

# UG

## UNSERE GENERATION

ÖSTERREICHS GRÖSSTES SENIORENMAGAZIN

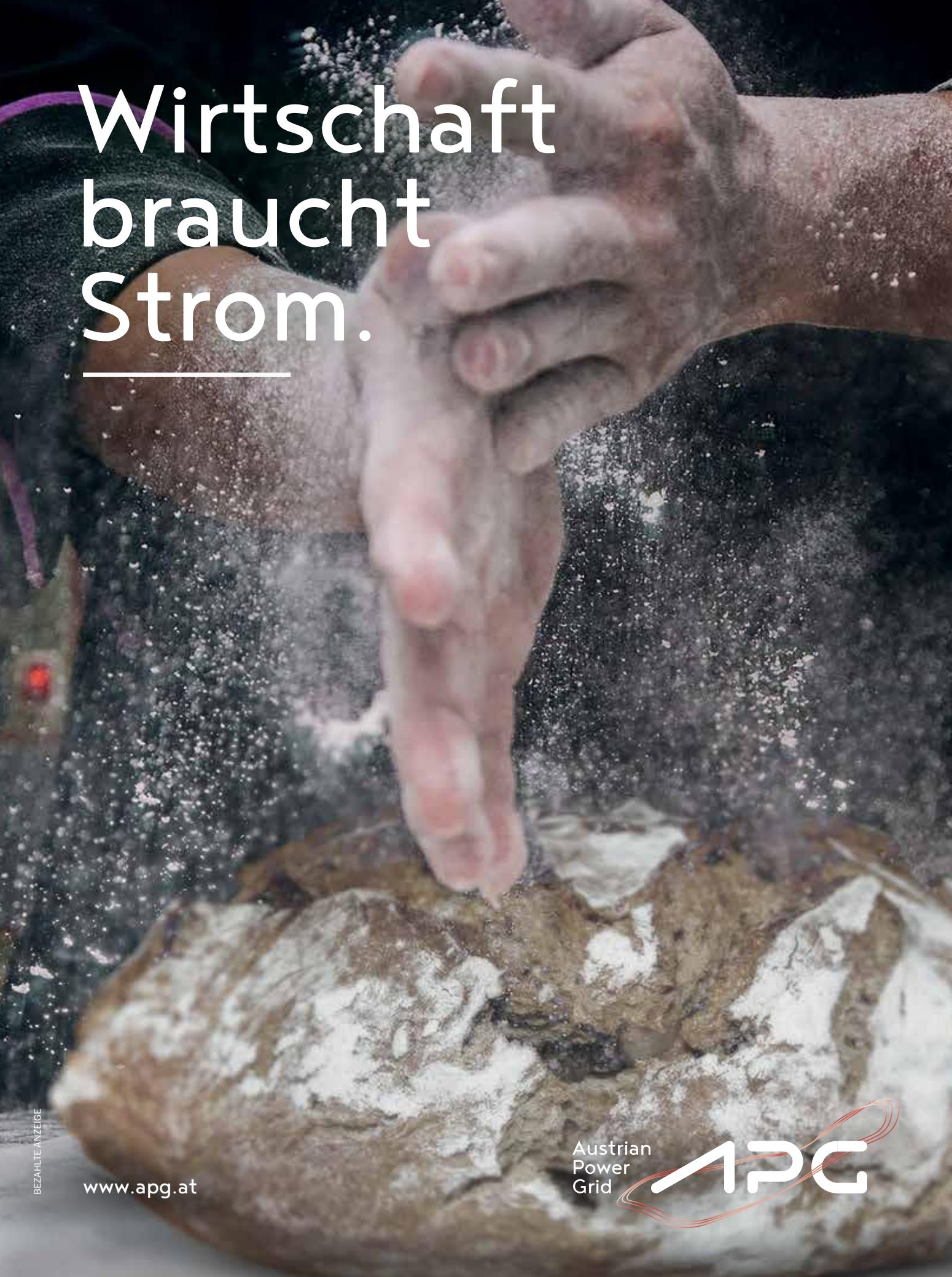


Besuchen Sie uns  
auf Facebook:

**Pensionistenverband  
Österreichs**

# Jungbrunnen PVÖ

**Alleinsein muss nicht sein.** Warum eine Gemeinschaft wie beim Pensionistenverband Österreichs wichtig für „unsere Generation“ ist. Und wie dabei Handy, Tablet & Co. das Miteinander einfacher machen.

A close-up photograph of a person's hand reaching towards a loaf of bread. The hand is positioned as if it is about to grab or touch the bread. The bread has a golden-brown crust with some white flour on top.

# Wirtschaft braucht Strom.

BEZAHLTE ANZEIGE

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

Austrian  
Power  
Grid



# **zur sache**

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



FOTO: BUBU DUJMIC

## *Wer, wenn nicht wir?*

**S**ieht man sich die vergangenen Wahlergebnisse an, ist erkennbar: Die Menschen sind „angefressen“. Die Regierenden werden abgestraft, die Wähler\*innen suchen sich Alternativen. Ein Grund dafür – so höre ich es bei vielen Veranstaltungen des Pensionistenverbandes – ist, dass sich die Leute im Stich gelassen fühlen. Corona gibt es noch immer, und zwar als Krankheit, aber auch als tiefe Kluft in der Gesellschaft. Der Krieg Putins gegen die Ukraine belastet die Stimmung und vor allem die Geldbörsen. Denn durch diesen Angriffskrieg Russlands entstand ausgehend von den Energiekosten eine Preisspirale nach oben – wie schon seit mehr als 50 Jahren nicht mehr. Und dagegen wurde nur wenig, und wenn dann zumeist das Falsche, unternommen.

### **GIERFLATION**

Während andere Länder bei Lebensmitteln, bei Öl und Gas, bei den Mieten etc. regulierend eingegriffen haben und dementsprechend die Inflation einigermaßen drücken konnten, ist sie bei uns in Österreich in vielen Bereichen nach wie vor zweistellig. Die Folge: Menschen verstehen einfach nicht, dass Energieunternehmen Milliardengewinne machen während sie weiterhin horrende Rechnungen bezahlen müssen. Diese „Gierflation“ springt auf andere Branchen über – essen (gehen) wird zum absoluten Luxus.

### **REGIERUNG IST SÄUMIG**

Gerade im Pensionist\*innen-Bereich ist die Regierung säumig: Zwei Jahre durchgehender Kaufkraftverlust durch völlig unzureichende Anpassungen. Hier fordert der Pensionistenverband, dass Pensionistinnen und Pensionisten im heurigen Sommer bereits einen Teil der nächstjährigen Anpassung vorgezogen erhalten. Unserem Vorschlag haben sich endlich auch andere Seniorengemeinschaften angeschlossen, die an der Leine ihrer Regierungs-Partei sind. Bei der Anpassung für Neu-Pensionisten gelang uns zumindest ein Erfolg für zwei Jahre. Die erste Pensionsanpassung im Jahr 2024 (für den Pensionsjahrgang 2023) und im Jahr 2025 (für den Pensionsjahrgang 2024) wird in vollem Umfang gewährt.

Immerhin. Aber wir haben mittlerweile eine Drei-Klassen-Gesellschaft bei den Neupensionisten: jene, die die volle Anpassung erhalten, jene, die nur eine anteilige Anpassung erhalten haben, und jene, die nicht wissen, was sie erhalten werden. Deshalb die klare Forderung des Pensionistenverbandes: Die sogenannte Aliquotierung bei der Anpassung im ersten Pensionsjahr muss sofort, dauerhaft und rückwirkend abgeschafft werden. Wo bleiben denn Gerechtigkeit und Gleichheitsgrundsatz, wenn man nur wegen eines „ungünstigen“ Geburtsdatums zehntausende Euro verliert?

Beim Thema „Arbeiten in der Pension“ war die Regierung Anfang des Jahres „gschaftig“. Was ist seither passiert? Nichts außer zwei Arbeitskreissitzungen. Der Pensionistenverband hat einen klaren Vorschlag präsentiert: In der Pension arbeiten soll durch steuerliche Maßnahmen attrahiert werden, damit netto mehr übrig bleibt. Auch in der Pflege tut sich nichts. Der ab Mitte des Jahres kommende Pflege-Angehörigen-Bonus wurde so gestaltet, dass ihn möglichst viele pflegende Angehörige partout NICHT in Anspruch nehmen können.

### **LASSEN NICHT LOCKER**

Der Pensionistenverband wird nicht lockerlassen und konsequent die Interessen seiner Mitglieder und der älteren Menschen vertreten. Es gelingen immer wieder Erfolge: Kredite dürfen Senioren nicht mehr verweigert werden, Ausgleichszulagen-Bezieher\*innen bekommen eine Nachzahlung, Neupensionist\*innen erhalten in den nächsten beiden Jahren die volle Anpassung. Ohne den Pensionistenverband wäre das alles nicht geschehen! Und daher auch der logische Schluss: Wann, wenn nicht jetzt, ist die beste Zeit, neue Mitglieder zu werben!

Ihr

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

*Dr. Peter Kostelka, Präsident  
des Pensionistenverbandes Österreichs*

**Liebe Leserinnen und Leser!** Diese Ausgabe ging ab 3.5.2023 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von 5 Werktagen zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe von UG – *Unsere Generation* ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf der Homepage pvoe.at abrufbar. **Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juni 2023.**

# Gut gerüstet für den Berg



**Premium Wanderjacke (Nr. 3140)**  
Sportliche Softshell-Funktionsjacke, winddicht, wasserabweisend und atmungsaktiv. Kordelzug im Bund und verstellbare Ärmelbündchen. Verlängerter Rücken und Reflektorpaspeln an Ärmeln und Rücken. Einstellbare, abnehmbare Kapuze. Kragen mit Fleecefutter.  
Größen: S – XXXL

**Wandersocken (Nr. 2998)**  
Die idealen Sportsocken für Outdooraktivitäten. Perfekt an die anatomische Struktur der Füße angepasst. Antibakteriell, umweltfreundlich, schnell trocknend und schweißabsorbierend. Mischgewebe.  
Größen: 35 – 38 / 39 – 42



€ 46,-

€ 19,-

€ 17,-

€ 12,-

FOTOS: PVÖO / ANDREAS MARINGER

## Premium Rucksack (Nr. 3010)

Ein qualitativ hochwertiger Touren- und Wanderrucksack. 30 l Fassungsvermögen und hervorragender Tragekomfort. Reflektierendes Logo auf der Vorderseite.



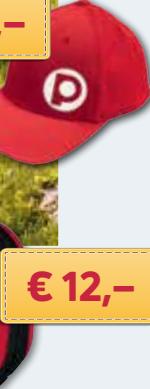
## Premium Sportkappe (Nr. 3180)

Laufkappe, stirnliegend, atmungsaktiv und schnell-trocknend. Kontrastfarbene und reflektierende Einsätze.



## Premium Kappe (Nr. 3190)

Elegante Kappe, Rückseite komplett geschlossen. Flexfit®-Band ohne Schließe.  
Größen: S + L



## PVÖ-Erste-Hilfe-Kit (Nr. 2918)

Das Erste-Hilfe-Kit mit deutscher Markenware ist unerlässlich für die Erstversorgung und Dank der kompakten Verpackung ideal für unterwegs.



## PVÖ-Thermosflasche (Nr. 2917)

Edelstahl-Thermosflasche, mit Doppelschicht und Kupfer-Vakuumisolierung. Wärme- und Kälteschutz: 12 bzw. 48 Stunden. Fassungsvermögen 500 ml.

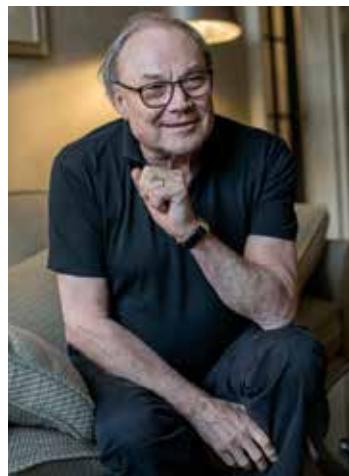


€ 19,-

\* Gegen einen Aufpreis von € 4,- ist es möglich den Namen der Ortsgruppe einzudrucken.

Bestellungen: Josef Hartl, Tel. 0732/66 32 41-20,  
E-Mail: josef.hartl@pvooe.at

Für Bestellungen, die wir per Post versenden, berechnen wir eine Mindestpostgebühr von 8 Euro.



## Ein künstlerischer Freigeist

**Klaus Maria Brandauer.** Kraft holt sich der Oscar-nominierte und Golden Globe-ausgezeichnete Schauspieler und Regisseur bei regelmäßigen Spaziergängen rund um seinen Heimatort Altaussee. Seine Wurzeln sind auch Quelle der Inspiration. Am 22. Juni feiert Brandauer seinen 80. Geburtstag: „Ich bin gern auf der Erde, ich bin gern auf der Welt.“

FOTOS: PICTUREDESK.COM, SERVUSTV/MARCO RIEBLER, ANITA SCHÖBERL/STERNHOF, STEFAN JOHAM, GETTY IMAGES (2)



## Legendärer bayrischer Witz

**Monika Gruber.** „Ich wollte mich selbst finden, habe lange gesucht und wenig gefunden“, spottet Monika Gruber über sich selbst und fragt sich in „Irgendwas is’ immer“, ob es stimmt, „dass Glück im Wesentlichen aus ein bissel Gesundheit und viel schlechtem Gedächtnis besteht?“ Ihr bayrischer Witz ist legendär und das Soloprogramm aus 2015 gilt mittlerweile als Klassiker. Zu sehen am 29.5., 22.30 Uhr, ServusTV.“

# unsere Welt

NEUIGKEITEN UND MENSCHEN IM MITTELPUNKT



Die 86-jährige Steirerin Erika Swoboda schwört auf Yoga (o.) – wie auch Dagmar Koller (r.). Lange Beweglichkeit ist garantiert!



## Yoga hält ein Leben lang fit

**Jungbrunnen.** Viele meinen, dass Yoga nichts mehr für sie ist. Doch heute werden Kurse angeboten, die auf gesundheitliche Vorerkrankungen im Bewegungsapparat besonders eingehen. Auch beim PVÖ gibt es viele Bewegungs-Angebote! Fragen Sie in Ihrer Ortsgruppe nach. Neben der Stärkung des Stützapparates und Förderung der Beweglichkeit wirkt Yoga durch die bewusste Atmung und meditative Spannung und Entspannung der Muskulatur auch bei Schmerzen, Rückenbeschwerden, Migräne oder Übergewicht. Fit wie ein Turnschuh bis ins hohe Alter zu bleiben – diesen Beweis tritt Erika Swoboda (86) aus der Steiermark an. Täglich macht sie ihre Übungen und begeistert auch noch andere vom sanften Sport. „Das Wesentliche im Alter ist nicht die Dehnung, sondern die Kraft aufzubauen“, betont Swoboda. „Wichtig beim Yoga ist allerdings eine professionelle Begleitung, um die Übungen nicht falsch einzustudieren.“



**Damals**

Idole der „Baby Boomer“-Generation: Pink Floyd (o.) schufen mit „The Dark Side of the Moon“ (r.) einen musikalischen Meilenstein



## Mondsüchtig mit Pink Floyd

**The Dark Side of the Moon.** Vor 50 Jahren stürmte Pink Floyds achtes Studioalbum die Hitparaden; bis heute zählt das Werk zu einem der meistverkauften und einflussreichsten der Welt. Kritisch hinterfragte die Band in ihren Songtexten Themen wie Krieg, Isolation, die Herrschaft des Geldes und die Hektik der Gegenwart – ein zeitloser „Klassiker“. Wer nochmals in den Jugendjahren schwelgen möchte: Zum Jubiläum gibt es Sets mit DVDs, LPs, CDs, Buch u. v. m. (Warner Music).

Und „Action“: Beim PVÖ ist immer etwas los. Auf Ausflügen oder interessanten Exkursionen findet man in der Gruppe schnell Anschluss.



# Jungbrunnen PVÖ

**Alleinsein muss nicht sein.** Warum eine Gemeinschaft wie beim Pensionistenverband Österreichs wichtig für „unsere Generation“ ist. Und wie dabei Handy, Tablet & Co das Miteinander einfacher machen.

Der Pensionistenverband Österreichs steht für Gemeinschaft und Zusammenhalt. Seit seiner Gründung 1949 ist in den Statuten des Verbands fest verankert, dass gerade ältere Menschen vor Einsamkeit bewahrt werden sollen. Soziale Kontaktmöglichkeiten und Austausch mit Gleichgesinnten werden durch das vielfältige Freizeitangebot und die zahlreichen Aktivitäten in den Ortsgruppen, Bezirks- und Landesorganisationen geboten.

## SOZIALER KONTAKT HÄLT KÖRPER UND GEIST GESUND UND SCHÜTZT UNS

Der Mensch ist bekanntlich ein „Herden-tier“. Dass wir den Kontakt zu anderen für unser psychisches und körperliches Wohlbefinden brauchen, wird an einigen Fakten

deutlich. Einsamkeit ist nachweislich genauso schädlich für den Körper, wie wenn man täglich 15 Zigaretten rauchen würde.

Sozialer Kontakt stärkt das Immunsystem, schützt vor Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen, Infektionen, Schlafstörungen und beugt Bluthochdruck, Problemen mit der Blutgerinnung und erhöhten Entzündungswerten im Körper vor. Die Stressresistenz verbessert sich, sie wird sogar erhöht und dadurch werden gleichzeitig Herz und Kreislauf gestärkt.

Dass uns Einsamkeit gesundheitlich zu schaffen machen kann, führt uns ein einfaches Beispiel vor Augen: Wer in einer Gruppe ausgegrenzt wird, empfindet nicht nur seelischen, sondern auch körperlichen Schmerz.

## WER LANGE OHNE KONTAKT ZU ANDEREN IST, VERLIERT IMMER MEHR ENERGIE

Vor allem die Zeit der Isolation während der Corona-Lockdowns hat deutlich gemacht, wie wichtig es ist, andere Menschen zu treffen und sich mit anderen auszutauschen. Die Zahl der psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angstzustände stieg deutlich, vor allem bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen.

Interessant ist ein weiterer Aspekt, der in einer aktuellen Studie der Universität Wien angeführt wird: Acht Stunden ohne soziale Kontakte können zu einem ähnlichen Energieabfall führen wie acht Stunden ohne Essen. Ein Mangel an sozialen Kontakten löst ein dem Hunger vergleichbares Verlangen in unserem Gehirn aus, das uns dazu



**Lebenslanges Lernen**  
Lernen hat auch im Pensionistenverband einen großen Stellenwert. Kurse werden z. B. auch für den Umgang mit Smartphone und Tablet angeboten.



**Gemeinsam macht es mehr Spaß:**  
Die PVÖ-Klubs in den Ortsgruppen und Bezirken bieten einen guten Anlaufpunkt, um neue Leute kennenzulernen

motiviert, wieder Kontakte zu knüpfen. Studien-Teilnehmer\*innen berichteten, dass sie sich in der Zeit der Isolation antriebslos und energielos fühlten und auch von starker Müdigkeit befallen wurden.

Diskussionen und auch bei den wunderschönen Reisen von Seniorenevents gibt es unzählige Möglichkeiten, Gleichgesinnte zu finden, gemeinsam Spaß zu haben und Erlebnisse zu teilen. Und sich wieder voller Energie und auch „jung“ zu fühlen.

Diese Vielfalt, um ältere Menschen vor Einsamkeit zu bewahren und ihnen eine Plattform des aktiven Miteinanders zu geben, ist eine wichtige Rolle des Pensionistenverbandes.

PVÖ-Präsident Peter Kostelka betont: „Wer, wenn nicht wir, kümmert sich um ältere Menschen, hilft, unterstützt und lindert die Einsamkeit.“ Der Pensionistenverband bringt Menschen zusammen und setzt dadurch einen wichtigen Schritt in der Bekämpfung der Alterseinsamkeit in unserer Gesellschaft. ▶

#### **BEIM PVÖ BEKOMMT MAN WIEDER RICHTIG ENERGIE**

Ältere Menschen leiden deutlicher unter Einsamkeit. Freunde oder Partner sind manchmal schon verstorben und Familienangehörige wohnen zu weit weg, um auf ein „Plauscher“ vorbeizuschauen.

Eine Mitgliedschaft wie beim Pensionistenverband Österreichs bietet gerade Senior\*innen viele Möglichkeiten, neue Freunde zu finden oder sogar der Liebe wieder zu begegnen. Bei Sportangeboten, Klubtreffen, Kulturveranstaltungen, gemeinsamen Ausflügen,

#### **Wir sind für Sie da!**

„Gemeinsam statt einsam“ ist ein Motto des PVÖ, das tagtäglich in den Orts- und Bezirksgruppen gelebt wird. Angebote finden Sie auf: [pvoe.at](http://pvoe.at)

## Alles im Netz!

### **pvoe.at – immer und überall dabei!**

Noch informativer, regionaler, noch mehr Vorteilsclub-Angebote und Gewinnspiele für PVÖ-Mitglieder und sogar ein eigener Mitglieder-Bereich: Unter pvoe.at werden PVÖ-Mitglieder immer über die neuesten Aktivitäten im und über die Arbeit des Pensionistenverbandes als Interessenvertretung am Laufen gehalten. Über das Menü auch für Ihr jeweiliges Bundesland auszuwählen – gleichgültig, wo Sie sind, abrufbar von Smartphone, Tablet und Co.

### **Mein PVÖ und Freunde werben**

Ein eigener Bereich nur für registrierte PVÖ-Mitglieder und PVÖ-Funktionär\*innen stellt unter dem Menüpunkt „Mein PVÖ“ exklusive und praktische Inhalte, Formulare und vieles mehr zur Verfügung. Sie möchten Freunde für eine Mitgliedschaft im PVÖ werben? Unter „Mitglied werden“ steht ein entsprechendes Anmeldeformular zur Verfügung. Nähere Informationen zur Mitglieder-Werbeaktion finden Sie auch auf den Seiten 16 und 17.

### **Voll digital: Newsletter & Facebook**

Um immer gut informiert zu bleiben, können Sie sich auch für den PVÖ-Newsletter anmelden (ebenfalls über die Internetseite) und unsere Aktivitäten auf Facebook verfolgen.

**pvoe.at**

[facebook.com/Pensionistenverband](https://facebook.com/Pensionistenverband).

**PVÖ**  
Wann, wenn nicht jetzt!



Bewegung, Bewegung, Bewegung: Der PVÖ bietet ein breites Spektrum an Sportangeboten – für jedes Können. Eine gute Gelegenheit, neue Freunde zu finden.



Die Welt entdecken: Mit SeniorenenReisen besuchen Sie die schönsten Plätze der Welt – natürlich in der Gruppe! Allein bleibt dabei niemand ...

## ► WIE HANDY, TABLET & CO ZUR GEMEINSCHAFT BEITRAGEN

Können Sie sich noch an das Wählscheiben-telefon erinnern? Und Viertelnummern? Wie oft hat man Anläufe starten müssen, um endlich bei Freunden oder Familie durchzukommen und nicht nur ein Besetztzeichen zu hören. Die Technik hat sich gerade in den letzten Jahrzehnten rasch weiterentwickelt. Die digitale Welt ist kein Fluch, sondern ein Segen, wenn es um die Bekämpfung der Alterseinsamkeit geht. Wie schnell kann man heute durch Videotelefonie am Smartphone oder Tablet mit der Familie oder Freunden plaudern – und sich dabei auch noch sehen!

Mittlerweile ist das Handy schon 40 Jahre alt (s. Kasten rechts) und im Pensionistenverband Österreichs hat Information und Austausch über Internet und soziale Medien eine immer größere Bedeutung gewonnen. Mit der neu gestalteten Internetseite pvoe.at ist ein weiterer Schritt in Richtung

Zukunft gemacht, um PVÖ-Mitglieder noch besser zu informieren und schneller miteinander zu verbinden (s. dazu Kasten S. 7). In vielen Ortsgruppen und Bezirken gibt es eigene WhatsApp-Gruppen, in denen zum wöchentlichen Nordic-Walking-Treff eingeladen oder die nächste Reise mit SeniorenenReisen geplant wird.

Über das Internet können Menschen „gefährlos“ neue Kontakte knüpfen. Seiten und Foren, auf denen man sich über gemeinsame Interessen austauscht oder neue Freunde für gemeinsame Freizeitaktivitäten findet, sind ein erster Schritt. Wer Scheu vor der Technik hat – keine Sorge, auch hier hilft der Pensionistenverband weiter: Vergünstigte Kurse zum Umgang mit Smartphone und Tablet machen aus Anfängern schon bald Könner in der digitalen Welt. Und im nächsten Schritt trifft man sich dann im nahe gelegenen PVÖ-Klub – denn sozialer Kontakt ist uns allen ein menschliches Urbedürfnis! ☺



## 40 Jahre Mobiltelefon

Informatives und Skurriles rund um das Handy

**Im Juni 1983 kam das erste richtige Handy auf den Markt:** das Motorola DynaTAC 8000X. Es wog 800 Gramm, war länger als eine DIN-A4-Seite – das gab ihm den Beinamen „Knochen“. Übrigens: Das erste mobile Telefon fürs Auto war mehr als unhandlich. Das Hauptgerät musste im Kofferraum verstaut werden und wog satte 16 Kilogramm.

Die weltweit **erste SMS wurde am 3. Dezember 1992 verschickt.** Ingenieur Neil Papworth hat in der ersten Textnachricht der Welt seinen Kollegen fröhliche Weihnachten gewünschen.

Mittlerweile gibt es **in der EU mehr Handys als Menschen.** Und weltweit besitzen mehr Personen ein Handy als eine Zahnbürste!

Die weltweite Anzahl der Smartphone-Nutzer belief sich im Jahr 2022 auf **rund 3,9 Milliarden** (Weltbevölkerung: ca. 8 Milliarden).

Handys haben sich auch als Sportgeräte etabliert. Regelmäßig werden Weltmeisterschaften im Handy-Weitwurf abgehalten. **Der Rekord liegt bei 101,46 Metern!**

**Beste Ausrede:** Nach der Verhängung eines Bußgeldes wegen unerlaubter Handynutzung beim Autofahren, gab der betroffene Lenker an, dass er das Handy als Stütze für seinen wackeligen Kiefer benötigt! Die Strafe musste er trotzdem zahlen.

# Rettung bei Technik-Problemen

**Wer kennt das nicht?** Der Fernseher spinnt, das Handy macht nicht, was es soll, und der Drucker will schon wieder nicht drucken. Guter Rat und wertvolle Hilfe vom Profi müssen dabei nicht teuer sein.

**H**eutzutage ist man immer öfter auf Computer & Co angewiesen. Als gewöhnlicher Anwender stößt man dabei aber regelmäßig an seine Grenzen. Dabei könnten moderne Geräte viel Nutzen und Freude stiften, wenn man sie richtig bedienen kann.

## GÜNSTIGE UND PROFESSIONELLE HILFE

Nun hat UG – *Unsere Generation* einen Anbieter ausfindig gemacht, der günstige und professionelle Hilfe bietet: Die Firma HELFERLINE ist auf Hausbesuche bei Technikproblemen spezialisiert. Gebucht wird bequem per Anruf; zum vereinbarten Zeitpunkt kommt ein sympathischer Profitechniker zu Ihnen nach Hause, der rasch alle Probleme löst (Erfolgsquote: 99,2%). HELFERLINE bietet auch eine unabhängi-

ge Kaufberatung und hilft bei der Installation der neuen Geräte. Dabei ist der Service von HELFERLINE äußerst günstig: Die Dienstleistung kostet nur € 17,- pro Viertelstunde. Die Anfahrt in allen Landeshauptstädten ist gratis und die Arbeitszeit müssen Sie nur bezahlen, wenn das technische Problem behoben werden konnte.

## SYMPATHISCH UND VERTRAUENSVOLL

In der Praxis hat sich herausgestellt: Fragen zur Bedienung von Computer, Smartphone, Fernseher und Co beantworten die Technik-Helferlein geduldig und verständlich. Bei weiteren Terminen können Sie sich auf Wunsch „Ihr“ Helferlein zuteilen lassen, das Sie bereits kennen. Als Anwender fühlt man sich rundum gut betreut. ☺



## Jetzt HELFERLINE ausprobieren:

Ob Vor-Ort-Service oder Hilfe am Telefon:  
Bei Ärger mit der Technik ist HELFERLINE rasch zur Stelle und löst Ihre Probleme!

**Kosten:** € 17,- pro Viertelstunde  
**Anfahrt** in allen Landeshauptstädten gratis  
**Anfahrt außerhalb abfragen:** [www.helperline.at/plz](http://www.helperline.at/plz)  
**Mindestverrechnungsdauer:** 30 Minuten  
**Buchung:** 050 55 7000  
(Mo.–Fr., 10–18 Uhr)  
**E-Mail:** [info@helperline.at](mailto:info@helperline.at)  
**Website:** [www.helperline.at](http://www.helperline.at)



# Kostenlose Lebens- und Sozialberatung über den PVÖ

Bei aller Hilfe, die einem zuteil wird, kann der **seelische „Knacks“ oder gar Zusammenbruch doch einmal kommen.**

**E**insamkeit, Zukunftsängste, Sorge um nahe Angehörige ... Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Wenn einem die Probleme über den Kopf wachsen, ist es gut, wenn man Beistand erhält. Und auch den gibt es im Rahmen des Pensionistenverbandes.

**Mag.ª Erika Torner ist Psychotherapeutin sowie Lebens- und Sozialberaterin.** Sie hilft PVÖ-Mitgliedern in schwierigen Lebenssituationen und bietet **kostenlos** für ganz Österreich persönlich, telefonisch oder per E-Mail Beratungen an. Ihr Ansatz liegt dabei ganz auf den Sorgen und Nöten der Hilfesuchenden.

**Psychologische Beratung und Unterstützung** in schwierigen Lebenssituationen werden für folgende Schwerpunkte gegeben:

- Sinnkrise – Sinnfindung
- Einsamkeit
- Überforderung und Erschöpfung
- Krankheit und Tod naher Angehöriger



”

Ich gebe Ihnen keine Lösungen vor, sondern durch gezielte Fragestellungen werden Sie Ihren persönlichen, maßgeschneiderten Weg und Ihre neue Perspektive finden. Ich helfe Ihnen gerne dabei.

MAG.ª ERIKA TORNER,  
Psychotherapeutin sowie Lebens- und Sozialberaterin



**INFO:** Die Beratungen finden telefonisch oder persönlich nach Terminvereinbarung unter **01/313 72-0** oder per E-Mail über **torner@chello.at** statt.



Ärzte ohne Grenzen behandelt weltweit rund zwölf Millionen Patienten pro Jahr, wie z.B. in einem medizinischen Zug in der Ukraine.



Shaloms Mutter Fridah ist unendlich dankbar, dass CBM ihrer Tochter die Augenoperation ermöglicht hat.



## Drei Fragen an

**MAG. TERESA MURSCH-EDLMAIR, NOTAR SUBSTITUTIN IN LINZ**

### Wie sieht das gesetzliche Erbrecht des Ehegatten aus?

Die Höhe des Erbanteils für Ehegatten hängt davon ab, welche Angehörigen der Verstorbene sonst noch hinterlässt. Sind beispielsweise Kinder vorhanden, beträgt der Anteil ein Drittel, neben Eltern erbt der Ehepartner zwei Drittel des Nachlasses.

### Was ist das sogenannte „gesetzliche Vorausvermächtnis“?

Dieses besagt, dass der verbliebene Ehegatte weiterhin das Recht hat, in der gemeinsamen Wohnung zu leben und alle zum Haushalt gehörenden Dinge zu nutzen. Dieses Recht gilt lebenslang.

### Ist der geschiedene Ehegatte auch erb berechtigt?

Nein, denn mit der rechtskräftigen Scheidung erlischt automatisch jegliches Erbrecht. Für den seltenen Fall, dass ein Ehepartner während einem noch laufenden Scheidungsverfahren stirbt, gilt im Verlassenschaftsverfahren das, was die Ehegatten während der Scheidung ausgemacht haben.

**L**esen und schreiben lernen – nichts wünschte sich die kleine Shalom aus Uganda sehnlicher. Doch das Mädchen war wegen ihres „Grauen Stars“ fast blind, die rettende Operation für ihre Familie unbezahlbar. Dass ihr Wunsch nun doch in Erfüllung geht, verdankt sie der Christoffel-Blindenmission (CBM). Im Projekt „Augenlicht schenken“ setzt sich diese dafür ein, dass blinde und sehbehinderte Menschen ihr Augenlicht (zurück)erhalten.

Grauer Star ist die häufigste Ursache für Blindheit: 17 Millionen Menschen sind wegen dieser Augenkrankheit vollkommen blind, 83 Millionen mittelgradig bis schwer sehbehindert. In den ärmsten Ländern der Welt sind bereits viele Kinder betroffen, denn Infektionskrankheiten während der Schwangerschaft und Mangelernährung spielen eine Rolle. Eine Operation kann Erkrankte vor lebenslanger Blindheit bewahren. CBM baut zudem Spitäler und bildet Ärzte aus.

### Das Überleben sichern

Gerade in Krisen- und Kriegsgebieten wie der Ukraine, Afghanistan oder dem Südsudan sowie nach Naturkatastrophen wie den schweren Erdbeben in der Türkei und Syrien ist die medizinische Versorgung oft gänzlich zusammengebrochen: Ärzte ohne Grenzen leistet hier rasch Nothilfe. Der Bedarf ist enorm. Die medizinische

Nothilfeorganisation war im letzten Jahr mit rund 63.000 Mitarbeitern in 85 Ländern im Einsatz. Neben medizinischer und psychologischer Hilfe stellt Ärzte ohne Grenzen sauberes Trinkwasser zur Verfügung, verteilt Hilfsgüter und bekämpft Mangelernährung.

Für ihr Ziel – die Situation ihrer notleidenden Patienten zu verbessern – brauchen Organisationen wie Ärzte ohne Grenzen und CBM Spenden. Immer mehr private Unterstützer nutzen dabei die Chance, durch ein Vermächtnis über ihr eigenes Leben hinaus zu helfen. „Ich fühle mich erleichtert zu wissen, dass etwas übrigbleibt und sinnvoll verwendet wird“, begründet etwa die Wiener Malerin Elisabeth Philips-Slavkoff, warum sie ihr Erbe Ärzte ohne Grenzen widmet. Menschen wie sie hinterlassen etwas, das unschätzbarer Wert hat.



Sie möchten Infos zum Erbrecht & zur Initiative Vergissmeinnicht? Gratis-Ratgeber inkl. Einladung zur Gratis-Testamentsberatung bei einem Notar Ihrer Wahl bestellen unter Gratishotline: 0800 700 111, info@vergissmeinnicht.at Testamentsrechner: www.vergissmeinnicht.at

Besuchen Sie unsere Gratis-Notar-Veranstaltungen im Mai!  
Anm.: 01/2765298-16,  
info@vergissmeinnicht.at

Stmk, Wien, NÖ, Beginn 17:00  
10.5. Graz, Quartier Leech,  
Leechgasse 24  
16.5. Klosterneuburg, Pfalzhof,  
Rathausplatz 18

Wien Konzerthaus, Beg. 17:45  
25.5., 1030, Lothringerstr. 24

Tirol, Beginn 17:00  
30.5. Kitzbühel, Kolpinghaus,  
Josef-Pirchl Str. 16  
31.5. Wörgl, KOMMA VAZ,  
KR. Martin-Pichler Str. 21A



## Medikamente: Auf das Datum achten!

Die eigene Hausapotheke sollte regelmäßig überprüft werden! Alle Medikamente erreichen früher oder später das Ende ihrer empfohlenen Verwendungsdauer und gehören dann entsorgt (bitte in der nächsten Apotheke abgeben, Kartonverpackung selbst entsorgen) und durch neue ersetzt. Am besten überprüft man seine Hausapotheke ein- bis zweimal jährlich. Tipp: Lagern Sie die Medikamente am besten kühl, trocken und lichtgeschützt. Das Badezimmer oder die Küche sind aufgrund der großen Temperaturunterschiede nicht geeignet.



## Pflege-Ausbildung finanziell sichern

Derzeit sind viele Maßnahmen wie die Übernahme von Ausbildungskosten, der Ausbildungsbonus oder das Pflegestipendium für Umsteiger\*innen zeitlich auf 2 bis 3 Jahre befristet. Wie es danach weitergeht, ist noch offen. Hier müssen nachhaltige Lösungen gefunden werden, die Sicherheit schaffen. Denn wir benötigen mehr Menschen, die den Pflegeberuf ergreifen. Und diese brauchen verlässliche Rahmenbedingungen in der Ausbildung.

# unsere interessen

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



Interessant und leicht umsetzbar:  
Wer musiziert und/  
oder bewusst Musik hört, tut damit etwas  
für den Erhalt der  
geistigen Fitness  
(siehe auch Lebenshilfe  
Seite 30).

## Musik bremst Abbau von Gehirnfunktionen Musikliebhaber bleiben geistig fitter!

**Selbst musizieren oder aktiv, bewusst Musik hören, bremst bei älteren, gesunden Menschen den Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit.** Erfreuliche Nachrichten für alle Musikant\*innen und Musikliebhaber\*innen – und ebenso interessant für alle, die es vielleicht noch werden wollen. Schweizer Forscher\*innen teilten 132 Pensionist\*innen zwischen 62 und 78 Jahren in zwei Gruppen ein. Eine Gruppe ging einmal pro Woche zur Klavierstunde, die zweite erhielt Unterricht im „aktiven Hören“. Das bedeutet, dass man die Musik bewusst hört, versucht Instrumente zu erkennen und die Werke zu analysieren. Nach sechs Monaten wurde festgestellt, dass bei beiden Gruppen die graue Gehirnsubstanz in vier besonders wichtigen Wahrnehmungszentren, den Gedächtniszentranten des Kleinhirns, zugenommen hat. Betont werden muss allerdings: Die musikalischen Aktivitäten eignen sich nicht dazu, das Gehirn zu „verjüngen“, aber in einigen Regionen wird die Alterung dadurch deutlich verlangsamt.

## Kredit: Diskriminierung jetzt verboten!

**80 Prozent der über 55-Jährigen sehen derzeit eine Diskriminierung bei der Kreditvergabe. Doch damit ist jetzt Schluss!**

Mit 1. Mai ist die Novelle zum Hypothekar- und Immobilienkreditgesetz, für die sich der Pensionistenverband so vehement eingesetzt hat, endlich in Kraft. Senior\*innen darf jetzt – nur aufgrund ihres Alters – kein Kredit mehr verweigert werden. Dass dieses Gesetz überfällig war, zeigt auch eine Studie von „Marketagent“ im Auftrag von „Infina“. Demnach sehen 8 von 10 Befragten derzeit eine Altersdiskriminierung bei der Kreditvergabe zur Immobilienfinanzierung.



40 Prozent der über 55-Jährigen ziehen die Aufnahme eines Kredits in den nächsten fünf Jahren in Betracht. Das neue Gesetz macht es leichter.

PENSANSANPASSUNG VORZIEHEN

# Wann, wenn nicht jetzt?



***Unfassbare Teuerungs-Rekorde  
in Österreich: Wie lange will die  
Regierung noch tatenlos zusehen?***

Jetzt sind auch alle anderen Seniorengemeinschaften der Pensionistenverbandsforderung gefolgt: Es muss was geschehen! Und zwar schnell. Die Pensansanpassung 2024 soll teilweise vorgezogen werden!



“ Die Pensionistinnen und Pensionisten können nicht mehr länger warten. Nach zwei Jahren massivem Kaufkraftverlust braucht es jetzt eine vorgezogene Pensionserhöhung.

DR. PETER KOSTELKA,  
PVÖ-PRÄSIDENT

**G**elingen: Schulterschluss im Österreichischen Seniorenrat: Die Vertreter\*innen ALLER Pensionistenorganisationen haben der bereits im Vorjahr vom Pensionistenverband (PVÖ) erhobenen Forderung nacheinervorgezogenen Pensionsanpassung zugestimmt. Dem Pensionistenverband ist damit gelungen, auch die Seniorenvertreter der ÖVP und der Grünen, die seit Jahren hauptsächlich regierungstreu agieren, auf seine Seite zu bringen. Jetzt sind alle für die Pensionistenverbands-Forderung nach einer vorgezogenen Pensionsanpassung.

Mit diesem Bündnis stehen nun deren Parteikollegen, darunter der (grüne) Sozial- und der ÖVP-Finanzminis-

ter, unter Zugzwang. Können diese unter den geänderten Voraussetzungen den Pensionistinnen und Pensionisten weiterhin die kalte Schulter zeigen? Und sind die Seniorenvertreter\*innen von ÖVP und Grünen in der Lage, entscheidenden Einfluss auf die Entscheidungsträger in ihren Parteien zu nehmen?

#### PENSIONISTENVERBAND ERHÖHT DRUCK

„Der Pensionistenverband bleibt jedenfalls voll dran. Nach dem Zusammenschluss im Seniorenrat geht es jetzt darum, Regierung und Parlament zu überzeugen“, gibt PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka die Linie vor. ▶

#### PREISALARM

Die Preise für preisgünstige Lebensmittel gehen im Jahresvergleich von März 2022 bis März 2023 durch die Decke!

Das hat die AK erhoben.

Hier zwölf Beispiele von häufig gekauften Waren:

Produkt	März 22	März 23	Teuerung
Tiefkühlpizza (1 kg)	2,42	4,62	91%
Sonnenblumenöl (1 l)	1,70	3,01	77%
Feinkristallzucker (1 kg)	0,82	1,40	72%
Pommes frites (1 kg)	1,09	1,85	70%
Fischstäbchen (1 kg)	4,36	7,21	66%
Tomaten (1 kg)	1,58	2,49	58%
Gouda-Käse (1 kg)	6,09	8,20	35%
Mehl (griffig, 1 kg)	0,67	0,85	27%
Reis (Langkorn, 1 kg)	0,82	1,25	53%
Mischbrot (1 kg)	1,35	1,60	19%
Zahnpaste (100 ml)	0,58	0,92	57%
Seife (Stück/100 g)	0,54	0,79	46%

## ► TEUERUNG BLEIBT HOCH

Kostelkas Argumente liegen auf der Hand: Zwei Jahre bescherte die ÖVP geführte Regierung den Pensionistinnen und Pensionisten einen massiven Kaufkraftverlust. Darüber können auch die Einmalzahlungen nicht hinwegtäuschen, die – wie der Name schon sagt – eben nur einmalig wirken und keine nachhaltige Einkommensstärkung darstellen. Die Teuerung hingegen bleibt nach Expertenmeinung anhaltend hoch. Vor allem die Kosten der existenziellen Bereiche Nahrungsmittel, Energie und Wohnen sind durch die Decke gegangen. Und seitens der Regierung wurde so gut wie nichts unternommen, hier preisdämpfend einzutreten, wie dies in anderen Staaten sehr wohl erfolgt ist. Dementsprechend hat Österreich auch eine der höchsten Inflationsraten.

## 10 % ERHÖHUNG – DAVON 5 % VORZIEHEN

Die nach gültigem Gesetz zugrunde liegende Berechnung der 2024er-Pensionsanpassung entwickelt sich in Richtung 10 Prozent. Noch fehlen 4 Monatswerte (von 12), aus denen dann der Anpassungswert als Durchschnitt berechnet wird (siehe Tabelle unten).

„Wir können nicht bis zum 1. Februar 2024 warten (mit diesem Datum langt die erste 2024er-Monatspension auf den Bankkonten ein, Anm.). Daher fordert der Pensionistenverband, dass die Hälfte der 2024er-Anpassung, also 5 Prozent, bereits ab Sommer 2023 zur Auszahlung gelangt. Das ist auch nicht neu, das hat es sowohl unter Kreisky als auch unter Faymann gegeben, als Pensionsanpassungen auch unterm Jahr vorgenommen wurden“, erläutert Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka seine Forderung. Die nächsten Wochen sind entscheidend, ob die Regierung bereit sein wird, dieses Vorhaben Realität werden zu lassen. **P**

Monat	Jahr	Teuerungsrate
August	2022	9,3
September	2022	10,6
Oktober	2022	11,0
November	2022	10,6
Dezember	2022	10,2
Jänner	2023	11,2
Februar	2023	10,9
März	2023	9,2
April	2023	offen
Mai	2023	offen
Juni	2023	offen
Juli	2023	offen
<b>Mittelwert aktuell</b>		<b>10,4</b>



Der Pensionistenverband ist schon zweimal für ein stärkeres Pensionsplus auf die Straße gegangen. Es wird nicht das letzte Mal gewesen sein, denn der Pensionistenverband ist hartnäckig!

FOTO: BUBU DJUMIC

## So wird die Pensionsanpassung berechnet

Die jährliche Pensionsanpassung erfolgt laut Allgemeinem Sozialversicherungsgesetz (ASVG) rückwirkend und damit zeitverzögert. Für die 2024er-Anpassung werden die 12 Monatswerte der Teuerung (Inflation) vom August 2022 bis Juli 2023 herangezogen und der Durchschnitt (Mittelwert) daraus ergibt den Anpassungswert für 2024.

Noch fehlen 4 Monatswerte. Bei erwartbar anhaltender Teuerung wird der Pensionsanpassungswert 2024 rund 10 Prozent betragen.

## PENSIONSANPASSUNG IM ERSTEN PENSIONSJAHR

# VOLL und DAUERHAFT

Der Pensionistenverband ist auch die Interessenvertretung der neuen Pensionisten und für alle, die vor der Pension stehen. Das zeigt sich an der Forderung nach VOLLER erster Pensionsanpassung nach Pensionsantritt.

Die ERSTE Pensionsanpassung nach Pensionsantritt – ein Flickwerk der Regierung. Denn es gibt nun drei Arten von Pensionisten: jene, die im ersten Jahr nach Pensionsantritt die volle Pensionserhöhung bekommen, jene, die nur eine Teilanpassung erhalten haben, und jene, die nicht wissen, wie es weitergeht.

Aktueller Stand der Dinge: Der Pensionistenverband hat auf die dramatischen Verluste

hingewiesen, die man als Pensionist im Laufe seines Pensionistenlebens erleidet, wenn man keine oder nur eine reduzierte Anpassung im ersten Pensionsjahr bekommt.

### ZEHNTAUSENDE EURO MINUS

Ein Verlust, den man nie mehr aufholen kann, der sich auf zehntausende Euro kumuliert und bei den aktuell höheren Anpassungswerten schwer wiegt.

### VERBESSERUNGEN ERREICHT

Aber: Der Pensionistenverband hat 200.000 künftigen Pensionisten VIEL Geld gebracht. Nämlich dem 2023er- und 2024er-Pensionsjahrgang. Für diese beiden Jahrgänge haben wir erkämpft, dass sie (2025 bzw. 2026) den vollen Anpassungswert bekommen werden.

### FLICKWERK BEENDEN

Ein wichtiger Erfolg, zweifellos. Tausende Euro wert! Aber



**PVÖ-GENERALSEKRETÄR  
Andreas Wohlmuth**

**GESAGT - GETAN**

natürlich fühlen sich jene benachteiligt, die 2023 nicht die volle Anpassung bekommen haben. Und: Wie geht's mit den 2025er-Pensionisten weiter?

Für den Pensionistenverband ganz klar: Die sogenannte Aliquotierung bei der Anpassung im ersten Pensionsjahr muss sofort, dauerhaft und rückwirkend abgeschafft werden!

Euer  
*Andreas Wohlmuth*

# Zahimplantate



**Dr. Konrad Jacobs**

Zertifizierter Implantologe

Wien1, Kärntner Straße 10

01/512 46 27

### Sofortimplantate – jahrzehntelange Erfahrung

Schonende blutungsarme SAFE-Plant Stanz-Operation bei Risikopatient & Gerinnungsmittel, Diabetes, Raucher & Parodontitis

### Knochenaufbau & Sinuslift Expert

Festsitzende, fix verschraubte Kronen und Brücken in jedem Alter. Gute Fixierung von Prothesen mit Steg oder Mini-Implantaten

### Ästhetische hochwertige fixe Zähne in jedem Alter

Passgenaue Implantate, Sofortprovisorium – nie ohne Zähne. Feste Zähne auch bei wenig Knochen in kritischen Fällen. Holen Sie sich eine umfassende, seriöse Zweitmeinung vom Experten.

**Kostenlose unverbindliche Beratung mit fairem Kostenplan**

01/512 46 27 [www.jacobs-implantate.at](http://www.jacobs-implantate.at)

bitte heben Sie diese Anzeige auf, irgendwann freuen Sie sich über schnelle Zahnhilfe

# „Fixe Zähne,- ja bitte“

### **Auch bei wenig Knochen möglich?**

Diese Frage wird oft an uns herangetragen.

In spezialisierten Ordinationen sind heute Zahimplantate auch bei wenig Knochen möglich. Auf der einen Seite gibt es heute Kurzimplantate bei Knochenschwund im Oberkiefer. Zum Anderen kann der Knochenaufbau direkt in einer Sitzung nach dem Ziehen der Zähne erfolgen. Hier wird die Selbstheilung des Kiefers ausgenutzt.

### **DIE VORTEILE LIEGEN AUF DER HAND**

Kurze Behandlungszeit, kein Tag ohne Zähne, kein Gaumen, kein Bügel = mehr Lebensqualität. Angst verfliegt im sanften Dahindösen, sie spüren nichts

und sind schon wenige Stunden nach der Implantation glücklich zu Hause.

### **ZAHNIMPLANTATE SIND HEUTE KOSTENEFFIZIENT, LEISTBAR UND NACHHALTIG**

Die Implantate halten durch die natürliche Kaubelastung den Knochen fest. Für schwache Knochen oder bei Parodontose gibt es spezielle Implantatformen.

Lassen Sie sich von einem erfahrenen Experten beraten, die Entscheidung für ein Implantat verbessert Ihre Lebensqualität enorm.

Ihre  
*Zahimplantate GmbH*



So sieht er aus, der Danke-Gutschein, einzulösen bei SeniorenenReisen-Veranstaltungen, der Ihnen vom PVÖ zugesandt wird

## DIE NEUE PVÖ-WERBEAKTION

# Komm, mach mit, es ist ein Hit!

**Bringen Sie dem PVÖ ein neues Mitglied. Oder gleich mehrere!** Dafür bekommen Sie dann pro Werbung einen Gutschein für unseren Reiseveranstalter SeniorenenReisen.

Wogibtesdieversprochene Paella oder die Souvlaki? – Das wurden wir nach Erscheinen der letzten Ausgabe tatsächlich gefragt. Wir klären gerne auf:

Es war symbolisch gemeint, denn mit der Ersparnis von 14 Euro, die ein SeniorenenReisen-Gutschein bringt, könnte man sich Paella oder Souvlaki kaufen. Beim Frühjahrstreffen zum Beispiel. Sie können das durch

den Gutschein ersparte Geld aber auch anders verwenden. Fest steht auf jeden Fall: Für jede erfolgreiche Werbung eines Neumitglieds gibt es ab sofort einen Gutschein für eine Reise, die vom verbandseigenen Reise-Experten SeniorenenReisen veranstaltet wird.

### DOPPELT HOHE PRÄMIE!

Mit dem nominellen Wert von 14 Euro ist die Werbeprämie für

2023 beinahe doppelt so hoch, wie sie 2022 war. Und Sie können das Ersparte verwenden, wo, wie und wofür Sie wollen!

Ein weiterer Vorteil der Werbeaktion 2023.

### WANN, WENN NICHT JETZT!

2023 gehen abertausende Vertreter\*innen der sogenannten Babyboomer-Generation in Pension. Das ist ein riesiges Potenzial, aus dem wir PVÖ-

Mitglieder möglichst viele neue Freund\*innen für unseren Verband gewinnen sollten. Denn viele neue Mitglieder bedeuten auch viele neue Möglichkeiten.

Jede\*r Einzelne zählt. Für den PVÖ und natürlich auch für Sie. Denn es gibt für jedes einzeln neu geworbene Mitglied einen Gutschein für die\*den Werber\*in. UND für das neue Mitglied. Mitmachen!

# Jetzt Mitglieder werben!



Stimmung. Service. Sicherheit.  
**SeniorenenReisen ist der beste Reisepartner für „unsere Generation“**

Seit 50 (!) Jahren sammelt SeniorenenReisen Erfahrungen bei Reisen mit „unserer Generation“. Weit mehr als eine Million Reisegäste haben die Stimmung, den Service und vor allem auch die Sicherheit einer Reise von und mit SeniorenenReisen kennen und schätzen gelernt.

**Gerade in Zeiten wie diesen braucht man einen zu hundert Prozent verlässlichen Partner, wenn es ums Reisen geht. Deshalb: SeniorenenReisen.**

**Wann, wenn nicht jetzt!**





Bankomatbehebungen, Kredite, Kontoführungsgebühren und Co werden immer teurer, während die Zinsen auf Erspartes immer noch extrem niedrig sind. Das muss sich ändern!



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

“

## BANKEN SOLLEN ALLE ZINSERHÖHUNGEN WEITERGEBEN

# Wir fordern: Mehr Zinsen fürs Sparen

Die Kreditzinsen steigen merklich. Jetzt müssen auch die Sparzinsen wieder höher werden. Der Pensionistenverband fordert die Banken auf, die Zinserhöhungen endlich auch an die Kund\*innen weiterzugeben. Die Europäische Zentralbank erhöht seit einigen Monaten immer wieder den sogenannten „Leitzins“. Dadurch erhalten Banken mehr für ihre Einlagen, bezahlen aber auch mehr, wenn sie sich Geld ausborgen. Die steigenden Kreditzinsen gaben sie sofort an die Kund\*innen weiter, Kredite wurden und werden immer noch deutlich teurer und liegen im Schnitt bereits bei über 8 Prozent Zinsen. (Im Vergleich: Noch vor wenigen Jahren bekam man Kredite teilweise mit nur rund 1 Prozent Verzinsung.) Was sich aber noch nicht geändert hat: Die Zinsen für Sparbücher und Co bleiben extrem niedrig. Für täglich fällige Sparbücher bekommt man derzeit durchschnittlich 0,01 Prozent Zinsen bei Filial-Banken und 0,75 Prozent bei Online-Banken. Damit verdienen sich die Banken ein ordentliches Körberlgeld, während die Sparer\*innen kaum Zinsen erhalten. Der Pensionistenverband fordert: Die Banken müssen dazu verpflichtet werden, Zinssteigerungen auf Einlagen an ihre Kund\*innen weiterzugeben. P



## Schluss mit Mogelpackungen

Der Preis ist gleich, die Packungsgröße auch – aber der Inhalt ist weniger geworden. Dieser mehr als ärgerliche „Trend“ mancher Lebensmittelhersteller wird „Shrinkflation“ genannt (shrink = schrumpfen) und bedeutet für Konsument\*innen: weniger Inhalt fürs gleiche Geld, aber geschickt getarnt. Dieser Täuschung will die Politik nun einen Riegel vorschieben. Der PVÖ unterstützt daher die Forderung der SPÖ, dass der Preis je Maßeinheit (z.B. 100 Gramm) deutlich ausgeschildert werden muss und Änderungen bei der Füllmenge direkt auf der Verpackung (Vorderseite) gekennzeichnet werden müssen. Weiters braucht es – wie in Deutschland – ein Gesetz gegen Mogelpackungen. Hier darf nur ein gewisser Prozentsatz der Verpackung leer sein.

## GESETZ GEGEN DISKRIMINIERUNG GEFORDERT

# Versicherungen: Schluss mit „zu alt“!

Immer wieder melden sich hilfesuchende PVÖ-Mitglieder, die Fälle von Altersdiskriminierung durch ihre Unfallversicherungen oder Krankenversicherungen beklagen. Da werden plötzlich Prämien erhöht, Leistungen gekürzt oder der Vertrag wird gleich komplett gekündigt. Ein richtungsweisendes Urteil des Obers ten Gerichtshofs (OGH) hat bereits vor über drei Jahren altersdiskriminierende Klauseln der Merkur Unfallversicherung für gesetzeswidrig erklärt. Leider hat sich dadurch kaum etwas verändert. Nicht jede/r Betroffene kann oder will den Weg vor Gericht alleine gehen und schon gar nicht auf eigene Kosten. Der Pensionistenverband Österreichs fordert daher ein Gesetz, das der Altersdiskriminierung durch Versicherungen einen Riegel vorschiebt. P



Viel Ärger und Sorgen, wenn die Versicherung plötzlich die Prämien erhöht, Leistungen kürzt oder den Vertrag sogar einfach kündigt



Unsere Immobilien-Profis informieren und beraten:

### Dr. Wolfgang Schöberl

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

### Eva Kalenczuk

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

## UG-SERIE

### IMMOBILIEN



#### GEMEINSAMER WOHN SITZ IM TODESFALL DES PARTNERS – TEIL 3

## Kann ich in unserer Wohnung bleiben?

Im letzten Teil unserer Serie erklären unsere Expert\*innen, was man beachten sollte, damit man auch nach dem Tod des Partners bzw. der Partnerin in der gemeinsamen **Miet-, Genossenschafts- oder Gemeindewohnung verbleiben kann.**

**S**ind beide Partner\*innen als Mieter\*in in den Mietvertrag eingetragen, so wird der Mietvertrag nach dem Tod eines der Mieter mit dem überlebenden Mieter fortgesetzt. Aber auch wenn die\*der verstorbene Partner\*in alleiniger\*r Mieter\*in war, braucht man keine Angst haben, die Wohnung zu verlieren.

#### EINTRITT IN DEN MIETVERTRAG

Bei Mietwohnungen sieht § 14 MRG (Mietrechtsge- setz) nämlich ein Eintrittsrecht des überlebenden Partners in den Mietvertrag vor. Voraussetzung ist, dass man ein dringendes Wohnbedürfnis hat und mit der\*dem verstorbenen Mieter\*in in der Wohnung im gemeinsamen Haushalt gelebt hat. Bei Lebensgefährt\*innen muss dieser gemeinsame Haushalt mindestens drei Jahre gedauert haben; bei Ehepaaren gibt es keine zeitliche Mindestfrist. Das „dringende Wohnbedürfnis“ bedeutet insbesondere, dass keine andere, eigene Wohnmöglichkeit zur Verfügung steht. Dieses Eintrittsrecht geht der sonstigen Erbfolge vor und greift auch dann, wenn z. B. die Kinder (weitere) Erben sind: Das Mietrecht kommt trotzdem der\*dem überlebenden Partner\*in alleine zu. Um zu vermeiden, dass die\*der Vermieter\*in nach dem Tod des Hauptmieters eine – erfolglose – Aufkündigung einbringt, sollte man der\*dem Vermieter\*in bzw. der

Hausverwaltung so rasch wie möglich mitteilen, dass man als Ehepartner\*in bzw. Lebensgefährt\*in im gemeinsamen Haushalt mit der\*dem Hauptmieter\*in gelebt hat, ein dringendes Wohnbedürfnis hat und vom Eintrittsrecht in den Mietvertrag Gebrauch macht.

#### KEINE ANGST VOR MIETERHÖHUNGEN

Im Regelfall muss man sich beim Eintritt in den Mietvertrag nicht vor einer Mieterhöhung fürchten. Wurde der Mietvertrag nach dem 1.3. 1994 abgeschlossen, darf die\*der Vermieter\*in den Mietzins nämlich gar nicht erhöhen. Handelt es sich hingegen um einen älteren Mietvertrag, so besteht das generelle Recht zur Anhebung des Mietzinses auf € 2,81 pro Quadratmeter bei Kategorie-A-Wohnungen, falls der Mietzins zuvor niedriger gewesen sein sollte. Dies ist aber in der Regel nur beim sogenannten „Friedenszins“ der Fall.

#### GLEICHES RECHT BEI GEMEINDE- UND GENOSSENSCHAFTSWOHNUNGEN

All das gilt auch für Gemeindewohnungen, es gibt diesbezüglich keine Besonderheiten. Und bei Genossenschaftswohnungen verweist § 20 WGG (Wohnungsgemeinnützigkeitsgesetz) auf § 14 MRG, sodass auch hier genau dieselbe Rechtslage besteht. ☺

Auch wenn die\*der verstorbene Partner\*in alleiniger\*r Mieter\*in war, braucht man keine Angst zu haben, die Wohnung zu verlieren. Wichtig ist, dass man der Hausverwaltung bzw. der\*dem Vermieter\*in möglichst bald und am besten auch schriftlich mitteilt, dass man ein dringendes Wohnbedürfnis hat und in dem Mietvertrag eintreten möchte.

# Die PVÖ-Vorteilswelt

PVÖ-Mitglieder können jetzt **richtig Geld sparen!**



**10 %  
Rabatt für  
PVÖ-Mitglieder\***

Gegen Vorweis des PVÖ-Mitgliedsausweises.

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



**€ 5,-**

**SOFORTRABATT\***  
ab 50 Euro Einkauf für PVÖ-Mitglieder

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises. Ausgenommen:

1. Preis-Artikel, Bestseller, E-Bikes, Serviceleistungen, Gutscheine.

80 x in Österreich.

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



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



**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

**-5%  
Rabatt auf  
eine Neuroth  
Hörlösung\***

**Hört sich doch gut an, oder?**

Vereinbaren Sie jetzt Ihr kostenloses Beratungsgespräch und machen Sie unverbindlich einen Gratis-Hörtest. Gemeinsam mit Ihnen finden wir die perfekt an Ihre Bedürfnisse angepasste Hörlösung.

**- 10%  
Rabatt  
auf einen  
angepassten  
Gehörschutz\***

**Lärm ist nicht gleich Lärm**

Erhalten Sie vielfältige Gehörschutz-Lösungen der Marke Earwear: individuell gefertigt, langlebig und perfekter Sitz im Ohr. Unsere Hörakustiker\*innen beraten Sie gerne!

\* Gegen Vorlage des PVÖ-Mitgliedsausweises. 5 % Rabatt gültig für Hörlösungen mit Eigenanteil. Pro Person nur 1 Gutschein einlösbar.  
[www.neuroth.com](http://www.neuroth.com)

**KOLPING WIEN-ZENTRAL**



**€ 44,50\*  
p.P. im DZ/NF**

**Ihr Haus für Ihren Aufenthalt in Wien**

- gegen Vorweis des PVÖ-Mitgliedsausweises
- 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](mailto:office@kolping-wien-zentral.at)

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

\* Gültig bis auf Widerruf, zumindest aber bis 31.12.2023.

Keine Barauszahlung, Rechtsweg ausgeschlossen. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

 Die romantische Liebesgeschichte von „Rebecca“ entwickelt sich nach und nach zu einem packenden Thriller mit vielen Intrigen und dunklen Geheimnissen.



## Musical-Hits in Wien

### „Rebecca“ und „Disneys Der Glöckner von Notre Dame“.

Gönnen Sie sich einen Aufenthalt in Wien und tauchen Sie in die fantastische Welt der großen Erfolgs-Musicals der Vereinigten Bühnen Wien ein!

**S**ein September 2022 begeistert „Rebecca“ das Publikum im Wiener Raimund Theater. Aufgrund des großen Erfolges mit über 200.000 verkauften Tickets wurde die Spielzeit bis Jänner 2024 verlängert. Eine gute Gelegenheit, um bei einem Ausflug nach Wien die fantastische Eigenproduktion der Vereinigten Bühnen Wien aus der Feder von Michael Kunze & Sylvester Levay selbst live zu erleben.

Basierend auf dem weltberühmten Roman von Daphne du Maurier schildert „Rebecca“ eine ergrifffende Liebesgeschichte, die sich nach und nach zu einem spannungsreichen Thriller voller Intrigen und dunkler Überraschungen entspinnnt. Eine fesselnde Handlung, berührende Melodien und eindrucksvolle Special Effects – der Musicalthriller „Rebecca“ wird Sie vollkommen in seinen dramatischen Bann ziehen!



### DISNEYS DER GLÖCKNER VON NOTRE DAME

Verpassen sollten Sie auch nicht „Disneys Der Glöckner von Notre Dame“. Bis Ende Juni haben Sie noch die Möglichkeit, die internationale Erfolgsproduktion nach dem packenden Roman von Victor Hugo live im Wiener Ronacher zu erleben.

Im Musical wird die berührende Geschichte des Glöckners Quasimodo erzählt, der abgeschirmt von der Welt im Glockenturm der Kathedrale Notre Dame lebt und bisher durch die Menschen nur Ausgrenzung erfahren hat. Alles scheint sich jedoch zu ändern, als er auf die mutige Esmeralda trifft ... Lassen Sie sich diesen erstklassigen Musicalabend mit einer Geschichte voller Liebe, Sehnsucht, Leidenschaft und unvergesslichen Disney-Songs nicht entgehen! ☺

Esmeralda liebt das Leben, Quasimodo ist ein Ausgestoßener – kann Liebe dieses ungleiche Paar zusammenführen?

**20 % Ermäßigung** für Senioren ab 60 bei ausgewählten Vorstellungen

#### So kommen Sie zu Ihrer Ermäßigung:

- Vorverkaufsstellen der VBW (MusikTheater an der Wien/MuseumsQuartier Halle E, Raimund Theater, Ronacher) mit Lichtbildausweis
- Telefonisch bei WIEN-TICKET 01/588 85-111 mit Nennung von Aktionscode „Senioren-ermäßigung“ und Geburtsdatum
- Am WIEN-TICKET Pavillon (bei der Staatsoper) mit Lichtbildausweis
- ONLINE – bitte wählen Sie im Shop die Ermäßigungsstufe „Senioren ab 60 Jahre -20 %“ aus [senioren.musicalvienna.at](http://senioren.musicalvienna.at)



**Man ist nie zu alt für Schmetterlinge im Ohr**

# Liebe auf den ersten Ton



*Mit Hörgeräten von Hansaton können Sie auch sanft geflüsterte Worte Ihrer Liebsten wieder besser verstehen.*

Ein kostenloser Hörtest schafft Klarheit. Je früher Hörgeräte zum Einsatz kommen, desto besser können die Hörprobleme ausgeglichen werden. Moderne Hörgeräte mit intelligenter Spracherkennung heben gezielt hervor, was das Gegenüber sagt, und dämpfen Hintergrundgeräusche ab.

## Kostenlos probieren

Die Hörakustiker:innen von Hansaton laden Sie ein, neueste Hörgeräte kostenlos Probe zu tragen. Infos und Termine unter **0800 880 888** (kostenlos) oder online auf [hansaton.at](http://hansaton.at)

**Was gibt es Schöneres, als liebevoll ins Ohr geflüsterte Worte des oder der Liebsten zu hören?** Eine Verschlechterung des Hörvermögens

kann sich allerdings negativ auf das Zusammensein auswirken. Man versteht sich im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr richtig.

## Hört sich gut an!



### Hervorgehobene Sprache

Besser hören und verstehen in jeder Umgebung



### Freisprech-Telefonie

Handy-Anrufe mit nur einem Finger annehmen



### TV-Ton direkt im Ohr

Fernsehen in der für Sie idealen Lautstärke

**Jetzt  
kostenlos  
testen!**

**neu**

**PHONAK**  
Audéo Lumity



Medizinprodukt

Jetzt Termin vereinbaren und ausprobieren!



0800 880 888



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

**Hansaton** 



LANDESPRÄSIDENTIN  
Birgit Gerstorfer

## PVOÖ-SPRECHTAGE

### Landesorganisation Oberösterreich

Wiener Straße 2, 4020 Linz  
0732/66 32 41-13

Beratungen finden nach  
Terminvereinbarung statt.  
Bringen Sie bitte alle erforder-  
lichen Unterlagen mit.

### Rechtsberatung

Notar Dr. Walter Dobler  
Di., 6. Juni 2023, 9 Uhr

### Sozialberatung

Eva Breitenfellner  
Mi., 7. Juni 2023, 9 Uhr



### Lohnsteuerberatung

Leopold Pichlbauer  
Mi., 17. Mai 2023, 13 Uhr  
Mi., 31. Mai 2023, 13 Uhr  
Mi., 14. Juni 2023, 13 Uhr  
Mi., 12. Juli 2023, 13 Uhr

### Neue Bürozeiten

Seit Mai 2023 haben wir  
neue Bürozeiten:  
Mo. bis Do., 8-16 Uhr  
Freitag, 8-12 Uhr

# Unser Oberösterreich

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

## Liebe Pensionistinnen, liebe Pensionisten!

**I**ch freue mich über das entgegengebrachte Vertrauen bei der Landeskonferenz. Danke an alle, die mich mit ihrer Stimme unterstützt haben und mir zeigen, dass ich gut im Pensionistenverband angekommen bin. Ich freue mich auch, dass die Konferenz so positiv verlaufen ist. Die ausgeschiedenen Funktionärinnen und Funktionäre wurden würdig verabschiedet und die neuen mit offenen Armen willkommen geheißen.

Nun beginnt die Arbeit und somit ein neuer Abschnitt für mich und auch für den PVOÖ, und ich freue mich wirklich. Es ist mir ein ganz besonderes Anliegen, mich für die „Generation mit viel Erfahrung“ einzusetzen. In Kürze wird eine Präsidiumsklausur stattfinden. Gemeinsam mit dem Team möchte ich unter dem Titel „Bewährtes weiterführen und Neues entwickeln“ die Strategie und wichtige Vorhaben für die nächsten vier Jahre festlegen.

Eines ist mir dabei besonders wichtig und wird einen Schwerpunkt darstellen: die Gewinnung neuer Mitglieder. Denn nur wenn wir eine große Gemeinschaft sind, sind wir auch stark genug, unsere Interessen durchzusetzen. Wir möchten MIT der und FÜR die Generation mit viel Erfahrung arbeiten. Ihre Bedürfnisse und Vorstellungen sollen sich in unserer Arbeit widerspiegeln. Als starke Mitgliedergemeinschaft wollen wir gesellschaftspolitisch mitreden und mitgestalten.

Also, liebe Freundinnen und Freunde, ich bin motiviert, die Herausforderung anzugehen. Gemeinsam mit dem starken Team des Landesvorstandes, den vielen engagierten Funktionärinnen und Funktionären in den Bezirken und Ortsgruppen werden wir vieles Bewegen.

*Ich freue mich darauf. Starten wir durch:  
Wann, wenn nicht jetzt!  
Birgit Gerstorfer*

## Verstärkung im PVOÖ

**Robert Dinu, neuer Mitarbeiter im Landesbüro.** Nachdem Andrea Kalod ihren wohlverdienten Ruhestand angetreten hat, verstärkt nun Robert Dinu das Team in der Wiener Straße. Robert ist 33 Jahre alt und hat nach seiner Lehre als Buch- und Medienwirtschafter bei der Sozialversicherung der Selbstständigen im Bereich des Pensionskontos als Sachbearbeiter gearbeitet. Robert wird als Assistent der Landessekretärin und der Landespräsidentin tätig sein und sich nach einer Einschulungsphase auch um den Bereich der Kulturveranstaltungen kümmern. Er ist montags von 8 bis 16 Uhr, Dienstag bis Mittwoch von 8 bis 13.30 Uhr, Donnerstag 8 bis 13 Uhr und Freitag von 8 bis 12 Uhr erreichbar.



## KULTURTIPPS

### Theater Phönix



#### Ein bescheidener Vorschlag

Mi., 24. Mai 2023, 19.30 Uhr

Von Hannelore Schmid und Thomas Toppler

Eine Produktion des Herminentheaters in Kooperation mit dem TAG Theater Wien. Bucklig, dreckig, mit fehlenden Gliedmaßen treten sie auf die Bühne und wollen geliebt werden. Sie beginnen ein Spiel, bei dem alles erlaubt ist – oder auch nicht.

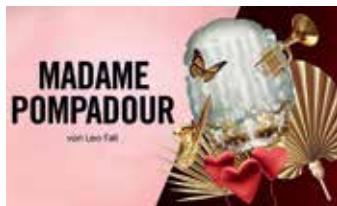
#### Rückkehr nach Linz

Fr., 2. Juni 2023, 19.30 Uhr

Do., 8. Juni 2023, 19.30 Uhr

Outdoor-Veranstaltung: Das Theater Phönix lädt zu einem theatralen Spaziergang durch sein Viertel ein. An ungewöhnlichen Spielorten entspinnen sich persönliche Geschichten, Beziehungen, Rückblicke, Ausblicke, verwunschene Augenblicke rund um das Thema „Rückkehr“.

### Lehár Festival Bad Ischl



#### Madame Pompadour

Do., 20. Juli 2023, 15.30 Uhr

So., 6. August 2023, 15.30 Uhr

Operette von Leo Fall

Die Geschichte der Madame Pompadour wird beim Lehár Festival zu einem rauschenden Operettenerlebnis mit großen Tanznummern, einem prominenten Ensemble und der unvergleichlichen Musik von Leo Fall.

### Aspacher Gstanzlsingen



#### Veranstaltungszentrum Danzer

Sa., 14. Oktober 2023, 13.30 Uhr

Hochklassige Volksmusikerinnen und -musiker verstehen es, das Publikum zu begeistern und auch die Lachmuskeln zu strapazieren.

### Tickets und Preise:

PVÖ-Mitglieder erhalten für diese Vorstellung einen Rabatt von 25 Prozent.

📞 06132/238 39

✉️ info@leharfestival.at

🌐 leharfestival.at

### Veranstaltungszentrum Danzer

(Höhnharter Straße 19, 5252 Aspach)

**Tickets:** Bei Eva Hoschek

📞 0732/66 32 41-23,

✉️ eva.hoschek@pvooe.at

**Preise:** € 23,-/€ 26,-

### Brucknerhaus Linz



#### Huelgas Ensemble

Sonntag, 4. Juni 2023, 18 Uhr

Waghalsige Experimente aus Mittelalter, Renaissance und Barock, gesungen vom weltberühmten Huelgas Ensemble.

#### Kieran Carrel & Daniel Gerzenberg

Dienstag, 20. Juni 2023, 19.30 Uhr

Begleitet vom deutsch-russisch-jüdischen Pianisten Daniel Gerzenberg debütiert der junge deutsch-britische Tenor Kieran Carrel im Brucknerhaus Linz. Auf dem Programm stehen dabei ausgewählte Werke von Franz Schubert, Robert Schumann und Hugo Wolf.

#### Stefan Gottfried & Concentus Musicus Wien

Sonntag, 25. Juni 2023, 11 Uhr

Sonntagsmatinee: Ein musikalisches Porträt des Revolutionärs Mozart präsentiert das Instrumental-Ensemble Concentus Musicus Wien unter der Leitung von Stefan Gottfried, der auch Solist des Klavierkonzerts sein wird.

**Tickets:** Für die Vorstellungen oben kann die Karte gegen Vorlage des Mitgliederausweises zum Preis von 10 Euro erworben werden. Brucknerhaus Linz Service-Center, ☎ 0732/77 52 30, ✉ kassa@liva.linz.at, (bei elektronischer Bestellung bitte Ausweis einscannen).

# Landesbergwandertag in Micheldorf

Das Landessportreferat des PVOÖ hat gemeinsam mit der Ortsgruppe Kirchdorf-Inzersdorf zwei sehr schöne Wanderstrecken ausgesucht.

**F**estes Schuhwerk, Getränke und ein wenig Grundkondition sind empfehlenswert. Start und Ziel ist beim Freizeitpark Micheldorf (Ziehbergstraße 9, 4563 Micheldorf), wo im Festzelt um ca. 13 Uhr der gemütliche Abschluss mit Musik, Siegerehrung und Mittagessen stattfindet. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, bei der Abschlussfeier anwesend zu sein. Für das leibliche Wohl sorgt der Veranstalter. Der Pensionistenverband freut sich über eine rege Beteiligung und auf einen fröhlichen Ausklang.

## KURZE STRECKE: 7,3 Kilometer, Gehzeit: ca. 2 Std.

Vom Freizeitpark Micheldorf (444 m) wandern wir über Heiligenkreuz – entlang des Flugfeldes – Firma RIKA – unter der Bundesstraße durch – entlang des Wanderweges bis zum Einstieg Georgiberg (469 m) – am Georgiberg-Kreuzweg hinauf zur Kirche (594 m) – retour entlang der Straße zur Labestelle (Kreuzung kurze/lange Strecke). Von der Labestelle hinunter bis zur markierten Abzweigung (Friedhof) – weiter zum Kirchenplatz – zur alten Hauptstraße – über die Brücke und entlang des markierten Weges und der Krems bis zum Start.



## LANGE STRECKE: 9,9 Kilometer, Gehzeit: ca. 2,5 Std.

Die lange Strecke führt gemeinsam mit der kurzen Strecke bis zur Labestelle am Georgibergsattel (534 m). Von dort wandern wir entlang des Wanderweges auf 621 m Seehöhe mit Blick auf den Georgiberg, hinunter über den Musikersteig bis zur markierten Abzweigung (Friedhof). Dann geht es den gleichen Weg zurück wie bei der kurzen Strecke. P

## Infos & Anmeldung

Freitag, 16. Juni 2023, Start und Nachmeldungen: 8–9.30 Uhr, Startgeld: 2 Euro

Gruppenanmeldungen über den Bezirk, Einzelanmeldungen im Landessportreferat Oberösterreich bei Roland Adami,  
📞 0664/88 455 324,  
✉️ roland.adami@pvoee.at

Bitte bei der Anmeldung die oder den älteste\*n Teilnehmer\*in mit Geburtsdatum, die Gruppengröße sowie den Anreiseweg in Kilometern für unsere Ehrungen angeben.

## Terminvorschau



Mi., 5. Juli 2023  
Landes-Nordic-Walking-Wandertag  
in Ried im Innkreis

Fr., 22. September 2023  
Landesradwandertag in Moosdorf

## NEUER LANDESSPORTREFERENT Ing. Erich Hackl

Über 20 Jahre hat Konsulent Johannes Nistelberger das Landessportreferat geprägt. **Mit der Landeskonferenz übernahm Ing. Erich Hackl dieses Amt.**



Für den langjährigen Bürgermeister von Wartberg ob der Aist und Eisenbahner war der Sport der Auslöser seiner politischen Karriere. Hätte er nicht als Obmann des Sportvereines in Wartberg den Bau des neuen Sport- und Freizeitparks vorangetrieben, wäre er nicht in den Gemeinderat gekommen und zum Bürgermeister aufgestiegen. Noch heute betreibt er viel Sport: Wandern, Radtouren, Skifahren und noch vieles mehr stehen auf seinem sportlichen Kalender. Seine Ziele für das Landessportreferat liegen in der Professionalisierung der Landessportveranstaltungen, in der Einführung neuer, altersgerechter Sportarten und vor allem soll es in jedem Bezirk eine\*n aktive\*n Bezirkssportreferent\*in geben, um das Sportangebot im Bundesland so breit wie möglich anbieten zu können. Landessportreferent Erich Hackl ist montags von 8 bis 12 Uhr im Landessekretariat erreichbar. P

## KONSUMENTENSCHUTZ

# Schon einmal etwas von „Shrinkflation“ gehört?



Haribo hat in Deutschland bereits die Goldbären-Packung „geschrumpft“. Jetzt sind auch im österreichischen Onlinehandel Haribo-Sackerl mit 175 statt wie bisher 200 g Füllmenge aufgetaucht – zum gleichen Preis, aber mit elf Gummibärchen weniger.

Im Grunde handelt es sich hierbei um eine **Taktik zur versteckten Preiserhöhung**, bei der weniger Inhalt zum gleichen Preis verkauft wird.

**W**enn der Preis gleich hoch bleibt, der Produktinhalt aber kleiner bzw. weniger wird und das nicht gleich erkennbar ist, kommt die Teuerung einfach durch die „Hintertür“. Als ob die Teuerungsraten bzw. die Inflation über 10 Prozent nicht genug Belastung für die Konsument\*innen wären, nun werden diese auch noch über kaum erkennbare Änderungen von Verpackungsgrößen bzw. mittels gleicher Verpackungsgröße mit geringerem Inhalt zur Kasse gebeten.

Häufig im Lebensmittelbereich, aber auch bei Drogeriewaren wird ausgenutzt, dass beim Einkauf nur selten auf den genauen Füllinhalt von Verpackungen und kaum auf Abänderungen geachtet wird, wenn das bekannte Produkt scheinbar „so wie immer“ aussieht.

Hand aufs Herz: Wie oft achten Sie beim Einkauf auf den Füllinhalt einer Verpackung? Wahrscheinlich weniger oft als Sie es sollten, denn genau diesen Umstand nutzen viele Lebensmittelkonzerne derzeit beinhart aus.

**DER TRICK**

Packungsgröße und Preis bleiben gleich, der Füllinhalt wird aber weniger. Bei der „Shrinkflation“, einer besonderen Art der Mogelpackung, ändert sich also der Produktpreis nicht, sehr wohl jedoch der Grundpreis. Dieser gibt an, welchen Preis ein Lebensmittel bzw. eine Ware hat. Dieser bezieht sich auf eine bestimmte Menge oder ein bestimmtes Volumen, angegeben in Euro pro Kilogramm oder Liter etc. Der Grundpreis muss zwar am Regal angegeben werden, findet

jedoch oft wenig Beachtung, da er eher klein dargestellt wird und bei gleicher Verpackungsgröße der geänderte Inhalt kaum auffällt.

**BEISPIELE GEFÄLLIG?**

Pringles Original 185 g statt 200 g, Thea-Margarine 400 g statt 500 g, Knabbernossi Family-Pack elf statt zwölf Würstchen usw.

Finden sich bald auch die Gummibären auf der Artenenschutzliste?

Da „kuscheln“ sich in einer Gummibärenpackung nur mehr 175 g statt bisher 200 g bei gleichem Preis zusammen, also bekommt man elf Bären weniger als zuvor. Weitere Beispiele gibt es auf der Homepage des Vereins für Konsumenteninformation: vki.at (über die Suchlupe kann dort „Mogelpackungen“ eingegeben werden).

Mit der „Shrinkflation“ soll im Wesentlichen verhindert werden, dass beim Einkauf aus Preisgründen zu günstigeren Alternativen gegriffen wird. Die Arbeiterkammer fordert daher eine verpflichtende Kennzeichnung der Änderung von Füllmengen und größere Grundpreisauszeichnungen bzw. gut erkennbare Füllmengenanaben auf der Vorderseite, um mehr Transparenz und bessere Lesbarkeit zu erreichen. P

**Tipp des**  
AK-Konsumentenschutzes

Achten Sie besonders bei Änderungen des Verpackungsdesigns, aber auch bei Sondereditionen ganz genau auf die Inhaltsangaben und die Grundpreisangaben am Regal. Weitere Informationen und Tipps finden Sie auf der Homepage des Konsumentenschutzes der AK Oberösterreich: [oe.konsumentenschutz.at](http://oe.konsumentenschutz.at)



# Mit Sicherheit gesund

**Neue Referate in der Landesorganisation Oberösterreich.** Mit der Landeskonferenz fand nicht nur ein Generationenwechsel an der Spitze statt, sondern wurden, den Zeichen der Zeit gehorchend, neue Referate geschaffen.

**U**m der zunehmenden Sorge um die eigene und der allgemeinen Sicherheit Raum zu geben, wurde das Referat Sicherheit ins Leben gerufen und

mit Mag. Erwin Fuchs, ehem. stv. Landespolizeidirektor, ein Fachmann gefunden.

Dass Gesundheit im Alter ein Thema ist, ist keine neue Erkenntnis und es ist daher nur

logisch, auch ein entsprechendes Referat zu schaffen. Andrea Wesenauer, ehem. Direktorin der ÖGKK, kennt das Gesundheitswesen in Oberösterreich ganz genau. ☎



## Gesundheit liegt mir am Herzen

Mag. a Dr. in  
ANDREA WESENAUER

**D**arf ich mich vorstellen: Andrea Wesenauer – ich bin 55 Jahre alt und stamme aus Mondsee. Für das Studium der Betriebswirtschaftslehre überstiegle ich nach Linz, später promovierte ich – berufsbegleitend – in Klagenfurt. Mittlerweile lebe ich mit meinem Mann in Leonding. Unsere 23-jährige Tochter steht kurz vor dem Abschluss zur Gebärdensprachen-dolmetscherin.

Gesundheit und Gesundheitsförderung liegen mir sehr am Herzen. Diese Themen dominierten auch mein Berufsleben. In der ÖGKK leitete ich zunächst die Ressorts Kunden-

service und Medizinische Einrichtungen, bevor ich 2011 Direktorin wurde. Diese Funktion hatte ich bis zur Zusammenlegung der Gebietskrankenkassen zur „Österreichischen Gesundheitskasse“ im Jahr 2020 inne. Dort baute ich das „Strategische Controlling“ auf. Aktuell bin ich Obfrau der „Österreichischen Gesellschaft für Care und Case Management“.

Gesundheit – gerade im Alter – und eine gute medizinische Versorgung sind extrem wichtig. Deshalb freue ich mich schon sehr auf meine neue Aufgabe im Pensionistenverband. Als Gesundheitsreferentin werde ich mich vor allem für die Themen Gesundheitsleistungen und Gesundheitsförderung einsetzen. Auch privat stehen bei mir Gesundheit und Menschen im Mittelpunkt: Ich bin sehr gern aktiv in der Natur und oft bei kulturellen Veranstaltungen anzutreffen. Ganz wichtig sind mir zudem meine Familie und meine Freunde.



## Meine Expertise für den PVOÖ

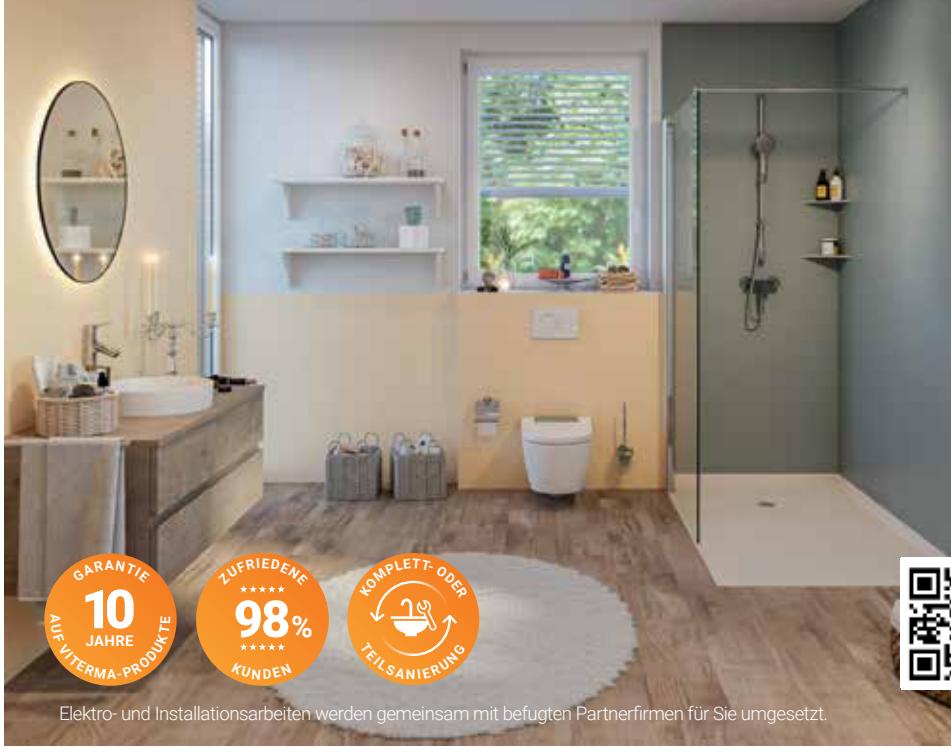
Mag. ERWIN FUCHS

**I**ch bin in Eferding aufgewachsen, habe dort die Grundschule besucht und war als talentierter Fußballer im jugendlichen Alter in der Kampfmannschaft von Eferding. Bei der Firma Leha absolvierte ich die Lehre zum Großhandelskaufmann. Ab 1. November 1975 besuchte ich die Polizeischule in Linz. Nach Abschluss der Grundausbildung absolvierte ich die Arbeitermittelschule und holte die Matura nach. Es folgte ein Studium der Rechtswissenschaften, und das alles neben meiner Tätigkeit als Polizeibeamter im Wachzimmer Kaarstraße.

Wir haben drei erwachsene Kinder und seit ein paar Monaten ein Enkerl. Wir bauten ein Haus und sind 1990 nach Linz gezogen. In meiner Freizeit spielt Sport eine große Rolle. Ich bin mehrere Marathons geläufen, als Highlight soll Berlin erwähnt werden. Ich war auf vielen Berggipfeln in Österreich, mit dem Großglockner an der Spitze. Radtouren, Skifahren, Langlaufen und Tourengehen gehören zu meinen Leidenschaften.

Als mich der alte und die neue Landespräsident\*in des PVOÖ fragten, ob ich ehrenamtlich mitarbeiten möchte, stimmte ich sofort zu. Ich möchte meine Expertise aus 46 Jahren Polizeidienst, vom provisorischen Polizeiwachmann bis zum Landespolizeidirektor-Stellvertreter, einbringen. Gerade die ältere Generation ist oft Zielgruppe von Straftätern. Durch Präventionsmaßnahmen möchte ich die Zahl der Opfer von „Personen in den besten Jahren“ reduzieren. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.

# JETZT BAD RENOVIEREN UND SICHER INVESTIEREN!



GARANTIE  
10 JAHRE  
AUF VITERMA-PRODUKTE

ZUFRIEDENE  
98%  
KUNDEN

KOMPLETT- ODER  
TEILSANIERUNG

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



- ◆ Zuverlässige Renovierung in 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ◆ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ◆ Ein neues Bad steigert den Wert Ihrer Immobilie
- ◆ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Fachbetrieb in OÖ  
Infos & Beratungstermin:  
0800 20 22 19  
[www.viterma.com](http://www.viterma.com)

**Jetzt Termin vereinbaren!**

Erlebe jetzt  
**HÖRSTÄRKE**  
auf einem  
neuen Level.

Angebot  
sichern und  
bis zu **600 €**  
**sparen!\***

Aktion gültig bis  
31.07.2023

\*600€ Rabatt ist ausschließlich gültig auf den geltenden Zuzahlungsbetrag beim Kauf von zwei Oticon More (1, 2 oder 3) Hörgeräten. Beim Kauf von einem Oticon More (1, 2 oder 3) Hörgerät ist ausschließlich ein Rabatt von 300€ gültig auf den geltenden Zuzahlungsbetrag. Einlösbar in allen Neuroth-Fachinstituten in Österreich. Aktion gültig bis 31.07.2023. Pro Person nur ein Rabatt gültig. Nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kombinierbar. Keine Barabtöse möglich.



Mit innovativer  
BrainHearing™  
Technologie.

**Entdecke  
Oticon More.™**

Mit bis zu **24h**  
Akkulaufzeit.

Gratis testen &  
sofort mitnehmen!



QR-Code scannen &  
Termin online buchen.  
[neuroth.com](http://neuroth.com)

**Wir sind für Sie da.** Ihre Neuroth-  
Fachinstitute, 21 x in Oberösterreich.  
Service-Hotline: 00800 8001 8001

**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

## Herzlichen Glückwunsch

allen Geburtstagskindern  
sowie allen Jubilarinnen  
und Jubilaren  
in Linz, Linz-Land

# Berichte aus den Ortsgruppen

Linz-Stadt · Linz-Land

## Linz-Stadt

### Linzer Quetschnspüla

Unser Musikantenstammtisch Ende März wurde von zahlreichen Gastspielern tatkräftig unterstützt. Sie brachten gute Stimmung in den beschwingten Nachmittag. Wir laden alle recht herlich ein, unsere beliebten Musikantenstammtische zu besuchen und freuen uns auf zahlreiche Teilnahme bei freiem Eintritt.

**Termine:** Samstag, 27. Mai, 14 Uhr, Musikantenstammtisch im Volkshaus Ebelsberg. Samstag, 8. Juni, um 15.30 Uhr, Sommerkonzert im Kurpark Bad Hall. Bei Schönwetter im Musikpavillon, bei Schlechtwetter in der Trinkhalle.

### AUWIESEN

Bei der März-Zusammenkunft hatten wir beim Bingospiel wieder richtig Spaß. Es ist so erfreulich, mit welcher Konzentration unsere Mitglieder

bei der Sache sind. Es gab kleine Preise zu gewinnen.

Am 16. März fuhren wir mit der Pöstlingbergbahn bis zur Haltestelle Oberschableder und von dort wanderten wir bei Schönwetter rund um den Pöstlingberg. Tolle Ausblicke über Linz und ins Gebirge konnten wir genießen. Nach dem Besuch der Pöstlingberg-Basilika kehrten wir beim Kirchenwirt ein.

**Termine:** Fr., 12.5., Muttertagsfeier. Do., 25.5., Firma Wenatex und Gaisberg. Fr., 9.6., Vatertagsfeier. Mi., 21.6., OÖ. Gartenzeit und Stehrerhof.

### BINDERMICHL

Am 2. März fand unsere monatliche Versammlung mit Gesundheitsstraße statt, die von unseren Sponsoren mit Vorträgen und Ausstellungen durchgeführt wurde und bei den Mitgliedern reges Interesse fand. Den Geburtstagskindern vom März wurde ein Ständchen gespielt und unsere

Reiseleiterin und der Wanderreferent berichteten über die nächsten Aktivitäten. Den Nachmittag ließ man bei Musik und Tanz ausklingen. Ein Ausflug im März mit 41 Teilnehmer\*innen führte uns zur Fa. Guschlauer in St. Willibald. Dort durften wir die Schaumrollen, die wir kosteten, selbst füllen. Außerdem wurde ein köstlicher Teller mit Süßem und einer Tasse Kaffee serviert. Nach fleißigem Einkaufen fuhren wir nach Spaching zum Mittagessen.

Am 16. März fand unser jährlicher Wandertag mit Bärlauchpflücken statt. Mit vollem Bärlauchsackerl ging es zum Mittagessen, wo wir den Nachmittag ausklingen ließen. Ein anderes Mal trafen sich 14 Personen bei der solarCity und gingen eine Runde um den Weikerlsee. **Termine:** Di., 9.5., Tagesausflug Waldviertel zum Asia-Glücksgarten mit Führung, Mittagessen und gemütlichem Nachmittag. Do., 25.5., Wanderung Hinterstoder, Steyr-



QUETSCHNSPÜLA: Musikantenstammtisch im März



AUWIESEN: Bingo spielen im März



AUWIESEN: Pöstlingberg Rundwanderung



BINDERMICHL: Gesundheitsstraße



**BINDERMICHL:** Schaumrolle füllen bei Fa. Guschlbauer



**CHEMIE:** Im Heimathaus Königswiesen



**CHEMIE:** Wanderung zum Weikerlsee

Ursprung (mit Zug). Do., 1.6., um 15 Uhr (Einlass 14 Uhr), Mitgliederversammlung Volkshaus Keferfeld-Oed (Landwiedstraße 65). Mo., 5.6., 14 Uhr, Klub, Volkshaus Binder-michl, kleiner Eingang. Do., 15.6., Wanderung Gramastetten – Rodtal – Rottenegg (mit Bus). Do., 22.6., Besuch Gewürze Schneiderbauer und Innschiffsfahrt mit Mittagessen „Bratl in der Rein“.

### **CHEMIE**

Die Tagesfahrt am 15. Februar führte uns nach Königswiesen. Wir erlebten zwei interessante Führungen. Im Heimathaus wurde vermittelt, wie kraft- und zeitaufwändig das Handwerk und das bäuerliche und bürgerliche Leben in der Region früher war. Interessant war die Führung in der Pfarrkirche, die wegen ihres Schlingrippengewölbes zu den bedeutendsten spätgotischen Kirchen im deutschsprachigen Raum zählt.

Nach dem Mittagessen im Jagdmärchenpark Hirschalm verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag oder nutzten die winterliche Landschaft für kurze Spaziergänge.

Die Wanderung am 23. Februar führte uns von Ebelsberg entlang der Traun zum Weikerlsee und weiter zur solarCity. Nach dem Mittagessen teilte sich die Gruppe. Mehrere nahmen die Straßenbahn, wenige wanderten noch bis Ebelsberg. Willi Poimer nahm den Heimweg zu Fuß in Angriff.

Bei der Jahreshauptversammlung am 10. März haben die anwesenden Mitglieder einstimmig über die vakante Funktion der Stv. Schriftführung abgestimmt. Renate Heftberger stellte sich dafür zur Verfügung, wofür wir ihr herzlich danken.

Die Tagesfahrt am 15. März nach Frankenmarkt führte uns zur Frucht & Sinne Schokoladenmanufaktur. Dort wurden wir in die Kunst der Herstel-

lung von Schokolade und Pralinen mit gefriergetrockneten Früchten eingeweiht. Nach dem Mittagessen im Gasthof Kogler-Greisinger fuhren wir zur Erlebnisgärtnerei Bergmoser. In deren Gewächshäusern mit mehr als 6.000 m<sup>2</sup> erlebten wir ein regelrechtes Blütenmeer, besonders von Rosen und Gerbera. Die Führung vermittelte uns einen Einblick in die Arbeiten in einer Gärtnerei und viele Tipps und Tricks für daheim.

**Termine:** Fr., 12.5., 15 Uhr, Monatsversammlung. Mi., 17.5., Muttertagsfahrt zum Garten der Geheimnisse in Stroheim. Der Schaugarten spricht durch seine traumhafte Lage nicht nur Natur- und Gartenfreunde an. Der Blick über das Eferdinger Becken ist grandios. Mittagessen werden wir beim Donauwirt in Brandstatt, dessen Schmankerln weithin bekannt sind. Anschließend geht es weiter zu den Pfingstrosen beim Miely in Buchkirchen, wo man sich seit

25 Jahren intensiv mit der Zucht und Pflege von Pfingstrosen beschäftigt. Abf. 8.55 Uhr Rennerhof, 9.05 Uhr Hbf ABC-Stüberl. Do., 25.5., Wir fahren mit dem Zug nach Kirchdorf und mit dem Bus weiter nach Adlwang, wo wir den Walderlebnisweg gehen werden. Treffpunkt: 8 Uhr Hbf. bei der Info, Abfahrt: 8.36 Uhr. Fr., 9.6., 15 Uhr, Monatsversammlung. Mi., 14.6., Fahrt über Zwettl/NÖ nach Friedersbach zur Fa. Waldland, die seit 40 Jahren hochwertige landwirtschaftliche Produkte von rund 1.000 Mitgliedsbetrieben veredelt und weltweit vermarktet. Nach dem Mittagessen im Gasthof Weidenauer in Großnondorf geht es weiter zum Mohndorf Armschlag. Eine Führung erzählt die Mohngeschichte in der Präsentation „Ein Dorf und seine Blume“. Danach spazieren wir durch den Mohngarten sowie zum längsten Mohnblumengemälde. Möglichkeit zum Einkauf im Mohnbauernladen.



**BINDERMICHL:** Auf zum Bärlauchpflücken



**EBELSBERG-PICHLING:** Ehrung 25 Jahre Mitgliedschaft



**EBELSBERG-PICHLING:** Ehrung 30 Jahre Mitgliedschaft



**EBELSBERG-PICHLING:** Ehrung Hermann Purrer



**FRANCKVIERTEL:** Tagesfahrt Ahorn



**FROSCHBERG:** In der Bierapotheke

Abf. 7.55 Uhr Rennerhof, 8.05 Uhr Hbf ABC-Stüberl. Do., 22.6., Fahrt mit dem Zug nach Wels und mit der Almtalbahn bis Steinbachbrücke. Wir wandern entlang der Alm bis Pettenbach. Treffpunkt: 8 Uhr Hbf. bei der Info, Abf. 8.30 Uhr.

### EBELSBERG-PICHLING

Die beiden Märzwanderungen führten uns bei frühlinghaftem Wetter auf den 10 km langen Enzmilner Kulturwanderweg zur Burgruine Windhaag sowie zum Gipfelkreuz des Kürnberges. An der letzten Wanderung nahmen 32 „Gipfelstürmer“ teil. Die Kurzwanderer machten eine Aurunde in der Schwaigau und von Harbach weg ging es rund um den Urnenhain. Sehr aktiv sind auch unsere Montagturner\*innen. Am 17. März fand die Jahreshauptversammlung statt, die auf reges Interesse stieß. Vors. Christian Morandell berichtete über die

Aktivitäten des vergangenen Jahres und informierte über Zivilschutz und Notfallpaket. Die Kassierin erläuterte die Finanzgebarung. Als Ehrengast beeindruckte uns Hans Eichinger, ehem. Landessekretär des PVOÖ. Zahlreiche Mitglieder wurden für 25-, 30-, 35-, und 40-jährige Mitgliedschaft geehrt und Hermann Purrer für seine langjährige Mitarbeit.

**Termine:** Fr., 12.5., Tagesfahrt Passau und Pullman City. Fr., 16.6., Tagesfahrt Loser und Grundlsee.

### FRANCKVIERTEL

Unsere Wanderung im Februar führte uns von Kleinmünchen entlang der Traun und über die Stadtteile Auwiesen und Neue Heimat in den Wasserwald. Es folgte ein gemütlicher Nachmittag mit Mittagessen. Die Naturfabrik Ahorn war unser Ziel bei der Tagesfahrt am 23. Februar. Bei einer interessanten Führung erfuhren wir, was aus reinen

Naturmaterialien von Textilien bis Vollholzmöbel erzeugt werden kann. Anschließend verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag.

Die Monatsversammlung im März war sehr gut besucht.

Die „Mühlviertler Landbäckerei“ in Bad Leonfelden besuchten wir bei unserer Tagesfahrt im März. Nach einem Frühstück wurde uns die Entstehungsgeschichte dieser Bäckerei dargestellt. Anschließend ging es in die Schaubäckerei, wo wir unter fachkundiger Anleitung aus drei Teiglingen Mohnflesserl, Brezel und Salzstangerl formen konnten. Während der Backzeit ging es ins angrenzende Kino. Das selbst geformte Gebäck konnten wir mitnehmen.

**Termine:** Mi., 10.5., 14 Uhr, Muttertagsfeier. Do., 25.5., Abf. 9.30 Uhr Muttertagsfahrt Passau. Do., 22.6., Abf. 7.30 Uhr, Lodenmanufaktur und Auffahrt Rossbrand. Mi., 12.6., 14 Uhr, Monatsversammlung VH Franckviertel.

### FROSCHBERG

Bei der Hauptversammlung im März brachten sowohl die Vorsitzende als auch die Spartenleiter den Tätigkeitsbericht des abgelaufenen Vereinsjahres. Landespräsidentin Birgit Gerstorfer zeigte sich beeindruckt von der Vielfältigkeit der Angebote für unsere Mitglieder. Weitere Ehrengäste waren Bez.-Vors. NR Dietmar Keck und GRin Erika Wundsam. Sehr gut angenommen wurde ein Tagesausflug nach Schärding mit Besichtigung der Brauerei Baumgartner und einer Führung im Fenster- und Türenwerk Josko in Kopfing. Es folgte ein kurzer Rundgang in der Schärdinger Altstadt und eine Einkehr in einem typisch traditionellen Wirtshaus „zur Bums'n“. Mit 57 Teilnehmern war dieser Ausflug rekordverdächtig. Solltest du Fragen bezüglich unserer sportlichen Aktivitäten haben, geben dir die Spartenverantwortlichen



**EBELSBERG-PICHLING:** Ehrung 35 und 40 Jahre Mitgliedschaft



**FRANCKVIERTEL:** Wanderung in Linz und Umgebung



**FROSCHBERG:** Besichtigung Firma Josko



HARBACH: Mitgliederehrungen



KEFERFELD: Wanderung Perg



LINZ AG: Besichtigung der Brauerei Freistadt



HARBACH: Mandl Eva,  
90. Geburtstag

gerne Auskunft. Informationen gibt es auch auf unserer Homepage: [www.pvlinz.at/ortsgruppe-froschberg](http://www.pvlinz.at/ortsgruppe-froschberg)  
**Termine:** Fr., 12.5., 14 Uhr, Volkshaus Froschberg, Monatsversammlung mit Muttertagsfeier.

#### HARBACH

Zur Jahreshauptversammlung mit Neuwahl kam Bez.-Vors. NR Dietmar Keck. Nach einer kurzen Ansprache wurde die Wahl ordnungsgemäß

durchgeführt. Der gesamte Vorstand bedankte sich bei Elfriede Pfund für die tolle Führung in den vergangenen zehn Jahren. Die neue Vorsitzende Annemarie Fischerlehner wurde mit Applaus begrüßt. Es folgten einige Ehrungen und besondere Geburtstage.

**Termine:** Mi., 10.5., Wanderung Lichtenberg. Fr., 2.6., Vatertagsversammlung. Mi., 14.6., Wanderung Grünau. Fr., 23.6. Fahrt zum Traunsee.

#### KEFERFELD

Mit der Wanderung am 16. Februar rund um Steyregg starteten 26 Personen. Wanderbegleiter Peter Wagner hatte eine leichte Wanderroute ausgesucht. Eine herrliche Wanderung mit Start im Nebel, zum Ende ließ sich die Sonne immer mehr blicken. Die Fahrt nach Salzburg - Ainring am 23. Februar führte uns zu einer Firma, die ihre Produkte bei einer Jause präsentierte. Weiterfahrt nach Ainring

zum Gasthaus „Zum Singenden Wirt“ mit gemütlichem Nachmittag.

Die Versammlung am 10. März stand unter dem Thema „Soziales“. 100 Mitglieder verfolgten aufmerksam die Vorträge der Referent\*innen. Sabine Wögerbauer vom Tageszentrum Regenbogen der Volkshilfe berichtete über die Demenzerkrankung und wo es Hilfe gibt. Konsulentin Eva Breitenfellner referierte über die Vielzahl an Hilfsangeboten innerhalb des PVÖ. Rechtsanwalt Mag. Roland Schwab gab uns wichtige Hinweise zum Thema Erbschaft und Erbrecht. Perg war unser nächstes Ziel für die

Wanderung am 16. März. 14 Personen konnte Wanderbegleiter Karl Weixelbaumer bei der Wanderung rund um Perg begrüßen.  
**Termine:** Fr., 12.5., 14 Uhr, Muttertagsfeier im VH Keferfeld. Do., 17.5., Wanderung – Wanderbegleiter Karl Weixelbaumer (0664/164 89 61), Näheres bei der Versammlung.

Do., 25.5., Fahrt nach Anthering-Mattsee, Abf. 7.30 Uhr. Führung und Schiffsfahrt auf dem Mattsee- und auf dem Obertrumer See. Do., 15.6., Wanderung – Wanderbegleiter Peter Wagner (0676/643 48 52), Näheres bei der Versammlung. Fr., 16.6., 14 Uhr, Versammlung im VH Keferfeld. Do., 22.6., Fahrt nach Schladming (Eiskarhütte) Abf. 8.30 Uhr. Kegeltermine: 8./19./26.5., 14-17 Uhr, VH Kleinmünchen, ab Juni Sommerpause, wir kegeln wieder im September. Gymnastik: wir treffen uns jeden Mittwoch, 16-17 Uhr, VH Keferfeld.

#### KLEINMÜNCHEN

Am 3. März fand die Wahl unseres Vorstandes statt. Thomas Althuber ist als Ortsgruppenvorsitzender gewählt worden. Erster Stellvertreter ist Helmut Zach, zweite Stellvertreterin Johanna Stradner. Wir freuen uns auf die gemeinsame Arbeit.



KEFERFELD: Wanderung Steyregg



KLEINMÜNCHEN: Bei unserer Versammlung



KLEINMÜNCHEN: Der neue Vorstand



**LINZ AG:** Die Fahrt ins Blaue



**MULDENSTRASSE:** Besuch von Gemeinderätin Erika Wundsam



**MULDENSTRASSE:** Line Dance der Bugfields

Am 23. Februar waren 25 Wanderer gut gelaunt zum Mostbauern Mayr am Imberg unterwegs. Beachtet bitte unsere Termine über Reisen und Veranstaltungen in unseren Schaukästen beim Volkshaus Kleinmünchen und beim ehemaligen Arbeiterheim.

**Termine:** Mi., 10.5., 10 Uhr, Wanderrung Simonystraße/Pichlinger See, Einkehr im Seerestaurant Zipfer am Campingplatz. Fr., 12.5., 14 Uhr, Volkshaus Ebelsberg, Mutter- und Vatertagsfeier. Mi., 24.5., Abf. 8.01 Uhr Hbf. Linz, Schlosspark Kammer in Schörfling am Attersee und auf den Häfelberg (Getränke und Jause bitte mitnehmen), Einkehr beim Restaurant Café Klimt. Fr., 2.6., 14 Uhr, Sommerfest im Volkshaus Auwiesen.

### LINZ AG

45 maskierte Faschingsfreunde genossen am 15. Februar eine wunderschöne Fahrt ins Blaue. In der

Cocktailmanufaktur in Waxenberg erfuhren wir Wissenswertes über die Herstellung von Spirituosen, welche von uns natürlich auch verkostet wurden. Den verbleibenden Tag verbrachten wir mit gutem Essen, Tanz und stimmungsvoller Musik in Bad Leonfelden.

Bei strahlendem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen waren wir am 22. Februar bei der Turmwanderung im Zaubertal unterwegs. Die anspruchsvolle Runde ging von der Bushaltestelle Margarethen mit steilen Anstiegen los, die verkürzte Variante startete bei der Bushaltestelle Friesenegg. Von dort wanderten wir gemeinsam weiter. Kurz nach 11.30 Uhr sind die ersten Hungriigen auf dem Freinberg zum Mittagessen eingetroffen.

Eine Sternwanderung auf den Pößlingberg hatten wir am 8. März. Der harte Kern mit zwölf Personen startete vom Hauptplatz, beim Petrinum

kamen sieben Personen dazu und fünf Personen sind direkt von Urfahr bzw. Puchenau hinaufgegangen. Fünf haben die Aufstiegshilfe der Pöstlingbergbahn genutzt. Nach dem steilen Anstieg gönnten wir uns eine Stärkung. Drei fuhren mit der Bergbahn hinunter, der Rest ist wieder zu Fuß zu den Ausgangspunkten zurückgegangen. Ein gelungener Wandertag mit einer gemütlichen Einkehr bei Kaffee und Kuchen in Urfahr. Am 15. März freuten sich 57 Personen über eine interessante Führung in der Brauerei in Freistadt. Die Verkostung verschiedener Biere fand großen Anklang. Nach dem Mittagessen Weiterfahrt nach Hirschbach ins Bauernmöbelmuseum, wo wir gut erhaltene Möbelstücke besichtigten und uns Kaffee und Kuchen von den Bäuerinnen schmecken ließen.

**Termine:** Siehe unser aktuelles Programm auf: [www.pvlinz.at/ortsgruppe-linz-ag](http://www.pvlinz.at/ortsgruppe-linz-ag)

### MULDENSTRASSE

Ein jährlicher Höhepunkt zum Frühlingsbeginn ist unser Bugfield Frühlingsfest im März. Diesmal konnten wir es wieder in vollen Zügen genießen. Um 14 Uhr ging es mit dem Antarktis-Reisefilm der Vorsitzenden los, welcher einen Einblick in die empfindliche Tierwelt und das Öko- und Klimasystem des bizarren und wunderschönen Kontinents am Ende der Welt gab. Anschließend wurde das Tanzbein zu Countrymusik und moderner Musik geschwungen. Ab 18 Uhr trafen die befreundeten Line-Dance-Gruppen ein und tanzten nach der Livemusik von Countrysängerin „Maud“, bis die Sohlen rauchten.

Vors.-Stv. GRin Erika Wundsam besuchte unser Frühlingsfest, worüber wir uns sehr freuten. Es war wieder mal schön, ungezwungen und gemeinsam mit anderen Line Dancers zu tratschen und sich auszutauschen. Ein gelungenes Fest zum Frühlingsbeginn.

**Termin:** Fr., 16.6., Tagesfahrt zum Feuerwehrmuseum und Stiftsgärtnerei Sandner in St. Florian, Abf. 9 Uhr, Rückkunft ca. 17 Uhr.

### NEUE HEIMAT

Anfang März gingen wir den Schneerosenweg am Fuße des Freinbergs in Ternberg. Es war eine schöne Wanderung durch den Wald, begleitet von Steinmännchen, die früher als Wegzeichen verwendet wurden.



**MULDENSTRASSE:** Countrysängerin Maud



**NEUE HEIMAT:** Einkehr im Rahmen unserer Tagesfahrt nach Salzburg



NEUE HEIMAT: Wanderung Schneerosenweg in Ternberg



NEUSTADT: Marianne Peilsteiner,  
100. Geburtstag



NEUSTADT: Unsere Geburtstage im März

Wir konnten Schneerosen in voller Blüte bewundern. Nach dem letzten Anstieg farbenprächtiger Kreuzwegstationen ging es abwärts in den Ort zum Mittagessen.

Tagesfahrt nach Salzburg zur Fa. austrosleep, wo wir freundlich mit einem Frühstück begrüßt wurden. Es folgte ein interessanter Vortrag „Gesunden Schlaf mit ökologischen Werten vereinen“ und die Möglichkeit für einen Einkauf. Weiterfahrt auf den Gaisberg zur Goasnalm, wo uns ein leckeres Bratlessen und Livemusik mit einem Saxophonspieler erwartete.

Vors. Hermina Prüller konnte am 10. März um die 100 Mitglieder zur Jahreshauptversammlung begrüßen. Renate Riedl trug ihren Kassabericht vor, Kontrollvorsitzende Anna Maria Lasser berichtete über die durchgeführten Kontrollen und stellte den Antrag auf Entlastung des Vorstandes, der einstimmig angenommen wurde. Im Folgenden ging es zum

gemütlichen Teil über. Es wurde getanzt, gelacht, geplaudert und unsere Mitglieder fühlen sich sichtlich wohl.

**Termine:** Mi., 10.5. Wanderung zur Waldandacht in Bad Hall, Wanderbegleiterin Angie Lasser. Do., 11.5., Muttertagsfahrt, Obertrumer Seenland, Reisebegleiter Rudi Lasser. Fr., 12.5., Muttertagsfeier im VH Neue Heimat mit Ehrengast Landespräsidentin Birgit Gerstorfer. Sa., 27.5., Kaffeenachmittag VH Neue Heimat, kl. Saal. Fr., 9.6., Monatsversammlung VH Neue Heimat, gr. Saal. Do., 15.6., Wandern, Route: Althelmonsödt – Pelmberg – Oberbairing, Wanderbegleiterin Angie Lasser. Sa., 24.6., Kaffeenachmittag VH Neue Heimat, kl. Saal. Mi., 21.6., Tagesfahrt, Salzburger Sommerbergwelt, Reisebegleiter Rudi Lasser.

### NEUSTADT

Umfangreiche Informationen gab uns Vors. Magda Oberranzmeier

von der Bezirkskonferenz. So nehmen wir zur Kenntnis, dass es dieses Jahr wegen geringem Interesse keinen Bezirkswandertag geben wird. Unsere 100. Wanderung seit 2008 mit Öffis feierten wir bei einer Wanderung von der solarCity nach St. Georgen. Dank an Wanderführer Siegi, der auch die Nordic-Walking-Gruppe führt. Die Tagesfahrt nach Salzburg mit Infos zu gutem Schlaf und Präsentation von Produkten der Fa. austrosleep war sehr interessant. Bei der anschließenden Stadtrundfahrt lernten wir Salzburg von einer anderen Seite kennen. Stadtführerin Paula führte uns zu Plätzen, die man sonst nicht sieht.

Marianne Peilsteiner feierte bei geistiger Gesundheit ihren 100. Geburtstag. Wir stellten uns mit einem Blumenstrauß als Gratulanten ein.

**Termine:** 17./26.5., Versammlungen. Die geplante Versammlung

vom 2.6. mussten wir auf 26.5. vorverlegen, da wir zu dieser Zeit unsere Frühlingsreise in das Ötztal vom 31.5.–4.6. veranstalten. Tagesausflug in den Bayerischen Wald ins Glasdorf ist am 17.5. und am 7.6. nach Wippenham zum Loryhof, wo es eine Bauernolympiade gibt. Weiters findet vom 27.8.–1.9. eine Fahrt ins böhmische Bäderdreieck statt. Anmeldungen nimmt ab sofort Magda entgegen. Vormerken kann man sich auch die „Fahrt ins Blaue“ vom 23.–26.10. Die Termine für Wanderungen im Mai und Juni stehen noch nicht fest. Jedenfalls gibt es jeden Donnerstag, ausgenommen am 1.6. und an Feiertagen, ein Aktivprogramm.

### PVA

Eine kleine Wandergruppe scheute den Nebel in den Niederungen nicht und begab sich gut gelaunt



NEUSTADT: Wir feierten unsere 100. Wanderung



PVA: An der Donaufähre



PVA: Im Bleicherbachtal



**SCHIFFSWERFT:** Der Most schmeckte vorzüglich



**SCHIFFSWERFT:** In der Mostkellerei Aumüller

auf Schusters Rappen. Der Rundweg führte von Ottensheim über die Bleicherbachbrücke und am Trepelweg vorbei an verschiedenen Kunstinstallationen zur Rodlmündung. Dort konnten wir feststellen, dass die Biber ganze Arbeit geleistet haben. Entlang der Donau erreichten wir die Regatta-Strecke, wo nicht nur trainiert, sondern auch alljährlich Wettkämpfe ausgetragen werden, u.a. 2019 die Ruder-WM. Vorbei an Streuobstwiesen gingen wir zurück nach Ottensheim und ließen uns eine köstliche Pizza schmecken.

Die Damen von unserem Frauenstammtisch machten am 2. März einen Ausflug zum Paneum - Wunderkammer des Brotes. Bei der einstündigen Führung erfuhren wir Interessantes über die Jahrtausende alte Geschichte des Brotes und konnten beeindruckende Exponate bestaunen.

**Termine:** Sa., 13.5., Abf. 8.30 Uhr, ehem. ABC-Buffet, Tagesausflug nach Krumau. Di., 6.6., 15 Uhr, Pizzeria „Casa Corrado“, Mitgliederversammlung.

### SCHIFFSWERFT

Bei der Jahreshauptversammlung am 3. März präsentierte Vors. Helga Eilmsteiner das Jahresprogramm und brachte einen Rückblick vom Jahr 2022. Kassierin Anita Sesser übergab ihre Funktion nach zwölf Jahren an den neuen Kassier Christian Schwarzer. Herzlichen Dank für die immer genaue und gewissenhafte Arbeit. Die Tagesfahrt im März führte nach Obermühl ins idyllische Obere Donautal, wo die Kleine Mühl in die Donau mündet. Der Gasthof Aumüller war das erste Ziel unseres Ausflugs. Wirt Erich Aumüller kocht mit viel Liebe und Leidenschaft und verwendet vorrangig Wild aus

der eigenen Jagd und Fische aus dem eigenen Fischwasser. Nach dem Mittagessen ging es weiter zur hauseigenen Mostkellerei. Erich Aumüller ist prämiertester Mostsommelier, die Führung durch die Kellerei mit Verkostung war ein interessantes und genussreiches Erlebnis.

**Termine:** Mi., 10.5., Abf. 8 Uhr, Grüner See in Leoben. Mi., 7.6., Abf. 10.45 Uhr, Bärenwald Arbesbach in Königswiesen.

### SPALLERHOF

Der Ausflug im Februar war sehr schön und auch das Wetter spielte mit, nur für die Schlittenfahrt gab es wenig Schnee. Die Teilnehmer\*innen eines fast voll besetzten Busses verbrachten einen erholsamen und zufriedenen Tag. Unser Seniorencafé im März war sehr gut besucht. Für unsere

Generation ist es wichtig, dass wir uns wieder ohne Einschränkungen treffen können.

Beim Ausflug im März erwartete uns ein traumhaftes Wetter und hervorragende Ripplerln beim Wirt in der Edt. Anschließend besuchten wir in Gmunden die Ausstellung „Klo & So“. Ein humorvoller Führer begleitete uns durch die Ausstellung und zeigte, was für ein gutes Geschäft auch mit so einem Thema gemacht werden kann.

**Termine:** Di., 16.5., Abf. 8.15

Uhr, Schärding Innschiffsfahrt mit Knödelessen. Fr. 2.6., 13 Uhr, Seniorencafé im Clubs Aktiv. Di., 13.6., Abf. 8 Uhr, nach Edt bei Lambach, um 14 Uhr Auffahrt auf den Grünberg. Sa., 17.6.–24.6., Wanderwoche im Lungau.

### STEG-DORNACH-AUHOF

Die Versammlung im Februar war zugleich unsere Faschingsfeier, bei der nicht nur die musikalischen, sondern auch die tänzerischen Fähigkeiten unserer Mitglieder zum Vorschein kamen. Alle waren sich einig – so lustig war unser Fasching schon lange nicht mehr. Die Tagesfahrt im Februar führte uns nach Pregarten, wo ein interessanter Besuch einer Schafwollherzeugung auf dem Programm stand. Nach der Besichtigung des Flügelaltars in Kefermarkt ging es weiter nach Lasberg, wo wir den Tag bei Musik und gemütlichem



**SPALLERHOF:** Pferdeschlittenfahrt in Abtenau



**SPALLERHOF:** Seniorencafé



**STEG-DORNACH-AUHOF:** Ausflug Pregarten



STEG-DORNACH-AUHOF: Lustiger Fasching



STEG-DORNACH-AUHOF: Versammlung im März



TABAK: Darf ich bitten?

Beisammensein ausklingen ließen. Bei der Versammlung im März machte uns der Direktor des Linzer Musiktheaters seine Aufwartung. Dr. Thomas Königstorfer sprach launisch über seinen Werdegang, an dem unsere Inez nicht ganz unbeteiligt war. Es folgte die Vorstellung des aktuellen Theaterprogramms und eine Einladung zum „Tag der offenen Tür“. Wir werden dem Theater sicherlich bald einen Besuch abstatten. Die Tagesfahrt im März führte uns zur Adler-Modewelt nach Ansfelden. Nach einer Modenschau mit anschließender Einkaufsmöglichkeit, stand nachmittags eine Travestie-Show auf dem Programm. Ein gelungener Tag, direkt vor unserer Haustür.

### TABAK

Am Faschingsdienstag trafen wir uns zum traditionellen Faschings-

kränzchen und verbrachten einen gemütlichen Nachmittag. Bei der Monatssitzung im März informierte uns Herr Eder von der Polizei über die Vorsichtsmaßnahmen bei kriminellen Anrufen bezüglich Übergabe von Bargeld oder Wertgegenständen an angebliche Polizeibeamte.

**Termine:** Mi., 24.5., Tagesfahrt Fa. Megaflex und Schiffsfahrt Altaussee. Mi., 7.6. Monatsversammlung. Mi., 14.6., Tagesfahrt Halleralm Bad Goisern und Senferei Annamax.

### URFAHR OST

Die OG Gramastetten lud zum Fasching und eine Gruppe Unentwegter ließ sich die Gelegenheit nicht entgehen. Bei flotter Musik mit Getränken, Leckerbissen und selbst gebackenen, köstlichen Mehlspeisen verging der Nachmittag viel zu schnell. Mit dem Bezirksball im neuen Rathaus

beendeten wir die Faschingszeit. Eine äußerst interessante Vorführung erlebten wir bei der Schaufleischerei Zalto-Höglinger in Kirchberg/Donau. Es wurde uns das Fleischerhandwerk, angefangen vom Zerlegen der Tiere, teilen des Fleisches bis zum fertigen Endprodukt, wie zum Beispiel Knacker und Leberkäse erklärt. Respekt dem Lehrling, Gesellen und Meister bis hin zum Chef, die uns die Möglichkeit boten, bei der Produktion eines ehrlichen Erzeugnisses zuschauen zu können. Bei der anschließenden Verkostung konnten wir uns von der Qualität überzeugen.

**Termine:** Fr., 12.5., 14 Uhr, Mitgliederversammlung. Mi., 17.5., Abf. 8 Uhr, Wurzeralm, Spital am Pyhrn. Fr., 2.6., 12 Uhr, Mitgliederversammlung und Sommerfest. Mi., 7.6., Abf. 8 Uhr, Loser im Ausseerland.

### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Chemie:** Helmut Zuschrader 90.

**Ebelsberg-Pichling:** Dipl.-Ing.

Wolfgang Küpferling 82.

**Kleinmünchen:** Herta Hirst, 74.

**Linz AG:** Heinz Reischauer 83, Karl Offenhuber 87, Richard Vetr 93.

**Schiffswerft:** Alois Preslmayr 76.

**Urfahr-Ost:** Christa-Charlotte Slapack 93.



TABAK: Viel Spaß hatten wir beim Faschingskränzchen



URFAHR-OST: Schaufleischerei Zalto-Höglinger



URFAHR-OST: Fasching in Gramastetten



ALKOVEN: Josefine Nimmervoll, 100



ALKOVEN: Praxis am Genussbauernhof

der Innviertler Knödeln, des Kübelspecks und der artgerechten Schweinehaltung eingeführt wurden. Am Nachmittag stand die Besichtigung der Wallfahrtskirche Maria Bründl und als Höhepunkt die Führung in der Kellergruppe in Raab auf dem Programm. Diese in Oberösterreich einzigartige Kellergasse, die es sonst nur in Weinbaugebieten gibt, besticht nicht nur durch ihre romantische naturbelassene Anlage, sondern bietet auch Lebensraum für seltene Erdbienen und Fledermäuse. Unser Begleiter gewährte uns Einblicke in zwei dieser heute noch genutzten Keller und beendete die Führung – wie könnte es anders sein – mit einer Anekdote über den wohl bekanntesten Innviertler Franz

Stelzhamer, der schon seinerzeit Stammgast in der Kellergruppe war.  
**Termine:** Mi., 10.5./14.6., 14 Uhr, Klubnachmittage Pfarrheim Alkoven. Mi., 17.5., Muttertagsfahrt. Do., 18.5./15.6., 16 Uhr, Kegeln im Gasthaus David. Mi., 7.6., Tagesfahrt Wien mit Parlamentsbesichtigung.

### ANSFELDEN

Am Rosenmontag feierten unsere Mitglieder den Faschingsausklang. Jeder erhielt ein Gratisgetränk und Ehrengast Bgm. Christian Partoll spendierte die Krapfen und eröffnete mit einem Tänzchen die Feier. Das originellste Faschingskostüm wurde prämiert. Anonymus und Clown gingen als Sieger hervor.

## Linz-Land

### ALKOVEN

Im März konnten wir auf Initiative von Landespräsidentin Birgit Gerstorfer Fritz Dittlbacher zur Vorstellung seines neu erschienenen Buches mit dem Titel „Warum in Wien das Römische Reich unterging und Vorarlberg nicht hinterm Arlberg liegt“

im Kulturtreff der Gemeinde Alkoven begrüßen. Der Chefreporter des ORF trug in interessanter, vergnüglicher Weise vor einem großen Publikum Abschnitte aus seinem Buch vor.  
Am 23. März machten sich mehrere Mitglieder auf nach Waghäm bei Altheim zum Genussbauernhof Jenichl, wo wir in die Geheimnisse

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Asten Mi., 17.5.2023, 15.15 Uhr

Asten Mi., 21.6.2023, 15.15 Uhr

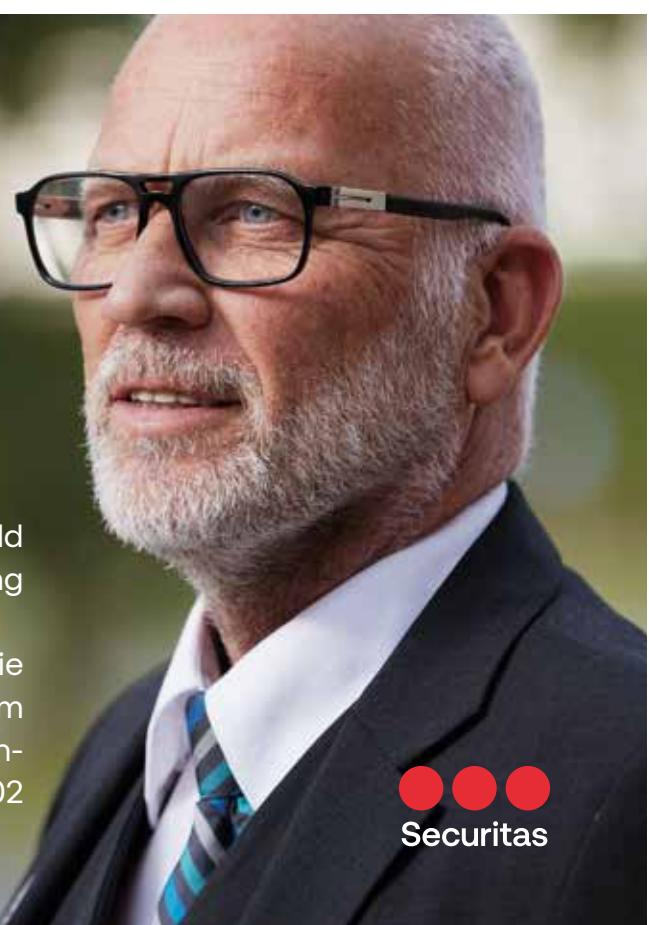
Seniorenklub

Seniorenklub

# Sport-begeistert und Lust auf Abwechslung?

**Securitas Veranstaltungssicherheit:** Mehr Geld im Ruhestand in geringfügiger Beschäftigung als Securitas-Sicherheitsmitarbeiter:in.

Bei frei einteilbaren Arbeitszeiten erwarten Sie vielseitige Aufgaben z.B. am Empfang oder im VIP-Bereich renommierter Sportvereine. Kontaktieren Sie uns gerne unter +43 676 87 133 802 oder über unser Jobportal [jobs.securitas.at](http://jobs.securitas.at).





**ANSFELDEN:** Anonymous und der Clown



**ANSFELDEN:** Faschingsausklang am Rosenmontag



**ASTEN:** Anna und Franz Schmid, Diamantene Hochzeit

Im März trafen wir uns in der Tagesheimstätte zum „gesunden Frühstück“ mit einem Vortrag „Tipps und Übungen für starke Knochen“.

Ab 8. Mai startet unsere Walkinggruppe jeden Montag um 9 Uhr beim Gasthof Strauß.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder Josef Jani, Gerda und Wolfgang Heid recht herzlich in unserer Gemeinschaft.

## ASTEN

Im Februar folgten viele Mitglieder der Einladung zur Jahreshauptversammlung. Nach kurzen Ansprachen des Vorsitzenden und der Ehrengäste folgte das Totengedenken, ein Rückblick über Veranstaltungen 2022, der Kassabericht sowie ein Bericht des Sozialreferenten Franz Dastl. Im Anschluss gab es ein gemeinsames Mittagessen und ein gemütliches Beisammensein.

Anfang März gab es eine Ehrungsfeier. Geehrt wurden zahlreiche Mitglieder für ihre 10- bis 40-jährige Mitgliedschaft und Funktionäre für ihre langjährige Tätigkeit in der Ortsgruppe.

**Termin:** Mi., 21.6., 15.15 Uhr, Sozialsprechtag, Referent Franz Dastl, Seniorenklub, Eigenheimstraße 4.

## DOPPL-HART

Unser erster gemeinsamer Auftritt im heurigen Jahr war der Faschingsball der Gemeinde Leonding im Februar. Wir maskierten uns als Hippies und prompt gewannen wir eine Jause im Aktivtreff Doppl-Hart, wo unser Treffpunkt jeden Mittwochnachmittag stattfindet.

Beim Tagesausflug im März fuhren wir zum Stift Engelszell. Nach einer interessanten Führung konnten wir Kostproben vom bekannten Engelszeller Likör genießen, von dem natürlich auch einige Fläschchen mitgenom-

men wurden. Nach dem Mittagessen fuhren wir zu den Eisenskulpturen nach Wesenufer. Der Skulpturenpark belohnte uns für den kurzen Aufstieg ins Freigelände. Die nächste Station war die Pyramide am Etzinger Hügel in St. Agatha, wo wir einen herrlichen Rundblick über das Donautal genossen. Zum Abschluss kehrten wir zu einer Kaffeejause in die Konditorei Scheuer in Harbach ein.

Im März erhielt Ehrenvorsitzende Hermine Unger von der Bürgermeisterin der Gemeinde Leonding die „Ehrenamtsmedaille der Stadt Leonding“ für ihre langjährige Tätigkeit als Vorsitzende der Ortsgruppe und für viele unterstützende Tätigkeiten bei Veranstaltungen der Stadtgemeinde. Wir gratulieren ganz herzlich zu dieser Auszeichnung.

**Termine:** Fr., 26.5., Pfingstrosengarten in Buchkirchen und Holzmuseum. Fr., 23.6., Erlebnis Schafbergbahn mit Werbeführung der

Fa. Wenatex. Do., 13.7., Großgmein und Christl Alm in St. Koloman.

Achtung – für die Kulturfahrt am So., 20.8. ins Lehrtheater Bad Ischl ist der Anmeldeschluss Ende Mai.

## ENNS

Der Faschingsausflug im Februar führte uns über Ternberg, Reichraming zum Kirchenwirt in Großraming, wo wir den Drehort der Fernsehserie „Die Landärztin“ besichtigten. Ein genussvoller, lustiger Nachmittag mit Musik und Tanz wurde uns von den freundlichen Wirtsleuten geboten.

Im März gab es die kulinarisch-kulturelle Reise nach Schärding mit Brauereiführung, Weißwurstessen und Bier, danach ein erstes Eis bei Sonnenschein, weiter nach St. Willibald zum süßen Buffet mit Schaumrollen, Punschkrapferln, Cappuccino usw. Der Ausflug war ein Genuss, Danke den Reiseleitern



**ASTEN:** Ehrung für 30 Jahre Mitgliedschaft



**ASTEN:** Ehrungen zahlreicher Funktionäre



**DOPPL-HART:** Ehrenvorsitzende Hermine Unger mit ihrer Auszeichnung



DOPPL-HART: Faschingsball der Gemeinde Leonding



DOPPL-HART: Marianne Ehmer,  
90. Geburtstag



ENNS: Annemarie und Adolf Lindenbauer,  
Diamantene Hochzeit

Vroni Ring und Manfred Reindl.  
**Termine:** Mo., 8.5., Abf. 10 Uhr, Radausflug (gemütliche Runde). Do., 11.5., Frühlingsfahrt Ardagger. 21.-23.6., Burgenland. Jeden Freitag um 15 Uhr Nordic Walking, Treffpunkt ASKÖ-Parkplatz, Nähere Informationen in unseren Schaukästen.

### HAID BEI ANSFELDEN

Ein intensiver und gut geplanter Ausflug führte uns ins Mühlviertel. Die erste Station war Haslach an der Mühl. Haslach befindet sich am Zusammenfluss von Großer und Steinerner Mühl, am Rande des Böhmerwaldes, eingebettet in die malerische Hügellandschaft des oberen Mühlviertels. Der Anbau von Flachs ließ in Haslach die Hausweberei erblühen. 1833 hatte die reiche Familie Vonwiller aus Oberitalien in Haslach eine moderne Textilfabrik errichtet. Es entwickelte sich ein reger Handel. In Haslach

gab es gleich mehrere Attraktionen, die uns erwarteten: In einer Ölmühle erfuhren wir viel über die Herstellung von wertvollen Ölen aus der Vergangenheit und der Moderne. Die textile Geschichte und Kultur sowie die Produktion und Ausbildung wurde uns im Webereimuseum vermittelt. Ein besonderes Highlight war der Besuch in einer Klangfabrik. Da gab es einfach alles zu sehen, was mit Musik zu tun hat. Vom Grammophon

bis zum Wurlitzer, von Jahrmarktsorgeln bis zum Leierkasten. Der nostalgische Rundgang war nicht nur ein Fest für das Ohr, sondern auch für das Auge. Ein wunderbares Mittagessen genossen wir im Gasthaus Vonwiller. Im nahen Helfenberg erwartete uns im Gasthaus Haudum ein reichlich gedeckter Tisch mit Köstlichkeiten aus der Speckfabrik. Bevor wir dann endgültig die Heimreise antraten, gab es noch einen

kurzen Halt beim Kastner in Bad Leonfelden. Mit Süßem reichlich versorgt, fuhren wir glücklich nach Hause. Ein Danke unserem tollen Reiseleiter Gerhard Franz.



HAID BEI ANSFELDEN: Zufriedene Reiseleiter



HOFKIRCHEN IM TRAUNKREIS: Stockbewerb mit dem Seniorenbund



ENNS: Am Drehort der Serie „Die Landärztin“



ENNS: Katharina und Johann Hasling-lehner, Goldene Hochzeit



HAID BEI ANSFELDEN: Webereimuseum in Haslach



**HOFKIRCHEN IM TRAUNKREIS:** Wanderung nach Hargelsberg



**HÖRSCHING:** Ausflug ins Paneum



**HÖRSCHING:** Wandern beim Oedtsee

Moarschaft ausging, war natürlich eine Revanche notwendig. Anfang März war es so weit und das Duell Moarschaft Seniorenbund gegen die Moarschaft Pensionistenverband ging in die zweite Runde. In der Eisstockhalle Goldberg rüsteten sich die Männer beider Lager zum Showdown. Anfangs lief es für unsere Gruppe nicht so gut, nachdem aber unser Moar Hermann Huber sen. klare und gezielte Anweisungen gab, wendete sich das Blatt zu unseren Gunsten und wir gewannen 9:7. Wir danken der Moarschaft des Seniorenbundes für einen fairen Verlauf. Schneegestöber und kalter Wind waren die denkbar schlechtesten Voraussetzungen, die geplante Wanderung Mitte März nach Hargelsberg durchzuführen. Wenige Wettererprobte machten sich mit Gerli Luckeneder zum Ripperl-essen in Hargelsberg auf den Weg.

Zur Mittagsstunde trafen alle im Gasthaus Schöringhumer ein. Das Wetter besserte sich, so wanderten einige auch wieder nach Hause. Vors. Werner Windisch gratulierte Renate Speckbacher im Februar zu ihrem 80. Geburtstag. Wir schließen uns den Glückwünschen an. Im März fuhren wir zur Firma Adler, genossen gemeinsam ein Frühstück und wurden über die Frühjahrsmode informiert. Am Nachmittag ging es weiter zum Chocolatier Wenschitz. In Allhaming erkundeten wir die Pralinenwelt, bestaunten den höchsten Schokoladebrunnen der Welt und verkosteten genussvoll diverse Schokoladen.

**Termine:** Mo., 8.5., 14 Uhr, Gasthaus Pickl, Klubnachmittag mit Muttertagsfeier. Mi., 10.5./24.5., 14 Uhr, Gemeindezentrum, Spieldienstagsfeier. Di., 16.5., 7.30 Uhr Gemeindezentrum, Tagesausflug Attersee. Mo., 5.6., 16 Uhr, Gasthaus

Pickl, Klubnachmittag. Mi., 14.6., 16 Uhr, Sportplatz, Spieldienstagsfeier. Do., 29.6., 7 Uhr, Gemeindezentrum, 4-Tage-Ausflug Ötztal. Mo., 3.7., 16 Uhr, Gasthaus Pickl, Klubnachmittag. Sa., 8.7., 11 Uhr, Gemeindezentrum, Grillfest.

### HÖRSCHING

Der zweite Ausflug nach Asten ins Paneum – Wunderkammer des Brotes war ein toller Erfolg. Lustig war es in der Faschingszeit im KUSZ Hörsching bei unserem wöchentlichen Mittwochstreß „Opalom“. Bei Musik und Tanz ging es ganz schön turbulent zu.

Anfang März startete mit einer großen Gruppe auch der erste Wandertag, vom Oedtsee bis zum Schloss Traun und wieder zurück. Anschließend gab es ein ausgiebiges Mittagessen im Gasthaus Roithnerhof. Perfekt, wie immer, organisiert von Konsulentin Eva

Breitenfellner und ihrer dazugehörigen Hälfte, unserem Kulturreferent Lehner mit Unterstützung von Max und Resi Puttinger. Parallel dazu sind unsere zweiwöchigen Kegelabende unter der Führung von Helga Schauer sehr beliebt.

Im März waren wir im Bauerntheater in Weißkirchen, wo wir einen vergnüglichen Sonnagnachmittag verbrachten. Der nächste Ausflug nach Maria Taferl ist bereits wieder voll ausgebucht. Man kann sagen, in unserer Ortgruppe ist immer etwas los.

### KEMATEN-PIBERBACH

Im Februar fand unsere traditionelle Aschermittwoch-Wanderung statt. Wir gingen vom LH Hörtenthaler über Rath nach Schachen und weiter zum Golfplatz Kematen. Dort trafen wir uns mit anderen Mitgliedern zum Heringsschmaus beim Wirt im Gwölb.



**KEMATEN-PIBERBACH:** 2. Platz der Eisstock-Damenmannschaft



**KEMATEN-PIBERBACH:** Anna Köbrunner, 96



**KEMATEN-PIBERBACH:** Auf dem Gaisberg



KRONSTORF-HARGELSBERG: Wanderung St. Florian



KRONSTORF-HARGELSBERG: Anna Seibezeder, 90. Geburtstag



KRONSTORF-HARGELSBERG: Cäcilie und Hans Neundlinger, Diamantene Hochzeit

Die Eisstocksaison haben wir Anfang März beendet, diese Sportart wurde sehr gut angenommen. Beim Eisstockturnier der Bürgergarde Kematen im Februar mit 36 Mannschaften belegten die zwei Herrenteams den dritten und vierten Platz, die Damen den zweiten Platz. Ende Februar gratulierten wir unserem langjährigen Mitglied Anna Köbrunner zu ihrem 96. Geburtstag.

Die Lohnsteuerberatung vom Spezialisten Leopold Pichlbauer Anfang März wurde gut angenommen. Einige Mitglieder genossen den Thermenurlaub im März in Olimia/Slowenien.

Einige Wanderfreunde trafen sich zum Wandernachmittag im März. Ende März gab es einen Ausflug nach Salzburg zur Firma austrosleep, wo uns ein interessanter Vortrag zum Thema „Gesundes Schlafen mit ökologischen Werten vereinen“ erwartete. Anschließend fuhren wir auf die Gaisbergspitze zum Bratlessen im Goasn-Wirtshaus der Familie Kohlmayr, und das bei traumhaftem Wetter.

**Termine:** Ab sofort knitteln wir wieder jeden Freitag um 9.30 Uhr, wenn das Wetter passt. Sa., 6.5., 14 Uhr, Mutter- und Vatertagsfeier im Gasthaus Kirchenwirt, Gestaltung Musikmittelschule Neuhofen. Di., 9.5., 14 Uhr, SPV-Einzahlung mit Kaffetreff im ASKÖ-Klubheim. Mi., 10.5., (Ersatz 11.5.) Radnach-

mittag, Abf. 13 Uhr Parkpl. Kematen. Route siehe Jahresprogramm. Fr., 12.5.-Fr., 19.5. Frühjahrstreffen auf Ibiza. Mo., 22.5./5.6., 14 Uhr, SPV-Einzahlung mit Kaffetreff im Gasthaus Kirchenwirt. Mi., 24.5., 13 Uhr LH Hörtenhuber, Wandernachmittag (Ersatz 25.5.), Route siehe Jahresprogramm. Do., 1.6., Ausflug Erlebniswelt Mendlital und Lunz am See, Abf. 8 Uhr Parkpl. Kematen. Di., 13.6./ Mi., 14.6. Bezirksmeisterschaft in Haid. Do., 15.6., Radwandertag, Treffpunkt 8.30 Uhr Bhf. Kematen-Piberbach, Zugabfahrt 9.05 Uhr nach Kirchdorf, Route siehe Jahresprogramm.

### KRONSTORF-HARGELSBERG

Faschingsdienstag im Klubraum. Sektempfang, viele Maskierungen, tolle Stimmung und musikalische Begleitung von Manfred Steinbacher mit dem Akkordeon. Einen

von Gisela Ohnmacht zubereiteten köstlichen Heringsschmaus genossen zahlreiche Mitglieder am Aschermittwoch im Klubraum. Besichtigung des ORF-Landesstudios OÖ. ORF-Mitarbeiter führten die interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer in zwei Gruppen durch die Studios, wo auch bekannte Personen vom Fernsehen zu sehen waren. Nach dem Mittagessen war eine Besichtigung der Fa. Wenschitz Pralinenwelt in Allhaming angesagt. Der größte Schokobrunnen der Welt und all die köstlichen Pralinen, die dort hergestellt werden, konnte man bestaunen und genießen.

Das frühlingshafte Wetter begleitete die Wanderer im März durch den Stiftswald in St. Florian, der in angenehmen Kehren durch den Wald führte. Belohnt wurden wir mit der Einkehr im Gasthaus Pfistermüller.

Die letzte Gymnastikstunde war Ende März, wir danken unserem Vorturner Heinz Gattringer für die Organisation und Betreuung. Wir beginnen wieder am 9. Oktober. Nordic Walking, Radfahren, Kegeln und gemütliche Nachmittage laut Programm.

**Termine:** Mi., 10.5./14.6., Wanderungen. 28.6., Grillfest.

### LEONDING

Mitte März machten wir einen Ausflug zur Naturfabrik Ahorn. Mittags gönnten wir uns eine leckere Stelze im Speckstüberl. Nach dem Mittagessen Weiterfahrt zur Blaufärberei Wagner in Bad Leonfelden. Die Führung war wirklich beeindruckend. Blaudruck zählt zu einer alten Tradition, die ursprünglich aus Asien kommt und im Mittelalter ihren Weg nach Europa gefunden hat. Ebenso im März hatten wir eine Brauereiführung in der Linzer Brau-



LEONDING: Blaufärberei Wagner in Bad Leonfelden



LEONDING: Nordic-Walking-Gruppe



**NEUHOFEN-ALLHAMING:** Engelbert Deibl, 90. Geburtstag



**NEUHOFEN-ALLHAMING:** Radausfahrt im März



**NIEDERNEUKIRCHEN:** Wir sind noch fit im Alter

erei, die sich in der Tabakfabrik befindet. Nach der interessanten Führung gab es eine Stärkung im Braulokal „Liesl“, wo wir uns ein Bratugulasch gönnten. Gut besucht ist auch unsere wöchentliche (jeden Dienstag) sportliche Aktivität- unsere Nordic-Walking-Gruppe.

**Termine:** 6.5., Muttertagsfeier in der ASKÖ Stub'n. 17.5., Außenhof Ebner und Donauschifffahrt. 2.6., Freitagstreff mit Einzahlung. 15.6., Paneum - Wunderkammer des Brotes und Confiserie Wenschitz. Bitte um rechtzeitige Anmeldung. Die Nordic-Walking-Gruppe trifft sich jeden Dienstag.

### NEUHOFEN-ALLHAMING

Mit viel Elan wurde der monatliche Radausflug durchgeführt. Spartenleiter Klaus war mit einigen Radfahrbegeisterten unterwegs.

Die Wandergruppe mit ihrem Leiter Ferdinand machte sich mit vielen Wanderbegeisterten auf die schöne Stamperlweg-Runde in der Ottensheimer Gegend.

Beim monatlichen Kaffeetreff im Schülerrestaurant wurden wir von unseren fleißigen Betreuerinnen mit bunten Ostereiern überrascht. Beim Eierpecken gab es nur Gewinner und natürlich wie immer gute Unterhaltung.

Die Stockschützen, die Turnrinnen und die Nordic-Walking-Gruppe sind bei ihren Veranstaltungen schon in bester Frühlingsstimmung. Unsere neue Sparte Knitteln mit dem Organisator Hans Edlmayr fand bei der ersten Veranstaltung guten Zuspruch. Wir planen, dieses neue Sportangebot ab sofort monatlich durchzuführen.

**Termin:** 7.6., Busreise nach Bad Mitterndorf und auf die Tauplitz.

### NIEDERNEUKIRCHEN

„Fit im Alter“ – unser Turnen fand guten Anklang. Immer schön geschmeidig bleiben, dehnen, strecken, kräftigen – diese Gymnastik war genau das Richtige, um sich schonend in Form zu halten. Unter der fachkundigen Anleitung von Wolfgang Hackl turnten wir von Oktober bis März. Herzlichen Dank an die vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer und unseren Vorturner Wolfgang, für die vielen Gymnastikstunden.

Gemütlicher Vereinsnachmittag mit einer verbesserten Zugangssituation. 2006 haben wir den Vereinsnachmittag erstmals im Keller der Musikschule abgehalten. 2015 konnten wir in den 1. Stock übersiedeln. 2023 findet wieder eine Veränderung statt. Der Zugang ist für die ältere Generation barrierefrei. Der Vereinsnachmittag fand das erste Mal am 3. April von

14–17 Uhr im kleinen Veranstaltungssaal der Gemeinde statt.

**Termine:** Sa., 20.5., Frühlingswanderung. Do., 25.5., 14 Uhr, Muttertagsfeier. Mi., 7./21./28.6., Wanderungen mit Wolfgang Hackl.

### PASCHING

Das alljährliche Ripperlessen im Gasthaus Burgstallerhof in Neußering war ein gelungener Ausflug. Bei ausgezeichneten Ripperln, Kaffee, Kuchen und gemütlichem Beisammensein verging der Nachmittag viel zu schnell. Am Nachhauseweg besuchten wir noch die Firma Hummel's in Gramastetten.

**Termin:** Mi., 28.5., Fahrt zur Almrauschblüte, Abf. 8 Uhr Babymenade.

### PASCHING LANGHOLZFELD-WAGRAM

Erfreulicherweise wird unser Engagement durch die große Teilnahme



**OEDT:** Berta Brandstätter, 90



**OEDT:** Bratlessen in Gmunden



**PASCHING LANGHOLZFELD-WAGRAM:** Glashütte Apfelthaler



PASCHING: Die Ripperln schmeckten vorzüglich



PUCKING: Ausflug Firma Wenatex



PUCKING: Ausflug Panuem

bei den Veranstaltungen und den vielen Neuanmeldungen bestätigt. Am Jahresanfang starteten wir mit dem Neujahrskonzert im Brucknerhaus und dem Besuch der Operette „Gräfin Mariza“ im Musiktheater. Der Faschingsausklang wurde am Rosenmontag ausgelassen gefeiert. Mit dem Glöcklerlauf am Traunsee und der Besichtigung der Glashütte Andreas Apfelthaler in Alt Nagelberg im Waldviertel haben wir die Ausflugssaison begonnen. Die Wandersaison wurde mit dem Rundweg um den Fuschlsee eröffnet.

**Termine:** Do., 18.5., Mutter- und Vatertagsfeier im TiL. Do., 25.5., St. Oswald, Wanderung zur Braunberghütte. Mi., 7.6., Weißenbachtal am Attersee, Nixenfall. Sa., 25.6., Kirschenfest in Scharten.

## PUCKING

Im Februar fuhren wir zur Fa. Wenatex, wo uns ein interessanter

Vortrag über Schlafsysteme erwartete. Anschließend fuhren wir nach Ainring in Bayern zum Rupertihof. Beim „Singenden Wirt“ verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag. Im März besichtigten wir das Panuem in Asten und nach dem Mittagessen fuhren wir nach Enns zu einer interessanten und informativen Stadtbesichtigung.

**Termine:** 24.5., Tagesausflug Kollmitzberg (Themenweg „Augenblicke“) – Kriechbaum (Bergbaumuseum Kaolinum). Mi., 28.6., Tagesausflug Wanderung Ötschergräben und Mostheuriger.

## ST. FLORIAN

Ausflüge, Bewegung, Kultur und Freude gehören zu einem ausgeglichenen Leben. Gemeinsame Ausflüge, Wanderungen und Besuche im Theater zählen zu den beliebten Angeboten in unserem Jahresprogramm.

Unsere Kegler „alle Neune“: Von November bis März trafen sich 121 Keglerinnen und Kegler zwei Mal im Monat in Hargelsberg, wo sie unterhaltsame Stunden verbrachten. Der Spaß kam nicht zu kurz, wenn 200-mal um alle Neune gekegelt wurde.

Im März wanderten wir eine große Mitterwasser-Runde beim Weikerl-

see. Diese schöne Route kannte fast niemand, unsere Mitglieder bestaunten die naturbelassene Aulandschaft mit viel Bärlauch und uralten Bäumen.

## ST. MARIEN

Resi Gretz, die Leiterin unserer wöchentlich stattfindenden geselligen Treffen im KIMST hat auch

ST. MARIEN: Johann Remplbauer,  
94. GeburtstagST. MARIEN: Martha Wöss,  
90. Geburtstag

PUCKING: Juliana Umgeher, 90



ST. FLORIAN: Unsere Kegelgruppe



ST. FLORIAN: Wandern hält uns fit



ST. MARIEN: Wellness in Moravske



ST. MARTIN BEI TRAUN: Besichtigung der Speckwerkstatt



ST. MARTIN BEI TRAUN: Ehrungsfeier im Februar

heuer mit dem Reisebüro Platzl für unsere Mitglieder Wellnessstage in der Therme Moravske organisiert. Das Thermomineralwasser ist berühmt für seine heilenden Kräfte, ebenso tut das unfiltrierte „schwarze Wasser“ dem Bewegungsapparat sehr gut, der Heilschlamm Fango ist in ganz Europa für seine Wirkung bekannt. Das Frühstücks- und Abendbuffet ließ keine Wünsche offen. Auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz. Das gemeinsame Spazierengehen und das abendliche gemütliche Beisammensitzen wurde so richtig genossen.

#### ST. MARTIN BEI TRAUN

Zu unserer Mitgliederversammlung im März begrüßte Vors. Peter Schorn zahlreiche Mitglieder und die Ehrengäste. Vizebürgermeister Peter Aichmayer berichtete über geplante Bauobjekte in St. Martin

und Traun: Wohnbau Familie Gabler, Sanierung der Volksschule St. Martin, Wohnbau Swietelsky Immobilien und Neubau Bezirksaltenheim Traun. Anschließend wurden langjährige Mitglieder geehrt.

Der erste Tagesausflug heuer führte uns nach Helfenberg zu Peter Haudum's Speckwerkstatt. Nach der Verkostung und dem Einkauf im Shop, genossen wir im Gasthof Haudum unser Mittagessen. Am Nachmittag ging es zur Ölmühle nach Haslach. Dort erfuhren wir bei einer Führung viel Interessantes über die Erzeugung der Öle und über die Familie Koblmiller, in deren Besitz die Ölmühle seit 250 Jahren ist. Nach der Verkostung der verschiedenen Öle und köstlichen Aufstriche machten wir uns auf den Heimweg. Bei der Ehrungsfeier gratulierten wir Milka und Milos Stankovic

zur Goldenen Hochzeit, Frieda Gruber, Berta Frankenstein zum 90., Adelheid Elmecker, Theresia Kasberger und Viktoria Kuster zum 80. Geburtstag.

#### WILHERING

Im März besuchten wir die „goldene Dirndlblüte“ beim Steinschaler Kräuterhof in Rabenstein an der Pielach, wo wir einen interessanten Vortrag über die Dirndlplante und den Wildkräutergarten erlebten. Ein perfekter Ausflug bei Kaiserwetter, warmen Temperaturen und toller Stimmung.

#### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Alkoven:** Fritz Kropfmüller 88.

**Asten:** Hermann Felkl 80.

**Doppl-Hart:** Gertrud Brodmann 81.

**Enns:** Helene Schmöll 91, Rosa Welles 85.

**Nettingsdorf:** Berta Gonsior 68.

**Neuhofen-Allhaming:** Walter Jost 88, Alfred Pimminger 91, Herbert Ruckendorfer 91, Walter Schiefermayr 89.

**St. Florian:** Friedrich Reslhuber 85, Erwin Braunschmid 80, Klaus Fortelka 83.

**St. Marien:** Bruno Sitter 89.

**St. Martin bei Traun:** Margit Reichenberger 84.



WILHERING: Ausflug zur goldenen Dirndlblüte

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

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN

 Österreichische LOTTERIEN DER PARTNER DER SENIORENHILFE



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

SeniorenenReisen Austria  
4020 Linz, Wiener Straße 2  
Tel. 0732/66 79 51  
seniorenenreisen-ooe@pvoe.at  
seniorenenreisen.cc

# Bad Gleichenberg

Kur, Wellness und Erholung im Hotel Allmer,  
direkt am Kurpark in Bad Gleichenberg.

## 4\*-Wellnesshotel Allmer

Kaiser-Franz-Josef-Straße 12, 8344 Bad Gleichenberg

Die Familie Pfeiler und ihr Team hat sich ganz und gar dem Thema Gesundheit und Erholung verschrieben. Von der täglichen Wassergymnastik über Fango- und Moorpackungen, dem eigenen Massage-, Kosmetik- und Fußpflegeprogramm bis zum Panoramahallenbad auf der Dachterrasse stehen Ihnen alle Möglichkeiten offen, sich in jeder Beziehung in Form zu bringen. Es erwarten Sie zwei großzügige Wellnessbereiche mit Saunen, Kräuter dampfbad, Laconium, einer Solegrotte, Alphaliegen und Ruhebereiche, die zum Verweilen einladen.

### Preise

#### Frühlingserwachen / Sommerfrische und „Herbstklopfen“

14 Übernachtungen p. P. im DZ mit HP plus	€ 1.250,-
Doppelzimmer zur Alleinbenützung	€ 280,-

#### Weihnachten und Silvester

14 Übernachtungen p. P. im DZ mit HP plus	€ 1.750,-
Doppelzimmer zur Alleinbenützung	€ 280,-
7 Übernachtungen p. P. im DZ mit HP plus	€ 875,-
Doppelzimmer zur Alleinbenützung	€ 140,-

#### Kein Einbettzimmerzuschlag!

Zuschlag für Nichtmitglieder	€ 50,-
<b>Storno:</b> Bearbeitungsgebühr p. P.	€ 35,-

#### Frühlingserwachen

**Do, 25. 5. – Do, 8. 6. 2023**

#### Sommerfrische und „Herbstklopfen“

**Do, 10. 8. – Do, 24. 8. 2023**

**Do, 24. 8. – Do, 7. 9. 2023**

#### Weihnachten und Silvester

**Do, 21. 12. 2023 – Do, 4. 1. 2024**

Weihnachten und Silvester

**Do, 21. 12. – Do, 28. 12. 2023**

Weihnachten

**Do, 28. 12. 2023 – Do, 4. 1. 2024**

Silvester

#### Halbpension plus

Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Mittagssnack mit Suppe, Salatbuffet und Tagesgericht. Abends verwöhnen wir Sie mit einem fünfängigen Wahlmenü, bestehend aus einem gutbürgerlichen Gericht, Fisch oder Vegetarisch.

#### Transfer Der Transfer (Sammelstellen)

Linz – Bad Gleichenberg – Linz  
wird durch die Hotellerie durchgeführt.

# Gut gerüstet für den Berg



## Premium Wanderjacke (Nr. 3140)

Sportliche Softshell-Funktionsjacke, winddicht, wasserabweisend und atmungsaktiv. Kordelzug im Bund und verstellbare Ärmelbündchen. Verlängerter Rücken und Reflektorpaspeln an Ärmeln und Rücken. Einstellbare, abnehmbare Kapuze. Kragen mit Fleecefutter.

Größen: S – XXXL

## Wandersocken (Nr. 2998)

Die idealen Sportsocken für Outdooraktivitäten. Perfekt an die anatomische Struktur der Füße angepasst. Antibakteriell, umweltfreundlich, schnell trocknend und schweißabsorbierend. Mischgewebe.

Größen: 35 – 38 / 39 – 42



FOTOS: PVÖO / ANDREAS MARINGER



€ 46,-

€ 19,-

€ 17,-

€ 12,-

## PVÖ-Thermosflasche (Nr. 2917)

Edelstahl-Thermosflasche, mit Doppelschicht und Kupfer-Vakuumisolierung. Wärme- und Kälteschutz: 12 bzw. 48 Stunden. Fassungsvermögen 500 ml.



€ 19,-

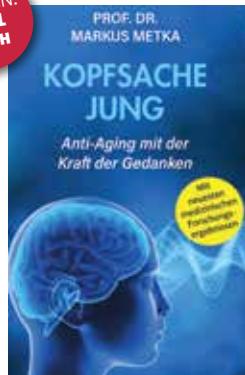
\* Gegen einen Aufpreis von € 4,- ist es möglich den Namen der Ortsgruppe einzudrucken.

Bestellungen: Josef Hartl, Tel. 0732/66 32 41-20, E-Mail: josef.hartl@pvooe.at

Für Bestellungen, die wir per Post versenden, berechnen wir eine Mindestpostgebühr von 8 Euro.

Weitere Produkte finden Sie auf unserer Homepage [pvoe.at/oberoesterreich](http://pvoe.at/oberoesterreich)

GEWINN:  
3 X 1  
BUCH



## Kopfsache Jung

### Anti-Aging mit Kraft der Gedanken.

Prof. Dr. Markus Metka, Arzt und Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft, zeigt in seinem Buch die neuesten faszinierenden Erkenntnisse der medizinischen Forschung über die natürlichen Quellen der Jugend und Schönheit. Mit konkreten Übungen, die den Alterungsprozess nicht nur verlangsamen, sondern teilweise auch wieder rückgängig machen können (edition a, € 26,-).

**3x1 Buch gewinnen** (Kw. „Jung“)!



## Achtung: Zecken!

**FSME-Impfung.** Alle 3 Jahre sollten Personen ab 60 Jahren die Zeckenschutz-Impfung auffrischen lassen: ein einfacher Schutz gegen eine Entzündung von Gehirn und Gehirnhaut nach dem Biss durch eine Zecke. Gerade in den letzten Jahren sind unsere Winter immer milder geworden. Paradiesische Bedingungen für eine Zeckenplage ab dem Frühsommer! Die Impfung schützt nicht vor Borreliose, hier hilft eine Behandlung mit Antibiotika. Nach einem Spaziergang im hohen Gras, bei Sträuchern und in Mischwäldern immer einen „Zecken-Check“ machen!

# leben

unser GESUND & AKTIV DURCH DEN FRÜHLING



Auch Frau Sipek war von Verwachsungen im Bauchraum betroffen. Bei einem minimal-invasiven Eingriff wurden die schmerzenden Verwachsungen in Präzisionsarbeit gelöst

## Verwachsungen im Bauchraum Hilfe bei „verklebten Organen“

**Nicht leiden.** Neben früheren Operationen können Verwachsungen im Bauchraum (Adhäsionen) auch die Folge von Bestrahlungen, Endometriose oder Entzündungen sein. Irgendwann können sie unbestimmte Bauchschmerzen, Druckgefühl, Rückenschmerzen oder Stuhlprobleme auslösen. So mancher Patient schreckt dann vor einer wichtigen Operation oder vor einer Darmspiegelung zurück. Durch einen minimal-invasiven Eingriff (Schlüsselloch-Technik) kann man diese Verwachsungen gut in den Griff bekommen. Prim. Dr. Johannes Stopfer, Chirurgievorstand am Evangelischen Krankenhaus Wien: „Das Problem besteht bei jedem zweiten Patienten, der einen größeren Eingriff im Bauchraum hatte. Verwachsungen dürfen heute kein Grund mehr sein, auf nötige Eingriffe oder wichtige Vorsorgeuntersuchungen zu verzichten.“

## Wenn Kilos zu rasch purzeln ...



Ein Blick auf die Waage macht sicher: Gewichtsverlust kann für Senior\*innen ein Risiko sein

**Gesundes Gewicht.** Normalerweise freut man sich, wenn man abnimmt. Doch ein Gewichtsverlust von 5 Prozent kann laut einer aktuellen Studie der Monash University in Australien bei Menschen über 70 Jahren das Sterberisiko erhöhen, vor allem bei älteren Männern. Oft ist ein derartiges Purzeln der Kilos noch dazu ein Hinweis auf den Beginn einer schwereren Erkrankung (wie z. B. Krebs, Demenz, ...), da der Appetit durch Entzündungen und Hormone beeinflusst werden kann. Dann lieber zwei, drei Kilos mehr haben ...



# Wenn es drängt ...

**Blasenschwäche** – und die damit oft einhergehende Harninkontinenz – ist nicht nur ein Frauenthema. Man(n) muss darunter nicht „still“ leiden.

Männer leiden im Alter fast gleich häufig an unfreiwilligem Harnabgang wie Frauen. Auslöser können eine vergrößerte Prostata, Erkrankungen wie Diabetes oder Schädigungen der Nerven im Unterleib oder Gehirn sein. Und auch nach einer Prostata-Operation kann in der Folge eine Harninkontinenz auftreten.

## WENN DIE PROSTATA DRÜCKT ...

Häufiger Harndrang, nächtliche Gänge zur Toilette und das Gefühl, dass die Blase nie ganz leer wird sind typische Beschwerden einer gutartig vergrößerten Prostata. Das langsame Wachstum der Prostata ist jedoch ein normaler Teil des Alterns. Manche Männer können mit den Veränderungen im Alltag (z. B. öftere Toilettengänge) gut umgehen, doch einige fühlen sich in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Beraten Sie sich mit einem Facharzt!

## NICHT SCHÄMEN – HILFE SUCHEN!

Harninkontinenz ist das Tabuthema

für Männer schlechthin. Eine Scham, die Mann das Leben unnötig schwer macht. Je früher Sie Rat und Hilfe suchen, desto besser lässt sich Harninkontinenz behandeln!

Für Männer sollte neben der jährlichen Prostata-Untersuchung der Gang zum Urologen beim Auftreten von Problemen mit Harnverlust oder Schmerzen beim Harnlassen selbstverständlich sein. Dabei wird die Form und Ursache der Inkontinenz mit einer eingehenden Untersuchung und unter Berücksichtigung weiterer Erkrankungen festgestellt. Danach wird über verhaltens- und physiotherapeutische, medikamentöse oder gegebenenfalls chirurgische Behandlungen entschieden.

## WAS MANN SELBST TUN KANN

Trinken Sie weniger in der Zeit vor dem Schlafengehen, damit Sie in der Nacht nicht so oft auf die Toilette müssen. Empfohlen werden 1,5 Liter Flüssigkeit, die man gleichmäßig über den Tag verteilt trinkt. Meiden Sie stark entwässernde

Flüssigkeiten (wie z. B. Alkohol, Kaffee, Grün- oder Schwarze).

Nach dem Wasserlassen einen Moment warten, dann noch einmal versuchen zu urinieren. So erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Blase leer wird. Die Speicherfähigkeit der Blase trainieren Sie, indem Sie den Toilettengang regelmäßig etwas hinauszögern und nicht sofort zur Toilette gehen.

Sinnvoll ist es auch, gemeinsam mit dem behandelnden Arzt die Medikamente durchzugehen, die man nimmt. Manche Medikamente können entwässernd wirken oder die Blasenmuskulatur beeinflussen (z. B. Diuretika, krampflösende Medikamente, bestimmte Medikamente zur Behandlung von Allergien, Depressionen oder Parkinson). ☰

## Information und Beratung:

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)  
Beratungstelefon: 0810/10 04 55 (zum Ortstarif)  
E-Mail: [info@kontinenzgesellschaft.at](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at)  
[kontinenz.at](http://kontinenz.at)

## Wo die Natur helfen kann

Auch Heilpflanzen und -kräuter können bei Prostatavergrößerungen und Harninkontinenz eine große Unterstützung sein, um Symptome zu lindern.



### Heublumen

Gut gegen Harninkontinenz ist ein Umschlag aus Heublumen. Bereiten Sie einen warmen Sud zu, tränken Sie darin ein Leintuch und legen Sie dieses auf die Blasengegend. Achten Sie auf die Hitze!

### Kürbissamen (Arzneikürbis)

Entzündungshemmend und hartriebend, positive Wirkung bei Prostatavergrößerungen und infolge bei Blasenschwäche.

1 bis 2 Esslöffel täglich mit etwas Flüssigkeit verzehren.



### Preiselbeeren

Unterbinden das Festsetzen von Bakterien an der Schleimhaut der Blasenwand und in den Harnwegen. Beugen Blasenentzündungen vor, die zu verstärktem Harndrang führen. Als Tee genießen.



### Brennnessel

Verlangsamt das Fortschreiten einer Prostatavergrößerung und wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. 3- bis 4-mal täglich als Tee trinken.



### Goldrute

Enthält Flavonoide und ätherische Öle, die das Bakterienwachstum hemmen. Wirkt beruhigend und entzündungshemmend auf die Blase (bei Dranginkontinenz). Als Tee, Kapseln oder Tabletten. Vorsicht bei eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit!



# Schwerpunkt Prostata: Endlich Schluss mit nächtlichem Harndrang

Es beginnt oft schon mit 40 und ab 50 ist nahezu jeder zweite Mann davon betroffen. Die Prostata beginnt zu wachsen – ein normaler, altersbedingter Prozess, der im Grunde harmlos ist. Die Folgen dieser gutartigen Prostatavergrößerung machen sich jedoch oft unangenehm bemerkbar.



Nämlich dann, wenn die Prostata beginnt, die Harnröhre einzuschnüren: Dadurch kann der Harn nicht mehr ungehindert fließen und ein Rest davon bleibt in der Blase zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell wieder für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – besonders nachts ist dies sehr störend. Für den Betroffenen, aber nicht selten auch für die Partnerin, äußerst mühsam – der eine wird immer wieder durch den Harndrang geweckt, die andere aufgrund der nächtlichen Wanderungen. Viele schlafen nur mehr schwer ein und sind dann tagsüber müde und erschöpft.

**-40%  
nächtlicher  
Harndrang<sup>1</sup>**

dass speziell die Inhaltsstoffe der Kerne des Steirischen Ölkürbis besonders viel bewirken können. Sie haben positive Effekte auf die Blase und Prostata und unterstützen einen normalen Harnfluss.<sup>1</sup> Dies wirkt sich wiederum merkbar auf den nächtlichen Harndrang aus. Apotheker empfehlen hier die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® – nur 1 Tablette enthält den 20-fach konzentrierten Extrakt steirischer Kürbiskerne und unterstützt so Blase und Prostata auf effektive Weise.

### SCHNELL HANDELN

Eine gutartige Prostatavergrößerung wirkt sich anfangs nur langsam auf den Harnfluss aus doch die Probleme beim Harnlassen werden schleichend stärker. Daher gilt: Besser früher als später gegensteuern. Fragen Sie gleich in Ihrer Apotheke nach den Dr. Böhm® Kürbis Tabletten!

<sup>1</sup>Terado T. et al, Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61.



### UNSER TIPP AUS DER APOTHEKE

#### DR. BÖHM® KÜRBIS 1X TÄGLICH

- Bei nächtlichem Harndrang
- Unterstützt den normalen Harnfluss
- Nur einmal täglich



Nahrungsergänzungsmittel

Anzeige



“

VON PVÖ-  
BUNDESSPORTREFERENT

Willi Binder

## So kommen Sie fit in den Frühling

Körperliche Aktivitäten bringen Sie fit in den Frühling. Runter vom Sofa und auf zum Sport und in die Natur. Der Pensionistenverband bietet Ihnen dazu so ziemlich alle Möglichkeiten. Nehmen Sie sich Zeit, haben Sie ein offenes Auge für die Natur und sehen Sie wie schön es ist, sich im Freien zu bewegen. Dazu brauchen Sie keine spezielle Ausrüstung. Meist genügt schon ein gutes Schuhwerk. Die Dauer der Aktivität können Sie selbst gestalten.

Gegen den inneren Schweinehund helfen auch Verbündete, die Sie bei uns leicht finden. Gemeinsam macht es mehr Spaß. Verabreden Sie sich mit Freunden und Bekannten, am besten immer zu einem festen Termin. Wie oft aber soll man sich idealerweise bewegen? Zwei- bis dreimal die Woche 30 bis 40 Minuten sind ideal. So kann man nach dem langen Winter wieder Kondition aufbauen und die Bewegung macht dann auch mehr Freude. Mit Fitnessgeräten und Gymnastik reichen schon 15 bis 20 Minuten. Überfordern Sie sich aber dabei nicht. Dazu ein kleiner Ernährungstipp: Frisches Obst, Naturjoghurt, eine kleine Portion Müsli oder auch ein fettarm belegtes Vollkornbrot reichen oft schon.

Unsere PVÖ-Ortsgruppen haben sicher das richtige Angebot für Sie. Dem PVÖ ist es wichtig, dass Sie gesund und fit bleiben.

# Gut (aus)gerüstet mit der PVÖ-Kollektion

**Schön, funktionell, praktisch.** Mit diesen Teilen machen Sie überall gute Figur, ob beim Radeln, Wandern, Turnen oder Golfen. Und: Sie werben für den Pensionistenverband. Wann, wenn nicht jetzt!

**F**rühlingserwachen – kaum ein Wort ist so lebensbejahend wie dieses. Und es ist ja auch so, dass der Zauber des Neubeginns uns mit Energie erfüllt und es uns hinaus drängt: Wandern, Rad fahren, golfen – man kann in den ersten sonnigen Wochen gar nicht genug davon bekommen. Das ist gut so, birgt aber auch Gefahren.

### LANGSAM AN BELASTUNG GEWÖHNEN

Im Winter bleibt die Ausdauer naturgemäß etwas auf der Strecke. Somit ist man zu Beginn der Saison herz-kreislaufmäßig nicht in der Verfassung, wie man es noch im Herbst war. Erhöhen Sie daher erst nach und nach die Länge Ihrer Radtour oder (Berg-)Wandertour – auch wenn angesichts des herrlichen Wetters die Verlockung noch so groß ist, noch ein bisschen was dranzuhängen. Ihr Körper gibt Ihnen in der Regel ohnehin zu verstehen, wann es genug ist. Sie müssen nur „hineinhören“.

Die abgebildeten Produkte können unter  
📞 0732/66 32 41-20, ✉ josef.hart@pvooe.at  
bestellt werden.



Die ganze PVÖ-Kollektion finden Sie unter „Unsere Angebote“ auf  
pvoe.at/oberoesterreich



NEU!

### PVÖ-Radpolo mit Zipp

Atmungsaktiv, feuchtigkeitsregulierend, ergonomisch verlängertes Rückenteil mit Anti-Rutschgummi und Tasche.

€ 32,-



### Premium-Rucksack

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

€ 46,-



### Premium-Polo, unisex

Auch – aber nicht nur – für sportliche Aktivitäten.

Piqué-Sport-Polo  
€ 25,-



### 8. PVÖ-Golftage vom 25. bis 29. Juni 2023

Das beliebte PVÖ-Golftreffen in St. Michael im Lungau ist die ideale Gelegenheit für erfahrene Spielerinnen und Spieler, in Gesellschaft mit Gleichgesinnten ihr Können zu verbessern. Und „Noch-nicht-Golferinnen und Golfern“ wird ein günstiger Einstieg zur Erringung der Platzerlaubnis oder der ÖGV-Platzreife geboten.

Informationen und Anmeldung: Renate Lagler, Sportreferat & Mitgliederbetreuung

📞 01/319 40 12 Dw. 16, ✉ renate.lagler@pvoe.at

# Spürbare Ergebnisse bei Gelenkproblemen

**Die Hauptursache von Gelenkbeschwerden sind meist Abnutzungerscheinungen** – auch Arthrose genannt. Besonders häufig sind die Knie betroffen. Schonende Bewegung und bestimmte Nährstoffe können helfen, die Gelenke wieder zu kräftigen.

**K**napp die Hälfte aller Menschen über 45 Jahren leidet unter schmerzenden Gelenken, insbesondere Arthrose. Die Beschwerden machen sich etwa beim Steigensteigen, Anziehen oder In-die-Hocke-gehen bemerkbar.

Die Ursache ist in der Regel folgende: Die Knorpelschicht, die gesunde Gelenke vor Druck und Reibung schützt, geht mit der Zeit verloren. Sobald diese Schicht weniger wird, werden die Knorpel rau und spröde. Auch die Gelenkschmiere wird weniger, wodurch die Gelenkknochen aneinanderreiben. In der Folge „rosten“ die Gelenke immer mehr ein und fühlen sich steif an.

## WENN DER SCHMERZ NICHT MEHR GEHT

Die Beschwerden kommen nicht von einem Tag auf den anderen, sondern schleichen sich heran. Typisch ist der sogenannte Anlaufschmerz, der vor allem am Morgen nach dem Aufstehen oder nach längerem Sitzen auftritt und nach kurzer Zeit wieder besser wird.

Nach und nach melden sich die Gelenke immer häufiger, vor allem bei längerer Bewegung oder stärkeren Belastungen. Hierbei unterscheidet

sich die Arthrose auch von der ähnlich klingenden Arthritis. Letztere macht sich aufgrund einer Entzündung in den Gelenken auch im Ruhezustand bemerkbar.

Während hier entzündungshemmende Schmerzmittel oder auch pflanzliche Arzneimittel wie Tabletten mit hochdosiertem Teufelskralle-Extrakt helfen, brauchen die Gelenke bei Arthrose eher eine langfristige Unterstützung. Dies geht einerseits mit genügend schonender Bewegung und andererseits mit der richtigen „Gelenknahrung“.

## BEWÄHRTE NÄHRSTOFFE

Damit die Gelenke nachhaltig beweglich bleiben, müssen sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Dazu zählt etwa Glucosamin als wesentliches Strukturelement für einen gesunden Knorpel oder Chondroitin, das den Knorpel vor dem Austrocknen schützt. Kollagen wiederum wirkt wie eine „Kittsubstanz“ im Gelenk und sorgt so für Druckfähigkeit und Elastizität.

Auch Hyaluronsäure ist wichtig, denn sie reduziert die Reibung zwischen den Gelenken. Zuletzt sollte dem Knorpel auch regelmäßig organischer Schwefel (oft ab-

gekürzt als MSM) zugeführt werden. Idealerweise wird ein Kombinationspräparat, das alle diese Nährstoffe in sich vereint, eingenommen. So kann man selbst einiges dafür tun, um die Gelenke trotz Arthrose so gut wie möglich fit und beweglich zu halten. 



VON MAG. LUCIE SOUCEK  
NÄHRSTOFF-EXPERTIN

**Dr. Böhm®**

## EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE



**Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv**  
Knappt Knorpel und Rostet die Knochen  
Calcium und Mangan für normale Knochen  
Vitamin C für normale Knorpelzellen  
Plus 5 wesentliche Gelenkbausteine

Nahrungsergänzungsmittel

Wenn sich die Gelenke weniger belastbar anfühlen, müssen sie mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden. Genau dafür wurde mit führenden Orthopäden Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv entwickelt.

- ✓ Mit Vitamin C für den Knorpel und Mangan für die Knochen
- ✓ Plus Glucosamin, Chondroitin, MSM u.v.m.
- ✓ Nur 1 x täglich

**-20% Rabatt**

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012  
Gültig im Mai 2023 in Ihrer Apotheke.

# Fit in den Frühling

**Aktiv sein!** Jetzt ist wieder sporteln im Freien angesagt. Und noch mehr Spaß machen (Berg-)Wandern, Rad fahren, Tennis und Co. mit der nötigen Fitness und Beweglichkeit. Mit diesen Übungen von Philipp Jelinek, dem Vorturner der Nation, verbessern Sie Ihr Wohlbefinden und sind auch bestens trainiert für Ihren Lieblingssport.



**1**

## Standwaage

Gerade hinstellen, Beine hüftbreit, die Arme parallel und gerade nach oben strecken. Nun führen Sie ein Bein leicht nach hinten, Fuß auf der Zehenspitze absetzen, das Gewicht lastet auf dem Standbein. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an.



**2**

Mit geradem Rücken die Hüfte beugen und beginnen, den Oberkörper nach vorne unten abzusenken. Einsteiger heben das freie, gestreckte Bein leicht an. Spannung einige Sekunden halten, freies Bein wieder absenken und aufrichten (bei gespannter Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur).



**3**

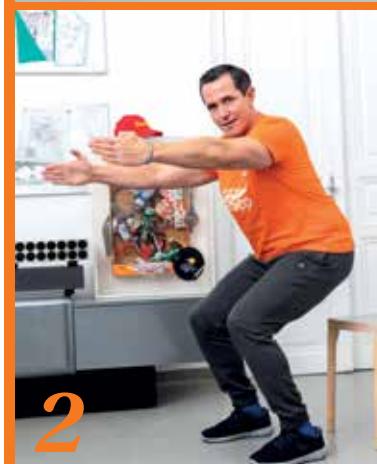
Geübtere dürfen sich weiter vorwagen und bringen beim Absenken des Oberkörpers Kopf, Rücken, Arme und freies Bein in eine fast waagrechte Linie. Spannung wieder einige Sekunden halten, dann aufrichten. 8 Mal pro Bein wiederholen, kurze Pause, 3 Serien.



## Auf dem „heißen Stuhl“

Stellen Sie sich mit geradem Rücken vor einen Stuhl. Die Arme sind waagrecht und parallel nach vorne gerichtet. Beginnen Sie, leicht in die Knie zu gehen. Mit vorgestreckten Armen ist diese Übung für Beginner einfacher durchzuführen.

**1**



**2**



**3**

Bauchmuskeln leicht anspannen und langsam tiefer gehen. Achten Sie darauf, dass der Po nach unten geht, nicht nur die Knie gebeugt werden. Die Knie sollten bei der Beugung nicht nach innen fallen oder über die Fußspitzen hinausragen. Die Fersen auf dem Boden und den Rücken immer gerade und gestreckt halten.

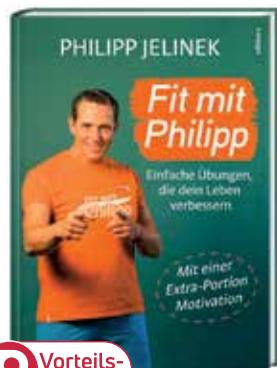
Ungeübte können nun ganz kurz auf dem Stuhl Platz nehmen (so, als wäre der Sessel brennend heiß) und stehen dann wieder langsam auf. Fersen fest auf den Boden pressen, den Po so tief wie möglich halten beim Ausführen der Übung.

**TIPP FÜR GEÜBTERE:** Geübtere führen die Übung mit vor der Brust verschränkten Armen durch und setzen den Po nicht auf dem Stuhl ab, das Hinsetzen wird nur angedeutet. Für mehr Kraft die Übung in 5-10 Serien 1 bis 5 Mal wiederholen.



## Beinschwingen

- 1 Stellen Sie sich für die Ausgangsposition mit geradem Rücken und geschlossenen Beinen hin, die Arme sind seitlich gerade abgesenkt. Nun atmen Sie tief ein und spannen die Bauchmuskulatur an.
- 2 Führen Sie ein Bein gestreckt so weit wie möglich nach vorne, das Gewicht lagert auf dem Standbein, ...
- 3 ... schwingen Sie es dann so weit wie möglich nach hinten. Achten Sie dabei darauf, dass Sie kein Hohlkreuz machen und dass Sie die Hüfte nicht mitdrehen (sollte gerade nach vor schauen). 20-mal vor- und zurückschwingen, in 2 Serien. Dann Beinwechsel.
- 4 Danach den „Beinschwinger“ auch seitlich ausführen, wieder 20-mal pro Bein in 2 Serien wiederholen. Ungeübtere können sich bei diesen Übungen an einer Wand abstützen.



## Jetzt als Buch: PHILIPP MACHT SIE FIT!

TV-Star Philipp Jelinek zeigt in seinem Buch („Fit mit Philipp, edition a, € 22,-“), wie sich der „innere Schweinehund“ überwinden und das Wohlbefinden mit kurzen, einfachsten Übungen deutlich verbessern lässt. Dabei erzählt er, wie er selbst trotz schwerer gesundheitlicher und beruflicher Rückschläge immer weitergemacht hat und Bewegung Teil seines Lebens blieb, bis er seine Berufung fand.

**3x1 Buch zu gewinnen**  
(Kw. „Philipp“, Teilnahme s. Vorteileklub!)



## Zehenspitzen-Stand

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel.

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

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und senken Sie die Fersen dann wieder ab.



VON LEBENS- UND  
SOZIALBERATERIN

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



*Musik und Rhythmus  
finden ihren Weg  
zu den geheimsten  
Plätzen der Seele.*

PLATON

## Seelenfutter Musik

**I**ch bekam ein kleines, mit dem Internet verbundenes Gerät geschenkt, mit dem ich spreche und eine Frauenstimme antwortet. Auch Musikwünsche werden erfüllt und regen zum Mitsingen an. Freunde kamen zum Abendessen und zur fortgeschrittenen Stunde und den jeweils gewünschten Liedern sangen wir alle laut, falsch aber mit Begeisterung. Es war ein wirklich gelungener Abend.

Wann haben Sie das letzte Mal bewusst Musik gehört, selbst musiziert oder aus vollem Herzen gesungen?

Musik hat Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Sie spüren die Wirkung sofort. Musik kann in kürzester Zeit unsere Stimmung heben, den Wunsch nach Bewegung auslösen,

uns zum Lächeln bringen, uns nachdenklich, aber auch aggressiv werden lassen. Denn Musik wirkt auf allen Ebenen unseres Gehirns und hat direkten Zugang zu unseren Emotionen. Die Art der Musik beeinflusst, welche Hormone ausgeschüttet werden und sich auf unsere Stimmung auswirken.

Musik ist nicht nur schön, sie dient auch der Heilung. Sie wird unter anderem in der Schmerztherapie, bei Tinnitus, Schlaganfall, Depression, Parkinson und Demenz eingesetzt, um gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen. Musik kann somit Balsam für Körper und Seele sein, unseren Alltag bereichern und zu einem positiveren bzw. fröhlichen Lebensgefühl beitragen.

Probieren Sie es aus, am besten gleich jetzt.

**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.

# BIOF(R)ISCH BEI MEINL AM GRABEN



**Freiner BIOFISCH**

FRISCHER FISCH AUS KRISTALLKLAREM BERGWASSER

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

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

**Wäsche waschen.**

Die kleinste „Waschmaschine“ der Welt. Innenliegende Noppen erzeugen einen „Waschbrett-Effekt“; nach 3 Minuten rubbeln sind T-Shirt oder Bluse wieder sauber.

Gesehen bei:  
[globetrotter.at](http://globetrotter.at)



**Genießen.** Frühstückskaffee für Feinschmecker\*innen. So klein wie eine Taschenlampe, so fein wie vom Barista. Funktioniert mit Pads und gemahlenem Kaffee. Mittels Handpumpe wird das heiße Wasser mit 16 bar (!) durch den Siebträger gedrückt.

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



# Abenteuer in Sicht!

**Das Campen erlebt einen Boom!** Waren in unserer Jugend oft finanzielle Überlegungen der Grund, so ist es jetzt ein angesagtes Lebensgefühl von Abenteuer und Freiheit. Auch für „unsere Generation“. Und das mit hohem Komfort-Faktor.

**Multifunktionale  
Solardusche.**

Campingduschen gab es früher schon – aber nicht so super praktische! Packsack, wasserdichter Schwimmbeutel oder Solardusche; ein wandelbarer Sack mit 10 oder 15 Liter Volumen.

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

**Stolper-Stopp.**

Damals wie heute lästig und auch gefährlich: das nächtliche Stolpern über Spannleinen und Co. Jetzt ist Schluss damit: Fluoreszierende Elemente zum Aufklipsen schützen Sie. Laden sich in der Sonne auf, leuchten zuverlässig die ganze Nacht.

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

**Kochen & mehr.**  
Damit das Wasser für die „Waschmaschine“ warm und für den Espresso heiß wird, gibt es diesen kleinen tragbaren Holz- (bzw. Pellets-) Ofen, der 1l Wasser in 5 Min. zum Kochen bringt und nebenher Akkus lädt. Genial!  
[bioliteenergy.com](http://bioliteenergy.com)



Der Weiße Turm ist das Wahrzeichen der nordgriechischen Metropole Thessaloniki, die im Rahmen eines ganztägigen Ausflugs besucht wird.

Herzlichkeit ist das Markenzeichen jedes Frühjahrstreffens. Ob in Spanien oder in Griechenland – was zählt ist das Wohlergehen der SeniorenReisen-Gäste.



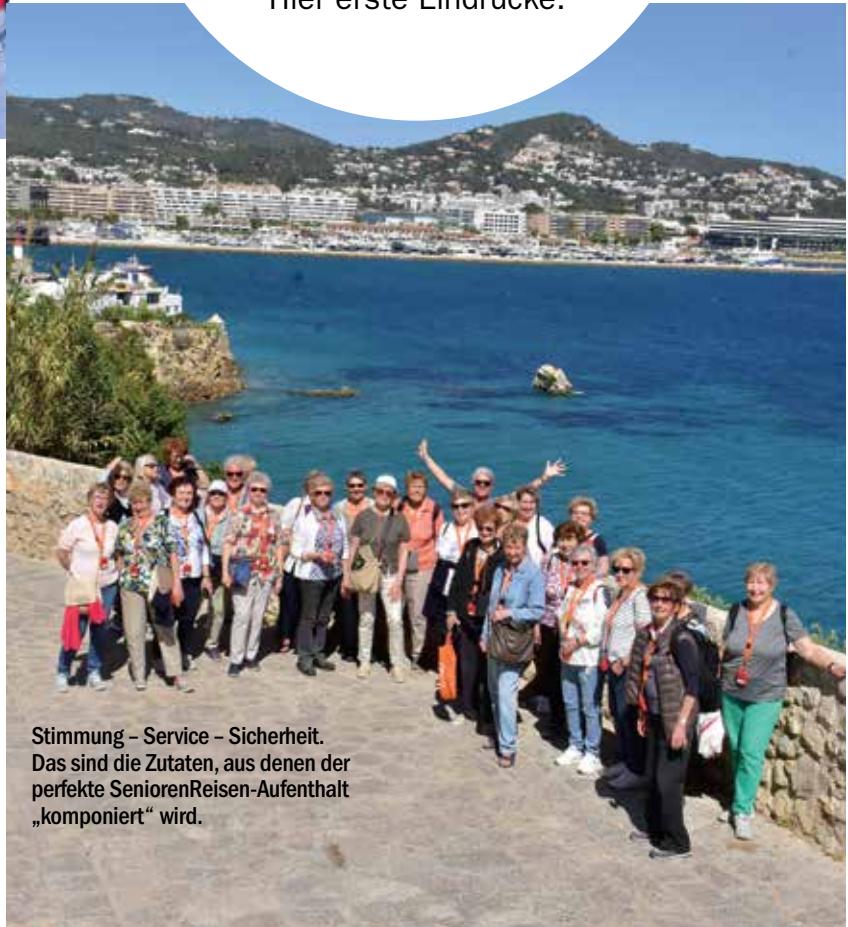
Zwei PVÖ-Urlauber posieren vor den Speeren und Schilden, mit denen der makedonische König Philipp II. und sein Sohn Alexander der Große enorme militärische Erfolge feiern konnten. Unsere „Krieger“ sind auch tapfer, aber durch und durch friedlich!



FRÜHJAHRSTREFFEN 2023

# Herzliche Grüsse

**Es ist wieder so weit:** Das Frühjahrstreffen des Pensionistenverbandes hat begonnen und wird bis Mitte Mai tausende österreichische Pensionistinnen und Pensionisten nach Ibiza (Spanien) und Chalkidiki (Griechenland) bringen. Hier erste Eindrücke.



Stimmung – Service – Sicherheit.  
Das sind die Zutaten, aus denen der perfekte SeniorenReisen-Aufenthalt „komponiert“ wird.



Natürlich ist es auch auf Ibiza nicht dauernd schön. Aber während zu Hause der April eher die kalte Schulter zeigte, konnte man auf Ibiza schon Sommer pur genießen.

Einmal etwas anderes: Urlaub an der See statt zu Hause am See. Die Neusiedler Pensionist\*innen genießen die spanische Meeresbrise sichtlich in vollen Zügen.

**Keine Angst!**  
SeniorenReisen-Gäste müssen nicht mitarbeiten. Aber der griechische Hotelmanager war so freundlich, ein kleines Problem gleich selbst zu erledigen.



Mit wehenden Fahnen wurde von unseren Pensionist\*innen die Altstadt von Ibiza eingenommen!



Oben: So sieht gute Laune „made by SeniorenReisen“ aus!  
Unten: und so Verbundenheit: „Steirerbua“ Stefan Teveli ...



... war schon 2010 beim Treffen in Chalkidiki dabei. Und er ist es heuer wieder.

So charmant kann Service sein! Aber wer jetzt denkt, dass die junge Kollegin das einmalige SeniorenReisen-Kofferservice allein bestreiten musste, der irrt! Da gab es schon einige griechische Jünglinge, die halfen.



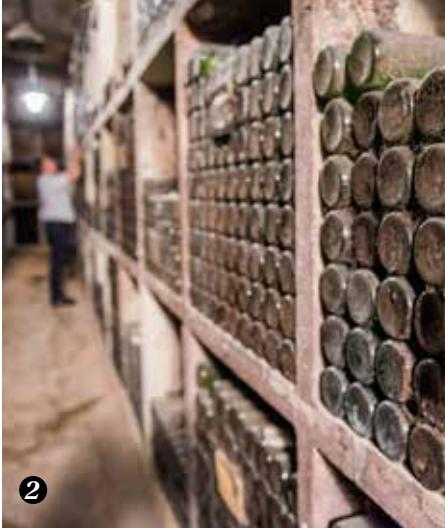
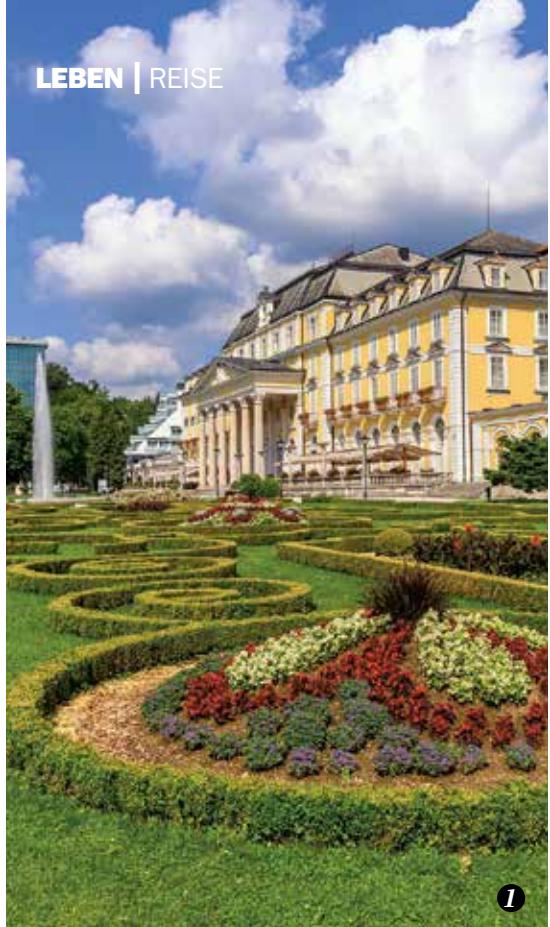
In jeder Gruppe sorgt ein Dreiteam für die perfekte Betreuung der Gäste: Deutsch sprechende Reiseleiterin und Fremdenführerin sowie der österreichische Reisegruppenleiter.



Dass ein Frühjahrstreffen ein generationenübergreifendes Fest ist, dafür sorgen junge und jüngste Reiseleiter im Team der „Roten Engel“.

**SENIOR  
REISEN  
AUSTRIA**

Auch das gehört zu einem Frühjahrstreffen: Zeit zum Ausspannen in einer angenehmen Umgebung. In Griechenland ist alles gleich ein bisschen entspannter.

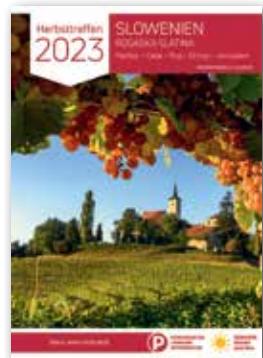


1

2

3

- 1 Rogaška Slatina und sein einladender Kurpark
- 2 Die Weinkeller in Ptuj gehören zu den ältesten. Sie beherbergen ...
- 3 ... auch handverlesene Qualitätsweine aus der Umgebung von Jeruzalem
- 4 Ebenso wohlschmeckend: eine herzhafte slowenische Jause



## Slowenien

### Rogaška Slatina

Weltbekannter Kurort durch seine Thermalquellen und sein Mineralwasser

### Reisetermine

1. Turnus	<b>10.9. bis 16.9.2023</b>
2. Turnus	<b>16.9. bis 22.9.2023</b>
3. Turnus	<b>22.9. bis 28.9.2023</b>
4. Turnus	<b>28.9. bis 4.10.2023</b>

### Inkludierte Leistungen

An- und Abreise in modernen Reisebussen – Unterbringung in gehobenen 4-Sterne-Hotels auf Basis Vollpension – im Hotel und bei allen Ausflügen Deutsch sprechende Reiseleiter\*innen – medizinisches Team u. Ärzte aus Österreich vor Ort.

### Inklidierte Ausflüge

#### 1x ganztags Ptuj & Jeruzalem

Die älteste Stadt der historischen Steiermark mit mittelalterlicher Altstadt und die bekannteste Weinbauregion Sloweniens.

#### 1x ganztags Maribor

Die slowenische Drau-Metropole hat eine interessante historische Altstadt mit einigen Barock-Juwelen als Sehenswürdigkeit.

Preis für PVÖ-Mitglieder auf Basis DZ inkl. VP und Ausflügen

€ 899,- p. P. im DZ

Für Nichtmitglieder: 949 Euro, EZZ: 265 Euro

# HERBSTTREFFEN IN SLOWENIEN: *Die Mischung macht's*

**Von wegen „das kennen wir ohnehin“** – Slowenien hat eine große Vielfalt zu bieten: an Landschaften, an Sehenswürdigkeiten und auch an Erlebnissen. Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise.

Es ist, wie es oft in der nächsten Nachbarschaft so ist: Man kennt es, aber meist nur „vom Vorbeifahren“. Auf Slowenien trifft diese Tatsache in hohem Maße zu: Abgesehen von den vielbesuchten touristischen Höhepunkten wie Postojna mit seiner riesigen Grotte, dem malerischen Küstenstädtchen Piran und den einladenden Thermen rund um Moravske Toplice gibt es noch viele Orte in Slowenien, die man zwar vom Hörensagen (bzw. als Autobahn-Abfahrt) „kennt“, tatsächlich aber noch nie dort war. Hunderttausende Österreicher\*innen fahren jährlich auf ihrem Weg an die Ostküste der Adria durch Slowenien und bleiben oft nur bei der wahrschein-



lich größten Krapfen-Station der Welt am Trojane-Pass stehen. – Das ist schade, denn Slowenien hat wesentlich mehr zu bieten als all das Genannte.

#### ENTDECKER-TOUR

Mit SeniorenenReisen können Sie beim kommenden Herbsttreffen viele interessante Orte in Slowenien ausführlich kennenlernen, an denen Sie bisher vielleicht oft nur vorbeigefahren sind. Und auch wenn Sie einen der angesteuerten Orte gut kennen, werden Sie dennoch in dieser Woche Interessantes kennenlernen. SeniorenenReisen hat ein vielfältiges Programm zusammengestellt und Sie werden sehen: Die Vielfalt, die Mischung, macht den Reiz Sloweniens aus! ☺

STIMMUNG, SERVICE, SICHERHEIT

# Weltweit



**Ägypten total**, 19.11.–30.11.2023

Urlaub mit SeniorenReisen ist nicht nur bei den Frühjahrs- und Herbsttreffen ein besonderes Reiseerlebnis. Die Ziele sind ein wenig ausgewählter, die Gruppen kleiner. Aber das **einmalige SeniorenReisen-Service** ist bei allen Touren inkludiert!

Die gute Laune müssen Sie zwar zu Reisebeginn selbst mitnehmen, aber alle Mitarbeiter\*innen von SeniorenReisen geben – von der Planung bis zur Durchführung – ihr Bestes, um die Stimmung während der Reise immer möglichst hochzuhalten. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist Unbeschwertheit. Für diese sorgen Service und Sicherheit,

die bei SeniorenReisen großgeschrieben sind: Zu jeder Zeit ist eine Deutsch sprechende Reiseleitung in Ihrer Nähe, stets mitreisendes medizinisches Personal von SeniorenReisen ist auch bei den Mittel- und Langstrecken-Destinationen immer dabei.

Wenn Sie also Lust verspüren, die Welt zu erkunden, dann tun Sie es. Am besten mit SeniorenReisen. P

Vorschau auf das Programm für 2024

21.1.–5.2.

**Thailand**

9.2.–23.2.

**Panama & Costa Rica**

18.2.–3.3.

**Vietnam**

20.2.–7.3.

**Bali & Singapur**

21.2.–28.2.

**Israel**

Februar 2024

**Kenia**



**Informationen und Buchungen:** SeniorenReisen Reisebüro Wien, Gentzgasse 129, 1180 Wien  
**Öffnungszeiten:** Montag bis Donnerstag, 9–13 Uhr

€ 01/313 72/Dw. 60 bzw. [seniorenreisen@pvoe.at](mailto:seniorenreisen@pvoe.at)

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

**UNSERE REISEPROGRAMME SENDEN WIR IHNEN AUF WUNSCH GERNE ZU!**



**Baden & Aktiv Side**, 28.9.–12.10.2023



**Japan**, 1.11.–14.11.2023



**Holland**, 31.7.–7.8.2023



**Brasilien**, 8.9.–24.9.2023



**Amalfiküste**, 17.6.–24.6.2023

**Fotos:** Bubu Dujmic.  
**Styling und Make-up:**  
Martina Gaa.  
**Bezugsquellen:**  
Mango, 1070 Wien,  
shop.mango.com/at/  
Humanic, 1070 Wien  
www.humanic.net

1

**Flower Power.** Die bezaubernde Claudia in einem kurzen Baumwoll-Gilet mit Blumenprint und Rundhalsausschnitt, pastelllila Jeans mit hoher Taille und aufgesetzten Vordertaschen (die 1970er lassen grüßen!), texturierter Baumwollbluse mit Ballonärmeln und Bindebändern (alles Mango). Dazu sommerliche Textilsandalen mit geknüpften Schnurdekorationen und Blockabsatz (Kate Gray) sowie einer Schultertasche aus Textil (Lazzarini, beides Humanic).

# NEW ROMANTIC

Blumen und verspielte  
Rüschen auf zarten Stoffen:  
Ein Hauch Romantik weht  
durch den Kleiderschrank –  
präsentiert von UG-Leserin  
Claudia (62)!

**Maschenfein.** Aufs Ausgehen freut sich unsere charmante UG-Leserin in einem leichten Sommerpulli mit apartem Lochmuster, kombiniert mit einem ausgestellten Plissée-Rock mit floralem Muster (beides Mango). Perfekt wird die Kombination mit einer Glattleder-Mini-Tasche in Gold und Bast-Optik (Pat Calvin) und Bast-Pantoffeln mit Stassriemchen (Kate Gray, beides Humanic).



**Rüschenpiel.** Ein schattiges Plätzchen genießt die sportliche Wienerin in einer zarten Bluse mit Puffärmeln und Volant-Details, lässiger Baumwoll-Hose mit Kordelzug in Mint, Sonnenhut aus Naturfaser, Gürtel aus Raffiabast (alles Mango), Schultertasche in Bastoptik (Joop Jeans) und luftigen Textil-Keilsandalen (Pat Calvin, beides Humanic).



**Blütenzauber.** Claudia betreut ehrenamtlich ältere Menschen, da hat sie für einen sommerlichen Spaziergang auch gleich das richtige Outfit bereit: Leinenkleid mit üppigem Blütenmuster und Knopfleiste und – für windiges Wetter – einen grobmaschigen Sommerpullover in gedecktem Grün (beides Mango).



**4**



**5**

**Rankenmuster.** Ein wunderschönes Wickelkleid mit Hemdkragen und kurzen Ärmeln mit Umschlag präsentiert uns unser Model noch zum Abschluss. Für den Stadtbummel haben wir als Accessoires Keilsandalen mit Flechtabsatz in Gold und eine Basttasche mit Lederelementen ausgewählt (alles Mango). Très chic!

Ein tolles Regal, das wirklich keiner hat, lässt sich aus alten Büchern herstellen



# Bücher-Bücher-Regal

**Bevor Bücher, die keiner mehr will, im Altpapier landen:** Bauen wir ein Regal damit! Für Fortgeschrittene mit Bohrmaschine.

Wer Werkzeug-Einsatz nicht scheut, wird diese Idee mögen: Lassen sich alte Bücher weder verschenken noch spenden, so können sie uns als Design-Regal erfreuen! Es empfiehlt sich, das Video-Tutorial (siehe rechts unten) dafür anzusehen! ☺



## MAN BRAUCHT:

- gleich große Bücher mit starkem Einband
- Schraubzwingen
- Bohrmaschine und starken Bohrer, Durchmesser M6 oder darüber
- geeignete Arbeitsmöglichkeit (z. B. Werkbank)
- lange Schrauben und Flügelmuttern
- (Regal-)Bretter
- Wasserwaage
- Winkeleisen

## UND SO GEHT'S:

1. Zwei oder drei gleich große Bücher mit starkem Einband mithilfe von Schraubzwingen zu einem „Bücher-Ziegel“ fest zusammenspannen.
2. Jeden Ziegel viermal – in gleichem Abstand zu den Ecken – durchbohren.
3. In jedes Loch eine Schraube stecken und von der anderen Seite jeweils eine Flügelmutter festdrehen.
4. Je nach Tiefe des Regalbrettes zwei oder vier verschraubte Bücher-Ziegel aufstellen. Regalbrett darauflegen, Wasserwaage ansetzen, gegebenenfalls mit einem Stück Karton austarieren.
5. Je nach Geschmack eine zweite und dritte Ebene aufsetzen. Am Schluss jedes Regalbrett mit Winkeleisen und Schrauben an der Wand fixieren.

Viel Freude mit dem tollen Design!

Video-Anleitungen zum Nachmachen



Weitere gute Ideen auf [pvoe.at/selfmaid](http://pvoe.at/selfmaid) und [selfmaid.at](http://selfmaid.at)



FOTO: SABINE HAUSWIRTH

**Beim Kultursommer Laxenburg** steht die Liebe im Mittelpunkt. Für PVÖ-Mitglieder gibt es wieder eine Sondervorstellung.

# Wir alle brauchen: Liebe, Liebe, Liebe!

All we need is Love“, wussten schon die Beatles, und an dieser Feststellung hat sich bis heute nichts geändert. Einem humoristischen Zugang hat sich der Kultursommer Laxenburg vor der Kulisse der romantischen Franzensburg verschrieben. Das gleichnamige Paartherapeutical von Christian Deix und Olivier Lendl, unter der Intendanz von Adi Hirschhal ist ein herzerfrischender Angriff auf Ihre Lachmuskel.

## PAARTHERAPEUT IN LIEBESNÖTEN

Auch ein Paartherapeut mit Verhaltensauffälligkeiten (Adi Hirschhal) will in Sachen Liebe Gutes tun und bringt dabei versehentlich ein irrwitziges Beziehungs drama in Gang. Eine Terminschlamperei ist der Grund, warum sich der heillos über-

forderte Love-Coach mit zwei therapiebedürftigen Ehepaaren herumschlagen muss, obwohl er selbst gerade in ärgsten Beziehungsnoten steckt. Eine wirtschaftliche Schieflage, ein folgenschweres, amouroses Missverständnis und eine akute Schwedenphobie sorgen für zusätzlichen Zündstoff.

Mit Adi Hirschhal, Angelika Niedetzky, Pia Baresch, Christian Deix, Michelle Härlé und Olivier Lendl.

**Gewinnspielmöglichkeit für PVÖ-Mitglieder:** 4 x 2 Karten für Samstag, 24. 6. 2023, 16.30 Uhr, und 4 x 2 Karten für Sonntag 25. 6. 2023, 16.30 Uhr.

Kennwort: „Laxenburg“, Teilnahmebedingungen und Einsendeschluss siehe vorletzte Seite.



## Die Nesthockerin

In „Mamma ante Portas“ macht es sich Jacqueline bei ihrer Tochter gemütlich. Da gibt es keine ruhige Minute mehr!

**D**ass die Kinder gerne die Annehmlichkeiten des „Hotel Mama“ so lange wie möglich genießen möchten, ist heute eine ganz eigene „Problematik“. Doch was passiert, wenn sich die Mutter bei der Tochter „einnistet“?

Regisseur Éric Lavaine nimmt in der Komödie „Mamma ante Portas“ das umgekehrte Nesthocker-Thema auf und sorgt beim Publikum für Lachtränen. Das Verhalten der

„Dauerbesetzerin“ – egozentrisch und um Aufmerksamkeit heischend – wird zur Belastungsprobe familiärer Bande.

## MAMA MISCHT DEN ALLTAG AUF

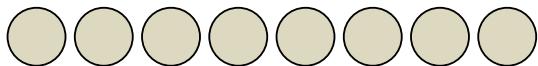
Pensionistin Jacqueline (Josiane Balasko) lässt ihre Wohnung renovieren, in die auch ihr Freund Jean (Didier Flamand) einziehen soll. Ein Streit zerstört jedoch den Traum vom gemeinsamen Wohnungsglück.

## Kino-Gutscheine zu gewinnen!

Für den hier vorgestellten Film verlosen wir 15 x 2 Kino-Gutscheine! Senden Sie einfach unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Adresse und des Kw. „Kino“ eine Postkarte an Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien oder eine E-Mail an service@pvoe.at  
Einsendeschluss: 22.5.2023

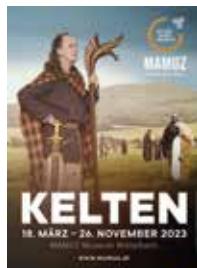
Jacqueline braucht kurzfristig eine Unterkunft, denn die Renovierung wird noch Wochen dauern. Da liegt es nahe, dass sie zu einem ihrer Kinder zieht. Tochter Carole (Mathilde Seigner) ist von der Idee wenig begeistert: Paartherapie und Jobstress belasten gerade ihren Alltag. Doch da Bruder Nicolas (Philippe Lefebvre) gerade selbst Beziehungsprobleme hat, fällt ihr das Los zu. Und so landet Jacqueline bei Carole. Es sieht ganz danach aus, als würde sie mehr als nur drei Tage bleiben wollen – die „ruhige Zeit“ ist vorbei! Ab 25. Mai im Kino.

Die diesmal zu findende Lösung nennt eine beliebte Frühlingsblume.



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

LÖSUNGEN SIEHE SEITE 42



Die umfassende Schau im MAMUZ gibt Einblick in das Leben der Kelten

# GEWINN: **3x2 KARTEN**

# SUDOKU

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

# RECHENAUFGABE

<b>208</b>	:	<input type="text"/>	=	<b>26</b>
-	x		+	
<input type="text"/>	+	<b>14</b>	=	<input type="text"/>
=	=		=	=
<b>180</b>	-	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>

## ERGÄNZUNGSRÄTSEL

.OLIN.-.ISIK.-.ANAN.-  
.EKUR.-.OMAT.-.NNUN.-.LSTE.

Jedem dieser Wortfragmente ist ein Anfangs- und ein Endbuchstabe hinzuzufügen, wodurch sinnvolle Wörter entstehen. Die ergänzten Buchstaben ergeben, aneinander gereiht, den Titel einer Operette von Carl Zeller † 1898

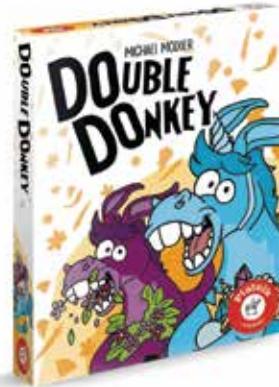
**Ausstellung.** Der Begriff „Kelten“ hat seit jeher die Fantasie der Menschen angeregt. Sie werden ab der Antike bis heute als furchterregende Krieger, als „edle Wilde“, als versierte Handwerker oder als Hüter geheimen Wissens dargestellt. Doch welche Vorstellungen treffen die Wahrheit? Die Ausstellung „Kelten“ vermittelt anhand von zahlreichen außergewöhnlichen archäologischen Funden ein neues Bild vom Alltag, vom Glauben und vom Schicksal der Menschen zur Keltenzeit und bricht mit stereotypen Vorstellungen. **Bis 26.11., MAMUZ**

**3 x 2 Eintrittskarten gewinnen** (Kw. „Kelten“, Teilnahme s. Vorteilsclub, vorletzte Seite)!



Bei diversen Themenführungen kann man die einzigartigen Kunstschatze des Stifts Altenburg kennenlernen. Immer einen Ausflug wert!

**GEWINNE  
5 X 2 KARTEN!**



Bei „Double Donkey“ stellt sich schnell heraus, wer den Titel des „größten Esels“ erhält. In diesem Spiel ist weniger eindeutig mehr!

**GEWINNE  
3 X 1 SPIEL**

## Barock im Waldviertel

**STIFT ALtenburg.** Vor 878 Jahren gegründet, gilt das Benediktinerstift Altenburg (NÖ) heute als Fixpunkt für Barockliebhaber. Die prachtvolle, 50 Meter lange Stiftsbibliothek, das einzigartige „Kloster unter dem Kloster“ und natürlich die barocke Kunstsammlung sind nur einige der Glanzlichter, die es zu erkunden gilt. 2023 liegt ein besonderer Fokus auf Themenführungen – von der „Sammlung Arnold“, der Ausstellung „CRUX“, der von Anton Pflieger geschaffenen Orgel in der Stiftskirche bis hin zur Kräutervielfalt in den Stiftsgärten. Im neuen Ausstellungsraum „Schwarzes Kabinett“ lässt sich barocke Kunst außerdem auf unvergleichliche Weise erleben.

**Do.-So. sowie feiertags, 10-17 Uhr, [www.stift-altenburg.at](http://www.stift-altenburg.at)**

**5 x 2 Eintrittskarten** zu gewinnen (Kw. „Altenburg“)!

## Wer ist der größte Esel?

**KARTEN-WÜRFELSPIEL.** Wütende Esel, bunte Doppel Esel und natürlich der größte Esel tummeln sich in diesem kurzweiligen Mix aus Karten und Würfeln. Mit „Double Donkey“ präsentiert Piatnik einen raffinierten Familienspaß für 2 bis 5 Personen ab 8 Jahren im handlichen Taschenformat. „Double Donkey“ (UVP € 9,90) fordert geschicktes Taktieren und etwas Risikobereitschaft, denn es gilt, die eigenen Karten möglichst schnell loszuwerden. Für dieses Ziel ist ein kluges Auswählen der Würfel und Karten notwendig, um niedrige Werte zu erreichen. Lieber zurückhaltend spielen oder doch riskant zocken? Das müssen die einzelnen Teilnehmer\*innen dann selbst entscheiden ...

**3 x 1 Spiel** zu gewinnen (Kw. „Double Donkey“)!

FOTOS: STIFT ALtenburg, PIATNIK

## LÖSUNGEN

■	A	U	■	■	V	H	■
M	U	N	D	R	A	U	B
O	F	T	■	E	S	S	E
■	T	A	B	L	E	T	T
V	A	T	I	■	L	E	O
■	U	■	B	E	I	N	E
S	C	H	E	I	N	■	R
■	H	E	L	L	■	V	U
M	E	X	■	I	R	A	N
■	N	E	I	G	U	N	G

Die Lösung lautet: VEILCHEN

### Sudoku:

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

### Rechenaufgabe:

$$\begin{array}{rcl} 208 & : & 8 = 26 \\ - & \times & + \\ 28 & + & 14 = 42 \\ = & = & = \\ 180 & - & 112 = 68 \end{array}$$

### Ergänzungsrätsel:

DOLINE – RISIKO –  
BANANE – REKURS –  
TOMATE – INNUNG – ELSTER

### Schlusslösung:

Der Obersteiger

## Lust auf mehr Rätselvergnügen?

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



**Nur  
€ 3,10**

Und das um nur  
€ 3,10 in Ihrer  
Trafik und im  
Zeitschriften-  
handel.

**IMPRESSUM:** UG – *Unsere Generation*, das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040. **Medieninhaber & Herausgeber:** Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, Tel.: 01/313 72-0, E-Mail: redaktion@pvoe.at, Internet: pvoe.at, **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner.

**Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag. Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag. Gabriela Fischer. **Assistenz:**

Alfred Papelicki. **Artdirektion:** Mag. art. Thomas Haring. **Grafik:** Leon Radl, Wolfgang Halamiczek, Elham Anna Karimi. **Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, 2. 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 Ende Juni 2023.**

# Kunst & Kultur

**ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER**

GEWINNEN SIE  
3X2 KARTEN



GEWINN:  
3X1  
BUCH

## Vom Blatt bis zur Wurzel

**Kochen.** Schon einmal Blumenkohl-Blätter gegessen? Karottengrün? Sophie Gordon schwört darauf, denn am liebsten verwertet sie alles vom Gemüse. Ob geröstet, gehackt, gedünstet oder püriert, die quirlige Britin kreiert in ihrem ersten Kochbuch „Alles vom Gemüse“ (Ars Vivendi, € 35,50) innovative und aromatische Gerichte aus saisonalem Obst und Gemüse und versucht dabei, so wenig wie möglich wegzuwerfen.  
**3x1 Buch gewinnen (Kw. „Gemüse“)**

## 29. MUSIKFESTIVAL STEYR 2023

### Wo Falco auf Queen trifft

**Festival.** Schillernd, farbenfroh, lautstark und für alle Sinne präsentiert sich das Programm des 29. Musikfestival Steyr von 20. Juli bis 5. August 2023. Im Zentrum steht dabei mit „Falco meets Queen – A Show Made In Heaven“ eine Hommage an die wohl auffälligsten und prägendsten Persönlichkeiten der jüngeren Musikgeschichte. Für die Hauptrollen konnte Intendant Prof. Karl-Michael Ebner niemand geringeren als Sascha Lien, der von Rock-Legende Brian May höchstpersönlich für die Hauptrolle des Musicals „We Will Rock You“ entdeckt wurde, und Axel Herrig gewinnen, der dem „Falken“ schon mit „Falco meets Amadeus“ Gesicht und Stimme verliehen hat. An insgesamt neun Abenden werden sie die Bühne im Steyrer Schlossgraben, mit den Kult-Sounds zum Beben bringen. **20.7.–5.8.2023, Schlossgraben/Schloss Lamberg, Steyr,**  
**Informationen und Karten:** ☎ 07252/532 29-0,  
✉ tickets@musikfestivalsteyr.at, ☒ www.musikfestivalsteyr.at  
**3x2 Karten** für das Konzert am 29.7.2023 zu gewinnen (Kw. „Steyr“)!



GEWINN:  
3X1  
BUCH

## Das System Österreich

**Denken.** Peter Filzmaier und Armin Wolf sprechen oft über Politik. In ihrem Buch „Der Professor und der Wolf“ (Brandstätter Verlag, € 26,-) nehmen sie uns kurzweilig und unterhaltsam, fundiert und kritisch zugleich mit in das politische System, das Österreich und damit unseren Alltag gestaltet. Denn wer das System kennt, versteht auch das tägliche Geschehen!  
**3x1 Buch gewinnen (Kw. „Politik“)**



## LIVE AUF DER BURGARENA FINKENSTEIN

### Die Seer rocken die Burg

**Konzert.** Die Seer gibt es jetzt länger als ein Vierteljahrhundert. Aus dem Salzkammergut schickt Ober-Seer Fred Jaklitsch seine Lieder ins Land. In dieser Zeit sind 25 Alben entstanden, gesungen von Sabine „Sassy“ Holzinger, Astrid Wirtenberger und dem Seer-Fred, musikalisch interpretiert von den Seern. Sie sind eine der stärksten Livebands des Landes. Ihre Erfolge belegen, dass das „Seerische“ mehr als bloße Unterhaltung ist. Es ist eine Lebenseinstellung, die in Noten, Wörtern und Arrangements auf die Reise zu den Zuhörern geschickt wird. Ein Konzert der Band ist wie ein großes Treffen von Freunden – und diese kommen in Scharen. **3. & 4.8.2023, Burgarena Finkenstein, 20 Uhr**

**5 Euro Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder** in allen Kartenkategorien! **Kartenreservierungen** (Kw. „PVÖ“) unter ☎ 0732/22 15 23 oder ✉ chm@kdschroeder.at



**Alles Gute  
zum Muttertag!**

FOTO: ISTOCK BY GETTY IMAGES



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



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

Ausgabe: 3/2023 (Mai-Juni)