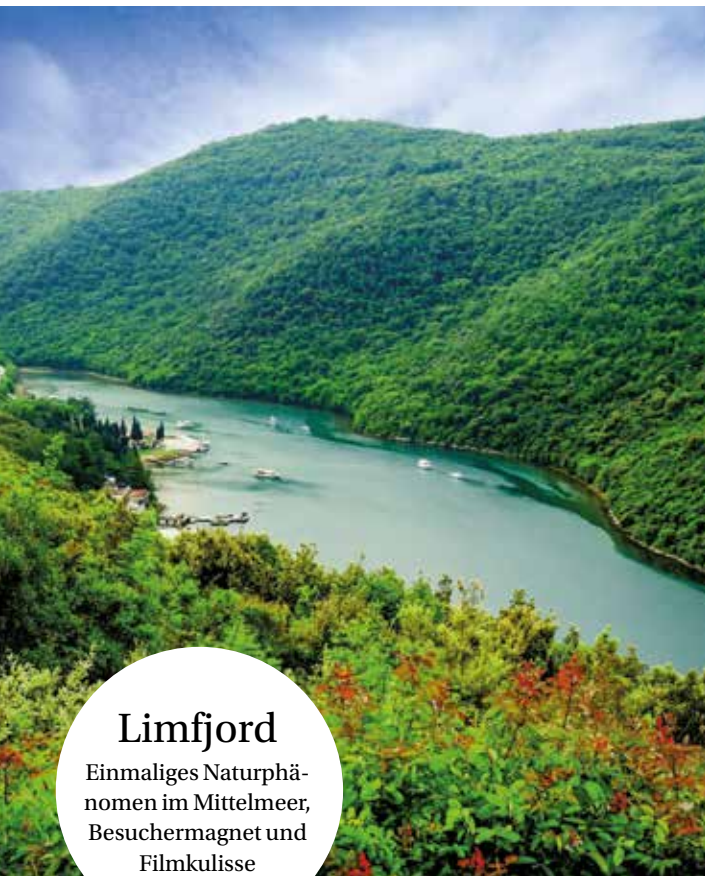
Durch kleine Gässchen schlendern, die mit winzigen Lokalen zum Verkosten regionaler Spezialitäten einladen, auf schönen Plätzen einen Kaffee genießen – in Rovinj kann man perfekt die Seele baumeln lassen und Urlaubsgefühl in vollen Zügen genießen. Und doch lohnt es, sich etwas eingehender mit diesem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

DIE MISCHUNG MACHT'S AUS

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

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

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



Limfjord

Einmaliges Naturphänomen im Mittelmeer, Besuchermagnet und Filmkulisse


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

ZWEI AMTSSPRACHEN, EIN ALLTAGSSPRACHEN-GEWIRR

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

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

VORMITTAGS STADT, NACHMITTAGS NATUR

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



5 Thailand: Kultur und Traumstrände

Fernreisen 2022/23

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

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

IN PLANUNG:
Peru & Bolivien



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



2 Japan: Moderne trifft Tradition



3 Neuseeland: Reise ans „andere Ende der Welt“



4 Ägypten: von Alexandria bis Abu Simbel

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

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

Kleid sam

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

Fotos: Bubu Dujmic.

Styling und Make-up: Martina Gaa.

Bezugsquellen:

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

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

1



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



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



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



4

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

5





Schlaf dich glücklich!



1

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



2



3



4

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

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

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

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

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



6



7

5

RAIMUND THEATER

REBECCA

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

Ab September 2022

RONACHER

Disney
DER
GLÖCKNER
VON NOTRE DAME

DAS MUSICAL

NACH DEM ROMAN VON VICTOR HUGO UND DEM BERÜHMTEN DISNEY FILM

AB OKTOBER 2022



Monsieur Claude ist zurück!

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

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

Monsieur Claudes Toleranzreserven sind langsam aufge-

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

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

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

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



**EXKLUSIVER PREVIEW
UND KINO-GUTSCHEINE!**

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

Mit dem PVÖ ins Kino!

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

Kino-Gutscheine zu gewinnen!

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



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

Der beste Film aller Zeiten

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

Ab 1.7.2022 im Kino!

Kw. „Beste Film“, Teilnahme siehe Vorteilsclub.



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

Massive Talent

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

Kw. „Cage“, Teilnahme siehe Vorteilsclub.



Alles für Uma

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

Derzeit im Kino.

BAROCKJUWEL DES WALDVIERTELS Benediktinerstift Altenburg bei Horn

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



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



AB 10. JUNI IM KINO!

Mit Herz und Hund

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

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

LÖSUNGEN

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

Die Lösung lautet: BADETUCH

Sudoku:

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

Silbenrätsel:

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

Schlusslösung:

Der Umgang mit Frauen ist das Element guter Sitten.

Lust auf mehr Rätselvergnügen?

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

Tüftler, Kinder

oder Rätselprofis –

die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß!

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



**Nur
€ 2,80**



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

Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER



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

**ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE
2 X 2 FREIKARTEN!**

KLASSIKFESTIVAL SCHLOSS KIRCHSTETTEN

Ein Sommer wie damals

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

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



**GEWINN:
3 X 1
BUCH**

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

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Ei“)!



**GEWINN:
3 X 1
BUCH**

Qualitäts-Fisch aus der Kult-Dose

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

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

OPER BURG GARS 2022

Leidenschaft pur: Carmen

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

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



**ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE
3 X 2 FREIKARTEN!**

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

Die PVÖ-Wanderwelt

Premium-Wanderjacke

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

€ 99,-

Baumwoll-Polo

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

€ 17,-



Premium Rucksack

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

€ 46,-

Premium-Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-



FOTOS: PVÖ, PIXABAY.COM

Jetzt rasch bestellen!

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

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

☐ Ja, ich bestelle

Rucksack ____ Stück

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

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

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

Unterschrift: _____

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



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

Ausgabe: Juni 2022

