

UG

UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN



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

Mehr vom Leben

Schmerz lass nach! Schmerzpatienten gewinnen mit der richtigen Therapie wieder mehr Lebensqualität. UG – *Unsere Generation* sprach mit Expert*innen. PLUS: Tipps für Betroffene.

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

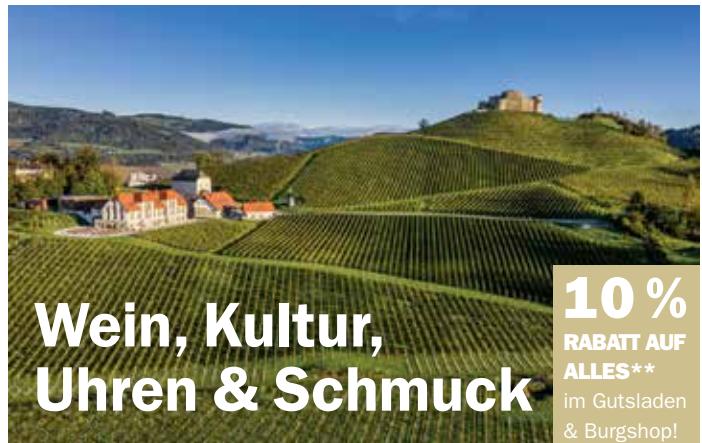


10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER*

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 Kärtens 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

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

25 %

ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER***
auf Eintrittskarten für „Cats“ oder „Miss Saigon“

DIE BEWEGENDSTE LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT



**MISS
Saigon**

RAIMUND THEATER



€ 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.

spermidine **LIFE**[®]
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 DUJMIC

Unsere Geduld hat Grenzen

Der verabscheuenswürdige Überfallskrieg Putins in der Ukraine hat die Welt – zusätzlich zur Corona-Pandemie – in Turbulenzen gebracht. Nahezu alle Preise sind stark gestiegen. Nicht nur für Energie, dort jedoch besonders dramatisch. Die Folge waren und sind Preissteigerungen auch in anderen Sparten, weil Herstellung, Transport, Verpackung etc. teurer gewordener Energie bedürfen und damit eine Preissteigerungsspirale in Gang gesetzt wurde. Dazu kommen nach wie vor global bestehende Lieferengpässe und ein zunehmend problematischer Facharbeitermangel.

50 EURO NETTO MEHR

Die Bekämpfung der Teuerung ist momentan vordringlich. Der Pensionistenverband hat der Regierung einen klaren Vorschlag gemacht: Die (ohnehin durchzuführende) Pensionsanpassung 2023 soll um ein halbes Jahr vorgezogen werden. Die Pensionen sollen so bereits ab 1. Juli 2022 angehoben werden. Zusätzliche 5 Prozent brächten bei einer 1.300-Euro-Pension 50 Euro netto mehr im Monat.

Aber: Die Regierung zaudert und zögert nur. Und: Der von der Regierung viel gepriesene 150-Euro-Energiebonus hat einen Haken: Er kann erst mit der nächsten Jahresabrechnung des jeweiligen Energieversorgungsunternehmens eingelöst werden. Wer also heuer seine Jahresabrechnung schon bekommen hat, muss aufs nächste Jahr warten. Rasche Hilfe schaut anders aus ...

SPÜRBAR UND RASCH

Der Pensionistenverband lässt sich nicht weiter vertrösten. Auch unsere Geduld hat Grenzen. Wir brauchen spürbare

und rasche Maßnahmen, um die Teuerung, die die Pensionist*innen Tag für Tag in ihren Geldbörsen spüren, einigermaßen zu lindern.

ALTERSDISKRIMINIERUNG

Auch ist unsere Geduld mit den Banken am Ende. Unsere Kampagne gegen altersdiskriminierende Geschäftspraktiken hat gezeigt, dass Banken und Versicherungen in großem Stil ihre langjährigen Kunden ab 70 bzw. 75 Jahre schändlich schlecht behandeln: Da werden plötzlich keine Kredite mehr gewährt, Leistungen gekürzt, Prämien erhöht. Unser Protest zeigt Wirkung. Einige dieser Praktiken sollen auf Druck des Pensionistenverbandes bald nicht mehr möglich sein (Details dazu auf den Seiten 14 und 15).

PVÖ ERBLÜHT

Positiv ist auch, dass unser Vereinsleben wieder beginnt, voll zu erblühen! Viele Veranstaltungen werden nachgeholt und die Wiedersehensfreude nach den langen Corona-Einschränkungen ist groß. Wir bleiben dennoch rücksichtsvoll, und das mit großem Erfolg, wie unsere Frühjahrstreffen-Reisen zeigen. Seien Sie wieder dabei bei den vielfältigen Aktivitäten „Ihres“ Pensionistenverbandes und nehmen Sie gleich auch Ihre Freunde mit!

Ihr

Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs

Liebe Leserinnen und Leser! Diese Ausgabe ging ab 4.5.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgenommen Sa. u. So.) 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 Juni 2022.**

Neu!

Wien – München
in nur 3:47 h,
bis zu 4 Mal
täglich.

Aktiv durchs Leben, preiswert ans Ziel!

Unser WESTaktivpreis:

Alle ab 60 Jahren reisen von Montag
bis Donnerstag besonders preiswert.

WESTaktivpreis

Wien – München

€ 39,99*

 **Da steig ich ein.**

Gleich Tickets buchen auf westbahn.at
Der WESTaktivpreis ist online, in WESTshops
und in teilnehmenden Trafiken erhältlich.



*Das Ticket gilt nur am von Ihnen gewählten Tag. Falls sich Ihr Reiseplan ändert, können Sie das Ticket bis einen Tag vor dem Reisetag kostenfrei stornieren. Bitte zeigen Sie bei der Ticketkontrolle im Zug einen gültigen Lichtbildausweis vor. Datenstand April 2022. Alle Informationen unter westbahn.at. ©WESTbahn Management GmbH.



Die ältesten Anfeuerer der Welt

Akrobatische Glücksbringer.

Die 89-jährige Fumie Takino hat vor 25 Jahren „Japan Pom Pom“ gegründet, eine Cheerleadergruppe, deren Mitglieder im Durchschnitt 72 Jahre alt sind. In einer der am schnellsten alternden Bevölkerungen der Welt brechen diese Japanerinnen mit falschen Erwartungen ans Älterwerden: mit Energie und viel Lebensfreude!

welt

NEUHEITEN MENSCH MITTELPUNKT

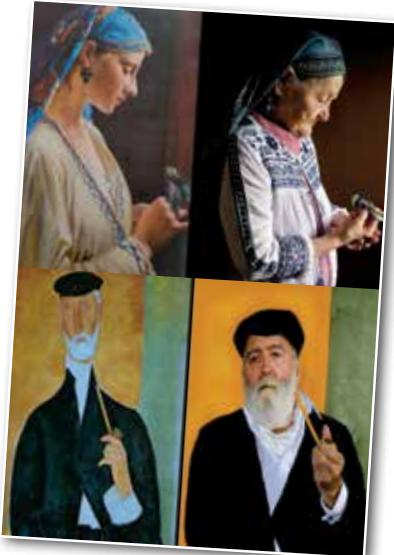


Ron Wood, Mick Jagger und Keith Richards kommen am 15. Juli auf ihrer „Sixty-Tour“ auch nach Österreich!



60 Jahre als Götter des Rock

The Rolling Stones. Es ist die erste Tour ohne den leider im Vorjahr verstorbenen Schlagzeuger Charlie Watts, die die legendäre britische Rockband durch 14 Länder führt. Und gleichzeitig ein großes Jubiläum: Im Juli 1962 hatten die Stones ihren ersten Auftritt. Seitdem hat die Band die Musikwelt geprägt wie kaum eine andere – und sie rockt im besten Sinne immer noch die Bühnen der Welt. Auf ihrer „Sixty-Tour“ kommen die Rocklegenden auch nach Österreich: 15.7.2022, Wien, Ernst-Happel-Stadion, 18.30 Uhr, Karten unter Tel.: 0900/94 96 096 und auf www.oeticket.com. Einer, der sich schon auf die Tour der Stones freut, ist selbst ein Star und feiert am 10. Mai seinen 70er: Roland Kaiser. „Ich bin ja ein ewiger Stones-Fan. Mick Jagger ist so eine Naturgewalt. Wirklich irre der Typ!“



Doppelgänger berühmter Gemälde

Double-Spaß. Für die Produktion eines Jahreskalenders stellten sich Bewohner*Innen eines Seniorenheims in Oxford zur Verfügung, um Figuren berühmter Gemälde nachzustellen. Das Ergebnis, das von einer Bewohnerin fotografiert und zusammengestellt wurde, ist verblüffend. Meisterwerke von Frida Kahlo, Modigliani oder Grant Wood „erwachten so zu neuem Leben“. Für die Teilnehmer*innen ein unvergessliches Erlebnis.



Handyfrei in der Vollpension

In den Vollpension-Generationencafés backen und servieren Omas und Opas die besten Mehlspeisen für Gäste aus aller Welt. Neu ist, dass man lautlos geschaltete Handys in einen speziellen Tresor am Tisch einsperren kann. So widmet man sich vollkommen ungestört seinem Gegenüber und genießt die Zeit in der Vollpension. Mit der ersten Online-Oma-Backschule der Welt (mit Lehrer*innen aus aller Welt) und der Integration von älteren ukrainischen Flüchtlingen, die ihre Backkünste einbringen wollen, setzt das Wiener Sozialunternehmen weitere Schritte im Kampf gegen Altersarmut und Vereinsamung.

Ob akute Verletzung oder chronischer Dauerzustand: Bei Schmerzen leiden Körper und Seele.

Mehr vom Leben trotz Schmerzen

Schmerzpatienten gewinnen mit der richtigen Therapie wieder mehr Lebensqualität. UG – Unsere Generation sprach mit Expert*innen über neueste Entwicklungen. PLUS: Tipps für Betroffene.

Sie machen für Betroffene oft einen normalen Ablauf im Lebensalltag unmöglich: Schmerzen. Gleichgültig, ob das „nur“ ein Akutmoment durch eine Verletzung ist, die man in einiger Zeit wieder in den Griff bekommt, oder ein fortwährender Zustand wie bei chronischen Schmerzen.

IM ALTER SIND SCHMERZEN HÄUFIGER

Je älter wir werden, umso häufiger bestehen mehrere Erkrankungen. Schmerzen des Bewegungsapparats, z. B. Arthrose, nehmen zu, chronische Schmerzen werden häufiger. „Oft sprechen ältere Menschen ihre Schmerzen gar nicht an. Sie sind der

Ansicht, ihre gesundheitlichen Probleme seien im Alter unvermeidlich. Schmerzen sind aber kein unbehandelbares Schicksal, auch im hohen Alter nicht. Es gibt viele Möglichkeiten, um den Betroffenen zu helfen – selbst dann, wenn sie ihre Beschwerden nicht mehr selbst artikulieren können“, unterstreicht Prim. Univ.-Prof. Dr. Rudolf Likar, MSc, Generalsekretär der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG).

Betroffene sollten daher behandelnde Ärzte über ihr Leiden genau informieren. Schmerzmedikamente müssen sorgfältig mit anderen Medikamenten abgestimmt werden. Auch auf die entsprechende Dosis ist zu achten, denn der veränderte

Stoffwechsel im Alter erhöht das Risiko von Nebenwirkungen wie Benommenheit oder Gleichgewichtsstörungen.

DIE PSYCHE LEIDET MIT

Bei Akutschmerzen steht bei vielen die Angst im Vordergrund: Geht der Schmerz wieder weg und wie geht es dann weiter? Wer unter chronischen Schmerzen leidet, resigniert eher, zieht sich zurück und wird depressiv. Das ist nichts, wofür man sich schämen muss. Kurzfristig kann man hier mit sogenannten Co-Analgetika helfen, begleitenden Schmerzmitteln, zu denen auch bestimmte Antidepressiva zählen. Im Patientengespräch sollte klar aufgezeigt werden, dass chronischer Schmerz Veränderungen hervorrufen kann, z. B. im Rückenmark, im Gehirn oder in der Form der Schmerzverarbeitung.

Die Psyche bei Schmerzen unterstützen können auch Entspannungstechniken (progressive Muskelentspannung, Meditation, Mentaltraining) sowie Hilfen zur Schmerzbewältigung (Schmerztagebuch führen, Therapie ...). Die Aufmerksamkeit wird dabei gezielt vom Schmerz abgezogen und auf positive Erlebnisse gerichtet, um die Lebensqualität zu verbessern.



Nordic Walking trainiert 90 % der Muskulatur und entlastet den Bewegungsapparat um 30 %.



Radfahren kräftigt die Rückenmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule und „schmiert“ die Gelenke.

**Online-Angebot:
SCHMERZEN
VERSTEHEN**

„Schmerz ist ein wichtiges Signal, das vor körperlichen Schäden warnt. Wenn Schmerz allerdings weiterbesteht und chronisch wird, kann er das Leben negativ bestimmen und die Lebensqualität massiv beeinträchtigen“, betont OA Dr. Wolfgang Jaksch. In der Online-Schulung „Schmerzen verstehen“ erfahren Sie, wie verschiedene Schmerzformen entstehen, wodurch sie verursacht werden, wie sich Betroffene auf den Arztbesuch vorbereiten können und Untersuchungen ablaufen. Schmerzexperte OA Dr. Jaksch gibt zudem Tipps für den Alltag, etwa wie Bewegung die körpereigene Schmerzhemmung anregt oder Atemübungen helfen, von chronischem Schmerz abzulenken.



Online unter: selpers.com/kurs/schmerzen-verstehen



OA Dr. WOLFGANG JAKSCH
Klinik Ottakring (Wien),
ÖSG-Vorstandsmitglied

BEZAHLTE ANZEIGE

UNVERZICHTBARES HEILMITTEL: BEWEGUNG

Vor allem Schmerzen im Bewegungsapparat machen uns mit zunehmendem Alter zu schaffen. An das Vermögen und Können angepasste Bewegung, in Abklärung mit Ihrem Arzt, ist ein wichtiges Mittel, um Bänder, Muskeln und Sehnen zu kräftigen und damit auch vorhandenen Schmerzen den Kampf anzusagen. Dabei steht nicht die Intensität im Vordergrund, sondern die Regelmäßigkeit der Bewegung. So zählen z. B. Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking zu den besonders gelenkschonenden Bewegungsformen.

Zusätzlich können hochdosierte Gelenknährstoffe dabei unterstützen, dass die Gelenke weniger Probleme machen. Kombinationen, die Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, MSM (biologisch aktiver Schwefel), Kollagen, Vitamin D und Mangan enthalten, sind besonders für Knochen und Knorpel geeignet.

Starten Sie schon morgen mit sanfter Bewegung: Der Pensionistenverband Österreichs bietet seinen Mitgliedern ein vielfältiges Sportangebot, das auf die Bedürfnisse von älteren Menschen zugeschnitten ist. Erkundigen Sie sich in Ihrer Ortsgruppe oder Bezirksorganisation zu den Bewegungsangeboten.

THERAPIE UND FORSCHUNG IM KAMPF GEGEN DEN SCHMERZ

Neben Osteopathie, Physio- und Ergotherapie, Massagen, Elektro- und Unterwassertherapie oder Akupunktur kann man auf weitere erfolgreiche Behandlungsmethoden zurückgreifen, die Schmerz verringern oder gar davon befreien. Dr. Wolfgang Stelzer, medizinischer Leiter der SchmerzLOS-Zentren (in Linz und Baden) mit Fokus auf Schmerzen des Bewegungsapparats:

Dr. Böhm®



**Innovation
des Jahres**
IQVIA™ AWARD 2021

Um bei Gelenkproblemen wieder Freude an der Bewegung zu haben, braucht es die richtigen Nährstoffe. Diese gibt es in hochdosierter Form zum Trinken: **Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv**.

Erst 2021 wurde das Präparat von den österreichischen Apothekenangestellten zur Innovation des Jahres* gewählt.

- ✓ Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- ✓ Rasche Aufnahme vom Körper
- ✓ Nur 1x täglich

Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

* „Innovation des Jahres“ bei den IQVIA® Quality Awards 2021

Cannabis in der Schmerzmedizin

Cannabidiol (CBD) ist in der Schmerztherapie vielseitig einsetzbar, etwa bei

 Tumorschmerzen und neuropathischen Schmerzen. Es kann als ergänzende Therapie schmerzlindernd wirken, den Opioidebedarf reduzieren und die Lebensqualität verbessern. Der Gratis-Ratgeber der Österreichischen Schmerzgesellschaft klärt auf. www.oesg.at/fuer-patienten/patienteninformation



Ein Schmerztagebuch zu führen unterstützt dabei, die individuelle Schmerztherapie zu verbessern.



Die Teufelskralle kann Arthroseschmerzen, rheumatischen Schmerzen und Neuralgien lindern.

► „Bei der interventionellen Schmerzbehandlung kommen röntgengezielte Maßnahmen zur Schmerzdurchbrechung wie Verödung oder Infiltration zum Einsatz. Vor allem im Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäulenbereich wurden damit bisher sehr gute Erfolge erzielt, Operationen konnten so verhindert werden.“

Noch jung ist die Behandlung mit Eigenblut-Plasma, die wundheilend und abschwellend sein soll. Sowohl bei Akutschmerzen wie auch chronischen Schmerzen wurden hier erste Erfolge bei Patienten beobachtet. Eine fundierte Studie dazu steht allerdings noch aus.

An der TU Graz entwickelte und testete erfolgreich ein internationales Forschungsteam ein Konzept, bei dem Nerven mit Lichtpulsen stimuliert werden. Die Technologie ermöglicht vollkommen neue Arten von Implantaten in Form von Mini-Solarzellen, die zum Anregen von Nervenzellen ein-

gesetzt werden können. Dies eröffnet neue Anwendungsmöglichkeiten in der Medizin, so zum Beispiel auch in der Schmerztherapie.

NATURHEILKUNDE KANN UNTERSTÜTZEN

Äußerlich angewandt lindern Chili und Cayenne-Pfeffer-Extrakt Schmerzen. Ihr Inhaltsstoff Capsaicin hilft besonders bei neuralgischen Schmerzen, wie sie z. B. bei diabetischer Neuropathie, Post-Zoster-Neuralgie, Lumbago (Hexenschuss) oder Tennisellbogen auftreten. Rosmarinblätter eignen sich gut zur unterstützenden Behandlung von rheumatischen Erkrankungen und Schmerzen. Die Inhaltsstoffe der Teufelskralle wiederum besitzen eine schmerzlindernde Wirkung. Sie kann bei Rückenschmerzen durch Arthrose, Bandscheibenschaden, entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Neuralgien eingesetzt werden. 



Martin von Wachter: CHRONISCHE SCHMERZEN

Ein Selbsthilfebuch für Menschen mit chronischen Schmerzen – und deren Angehörige. Mit Hilfe dieses Buchs werden Sie zum Experten Ihrer eigenen Krankheit. Sie erfahren alles Wissenswerte über die verschiedenen Erkrankungsbilder, Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Und Sie lernen auf Ihre Beschwerden Einfluss zu nehmen und die Schmerzen zu lindern. Springer Verlag, 163 Seiten, € 20,55

TIPPS

Richtiger Umgang mit Schmerzen

Schmerztherapie ist Teamarbeit zwischen Ärzten, Therapeuten und Patient. Was Sie dabei selbst tun können.

1. Körperlich aktiv werden:

Bewegung tut Körper und Seele (vor allem bei chronischen Schmerzen) gut! Nicht die Intensität ist dabei wichtig, sondern die Regelmäßigkeit.

2. Setzen Sie sich Ziele:

Treffen Sie Freunde, treiben Sie Sport, gehen Sie ins Kino. Diese Selbstbestimmung hilft Ihnen im Umgang mit dem Schmerz.

3. Verantwortung übernehmen:

Nehmen Sie verordnete Medikamente regelmäßig ein, besprechen Sie eventuelle Sorgen und Ängste mit Ihrem behandelnden Arzt. Führen Sie ein Schmerztagebuch, in dem Sie den Schmerz visualisieren und beschreiben.

4. Ablenken: Wenn Sie sich z. B. mit Hobbys beschäftigen, nehmen Sie den Schmerz nicht mehr so stark wahr.

5. Vor Rückschlägen wappnen:

Schmerzbehandlung ist individuell. Es kann dauern, bis das richtige Medikament oder die passende Dosierung gefunden ist. Bei Verschlechterung wird Ihr Arzt die Therapie entsprechend anpassen.

6. Balance finden: Inneres Gleichgewicht kann Ihre Psyche – und damit auch Ihren Umgang mit den Schmerzen – positiv beeinflussen. Entspannungsübungen und Meditation helfen!

7. Freude macht stark: Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Und belohnen Sie sich nach gemeisterten Herausforderungen. Freuen Sie sich über Fortschritte!

Alles Gute zum *Muttertag!*



FOTO: SHUTTERSTOCK



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICH**

Richtig.
Wichtig.
Stark.



Der Österreichische Herzfonds finanziert Forschungsprojekte und ist für die Familien herzkranker Kinder da.



Diagnose Krebs: Die Krebshilfe lässt Betroffene und ihre Angehörigen in dieser Situation nicht allein.



Drei Fragen an

**MAG. ALICE MONDEL, MBL,
NOTARSUBSTITUTIN IN
KLOSTERNEUBURG**

Wie funktioniert die gesetzliche Erbfolge?

Nach dem in Österreich gültigen „Parentelsystem“ erben zuerst die Kinder und Kindeskinde sowie die Ehegatten nach einem genau festgelegten Aufteilungsschlüssel. Wenn es keine Kinder gibt, geht es weiter zu den Eltern und Großeltern beziehungsweise deren Kindern.

Was kostet ein Testament und wann ist es ratsam, eines zu machen?

Immer dann, wenn man die gesetzliche Erbfolge abändern oder beispielsweise gemeinnützigen Organisationen etwas vererben möchte. Die Kosten für die Testamentserstellung hängen nicht vom Vermögen, sondern vom Umfang des Testaments ab. Ich empfehle, für solche Informationen die kostenlose Erstberatung beim Notar in Anspruch zu nehmen.

Was passiert, wenn man kein Testament und keine Erben hat?

Sollte es tatsächlich so sein, dass überhaupt kein Angehöriger gefunden werden kann, gilt das Vermögen als „erblos“. In diesem Fall geht das Vermögen an die Republik Österreich.

Ein Herz für kranke Menschen

Organisationen wie der Österreichische Herzfonds und die Österreichische Krebshilfe stehen Personen mit Herz- bzw. Krebserkrankungen zur Seite. Spenden und Vermächtnisse finanzieren diese Hilfe.

Und plötzlich ist nichts mehr, wie es war: Mehr als 40.000 Menschen pro Jahr erkranken in Österreich an Krebs. „Die Diagnose löst bei vielen Menschen das Gefühl einer existenziellen Bedrohung aus. Krankheit und Tod werden plötzlich gegenwärtig. Selbst wenn nach einiger Zeit die Hoffnung wieder Raum gewinnt, bleibt doch bei vielen die Angst lange eine ständige Begleiterin“, weiß Monika Hartl, Gesundheitspsychologin und Sprecherin der Krebshilfe-Berater.

Breite Hilfspalette

In ganz Österreich steht die Krebshilfe in mehr als 60 Beratungsstellen Betroffenen und ihren Angehörigen in dieser Ausnahmesituation kostenlos zur Seite. Die Hilfe reicht von der psychoonkologischen Betreuung ab der Diagnose, über die psychologische Unterstützung für Kinder eines krebskranken Elternteils bis hin zur ernährungswissenschaftlichen, arbeits- und sozialrechtlichen Beratung.

„Schach dem Herztod“

Hilfe in einer Ausnahmesituation: Das leistet auch der Österreichische Herzfonds. Sein „Otmar Pachinger Kinder-Krisenfonds“ greift Familien, deren Kind mit einem Herzfehler geboren wurde, finanziell unter die Arme, um ihnen den schwierigen Alltag zu erleichtern. Zudem setzt sich die gemeinnützige Organisation unter dem Motto „Schach dem Herztod“ für die

Herzgesundheit der heimischen Bevölkerung ein, finanziert Forschungsprojekte und Gesundheitsinitiativen. Denn obwohl sich durch Information, Aufklärung und einen gesünderen Lebensstil in den letzten Jahren viel verändert hat, ist der Herztod immer noch Todesursache Nummer eins. Jährlich sterben etwa 33.000 Österreicher an den Folgen einer Herzerkrankung.

Für ihre wichtige Arbeit sind sowohl die Krebshilfe als auch der Herzfonds auf Spenden angewiesen. Immer mehr Menschen unterstützen den guten Zweck auch mit einem Vermächtnis. Und sorgen so dafür, dass die Hilfe auch in Zukunft weitergeht.

Kommen Sie zu unseren kostenlosen Veranstaltungen zu Erbrecht, Testament, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht!

**Lienz, 10.5., Kolpinghaus,
Adolf Purtcher Str. 6, 17:30 Uhr**

**Innsbruck, 11.5., Villa Blanka,
Weiherburgg. 8, 17:00 Uhr**

**Eisenstadt, 23.5., Haus d. Begegnung,
Kalvarienbergpl. 11, 17:15 Uhr**

**Feldkirch, 12.5., Montforthaus,
Montforthpl. 1, 17:00 Uhr**

**9. Wien, 24.5., A. Schweitzer Haus,
17:15 Uhr, Schwarzenbergstr. 13**

**6. Wien, 1.6., Kolpinghaus,
Gumpendorferstr. 39,
16:30 Bestattungsvorsorge
17:30 Testament und Vorsorgevollmacht**

Bitte um Anmeldung:
info@vergissmeinnicht.at, 0800 700 111
Infos: vergissmeinnicht.at/aktuelles



**Gemeinsam mit 99
Organisationen informiert
Vergissmeinnicht zu Erbrecht
& Testament**

Gratis-Erbrechtsratgeber:
Download: vergissmeinnicht.at
Anfordern:
info@vergissmeinnicht.at oder
Gratis-Hotline: 0800 700 111



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

Aus für Wegwerf-Akkus

Die Entwicklung geht ganz klar zu Elektro- statt fossiler Energie. Damit steigt auch der Bedarf an Akkus und Batterien. „Um damit nicht in das nächste Umweltproblem zu schlittern, muss Europa jetzt die Voraussetzungen von der Produktion bis zur Entsorgung regeln“, so Europaabgeordneter Hannes Heide. Der neue Gesetzesentwurf des Europäischen Parlaments sieht vor, dass Akkus ab 2024 nicht mehr fix verbaut werden dürfen. Das erleichtert den Tausch und erhöht die Lebensdauer der Geräte. Weiters wird eine Art Pfandsystem für Batterien diskutiert, damit die wertvollen Rohstoffe wieder verwendet werden können.



Über € 140.000,- zurückgeholt

Die PVÖ-Negativsteuertage der Landesorganisation Vorarlberg waren auch im heurigen Jahr ein voller Erfolg. Über eine Woche lang standen die Expert*innen in den Büros Bregenz, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz der älteren Generation zur Verfügung. Insgesamt konnten so über 140.000 Euro vom Finanzministerium zurückgeholt werden. Ein toller Service, damit Vorarlbergs Pensionist*innen rasch und unkompliziert an ihr Geld kommen.



Im Rahmen der 70-Jahre-Jubiläumsveranstaltung wurden langjährig verdiente Funktionär*innen durch PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka (1. v. l.) und PVÖ-NÖ-Landespräsident Prof. Dr. Hannes Bauer (4. v. r.) geehrt

70 Jahre Pensionistenverband Niederösterreich – eine Erfolgsgeschichte!

Vor über 70 Jahren – im Jahr 1950 – wurde die Landesorganisation Niederösterreich gegründet! Dieses Jubiläum wurde nun – nach coronabedingten Verzögerungen – im Rahmen einer Festveranstaltung (nach-)gefeiert.

Zahlreiche Funktionär*innen und Ehrengäste kamen ins Haus der Geschichte in St. Pölten, um endlich gemeinsam den runden Geburtstag unserer Landesorganisation Niederösterreich zu feiern. In seiner Rede betonte Landespräsident Prof. Dr. Hannes Bauer die Wichtigkeit der rund 58.000 Mitglieder starken Organisation für das Land Niederösterreich: „Gerade in schwierigen Zeiten zeigt sich, wie wichtig und unverzichtbar eine starke Interessenvertretung ist. Ohne die Tätigkeit des Pensionistenverbandes würde in unserem Land viel an Lebensqualität und Sicherheit verloren gehen!“



Die Festschrift zum Jubiläum gibt's im Internet unter pvoe.at/festschrift

PENSIONISTENVERBAND TIROL

Gemeinsam aktiv in die Zukunft!

Unter diesem Motto fand kürzlich die Landeskonferenz des Pensionistenverbandes Tirol im FoForum in Rum statt. Im Mittelpunkt der Reden und Diskussionen standen die Forderungen nach Maßnahmen gegen die Teuerung. Denn – das stand für alle Teilnehmer*innen der Konferenz fest: Die Teuerungswelle darf nicht zur Armutswelle führen. Weitere Forderungen: mehr Mitsprache für die ältere Generation auf allen Ebenen, Maßnahmen gegen den Pflegekräftemangel und die Sicherung der medizinischen Primärversorgung am Land. Unter großem Applaus wurde Herbert Striegl einstimmig als Landespräsident wiedergewählt.



Zahlreiche Ehrengäste gratulierten Landespräsident Herbert Striegl (3. v. r.) zur Wiederwahl (v. r. n. l.): PVÖ-GS A. Wohlmuth, PVÖ-Präs. P. Kostelka, PVÖ Tirol-LS C. Steinlechner, PVÖ Sbg.-LP W. Höllbacher, PVÖ Stmk.-LP K. Stanzer, PVÖ Vbg.-LP M. Lackner, PVÖ Vbg.-LS H. Lötsch



Ältere Menschen dürfen, etwa bei Bankgeschäften, nicht mehr diskriminiert werden

ALTERSDISKRIMINIERUNG

Erster Erfolg

Der Pensionistenverband hat eine Kampagne gegen Altersdiskriminierung gestartet. Banken, Versicherungen, Unternehmen, die öffentliche Hand – sie alle tun es: ältere Menschen diskriminieren. Die PVÖ-Kampagne zeigt auch erste Erfolge.



Justizministerin Alma Zadić wurde vom Pensionistenverband gebeten, eine neue Verordnung zu erlassen, die Immobilienkredite für ältere Menschen ermöglicht. Sie hat sich dem PVÖ-Vorschlag angeschlossen und einen entsprechenden Entwurf vorgelegt.

Am Anfang standen die Banken. Bereits mit Pensionseintritt, also wenn das Gehaltskonto zum Pensionskonto wird, spüren viele Kunden, „dass sich etwas geändert hat“. „Obwohl ich jahrzehntelang bei meiner Bank Kundin war, war ich plötzlich Kundin zweiter Klasse“, berichtet eine betroffene Pensionistin. Ihre Kontokonditionen wurden geändert, einige Leistungen standen plötzlich nicht mehr zur Verfügung. Steigt das Alter, steigt auch die Altersdiskriminierung. Die Mittel für notwendige Sanierungen im Haus – Stichwort barrierefreies Bad oder Kamin schleifen – erfordern oft den Weg zur Bank.

Trotz ausreichend Sicherheiten (gesichertes Einkommen, Liegenschaft, Kreditversicherung) wird der Kredit nicht gewährt: zu alt. Diese „Kreditklemme“ zu lösen hat sich der Pensionistenverband zur Aufgabe gemacht. Denn sie betrifft auch nicht verlängerte Kreditkarten, nicht gewährte Überziehungsrahmen etc.

ES GEHT AUCH ANDERS

Die Rechtslage in Österreich, betreffend Wohnimmobilienkredite für Verbraucher, ist einerseits durch die EU-Richtlinie 2014/17/EU grundsätzlich festgelegt und wurde in Österreich durch das Hypothekar- und Immo-



Nationalratsabgeordneter Christian Drobis (SPÖ) und Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka prangerten in einer Pressekonferenz altersdiskriminierende Geschäftspraktiken von Banken und Versicherungen an

bilienkreditgesetz umgesetzt. In Österreich bedeutet dies, dass Kredite, die mit Wohnimmobilien gesichert sind, zu Lebzeiten der Kreditnehmer vollständig zurückgezahlt werden müssen. Wenn dies nicht möglich ist, werden keine Kredite vergeben.

In Deutschland hingegen wurde durch das Bundesministerium der Finanzen und das Bundesministerium der Justiz eine „Immobilien-Kreditwürdigkeitsprüfungsleitlinien-Verordnung“ erlassen, die sehr wohl eine Kreditvergabe auch an ältere Menschen ermöglicht. Mit dieser (deutschen) Verordnung ging Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka zur zuständigen österreichischen Justizministerin Alma Zadić und konfrontierte sie mit der Schlechterstellung der österreichischen Senioren. Zadić sicherte eine Prüfung zu und nun gibt es einen Vorschlag, der der deutschen Rechtsnorm ähnelt: Ältere Menschen sollen unabhängig vom Alter einen Kredit bekommen, wenn wahrscheinlich ist, dass sie den Verpflichtungen vertragsgemäß nachkommen, und wenn dem Kredit entsprechende Sicherheiten gegenüberstehen. „Ein erster Erfolg unserer Kampagne gegen Altersdiskriminierung“, so PVÖ-Präsident Kostelka, der eine rasche Beschlussfassung der neuen Verordnung fordert.

VIELSCHICHTIGES PROBLEM

Doch es gibt noch viel zu tun. Altersdiskriminierung ist vielschichtig und nahezu überall zu finden: neben Banken vor allem in der Versicherungsbranche, in der Wirtschaft, im öffentlichen Bereich, im Verkehr, in den Medien (siehe Kasten rechts). Deshalb hat der Nationalratsabgeordnete Christian Drobis (SPÖ) einen Antrag auf Verbot von Altersdiskriminierung, verankert in der österreichischen Bundesverfassung, gestellt. Wir sind gespannt, welche Parteien dieser Forderung folgen und welche nicht. Die Kampagne des Pensionistenverbandes gegen Altersdiskriminierung wird nicht ruhen. ☺

Es gibt noch viel zu tun!

Die Kreditvergabe auch an Senior*innen ist nur ein erster Schritt gegen Altersdiskriminierung. Es gibt noch viel zu tun. Hier einige Problemfelder:

Versicherungen ...

... erhöhen Prämien oder kürzen Leistungen, wenn ein bestimmtes Alter der Kundin bzw. des Kunden erreicht wurde. So geschehen bei Unfallversicherungen (Leistungskürzung) und Kfz-Versicherung (Prämienerhöhung). Das sind klare Fälle von Altersdiskriminierung!



Das Bild von den „unsicheren Alten“ wird in den Medien oft gedankenlos geschürt: Im Fall des Rasers steht das Alter (22) erst im „Kleingedruckten“

Die öffentliche Hand ...

... vergisst leider auch oft auf die ältere Generation. Wie sonst ist es zu erklären, dass z. B. der an und für sich vernünftige „Reparaturbonus“ aktuell nur zu erhalten ist, wenn man über Internet und PC oder zumindest Smartphone verfügt. Auch das ist eine Form von Altersdiskriminierung, weil viele Ältere dadurch von diesem Bonus ausgeschlossen werden.

Banken ...

... ziehen die Digitalisierung bisweilen besonders schohnungslos durch: Einer 71-jährigen langjährigen Kundin wird ohne Vorwarnung per Brief das Konto gekündigt, weil „die Kontopakete an das moderne Banking angepasst werden“. Sprich: weil die Dame nicht auf Onlinebanking umsteigen kann oder will. Eine Frechheit!



Versteht die Welt nicht mehr: Bankkundin, der gekündigt wird

Die Wirtschaft ...

... vergrault eine gute Kundengruppe, die Senior*innen, durch die radikale Digitalisierung ohne Alternativen: Boni, Aktionspreise, Gewinnspiele – alles bekommt man oft nur mehr online.

Berichten Sie uns von Ihren Erfahrungen mit Altersdiskriminierung! Per Brief an: PVÖ-Konsumentenschutz, Gentzgasse 129, 1180 Wien, oder per Mail an: office@pvoe.at

TATEN? – BITTE WARTEN

Wenn man nicht mehr weiterweiß ...

... gründet man einen Arbeitskreis. Die Teuerung steigt. Doch statt schnelle und spürbare Maßnahmen zu setzen, zaudert und zögert die Regierung. Der PVÖ macht weiter Druck.



Bundeskanzler Nehammer zeigte den Seniorenvertretern die kalte Schulter



Vizekanzler Kogler gab sich interessiert gegenüber den PVÖ-Forderungen; danach: Schweigen



Finanzminister Brunner schiebt die Teuerungsprobleme in Arbeitskreise



Sozialminister Rauch anerkannte die PVÖ-Argumente für rasche Maßnahmen; danach passierte nichts

Der Pensionistenverband (PVÖ) war die erste und einzige Organisation, die auf die Straße ging, um gegen die enorme Teuerung zu protestieren. Das PVÖ-Motto: „Wir wollen keine Millionen, wir wollen essen, heizen, wohnen!“ Zusätzlich absolvierte PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka Termine beim Bundeskanzler (endlich gab es eine Zusammenkunft, nachdem es mit den Vorgängern Kurz und Schallenberg zu keinen Gesprächen kam), dem neuen Sozialminister, dem Finanzminister und auch im Rahmen von Sozialpartner-Runden mit dem Vizekanzler. „Mehr oder weniger erkannten die Regierungsmitglieder die prekäre Lage der Pensionisten angesichts einer nicht enden wollenden Teuerungswelle“, so Kostelka.

REKORD-TEUERUNG

Der PVÖ-Präsident bestand in seinen Gesprächen darauf, „dass es rasche und spürbare Maßnahmen geben muss. Die Pensionisten können die Preissteigerungen bei Strom, Gas, Öl, Lebensmitteln, Wohnen nicht mehr stemmen“, so Kostelka. Die Pensionsanpassung betrug 2022 nur 1,8 Prozent. Wobei Neu-Pensionisten – also alle,

die 2021 in Pension gingen, im ersten Pensionsjahr (2022) nicht einmal das bekommen, sondern nur einen Anteil, je nach Pensionsantrittsmonat. Für jene, die im November oder Dezember 2021 in Pension gingen, gibt's heuer (2022) überhaupt keine Anpassung. Die Teuerung lag zuletzt bei 6,8 Prozent (März-Wert, Anm.). Der Mini-Warenkorb (bildet einen Wochen-Einkauf ab) stieg sogar um 13,7 (!) Prozent. Da hilft auch nicht der von der Regierung gewährte 150-Euro-Energiebonus. Denn den kann man erst mit der nächsten Jahresabrechnung seines Energieversorgers einlösen.

Die Pensionistenverbands-Forderung ist zielführender: ein Vorgriff auf die nächstjährige Pensionsanpassung. Heißt konkret: Statt am 1. 1. 2023 soll es bereits für das zweite Halbjahr des laufenden Jahres eine 5-prozentige Erhöhung geben.

Die 2021 in Pension gingen, im ersten Pensionsjahr (2022) nicht einmal das bekommen, sondern nur einen Anteil, je nach Pensionsantrittsmonat. Für jene, die im November oder Dezember 2021 in Pension gingen, gibt's heuer (2022) überhaupt keine Anpassung. Die Teuerung lag zuletzt bei 6,8 Prozent (März-Wert, Anm.). Der Mini-Warenkorb (bildet einen Wochen-Einkauf ab) stieg sogar um 13,7 (!) Prozent. Da hilft auch nicht der von der Regierung gewährte 150-Euro-Energiebonus. Denn den kann man erst mit der nächsten Jahresabrechnung seines Energieversorgers einlösen.

50 EURO MEHR

Ein Beispiel: Wer 1.300 Euro Bruttopenison bekommmt, würde dadurch um 50 Euro netto mehr haben. Damit könnte der Teuerung einigermaßen begegnet werden. Denn die Preissteigerungen bleiben. Hingegen ist die Geduld der Pensionisten enden wollend. „Wir können nicht mehr länger warten. Es muss endlich etwas unternommen werden. Die Regierung kann nicht länger tatenlos zusehen“, so Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka.



ENDLICH WIEDER FRÜHLING

Der PVÖ blüht auf

Leicht sind die Zeiten immer noch nicht. Aber das PVÖ-Vereinsleben blüht jetzt wieder voll auf. Viele Aktivitäten werden nachgeholt, viele neue Initiativen gesetzt und die Werbeaktion bringt viele neue Mitglieder.

Hunderte Hauptversammlungen mussten in den letzten beiden Jahren pandemiebedingt verschoben werden, ebenso zahlreiche Feiern, Ausflüge, Treffen, Vorträge, Reisen, sportliche und kulturelle Aktivitäten. Doch jetzt wird nahezu alles nachgeholt. Das freut unsere Mitglieder, endlich wieder etwas gemeinsam unternehmen und sich auszutauschen zu können. Der PVÖ blüht förmlich auf.

VIELE HILFSAKTIONEN

Zahlreiche Organisationen haben ihre Aktivitäten auch der Hilfe für die vom Krieg erschütterte Ukraine gewidmet, Spenden und/oder notwendige Güter gesammelt.

VIELE NEUE AKTIVITÄTEN

Vielfach waren auch neue Töne im PVÖ zu hören: So rockte die Band „Four and One“ beim Pensionistenverband im steirischen Weiz. In Vorarlberg

fahren die Mitglieder als „PÖffi-Gruppe“ mit dem Klimaticket in öffentlichen Verkehrsmitteln zu ihren Aktivitäten. Die Homepage des Pensionistenverbands unter pvoe.at wurde komplett neugestaltet – klicken Sie bitte gerne rein! Das sind nur drei von hunderten neuen und innovativen Aktivitäten, die im PVÖ jetzt aufblühen.

VIELE NEUE MITGLIEDER

Auch die PVÖ-Mitglieder-



PVÖ-GENERALSEKRETÄR

Andreas Wohlmuth

GESAGT – GETAN

werbeaktion mit Gutscheinen als Belohnung für Werber:innen und Neumitglieder kommt sehr gut an. Gerade jetzt ist das Mitgliederwerben wichtiger denn je. Denn der PVÖ kämpft als (mitglieder-)starke Interessenvertretung für eine zusätzliche Abgeltung der Teuerung, hat die Steuernachzahlung (kommt im Mai!) erreicht und kämpft gegen Altersdiskriminierung.

Euer Andreas Wohlmuth

FOTO: PVÖ / LUDWIG SCHEDL

WESTbahn fährt jetzt bis nach München

Ohne umsteigen, in knapp 4 Stunden ab Wien West. Und: für „unsere Generation“ ab 39,99 Euro! Denn in der WESTbahn bekommen alle ab 60 mit dem WESTaktiv Ticket den Seniorentarif.

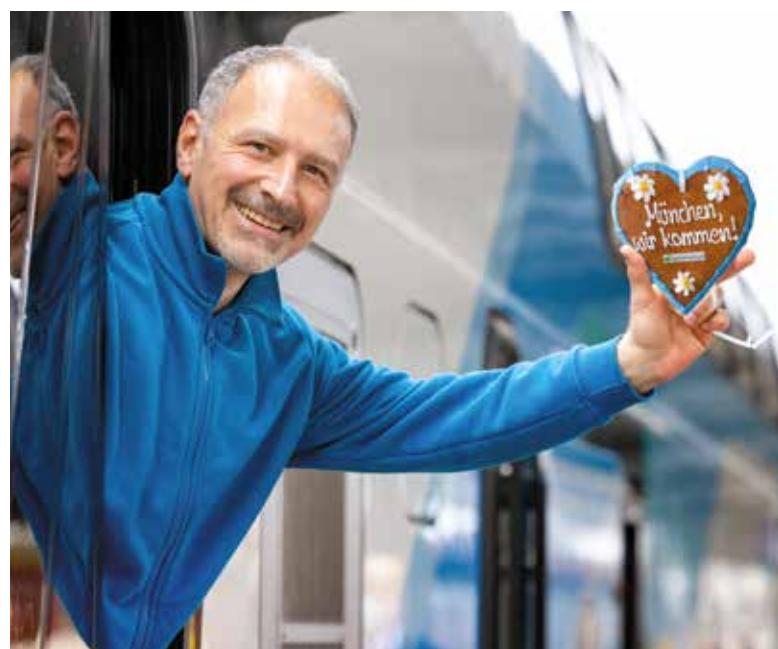
Die WESTbahn hat ihr Streckennetz erweitert: Seit 8. April sind die komfortablen Züge mit den sehr (senioren-)freundlichen Stewardessen und Stewards über die Strecke Wien – Salzburg hinaus bis nach München unterwegs. „Unsere Generation“ fährt dabei wie üblich bei der WESTbahn von Montag bis Donnerstag (werktag) besonders günstig: Alle über 60 (Lichtbildausweis mitnehmen!) zahlen für eine Strecke von Wien nach München (oder umgekehrt) mit dem WESTaktiv Ticket nur 39,99 Euro.

SCHNELL, KOMFORTABEL UND AUCH NOCH GÜNSTIG

Die Preise für die Teilstrecken: ab/bis St. Pölten 34,99 Euro, ab/bis Amstetten 29,99 Euro, ab/bis Linz oder Wels 24,99 Euro, ab/bis Attnang-Puchheim oder Vöcklabruck 19,99 Euro, ab/bis Salzburg 14,99 Euro.

Für Reisende ab Amstetten, Wels, Attnang-Puchheim und Vöcklabruck gibt es jetzt erstmals umsteigefreie Direktverbindungen in die bayrische Metropole.

WESTaktiv Tickets erhalten Sie in teilnehmenden Trafiken, in den WESTshops in Wien, Linz, Salzburg und München und online unter <https://westbahn.at>. 



Ab Wien, St. Pölten, Amstetten, Linz, Wels, Attnang-Puchheim, Vöcklabruck und Salzburg geht es jetzt 4x täglich ohne Umsteigen nach München Ost und München Hbf.

FOTO: WESTBAHN / LUDWIG SCHEDL

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.

Unglaublich: Tausend neue Freund*innen für den Pensionistenverband in nur zwei Wochen. Die aktuelle Werbeaktion kommt bei Werber*innen und Geworbenen sehr gut an. – Kein Wunder, ist doch ein gemeinsames Schnitzelessen in einer freundlichen Atmosphäre ein wirklich netter Einstieg in das abwechslungsreiche Klubleben im Pensionistenverband.

Auch Sie können in diesen Genuss kommen. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: eine/n

neue/n Freund/in für den PVÖ gewinnen. Wie das geht? – Ganz einfach: Erzählen Sie Freunden und/oder Bekannten von den vielen Vorteilen, die eine Mitgliedschaft im Pensionistenverband bietet. Wahrscheinlich werden Ihnen gar nicht alle einfallen.

VORTEILE ÜBER VORTEILE

Da hilft es, die UG mitzunehmen und gemeinsam darin zu blättern: Einkaufsvorteile gleich auf den Seiten 2 und 3, Reisen auf den Seiten 24 bis 27,

Sportangebote auf 32 und 33, Kultur und Unterhaltung auf 42 und 43 und schließlich noch die PVÖ-Wanderkollektion auf der hinteren Umschlagseite. Alles Angebote, die es in dieser Form NUR für PVÖ-Mitglieder gibt.

AUFBLÜHENDES KLUBLEBEN

Viele weitere Vorteile werden jetzt – nach einem langen „Corona-Winter“ – wieder zu voller Blüte kommen: das abwechslungsreiche Klubleben in den Ortsgruppen und auch die Angebote der Bezirks- und Lan-

desorganisationen. 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 Pensionistenverbandes für die ältere Generation. Erste Fortschritte im Kampf gegen Altersdiskriminierung (s. S. 14 u. 15) sind ein gutes Beispiel dafür.

Also: Formular rechts gemeinsam ausfüllen, absenden oder abgeben, auf Post vom PVÖ warten (kommt bald!) und Schnitzel genießen! ☺



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

Jetzt Mitglieder werben!



XXXL-Restaurants

Schnitzel für Neumitglieder und Werber

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

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

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

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-werden

Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

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

Von Werber/
Werberin aus-
zufüllen

Ich, _____
VORNAME _____ FAMILIENNAME _____

_____|_____|_____|_____|
TAG MONAT JAHR
GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

Vom Neumitglied auszufüllen

AKADEMISCHER GRAD _____ VORNAME (LAUT REISEPASS) _____ FAMILIENNAME (LAUT REISEPASS, BITTE IN BLOCKBUCHSTABEN) _____ M _____ W _____ GESCHLECHT

POSTLEITZAHL _____ WOHNORT _____
_____|_____|_____|_____|
TAG MONAT JAHR
GEBURTSDATUM J _____ N _____
ZEITUNGS-
BEZUG A _____
ÖSTERREICH ANDERE
STAATSBÜRGER-
SCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER _____ TELEFONNUMMER _____

E-MAIL _____

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

Ihre Daten werden für die Zwecke der Mitgliederverwaltung, -betreuung und -information von uns verarbeitet. Ohne Bereitstellung der notwendigen Daten ist eine Inanspruchnahme der Leistungen aus der Mitgliedschaft nicht möglich. Mit Ihrem Beitritt entsteht ein Vertragsverhältnis zum Pensionistenverband Österreichs, das auch Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist. Datenübermittlungen finden nur innerhalb unserer Organisationen 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, solang 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 willige ein, dass der Pensionistenverband, SeniorenReisen und Kooperationspartner des Pensionistenverbandes mich per (auch elektronischer) Post kontaktieren dürfen, um über Serviceleistungen, Aktionen, Veranstaltungen, vergünstigte Angebote u.dgl. zu informieren und sonstige Informationen zu übermitteln. Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden!

Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

DATUM _____

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT _____

Vom PVÖ
auszufüllen

_____|_____|_____|
MONAT JAHR
BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION _____

ORTSGRUPPE _____

_____|_____|_____|_____|
ZAHLOORGANISATION



Nicht jedes Heizsystem
passt für jedes Haus/
jede Wohnung. Lassen
Sie sich am besten
von unabhängigen
Expert*innen beraten.



Unsere Immobilien-
Profis informieren
und beraten:

**Dr. Wolfgang
Schöberl**

Doktor der Rechtswissenschaften,
führt seit 2013 die Rechtsanwalts-
kanzlei www.wslaw.at in 1010 Wien.

Eva Kalenczuk

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

RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 2

Vor- und Nachteile verschiedener Heizsysteme

Wie bereits in der vorigen Ausgabe vorgestellt, gibt es **zahlreiche Alternativen zu Erdöl- und -gas**.

Damit die Entscheidung leichter fällt, haben wir hier die wichtigsten Vor- und Nachteile der diversen Heizsysteme zusammengefasst, beginnend mit Wärmepumpe, Pellets und Infrarot.

Wichtig: Zu beachten sind nicht nur die Anschaffungs- und Energiekosten, sondern auch die ständigen Betriebs- sowie Wartungskosten und der Platzbedarf. Erkundigen Sie sich beim Heizungsfach-

mann oder der Gemeinde über eventuelle Fördermöglichkeiten. In den nächsten Ausgaben erfahren Sie mehr zu Hybridheizung, Photovoltaik, Solarwärmе, Fernwärmе und Holz.

Heizsystem	Vorteile	Nachteile
Wärmepumpe	<ul style="list-style-type: none"> Effizient, klimafreundlich und zukunftsorientiert Bei richtiger Auslegung kein alternatives Heizsystem notwendig Geringer Platzbedarf (kein Lagerplatz notwendig) Sehr geringe Betriebskosten 	<ul style="list-style-type: none"> Hohe Anschaffungskosten Leider nicht überall einsetzbar (abhängig von der Vorlauftemperatur der Heizung).
Pellets	<ul style="list-style-type: none"> CO₂-neutral Versorgung durch Produktion in Österreich Automatisierter Ablauf (werden in einem Lager aufbewahrt und von dort in den Kessel transportiert) 	<ul style="list-style-type: none"> Hohe Anschaffungskosten Lagerraum erforderlich Asche muss in regelmäßigen Abständen entfernt werden.
Infrarot	<ul style="list-style-type: none"> Sehr geringe Anschaffungskosten Einfacher Betrieb und kein Schmutz, einfach nur anstecken Geringer Platzbedarf Hohe Behaglichkeit: Gibt die Wärme gleichmäßig an Wände, Decke, Böden sowie Gegenstände und Körper ab. 	<ul style="list-style-type: none"> Hohe Betriebskosten, falls der Strom nicht selbst erzeugt wird. Nur bei Neubau mit hoher Energieeffizienzklasse sinnvoll. Am besten in Kombination mit alternativer Stromerzeugung oder nur in Räumen mit zeitlich begrenzter Benutzung sinnvoll (z.B. Bad)



AB JULI STRENGERE REGELN

Wer kaufen will, braucht Eigenkapital

Ab Juli 2022 werden die Vergabekriterien für Kredite zum Haus- und Wohnungskauf verschärft. In Zukunft müssen die Kreditnehmer*innen mindestens 20 Prozent des Kaufpreises der Immobilie „flüssig“ haben, sprich als Eigenkapital mitbringen. Auch die Vorschriften in puncto Höhe des Haushaltseinkommens wurden verschärft. Künftig darf die Kreditrate nur noch maximal 40 Prozent des Haushaltseinkommens betragen. Weiters wird die maximale Laufzeit von Immobilienkrediten auf 35 Jahre begrenzt. Damit wird es künftig deutlich schwieriger, sich den Traum vom Eigenheim zu erfüllen. Expert*innen gehen davon aus, dass dann ca. ein Drittel jener Personen, die derzeit noch einen Kredit erhalten würden, durch die neuen Vergabekriterien bei den Banken abblitzen werden. Wenn Sie, Ihre Kinder oder die Enkerln also einen Immobilienkauf oder -bau planen, empfiehlt es sich, bereits jetzt aktiv zu werden. Aber: Warum kommt es überhaupt zu diesen Änderungen? Die Finanzmarktaufsicht (FMA) fordert seit einigen Jahren, dass die Kreditvergabekriterien verschärft werden müssen, da zu viele genehmigte Finanzierungen unrealistisch hoch sind. Außerdem sorgen die extrem niedrigen Zinsen für einen wahren „Kreditboom“, der wiederum die Immobilienpreise in die Höhe schnellen lässt.

AUTOTÜRE MIT DER RECHTEN HAND ÖFFNEN

Kopf drehen, Radfahrer*innen sehen!

„Dooring“ – so nennt man Unfälle, die passieren, wenn Autotüren geöffnet werden. Meist sind die Opfer Radfahrer*innen. Der „holländische Griff“ ist ein ganz einfacher Trick, damit man garantiert nie mehr eine/n herankommenden Rad- oder Scooterfahrer*in übersieht. Man öffnet dabei die Fahrertüre mit der rechten Hand. Durch diese Bewegung dreht sich unser Oberkörper mitsamt dem Kopf automatisch in die Richtung des toten Winkels, der weder durch den Rück- noch den Seitenspiegel sichtbar ist. Durch einige Wiederholungen wird dies schnell im Bewegungsapparat gespeichert. In Holland ist dieser Griff längst Normalität und wird schon in der Kindheit, spätestens aber in der Fahrschule erlernt.



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

“



Vorsicht bei Anrufen von „Microsoft“!

Mit einer neuen Betrugsmasche versuchen Kriminelle, sich Zugang zu den Computern ihrer Opfer zu verschaffen. Die Betrüger*innen rufen dabei wahllos Personen an und behaupten, dass etwas mit ihrem Computer nicht stimmt – sie z. B. alte Programme verwenden, einen Virus haben etc. Oder sie verschicken E-Mails oder lassen Pop-up-Fenster erscheinen, die vorgaukeln, dass man aufgrund eines technischen Fehlers bei einer „Service-Nummer“ anrufen soll. In den meisten Fällen geben sie sich als Mitarbeiter*innen der Firma „Microsoft“ aus. Hier gilt immer: Rufen Sie nicht dort an! Wenn Sie angerufen werden, legen Sie auf. Geben Sie keinesfalls persönliche Daten, Zahlungsdaten, Kreditkartendaten oder Passwörter weiter!

RONACHER

CATS

NUR NOCH BIS JUNI 2022

RAIMUND THEATER

CAMERON MACKINTOSH'S
ERFOLGSPRODUKTION VON
BOUBLIL & SCHÖNBERGS

**MISS
Saigon**

NUR BIS JUNI 2022



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Filiale Klagenfurt,
Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt
0463/516181 - 11 oder 17, www.pvkt.at

**TOP
ANGEBOTE**
für den
nächsten
Urlaub



Unser Kärnten

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

OBERKÄRNTEN

Redaktion: lukan.ivan@gmail.com

PVÖ - Eine starke Stimme für die Leisen!

Nach über sieben Jahrzehnten Frieden herrscht nach dem Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine wieder Krieg in Europa. Wir alle können froh sein, wie Österreich und vor allem ganz Europa gemeinsam und geeint eine klare Position gegen diesen Krieg beziehen und mithelfen, die Menschen in den in großen Teilen verwüsteten Ukraine und die Millionen Vertriebenen zu unterstützen. Auch jene, die es nach Österreich bzw. in andere europäische Länder geschafft haben. In solchen Krisenzeiten spüren wir deutlich, wie wichtig die Europäische Union für uns und für ganz Europa ist. Sie ist seit ihrem Bestehen nicht nur eine Wirtschafts-, sondern vor allem auch eine Friedensgemeinschaft. Diese Tatsache hat uns in den vergangenen Jahrzehnten in noch nie da gewesener Form vor Krieg und seinen dramatischen Folgen für die Menschen geschützt.

Trotzdem: Die Auswirkungen des Angriffskrieges Russlands gegen die Ukraine sind neben dem Elend und Leid der betroffenen Bevölkerung auch bei uns schon deutlich zu spüren. Die massiven Steigerungen bei Heizöl (+45 Prozent), Gas (+41 Prozent), Strom, Lebensmitteln und anderen lebenswichtigen Produkten, aber auch eine ständig steigende Inflation wirken sich auf das Leben vieler Menschen auch bei uns bereits schmerhaft aus. Und die Situation könnte sich mit Fortdauer des Krieges, dessen Ende nach wie vor nicht absehbar ist, noch verschärfen!

Die Armut in Österreich steigt. Rund 14 Prozent der Bevölkerung, das sind 1,22 Millionen Menschen, sind nach aktuellen Daten der Statistik Austria armutsgefährdet. Über



500.000 Personen oder sechs Prozent der Bevölkerung können sich die Güter und Bedürfnisse des täglichen Lebens nicht mehr leisten. Die Politik ist daher gefordert, sich an der Lebensrealität der Menschen zu orientieren und ihnen das Leben durch gezielte Maßnahmen zu erleichtern!

In dieser schwierigen Situation muss der Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) auf Bundes- wie auch auf Landesebene eine starke Stimme für

die Leisen sein. Wir müssen wachsam sein und die Regierung bzw. die politisch Verantwortlichen mit unseren Forderungen ständig darauf aufmerksam machen, damit die große Gruppe der Pensionistinnen und Pensionisten, aber auch der vielen Menschen mit geringem Einkommen ein leistbares Leben führen können. Mit seinen drei Kernforderungen, dem Winterzuschuss von 300 Euro, dem Teuerungshunderter und der Forderung nach dem Vorziehen der Pensionsanpassung 2023 schon Mitte des heurigen Jahres, hat der Pensionistenverband bereits ganz konkrete Vorstellungen zur Linderung der aktuellen Situation bei der Bundesregierung deponiert und deren Realisierung eingefordert. Wir im Pensionistenverband treten für eine Gesellschaft ein, die ein soziales und gerechtes Leben mit aktiver Teilhabe ermöglicht. Ebenso treten wir für eine Gesellschaft ein, in der Friede, Demokratie und soziale Gerechtigkeit als unverrückbare Grundwerte gelten!

**Ihr Karl Bodner,
PVÖ Kärnten-Landespräsident**

**Generationen-Wallfahrt
des PVÖ am 11. August '22
zur Schwarzen Madonna
in St. Andrä im Lavanttal!**

Nach mehrjähriger Pause findet heuer wiederum die überaus beliebte Generationen-Wallfahrt des PVÖ-Kärnten statt. Die Wallfahrt findet am Donnerstag, dem 11. August 2022 statt. Ziel ist die Basilika zur Schwarzen Madonna in St. Andrä im Lavanttal (und nicht wie in der letzten UG berichtet der Dom zu Maria Saal). Den Auftakt bildet um 10 Uhr eine feierliche Messe, danach erwartet die vielen Teilnehmer*innen ein buntes Rahmenprogramm bis in den späten Nachmittag und mit vielen weiteren Höhepunkten.

Die Wallfahrtskirche Maria Loreto (Foto oben) ist seit 21. Juli 2014 neben Maria Luggau im Lesachtal die zweite „Basilica minor“ in Kärnten. Wegen ihrer Schönheit, ihrem Reichtum an Kunstschatzen und ihrem besonderen Flair haben bereits Tausende von Wallfahrer*innen die nunmehrige Basilika besucht. Viele haben bei der Schwarzen Madonna Zuflucht gefunden, andere wiederum haben das Aufeinandertreffen der Kunststile bewundert. Über das genaue Programm der Wallfahrt und auch die wechselvolle Geschichte des mächtigen Barockbaus bzw. der 1647 geweihten „Schwarzen Madonna“ (die beiden Zwiebeltürme kamen erst 1730 hinzu) wird die UG in den nächsten Ausgaben noch ausführlich berichten.





Wellnessausflug

Die PVÖ-Ortsgruppe Velden/See organisierte einen Wellnessausflug nach Laško. Die 40 Teilnehmer*innen (Foto oben) waren im Wellness Park Hotel bestens untergebracht und natürlich entspannte man sich auch im erfrischenden, heilkräftigen und wohltuendem Thermalwasser. Ein „Danke!“ dem Obmann Sepp Juch für die ausgezeichnete Organisation. Auch die Kegler*innen freuen sich schon auf den Urlaub in Umag, der schon bald auf dem Programm steht.

Wir gratulieren den Vorsitzenden zum Geburtstag im Monat Mai 2022

Lotte Bacher (81) Klagenfurt-Ebenthaler Siedlung, Johann Skruba (80) St. Kanzian/Klopeiner See, Hans-Günther Drobilitsch (79) Techelsberg/Wörthersee, Johann Simoner (79) Obervellach/Mölltal, Waltraud Jordan (76) Magdalensberg, Herbert Tscharre (75) Lieserhofen, Gertrud Rauter (75) Feld am See, Anna Pilgram (74) Bodensdorf/Ossiacher See, Ferdinand Dobrounig (74) Griffen, Peter Willroider (73) Klagenfurt-St. Peter, Johann Oschmalz (73) Brückl, Martin Bürger (72) Schiefling/See, Dagmar Hanser (72) Villach-St. Martin, Alois Scharf (69) Langeegg/Schöneweg, Schumach Theresia (68) Eberndorf/Dobrla vas, Roswitha Tschapelnig (67) Loibach/Libuče, Margot Astrid Pizzera (62) Radweg-Klein St. Veit, Siegfried Pfeiffer (59) Feistritz/Drau, Hannelore Kilzer (53) Lind-Kieblach, Dietmar Kröpfl (52) Vorderberg/Gailtal.

LEDENITZEN/VILLACH

Trauer um Hans Kopeinig †



Die Ortsgruppe Ledenitz und die Bezirksorganisation Villach des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) trauern um ihren langjährigen und verdienstvollen

Funktionär Hans Kopeinig (Foto), der nach einem tragischen Unfall völlig unerwartet und viel zu früh im 78. Lebensjahr verstorben ist. Hans Kopeinig war seit 1994 Mitglied der PVÖ-Ortsgruppe Ledenitz und seit 1997 ihr Obmann. Er füllte diese Tätigkeit mit sehr viel Herz und Freude aus, wodurch er auch bei allen Mitgliedern überaus beliebt war. 2003 wurde Hans Kopeinig als Beirat in den Bezirksausschuss der PVÖ-Bezirksorganisation Villach gewählt. Ab 2004 war Hans als Mitglied im Kontrollausschuss tätig. Für seine ehrenamtliche Tätigkeit wurde Hans Kopeinig mit dem Kärntner Lorbeer für ehrenamtliche Tätigkeiten in Silber (2021), mit dem Landesehrenzeichen in Gold (2010) und dem Bezirksehrenzeichen (2007) ausgezeichnet.

Die PVÖ-Bezirksorganisation Villach und die Ortsorganisation Ledenitz werden Hans Kopeinig stets ein ehrendes Gedenken bewahren. R.I.P.



Danke und alles Gute!

Melitta Oberrauner und Elisabeth Wüster, zwei Ortsgruppenvorsitzende in der Draustadt Villach, wurden im Rahmen einer Sektionssitzung vom PVÖ-Bezirksvorsitzenden Günther Tschachler für ihre langjährige, verdienstvolle Arbeit geehrt. Melitta Oberrauner war 15 Jahre Vorsitzende in der Ortsorganisation Judendorf-Möltzschach, Elisabeth Wüster zwölf Jahre Vorsitzende der Ortsgruppe Völkendorf. Als Gratulanten stellten sich auch PVÖ-Landespräsident Karl Bodner und PVÖ-Landesdirektor Arnold Marbek zur Ehrung ein. Den Geehrten alles Gute und viel Gesundheit für ihren weiteren Lebensabschnitt!

WERNBERG/VILLACH

Abschied von Ernst Korb †

Der Pensionistenverband Österreichs, die PVÖ-Bezirksorganisation Villach und die PVÖ-Ortsgruppe Wernberg trauern um Ernst Korb (Foto rechts), der im 85. Lebensjahr verstorben ist. Ernst Korb trat am 1. Jänner 1990 dem PVÖ bei und war in der Ortsgruppe Wernberg in einigen Funktionen tätig. Bei der Bezirkskonferenz 2004 wurde er als Sportreferentstellvertreter in den Bezirksausschuss gewählt und war von 2013 bis zu seinem Ableben Sportreferent in der PVÖ-Bezirksorganisation Villach. Von 2007 bis 2016 war er auch im Landesvorstand des PVÖ Kärnten vertreten.

Als kleines Dankeschön für seine langjährige Mitarbeit wurde ihm 2001 vom PVÖ das Landesehrenzeichen in Silber und 2016 das Bezirksehrenzeichen verliehen. Am 18. Juni 2021 wurde Ernst Korb im Spiegelsaal der Kärntner Landesregierung von Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser mit dem Kärntner Lorber in Silber ausgezeichnet. Die PVÖ-Landesorganisation Kärnten, die Bezirksorganisation Villach und die Ortsorganisation Wernberg werden Ernst Korb stets ein ehrendes Andenken bewahren.





PVÖ-Hilfe für Opfer des Ukraine-Krieges

Ein großes Herz für die Flüchtlinge aus der vom russischen Angriffskrieg betroffenen Ukraine bewiesen die Mitglieder des PVÖ-Ortsgruppe Villach-Auen 2. Sie folgten dem Spendenauftrag von Obfrau Lotte Tschachler im Rahmen der Jahreshauptversammlung und stellten mit dem Betrag von 1.100 Euro ihre große Hilfsbereitschaft für die Menschen in Not unter Beweis. Bezirksvorsitzender und PVÖ-Vizepräsident Günther Tschachler, PVÖ-Stadtleitungsobmann GR Gerhard Kofler, Ortsgruppenvorsitzende Lotte Tschachler und Kassiererin Monika Pschernig übergaben Anfang März die Spende an den Kommandanten der Hauptfeuerwache Villach, GR Harald Geissler, der für die Weiterleitung der Hilfe verantwortlich zeichnete (Foto).



30 Jahre beim PVÖ

Im Rahmen der gut besuchten Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Villach-Lind wurde Hanna Galauz-Maurer besonders geehrt. Sie hält dem Pensionistenverband (PVÖ) bzw. der Ortsgruppe Villach-Lind seit nunmehr 30 Jahren die Treue. Die Ehrung nahmen Obfrau Helga Hasler, PVÖ-Stadtleitungsobmann GR Kofler und Kinderfreunde-Obmann Horst Nuck (Foto) im Sonnenhof vor.

GÖDERSDORF

Wir gratulierten!

In der PVÖ-Ortsgruppe Gödersdorf haben zahlreiche Mitglieder runde und halbrunde Geburtstage gefeiert: Hermine Urschitz (70 Jahre); Auguste Taboer, Elisabeth Bindberger, Josef Fatz (alle 75); Josef Jereb, Frieda Mikl, Helga Tonder, Renate Wucherer, Albine Cuder, Inger Ogris, Elisabeth Zechner, Ivana Vagaja (alle 80); Luise Willitsch, Maria Walluschnig, Elisabeth Nussbaumer, Olga Janach, Erna Jank, Luzia Oschounig (alle 85); Alfred Jank (90); Maria Gasparin und Paula Wasserbacher (beide 93 Jahre). Die Ortsgruppe des PVÖ gratuliert herzlichst!

STOCKENBOI

Hohe Geburtstage!

In der PVÖ-Ortsgruppe gab es wieder Grund zum feiern: Maria Oberrauter (94), Kurt Hoffmann (93) und Helmut Außerwinkler (80) begingen hohe Geburtstage. Obmann Heinz Laber wünscht allen Jubilar*innen ganz besonders viel Gesundheit und möglichst viel gemeinsame Zeit im Kreise der Ortsgruppe. Auch die UG gratuliert!



Mitgliederversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Villach-Auen 2 (von links): GR Gerhard Kofler, Annemarie Klammer, Siegrun Pernsteiner, Waltraud Unterlass, OG-Vorsitzende Lotte Tschachler, Annemarie Auer.

Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!



VELDEN/SEE

85. Geburtstag!

Maria Schöllenberger ist 85! Der Jubilarin, die der PVÖ-Ortsgruppe über 40 Jahre die Treue hält, gratulierten Obmann Josef Juch und Christa Kattnig mit einem Präsent.



ST. JAKOB/ROS.

95 Jahre!

Das langjährige Mitglied Mathilde Klemenjak hat den 95. Geburtstag gefeiert. Der rüstigen Jubilarin gratulierte die Ortsgruppe des PVÖ mit einem Geschenk.



FEFFERNITZ

80. Geburtstag!

Helga Steiner feierte den 80. Geburtstag im Kreise ihrer Liebsten. PVÖ-Obmann Walter Eder und Margit Eder gratulierten der Jubilarin. Ebenso Bürgermeister Manuel Müller.



FEFFERNITZ

Ein Hoch!

PVÖ-Mitglied Gerhard Köfler feierte im Kreise seiner Familie den 75. Geburtstag. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratulierten Vorsitzender Walter Eder und Marianne Stauder.



ST. JAKOB/ROS.

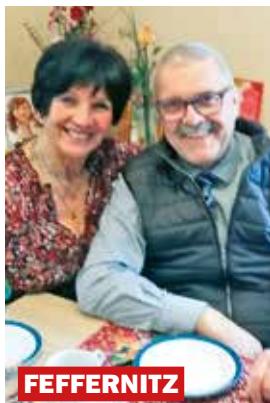
80! Franzl Dissinger ist 80! Gerhard Mikula gratulierte für die PVÖ-Ortsgruppe.



FEISTRITZ/DRAU

Ein Hoch!

Josef Gfrerer (92), Roman Kandolf (90) sowie Maria Frank und Josef Keller (beide 75) feierten Geburtstag. PVÖ-Obmann Siegfried Pfeiffer und sein Team gratulierten mit Präsenten.



Alles Gute!

Das treue Mitglied Helga Steffler hat ihren 75. Geburtstag im Kreise ihrer Liebsten gefeiert. Für die PVÖ-Ortsgruppe gratulierten Vorsitzender Walter Eder und Margit Eder.

FEFFERNITZ



ST. JAKOB/ROS.

80. Geburtstag! Josefine Begusch hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Die Ortsgruppe des PVÖ wünscht der Jubilarin alles Gute und stellte sich natürlich auch mit einem netten Geschenk ein.



FEFFERNITZ

80 Jahre! Berta Pusset feierte ihren 80. Geburtstag im Kreise ihrer Liebsten. Für die PVÖ-Ortsgruppe gratulierten Obmann Walter Eder und Marianne Stauder, für die Marktgemeinde Cornelia Pesentheiner.



OSSIACH

Ein Hoch! Das treue Mitglied Wolfgang Albel feierte Geburtstag. Zum runden Jubiläum gratulierte im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Obmann Manfred Liebhard mit einem netten Präsent.



OSSIACH

80! Anna Pertl feierte ihren 80. Geburtstag. PVÖ-Obmann Manfred Liebhard gratulierte.



ROSEGG

Ein Hoch! Das PVÖ-Mitglied Gertraud Kleibner feierte im Gasthof Falle einen runden Geburtstag. Familie, Nachbarn, Freunde sowie PVÖ-Ortsgruppenobmann Kurt Pekastnig gratulierten der Jubilarin herzlich.



Die geehrten Mitglieder mit Obfrau Amanda Felderer und Gemeinderäte Gerhard Kofler und GR Ewald Koren.

VILLACH-ST. NIKLAS

Treue PVÖ-Mitglieder in St. Niklas/Drau

Zur Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Villach-St. Niklas des Pensionistenverbandes (PVÖ) konnte die Obfrau Amanda Felderer zahlreiche Mitglieder und als Ehrengäste den PVÖ-Stadtleitungsbmann GR Gerhard Kofler sowie GR Ewald Koren begrüßen.

Nach dem Bericht der Obfrau und dem Bericht der Kassiererin Marianne Widmann wurden nachfolgend angeführte treue Mitglieder geehrt: 35 Jahre: Ida Trantin, Inge Jenull, Hans

Unterwanger; 25 Jahre: Helmut Treiber, Rosemarie Nuck; 20 Jahre: Erika Kerschbaumer, Dagmar Kugi, Jakob Melcher; 15 Jahre: Karl Binder, Marianne Widmann, Ingeborg Zitzenbacher, Christine Korenjak, Franz Korenjak, Berthold Korenjak, Josef Warum, Gerhild Warum, Kurt Mörtl, Waltraud Mörtl.

Die gelungene Veranstaltung klang bei köstlichen Schinkenrollen für alle Mitglieder und einem geselligen Zusammensein gemütlich aus.



Jubilar Josef Juch (2. v. r.) mit den Gratulant*innen.

OV Josef Juch ist 80!

Der Vorsitzende der Ortsgruppe Velden des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), Josef Juch, hat sein 80. Lebensjahr vollendet. Der Jubilar wurde 2005 zum Schriftführer und im Jahre 2011 zum Obmann der PVÖ-Ortsgruppe gewählt! In seiner Antrittsrede nannte er damals als Ziel, die Ortsgruppe Velden zu einer durchsetzungskräftigen Interessensvertretung der Pensionist*innen zu machen, die ihren Mitgliedern ein vielfältiges Programm anbietet. Diese von ihm selbst gestellten Anforderungen hat Juch mehr als erfüllt!

Die Geburtstagsfeier, organisiert vom Vorstand und den Kegler*innen, fand im Landgasthaus Falle in Lind statt, wobei auch seine Tochter Monika, welche am selben Tag Geburtstag hat, mitfeierte. Gemeinderat Wolfgang Wakonig überbrachte für den verhinderten Bürgermeister und die ebenfalls verhinderten Vizebürgermeister die Glückwünsche der Marktgemeinde und bedankte sich bei Juch für die hervorragenden Leistungen als Obmann der PVÖ-Ortsgruppe!

Treue Mitglieder

Im Rahmen der gut besuchten Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Villach-Auen 1 des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) wurden von der Obfrau Ecaterina Esterl auch Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft und aktive

Mitarbeit durchgeführt. Besonders geehrt wurde Inge Tomaschitz für 30 Jahre Mitgliedschaft beim PVÖ und zehn Jahre Mitarbeiterin in der Ortsgruppe. Weiters wurde Dorothea



VILLACH-AUEN 1

Wotzke zum Siebziger gratuliert. Auf dem Foto oben die Geehrten mit Obfrau Ecaterina Esterl und den Mitarbeitern Margarethe und Mathias Oberlerchner.

FEISTRITZ/DRAU

100. Geburtstag!

In der PVÖ-Ortsgruppe hat das langjährige, treue Mitglied Josef Kraßnitzer seinen 100. Geburtstag gefeiert! Vom Obmann Siegfried Pfeiffer und seinem Team gab es die besten Glückwünsche und ein Präsent. Auch die UG gratulierte!



VELDEN/SEE

Veldner PVÖ-Pensionistenfasching

Rund 100 Mitglieder und Freunde nahmen am traditionellen Faschingsausflug der PVÖ-Ortsgruppe Velden/See teil, der heuer zum „Hadnwirt“ nach Neuhaus bei Bleiburg führte. Beim „Hadnwirt“ angekommen, trug Obmann Sepp Juch die lustige Proklamation vor und GR Wolfgang Wakonig überbrachte den Teilnehmer*innen einen Primel-Frühlingsgruß der SPÖ Velden. Es folgte ein schmackhaftes Essen aus der ausgezeichneten Küche des „Hadnwirts“ und die Verlosung schöner Preise. Mehr als zwei Drittel der Pensionisten*innen gewannen wertvolle Gutscheine, gespendet von Betrieben aus dem Bereich Velden. Den Hauptpreis, einen großen Geschenkkorb, gewann Anton Moswitzer aus St. Egyden. Danke allen Unterstützer*innen! Für die musikalische Umrahmung der Faschingsfeier sorgten Willie & Andy vulgo „Da Tschentsche & sei Henriette“, bekannt aus der ORF-Faschingssendung „Narrisch Guat“ (Foto links).



GÖDERSDORF

Auguste Taboer, Obfrau Gerlinde Kofler und Brigitte Mokre wurden für 15 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft geehrt.

Stolze Bilanz und Ehrungen beim PVÖ Gödersdorf

Zur Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Gödersdorf im Gasthaus Millonig konnte die Obfrau Gerlinde Kofler 45 Mitglieder und einige Ehrengäste begrüßen. Höhepunkte waren der Tätigkeitsbericht der Obfrau, die Ehrungen von Geburtstagsjubilar*innen, die Neuwahlen des Vorstandes und die Ehrungen langjähriger Mitglieder und Funktionär*innen. Obfrau Kofler berichtete nach einer Schweigeminute für die im abgelaufenen Vereinsjahr verstorbenen Mitglieder über die Aktivitäten der über 100 Mitglieder zählenden Ortsgruppe. Besonders hob sie die Ausflüge auf die Nockalmstraße, ins Lavanttal, nach Kanning und in die Kaslarn nach Radenthein hervor. Die Weihnachtsfeier musste wegen Corona leider ausfallen. Auf Antrag der Kassakontrolle (Herr Wucherer/ Frau Golubic), welche die Kasse in Ordnung befanden, wurden der Kassierer und die Obfrau einstimmig entlastet. Bei den anschließenden Neuwahlen



Alfred Jank und Obfrau Gerlinde Kofler.

wurde folgender Vorstand gewählt bzw. bestätigt: Obfrau Gerlinde Kofler (Stv. Johann Robitsch); Kassiererin: Friederike Fischer (Stv. Franz Urschitz); Schriftführerin: Ursula Kenzian (Stv. Gerti Dermutz); Sportreferent: Franz Urschitz; Geburtstage: Melitta Falk; Kassakontrolle: Ingo Wucherer, Roswitha Robitsch; weitere Ausschussmitglieder: Trude Golubic, Doris Lepuschitz, Greti Trattnik. Aus dem Ausschuss ausgeschieden ist der ehemalige langjährige Obmann Alfred Jank. Er wurde für seine Tätigkeit von der Obfrau geehrt und mit einem Geschenkkorb verabschiedet. Im Rahmen der Hauptversammlung wurden die langjährigen Mitglieder Gerlinde Kofler, Brigitte Mokre und Auguste Taboer (alle 15 Jahre) mit Treuerkunden geehrt. Zum Abschluss waren die Teilnehmer*innen vom Bürgermeister, seiner Stellvertreterin und von der Familie Millonig zu Getränken bzw. auf einen Eisbecher eingeladen.



LATSCHACH/FAAKER SEE

Heringschmaus!

Einen gelungenen Faschingsausklang feierten die Mitglieder des PVÖ-Ortsgruppe Latschach/Faaker See. Im Pogörächerhof stand ein köstlicher Heringschmaus auf dem Programm, zu dem die Ortsgruppe mit ihrem Obmann Johann Rasinger die zahlreich erschienenen Mitglieder eingeladen hatte. Die erste Getränke-Runde übernahm Bürgermeister Christian Poglitsch. Beim anschließenden Beisammensein klang der Nachmittag gemütlich aus.

Aktive PVÖ-Ortsgruppe in Kellerberg

Die Ortsgruppe Kellerberg des PVÖ hat das Zeitfenster zwischen den Corona-Lockdowns im Herbst 2021 aktiv genutzt und für Abwechslung im Vereinsleben gesorgt. Trotzdem: Die Hauptversammlung konnte wegen der Schutzbestimmungen erst im Februar durchgeführt werden.

Im Herbst gab es zwei Ausflüge. Zunächst ging es in die Steiermark, wo nach der Panoramafahrt mit dem Flaschenzug eine Führung durch die Altstadt von Graz den gelungenen Abschluss bildete. Der zweite Ausflug unter der Führung von Michael Dermutz ging nach Italien, wo auch die weithin bekannte Prosecco-Straße besucht wurde. Die zahlreichen Mitglieder waren bei beiden Reisen – natürlich unter Einhaltung aller Auflagen – mit großer Freude dabei. Auch zwei Wanderungen und fünf Radtouren unter der Führung von Hans Mösslacher und Willi Soly konnten durchgeführt werden. Eine Radtour führte sogar nach Italien, wobei die Heimreise (bis Tarvis) per



KELLERBERG

Zug erfolgte. Danach mussten alle weiteren geplanten Veranstaltungen, darunter auch die Weihnachtsfeier, abgesagt werden.

Ende Februar öffneten sich wieder die Clubräume. Eine gemeinsame Kaffeejause wurde dazu genutzt, um langjährige Mitglieder mit Urkunden und Präsenten für die Treue zum PVÖ zu ehren. 15 Jahre: Rosemarie Schneeweiß, Hannelore Velik, Ingeborg Pirker, Herta Wallner, Gerlinde Scherzer, Josef Schneeweiß, Kurt Auer, Walter Leipold; 20 Jahre: Elisabeth Müllneritsch, Sonja Maier, Franziska Staber, Sonja Auer, Monika Schoba, Renate Buggelsheim, Herbert Schoba; 25 Jahre: Johanna Eigenberger, Helmut Bieche, Erich Schatzmayer, Wilfried Waldner, Jakob Auer, Gerald Oberlecher; 30 Jahre: Friedericke Waldner; 40 Jahre: Waltraud Isepp. Der Vorstand dankt allen Mitgliedern für die Unterstützung und die rege Teilnahme an den Veranstaltungen. Ein besonderer Dank gilt den

Damen, welche die Mitglieder und Gäste an den Klubnachmittagen immer mit ihren tollen Kochkünsten und schmackhaften Torten verwöhnen!

Zwei gelungene Wanderungen (Foto links) und auch ein Ausflug zur weithin bekannten Prosecco-Straße in Italien (unteres Foto) sorgten für Abwechslung im Vereinsleben der PVÖ-Ortsgruppe.



KELLERBERG

Ehrungen beim PVÖ Arnoldstein



SPÖ-Bezirkschef LAbg. KO Herwig Seiser (2. v. r.) mit SPÖ-Landesgeschäftsführer Sucher, NRAbg. Köchl und Landesrat Fellner.

Herwig Seiser weiter Bezirkschef der SPÖ in Feldkirchen

Mit 97,4 Prozent der Delegiertenstimmen wurde SPÖ-Klubobmann LAbg. Herwig Seiser als Bezirksvorsitzender der SPÖ Feldkirchen wiedergewählt. In der Mehrzweckhalle der Volksschule Glanegg gratulierten neben SPÖ-Landesparteivorsitzenden LH Dr. Peter Kaiser, der die Konferenz virtuell verfolgte, auch LR Ing. Daniel Fellner, NRAbg. Bgm. Klaus Köchl, SPÖ-Landesgeschäftsführer Andreas Sucher und die SPÖ-Bezirksfrauenvorsitzende Isabella Preiml sowie zahlreiche weitere Ehrengäste vor Ort.

„Das ist ein starkes Vertrauensvotum und ein Zeichen für die Zufriedenheit mit der bisherigen Arbeit als Klubobmann und als Bezirksvorsitzender, gleichzeitig aber auch Auftrag und Ansporn, mit aller Kraft weiter für Feldkirchen und für ganz Kärnten zu arbeiten“, so der wiedergewählte Seiser. Seiser dankte nach seiner Wiederwahl dem gesamten Team der SPÖ Feldkirchen und strich den großen Zusammenhalt in der Bezirksorganisation hervor – auch in diesen schwierigen Zeiten. LR Fellner versicherte, dass die SPÖ auch weiterhin „der verlässliche Partner für die Menschen unseres Landes ist“.

Bei der gut besuchten Jahresversammlung der Ortsgruppe Arnoldstein des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) konnte die Obfrau Barbara Preschan zahlreiche Mitglieder sowie als Ehrengäste den PVÖ-Bezirksvorsitzenden Günther Tschachler und auch Bürgermeister Ing. Reinhard Antolitsch aufs Herzlichste begrüßen. Die Veranstaltung wurde mit einer Gedenkminute an die verstorbenen Mitglieder eröffnet. Danach folgten die Berichte der Obfrau Preschan, der Kassiererin Helga Tributsch, des Kassaprüfers Alfred Tschindler sowie des Reiseleiters Uwe Burmester, die

von den Mitgliedern zustimmend zur Kenntnis genommen wurden. Auch die Ehrengäste richteten Grußworte an die Teilnehmer*innen der Mitgliederversammlung. Für ihre langjährige Mitgliedschaft wurden insgesamt 34 Mitglieder geehrt. Besonders freute sich das Team der Ortsgruppe, der mit 102 Jahren (!) ältesten Gemeindebürgerin, Ernestine Pikalo, persönlich die Urkunde für 45 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft überreichen zu dürfen. Beim anschließenden Beisammensein mit Wurstsalat, Kaffee und Kuchen klang die Jahresversammlung gemütlich aus.

Spazieren am See

Zum Winterausklang erkundete die Wandergruppe der PVÖ-Ortsgruppe Ledenitzen den Wörthersee einmal außerhalb der Saison. Bei traumhaftem Wetter wurden Pörtschach und Velden besucht und bei Spaziergängen entlang des Sees die Ruhe und die traumhafte Aussicht auf den teils zugefrorenen See und die verschneiten Berge am Horizont genossen (Collage rechts).

Vom Fasching verabschiedeten sich die Ledenitzer PVÖ-Pensionist*innen bei einem köstlichen Heringsalat und Krapfen.



LEDENITZEN



ST. ULRICH/FELDKIRCHEN

80. Geburtstag! Das treue Mitglied Albine Graier (Mitte) hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Obfrau Ingrid Schmied, Waltraud Unterweger und Alfred Schmied gratulierten der Jubilarin im Namen der PVÖ-Ortsgruppe.



MÜHLDORF

BV Thomas Kohlhuber und Obfrau Heike Graf mit den geehrten Mitgliedern Helene Nussbaumer, Rita Eck, Ursula Kantor, Wolfram Böhme, Friderike Lassnig, Helga Angerer und Elfriede Böhme (von links).

Bilanz und Ehrungen in Mühldorf

Nach Lockerung der Corona-Schutzbestimmungen hat auch die PVÖ-Ortsgruppe Mühldorf ihre Jahreshauptversammlung durchgeführt. Obfrau Heike Graf konnte neben den zahlreich erschienenen Mitgliedern auch PVÖ-Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber bei der Veranstaltung begrüßen. Obfrau Graf informierte eingangs über die Vereinsaktivitäten, die – pandemiebedingt – sehr eingeschränkt waren. Einzig die Kegler waren mit kurzen Unterbrechungen das ganze Jahr über aktiv. Aber auch ein schöner Ausflug, der die Teilnehmer*innen über Liezen zur Burg Strechau mit dem berühmten Oldtimer-Museum und zum Stift Admont mit der weltberühmten Klosterbibliothek führte, konnte durchgeführt werden. Positiv stimmten auch die Berichte der Kassiererin und der Kontrolle. Dem gesamten Vorstand wurde die Entlastung erteilt. Im Anschluss daran führte PVÖ-Bezirksvorsitzender Kohlhuber gemeinsam mit der Obfrau Graf die Ehrung zahlreicher Mitglieder für lange Mitgliedschaft durch. Geehrt wurden: Helene Nussbaumer (15 Jahre); Helga Angerer, Franz Angerer, Elfriede Böhme, Wolfram Böhme, Dieter Gfrerer, Ursula Kantor (alle 20 Jahre); Friederike Lassnig (25 Jahre); Franz Meliessnig (30 Jahre) und Margarita Eck (35 Jahre). Bei einem Imbiss und Getränken klang die Veranstaltung in fröhlicher Stimmung aus.



90. Geburtstag!

Das treue Mitglied Elsa Egger hat den 90. Geburtstag gefeiert. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Eisentratten gratulierte Obfrau Sieglinde Wegscheider recht herzlich mit einem Präsent.



KREMSBRÜCKE

Mitgliederehrung in Kremsbrücke

Zur Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Kremsbrücke des PVÖ im Restaurant „Krawallo“ konnte Obmann Günther Kratzwald neben zahlreichen Mitgliedern auch Bürgermeister Gottfried Kogler und PVÖ-Bezirksobmannstellvertreter Peter Dekan begrüßen. Die Ehrungen langjähriger Mitglieder sowie auch eine Rückschau auf ein erfolgreiches Vereinsjahr 2021 waren die Höhepunkte dieser gelungenen Veranstaltung. Mit einem gemeinsamen Essen in lustiger Gesellschaft endete ein trotz Corona-Pandemie am Ende doch noch erfolgreiches Vereinsjahr.



LENDORF

Mitgliederehrung (1. Reihe, von links): BV Kohlhuber, Renate Weikel, Annemarie Welscher, Hildegard Lagger, Bgm.ⁱⁿ Lagger-Pöllinger; (2. Reihe, von links): Obmann Kircher, Ing. Simon Pleschberger, Peter Alber, Johann Preimes, Walter Ploder. Fotos: R. Hattenberger

PVÖ-Jahresversammlung in Lendorf

Eine gelungene Vollversammlung führte die Ortsgruppe des PVÖ-Lendorf auf dem Rojachhof durch. Obmann Gernot Kircher berichtete über die Aktivitäten der Ortsgruppe, insbesondere über die überaus erfolgreiche Mitgliederbefragung zum künftigen Aktivitätsspektrum der Ortsgruppe. Dabei gab es viele wertvolle Ideen, die noch heuer umgesetzt werden sollen. Diskutiert wurden auch aktuelle Probleme wie die Teuerung bzw. Inflation sowie Zukunftssorgen.

Einen Höhepunkt bildeten die Ehrungen langjähriger Mitglieder. Besonders geehrt wurden Hildegard Lagger und Renate Weikel mit der Ehrenurkunde für 40 Jahre Mitgliedschaft beim Pensionistenverband Österreichs bzw. in der Ortsgruppe Lendorf. Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber informierte über die Aktivitäten des Pensionistenverbandes auf Bezirks- und Landesebene sowie über Aktionen für PVÖ-Mitglieder (Gutscheinkktionen bei XXLutz, Lagerhaus usw.). Bürgermeisterin Marika Lagger-Pöllinger gab einen kurzen Abriss über die Entwicklung und die Zukunftspläne in der Gemeinde Lendorf. Die Hauptversammlung klang mit einem Mittagessen, Kaffee und Kuchen und einer gemütlichen „Ratscherei“ aus.



Keine „Impfangst“ hatte Hildegard Lagger beim Anbringen der Ehrennadel durch Bgm.ⁱⁿ Marika Lagger-Pöllinger.



RENNWEG

Treue PVÖ-Mitglieder in Rennweg

Im Rahmen der Vollversammlung der Ortsgruppe Rennweg am Katschberg des PVÖ, die wegen der Corona-Schutzbestimmungen erst mit zweijähriger Verspätung stattfinden konnte, wurden auch treue Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt (Foto oben). Die Ehrung nahmen PVÖ-Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber und Ortsgruppenvorsitzender Franz Bayer vor. Beide dankten den Jubilar*innen für die Treue zum PVÖ und überreichten Treueurkunden und kleine Präsente.



Die erfolgreichen Kärntner Teilnehmer*innen der PVÖ-Bundes-Schimeisterschaften 2022 mit Delegationsleiter Helmut Müller (links) und seiner Stellvertreterin Maria Lerchster (rechts).

Kärnten mit Top-Ergebnissen PVÖ-Bundesschimeisterschaften 2022 in Salzburg

Bei den von der Landesorganisation Salzburg in Hollersbach durchgeführten Bundes-Schimeisterschaften 2022 des Pensionistenverbandes Österreichs glänzten die Kärntner Teilnehmer*innen mit Top-Ergebnissen.

Im Alpin-Bewerb wurde in der starken Altersgruppe Masters 70 wurde Helmut Ofner PVÖ-Bundesmeister 2022, Johann Pscheider, ehemaliger Landesportreferent des PVÖ-Kärnten, errang in derselben Altersgruppe Rang 8. Bei den Damen belegte die Rosentalerin Klaudia Kraxner in der Altersklasse 55 mit nur 1,60 Sekunden Rückstand auf den 4. Platz belegt.

Im Langlauf erreichten Toni Wutte und Hubert Urbaner die Plätze 1 und 2 und errangen somit den Bundesmeister- bzw. Vizemeistertitel in ihrer Altersklasse Masters 60! Themessl Hubert errang in der Altersklasse Masters 65 den hervorragenden 4. Platz. Die bestens organisierten Bundesmeisterschaften waren mit nahezu 200 Teilnehmer*innen (Aktive und Zaungäste) ein voller Erfolg und auch beim traditionellen Galaabend herrschte eine perfekte Stimmung. Kärnten, angeführt von PVÖ-Landessportreferent Helmut Müller und seiner Stellvertreterin Maria Lerchster, war bei den Meisterschaften mit 14 Teilnehmer*innen vertreten.

Kärnten wird im nächsten Jahr (21./22. Februar 2023) Organisator der PVÖ-Bundesschimeisterschaften sein. Die Alpinbewerbe werden auf der Petzen, die Langlaufbewerbe beim Pirkdorfer See stattfinden. „Mit dem Heimrecht werden wir versuchen, nicht nur noch mehr Teilnehmer*innen auf die Piste bzw. auf die Loipe zu bringen, sondern auch wiederum ein TOP-Ergebnis abzuliefern“, zeigte sich PVÖ-Landessportreferent Helmut Müller optimistisch.



PVÖ-Wandersaison ist eröffnet

Die Schneeschuhe sind verstaut, die neuen PVÖ-Wandersaison 2022 ist eröffnet. Die erste Wanderung führte die recht ansehnliche Gruppe von Wanderlustigen mit PVÖ-Wanderreferentin Maria Lerchster an der Spitze von Irschen auf die Leppnernalm. Auf dem 4,5 Kilometer langen Forstweg ging es gemütlich hinauf bis zur Leppnernalm, wo in der „Bergheimat“ eingekehrt wurde (Foto). Dort war der Tisch für die Teilnehmer*innen der Wanderung bereits gedeckt und als Belohnung wurden schmackhafte Ripperln serviert. Anschließend wurde auf der Terrasse noch getanzt.

SICHERHEIT IM ALTER

Eine Serie von Isidor Scheriau

*Konsumentenschutz-Beauftragter des PVÖ Kärnten**

Sicherheit innerhalb wie auch außerhalb der eigenen vier Wände ist immer aktuell und gewinnt – insbesondere im Alter – mit jedem Lebensjahr an Bedeutung. Das haben Untersuchungen der Lebenssituation von Menschen, die der älteren Generation angehören, ergeben.

Isidor Scheriau (Foto), Konsumentenschutz-Beauftragter der PVÖ-Landesorganisation Kärnten, hat sich gerne bereit erklärt, den Leserinnen und Lesern der UG mit informativen Tipps mehr Sicherheit im Alltag und damit auch mehr Lebensqualität im Alter zu vermitteln. Die Statistik zeigt nämlich, dass sich jedes Jahr rund 100.000 Österreicher*innen über 60 verletzen, wodurch das gewohnte Leben jäh unterbrochen wird bzw. oftmals nur noch mithilfe anderer bewältigt werden kann.



Sicherheit in Wohnung/Haus

Nachdem in den beiden ersten Ausgaben der UG im Jahr 2022 bereits viele wertvolle Tipps für mehr Sicherheit im Wohnbereich, Gängen und Treppen sowie in der Küche vermittelt wurden, ist nun das Badezimmer an der Reihe.

Das Badezimmer

Auch hier gibt es – wie in den übrigen Wohnbereichen – viele kleine versteckte Fallen, die eine Gefahr darstellen und die man beseitigen sollte. Das Badezimmer ist nämlich der häufigste Unfallort in der Wohnung!

Unsere Tipps:

- Haltegriffe neben der Badewanne erleichtern das Ein- und Aussteigen aus der Badewanne.
- Auch Haltegriffe in der Dusche erhöhen die Sicherheit.
- Badewanne und/oder Dusche sollen unbedingt mit einer rutschfesten Matte ausgestattet sein. Sie verhindert das Ausrutschen auf dem nassen, seifigen Boden und gewährleistet sicherten Halt!
- Auch Teppiche und Vorleger im Badezimmer sollten eine rutschfeste Unterseite haben.
- Duschhocker ermöglichen eine bequeme Körperreinigung und erhöhen die Sicherheit.
- Durchlauferhitzer müssen in regelmäßigen Abständen (jährlich) gewartet werden.
- Elektrogeräte dürfen niemals mit Wasser in Berührung kommen.
- Badezimmertüren sollen nach außen aufgehen und von außen zu öffnen sein. So kann bei Unfällen oder anderen Notfällen rasch und leichter Hilfe geleistet werden!

So viel für diesmal. In der nächsten UG-Ausgabe widmen wir uns dem Thema „Mehr Sicherheit im Freien“.

**Isidor Scheriau ist seit rund 20 Jahren Kärntner Mitglied des Bundesgremiums des PVÖ für Konsumentenschutz und war auch 20 Jahre Stadtleitungsbmann des Pensionistenverbandes in der Draustadt Villach. Scheriau war auch viele Jahre in der Kommunalpolitik (Mitglied des Villacher Gemeinderates bis 2021) tätig und hat zahlreiche Verbesserungen für die ältere Generation angestoßen.*

Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!



IRSCHEN

90 Jahre! Dem langjährigen Mitglied Willi Zunk wurde zum 90. Geburtstag gratuliert. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe überbrachte Maria Petschnik ein Geschenk und viele gute Wünsche.



GREIFENBURG

95. Geburtstag! Adolf Schwarz hat seinen 95. Geburtstag gefeiert! Dem Jubilar und langjährigen Mitglied wurde von Obfrau Magret Eder und Subkassiererin Annemarie Wurzer gratuliert.



TREBESING

85 Jahre!

Der ehemalige Obmannstellvertreter Rudolf Unterkofler ist 85! Die Glückwünsche und ein Präsent der PVÖ-Ortsgruppe überbrachte Kassiererin Elfriede Hanke.



GREIFENBURG

90. Geburtstag! Das langjährige Mitglied Helmut Linder hat sein 90. Lebensjahr vollendet. Die Ortsgruppe des PVÖ mit Obfrau Magret Eder gratulierte dem Jubilar mit einem netten Präsent.



GREIFENBURG

85! DI Dr. Paul Wassermann ist 85! Für den PVÖ gratulierte Obfrau Magret Eder.



DELLACH/DRAU

92! Alberta Tiefnig ist 92! PVÖ-Obfrau Erna Goldberger und ihr Team gratulierten!



WINKLERN/MÖLLTAL

85. Geburtstag!

Josefine Zenzmaier ist 85! Obmann Johann Fercher mit seinem Vorstand gratulierte und dankte für die vielen Jahre als Obmannstellvertreterin in der PVÖ-Ortsgruppe.



TREBESING

90. Geburtstag! Maria Gigler aus Zlatting feierte ihren 90. Geburtstag. Die Glückwünsche der PVÖ-Ortsgruppe überbrachte Obfraustellvertreterin Hannelore Wagner und Kassiererin Elfriede Hanke.



STEINFELD

80! Sepp Rohr ist 80. Subkassiererin Helga Lusar gratulierte im Namen des PVÖ.



94 Jahre!

Pauline Lenzer feierte ihren 94. Geburtstag. Der PVÖ-Vorstand gratulierte recht herzlich und bedankte sich für das wunderbare Gebäck, das die Jubilarin immer zu den Zusammenkünften mitbringt.

80 Jahre!

Die fleißige Subkassiererin Waltraud Thalmann hat ihren 80. Geburtstag gefeiert. Vorstand und Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe gratulierten und sagten „Dankeschön!“



BERG/DRAUTAL



TREBESING

85! Emilie Gigler ist 85! PVÖ-Obmann Hansjörg Wirnsberger gratulierte!



STEINFELD

93! Anna Mieskes ist 93. PVÖ-Subkassiererin Edeltraud Walti gratulierte.



MILLSTATT

Zweimal Hoch! Die Vorstandsmitglieder Annelies Palle und Kassiererin Vroni Hude gratulierten Josef Gruber zum 85. Geburtstag und Rudi Payerhuber zu 35 Jahren PVÖ-Mitgliedschaft.



Neuer PVÖ-Hit: Schneeschuhwandern!

Das PVÖ-Landessportreferat hat im vergangenen Winter erstmals Schneeschuhwanderungen angeboten und ist mit dem neuen Angebot auf ein starkes Echo gestoßen. Auf dem Programm standen im abgelaufenen Winter insgesamt vier Wanderungen, wobei die Gruppen von Wanderung zu Wanderung größer und zu einem echten Hit geworden sind.

Die vorletzte Wanderung Anfang März führte eine starke Wandergruppe auf die Emberger Alm (Foto), während die letzte Wanderung

auf das Goldeck und den in unmittelbarer Nähe befindlichen Martenock mit dem eindrucksvollen Gipfelkreuz führte.

Wanderführerin und stellvertretende Landessportreferentin Maria Lerchster kündigte an, das Schneeschuhwandern auch im nächsten Winter fortführen zu wollen.

Für heuer ist es allerdings an der Zeit, die Schneeschuhe gegen die Wanderschuhe zu tauschen. Der Mittwoch bleibt jedenfalls ein fixer Tag fürs Wandern!

WINKLERN:
Annemarie und Helmut Moser wurden für 20-jährige Treue zum Pensionistenverband (PVÖ) ausgezeichnet.



Mitgliederehrungen in Winklern/Mölltal

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Winklern im Mölltal, zu der Obmann Johann Fercher viele Mitglieder und als Ehrengäste PVÖ-Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber und Bürgermeister Johann Thaler begrüßen konnte, bildeten die Ehrungen langjähriger Mitglieder einen Höhepunkt der gelungenen Veranstaltung. Geehrt wurden: Gerda Regatschnig und Helga Schober (beide 15 Jahre PVÖ-Mitgliedschaft); Annemarie Moser, Helmut Moser, Johannes Joven, Waltraud Waldner, Melitta Kühr, Magdalena Kühr, Siegfried Wallner, Johann Stampfer (alle 25 Jahre); Helene Granegger (25 Jahre); Mathilde Rupitsch, Annemarie Lackner (beide 30 Jahre); Maria Korak (35 Jahre).

Zuvor hatten Obmann Johann Fercher und Kassiererin Anni Schwab den Mitgliedern



WINKLERN: Maria Korak hält dem Pensionistenverband (PVÖ) schon 35 Jahre die Treue!

positive Berichte über die Tätigkeit der PVÖ-Ortsgruppe vorgelegt, die auch einstimmig zur Kenntnis genommen wurden.

Mit einem gemeinsamen Essen klang die Hauptversammlung gemütlich aus.

SEEBODEN

Trauer um Ehrenobmann

Siegfried Pabst †



Der ehemalige Obmann und zuletzt Ehrenobmann der Ortsgruppe Seeboden des Pensionistenverbandes (PVÖ) Siegfried Pabst (Foto) ist im 82. Lebensjahr verstorben.

Die Ortsgruppe dankt Siegfried Pabst für seinen Einsatz und für seine Arbeit zum Wohle der älteren Generation und wird ihn stets in ehrender Erinnerung behalten.

GREIFENBURG

Wir gratulieren!

In der PVÖ-Ortsgruppe Greifenburg haben zahlreiche langjährige Mitglieder hohe Geburtstage gefeiert. Adolf Schwarz hat sein 95. Lebensjahr vollendet, Trude Berger feierte ihren 91. und Helmut Linder seinen 90. Geburtstag. DI Dr. Paul Wassermann hat sein 85. Lebensjahr vollendet. Obfrau Magret Eder gratulierte den Jubilar*innen im Namen der PVÖ-Ortsgruppe herzlichst.

DELLACH/DRAUTAL



Danke, Christa!

In Zukunft etwas leiser treten möchte Christa Draxl (Foto), die 15 Jahre lang mit großem Eifer und Engagement für die Bewirtung im Klub gesorgt, bei den diversen Veranstaltungen mitgewirkt, Kuchen gebacken und natürlich mit großem Geschick gebastelt hat. Die Vorsitzende Erna Goldberger und die Mitglieder der Ortsgruppe des PVÖ danken Christa Draxl ganz herzlich für die Mühe und freuen sich, dass Draxl der Ortsgruppe auch weiterhin als Kassiererin zur Verfügung steht. Herzlichen Dank!



GREIFENBURG

Heringsalatessen! Die von Obfrau Magret Eder geführte PVÖ-Ortsgruppe Greifenburg hat ihre Mitglieder heuer wieder zum schon traditionellen Heringsalatessen eingeladen. Die Einladung wurde sehr zahlreich angenommen und so wurde im Gasthaus Schober ein gemütlicher und zugleich geselliger Nachmittag verbracht.



RENNWEG

Neuer (alter) Vorstand!

Bei der Vollversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Rennweg am Katschberg wurde der neue Vorstand mit Obmann Franz Bayer an der Spitze gewählt bzw. erneut bestätigt. Am Foto der neue Vorstand mit den Ehrengästen Bürgermeister Franz Aschbacher, Vizebürgermeister und SPÖ-Obmann Alfred Winkler sowie PVÖ-Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber. In der Mitte Gabriel Lerchner, welcher von der PVÖ-Bezirksorganisation für seine langjährige Arbeit und erfolgreiche Mitgliederwerbung in der Ortsgruppe Rennweg ausgezeichnet wurde.



EISENTRATTEN

Es geht wieder los! Die stets unternehmungslustige Wandergruppe der PVÖ-Ortsgruppe Eisentratte kann es kaum erwarten wieder einige beliebte Touren zu unternehmen. Im Vorjahr war man jedenfalls sehr viel unterwegs und hat die Natur bzw. die Kärntner Landschaft genossen. Auch das diesjährige Wanderprogramm kann mit einigen interessanten Touren im Kärntnerland aufwarten.



OBERVELLACH/MÖLLTAL

Geselliger PVÖ-Nachmittag

Nach der coronabedingten Pause haben sich die PVÖ-Pensionist*innen von Oberzellach im Mölltal im Hotel Linder zu einem unterhaltsamen Nachmittag getroffen (Foto). Volksschuldirektor i. R. und Buchautor Hans Müller unterhielt dabei die Teilnehmer*innen mit seinen Postauto-Geschichten sowie spontanen, selbstgedichteten und gesungenen Liedern. Auch Dominik Pacher erstaunte die Pensionist*innen mit seinen Kartentricks und Kunststücken. Das Duo „Sonnschein-Power“ rundete den gelungenen Nachmittag mit alten Schlagermelodien und flotten Musikeinlagen ab.



OBERDRAUBURG

Geselliger PVÖ-Fasching in O'drauburg

Am Faschingsdienstag war es bei den Oberdrauburger PVÖ-Pensionist*innen so weit: Nach längerer Abstinenz wegen der Pandemie traf man einander zu einem gemeinsamen Fleischkrapfenessen, gespendet von einem Mitglied und dem Gasthof „Post“. Die Veranstaltung tat allen sichtlich wohl, wobei einige mutige Maskierte die Gesellschaft mit ihrer originellen Verkleidung auflockerten. Das gelungene Treffen bei Kaffee und Faschingskrapfen endete am späteren Nachmittag.



STALL/MÖLLTAL

Heringschmaus! Die PVÖ-Ortsgruppe Stall im Mölltal hat heuer wieder ihre Mitglieder zum traditionellen Heringschmaus in den Gasthof von Melanie Reichhold eingeladen. Die gesellige Veranstaltung war sehr gut besucht und der gemütliche Nachmittag klang mit vielen Gesprächen unter den Mitgliedern, die sich wegen der Corona-Pandemie lange nicht gesehen hatten, aus.



PENK/MÖLLTAL

Treue PVÖ-Mitglieder in Penk

Im Rahmen der diesjährigen Jahresversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Penk im Mölltal konnte die Obfrau Elvira Wappis viele Mitglieder und auch einige Ehrengäste, darunter den PVÖ-Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber und Bürgermeister Kurt Felizetti begrüßen. Höhepunkt der gelungenen Veranstaltung waren die Ehrungen langjähriger Mitglieder. Besonders geehrt wurden Helmut Thurner und Anton Steinwender, die dem Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) bzw. der Ortsgruppe Penk seit nunmehr 45 Jahren die Treue halten. Die Jahresversammlung klang mit der Einladung zu einem guten Essen und einem gemeinsamen gemütlichen Nachmittag aus. Auf dem Foto oben der Vorstand mit den Ehrengästen und den geehrten Mitgliedern.

Dank für langjährige PVÖ-Treue

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung der Ortsorganisation Möllbrücke des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ) wurden langjährige Mitglieder für ihre Treue zum PVÖ bzw. zur Ortsgruppe Möllbrücke geehrt. 45 Jahre: Christine Brandstätter; 25 Jahre: Annemarie Fischer, Sieglinde Mörtl; 20 Jahre: Doris Hattenberger; 15 Jahre: Elisabeth Grechenig, Annemarie Haßlacher, Harald Haßlacher. Obmann Manfred Hasslacher konnte neben den zahlreich

erschienenen Mitgliedern auch den Bürgermeister Gerald Preimel, Vizebürgermeister Siegfried Mohl und PVÖ-Bezirksobmannstellvertreter Peter Dekan als Ehrengäste begrüßen. Der gemütliche Nachmittag klang mit einem gemeinsamen Essen aus.



MÖLLBRÜCKE

Die geehrten Mitglieder mit Obmann Manfred Hasslacher und den Ehrengästen.



RENNWEG

Ausflug nach Mariapfarr

Die PVÖ-Ortsgruppe Rennweg am Katschberg unternahm einen Tagesausflug zur Kirche in Mariapfarr, die von Papst Franziskus 2018 zur Basilika erhoben wurde. Nach der Messe, gelesen von Pfarrer Bernhard Rohrmoser stellten sich die Teilnehmer*innen dem Fotografen zum Gruppenfoto. Nach dem Besuch des Prebersees ging es wieder zurück nach Kärnten.



STEINFELD/DRAU

85. Geburtstag! Josef Ebner hat sein 85. Lebensjahr vollendet. Die ehemalige Obfrau Maria Wiesflecker und Subkassiererin Helga Lusar überbrachten die Glückwünsche der PVÖ-Ortsgruppe.



PENK/MÖLLTAL

93 Jahre!

Anton Steinwender feierte bei bester Gesundheit seinen 93. Geburtstag. Obfrau Elvira Wappis gratulierte mit einem Präsent und dankte dem Jubilar für die Treue zum PVÖ.



PENK/MÖLLTAL

Ein Hoch!

Das langjährige Mitglied Gisela Tamegger feierte in gemütlicher Umgebung ihren 80. Geburtstag. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe gratuliert Obfrau Elvira Wappis.



MILLSTATT

Ein Hoch! Werner Unterwalcher, Neuner-König in der Millstätter Kegelrunde, ist 75. Dem Jubilar gratulierten die Vorstandsmitglieder Annelies Palle (Kegelwart) und Vroni Hude (Kassiererin).

Herzlichen Glückwunsch

„Unsere Generation“ gratuliert zum Jubiläum!

91 Jahre!

Seinen 91. Geburtstag hat Erich Königsrainer gefeiert. Dem stets gut gelaunten Jubilar überbrachte Fini Hopfgartner die besten Glückwünsche und ein nettes Präsent des PVÖ.



KOLBNITZ

96 Jahre!

Theresia Gasser hat ihren 96. Geburtstag in außergewöhnlicher Kondition und geistiger Frische gefeiert. Walter Knapp überbrachte die besten Glückwünsche der PVÖ-Ortsgruppe.



KOLBNITZ



SPITTAL/DRAU

94 Jahre!

Ihren 94. Geburtstag hat Frieda Goritschnig gefeiert. Alles Gute, viel Gesundheit und Freude weiterhin wünscht die PVÖ-Ortsgruppe mit der Vorsitzenden Erna Goldberger.



DELLACH/DRAU



RENNWEG

80 Jahre! Renate Neuhuber feierte mit ihrer Familie und Freund*innen ihren 80. Geburtstag. Auch die PVÖ-Ortsgruppe mit Lydia Meißnitzer, Hannelore und Gabriel Lerchner und Obmann Franz Bayer gratulierten.



SPITTAL/DRAU

Ein Hoch! Das treue PVÖ-Mitglied Maria Unterkofler hat den 87. Geburtstag gefeiert. Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe wünschte Betreuerin Karin Feichter alles erdenklich Gute vor allem viel Gesundheit.



OBERDRAUBURG

80. Geburtstag! Das langjährige Mitglied Maria Benedikt hat den 80. Geburtstag gefeiert. Die Obfrau Doris Wittenburg und ihr Team wünschten der Jubilarin für die nächsten Jahre mehr Gesundheit.



Ein Hoch!

Das treue PVÖ-Mitglied Peter Pleschberger hat seinen 80. Geburtstag gefeiert. Für die Ortsgruppe des PVÖ gratulierte Betreuer Heinz Penker dem rüstigen Jubilar mit einem Präsent.

BERG/DRAUTAL

85 Jahre! Gerti Lerchster feierte ihren 85. Geburtstag. Der Jubilarin, die von ihrer Schwiegertochter Birgit liebevoll gepflegt wird, wünscht die PVÖ-Ortsgruppe Gesundheit und noch viele schöne Augenblicke!



BERG/DRAUTAL

85 Jahre!

Marianne Zusl hat ihren 85. Geburtstag gefeiert. Kassierer Gert Wallner und Betreuer Willi Eisank mit Familie gratulierten im Namen der PVÖ-Ortsgruppe mit einem gesunden Präsent.



OBERVELLACH/MÖLLTAL



MALLNITZ

80! Wilma Hinteregger ist 80. Die Ortsgruppe des PVÖ gratuliert nachträglich recht herzlich!



MALLNITZ

80. Geburtstag! Das treue Mitglied Walter Hartweger feierte in geselliger Runde seinen 80. Geburtstag. Die Ortsgruppe Mallnitz gratulierte dem rüstigen Jubilar nachträglich und wünschte noch viele Jahre!



OBERVELLACH/MÖLLTAL

Die geehrten Mitglieder der PVÖ-Ortsgruppe mit Obmann Hans Simoner und den Ehrengästen.

PVÖ-Mitgliederehrung in Oberzellach

Obmann Hans Simoner konnte zur Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Oberzellach/Mölltal im Familienhotel Linder 62 Pensionist*innen sowie als Ehrengäste den PVÖ-Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber, Bürgermeister Arnold Klammer, die Pflegekoordinatorin Alexandra Walter, Senioren-Obmann Peter Binz begrüßen. Obmann Simoner gab in seinem Bericht einen Rückblick über die Veranstaltungen im Jahr 2021 von denen leider – coronabedingt – etliche abgesagt werden mussten. Dafür wurde für das laufende Jahr 2022 ein großartiges Programm zusammengestellt. Weiters dankte Simoner Peter Binz für die gute Zusammenarbeit mit dem Seniorenbund – es werden immer wieder Veranstaltungen gemeinsam geplant und durchgeführt. Im Rahmen der Jahresversammlung wurden insgesamt 17 Mitglieder für langjährige Treue geehrt: 15 Jahre Mitgliedschaft – Silberne Treuenadel:

Johann Reiterer, Gert und Ingrid Wallner, Walter Telsnig, Josef Stritzl; 20 Jahre Mitgliedschaft – Goldene Treuenadel: Maria und Alois David, Katharina Rauchenwald, Hubert Gassner, Peter Rosskopf, Maria Kerschbaumer, Ludwig Birkhard, Christine Lederer; 25 Jahre Mitgliedschaft – Große goldene Treuenadel: Willibald Angermann, Johanna Gugganig; 30 Jahre Mitgliedschaft – Große Diamantene Treuenadel: Herbert und Ilse Wulz.

Bürgermeister Klammer informierte die Anwesenden über seine bisherige Tätigkeit in der Gemeinde während PVÖ-Bezirksvorsitzender Kohlhuber über die breite Angebotspalette des PVÖ auf Bezirks- und Landesebene (Veranstaltungen, Reisen, Gutscheinkktionen usw.) informierte.

Die gelungene Veranstaltung klang mit einem gemütlichen Beisammensein aus.

Positive Bilanz der Ortsgruppe Döllach/Mölltal

Zur Jahreshauptversammlung der PVÖ-Ortsgruppe Döllach im Mölltal konnte der Vorsitzende Peter Stückler neben den zahlreich erschienenen Mitgliedern auch den PVÖ-Bezirksvorsitzenden Thomas Kohlhuber begrüßen. Nach einer Gedenkminute für die im Jahr 2021 verstorbenen Mitglieder präsentierte OV Stückler einen

umfangreichen und positiven Bericht über das von der Corona-Pandemie gezeichnete Vereinsjahr 2021. Auch der von Kassiererin Christa Warmuth vorgelegte Kassabericht war positiv und wurde von den Mitgliedern einstimmig angenommen. Für langjährige Treue zum Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) wurden



DÖLLACH/MÖLLTAL

zahlreiche Mitglieder geehrt (Foto). 15 Jahre: Isabella Klocker; Roland Klocker; Martin Pirker; 25 Jahre: Anna Oberdorfer; Elfriede Suntinger; Anna Bernhard; Vinzenz Bernhard; 30 Jahre: Mathias Zlöbl; Gretl Ebner; 45 Jahre: Maria Schober. Die Versammlung klang mit einem gemütlichen Beisammensein aus.

RENNWEG/KATSCHBERG



Ein Hoch dem Ehrenvorsitzenden!

Ehrenobmann Richard Ölschützer ist 80! Im Namen der PVÖ-Ortsgruppe Rennweg gratulierten PVÖ-Obmann Franz Bayer und Schriftführer Johann Dullnig dem Ehrenvorsitzenden. Auch SPÖ-Obmann und Vizebürgermeister Alfred Winkler sowie Kameradschaftsbund-Obmann Josef Wirnsberger gratulierten dem Jubilar, für den es schöne Präsente gab.



EISENTRATTEN

90. Geburtstag!

Das langjährige Mitglied Theresia Preiml hat den 90. Geburtstag gefeiert. Der Jubilarin wurde vom Vorstand der PVÖ-Ortsgruppe recht herzlich mit einem Präsent gratuliert.



EISENTRATTEN

60 Jahre PVÖ-Mitglied

In der PVÖ-Ortsgruppe Eisentratte feierte Hilde Zauchner (Foto) ein höchst seltenes Jubiläum. Die Obfrau der Ortsgruppe, Sieglinde Wegscheider, ihr Team und auch PVÖ-Bezirksvorsitzender Thomas Kohlhuber gratulierten der Jubilarin zu 60 Jahren Mitgliedschaft beim PVÖ! Auch die UG gratulierte zu diesem seltenen Jubiläum!

Hit-Reise Toskana Hotel Torretta****



Inkludierte Leistungen:

- Fahrt mit dem Bus hin und zurück
- 4 x Übernachtung mit Frühstück und Abendessen im 4* Hotel Torretta
- 1 x Ausflug nach Cinque Terre mit Reiseleitung
- 1 x Mittagessen in einem Weingut + Musik und Weinverkostung
- Kurtaxe
- Versicherungspaket von SeniorenReisen

nach Volterra mit Reiseleitung
► 1 x Ausflug nach Cinque Terre mit Reiseleitung
► 1 x Mittagessen in einem Weingut + Musik und Weinverkostung
► Kurtaxe
► Versicherungspaket von SeniorenReisen

Termine, Preis und Anmeldungen:

Inkludierte Leistungen: ► Fahrt mit dem Bus hin und zurück ► Aperitif zur Begrüßung ► Aufenthalt auf Basis Halbpension ► Strandservice (Liegen und Schirme) ► Unterbringung in Classic Zimmern ► Kurtaxe ► Versicherungspaket von SeniorenReisen

Termine, Preise und Anmeldungen:

Inkludierte Leistungen: ► Fahrt mit einem Bus hin und zurück
► Willkommensgetränk ► Halbpension ► freie Benützung der Schwimmbäder ► Slowenischer Abend ► freier Eintritt in den Spielsalon Riviera ► Kurtaxe ► Versicherungspaket von SeniorenReisen

EZ-Zuschlag: € 17,- pro Nacht



Umag Hotels Sol Umag**** und Sol Sipar****

Termine, Preise und Anmeldungen:

Hotel Sol UMAG:

inkl. Getränke beim Abendessen

06.06.-10.06.22, 5 Tage, 4x HP

€ 399,-

OG Liebenfels & BO St. Veit,
Frau Scherwitzl, 0664/43 43 210

19.06.-26.06.22, 8 Tage, 7x HP

€ 579,-

OG Laboisen, Frau Steiner, 0664/57 69 496
OG Steuerberg, Frau Regenfelder, 0664/343 42 44

Inkludierte Leistungen: ► Fahrt mit dem Bus hin und zurück ► Aufenthalt auf Basis Halbpension ► Liegestühle und Sonnenschirme am Pool ► Kurtaxe ► Versicherungspaket von SeniorenReisen

Inkludierte Leistungen: ► Fahrt mit dem Bus hin und zurück ► Willkommensgetränk
► Aufenthalt auf Basis Halbpension
► Getränke beim Abendessen ► Alle Zimmer mit Balkon ► Liegen und Schirme am Pool
► Kurtaxe ► Versicherungspaket von SeniorenReisen

EZ-Zuschlag: € 10,- pro Nacht

Inkludierte Leistungen:

- Fahrt mit einem Bus hin und zurück
- Willkommensgetränk, Halbpension
- Liegen und Schirme am Pool (lt. Verfügbarkeit)
- 1 x Live Musik ► Kurtaxe
- Versicherungspaket von SeniorenReisen

EZ-Zuschlag: € 15,- pro Nacht



Inkludierte Leistungen: ► Hin- und Rückfahrt mit dem Bus
► Willkommensgetränk ► Halbpension, inkl. Getränke beim Abendessen (Saft, Wasser, Bier und lokaler Wein) ► 1 x nationales Abendessen mit dalmatinischer KLAPA ► Gala Abendessen mit Musik (nur am Freitag)
► Kurtaxe ► Versicherungspaket von SeniorenReisen
Liegestühle am Poll extra € 3,- pro Person / Tag

20.05.-24.05.22, 5 Tage/4 Nächte

BO Wolfsberg, Frau Supan, 0660/68 90 412
OG Poggersdorf, Herr Leitmann, 0664/251 3846

24.05.-28.05.22, 5 Tage/4 Nächte

BO K-Stadt, Fr. Mitsche, 0463/511294, 0664/559 1864

29.05.-02.06.22, 5 Tage/4 Nächte

OG Friesach, Frau Szumovsky, 0676/8980 7358

20.09.-24.09.22, 5 Tage/4 Nächte

OG Glanegg, Frau Falgenhauer, 0664/54 24 198

€ 509,-

EZ-Zuschlag: € 64,-

Caorle Hotel Marco Polo ***

06.06.-11.06.22, 6 Tage, 5x HP

OG St. Ruprecht, Frau Klemenjak, 0676/300 27 11

EZ-Zuschlag: € 28,- pro Nacht; Aufzahlung Superior Zi. € 6,- p. P./Tag
Preis Hotel Palladio** € 449,- / EZ-Zuschlag: € 18,- pro Nacht

€ 495,-

Portorož Life Class Hotels****

Termin, Preis und Anmeldung:

HOTEL RIVIERA:

19.06.-24.06.22, 6 Tage, 5x HP

OG Untermitterdorf, Frau Macek, 0676/93 82 239

€ 439,-

Poreč Hotel Valamar Parentino ***

Termin, Preis und Anmeldung:

06.06.-10.06.22, 5 Tage, 4x HP

OG Glanegg, Frau Falgenhauer, 0664/54 24 198

EZ-Zuschlag: € 15,- pro Nacht

€ 399,-

Poreč Hotel Laguna Mediteran***

Termine, Preise und Anmeldungen:

08.06.-13.06.22, 6 Tage, 5x HP

OG Waidmannsdorf, Frau Marhl, 0664/51 21 519

und OG Maria Saal, Herr Bauer, 0664/131 60 96

03.09.-10.09.22, 8 Tage, 7x HP

OG Steuerberg, Frau Regenfelder, 0664/343 42 44

€ 425,-

€ 479,-

Medulin Hotel Holiday***

Termine, Preise und Anmeldung:

19.06.-24.06.22, 6 Tage, 5x HP

OG Kühnsdorf, Frau Podlesnik, 0664/37 07 042

10.09.-17.09.22, 8 Tage, 7x HP

OG Völkermarkt, Herr Hofer, 0664/73 760 529

€ 449,-

€ 545,-

Krk Hotel Dražica***

Termin, Preis und Anmeldung:

28.05.-02.06.22, 6 Tage, 5x HP

OG Eberndorf, Frau Schumach, 0664/3713048

EZ-Zuschlag: € 12,- pro Nacht

€ 395,-

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN FRÜHLING



GEWINN:
3X1
BUCH

Wohnen ohne Schadstoffe

Das eigene Zuhause ist ein Ort des Wohlfühlens. Störende oder schädliche Innenraumgifte und unangenehme Gerüche können dies negativ beeinflussen. Flüchtige organische Verbindungen können z. B. in Möbeln, Span- und Sperrholzplatten, Farben, Lacken und Klebern lauern. Müdigkeit, Kopfschmerzen und Erschöpfungszustände sind die Folge – wenn nicht sogar Allergien und gesundheitliche Schädigungen. Dr. Andrea Flemmer hilft mit ihrem Buch „Die giftfreie Wohnung“ (Quelle & Meyer Verlag, € 15,95), die versteckten Störfriede rasch wieder loszuwerden. Mit Tipps zur Vermeidung von Schimmelbildung, Minimierung von Elektrosmog und Bekämpfung von Haushaltsschädlingen. **3x1 Buch gewinnen (Kw. „Giftfrei“)!**



Stromfresser im Haushalt aufspüren

Praktisch in jedem Haushalt gibt es Geräte, die unnötig teure Energie verbrauchen: von Heizungspumpen über E-Herd, Kühlschrank, Wäschetrockner, Geschirrspüler und Waschmaschine bis zu Fernseher und WLAN-Router. In Zeiten steigender Energiepreise lohnt es sich natürlich besonders, diese Stromfresser ausfindig zu machen, etwa mit einem Strommessgerät. Solche Messgeräte sind im Baumarkt erhältlich und einfach in der Handhabung: Das Messgerät wird in die Steckdose gesteckt, der Stecker des Elektrogeräts in das Messgerät.



Ausflüge mit den „Öffis“ schonen die Umwelt und mit dem Klimaticket auch die Geldbörse

GÜNSTIG UND UMWELTBEWUSST UNTERWEGS

„Pöffi“-Gruppe auf Schiene

Was „Öffis“ sind, ist bekannt: Was aber sind „Pöffis“? Für die Antwort muss man ins „Ländle“ schauen, sie hat aber mit dem alemannischen Dialekt, der in Vorarlberg gesprochen wird, nichts zu tun. Dafür aber mit dem Pensionistenverband: Dort ist man auf die Idee gekommen, Ausflüge so zu gestalten, dass sie bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln bestritten werden können. Das bedeutet zwar in der Vorbereitung etwas mehr Planungsaufwand, schont aber die Umwelt und auch die Geldbörse: Denn viele der PVÖ-Mitglieder sind im Besitz eines Klimaticket Österreich, mit dem man ab 65 um etwas mehr als 820 Euro ein Jahr lang alle öffentlichen Verkehrsmittel in ganz Österreich nutzen kann. Eine tolle Idee, wie wir meinen, die es wert ist, Nachahmer*innen zu finden. Vielleicht gibt es im PVÖ bald schon viele „Pöffi“-Gruppen in ganz Österreich.

HERZPATIENTEN

Revolution am Handgelenk

Moderne, digitale Armbanduhren werden immer smarter, sprich schlauer und finden vermehrt auch in der alltäglichen Gesundheitsüberwachung Verwendung, etwa bei Herzpatienten. Aber sind sie auch zuverlässig? Ja: Studien mit hochwertigen Produkten wie etwa der Apple Watch und der Samsung Gear Fit II haben bei Patienten mit Vorhofflimmern und mit Sinusrhythmus eine hohe Übereinstimmung des „Uhren-EKG“ mit einem von Ärzten erhobenen EKG nachgewiesen. www.herzstiftung.de/smartwatches-herzpatienten



Hochwertige Smartwatches: durchaus nützlich, ersetzen aber nicht den Arzt



Stimmung!

Man kann es an den Gesichtern der Teilnehmer*innen sehen: Freude und Ausgelassenheit dominieren die Stimmung in den ersten Turnusen des Frühjahrstreffens 2022. Alle sind froh, wieder dabei sein zu können und in herzlicher Gemeinschaft eine perfekt organisierte Urlaubswoche verbringen zu können. Das noch gut gehütete Geheimnis, wohin die Treffen 2023 und 2024 führen werden, wird im Juni verraten.



FRÜHJAHRSTREFFEN 2022

Wieder dabei!

Endlich gibt es wieder Frühjahrstreffen! Nach drei endlos erscheinenden Jahren des Wartens sind unsere ersten Gäste seit April/Mai 2019 wieder auf Kreta und an der Costa de la Luz gut gelandet. Die „Renaissance“ der Frühjahrstreffen wurde dem SeniorenReisen-Motto mehr als gerecht: Stimmung, Service, Sicherheit!



Freude und besondere Wertschätzung natürlich auch auf Seiten der Partner in den Urlaubsländern. Dementsprechend war der Empfang: in Kreta mit Sirtaki (oben), in Spanien mit Flamenco (gr. Bild).

Auch 2022 wieder der Hit unter den angebotenen inkludierten Ausflügen an der Costa de la Luz: der Besuch der originalgetreu nachgebauten Schiffe, mit denen Columbus von dieser Stelle aus lossegelte, um die West-Passage nach Indien zu finden und schließlich Amerika zu entdecken





Erleichterung und Freude über den Neustart auch bei PVÖ-Präsident Kostelka, der gemeinsam mit Geschäftsführerin Gerlinde Zehetner die ersten Gäste in Spanien begrüßte. Auch „Chefengel“ Günter Ster (Bild Mitte) freut sich wie alle „Roten Engel“, dass es wieder losging.



Auf Kreta ist die minoische Palastanlage von Knossos das begehrteste Ausflugsziel und auch Fotomotiv. Unsere Urlauber auf den Spuren von 4.000 Jahren Geschichte.



Kein Bier vor vier! Aber danach genießt diese fröhliche Runde die Frühlingssonne, die auch noch am späteren Nachmittag zum gemütlichen „Zsammensitzen“ einlädt.



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Istrien

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

Rabac an der Südostküste der Halbinsel Istria 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 Schiffsahrt im Naturschutzgebiet.

1x ganztags Opatija

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

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



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



Luxus

ohne Ende – noch heute ist Opatija reich an steinernen Zeugen seiner einst großen Vergangenheit.

Mit SeniorenReisen sind Sie dabei.

HERBSTTREFFEN IN ISTRIEN:

KuK Kur-Kultur

Abbazia war einmal der Nabel der Welt. Heute noch stehen hier die steinernen Zeugen, wie technischer Fortschritt und geschicktes Marketing zu Ruhm und Erfolg führten.

Begonnen hat alles laut, rußig und dampfend: mit der Eisenbahn. Die technische Errungenschaft des 19. Jahrhunderts ließ nicht nur Güter und Soldaten schneller von A nach B kommen, sie ermöglichte in überschaubarem Rahmen das, was 100 Jahre später Flugzeuge in jeden Winkel der Erde brachten: Tourismus. Das erkannten die findigen Eisenbahn-Manager von damals und sorgten – an ausgesuchten schönen Plätzen – auch gleich für die notwendige Infrastruktur: Hotels. Je nobler, umso besser.

WO KAISER UND KÖNIGE ZUR KUR WAREN

Die „Südbahngesellschaft“ setzte mit dem „Südbahnhotel“ 1882 am Semmering einen ersten Meilenstein. Das einst noble Haus war der „Probegalopp“ für Abbazia, wo man aber gleich in größeren Dimensionen dachte: Der ganze Ort, malerisch an der felsigen Küste der Kvarner Bucht gelegen, sollte durch den Bau von Luxushotels zum Kurort für die obersten Zehntausend werden. Und so kam es dann auch: In nur wenigen Jahren, von

1882 bis 1885 entstanden drei bedeutende Hotelbauten, die in Sachen Komfort selbst den höchsten Ansprüchen genügten. Den Aufstieg Abbazias förderten nicht zuletzt die zahlreichen Besuche der höchsten Würdenträger der Habsburger und anderer Herrscherhäuser. Diesbezüglicher Höhepunkt war das Treffen Franz Josephs I. mit dem deutschen Kaiser Wilhelm II. im Jahr 1894.

GROSSE GESCHICHTE ERLEBEN

Welche gekrönten Häupter darüber hinaus in Abbazia waren, die Ursprünge dieser Stadt, die einst St. Jakob hieß und heute Opatija genannt wird, und noch vieles mehr erfahren Sie im Rahmen des Herbsttreffens 2022: Ein Ganztagesausflug mit einer geführten Tour bringt Sie auf die Spuren einer großen Vergangenheit. ☺

1 Begonnen hat alles mit der „Villa Angiolina“, der ersten Luxus-Unterkunft in Abbazia **2** Der mondäne Speisesaal des „Hotel Kronprinzessin Stephanie“, heute „Hotel Imperial“ **3** Hier stiegen Kaiser ab: das Hotel Kvarner – heute ein ***-Haus – war einst der Inbegriff von Luxus.

5 Thailand: Kultur und Traumstrände

Fernreisen 2022/23

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

1 20.09.–04.10.2022 **Chile & Argentinien**

2 13.10.–26.10.2022 **Japan**

3 18.10.–06.11.2022 **Neuseeland**

4 20.11.–01.12.2022 **Ägypten total**

5 22.01.–07.02.2023 **Thailand**

IN PLANUNG:
Peru & Bolivien



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

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

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

Brennpunktthema: Durchschlafen

Immer mehr Menschen klagen über dasselbe Problem: Man fällt abends zwar todmüde ins Bett, aber spätestens zwischen 2 und 3 Uhr morgens wacht man wieder auf. Wir haben nachgefragt welche sanften Schlafhelfer Apotheker empfehlen.

Nachts aufwachen und schon geht das Grübeln los: Die Einkaufsliste, unerledigte Aufgaben aber auch Sorgen schießen einem nur so in den Kopf. Knapp einem Drittel der österreichischen Bevölkerung geht es mittlerweile so. Durchschlafstörungen sind somit sogar noch häufiger als Einschlafprobleme.¹

mol. Dieser wirkt beruhigend und entspannend. Besonders interessant: Als Hopfen früher noch von Hand geerntet wurde, berichteten die Arbeiter von einer großen Müdigkeit und mussten stets früh ins Bett gehen.

INNOVATIVE LÖSUNG

Die heimische Forschungsabteilung von Dr. Böhm® hat nun ein neues Produkt auf den Markt gebracht, das genau diese beiden natürlichen Schlafhelfer miteinander kombiniert. Der Ein- und Durchschlaf akut Spray enthält sowohl Melatonin als auch Xanthohumol in idealer Dosierung. Entwicklungsleiter Albert Kompek zu der Neuheit: „Uns war vor allem eine einfache Anwendung wichtig. Gerade wenn man nachts aufwacht, will man nicht auch noch aufstehen und ein Wasserglas für Tabletten holen – daher ein Spray.“ Bereits zwei Sprühstöße unter die Zunge reichen aus – und man kann sich entspannt umdrehen und weiterschlafen.

¹Blume, Christine, et al. "How Does Austria Sleep?" Self-reported Sleep Habits and Complaints in an Online Survey. OSF Preprints, 24 May 2019. Web



NEU AM MARKT

DR. BÖHM® EIN- UND DURCHSCHLAF AKUT SPRAY

- Einfache und praktische Anwendung
- Rascher Wirkeintritt
- Angenehmer Pfefferminzgeschmack



Nahrungsergänzungsmittel

1 Gerade hinstellen, Beine hüftbreit, die Arme parallel zueinander nach vorne strecken und diese Position halten. Achten Sie bei dieser Übung auf einen geraden Rücken.



Das geht aber in die Muskeln!

Kraft & Spannung. Eine Übung, die Arme, Oberkörper und Gesäß kräftigt und auf den ersten Blick recht „gemütlich“ aussieht. Doch die Herausforderung steckt in der Wiederholung! Fortgeschrittene können leichte Hanteln benutzen.

2

Die Unterarme werden nun im rechten Winkel angehoben. Spannen Sie dabei die Bauch- und Po-muskeln leicht an.



3

Jetzt öffnen Sie beide Arme in dieser angewinkelten Position nach außen, Spannung halten.

4

Danach die Arme wieder leicht schließen und in dieser Stellung einige Zeit halten.

5

Unterarme gerade nach vorne bringen. Senken Sie die Arme nicht ab und wiederholen Sie die Übung 5-10-mal (3-4 Sets).

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



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 mit 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**

**Wissen Sie,
was sich
richtig gut
anhört?**



Hervorgehobene
Sprache

TV-Ton
direkt im Ohr

Freisprech-
Telefonie

Jetzt
kostenlos
testen!

**Was neueste Hörgeräte
alles können!**

Jetzt Termin vereinbaren und neueste
Hörgeräte sofort ausprobieren!
hansaton.at · 0800 880 888

Hansaton. Hört sich gut an!



PHONAK

Audéo Paradise



Hansaton

Hörkompetenz-Zentren

Neueste Hörgeräte hören sich gut an



Der TV-Ton wird in
die Hörgeräte gestreamt



Hörgeräte als
Freisprecheinrichtung

TV-Ton direkt im Ohr

Der Ton des Fernsehers kann genau in der für Sie idealen Lautstärke drahtlos in die Hörgeräte gestreamt werden. Andere Familienangehörige genießen das Fernsehprogramm gleichzeitig in gewohnter Lautstärke.

Freisprech-Telefonie

Hörgeräte dienen sogar als Freisprecheinrichtung fürs Handy. Eingehende Anrufe können einfach per Fingertipp auf das Ohr angenommen werden. Bestmögliches Verstehen beim Telefonieren ist damit garantiert.

Kostenlos bei Hansaton probieren

Hansaton lädt Sie herzlich ein, moderne Hörgeräte kostenlos zu testen. Infos und Termine unter 0800 880 888 (kostenlos), online auf hansaton.at oder direkt bei Hansaton in Ihrer Nähe – über 100 x in Österreich.

Wer Probleme beim Hören oder Verstehen feststellt, sollte nicht lange zögern. Denn je früher Hörgeräte zum Einsatz kommen, desto besser können die Probleme kompensiert werden. Neueste Hörgeräte sind einfach zu handhaben, angenehm zu tragen und für andere kaum sichtbar. Was der Gesprächspartner sagt, wird hervorgehoben, laute Hintergrundgeräusche werden automatisch abgedämpft.

BETRIFFT GÜRTELROSE

Das unterschätzte Leiden

Fast alle Erwachsenen tragen das Virus, das Gürtelrose auslöst, in sich. Bei jedem dritten wird es, meist sehr schmerhaft, aktiv.

Windpocken (auch „Schafblattern“ oder „Feuchtblattern“ genannt) haben fast alle aus „unserer Generation“ in ihrer Kindheit gehabt und mehr oder weniger gut überstanden. Nicht wirklich überstanden, wissen die Experten; denn: Das Virus (Varizella Zoster) verbleibt im Körper und kann im Laufe des Lebens in Form einer Gürtelrose mit oft großen Schmerzen und teils schweren Komplikationen wieder aktiv werden.

EXTREME SCHMERZEN ÜBER WOCHEN

Am häufigsten sind über 50-Jährige betroffen, da die Leistungsfähigkeit des Im-

munsystems mit fortschreitendem Alter abnimmt. Die Krankheit beginnt anfangs meist mit Müdigkeit, Gliederschmerzen, leichtem Fieber; der Ausschlag bricht erst nach Tagen aus, mit oft brennenden Schmerzen, Rötungen und Schwellungen an den betroffenen Stellen (meist am Rumpf oder Brustkorb).

Das kann über Wochen extrem schmerhaft sein und birgt auch die Gefahr von Komplikationen, die von andauernden Nervenschmerzen bis zu Erkrankungen des zentralen Nervensystems reichen.

Eine der vielen Betroffenen ist die beliebte TV- und Radio-Moderatorin Marti-



TV- und Radio-Moderatorin Martina Rupp – selbst eine Betroffene – informiert in einem Videobeitrag (Podcast) auf der Webseite gürtelrose-info.at

na Rupp. Sie erzählt aus erster Hand, wie sehr und wie lange sie diese heimtückische Krankheit gequält hat. Das Video finden Sie im Internet: gürtelrose-info.at

AUCH HIER GILT: IMPFEN SCHÜTZT!

Gürtelrose kann zwar therapiert werden, noch besser ist allerdings ein vorbeugender Schutz in Form einer Impfung. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt dazu beraten. ☎

115
Jahre Neuroth
Jahre Vorteile

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

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

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

neuroth.com

Jetzt bis zu
230 €
Rabatt sichern!



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

Neuroth-Fachinstitut
über 140 x in Österreich
Vertragspartner aller
Krankenkassen

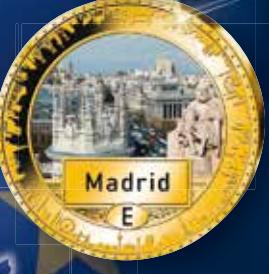
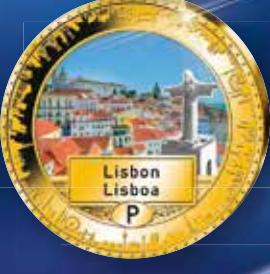
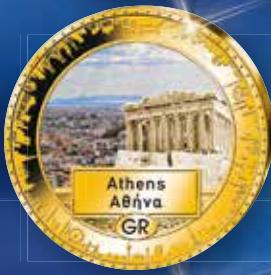
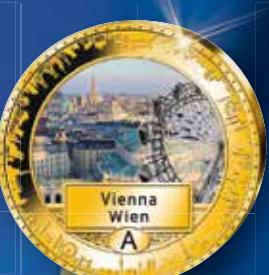
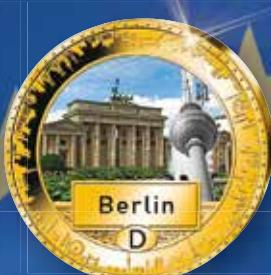
NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



Die Hauptstädte der ersten 12 EURO-Staaten

Sensationell – nur für kurze Zeit als 12-teiliges Komplett-Set erhältlich

BEZAHLTE ANZEIGE



5 Teilzahlungen
à 19,95 €!
(statt regulär 529,- €)
PORTOFREI!!

0 je ca. 33 mm



Gemeinsame Rückseite

Mit kostbarer
Feingoldauflage
(999/1.000)
veredelt!

KEINE WEITEREN
VERPFLICHTUNGEN!

Produkt-Information

Inhalt: 12 Sonderprägungen
Prägequalität: Polierte Platte
Veredelung: Cu mit Feingoldauflage (999/1.000)
Durchmesser: je ca. 33 mm
Gewicht: je ca. 14,6 g
Limitiert auf 1.993 Komplett-Editionen

- Exklusiv nur beim ÖSTERREICHISCHEN MÜNZKONTOR® erhältlich

ÖSTERREICHISCHES MÜNZKONTOR®, eine Marke der HMK V AG
Verantwortlicher i.S.d. DSGVO und Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Repräsentatives
Album für Ihre
Sammlung GRATIS!



GRATIS FÜR SIE!

Ein hochwertiges
Steakmesser-Set

- Scharfe Klinge mit einseitigem Wellenschliff
- Gefertigt aus rostfreiem Edelstahl



Große Nachfrage erwartet. Jetzt bestellen!

JA! Ich bestelle **PORTOFREI** das Komplett-Set „EU Hauptstädte“
(Art.-Nr. 196-285-2) - bitte ankreuzen:

- zu 5 monatlichen, zinsfreien Teilzahlungen à 19,95 € oder
 zum einmaligen Komplett-Preis von 99,75 €
(regulärer Verkaufspreis 529,- €)

Ich gehe **GARANTIERT** keine weiteren Verpflichtungen ein und darf das Steakmesser-Set in jedem Fall behalten!

Sie erhalten das Komplett-Set mit 60-tägigem Rückgaberecht. Bei Nichtangabe der Zahlungsweise gehen wir davon aus, dass Sie die Zahlung zum einmaligen Komplett-Preis wünschen.

Um Ihnen Informationen und Angebote von uns und anderen Unternehmen zuzusenden, verarbeiten wir auf Grundlage von Art. 6 Abs.1 f DSGVO, auch mit Hilfe von Dienstleistern Ihre Daten. Weitere Informationen können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die Sie jederzeit auf www.ömk.at abrufen oder bei uns anfordern können. **Sie können der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen.** Kurze Nachricht an Österreichisches Münzkontor, Kundenservice, 6961 Wolfurt genügt.

Meine Anschrift: Frau Herr

★ 739A - 02

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

Postleitzahl Wohnort

Es gelten die AGB des ÖSTERREICHISCHEN MÜNZKONTORS®. Diese können Sie unter www.ömk.at nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern. Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Schnell und bequem per Telefon bestellen:

0800 / 07 09 19

Rufen Sie uns gleich kostenlos an!

Jeder telefonische Besteller erhält ein praktisches
Multifunktions-Taschenmesser als Geschenk!

Datum Unterschrift

Coupon ausfüllen und sofort abschicken an:

ÖSTERREICHISCHES MÜNZKONTOR® • Senderstraße 10 • 6961 Wolfurt

ÖSTERREICHISCHES
MÜNZKONTOR®



“

VON PVÖ-
BUNDESSPORT-
REFERENTIN
Uschi Mortinger

Radln mit Köpfchen

Die Tage sind wieder länger und der Drang nach Bewegung in der freien Natur ist groß. Neben dem Wandern gehört vor allem das Radfahren zu den beliebtesten Sport- und Bewegungsarten für Seniorinnen und Senioren. Nicht zuletzt durch das E-Bike. Diese „Wunderwuzzis“ haben ja geradezu einen Fahrrad-Boom ausgelöst. Dank der Motorunterstützung können auch nicht so geübte Radfahrerinnen und Radfahrer größere Strecken und Steigungen bewältigen. Aber Achtung, das Fahren mit einem E-Bike unterscheidet sich zum Teil deutlich von jenem mit einem „normalen“ Fahrrad. Das höhere Gewicht gepaart mit dem größeren Tempo, das man mit einem E-Bike erzielt, kann zu brenzligen Situationen führen. Auch bewältigt man mit Motorunterstützung ungewohnt steile Anstiege, die bei der Abfahrt hohe Ansprüche an die Fahrtechnik stellen. So etwas muss geübt werden.

Ich würde daher unbedingt empfehlen, den Umgang mit einem E-Bike richtig zu lernen. Bei den PVÖ-E-Bike-Tagen in St. Michael im Lungau können – neben dem Erleben einer wunderschönen Gegend – durch geschulte Guides alle diese Fähigkeiten gelernt und geübt werden. Damit das E-Bike-Fahren – für Seniorinnen und Senioren sicher eine sehr positive Entwicklung – nicht nur viel Freude und Spaß macht, sondern auch unfallfrei erfolgen kann.



Das Service für Ihr Fahrrad sollte so selbstverständlich wie Ihre Gesundenuntersuchung oder das Autopickerl sein.

FOTOS: BUBU DUMIC, ISTOCK BY GETTY IMAGES

Gut gewartet, gut gefahren

Fahrrad-Service. Ein Fahrrad gehört regelmäßig zur Wartung. Diese sollte in einer Fachwerkstatt nach einer Checkliste erfolgen.

Spätestens jetzt im Mai geht es wieder so richtig los mit dem Radeln. Sie können es gar nicht erwarten, in die Pedale zu treten? Aber ist Ihr Zweirad auch bereit? Schaltung, Reifen okay? Und vor allem die Bremsen? Im Frühling ist der beste Zeitpunkt, das Fahrrad von einem Fachmann warten zu lassen. Anhand einer standardisierten Checkliste kontrolliert er, ob Sie mit Ihrem „Drahtesel“ gefahrlos und sicher in die Saison starten können.

EIN E-BIKE BRAUCHT BESONDERE PFLEGE

Ein E-Bike ist ja nicht gerade billig. Umso mehr sollten Sie darauf achten, dass alles wie geschmiert läuft. Dazu gehören regelmäßige

E-Bike-Wartung und -Service, die oft auch Voraussetzung für den Weiterbestand der Garantie sind. Die regelmäßige Kontrolle des Akkus und Motors ist besonders wichtig, um schon bei kleinen Problemen reagieren zu können, damit sich keine größeren Schäden ergeben.

DER VERGLEICH LOHNT SICH

Ein Tipp: Vergleichen Sie wenn möglich die Servicepreise diverser Fachhändler und lassen Sie sich im Falle einer nötigen Reparatur begründen, was warum repariert oder ausgetauscht werden soll und wie viel das kosten wird. ☺

Wandern & Radeln im Salzbu

Alles unter einem Dach! Die PVÖ-Sporttage bieten sportliche Betätigung für jeden und dazu noch jede Menge Spaß.

Aus drei mach zwei. Zumindest was die noch freien Plätze bei den PVÖ-Sporttagen anbelangt. Beim „Dreier“ in St. Michael im Lungau in Salzburg gibt es nur noch die geführten Wander- und Radtouren zur Auswahl. Die Golftage sind leider schon ausgebucht. Auch die Anzahl der Plätze bei den Wanderern und den Radlern sind bereits begrenzt, also bei Interesse bitte rasch zugreifen. Eine Teilnahme lohnt sich in jedem Fall. Den Wanderern und Radfahrern wird – begleitet von ausgebildeten Guides – vonleichten, ebenen Touren im Murtal bis zu

anspruchsvollen Aufstiegen und Abfahrten in den umliegenden Bergen alles geboten. Eingebettet liegen die Routen im UNESCO-Biosphärenpark Salzburger Lungau.

Am Abend heißt es dann: entspannen und gemütlich mit Gleichgesinnten zusammen sitzen – und eine Gaudi haben. Und davon können die PVÖ-Stammgäste beim Wastlwirt ein Lied singen. Es ist quasi unmöglich, sich in dem beliebten Hotel nicht rundum wohl zu fühlen. Dafür sorgt schon allein die unbändige Lebensfreude des Seniorwirts. Also rasch anmelden! ☺



In so einer Situation die Kühe genau beobachten. Sollten sie unruhig werden, keinesfalls durch die Herde gehen.

Es ist genug Platz für alle

Achtung Weidetiere! Die Wanderzeit hat begonnen und damit auch der Viehauftrieb. Tipps zum sicheren Verhalten auf Almen.

Die Wanderschuhe sind geschnürt und in den Beinen kribbelt es schon. Auch in denen der Kühe. Die stehen ebenfalls bereit in den Startlöchern für ihren Almsommer. Zum Teil mit Jungtieren, die sie bei (vermeintlicher) Gefahr verteidigen.

KEINE ANGST, ABER RESPEKT

Ihre Wanderungen können Sie dennoch unbeschwert genießen, sofern Sie die Weidetiere respektvoll behandeln. Bleiben Sie auf den markierten Wegen und umgehen Sie Herden mit Jungtieren gegebenenfalls. Hunde an der kurzen Leine führen und im



Kühe mit Sicherheitsabstand umgehen

Falle einer Kuhattacke ableiten und sich selbst in Sicherheit bringen. Der Hund ist schneller als die Kühne. **Einen Gratis-Info-Folder zum Herunterladen finden Sie auf: www.naturfreunde.at/service/themen/info-and-servicefolder/weidetiere/**

Wanderer Lungau



Erkunden und genießen Sie auf geführten Wanderungen die Schönheiten des Salzburger Lungau.

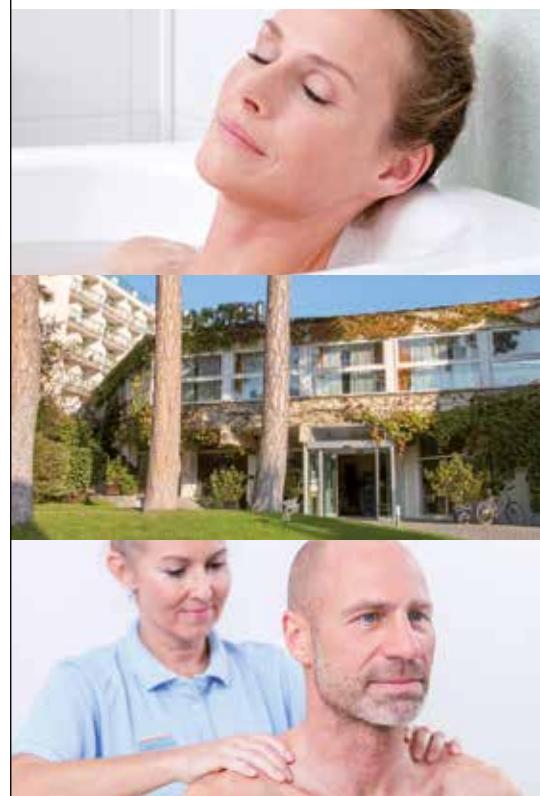


26.–30. Juni 2022, Hotel Wastlwirt St. Michael/Lungau (5 T/4 N)

3. PVÖ-Wandertage mit geführten Wanderungen im Lungau, € 530,-
4. PVÖ-Radtage mit Radtouren sowohl für Fahrrad als auch E-Bike, € 530,-

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


KURZENTRUM LUDWIGSTORFF
Ihre Kur in Bad Deutsch-Altenburg!



- Wir sind Vertragspartner der Sozialversicherung.
- Den Termin ihres bewilligten Aufenthalts können Sie direkt mit uns abstimmen.
- Einzelzimmer ist garantiert.

Wir bieten vergünstigte Pauschalangebote für Gäste, die nur einige erholsame Tage bei uns verbringen möchten.

Gesund mit Österreichs stärkster Jod-Schwefelquelle

Kurzentrum Ludwigstorff
in Bad Deutsch-Altenburg
Tel.: +43 2165 626 17-0

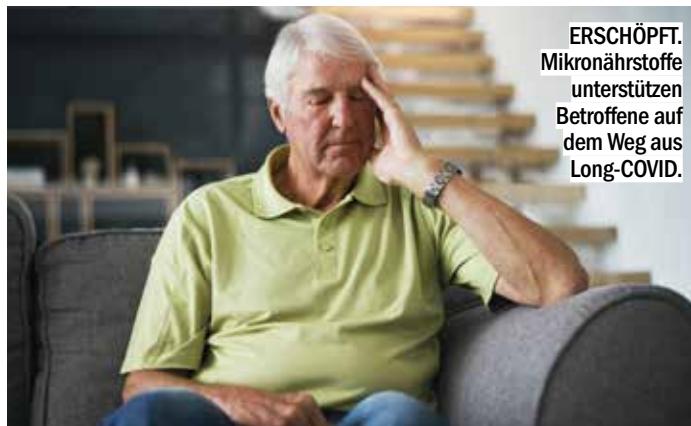
MIT MIKRONÄHRSTOFFEN ZU NEUER LEBENSQUALITÄT

Das hilft bei Long-COVID

Die Corona-Erkrankung ist überstanden, doch zahlreiche Patientinnen und Patienten fühlen sich danach keineswegs gesund. Sie laborieren oft monatelang an den Folgen der Virusinfektion – sie leiden am Long-COVID-Syndrom.

GROSSER LEIDENSDRUCK

Die Symptome sind vielfältig. Vor allem fühlen sich Betroffene durch eine chronische Erschöpfung extrem beeinträchtigt. Oft sind sie deshalb nach der Erkrankung nicht in der Lage, ihr gewohntes Leben wieder aufzunehmen. Außerdem werden extreme Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Gedächtnis-, Konzentrations-, Schlafstörungen,



ERSCHÖPFT.
Mikronährstoffe
unterstützen
Betroffene auf
dem Weg aus
Long-COVID.

gen, Depressionen und Ängste genannt.

Angesichts dieser Beeinträchtigungen ist es nachvollziehbar, dass die Betroffenen über eine stark reduzierte Lebensqualität klagen. Doch es gibt Mittel und Wege, um das Wohlbefinden wiederzuerlangen.

MIKRONÄHRSTOFFE HELFEN

„Ausgewählte Mikronährstoffe können bei Long-COVID-Patientinnen und -Patienten einen klaren gesundheitlichen Mehrwert schaffen“, erklärt Michael Wäger, Leiter des Biogena-Wissenschaftsteams. Das österreichische Unternehmen Biogena,

das für Forschung und Nachhaltigkeit steht, setzt bei seinen Mikronährstoff-Präparaten auf höchste Qualität.

Mikronährstoffe sind die kleinsten Helfer im Organismus. Omega 3, Ashwagandha, und NADH reduzieren etwa deutlich Erschöpfungszustände. NADH und das Coenzym Q10 verbessern signifikant Schlafdauer und Schlafqualität. „Deshalb können Mikronährstoffe Betroffene auf ihrem Weg aus Long-COVID unterstützen“, so Michael Wäger. Das Fachpersonal in den Biogena-Stores berät Interessierte kompetent zur sinnvollen Einnahme von Präparaten. Informationen und Bestellungen unter Tel.: 0662/23 11 11 und online auf: www.biogena.com

PR, FOTO: ISTOCK BY GETTY IMAGES

BEZAHLTE ANZEIGE

BETRIFFT MICH GÜRTELROSE?

JA.
UND SO FÜHLT
SICH DAS AN.

GÜRTELROSE-INFO.AT

Impfen
schützt!



Gürtelrose ist eine meist sehr schmerzhafte Erkrankung, die mit schweren Komplikationen einhergehen kann.

- Fast alle Erwachsenen über 50 (>99%) tragen das Virus, das Gürtelrose auslöst, in sich.
- Jede/r Dritte erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose.
- Betroffene beschreiben die **Schmerzen wie Stiche** – als würden sich die Dornen einer Rose tief in die Haut bohren.

Sind Sie 50 oder älter?

Für Personen ab 50 Jahren ist laut österreichischem Impfplan eine Impfung gegen Gürtelrose empfohlen.
Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach dem bestmöglichen Schutz vor Gürtelrose.

Weitere Informationen: www.guertelrose-info.at



Die Heilpflanze für den Blutdruck

Bluthochdruck betrifft immer größere Teile der Bevölkerung.

Gerade zu Beginn einer Erkrankung bietet – neben kleinen Lebensstiländerungen – auch die Pflanzenwelt eine wirksame Unterstützung.

Es sind besorgniserregende Zahlen: Etwa die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher über 50 und fast zwei Drittel der 65-Jährigen und Älteren leiden an einem zu hohen Blutdruck. Gefährlich ist das vor allem, weil man den zu hohen Druck, mit dem das Blut gegen unsere Gefäßwände gepresst wird, nicht gleich spürt.

Klassische Symptome wie Schwindel oder Schweißausbrüche treten erst bei starker erhöhten Werten auf. Umso wichtiger ist es, den Blutdruck stets gut im Blick zu haben, um schnellstmöglich gegenzusteuern, wenn die Werte zu steigen beginnen.

REGELMÄSSIG WERTE KONTROLIEREN

Ab 40 Jahren sollte der Blutdruck mindestens einmal im Jahr bei einem Arztbesuch gemessen werden, ab 50 sogar halbjährlich.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, auch zu Hause immer wieder den Blutdruck zu kontrollieren. Gemessen werden zwei

Werte: Der systolische Druck (oberer Messwert) ist jener, der beim Entleeren der linken Herzkammer in den Arterien entsteht. Der diastolische Blutdruck (unterer Messwert) entspricht dem niedrigsten Druck während der Entspannungsphase des Herzmuskels.

Blutdruckwerte bis 129 zu 84 mmHg gelten als normal, als hochnormal bezeichnet man Werte bis 139 zu 89 mmHg. Alle Werte darüber werden als Bluthochdruck eingestuft.

ERSTE THERAPIEOPTIONEN

Zu lange mit einer Kontrolle zu warten, kann bedeuten, dass Ihr Arzt Sie langfristig auf synthetische Blutdrucksenker einstellen muss. Als erster Schritt im Kampf gegen Bluthochdruck empfehlen sich Lebensstiländerungen wie eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich und frisch mit Gemüse und Obst als Hauptanteil. Getreideprodukte sind am besten aus Vollkorn, gesunde Proteine liefern zum Beispiel Fisch, Geflügel und Hülsenfrüchte. Milch und Milchprodukte regelmäßig genießen, rotes Fleischmäßig, Fettes, Süßes und Alkohol sparsam.

Reduzieren Sie außerdem die Salzzufuhr. Wenn Bluthochdruck vorliegt, besteht möglicherweise eine Salzempfindlichkeit. Übermäßiger Konsum führt dann zu einer Verengung

der kleinen Blutgefäße.

Jede Bewegung ist besser als keine! So hilft es, nicht nur kleine Bewegungseinheiten ab 10 Minuten in den Alltag einzubauen (z. B. leichte Gymnastik), sondern auch regelmäßig Sport zu treiben. Ausreichender Schlaf und Ruhe sind wichtige Faktoren, um den Blutdruck in gesunder Balance zu halten.

TIPP AUS DER PFLANZENHEILKUNDE

Es gibt Hilfe aus der Natur, um zu einem normalen Blut-

VON UNIV.-PROF.
DR. GÜNTER STEURER,
INTERNIST IN WIEN

druck beizutragen. Besonders die Wirkstoffe des Olivenblatts können hier unterstützen. Dass Olivenöl gut für die Gesundheit ist, ist bekannt, die Wirkung der Olivenblätter auf den Blutdruck kennen aber nur wenige.

Studien mit einem Extrakt aus Olivenblättern zeigten klar, dass schon innerhalb weniger Wochen ein deutlich positiver Effekt auf den Blutdruck erzielt werden konnte, sowohl auf den systolischen als auch auf den diastolischen Wert! ☺

Dr. Böhm®

**ALLES FÜR
MEINEN
BLUTDRUCK**

NEU!

Dr. Böhm® Blutdruckformel

Normaler Blutdruck
Olivenblatt-Extrakt und Kalium zur
Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks

40 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Eine hektische Lebensweise oder fortgeschrittenes Lebensalter stellen eine erhöhte Belastung für den Blutdruck dar. Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel: Die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** enthält einen speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- Für einen normalen Blutdruck
- Mit natürlichem Olivenblatt-Extrakt und Kalium

Qualität aus Österreich. 

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke





VON LEBENS- UND
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer
www.gabifischer.com

“

*Was wir heute tun,
entscheidet darüber,
wie die Welt morgen
aussieht.*

MARIE VON
EBNER-ESCHENBACH

Pauleine, meine zweijährige Enkeltochter, müht sich total ab, sich selbst ihre Socken anzuziehen. Ein schwieriges und zeitaufwendiges Unterfangen für ein kleines Mädchen. Auf die Frage, ob ich ihr helfen solle, meinte sie unlängst: „Gage (übersetzt: Danke), geht schon.“ Ich schmunzelte und sie plagte sich weiter, bis sie es geschafft hatte.

Selbstständigkeit ist wunderbar, es hat jedoch manchmal auch Schattenseiten, Hilfe abzulehnen. Vor allem wenn es darum geht, sich oder anderen etwas beweisen zu müssen. Kinder brauchen das, um zu lernen und zu reifen, bei Erwachsenen kann es an Sturheit grenzen. Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche, sondern eine Stärke. Zu wissen, was man kann und in welchen Situationen Unterstützung angebracht ist, zeigt, sich selbst zu kennen. Ich repariere weder mein Auto selbst noch greife

ich elektrische Leitungen an. Ich weiß, das ist nicht mein Metier und der Schaden wäre vielleicht fatal. Man muss nicht alles können, man muss nur wissen, wen man fragt.

Je älter wir werden, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, für den einen oder anderen Handgriff Hilfe zu benötigen. Ich schimpfte mit meiner 83-jährigen Mama, die trotz künstlicher Hüften und starker Rückenschmerzen auf die Leiter steigt, um ihre Vorhänge fürs Waschen abzunehmen. Die Leiter könnte für sie zur Falle werden, außerdem hat sie danach immer Schmerzen. Bitte, Mama, wenn du das liest, lass dir von uns helfen. Unterstützung anzunehmen ist klug und dient oft der besseren Lebensqualität. Kommunizieren Sie Ihrem Umfeld, wenn Sie Hilfe benötigen. Bedenken Sie dabei: Jemandem etwas Gutes zu tun verschafft dem Helfenden ein positives Gefühl. ☺

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

Sonnenschein



MULTI
vitDK®



VITAMIN D3 & K2

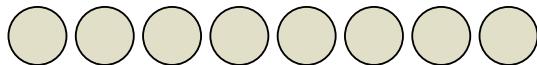
FÜR KNOCHEN UND IMMUNSYSTEM
MIT PRAKTISCHER DOSIERPUMPE

AUS DEM HAUSE GENERICON | APOTHEKENEXKLUSIV | www.multi.at



Aufhellen der Farbtöne	Camping-utensil Un-geziefer	▼	▼	sportlich in Form Schiffs-ladung	▼	besitz-an-zeigendes Fürwort	Landes-sprache: russische Stadt
▼	▼			▼			▼
Teil der Kirche	►	▼				weibl. Vorname	
Zorn				Gleich-klang im Vers Europäerin	►	▼	
▼				▼		ägypt. Sönnengott Tropenbaum	►
Speise-würze	heißer Erdzone	►			▼		
asiat. Völkergruppe	Neigung, Vorliebe			ugs.: in Betrieb arabischer Sackmantel	►		lediglich
▼	▼			▼			▼
Chronik	►						
Abk.: angeblich							
▼				Kfz-Z. Bruck-Mürz-zuschlag	►	chem. Zeichen f. Wasserstoff	▼
Bürg-schaft	►						

Die diesmal zu findende Lösung
nennt ein Sternzeichen.



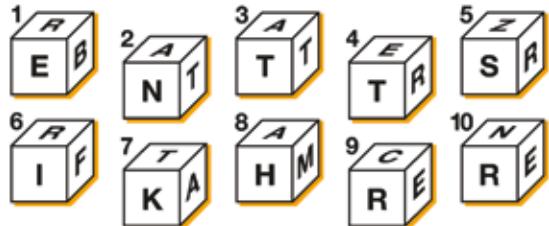
Die 8 Buchstaben der farbigen Kästchen – in richtiger Reihenfolge
eingetragen – ergeben die Lösung.

LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42

SUDOKU

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

WÜRFELRÄTSEL



Von den sechs Buchstaben auf jedem Würfel sind
drei verdeckt und zu ergänzen, wodurch bei
entsprechender Gruppierung der Buchstaben Wörter
folgender Bedeutungen entstehen:

1. Erfrischungsgetränk, 2. Lenkrad, 3. Begabung, 4. Schaltknopf, 5. Spaß, 6. Schutzanstrich, 7. chirurgischer Nähfaden, 8. breiiger Schmutz, 9. Gartengerät, 10. Fachmann, Experte

Wird die Reihenfolge beibehalten, welche die
gefundenen Ergänzungsbuchstaben in den Wörtern
einnehmen, so ergibt deren Aneinanderreihung ein
Sprichwort.



INTERNATIONALES BLASMUSIKFESTIVAL 2022 Der böhmische Traum



Familiär, emotional, grenzüberschreitend. Die Trachtenkapelle Brand lädt von **3.–5. Juni 2022** zum „böhmischen Traum“ im **Glaskunstdorf Brand-Nagelberg**. Bei diesem internationalen Blasmusikfestival werden ZuschauerInnen zu Mitwirkenden – alle, die ein Instrument mitbringen, können sich **aktiv am Großkonzert** (Samstag, Festakt „70 Jahre NÖ Blasmusikverband/100 Jahre NÖ“) beteiligen. Unter der Schirmherrschaft der **Blasmusiklegende Ladislav Kubeš jun.** sind **Kapellen und Könner ihrer Zunft zu hören**, die zeigen, dass Blasmusik alles andere als altmodisch ist. Mit: Happaranka (F), Orchestre Roger Halm (F), S.o.B.-Kapell (D), Gemeindemusik Götzis 1824 (Ö), Blaskapelle EBB (Ö), Musikverein Katsdorf (Ö), Brauereimusik Zipf (Ö), JOB Brand (Ö). **Eintritt freie Spende**, Informationen unter: www.derboehmischetraum.at

Gewinnen Sie 3x2 Menüs (1x Hauptspeise + 1x Schankgetränk, Kw. „Böhmisches Traum“, Teilnahme siehe Vorteilsclub)!



Liebe liegt in der Luft

Edeltraud (81) und Helmut (82) zeigen uns im Wonnemonat Mai, wie schön ewige Liebe aussieht – in Mode für Sie und Ihn für Gartenpartys, Reisen und Ausflüge.



Schiff ahoi! Sportlich sind beide – Radfahren, Skifahren, das Tennisspielen haben sie ab 50 begonnen.

Und auch mit dem Wasser verbindet sie Bewegung: das Tauchen (früher Sporttauchen). Für einen Schiffs- ausflug trägt Helmut einen lässigen Blouson in Blau,

ein Shirt im Marine-Look, Jeans (alles C&A) und bequeme Sneaker (Pepe Jeans, Humanic). Edeltraud sticht in einem roten Trenchcoat, Ringelshirt, blauer 7/8-Freizeit-Hose (alles C&A), weißen Sneaker (Adidas, Humanic) und maritimer Schultertasche (Tommy Hilfiger, Humanic) in See.

Fotos: Bubu Dujmic.

Weitere Fotos:

iStock by Getty Images (2),
Pixabay (2), Pexels.

Styling und Make-up:

Martina Gaa

Bezugsquellen:

C&A, Mariahilfer Straße
96-98, 1070 Wien;

Humanic, Mariahilfer
Straße 94, 1070 Wien.

Weitere Filialen in

Österreich & Online-Shops:
www.c-and-a.com/at/de/
shop www.humanic.net



In Feierlaune. 61 Jahre sind Edeltraud und Helmut verheiratet, im April war ihr Hochzeitstag – da geht es mit vielen Herzerln in den Augen zur Party im Garten! Sie trägt ein zartgelbes Shirt mit Blumenmuster, 3/4-Hosen und taillierte Kunstleder-Jacke in Apricot (alles C&A) mit modischen Riemchen-Sandalen (Pat Calvin, Humanic). Auch auf Helmut's Hemd blühen zarte Frühlingsblumen; es wird mit einem leichten Pullover in Koralle, Freizeithosen in Beige und braunen Schnürschuhen kombiniert (alles C&A).

Sonnentag am See. Sommerlich bricht unser entzückendes Paar, das stets mit viel Humor und Neugierde in die Welt blickt, zum Ausflug zum Neusiedler See auf. Sie in einem aparten Stretch-Kleid mit Streifen (C&A), Veloursleder-Ballerinas (Ara, Humanic) und Tasche im Seesack-Stil (Tommy Hilfiger, Humanic). Er kombiniert hellblaue Chino-Hosen mit einem weißen Shirt mit Aufdruck (alles C&A) und weißen Sportschuhen (Puma, Humanic).



Auf nach Italien!

Edeltraud und Helmut lieben es, zu reisen. Vor allem, wenn damit Kulturnuss verbunden ist. Er in einem aquamarinen Anzug, floralem Polo-Shirt (alles C&A) und hellgrauen Sneakers (Humanic); sie in kurzer Jeansjacke, Shirt mit Blumendruck, Freizeithose und Tasche in Lime (alles C&A) sowie Veloursleder-Ballerinas (Pat Green, Humanic).

Flott auf 2 Rädern.

Auf gehts für unsere zwei Verliebten zum Ausflug auf der Vespa: Edeltraud in Kurz-Sweatshirt mit „Love“-Aufdruck, Jeans mit Herzen und Shopper „Free Hugs“ (hug = Umarmung), Helmut mit Strohhut, Shirt mit Vespa-Motiv und in karierten, lässigen Freizeit-Shorts (alles C&A).



Lust auf Siesta?

In einem runden Gartenbett lässt es sich wunderbar träumen – wetterfest, schick und äußerst komfortabel (aus „Litus Collection“ by 10Deka).



2

Wohnoasen im Garten



1



3

„Allwetter-Möbel“. Der Außenbereich in unserem Zuhause ist wichtiger denn je: Wir wollen pures Sommergefühl genießen; mit Wohlfühl-Zonen, die Heim und Garten in ein Ferienhaus mit Resort-Charakter verwandeln.

1 Nimm Platz an der Sonne! Elegant und gemütlich zugleich – heute bieten Tische und Stühle für den Außenbereich nicht nur Funktionalität, sondern bestechen auch durch geschmackvolles Design (aus „Litus Collection“ by 10Deka).

2 Auf der Couch entspannen. Man fühlt sich wie im Wohnzimmer auf der Couch und ist zugleich von Grün und guter Luft umgeben – auch für die Nutzung im Garten gibt es richtige „Wohnlandschaften“ (von Cane line).

3 Der Umwelt zuliebe. Qualitativ hochwertig und mit nachhaltigen Materialien (wie z. B. Holz) verarbeitet – bei Möbeln für den Außenbereich wird auf Umweltschutz geachtet (von Riviera Maison).

4 Feiern im Grünen. Essbereiche verlagern sich im Sommer in den Garten und laden zum Feiern und Genießen ein (von Riviera Maison).



4

Gemütlichkeit im Schatten.

Der Pflegeaufwand ist bei „Allwettermöbel“ gering, da bleibt genug Zeit, um gemütlich ein Buch zu lesen (Tagesbett und Sonnenschirm von Cane Line).

Mit: Pia Baresch, Christian Deix, Michelle Härle, Adi Hirschal, Olivier Lendl & Angelika Niedetzky
Regie: Erhard Pauer

PVÖ-SONDERVORSTELLUNG
UND KARTEN GEWINNEN!



FOTO: SABINE HAUSWIRTH

Die positiven Schwingungen im „Es geht uns gut-Hof“ im Waldviertel sind durcheinander geraten – da braucht es die außergewöhnliche Maßnahmen eines geheimnisvollen Gurus (im Bild Adi Hirschal mit Pia Baresch) ...

KULTURSOMMER LAXENBURG 2022

Der Guru oder Der Weg ins Shangri La La La

Esoterical von Christian Deix und Olivier Lendl. Im Zentrum für ganzheitliches Wohlbefinden im Wienerwald herrscht große Aufregung! Ein **neuer geheimnisvoller Guru soll** mit außergewöhnlichen Praktiken den ins Trudeln geratenen „**Es geht uns gut-Hof**“ **wieder in Schwung bringen**. Die Erwartungen des Personals wie auch der Gäste in den vielversprechenden Heilsbringer sind enorm! Bedürfnisse! Wünsche! Sehnsüchte! **Alles wird nachhaltig und einwandfrei biologisch dynamisch befriedigt!** Forschen Sie mit Adi Hirschal in dieser turbulenten, musikalisch-ooooohminösen Komödie mit Befreiungstrommeln, Klangschalen-Chaos und Mama-Vati-Yoga tief in den Wurzelchakren aller Beteiligten. **Intendant:** Adi Hirschal, **Musikalische Leitung:** Christian Deix, **Ensemble:** Pia Baresch, Christian Deix, Michelle Härle, Adi Hirschal, Angelika Niedetzky und Olivier Lendl. **Premiere:** 12. Juni, 16.30 Uhr, **Spieltermine:** 18. Juni–14. August (Sa. und So.), jeweils 16.30 Uhr, Hof der Franzensburg im Schlosspark, 2361 Laxenburg (30 Min. Gehzeit vom Eingang). **Karten:** Kassa bei der Franzensburg an den Spieltagen (14–18 Uhr), Tel.: 02236/736 40, Preise: € 23–35,–, www.kultursommerlaxenburg.at

Sondervorstellung für PVÖ-Gruppen am 10. Juni 2022! Kartenreservierungen um nur 15 Euro/Stück unter veranstaltungen@pvoe.at und Tel: 01/313 72-0 (ausschließlich Gruppenbuchungen). **Jeweils 1x2 Karten (Kat. 2) und 1x2 Karten (Kat. 3)** für die Vorstellungen am **18. & 19.6.2022 zu gewinnen** (Kw. „Der Guru“, Datum angeben).

LÖSUNGEN



Die Lösung lautet: ZWILLING

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

Würfelrätsel:

1. Brause, 2. Volant, 3. Talent,
4. Taster, 5. Scherz, 6. Firis, 7. Katgut,
8. Matsch, 9. Rechen, 10. Kenner

Schlusslösung:

Aus vollen Taschen ist gut schenken.

Lust auf mehr Rätselvergnügen?

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



oder Rätselprofis – die Rätsel-Krone macht einfach mehr Spaß!



Nur
€ 2,80

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

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

Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

10% ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER



GEWINNEN SIE
3 X 2 FREIKARTEN!

SOMMERSPIELE SCHLOSS SITZENBERG

Der Unbestechliche

LUSTSPIEL. Heuer steht eines der populärsten Stücke **Hugo von Hofmannsthal** auf dem Spielplan der Sommerspiele Schloss Sitzenberg. Hauptfigur in diesem klugen Drama ist der **unbestechliche Diener Theodor**, der durch Intrige und klugen Witz ein heimliches Techtelmechtel seiner Herrschaft, des Barons Jaromir, zu verhindern weiß. Der moralisch anspruchsvolle Hausangestellte mit seiner Mischung aus unterwürfiger Ergebenheit und verschlagener Dreistigkeit – quasi das Musterbeispiel für einen Diener der österreichischen Aristokratie – gehört zu den herausragenden komischen Charakteren der deutschsprachigen Dramatik. Genießen Sie ein Stück Weltliteratur, eine **feinfühlige Inszenierung und ein hochklassiges Ensemble** inmitten des zauberhaften Schloss-Arkadenhofs.

Premiere: 3. 6. 2022, 19 Uhr, weitere Termine: 10.–26. 6. 2022 (19.30 Uhr, Sonn- und Feiertag: 17.30 Uhr). **Karten** erhältlich unter Tel.: 0664/949 08 03, E-Mail: karten@schloss-sitzenberg.at und online auf www.schloss-sitzenberg.at

10% Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder im Vorverkauf (telefonisch, E-Mail: Kw. „PVÖ“, online: Auswahl der ermäßigten Preiskategorie, siehe jeweils oben).

3 x 2 Karten für 10. 6. 2022 (Kw. „Sitzenberg“) **zu gewinnen!**



GEWINN:
3 X 1
BUCH

Wolfgang Ambros

Lebensrückblick.

Er war Mitbegründer des Austropop und ist einer der bedeutendsten österreichischen Musiker der Gegenwart: Wolfgang Ambros. Fünfzig Jahre nach seinem ersten Hit „Da Hofs“ zieht Ambros in „A Mensch möcht i bleib'n“ (Verlag edition a, € 24,–) ein sehr persönliches Zwischenresümee über Schicksal, Schuld und Sühne und ausgleichende Gerechtigkeit – philosophisch und subtil.

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Ambros“)!



GEWINN:
3 X 1
BUCH

Faszination Weltall

Astronomie.

Das Universum dehnt sich aus. Also muss es einen Ursprung gegeben haben, einen Urknall. Doch wann hat er stattgefunden und wie groß ist das Weltall

jetzt? Wie sind die Sterne und Galaxien entstanden? Der bekannte Grazer Astronomie-Professor Arnold Hanslmeier erklärt die „Dimensionen des Weltalls“ (Verlag Anton Pustet, € 25,–) einfach und klar und gibt praktische Tipps zur eigenen Himmelsbeobachtung.

3x1 Buch gewinnen (Kw. „Weltall“)!

ERMÄSSIGTE KARTEN FÜR PVÖ-MITGLIEDER
FÜR 12. JUNI UND 9. JULI 2022



EMMAUS – GESCHICHTE EINES L(I)EBENDEN

Das Leben Jesu

PASSIONSSPIELE. In der überwältigenden Szenerie des Steinbruchs von St. Margarethen wird die **Geschichte Jesu** in einer neuen, auf die heutige Zeit abgestimmten Inszenierung auf die Bühne gebracht. Es ist eine **Geschichte vom Sieg der Liebe über den Tod.**

Premiere: 26. 5. 2022, 15 Uhr, weitere Termine: 28. 5.–10. 7. 2022, 15 Uhr. **Karten** unter Tel.: 02680/21 00, E-Mail: tickets@passio.at und online auf www.passio.at

Ermäßigte Karten für PVÖ-Mitglieder: LO Burgenland, Manuela Meiböck, Tel.: 02682/775-433, E-Mail: manuela.meiboeck@pvoe.at
3 x 2 Karten für 18. 6. 2022 (Kw. „Passionsspiele“) **zu gewinnen!**

Die PVÖ-Wanderwelt

Wanderjacke

Sehr leichte Sportjacke mit Polyesterfutter, ideal zum schnell Einpacken. Winddicht und wasserabweisend.

Kapuze zum Abnehmen. Reflektierendes PVÖ-Logo am Rücken und am Oberarm.

€ 70,-



Baumwoll-Polo

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

€ 17,-

Premium Rucksack

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

€ 46,-



FOTOS: PVÖ, PIXABAY.COM

Premium-Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-

Jetzt rasch bestellen!

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

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

Ja, ich bestelle

Rucksack Stück

Wanderjacke S:____, M:____, L:____, XL:____, 2XL:____,
3XL:____, 4XL:____, 5XL:____ Stk.

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

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

Unterschrift: _____

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



UG - Unsere Generation

Gentzgasse 129, 1180 Wien

E-Mail: redaktion@pvoe.at

Internet: pvoe.at

Österreichische Post AG

Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M

DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: Mai 2022