

# UG

## UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN

# Österreich-Tipps à la „Schotti“

### Unterwegs mit Michael Schottenberg.

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



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

# Die PVÖ-Vorteilswelt

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

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



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

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises. Ausgenommen:

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

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



**10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER\***

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

**ADLER**  
ALLES PASST

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



**Wein, Kultur, Uhren & Schmuck**

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

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

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

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

  
**TAGGENBRUNN**  
WEINGUT

## KOLPING WIEN-ZENTRAL



**€ 44,50 p.P. im DZ/NF**

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

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

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



## Tageskarten für PVÖ-Mitglieder\*

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

12 x in Österreich.

**METRO**

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

RONACHER

CATS

now on

**25 %**

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

auf Eintrittskarten für „Cats“ oder „Miss Saigon“



DIE BEWEGENDSTE LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT

**MISS SAIGON**

RAIMUND THEATER

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

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

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

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




**€ 110,- Rabatt**  
**FÜR PVÖ-MITGLIEDER\*\*\*\***

bei Hörgeräte-Neukauf auf die Zuzahlung

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

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

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

spermidineLIFE<sup>®</sup>  
Memory+

# Vergesslich?

JETZT  
**-20%**  
SPAREN

01.05.-30.06.2022



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

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



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

In Kooperation mit  
der Universität Graz



# **zur sache**

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DJUMIC

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

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

### **PENSIONSERHÖHUNG VORZIEHEN**

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

### **WIE ES GEHEN KÖNNTE**

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

### **DAS IST KEINE PFLEGEREFORM**

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

### **MITGLIEDER WERBEN**

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

Ihr

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

*Dr. Peter Kostelka, Präsident  
des Pensionistenverbandes Österreichs*

---

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

# MITEINANDER NEUE HORIZONTE ENTDECKEN. GEHT SICHER!

#GemeinsamGeimpft



IN FAHRT  
BLEIBEN:  
JETZT  
AUFFRISCHUNGS-  
IMPFUNG  
HOLEN!

 Bundesregierung

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





## Ungewöhnlichste WG der Welt

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



## Eine Junggebliebene: „Mariandl“ ist 95

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

# unsere Welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT



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

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

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

## Fit im Alter: Pilates 75+

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



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

# Österreich-Tipps à la „Schotti“

**Unterwegs mit Michael Schottenberg.**

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



## Vorarlberg Im Käseparadies



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



## Tirol Kunstvolles Handwerk

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

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

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

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

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

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

“

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

MICHAEL SCHOTTERBERG

## Salzburg In der ganzen Welt

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



### Wie entstanden dann Ihre Bücher?

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

### Was fasziniert Sie am Reisen?

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

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

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

## Kärnten

### Burgbau wie damals

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



4

## Oberösterreich

### Zirkus-Fische

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

6



7



## Steiermark

### Im Garten Eden

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

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

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

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

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

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

Serie zu Österreich zu machen.

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

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

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

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



5



**Burgenland****Literaturweg Csaterberg**

8



9

**Niederösterreich  
Raimunds  
Lieblingsplatz**

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

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

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

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

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

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

**Wien****Verwunschener  
Friedhof**

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

**Michael Schottenberg  
Schotti To Go**

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

**Österreich für  
Entdecker**

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

**Burgenland für  
Entdecker**

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

**Wien für  
Entdecker**

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

**Niederösterreich  
für Entdecker**

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



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



“

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

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

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

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

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

### ENTGIFTET UND SCHÜTZT

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

### „SUPERFOOD“ FÜR DAS IMMUNSYSTEM

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

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

### ALGENTONIKUM AUS ÖSTERREICH

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

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



## Algaevit: Für Ihre Gesundheit

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

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

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

**Algaevit**



**“**

VOM PRÄSIDENTEN  
DES PVÖ  
VORARLBERG

Manfred Lackner



# Unser Vorarlberg

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

## Wir brauchen ein neues wirtschaftspolitisches Ordnungsmodell!



Inflationsgrund: Durch die Geldmengenausweitung der vergangenen 15 Jahre gelangte zu viel Geld in die Hände von zu wenigen Menschen

**V**iele große Unternehmen melden Rekordgewinne, so wie der Impfstoffhersteller BioNTech, dessen Nettogewinn sich mit 10,3 Mrd. Euro vertausendfachte. Damit wird spekuliert, so wie Tesla-Gründer Elon Musk, der für den Kurznachrichtendienst Twitter ein Übernahmeangebot um 44 Mrd. Euro lege.

Auf der anderen Seite stöhnt der Mittelstand über die Preissteigerungen. Ganz arm sind jene dran, die vor einem Jahr gerade noch über die Runden gekommen sind. Sie müssen bereits beim Essen sparen.

Viel zu viel Geld in zu wenigen Händen bringt die Marktwirtschaft dazu, Amok zu

laufen. Die Inflation steigt wegen der vergangenen Geldmengenausweitung. Investoren versorgten sich mit viel billigem Geld und kauften damit die halbe Welt. Jetzt, wo es bereits kurz vor zwölf ist, greift die Politik weder ein noch durch. Willfährige Journalisten, skrupellose Lobbyisten, gekaufte Experten und natürlich die großen Spekulanten haben mittlerweile das Ruder übernommen. Was daraus folgt, sind Preisexplosionen, Kriegstreiben, Aufrüstungsforderungen und Angstmache.

### CHANCEGLEICHHEIT UND SOZIALE SICHERHEIT FÜR ALLE

Wie viel müssen die Menschen noch aushalten, bevor die Politik diesem bunten Treiben der Geldeliten endlich Einhalt gebietet? Jene Regierung, jene Partei wird Erfolg haben, der es in dieser Umbruchzeit gelingt, ein Wirtschaftsmodell zu entwerfen, das Chancengleichheit für alle ermöglicht und gleichzeitig für soziale Sicherheit, Stabilität und Frieden sorgt. Der Staat alleine wird es aber nicht schaffen. Auch der Markt muss einen guten Teil dazu beitragen.

Ihr  
Manfred Lackner

### KURZ GEMELDET!

#### Superreiche verdoppeln Vermögen

Die Pandemie hat aus Sicht der Organisation Oxfam soziale Ungleichheiten verschärft. Während sich das Vermögen der zehn reichsten Milliardäre verdoppelt habe, lebten über 160 Millionen Menschen zusätzlich in Armut, heißt es in einem Bericht, den Oxfam vorstellte. Die Organisation forderte von den Regierungen weltweit, Konzerne und Superreiche zur Finanzierung sozialer Grunddienste stärker zu besteuern, für globale Impfgerechtigkeit zu sorgen und die Wirtschaft am Gemeinwohl auszurichten.



Das Ungleichgewicht zwischen Arm und Reich wächst

#### Vermögensverteilung wie vor 100 Jahren

Die Schräglage zwischen Arm und Reich steigt seit den 1980er Jahren an. Mittlerweile hat diese den Wert wie vor 100 Jahren erreicht. Einher geht die Ungleichheit auch mit dem enormen Energie- und Ressourcen-hunger der Superreichen, der rasend zunimmt und in Aktionen wie privaten Weltraumreisen gipfelt.

## PVÖ-NEGATIVSTEUERTAGE

# Über 140.000 Euro konnten für die Pensionisten zurückgeholt werden

Die Negativsteuertage des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg waren auch im heurigen Jahr ein voller Erfolg. Über eine Woche lang standen die Steuer-Ombudsleute des PVÖ Vorarlberg in den Büros in Bregenz, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz der älteren Generation zur Verfügung. Dabei konnte der Pensionistenverband rund 140.000 Euro für die Vorarlberger Pensionisten von Finanzminister Brunner zurückholen. Nun erwartet sich der PVÖ, dass der Finanzminister die Gutschriften möglichst rasch an die Empfänger auszahlen lässt.

**RAT UND HILFE DURCH PVÖ**

Rund 350 Pensionisten konnten an diesen Tagen Rat und Hilfe beim Pensionistenverband holen. Insgesamt acht ehrenamtliche PVÖ-Mitarbeiter standen zur Verfügung. Im Veranlagungsjahr 2021 können im Rahmen der SV-Rückerstattung bis zu maximal 550 Euro Gutschrift geltend gemacht werden. Dem PVÖ Vorarlberg ging es vor allem darum, die Bevölkerung über diese Möglichkeit aufmerksam zu machen und dafür zu sorgen, dass das Geld möglichst rasch bei den Menschen ankommt.

Selbstverständlich kann die Negativsteuer nicht nur in die-



Viel helfen konnten die Ombudsleute des PVÖ den Mitgliedern bei der Steuer-Rückholaktion

ser Woche beantragt werden, sondern auch über das gesamte Jahr hinweg. Dazu stehen die Steuer-Ombudsleute und die Steuerberater des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg den Mitgliedern zur Verfügung. ☎

## PVÖ-KRITIK AN ÖGK

## Nach wie vor Selbstbehalte bei Krankentransporten

**Kein Bedarf an gewidmeten Medizinstudienplätzen für Vorarlberg.**



Obwohl die Abschaffung der Selbstbehalte ein zentrales Versprechen der ÖVP-geführten Regierung war, erhalten Kranke immer noch Transportrechnungen

Es war eines der zentralen Versprechen der damaligen Bundesregierung, mit der die Krankenkassen-Fusion den Versicherten schmackhaft gemacht wurde: die Abschaffung aller Selbstbehalte bei Krankentransporten. Dies war im Jahr 2019. Bis heute warten die Betroffenen aber auf die Umsetzung.

**ZUSAGEN EINHALTEN**

Wöchentlich trudeln bei den Ombudsleuten des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg Transportkosten-

Abrechnungen ein, berichtet der Landespräsident des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg, Manfred Lackner. Die Leute sind verwirrt und verunsichert, weil sie den Ankündigungen der Kassenvertreter und der Politik geglaubt haben.

Er fordert daher von den ÖGK-Verantwortlichen die Einhaltung der gemachten Zusagen und nicht die weitere Belastung der Patienten. Was versprochen wurde, muss eingehalten werden, so der Pensionisten-Präsident abschließend. ☎



# Teuerung galoppiert der Regierung davon!

**Vorgezogene Pensionserhöhung und Streichung der Wartefrist Gebot der Stunde.**

Obwohl wir uns mitten in der größten Teuerungs-welle der letzten 40 Jahre befinden, macht die Bundes-regierung keine Anstalten, auf die Vorschläge des Pensionistenverbandes (PVÖ) wie der vorgezogenen Pensions-erhöhung einzugehen, kritisiert der Vorarlberger Pensi-

onisten-Präsident Manfred Lackner. Auch die Abschaf-fung der Wartefrist für die erste Pensionserhöhung ist ein Gebot der Stunde, da der fehlende volle Teuerungsaus-gleich von bis zu über einem Jahr einer astronomischen Pensionskürzung für die Neo-Pensionisten gleichkommt. ☺



Der PVÖ macht wegen der Teuerung seit Wochen Druck auf den Vorarlberger Finanzminister Magnus Brunner, die Pensionen ab Mitte Jahr vorgezogen zu erhöhen



Gäste bei der Landeskongress in Tirol

## LANDESKONFERENZ TIROL

### Besuch bei unseren Tiroler Freunden

Landespräsident Manfred Lackner und Landessekretär Hubert Lötsch besuchten die Tiroler Landeskongress. Mit dabei waren auch Verbands-präsident Peter Kostelka und Generalsekretär Andreas Wohlmuth.

Herzliche Gratulation dem einstimmig wiedergewählten Landespräsidenten des Pensionistenverbandes Tirol, Herbert Striegl, und seiner Landessekretärin, Carinna Steinlechner, für die hervorragend organisierte Landeskongress.

## JUBILÄUM

# 10 Jahre Vorarlberger PVÖ-Motorradgruppe

Als sich am 7. März 2012 zum APVÖ-Biker-Stammtisch und am 24. April 2012 zur ersten Ausfahrt über 40 Motorradfahrer trafen, konnte niemand damit rechnen, welche Erfolgsgeschichte die erste Senio-ren-Biker-Gruppe Österreichs wird. Nicht nur, dass mittlerweile über 120 Ausfahrten und Motorradreisen mit weit über 1.500 Teilnehmern durchgeführt werden konnten, auch diente die Motorradgruppe des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg als Vorbild für viele weitere Biker-Initiativen in den Bundesländern.

Zum 10-jährigen Jubiläum trafen sich die PVÖ-Biker im Feldkircher Gasthaus Löwen, um nicht nur den

Organisatoren Danke zu sagen, son-dern auch um auf weitere erfolgrei-che und unfallfreie Jahre anzustoßen. PVÖ-Geschäftsführer Hubert Lötsch dankte besonders PVÖ-Bikerchef Willy Orsingher, dervon Beginn an der Garant für Sicherheit, Abwechslung und Erlebnis war. Er erhielt das Gol-dene Sportehrenzeichen des PVÖ überreicht. Unverzichtbare Kraft im Hintergrund, Ide-eingeberin und „gute Seele“ war über all die Jahre Anita Uccia, der der Landesverband mit ei-nem Blumenstraß dankte. Der PVÖ schenkte allen Gästen ein PVÖ-Biker-Shirt und lud sie zu Kaffee und Kuchen ein. ☺



Oben: Einige Teilnehmer der 10-Jahre-Feier der PVÖ-Motorradfahrer mit dem neuen Biker-Shirt.  
Links: Auch die Vorarlberger Nachrichten berichteten über die Aktivitäten der PVÖ-Biker.

# PVÖ Vorarlberg kürte Kegelmannschaftsmeister

Die **Kegelmannschaften** des PVÖ Vorarlberg, unter der Leitung von **Landeskegelreferent Martin Scherrer**, konnten auch heuer wieder auf eine intensive und **erfolgreiche Saison** zurückblicken.

**I**m heurigen Bewerb kämpften 35 Sportkegelmannschaften des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg in 3 Ligen um die Spaltenplätze. In der A-Liga stand nach 22 Spielen der PVÖ-Mannschaftsmeister Vorarlbergfest: Götzis 1 mit nur 3 Niederlagen und 19 Siegen. Dahinter folgten Koblach 1 und Dornbirn 2, die die weiteren Spaltenplätze belegten.

In der B-Liga stand nach 18 Spielen das Team Mäder 1 als Aufsteiger fest. Koblach 2 und Lustenau 1 holten sich dahinter Silber und Bronze. Alles klar machte in der C-Liga der ESV Bregenz-Wolfurt als Aufsteiger, der in der kommenden Saison damit in der B-Liga

spielt. Rheindelta 1 und Bregenz 1 erreichten die Stockerlplätze.

Die Preise an die siegreichen Kegelsportler übergaben im Kegelcenter Koblach PVÖ-Landespräsident Manfred Lackner und Landessekretär Hubert Lötsch. Besonderer Dank gilt Hans Gächter für die Wettkampfführung, Valerian Peterlunger für die Durchführung und Evi Woinesich, als stellvertretende Landessportreferentin, für die Unterstützung. 

**Alle Ergebnisse der Mannschafts- und Einzelmeisterschaften finden Sie auf der Homepage des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg unter: [vorarlberg.pvoe.at](http://vorarlberg.pvoe.at)**



Herzliche Gratulation: Den Vorarlberger PVÖ-Mannschaftsmeistertitel holten sich die Kegler von Götzis 1



Mäder 1 steigt in der kommenden Saison in die A-Liga auf. Koblach 2 und Lustenau 1 holten sich Silber und Bronze.



Die Podestplätze sicherten sich in der A-Liga Götzis 1, Koblach 1 und Dornbirn 2



Mit dem ESV Bregenz-Wolfurt stand der Sieger in der C-Liga fest. Die weiteren Top-Plätze sicherten sich die Mannschaften von Rheindelta 1 und Bregenz 1.



# Top-Ergebnisse bei Einzelmeisterschaften der PVÖ-Kegler



Die siegreichen Keglerinnen mit Magdalena Witting an der Spitze, gefolgt von Monika Hepberger und Eliana Peterlunger

**B**ei der 60-Wurf-Einzelmeisterschaft des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg wurden an zwei Tagen die besten KeglerInnen gekürt. Im Kegelcenter Koblach besuchten mehrere hundert PVÖ-Kegler die von Landeskegelchef Martin Scherrer, Valerian Peterlunger und Hans Gächter organisierten Wettbewerbe. Auch Landespräsident Manfred Lackner, die stv. Landessportreferentin Evi Woinesich und Landessekretär Hubert Lötsch staunten über die Top-Leistungen.

Bei den Damen schlugen die Bürser Keglerinnen voll zu. Magdalena Witting holte sich den Damen-Meistertitel mit 260 Kegeln vor ihrer Teamkollegin Monika Hepberger mit 258 Kegeln. Knapp dahinter, auf dem 3. Platz mit 257 Kegeln, landete mit Eliana Peterlunger (Nofels) eine der Favoritinnen.

Überlegen war Josef Legen bei den PVÖ-Herren. Mit 286 Kegeln holte er sich den Landesmeistertitel und den Sieg bei Herren 2. Bei den Herren 1 siegte Josef Gradwohl mit 274 Kegeln. Die wei-



Die Vorarlberger PVÖ-Offiziellen mit Manfred Lackner, Hubert Lötsch, Evi Woinesich und Valerian Peterlunger gratulieren Josef Gradwohl, Stefan Simenowskyj und Gottfried Paulitsch zu den Top-Ergebnissen



Die PVÖ-Kegler feierten ihre Athleten: Joe Legen holte sich den Meistertitel vor den Götzern Richard und Wilfried Pürstl

teren Medaillenränge belegten bei Herren 1 Stefan Simenowskyj (269) und Gottfried Paulitsch (261). Die beiden Götzner Richard Pürstl und Wilfried Pürstl teilen sich nicht nur Nachnamen, sondern auch Holzzahl. Da Richard Pürstl aber mehr abräumte, sicherte er sich Silber. ☺



Der Maitanz des PVÖ Vorarlberg war wieder ein voller Erfolg

## PVÖ-Landestanz mit vielen Evergreens

Einen vergnüglichen Nachmittag beim Landestanz des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg bereitete PVÖ-Tanzleiter Julius Tomio mit seinem Team den Gästen im Dornbirner TALOU. Für die musikalischen Genüsse sorgte das Duo „Rudi und Meli“, das mit vielen Schlagern, Evergreens und guter Stimmung die zahlreichen Tänzerinnen und Tänzer aufs Parkett lockte. Über 3 Stunden lang genossen die Pensionisten den schönen Nachmittag

bei gepflegter Atmosphäre, toller Musik und freundlichstem Service durch das TALOU-Team. Dabei kam es weniger auf die Perfektion an, vielmehr waren gute Laune und Freude am Tanzen angesagt, weil Tanzen eine gesunde Aktivität für Körper und Geist ist.

Am 21. Mai erhielten die Interessierten mit dem Maitanz des PVÖ Vorarlberg eine weitere großartige Möglichkeit, sich beim Tanz zu treffen.

# 1. Tennis-Landesmeisterschaft des PVÖ Vorarlberg



**Dienstag, 5. Juli 2022**



## **EHRENSCHUTZ**

Landespräsident Manfred Lackner und  
Landessportreferentin Elisabeth Mayer

## **VERANSTALTER**

Pensionistenverband (PVÖ) Vorarlberg  
und Pensionistenverband (PVÖ) Klaus-  
Weiler

## **TURNIERLEITUNG**

UTC Farben Morscher Klaus

## **ORGANISATION & GESAMTLEITUNG**

Alexandra Helbok und Martin Schöch

## **BEWERBE**

Mixed, Damen-Doppel, Herren-Doppel  
Die Anmeldung für mehrere Bewerbe ist  
möglich.

## **WETTBEWERBE**

Treffpunkt ab 9 Uhr Tennisanlage UTC  
Klaus, Kothmahd 4  
Spielbeginn ab 10 Uhr, Siegerehrung ab  
16 Uhr mit gemütlichem Ausklang bei  
Live-Musik

## **NENNGELD**

10 Euro pro Person pro Wettbewerb. Das  
Nenngeld ist vor Ort bei der Turnierleitung  
zu entrichten.

## **TEILNAHME**

Teilnahmeberechtigt sind nur Mitglieder  
des Pensionistenverbandes. Die Mit-  
gliedsanmeldung kann vor Spielbeginn  
schriftlich eingereicht werden. Spiel-  
berechtigt sind Damen ab 50 Jahren und  
Herren ab 55 Jahren.

## **ANMELDUNGEN**

Anmeldungen nimmt der Pensionistenverband  
(PVÖ) Vorarlberg bis zum 28. Juni 2022  
um 12 Uhr unter Tel. 05574/459 95 oder  
[vorarlberg@pvoe.at](mailto:vorarlberg@pvoe.at) entgegen.

Rückfragen bei Martin Schöch unter  
Tel. 0650/235 26 89.

Bei Schlechtwetter wird die Veranstaltung  
nicht durchgeführt.

Nähere Infos finden Sie dazu am Turniertag  
unter: [www.utcklaus.at](http://www.utcklaus.at)

# **Beim PVÖ kann getanzt werden!**

## **Tanz des Pensionistenverbandes Dornbirn**

Kolpinghaus, Dornbirn, 14.30 bis 17.30 Uhr

Erich De Gaspari, 0676/420 03 59 und

Heinz Lochbihler, 0664/73 03 29 57

9. 6. 2022, 23. 6. 2022

## **Tanz des Pensionistenverbandes Feldkirch**

Gasthof Löwen, Feldkirch/Tisis,  
14.30 bis 17.30 Uhr

PVÖ-Tanzleiterin Martha Gutheiz-Cicek,  
0677/62 32 53 24

14. 6. 2022, 28. 6. 2022

## **Tanz des Pensionistenverbandes Rheindelta**

Pfarrheim Höchst, Kirchplatz 10, Höchst,  
14 bis 17 Uhr

PVÖ-Tanzleiter Rudi Bartolini, 0664/205 35 60

6. 6. 2022, 4. 7. 2022

## **Landestanz des Pensionistenverbandes Vorarlberg**

Tanzcafé TALOU, Tanzschule Hieble,  
Schwefel 91, Dornbirn, 14 bis 17 Uhr  
PVÖ-Landestanzleiter Julius Tomio,  
0664/323 09 58

18. 6. 2022, 16. 7. 2022, 21. 8. 2022

Die Durchführung der Tanzveranstaltung  
hängt von der rechtlichen Corona-Lage  
ab, die zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses  
noch nicht bekannt war.  
Für Auskünfte stehen Ihnen die Orts-  
vorsitzenden, die Tanzverantwortlichen  
und die PVÖ-Landesgeschäftsstelle unter  
Tel. 05574/459 95 zur Verfügung.

Diese PVÖ-Initiativen werden durch den  
Pensionistenverband finanziell unterstützt.  
Sind Sie schon Mitglied bei uns?





# Richtig beraten, gut informiert!

Die Profis vom Pensionistenverband kümmern sich um die Anliegen der Menschen. **Für PVÖ-Mitglieder sind die Beratungen kostenfrei!**

## UNSER PVÖ-SOZIALRECHTS-TEAM

### Manfred Lackner, Ombudsmann

**Sprechstunde Montag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 8.30 bis 12 Uhr  
13.6.2022, 20.6.2022, 27.6.2022, 4.7.2022, 11.7.2022, 18.7.2022,  
8.8.2022, 15.8.2022, 22.8.2022, 29.8.2022, 5.9.2022, 12.9.2022,  
10.10.2022, 17.10.2022, 24.10.2022, 31.10.2022 (ev. da 1.11. Allerhl.)  
Anmeldungen Bludenz unter Tel.: **0664/143 40 54**  
Anmeldungen Bregenz unter Tel.: **05574/459 95**

### Erich De Gaspari, Ombudsmann

**Sprechstunde Dienstag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 10 bis 12 Uhr  
14.6.2022, 5.7.2022, 13.9.2022, 4.10.2022  
Anmeldungen Dornbirn unter Tel.: **0676/420 03 59**  
Anmeldungen Bregenz unter Tel.: **05574/459 95**

### Sissy Matt, Ombudsfrau

**Sprechstunde Mittwoch** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 9 bis 12 Uhr  
8.6.2022, 29.6.2022, 14.9.2022, 18.9.2022, 19.10.2022  
Anmeldungen Bregenz unter Tel.: **05574/459 95**

## UNSER PVÖ-STEUER-TEAM

### Mag. Astrid Drexel, Steuerberaterin

**Sprechstunde Freitag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 9 bis 12 Uhr  
**Sprechstunde Donnerstag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 17 bis 19 Uhr  
Do., 9.6.2022  
Anmeldungen Bregenz unter Tel.: **05574/459 95**

### Dr. Bertram Schneider, Steuerberater

**Sprechstunde Freitag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 9 bis 12 Uhr  
**Sprechstunde Donnerstag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 17 bis 19 Uhr  
Do., 23.6.2022, Fr., 16.9.2022, , Fr., 14.10.2022  
Anmeldungen Bregenz unter Tel.: **05574/459 95**

### Astrid Hehle, Ombudsfrau

**Sprechstunde Dienstag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 8.30 bis 10 Uhr/  
14.30 Uhr; Di., 7.6.2022 (8.30–14.30 Uhr, Mittagspause 12–13 Uhr)  
Di., 28.6.2022 (8.30–14.30 Uhr, Mittagspause 12–13 Uhr), Di., 12.7.2022  
(8.30–10 Uhr), Di., 23.8.2022 (8.30–10 Uhr), Di., 6.9.2022 (8.30–10 Uhr)  
**Sprechstunde Donnerstag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 16 bis 18 Uhr  
Anmeldungen Bregenz unter Tel.: **05574/459 95**

### Brigitte König, Ombudsfrau

**Sprechstunde Donnerstag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 10 bis 12 Uhr  
Anmeldungen Bregenz unter Tel.: **05574/459 95**  
9.6.2022, 30.6.2022, Mittwoche: 14.9.2022, 28.9.2022, 19.10.2022

### Dipl.-Bw. (FH) Hubert Lötsch, Ombudsmann

**Sprechstunde Donnerstag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 10 bis 12 Uhr  
Anmeldungen Bregenz unter Tel.: **05574/459 95**  
7.7.2022, 21.7.2022

## UNSER PVÖ-RECHTS-TEAM

### Dr. Anton Schäfer, Rechtsanwalt

**Sprechstunde Freitag** – Landesgeschäftsstelle Bregenz, von 9 bis 12 Uhr  
**Sprechstunde Donnerstag** – Kolpinghaus Feldkirch, von 18 bis 19 Uhr  
Fr., 10.6.2022, Do., 23.6.2022, Fr., 1.7.2022,  
Fr., 2.9.2022, Do., 15.9.2022, Fr., 7.10.2022  
In der PVÖ-Landesorganisation Bregenz (Freitag)  
und im Kolpinghaus Feldkirch (Donnerstag)  
Anmeldungen unter Tel.: **05574/459 95**

### Dr. Kurt Zimmermann, Notar

**Sprechstunde** jeweils von 14 bis 16 Uhr  
Notariat, Deuringstraße 3, Bregenz  
9.6.2022, 8.9.2022, 13.10.2022  
Anmeldungen unter Tel.: **05574/459 95**

### Dr. Richard Forster, MBL, Notar

**Sprechstunde** jeweils von 16 bis 18 Uhr  
Notariat Götz & Forster, Gymnasiumgasse 7, Feldkirch  
(Notariat liegt in der Seitengasse hinter dem Rathaus)  
29.6.2022, 28.9.2022, 19.10.2022  
Anmeldungen unter Tel.: **05574/459 95**

## UNSER PVÖ-VERSICHERUNGS-TEAM

### Heinz Siutz, Versicherungsberater

Termine auf Anfrage  
In der PVÖ-Landesorganisation Bregenz  
Anmeldungen unter Tel.: **05574/459 95**

## UNSER PVÖ-GESUNDHEITS-TEAM

### Dr. Ingrid Haderer-Matt, Patienten- und Befundberatung

Termine auf Anfrage  
In der PVÖ-Landesorganisation Bregenz  
Anmeldungen unter Tel.: **05574/459 95**

### Beate Zortea, Pflege- und Demenzberatung

Termine auf Anfrage  
In der PVÖ-Landesorganisation Bregenz  
Anmeldungen unter Tel.: **05574/459 95**

## AUSFLUG

# „PÖffis“ trafen sich zum ersten Mal

Die Teilnehmer der „Klimaticket“-Gruppe des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg, die ab sofort regelmäßige Ausflüge mit öffentlichen Verkehrsmitteln unternehmen, fanden sich kürzlich in Hohenems ein. Die PÖffis, wie die neue PVÖ-Gruppe heißt, wurde von Cheforganisator Walter Metzler und dem Geschäftsführer des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg, Hubert Lötsch, auf Herzlichste begrüßt. Da viele Pensionisten entweder die Maximo-Karte für Vorarlberg oder neu das Klimaticket besitzen, werden Ausflüge nicht nur in Vorarlberg, sondern in ganz Österreich vom PVÖ koordiniert. Auch im grenznahen Raum, Schweiz, Liechtenstein und Deutschland, sollen die schönsten Ziele, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind, mit Bus, Bahn, ... angefahren werden. Die Teilnehmer freuen sich bereits auf die regelmäßigen Fahrten, die von Walter Metzler organisiert, koordiniert und den Teilnehmern mitgeteilt werden.



Interessierte Ausflügler mit Öffi-Karte melden sich entweder in der Zentrale des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg, Rathausstraße 11, 6900 Bregenz unter 05574/459 95 bzw. vorarlberg@pvoe.at oder bei Walter Metzler unter poeffis@pvoe.at oder 0664/99 22 83 62. ☎

Kennenlernen, gemeinsame Ausflüge gestalten und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein – das verbindet die „PÖffis“ im PVÖ Vorarlberg

## „Klimaticket“-Pensionisten besuchten den Egelsee



Einen schönen ersten Ausflugstag zum Egelsee hatte die PVÖ-Neigungsgruppe „Pensionisten nutzen öffentlichen Verkehr“, die sogenannten „PÖffis“

den schönen Egelsee als erste Ausfahrt gewählt. Vom Süden und vom Norden fanden sich die PVÖ-Mitglieder beim Bahnhof Feldkirch ein. Perfekt getrimmt bestiegen die Pensionisten den Linienbus zum LKH Feldkirch und spazierten gemütlich durch die wunderbare Natur zum Egelsee. Dort beobachtete die Gruppe die brütenden Vögel, Schwäne, Reiher, Enten und genoss die Ruhe und Beschaulichkeit. Danach ging es weiter zur Kirche St. Michael, um anschließend mit dem Bus wieder nach Feldkirch zu fahren. Dort genossen die Ausflügler das schöne Wetter im Gastgarten bei Kaffee und Kuchen. Auf dem Weg zum Bahnhof nahmen die PÖffis noch einen Absacker im „Flax“ und stießen auf einen tollen Ausflugstag an. ☎

Zu einer „Aufwärmrunde“ trafen sich die „PÖffis“, die Mitglieder des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg, die zukünftig Ausflüge mit öffentlichen Verkehrsmitteln unternehmen. PÖffis-Chef Walter Metzler hatte dabei

## VORARLBERGER KULTURPASS

Die Vorarlberger Kultur- und Bildungseinrichtungen bieten Menschen mit einem geringen Einkommen – u. a. MindestpensionistInnen – die Möglichkeit, die Angebote kostenlos zu nutzen.

Der Kulturpass ist gegen Vorlage eines Einkommensnachweises während der Geschäftszeiten in der Landesgeschäftsstelle des Pensionistenverbandes Vorarlberg erhältlich.

Nähere Informationen erteilen Ihnen auch die Mitarbeiter des Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg unter Tel.: 05574/459 95 oder vorarlberg@vorarlberg.at





# Computer-Kurs

## Windows und mehr in 4 Doppelstunden

### Ausschreibungs-Ideen

- ✖ Wie tickt mein Computer?
- ✖ Basis-Einstellungen am Computer
- ✖ Grundlegende Handgriffe am Computer
- ✖ Windows-Konfiguration selbst gemacht

### Termine

Dienstag von 16 bis 18 Uhr online mit Zoom  
4. 10., 11. 10., 18. 10. 2022, Präsenz 25. 10. 2022 (alle Themen)

### Kurs 1

- ◆ Die wichtigsten Computer-Begriffe
- ◆ Ordner und Dateien  
(Beispiele Word- und Excel-Dokument, Bilddateien)
- ◆ Anmeldung am Rechner kontrollieren
- ◆ Zwischenablage regelmäßig verwenden
- ◆ Elemente der Windows-Oberfläche  
(Desktop, Task-Leiste, Windows-Einstellungen)

### Kurs 2

- ◆ Zuletzt verwendete Dateien ansehen
- ◆ Smartphone verbinden und Bilder hochladen
- ◆ Internet-Einstellungen (zum Beispiel Favoriten) optimieren
- ◆ Hardware konfigurieren (Mikrofon, Lautsprecher)
- ◆ Programm installieren (Paint.Net) und deinstallieren
- ◆ Die 4 Wege über die Zwischenablage, eine Excel-Tabelle in Word einzufügen



### Kurs 3

- ◆ Datensicherheit (Firewall, Virenschutz, Datensicherung)
- ◆ Kennworte verwalten
- ◆ Rechnergeschwindigkeit, Speed-Test
- ◆ Router konfigurieren (z. B. WLAN abschalten)
- ◆ Mehrere Rechner im Netzwerk (Freigabe)
- ◆ Mit Windows den Bildschirm aufzeichnen
- ◆ Windows-Kalender verwenden

**Infos und Anmeldungen beim PVÖ Vorarlberg unter Tel.: 05574/459 95 oder vorarlberg@pvoe.at**

FOTO: iSTOCK BY GETTY IMAGES

# 115

Jahre Neuroth  
**Jahre Vorteile**

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

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



QR-Code  
scannen und  
Termin online  
buchen

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

**Neuroth:**  
5 x in Vorarlberg  
Vertragspartner aller  
Krankenkassen

Jetzt bis zu  
**230 €**  
Rabatt sichern!\*

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

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

**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

# PREMIUM-ANGEBOTE FÜR PVÖ-MITGLIEDER

## WOHNEN IM ALTER

### Wohnungswechsel im Alter richtig anpacken!

AH – so einfach ist Umziehen im Alter! Als Experten für altersgerechtes Wohnen wissen wir, wie Sie sich Hals über Kopf in Ihren neuen Alterssitz verlieben!

**K**ennen Sie das Gefühl? Das Schmeißen des Haushalts belastet zunehmend und die paar Stufen ins Wohnzimmer sind längst kein Pappenstiel mehr. Und trotzdem wollen Sie sich nicht von Ihrer liebgewonnenen Nachbarschaft und dem vertrauten Zuhause trennen.

Puuh, ein Wohnungswechsel im Alter erscheint auf den ersten Blick so unüberwindlich wie ein Marathon! Damit Ihr Weg zu einem erfüllten Lebensabend mit höchstem Wohnkomfort zu einem Sonntagsspaziergang wird, sollten Sie ihn Hand in Hand mit Ihrem persönlichen Immobilien-Guide gehen.

#### WOHNKOMFORT IM ALTER LEICHT GEMACHT

Unser Sorglos-Alterspaket schafft Klarheit über Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Wir bewerten Ihre Immobilie professionell, verkaufen sie erfolgreich mit maximalem Gewinn und kümmern uns um sämtliche Verträge, Bank- und Behördengänge. Planen Sie schon mal Ihre Umzugsfeier – wir übernehmen den Rest!

#### GUTER STIL. GUTER DEAL.

Reden Sie mit mir und profitieren Sie von meinem Wissen!

Andreas Hofer, Ihr Immobilien-Guide:  
© 05577/930 80 201



Andreas Hofer, Andreas Hofer Immobilien

FOTO: ANDREAS HOFER IMMOBILIEN

#### ANDREAS HOFER IMMOBILIEN GMBH

Tel.: 05577/930 80, office@ah.at, ah.at

Büro Lustenau: Pontenstraße 24a,  
6890 Lustenau

Büro Bregenz: Scheffelstraße 8,  
6900 Bregenz



Ihr *Immobilien-Guide* Andreas Hofer

### Geldsorgen im Alter

Finanzstark und sorgenfrei durch Eigenheim-Verkauf *mit Wohnrecht*

**Guter Stil  
Guter Deal**

Andreas Hofer Immobilien GmbH  
Lustenau und Bregenz  
T 05577 93080  
ah.at

**AH** ANDREAS  
HOFER  
IMMOBILIEN



# Berichte aus den Ortsgruppen

Nachrichten aus den Vorarlberger PVÖ-Gemeinden



BLUDENZ: Reisebericht von Manfred Lackner mit Fotos aus Südostasien

## Beim PVÖ ist jeden Tag was los!

### BLUDENZ

Manfred Lackner lud die Mitglieder des PVÖ Bludenz wieder zu einem hochinteressanten fotografischen Reisebericht – diesmal von seiner Südostasienreise nach Laos, Kambodscha und Vietnam – ein.



BLUDENZ: „Oma Lilli“ zu Besuch



BREGENZ: Geburtstagsfeier



BREGENZ: Frühlingskaffeekränzchen

Mit dem Besuch von „Oma Lilli“ im Klubheim des Pensionistenverbandes (PVÖ) Bludenz war ein vergnüglicher Nachmittag garantiert. Die Mitglieder dankten es Obfrau Christine Schmidmayr mit großem Applaus.

### BREGENZ

Zahlreiche Mitglieder des PVÖ Bregenz waren ins Freizeithaus an der Ach gekommen, um mit den im Jänner, Februar und März Geborenen zu feiern. Rudi Lässer spielte tolle Hits und Evergreens,

Obfrau Rosmarie Geier gratulierte allen Jubilaren und servierte Kaffee, Kuchen und ein Gläschen Sekt.

Als Alternative zum Rosenmontag-Faschingskränzchen veranstaltete der PVÖ Bregenz ein Frühlings-

kaffeekränzchen mit großer Tombola. Weit über 120 Mitglieder erschienen zur Feierlichkeit im GH Lamm, bei der Musiker Manfred Wohlgemant tolle Hits und Evergreens zum Besten gab.

## Wir gratulieren im Juni!

**96. GEBURTSTAG:** Luise Lotte Hintzsche, Dornbirn / **95. GEBURTSTAG:** Herta Hildegard Florineth, Thüringen / **94. GEBURTSTAG:** Luise Hartmann, Röthis / Rosa Blank, Dornbirn / Maria Siller, Feldkirch / Raimund Töfferl, Ludesch / Hilde Hummer, Nenzing / **93. GEBURTSTAG:** Elsa Amann, Mäder / Frieda Peter, Bürs / Gertrud Walser, Koblach / **92. GEBURTSTAG:** Maria Heim, Nüziders / Anna Kvas, Fußbach / **91. GEBURTSTAG:** Frieda Adami, Lauterach / Karl Bertel, Hohenems / Marie Loher, Berneck / Anna Rosemann, Bregenz / **90. GEBURTSTAG:** Maria Burtscher, Bludenz / Erika Maria Vonbun, Feldkirch / Ottolie Arrich, Röthis / Edwin Kremmel, Lustenau / Elfriede Mündle, Satteins / Alois Öhre, Ludesch / Wilhelm Schönberger, Bregenz / **89. GEBURTSTAG:** Rita Moosbrugger, Reuthe / Walter Forti, Lauterach / Armin Raidel, Krumbach, Bregenzerwald / Maria Mathilde Erika Schönher, Bartholomäberg / Erika Sophie Scheidbach, Feldkirch / Agnes Fink, Möggels / **88. GEBURTSTAG:** Hans Zanetti, Wolfurt / Liselotte Girstmair, Hard / Erna Büchel, Feldkirch / Marianne Fleischmann, Dornbirn / Olga Küng, Schruns / Friedrich Mangard, Gaschurn / Christl Bitschnau, Bartholomäberg / **87. GEBURTSTAG:** Hildegard Türtscher, Feldkirch / Jolande Del-Prioré, Hard / Alfred Porsche, Bregenz / Hannelore Zach, Nüziders / Xaver Sutter, Langen bei Bregenz / Anna Lydia Ritter, Wolfurt / Johann Mischitz, Hard / Josef Küng, Vandans / **86. GEBURTSTAG:** Stefanie Brunhild Smoditsch, Thüringen / Christian Engelking, Meiningen / Helmut Peter Schwarz, Lauterach / Ingrid Nagler, Vandans / Maria Riedmann, Klaus / Maria Müller, Bregenz / Sonja Morscher, Bregenz / Hubert Staubmann, Lustenau / Karl Köhle, Feldkirch / Friedrich Schabus, Ludesch / Maria Forte, Bregenz / Adolf Rinderer, Bludenz / Hans Stieger, Feldkirch / **85. GEBURTSTAG:** Katharina Fitsch, St. Gallenkirch / Ursula Mock, Bludenz / Magda Oberscheider, Koblach / Josefine Schatzmann, Nenzing / Heini Ehmann, Ludesch / Angela Walser, St. Gallenkirch / Margarete Amann, Hohenems / Erna Bechter, Meiningen / **84. GEBURTSTAG:** Angela Fleckinger, Dornbirn / Adolf Asen, Lustenau / Aloisia Gertrud Kriegl, Götzis / Helga Lutz, Nenzing / Adolf Alois Schönher, Bartholomäberg / Margaretha Zein, Schwarzach / Ludmilla Kraus, Thal / Roswitha Hammerer, Egg / Kilian Konzett, Tschagguns / Christine Almberger, Hard / Lothar Gopp, Feldkirch / Martha Huber, Hard / Brigitte Corazza, Feldkirch / Hermann Zumtobel, Dornbirn / **83. GEBURTSTAG:** Helmut Trippl, Lustenau / Hildegard Mair, Partenen / Christina Bauernfeind, Bregenz / Anneliese Brunner, Lustenau / Franz Wlcek, Nenzing / Angelika Mangeng, Tschagguns / Anton Forster, Doren / Peter Gaugusch, Hohenems / Friedrich Galler, Altach / Hugo Rüdisser, Hohenems / Ilga Monaier, Krumbach / Elfriede Niederbacher, Lustenau / Edith Dünser, Bregenz / Erika Haupt, Bludenz / Norbert Hartmann, Hard / Lotte Hagen, Lustenau / Mathilde Tschugmell, Schruns / Edwin Wachter, Bürs / Christine Leitner, Buchs / Eugen Ender, Mäder / **82. GEBURTSTAG:** Editha Krpata, Zwischenwasser / Leopoldine Versell, Schruns / Adolf Jussel, Bludesch / Maria Elisabeth Ganahl, Bartholomäberg / Felix Scheiber, Höchst / Paula Huber, Feldkirch / Felix Scheiber, Höchst / Erika Barbisch, Rankweil / Irma Schmidt, Weiler / Helga Achmüller, Altach / Ivan Bakovic, Kennelbach / Herbert



KLAUS-WEILER: Osterfeier und Geburtstagsehrungen

#### **KLAUS-WEILER**

Erstmals konnte PVÖ-Obmann Elmar Mayer seine Mitglieder zu einer Osterfeier einladen. Luis und Irmibert sorgten für den musikalischen Rahmen, Rosemarie Handler-Kunze las feierlich

österliche Texte, Jakob und Jürgen brillierten als Trompetenduo. Auch dem Osterbrauch Eierpecken wurde gefröhnt. Den Höhepunkt bildeten die Geburtstagsehrungen.



VORDERWALD: Viele Teilnehmer kamen zur Ehrungs- und Muttertagsfeier

#### **VORDERWALD**

Eine tolle Feier mit weit über 110 TeilnehmerInnen boten die Vorstandsmitglieder des PVÖ Vorderbregenzerwald im Gemeindesaal Doren ihren Mitgliedern.

Neben der Ehrungsfeier für

langjährige und verdiente PVÖ-Mitglieder stand vor allem der Muttertag im Zentrum dieser schönen Zusammenkunft, die von PVÖ-Cheforganisator Ernst Saltuari ausgeschrieben wurde.

## Der PVÖ feiert auf den Hauptversammlungen!

#### **BLUDESCH**

Der PVÖ Bludesch konnte mit der JHV wieder eine Großveranstaltung organisieren. PVÖ-Obmann Jos Boersma konnte seine Mitglieder und die Ehrengäste, unter anderem Bürgermeister Martin Konzett und PVÖ-Landespräsident Manfred Lackner, im Restaurant Blu-Thu begrüßen.

#### **HOHENEMS**

Einen schönen Nachmittag bereitete das Mitarbeiter-Team des Hohenemser PVÖ-Vorstandes seinen Mitgliedern im Café Lorenz. Neben Urkunden und Ehrennadel erhielten die Mitglieder des Pensionistenverbandes (PVÖ) Hohenems ein großartiges Abendessen spendiert.



BLUDESCH: Jahreshauptversammlung

## Wir gratulieren im Juni!

Bodingbauer, Vandans / Waltraud Hämerle, Bludesch / Emilie Lamm, Lustenau / Ingrid Bargehr, Bregenz / **81. GEBURTSTAG:** Herta Keckeis, Nüziders / Josefine Rüf, Fußach / Sonja Untersweg, Ludesch / Hedwig Bitschnau, Bartholomäberg / Willibald Tillmann, Thüringen / Damian Rädler, Hard / Rosa Maria Gassner, Götzis / Alwine Jäger, Krumbach / Herlinde Bänzinge, Bregenz / Max Reichle, Bludesch / Evi Hajek, Rankweil / Erika Mathilde Kälin, Schruns / Margarete Schönberger, Lauterach / Gertrud Dunst, Göfis / Josef Buchhammer, Altach / Ilse Rudigier, St. Gallenkirch / Paula Tschann, Nenzing / Anke Vatter, Lauterach / Liselotte Getsch, Bludesch / **80. GEBURTSTAG:** Anton Fussenegger, Dornbirn / Martina Wlcek, Nenzing / Renate Amann, Bregenz / Magda Vonier, Schruns / Alwin Bischof, Au / Annemarie Grass, Mäder / Erich Scheidl, St. Gallenkirch / Renate Berchtel, Bludenz / Elisabeth Meier, Dornbirn / Barbara Bickel, Hard / Karl Beutelmayr, Bludenz / Albert Helmut Burtscher, Bludenz / Bernhard Wittner, St. Gallenkirch / Herbert Hepberger, Nenzing / Karl Klucsarics, Höchst / Elvira Wurmann, Heerbrugg / Inge Klinger, Partenen / Kurt Waltner, Bregenz / **75. GEBURTSTAG:** Christian Dostal, Zwischenwasser / Marlies Romer, Thüringen / Peter Maichen, Neusäß / Oskar Böhler, Doren / Anna Maria Stüttler, Schruns / Dagmar Monika Janzekovic, Feldkirch / Christine Maria Türtscher, Zwischenwasser / Dietmar Kofler, Bregenz / Sieglinde Rohrer, Rankweil / Dimitrius Wakalopoulos, Höchst / Annetra Bergmann, Feldkirch / Monika Thümmerer, Dornbirn / Renate Schabernig, Dornbirn / Johann Witschnig, Dornbirn / Karlheinz Tschann, Feldkirch / Manfred Fitsch, St. Gallenkirch / Walter Achmüller, Altach / Margit Kössler, Partenen / Hildegard Hörmann, Langen bei Bregenz / Anton Schnetzer, Wolfurt / Schimun Nogler, Oberriet / Paula Kubicki, Gortipohl / **70. GEBURTSTAG:** Monika Rohner-Lackner, Bregenz / Marie-Luise Gehrer, Höchst / Heidi Koch, Mäder / Herbert Wilhelm, Feldkirch / Othmar Gerbis, Hörbranz / Roland Steurer, Alberschwende / Renate Christa, Nenzing / Hans Werner Haag, Hard / Elisabeth Meraner, Bregenz / Marlies Krammer, Bregenz / Eva Brigitte Spirk, Vandans / Wendelin Rohrer, Feldkirch / Herma Maria Feurstein, Langenegg / Regina Kessler, Feldkirch / Annemarie Härtlein, Dornbirn / Ingrid Stark, Bludenz / Magdalena Gorbach, Lochau / **65. GEBURTSTAG:** Martin Höfl, Feldkirch / Erich Fritz, Vandans / Angelika Zint, St. Gallenkirch / Edith Maria Schäfer, Koblach / Camilla Flecker, Bludesch / Karl-Heinz Wachter, Hard / Charlotte Ingeborg Köhle, Feldkirch / Gebhard Wachter, Vandans / Josef Neyer, Bludenz / **60. GEBURTSTAG:** Jürgen Fontain, Dornbirn / Elisabeth Winkel, Dornbirn / Ingrid Muster, Nüziders / Sigrid Heim, Hittisau / Simone Schönher, Gaschurn / Mario Muster, Nüziders / Manuela Angelina Tavernaro, Feldkirch / Christine Eller, Schruns / Sibylle Leis, Götzis / Ingrid Stark, Mäder / **50. GEBURTSTAG:** Hilda König-Balog, Dornbirn / Manuela Fröhle, Zwischenwasser



**HOHENEMS:** Großartiger Nachmittag mit Ehrungen



**KENNELBACH:** Älteste & neu gewonnene Mitglieder



**KLAUS-WEILER:** Milli Pointner



**PARTENEN:** Jahreshauptversammlung im gemütlichen Separee



**SCHRUNS:** Jahreshauptversammlung mit Landespräsident Manfred Lackner

## KENNELBACH

Zur Jahreshauptversammlung wurden die Mitglieder des PVÖ Kennelbach geladen. Trudi Zagone (97 Jahre) wurde als ältestes Mitglied genauso beschenkt wie die neu gewonnenen Mitglieder des vergangenen Jahres. Nach den Ehrungen lud der Vorstand die PVÖ-Mitglieder zu einem Schnitzel mit Kartoffelsalat und Pommes frites ein.

## KLAUS-WEILER

Anlässlich der Jahreshauptversammlung des PVÖ Klaus-Weiler wurde Milli Pointner, nachdem sie 22 Jahre lang Obfrau war, zur Ehrenvorsitzenden gewählt. Kassier Emil Bachmann, der nach 12 Jahren seine Funktion in jüngere Hände übergab, wurde zum Ehrenmitglied ernannt. Zur neuen Kassierin wählten die Mitglieder einstimmig Alexandra Helbok. PVÖ-Obmann Elmar Mayer und Bürgermeister Dietmar Summer

bedankten sich bei den Geehrten für ihre langjährige aufopferungsvolle Tätigkeit.

## PARTENEN

PVÖ-Obmann Konstantin Tschanhenz konnte 49 Mitglieder und Gäste bei der heurigen Jahreshauptversammlung des PVÖ Partenen im gemütlichen Separee des Hotel Zerres begrüßen. PVÖ-Landes-Vizepräsident Helmut Zimmermann überbrachte Grüße der Landesorganisation und Hotel-Chef Günther Pfeifer servierte den Anwesenden ein hervorragend zubereitetes Dinner.

## SCHRUNS

Der PVÖ Schruns-Tschagguns-Bartholomäberg-Silbertal lud zur Jahreshauptversammlung ein. Stefan Juen begrüßte die zahlreichen Mitglieder und auch unseren Landespräsident, Manfred Lackner, mit Gattin. Nach einem ausführlichen Bericht wurden der Obmann

und der gesamte Vorstand einstimmig von den Anwesenden wiedergewählt. Zum Abschluss dieses gelungenen Nachmittags gab es ein großartiges Menü.

## SCHWARZACH

Die Mitglieder des PVÖ Schwarzach trafen sich neulich im Café Lorenz, um den neuen Vorstand

des Ortsverbandes zu wählen. Bei der Neuwahl wurde das Team um Norbert und Elisabeth Winkel einstimmig gewählt und mit Applaus in seinem Amt willkommen geheißen. Nachdem der offizielle Teil der Jahreshauptversammlung abgeschlossen wurde, ging man zum geselligen Teil, bei Kaffee und Kuchen, über.



**SCHWARZACH:** Treffen im Café Lorenz zur Wahl des Vorstands

## Der PVÖ auf großer Fahrt!



BÜRS: Kässpätzleparty auf der Tschengla im Gasthaus Dunza



HARD: Mittagessen in geselliger Runde

### BÜRS

Der Ortsvorsitzende des Pensionistenverbandes (PVÖ) Bürs, Helmut Zimmermann, hatte für seine Mitglieder eine gesellige Kässpätzleparty auf der Tschengla im Gasthaus Dunza arrangiert. Dazu ließen sich die Bürser Pensionisten nicht lange bitten und über 40 PVÖ-Mitglieder gingen mit.



LAUTERACH: Heinz sorgte für Stimmung



LAUTERACH: Führung mit anschließender Jause

### HARD

Mit einem vollen Bus ging es für die Harder PVÖ-Mitglieder nach Sulzberg, um im Ochsen ein feines Mittagessen einzunehmen. Es bot sich, so PVÖ-Obfrau Evi Woinesich, wieder die Gelegenheit, gemütlich und gesellig im Kreise der Freunde des Harder PVÖ zusammenzukommen und sich auszutauschen.

Lauterach nach Sulzberg-Fahl. Im Gasthof „Zur Taube“ wurden uns wie immer von der Wirtsfamilie Fink ausgezeichnete Käsknöpfle mit Salat serviert. Nach dem Essen wurde von unserem Alleinunterhalter Heinz ein buntes Musikprogramm dargeboten.

weiter Richtung Lindenbergs in die Hofwirtschaft des Hofguts Ratzenberg, um einen ausgezeichneten Bio-Jausenteller einzunehmen.

### LUDESCH

Kürzlich fuhren die Mitglieder des PVÖ Ludesch auf den Ludescherberg. Zu Mittag wurden wir im Berghof Domig von Ilse mit her-

### LAUTERACH

Traditionell führte der erste Ausflug des Pensionistenverbandes (PVÖ)

Eine äußerst interessante Führung erlebten die Mitglieder des PVÖ Lauterach beim Halbtagesausflug zum Reptilienzoo in Scheidegg. Mit Obmann Hans Schett ging es



LUDESCH: Käsknöpfle und Spaziergang



MÄDER: Informativer Tag am Schollaloch in Koblach

vorragenden Käsknöpfle verwöhnt. Beim anschließenden Spaziergang konnten wir die tolle Aussicht auf unseren Heimatort genießen. Am Nachmittag spielten dann mehrere „Steirische“ mit Gitarrenbegleitung zur Unterhaltung auf.

### MÄDER

Eine Gruppe des PVÖ Mäder wollte es genau wissen und kam zu Fuß oder mit dem Rad nach Koblach zum Schollaloch, um einen Einblick in die Mikroökologie zu erlangen. Bei einem „Möschtle“

lauschten wir Enricos Berichten über Amphibien, Fledermäuse, Vögel, Libellen, Schmetterlinge und Bienen. Es war ein wunderschöner, gemütlicher und äußerst informativer PVÖ-Ausflug in unsere Nachbargemeinde.

## Der PVÖ sportlich unterwegs!

### BÜRS

Neulich holten sich die Bürser Keglerinnen, Magdalena Witting und Monika Hepberger, bei den Einzelmeisterschaften des PVÖ Vorarlberg im Sportcenter Koblach die Gold- und Silbermedaille. Beim Klubnachmittag gratulierten PVÖ-Ortsobmann Helmut Zimmermann und Bürgermeister Georg Bucher mit einem Gläschen Sekt und Blumenstrauß.



GÖTZIS: PVÖ-Kegler errangen Meistertitel



BÜRS: Klubnachmittag mit Gratulation und Medaillenübergabe

### GÖTZIS

Die Götzner PVÖ-Kegler bewiesen Nervenstärke und Kampfkraft und sicherten sich erstmals in der Geschichte den Vorarlberger Pensionisten-Meistertitel. Mit einer soliden Leistung konnten Doris Schatzmann, Walter Hyden, Richard und Wilfried Pürstl sowie Harald Einwaller punkten.

Auf den „Bergfalken“-Kegelbahnen in Koblach ermittelte der PVÖ die Einzelmeister. Sehr erfolgreich waren die für Götzis spielenden Richard und Wilfried Pürstl. Mit je 255 Holz (Richard hat mehr abgeräumt) erreichten sie Platz 2 und 3.



GÖTZIS: 2. und 3. Platz für Richard und Wilfried Pürstl

### PARTENEN

Wie fast jedes Jahr gibt's vom Partner PVÖ eine interessante Wanderrung im noch winterlichen Silvretta-

gebiet der Bielerhöhe. 25 Teilnehmer waren dabei und genossen nicht nur die Wanderung, sondern auch den Lunch im Hotel Piz Buin.



PARTENEN: Wanderung mit Lunch



RHEINDELTA: Rheindelta-Tanz mit viel Spaß



ST. GALLENKIRCH: Ausflug auf die Bielerhöhe



# REISEN 2022

4. BIS 8. SEPTEMBER 2022

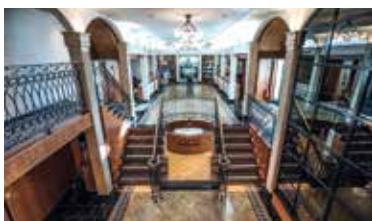


## Flusskreuzfahrt Mosel/Koblenz



**Das Tal der Mosel ist eine der reizvollsten Flusslandschaften Europas, die für wunderschöne Flusskreuzfahrten prädestiniert ist. Die Kreuzfahrtschiffe bahnen sich durch die vielfachen Windungen und Schleifen des Flusses ihren Weg durch die rheinpfälzischen Weinberge.**

Diese Genuss- und Tanzreise, die nicht nur, aber besonders gesellige und tanzfreudige Pensionisten anspricht, besticht durch ein sensationelles Leistungsangebot an Bord. Auf dem Flusskreuzfahrtschiff Viva Tiara\*\*\*\*+, ausgestattet mit gemütlicher Lounge, einem Hauptrestaurant „Riverside“, einem VIVA Bistro und einem sensationellen Sonnendeck, genießen wir rund um die Uhr kostenfreie Getränke – vom Champagner bis zum Cocktail – und täglich Livemusik. Tanzanimation durch die Tanzschule Hieble garantiert eine kurzweilige Kreuzfahrt. Während dieser fünf Tage, die uns von Koblenz nach Beilstein bis nach Cochem bringt, genießen wir während der Fahrt die malerischen moselfränkischen Fachwerkdörfer. Zahlreiche Burgen und Ruinen auf steilen Felsen ziehen die Blicke an



und die Namen bekannter Winzerorte und Weingüter klingen nach, während Sie sich auf dem Kreuzfahrtschiff verwöhnen lassen.

### DIE REISE-PLUS

**TANZ:** Die Grande Dame der Vorarlberger Tanzszene, Juanita Hieble, begleitet die Reise vom 4. bis 8.9.2022. Damit ist bester Tanzservice garantiert, zumal sich dieses Angebot besonders an die Gäste der Pensionisten-Tanznachmittage in Vorarlberg richtet. Live-Musik ist täglich garantiert.

**GENUSS:** Kein Geld an Bord, weil alle Getränke im Reisepreis inkludiert sind. Neben Vollpension verwöhnt uns die Bordgastronomie am Nachmittag mit einer Auswahl von hausgemachten Scones, Sandwiches, Cupcakes, Macarons, ...

**LANDSCHAFT:** Sie erleben die schönsten Ecken und Flecken der Mosel; wildromantisch vorbei an mittelalterlichen Städten, Weinbergen und sagenumwobenen Burgen und Festungen.

**Preis für PVÖ-Mitglieder:** ab € 819,- p. P.

**Infomaterial und Anmeldungen beim Pensionistenverband (PVÖ) Vorarlberg unter 05574/459 95 oder per Mail unter vorarlberg@pvoe.at  
Auch auf der PVÖ-Homepage vorarlberg.pvoe.at und der PVÖ Vorarlberg-App finden Sie Infos zu dieser Flusskreuzfahrt.**

17. SEPTEMBER 2022

## Landesfest „Tag des PVÖ“



Gemeindezentrum DorfMitte in Koblach.

Es spielt u. a. die PVÖ-Landesblasmusik für die Gäste auf. Für Bewirtung sorgt das Gastronomie-Team des Restaurants DorfMitte.

19. BIS 23. SEPTEMBER 2022

## Radreise Slowenien/Untersteiermark



**Mit Wellness.** Busfahrt mit Radanhänger, 5 Tage/4 Nächte mit HP, 3 geführte Radtouren, freier Eintritt ins Lotus Thermalbad, in die Saunas und das Fitnesscenter, Reiseversicherung, Trinkgeld ...

**PVÖ-Mitglieder:** ab € 629,- p. P/DZ, EZZ: € 100,-

The App vom  
**PENSIONISTEN  
VERBAND  
VORARLBERG**

Mit der App des  
Pensionistenverbandes  
(PVÖ) Vorarlberg  
bleiben wir verbunden.

PVÖ-Termine,  
Neuigkeiten, Fotos und  
Kontakt: Du hast die  
Aktivitäten immer und  
überall im Blick.

Lade dir die PVÖ-  
Vorarlberg-APP  
kostenlos im  
App Store oder  
Google Play Store  
herunter.

Ein Informationsservice Angebot des  
Pensionistenverbandes (PVÖ) Vorarlberg, Rathausstraße 11,  
6950 Bregenz, vorarlberg.pvoe.at, vorarlberg@pvoe.at



## Ehrung für die 150. Blutspende

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



## Geschichte der Volkshilfe

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

# unsere interessen

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

## PVÖ-Digital: Immer topaktuell informiert!



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

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

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

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

## „Das kleine Ich bin Ich“ hilft!

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



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

Jede Familie wird in  
Zukunft von Pflege  
und Betreuung  
betroffen sein



**PFLEGEREFORM**

# Später Start, **frühes Ende**



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

**E**rinnern wir uns: Es gab einmal einen Bundeskanzler Kurz. Dieser rief im Jahr 2019 (2018 angekündigt) das „Jahr der Pflege“ aus. Und hielt wie üblich eine große Pressekonferenz ab. Und dann? Geschah jahrelang nichts! Mittlerweile haben wir das Jahr 2022 und nun, nach vier Jahren des Nichtstuns, des Verstreichens wertvoller Zeit und nach vier Sozialministern (inklusive 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 Pflegemaßnahmenpaket vorgestellt. Kommen soll das alles ab 2023. Derzeit läuft die Gesetzesbegutachtung. Dabei wird der Pensionistenverband seine Verbesserungsvorschläge einbringen.

#### **Befristet**

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

#### **Personal**

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

#### **Demenz/24-h-Betreuung**

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

#### **Angehörigenbonus**

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

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

**ONLINE UND OFFLINE**

# Mit und ohne Computer

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

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

Aber wir haben sofort bei der Regierung interveniert

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

## DIGITALISIERUNG IST WICHTIG

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

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

hilft seinen Mitgliedern bei der Einreichung.

## AB 2024 ALLES ONLINE

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

Euer  
Andreas Wohlmuth



PVÖ-GENERALSEKRETÄR

**Andreas Wohlmuth**

**GESAGT – GETAN**

**HEILHERME**  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

*kostbare*  
**AUSZEIT**

3 Tage/2 Nächte p. P.  
ab € 312,-

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

PVÖ-WERBEAKTION SCHLÄGT EIN:

# Jetzt GRATIS-Schnitzel holen!

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

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

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

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

## VORTEILE ÜBER VORTEILE

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

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

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

## AUFBLÜHENDES KLUBLEBEN

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

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



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

# Jetzt Mitglieder werben!



## XXXL-Restaurants

### Schnitzel für Neumitglieder und Werber

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

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

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

P.S.: Aktion solange der Vorrat reicht!



# Der PVÖ is(s)t fein



PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICH

Richtig.  
Wichtig.  
Stark.

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

## Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

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

Von Werber/  
Werbeinlaus-  
zufüllen

Ich, \_\_\_\_\_ VORNAME \_\_\_\_\_ FAMILIENNAME \_\_\_\_\_

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

GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

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

M  W

POSTLEITZAHL WOHNORT

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

GEBURTSDATUM

J  N

A

ÖSTERREICH ANDERE  
STAATSBÜRGERSCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

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

Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ  
auszufüllen

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

BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

--	--	--	--

ZAHLORGANISATION



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

### RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 3

## Mit der Kraft der Sonne

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

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

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

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

Vorteile	Nachteile
<b>Photovoltaik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zukunftorientiert, effizient und klimafreundlich</li> <li>• Förderungen möglich</li> <li>• Strom kann im Haushalt vielseitig eingesetzt werden</li> <li>• Überschussoptimierung durch Kombination mit Wärmepumpe möglich</li> <li>• Flexibel einsetzbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Anschaffungskosten</li> <li>• Abhängigkeit von Sonne und Licht</li> <li>• Platz und die Möglichkeit, Paneele anzubringen</li> <li>• Eventuell die Optik</li> </ul>
<b>Solarwärme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zukunftorientiert</li> <li>• CO<sub>2</sub>-neutral</li> <li>• Förderungen möglich</li> <li>• Wenig Strombedarf</li> <li>• Sehr gut geeignet in Kombination mit einem anderen Heizsystem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Anschaffungskosten</li> <li>• Abhängigkeit von der Sonne</li> <li>• Alleine nicht ausreichend für Warmwasser und Heizung – alternatives Heizsystem notwendig</li> </ul>
<b>Hybridheizung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Versorgungssicherheit durch Kombination mit Brennwerttechnik</li> <li>• Reduzierter Einsatz fossiler Ressourcen</li> <li>• Niedrige Heizkosten durch Nutzung kostenfreier Umweltenergie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Höhere Anschaffungskosten durch komplexere Technik</li> <li>• Eventuell Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen, außer beim Einsatz von Biogas</li> </ul>



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

### Dr. Wolfgang Schöberl

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

### Eva Kalenczuk

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



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

99

## ENERGIEKOSTEN-GUTSCHEIN: WICHTIGE INFOS

# 150 Euro – wer sie bekommt und wie!

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

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

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

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

## REPARATUR-BONUS UND ID AUSTRIA

# Schluss mit digitaler Diskriminierung!

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

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



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



## Geldbehebung im Ausland

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

## Morgensport mit Philipp.

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

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



# Auf und ab: Für Beine und Venen Gutes tun

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



**1** Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel

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

## Donauinselfest 2022: Da kommen Sie in Schwung!

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

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

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

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

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

**Größte Live-Bewegungseinheit Österreichs mit Philipp**

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

**2**

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

**3**

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

**4**

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

# unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN SOMMER



## Ist Parkinson früh erkennbar?

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



GEWINN:  
3x1  
BUCH

## Freche Früchtchen: Mehr als Marmelade

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

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



## KRAFT UND ENERGIE

## Guter Start in den Tag

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

## FRISCH IN DEN SOMMER

## Saubere Matratze – **guter Schlaf**

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

matwash



Eine frisch gewaschene Matratze kann guten Schlaf unterstützen.



# Training fürs Köpfchen

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

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

## WIE SICH UNSER GEHIRN VERÄNDERT

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

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

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

## BEWEGUNG FÜR'S GEHIRN

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

## AUCH DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT

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

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

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

## DAS GEHIRN LIEBT GESELLSCHAFT

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

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

## Die 6 Säulen gesunder Gehirnzellen

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



### Bewegung

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

### Schlaf

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

### Geistige Aktivität

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

### Entspannung

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

### Soziale Einbindung

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

### Stressreduktion

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

# Vergesslichkeit: „Was ich immer gesucht habe“

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

Albert M. (66)\*



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

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

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

### ERSTAUNLICHE ERGEBNISSE

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

\*Name von der Redaktion geändert

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



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

Für Ihren Apotheker PZN 5564948

**Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv**

Die Innovation bei Vergesslichkeit.



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

# Spermidin: das Lebenselixier

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

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

## VIELFACHE POSITIVE WIRKUNGEN

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

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

## KAPSELN MIT MEHRFACHWIRKUNG

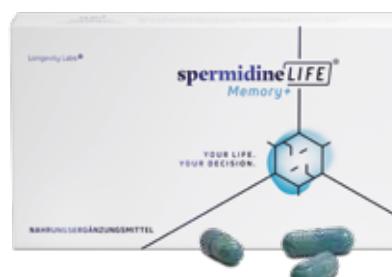
Zu den Nahrungsmitteln mit hohem Spermidingehalt zählen Weizenkeime, bestimmte Käsesorten, Sojaprodukte und Hülsenfrüchte. Einen ausgetüftelten Speiseplan mit hohem Spermidingehalt zusammenzustellen ist aber sicher nicht jedermanns Sache. Zum Glück geht es auch einfacher: mit Nahrungsergänzungsmitteln,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



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



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



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



#### Im Einklang mit der Natur.

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

# Entspannte Tage im Seewinkel

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

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

#### BALANCE, ENTSCHEUNIGUNG UND ACHTSAMKEIT

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

#### ERNÄHRUNG ALS TEIL DER THERAPIE

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

#### VERWÖHNEN SIE SICH – IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

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



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

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

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

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



**“**  
VON PVÖ-  
BUNDESSPORT-  
REFERENTIN  
Uschi Mortinger

## Raus in die Natur!

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

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

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

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

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



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

## 8. PVÖ-Golfturnier

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

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

### PVÖ-Golfturnier, 2. September 2022

Golfclub GC Lungau/Katschberg

5582 St. Michael im Lungau

Turnierfee für Mitglieder: € 89,- inklusive Turnier- teller, Startgeschenk und Halfway-Verpflegung

Turnierfee für Nicht-Mitglieder: € 94,-

Greenfee für Proberunde: € 35,- ist selbst vor Ort zu buchen und zu bezahlen.

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

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

### E-Biken mit dem PVÖ

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



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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE



## Auf Schritt und Tritt

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

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

### SCHUHE, DIE PASSEN

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

### PFLEGE, DIE GESUND HÄLT

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

### FÜSSE TRAINIEREN

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

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

FOTOS: ISTOCK BY GETTY IMAGES (2)



Anwender sind begeistert:

# DIE Creme bei Hornhaut

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

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

### HORNHAUT EINFACH WEGCREMEN

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

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



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

#### Das sagen begeisterte Anwenderinnen:

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



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



\*Namen von der Redaktion geändert



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822



VON LEBENS- UND  
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer  
[www.gabifischer.com](http://www.gabifischer.com)

“

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

OSCAR WILDE

# Selbstverwirklichung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE

## Aktiv bleiben mit **DicloAkut®**

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

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

**Kühlend:** Angenehmer „Cooling Effect“

**Praktisch:** Ideal für unterwegs

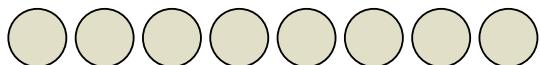
**Rezeptfrei:** In Ihrer Apotheke

Auch bei  
**Hexen-**  
**schuss!**



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

Die diesmal zu findende Lösung  
nennt eine Unterlage fürs Freibad.



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

## LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42

## SUDOKU

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

## SILBENRÄTSEL

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

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

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



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



20 % ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER

OPEN AIR THEATER IN ST. PÖLTEN

## Sommer Theater Park

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

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

20 % Sonderermäßigung für PVÖ-Mitglieder auf alle Karten!



**SENIORENREISEN:**

# *Neustart mit Sonne und Wolken*

**Die Frühjahrstreffen waren ein schöner Erfolg.**

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

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

Große Erleichterung über den Neustart der

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

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

Mag. Gerlinde Zehetner: Befreend. Endlich konnte man die Früchte von 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!





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 Frühjahrstreffen sein?

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



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

MAG. GERLINDE ZEHETNER,  
GESCHÄFTSFÜHRERIN VON PVÖ  
UND SENIORENREISEN

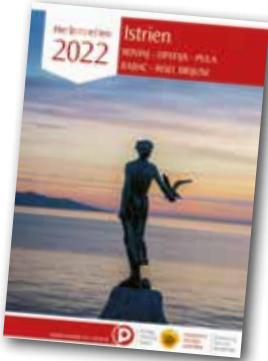
#### Was können die Gäste der großen Treffen dazu beitragen?

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

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



### Inkludierte Ausflüge

#### 1x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffsahrt im Naturschutzgebiet.

#### 1x ganztags Opatija

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

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

Für Nichtmitglieder: 889 Euro

EZZ: 189 Euro



## Rovinj

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



# Ein Cocktail der Kulturen

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

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

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

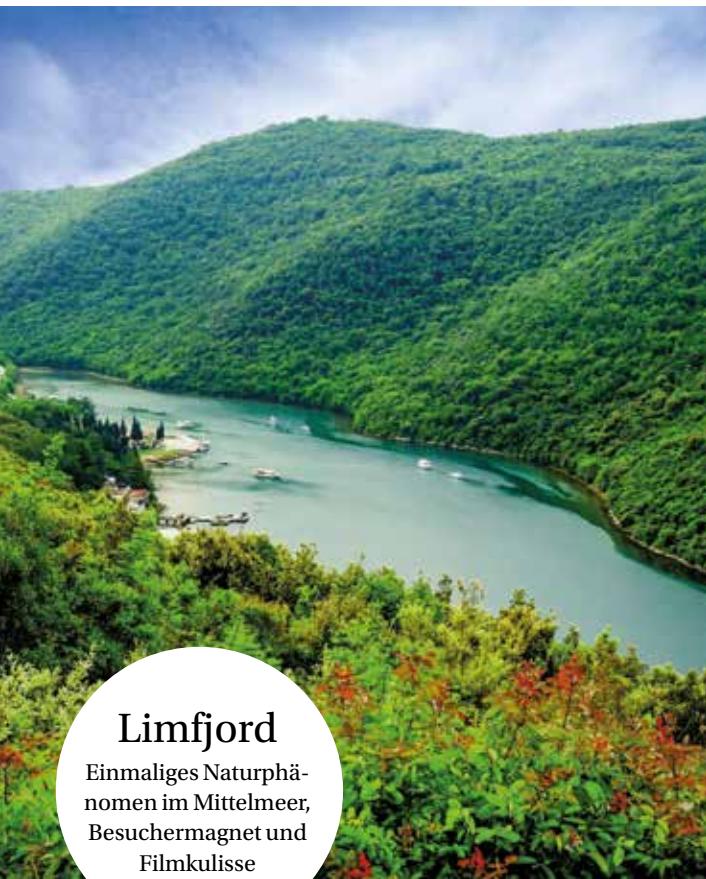
Mit dem Festland verbunden wurde Rovinj unter der seit dem 12. Jahrhundert andauernden venezianischen Herrschaft erst im 18. Jahrhundert. Das war auch eine der letzten Taten der Venezianer, denn 1797 kam die Gegend unter die Herrschaft Österreichs. Vorerst allerdings nur für wenige Jahre – denn schon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

#### DIE MISCHUNG MACHT'S AUS

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



Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.



## Limfjord

Einmaliges Naturphänomen im Mittelmeer, Besuchermagnet und Filmkulisse

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

### ZWEI AMTSSPRACHEN, EIN ALLTAGSSPRACHEN-GEWIRR

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

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

### VORMITTAGS STADT, NACHMITTAGS NATUR

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



5 Thailand: Kultur und Traumstrände

# Fernreisen 2022/23

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

1 20.09.–04.10.2022 Chile & Argentinien

2 13.10.–26.10.2022 Japan

3 18.10.–06.11.2022 Neuseeland

4 20.11.–01.12.2022 Ägypten total

5 22.01.–07.02.2023 Thailand

IN PLANUNG:

Peru & Bolivien



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



2 Japan: Moderne trifft Tradition



3 Neuseeland: Reise ans „andere Ende der Welt“



4 Ägypten: von Alexandria bis Abu Simbel

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

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

**Öffnungszeiten:** Es wird um Terminvereinbarung ersucht.

Tel.: 01/313 72/Dw. 60 oder 61 bzw. E-Mail: [seniorenreisen@pvoe.at](mailto:seniorenreisen@pvoe.at)

[www.seniorenreisen.cc](http://www.seniorenreisen.cc) und [www.facebook.com/SeniorenReisenAustria](http://www.facebook.com/SeniorenReisenAustria)

# Kleid sam

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

**Fotos:** Buba Dujmic.

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

**Bezugsquellen:**

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

1

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



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



2



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

3



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



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



# Schlaf dich glücklich!



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

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

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

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

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

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



RAIMUND THEATER

# REBECCA

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

Ab September 2022

RONACHER

# Disney DER GÖLZKNER VON NOTRE DAME

DAS MUSICAL

NACH DEM ROMAN VON VICTOR HUGO UND DEM BERÜHMTEN DISNEY FILM



AB OKTOBER 2022



EXKLUSIVER PREVIEW  
UND KINO-GUTSCHEINE!

# Monsieur Claude ist zurück!

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

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

Monsieur Claudes Toleranzreserven sind langsam aufge-

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

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

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

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

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

## Mit dem PVÖ ins Kino!

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

## Kino-Gutscheine zu gewinnen!

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

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



GEWINNEN SIE  
2x2 KINO-  
GUTSCHEINE!

## Der beste Film aller Zeiten

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

**Ab 1.7.2022 im Kino!**

Kw. „Beste Film“, Teilnahme siehe Vorteilsklub.



GEWINNEN SIE  
2x2 KINO-  
GUTSCHEINE!

## Massive Talent

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

Kw. „Cage“, Teilnahme siehe Vorteilsklub.



## Alles für Uma

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

**Derzeit im Kino.**

GEWINNEN SIE  
5X2 EINTRITTSKARTEN!

## BAROCKJUWEL DES WALDVIERTELS Benediktinerstift Altenburg bei Horn

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

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

**Geöffnet bis Ende Oktober 2022**, Do.–So., 10–17 Uhr.  
[www.stift-altenburg.at](http://www.stift-altenburg.at)



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

FOTO: STIFT ALtenburg/SCHWEIG FOTODESIGN

GEWINNEN SIE  
10X2 KINOGUTSCHEINE!

## AB 10. JUNI IM KINO!

### Mit Herz und Hund

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

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

FOTOS: FILMLÄDEN FILMVERLEIH, NICK WALL

## LÖSUNGEN

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

Die Lösung lautet: BADETUCH

### Sudoku:

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

### Silbenrätsel:

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

### Schlusslösung:

Der Umgang mit Frauen ist das Element guter Sitten.

### Lust auf mehr Rätselvergnügen?

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



Nur  
€ 2,80

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

**IMPRESSUM:** UG – *Unsere Generation*, das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040. **Medieninhaber & Herausgeber:** Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, Tel.: 01/313 72-0, E-Mail: [redaktion@pvoe.at](mailto:redaktion@pvoe.at), Internet: [pvoe.at](http://pvoe.at). **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag. 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](mailto:unseregeneration@echo.at), [www.echo.at](http://www.echo.at). **Geschäftsführung:** Christian Pöttler. **Geschäftsführung Key Account:** Manuela Paganotta-Hofbauer. **Verlagsleitung:** Michaela Görlich. **Verlagsleitung Marketing & Sales:** Claudia Neumann. **Verlagsort:** Wien. **Druck:** Bauer Medien Produktions- & Handels-GmbH. **Preis:** Für Mitglieder des PVÖ € 0,90. Für Nichtmitglieder im Einzelverkauf € 1,80 zuzüglich Porto. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Mit „Werbung“, „Bezahlte Anzeige“ oder „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge sind bezahlte Einschaltungen. Die Bundesländerbeilagen erscheinen in redaktioneller Eigenverantwortung der einzelnen Landesorganisationen des PVÖ. **Das nächste Heft erscheint Mitte Juli 2022.**

# Kunst & Kultur

**ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER**



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

**ERMÄSSIGUNG  
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE  
2x2 FREIKARTEN!**



**GEWINN:  
3x1  
BUCH**

**Am Anfang  
war das Ei**

**Kochbuch I.** Das Ei ist seit jeher ein Allrounder in der Küche. Neben dem wichtigsten Küchenwissen zum Thema „Ei“ vermittelt das Buch von „Eggsperte“ Taliman Sluga (Verlag Anton Pustet, € 22,-) im kulinarischen Abschnitt eine erlesene Auswahl von österreichischen und auch internationalen Gerichten – vom Ei als Hauptzutat bis zum Einsatz bei kombinierten Speisen: Der Einsatzvielfalt sind keine Grenzen gesetzt!

**3x1 Buch gewinnen (Kw. „Ei“)!**

**Qualitäts-Fisch aus der Kult-Dose**

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

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

**3x1 Buch gewinnen (Kw. „Nuri“)!**

## KLASSIKFESTIVAL SCHLOSS KIRCHSTETTEN

### Ein Sommer wie damals

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

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

## OPER BURG GARS 2022

### Leidenschaft pur: Carmen

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

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



## OPER BURG GARS 2022

### Leidenschaft pur: Carmen

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

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

# Die PVÖ-Wanderwelt

## Premium-Wanderjacke

Sportliche Softshell-Funktionsjacke, winddicht, wasserabweisend und atmungsaktiv. Verstellbare Ärmelbündchen, Reflektorpaspeln an Ärmeln und Rücken und eine abnehmbare Kapuze.

Kragen mit Fleecefutter.  
Größen: S–XXXL

**€ 99,-**



## Baumwoll-Polo

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

**€ 17,-**



## Premium Rucksack

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

**€ 46,-**



## Premium-Funktionsshirt, unisex

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

**€ 26,-**

## Jetzt rasch bestellen!

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

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

**Ja, ich bestelle**

**Rucksack** \_\_\_\_ Stück

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

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

**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