

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN

Österreich-Tipps à la „Schotti“

Unterwegs mit Michael Schottenberg.

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



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

Die PVÖ-Vorteilswelt

Als PVÖ-Mitglied haben Sie es gut!

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



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

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises. Ausgenommen:

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

www.hervis.at

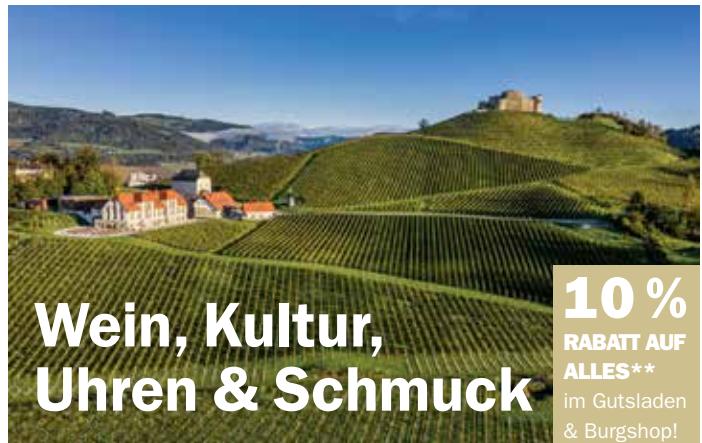


10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER*

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

ADLER
ALLES PASST

www.adlermode.at



Wein, Kultur, Uhren & Schmuck

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

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

www.taggenbrunn.at

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


TAGGENBRUNN
WEINGUT

KOLPING WIEN-ZENTRAL



€ 44,50 p.P. im DZ/NF

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

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

www.kolping-wien-zentral.at



Tageskarten für PVÖ-Mitglieder*

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

12 x in Österreich.

METRO

www.metro.at

RONACHER

CATS

now on

25 %

ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER***

auf Eintrittskarten für „Cats“ oder „Miss Saigon“



DIE BEWEGENDSTE LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT

MISS SAIGON

RAIMUND THEATER

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

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

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

www.musicalvienna.at




€ 110,- Rabatt
FÜR PVÖ-MITGLIEDER****

bei Hörgeräte-Neukauf auf die Zuzahlung

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

www.neuroth.com

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

spermidineLIFE[®]
Memory+

Vergesslich?

JETZT
-20%
SPAREN

01.05.-30.06.2022



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

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



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

In Kooperation mit
der Universität Graz



zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DJUMIC

An die Regierung: Tut endlich was!

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

PENSIONSERHÖHUNG VORZIEHEN

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

WIE ES GEHEN KÖNNTE

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

DAS IST KEINE PFLEGEREFORM

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

MITGLIEDER WERBEN

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

Ihr

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

*Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs*

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

MITEINANDER NEUE HORIZONTE ENTDECKEN. GEHT SICHER!

#GemeinsamGeimpft



IN FAHRT
BLEIBEN:
JETZT
AUFFRISCHUNGS-
IMPFUNG
HOLEN!

 Bundesregierung

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





Ungewöhnlichste WG der Welt

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



Eine Junggebliebene: „Mariandl“ ist 95

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

unsere Welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT



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

Sir Paul McCartney. Die Beatles ohne ihn? Unvorstellbar. Mit seiner Band „Wings“ ließ er dann auch in den 1970ern die kritischen Stimmen verstummen, die 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.“

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

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

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

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

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

“

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

MICHAEL SCHOTTERBERG

Salzburg In der ganzen Welt

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



Wie entstanden dann Ihre Bücher?

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

Was fasziniert Sie am Reisen?

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

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

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

Kärnten

Burgbau wie damals

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



4

Oberösterreich

Zirkus-Fische

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

6



7



Steiermark

Im Garten Eden

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

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

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

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

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

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

Serie zu Österreich zu machen.

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

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

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

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



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

**Nur für PVÖ-Mitglieder:
Bestellen Sie im Onlineshop 2 Flaschen**

Algaevit mit dem Code „UG“ und

erhalten Sie 15 % Rabatt

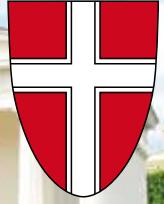
(versandkostenfrei)!

Angebot gültig bis 10.7.2022.

Algaevit



“
VOM
PRÄSIDENTEN DES
PVÖ WIEN
Harry Kopietz



Unser Wien

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

WERTE MITGLIEDER, LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE!

Teuerung versus Rekordgewinne

Sie haben Aktien der OMV, der Erste Group, vom Verbund oder eines anderen, an der Wiener Börse notierten Unternehmens? Freuen Sie sich: Die Dividende, also der Gewinn auf Ihre Aktien, ist auf einem Rekordniveau! Corona-Pandemie und der russische Invasionskrieg in der Ukraine müssen Sie nicht kratzen, das Geld sprudelt. 3,5 Milliarden (!) Euro werden die Aktiengesellschaften heuer als Dividenden ausschütten. Die Grundlage dafür ist ein Rekordgewinn dieser Unternehmen mit erstmals mehr als 10 Milliarden Euro.

Sie besitzen leider keine Aktien dieser Unternehmen, sind gar wenig verdienend, alleinstehend oder in Pension? Pech gehabt: Sie dürfen weiter schauen, wie Sie mit explodierenden Lebensmittelpreisen, exorbitanten Treibstoff- und Energiepreisen sowie den leeren Versprechungen der amtierenden Bundesregierung zureckkommen. Diese lässt nämlich zu, dass die, die ohnehin wenig haben, die Gewinne dieser Konzerne bezahlen, und beweist damit jeden Tag eindrucksvoll, dass es ihr nicht um das Wohl aller Menschen geht, sondern nur um das von wenigen.

FREI VON ALTERSARMUT UND ALTERSEINSAMKEIT

Bereits jetzt gibt es viele Menschen in Österreich, die sich aufgrund der hohen Inflationsrate ihr Leben wie bisher nicht mehr leisten können. Besonders betroffen sind jene, die ohnehin schon wenig Einkommen oder geringe Pensionen haben. Den derzeitigen Regierungsparteien scheint dies egal zu sein, denn Programme, die Abhilfe schaffen könnten, werden nicht vorgelegt. Wenn also die Politik auslässt, müssen Gesellschaft und Interessenvertretungen auf den Plan treten.

Der Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) tritt dafür ein, den Staat in die Pflicht zu nehmen, wenn es um die Bedürfnisse der Menschen im Lebensabschnitt nach der Erwerbstätigkeit geht. Sein Gründungsgedanke vor mehr als 70 Jahren basiert darauf, dass jeder Mensch im Alter ein angemessenes Auskommen haben und bestmöglich in einem sozialen Netz aufgefangen sein soll, also frei von Altersarmut und Alterseinsamkeit. Wer hätte gedacht, dass wir uns nach dieser langen Zeit im Wohlstand, in der wir auf die sichere Pension vertrauen durften – die übrigens auch nur gesetzlich verankert ist, weil es den PVÖ gibt –, nun wieder am Anfang befinden?

PVÖ. WANN, WENN NICHT JETZT?

Der PVÖ setzt sich für Sie ein, wenn Sie schon in Pension sind. Der PVÖ setzt sich aber auch für all jene ein, die noch im Berufsleben stehen, damit auch sie auf eine angemessene Pension hoffen dürfen und nicht private Versicherungen abschließen müssen, die, wie eingangs erwähnt, dann wieder Rekordgewinne abwerfen, aber leider nicht für die, die es wirklich brauchen. Daher ist es wichtig, dass Sie auch weiterhin den PVÖ als Mitglied unterstützen, denn wenn wir viele sind, dann sind wir sichtbar und können kaum überrollt werden. Laden Sie auch Ihre Freunde und Ihre Familienangehörigen ein, Mitglied zu werden. Wie das funktioniert erfahren Sie auf unserer Homepage pvoe.at/wien oder telefonisch unter 01/319 40 12.

*Ihr Harry Kopietz
Landespräsident des PVÖ Wien
Landtagspräsident a. D.*



„Als in der Bundesregierung noch über die Machbarkeit von Unterstützungsleistungen diskutiert wurde, hatte Wien bereits ein fixfertiges Maßnahmenpaket geschnürt und auf den Weg gebracht.“

In Wien muss sich niemand Sorgen machen, dass im Alter nicht auf alle geschaut wird. Zusammenhalt ist das, was unsere Stadt groß gemacht hat, gerade, wenn die Wiener*innen es dringend brauchen.“

DR. MICHAEL LUDWIG

UG: Die Senior*innen beschäftigt zurzeit vor allem eines: die extreme Teuerungsrate! Beim Pensionistenverband laufen die Telefone heiß, weil viele Menschen plötzlich mit extrem erhöhten Kosten bei Energie und Lebensmitteln konfrontiert sind. Welche Unterstützungen gibt es dazu seitens der Stadt?

Michael Ludwig: Die historisch noch nie so da gewesenen Energiepreisseigerungen, die durch den Ukraine-Krieg jetzt noch weiter angeschürt werden, stellen eine große Belastung für viele Wiener*innen dar. Als in der Bundesregierung noch über die Machbarkeit von Unterstützungsleistungen diskutiert wurde, hatte Wien bereits ein fixfertiges Paket geschnürt und auf den Weg gebracht, die Wiener Energieunterstützung Plus. Diese kommt auf die ohnehin schon existierende Wiener Energieunterstützung oben drauf, weil in dieser besonderen Situation die bisherigen erfolgreichen Maßnahmen der Stadt zur Bekämpfung von Energiearmut nicht mehr ausreichen.

Deshalb nimmt Wien 124 Millionen Euro in die Hand, um die Menschen spürbar zu entlasten. Das bedeutet für Wiener*innen, die die Preissteigerungen besonders spüren, 200 Euro im Jahr extra. Wiener*innen bekommen das Geld noch im zweiten Quartal 2022, unabhängig von der Energieform sowie ohne Antrag, ausgezahlt. Insgesamt profitieren mehr als 262.000 Menschen in unserer Stadt, darunter auch 42.000 Menschen mit Mindestpension, 40.000 Menschen mit Wohnbeihilfe oder auch die 21.000 Pensionist*innen in der Mindestsicherung. Unbürokratisch, schnell und

124 Millionen Euro für die Wiener*innen

Bürgermeister Dr. Michael Ludwig geht im Gespräch mit UG – Unsere Generation auf das Wiener Entlastungspaket ein, spricht über die Notwendigkeit der flächendeckenden Kurzparkzonen und gibt einen Ausblick auf die künftige Gesundheitspolitik und Versorgung im Alter in Wien.



„Für Wiener*innen, die die Preissteigerungen besonders spüren, gibt es 200 Euro im Jahr extra. Das Geld wird noch im zweiten Quartal 2022, unabhängig von der Energieform sowie ohne Antrag, ausgezahlt.“



effektiv: So helfen wir den Wiener*innen, wenn sie es am dringendsten brauchen.

Gerade jetzt und vor dem Hintergrund der Tatsache, dass alles teurer wird, verärgert die autofahrenden Senior*innen die flächendeckende Kurzparkzone in Wien. Wir hören immer wieder, dass bestimmte Aktivitäten, wie ein Besuch an der Neuen Donau in der Lobau mit Campingbett und Kühltasche oder die freiwillige Hilfe für eine Freundin, die man mit dem Auto zum Arzt fährt, nun aufgrund der erhöhten Kosten nicht mehr verkraftbar seien. Wird es Ausnahmeregelungen geben?

Das flächendeckende Parkpickerl ist ein wichtiger Beitrag für den Klimaschutz in unserer Stadt und funktionierte bislang in 18 Bezirken sehr gut und seit 1. März nun auch in den restlichen Bezirken – der Verkehr nimmt merklich ab und es gibt mehr Platz für die Wienerinnen und Wiener.

Um den Erholungssuchenden im Bereich der Donauinsel entgegenzukommen, wurde entlang der Raffineriestraße unterhalb des Biberhaufenwegs sowie am Dechantweg beim Eingang in den Nationalpark Donau-Auen – Lobau eine Sonderregelung verordnet. Dort gilt von Montag bis Freitag eine Kurzparkzone von 8 bis 11 Uhr bei einer maximalen Abstelldauer von zwei Stunden. Damit werden vor allem Wochenpendler*innen und andere „Parkpickerlflüchtlinge“ davon abgehalten, ihr Fahrzeug dort abzustellen. Badegäste können mit ihrem Auto anreisen.

Grundsätzlich wird von Ausnahmen abgesehen, denn die Erfahrung der letzten Jahre zeigt ganz klar: Überall, wo es Ausnahmen gab (wie in Ottakring oder auch in Penzing),

nützten Pendler*innen die Flächen und es gab keinen Platz für die Anrainer*innen. Wien setzt auf den weiteren Ausbau der Öffis, die vorbildlich funktionieren und das zu so günstigen Preisen, die man europaweit sucht.

Abschließend wollen wir gerne noch einen Blick in die Zukunft wagen. In knapp zehn Jahren wird ein Viertel der Stadtbevölkerung über 60 Jahre alt sein. Wie wird die Stadt Wien mit dieser Situation umgehen? Gibt es dazu schon konkrete Überlegungen?

Während anderswo pandemiebedingt die Investitionen in die Gesundheitsversorgung stagnieren oder reduziert werden, geht Wien einen anderen Weg. Ausbauen, zusätzlich investieren und modernisieren. Das ist unser Verständnis von Gesundheitspolitik in der Krise. Das Ziel ist, den Wiener*innen, die ihr Leben lang einen Beitrag für unsere Stadt geleistet haben, ein gutes Altern mit hervorragender Gesundheitsversorgung zu ermöglichen.

So haben fünf Erstversorgungsambulanzen (EVA) bereits ihren Betrieb aufgenommen: in Favoriten, im AKH, in Floridsdorf, in Ottakring und die fünfte in der Donaustadt. Sie werden von den Patient*innen sehr gut angenommen, fast 80 % von ihnen können noch vor Ort diagnostiziert und behandelt werden. Im niedergelassenen Bereich wird die Versorgung ebenso ausgebaut: Sechs

Primärversorgungszentren (PVE) sind in Wien in Betrieb, bei vier werden die Verträge gerade abgeschlossen und sechs weitere wurden noch 2021 ausgeschrieben. Das ist das Modell der Zukunft der interdisziplinären Zusammenarbeit von Allgemeinmedizin, Pflege, Gesundheits- und Sozialberufen und längeren Öffnungszeiten. Ich freue mich, bereits jetzt schon anzukündigen, dass ein fünftes PVE in Margareten noch im Herbst öffnen wird.

Eine große Herausforderung in Wien ist – wie überall – die Sicherung und der Ausbau der Pflege. Wir werden in Wien auch in Zukunft ein breites Angebot bieten – individuell abgestimmt und für alle leistbar. Die Stadt und ihre Partner unternehmen große Anstrengungen, um den Bedarf an Plätzen und Pfleger*innen zu sichern.

In den kommenden 25 Jahren investieren wir mehr als 1,1 Milliarden Euro in die Ausbildung und so können wir die Zahl der Ausbildungsplätze in der Pflege bis 2026 nahezu verdoppeln. Damit können wir nicht nur die kommende Pensionierungswelle in der Pflege ausgleichen, sondern auch die Betreuungsleistungen steigern.

In Wien muss sich niemand Sorgen machen, dass im Alter nicht auf alle geschaut wird. Zusammenhalt ist das, was unsere Stadt groß gemacht hat, gerade, wenn die Wiener*innen es dringend brauchen. ☺

Starke PVÖ-Teams in den Bezirken

Bezirksvorstands-Neuwahlen. Bis Ende Mai wurden in sechs Bezirken die PVÖ-Vorsitzenden neu gewählt. Wir stellen Ihnen die neuen Teams für Ottakring, Rudolfsheim-Fünfhaus, Leopoldstadt, Simmering, Hernals und Brigittenau vor.

Der Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) ist mit mehr als 300.000 Mitgliedern Europas größte Vertretung für die Interessen der älteren Generation. Österreichweit sind 15.000 FunktionärInnen ehrenamtlich im Einsatz und kümmern sich um die Anliegen ihrer Mitglieder. Die Wiener Landesorganisation verzeichnet per Ende 2021 knapp 17.000 Mitglieder, die von 150 FunktionärInnen in 23 Bezirksorganisationen betreut werden.

Dazu ist es notwendig, in den Bezirken die entsprechenden Verwaltungsorgane einzusetzen, die alle vier Jahre im Rahmen der Bezirkskonferenz gewählt werden. Bis 31. Mai 2022 haben die PVÖ-Mitglieder in folgenden Bezirken ihre Vertretungen neu gewählt: Leopoldstadt, Rudolfsheim-Fünfhaus, Ottakring, Simmering, Hernals und Brigittenau. ☺



16. Mai 2022 Ottakring

In Ottakring wurde der Vorsitzende Franz Machaczek einstimmig bestätigt. Seine Stellvertretung übernehmen Brigitte Soos, Hilde Holzhacker und Adele Langer. Für die Schriftführung zeichnen Renate Fortner und Erich Kdolsky (auch Sparte Kegeln) verantwortlich. Die Kassierung verantworten Ingeborg Machaczek und Ilse Mixa (auch Sparte Wandern). Die Kontrolle übernimmt Christine Heil, die auch den Bereich „Spiele“ betreut. Paul Einfalt und Karin Fink kümmern sich vor Ort an den Klubnachmittagen um die Mitglieder.



17. Mai 2022 Rudolfsheim-Fünfhaus

In Rudolfsheim-Fünfhaus hat Waltraud Votter erneut den Vorsitz übernommen. Vertreten wird sie von Katharina Jaborek (auch Schriftführung) und Robert Hartberger. Die Kassierung verantworten Irene Berger-Kapoun und Renate Friedl, die Kontrolle Alexander Biedermann und Michael Krbeczek. Weitere Ausschussmitglieder sind Vera Biedermann, Johann Franz, Wilhelm Haberl, Gerhard Graf, Volker Tomitsch (Seniorenbeauftragter der Stadt Wien), Ilse Schratzberger, Renate Drescher, Werner Fettinger, Habib Nazarit und Eva Zemann.



18. Mai 2022 Leopoldstadt

Gustav Bluma überreicht in der Leopoldstadt das Zepter nach fast 18 Jahren Helmut Brabec und tritt als Stellvertreter in die zweite Reihe, gemeinsam mit Sylvia Heel (auch Schriftführung und Mitgliederverwaltung) und Hans Strumer. Die Kassierung übernehmen Erich Bluma und Zsusanne Schmidt (auch Schriftführung). Komplett ist der Ausschuss mit Martha Mandl (Mitgliederverwaltung), Ilse Kainz (Reisen), Hans Sturmer, Christine Metz und Anna Tischler (Kontrolle).

20. Mai 2022 Simmering

In Simmering hat Anita Krieger die einstimmige Wahl als Vorsitzende wieder angenommen. Erich Potzmann und Lotte Hawa (auch Schriftführung) wurden als Stellvertretung gewählt. Die Kassierung verantworten Edeltraude Androsch und Günther Badalec, Schriftührerin ist Gerda van Gils. Eva-Maria Hatzl, Eveline Greger und Engelbert Wagner verantworten die Kontrolle. Elisabeth Pingitzer und Elfriede Lohr sind für die Mitgliederverwaltung zuständig. Als weitere Ausschussmitglieder sind zu nennen: Helene Zabinsky (Reisen), Elfriede Rirsch (Seniorenbeauftragte der Stadt Wien), Walter Eckel (Wandern), Franz Schlossnickl und Franz Koranda (beide Kegeln).



24. Mai 2022 Hernals

In Hernals wurde der Vorstand ebenfalls einstimmig gewählt: Karl Kainz (Vorsitz), Hermann Pichler, Lucia Planer, Rosalia Czaak (Stellvertretung), Ingrid Türk (Kassierung), Gaby Schwanda (Schriftführung) und Josef Urban (Kontrolle).

31. Mai 2022 Brigittenau

Der PVÖ Brigittenau hat Heinz Sramek wieder einstimmig als Vorsitzenden bestätigt. Vertreten wird er von Karl Lacina und Christine Artner, die auch die Vertretung der Kassierin Paula Heimeder und den Bereich Veranstaltungen übernimmt. Friederike Kirchner und Renate Kosabek kümmern sich um die Schriftführung. Die Kontrolle obliegt Sylvia Obstmayer, Günter Ruzicka, Alfred Schierer und Herwig Pirker. Weitere Ausschussmitglieder sind Georg Johannes W. Birkner (Datenschutz und Öffentlichkeitsarbeit), Christine Riegler (Veranstaltungen), Maria Uitz (Mitgliederbetreuung), Gerlinde Sramek (Sport) und Frieda Hofbauer (Beisitzerin).





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



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



Drei Fragen an

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

Was kann ich in einem Testament regeln?

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

Wo sind die Grenzen meiner Regelungsfreiheit?

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

Wie kann ich eine gemeinnützige Organisation bedenken?

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

Über das eigene Leben hinaus

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

Mehr Informationen unter:
www.vergissmeinnicht.at/testament



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



Tagesfahrten mit dem Schiff

Eine Kooperation mit dem Betriebsunternehmen des Twin City Liner ermöglicht es sowohl PVÖ-Gruppen als auch einzelnen PVÖ-Mitgliedern, günstige Tagesreisen mit dem Schiff zu nutzen.

Erleben Sie einzigartige Schiffsfahrten mit dem Twin City Liner. Der moderne Schnellkatamaran bietet 250 Sitzplätze und pendelt bis zu dreimal täglich in nur 75 Minuten auf seiner Stammstrecke zwischen Wien und Bratislava.

VORTEILE AM „SUPERDIENSTAG“

Am „Superdienstag“ erhalten Senior*innen 50 % Ermäßigung

auf den jeweils gültigen Vollpreis. Exklusiv für PVÖ-Mitglieder gibt es gegen Vorweis des gültigen PVÖ-Mitgliedsausweises auch noch kostenlos ein frisch gebackenes Croissant an Bord.

„Wir begrüßen diese neue Kooperation sehr, die eine attraktive Alternative zu den etablierten Tagesfahrten mit dem Autobus bietet. Die Men-



Ein Ausflug nach Bratislava? Mit dem Twin City Liner können jetzt PVÖ-Mitglieder und -Gruppen viele günstige Vorteile nutzen.

schen wollen nach so langer Zeit der Lockdowns wieder etwas erleben, das für sie leicht zugänglich und erschwinglich ist“, freut sich Harry Kopietz, PVÖ-Landespräsident.

Individualreisende finden weitere Informationen unter www.twincityliner.com

Mit dem Twin City Liner zum PVÖ-Tagesausflug!

Interessierte an Gruppenreisen wenden sich an ihre PVÖ-Bezirksorganisation oder die PVÖ-Landesorganisation Wien unter:
📞 01/319 40 12
pvoe.at/wien

Wien und Bratislava
mit dem
Twin City Liner erleben

TWIN CITY LINER.com
SO GEHT SCHIFF HEUTE

Red Ticket
€ 22,-

WELCOME ON BOARD
+43 1 904 88 80 | www.twincityliner.com

Super Dienstag

Jeden Dienstag für SeniorInnen (ab 60 Jahre)
-50% Ermäßigung auf den Vollpreis.
PVÖ-Mitglieder erhalten mit Ihrem Ausweis
ein frisch gebackenes Croissant an Bord.

IMPLANTATE

Fragen an den Experten



FOTO PRIVAT

Univ. Prof. DDr. G. Tepper führt in Wien eine Spezialpraxis für Zahnimplantologie.
01/258 32 54
www.tepper.at
tepper@tepper.at

Wenn einzelne Zähne oder ganze Zahnrägen verloren gehen, ist ein Zahnersatz auf Implantaten oft das Mittel der Wahl. Zahnimplantate ermöglichen eine dauerhafte Lösung und bieten sichere Stabilität. Der Wiener Spezialist für Zahnimplantate Prof. DDr. G. Tepper beantwortet in dieser Serie Leserfragen zum Thema. Finden Sie hier die häufigsten Fragen und Antworten!

• Was passiert bei einer Sofortimplantation? Ist sie für jeden geeignet?

Bei der Methode der sogenannten Sofortimplantation wird das Implantat sofort nach dem Ziehen des Zahnes, ohne zusätzlichen Schnitt, in das leere, schon vorhandene Zahnfach eingesetzt. Somit wird alles in einem Eingriff mit der gleichen Lokalanästhesie abgeschlossen. Man bekommt ein Antibiotikum sowie ein Schmerzmittel und die vorübergehenden milden Beschwerden klingen nach wenigen Tagen ab. Nach sechs bis acht Wochen wird der Patient fix versorgt aus der Betreuung entlassen. Für die Zeit der Einheilung erhält der Patient ein Provisorium – der Patient ist niemals zahnlos. Diese Methode ist für die meisten Patienten geeignet und wird im Vorfeld der Behandlung individuell abgeklärt.

• Was ist eine Sofortversorgung?

Wird das Implantat im selben Behandlungsvorgang mit einer provisorischen Krone bzw. Brücke versorgt, spricht man von einer Sofortversorgung. Das Provisorium wird aus Kunststoff gefertigt und dient als Überbrückung in der Einheilzeit. In dieser Zeit fertigt der Zahntechniker in präziser Maßarbeit die finale Versorgung, die neben dauerhafter Stabilität auch ästhetische Ansprüche erfüllt. ☺

BEZAHLTE ANZEIGE

Jungbrunnen Sauerstoff

Die praktische Ärztin und Sportmedizinerin Dr. Petra Wrabetz setzt in ihrer Ordination in Döbling auf **Sauerstoff-Höhentraining** – im Liegen werden Fitness und Wohlbefinden gesteigert, Atemnot gelindert und Stoffwechselvorgänge angekurbelt.



Im Liegen wird unter Aufsicht „Höhenluft“ eingearmet.

FOTOS: STEFAN JOHAM

Sitzensportler setzen schon lange darauf, Ausdauer und Leistungsfähigkeit mit einem Sauerstoff-Höhentraining zu verbessern. Diese Therapie kann nun jede und jeder für sich nutzen, um Energie, Fitness und Wohlbefinden zu steigern. Dr. Petra Wrabetz bietet das Sauerstoff-Höhentraining in ihrer Ordination in Döbling an: „Das Training wirkt wie eine Frischzellenkur, da die Zellatmung aktiviert wird.“

BERGTOUR IM LIEGEN

Die Fitness wird im Liegen getankt. Nach einem ärztlichen Check-up stellt Experte Martin Höniger in einem 20-minütigen Test fest, in welcher Konzentration Sauerstoff zugeführt wird. Bei den ersten Sitzungen atmen die Patienten zumeist die „dünne Luft“ von 2.000 Höhenmetern ein, gesteigert wird in den nächsten Sitzungen auf eine Sauerstoffkonzentration wie in 3.000 Metern Höhe. Der Körper erhält also, wie bei einer Bergtour, immer weniger Sauerstoff und steigert die Leistung.

ABNEHMEN & ANTI-AGING

Nicht nur Patienten, die unter Long Covid (Atemnot und Erschöpfung) leiden,

hilft das Sauerstoff-Training rasch. Auch bei einer Vielzahl anderer Probleme ist die Therapie wirksam. Wrabetz: „Da die Stoffwechselvorgänge angekurbelt werden, gibt es gute Erfolge bei Gewichtsreduktion, Diabetes, Bluthochdruck, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen.“ Die Therapie wirkt generell wie ein Booster gegen die Alterungsprozesse des Körpers. ☺



Die Experten Martin und Michaela Höniger leiten das Sauerstoff-Training.

Kostenlose Schnupperaktion

Für PVÖ-Mitglieder gibt es die Möglichkeit für eine kostenlose Schnuppereinheit. Eine Anmeldung ist erforderlich.

ORT: Ordination Dr. Petra Wrabetz, Grinzing Allee 5–9, 1190 Wien

ANMELDUNG & INFORMATION:
Michaela Höniger, Tel.: 0664/516 13 06

WUND THERAPIE Zentren

Ordinationen und Hausbesuche in Wien, Niederösterreich,
Oberösterreich und Burgenland

Chronische Wunden brauchen spezielles Wissen

Genau das bieten Ihnen unsere WUNDTHERAPIE Zentren:

- Professionelle Wundbehandlung
- Ärztliche und pflegerische Begutachtung
- Modernes Wundmanagement durch hochqualifizierte Pflegekräfte



"Bei uns sind
Sie in sicheren
Händen"

Peter Kurz
Wundexperte



Wund Therapie Zentren der WPM

0800 40 40 14

www.w-p-m.at



Wundversorgung
gehört in die Hände
von Expert*innen.

Schlecht heilende Wunden? Wundexperte Peter Kurz und sein Team helfen.

Die Ursachen von Wundheilstörungen sind sehr vielfältig und komplex.

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

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

VITERMA ZAUBERT IHRE WOHLFÜHLDUSCHE!

Wir kommen mit unserer
Badausstellung zu Ihnen!

BEZAHLTE ANZEIGE Elektro- und Installationsarbeiten werden gemeinsam mit befugten Partnerfirmen für Sie umgesetzt.



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

Ihr Fachbetrieb in Wien
Infos & Beratungstermin:
Tel. 0676 977 22 03
www.viterma.com

Jetzt Termin vereinbaren!



Zeit für Erfolgs-erlebnisse

Für alle, die gerne fit bleiben wollen:
 Tai Chi, Yoga, Wirbelsäulgymnastik,
 Pilates und vieles mehr!



#meinerfolgserlebnis
www.vhs.at



Mannschaft Wien



Mannschaft Niederösterreich



KEGELN

Vergleichskampf Wien – Niederösterreich

Nach mehr als 15 Jahren holte am 25.5.2022 der PVÖ Niederösterreich in der Wiener Stadthalle den Wanderpokal wieder ins Land.

Die Freude beim Niederösterreich-Team war groß, das Gastgeber-Team gratulierte recht herzlich. Bei diesem legendären PVÖ-Vergleichskampf ist vor allem eines wichtig: Dabei sein, mitmachen und Spaß haben!

Die Rangliste der Länder entscheidet, wer am Vergleichskampf teilnimmt. Die jeweils besten acht Damen und Herren des Landes spielen dann gegeneinander. Bei den Damen war die Niederösterreich-Mannschaft mit 53 Kegeln besser als die Wienerinnen. Bei den Herren verhielt es sich mit einem Abstand von 21 Kegeln genau umgekehrt, was letztendlich zum Gesamtergebnis führte.

Der niederösterreichische PVÖ-Landespräsident Hannes Bauer freute sich über das tolle Ergebnis seiner Landsleute und merkte mit einem Augen-

zwinkern an, dass „die Wiener heute wahrscheinlich einen schlechten Tag gehabt haben.“

Die Wiener Landessekretärin Michaela Sramek bedankte sich beim Spartenleiter Andreas Bauer für die hervorragende Organisation und bei allen Teilnehmenden für den fairen Kampf. Bei der anschließenden Siegerehrung übergaben Landespräsident Bauer und Landessekretärin Sramek gemeinsam die Medaillen und Urkunden.

Lediglich beim Sonderpreis für die drei Bestplatzierten waren sich Wien und Niederösterreich nicht einig. Sollte man einen Wein aus Niederösterreich oder aus Wien überreichen? Eine schwierige Aufgabe, daher entschied man sich gemeinsam und recht pragmatisch für einen „Burgenländer“.

Weitere Fotos und Ergebnislisten online unter:

pvoe.at/wien

Clean Carpet: Ihre Teppiche in den besten Händen!

Mit über 52-jähriger Erfahrung steht Ihnen unser Fachmann jeden Montag, Mittwoch und Freitag für eine kostenlose Beratung zur Verfügung.

PROFI-SERVICE, AUF DEN SIE VERTRAUEN KÖNNEN!

Wir von Clean Carpet sind ein kleines, feines **Familienunternehmen**, das Ihren Teppich in frischem Glanz erstrahlen lässt. Teppiche sind meist teuer und haben einen emotionalen Wert. Deswegen sollten diese **professionell** gereinigt und bei Bedarf **repariert** werden. Wir nehmen uns **für jeden unserer Kunden** und deren individuelle Wünsche Zeit, um Ihnen den besten Service zu ermöglichen.

WARUM SOLLTE MAN EINEN TEPPICH REINIGEN LASSEN?

Wolle ist wie ein Magnet: Sie zieht Staub an und in kürzester Zeit ist Ihr Teppich mit dem bekanntlich **gesundheitsgefährdenden Staub** vollgestopft. Eine oberflächliche Reinigung reicht leider nicht aus. Daher sollten Sie **alle 4-5 Jahre** Ihren Teppich **professionell reinigen** lassen.

Kostenlose Abholung und Zustellung
von Teppichen ab einer Größe von 6 m²
nach Terminvereinbarung!



Die sorgfältige Reparatur und Reinigung wird direkt im Betrieb vorgenommen. Damit Ihr Teppich wieder in neuem Glanz erstrahlt!



TOP-SERVICE FÜR IHRE TEPPICHE:

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| → Reinwäsche | → Reparatur |
| → Spezialwäsche | → Spannen |
| → Klopfen | → Entmotten |
| → Entflecken | → Mottenschutz |
| → Anti-Rutsch-Unterlage | → Maschinenfransen |



Starke Beratung von Profis: In unserem kleinen, feinen Familienbetrieb nehmen wir uns Zeit für unsere Kunden und ihre Wünsche.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Bei uns wird Ihr Teppich zuerst **ausgiebig geklopft** und der ganze Feinstaub entfernt. Danach wird das schöne Stück je nach Beschaffenheit und Art **tiefenrein gewaschen**. Jeder Teppich ist ein Original – und braucht daher eine andere Art der Reinigung. Aus diesem Grund **überwacht unser Fachmann jeden Handgriff** und stellt damit sicher, dass Sie Ihren Teppich in einem perfekten Zustand ausgehändigt bekommen.

Clean Carpet
TEPPICHWÄSCHEREI

CLEAN CARPET Teppichwäschei
Perfektastraße 88/5, 1230 Wien

Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 8-17 Uhr,
Sa, So. & Feiertags geschlossen
Tel.: +43-1-867 45 73, Mobil: +43-664/222 70 03
E-Mail: office@cleancarpet.at, Web: www.cleancarpet.at

Abholung und Zustellung nach Terminvereinbarung!
Preis für Reinigung nach Art des Teppichs ab € 11,-/m²

SPORT von A bis Z**Badminton**

Badminton-Treff: jeden Mittwoch, 10–12 Uhr, MaXX Sportcenter, Jedlersdorfer Straße 94, 1210 Wien, ohne Voranmeldung: Einfach hingehen und mitspielen! Beitrag: € 8,- (Naturfederbälle inkl.), Info: Ronald Weisz, ☎ 0699/19 52 85 98, E-Mail: ronald.weisz@chello.at

Gymnastik mit Hula-Hoop

Kaisermühlen, Am Kaisermühlendamm 2/ Eingang Tischtennis, Mittwoch, 16–17.45 Uhr, Kontakt: Christa Guteleber, ☎ 0699/19 41 04 31, E-Mail: christa.guteleber@a1.net

Gymnastik mit Pilates

Fit und gesund, Konditions-, Ausgleichs- und Rückengymnastik: • Konstanziagasse 24/ Eingang Schickgasse 22, 2. Stock, 1220 Wien, Donnerstag, 15.30–17 Uhr, • Viktor-Wittner-Gasse/Kirschenallee/Eingang Duchekgasse, 1220 Wien, Donnerstag, 17.30–19 Uhr Kontakt: Helga Modliba, ☎ 0681/10 36 18 60, E-Mail: helgamodliba@gmail.com

Langsam laufen

Nach Vereinbarung, meist Samstagvormittag, ca. eine Stunde, Kontakt: Fritz Weinke, ☎ 01/470 73 52, E-Mail: friedrich@weinke.at

Rad fahren

Montag, ab 10 Uhr, außer bei Regen, Treffpunkt: Radverleih Floridsdorfer Brücke, 1210 Wien, Kontakt: Dietmar Schratt, ☎ 0664/245 14 07, E-Mail: d.schratt@gmx.at

Schwimmen

Thermalbad Oberlaa: Ermäßigte Eintrittskarten für PVÖ-Mitglieder erhalten Sie ausschließlich bei der Landes- bzw. den Bezirksorganisationen. Drei Stunden mit Kästchen € 20,- (statt € 23,-), mit Kabine € 22,- (statt € 25,-), Tageskästchen € 29,- (statt € 32,-), Tageskabine € 31,- (statt € 34,-), gültig täglich während der Öffnungszeiten. Nur Barzahlung möglich!

Sesselgymnastik

PVÖ 22-Klub: Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien, Donnerstag, 9–11 Uhr, Christa Guteleber, ☎ 0699/19 41 04 31, E-Mail: christa.guteleber@a1.net

Tanzen (Sommerpause: 1.7.–31.8.)

Internationale Tänze/Rudolfsheim-Fünfhaus: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 17–19 Uhr, Reindorfsgasse 22, 1150 Wien,



Seniorengerecht:
das „Fit mit Gymnastik“-Angebot
des Pensionistenverbands Wien

Aktiv sein – gesund bleiben

Mit „**Fit mit Gymnastik**“ bietet Ihnen der PVÖ Wien ein seniorengerechtes Bewegungsangebot in vielen Bezirken Wiens. Ein Plus für Ihre Fitness und Gesundheit.

(Sommerpause von 1. Juli bis 31. August)

Leopoldstadt: Holzhausergasse 7, Donnerstag, 15.30–17.30 Uhr

Landstraße: Dietrichgasse 47, Montag, 15–16.30 Uhr

Wieden: Phorusgasse 4 (Schule), Donnerstag, 15–16 Uhr

Margareten: Diehlgasse 2, Mittwoch, 16.15–17.30 Uhr

Favoriten: Quellenstraße 142 (Eingang Sonnleitengasse 32), Dienstag, 18–19.30 Uhr

Simmering: • Brehmstraße 9 (Schule), Dienstag, 16–18 Uhr • Rzehakgasse 9/Eingang Meidlgasse, Mittwoch, 16.15–17.30 Uhr

Hietzing: Am Platz 2 (Schule), Dienstag, 13.30–15 Uhr

Penzing: Lortzinggasse 2 (Schule), Montag, 17.30–18.30 Uhr

Ottakring: Lorenz-Mandl-Gasse 56 (Schule), Dienstag, 17–18.30 Uhr

Hernals: • Hernalser Hauptstraße 222 (Schule), Dienstag, 16–18 Uhr

• Rötzergasse 2–4 (Volksschule), Mittwoch, 14–16 Uhr

Döbling: • Krottenbachstraße 108 (Schule), Mittwoch, 18–19.30 Uhr

• Grinzingergasse 88, Damen: Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr

Brigittenau: Allerheiligenplatz 7 (Schule), Montag, 16–17.30 Uhr (entfällt an schulfreien Tagen)

Floridsdorf: Rittergasse 29A (Schule), Montag, 14–16 Uhr, Mittwoch, 14–16 Uhr

Donaustadt: • Aderklaer Straße 2 (Schule), Dienstag, 16–18 Uhr • Asperner Heldenplatz 3 (Schule), Montag, 14–16 Uhr, Mittwoch, 15–17 Uhr • Esslinger Hauptstraße 97, Montag, 16–18 Uhr (Eingang Gartenheimstraße), Dienstag, 14–16 Uhr und 16–18 Uhr, Donnerstag, 14–16 Uhr

• Viktor-Wittner-Gasse/Kirschenallee/Eingang Duchekgasse (Schule), Donnerstag, 17.30–19 Uhr

• Am Kaisermühlendamm 2 (Eingang Tischtennis), Mittwoch, 16.15–18 Uhr • Bertha-von-Suttner-Gasse 7, Dienstag, 14–16 Uhr • Wintzingerodestraße 1 (Schule), rückenbewusste Gymnastik, Mittwoch, 8–10 Uhr

Liesing: • Perchtoldsdorfer Straße 1 (HdB Liesing), Montag, 10–11.30 Uhr, Mittwoch, 9–10.30 Uhr, Donnerstag, 9–10.30 Uhr • Alma-Seidler-Weg 2 (Schule), Donnerstag, 16–18 Uhr



Sport im Freien

Im **Juli und August** genießen wir Bewegung an der frischen Luft.



KSV-Siemens-Bad Alte Donau-Strombucht:

Dienstag, 9–10 Uhr (außer bei Schlechtwetter), Dampfschiffhaufen 14, 1220 Wien, Auskunft: Roswitha Schrot, ☎ 0664/73 45 94 00 oder ☎ 0660/600 46 31

Donauinsel-Paulaner Wiese: über Steinspornbrücke, 1220 Wien, Donnerstag, 9–10 Uhr (außer bei Schlechtwetter), Auskunft: Christa Schrot, ☎ 0681/10 26 72 19

Auer-Welsbach-Park: Ecke Winckelmannstraße/Siebeneichengasse, 1140 Wien, Montag, 17–19 Uhr, Gymnastik mit Musik, ab 18 Uhr Ballspiele

Herderpark: Eingang Ecke Am Kanal/Zehetbauergasse, 1110 Wien, Dienstag, 9–11 Uhr

Jugendsportanlage Rodaun: Ambrosweg, 1230 Wien, Donnerstag, 8.30–10 Uhr



Schach: Dienstag, 14–16 Uhr, mit Wilhelm Eisler, Simmeringer Hauptstraße 96A, Eingang: Grillgasse 1–9/2. Stock (Lift), 1110 Wien

Tarock: Donnerstag, 14–17 Uhr, Simmeringer Weinschenke (Familie Pfeiffer), Kaiser-Ebersdorfer Straße 42, 1110 Wien

Favoriten: Auskunft in den Sprechstunden

Rudolfsheim-Fünfhaus: 24. Juni, 17–20 Uhr, Reindorgasse 22, 1150 Wien, Tanz und Unterhaltung mit Herbert Bauer, Musikbeitrag: € 10,-, Kaffee, Kuchen und kleines Mineral gratis, anschließend gemütliches Beisammensein, Tischreservierung: Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47

Floridsdorf: monatlich jeweils am Samstag, 14.30–17.30 Uhr, Karl-Seitz-Zentrum, Jedleseer Straße 66, 1210 Wien, Kontakt: Elisabeth Kormann, ☎ 0676/412 84 01

Donaustadt: 1 x im Monat, 14–17 Uhr, Tanz mit Live-Musik, PVÖ 22-Klub, Wagrainer Str. 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien, Auskunft in den Sprechstunden

Tischtennis

Mariahilf: Dienstag, Donnerstag, 10–13 Uhr, Liniengasse 13, 1060 Wien, Kontakt: Peter Dworak, ☎ 0650/823 46 51

Penzing/Rudolfsheim-Fünfhaus: Montag und Mittwoch, 9–13 Uhr, Ecke Marcusgasse 9/Felbigergasse, 1150 Wien,

Kontakt: Helmuth Wendl, ☎ 0664/152 51 14

Döbling: Montag, 9–12 Uhr, Dr.-Schärf-Studentenheim, Lorenz-Müller-Gasse 1, 1200 Wien, Kontakt: Brigitte Kascha, ☎ 0676/618 95 70

Floridsdorf: Dienstag und Donnerstag, 10–13 Uhr, Kegelhalle der ÖBB am Praterstern, Hauptallee 2 A, 1020 Wien, Kontakt: Christine Kothmayer, ☎ 0660/222 19 48

Liesing: • Montag, 13–17 Uhr, Freitag, 13–16 Uhr, HdB Liesing, Sporthalle, Perchtoldsdorfer Straße 1, 1230 Wien

• Mittwoch, 14–17 Uhr, Pensionisten-Wohnhaus „Atzgersdorf“, Gatterederstraße 12, 1230 Wien,
• Dienstag, 7–12 Uhr, Freitag, 7–12 Uhr, Sportkegelanlage ESV, Bahnstraße 69, 2345 Brunn am Gebirge, Kontakt: Kurt Wiplinger, ☎ 0699/11 28 27 85

SPORT von A bis Z

Leitung: Lena Waldmayer-Damiri, Kostenbeitrag: € 7,50 im Monat, **Anmeldung:** Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47

Line-Tanz: Mit Gabi Gausterer, ☎ 0677/61 96 53 69, E-Mail: gab.i.gautserer@gmx.at, im PVÖ 22-Klub, Wagrainer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien
• Mittwoch, Fortgeschrittene ab 17 Uhr
• Donnerstag, Anfänger ab 17 Uhr
• Samstag, Anfänger 9.30–10.45 Uhr, Fortgeschrittene 11–12.30 Uhr

Seniorentanz/Hietzing: Mittwoch, 14–16 Uhr, Am Platz 2, 1130 Wien, Kontakt: Iboja Strejzowsky, ☎ 0676/497 00 58, Auskunft in der Bezirksorganisation

Tanznachmittage:

Landstraße: jeden Mittwoch, ab 14 Uhr, Club 47, Dietrichgasse 47, 1030 Wien, Tanz mit Live-Musik, abwechselnd mit DJ Ferdy, Bruno und Anton

Favoriten: Auskunft in den Sprechstunden

Kegelspaß in den Bezirken

Mariahilf: jeden 3. Freitag im Monat, 17–20 Uhr, KSV Simmering, Otto-Herschmann-Gasse 6, 1110 Wien, Kontakt: Erich Lun, ☎ 0664/454 34 13

Simmering: • Dienstag, Kontakt: Franz Schloßnickl, ☎ 0699/19 52 93 60, • Freitag, Kontakt: Franz Koranda, ☎ 0676/542 21 18, jeweils 14–17 Uhr, KSV Simmering, Otto-Herschmann-Gasse 6, 1110 Wien

Meidling: • Montag und Donnerstag, 8–12 Uhr, • Dienstag nach Vereinbarung, Hans-Mandl-Berufsschule (Keller), Längenfeldgasse 13–15, 1120 Wien, Kontakt:

Peter Simunek, ☎ 0699/19 20 58 13

Penzing: 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15–17 Uhr, Pensionisten-Wohnhaus

Wandern hält fit!

JOSEFSTADT UND RUDOLFSHEIM-

FÜNFHAUS

Wandern/Spaziergang mit Ernst:

23. Juni

7. Juli: „Hainburg auf Ottokars Spuren“

Treffpunkt: 9.15 Uhr, Bahnhof Wien Mitte, Bahnsteig Richtung Wolfsthal.

Bei ungeeignetem Wanderwetter Ersatzprogramm, Auskunft und Anmeldung:

Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62

SIMMERING

Auskunft: Elisabeth Wielander, ☎ 0650/809 37 66, und Walter Eckel, ☎ 0664/121 63 38

HIETZING

29. Juni: Steinhofgründe, Auskunft: Bezirksorganisation Hietzing,

☎ 01/534 27/Dw. 1133, oder

Rupert Sindl, ☎ 0676/309 23 66

OTTAKRING

Wandern mit Ilse: **15. Juni**

bei Schlechtwetter Ersatzprogramm,

Auskunft und Anmeldung:

Ilse Mixa, ☎ 0677/62 09 33 81

DÖBLING

22. Juni: Kreuttal (Zei), Abfahrt: S2, 9.09 Uhr, Meidling, 9.15 Uhr, Hauptbahnhof (Bahnsteig 1–2), 9.22 Uhr, Wien Mitte, 9.34 Uhr, Floridsdorf, Ulrichskirchen und retour

13. Juli: Augustinerhütte (Zei), Treffpunkt:

Meidling, 8.20 Uhr

Wanderführer: Walter Rehberger (Reh), Willi Zeilinger (Zei), telefonische Anmeldung: Herr Zeilinger, ☎ 0676/749 87 39, Herr Rehberger, ☎ 0676/551 90 85

Anmeldung beim Wanderführer ist unbedingt erforderlich!

FLORIDS DORF

15. Juni: Lechnerkreuz

Auskunft und Anmeldung: Linde Enderle,

☎ 0699/10 59 14 46, oder

Peter Lehner, ☎ 0676/550 33 52

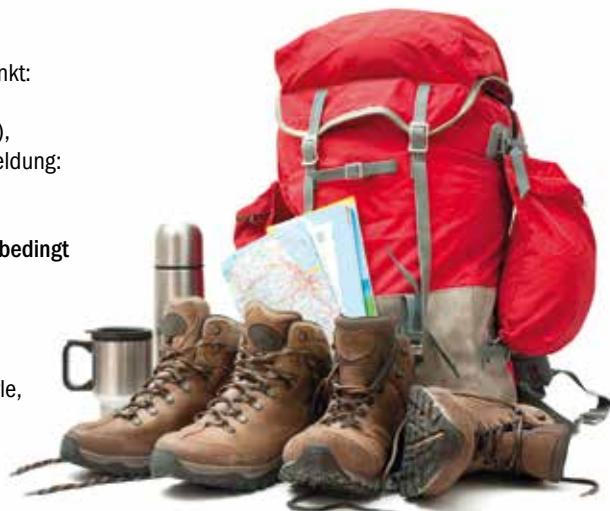
DONAUSTADT

Wanderbus mit Judith und Karin:

11. Juni: Grimmenstein

Information und Anmeldung :

Judith Kössler, ☎ 0699/13 29 61 49



Nordic Walking

... ist die beste Sportart für Jung und Alt.

... bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Kondition.

... wird von jedem Mediziner empfohlen.

... kann das ganze Jahr ausgeübt werden.

... erfordert keine teure Ausrüstung.

... ist ein Ganzkörpertraining und daher besonders für die ältere Generation geeignet.



Sport im Freien – machen Sie mit!

Nützen Sie daher das Angebot unserer

Nordic-Walking-

Gruppen!

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Es

sind eigene Stöcke mitzubringen. Die

Anmeldung unter der jeweils angegebenen

Telefonnummer ist unbedingt erforderlich.

TREFFPUNKTE:

5. Bezirk: in Zusammenarbeit mit der Sonnenhof Apotheke, Schönbrunner Straße 50, 1050 Wien, Dienstagvormittag, Walking-Stöcke können in der Apotheke kostenlos ausgeborgt werden, Anmeldung: Mag. Sabine Lexer bzw. Mitarbeiterinnen, ☎ 01/544 63 48, Auskunft: PVÖ Margareten, Michael Glanz, ☎ 0676/685 05 53

11. Bezirk: Ecke Florian-Hedorfer-Straße / Kaiser-Ebersdorfer Straße, Bushaltestelle 73, jeden Freitag ab 10 Uhr, Auskunft bei Helene Zabinsky, ☎ 0699/19 52 75 06

12. Bezirk: Tivolibrücke zum Eingang Schönbrunn, Hohenbergstraße 58, erreichbar mit den Linien 8A, 63A, Station Stranitzkygasse, jeden Dienstag (werktags), 9 Uhr, Auskunft: Josef Stettner, ☎ 0664/505 43 10

18. Bezirk: Türkenschanzpark, Treffpunkt: Ecke Gregor-Mendel-Straße/Hasenauerstraße, im Park, jeden Montag (werktags), 18 bis ca. 19.15 Uhr, Auskunft: Fritz Weinke, ☎ 01/470 73 52

19. Bezirk: Sieveringer Straße/Agnesgasse, Bushaltestelle 39A, Dienstag, 9–10.30 Uhr, Auskunft: Helga und Fritz, ☎ 0699/12 27 34 83

22. Bezirk: Esslinger Furt, Donnerstag, 8 Uhr, Auskunft: Gerhard Schindelar, ☎ 0676/477 80 72



TAGEFAHRTEN



Eis-Greissler in Krumbach

Nicht nur die Abenteuerwelt für die Jüngsten ist beim Eis-Greissler in Krumbach ein Erlebnis, sondern auch das Eis selbst! Wer es zum ersten Mal probiert, ist vom natürlichen Geschmack verblüfft. Erdbeereis schmeckt nach Erdbeeren, Marilleis nach echten Marillen. Auch mit kreativen Aromen wie Karamell, Bärlauch, Butterkeks oder Kürbiskernöl wird hier experimentiert.

23. Juni: BO Alsergrund (mit Besuch des Alpakahofs), Auskunft in der Bezirksorganisation

24. Juni: BO Döbling (mit Besuch der Gedenkstätte „Geburtsort der 2. Republik“ in Hochwolkersdorf), Auskunft: Mag. Brigitte Eyberg, ☎ 0664/160 78 09



Naturgenuss am Fluss

Komfortabel wie auf einem Hausboot kann man mit einer schwimmenden Almhütte die wildromantischen landschaftlichen Schönheiten des Steyr- und Ennstals von einer völlig neuen Seite entdecken. Bei der Flussfahrt geht es auch an Besonderheiten wie dem „Tal der Feitlmacher“ vorbei, einst Zentrum der Herstellung von Taschenmessern. Auf Vorbestellung werden Gäste an Bord der Almhütte mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnt. Die Fahrzeit beträgt ca. 1,5 bis 2 Stunden.

7. Juli: BO Brigittenau

Auskunft in der Bezirksorganisation



Von der Burg zur Nadelburg

Der Ort Lichtenwörth wurde vor allem durch ein frühindustrielles Fabriksareal mit Arbeitersiedlung, genannt Nadelburg, bekannt. Die Mitte des 18. Jahrhunderts entstandene Arbeitersiedlung gilt heute europaweit als ein einmaliges Ensemble. Die Fabrik existierte von 1747 bis 1930 und war einst die größte ihrer Art in der Monarchie. Maria Theresia hatte stets ein wachsames Auge auf die Nadelburg und förderte die Entwicklungen dort massiv.

9. Juli: BO Donaustadt

Auskunft in der Bezirksorganisation



Papiermühle Mörzinger

In Bad Großpertholz, direkt an der Lainsitz, steht die Papiermühle aus dem Jahre 1789, mittlerweile die einzige in Europa. Siegfried und Margarethe Mörzinger stellen dort heute wertvolles Büttengeschebe her. Genauso wie ihre Vorgänger vor weit über 200 Jahren.

Bei den Erlebnisführungen tauchen die Besucher*innen selbst in die Papiermacherkunst ein. Im Anschluss kann man sich im Mühlentüber bei einer Jause stärken.

21. Juli: BO Josefstadt & Rudolfsheim-Fünfhaus

Auskunft in den Bezirksorganisationen

Weitere Tagesfahrten

Leopoldstadt: 5. Juli, Kindberg – Schwammerlwirt
Josefstadt: 23. Juni, Pechermuseum in Hernstein

Alsergrund: 23. Juni, Alpakahof und „Eis-Greissler“, Krumbach

Favoriten: 13. Juli, Lavendel im Waldviertel

Simmering: 5. Juli, Kindberg – Schwammerlwirt

Penzing: 5. Juli, Mohndorf Armschlag

Rudolfsheim-Fünfhaus: 23. Juni, Pechermuseum in Hernstein

Währing: 23. Juni, Alpakahof, Museumsdorf Krumbach

Döbling: 22. Juli, Kulturfahrt zur Felsenbühne Staatz – Premiere von „Sister Act“, Auskunft: Mag. Brigitte Eyberg, ☎ 0664/160 78 09

Floridsdorf: • 15. Juni, Schiffsahrt Illmitz, • 6. Juli, Weißensee, Wachau-Museum, • 14./15. Juli, Eisenerz – Schausprengung, Leopoldsteinersee, • 20. Juli, Oberwart

Donaustadt: • 25. Juni, Rosenburg inkl. Flugvorführung, Zeitbrückennuseum, • 23. Juli, Haus der Wildnis Dürrenstein-Lassnigtal – Schifffahrt Lunz am See

Liesing: 15. Juli, Mohndorf Armschlag

MEHRTAGEFAHRten & FESTSPIELFAHRten

Urlaub & Wandern im Salzburger Land

Ein Urlaub in Abtenau ist rund ums Jahr ein voller Genuss und pure Sinnesfreude: eine abwechslungsreiche Landschaft mit majestätischen Berggipfeln, mystischen Tälern und sonnigen Almen, herzliche Menschen und Gaumenfreuden, die nur im Tennengau zu finden sind.

31. Juli–6. August: BO Brüggenau
Auskunft in der Bezirksorganisation



Bregenzer Festspiele – Mellau

Kultur & Natur: Neben dem Besuch von Puccinis „Madame Butterfly“ (erstmals auf der Seebühne) bei den Bregenzer Festspielen wartet unsere Fahrt mit entspannten Tagen im Ort Mellau am Fuß der mächtigen Kanisfluh auf. Ein Wanderparadies für jedes Können in einem der schönsten Orte des Bregenzerwalds.

6.–12. August: BO Donaustadt
Auskunft in der Bezirksorganisation



„Der König und ich“ – Seefestspiele Mörbisch

Erleben Sie eine wunderbare Liebesgeschichte in Siam nach wahrer Begebenheit – mit den schönsten Melodien von Rodgers und Hammerstein!

15. Juli: BO Leopoldstadt, Alsergrund, Brüggenau
16. Juli: BO Simmering
25. Juli: BO Meidling, Donaustadt, Liesing
5. August: BO Floridsdorf
12. August: BO Margareten und Favoriten
Auskunft in den Bezirksorganisationen



„Nabucco“ – Oper im Steinbruch

Der berühmte Gefangenchor machte Giuseppe Verdi über Nacht zum Star. Er krönt eine aufwühlende Geschichte über Hoffnung, Wahn, Vergeltung und Glaube, die im Steinbruch St. Margarethen ihre ideale Kulisse findet.

16. Juli: BO Donaustadt
30. Juli: BO Favoriten
5. August: BO Hietzing
6. August: BO Simmering
13. August: BO Leopoldstadt, Alsergrund, Brüggenau
Auskunft in den Bezirksorganisationen

Weitere Mehrtagefahrten

Josefstadt & Rudolfsheim-Fünfhaus: 10.–16. Juli, Seniorenwoche in Abtenau, Auskunft in den Bezirksorganisationen

Simmering: 12.–19. Juli, Lido di Jesolo

Hernals: 22.–24. Juni, Salzkammergut

Brüggenau: • 19.–26. Juni, Badeurlaub in Lido di Jesolo • 25.–29. September, Toskana & Cinque Terre

Donaustadt: • 10.–14. Juli, Wandern in Kleinarl • 7.–10. Dezember, Adventsfahrt Bad Mitterndorf (St. Wolfgang, St. Gilgen, Strobl)

HERBSTTREFFEN 2022 – Istrien:

Meidling: 18.–25. September

Weitere Festspielfahrten

(Auskunft in den Bezirksorganisationen)

Leopoldstadt: 21. Juli, „Der Böcker“, Schloss-Spiele Kobsdorf

Alsergrund: 21. Juli, „Der Böcker“, Schloss-Spiele Kobsdorf

Favoriten: 21. Juli, „Der Böcker“, Schloss-Spiele Kobsdorf

Simmering: 23. Juli,

„Der Böcker“, Schloss-Spiele Kobsdorf

Hietzing: 3. September, „Lehar wie noch nie“, Felsentheater Fertőrákos

Brüggenau: 21. Juli, „Der Böcker“, Schloss-Spiele Kobsdorf

Floridsdorf: 27. Juli, Operette „Ball im Savoy“, Felsentheater Fertőrákos

Donaustadt: 21. August, „Lehar wie noch nie“, Felsentheater Fertőrákos

Sondertermine „Nabucco“ St. Margarethen – Oper im Steinbruch/Busfahrt inkl. Theaterkarte

Termine: 23. Juli, 30. Juli, 6. August, 13. August 2022; **Preis:** K3 Mitte/€ 95,–; **Abfahrt:** 16 Uhr, 1020 Wien, Bahnhof/Praterstern, 16.30 Uhr, 1100 Wien, Am Hauptbahnhof; **Anmeldung:** Landesorganisation Wien, 1090 Wien, Alserbachstraße 23, ☎ 01/319 40 12



Aus dem Alltag in Wien

Mit Alltagsgeschichten unterhält Susanne Kristek auf ihrem Blog „Superklumpert“. Dazu gibt es die kultigste Lesebühne und Massenkaraoke. Natürlich auch Stargäste: Lou Lorenz-Dittlbacher hat 2018 ihr Buch „Der Preis der Macht: Österreichische Politikerinnen blicken zurück“ veröffentlicht. Daraus wird gelesen, darüber wird geplaudert.

14. Juni, 19 Uhr

Breitenseer Lichtspiele, Breitenseer Straße 21,
1140 Wien, Eintritt frei!
www.superklumpert.com/live



Sommerliches Grätzlfest

Beim Grätzlfest im Nibelungenviertel steht der öffentliche Raum um den Kriemhildplatz ganz im Zeichen von künstlerischer Kreativität und jeder Menge Familienspaß. Ein großes gemeinsames Fest mit alten und neuen Nachbar:innen.

Programm: Minigolfspiel, Konzerte, Workshops, Design- u. Flohmarkt, Zirkus zum Mitmachen, offene Galerien u. v. m.

25. Juni, 15-22 Uhr

Kriemhildplatz, 1150 Wien,
Eintritt frei!
www.graetzlgalerie.at

WEITERE TERMINE: www.basiskultur.at/veranstaltungen



**BASIS.
KULTUR.
WIEN**



THEATER-CENTER-FORUM

Lachen ist die beste Medizin

Vorschau Juni 2022:

Das (perfekte) Desaster-Dinner

Bis 25. Juni, 20 Uhr, Forum II
Komödie von Marc Camoletti, Bearbeitung von Michael Niavarani
Ein romantisches Dinner mit der Geliebten im idyllischen Wochenendhaus, das zum Desaster wird.

Jüdisches zum Lachen

14.-15. Juni, 20 Uhr, Forum III
Kabarett mit Günter Tolar
„Geld alleine macht nicht glücklich – man muss es auch haben ...“ Jüdischer Humor war und ist sprichwörtlich. Günter Tolar hat Perlen dieser Ära in ein neues, unterhaltsames Programm gepackt.

Gesund gelacht

14.-15. Juni, 19.30 Uhr, Forum I
Medizinkabarett mit Peter & Tekal
Rund 20 Jahre ist es her, dass Allgemeinmediziner Ronny Tekal und sein Patient Norbert Peter ihre „Doktorpsie“ präsentierten. Seitdem haben die preisgekrönten Medizinkabarettisten mehr als eine Viertelmillion Menschen von der Bühnenordination aus unterhalten und das Land damit auch ein Stückchen gesünder gemacht.

Die lustige Witwe

22.-25. Juni, 19.30 Uhr, Forum I
Operette von Franz Lehár
Politische und emotionale Verwirrungen und Irrungen im Ballgewusel untermauert von Franz Lehárs wirkungsvollen Walzerklängen sorgen für charmant-dramatische Unterhaltung. Weltbekannte Operetten-Hits wie das „Viljalied“, „Da geh‘ ich zu Maxim“ oder „Wie eine Rosenknospe“ dürfen dabei nicht fehlen.



SomerETTEN-Konzert

Wenn in den Sommermonaten Operettenmelodien ertönen, dann spielt das symphonische Orchester die passenden Werke. Unter der musikalischen Leitung von Mag.a Csilla Papp erwartet Sie ein bunter Melodienreigen von Carl Michael Ziehrer, Emmerich Kálmán, Franz Lehár und Carl Zeller.

3. Juli, 16-18 Uhr

VHS PAHO, Per-Albin-Hansson-Siedlung Ost,
Ada-Christen-Gasse 2B, 1100 Wien,
freie Spende!
Musiverein Schubert, mv-schubert@aon.at

€ 18,- pro Karte für PVÖ-Mitglieder (Vorlage des Mitgliedsausweises, 1 Karte pro Person!)
Theater-Center-Forum, Porzellangasse 50,
1090 Wien, Vorstellungen tgl. außer So. & Mo.
Theaterkassa (Vorstellungstage):
Di.-Sa., 16-20 Uhr, ☎ 01/310 46 46
Alle Termine: www.theatercenterforum.com

IMPULSTANZ FESTIVAL 2022

Alle können tanzen

Von **7. Juli bis 7. August** lädt das ImPulsTanz Festival wieder in **217 Tanzkursen für jedes Alter** zum gemeinsamen Bewegen und Spaß haben ein.

Neben hochkarätigen Tanzstücken auf den renommiertesten Bühnen Wiens locken heuer – u. a. mit einer Österreich-Premiere des weltberühmten Tanztheaters Wuppertal Pina Bausch – abwechslungsreiche Workshops in die Tanzstudios des Wiener Arsenals.

TANZ-WORKSHOPS FÜR ALLE ÜBER 60 JAHREN

Speziell für Menschen über 60 laden eine Reihe von „Golden Age“-Kursen dazu ein, den eigenen Körper ganz neu kennenzulernen: So werden in Fabiana Pastorinis „Dance for Health“-Klassen anhand von Weisheiten aus der chinesischen Medizin durch Meditation und Atemtechniken heilende Kräfte aktiviert.

Bei Nicole Berndt-Caccivio hingegen kann man unter dem Motto „OK! Let's dance“ sein Alter einmal vergessen und sich von der Gruppendynamik mitreißen lassen. Und der Tänzer Futurelove Sibanda zeigt traditionelle Bewegungsformen aus Südafrika, Botswana, Simbabwe und Sambia und vermischt diese mit modernen Tanzstilen.



FOTOS: EMILIA MILEWSKA, WWW.CHRIS-WAIKIKI.COM

In Fabiana Pastorinis „Dance for Health“-Klassen dreht sich alles um die Selbstheilungskräfte des Körpers (l.). Und bei Nicole Berndt-Caccivios Workshop steht das gemeinsame Tanzen in der Gruppe im Mittelpunkt (r.).

VORTEILSAKTION FÜR PVÖ WIEN-MITGLIEDER

Zusammen macht es noch mehr Spaß, sich zu bewegen! Daher gibt es exklusiv für PVÖ Wien-Mitglieder ein Angebot, mit dem Sie und Ihre Freunde bei den „Golden Age“-Kursen von ImPulsTanz „doppelt“ punkten können (siehe Kasten rechts). Denn eines ist sicher: Jede/r hat Freude am Tanzen! ☺



**„Golden Age“-Workshops:
Exklusiv für PVÖ Wien-Mitglieder!**
Mit dem Kennwort „Tanzbein“ bekommen Sie bei der **Buchung eines Golden-Age-Workshops** einen **zweiten Platz für eine weitere Person gratis** dazu! Buchungen im Workshop-Büro im MuseumsQuartier oder online auf www.impulstanz.com. Weitere Informationen erhalten Sie unter ☎ 01/526 52 57.



Viktor Gernots Praterbühne

Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder – Bestellung über die **Landesorganisation Wien**, ☎ **01/319 40 12** oder unter www.pvoe.at/wien; Beginn: jeweils 19.30 Uhr.

- 11.6.2022: Andy Lee Lang & The Spirit - Greatest Rock 'n' Roll Hits, € 25,- statt € 40,-
- 12.6.2022: Stefan Haider - Sing Halleluja!, € 20,- statt € 35,-
- 17.6.2022: Gernot Kulis - Best of 20 Jahre Ö3-Callboy, € 25,- statt € 40,-
- 18.6.2022: The Rocky Horror Show - in Concert mit Sandra Pires, Clemens Haipl, Pogo Kreiner u. v.m., € 25,- statt € 40,-
- 19.6.2022: Thomas Maurer - Zeitgenosse aus Leidenschaft, € 20,- statt € 35,-
- 21.6.2022: Omar Sarsam - Sonderklasse, € 25,- statt € 45,-
- 22.6.2022: Viktor Gernot - Schiefliegen, € 30,- statt € 55,-
- 25.6.2022: Mojo Blues Band - Blues Is The Healer, € 20,- statt € 35,-
- 26.6.2022: Doppelpack - Caroline Athanasiadis & Gerald Fleischhacker, € 20,- statt € 35,-
- 27.6.2022: Die ORF 3 Tafelrunde live (Sommerspecial)!, € 20,- statt € 35,-
- 29.6.2022: Gery Seidl - HochTief, € 25,- statt € 45,-
- 30.6.2022: Viktor Gernot & His Best Friends - Swinging Memories, € 25,- statt € 45,-

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN DER PARTNER DER SENIORENHILFE

**GLÜCK IST,
WENN MAN
GEMEINSAM
AKTIV IST**



TSCHAUNER BÜHNE

Gratis-Getränk für PVÖ-Mitglieder
(gegen Vorweis des Mitgliedsausweises)!

Gemma tschaunern!

Europas einzige Stegreifbühne hat wieder ihre Pforten geöffnet und sorgt mit einem bunten Programm mit viel Humor und schwungvoller Musik für beste Sommer-Unterhaltung.

Tschauner-Fans und jene, die es noch werden wollen, können sich wieder auf einen Sommer voller Lachen freuen. 2021 übernahm Schauspieler, Sänger und Autor Jürgen Kapaun die Spielleitung mit einem generationenübergreifenden Ensemble. Die Gratwanderung entlang der Stegreif-Klassiker und zeitgemäßer Impulse meistert das neue Team ausgezeichnet.

Europas einzige noch existierende Stegreifbühne wartet 2022 wieder mit besonderen Leckerbissen auf. So bringt die Schlager-Revue „Komm ein bisschen mit nach Italien“ ein Wiederhören mit Hits aus den 50er und 60er Jahren. Mit dem Stegreif Klassik-Ensemble stöbern Sie bei „Was war einmal ...?“ in Märchenbüchern mit Hauptfiguren, die im Märchenwald „versumpern“.

Und Stegreif 2.0 bringt mit „3 Engel für Tschauner“ eine actionreiche und ausgelassene Stegreif-Comedy im schrillen 70er-Jahre-Look mit elektrisierender Musik auf die Kultbühne in Ottakring – „Schaun Sie sich das an!“ ☺



Die Tschauner Bühne
Maroltingergasse 43, 1160 Wien
Karten & Programm:
www.tschauner.at

Wo die Sommerfrische am schönsten ist

Das **Genuss- und Erlebnisfestival „OÖ Sommerfrische“** lädt heuer am **11. und 12. Juni im Kursalon Wien** zu höchstem Genuss!

Kulinarische Köstlichkeiten genießen, die versteckten Naturjuwelen des Landes entdecken und ganz nebenbei interessante Informationen zu den touristischen und kulturellen Höhepunkten des heurigen Sommers bekommen. Beim Genuss- und Erlebnisfestival „OÖ Sommerfrische“ im Kur-

salon Wien im Stadtpark. Lernen Sie Oberösterreich von seinen schönsten Seiten kennen. Oberösterreich schmeckt, verführt und begeistert – davon kann man sich am 11. und 12. Juni im Kursalon Hübner bei freiem Eintritt überzeugen! ☺

ooe-sommerfrische.at
genussland.at



Gastfreundlichkeit, Genuss, Kultur und Natur werden in Oberösterreich großgeschrieben. Im Sommer immer eine entspannte Reise wert!



Genuss-Wochenende in OÖ zu gewinnen!

Urlaub für 2 Nächte inkl. Frühstück für 2 Personen (im DZ) zu gewinnen!

Mail mit „OÖ Genuss“ bis 8. 7. 2022 an wien@pvoe.at

EXKURSIONEN



Schloss Schönbrunn

Bei „Kultur mit Judith Kössler“ stehen immer wieder spannende Führungen durch Wien auf dem Programm, die die kulturellen Schätze der Stadt in ein neues Licht tauchen.

Beim nächsten Treff steht das barocke Schloss Schönbrunn mit seinem beeindruckenden Schlosspark, Ehrenhof, Parterre, dem Neptunbrunnen und der Gloriette im Mittelpunkt.

14. Juni, BO Donaustadt,

Kultur mit Judith Kössler,

Anmeldung & Information: ☎ 0699/13 29 61 49

Schloss Eckartsau

Schloss Eckartsau befindet sich nur 24 km von der Wiener Stadtgrenze entfernt, direkt am Donau-Radweg, mitten im Nationalpark. Tauchen Sie ein in eine kleine Welt mit großer Geschichte der Donaumonarchie.

Begeben Sie sich auf die Spuren der bewegten Zeit von Thronfolger Franz Ferdinand, der im Schloss jagte und liebte, sowie von Kaiser Karl, der hier mit seiner Familie im November 1918 Zuflucht suchte.

28. Juni, BO Liesing,

Auskunft in den Sprechstunden

Weitere Exkursionen

Josefstadt & Rudolfsheim-Fünfhaus: Führung „Elektronikmuseum und Flugsimulator“ in der HTL Donaustadt, 9. Juni 2022, 14 Uhr, Treffpunkt HTL Donaustadt, Deinleingasse 1 (Bus 94A), 1220 Wien. Weitere Termine und nähere Auskünfte: RgR Ing. Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62

Hietzing: 22. Juni, Museumsbesuch, Auskunft während der Sprechstunden

Döbling: Auskunft: Mag. Brigitte Eyberg, ☎ 0664/160 78 09

Floridsdorf: Anmeldung: Renate Stelzer, ☎ 0664/184 10 30, E-Mail: renate.stelzer@pvoe21.org

VERANSTALTUNGEN



Team Aktiv – Treffen & Diskutieren

Jeden Dienstag laden die Bezirksorganisationen Josefstadt und Rudolfsheim-Fünfhaus zu einem informativen Treffen für interessierte Mitglieder, bei dem man über aktuelle Themen und Aktivitäten diskutiert und sich austauscht. Geleitet werden die „Team Aktiv“-Runden von PVÖ-Bezirksvorsitzender RgR Waltraud Votter. Informationen und Auskunft in den jeweiligen Bezirksorganisationen.

**Josefstadt und Rudolfsheim-Fünfhaus,
jeweils Dienstag, 14.30–17 Uhr,**

Bezirkszentrum, 1150 Wien,

Reindorfsgasse 22, Leitung: RgR Waltraud Votter
(sofern nicht Politik im Gespräch)

Gemütliches Treffen im Schweizerhaus

PVÖ-Bezirksvorsitzende Edith Pasterniak lädt zu einem gemütlichen Treffen zum Ende eines aktiven Halbjahrs im PVÖ Donaustadt und gibt einen ersten Ausblick auf Aktivitäten nach der Sommerpause. Treffen, plaudern, diskutieren, neue Ideen finden und zusammen eine schöne Zeit verbringen – im herrlichen Gastgarten des traditionellen Schweizerhauses.

24. Juni, BO Donaustadt, 12 Uhr

Anmeldungen: Edith Pasterniak,

☎ 0660/600 46 31,

E-Mail: pasterniak.pvoe22@gmail.com

Weitere Veranstaltungen

Landstraße: Mittwoch, 14–18 Uhr, Bücherei im Club 47, Ausleihzeiten während des Klubbetriebs

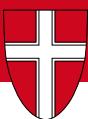
Margareten:

Jahreshauptversammlung mit Neuwahl: • 14. Juni • 22. Juni, Mitgliederehrung, jeweils 15 Uhr, Auskunft während der Sprechstunden

Josefstadt und Rudolfsheim-Fünfhaus:

SeniorInnenplattform Mach mit: Besuch von Institutionen und Organisationen, 2x im Monat, Programm wird telefonisch bekannt gegeben. Leitung: RgR Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47

„Baum der Wünsche – Die Ernte“ (ILIAS-Nachfolgeprojekt): PowerPoint-Vorträge. Termine und Themen erfragen. Auskünfte: RgR Ing. Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62. TeilnehmerInnen: PensionistInnen der



Musiknachmittage

BO Rudolfsheim-Fünfhaus:

Musiknachmittag für Kinder und Junggebliebene mit „Venite Musizieren“
(Prof. Renate und Gerald Spitzner)

Bezirkszentrum, Reindorfgasse 22, 1150 Wien,
Auskunft in der Bezirksorganisation

Samstag, 14–17 Uhr, Termin bitte bei Waltraud Votter erfragen:
0664/472 52 47



Musikgruppen

Die Proben finden jeweils in der Alserbachstraße 23, 1090 Wien, statt.
Die Mitwirkung bei den Musikgruppen ist für PVÖ-Mitglieder **kostenlos**.

PensionistInnenchor:

Montag, 15.30–17.30 Uhr –
es werden Sängerinnen und Sänger gesucht!

Mandolinenorchester:

Donnerstag, 14–16 Uhr –
es werden Musikerinnen und Musiker gesucht!

Sommerpause vom 1. Juli bis 31. August.

PVÖ BO Josefstadt und Rudolfsheim-Fünfhaus sowie BewohnerInnen der ÖBW, Baumgartenstraße 69, 1140 Wien. Gäste sind erwünscht!
Gruppe „Mein Schatzkästchen“

Literaturgruppe (ILLAS-Nachfolge-Projekt): jeden 4. Freitag im Monat. Anmeldung und Information: Veronika Kerschbaum, 0699/17 77 00 79

Ottakring: 30. Juni, Abschlussfest für das 1. Halbjahr, Auskunft während der Sprechstunden

Döbling: Diskussion und Melange: Jeden 1. Dienstag im Monat lädt der PVÖ Döbling zu einer Gesprächsrunde ein. In unserem Klubraum in der Billrothstraße 34, 1190 Wien, können Sie von 15 bis 17 Uhr Gleichgesinnte treffen und sich bei einer Tasse Melange austauschen. Referenten werden zu relevanten Themen sprechen und sich der Diskussion stellen.

Floridsdorf: Bezirkskonferenz mit Neuwahl, 18. Juni, 15–18 Uhr, Volksheim Stammersdorf, Karl-Lothringer-Straße 26, Auskunft während der Sprechstunden

Donaustadt:

Kartenrunde: 2x im Monat (Dienstag), 21. Juni, 14–17 Uhr, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien

Generationentreff in der Seestadt:

1 x im Monat (Mittwoch), 15–17 Uhr, Informationen, Vorträge, Exkursionen in der Seestadt, gemütliches Beisammensein, Anmeldung: BR Gabriele Plank, 0676/358 18 94, E-Mail: zissy0906@gmx.at

Bingo mit Susanna: 2x im Monat, • 15., 29. Juni • 13., 27. Juli, 14–17 Uhr, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal)

PLAUDERN, SPIELEN, SPASS HABEN



Gemütliches Beisammensein

Landstraße: Mittwoch, 14–18 Uhr, Dietrichgasse 47, 1030 Wien, Unterhaltung und Information bei Kaffeejausen und saisonalen Feiern zu aktuellen Themen mit ExpertInnen und PolitikerInnen

Penzing: Spiel, Kaffee und Kuchen, jeden 4. Montag im Monat, 15–18 Uhr, Goldschlagstraße 193

(im Hof, SPÖ-Sektion 6/7), 1140 Wien

Ottakring: Spielenachmittag mit Christine, Karten- und andere Spiele: 22. Juni, 14–18 Uhr, Koppstraße 100, 1160 Wien

Seniorentreffpunkte in Kaffeehäusern

Floridsdorf: Donnerstag, ab 14 Uhr, „Café zum 1. Stock“, Schloßhofer Straße 11, 1210 Wien

Donaustadt: Donnerstag, 14–16 Uhr, Konditorei Ströck, Langobardenstraße 9, 1220 Wien

Seniorenclubs (Sommerpause vom 1. Juli bis 31. August)

Innere Stadt: Donnerstag, 14–16 Uhr, Fischersteige 1–7 (Gassenlokal), 1010 Wien

Leopoldstadt: Mittwoch, 14–17 Uhr, Rotensterngasse 24, 1020 Wien

Landstraße: Mittwoch, 14–18 Uhr, Dietrichgasse 47, 1030 Wien

Mariahilf: jeden 3. Mittwoch im Monat, 14–17 Uhr, Lindengasse 64, 1070 Wien

Josefstadt: 1. und 3. Mittwoch im Monat, ab 12 Uhr, Gasthaus Wild, Amtsstraße 1–3, 1210 Wien

Alsergrund: Mittwoch, 14–17 Uhr, D'Orsaygasse 8, 1090 Wien

Ottakring: Montag und Donnerstag, 15–17 Uhr, Koppstraße 100, 1160 Wien

Hernal: Freitag, 14–17 Uhr, Ecke Zeillergasse 43/Güpfelringstraße, 1170 Wien, bei Interesse kreatives und saisonales Werken: Basteln, Stricken, Häkeln, Filzen, Töpfern, saisonale Dekorationen, Blätter- und Textildruck etc.

Währing: Dienstag, 14–17 Uhr, Paulinengasse 9/3/2, 1180 Wien

Floridsdorf: Freitag, 14–17 Uhr, Kugelfanggasse 61, 1210 Wien

Donaustadt: jeden 2. und 4. Montag im Monat (13., 27. Juni), 14–17 Uhr, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien, Vorträge, Informationen, Videofilme, gelegentlich Live-Musik – Teilnahme nur mit Anmeldung möglich

Liesing: Montag, 14.30–18 Uhr, Rudolf-Waisenhorn-Gasse 29, 1230 Wien

Immer in Verbindung bleiben

Sie haben Fragen oder ein Anliegen? In der Landesorganisation Wien und in den vielen Bezirksorganisationen stehen wir Ihnen mit **Beratung und Information** immer gerne zur Seite.

SEKRETARIAT

Beratung und Information, Badekartenverkauf etc.
Landesorganisation Wien,
Alserbachstraße 23, 1090 Wien,
Montag–Donnerstag, 8–16 Uhr,
Freitag, 8–12 Uhr,
📞 01/319 40 12,
Fax: 01/319 40 12/Dw. 20,
E-Mail: wien@pvoe.at, wien.pvoe.at

BERATUNG

Beratung in Pensions-, Steuer-, Rechtsfragen und Pflegegeldangelegenheiten:
Alserbachstraße 23, 1090 Wien,
Terminvereinbarungen unter:
📞 01/319 40 12 oder E-Mail,
wien@pvoe.at, erforderlich

SENIORENREISEN

Gentzgasse 129, 1180 Wien,
derzeit eingeschränkter
Kundenverkehr – wir bitten um
Terminvereinbarung unter:
📞 01/313 72/Dw. 60 oder 61
bzw. E-Mail, seniorenreisen@pvoe.at

BEZIRKS-ORGANISATIONEN

INNERE STADT

Beratung und Information:
Donnerstag, 14–18 Uhr,
Fischerstiege 1–7, 1010 Wien,
📞 01/534 27/Dw. 1010,
pvoe.at/wien/innere-stadt
Sommerpause: 24.6.–14.9.2022

LEOPOLDSTADT

Beratung und Information:
Mittwoch, 14–17 Uhr,
Rotensterngasse 24, 1020 Wien,
📞 0664/586 59 76,
pvoe.at/wien/leopoldstadt
Auskünfte in Pensionsangelegenheiten: jeden 1. Mittwoch im Monat, 17–18 Uhr, Praterstern 1, 1. Stock, Auskunft während der Sprechstunden,
Sommerpause: 1.7.–6.9.2022

LANDSTRASSE

Beratung und Information:
Mittwoch, 14–18 Uhr, Dietrichgasse 47, 1030 Wien,
📞 01/712 55 89,
📞 01/713 41 58,
pvoe.at/wien/landstrasse
Sprechstunden der Bezirksräatin/des Bezirksrats: jeden 1. Mittwoch im Monat, 15–17 Uhr, BO Landstraße
Bücherei im Club 47: Ausleihzeiten während des Klubbetriebs
Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

WIEDEN

Beratung und Information:
jeden 2. Dienstag im Monat, 9–12 Uhr, Wiedner Hauptstraße 60B, 1040 Wien,
📞 0664/322 99 40,
pvoe.at/wien/wieden
Sprechstunden der SeniorInnenbeauftragten Karin Eichler:
Freitag, 10–11 Uhr, Südtiroler Platz beim Wochenmarkt, auch nach Vereinbarung: 📞 0676/418 24 45
Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

MARGARETEN

Beratung und Information:
Dienstag, 15–16.30 Uhr,
Kohlgasse 27, 1050 Wien,

📞 01/534 27/Dw. 1050,
pvoe.at/wien/margareten
Sprechstunden des SeniorInnenbeauftragten Bez.-Rat a.D.

Michael Glanz: jeden Dienstag, 15–16.30 Uhr, BO Margareten (SPÖ Margareten)
Viele SeniorInnentermine werden auch auf der Homepage des Bezirks Margareten bekannt gegeben.
Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

MARIAHILF

Beratung und Information:
jeden 3. Mittwoch im Monat, 14–17 Uhr, Lindengasse 64, 1070 Wien,
📞 01/534 27/Dw. 1060,
pvoe.at/wien/mariahilf
Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

NEUBAU

Beratung und Information:
jeden 1. Dienstag im Monat, 14–17 Uhr, Lindengasse 64, 1070 Wien,
📞 01/534 27/Dw. 1070,
pvoe.at/wien/neubau
Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

JOSEFSTADT

Beratung und Information:
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14–15 Uhr, Albertgasse 23, 1080 Wien,
📞 01/534 27/Dw. 1080,
pvoe.at/wien/josefstadt
Für Auskünfte steht Ihnen Bezirksvorsitzender RgR Ing. Ernst Krause auch unter: 📞 0664/944 87 62
gerne zur Verfügung.
Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

ALSERGRUND

Beratung und Information:
Mittwoch, 14–17 Uhr,
D'Orsay-Gasse 8, 1090 Wien,
📞 0664/658 36 28,
E-Mail: pensionisten9@gmx.at,
pvoe.at/wien/alsergrund
Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

FAVORITEN

Beratung und Information:
Montag, 10–12 Uhr, Donnerstag, 16–18 Uhr, Jagdgasse 1B, 1100 Wien,
📞 01/604 27 28/Dw. 19,

pvoe.at/wien/favoriten

Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

SIMMERING

Beratung und Information:
Montag, 10–12 Uhr, Simmeringer Hauptstraße 96A/Eingang Grillgasse 1–9/2. Stock (Lift), 1110 Wien,
📞 01/749 05 41/Dw. 20,
pvoe.at/wien/simmering

Sprechstunden der SeniorInnenbeauftragten Bez.-Rätin Elfriede Rirsch: Termin nach Vereinbarung,
📞 01/749 05 41/Dw. 20,

Lokal der BO Simmering
SeniorInnenpolizei: Erfahrene und geschulte SeniorInnen-Kontaktbeamte der Simmeringer Polizei

stehen hilfesuchenden SeniorInnen unter: 📞 01/313 10/Dw. 69250 in verschiedensten Belangen zur Verfügung – Anmeldung in der Bezirksorganisation.
Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

MEIDLING

Beratung und Information:
Montag, 14–16 Uhr,
Ruckergasse 40, EG, Zimmer 3, 1120 Wien,
📞 0676/402 04 48,

E-Mail: pvoe12@gmx.at,
pvoe.at/wien/meidling

Sprechstunden der SeniorInnenbeauftragten Bez.-Rätin Anna Bolovich: Termin nach Vereinbarung, 📞 0699/19 52 39 90

oder E-Mail: anna.bolovich@spw.at, Auskunft in den Sprechstunden
Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

HIETZING

Beratung und Information:
Donnerstag, 9–12 Uhr, Wolkersbergenstraße 170, 1130 Wien,
📞 01/534 27/Dw. 1133,
E-Mail: walter.wipp@aon.at,
facebook.com/pvoe.hietzing,
pvoe.at/wien/hietzing,
Auskunft in den Sprechstunden
Sommerpause: 1.7.–31.8.2022

PENZING

Beratung und Information:
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 14–16 Uhr, Linzer Straße 297, 1. Stock, 1140 Wien,



📞 01/534 27/Dw. 1148,
pvoe.at/wien/penzing
Sprechstunden des SeniorInnen-beauftragten Bez.-Rat Franz Hahn:
 Termin nach Vereinbarung,
 Bezirksvorstehung Penzing,
 Hüttdorfer Straße 188, Pavillon 1,
 ☎ 0664/469 22 85
Sommerpause: 1.7.-31.8.2022

RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

Beratung und Information:
 Dienstag, 14-17 Uhr, Bezirkszentrum Süd, Ecke Reindorf-gasse 22/Herklotzgasse, 1150 Wien, pvoe.at/wien/rudolfsheim-funfhaus
 Gerne steht Ihnen Bezirksvor-sitzende Waltraud Votter für Informationen und Gespräche unter:
 ☎ 0664/472 52 47 und E-Mail:
 w.votter@aon.at zur Verfügung.
Sommerpause: 1.7.-31.8.2022

OTTAKRING

Beratung und Information:
 Montag und Donnerstag, 15-17 Uhr, Kopfstraße 100,

1160 Wien,
 ☎ 01/492 51 61,
pvoe.at/wien/ottakring
Sommerpause: 1.7.-31.8.2022

HERNALS

Beratung und Information:
 jeden 4. Mittwoch im Monat, 14-16 Uhr, Kalvarienberg-gasse 28A, 1170 Wien,
 ☎ 01/534 27/Dw. 1178,
pvoe.at/wien/hernals

Sprechstunden des SeniorInnen-beauftragten Bez.-Rat Karl Kainz:

1. Dienstag im Monat, 9-12 Uhr, Bezirksvorstehung Hernals, Elterleinplatz 14, 1. Stock, 1170 Wien, Bitte um Anmeldung:
 ☎ 01/4000-17118

Sommerpause des Seniorenklubs in der Zeillergasse 43: 11.6.-8.9.2022

WÄHRING

Beratung und Information:
 Dienstag, 14-17 Uhr, Paulinen-gasse 9, Stiege 3, 1180 Wien,
 ☎ 0676/449 40 11,
 ☎ 0664/830 44 05,

pvoe.at/wien/waehring
Sommerpause: 1.7.-31.8.2022

DÖBLING

Beratung und Information:
 Dienstag, 15-16.30 Uhr, Billrothstraße 34, Zimmer 2, 1190 Wien,
 ☎ 01/368 42 79/Dw. 17,
pvoe.at/wien/doebling,
doebling.wien.pvoe.at
Sommerpause: 1.7.-31.8.2022

BRIGITTENAU

Beratung und Information:
 Dienstag, 9-12 Uhr, Raffaelgasse 11, 1. Stock (Lift), 1200 Wien,
 ☎ 01/330 38 39/Dw. 20,
 E-Mail: kontakt@pvoe20.at,
pvoe.at/wien/brigittenau,
pvoe20.at
Sommerpause: 6.7.-29.8.2022

FLORIDS DORF

Beratung und Information:
 Donnerstag, 9-13 Uhr, Franz-Jonas-Platz 8, Stiege 1, 3. Stock, 1210 Wien, ☎ 01/270 56 10,

E-Mail: office@pvoe21.org,
pvoe.at/wien/floridsdorf

DONAUSTADT

Beratung und Information:
 Montag, 9-12 Uhr, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien,
 ☎ 01/204 24 10 (inkl. Fax),
 ☎ 0660/600 46 31,
 E-Mail: kontakt@pvoe22aktiv.at,
pvoe.at/wien/donaustadt,
pvoe22aktiv.at
Sommerpause: 1.7.-31.8.2022

LIESING

Beratung und Information:
 Mittwoch, 9-11 Uhr, Rudolf-Waisenhorn-Gasse 29, 1230 Wien,
pvoe.at/wien/liesing
Sprechstunden der SeniorInnen-beauftragten Bez.-Rätin Maria Prenner: nach tel. Vereinbarung unter: ☎ 0676/383 35 77
Sommerpause: 1.7.-31.8.2022

Tapezierermeister Erich Mischek Qualität seit über 50 Jahren

**Tapezieren, Malen, Lackieren,
Verlegung sämtlicher Böden, Karniesen, ...**

- ✓ **-10% Seniorenrabatt**
- ✓ **Alle Vorarbeiten**, wie Aus- und Einräumen der Möbel, Abdeckarbeiten etc. werden von uns erledigt
- ✓ Durchführung erfolgt ausschließlich von **Fachkräften** mit langjähriger Praxis
- ✓ **Fixtermine** und **Fixpreise!**
- ✓ **Keine Wegzeitverrechnung** in Wien und Umgebung
- ✓ Unverbindliche und **kostenlose Vorortberatung**
- ✓ Arbeit unter **Einhaltung aller Corona-Sicherheitsbestimmungen**

Erich Mischek ☎ 01/894 54 03
 1140 Wien, Cumberlandstraße 30
www.tapezierermeistermischek.com



BEZAHLTE ANZEIGE · FOTO: MISCHEK

SCHLUSS MIT DER KLETTEREI

Vorhangwechsel bequem und leicht

Eine Investition, die sich **sicher** lohnt: *Liftkarniesen*

Sommerliche Frische in den Räumen stellt sich auch durch frisch gewaschene luftige Vorhänge ein. Eine Freude, wenn die damit verbundene Arbeit nicht so lästig wäre. Und auch oft gefährlich: Das Auf- und Ab-Klettern auf der Leiter ist für „unsere Generation“ nicht so einfach; von waghalsigen Konstruktionen aus Tisch und Sessel, um die Höhe zu erreichen, wollen wir erst gar nicht sprechen.



Tapezierermeister Erich Mischek weiß, wie Sie es in Zukunft viel einfacher haben können: Durch den Einbau einer Liftkarniese müssen Sie fortan nicht mehr zu den Vorhang-Haken – sie kommen zu Ihnen. Mit der Liftkarniese lässt sich der Vorhang auf jede beliebige Höhe absenken, sodass Sie die Arbeit des Vorhangwechsels ganz bequem und vor allem sicher durchführen können, sogar im Sitzen! Vereinbaren Sie rasch einen Termin und lassen Sie sich vom Experten beraten.

**Tapezierermeister Mischek, Tel.: 01/894 54 03,
1140 Wien, Cumberlandstraße 30, www.tapezierermeistermischek.com**



Lebe deine Liebe!

In der Regenbogenhauptstadt Wien kannst du deine Lebens- und Liebesentwürfe frei von Diskriminierung leben. Die Stadt unterstützt alle von Diskriminierung betroffenen homo-, bi-, transsexuellen und intergeschlechtlichen Wiener*innen und bietet Aufklärungsarbeit. Du erhältst anonyme und kostenlose Beratung bei der Wiener Antidiskriminierungsstelle (WASt).

Hol dir jetzt Beratung!

**Stadt
Wien**

wien.gv.at/queer



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 eingebbracht und zusätzlich in Archiven und Quellen recherchiert. Ein detailliertes und spannendes Buch über diese wichtige Organisation. echomedia buchverlag, € 24,90, ISBN 978-3-903989-33-7. Wir verlosen 3 x 1 Buch, Teilnahme siehe Vorteilsklub S. 43 (Kw. „Volkshilfe“).

unsere interessen

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

PVÖ-Digital: Immer topaktuell informiert!



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

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

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

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

„Das kleine Ich bin Ich“ hilft!

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



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

Jede Familie wird in
Zukunft von Pflege
und Betreuung
betroffen sein



PFLEGEREFORM

Später Start, frühes Ende



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

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

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

ALLE BETROFFEN

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

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

DR. PETER KOSTELKA,
PVÖ-PRÄSIDENT

Herausforderungen und vor allem den Handlungsbedarf.

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

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

MIT PFLEGE KEINEN PROFIT MACHEN

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





Pflege: Was kommen soll. Was fehlt.

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

Befristet

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

Personal

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

Demenz/24-h-Betreuung

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

Angehörigenbonus

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

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

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

SICHER, LEISTBAR, WÜRDEVOLL

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

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

KEIN ANGEHÖRIGENBONUS?

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

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

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

ONLINE UND OFFLINE

Mit und ohne Computer

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

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

Aber wir haben sofort bei der Regierung interveniert

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

DIGITALISIERUNG IST WICHTIG

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

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

hilft seinen Mitgliedern bei der Einreichung.

AB 2024 ALLES ONLINE

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

Euer
Andreas Wohlmuth



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

PVÖ-WERBEAKTION SCHLÄGT EIN:

Jetzt GRATIS-Schnitzel holen!

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

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

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

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

VORTEILE ÜBER VORTEILE

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

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

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

AUFBLÜHENDES KLUBLEBEN

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

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



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

Jetzt Mitglieder werben!



XXXL-Restaurants

Schnitzel für Neumitglieder und Werber

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

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

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

P.S.: Aktion solange der Vorrat reicht!



Der PVÖ is(s)t fein



PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH

Richtig.
Wichtig.
Stark.

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

Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

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

Von Werber/
Werbeinlaus-
zufüllen

Ich, _____ VORNAME _____ FAMILIENNAME _____

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

GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

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

M W

POSTLEITZAHL WOHNORT

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

GEBURTSDATUM

J N

A

ÖSTERREICH ANDERE
STAATSBÜRGERSCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

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

Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ
auszufüllen

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

BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

--	--	--	--

ZAHLORGANISATION



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

RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 3

Mit der Kraft der Sonne

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

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

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

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

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



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

Dr. Wolfgang Schöberl

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

Eva Kalenczuk

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



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

99

ENERGIEKOSTEN-GUTSCHEIN: WICHTIGE INFOS

150 Euro – wer sie bekommt und wie!

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

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

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

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

REPARATUR-BONUS UND ID AUSTRIA

Schluss mit digitaler Diskriminierung!

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

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



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



Geldbehebung im Ausland

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

Morgensport mit Philipp.

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

www.fit-mit-philipp.at



Auf und ab: Für Beine und Venen Gutes tun

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



1 Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel

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

Donauinselfest 2022: Da kommen Sie in Schwung!

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

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

donaufest.at

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

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

Größte Live-Bewegungseinheit Österreichs mit Philipp

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

2

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

3

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

4

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

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN SOMMER



Ist Parkinson früh erkennbar?

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



GEWINN:
3x1
BUCH

Freche Früchtchen: Mehr als Marmelade

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

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



KRAFT UND ENERGIE

Guter Start in den Tag

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

FRISCH IN DEN SOMMER

Saubere Matratze – **guter Schlaf**

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

 matwash



Eine frisch gewaschene Matratze kann guten Schlaf unterstützen.



Training fürs Köpfchen

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

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

WIE SICH UNSER GEHIRN VERÄNDERT

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

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

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

BEWEGUNG FÜR'S GEHIRN

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

AUCH DIE ERNÄHRUNG SPIELT MIT

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

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

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

DAS GEHIRN LIEBT GESELLSCHAFT

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

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

Die 6 Säulen gesunder Gehirnzellen

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



Bewegung

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

Schlaf

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

Geistige Aktivität

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

Entspannung

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

Soziale Einbindung

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

Stressreduktion

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

Vergesslichkeit: „Was ich immer gesucht habe“

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

Albert M. (66)*



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

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

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

ERSTAUNLICHE ERGEBNISSE

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

*Name von der Redaktion geändert
¹Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.



JETZT NEU:
2-Monats-Packung

Für Ihren Apotheker PZN 5564948

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv

Die Innovation bei Vergesslichkeit.



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

Spermidin: das Lebenselixier

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

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

VIELFACHE POSITIVE WIRKUNGEN

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

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

KAPSELN MIT MEHRFACHWIRKUNG

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



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



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



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



Im Einklang mit der Natur.

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

Entspannte Tage im Seewinkel

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

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

BALANCE, ENTSCHEUNIGUNG UND ACHTSAMKEIT

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

ERNÄHRUNG ALS TEIL DER THERAPIE

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

VERWÖHNEN SIE SICH – IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

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



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

Kurze Auszeit
3–4 Nächte inkl. Genuss-Vollverpflegung

1 entspannender Wickel & 1 Schnupper-Kneippguss & Regenerationsbereich mit Pool & Sauna
ab € 485,- im klimatisierten Komforteinzelzimmer
www.marienkron.at/kurze-auszeit

Auszeit im Seewinkel

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


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



“
VON PVÖ-
BUNDESSPORT-
REFERENTIN
Uschi Mortinger

Raus in die Natur!

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

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

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

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

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



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

8. PVÖ-Golfturnier

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

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

PVÖ-Golfturnier, 2. September 2022

Golfclub GC Lungau/Katschberg

5582 St. Michael im Lungau

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

Turnierfee für Nicht-Mitglieder: € 94,-

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

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

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

E-Biken mit dem PVÖ

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



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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE



Auf Schritt und Tritt

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

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

SCHUHE, DIE PASSEN

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

PFLEGE, DIE GESUND HÄLT

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

FÜSSE TRAINIEREN

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

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

FOTOS: ISTOCK BY GETTY IMAGES (2)



Anwender sind begeistert:

DIE Creme bei Hornhaut

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

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

HORNHAUT EINFACH WEGCREMEN

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

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



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

Das sagen begeisterte Anwenderinnen:

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



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



*Namen von der Redaktion geändert



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822



VON LEBENS- UND
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer
www.gabifischer.com

“

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

OSCAR WILDE

Selbstverwirklichung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BEZAHLTE ANZEIGE

Aktiv bleiben mit **DicloAkut®**

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

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

Kühlend: Angenehmer „Cooling Effect“

Praktisch: Ideal für unterwegs

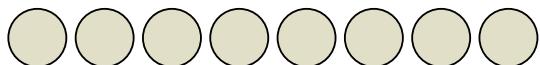
Rezeptfrei: In Ihrer Apotheke

Auch bei
Hexen-
schuss!



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

Die diesmal zu findende Lösung
nennt eine Unterlage fürs Freibad.



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

LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42

SUDOKU

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

SILBENRÄTSEL

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

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

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



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



20 % ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER

OPEN AIR THEATER IN ST. PÖLTEN

Sommer Theater Park

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

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

20 % Sonderermäßigung für PVÖ-Mitglieder auf alle Karten!



SENIORENREISEN:

Neustart mit Sonne und Wolken

Die Frühjahrstreffen waren ein schöner Erfolg.

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

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

Große Erleichterung über den Neustart der

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

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

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

Sie waren dort?

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

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

Was ist geschehen?

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

Wie hat sich das auf die Frühjahrstreffen ausgewirkt?

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

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

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





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

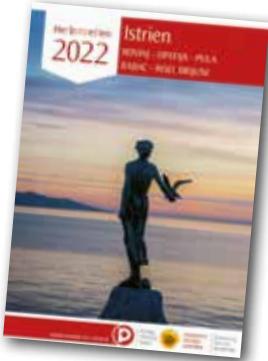
Was können die Gäste der großen Treffen dazu beitragen?

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

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



Inkludierte Ausflüge

1x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffs fahrt im Naturschutzgebiet.

1x ganztags Opatija

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

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

Für Nichtmitglieder: 889 Euro

EZZ: 189 Euro



Rovinj

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



Ein Cocktail der Kulturen

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

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

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.

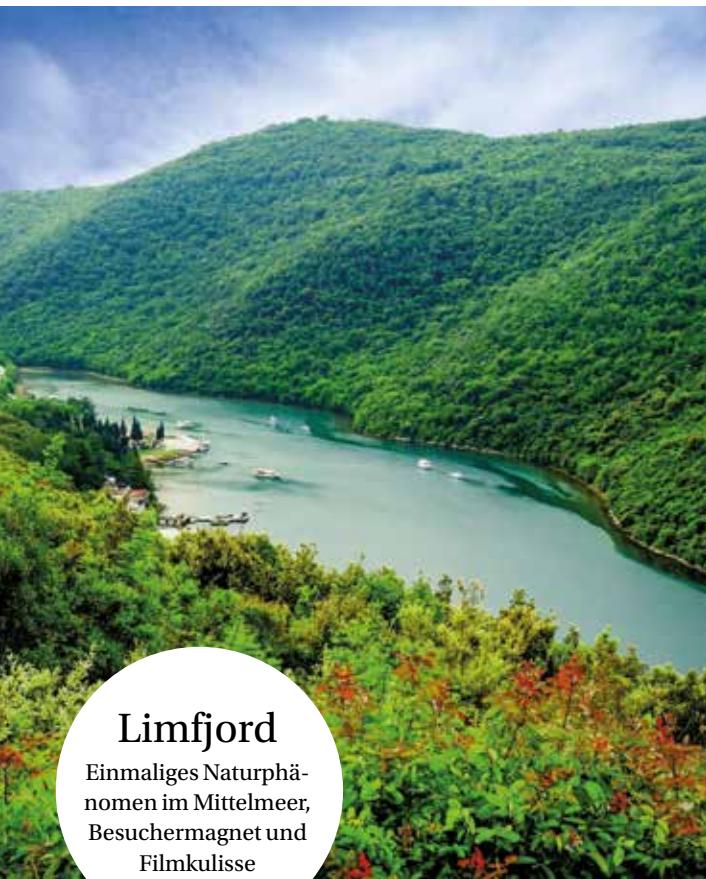
Mit dem Festland verbunden wurde Rovinj unter der seit dem 12. Jahrhundert andauernden venezianischen Herrschaft erst im 18. Jahrhundert. Das war auch eine der letzten Taten der Venezianer, denn 1797 kam die Gegend unter die Herrschaft Österreichs. Vorerst allerdings nur für wenige Jahre – denn schon 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

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

Kleid sam

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

Fotos: Buba Dujmic.

Styling und Make-up: Martina Gaa.

Bezugsquellen:

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

1

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



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

PREBECCA

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

Ab September 2022

RONACHER

Disney DER GLOCKNER VON NOTRE DAME

DAS MUSICAL

NACH DEM ROMAN VON VICTOR HUGO UND DEM BERÜHMTEN DISNEY FILM

AB OKTOBER 2022

Original graphics designed by Devynters, London

© Disney | Foto: Jöhan Persson



EXKLUSIVER PREVIEW
UND KINO-GUTSCHEINE!

Monsieur Claude ist zurück!

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

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

Monsieur Claudes Toleranzreserven sind langsam aufge-

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

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

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

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

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

Mit dem PVÖ ins Kino!

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

Kino-Gutscheine zu gewinnen!

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

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



GEWINNEN SIE
2x2 KINO-
GUTSCHEINE!

Der beste Film aller Zeiten

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

Ab 1.7.2022 im Kino!

Kw. „Beste Film“, Teilnahme siehe Vorteilsklub.



GEWINNEN SIE
2x2 KINO-
GUTSCHEINE!

Massive Talent

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

Kw. „Cage“, Teilnahme siehe Vorteilsklub.



Alles für Uma

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

Derzeit im Kino.

GEWINNEN SIE
5X2 EINTRITTSKARTEN!

BAROCKJUWEL DES WALDVIERTELS Benediktinerstift Altenburg bei Horn

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

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

Geöffnet bis Ende Oktober 2022, Do.–So., 10–17 Uhr.

www.stift-altenburg.at



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

FOTO: STIFT ALtenburg/SCHWEIG FOTODESIGN

GEWINNEN SIE
10X2 KINOGUTSCHEINE!

AB 10. JUNI IM KINO!

Mit Herz und Hund

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

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

FOTOS: FILMLÄDEN FILMVERLEIH, NICK WALL

LÖSUNGEN

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

Die Lösung lautet: BADETUCH

Sudoku:

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

Silbenrätsel:

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

Schlusslösung:

Der Umgang mit Frauen ist das Element guter Sitten.

Lust auf mehr Rätselvergnügen?

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



Nur
€ 2,80

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

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

Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER



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

**ERMÄSSIGUNG
FÜR PVÖ-MITGLIEDER**

**GEWINNEN SIE
2x2 FREIKARTEN!**



**GEWINN:
3x1
BUCH**

**Am Anfang
war das Ei**

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Ei“)!

Qualitäts-Fisch aus der Kult-Dose

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

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

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Nuri“)!

KLASSIKFESTIVAL SCHLOSS KIRCHSTETTEN

Ein Sommer wie damals

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

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

OPER BURG GARS 2022

Leidenschaft pur: Carmen

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

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



OPER BURG GARS 2022

Leidenschaft pur: Carmen

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

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

