

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



10 % RABATT FÜR PVÖ-MITGLIEDER*

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

ADLER
ALLES PASST

www.adlermode.at



Wein, Kultur, Uhren & Schmuck

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

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

www.taggenbrunn.at

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

TAGGENBRUNN
WEINGUT

KOLPING WIEN-ZENTRAL





€44,⁵⁰ p.P. im DZ/NF

Ihr Haus für Ihren Aufenthalt in Wien

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

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



Tageskarten für PVÖ-Mitglieder*

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

12 x in Österreich.

METRO

www.metro.at



25 %
ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER***
auf Eintrittskarten für „Cats“ oder „Miss Saigon“

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

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

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

www.musicalvienna.at



MISS SAIGON
RAIMUND THEATER



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

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

www.neuroth.com

*** Buchbar bis Ende Laufzeit im Juni. Gültig für alle buchbaren Vorstellungen. Max. 4 Karten/Person (Kategorie A-D).
**** Gültig bis 31.12.2022. Keine Barauszahlung, Rechtsweg ausgeschlossen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

spermidine^{LIFE}[®]
Memory+

Vergesslich?

JETZT
-20%
SPAREN

01.05.-30.06.2022



Herd
abschalten!

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

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



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

In Kooperation mit
der Universität Graz



zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

Unsere Geduld hat Grenzen

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

50 EURO NETTO MEHR

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

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

SPÜRBAR UND RASCH

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

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

ALTERSDISKRIMINIERUNG

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

PVÖ ERBLÜHT

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

Ihr

Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs

Liebe Leserinnen und Leser! Diese Ausgabe ging ab 4.5.2022 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Tagen (ausgenommen Sa. u. So.) zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe von UG – *Unsere Generation* ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf der Homepage pvoe.at abrufbar. **Die nächste Ausgabe erscheint Mitte Juni 2022.**

Neu!

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

Aktiv durchs Leben, preiswert ans Ziel!

Unser WESTaktivpreis:

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

WESTaktivpreis

Wien – München

€ 39,99*

Da steig ich ein.

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

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





Die ältesten 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. 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.

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

IM ALTER SIND SCHMERZEN HÄUFIGER

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

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

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

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

DIE PSYCHE LEIDET MIT

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

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



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



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

Online-Angebot: SCHMERZEN VERSTEHEN

„Schmerz ist ein wichtiges Signal, das vor körperlichen Schäden warnt. Wenn Schmerz allerdings weiterbesteht und chronisch wird, kann er das Leben negativ bestimmen und die Lebensqualität massiv

beeinträchtigen“, betont OA Dr. Wolfgang Jaksch. In der Online-Schulung „Schmerzen verstehen“ erfahren Sie, wie verschiedene Schmerzformen entstehen, wodurch sie verursacht werden, wie sich Betroffene auf den Arztbesuch vorbereiten können und Untersuchungen ablaufen. Schmerzexperte OA Dr. Jaksch gibt zudem Tipps für den Alltag, etwa wie Bewegung die körpereigene Schmerzhemmung anregt oder Atemübungen helfen, von chronischem Schmerz abzulenken.



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



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

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



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



Die Teufelskralle kann Arthroseschmerzen, rheumatischen Schmerzen und Neuralgien lindern.


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

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

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

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

NATURHEILKUNDE KANN UNTERSTÜTZEN

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



Martin von Wachter: CHRONISCHE SCHMERZEN

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

TIPPS

Richtiger Umgang mit Schmerzen

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

- 1. Körperlich aktiv werden:** Bewegung tut Körper und Seele (vor allem bei chronischen Schmerzen) gut! Nicht die Intensität ist dabei wichtig, sondern die Regelmäßigkeit.
- 2. Setzen Sie sich Ziele:** Treffen Sie Freunde, treiben Sie Sport, gehen Sie ins Kino. Diese Selbstbestimmung hilft Ihnen im Umgang mit dem Schmerz.
- 3. Verantwortung übernehmen:** Nehmen Sie verordnete Medikamente regelmäßig ein, besprechen Sie eventuelle Sorgen und Ängste mit Ihrem behandelnden Arzt. Führen Sie ein Schmerztagebuch, in dem Sie den Schmerz visualisieren und beschreiben.
- 4. Ablenken:** Wenn Sie sich z. B. mit Hobbys beschäftigen, nehmen Sie den Schmerz nicht mehr so stark wahr.
- 5. Vor Rückschlägen wappnen:** Schmerzbehandlung ist individuell. Es kann dauern, bis das richtige Medikament oder die passende Dosierung gefunden ist. Bei Verschlechterung wird Ihr Arzt die Therapie entsprechend anpassen.
- 6. Balance finden:** Inneres Gleichgewicht kann Ihre Psyche – und damit auch Ihren Umgang mit den Schmerzen – positiv beeinflussen. Entspannungsübungen und Meditation helfen!
- 7. Freude macht stark:** Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Und belohnen Sie sich nach gemeisterten Herausforderungen. Freuen Sie sich über Fortschritte!

Alles Gute zum *Muttertag!*



FOTO: SHUTTERSTOCK



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Stimmung.
Service.
Sicherheit.



**PENSIONISTEN
VERBAND
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 Kindeskinde sowie die Ehegatten nach einem genau festgelegten Aufteilungsschlüssel. Wenn es keine Kinder gibt, geht es weiter zu den Eltern und Großeltern beziehungsweise deren Kindern.

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

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

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

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



Gemeinsam mit 99 Organisationen informiert Vergissmeinicht zu Erbrecht & Testament

Gratis-Erbrechtsratgeber:

Download: vergissmeinicht.at

Anfordern:

info@vergissmeinicht.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@vergissmeinicht.at, 0800 700 111
[Info: vergissmeinicht.at/aktuelles](http://vergissmeinicht.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

PENSIONISTENVERBAND TIROL

Gemeinsam aktiv in die Zukunft!

Unter diesem Motto fand kürzlich die Landeskonzferenz des Pensionistenverbandes 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.

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

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

ES GEHT AUCH ANDERS

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




Nationalratsabgeordneter Christian 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

TATEN? – BITTE WARTEN

Wenn man nicht mehr weiterweiß ...

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



Bundeskanzler Nehammer zeigte den Seniorenvertretern die kalte Schulter



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



Finanzminister Brunner schiebt die Teuerungsprobleme in Arbeitskreise



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

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

REKORD-TEUERUNG


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

die 2021 in Pension gingen, im ersten Pensionsjahr (2022) nicht einmal das bekommen, sondern nur einen Anteil, je nach Pensionsantrittsmonat. Für jene, die im November oder Dezember 2021 in Pension gingen, gibt's heuer (2022) überhaupt keine Anpassung. Die Teuerung lag zuletzt bei 6,8 Prozent (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



PVÖ-GENERALSEKRETÄR
Andreas Wohlmuth

GESAGT – GETAN

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.

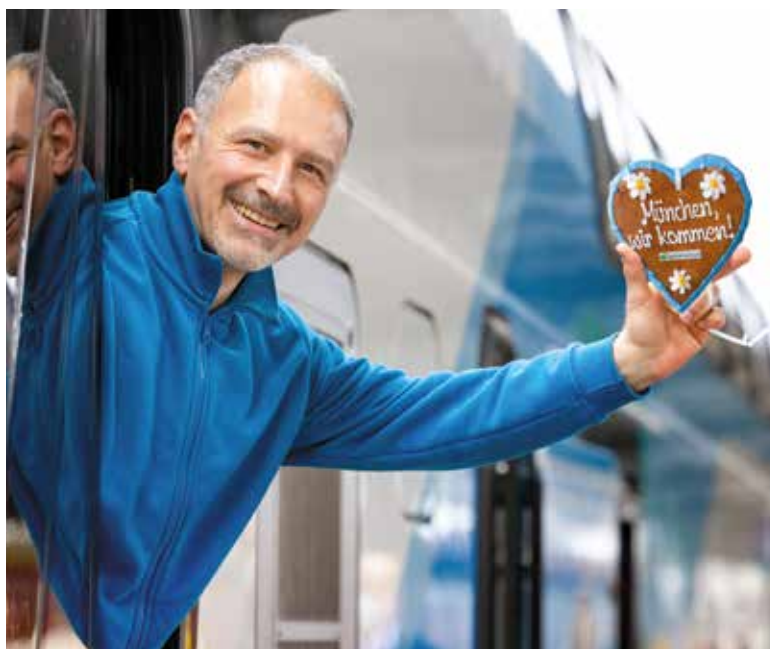
Die WESTbahn hat ihr Streckennetz erweitert: Seit 8. April sind die komfortablen Züge mit den sehr (senioren-)freundlichen Stewardessen und Stewards über die Strecke Wien – Salzburg hinaus bis nach München unterwegs. „Unsere Generation“ fährt dabei wie üblich bei der WESTbahn von Montag bis Donnerstag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

Unglaublich: Tausend neue Freund*innen für den Pensionistenverband in nur zwei Wochen. Die aktuelle Werbeaktion kommt bei Werber*innen und Geworbenen sehr gut an. – Kein Wunder, ist doch ein gemeinsames 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

Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

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

Von Werber/
Werberin aus-
zufüllen

Ich, _____
VORNAME FAMILIENNAME

TAG MONAT JAHR
GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

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) zu beschweren. Eine transparente Datenverarbeitung ist wesentliches Anliegen des PVÖ. Verantwortlicher der Datenverarbeitung ist der Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien, E-Mail: office@pvoe.at; Kontaktadresse unseres Datenschutzbeauftragten ist: datenschutzbeauftragter@pvoe.at

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

Die Datenschutzinformationen habe ich gelesen.

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ
auszufüllen

MONAT JAHR
BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

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 in 1010 Wien.

Eva Kalenczuk

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


RAUS AUS ÖL UND GAS – TEIL 2

Vor- und Nachteile verschiedener Heizsysteme

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

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

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

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


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



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 Wohnungskauf verschärft. In Zukunft müssen die Kreditnehmer*innen mindestens 20 Prozent des Kaufpreises der Immobilie „flüssig“ haben, sprich als Eigenkapital mitbringen. Auch die Vorschriften in puncto Höhe des Haushaltseinkommens wurden verschärft. Künftig darf die Kreditrate nur noch maximal 40 Prozent des Haushaltseinkommens betragen. Weiters wird die maximale Laufzeit von Immobilienkrediten auf 35 Jahre begrenzt. Damit wird es künftig deutlich schwieriger, sich den Traum vom Eigenheim zu erfüllen. Expert*innen gehen davon aus, dass dann ca. ein Drittel jener Personen, die derzeit noch einen Kredit erhalten würden, durch die neuen Vergabekriterien bei den Banken abblitzen werden. Wenn Sie, Ihre Kinder oder die 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 V Ö -
KONSUMENTEN -
SCHÜTZER
Dr. Harald Glatz
www.glatzonline.at



Vorsicht bei Anrufen von „Microsoft“!

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

RONACHER

CATS

NUR NOCH BIS JUNI 2022

RAIMUND THEATER

CAMERON MACKINTOSH'S
ERFOLGSPRODUKTION VON
BOUBLIL & SCHÖNBERG'S

MISS Saigon

NUR BIS JUNI 2022

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

TM © 1986 CML PHOTO © MATT CROCKETT



**VOM
PRÄSIDENTEN DES
PVÖ WIEN**
Harry Kopietz



WERTE MITGLIEDER, LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE!

Zukunft braucht Herkunft – auch bei neuen Technologien

Die in den letzten zwei Jahren immense technische Weiterentwicklung hat bei vielen von uns bewirkt, sich mit digitalen Kommunikationsinstrumenten wie Handy oder Computer auseinanderzusetzen. Das war oft sehr mühsam, weil man nicht über die Geräte verfügte oder sich damit nicht auskannte. Sieht man darüber hinweg, ist dieser technische Entwicklungsschub hervorragend, weil die ältere Generation davon profitieren kann. Mit einem Smartphone, Tablet oder dem Computer kann man Termine vereinbaren, Theaterkarten bestellen, Bahnkarten reservieren, einkaufen, Bankgeschäfte erledigen oder Unterhaltung konsumieren. Ebenso sind Amtswege oder die Teilnahme an Volksbegehren mit Handy und elektronischer Signatur einfach möglich. Das ist sehr komfortabel, weil man sich mühsame Wege und Zeit erspart.

NEUES ONLINEPORTAL FÜR DIE ÄLTERE GENERATION

Auch wir beim PVÖ haben die Zeit genützt und uns Gedanken gemacht, wie wir unseren Mitgliedern wertvolle Informationen sowie Serviceangebote noch einfacher und vor allem schneller zugänglich machen können. Seit Anfang April ist das neue PVÖ-Portal unter www.pvoe.at/wien erreichbar. Dieses soll sich zukünftig als umfassende Wissensplattform für die ältere Generation etablieren. Mit aktuellen Artikeln zu unseren Forderungen an die Politik, wissenschaftlichen Informationen zu Themen wie Gesundheit, Konsumentenschutz, Altersdiskriminierung und Pensionen, aber auch Tipps zu kulturellen Ereignissen, Literatur oder unserem Sportpro-

gramm wollen wir die Besucherinnen und Besucher dieser Website bestmöglich abholen.

NIEMAND DARF BEI DIESER ENTWICKLUNG ALLEIN GELASSEN WERDEN!

Wir orientieren uns dabei am „Wiener Manifest für digitalen Humanismus“, an dem weltweit vernetzte Intellektuelle mitgearbeitet haben. Dabei wird digitaler Analphabetismus egal ob bei jungen oder alten Menschen als ein zentrales Problem aufgezeigt. Es ist also sehr wahrscheinlich, dass Seniorinnen und Senioren bei diesem technologischen Wandel an ihre Grenzen stoßen werden. Als Pensionistenverband ist es unsere Aufgabe, Möglichkeiten zu finden, wie diese Barrieren überwunden werden können, damit die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erhalten bleibt und im besten Fall gefördert wird. Das beginnt bei der Hardware, also dem Computer oder dem Handy, geht hin zu Software (Betriebssysteme, Programme) sowie Verbindungen (Leitungen, WLAN) und endet bei den Kenntnissen und Kompetenzen der Nutzerinnen und Nutzer.

Bis es so weit ist, dass die ältere Generation sicher im Umgang mit digitalen Medien ist, werden wir alle Informationen sowohl wie gewohnt in der Zeitung, per Post, auf Flugblättern oder Werbebroschüren zur Verfügung stellen, als auch digital auf der Website, über Chats, Social Media oder E-Mail.

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

„Um Probleme zu lösen, muss man sich gesellschaftliche Ursachen ansehen. Mir war es immer wichtig, dass meine Familie, Freunde und Bekannten über das Wie nachdenken“, betont Michael Häupl.



„Reden ist die einzige Waffe, die wir haben!“

Freundschaft und gelassener Humor in der politischen Vermittlungsarbeit. PVÖ Wien-Präsident Harry Kopietz, Landtagspräsident a.D., im Gespräch mit dem Altbürgermeister Dr. Michael Häupl.

„Solidarität muss man vorleben, um gegen die Vereinzelung im Sinne eines Egoismus einzutreten. Gerade die Sozialdemokratie ist prädestiniert dafür, dies zu tun.“

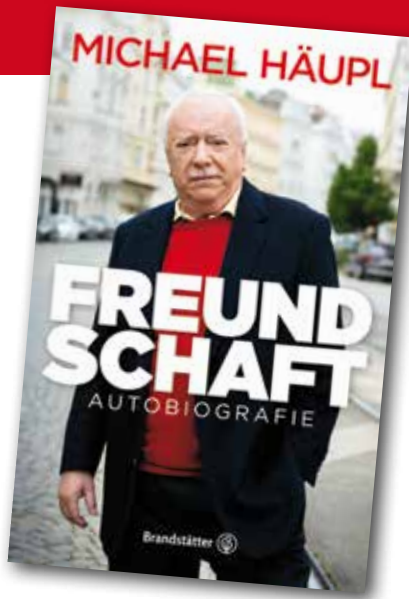
DR. MICHAEL HÄUPL

Harry Kopietz: In deiner Biografie „Freundschaft“ beschreibst du deinen politischen Werdegang, der im Verband sozialistischer StudentInnen (VSStÖ) beginnt und als SPÖ-Bürgermeister von Wien endet. Nun bist du in Pension und dennoch in zahlreichen Funktionen bei gemeinnützigen Organisationen tätig. Warum engagierst du dich nach wie vor für die Menschen?

Michael Häupl: Ich habe zwar meine öffentlichen politischen Funktionen nach sehr langer Zeit zurückgelegt, aber das heißt ja nicht, dass ich deswegen unpolitisch geworden bin. Außerdem habe ich ja noch genügend Energie und mich daher entschieden, einerseits in gemeinnützigen Organisationen zu bleiben, in denen ich ohnedies schon tätig bin, wie beispielsweise dem Wiener Wissenschafts-, Forschungs- und Technologiefonds (WWTF), sowie mich als Präsident der Volkshilfe Wien für diese großartige soziale Hilfsorganisation zu engagieren.

Und dann habe ich auch vor einigen Monaten den Vorsitz des Dokumentationsarchivs des österreichischen Widerstands in Nachfolge und auf Wunsch meines Uralt-Freundes Rudi Edlinger übernommen. Präsidentenämter will ich aber nicht sammeln und daher habe ich andere zurückgelegt. Für mich passt das nun sehr gut und deckt sich mit meinem traditionellen Interesse für die Wissenschaft gepaart mit der Leidenschaft für soziale und demokratische Fragen. Das ist die Motivation, mit der ich mich für diese drei Organisationen engagiere.

Du erzählst in dem Buch außerdem davon, wie wir uns damals, als die Parteiarbeit immer



Michael Häupl: FREUND SCHAFT

Persönlich, tief sinnig und natürlich auch mit viel Wiener Schmäh erzählt Michael Häupl von seinen schwierigen Klosterschuljahren, von seiner Lebensentscheidung zwischen Wissenschaft und Politik, von seinem Aufstieg und von schmerzlichen Niederlagen. Ein Vierteljahrhundert lang hat Michael Häupl als Bürgermeister die Geschicke Wiens gelenkt. Er nimmt uns mit hinter die Kulissen der österreichischen Innenpolitik. Häupls politische Überzeugungen und private Einblicke machen klar, warum die Popularität des längstdienenden Bürgermeisters bis heute ungebrochen ist.

Erschienen im Brandstätter Verlag, 208 Seiten, € 24,-.

schwieriger wurde, überlegen mussten, Menschen außerhalb der Partei zu erreichen. Ziel war es, die Partei zu öffnen und in Themengruppen inhaltliche Diskussionen zu führen.

Diesem Modell folgen wir beim Pensionistenverband auch. Leider sehen wir, dass die Menschen in der Pension zwar die Früchte aus der politischen Arbeit des PVÖ ernten, aber nicht persönlich aufstehen wollen, um sich für die Themen, die sie bewegen, einzusetzen. Gerade jetzt bei unserer aktuellen politischen Arbeit zur Teuerung, die die PensionistInnen massiv betrifft, würde es mehr Menschen brauchen, die aufstehen und mitkämpfen. Was meinst du, woran das liegt?

Das zieht sich durch alle Generationen. Es hat sich im politischen Verständnis vieles gewandelt und man engagiert sich viel weniger in fixen Organisationen. Ausgenommen davon sind die Gewerkschaften, weil diese aufgrund der wirtschaftlichen Situation im Berufsleben Zuwächse verzeichnen, und das Engagement in konkreten, themenbezogenen Einheiten.

Dann kommt dazu, dass es in der Gesellschaft Müdigkeit und Frust gibt, weil die Menschen in der Vergangenheit vieles versucht haben und sich nichts geändert hat. Sie haben vielleicht den Sozialismus mit dem Paradies auf Erden verwechselt und sind enttäuscht, weil das einfach nicht kommt und kommt.

Was ich aber als Hauptproblem sehe, ist das Auseinanderfallen der Gesellschaft im Sinne der Vereinzelung. Ich meine jetzt nicht die „berühmte“ Diskussion über die Spaltung der Gesellschaft, sondern wirklich die Vereinzelung, die Entsolidarisierung,

das Hervortreten des Egoismus. Solidarität ist ein Wert, der immer weiter zurücktritt. Das ist natürlich ein riesiges Thema und das wird man nur lösen können, indem man es letztendlich auch vorlebt. Und gerade die Sozialdemokratie, so meine ich, ist absolut prädestiniert dafür, das zu tun.

Ich versuche immer wieder meinen jungen Freunden zu erklären: Wenn ihr tatsächlich eine Hegemonie in der ökologischen Fragestellung erreichen wollt, dann müsst ihr sie mit der sozialen Frage verbinden. Ja, ich bin sehr dafür, dass man aus der gesamten Kohlenstoffökonomie aussteigt, aber das kann nicht zu Lasten der Leute gehen, die jetzt eh schon nichts oder wenig haben. Und daher muss man soziale und ökologische Fragestellungen verknüpfen.

Ich habe schon vor vielen Jahren ein Bild von der kapitalistischen Marktwirtschaft als einen Strom entworfen, der durch ein ökologisches und ein soziologisches Reglement eingegrenzt wird. In dieser Art und Weise lässt sich diese ökosoziale Marktwirtschaft zum Wohle möglichst vieler Menschen auch entsprechend umsetzen. Ich glaube, man muss derartige Grundsatzdiskussionen mit vielen Menschen führen, um „das Prinzip Hoffnung“, wie das Ernst Bloch genannt hat, hineinzubringen. Reden ist die einzige Waffe, die wir haben!

Ich kann bestätigen, dass das alles, was du uns in deinem Buch erzählst, wirklich authentisch ist. An vielen Stellen musste ich lachen und habe mir gedacht: „Ja richtig, genau so war das.“ – Jedenfalls finde ich ►

Im Gespräch zu seinem Buch mit PVÖ Wien-Präsident Kopietz unterstreicht Häupl, dass „ökologische und soziale Fragestellungen miteinander verbunden werden müssen“.



► **deine Geschichten besonders für die nachfolgenden Generationen sehr wertvoll und eine charmante Art der Wissensweitergabe. Wenn sich die Menschen in unserer Generation, aber auch ältere, daran ein Beispiel nehmen, was sollten sie ihren Nachfahren erzählen bzw. hinterlassen?**

Diese Frage führt stark in Versuchung, aus der Sicht des „roten“ Großvaters zu erzählen oder der Oberlehrer zu sein, was meiner Biografie ja durchaus entsprechen würde. Dieser Versuchung möchte ich gerne widerstehen. Mir geht es nicht darum, was man erzählt, sondern eher darum, wie die Menschen denken und wie sie etwas erzählen.

Man kann mit einer ökonomischen Analyse der Wirtschaft des 19. Jahrhunderts nicht im 21. Jahrhundert erfolgreich sein. Aber man kann über die Methodik der Analyse und die Art des „Wie-Denkens“ natürlich eine Menge lernen. Und mit diesem Wissen kann man heute eine ökonomische Entwicklung vor dem Hintergrund eines Spezifikums wie der Globalisierung machen. Es gibt Dinge, die setzen sich fort, zum

Beispiel das Gesetz der Kapitalakkumulation; heute eben auf internationaler, globaler Ebene und weniger auf der nationalen. Aber es gilt eben noch immer. Andere Dinge sind natürlich ein vollkommener Unsinn und nicht mehr anwendbar.


Mir war es immer wichtig, dass meine Kinder und Bekannten, Familie und Freunde lernen, über das Wie nachzudenken. Das ist mühselig genug. Als ich vor einiger Zeit an einer Diskussionsrunde des VSStÖ teilgenommen hatte, war eine der zentralen Fragen das Binnen-I. Persönlich habe ich nichts gegen das Binnen-I und wenn das ein Zeichen für die Gleichstellung von Mann und Frau ist, dann soll mir das recht sein.

Mir wäre allemal die alte Forderung, die schon im Hainfelder-Programm der Sozialdemokratie steht, lieber: gleicher Lohn für gleiche Arbeit. Es ist für die Gleichberechtigung wichtiger, dass Frauen über ein eigenes Einkommen verfügen können, um ihre individuelle Entscheidungsfreiheit entsprechend verbessern zu können. Davon sind wir leider immer noch meilenweit entfernt.

In Diskussionen hebe ich solche Beispiele hervor und sage: Schaut euch gesellschaftliche Ursachen an und bleibt nicht in Detailbereichen hängen. Das führt uns nicht weiter; ich glaube nicht, dass man das Emanzipationsproblem mit einem Binnen-I lösen kann.

Zum Schluss interessiert mich als begeisterter Technikfan noch eine Frage: Können wir Alten uns der Digitalisierung entziehen?

Die Digitalisierung ist unerlässlich für die ältere Generation. Man muss alles unternehmen, um den Menschen dabei zu helfen, dass sie sich in dieser neuen Welt zurechtfinden. Ich bin, wie auch im Wiener Manifest zum Digitalen Humanismus festgeschrieben ist, absolut dafür, den digitalen Analphabetismus zu bekämpfen.

Ob das Kinder sind oder ältere Menschen – niemand darf vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen werden. So wie man die Grundtechniken des Lesens, Schreibens und des Rechnens können muss, gehört jetzt auch der Umgang mit digitalen Mitteln in unsere Welt dazu. 

Aktiv bleiben und mitgestalten – bis ins hohe Alter

Sabine Hofer-Gruber ist seit Jahresbeginn Wiens neue Senior*innenbeauftragte.

Mir ist besonders wichtig, Seniorinnen und Senioren zum aktiven Mitgestalten unserer Stadt einzuladen“, sagt Sabine Hofer-Gruber, Wiens neue Senior*innenbeauftragte. Bis zum Jahr 2030 wird voraussichtlich jede vierte Wienerin bzw. jeder vierte Wiener über 60 Jahre alt sein.


Umso wichtiger also, schon jetzt dafür zu sorgen, dass Wien auch für Seniorinnen und Senioren die lebenswerteste Stadt der Welt bleibt. „Lebensqualität hat sehr viel mit Entfaltungsmöglichkeiten zu tun. Die Stadt muss Angebote für unterschiedliche Bedürfnisse und

Lebensrealitäten schaffen“, so Sabine Hofer-Gruber, die nach drei Jahren als Referentin und stellvertretende Büroleiterin in der Geschäftsgruppe Soziales, Gesundheit und Sport in den Fonds Soziales Wien zurückkehrt.

EIN GUTES LEBEN MIT DEMENZ

Ihre Hauptaufgabe sieht sie im Ausbau und der Weiterentwicklung bereits bestehender Angebote in der Stadt. Aktuell arbeitet sie gemeinsam mit ihrem Team „Wien für Senior*innen“ an der Entwicklung der Wiener Demenzstrategie. Das Strategiepapier beschreibt, wie die Stadt ein

gutes Leben mit Demenz ermöglichen kann, sprich, die besten Lebenswelten für Menschen mit Demenz und deren Angehörige geschaffen werden

können. Die Wiener Demenzstrategie wird voraussichtlich bis zum Sommer präsentiert werden. 

senior-in-wien.at



Stadtrat Hacker und Senior*innenbeauftragte Hofer-Gruber, die sich mit ihrem Team auch für mehr Lebensqualität für Demenzerkrankte einsetzt.



Mit Lebensfreude und Zuversicht in den Sommer

43. Wiener Seniorenball: 19. Juni 2022, 16 bis 23 Uhr

Der Ball des Wiener Pensionistenverbandes findet traditionellerweise in den Festsälen des Wiener Rathauses statt. Auch heuer erwarten wir wieder mehr als 1.200 Gäste.

Dieses Mal unterhalten Sie das pt art music-Orchester unter der Leitung von Reinhard Hebertinger, die von Gert Kolaja geführte Combo der Polizeimusik Wien sowie der Enter-

tainer Roberto „The Voice“. Alles in allem ein Ohrenschmaus auf höchstem musikalischen Niveau. Durch den Abend führt Chris Lachmuth, Inhaber der Tanzschule Chris.

Alle tanzbegeisterten Gäste dürfen sich also auf eine schwungvolle Eröffnung, viele Taxi-Tänzer und ein abwechslungsreiches Programm, das zum Mitmachen einlädt, freuen!

Kartenpreise

PVÖ-Mitglieder / Nicht-Mitglieder

Flanierkarte ohne Sitzplatz	€ 20,- / € 25,-
Sitzplatz Festsaal	€ 35,- / € 40,-
Sitzplatz Wappensaal	€ 30,- / € 35,-
Sitzplatz Stadtsenatssitzungssaal	€ 30,- / € 35,-
Nordbuffet, Steinsaal I+II	€ 30,- / € 35,-

43. Wiener Seniorenball

19. Juni 2022, 16–23 Uhr
Festsäle, Wiener Rathaus



Ballkarten sind in Ihrer Bezirks- und der Landesorganisation Wien erhältlich.

wien@pvoe.at 01/319 40 12 pvoe.at/wien

Neues PVÖ-Service-Portal online


Seit Anfang April ist das neue PVÖ-Portal unter pvoe.at/wien erreichbar. Dieses soll sich zukünftig als umfassende Wissensplattform für die ältere Generation etablieren.

Der PVÖ arbeitet ständig daran, seinen Mitgliedern relevante Auskünfte sowie Serviceangebote noch einfacher und vor allem schneller zugänglich zu machen. Mit aktuellen Artikeln zu unseren Forderungen an Politik, wissenswerten Informationen zu Themen wie Gesundheit, Konsumentenschutz, Altersdiskriminierung und Pensionen, aber auch Tipps zu kulturellen Ereignissen, Literatur oder unserem Sportprogramm wollen wir die Besucherinnen und Besucher dieser Website bestmöglich abholen.

IMMER MEHR VERTRAUT MIT DIGITALEN MEDIEN

Seniorinnen und Senioren nutzen immer mehr elektronische Geräte, um sich zu unterhalten, zu spielen, Nachrichten zu schauen oder zu lesen, Serviceleistungen und Freizeitangebote zu nützen sowie Amts- und Behördenwege zu erledigen. Zu diesem Entwicklungsschub hat einerseits die Pandemie beigetragen, andererseits erleben wir gerade auch bei den älteren Menschen einen Generationenwechsel. Dieser „jüngeren“ älteren Generation ist der Umgang mit digitalen Kommunikationsmitteln und -medien vertraut: Smartphone und Tablet als Notwendigkeit, um am gesellschaftlichen Leben aktiv teilnehmen zu können. Die Nutzung ist dabei sehr vielfältig und reicht von sozialen Medien, Onlinebanking, Reisebuchungen bis hin zu Serviceplattformen. Darüber hinaus erfreuen sich Chat-Dienste wie beispielsweise WhatsApp oder Telegram großer Beliebtheit, weil man damit einfach, direkt und unkompliziert mit mehreren Menschen gleichzeitig „reden“ kann.

IN KONTAKT AUF ALLEN INFORMATIONSEBENEN

Bei all den Neuerungen ist uns aber eines besonders wichtig: Niemand darf zurückgelassen werden und daher stellen wir weiterhin alle Informationen in unserem Mitgliedermagazin, Rundschreiben und direkt vor Ort in unseren Bezirksorganisationen zur Verfügung. 





atungen

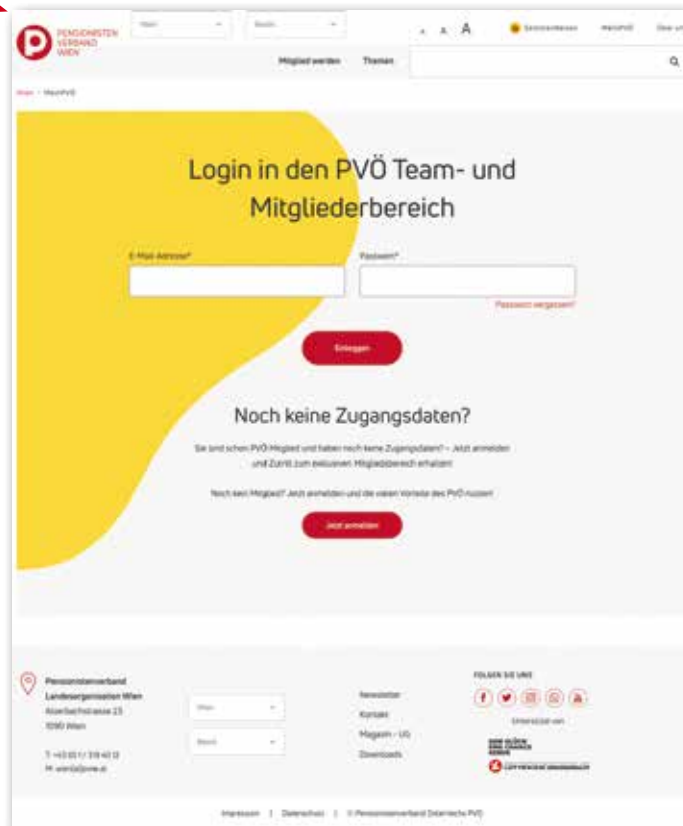
lege
n
gen

mitglieder

Termine: Beim PVÖ tut sich immer etwas. Kommen Sie und machen Sie mit!

Aktuelles: In diesem Bereich haben wir relevante Informationen tagesaktuell für Sie zusammengestellt.

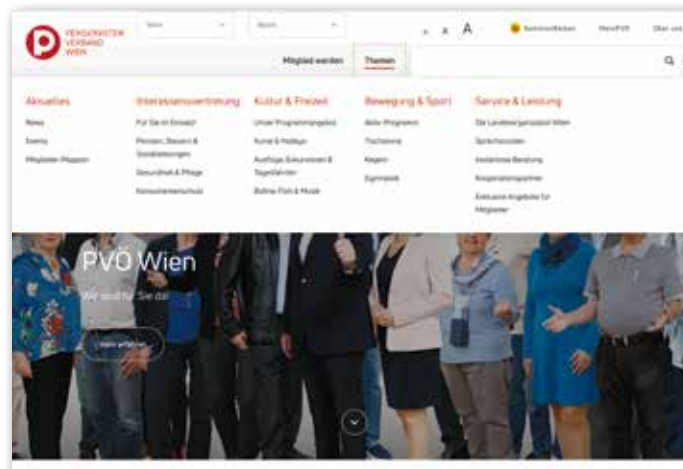
Details: Sie wollen mehr über ein Thema wissen? – Dann scrollen Sie nach unten.



Anmelden und am Gewinnspiel teilnehmen!

Als Mitglied können Sie sich auch im Bereich „MeinPVÖ“ registrieren und haben so Zugang zu besonderen Mitgliedsangeboten.

Wir verlosen unter allen Mitgliedern, die sich bis zum 31. Mai 2022 auf dem Portal pvoe.at/wien unter „MeinPVÖ“ registriert haben, **3 x 1 Buch „Freundschaft“ von Michael Häupl** | **3 x 2 Karten für den 43. Wiener Seniorenball** | **3 x 1 PVÖ-Jahrbuch 2022!**



MeinPVÖ klicken und registrieren

Als PVÖ-Mitglied müssen Sie sich einmal registrieren und bekommen an Ihre E-Mail-Adresse ein persönliches Passwort übermittelt. Damit sind Sie für die Mitglieder-Vorteilsaktionen freigeschaltet.

Themen

Die fünf Bereiche Aktuelles, Interessensvertretung, Kultur & Freizeit, Bewegung & Sport sowie Service & Leistung beinhalten alle relevanten Informationen und Angebote.

KLEINE MILBE, GROSSES PROBLEM

Hausstaubmilbenallergie

Über ein Drittel der Österreicher leiden unter Allergien, Tendenz stark steigend. Allein in den letzten acht Jahren wurde bei Allergien ein Anstieg von fast 15 % verzeichnet. Nach dem Heuschnupfen und der Tierhaarallergie ist die Hausstaubmilbenallergie die dritthäufigste Allergie.

Rund 10 % der Bevölkerung leiden beim zu Bett gehen: Die Augen röten sich, die Nase geht zu, der Hals kratzt – eine Reaktion auf den Kot der Milbe. Dieser kann schwere allergische Reaktionen verursachen. Die eiweißhaltigen Allergene im Milbenkot legen sich auf Schleimhäute in Nase, Augen und Lunge.

Der Körper beginnt sich gegen diesen Eindringling zu wehren. IgE-Antikörper und Histamin werden ausgeschüttet. Betroffene reagieren mit ähnlichen Symptomen wie bei einer Erkältung.

SAUBERE MATRATZE –
GUTER SCHLAF


Viele Betroffene wissen gar nicht, dass sie an einer Hausstaubmilbenallergie leiden, da diese häufig nicht erkannt wird. Dabei ist gesunder Schlaf besonders im Alter einer der zentralen Eckpfeiler für das persönliche Wohlbefinden und den Erhalt der eigenen Gesundheit.

Im Frühling erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben,

sondern auch die Milben in den Matratzen beginnen sich zu vermehren. Ab diesem Zeitpunkt entsteht alle drei Wochen eine neue Generation. Jede weibliche Milbe legt bis zu 40 Eier. In

Jetzt Muttertags-Angebot für
PVÖ Wien-Mitglieder nutzen!
Mehr dazu auf Seite W-24.

einem Gramm Staub wurden bis zu 2.500 Milben gezählt.

Deshalb ist jetzt der perfekte Zeitpunkt für eine Matratzenvollwäsche! Sinnvoll für jeden, der gerne sauber schläft! 



Schon einmal an eine Matratzenvollwäsche gedacht?
Weil sauber schläft es sich einfach besser!

Matwash • Tel.: 01/226 33 33 • matwash.at
Richard-Neutra-Gasse 9/1 • 1210 Wien

BEZAHLTE ANZEIGE, FOTO: MATWASCH

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.

Um 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. 



ZUR RICHTIGEN ZEIT, AM RICHTIGEN ORT, DIE RICHTIGE BOTSCHAFT!

Programmatic OOH by Gewista bietet noch nie dagewesene Flexibilität.

Weil Ihre Konsument:innen im Wandel sind – wie das Wetter. Jetzt programmatisch Außenwerbung buchen.

Mehr erfahren auf www.gewista.at/programmatic

g e w i s t a



Komm ins Klimateam!

Karl, Marija und Nio sind schon dabei.

Du willst etwas zum Klimaschutz beitragen und hast eine Idee? Komm ins Wiener Klimateam und teile sie mit uns! Ob Energie sparen oder dein Grätzl klimafit gestalten: Egal, wie groß oder klein deine klimafreundliche Idee ist, gemeinsam schauen wir, wie wir sie umsetzen können. Informiere dich unter klimateam.wien.gv.at
Wien macht gutes Klima. Mach mit!



**Stadt
Wien**

klimateam.wien.gv.at



WIEN ENERGIE
Offizieller Hauptsponsor

EINLADUNG ZUM SPIEL



VS



SONNTAG, 15. MAI 17:00 UHR, ALLIANZ STADION

Gültig nur für PVÖ-Mitglieder: 1 Freikarte pro Mitglied + 2 zusätzliche Tickets für Kinder (bis zum 14. Geburtstag).
Anmeldung nur bei PVÖ Wien, Tel.: (01) 319 40 12, Mail: pvoe-wien@pvoe.at



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHS**

Richtig.
Wichtig.
Stark.

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 Wohlfühl Dusche oder das gesamte Badezimmer. Mit unserer fotorealistischen Vorschau können Sie sich genau vorstellen, wie Ihr Bad aussehen wird.

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

Jetzt Termin vereinbaren!



SPORT von A bis Z

Badminton

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

Gymnastik mit Hula-Hoop

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

Gymnastik mit Pilates

Fit und gesund, Konditions-, Ausgleichs- und Rückengymnastik, 1220 Wien, Konstanziagasse 24/Eingang Schickgasse 22, 2. Stock, Donnerstag, 15.30–17 Uhr, Helga Modliba

Kegeln

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

Simmering: Freitag, 14–17 Uhr, KSV Simmering, Otto-Herschmann-Gasse 6, 1110 Wien, Kontakt: Franz Koranda, ☎ 0676/542 21 18

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

„Gustav Klimt“, Felbigergasse 81, 1140 Wien, Kontakt: Doris Salomon, ☎ 0699/11 56 86 33

Fünfhaus/Schmelz: Montag, 13–15.30 Uhr, Wiener Stadthalle/Kegelcenter, Hütteldorfer Straße 2 B (ggü. Möbelhaus Lutz), 1150 Wien, Kontakt: Hannelore Schwarz, ☎ 0676/634 76 84

Ottakring: Donnerstag, 9–11.30 Uhr, Wiener Stadthalle/Kegelcenter, Hütteldorfer Straße 2 B, 1150 Wien, Kontakt: Erich Kdolsky, ☎ 0664/484 48 19

Hernals: Donnerstag, 9–11 Uhr, Remise, Hernalser Hauptstraße 138A, 1170 Wien, Kontakt: Karl Kainz, ☎ 0664/14 65 70

Brigittenau: Mittwoch, 9–11 Uhr, ASKÖ-Sportanlage, Brigittenauer Lände 236, 1200 Wien, Kontakt: Renate Kosabek, ☎ 0677/61 63 92 24

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

Liesing: Montag, 13–17 Uhr, Freitag, 13–16 Uhr, HdB Liesing, Sporthalle, Perchtoldsdorfer Straße 1, 1230 Wien, Mittwoch, 14–17 Uhr, Pensionisten-Wohnhaus „Atzgersdorf“, Gatterederstraße 12, 1230 Wien, Dienstag, 7–12 Uhr, Freitag, 7–12 Uhr, Sportkegelanlage ESV, Bahnstraße 69, 2345 Brunn am Gebirge, Kontakt: Kurt Wiplinger, ☎ 0699/11 28 27 85

Gemeinsam bewegt's sich leichter!

Verschiedene Zirkel und Gruppentrainings für Menschen ab 60+ tragen optimal zur Stärkung von Herz-Kreislauf, Kraft, Ausdauer, Mobilität und Koordination bei.



Es geht um die Menschen – sie sind das Herz und die Seele von Styria-training“, zeigte sich Andrea Gollob überzeugt, als sie 2010 das Fitnessstudio übernahm. Sie formte daraus einen besonderen Ort für Menschen, die das Besondere suchen, wenn es um ihre Fitness geht.

„Durch unsere mehr als 10 Jahre lange Erfahrung im Bereich des Bewegens mit Personen ab 60+ können wir ganzheitliche Ansätze für mehr Mobilität und Le-

bensfreude bis hin ins hohe Alter bieten“, ergänzt ihr Studiopartner Manuel de Cillia.

„Deine Muskulatur ist dein lebendiges Gleichgewicht“, insistiert Helios Brunner-Plosky, diplomierter Sportlehrer mit mehr als 25 Jahren Berufserfahrung und Partner der beiden. Mit seinen ÖGK-Projekten zur Sturz- und Fallprävention versteht er sich als Wegbereiter für die nächste Generation an SportlehrerInnen rund um das Thema SeniorInnensport. ⓘ

Angebot für PVÖ-Mitglieder:

10 % auf geltende Tarife (inkl. Styria-Mitgliedschaft und 10er-Blöcke) + **Gutscheinheft** mit Vorteilspreisen für Dienstleistungen (Massage/ Ernährungsberatung/ Workshops/ Personaltrainings, ...)

Styria-training | 1230 Wien, Altmannsdorfer Straße 154–156 | Tel.: 01/662 13 12 | office@styria-training.at | www.styria-training.at

Fit mit Gymnastik

Leopoldstadt: Holzhausergasse 7, Donnerstag, 15.30–17.30 Uhr

Landstraße: Dietrichgasse 47, Montag, 15–16.30 Uhr

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

Margareten: Diehlsgasse 2, Mittwoch, 16.15–17.30 Uhr

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

Simmering: Brehmstraße 9 (Schule), Dienstag, 16–18 Uhr

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

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

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

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

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

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

• Grinzinger Straße 88, Damen: Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr

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

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

Donaustadt: • Aderklaaer Straße 2 (Schule), Dienstag, 16–18 Uhr • Asperner Heldenplatz 3

(Schule), Montag, 14–16 Uhr, Mittwoch, 15–17 Uhr • Esslinger Hauptstraße 97, Montag, 16–18 Uhr

(Eingang Gartenheimstraße), Dienstag, 14–16 Uhr und 16–18 Uhr, Donnerstag, 14–16 Uhr

• Viktor-Witner-Gasse 50 (Schule), Donnerstag, 17.30–19 Uhr • Am Kaisermühlendamm 2

(Eingang Tischtennis), Mittwoch, 16.15–18 Uhr • Berta-von-Suttner-Gasse 7, Dienstag, 14–16 Uhr

• Wintzingerodestraße 1 (Schule), rückenbewusste Gymnastik, Mittwoch, 8–10 Uhr

Liesing: • Perchtoldsdorfer Straße 1 (HdB Liesing), Montag, 10–11.30 Uhr, Mittwoch, 9–10.30 Uhr,

Donnerstag, 9–10.30 Uhr • Alma-Seidler-Weg 2 (Schule), Donnerstag, 16–18 Uhr

Tanzen hält Sie jung und in Schwung!

Die **Tanzschule Chris** bietet Ihnen ein altersgerechtes und zugleich anspruchsvolles Tanzangebot.



Es ist nie zu spät mit dem Tanzen zu beginnen! Schwingen jetzt deine Tanzbeine, um Körper und Geist zu aktivieren! Die Tanzschule Chris bietet neben dem täglichen 5-Uhr-Tee spezielle Tanzkurse für alle Junggebliebenen, die fit und beweglich sind oder werden möchten.

10 % Rabatt

auf Monatsabos für PVÖ-Mitglieder

Anfänger: Mi., 15.30–18 Uhr*

Medio: Mo., 15.30–18 Uhr,
Do., 10–11 Uhr*

Intenso: Do. & So., 15.30–18 Uhr*

Club: Di. & Fr., 15.30–18 Uhr*

*Inklusive 5-Uhr-Tee

Der Einstieg in unser Kursangebot ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

☎ 01/212 12 00 | info@tanzschulechris.at | www.tanzschulechris.at

Tanzangebote beim PVÖ Wien

Seniorentanz

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

Line-Tanz

Mit Gabi Gausterer, ☎ 0677/61 96 53 69, gabi.gausterer@gmx.at, im PVÖ 22-Klub, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien

- Mittwoch, Fortgeschrittene, ab 17 Uhr
- Donnerstag, Anfänger, ab 17 Uhr
- Samstag, Anfänger, 9.30–10.45 Uhr, Fortgeschrittene, 11–12.30 Uhr

Internationale Tänze

Rudolfsheim-Fünfhaus: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 17–19 Uhr, Reindorfstraße 22, 1150 Wien, Leitung: Lena Waldmayer-Damiri, Kostenbeitrag: € 7,50 im Monat, Anmeldung: Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47

Tanznachmittage

Leopoldstadt: 19. Mai, 14–18 Uhr, Tanz in den Frühling, Ybbsstraße 15–21, 1020 Wien

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

Favoriten: Auskunft während der Sprechstunden

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

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

Donaustadt: 6. Juni, 14–17 Uhr, Tanz mit Live-Musik, PVÖ 22-Klub, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien

Gänsehäufel & Laaerbergbad

Saisonkarten 2022. Wir können für unsere PVÖ Wien-Mitglieder (ab dem vollendeten 64. Lebensjahr) wieder Saisonkarten, die sowohl für das Strandbad Gänsehäufel als auch für das Laaerbergbad gelten, anbieten. Eine Karte berechtigt zum täglichen Besuch und zur Nutzung eines Tageskästchens. Die stark vergünstigte Saisonkarte ist ab 11. April 2022 in allen Bezirksorganisationen und der Landesorganisation Wien, ☎ 01/319 40 12, zu den jeweiligen Sprechstunden erhältlich.

SPORT von A bis Z

Langsam laufen

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

Rad fahren

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

Schwimmen

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

Sesselgymnastik

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

Tarock

Simmering: Donnerstag, 14–17 Uhr, Alt Simmeringer Weinschenke (Fam. Pfeiffer), Kaiserebersdorfer Straße 42, 1110 Wien

Tischtennis

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

Penzing/Rudolfsheim-Fünfhaus: Montag und Mittwoch, 9–13 Uhr, Marcusgasse 9/Ecke Felbigergasse, 1150 Wien, Kontakt: Helmuth Wendl, ☎ 0664/152 51 14

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

Floridsdorf: Mittwoch, 8.30–15 Uhr, Freitag, 8.30–14 Uhr, Tischtennishalle Eden, An der Schanze 7, 1210 Wien, Kontakt: Helmut Klein, ☎ 0676/484 94 95

Donaustadt: Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, 9–12 Uhr, Naturfreunde, Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien, Kontakt: Günther Herzog, ☎ 0664/57 75 11 19



Wandern hält fit!

JOSEFSTADT

Wandern/Spaziergang mit Ernst:

25. Mai, 9. und 23. Juni, bei ungeeignetem Wanderwetter Ersatzprogramm, Auskunft und Anmeldung: Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62

SIMMERING

18. Mai: Hameau (Stadtwanderweg Nr. 3), 10,5 km, 3–4 Std., Treffpunkt: 9 Uhr, Simmeringer Platz U3/S80, 1110 Wien, Auskunft: Elisabeth Wielander, ☎ 0650/809 37 66, und Walter Eckel, ☎ 0664/121 63 38

HIEZING

11. Mai: um die Burg Liechtenstein, 29. Juni: Steinhofgründe, Auskunft: Bezirksorganisation Hietzing, ☎ 01/534 27/Dw. 1133, oder Rupert Sindl, ☎ 0676/309 23 66

OTTAKRING

Wandern mit Ilse: 18. Mai und 15. Juni, bei Schlechtwetter Ersatzprogramm, Auskunft und Anmeldung: Ilse Mixa, ☎ 0677/62 09 33 81

DÖBLING

11. Mai: Hundsheimer Berge (Zei), Treffpunkt: 8.15 Uhr, S7 Floridsdorf, 8.24 Uhr, Praterstern, 8.30 Uhr, Rennweg, retour Hainburg Personenbahnhof, Proviant mitnehmen!

1. Juni: Jägerwiese (Reh), Treffpunkt: 9.45 Uhr, Bahnhof Heiligenstadt (draußen bei den Bussen), Gehzeit: 4 Std., 350 Hm
22. Juni: Kreuttal (Zei), Abfahrt: S2, 9.09 Uhr, Meidling, 9.15 Uhr, Hauptbahnhof (Bahnsteig 1–2), 9.22 Uhr, Wien Mitte, 9.34 Uhr, Floridsdorf, Ulrichskirchen und retour

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

FLORIDSDOF

18. Mai: Vöslauer Hütte, 15. Juni: Lechnerkreuz, Auskunft und Anmeldung: Linde Enderle, ☎ 0699/10 59 14 46, oder Peter Lehner, ☎ 0676/550 33 52

DONAUSTADT

Wanderbus mit Judith und Karin:

14. Mai, Elsbeer-Runde, Information und Anmeldung: Judith Kössler, ☎ 0699/13 29 61 49



Nordic Walking

- ... ist die beste Sportart für Jung und Alt.
- ... bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Kondition.
- ... wird von jedem Mediziner empfohlen.
- ... kann das ganze Jahr ausgeübt werden.
- ... erfordert keine teure Ausrüstung.
- ... ist ein Ganzkörpertraining und daher besonders für die ältere Generation geeignet.



Sport im Freien – machen Sie mit!

Nützen Sie daher das Angebot unserer Nordic-Walking-Gruppen! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Es sind eigene Stöcke mitzubringen. Die Anmeldung unter der jeweils angegebenen Telefonnummer ist unbedingt erforderlich.

TREFFPUNKTE:

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

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

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

18. Bezirk: Türkenschanzpark, Treffpunkt: Ecke Gregor-Mendel-Straße/Hasenauerstraße, im Park, jeden Montag (werktags), 18.45 bis ca. 20 Uhr, Auskunft: Fritz Weinke, ☎ 01/470 73 52

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

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

TAGESFAHRTEN



Schiffsfahrt mit Grillen: Neusiedler See

Bei einer Schiffsfahrt kann man die landschaftlichen Höhepunkte des Neusiedler Sees wunderbar erkunden und das herrliche pannonische Flair genießen. Hier wird einem erst wirklich bewusst, wie imposant der Neusiedler See tatsächlich ist und was sich hinter dem breiten Schilfgürtel verbirgt. Wenn dazu noch die Versorgung mit kulinarischen Grillschmankerln aus der Region kommt, kann man nur vom „Himmel auf See“ sprechen.

12. Mai: BO Margareten,
Auskunft in der Bezirksorganisation



Österreichisches Museum für Alltagsgeschichte

Das Erste österreichische Museum für Alltagsgeschichte in Neupölla bietet einen Überblick über die Alltagsgeschichte und die sozialen Veränderungen der ländlichen Bevölkerung der letzten 300 Jahre zwischen Zwettl und Horn. Die Ausstellung ist in die Abschnitte „Pfaffen und Gläubige“, „Herrschaften und Untertanen“ sowie „Märkte und Bürger“ aufgeteilt.

19. Mai: BO Alsergrund (mit Kittenberger Erlebnispark in Schiltern), **BO Währing,**
Auskunft in den Bezirksorganisationen



NÖ Landesausstellung: Schloss Marchegg

Bis 13. November 2022 steht das Schloss Marchegg im Zentrum der Niederösterreichischen Landesausstellung 2022. Unter dem Titel „Marchfeld Geheimnisse“ stellt die Ausstellung die enge Beziehung zwischen Mensch und Natur im Laufe der Geschichte und die Verwandlung des Naturraumes Marchfeld in eine Kulturlandschaft in den Mittelpunkt.

8. Juni: BO Hietzing,
Auskunft in der Bezirksorganisation



Renaissanceschloss Rosenberg

Besucher erwartet eine spannend gestaltete Ausstellung mit weitläufigen Schauräumen, die mit antiken Möbeln und Kunstgegenständen eingerichtet sind. Auf Schloss Rosenberg wird die uralte Tradition der Falknerei noch gelebt, die Künste der Vögel sind bei eigenen Schauen zu bestaunen. Vier eigenständige Gartenabschnitte laden in eine Welt der Ruhe und Besinnlichkeit ein.

9. Juni: BO Meidling,
Auskunft in der Bezirksorganisation

Weitere Tagesfahrten

Leopoldstadt: 7. Juni, Tragöß, Grüner See
Margareten: 8. Juni, Bad Pirawarth
Josefstadt: 12. Mai, Eismuseum mit Schiffsfahrt auf dem Neusiedler See
Alsergrund: 23. Juni, Alpakahof und „Eis-Greissler“, Krumbach
Favoriten: • 11. Mai, Grein an der Donau, Schloss Greinburg
• 8. Juni, Museumsdorf Niedersulz
Simmering: 7. Juni, Tragöß, Grüner See
Hietzing: 18. Mai, Schifffahrtsmuseum Spitz/Donau
Penzing: • 10. Mai, Tragöß, Grüner See • 7. Juni, Zayataler Schienentaxi, Weinviertler Draisine
Rudolfshaus-Fünfhaus: 12. Mai, Eismuseum mit Schiffsfahrt auf dem Neusiedler See
Hernals: 19. Mai, Illmitz – Schiffsfahrt, Halbtorn – Heuriger
Währing: 23. Juni, Alpakahof, Museumsdorf Krumbach
Döbling: • 19. Mai, Kokoschka-Haus Pöchlarn, Haubiversum in Petzenkirchen • 24. Juni, „Eis-Greissler“ in Krumbach, Gedenkstätte „Geburtsort der 2. Republik“ in Hochwolkersdorf, Auskunft: Mag. Brigitte Eyberg, ☎ 0664/160 78 09
Brigittenau: 2. Juni, Tragöß, Grüner See
Floridsdorf: • 8. Juni, Dorfstetten, Honighaus • 9. Juni, Krieglach, Peter-Rosegger-Museum
• 22. Juni, Schiffsfahrt Illmitz
Donaustadt: • 21. Mai, „Bärgische Tour und Waldviertler Schuhe“
• 4. Juni, Bummelzugsfahrt durch Tulln – Begegnung mit Egon Schiele
• 25. Juni, Rosenberg inkl. Flugvorführung, Zeitbrückenmuseum
Liesing: • 13. Mai, Muttertagsfahrt, Steyr, Fahrt mit der schwimmenden Almhütte
• 10. Juni, Mohndorf Armschlag

MEHRTAGEFAHRTEN



Seniorenwoche in Abtenau

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

**10.–16. Juli: B0 Josefstadt und
Rudolfsheim-Fünfhaus,**
Auskunft in den Bezirksorganisationen



Urlaub & Wandern im Salzburger Land

Die Vielfalt des Salzburger Landes sucht seinesgleichen: Von atemberaubenden 3.000ern über sattgrüne Almböden und sanfte Hügel bis hin zu kristallklaren Bergseen und sanft eingebetteten Badeseen bieten die 19 Urlaubsregionen alles für unvergessliche Urlaubsfreuden.

31. Juli–6. August: B0 Brigittenau,
Auskunft in der Bezirksorganisation

Weitere Mehrtagefahrten

Simmering: 12.–19. Juli,
Lido di Jesolo
Hernals: 22.–24. Juni,
Salzkammergut
Brigittenau: • 19.–26. Juni,
Badeurlaub in Lido di Jesolo
• 25.–29. September,
Toskana & Cinque Terre
Floridsdorf: 8.–12. Juni,
Zillertal, Innsbruck
Donaustadt: • 1.–5. Juni,
Rijeka – Nationalparks Plitvicer
Seen – Krka – Kornati • 10.–14. Juli,
Wandern in Kleinarl • 6.–12. August,
Bregenzer Festspiele – Mellau

HERBSTTREFFEN:

Meidling: 18.–25. September

FESTSPIELFAHRTEN



„Der König und ich“ – Seefestspiele Mörbisch

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

15. Juli: B0 Leopoldstadt, Alsergrund, Brigittenau
16. Juli: B0 Simmering
25. Juli: B0 Meidling, Donaustadt, Liesing
5. August: B0 Floridsdorf
12. August: B0 Margareten und Favoriten
Auskunft in den Bezirksorganisationen



„Nabucco“ – Oper im Steinbruch

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

16. Juli: B0 Donaustadt
30. Juli: B0 Favoriten
5. August: B0 Hietzing
6. August: B0 Simmering
13. August: B0 Leopoldstadt,
Alsergrund, Brigittenau
Auskunft in den Bezirksorganisationen

Weitere Festspielfahrten

(Auskunft in den Bezirksorganisationen)
Leopoldstadt: 21. Juli,
„Der Bockerer“, Schloss-Spiele
Kobersdorf
Alsergrund: 21. Juli,
„Der Bockerer“, Schloss-Spiele
Kobersdorf
Favoriten: 21. Juli, „Der Bockerer“,
Schloss-Spiele Kobersdorf
Simmering: 23. Juli,
„Der Bockerer“, Schloss-Spiele
Kobersdorf
Hietzing: 3. September,
„Franz Lehár-Operetten-Gala“,
Felsentheater Fertőrákos
Brigittenau: 21. Juli,
„Der Bockerer“, Schloss-Spiele
Kobersdorf
Floridsdorf: 27. Juli, Operette
„Ball im Savoy“, Felsentheater
Fertőrákos
Donaustadt: 21. August,
„Franz Lehár-Operetten-Gala“,
Felsentheater Fertőrákos



Musik.Markt 2022

Seit 13 Jahren werden die Wiener Marktplätze einmal im Jahr zu Hör- und Schauplätzen für energiegeladene Darbietungen. Dieses Jahr bringt Weltmusik sommerliches, internationales Flair auf die Marktplätze und präsentiert die große musikalische und kulturelle Bandbreite der Musikhauptstadt Wien. *Eintritt frei!*

13. Mai: 20., Hannovermarkt, **14. Mai:** 13., Markt Altgasse, **20. Mai:** 22., Markt Wacquantgasse, **21. Mai:** 18., Johann-Nepomuk-Vogl-Markt, **27. Mai:** 23., Liesinger Markt, **28. Mai:** 17., Alseilenmarkt – jeweils ab 12.30 Uhr



Wir sind Wien-Festival: Café Drechsler

Eine der legendärsten Jazzbands Österreichs ist zurück! Noch unwiderstehlicher, noch direkter, ganz auf das Wesentliche reduziert, ehrlich und intensiv. Das gilt auch für den Spielort: Das Palais Pálffy erwacht aus seinem Dornröschenschlaf und wird zum Treffpunkt für Kultur.

1. Juni, 19.30 Uhr

Palais Pálffy, Josefsplatz 6, 1010 Wien
Eintritt frei!
www.cafedrechslerband.com



BASiS. KULTUR. WIEN

Die Steierwally

Im Rahmen des „Wean Hean“-Festivals ist Sängerin Traude Holzer zu sehen. Mangels Adlerhorsten hat sie sich auf die Herstellung außergewöhnlicher Marmeladen verlegt. Und aufs Singen! Warum es ihr gerade das Wienerlied angetan hat, versteht kein Mensch. Aber sie kann's!

22. Mai, 19.30 Uhr

Theater Akzent, 1040 Wien, Theresianumg. 18,
Karten: € 16,-/19,-/22,-/25,- (Kat 4-1),
☎ 01/501 65/Dw. 13306, Tageskassa
(Mo.-Sa., 13-18 Uhr, 1040 Wien,
Argentinierstraße 37) und auf www.akzent.at



Der Name der Rose

Im BenefizKulturKino wird mit besonderen Filmen kein Geld verdient, sondern der als Spende eingenommene Betrag zur Gänze wichtigen Hilfsorganisationen zur Verfügung gestellt. Zu sehen: der Klassiker „Der Name der Rose“ (1986, 126 Min.).

11. Juni, 19 Uhr

Karl Schubert Schule für seelenpflegebedürftige Kinder und Jugendliche,
Kanitzgasse 1-3, 1230 Wien, freie Spende!
Reservierung erforderlich: freiRaum23@aon.at,
☎ 0664/73 87 96 23, www.freiRaum23.at



Das (perfekte) Desaster-Dinner



Feierabend

THEATER-CENTER-FORUM

Große Unterhaltung

Vorschau Mai/Juni 2022:

Die Frau, die man nach dem Sex abschalten kann

Bis 14. Mai, 20 Uhr, Forum II
Komödie von Sven Eric Panitz

Bunbury

10.-21. Mai, 19.30 Uhr, Forum I
Komödie von Oscar Wilde

Blackbird

10., 17., 31. Mai, 20 Uhr, Forum III
Broadway-Hit von David Harrower

Feierabend

13., 14., 18., 19., 24., 25. Mai, 20 Uhr, Forum III
Peter-Alexander-Revue mit Nik Raspotnik

Das (perfekte) Desaster-Dinner

18. Mai-25. Juni, 20 Uhr, Forum II
Komödie von Marc Camoletti

Baron Koarl

24. Mai-4. Juni, 19.30 Uhr, Forum I
Wiener Sandler-Operette von Nino Holm

Wiener Vorstadtweiber – anno dazumal

1.-2. Juni, 20 Uhr, Forum III
Kabarett mit Monika Schmatzberger und Gabor Rivo

Jüdisches zum Lachen

3.-4. & 14.-15. Juni, 20 Uhr, Forum III
Kabarett mit Günter Tolar

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

WEITERE TERMINE: www.basiskultur.at/veranstaltungen

Kino & Kuchen im Filmcasino

Jeden 2. Mittwoch im Monat den gemütlichen Filmnachmittag im schönen Wiener Filmcasino genießen.

Nach der Vorstellung laden wir das Publikum zu Kaffee und Kuchen in angenehmer Atmosphäre ein, um sich mit alten Freunden oder neuen Bekannten über den Film und die Welt zu unterhalten.

Rosas Hochzeit

11.5., 15 Uhr | Icíar Bollaín | ES 2020 | dt. Fassung

Immer hat Rosa für die anderen gelebt, nun beschließt sie kurz vor ihrem 45. Geburtstag, dass es Zeit für einen radikalen Wandel ist. Rosa will heiraten. Und diese Hochzeit wird eine ganz besondere sein ...

Downtown Abbey II

8.6., 15 Uhr | Simon Curtis | GB/US 2022 | dt. Fassung

Die Crawleys sind in Aufruhr – es geht auf Urlaub an die Côte d'Azur! Doch auch ein weiteres Ereignis hält die Adelsfamilie in Atem: Es steht eine glamouröse Hochzeit an und damit der Beginn einer neuen Ära.



FOTOS: UPI MEDIA, POLYFILM

Filmcasino, Margaretenstraße 78, 1050 Wien, Preis pro Person: € 8,50 inkl. Kaffee und Kuchen, weitere Informationen: ☎ 01/587 90 62, kassa@filmcasino.at, www.filmcasino.at

WILLKOMMEN LEBENSLUST

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

PVÖ-RECHTSANWÄLTE

Rechtsauskunft für Mitglieder

PVÖ-Mitgliedern stehen **zwei Rechtsanwälte für eine kostenlose Rechtsauskunft zur Verfügung**: Dr. Wolfgang Schöberl, Spezialist für Erbrecht und Liegenschaftsrecht, und Mag. Paul Nagler, BSc, LL.M., Anwalt aus der Seestadt. Terminvereinbarungen abschließend über den PVÖ Wien: ☎ 01/319 40 12.

Vortrag mit Mag. Paul Nagler, BSc, LL.M.

Reisen und Urlaub

25. Mai, 14 Uhr

Welche Ansprüche bei Reisemängeln zustehen – sei es eine misslungene Pauschalreise oder lediglich eine Flugverspätung – und wie diese Ansprüche effizient durchgesetzt werden können.



Mag. Paul Nagler, BSc, LL.M.

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Regeln!

Anmeldung erforderlich: ☎ 01/319 40 12

Ort: Landesorganisation Wien, Alserbachstraße 23, 1090 Wien
Eintritt frei!

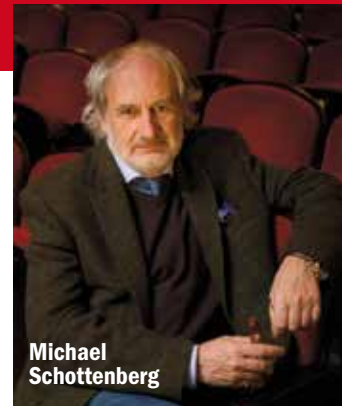
Rund um die Burg: Endlich wieder live!

Das **Buch-Festival** am **20. & 21. Mai** im Landtmann Bel Etage sorgt für Sauerstoff fürs Gehirn.

Beim beliebten Buchfestival „Rund um die Burg“ kann man heuer endlich wieder allen Autorinnen und Autoren persönlich begegnen. Nach den Lesungen und Diskussionen gibt es die Möglichkeit, sich die Bücher signieren zu lassen – die Buchhandlung „Buchkontor“ ist im Landtmann Bel Etage vor Ort. Und das Programm ist heuer so vielfältig wie noch nie. Heimische Literaturstars lesen neben aus TV und Bühne bekannten Autorinnen und Autoren.

LITERATUR VOR ORT

Altbürgermeister *Michael Häupl* ist mit seiner Autobiografie „Freundschaft“ beim Frühstück im Café zu Gast (21.5., 9 Uhr, Interview siehe S. W-2). *Doron Rabinovici* wird seinen Roman über einen Polit-Fotografen präsentieren (20.5., 21 Uhr), *Renate Welsh* ihr Plädoyer für die Literatur als Hoffnungsträger der Zukunft (20.5., 16 Uhr). Kabarettstar *Florian Scheuba* widmet sich in seinem neuen Buch den entlarvenden Chats aus der Regierungsebene



Michael Schottenberg

(21.5., 12 Uhr). Mit *Michael Schottenberg* entdeckt man neue Seiten Wiens (21.5., 10 Uhr) und *Chris Lohner* gibt Einblick in das Wien ihrer Kindheit (20.5., 19.30 Uhr). Das Festival dankt den Unterstützern: Stadt Wien, Wiener Städtische Versicherung, Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport und Café Landtmann.

Info: rundumdieburg.at

Alle Lesungen und Diskussionen werden auch ins Café und im Internet gestreamt.



Florian Scheuba



Chris Lohner

echo
medienhaus

wienlive präsentiert



RUND UM DIE BURG

DAS BUCH-FESTIVAL AM 20. UND 21. MAI 2022

digital & analog = hybrid

Details auf www.rundumdieburg.at



**JETZT
WIEDER
LIVE!**

Literatur
ist Sauerstoff
fürs Gehirn

u.a. mit
Florian Scheuba
Renate Welsh
Daniel Wiser
Chris Lohner
Michael Häupl und
Lilian Klebow

EXKURSIONEN



Marktamtsmuseum

Im Marktamtsmuseum haben Interessierte die Möglichkeit, historische Exponate aus dem Arbeitsalltag des Marktamts (MA 59) von früher neben modernen Werkzeugen zu besichtigen. Die Geschichte der Märkte ist eng mit der Wiener Stadtgeschichte verbunden. Standlerinnen und Standler, Marktamts-MitarbeiterInnen sowie die Besucherinnen und Besucher der Märkte prägen und reflektieren die jeweilige Zeit.

13. Mai, B0 Döbling,

Auskunft in der Bezirksorganisation



Schloss Eckartsau

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

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

28. Juni, B0 Liesing,

Auskunft in den Sprechstunden

Weitere Exkursionen

Innere Stadt: 15. Mai, Internationaler Museumstag, „Museen mit Freude entdecken“ – viele Museen haben freien Eintritt!

Josefstadt & Rudolfsheim-Fünfhaus:

• Mai, Termin und nähere Auskunft bei RgR Ing. Ernst Krause • 9. Juni, 14 Uhr, Elektronikmuseum und Flugsimulator in der HTL Donaustadt, Auskunft und Anmeldung: RgR Ing. Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62

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

Döbling: 9. Juni, Bezirksmuseum Penzing (Zieglmuseum), Auskunft: Mag. Brigitte Eyberg,

☎ 0664/160 78 09

Floridsdorf: 10. Mai, Wasserturm, Anmeldung: Renate Stelzer,

☎ 0664/184 10 30, renate.stelzer@pvoe21.org

Donaustadt: Kultur mit Judith Kössler, ☎ 0699/13 29 61 49,

14. Juni, Schönbrunn – Schlosspark, Ehrenhof, Parterre, Neptunbrunnen, Gloriette

Liesing: 31. Mai, Weingut Cobenzl, Auskunft während der Sprechstunden

VERANSTALTUNGEN



Franz Schubert: Nicht nur „Lindenbaum“ und „Forelle“

Zum 225. Geburtstag von Franz Schubert gibt Michael Koling in seinem Vortrag auch Einblick in das faszinierende musikalische Schaffen des weltberühmten Komponisten abseits bekannter Werke. Und wirft einen Blick auf das bewegte, wenn auch kurze Leben – Schubert starb mit 31 Jahren – des Musikgenies, das am 31. Jänner 1797 das Licht der Welt am Alsergrund erblickte.

11. Mai, B0 Alsergrund,

15 Uhr, Referent: Michael Koling, D'Orsay-Gasse 8, 1090 Wien, Auskunft in der Bezirksorganisation

Weitere Veranstaltungen

Leopoldstadt: 18. Mai, 14 Uhr, Jahreshauptversammlung mit Neuwahl, Ybbsstraße 15-17 (SPÖ-Lokal), 1020 Wien

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

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

Josefstadt und Rudolfsheim-Fünfhaus:

„Baum der Wünsche – Die Ernte“ (ILIAS-Nachfolgeprojekt): PowerPoint-Vortrag, Termine und Themen erfragen, Auskunft: RgR Ing. Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62, TeilnehmerInnen: PensionistInnen der PVÖ B0 Josefstadt und Rudolfsheim-Fünfhaus sowie BewohnerInnen der ÖBW, 1140 Wien, Baumgartenstraße 69 – Gäste sind erwünscht
Politik im Gespräch: Bezirkszentrum, Reindorfstraße 22, 1150 Wien, 12. April, 15 Uhr, PowerPoint-Vortrag „Das Juwel der Renaissance – Schloss Ambras“ von Ernst Krause, Informationen während der Sprechstunden und bei RgR Ing. Ernst Krause, ☎ 0664/944 87 62

Alsergrund: 1 x im Monat trifft sich eine Handarbeitsgruppe und es gibt auch die Möglichkeit, während unserer Öffnungszeiten jeden Mittwoch Bücher zu tauschen, D'Orsay-Gasse 8, 1090 Wien

Simmering: 20. Mai, 15 Uhr, Jahreshauptversammlung, Auskunft während der Sprechstunden

Penzing: vergnügter Nachmittag mit Spiel (z.B. Tarock) und Spaß, jeden 4. Montag im Monat, 15-18 Uhr, Sektionslokal, Goldschlagstraße 193 (im Hof), 1140 Wien, ausgenommen Feiertage sowie Juli und August

Rudolfsheim-Fünfhaus:

17. Mai, 14.30 Uhr, Jahreshauptversammlung, Reindorfstraße 22, 1150 Wien

Team Aktiv – treffen & diskutieren:

jeweils Dienstag, 14.30-17 Uhr, Bezirkszentrum, Reindorfstraße 22, 1150 Wien, Leitung: Waltraud Votter (sofern nicht „Politik im Gespräch“)

SeniorInnenplattform MACH MIT:

Besuch von Institutionen und Organisationen, 2 x im Monat, Programm wird tel. bekannt gegeben, Leitung:

Waltraud Votter, ☎ 0664/472 52 47

„Mein Schatzkästchen“ – Literaturgruppe (ILIAS-Nachfolgeprojekt), jeden

Musiknachmittage

BO Rudolfsheim-Fünfhaus:

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

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

Samstag, 14–17 Uhr, Termin bitte bei Waltraud Votter erfragen:

☎ 0664/472 52 47

Musikgruppen

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

PensionistInnenchor:

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

Mandolinenorchester:

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

4. Freitag im Monat, Anmeldung und Information: Veronika Kerschbaum,
☎ 0699/17 77 00 79

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

Hernals: 24. Mai., 14–17 Uhr, Jahreshauptversammlung mit Neuwahl des Vorstandes, Kalvarienberggasse 28 a, 2. Stock (Lift), 1170 Wien

Währing: in Zusammenarbeit mit dem „Kulturverein Initiative Währing“,
• 18. Mai, 16 Uhr, Vortrag „Währings Gemeindebauten und ihre Namensgeber“, Herbert Bichl • 1. Juni, 16–18 Uhr, „Kaffeemalkurs“, Kursleiterin: Christine Ludl, Anmeldung bis 24. Mai: Erika Heger, ☎ 0676/449 40 11, Pensionistenklub, Paulinengasse 9, Stiege 3, 1180 Wien

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

Donaustadt:

Kartenrunde: 2 x im Monat (Dienstag)
• 17. Mai • 7., 21. Juni, 14–17 Uhr, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal), 1220 Wien

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

Bingo mit Susanna: 2 x im Monat,
• 18. Mai • 1., 15., 29. Juni, 14–17 Uhr, Wagramer Straße 98, Stiege 3 (Gassenlokal)

Muttertagsfeiern

11. Mai, BO Ottakring:

Muttertagessen,
Auskunft während der Sprechstunden

17. Mai, BO Margareten:

Jause, Auskunft während der Sprechstunden

29. Mai, BO Innere Stadt:

15 Uhr, Fischerstiege 1–7, 1010 Wien

PLAUDERN, SPIELEN, SPASS HABEN



Gemütliches Beisammensein

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

Penzing: Spiel, Kaffee und Kuchen, jeden 4. Montag im Monat, 15–18 Uhr, Goldschlagstraße 193 (im Hof, SPÖ-Sektion 6/7), 1140 Wien

Ottakring: Spielenachmittag mit Christine: • 11., 25. Mai • 8., 22. Juni, 14–18 Uhr, Koppstraße 100, 1160 Wien, Karten- und andere Spiele

Seniorentreffpunkte in Kaffeehäusern

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

Donaustadt: Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr, „Plaudertascherl“, Schiffmühlenstraße 88, Donnerstag, 14–16 Uhr, Konditorei Ströck, Langobardenstraße 9, 1220 Wien

Seniorenklubs

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

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

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

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

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

Alsergrund: Mittwoch, 14–17 Uhr, D'Orsay-Gasse 8, 1090 Wien

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

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

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

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

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

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



Immer in Verbindung bleiben

Sie haben Fragen oder ein Anliegen? In der Landesorganisation Wien und in den vielen Bezirksorganisationen stehen wir Ihnen mit **Beratung und Information** immer gerne zur Seite. Denn Gemeinschaft und gegenseitige Hilfe machen uns stark!

SEKRETARIAT

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

BERATUNG

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

SENIORENREISEN

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

BEZIRKS- ORGANISATIONEN

INNERE STADT

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

LEOPOLDSTADT

Beratung und Information:
Mittwoch, 14-17 Uhr,
Rotensterngasse 24, 1020 Wien,
☎ 0664/586 59 76,
wien.pvoe.at/content/leopoldstadt
**Auskünfte in Pensions-
angelegenheiten:** jeden 1. Mitt-
woch im Monat, 17-18 Uhr,
Praterstern 1, 1. Stock, Auskunft
während der Sprechstunden,
pvoe.at/wien/leopoldstadt

LANDSTRASSE

Beratung und Information:
Mittwoch, 14-18 Uhr, Dietrich-
gasse 47, 1030 Wien,
☎ 01/712 55 89,
☎ 01/713 41 58,
pvoe.at/wien/landstrasse
**Sprechstunden der Bezirksrätin/
des Bezirksrats:** jeden 1. Mitt-
woch im Monat, 15-17 Uhr,
BO Landstraße
Bücherei im Club 47: Ausleih-
zeiten während des Klubbetriebs

WIENEN

Beratung und Information:
jeden 2. Dienstag im Monat,
9-12 Uhr, Wiedner Haupt-
straße 60 B, 1040 Wien,
☎ 0664/322 99 40,
pvoe.at/wien/wieden
**Sprechstunden der SeniorInnen-
beauftragten Karin Eichler:**
Freitag, 10-11 Uhr, Südtiroler Platz
beim Wochenmarkt, auch nach
Vereinbarung: ☎ 0676/418 24 45

MARGARETEN

Beratung und Information:

Dienstag, 15-16.30 Uhr,
Kohlgrasse 27, 1050 Wien,
☎ 01/534 27/Dw. 1050,
pvoe.at/wien/margareten
**Sprechstunden des SeniorInnen-
beauftragten Bez.-Rat a. D.**
Michael Glanz: jeden Dienstag,
15-16.30 Uhr, BO Margareten
(SPÖ Margareten)
Viele SeniorInnentermine werden
auch auf der Homepage des Bezirks
Margareten bekannt gegeben.

MARIAHILF

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

NEUBAU

Beratung und Information:
jeden 1. Dienstag im Monat,
14-17 Uhr, Lindengasse 64,
1070 Wien,
☎ 01/534 27/Dw. 1070,
pvoe.at/wien/neubau

JOSEFSTADT

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

ALSERGRUND

Beratung und Information:
Mittwoch, 14-17 Uhr,
D'Orsay-Gasse 8, 1090 Wien,
☎ 0664/658 36 28,
E-Mail: pensionisten9@gmx.at,
pvoe.at/wien/alserground

FAVORITEN

Beratung und Information:
Montag, 10-12 Uhr, Donners-
tag, 16-18 Uhr, Jagdgasse 1 B,

1100 Wien,
☎ 01/604 27 28/Dw. 19,
pvoe.at/wien/favoriten

SIMMERING

Beratung und Information:
Montag, 10-12 Uhr, Simmeringer
Hauptstraße 96A/Eingang
Grillgasse 1-9/2. Stock (Lift),
1110 Wien,
☎ 01/749 05 41/Dw. 20,
pvoe.at/wien/simmering
**Sprechstunden der SeniorInnen-
beauftragten Bez.-Rätin Elfriede
Rirsch:** Termin nach Vereinbarung,
☎ 01/749 05 41/Dw. 20,
Lokal der BO Simmering
SeniorInnenpolizei: Erfahrene und
geschulte SeniorInnen-Kontakt-
beamte der Simmeringer Polizei
stehen hilfesuchenden SeniorInnen
unter: ☎ 01/313 10/Dw. 69250
in verschiedensten Belangen zur
Verfügung – Anmeldung in der
Bezirksorganisation.

MEIDLING

Beratung und Information:
Montag, 14-16 Uhr,
Ruckergasse 40, EG, Zimmer 3,
1120 Wien,
☎ 0676/402 04 48,
E-Mail: pvoe12@gmx.at,
pvoe.at/wien/meidling
**Sprechstunden der SeniorInnen-
beauftragten Bez.-Rätin Anna
Bolovich:** Termin nach Verein-
barung, ☎ 0699/19 52 39 90
oder E-Mail: anna.bolovich@spw.at,
Auskunft in den Sprechstunden

HIETZING

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

PENZING

Beratung und Information:

jeden 2. und 4. Donnerstag
im Monat, 14–16 Uhr, Linzer
Straße 297, 1. Stock, 1140 Wien,
☎ 01/534 27/Dw. 1148,
pvoe.at/wien/penzing

Sprechstunden des SeniorInnen- beauftragten Bez.-Rat Franz Hahn:

Termin nach Vereinbarung,
Bezirksvorstehung Penzing,
Hütteldorfer Straße 188, Pavillon 1,
☎ 0664/469 22 85

RUDOLFSHEIM- FÜNFHAUS

Beratung und Information:

Dienstag, 14–17 Uhr, Bezirks-
zentrum Süd, Ecke Reindorf-
gasse 22/Herklotzgasse, 1150 Wien,
pvoe.at/wien/rudolfshiem-fünfhaus
Gerne steht Ihnen Bezirksvor-
sitzende Waltraud Votter für
Informationen und Gespräche unter:
☎ 0664/472 52 47 und E-Mail:
w.votter@aon.at zur Verfügung.

OTTAKRING

Beratung und Information:

Montag und Donnerstag,
15–17 Uhr, Koppstraße 100,
1160 Wien,
☎ 01/492 51 61,
pvoe.at/wien/ottakring

HERNALS

Beratung und Information:

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

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

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

WÄHRING

Beratung und Information:

Dienstag, 14–17 Uhr, Paulinen-

gasse 9, Stiege 3, 1180 Wien,
☎ 0676/449 40 11,
☎ 0664/830 44 05,
pvoe.at/wien/waehring

DÖBLING

Beratung und Information:

Dienstag, 15–16.30 Uhr,
Billrothstraße 34, Zimmer 2,
1190 Wien,
☎ 01/368 42 79/Dw. 17,
pvoe.at/wien/doebing,
doebing.wien.pvoe.at

BRIGITTENAU

Beratung und Information:

Dienstag, 9–12 Uhr, Raffaelgasse 11,
1. Stock (Lift), 1200 Wien,
☎ 01/330 38 39/Dw. 20,
E-Mail: kontakt@pvoe20.at,
pvoe.at/wien/brigittenu,
pvoe20.at

FLORIDSDORF

Beratung und Information:

Donnerstag, 9–13 Uhr, Franz-

Jonas-Platz 8, Stiege 1, 3. Stock,
1210 Wien, ☎ 01/270 56 10,
E-Mail: office@pvoe21.org,
pvoe.at/wien/floridsdorf

DONAUSTADT

Beratung und Information:

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

LIESING

Beratung und Information:

Mittwoch, 9–11 Uhr,
Rudolf-Waisenhorn-Gasse 29,
1230 Wien,
pvoe.at/wien/liesing

Sprechstunden der SeniorInnen- beauftragten Bez.-Rätin Maria

Prenner: nach tel. Vereinbarung
unter: ☎ 0676/383 35 77

Tapezierermeister Erich Mischek

Qualität seit über 50 Jahren

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

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



Erich Mischek ☎ 01/894 54 03, Mobil-☎ 0676/551 54 10
1140 Wien, Cumberlandstraße 30 **www.tapezierermeistermischek.com**

Sauber und umweltbewusst
schläft es sich einfach besser!

Matratzenvollwäsche von Matwash

Muttertags-Aktion:
- 15 % Rabatt

für PVÖ Wien-Mitglieder
(mit Code: „UG“)

Information & Bestellungen:

Tel.: 01/226 33 33 | matwash.at
Richard-Neutra-Gasse 9/1 | 1210 Wien

 matwash

BEZAHLTE ANZEIGE

FRISEUR & FUSSPFLEGE

Heinrich J. **MÜLLER**

HAUSBESUCHE
in ganz Wien

Verlässlich und preiswert!

☎ **01/718 25 63**



BEZAHLTE ANZEIGE

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN | DER PARTNER DER
LOTTERIEN SENIORENHILFE

GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST

BEZAHLTE ANZEIGE

www.its.eu

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



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.

unser leben

GESUND & AKTIV DURCH DEN FRÜHLING



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

GÜNSTIG UND UMWELTBEWUSST UNTERWEGS

„Pöffi“-Gruppe auf Schiene

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

HERZPATIENTEN

Revolution am Handgelenk

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

www.herzstiftung.de/smartwatches-herzpatienten



Hochwertige Smartwatches: durchaus nützlich, ersetzen aber nicht den Arzt



Stimmung!

Man kann es an den Gesichtern der Teilnehmer*innen sehen: Freude und Ausgelassenheit dominieren die Stimmung in den ersten 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.



Luxus

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

Mit SeniorenReisen sind Sie dabei.



HERBSTTREFFEN IN ISTRIEN:

KuK Kur-Kultur

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

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

WO KAISER UND KÖNIGE ZUR KUR WAREN

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

1882 bis 1885 entstanden drei bedeutende Hotelbauten, die in Sachen Komfort selbst den höchsten Ansprüchen genügten. Den Aufstieg Abbazias förderten nicht zuletzt die zahlreichen Besuche der höchsten Würdenträger der Habsburger und anderer Herrscherhäuser. Diesbezüglicher Höhepunkt war das Treffen Franz 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.

5 Thailand: Kultur und Traumstrände

Fernreisen 2022/23

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

- 1 20. 09.–04. 10. 2022 **Chile & Argentinien**
- 2 13. 10.–26. 10. 2022 **Japan**
- 3 18. 10.–06. 11. 2022 **Neuseeland**
- 4 20. 11.–01. 12. 2022 **Ägypten total**
- 5 22. 01.–07. 02. 2023 **Thailand**

IN PLANUNG:
Peru & Bolivien



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



2 Japan: Moderne trifft Tradition



3 Neuseeland: Reise ans „andere Ende der Welt“



4 Ägypten: von Alexandria bis Abu Simbel

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

Brennpunktthema: Durchschlafen

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

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

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.

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

NEU AM MARKT

DR. BÖHM® EIN- UND DURCHSCHLAF AKUT SPRAY

- Einfache und praktische Anwendung
- Rascher Wirkeintritt
- Angenehmer Pfefferminzgeschmack



Nahrungsergänzungsmittel

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



Das geht aber in die Muskeln!

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

2

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



3



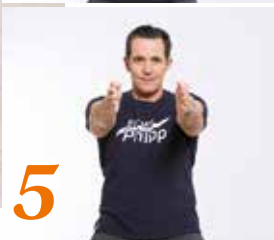
Jetzt öffnen Sie beide Arme in dieser angewinkelten Position nach außen, Spannung halten.

4



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

5



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

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



Donauinselfest 2022: Da kommen Sie in Schwung!

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

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

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 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.

Windpocken (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

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

AUCH HIER GILT: IMPFEN SCHÜTZT!

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

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



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!

**KEINE WEITEREN
VERPFLICHTUNGEN!**

Produkt-Information

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

• **Exklusiv nur beim ÖSTERREICHISCHEN
MÜNZKONTOR® erhältlich**

Repräsentatives
Album für Ihre
Sammlung **GRATIS!**



GRATIS FÜR SIE!

Ein hochwertiges
Steakmesser-Set

- Scharfe Klinge mit einseitigem Wellenschliff
- Gefertigt aus rostfreiem Edelstahl



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

Große Nachfrage erwartet. Jetzt bestellen!

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

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

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

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

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

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 nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern. Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 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.


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

Aus drei mach zwei. Zumindest was die noch freien Plätze bei den PVÖ-Sporttagen anbelangt. Beim „Dreier“ in St. Michael im Lungau in Salzburg gibt es nur noch die geführten Wander- und Radtouren zur Auswahl. Die 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 Wastlwirt ein Lied singen. Es ist quasi unmöglich, sich in dem beliebten Hotel nicht rundum wohl zu fühlen. Dafür sorgt schon allein die unbändige Lebensfreude des Seniorwirts. Also rasch anmelden! 



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

Es ist genug Platz für alle

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

Die Wanderschuhe sind geschnürt und in den Beinen kribbelt es schon. Auch in denen der Kühe. Die stehen ebenfalls 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/

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 und auf: pvoe.at



KURZENTRUM
LUDWIGSTORFF

Ihre Kur in
**Bad Deutsch-
Altenburg!**



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

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

Gesund mit
**Österreichs stärkster
Jod-Schwefelquelle**

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

e-mail: rezeption@kur-l.at
www.kur-l.at

MIT MIKRONÄHRSTOFFEN ZU NEUER LEBENSQUALITÄT

Das hilft bei Long-COVID

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

GROSSER LEIDENSDRUCK

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



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

gen, Depressionen und Ängste genannt.

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

MIKRONÄHRSTOFFE HELFEN

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

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

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

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



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

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

Klassische Symptome wie Schwindel oder Schweißausbrüche treten erst bei 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 Wert¹.

FOTOS: ENGELBRECHT, ISTOCK BY GETTY IMAGES



Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINEN BLUTDRUCK

Dr. Böhm® Blutdruckformel

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

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

¹ 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!

Pauline, 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

Aufheilen der Farbtöne	Camping-utensil Un-geziefer	▽	▽	sportlich in Form Schiffs-ladung	▽	besitz-an-zeigendes Fürwort	Landes-sprache: russische Stadt
Teil der Kirche	Zorn			Gleich-klang im Vers Europäerin		weibl. Vorname	
				ägypt. Sonnengott		Tropen-baum	
Speise-würze	heißer Erdzone			ugs.: in Betrieb		arabischer Sackmantel	lediglich
asiat. Völ-kergruppe	Neigung, Vorliebe			Kfz.-Z. Bruck-Mürz-zuschlag		chem. Zeichen f. Wasser-stoff	
Chronik	Abk.: angeblich						
Bürg-schaft							

Die diesmal zu findende Lösung nennt ein Sternzeichen.



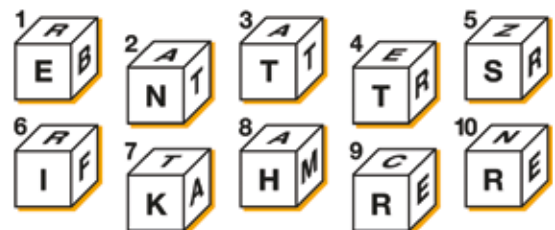
Die 8 Buchstaben der farbigen Kästchen – in richtiger Reihenfolge eingetragen – ergeben die Lösung.

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. Lenkrod, 3. Begabung, 4. Schaltknopf, 5. Spaß, 6. Schutzanzug, 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 Glaskunstorf Brand-Nagelberg. Bei diesem internationalen Blasmusikfestival werden ZuschauerInnen zu Mitwirkenden – alle, die ein Instrument mitbringen, können sich **aktiv am Großkonzert** (Samstag, Festakt „70 Jahre NÖ Blasmusikverband/100 Jahre NÖ“) beteiligen. Unter der Schirmherrschaft der **Blasmusiklegende Ladislav Kubeš jun.** sind **Kapellen und Könner ihrer Zunft zu hören**, die zeigen, dass Blasmusik alles andere als altmodisch ist. Mit: Happaranka (F), Orchestre Roger Halm (F), S.o.B.-Kapell (D), Gemeindemusik Götzis 1824 (Ö), Blaskapelle EBB (Ö), Musikverein Katsdorf (Ö), Brauereimusic Zipf (Ö), JOB Brand (Ö). **Eintritt freie Spende**, Informationen unter: www.derboehmischetraum.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/

shop 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!**



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 Befreiungstrommeln, 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

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

LÖSUNGEN

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

Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

10 % ERMÄSSIGUNG FÜR PVÖ-MITGLIEDER



GEWINNEN SIE
3 X 2 FREIKARTEN!

SOMMERSPIELE SCHLOSS SITZENBERG

Der Unbestechliche

LUSTSPIEL. Heuer steht eines der **populärsten Stücke Hugo von Hofmannsthal**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**

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**

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

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
Internet: pvoe.at
Österreichische Post AG
Zulassungsnummer: MZ 02Z032701M
DVR-Nr: 0047040

Ausgabe: Mai 2022

