

# UG

## UNSERE GENERATION

ÖSTERREICH'S 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.

FOTO: ISTOCK BY GETTY IMAGES



# Die PVÖ- Vorteilswelt

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

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



**Hervis**  
SPORTS

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

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

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



**10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER\***

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

**ADLER**  
ALLES PASST

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



**Wein, Kultur, Uhren & Schmuck**

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

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

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

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

**TAGGENBRUNN**  
WEINGUT



## KOLPING WIEN-ZENTRAL



**€44,50** p.P. im DZ/NF

**Ihr Haus  
für Ihren  
Aufenthalt  
in Wien**

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

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

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



**Tageskarten für  
PVÖ-Mitglieder\***

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

12 x in Österreich.

**METRO**

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

RONACHER



CATS

**25 %**

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

auf Eintrittskarten für  
„Cats“ oder „Miss Saigon“

**Buchung:**

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

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

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

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

DIE BEWEGENDSTE  
LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT



MISS  
Saigon

RAIMUND THEATER

**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



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

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

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

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

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

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

spermidine<sup>LIFE</sup><sup>®</sup>  
Memory+

# Vergesslich?

JETZT  
-20%  
SPAREN

01.05.-30.06.2022



Herd  
abschalten!

Mit **spermidineLIFE<sup>®</sup> Memory+** nichts mehr vergessen.\*

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



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

In Kooperation mit  
der Universität Graz





# zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

## Unsere Geduld hat Grenzen

**D**er 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](http://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](https://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](https://westbahn.at). ©WESTbahn Management GmbH.







## Die ältesten Anfeurer 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

unsere

NEUE ZEITEN 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](http://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 Dauer-  
zustand: 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.

**S**ie 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](https://selpers.com/kurs/schmerzen-verstehen)



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

## 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: ►

BEZAHLTE ANZEIGE

Dr. Böhm®

# EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE



Nahrungsergänzungsmittel

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 Opioidbedarf reduzieren und die Lebensqualität verbessern. Der Gratis-Ratgeber der Österreichischen Schmerzgesellschaft klärt auf. [www.oesg.at/fuer-patienten/patienteninformation](http://www.oesg.at/fuer-patienten/patienteninformation)



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



Die Teufelskrallen 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 Tennisellenbogen auftreten. Rosmarinblätter eignen sich gut zur unterstützenden Behandlung von rheumatischen Erkrankungen und Schmerzen. Die Inhaltsstoffe der Teufelskrallen wiederum besitzen eine schmerzlindernde Wirkung. Sie kann bei Rückenschmerzen durch Arthrose, Bandscheibenschaden, entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Neuralgien eingesetzt werden.



## Martin von Wächter: 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  
ÖSTERREICHS**

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 Kindesinder 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.



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

**Gratis-Erbrechtsratgeber:**

Download: [vergissmeinnicht.at](http://vergissmeinnicht.at)

Anfordern:

[info@vergissmeinnicht.at](mailto:info@vergissmeinnicht.at) oder  
Gratis-Hotline: 0800 700 111

# 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 krebserkrankten 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 Purtscher 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,  
Montfortpl. 1, 17:00 Uhr**

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

**6, Wien, 1.6., Kolpinghaus,  
Gumpendorferstr. 39,  
16:30 Bestattungsvorsorge  
17:15 Testament und Vorsorgevollmacht**

**Bitte um Anmeldung:  
[info@vergissmeinnicht.at](mailto:info@vergissmeinnicht.at), 0800 700 111  
Infos: [vergissmeinnicht.at/aktuelles](http://vergissmeinnicht.at/aktuelles)**





# unsere interessen

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN

## 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 wiederverwendet 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](http://pvoe.at/festschrift)

## PENSIONISTENVERBAND TIROL

### Gemeinsam aktiv in die Zukunft!

Unter diesem Motto fand kürzlich die Landeskongress der Pensionistenverbände Tirol im FoRum 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 Primäerversorgung 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.

**A**m 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 Drobits (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 Drobits (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 schonungslos 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](mailto: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

**D**er 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 (Märzwert, 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 Pensionistenverbandsforderung ist zielführender: ein Vorgriff auf die nächstjäh-

rige Pensionsanpassung. Heißt konkret: Statt am 1. 1. 2023 soll es bereits für das zweite Halbjahr des laufenden Jahres eine 5-prozentige Erhöhung geben.

## 50 EURO MEHR

Ein Beispiel: Wer 1.300 Euro Bruttopension bekommt, 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. 

Die Sozialmärkte werden mittlerweile gestürmt, weil sich viele das Leben nicht mehr leisten können



FOTO: PICTUREDESK (4), STEFAN JOHAM



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 austauschen 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-

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.

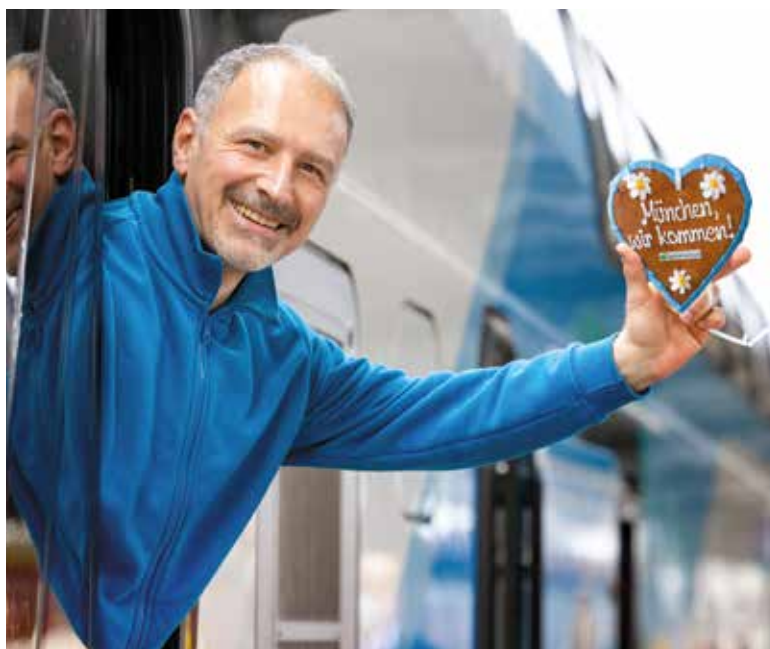
Die WESTbahn hat ihr Streckennetz erweitert: Seit 8. April sind die komfortablen Züge mit den sehr (senioren-)freundlichen Stewardessen und Stewards über die Strecke Wien – Salzburg hinaus bis nach München unterwegs. „Unsere Generation“ fährt dabei wie üblich bei der WESTbahn von Montag bis Donnerstag (werktags) 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.

### SNELL, 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.

**U**nglaublich: 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 Schnitzessen 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!

PS.: Aktion solange der Vorrat reicht!



# Der PVÖ is(s)t fein



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**

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](http://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](mailto: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, solange Ihre Mitgliedschaft besteht bzw. solange noch Ansprüche aus der Mitgliedschaft bestehen können und sofern nicht gesetzlich längere Aufbewahrungsfristen vorgeschrieben sind. Es findet keine automatisierte Entscheidungsfindung, kein Scoring, Profiling oder Vergleichbares statt. Sie haben das Recht auf Auskunft, auf Berichtigung oder Löschung sowie ein Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, auf Widerspruch und auf Datenübertragbarkeit. Sie haben das Recht, sich bei Unzulänglichkeiten bei der österreichischen Datenschutzbehörde ([www.dsb.gv.at](http://www.dsb.gv.at)) zu beschweren. Eine transparente Datenverarbeitung ist wesentliches Anliegen des PVÖ. Verantwortlicher der Datenverarbeitung ist der Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien, E-Mail: [office@pvoe.at](mailto:office@pvoe.at); Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten ist: [datenschutzbeauftragter@pvoe.at](mailto:datenschutzbeauftragter@pvoe.at)

☐ Ich 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

\_\_\_\_\_  
ZAHLORGANISATION



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 Rechtsanwaltskanzlei [www.wslaw.at](http://www.wslaw.at) in 1010 Wien.

**Eva Kalenczuk**

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

## 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**.

**D**amit 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, Solarwärme, Fernwärme und Holz. 🔄

Heizsystem	Vorteile	Nachteile
<b>Wärmepumpe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effizient, klimafreundlich und zukunftsorientiert</li> <li>• Bei richtiger Auslegung kein alternatives Heizsystem notwendig</li> <li>• Geringer Platzbedarf (kein Lagerplatz notwendig)</li> <li>• Sehr geringe Betriebskosten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Anschaffungskosten</li> <li>• Leider nicht überall einsetzbar (abhängig von der Vorlauftemperatur der Heizung).</li> </ul>
<b>Pellets</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CO<sub>2</sub>-neutral</li> <li>• Versorgung durch Produktion in Österreich</li> <li>• Automatisierter Ablauf (werden in einem Lager aufbewahrt und von dort in den Kessel transportiert)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Anschaffungskosten</li> <li>• Lagerraum erforderlich</li> <li>• Asche muss in regelmäßigen Abständen entfernt werden.</li> </ul>
<b>Infrarot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr geringe Anschaffungskosten</li> <li>• Einfacher Betrieb und kein Schmutz, einfach nur anstecken</li> <li>• Geringer Platzbedarf</li> <li>• Hohe Behaglichkeit: Gibt die Wärme gleichmäßig an Wände, Decke, Böden sowie Gegenstände und Körper ab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Betriebskosten, falls der Strom nicht selbst erzeugt wird.</li> <li>• Nur bei Neubau mit hoher Energieeffizienzklasse sinnvoll.</li> <li>• Am besten in Kombination mit alternativer Stromerzeugung oder</li> <li>• nur in Räumen mit zeitlich begrenzter Benutzung sinnvoll (z.B. Bad)</li> </ul>






Die neuen Kreditvergaberichtlinien setzen u. a. voraus, dass man künftig 20 Prozent des Kaufpreises einer Immobilie als Eigenkapital mitbringen muss

## AB JULI STRENGERE REGELN

# Wer kaufen will, braucht Eigenkapital

**Ab Juli 2022 werden die Vergabekriterien für Kredite zum Haus- und Wohnungsbau 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 Enkel\*innen 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. 

### Der holländische Griff



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

TM © 1991 RUG LTD. FOTO © VSW/DEEN VAN MEER

TM © 1986 CML PHOTO © MATT CROCKETT





**LANDESPRÄSIDENT**

*Konsulent Heinz Hillinger*

**LANDESSEKRETÄRIN**

*Mag.<sup>a</sup> Jutta Kepplinger*



# Unser Oberösterreich

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

## PVOÖ-SPRECHTAGE

### Landesorganisation Oberösterreich

Wiener Straße 2, 4020 Linz

☎ 0732/66 32 41

Beratungen finden nach Terminvereinbarung statt. Bringen Sie bitte alle erforderlichen Unterlagen mit.

### Rechtsangelegenheiten

Rechtsanwalt Dr. Dieter Gallistl  
Mo., 13. Juni 2022, 8.15 Uhr

### Sozialrechts-angelegenheiten

Eva Breitenfellner  
Mi., 1. Juni 2022, 9 Uhr

### Lohnsteuer-angelegenheiten

Leopold Pichlbauer  
Mi., 18. Mai 2022, 13 Uhr  
Mi., 1. Juni 2022, 13 Uhr  
Mi., 15. Juni 2022, 13 Uhr  
Mi., 7. Juli 2022, 13 Uhr

## Gelebtes Engagement

Nach zwei langen Pandemie Jahren konnten wir wieder unsere verdientesten Funktionärinnen und Funktionäre mit dem Titel Sozialrätin und Sozialrat auszeichnen. Eine Auszeichnung, die als Dank für langjährige ehrenamtliche Tätigkeit im Pensionistenverband Oberösterreich verliehen wird.

Wie arm wäre eine Gesellschaft ohne Vereine und die vielen Menschen, die in ihrer Freizeit und ohne Bezahlung tausende und abertausende Stunden in den Dienst der Gemeinschaft stellen. Laut einer IMAS-Umfrage ist jede/-r zweite Oberösterreicher/-in ehrenamtlich engagiert und wendet im Schnitt 5,3 Stunden in der Woche dafür auf. Eine unglaubliche Leistung! Leider hat die Pandemie aber auch im Bereich des Ehrenamts ihre Spuren hinterlassen. Den Vereinen gingen nicht nur Mitglieder verloren, auch die Anzahl der ehrenamtlichen FunktionärInnen ist gesunken. Umso wichtiger ist es uns als PVOÖ, immer wieder die enorme Bedeutung des Ehrenamts zu betonen

und vor allem auch in Form von Ehrungen und Auszeichnungen anzuerkennen.

Wir müssen uns bewusst sein, dass ohne den unermüdlichen Einsatz von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen unser Zusammenleben schlicht nicht funktionieren würde. Vereine und Organisationen sind der Klebstoff der Gesellschaft, der uns zusammenhält. Daher an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle unsere PVÖ-Funktionärinnen und -Funktionäre – aber auch eine Bitte an unsere geschätzten Leserinnen und Leser, die sich noch nicht aktiv engagieren: Werden Sie Teil unserer großen Schar ehrenamtlicher MitarbeiterInnen! Wir brauchen Sie, um die wichtige Arbeit, die wir für unsere Gesellschaft leisten, auch in Zukunft weiterführen zu können. Kontaktieren Sie unsere FunktionärInnen oder melden Sie sich bei uns im Landessekretariat (Tel.: 0732/66 32 41). ☎

*Wir freuen uns auf Sie!*

*Heinz Hillinger und Jutta Kepplinger*

### Verdiente Auszeichnung

Mit dem Titel Sozialrätin/Sozialrat zeichnet der Landesvorstand verdiente Funktionärinnen und Funktionäre aus. Im Bild von links, stehend: LP Konsulent Heinz Hillinger, Reinhold Topf, Brigitte Schneider, Ludwig Rafetseder, Wilhelm Plursch, Friedrich Putschögl, LS Mag.<sup>a</sup> Jutta Kepplinger, Franz Pozar und Alois Kury; sitzend: Eduard Steindl, Edith Radmoser und Alois Fuchs.



# Metallskulpturen von Egonald Maurer an das „Haus der Erinnerung“ übergeben.

Am 11. März überbrachte eine Delegation des PVOÖ (Landeskulturreferent Konsulent Franz Krois, Dir. Alois Puchner und Landessekretär a. D. Konsulent Hans Eichinger) der Geschäftsführerin der Bewusstseinsregion Mauthausen Mag.a Andrea Wahl zwei Metallskulpturen von Konsulent Egonald Maurer.

**E**s war der Wunsch des Künstlers diese beiden Kunstobjekte, die er kurz vor seinem Tod im März 2020 fertig gestellt hatte, der Gedenkstätte des ehemaligen Konzentrationslagers Mauthausen zu spenden. Seiner Frau Anna gelang es, mit der Unterstützung des langjährigen Freundes Dir. Alois Puchner und mit Hilfe von Konsulent Franz Krois diesen Wunsch zu erfüllen. Die beiden Objekte werden nun beim Eingang zum Haus der Erinnerung an

der Marcel-Callo-Strasse in St. Georgen an der Gusen platziert.


Der 1941 geborene Egonald Maurer war vielseitig engagiert. Er erlernte den Beruf eines Konstruktionsschlossers und trat schon als Jugendlicher der Gewerkschaft bei. Ab 1962 bis zu seinem Tod war er als Funktionär in der Arbeiterbewegung ununterbrochen tätig. Seine berufliche Erfüllung fand er im Bildungsinstitut BFI-BBRZ, wo er als Leiter im Metallbereich tätig war. Ab 1979 war er für die SPÖ Gemeinderat und Stadtrat



Dir. Alois Puchner, Konsulent Franz Krois, Mag.a Andrea Wahl und Bgm. a. D. Erich Wahl

in seiner Heimatstadt Traun. Im Pensionistenverband war er als Leiter des Arbeitskreises Konsumentenschutz und als Mitglied der Landeskontrollkommission tätig.

Erst mit 41 Jahren hat er sich seiner künstlerischen Ader als Metallplastiker gewidmet. Er

hat unzählige Werke erstellt und zahlreiche Ehrungen und Kunstpreise erhalten. Von der Stadt Traun wurde Maurer mit der Kulturmedaille ausgezeichnet und vom Land Oberösterreich wurde ihm der Titel Konsulent für allgemeine Kulturpflege verliehen. 

## KULTURTIPP BRUCKNERHAUS LINZ



### Women in Jazz

Mi., 18. 5. 2022, 19 Uhr, Mittlerer Saal

Ein Konzert im Zeichen der heimischen Frauen-Jazzszene mit Tanja Feichtmair, Sophie Hassfurth, Yvonne Moriel u. a.



### Schumann Quartett

Mo., 20. 6. 2022, 19.30 Uhr, Mittlerer Saal

Das Ensemble präsentiert Streichquartette von F. Hensel, F. Mendelssohn Bartholdy und R. Schumann.



### Die Bande à Franck

Do., 30. 6. 2022, 19.30 Uhr, Mittlerer Saal

Zum 200. Geburtstag von César Franck: Werke von C. Franck und seinen Meisterschülern H. Dubarc, E. Chausson und C. Tournemire.

**Karten:** Gegen Vorlage des Mitgliederausweises kann die Karte zum Preis von 10 Euro erworben werden. Brucknerhaus Linz Service-Center, Tel. 0732/77 52 30, E-Mail: kassa@liva.linz.at, (bei elektronischer Bestellung bitte Ausweis einscannen).



# Mixed-Turnier im Asphaltstockschießen

**39 Moarschaften** hatten sich für das beliebte Mixed-Turnier angemeldet.

Aufgrund der großen, seit sieben Jahren ungebrochenen Beliebtheit dieses Turniers, wurde es an zwei Tagen in der Stockhalle des SK VÖEST in Linz ausgetragen. Bestens gelaunt, aber mit sportlichem Eifer kämpften die Moarschaften um jeden Punkt.

Am ersten Tag holte sich in der Gruppe A die Moarschaft aus Schwertberg, gefolgt von St. Martin und Anselden den Sieg. In der Gruppe B siegte die Moarschaft der Schiffswerft knapp

vor St. Marien und Asten.

Am zweiten Tag gewann die Moarschaft Pregarten 2 überlegen vor Greili und Großraming. In der Gruppe B war die Moarschaft Kirchdorf-Inzersdorf nicht zu schlagen und siegte vor Kefermarkt und Ried im Innkreis.

Landessportreferent Konsulent Johannes Nistelberger freute sich über den Erfolg dieses mittlerweile aus dem Sportkalender nicht mehr wegzudenkenden Turniers.



Die Sieger des Mixed-Turnieres im Asphaltstockschießen.

## Ausbildung zum/zur BewegungstrainerIn 50Plus

**Fit und aktiv** mit älteren Menschen ab dem 50. Lebensjahr.

Der/die BewegungstrainerIn ist nach abgeschlossener Diplomausbildung befähigt, gesundheitsorientierte Bewegungsstunden im Bereich 50Plus (mit älteren Menschen) zu planen, vorzubereiten, durchzuführen und zu evaluieren, mit besonderem Augenmerk darauf, diese nach den zukünftigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auszurichten.

Ein Team von TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen und BewegungsexpertInnen unterrichtet in Theorie und Praxis zu den Themen Aufbau von Bewegungsstunden, Sturzprophylaxe aber auch Didaktik und Erweiterung der persönlichen Kompetenzen. Nach Absolvierung von drei Ausbildungswochenenden (Samstag/Sonntag) schließen die AbsolventInnen mit einer kommissionellen Prüfung ab.



### ANKÜNDIGUNGEN

#### Landes-Nordic-Walking-Wandertag

Mi., 25. Mai, in Micheldorf, Bez. Kirchdorf

#### Landesradwandertag

Sa., 11. Juni, in Mitterkirchen, Bez. Perg

#### Landesbergwandertag

Fr., 2. September, in Bad Ischl, Bez. Gmunden

#### TERMINE UND ANMELDUNG

**Sa., 8./So., 9. Oktober 2022**

ASKÖ Bewegungszentrum, Hölderlinstraße 26, 4040 Linz

**Sa., 19./So., 22. November 2022, Sa., 28./So., 29. Jänner 2023**

Landessportschule Linz, Auf der Gugl 30, 4020 Linz

**Prüfung: Sa., 18. März 2023**, Landessportschule Linz, Auf der Gugl 30, 4020 Linz

**Anmeldung und weitere Informationen** bei PVOÖ-Landessportreferent Konsulent Johannes Nistelberger, Telefon: 0664/497 72 25.

# Altersdiskriminierung im Banken- und Versicherungsbereich

Alter ist keine Leistung, aber ein Indiz dafür, dass man bereits **viele Jahre ein wichtiger Teil der Gesellschaft** ist, diese mitgestaltet hat, für andere da war und viel geleistet hat.

**D**iese Werte haben in unserer Gesellschaft leider einen viel zu geringen Stellenwert. Bei Bank- und Versicherungsgeschäften erfährt die ältere Generation daher häufig Diskriminierung – zu Unrecht.

## PENSIONISTINNEN UND PENSIONISTEN ALS KREDITNEHMER – NEIN, DANKE

Trotz langjähriger Kundentreue ist es für Ältere schwieriger, teurer oder oft sogar unmöglich, einen Kredit für dringende Anschaffungen zu erhalten. Der Einbau eines Treppenlifts, um weiterhin in den eigenen vier Wänden leben zu können, würde sogar unser Pflegebudget entlasten, scheitert aber an der Akzeptanz des Finanzsystems. Während Banken jahrelang hochriskante Fremdwährungskredite an Häuslbau-

er vergeben haben, sind PensionistInnen trotz sicherer Pension und Immobilie nicht kreditwürdig genug, um einen Kredit für einen altersgerechten Badezimmerumbau zu erhalten?

## STEIGENDES ALTER BRINGT HÖHERE UNFALLGEFAHR – TATSÄCHLICH?

Während viele der jüngeren Bevölkerung riskanten Freizeitaktivitäten nachgehen, sind SeniorInnen meist keine Motorradraser oder Adrenalinjunkies. Versicherungen begründen höhere Prämien oder Selbstbehalte für ältere KonsumentInnen oft mit steigender Unfallwahrscheinlichkeit. Mit dieser Argumentation wird jedoch der grundsätzliche Solidargedanke von Versicherungen und einer sozial gerechten Gesellschaft unterlaufen.




Traurig, aber wahr: Oft bekommen Personen wegen ihres Alters einen ablehnenden Kreditbescheid

Raucher, Brillenträger und Zuckerkrankte zahlen ja auch keine höheren Kfz-Haftpflichtprämien.

## SO SIND WIR NICHT – ODER DOCH?

Dass Kreditvergabestandards eingehalten werden müssen, ist klar. Personen lediglich aufgrund des Alters vom Geschäftsleben bzw. von Alltagsgeschäften auszuschließen oder höhere Beiträge abzuverlangen, ist jedoch völlig abzulehnen. „Die Würde des Menschen ist unantastbar!“ Eine altersbedingte Ausschluss notwendiger Finanzierungen widerspricht diesem Grundsatz.

Wenn Altersdiskriminierung nicht anders verhindert werden kann, müssen gesetzliche Regelungen einen würdigen Umgang sicherstellen. 

WIR SUCHEN IN ALLEN BEZIRKEN IN GANZ OÖ LAUFEND / AB SOFORT

# DeutschkursleiterInnen



Für unterschiedliche Sprachniveaus und Zielgruppen, stundenweise auf Honorarbasis. Genaue Kurszeiten nach Vereinbarung (Tageszeit, Wochentage und -stunden).

## Anforderungen:

ÖIF-Zertifizierung und/oder pädagogische Ausbildung und/oder DaF/DaZ-Ausbildung und/oder Unterrichtspraxis (im Sprachenbereich oder Pflichtschule)

## Wir freuen über Ihre Kontaktaufnahme:

telefonisch: 0732/66 11 71

per Mail: [service@vhsooe.at](mailto:service@vhsooe.at)

oder über unser Bewerbungsformular:

[www.vhsooe.at/service/werden-sie-kursleiter-in-in-der-vhs-ooe](http://www.vhsooe.at/service/werden-sie-kursleiter-in-in-der-vhs-ooe)



# WUND THERAPIE Zentren

Ordinationen und Hausbesuche in Wien, Niederösterreich,  
Oberösterreich und Burgenland

## Chronische Wunden brauchen spezielles Wissen

Genau das bieten Ihnen unsere WUNDTHERAPIE Zentren:

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



**"Bei uns sind  
Sie in sicheren  
Händen"**

Peter Kurz  
Wundexperte



Wund Therapie Zentren der WPM

**0800 40 40 14** **www.w-p-m.at**

BEZAHLTE ANZEIGE

# Der richtige Auftritt

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

**U**m etwas für Ihre Fußgesundheit zu tun, gibt es ein paar einfache Tipps. Das beste Training ist regelmäßiges Barfußgehen, am besten auf verschiedenen Untergründen. Dies massiert und stärkt den Fuß gleichermaßen. Zusätzlich können verschiedene Übungen für die Fußgesundheit durchgeführt werden.

### SCHUHE, DIE PASSEN

Auch das richtige Schuhwerk trägt zur Fußgesundheit bei. Der Schuh darf bei den Zehen weder drücken noch quetschen und das optimale Fußbett sollte den Fuß stützen, führen und halten. Die Sohle sollte rutschfest

sein und die Möglichkeit für ein natürliches und ergonomisches Abrollen des Fußes geben.

### PFLEGE, DIE GESUND HÄLT

Hühneraugen, Hornhaut, Rollnägeln, die schmerzen – regelmäßige Profi-Fußpflege unterstützt dabei, dass diese Probleme gar nicht erst auftreten oder gelindert werden.

Die Füße von Diabetikern müssen täglich auf gerötete Stellen oder Wunden kontrolliert und regelmäßig gepflegt werden. Bei Erkrankungen wie dem „diabetischen Fuß“ ist z. B. kompetentes Wundmanagement unter hohen Hygienestandards sehr wichtig.

# 115

## Jahre Neuroth Jahre Vorteile

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

Sichern Sie sich Ihren Jubiläumsrabatt auf alle Hörgeräte und sparen Sie so bis zu 230 Euro.

Jetzt bis zu

# 230€

**Rabatt sichern!\***

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

**Neuroth:**  
22 x in Oberösterreich  
Vertragspartner aller  
Krankenkassen

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

**neuroth.com**

 **NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

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

BEZAHLTE ANZEIGE

# Erhalten Sie die Unterstützungen, welche Ihnen wirklich zustehen?

Wir helfen Ihnen, indem wir unter anderem ...

- Ihr Pflegegeld überprüfen und für eine korrekte Einstufung sorgen
- finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen
- mit Behörden und Sozialdiensten kooperieren und Anträge für Sie einreichen
- und vieles mehr

Für eine persönliche Beratung erreichen Sie uns aus ganz Österreich zum Ortstarif unter der Telefonnummer **050775 5000**

**ITS Pflegemanagement** ist der Partner bei Planung, Organisation und Koordination Ihrer Pflege und Gesundheitsbetreuung



**its**

**PFLEGE MANAGEMENT**

## Frühlingszauber für Ihr Bad



Jetzt  
kostenlose  
**3D Badplanung**  
im Wert von  
€ 300,-  
sichern!



**viterma**

zaubert Wohlfühlbäder

### 3D Planungswochen

Direkt bei Ihnen zu Hause planen wir gemeinsam Ihre neue Wohlfühldusche oder das gesamte Badezimmer. Mit unserer fotorealistischen Vorschau können Sie sich genau vorstellen, wie Ihr Bad aussehen wird.

Ihr Fachbetrieb in OÖ  
Infos & Beratungstermin:  
Tel. 0676 977 22 03  
[www.viterma.com](http://www.viterma.com)

**Jetzt Termin vereinbaren!**





# Berichte aus den Ortsgruppen

Gmunden • Kirchdorf • Steyr



ALTMÜNSTER: Zu Besuch bei der Firma SonnenMoor

## Gmunden

### ALTMÜNSTER

Endlich können wir wieder ohne besondere Maßnahmen unsere Fahrten und Veranstaltungen durchführen. Unser erster Ausflug 2022 führte uns zur Firma SonnenMoor und zum Hangar-7. Auch der gemütliche Nachmittag wird von unseren Mitgliedern wieder gut besucht.

Wir gratulieren Hermann Führer, 83, zum Landesmeistertitel und zum zweiten Platz im Riesenslalom bei den Bundesmeisterschaften.

**Termine:** 6.5., 14 Uhr, GH Hocheck, Mutter- und Vatertagsfeier; 12.5., Fahrt zur Ölmühle Haslach und zur Schaukonditorei Bauer; 19.5., Wanderung in Ebensee, Rindbach-Wasserfall.

**Wir gratulieren:** Thomas Huber zum 60., Helga Kitzmantl 65., Sylvia Weinmann 70., Anni

Feichtinger 70., Pauline Bichler 83., Rudolf Wiesauer 83., Irmgard Altendorfer 91. Geburtstag.

### BAD GOISERN

Bei der kürzlich beim „Vieh Heli“ in Au abgehaltenen JHV konnte Vors. Helmut Pilz fast 70 Mitglieder sowie Bgm. Leo Schilcher, den Bez.-Vors. Kons. Gerhard Mayr und den EV Helmut Besendorfer begrüßen. Nach dem Totengedenken, Kassa- und Kontrollbericht zeigte der Vors. Bilder von den zahlreichen Aktivitäten der OG. Ehrungen für langjährige Treue zum Pensionistenverband sind immer eine schöne Aufgabe für den Vors. Zahlreiche Urkunden und Anstecknadeln für 20- und 30-jährige Mitgliedschaft konnten überreicht werden. Die anstehenden Neuwahlen führte Bgm. Schilcher durch. Das bewährte Team um Vors. Helmut Pilz wurde einstimmig bestätigt. Auf eigenen Wunsch ausgeschieden

sind Ida Huber als Schriftführerin und Veronika Grill als Kassenprüferin. Neu sind Gabriele Pilz als Schriftführerin und Bgm. a.D. Peter Ellmer als Kassenprüfer. Bgm. Schilcher betonte in seinen Grußworten die Wichtigkeit des gemeinsamen Tuns nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ und berichtete über Aktuelles aus der Gemeinde. Gerhard Mayr freute sich über den hohen Mitgliederstand und wünschte viel Erfolg bei den Reisen und Ausflügen. Der Vorsitzende dankte seinem Team – inklusive Subkassieren etwa 40 Personen – und verwies einmal mehr auf das Gemeinsame in der Ortsgruppe.

**Termine:** 11.5., Modemarkt Adler und Steyrtalbahnhof; 16.5., E-Bike-Tour, Untersberggrunde; 18.5., Botanischer Garten Linz; 19.5., Dörrhüttlroas.

**Wir gratulieren:** Herbert Ruff zum 80., Frida Gassenbauer 93., Anna Tritscher 95., Johann Grill 98. Geburtstag.

### BAD ISCHL

Franziska Buchböck konnte bei den alpinen Landesmeisterschaften in ihrer Klasse erneut den 1. Platz einfahren. Mit der Zeit von 48,17 Sekunden belegte sie in der Gesamtwertung der Damen den ausgezeichneten 2. Platz. Manfred Siegl wurde in einem starken Starterfeld sehr guter 7. Johann Hofinger erreichte den 12. Platz.



BAD ISCHL: Josef Grabner, 80. Geburtstag



ALTMÜNSTER: Gemütlicher Nachmittag mit Kaffee



BAD GOISERN: Jahreshauptversammlung 2022



BAD GOISERN: Mitgliederehrungen bei der JHV



**BAD ISCHL:** Anna Seitner, 100. Geburtstag



**BAD ISCHL:** Franziska Buchböck, 1. Platz bei der LM Ski in ihrer Gruppe



**BAD ISCHL:** Walpurga und Konsulent Josef Zeppetzauer, Goldene Hochzeit

Kellergröppe Raab: Insgesamt 26 Sandkeller wurden im Mittelalter in den Sandstein gegraben. Diese dienten bei konstanten acht Grad drei Brauereien als Lagerräume. Mundartdichter Franz Stelzhamer kam auch hierher. Er kreierte den Spruch: „Raaba Bier, Raaba Bier, bist wia graba Stier, haust um di, schlagst um di, sakra di!“ Nach der Führung ging die Fahrt nach Schärding zum Mittagessen „Zur Bums'n“. Bei der Heimfahrt besuchten wir noch die süße Welt von Schaumrollenkönig Guschlbauer.

**Termine:** 18.5., Leopoldhof, Bezirkskegeln; 22.5., Sonnenwelt, Zugfahrt Weitra – Groß Gerungs; 2.6., Wanderung, Vormaueralm; 12.–19.6., Badefahrt Bibione.

**Wir gratulieren:** Veronika Laimer zum 60., Frieda Thalhammer 70., Johann Lembacher 70., Johann Hofinger 70., Gabriele Csacsco 75., Eva Stolz 75.,

Walter Nussbaumer 75., Robert Strouhal 80., Herbert Trausner-Steinböck 80., Christel Greiner 81., Friedrich Gerbert 81., Hannelore Pöll 81., Franz Krall 82., Maria Bogdalik 82., Brigitte Sammer 82., Josefa Stadlmann 82., Else Laimer 82., Helene Wimmer 83., Elisabeth Feichtinger 86., Bruno Heger 90., Margaretha Höllerweger 90., Friedrich Grieshofer 91., Maria Koppmann 92., Erika Bader 95. Geburtstag.

### EBENSEE

Mit dem Sozialsprechtag, an dem sehr reges Interesse bestand, starteten wir unsere diesjährigen Aktivitäten. Die Fahrt zur Firma Adler und ins Paneum mussten wir leider absagen.

**Wir gratulieren:** Renate Waldner zum 60., Siegfried Palle 60., Doris Buchegger 60., Regina Kornberger 65., Rudolf Rainbacher 70., Christine Prohaska 70., Brigitte

Reisenbichler 75., Wilfriede Filz 75., Siegfried Ahammer 82., Erna Pamminer 82., Erika Reisenbichler 83., Maria Anna Schilcher 84. Geburtstag.

### GMUNDEN

Zu unserem wöchentlichen Dienstagstreff erschienen am Faschingstreff einige Mitglieder mit lustigen Faschingsmasken. Natürlich gab es einen Faschingskrapfen für jeden Besucher. Am Aschermittwoch hat unsere Stüberlbetreuerin Maria Pötscher einen schmackhaften Heringsschmaus zubereitet, der viel Zuspruch fand. Die erste Wanderung in diesem Jahr führte unter reger Beteiligung und bei herrlichem Frühlingswetter nach Altmünster, wo die TeilnehmerInnen zum Mittagessen beim Wirt „z'Minsta“ einkehrten, bevor es wieder zurück nach Gmunden ging. Leider mussten wir aufgrund der

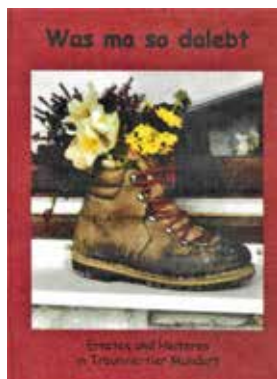
neuerlich hohen Corona-Zahlen unsere Liebstattefeier wieder absagen. Die Ehrungen langjähriger Mitglieder, die in diesem Rahmen stattgefunden hätten, werden wir bei der Mutter- und Vaternachtsfeier am 18. Mai im Landhotel Grünberg nachholen.

Ein Tipp für den Muttertag: ein Buch unseres Mitglieds Luise Pape, die weit über Oberösterreich hinaus eine bekannte Gstanzlsängerin ist. Ihre Bücher mit den Titeln „Gschichten – Gstanzln, Gedanken-splitter“, „Was ma so dalebt – Ernstes und Heiteres in Traunviertler Mundart“, „Lebmspuhn“ und „Wia's ma einfällt“ sind beim Pensionistenverband Gmunden oder direkt bei Luise Pape zum Preis von € 18,- zu erwerben. Bitte um Anruf bei Veronika Drack, Tel.: 0664/218 81 62.

**Termine:** 11.5., 14.30 Uhr, Vereinsstüberl, Vortrag von Notar Mag. Harald Kainz über Erbe,



**GMUNDEN:** Anna Großbötzl, 80. Geburtstag



**GMUNDEN:** Buch von Luise Pape



**GMUNDEN:** Wanderung nach Altmünster





GOSAU: Unsere aktiven sportlichen Montagsturner



GRÜNAU IM ALMTAL: Wandern im Wildpark


GSCHWANDT BEI GMUNDEN:  
Gertrude Strassmayr, 85. Geburtstag

Testament, Vorsorgevollmacht, Erwachsenenschutz usw. (um Anmeldung unter Tel.: 0664/218 81 62 wird gebeten); 18.5., 12 Uhr, GH Grünberg, Mutter- und Vaterschaftsfeier; 25.5., Wanderung am Koppenweg von Aussee bis Obertraun (für geübte Wanderer); 8.6., Stadtrundgang in Gmunden.  
**Wir gratulieren:** Renate Tegischer zum 75., Gerold Sigl 80., Marianne Obernberger 82., Franz Steiner 83., Rosa Schrötter 86., Anna Höller 88., Waltraud Mühlegger 90. Geburtstag.

## GOSAU

Wir genießen wieder jeden Montag um 18 Uhr die Gymnastikstunde mit Helga, die unsere müden Knochen super in Schwung bringt. Der Spielenachmittag mit Irmgard jeden 2. Donnerstag macht viel Spaß, die Kegelgruppe ist mit Fritz jeden 2. Mittwoch aktiv.

Bei der Landesskimeisterschaft auf der Wurzeralm konnten unsere Sportler gute Ergebnisse erreichen. Es ist schön, wieder gemeinsame Stunden erleben zu dürfen.

**Wir gratulieren:** Theresia Pomberger zum 60., Lisbeth Urstöger 65., Helmut Reiter 80., Hans Gamsjäger 82., Ruth Stögner 83., Franz Fasl 83., Lotte Reiter 83., Leopoldine Gapp 91. Geburtstag.

## GRÜNAU IM ALMTAL

Am 17.2. konnten wir uns wieder im GH Kasberghof zu unserem Pensionistennachmittag treffen. Der Vorsitzende erinnerte die Anwesenden an den bevorstehenden Sozialsprechtag und teilte Einladungen zu weiteren Veranstaltungen aus.

18 Personen besuchten am Nachmittag des 3.3. bei herrlichem Wetter den Cumberland Wildpark. Nach der Wanderung kehrten wir zu

einem kleinen Imbiss im Hotel Jufa ein. Die Nordic-Walking-Gruppe wanderte am 9.3. in St. Konrad den 7-Brücken-Weg.

**Vorschau:** Am 30.6. besuchen wir vormittags in Salzburg die Firma austrosleep. Am Nachmittag fahren wir weiter über die Panorama-Mautstraße zur Alpenrosenblüte auf die Trattbergalm und kehren bei der Christalm auf eine Jause ein. Die Fahrtkosten übernimmt die Firma austrosleep.

**Wir gratulieren:** Werner Strerath, Theresia Hubmer, Ernst Buchegger, Maximilian Strasser, Josef Eitzetmüller, Johann Steinhauser und Aloisia Buchschachermair zum Geburtstag.

## GSCHWANDT BEI GMUNDEN

Seit langer Zeit konnten wir am 16.3. wieder eine Sitzung abhalten. Schwerpunkt war die Planung von Aktivitäten für unsere Mitglieder,

die auch schon nachfragen, wann es wieder losgeht. Eine rege Gruppe im Vorstand hat sich einige Vorschläge aufgeschrieben und wird so schnell wie möglich Angebote einholen. Im Sport gibt es bereits 14-täglich Asphaltstockschießen, für die große Wandergruppe sind in Kürze wieder Wanderungen in und rund um Gschwandt geplant und auch am Kegeln besteht Interesse. Ebenso findet das beliebte Tischkegeln alle 14 Tage statt. Das altbewährte Grillfest und der jährliche Flohmarkt sind in Planung.

**Wir gratulieren:** Aloisia Venzl zum 80., Edeltraud Aichinger 81., Josef Holzinger 81., Anna Nickl 91. Geburtstag.

## HALLSTATT-OBERTRAUN

Bei den Landesskimeisterschaften auf der Wurzeralm konnte Margit Höll in ihrer Klasse den 2. Rang und bei den Bundesmeisterschaften in


GSCHWANDT BEI GMUNDEN:  
Margarete Tschany, 95. Geburtstag

GSCHWANDT BEI GMUNDEN:  
Maria Aigner, 91. Geburtstag


HALLSTATT-OBERTRAUN: Handyschulung



HALLSTATT-OBERTRAUN: Spielenachmittag



KIRCHHAM: Heringsschmaus



LAAKIRCHEN: Gemütlicher Heringsschmaus

Hollersbach, Salzburg, den 3. Rang erzielen. Stephan Höll erreichte auf der Wurzeralm in seiner Klasse den 3. Rang. Wir gratulieren beiden recht herzlich!

Beim Spielenachmittag in Hallstatt im GH Hirlatz verbrachten einige Mitglieder wieder einen gemütlichen und spannenden Nachmittag bei Brett- und Kartenspielen.

Unsere OG veranstaltete eine zweitägige Handyschulung im Gemeindeamt Obertraun. Dabei konnten die zehn Teilnehmer viele interessante Tipps und Tricks erfahren.

**Termin:** 10.5., Abfahrt: 13 Uhr, Gemeindeamt Obertraun, Muttertagsfahrt zu den Langbathseen.

**Wir gratulieren:** Alfred Hinterer zum 70., Johann Oberndorfer 80., Lieselotte Polt 84., Ruth Sulzbacher 84., Hildegard Unterberger 85., Juliane Birmüller 86., Angela Sams 87., Elfriede Hollerweger 98. Geburtstag.

### KIRCHHAM

Wir starteten mit unserem beliebten Heringsschmaus in die Fastenzeit. Viele Mitglieder sind gekommen, um die Heringsspezialitäten zu genießen. Wir verbrachten einen unterhaltsamen Abend im GH Sonntagbauer und nutzten auch die Gelegenheit, um die nächsten Programmpunkte zu bewerben.

**Wir gratulieren:** Anita Lenz zum 60. Geburtstag.

### LAAKIRCHEN

Ein erstes Zusammentreffen war heuer wieder beim beliebten Heringsschmaus möglich. Bei flotten Melodien verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag. Ein herzliches Dankeschön an Christine Huemer und ihre Helferinnen für die kulinarischen Köstlichkeiten!

„Lerne deine Gemeinde kennen“ war das Motto unserer ersten Wan-

derung. Über Haidach und Rahstorf wanderten wir nach Kranabeth. Hier erwartete uns Greti Waldl mit einer Stärkung. Weiter ging es über die Schneiderhaid zum GH Bader, wo es ein köstliches Bratl gab.

**Termine:** Mi., 18.5., 13 Uhr, Schulzentrum, Wanderung; 13.30 Uhr, Bus, Maiandacht in der Grotte Aupointen. Mi., 25.5., 7 Uhr, Schulzentrum, Landes-Nordic-Walking-Wandertag. Mi., 1.6., 13 Uhr, Schulzentrum, Nixenfall in Steinbach am Attersee.

**Wir gratulieren:** Brigitte Prall zum 60., Josef Kalleitner 65., Monika Putz 65., Elisabeth Albecker 70., Manfred Leidinger 70., Josef Littringer 70., Christine Feichtinger 75., Hildegard Krolop 81., Lieselotte Penisch 82., Josef Zeilinger 83., Margareta Mayr 84., Rudolf Hechfelner 85., Anna Stöttinger 86., Margarete Waldl 87., Norbert Meister 91. Geburtstag.

### NEUKIRCHEN-REINDLMÜHL

Leider musste aufgrund einer Covid-Erkrankung unsere Geburtstagsfeier der Junggebliebenen bis auf Weiteres verschoben werden. Bei traumhaft schönem Wetter sind wir mit zwölf Pensionisten am 10.2. auf die Hochsteinalm gewandert. Auch eine große Gruppe vom PVÖ Bad Wimsbach haben wir getroffen. In der Hochsteinalm-Hütte haben wir uns gestärkt und anschließend ging es wieder auf der „Eisbahn“ ins Tal. Gott sei Dank gab es keine Ausrutscher und alle sind gesund angekommen.

Beim Wandertag am 10.3. sind neun Pensionisten bei herrlichem Sonnenschein ca. 7 km gewandert. Leider hat uns der eisige Wind ein wenig die gute Stimmung genommen. Den Abschluss bildete das Pizzessen im GH Hintenaus. Bei der JHV am 17.3. konnte Vors. Hannes Sprickler 51 Pensionisten



LAAKIRCHEN: Labestation bei Greti



OHLSDORF: Besuch der „Grünen Erde“



OHLSDORF: Buffet beim Heringsschmaus





OHLSDORF: Wanderung in Bad Wimsbach



PINSDDORF: Herrenkegeln, 3. Platz



ROITHAM AM TRAUNFALL: Einkehr in der Mostschank

begrüßen. Als Ehrengäste waren Vizebgm. NR Elisabeth Feichtinger, Pfarrer Josef Mascherbauer, Bez.-Vors. Gerhard Mayr und EV Berthold Feichtinger anwesend. In einer zweistündigen JHV konnte eindrucksvoll dargestellt werden, dass auch in Zeiten der Corona-Pandemie Veranstaltungen, Reisen, Wanderungen usw. möglich waren.

**Wir gratulieren:** Josefa Humer zum 65., Rutz Sommerhuber 70., Maria Hufnagl 83., Karoline Wolfgruber 86., Anna Höller 93. Geburtstag.

## OHLSDORF

Auch wenn die Covid-19-Zahlen noch sehr hoch sind und der Krieg in der Ukraine aufs Gemüt drückt, herrscht in unserer OG doch die Freude vor, dass wir endlich wieder etwas gemeinsam unternehmen dürfen. Begonnen haben wir unsere Frühlingsaktivitäten mit

dem Heringsschmaus am Aschermittwoch, kurz darauf war unsere Wandergruppe mit 15 Personen bei herrlichem Wetter in Bad Wimsbach unterwegs. Eine Woche später führte uns unser erster Halbtagesausflug zur „Grünen Erde“ nach Scharnstein. 18 Mitglieder nahmen an der interessanten Führung durch den Betrieb teil, der Abschluss fand im GH Silbermeier in St. Konrad statt.

**Wir gratulieren:** Waltraud Spreng zum 70., Mathilde Reiter 80., Christine Ehmer 80., Kurt Igel 87., Walter Kronberger 88., Johann Schallmeiner 89., Anna Huber 90., Friederike Gruber 91. Geburtstag.

## PINSDDORF

Am 9.2. machten wir unsere erste Wanderung im neuen Jahr. Anschließend gab es einen Lichtbildvortrag über die Jahresabschlusswanderungen von 2011 bis 2019.

Danke an unseren Wanderchef Karl Streif für den gut zusammengestellten Vortrag. Eine Pferdeschlittenfahrt am 16.2. durch die schöne Winterlandschaft in Bad Mitterndorf brachte uns zur Singerhaushütte zur Einkehr. Der März-Ausflug führte uns unter dem Motto „Mode und Travestieshow“ zu Adler Mode nach Ansfelden. Beim Frühstück gab es eine Modenschau, die einem schon Gusto aufs Einkaufen machte. Nach dem Mittagessen genossen wir die parodistische Travestieshow. Am 12.3. fanden die Ortsmeisterschaften im Sportkegeln statt. Unsere Damen und Herren beteiligten sich an diesem Wettbewerb mit großem Erfolg. Die Damen mit Stefanie Schögl, Erika Schögl, Eveline Kopajnik und Brigitte Schöfbänker erreichten den 1. Platz. Die Herren mit Walter Hadril, Franz Berghaler, Josef Gründl und Herbert

Schögl belegten den 3. Platz. **Wir gratulieren:** Heinz Cremer zum 81., Maria Aigner 83., Johann Nußbaumer 85., Günter Boos 91. Geburtstag.

## ROITHAM AM TRAUNFALL

Endlich durften wir unseren ersten Ausflug starten. Er führte uns am 16.3. nach Anthering in die Moor- und Kräutererlebniswelt. Seit 1972 vertraut das österreichische Familienunternehmen SonnenMoor auf die Kraft der Natur. Anschließend gab es Moorbier und Kaffee. Es konnten auch Produkte erworben werden. Der Abschluss unseres Ausfluges fand in „Bleams Mostschank“ in Straß im Attergau statt.

**Wir gratulieren:** Alois Neudorfer zum 75., Aloisia Haselbauer 80., Hildegard Nickel 81., Gerhard Mainz 81., Peter Müller 82., Anna Maria Kaser 88. Geburtstag.



ROITHAM AM TRAUNFALL: Moor- und Kräutererlebniswelt SonnenMoor



ST. KONRAD: Bratl in der Rein



**ST. KONRAD:** Labung bei der Laternenwanderung



**SCHARNSTEIN:** Käseverkostung beim Bauernhof Untere Wolmleiten



**SCHARNSTEIN:** Mag. Harald Seyrl, 80. Geburtstag

## ST. KONRAD

Bei der Laternenwanderung ins Laudachtal herrschten schönes Wetter und gute Stimmung. Nach einem Zwischenstopp bei Familie Stockhammer, wo es eine kleine Stärkung gab, ging es zu Fuß weiter zum „Franzl im Holz“. Das Bratl in der Rein schmeckte köstlich. Auch das Stockschießen in der Halle des TSV fand großen Anklang und die Teilnahme war gleichbleibend stark. Das Sportkegeln hat ebenso bereits wieder begonnen und ist gut besucht. Der Sozialsprechtag, den Johann Hummer regelmäßig organisiert, war für einige Mitglieder besonders wichtig.

**Wir gratulieren:** Sieglinde Pühringer zum 60., Theresia Buchegger 90., Josefa Lurger

95., Theresia Hummer 97., Maria Hummer 99. Geburtstag.

## SCHARNSTEIN

Sonne, Wind und Schneetreiben begleiteten uns auf unserer Winterwanderung am 22.2. quer durch St. Konrad. Start und Ziel für 24 Wanderfreudige war wieder einmal „unser“ dortiges Gasthaus Jansleiten, wo wir wieder bestens bewirtet wurden. Kaiserwetter dagegen bei unserer zweiten Wanderung, diesmal mit Peter Haider: von der Schobermühle zum Bauernhof Untere Wolmleiten. Wir besichtigten den innovativen Milchviehbetrieb mit angeschlossenen Hofladen und genossen bei einer Käse- und Schnapsverkostung die große Vielfalt der am Hof erzeugten Produkte.

**Wir gratulieren:** Herma Buchschachermaier zum 65., Elfriede Ehrenleitner 70., Michael Hofstätter 75., Gerlinde Grasberger 82., Helmut Meindl 87., Hildegard Retschitzegger 90., Cäcilia Bieregger 92. Geburtstag.

## TRAUNKIRCHEN

Unser geplanter Ausflug nach Ansfelden zur Modenschau der Firma Adler Mode konnte wegen vieler krankheitsbedingter Absagen nicht durchgeführt werden.

**Vorschau:** Unser nächster Ausflug führt uns nach Lunz am See und zur Schlögener Schlinge.

**Wir gratulieren:** Rosa Höller zum 81. Geburtstag.

## VORCHDORF

Unsere Ortsgruppe hat für die

## WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Bad Ischl:** Christiana Höller 84, Anton Ettl 81.

**Ebensee:** Anna Benesch 84, Franz Heißl 103.

**Gmunden:** Johann Leitner 68.

**Gosau:** Hans Posch 80.

**Grünau im Almtal:** Eberhart Kaltenbäck 80, Karl Pischwanger 94.

**Gschwandt bei Gmunden:**

Erika Neuhofer 79, Josef Spiessberger 65.

**Laakirchen:** Maria Almhofer 95, Ernst Schallmeiner 86.

**Neukirchen-Reindlmühl:**

Wolfgang Pangerl 71.

**Ohlsdorf:** Monika Fröhlich 81.

**Roitham am Traunfall:** Helmut Hauke 75, Karl Krapf 83.

**Scharnstein:** Elfriede Luckeneder 74.

Menschen in der Ukraine gespendet. Herr Pramhas hat die Spenden abgeholt, die ab Eberstallzell mit einem Lastwagen weitertransportiert wurden.

**Wir gratulieren:** Elsa Zauner zum 65., Veronika Pesendorfer 70., Alfred Brunbauer 80., Hermine Horak 81., Aloisia Aichinger 82., Sabina Pumpfer 83., Angela Waldl 84., Rupert Mayr 84., Margareta Greifeneder 85., Margareta Mössl 90. Geburtstag.

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

# GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST





GRÜNBURG-STEINBACH: Faschingsausklang



KIRCHDORF: Ausflug nach Gramastetten



KIRCHDORF: Josef Ebner, 90. Geburtstag

## Kirchdorf

### GRÜNBURG-STEINBACH

Bei unserem monatlichen Stammtisch im Café Rafaela feierten wir am Rosenmontag mit Musik und lustigen Gesprächen den Faschingsausklang.

Unsere Wanderer starteten im April in die neue Saison. Die Termine sind heuer jeden 1. Donnerstag im Monat. Die genauen Zeiten stehen zum Nachlesen im Programmheft. Treffpunkt: Parkplatz des Freibads in Steinbach an der Steyr.

**Wir gratulieren:** Barbara Gamenik zum 88., Thusnelda Kainrad 88., Berta Völske 86., Eva Lachner 81., Rudolf Kirchmayr 80., Heidi Neumayr 70., Theresia Schilcher-Aissa 70., Edith Windner 60. Geburtstag.

### KIRCHDORF-INZERSDORF

Eine Halbtagesfahrt machten wir am 23.3. mit 44 Personen nach

Gramastetten. Dort besuchten wir Hummels Backmanufaktur und konnten uns bei einer Führung mit Verkostung an den bekannt köstlichen Krapferln erfreuen. Bei einer Jausenstation in Scharnstein fand der Abschluss statt.

**Wir gratulieren:** Margarete Ofner zum 92., Jolanda Pühringer 89., Anna Forster 82., Siegfried Eglseider 80. Geburtstag.

### KREMSMÜNSTER

Unser Kollege Karl Buchegger hat mit seiner Diashow über Sri Lanka 30 BesucherInnen auf eine interessante Rundreise mitgenommen und ihnen Land, Leute und Religionen nähergebracht. Strahlender Sonnenschein begleitete uns beim Halbtagesausflug nach Scharnstein zur „Grünen Erde“. Nach einem Rundgang in den Verkaufsräumen genossen viele den schönen Frühlingstag.

Anschließend wurde zum Ripperl essen in Schickelberg eingeladen. Heuer konnten wir die Jordanien-Reise nachholen. Vier Personen unserer OG und eine größere Abordnung aus Roßleithen verbrachten mit SeniorenReisen eine sonnige, aber kühle und windige Woche in einer sehr schönen Hotelanlage. Auf dem Programm standen eine Fahrt zum Toten Meer mit Bademöglichkeit und zum Berg Nebo, die Jeep-Safari im Wadi Rum sowie der Höhepunkt der Reise, die Besichtigung von Petra.

**Wir gratulieren:** Johann Gegenleitner zum 92., Johann Müllner 89., Maria Krempel 88., Rosa Castellani 86., Adolfine Mörtenhuber 84., Hermann Strassmayr 84., Ernst Kornfeld 83., Irmgard Hofstadler 82., Theresia Lucca 81., Christine Lindner 70., Hermine Hofmann 60. Geburtstag und Christine und Gerhard Huber zur Goldenen Hochzeit.

### LEONSTEIN

Bei herrlichem Wetter und angenehmer Temperatur unternahm unsere Wandergruppe am 16.2. eine schöne Wanderung auf dem „Rundweg unter den Bergen“ von Inzersdorf nach Lauterbach und zurück mit anschließender Einkehr. Die Corona-Pandemie wurde bestens für den längst fälligen Umbau der WC-Anlage im Gressenbauer-



LEONSTEIN: Wanderung bei Inzersdorf



KREMSMÜNSTER: Ehrentraud Bachmair, 80. Geburtstag



KREMSMÜNSTER: Elisabeth und Gottfried Stadlhuber, Goldene Hochzeit



KREMSMÜNSTER: Reisegruppe in Petra, Jordanien





MOLLN: Helmut Welser dankt Mag. Simone Koller



NUSSBACH: Rast bei der Wanderung



LEONSTEIN: Wanderung zum Kremsursprung

heim genutzt. Unser Kollege Alfred Molterer hat alles neu geplant und mit einigen Helfern rollstuhl- und behindertengerecht ausgeführt. Ein großes Dankeschön dafür! Eine Wanderung machten elf Mitglieder am 20.3. von Micheldorf über den Thurnhamberg zum Kremsursprung und zurück.

**Wir gratulieren:** Auguste Rinner zum 87., Gertraud Gatteringer 84., Monika Steiner 82., Herbert

Schwarzenbrunner 81., Karl Huemerlehner 80., Johann Langegger 75., Franz Blasl 75. Geburtstag.

### MICHELDORF

Am 16.3. wanderten 31 Personen von Wienerweg den Steig entlang zum Steyrdurchbruch und zurück auf dem Forstweg Gernreith. Nach der gelungenen Wanderung stärken wir uns im GH Felbermair.

Wie im Vorjahr wurden unsere Mitglieder mit einem Ostergeschenk besucht. Ein Glas Honig und eine schöne Osterkarte wurden mit freundlichen Wünschen für ein frohes Osterfest von den Betreuern überbracht.

**Wir gratulieren:** Luise Eisenköck zum 90., Adolf Warter 84., Adolf Pachner 83., Franziska Winkler 83., Anna Pachner 81., Hermine Schicklgruber 81., Helmut Kogler 80., Karl Lungenschmid 70., Bgm. Horst Hufnagl 50. Geburtstag.

### MOLLN

Am 4.3. konnte unser langjähriges Mitglied Franz Kothgassner seinen 90er feiern. Der rüstige begeisterte Cabrio-Fahrer freut sich auf die ersten wärmeren Tage und wird bald wieder unterwegs sein. Reifen- und Ölwechsel macht er noch immer selbst. Weiterhin alles Gute und sichere Fahrt!

Am 15.3. durften wir im Klub den Ausführungen von Mag. Simone Koller über die aktuellen Richtlinien bei Erbrecht und Verlassenschaften zuhören und erfuhren interessante neue Aspekte.

Am 23.3. gab's noch die Fastensuppe von unserer Erna. Unser Sportler und Skifahrer Herbert Russmann hat Molln bei den Landesmeisterschaften mit einem 2. Platz würdig vertreten; dafür fuhr er noch zu den Bundesmeisterschaften und erreichte auch dort den beachtlichen 8. Platz.

**Wir gratulieren:** Frieda Jungwirth zum 92., Gertrude Schupfer 84., Ludwig Grillmayr 83., Hubert Leitner 83., Johann Huemer 83., Anneliese Preinfalk 80., Helmut Rettenegger 75., Ernst Kerbl 75., Helmut Welser 70. Geburtstag.



MICHELDORF: Frieda Pürstinger, 90. Geburtstag



MICHELDORF: Käthe Kerbl, 85. Geburtstag



MICHELDORF: Ostergeschenk an unsere Mitglieder



MOLLN: Franz Kothgassner, 90. Geburtstag





PETTENBACH: Wanderung in St. Konrad



RIED IM TRAUNKREIS: Beim Ripperlessen



RIED IM TRAUNKREIS: Wanderung

### NUSSBACH

Unsere Wanderer hatten Glück, dass sie beim Wandern auf dem Rundweg Sonnwendvilla einen sonnigen Tag hatten. In einer großen Gruppe von 17 Personen wurde der ca. 2-stündige Weg in der Sonne genossen. Danach gab's eine leckere Stärkung im Waldhof. Auch unsere Kegler konnten wieder ein paar tolle Stunden miteinander verbringen und ihr Geschick unter Beweis stellen. Für unsere Radgruppe war das Wetter bis jetzt leider noch nicht optimal. Wir hoffen aber, dass die Radtouren bald starten können.

**Wir gratulieren:** Leopoldine Huemer zum 83., Herta Holzinger zum 70., Alois Frodl zum 65. Geburtstag.

### PETTENBACH

Endlich hat die Wandersaison begonnen. Am 9.3. gingen wir in

Pettenbach die Holzgrunde. Bei der nächsten Tour wanderten wir bei prächtigem Wetter in St. Konrad mit herrlichem Blick auf den Traunstein und den Gmundnerberg. Die jeweils am 1. Montag im Monat stattfindenden Treffen in Margits Dorfcabé finden ebenfalls großen Zuspruch. Unsere 2-wöchentlichen Kegelvormittage im Sportzentrum Micheldorf stießen in letzter Zeit auf reges Interesse. Natürlich sind jederzeit auch neue Kegler herzlich willkommen!

**Wir gratulieren:** Anna Strauch zum 86., Alois Bilgeri 80., Martha Bichler 75., Hildegard Sandmayr 75., Franz Josef Gschwanter 70. Geburtstag.

### RIED IM TRAUNKREIS

Zu unserem traditionellen Ripperlessen im GH Buchecker in Spieldorf am 4.3. kamen 30 Mitglieder.

Bei herrlichem Wanderwetter legten elf Teilnehmer den ca. 10 km langen Weg zum Gasthaus zu Fuß zurück. Die RipperInnen waren wie immer sehr geschmackig. Wir verbrachten eine gemütliche gemeinsame Mittagszeit und traten am Nachmittag gesättigt und gut gelaunt die Heimreise an. **Wir gratulieren:** Helga Geiger zum 83., Karoline Schindlinger 65., Johannes Hotz 60., Anton Rimetz 60., Christian Prielinger 45. Geburtstag.

### ROSENAU AM HENGSTPASS

Das heurige Jahr stand von Beginn an im Zeichen des Aufschwungs – vom Mitgliederzuwachs bis zu sämtlichen Veranstaltungen. Am 12.3. holten wir das versprochene gemeinsame Mittagessen als Ersatz für die entfallene Weihnachtsfeier nach.

Unsere monatlichen Wanderungen wurden flexibel nach Witterung und Schneelage abgehalten. Es freut uns sehr, dass sich auch im Anschluss alle Zeit nehmen, um noch gemütlich beisammensitzen.

Den ersten Teil unseres Smartphone-Kurses haben wir schon hinter uns und alle waren vollauf begeistert – egal ob Neulinge in Sachen Smartphone oder schon „alte Hasen“. Ein großes Lob an Frau Hofstadler für ihre verständliche Art der Vermittlung.

**Wir gratulieren:** Hermann Minichmayr zum 94., Elisabeth Furlinger 80., Karl Antensteiner 75., Roman Retschitzegger 60. Geburtstag.

### ROSSLEITHEN-VORDERSTODER-HINTERSTODER

Sehr aktiv sind unsere Stockschützen-Damen – in der Faschingszeit natürlich maskiert.



ROSENAU AM HENGSTPASS: Elfriede Brandstätter, 80. Geburtstag



ROSENAU AM HENGSTPASS: Frieda Steinhäusler, 85. Geburtstag



ROSENAU AM HENGSTPASS: Leopoldine und Walter Berger, Eiserne Hochzeit





ROSSLEITHEN-VORDERSTODER-HINTERSTODER: Moses-Kirche am Berg Nebo



SCHLIERBACH-OBERSCHLIERBACH: Knödelessen



SCHLIERBACH-OBERSCHLIERBACH: Landesmeisterschaft im Riesentorlauf



ROSSLEITHEN-VORDERSTODER-HINTERSTODER: Stockschießen im Fasching

Geturnt wurde auch am Aschermittwoch. Verbraachte Kalorien wurden durch einen Heringsschmaus wieder nachgetankt. Mit neun Teilnehmern war Roßleithen bei der Reise mit Senioren-Reisen nach Aqaba/Jordanien vertreten. Alle waren beeindruckt von den Sehenswürdigkeiten. Acht Tage schönsten Wetter und ein großartiges Hotel bleiben uns in bester Erinnerung.

Mit Feuereifer waren zehn TeilnehmerInnen beim Smartphone-Kurs dabei. Alle waren der Meinung, dass sie viel Neues gelernt hatten, und bedankten sich bei der Kursleiterin Helga Hofstadler mit einem Blumenstrauß.

**Wir gratulieren:** Johann Brandstätter zum 91., Margarethe Maratschek 89., Regina Degels-egger 83., Gertrude Strommeier 82., Sieglinde Humpl 81., Martha

Plursch 75., Hermine Koppens-teiner 65., Siegfried Schönegger 60. Geburtstag.

### SCHLIERBACH-OBERSCHLIERBACH

Bei der PVÖ-OÖ-Landesmeisterschaft im Riesentorlauf auf der Wurzeralm waren von unserer Ortsgruppe drei Teilnehmer mit von der Partie.

Unsere Jahreshauptversammlung fand am 12.3. im SPES-Hotel statt. Vors. Josefine Gerstmayr begrüßte alle Anwesenden und Ehrengäste sowie Bez.-Vors. Erika Diensthuber. Nach dem Totengedenken folgten die Berichte. Bei den Neuwahlen wurden Josefine Gerstmayr und ihr Team einstimmig in ihren Funktionen bestätigt.

Beim Knödelessen am 23.3. im GH Mauerbauer in Oberschlierbach waren 52 Personen dabei.

**Wir gratulieren:** Johann Hubinger zum 81., Ingrid Eder 70. Geburtstag.

### SPITAL AM PYHRN

Nach zweijähriger Zwangspause konnten wir in diesem Jahr am Rosenmontag unseren Klubraum öffnen und eine kleine Faschingsfeier abhalten. Alle Gäste freuten sich über Faschingskräpfen und Heringssalat. Es war ein netter, gemütlicher Nachmittag. Auf diesem Weg sagen wir Danke an alle unsere treuen Klubbesucher.

**Wir gratulieren:** Maximilian Radhuber zum 87., Brigitte Hunger 84., Adolf Essl 82., Franz Rohrlleitner 80., Veronika Grabner 70. Geburtstag.

### STEINBACH AM ZIEHBURG

Am 24.2. fuhren wir bei wolkenlosem Himmel und warmem



STEINBACH AM ZIEHBURG: Ehrungen



STEINBACH AM ZIEHBURG: Schlittenfahrt in Bad Mitterndorf





WARTBERG AN DER KREMS: Wanderung nach Schlierbach

Wetter nach Bad Mitterndorf. Dort warteten schon die Pferdekutschen zur Fahrt über die Sonnenalm zur Singerhauserhütte. Wir ließen uns das Mittagessen schmecken und fuhren mit den Kutschen wieder retour. Auf dem Nachhauseweg kehrten wir in Bad Aussee noch beim Lebzelter ein. Am 17.3. wanderten sieben Personen zur Burg Altpernstein. Ausgangspunkt war das Reitergut Weissenhof in Micheldorf, wo wir anschließend auch den genüsslichen Abschluss abhielten. Am 24.3. fand unsere Jahreshauptversammlung mit Neuwahl und vielen Ehrungen statt. Für 45 Jahre Mitgliedschaft wurde unser ältestes Mitglied, Maria Brunnmair, 101, geehrt. Bez.-Vors. Erika Diensthuber und

Bgm. BR Mag. Bettina Lancaster hielten jeweils einen interessanten Vortrag. Anschließend ließen wir diesen Tag bei gutem Essen im GH Pfandl ausklingen.

### STEYRLING-KLAUS-ST. PANKRAZ

Wie jedes Jahr im März hielten wir auch heuer unser Frühjahrsstockschießen in St. Pankraz ab. Dank der Pankrazer Schützen durften wir an diesem Tag die Stockhalle benützen. Coronabedingt kamen nur neun Personen, aber es war ein lustiger Vormittag. Sieger waren die Herren, die Damen haben es ihnen vergönnt. Andrea von den Pankrazer Schützen verköstigte uns mit Leberkäse, Erdäpfelsalat und Getränken. Zum Abschluss gab es

### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Grünburg-Steinbach:** Kurt Kapeller 81, Frieda Fachberger 81.  
**Kirchdorf-Inzersdorf:** Franz Weiss 87, Ernestine Spannraft 91, Karl Unterhuemer 91, Leopold Holzinger 93.  
**Micheldorf:** Zäzilia Schwingenschuh 95.  
**Pettenbach:** Agnes Rabeder 85.  
**Ried im Traunkreis:** EV Ernst Hofer 93.  
**Schlierbach-Oberschlierbach:** Georg Prieler 86.  
**Spital am Pyhrn:** Renate Oppel 76.  
**Windischgarsten-Edlbach:** Emmerich Hinterreiter 95.

noch Kaffee und Kuchen sowie einen netten, lustigen Ausklang. Leider mussten wir den Ball im Februar absagen. Auch die Kindergarde aus Steyrling hätte sich über einen Auftritt gefreut. Jetzt hoffen wir, dass unser Grillfest im August im Schulgarten in Klaus ein schönes, gemütliches Fest mit zahlreichen Gästen, Kollegen und Freunden aus anderen Ortsgruppen wird.

**Wir gratulieren:** Floriane Fritz zum 89., Margarethe Plursch 84., Erika Troyer 83., Sieglinde Mollner 83., Adolf Kogler 83., Helmut Baum-schlager 80., Alfred Thaler 70. Geburtstag.

### WARTBERG AN DER KREMS

Endlich wieder eine Wanderung!

Am 24.2. führte Hannelore eine Gruppe von 22 Personen bei sonnigem Frühlingswetter frohen Mutes nach Schlierbach, wo sie um die Mittagszeit ankamen und im GH Wöß gut zu Mittag speisten, um ausgeruht und gestärkt den Heimweg anzutreten.

**Wir gratulieren:** Anna Riedler zum 88., Barbara Mayrhofer 87., Ernst Buschbeck 86., Helmut Feichtinger 75., Karl Pürstinger 75., Wilhelm Schweiger 75. Geburtstag.

### WINDISCHGARSTEN-EDLBACH

**Wir gratulieren:** Leopoldine Feichtner zum 89., Anna Maxonus 96., Elfriede Schöngruber 84. Geburtstag.

## Strandtasche Nr. 3200 | € 20,-

Segeltuchtasche im stilvollen Design, geeignet für Strand, Stadt, Urlaub oder zum Einkaufen.

- Robustes, wasserabweisendes Segeltuch
- Praktischer Reißverschluss oben
- Dekoratives Seil als Tragegriffe
- Größe: L 50 x B 18 x H 36 cm

€ 20,-

### Bestellungen:

Pensionistenverband OÖ  
Wiener Straße 2, 4020 Linz  
Tel.: 0732/66 32 41-20  
E-Mail: josef.hartl@pvooe.at



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**

Für alle Bestellungen, die wir per Post versenden, berechnen wir gewichtsabhängig eine Mindestpostgebühr von 7 Euro.



ASCHACH AN DER STEYR: Burgruine Losenstein



ASCHACH AN DER STEYR: Oberschlierbach

## Steyr

### ASCHACH AN DER STEYR

Unsere fleißige Wandergruppe ging in Oberdambach die Sonnberg-runde, die Thalingen Runde entlang der Enns, die Neuzeuger Runde, in Adlwang zum Hallerwald und zur Hohen Linde, in Losenstein zur Kirchberg-Ramlerhöhe und zum Mostbrunnen und zum Abschluss besuchten wir noch die Burgruine in Losenstein. In Oberschlierbach erkundeten wir die Eckelsberggrunde. Wir möchten uns bei unseren Wanderführern Manfred Brunner und Ludwig Rankl für die Organisation und die Zusammenstellung der wunderbaren wöchentlichen Wanderungen bedanken.

**Termine:** 12.5., Jahreshauptversammlung und Muttertagsfeier im Volksheim Neuzeug; 24.5., Innschiffsfahrt von Schärding bis zum Kraftwerk Passau-Ingling

inkl. Mittagessen auf dem Schiff.

**Wir gratulieren:** Anita Schlager zum 60., Johann Seybold 87., Leopoldine Krendlsberger 87., Anna Hofstätter 93. Geburtstag.

### BAD HALL

Als Folge der extrem gestiegenen Preise ist der Zulauf zu den Sozialmärkten stark gestiegen. Die SPÖ Bad Hall hat daher einen Antrag im Gemeinderat eingebracht, auch in Bad Hall einen Sozialmarkt zu errichten. Menschen mit geringerem Einkommen können die Waren, die teilweise kurz vor dem Ablaufdatum stehen, um die Hälfte bzw. zwei Drittel billiger einkaufen. Wir werden dieses Vorhaben – soweit es uns möglich ist – unterstützen. Die Keglerinnen und Kegler haben wieder mit dem Training begonnen. Natürlich sollte bei allem Ehrgeiz der Spaß im Vordergrund stehen.

**Wir gratulieren:** Amalia Binder

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Steyr	Mi., 11.5.2022	15.30 Uhr	SPÖ-Gebäude, 1. Stock
Steyr	Mi., 6.7.2022	15.30 Uhr	SPÖ-Gebäude, 1. Stock

zum 88., Christine Klinser 81., Frieda Theiß 84. Geburtstag.

### BEHAMBERG-KLEINRAMING

Das Wirrwarr bei den Regelungen zur Corona-Pandemie hatte viele KollegInnen verunsichert. Doch von den Veranstaltungen im neuen Jahr ließ sich niemand mehr abhalten. So waren die Wanderungen am Pleschinger See, zur Gerolder Kapelle und im Ybbstal von Kröllendorf nach Ulmerfeld sehr gut besucht. Dabei genossen die TeilnehmerInnen das Erwachen der Natur mit den wunderschönen Farben der Frühlingsblumen, aber auch die Kulinarik bei den abschließenden Gasthausbesuchen.

Nach längerer coronabedingter Wartezeit konnten wir endlich

wieder eine Ausfahrt durchführen. Sie führte uns am 16. März zur Bauernkrapfenschleiferei bei Tragwein und zum Mittagessen nach Kefermarkt in die Schlossbrauerei Weinberg. Besichtigt wurden die Kirche mit dem bekannten Kefermarkter Flügelaltar und die Schlossanlage Weinberg.

**Wir gratulieren:** Helene Sperrer zum 75., Inge Schlederer 65., Anna Schörkhuber 85. Geburtstag.

### GAFLENZ

Acht Pensionisten machten sich am 16. März auf den Weg, ihre nähere Heimat zu erkunden. Ausgangspunkt war beim Weber in der Breitenau. Von dort wanderten sie Richtung Schwaigkogel, auf halbem Weg zweigten sie links ab Richtung



BEHAMBERG-KLEINRAMING: Am Pleschinger See



BEHAMBERG-KLEINRAMING: Bei der Gerolder Kapelle





**BEHAMBERG-KLEINRAMING:**  
Franz Hohenthanner, 90. Geburtstag



**GAFLENZ:** Beim Weberstadl



**GAFLENZ:** Die im Vorjahr verstorbenen Gaflenzer Pensionisten

Schwoaga Woad. Es bot sich ihnen eine wunderschöne Aussicht in die Breitenau, auf den Almkogel und den Ennsberg. Über den Weberstadl ging's dann wieder zurück zu den Autos. Danke an Wanderreferentin Hedi Harreither, die uns eine etwas kürzere, dafür umso interessantere Wanderung aussuchte.

Am 17. März kamen viele Pensionisten in die Pfarrkirche Gaflenz, um gemeinsam der im Vorjahr verstorbenen Mitglieder zu gedenken. Pfarrer Walter Dorfer führte mit einfühlsamen und tröstenden Worten durch die heilige Messe. Für die musikalische Begleitung verantwortlich war Mag. Martin Rögner, Consita Forster und Gabi Pruggnaller für die Gestaltung der Fürbitten und Texte, Mesnerin Anni Lechner für einen reibungslosen Ablauf. Mit Gedanken an die Geborgenheit, die die Verstorbenen in der Mitte des Pensionisten-

verbandes Gaflenz und in ihren Familien hatten, schmückte Greti Fürnholzer das Tischlerl mit den Totenbildern. Ein sehr stimmungsvoller, feierlicher Gedenkgottesdienst.

**Termine:** Do., 19.5., Frühjahrsausflug zum Königssee und zur Rossfeld-Panoramastraße.

**Wir gratulieren:** Rudolf Weissensteiner zum 65., Martin Deinhofer 70. Geburtstag.

### **GARSTEN**

Unser März-Ausflug führte uns diesmal ins Mühlviertel nach Tragwein zum Biobauernhof Pankrazhofer von Eva und Norbert Eder. Neben der Vermarktung von Fleisch, diversen Mehlen und Leinöl haben sich die beiden auf die Produktion von Most, Saft, Essig und Senf spezialisiert. Wir wurden ausführlich über die Herstellung informiert und durften uns bei der folgenden Verkostung auch

gleich von der hervorragenden Qualität der Produkte überzeugen. Hier konnte man sehen, wie sich aus einem Traum eine Erfolgsgeschichte entwickeln kann. Bei der Rückreise besuchten wir noch das Paneum in Asten.

Der Ausgangspunkt unserer März-Wanderung war die Kurpromenade in Bad Hall. Von dort wanderten wir vorbei am GH Lamplhub, dem Schacherbauerngut, Scherhäufel nach Adlwang, wo wir Mittagsrast machten. Der Rückweg führte uns vorbei an der Faschermühle, Zöhrmühle zurück nach Bad Hall.

**Termine:** Mi., 18.5., Ausflug Reichenenthal, Mühlendorfsmuseum; Mi., 1.6., Wanderung Traunfall; Fr., 10.6., 17 Uhr, FKH, Grillabend; Mi., 15.6., Ausflug Bad Goisern.

**Wir gratulieren:** Margarete Mijavsek zum 95., Josef Doppler 80., Anna Weinmayr 75., Rosa Hackl 88., Markus Ganglbauer 82.,

Franz Straßer 80., Hugo Zeller 81. Geburtstag.

### **GLEINK-DIETACH**

**Termin:** 1.6., Königssee und Rossfeld, Anmeldeschluss: Mi., 18.5.

**Wir gratulieren:** Elfrieda Derflinger zum 87., Walter Rückert 70., Karin Kaltenböck 75., Hilda Sandmaier 81., Anna Matzenberger 84., Edeltraud Steiner 83., Irma Reisner 83. Geburtstag.

### **GROSSRAMING**

Am 9. März fuhren wir nach langer coronabedingter Pause wieder zur Firma Wenatex. Nach der Präsentation wurden wir zum Bratlessen im Rupertihof in Ainring mit anschließender Livemusik eingeladen.

**Termine:** 14.5., 14 Uhr, Gasthaus Hanusch, Mutter- und Vaternachmittag mit Ehrungen; 25.5., Frühlingsausflug.



**GARSTEN:** Mittagessen in Tragwein



**GARSTEN:** Mostverkostung beim Pankrazhofer



**GROSSRAMING:** Adolf Unterbuschachner, 80



**GROSSRAMING:** Rudolf Aschauer, 80. Geburtstag



**GRÜNDBERG-SIERNINGHOFEN:** Gruppenbild beim Wirt



**KLEINREIFLING:** Rast bei der Wanderung auf die Rotmäuer

**Wir gratulieren:** Johann Vadoc zum 103., Stefanie Steiner 85., Rosa Auer 85., Ingeborg Reitner 82., Erika Schörkhuber 81., Zäcilia Aigner 81., Roman Garstenauer 75., Hermine Garstenauer 70. Geburtstag.

## GRÜNDBERG-SIERNINGHOFEN

Am 23. März machten wir mit dem Bus einen Ausflug nach Gutau. Nach einem leckeren Frühstück im Café Reisinger ging es weiter. Unser Mittagessen nahmen wir beim „Wirt auf da Furling“ ein. Am Nachmittag machten wir eine kleine Wanderung rund um das „schwarze Mandl“. Am Abend kamen wir alle wieder gesund und glücklich nach Hause, es war nach langem wieder ein schöner Ausflug.

**Wir gratulieren:** Rosina Enzlberger zum 81., Rosa Hieslmayr 88., Josef Mader 80. Geburtstag.

## KLEINREIFLING

Die Wanderung führte uns dieses Mal im März auf die Rotmäuer in Weyer. Der Ausblick war lohnend und alle genossen die warme Frühlingssonne. Ein Teil der Gruppe ging noch auf den Falkenstein, wo zum Teil noch Schnee lag.

**Wir gratulieren:** Margaretha Bürscher zum 85., Anna Buder 87., Erwin Matzinger 70., Karl Katzensteiner 70., Gerhard Gollner 65. Geburtstag.

## LOSENSTEIN

Turnen und Wandern – darauf haben wir schon sehr lange gewartet. Wann hatten wir zuletzt Gelegenheit, uns mit unseren Freunden zu treffen, die Natur zu genießen, um gemeinsam unsere Fitness in Schwung zu bringen?

**Termin:** Fr., 24. 6., Sommerausflug zur Firma Megaflex und Fahrt zum Schiederweiher.

**Wir gratulieren:** Hermann Lichtl zum 75., Elfriede Streicher 83., Hedwig Leitner 81., Gertrude Hamberger 88., Maria Prakisch 70., Antonia Schneckenreitner 89. Geburtstag.

## NEUZEUG

Große Trauer herrschte in unserer Ortsgruppe nach dem unerwarteten Tod von Erika Stern. Die allseits beliebte und überaus fleißige Subkassiererin, die 1994 der OG beitrug, betreute 23 Jahre lang eine große Zahl von Mitgliedern. Die Besuche bei „ihren“ PensionistInnen waren ihr ein besonderes Anliegen, ebenso ihre Mithilfe als Gulaschköchin beim Adventmarkt-Standerl. Bei Ausfahrten freute sie sich stets aufs Bergsteigen und Wandern; daheim galt ihre Leidenschaft der Gartenarbeit. Erika wird uns sehr fehlen, wir werden sie immer in

dankbarer Erinnerung behalten.

**Termine:** Di., 10. 5., Wanderung Lindaumauer und Lindauberg bei Maria Neustift; Do., 12. 5., Muttertagsfahrt ins Ausseerland mit Schiffsfahrt.

**Wir gratulieren:** Katharina Auracher zum 85., Maria Baum-schlager 87., Hermann Grasl 65., Raia Gruber 75., Hermine Gubitzer 82., Herta Leithenmayr 93., Irma Rosa Pfeiler 82., Karl Wallner 88. Geburtstag.

## PFARRKIRCHEN

Immer mehr Pensionisten machen bei der monatlichen Wanderung rund um Pfarrkirchen mit. Bei frühlingshaften Temperaturen und mit Blick auf das schneebedeckte Tote Gebirge nahmen 20 Mitglieder an der Frühlingswanderung zum Terschl-Minimundus in Adlwang teil. Vom Eiffelturm bis hin zum Riesenrad sind auf dem



**LOSENSTEIN:** Wandern in den Bergen



**PFARRKIRCHEN:** Wiener Riesenrad in Adlwang



**SIERNING:** Nach längerer Pause fand wieder eine Sitzung statt





STEYR-ENNSDORF: Albine Lidlbauer, 90. Geburtstag



STEYR-MÜNICHHOLZ: Wir trauern um Anna Radinger



STEYR-STADT: Beim Spaziergang in Frankenmarkt

Firmengelände mehrere berühmte Bauwerke zu besichtigen. Nach einer Rast im Gasthaus Heinz in Bad Hall ging es wieder zurück nach Pfarrkirchen.

**Wir gratulieren:** Helmut Kienbacher zum 65., Leopold Holzner 65., Gertraud Pöcksteiner 70., Franz Wickgruber 75., Anna Wimmer 75., Anna Windisch 81., Elfriede Rössel 81., Helga Burghofer 82., Franz Strimitzer 90., Berta Urban 92. Geburtstag.

### REICHRAMING

Am 15. März konnten wir wieder unseren Sprechtag der Pensionisten im Volksheim abhalten. Es waren viele Anträge zu bearbeiten. Auch unsere Kegel- und Wolferl-Nachmittage konnten stattfinden.

**Termine:** Sa., 14.5., 11 Uhr, Volksheim, Muttertagsfeier; Do., 9.6., Abfahrt: 7.30 Uhr, Vatertagsausfahrt.

**Wir gratulieren:** Erika Eckl zum 83., Georg Hagauer 81., Hildegard Hirner 83., Erika Rosenberger 85., Hermi Staudinger 83., Maria Sträußl 70., Franz Koriska 60., Gabi Samegmüller 60. Geburtstag.

### SIERNING

Am 10. Mai findet die Muttertagsfeier im Landhotel Forstthof statt. Auch Väter sind herzlich eingeladen. Für 1. Juni ist der Wandertag in Sierning vorgesehen. Der zweite Ausflug findet am 23. Juni statt. Frühstück gibt es beim Mode-market Adler, anschließend fahren wir nach St. Wolfgang und mit der Schafbergbahn auf den Schafberg.

**Wir gratulieren:** Elfriede Gumpenberger zum 87., Erna Schobel 82., Richard Kerschbaumsteiner 83., Eleonore Girkingner 88., Frieda Hainzl 92., Walter Hartl 89.,

Franziska Kalaber 98., Robert Polzhuber 87., Johann Singler 87., Josef Mauerkirchner 93., Anna Rockenschau 75., Josef Negeli 93., Grete Wimmer 75. Geburtstag.

### STEYR-ENNSDORF

**Termin:** Do., 2.6., Abfahrt: 6.50 Uhr, Jukuz Ennsleite, Königssee & Rossfeld.

**Wir gratulieren:** Isidor Kastner zum 93., Günther Flux 92., Ferdinand Steinhammer 92., Friedrich Kaltenberger 88., Helga Prieler 81., Ida Seidl 80., Anneliese Mikota 75. Geburtstag.

### STEYR-MÜNICHHOLZ

Unsere Ausfahrt am 16. März führte zum Genussbauernhof Distelberger in Gigerreith bei Amstetten. Der Altbauer Anton Distelberger sen. hat alles in einem unvergleichlichen Lebenswerk seit Anfang der 70er Jahre zusammengetragen, um die Mostviertler Kultur der Vorfahren auch der Nachwelt zugänglich zu machen.

Anna Radinger, die mehr als 20 Jahre engagierte Vorturnerin unserer Ortsgruppe war, ist leider am 17. Februar im 92. Lebensjahr verstorben.

**Termine:** So., 29.5., 9 Uhr, Narzissenfest Ausseerland; Mo., 6.6., 9 Uhr, Pfingstwanderung Kleinschönleiten.

**Wir gratulieren:** Hermine Haslinger zum 96., Margarete Mütter 86., Maria Wakolbinger 86., Elfriede Brantner 84., Anna Zöchling 84., Rosmarie Auleitner 82., Adolfin Schatzl 82., Georg Richter 82., Rosemarie Etzelsdorfer 81., Gertrude Schwödiauer 80., Josef Schwarz 70., Rita Oberhauser 70., Hedwig Leitner 70., Anna Maria Freidlinger 90., Adolf Augner 83., Inge Lakitsch 81., Gertrude Lechner 80. Geburtstag.

### STEYR-STADT

Am 18. März waren wir bei der Firma Blumen Bergmoser und sahen ein faszinierendes Blütenmeer in Gewächshäusern mit mehr als 6.000 m<sup>2</sup> Fläche. Bergmoser ist einer der größten heimischen Schnittblumenproduzenten, es werden etwa 1,3 Millionen Rosen, Gerbera und Lilien an Fachgeschäfte und den Großhandel geliefert. Anschließend haben wir in Frankenmarkt zu Mittag gegessen und einen Spaziergang durch den Ort gemacht. Um 14.30 Uhr gab es dann eine Betriebsführung bei der Schokoladenmanufaktur „Frucht & Sinne“. Nach den vielen Informationen wartete eine Verkostung. Man konnte dann auch so manche Köstlichkeit kaufen. Ein gelungener Ausflug bei bester Stimmung! Unsere sportlichen Aktivitäten wie Nordic Walking, Turnen und Kegeln



STEYR-STADT: Führung bei Blumen Bergmoser



STEYR-STADT: Führung bei „Frucht & Sinne“



TERNBERG: Erfolgreiche Herta Kremsmayr



WALDNEUKIRCHEN: Wanderung nach Micheldorf auf den Kienberg

finden wieder regelmäßig statt und erfreuen sich durchaus wieder großer Beliebtheit.

**Termine:** Fr., 22.4., Ausflug nach Aigen-Schlögl in die Kerzenwelt Donabauer und zur Stiftsbrauerei; Fr., 13.5., Ausflug zur Burg Clam, Mittagessen in der Sturmmühle und nachmittags Führung mit Einkaufsmöglichkeit in der Imkerei Geiblinger in St. Valentin; Fr., 20.5., Mutter- und Vaternachtsfeier mit Mitgliederehrung im JUKUZ am Tabor.

**Wir gratulieren:** Anton Arrer zum 89., Berta Brunner 97., Monika Hatschenberger 81., Aloisia Landerl 97., Wilhelm Maiwöger 100., Herbert Mandl 80., Elfriede Marinelli 88., Heinz Niedl 75., Helene Ortner 93., Erika Plank 81., Marianne Raudaschl 95., Gertraud Schartner 93., Stefanie Schedivy 86., Theresia Zoidl 82. Geburtstag.

## TERNBERG

Auch wenn es einige Ausfälle gibt, so wird doch jeden Donnerstag gewandert. Wir gratulieren unserer Vorturnerin Herta Kremsmayr sehr herzlich! Sie ist im Riesentorlauf in ihrer Klasse heuer allen davongefahren: 1. Platz bei den Landesmeisterschaften des PVÖ, bei den Bundesmeisterschaften des PVÖ, bei der Magistratsmeisterschaft Steyr und bei der Landesmeisterschaft der Gemeindebediensteten.

**Termin:** 11.5., Garten der Geheimnisse und Tierpark Walding.  
**Wir gratulieren:** Maria Schauflinger zum 96., Frieda Kraus 89., Elfriede Warthecker 84., Anton Hubauer 83., Josef Seibinger 83., Angela Kogler 80., Herma Pfeiffer 80. Geburtstag.

## UNTERLAUSSA

Am 17. März haben wir nach zweijähriger Pause wieder eine Jahres-

hauptversammlung abgehalten, da eine Neuwahl notwendig war. Leider konnten wegen Corona viele Mitglieder nicht daran teilnehmen. Wir durften Bgm. Gerhard Klaffner, die EM Leopold Kupfer und Franz Kössler sowie 15 Mitglieder begrüßen. Nach informativen Worten nahm der Bürgermeister die Ehrung langjähriger Mitglieder sowie die Neuwahl vor. Alle Mitglieder des Vorstandes und Betreuer wurden wiedergewählt. Auch die Nichtanwesenden haben vorab zugesagt. Zäzilia gab einen Rückblick auf die Aktivitäten von 2019 bis 2021 und stellte kurz das heutige Programm vor. Sie bedankte sich herzlich bei ihrem Team für die gute Zusammenarbeit, speziell in dieser schwierigen Zeit, wo wir auch gerne für unsere Mitglieder da sein wollten. Bei Kaffee, Mehlspeisen und Getränken, die vom Verein gespendet wurden,

unterhielten wir uns prächtig. Es war fast wie eine Familienfeier.

**Termine:** Do., 12.5., 14 Uhr, Sagwirt, Mutter- & Vaternachtsfeier; Do., 2.6., Ausflug zum Loser.

**Wir gratulieren:** Elisabeth Zellnig zum 84., Edeltraud Essbüchl 81., Anna Winkler 70., Harald Kaiplinger 55. Geburtstag.

## WALDNEUKIRCHEN

Den Start in die neue Wandersaison konnten viele wanderfreudige Pensionisten nicht mehr erwarten. Er führte uns am 1. März nach Micheldorf auf den Kienberg. Am 17. März gingen 15 Wanderfreunde bei herrlichem Wetter und grandiosem Rundblick in Molln die Steinköpflrunde.

**Termine:** 19.5., 8 Uhr, Treffpunkt: Dorfplatz, Rundwanderung um den Zuckerhut in Grünau; 1.6., Abfahrt: 8 Uhr, Dorfplatz, Fahrt nach Ansfelden zur Firma Adler, nach dem



WALDNEUKIRCHEN: Steinköpflrunde in Molln



WEYER: Mitgliederehrung





WOLFERN: Besuch des Paneum



WOLFERN: Führung durch das Flughafengelände Linz

Mittagessen geht es dann nach St. Wolfgang und mit der Bahn auf den Schafberg.

Erinnerung an alle Radfahrer: Wir sind schon wieder aktiv!

**Wir gratulieren:** Rosa Scheller zum 70., Erika Kutsam 82. Geburtstag.

## WEYER

Bei der Jahreshauptversammlung im GH Steineck begrüßte der Vorsitzende Walter Hopf die zahlreich erschienenen Mitglieder und als Ehrengäste Fraktionsobmann Franz Haider und Bgm. Gerhard Klaffner. Nach einer Trauerminute berichteten der Vorsitzende Walter Hopf und die einzelnen Funktionäre über ihre im vergangenen Jahr geleistete Arbeit. 20 Mitglieder wurden für ihre langjährige Treue zum Verband geehrt und mit Urkunden und Treuenadeln in Bronze, Silber und Gold ausge-

zeichnet. Gerhard Klaffner berichtete kurz über Aktivitäten in der Gemeinde. Zum Abschluss gab es für die Mitglieder noch eine kleine Jause.

Am 10. März sind 15 Mitglieder vom Kreuzbergparkplatz zu einer Wanderung aufgebrochen. Die Route führte zum „Weyrerblick“ und zurück über Fuchsbauer zur „Weyrer Almstubb“, früher GH Winklmayr, auf eine deftige Jause und selbst gemachte Mehlspeisen, um nach einigen gemütlichen Stunden wieder den Heimweg anzutreten.

**Termin:** 25.5., Abfahrt: 8 Uhr, Kreuzbergparkplatz, Tagesfahrt zur Kläfferquelle in Wildalpen.

**Wir gratulieren:** Angela Hopf zum 89., Gertrud Klausberger 86., Rosa Obermayr 83., Annemarie Stangl 80., Erich Auer 75., Josef Tanzmayr 75., Renate Mayr 70., Monika Reithofer 65. Geburtstag.

## WOLFERN

Am 17. Februar ging unsere erste Tagesfahrt des Jahres mit 27 Personen zur Firma Wenatex nach Salzburg. Wie immer gab es zuerst Frühstück und dann den Vortrag. Zu Mittag ging es weiter nach Ainring zum singenden Wirt auf ein Brat in der Rein. Es war ein lustiger Nachmittag!

29 Personen machten sich am 10. März zu einem Besuch des Paneum in Asten auf. Schon die einzigartige Architektur des Gebäudes ist weithin sichtbar. Die interessante Führung durch die Wunderkammer des Brotes mit den teilweise jahrtausendealten ägyptischen Exponaten, wundervollen Porzellanfiguren und Bildern vermittelte uns die

Geschichte und Geschichten rund um das Thema Brot. Nach dem Mittagessen ging unsere Fahrt weiter nach Hörsching zum Flughafen Linz. Auch hier gab es die einzigartige Gelegenheit, bei der Führung durch das Flughafengelände Wissenswertes über die Luftfahrttechnik und das internationale Reisen zu erfahren.

**Termin:** Do., 23.6., Abfahrt: 8 Uhr, Tagesfahrt Firma Adler und Stift Schlierbach.

**Wir gratulieren:** Irmgard Riedl zum 81., Gerhard Hauser 75., Anna Giritzhofer 84., Josefine Gundacker 83., Johann Haslinger 75., Josef Mayr 60., Maria Döberl 75., Hermine Enengl 86. Geburtstag.

## WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Aschach an der Steyr:** Henriette Kloiber 85.

**Behamberg-Kleinraming:** Stefan Flankl 90.

**Garsten:** Karl Schmidthaler 91.

**Gleink-Dietach:** Karl Pugnale 80.

**Gründberg-Sierninghofen.** Erika Keindl 77.

**Kleinreifling:** Anna Hopf 91.

**Neuzeug:** Erika Stern 81, Erika Reitter 89, Henrietta Kloiber 85.

**Pfarrkirchen:** Berta Keckler 83.

**Reichraming:** Maria Ahrer 93.

**Sierning:** Sylvia Schnellnberger 65.

**Steyr-Ennsdorf:** Anna Tüchler 100.

**Steyr-Münichholz:** Anna Radinger 92, Hubert Nosko 89, Aloisia Unger 87, Erwin Orthaber 82, Hilda Prader 83.

**Steyr-Stadt:** Michael Mar 71.

**Weyer:** Elfriede Fischer 78, Angela Campell 76.



WEYER: Wanderung zum „Weyrerblick“



**Jetzt  
buchen!**  
bei SeniorenReisen  
Tel. 0732/66 79 51



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  
*An- und Abreisetag: Sonntag*

# Herbsttreffen Istrien

Rovinj, Opatija, Pula, Rabac, Insel Brijuni

Istrien, die größte und bekannteste Halbinsel der Adria, liegt südlich der Alpen, zwischen dem Golf von Triest und der Kvarner-Bucht umgeben von tiefblauem Meer. Kleine Inseln, fruchtbare, bis ans Meer reichende Felder und wunderschöne Sonnenuntergänge begeistern im Westen, während im östlichen Teil eine steile, oft sogar unzugängliche Felsküste fasziniert. Olivenöl, Trüffel und guter Wein sowie Fleisch und Fischgerichte gehören zu den Klassikern dieser fruchtbaren Ecke.

## Inkludierte Leistungen

- \* An- und Abreise mit modernen Reisebussen
- \* 7 Nächtigungen in gehobenen 4\*-Hotels im Raum Rabac
- \* alle Zimmer mit Bad/WC, Sat-TV, Telefon, Klimaanlage, Kühlschrank
- \* Inklusive Kurtaxe und lokale Abgaben
- \* Vollpension (Abendessen am Anreisetag – Frühstück am Abreisetag)
- \* 1 Ganztagesausflug: Rovinj & Schifffahrt Ljimonj (ohne Mittagessen)
- \* 1 Ganztagesausflug: Opatija
- \* Deutschsprachige ReiseführerInnen während der Ausflüge
- \* Betreuung im Hotel
- \* Alle Eintritte während der Ausflüge
- \* Medizinische Betreuung durch ein deutschsprachiges Ärzteteam
- \* Umfassendes Versicherungspaket von SeniorenReisen

## Nicht inkludiert sind:

- \* Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- \* Mittagessen beim Ausflugstag „Rovinj & Schifffahrt Ljimonj“
- \* Fakultative Ausflüge

## Preise

Pauschalpreis p. P. im Doppelzimmer: € 839,-  
Einzelzimmerzuschlag  
(Doppelzimmer zur Alleinbenutzung): € 189,-  
Nichtmitgliederzuschlag: € 50,-

**WILLKOMMEN  
LEBENS Lust**  
WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB



**EINTRITT  
FREI**

**Achtung, neuer Termin:**

**19.-22. OKT. 2022  
MESSE WIEN**

Eine Veranstaltung von  
**expo  
experts  
austria**

Mehr Infos auf [www.lebenslust-messe.at](http://www.lebenslust-messe.at)



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.

**SeniorenReisen Austria** 4020 Linz, Wiener Straße 2  
Telefon: 0732/66 79 51 | E-Mail: [seniorenreisen@pvooe.at](mailto:seniorenreisen@pvooe.at)



# 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 Elektromog 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](http://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 Turnussen 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 „Zsammitsitzen“ einlädt.



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Stimmung.  
Service.  
Sicherheit.





# Istrien

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

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

## Reisetermine

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



## Inkludierte Ausflüge

### 1x ganztags Rovinj & Limfjord

Stadtrundgang in den malerischen Gassen und Schiffsfahrt 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.



1

## Luxus

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

Mit Seniorenreisen sind Sie dabei.



2



3

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.

**B**egonnen 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 Joseph 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.



# 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**



**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](mailto:seniorenreisen@pvoe.at)  
[www.seniorenreisen.cc](http://www.seniorenreisen.cc) und [www.facebook.com/SeniorenReisenAustria](https://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.<sup>1</sup>

### WENN SCHLAFMITTEL KEINE OPTION SIND

Da viele Betroffene chemischen Schlafmitteln gegenüber skeptisch sind (Stichwort: Abhängigkeit), steigt in den Apotheken die Nachfrage nach sanften Alternativen. Eine Kundin berichtet: „Ich möchte zuerst einmal etwas Natürliches probieren.“ Empfohlen wird dann häufig Melatonin. Dabei handelt es sich um einen körpereigenen und somit natürlichen Schlafbotenstoff, der die (Wieder-)Einschlafzeit verkürzt. Vor allem mit zunehmendem Alter bildet der Körper selbst immer weniger davon. Zusätzlich eignet sich etwa noch Hopfen bzw. sein Inhaltsstoff Xanthohu-

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.

<sup>1</sup>Blume, 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.

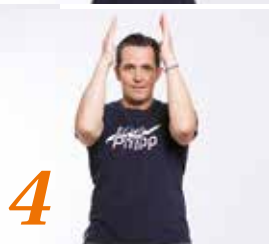


**3**



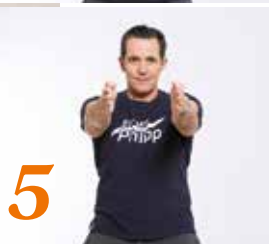
Jetzt öffnen Sie beide Arme in dieser angewinkelten Position nach außen, Spannung halten.

**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](http://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!

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

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

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

**Größte Live-Bewegungseinheit Österreichs mit Philipp**

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



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.

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.

## 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](https://hansaton.at) oder direkt bei Hansaton in Ihrer Nähe – über 100 x in Österreich.

## BETRIFFT GÜRTELROSE

# Das unterschätzte Leiden

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

**W**indpocken (auch „Schaftblattern“ 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 schmerzhaft 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](http://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](http://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. 

BEZAHLTE ANZEIGE, FOTO: AGCELENT, MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON GSK, NP-AT-HZX-ADVR-2200003, 04/2022

# 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](http://neuroth.com)



QR-Code  
scannen und  
Termin online  
buchen

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

**Neuroth-Fachinstitut**  
über 140 x in Österreich

Vertragspartner aller  
Krankenkassen

 **NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

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

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





# 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!**

Ø je ca. 33 mm



Gemeinsame Rückseite

Mit kostbarer  
**Feingoldauflage**  
(999/1.000)  
veredelt!

## 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**

Repräsentatives  
Album für Ihre  
Sammlung **GRATIS!**



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

**KEINE WEITEREN  
VERPFLICHTUNGEN!**

## 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 GARANTIERTE 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 **Datenschutz-erklärung** entnehmen, die Sie jederzeit auf [www.ömk.at](http://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.

**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!**

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](http://www.ömk.at) nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern. Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

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 brenzlichen 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 Gesundheitsuntersuchung oder das Autopickerl sein.

FOTOS: BUBU DUJMIC, 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.


**S**pätestens 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 kontrollierter, 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.

**A**us 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 Golfstage 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 – von leichten, 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 beisammen sitzen – und eine Gaudi haben. Und davon können die PVÖ-Stammgäste beim Wastwirt 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.

**D**ie Wanderschuhe sind geschnürt und in den Beinen kribbelt es schon. Auch in denen der Kühe. Die stehen ebenfalls bereits 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 ableinen und sich selbst in Sicherheit bringen. Der Hund ist schneller als die Kühe. **Einen Gratis-Info-Folder zum Herunterladen finden Sie auf:** [www.naturfreunde.at/service/themen/info-and-servicefolder/weidetiere/](http://www.naturfreunde.at/service/themen/info-and-servicefolder/weidetiere/)

## Salzburger Lungau



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



Der UNESCO-Biosphärenpark ist ein Paradies für Radfahrer.

**26.–30. Juni 2022, Hotel Wastwirt 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](mailto:christina.ecker@pvoe.at) und auf: [pvoe.at](http://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 Ludwigstorf  
in Bad Deutsch-Altenburg  
Tel.: +43 2165 626 17-0

e-mail: [rezeption@kur-l.at](mailto:rezeption@kur-l.at)  
[www.kur-l.at](http://www.kur-l.at)

MIT MIKRONÄHRSTOFFEN ZU NEUER LEBENSQUALITÄT

# Das hilft bei Long-COVID

**D**ie 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](http://www.biogena.com)

BEZAHLTE ANZEIGE

**BETRIFFT MICH  
GÜRTELROSE?**

**JA.  
UND SO FÜHLT  
SICH DAS AN.**

**GÜRTELROSE-INFO.AT** Impfen schützt!

**Gürtelrose ist eine meist sehr schmerzhafteste 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](http://www.guertelrose-info.at)



PR, FOTO: ISTOCK BY GETTY IMAGES

NP-AT-HZX-ADVT-220001, 04/2022



# 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.



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

**E**s 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 stark 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 KONTROLLIEREN

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 Fleisch mäßig, Fett, 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-

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<sup>1</sup>.



**Dr. Böhm®**

**ALLES FÜR MEINEN BLUTDRUCK**

**Dr. Böhm® Blutdruckformel**

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

**NEU!**

60 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

<sup>1</sup> Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytother Res 2008; 22 (9): 1239–42.



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

## Danke, geht schon!

**P**auline, 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



Palmölfrei



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei



Vegetarisch

AUS DEM HAUSE GENERICON | APOTHEKENEXKLUSIV | [www.multi.at](http://www.multi.at)



Aufheilen 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. Sonnengott	▷	
					Tropen-baum	▽	
Speise-würze	heiße Erdzone	▷					
asiat. Völ-kergruppe	Neigung, Vorliebe	▽					
▽				ugs.: in Betrieb	▷		lediglich
				arabischer Sackmantel	▽		
Chronik	▷						
Abk.: angeblich							
▽			Kfz.-Z. Bruck-Mürz-zuschlag	▷		chem. Zeichen f. Wasser-stoff	
Bürg-schaft	▷						

Die diesmal zu findende Lösung nennt ein Sternzeichen.



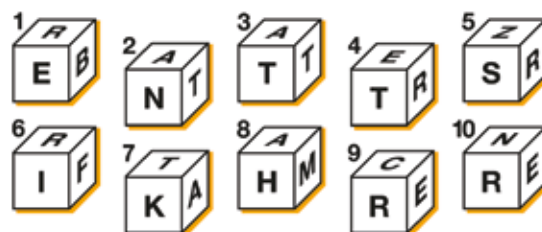
Die 8 Buchstaben der farbigen Kästchen – in richtiger Reihenfolge eingetragen – ergeben die Lösung.

**LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42**

## SUDOKU

				2		4	3	
			9			7	6	
			4	8				9
3	1	7	8			5		6
6				7				4
5		4			2	3	9	7
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 Könnern 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.derboehmischemtraum.at**

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

**GEWINN:  
3x2  
MENÜS**  
(Hauptspeise +  
Schankgetränk)



# 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.

**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/](http://www.c-and-a.com/at/de/)

shop [www.humanic.net](http://www.humanic.net)

**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 Schiffsausflug 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.





**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, Freizeit-hosen 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 Kulturgenuss 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 Herzchen 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).



# Wohnoasen im Garten



**„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).

**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



FOTO: SABINE HAUSWIRTH

**PVÖ-SONDERVORSTELLUNG  
UND KARTEN GEWINNEN!**

**LAXENBURG**  
KULTUR SOMMER

**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-ooohminösen Komödie mit Befreiungstrollen, Klangschalen-Chaos und Mama-Vati-Yoga tief in den Wurzelchakren aller Beteiligten. **Intendanz:** 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](http://www.kultursommerlaxenburg.at)

**Sondervorstellung für PVÖ-Gruppen am 10. Juni 2022! Kartenreservierungen** um nur 15 Euro/Stück unter [veranstaltungen@pvoe.at](mailto: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).

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) ...

## LÖSUNGEN

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

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. Firnis, 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!

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



**Nur  
€ 2,80**

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

€ 46,-



## Premium-Funktionsshirt, unisex

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

€ 26,-



FOTOS: PVÖ, PIXABAY.COM

## Jetzt rasch bestellen!

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

**Funktionsshirt** S: \_\_, M: \_\_, L: \_\_, XL: \_\_, 2XL: \_\_ Stück

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



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

Ausgabe: Mai 2022

