

# UG

## UNSERE GENERATION

ÖSTERREICH'S 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.

FOTO: GETTY IMAGES





# 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 horrenden 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 Seniorenvereinigungen angeschlossen, die an der Leine ihrer Regierungspartei 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 „gschäftig“. Was ist seither passiert? Nichts außer zwei Arbeitskreissitzungen. Der Pensionistenverband hat einen klaren Vorschlag präsentiert: In der Pension arbeiten soll durch steuerliche Maßnahmen attraktiviert 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

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

Druck  
möglich

€ 99,- \*

€ 46,-

€ 19,-

€ 17,-

€ 12,-

€ 19,-

## 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

€ 13,-

FOTOS: PVOÖ / 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, stirnanliegend, 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.

\* 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@pvoe.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.“



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.“



### 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 bisschen 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.“



Üamals

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.

**D**er 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 „Herdentier“. 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 hat auch im Pensionistenverband einen großen Stellenwert. Kurse werden z. B. auch für den Umgang mit Smartphone und Tablet angeboten.



## 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.**



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.

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

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

Diskussionen und auch bei den wunderschönen Reisen von Senioren Reisen 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.

## 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**



**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 SeniorenReisen 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 Wählscheibentelefon 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 SeniorenReisen geplant wird.

Über das Internet können Menschen „gefahrlos“ 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 Könnern 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 gewünscht.

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 aufgefunden gemacht, der günstige UND professionelle Hilfe bietet: Die Firma HELPERLINE ist auf Hausbesuche bei Technikproblemen spezialisiert. Gebucht wird bequem per Anruf; zum vereinbarten Zeitpunkt kommt ein sympathischer Profi-Techniker zu Ihnen nach Hause, der rasch alle Probleme löst (Erfolgsquote: 99,2%). HELPERLINE bietet auch eine unabhängige

ge Kaufberatung und hilft bei der Installation der neuen Geräte. Dabei ist der Service von HELPERLINE 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 beantworteten 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 HELPERLINE ausprobieren:

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

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

**Angeboten werden von Mag.<sup>a</sup> Erika Torner:**

- Einzel-, Paar- und Familienberatung
- psychologische Beratung und Begleitung
- Krisenintervention
- Psychotherapie



**„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.<sup>a</sup> 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](mailto: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-EDLMAYR, NOTARSUBSTITUTIN 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 erbberechtigt?

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.

## Hilfe auch über das eigene Leben hinaus

Gemeinsam mit ihren (Testaments-)Spendern sorgen Organisationen wie **Ärzte ohne Grenzen** und die **Christoffel-Blindenmission** für medizinische Behandlungen von Menschen in Not.

**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 mit 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 Ärzten ohne Grenzen widmet. Menschen wie sie hinterlassen etwas, das unschätzbaren Wert hat.



**Sie möchten Infos zum Erbrecht & zur Initiative Vergissmeinnicht? Gratis-Ratgeber inkl. Einladung zur Gratis-Testamentsberatung bei einem Notar Ihrer Wahl bestellen unter Grathotline: 0800 700 111, [info@vergissmeinnicht.at](mailto:info@vergissmeinnicht.at) Testamentsrechner: [www.vergissmeinnicht.at](http://www.vergissmeinnicht.at)**

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

WAS UNS BEWEGT UND WAS WIR WOLLEN



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 Gehirnschicht in vier besonders wichtigen Wahrnehmungszentren, den Gedächtniszentren 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.

**PENSIONSANPASSUNG VORZIEHEN**

# Wann, wenn nicht jetzt?



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

Jetzt sind auch alle anderen Senioren-  
vereinigungen der Pensionistenverbands-  
forderung gefolgt: Es muss was geschehen!  
Und zwar schnell. Die Pensionsanpassung  
2024 soll teilweise vorgezogen werden!





**G**elungen: Schulterschluss im Österreichischen Seniorenrat: Die Vertreter\*innen ALLER Pensionistenorganisationen haben der bereits im Vorjahr vom Pensionistenverband (PVÖ) erhobenen Forderung nach einer vorgezogenen 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 Pensionistenverbandsforderung 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 einzugreifen, 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. 

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 DUJMIC

## 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*

## Zahnimplantate



### Dr. Konrad Jacobs

Zertifizierter Implantologe

Wien 1, Kärntner Straße 10

☎ 01/512 46 27

### Sofortimplantate – jahrzehntelange Erfahrung

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

### Knochenaufbau & Sinuslift Experte

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 Zahnimplantate 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*

*Zahnimplantate GmbH*



So sieht er aus, der Danke-Gutschein, einzulösen bei SenioreReisen-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 SenioreReisen.

**W**ogibt es die versprochene 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 SenioreReisen-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 SenioreReisen veranstaltet wird.

### DOPPELT HOHE PRÄMIE!

Mit dem nominellen Wert von 14 Euro ist die Werbepremie 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.

## SenioreReisen ist der beste Reisepartner für „unsere Generation“

Seit 50 (!) Jahren sammelt SenioreReisen 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 SenioreReisen kennen und schätzen gelernt.

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

**Wann, wenn nicht jetzt!**





# Aller Anfang ist ...

... **ganz einfach!** Neues Mitglied werben,  
Formular unten ausfüllen, absenden und bald  
kommen die Gutscheine zu Ihnen. **Infos zur  
Aktion auch auf: [pvoe.at/mitglied-werden](http://pvoe.at/mitglied-werden)**



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
ÖSTERREICHS**



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

## Mitglieds-Anmeldung zum Pensionistenverband

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

Von Werber/  
Werberin aus-  
zufüllen

Ich,

VORNAME

FAMILIENNAME

TAG

MONAT

JAHR

GEBURTSDATUM

habe unten stehendes neues Mitglied geworben.

AKADEMISCHER GRAD

VORNAME (LAUT REISEPASS)

FAMILIENNAME (LAUT REISEPASS, BITTE IN BLOCKBUCHSTABEN)

☐ M

☐ W

GESCHLECHT

POSTLEITZAHL

WOHNORT

TAG

MONAT

JAHR

GEBURTSDATUM

☐ J

☐ N

ZEITUNGS-  
BEZUG

☐ A

ÖSTERREICH ANDERE  
STAATSBÜRGER-  
SCHAFT

STRASSE, HAUSNUMMER, STIEGE, TÜRNUMMER

TELEFONNUMMER

E-MAIL

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

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

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

DATUM

PERSÖNLICHE UNTERSCHRIFT

Vom PVÖ  
auszufüllen

MONAT JAHR  
BEITRITTSDATUM

BEZIRKSORGANISATION

ORTSGRUPPE

ZAHLORGANISATION



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




VON PVÖ-  
KONSUMENTEN-  
SCHÜTZER  
Dr. Harald Glatz  
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 Körbergeld, während die Sparer\*innen kaum Zinsen erhalten. Der Pensionistenverband fordert: Die Banken müssen dazu verpflichtet werden, Zinssteigerungen auf Einlagen an ihre Kund\*innen weiterzugeben. 

## GESETZ GEGEN DISKRIMINIERUNG GEFORDERT

# Versicherungen: Schluss mit „zu alt“!

Immer wieder melden sich hilfeschuchende 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 Obersten 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. 



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



## 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 ausgeschrieben 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 Prozentteil der Verpackung leer sein.





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 WOHNSTZ 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 Mietverträge eingetragen, so wird der Mietvertrag nach dem Tod eines der Mieter mit dem überlebenden Mieter fortgesetzt. Aber auch wenn die\*der verstorbene Partner\*in alleinige\*r Mieter\*in war, braucht man keine Angst haben, die Wohnung zu verlieren.

### EINTRITT IN DEN MIETVERTRAG


Bei Mietwohnungen sieht § 14 MRG (Mietrechtsgesetz) 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 alleinige\*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 den Mietvertrag eintreten möchte.

# Die PVÖ-Vorteilswelt

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



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.

**ADLER**  
ALLES PASST

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)



## 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.

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

## 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!

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

\* 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)



## 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!

Seit 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 ergreifende Liebesgeschichte, die sich nach und nach zu einem spannungsreichen Thriller voller Intrigen und dunkler Überraschungen entspinnt. 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](https://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  
Audeo Lumity

Medizinprodukt



Jetzt Termin vereinbaren und ausprobieren!



0800 880 888



[hansaton.at](https://www.hansaton.at)

**Hansaton**





**LANDESPRÄSIDENTIN**  
*Birgit Gerstorfer*



# Unser Oberösterreich

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

## 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

## Liebe Pensionistinnen, liebe Pensionisten!

**I**ch freue mich über das entgegengebrachte Vertrauen bei der Landeskonzferenz. 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 Medienwirtschaftler 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.

**Tickets:** Als PVOÖ-Mitglied können Sie eine Eintrittskarte zum Preis von 15 Euro erwerben. Reservierungen unter dem Kennwort „PVOÖ“. Per E-Mail: ✉ tickets@theater-phoenix.at oder telefonisch: ☎ 0732/66 65 00.

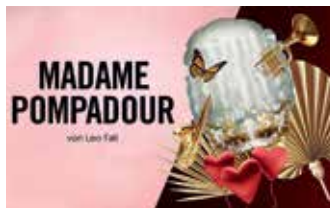


#### Rückkehr nach Linz

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.

#### Tickets und Preise:

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

☎ 06132/238 39

✉ info@leharfestival.at

🌐 leharfestival.at

### 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.

#### Veranstaltungszentrum Danzer

(Hönnharter 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.

## 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@pvooe.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 Landeskonzferenz 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 sport-

lichen 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.

## KONSUMENTENSCHUTZ

# Schon einmal etwas von „Shrinkflation“ gehört?



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

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 Konsumentinformation: 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 Füllmengenangaben auf der Vorderseite, um mehr Transparenz und bessere Lesbarkeit zu erreichen. 

## 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 Landeskonzferenz fand nicht nur ein Generationenwechsel an der Spitze statt, sondern wurden, den Zeichen der Zeit gehorchend, neue Referate geschaffen.

Um 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 OÖGKK, kennt das Gesundheitswesen in Oberösterreich ganz genau.



## Gesundheit liegt mir am Herzen

Mag.ª Dr.ª  
ANDREA WESENAUER

Darf ich mich vorstellen: Andrea Wesenauer – ich bin 55 Jahre alt und stamme aus Mondsee. Für das Studium der Betriebswirtschaftslehre übersiedelte 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 Gebärdensprachdolmetscherin.

Gesundheit und Gesundheitsförderung liegen mir sehr am Herzen. Diese Themen dominierten auch mein Berufsleben. In der OÖGKK 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

Ich 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 Enkel. Wir bauten ein Haus und sind 1990 nach Linz gezogen. In meiner Freizeit spielt Sport eine große Rolle. Ich bin mehrere Marathons gelaufen, 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!



**viterma**  
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ 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!**



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

BEZAHLTE ANZEIGE

## Erlebe jetzt HÖRSTÄRKE auf einem neuen Level.



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

Aktion gültig bis  
31.07.2023



Mit innovativer  
**BrainHearing™**  
Technologie.

**Entdecke  
Oticon More.™**

Mit bis zu 24h  
**Akkulaufzeit.**

**Gratis testen &  
sofort mitnehmen!**



BEZAHLTE ANZEIGE



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



# Berichte aus den Ortsgruppen

Gmunden • Kirchdorf • Steyr

## Gmunden

### ALTMÜNSTER

Am 9. März besuchten wir die Fa. Megaflex in Lambach, nach dem Frühstück wurde von unseren Mitgliedern die Möglichkeit zum Kauf von neuen bequemen Schuhen reichlich genutzt. Danach fuhren wir zur Fa. Wenschitz nach Allhaming. Dort besichtigten wir den weltgrößten Schokobrunnen und verkosteten die verschiedensten Schokoladen und Pralinen.

**Termine:** Programmänderung: 10.5., Kristallschiff in Passau. 12.5., 14 Uhr, GH Hocheck, Mutter- und Vaternachtsfeier. 15.6., Haulyfahrt am Erzberg.

### BAD GOISERN

Bei der kürzlich beim Vieh Heli in Au abgehaltenen Jahreshauptversammlung des PVÖ konnte unser Vors. Helmut Pilz mehr als 60 Mitglieder

sowie Bgm. Leo Schilcher, LAbg. Mario Haas, den Bez.-Vors. Konsulent Gerhard Mayr und den EV Helmut Besendorfer begrüßen. Nach dem Totengedenken, Kassa und Kontrollbericht berichtete der Vors. von den zahlreichen Aktivitäten der Ortsgruppe. Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft wurden durchgeführt. Bgm. Leo Schilcher und LAbg. Mario Haas betonten in ihren Grußworten die Wichtigkeit des gemeinsamen Tuns und wünschten weiterhin viel Erfolg bei den Aktivitäten der Ortsgruppe. Bez.-Vors. Mayr ging in seinen Grußworten auf die neuen Richtsätze im Sozialbereich ein und rief dazu auf, diese besser zu nutzen. Vors. Pilz bedankte sich bei seinem Team, mit Subkassieren etwa 40 Personen, und verwies einmal mehr auf das Gemeinsame in der Ortsgruppe. **Termine:** Fr., 12.5., Muttertagsfeier. Mo., 15.5., E-Bike-Tour Flachgau. Mi., 17.5., Schiffsfahrt Mondsee.

## Herzlichen Glückwunsch

allen Geburtstagskindern sowie allen Jubilarinnen und Jubilaren im *Traunviertel*



### Kostenlose Beratung im Bezirk

Gosau	Fr., 18.8.2023, 16 Uhr	Kulturzentrum
Bad Goisern	Do., 24.8.2023, 9 Uhr	Marktgemeindeamt Bad Goisern
Hallstatt-Obertraun	Di., 29.8.2023, 14 Uhr	Obertraun

Mi., 31.5., Wanderung Offensee – Almsee. Mi., 14.6., Fahrt auf den Wendelstein. Fr., 16.6., Krimireise Eberhofer und Rosenheim-Cops.

wurden auch heuer wieder bei guten Schneebedingungen im Skigebiet Dachstein West durchgeführt. Unser Ausflug im Februar führte uns in die Landeshauptstadt Linz. Beginn war im Mariendom samt Begehung der Innengalerie, der Gedenkstätte

### BAD ISCHL

Unsere wöchentlichen Skitage



ASCHACH: Schneeglöckchenwanderung



ALTMÜNSTER: Pralinenwelt



BAD GOISERN: Jahreshauptversammlung 2023



BAD ISCHL: Christine Macht, 90



**BAD ISCHL: Ausflug nach Linz**



**EBENSEE: Bezirkskegeln**

von Franz Jägerstätter und der Krypta. Weiter ging es zum Botanischen Garten zum Orchideen-, Kakteen- und Tropenhaus. Für das leibliche Wohl sorgte das AK-Bildungshaus Jägermayrhof. Abschluss war die Pralinenwelt Wenschitz. Geburtstagsstammtisch: Es werden keine Geburtstage mehr in unserer Zeitung erscheinen. Daher laden wir monatlich alle, welche einen runden bzw. halbrunden Geburtstag feiern, an einem in den Schaukästen und per Mail angekündigten Tag ins Café Lafayette zu einem Getränk und einem Stück Süßen ein! Ab dem 80er erfolgen die Gratulationen wie bisher mit einem Besuch deinem\*deiner Betreuer\*in. Für die im Mai Geborenen findet der Geburtstagsstammtisch am Freitag, 26. Mai, von 10 bis 11.30 Uhr statt.

**Termine:** 11.5., 14 Uhr, Pfarrheim, Muttertagsfeier. 25.5., 13 Uhr, Wanderung Mittereckerstüberl. 30.5.,

Ausflug Graz. 11.–18.6. Badefahrt Bibione. 15.6. Wanderung Zwölferhorn, Illingeralm.

### **EBENSEE**

Eine Menge Spaß gab es bei unserem Faschingsstammtisch. Nach dem zwei Jahre lang dieser nicht mehr durchgeführt werden konnte, waren heuer wieder viele originelle Masken zu bewundern. Mit flotter Musik und Tanz verging die Zeit leider viel zu schnell.

Bei unserem Sozialsprechtag, den wir gleichzeitig mit der Möglichkeit einer Energieberatung und Hilfestellung für Stromspartage veranstalteten, konnte vielen Mitgliedern geholfen werden.

Bei der Bezirksmeisterschaft im Stockschießen in Pinsdorf erreichte unsere OG-Mannschaft mit Wiesauer, Ahamer, Waldner und Köberl den 3. Rang und schaffte somit den Aufstieg in die Landesmeisterschaft.

**Termine:** 17.5. Bezirkskegeln St. Wolfgang. 10.6. Jahreshauptversammlung.

### **GMUNDEN**

Der Faschingsdienstag wurde ausgiebig gefeiert, lustig war es und Open End. Am Aschermittwoch gab es noch einen guten Heringschmaus. Die Fahrt zu Adler Moden mit Frühstück, Modenschau, Einkauf, Mittagessen und als Abschluss die Travestie-Show – ein gelungener Tag. Der 15. März stand im Zeichen der Liebstatteier mit Ehrungen langjähriger Mitglieder. 30 Mitglieder konnten geehrt werden. Unterhaltung mit Musik, gutes Essen, Kaffee und Kuchen ließen diesen Nachmittag ausklingen.

### **GOSAU**

Trotz wenig Schnee und Kälte konnten wir ein Eisstockschießen beim Gosauschmied veranstalten

und am Hornspitz eine wunderschöne Schneeschuhwanderung bei Sonnenschein durchführen. Am Aschermittwoch trafen wir uns beim Kirchenwirt zum Heringschmaus, es gab wie immer ein schön zubereitetes und gutes Buffet. Am 12. März wurde die Jahreshauptversammlung mit 63 Mitgliedern beim Kirchenwirt abgehalten. Vors. Gerhard Mayr hielt das Referat und zahlreiche Mitglieder wurden für langjährige Treue geehrt. Leopold Sommerer sprach von den sportlichen Aktivitäten und Dora Schmaranzer zeigte uns viele interessante Dias vom vergangenen Jahr.

### **GRÜNAU IM ALMTAL**

Den heurigen Sozialsprechtag mit Hilde Wögerer am 23. Februar besuchten 17 Personen. Am 2. März trafen sich 20 Personen zur Wanderung im Cumberland Tierpark. Nach einer ca. zweistündi-



**EBENSEE: Prämierte Masken**



**GMUNDEN: Fasching**



**GOSAU: Ehrungen**





GOSAU: Mitgliederehrung



GRÜNAU: Jahreshauptversammlung



GRÜNAU: Tierpark-Wanderung

gen Wanderung ließen wir bei Kaffee und Kuchen im Tierpark-Stüberl den Nachmittag ausklingen.

Am 23. März fand im GH „d'Einkehr“ die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen statt. Vorsitzender, Schriftführer und Kassier bleiben gleich. Vors.-Stv. wurde Norbert Weidinger, Schriftführer-Stv.<sup>in</sup> Eva Buchschachermair, Kassier-Stv. Herbert Buchschachermair. Neu dazu kam als Beirat Hannes Stockhammer.

**Termine:** Fr., 12.5., 14 Uhr, Forellenhof Wieselmühle, Mutter- und Vaternachmittag. Do., 25.5., Dorfcabé, Gemeindeamt Grünau, Pensionistennachmittag. Fr., 26.5., 8.30 Uhr, Abfahrt in den Tennengau zu den Bluntauseen und zur Postalm. Fr., 16.6., 8 Uhr, Landes-Bergwandertag in Micheldorf (Fahrt mit privaten PKW). Do., 22.6., 14 Uhr, Sporthotel der Naturfreunde Wimmergreuth, Pensionistennachmittag.

### GSCHWANDT BEI GMUNDEN

Mit über 50 interessierten Mitgliedern der OG Gschwandt besuchten wir die Sanitärkeramik Laufen in Gmunden, einen der größten Dienstgeber in der näheren Umgebung von Gschwandt. Die Begrüßung erfolgte durch den Betriebsleiter Alfred Mittermair und Produktionsleiter Roland Holzinger, die dann auch in zwei Gruppen getrennt die Betriebsführung durchführten. Wir konnten den gesamten Produktionsverlauf der exklusiven Sanitärerzeugnisse miterleben und waren beeindruckt. Im GH Rabl in Gschwandt erfolgte die Nachbesprechung mit Stärkung. Am 21. März besichtigte eine große Anzahl unserer Mitglieder die Kläranlage in Gmunden. Hr. Buchegger informierte über den Ablauf, beginnend beim Einlauf des Abwassers, der Gaserzeugung zur Energiegewinnung, Prüfung der Inhaltsstoffe auf Bakterien, Drogen

und vieles mehr. Bei ev. Schäden an der Anlage versuchen die Beschäftigten nach Möglichkeit die Reparatur vor Ort vorzunehmen. Der Abschluss fand dann in der Bäckerei Hinterwirt mit Schinkenstangerl und kühlen Getränken statt.

### HALLSTATT-OBERTRAUN

Unsere Pferdeschlittenfahrt in Gosau war heuer wieder ein tolles Erlebnis. Mit dem Postbus ging es nach Gosau, wo uns die Pferdekutsche abholte. Anschließend fuhren wir bei wunderschönem Wetter eine Gosautal-Runde, mit einer gemütlichen Einkehr beim Blinkenden Hirsch. Es war wieder ein gemütlicher Ausflug für unsere Mitglieder. Bei unserer Eisstockpartie in Hallstatt waren wieder viele Teilnehmer bei besten Eis- und Wetterbedingungen mit vollem Eifer und Ehrgeiz dabei. Anschließend verbrachten wir im GH Hirletz einen gemütlichen

Nachmittag bei Krenfleisch und Unterhaltung mit Witzen und Musik. Dank an alle, die bei dieser Veranstaltung mitgeholfen haben.

Unsere Veranstaltung über gutes Hören mit der Firma Neuroth fand bei unseren Mitgliedern viel Interesse und alle waren vom Fachvortrag voll begeistert.

Der Spielenachmittag im GH Hirletz in Hallstatt war gut besucht. Die Teilnehmer erlebten bei spannenden Spielen einen gemütlichen und lustigen Nachmittag.

### KIRCHHAM

Die Familie Seber aus Kirchham hat ein Kind mit speziellen Bedürfnissen. Unser Mitglied Hilde Lachberger wollte die Familie unterstützen und berichtete uns von ihrer Idee, Glücksbringer zu basteln und diese bei unserer Weihnachtsfeier gegen freiwillige Spenden für die Familie Seber zu verteilen. Wir waren begeis-



GSCHWANDT: Besuch Kläranlage Goisern



HALLSTATT-OBERTRAUN: Ausflug Gosau



KIRCHHAM: Familie Seber



**LAAKIRCHEN:** Stadtführung in Bad Ischl



**NEUKIRCHEN-REINDLMÜHL:** Jubiläumsfeier



**OHLSDORF:** Heringsschmaus

tert von ihrem Vorhaben und Helga Platzer verteilte die Glücksschwammchen bei der Weihnachtsfeier. Unsere Mitglieder zeigten sich sehr großzügig und auch der PV Kirchham sowie die SPÖ Kirchham erhöhten die Summe noch einmal. Vor kurzem konnten wir der Familie Seber die Spende übergeben und die Eltern von Paul haben sich sehr darüber gefreut. Wir möchten uns auf diesem Weg noch einmal bei Hilde Lachberger für ihren Einsatz bedanken.

### LAAKIRCHEN

Die Winterroas von Reisen Fröch zum „Fidelen Bauer“ nach Oberwang und der traditionelle Heringsschmaus waren gut besuchte Veranstaltungen. Wir konnten dazu jeweils 50 Mitglieder begrüßen. Besonders interessant war die Exkursion zur Senferei Annamax in Bad Goisern und die anschließende Stadtführung mit Tamara in der Kaiserstadt Bad Ischl,

die sich bei herrlichem Frühlingswetter präsentierte.

**Termine:** 10.5., 11 Uhr SchZ, Wasserspiele Hellbrunn. 17.5., 13 Uhr SchZ Wanderer, Bus 13.30 Uhr, Maiandacht-Grotte Aupointen. 31.5., 8.30 Uhr SchZ, Megaflex und Schiffsfahrt Altaussee. 7.6., 13 Uhr SchZ, Wanderung Koppenwinkelalm. 16.6., 7 Uhr SchZ, Landes-Bergwandertag.

### NEUKIRCHEN-REINDLMÜHL

Bitte informiert euch auch bei den aktuell gehaltenen Schaukästen und wenn möglich auf Facebook!

**Termine:** 11.5. Wanderung Nikoloweg, gemeinsam mit der OG Steinbach am Attersee. 23.5. Fahrt zum Schiederweiher und Stift Schlierbach.

### OHLSDORF

Der erste Ausflug des heurigen Vereinsjahres führte die Ortsgruppe Ohlsdorf nach Gampern zum Tradi-

tionsgasthaus Gugg, wo wir uns mit einer Knödelauswahl und leckeren Nachspeisen verwöhnen ließen, weil gutes Essen zum gemütlichen Beisammensein und Tratschen einfach dazugehört. In diesem Sinne begannen wir auch die Fastenzeit mit einem wunderbaren Heringsschmausbuffet im Vereinsheim, welches wieder vom Küchenteam unter der Leitung von Stefanie Windischbauer zusammengestellt wurde.

### PINSDDORF

Am 9. Februar war unsere Jahreshauptversammlung. In Anwesenheit von Bez.-Vors. Kons. Gerhard Mayr fand die Wahl zur\* zum neuen Vorsitzenden und Ehrung langjähriger Mitglieder statt. Zur neuen OG-Vorsitzenden wurde einstimmig Inge Mohr gewählt. Wir wünschen ihr für die neue Aufgabe alles Gute. 27 verdiente Mitglieder wurden mit einer Urkunde und Nadel geehrt.

Die Damengruppe bei den Pinsdorfer Ortsmeisterschaften im Kegeln erzielte den 1. Platz, wir gratulieren sehr herzlich.

**Termine:** Mi., 17.5., 12 Uhr, Abf. Sportplatz Muttertagsausflug. Mi., 24.5., 10 Uhr, Sportplatz, Wandern. Di., 13.6., 12 Uhr, Heimstätte Grillen, bitte anmelden. 14.6., 10 Uhr, Wandern.

### ROITHAM AM TRAUNFALL

Am 15. Februar ging es zu Mittag nach Zell am Pettenfirst ins GH Leitner zum Stelzenessen. Auch Schnitzelfans kamen auf ihre Rechnung, dies war das zweite Menü. Gemütlich begingen ca. 40 Mitglieder diesen Nachmittag. Willi Forstinger hatte seine Ziehharmonika mit und brachte gute Stimmung in die Runde. Die Zeit verging viel zu schnell, die Abfahrt um 16 Uhr konnte nicht eingehalten werden, weil die gute Laune zu stark war. Viele ließen den Nachmittag



**OHLSDORF:** In Gampern



**PINSDDORF:** Landeskonferenz in Linz



**ROITHAM:** Ausflug nach Bad Goisern





PINS DORF: Neue OG-Vors. Inge Mohr



SCHARNSTEIN: Karoline Kirner, 90. Geburtstag



ST. KONRAD: Sieger Tischkegeln



ROITHAM: Stelzenessen

beim Muki im GH Forstinger noch gemütlich ausklingen. Am 22. März fuhren an die 30 Mitglieder mit dem Bus nach Gmunden zum Hauptbahnhof, von dort ging es mit dem Zug nach Bad Goisern, wo wir von Helmut Pilz empfangen wurden. Der Wettergott meinte es gut mit uns, bei warmen Frühlingstemperaturen bekamen wir von Helmut eine Führung durch seinen Heimatort. In der Jugendherberge Luise-

Wehrenfennig-Haus wurde uns das Mittagessen serviert. Anschließend ging es mit dem Zug wieder zurück nach Gmunden. Den Abschluss des gemütlichen Tages machten wir im GH Forstinger beim Muki. Zur Info: Wir haben euch, die Geburtstagskinder, nicht vergessen, aber ab dieser Ausgabe werden wir die Geburtstagsgratulationen, insbesondere auch wegen dem Datenschutz, nicht mehr veröffentlichen!



TRAUNKIRCHEN: In St. Florian

Zur Goldenen Hochzeit gratulieren wir Rosina und Alois Glasner und zur Diamantenen Hochzeit Waltraud und Ernst Hornof recht herzlich.

### ST. KONRAD

Unser Vereinsjahr setzt sich mit vielen Veranstaltungen fort. Das Stockschießen auf Asphalt in der TSV-Halle ist jeden Mittwoch sehr gut besucht. Beim Stammtisch wurden Fotos vom Jahr 2022 gezeigt. Die Skitour in Hintersee, von Heli Köberl organisiert, konnte ebenfalls durchgeführt werden. Unsere Heringskäs- und Fischpartie, erstmals in der Imbissstube, war gut besucht. Beim Tischkegeln beteiligten sich 36 Personen. Wir gratulieren den Siegern Christine Fischer und Manfred Pühringer recht herzlich.

### SCHARNSTEIN

Pünktlich zu Frühlingsbeginn, bei angenehmen Wetterbedingungen,

unternahmen wir eine erste gemeinsame Radausfahrt von Scharnstein in Richtung Almsee. Meistens auf Nebenstraßen unterwegs, war die von Monika und Karl Götschhofer über WhatsApp organisierte Tour ein gelungener Anfang. Eine Einkehrmöglichkeit unterwegs suchten wir vergeblich, erst in Scharnstein konnten wir uns zum Abschluss doch noch laben.

### TRAUNKIRCHEN

Unser Tagesausflug führte uns am 16. März zu Adler Moden nach Ansfelden. Dort wurden wir mit einem Frühstück empfangen. Nach einer Modenschau konnte man nach Lust und Laune einkaufen. Nachher wurden wir zum Mittagessen eingeladen. Dann ging es zum barocken Stift St. Florian. Unter fachkundiger Führung besichtigten wir dort die Bibliothek, sie umfasst ca. 150.000 Bände, den Marmorsaal, den Altdorfer Altar



SCHARNSTEIN: Frühlings-Radtour



ST. KONRAD: Skitour



VORCHDORF: Ausflug „Entdecke Linz“



VORCHDORF: „Resi und Jacqueline“

sowie die Stiftskirche samt Gruft, wo Anton Bruckner begraben liegt. Den wunderschönen Tag ließen wir bei Kaffee und Kuchen im GH Stockinger ausklingen.

#### VORCHDORF

Am 18. Februar beteiligten sich 17 Personen beim Ausflug nach Oberndorf. Nach dem Mittagessen wurden wir über das aktuelle

Reiseprogramm der Fa. Frösch informiert. Anschließend sind wir mit Musik und Tanz sowie mit „Resi und Jacqueline“ auf das Beste unterhalten worden. Beim Ausflug „Entdecke Linz mit Hans Eichinger“ am 7. März beteiligten sich 39 Personen. Nach Ankunft in Linz hatten wir zuerst eine zweistündige Hafenrundfahrt und eine Besichtigung der im

Bau befindlichen Drahtseilhängebrücke. Nach dem Mittagessen in den Dornacher Stuben begann unsere große Stadtbesichtigung mit Rundfahrt (Hauptplatz, Universitäten, Bahnhof Linz, Dienstleistungszentrum, Pichling und Ebelsberg). Es war ein wunderschöner Ausflug mit vielen neuen Informationen über unsere Landeshauptstadt Linz.

#### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Bad Ischl:** Rosa Gratzner 74.  
**Ebensee:** Horst Gaigg 85, Christine Feichtinger 85.  
**Gosau:** Walpurga Posch 92.  
**Grünau:** Frieda Strasser 91, Josef Eitzetmüller 89.  
**Obertraun:** Herbert Sulzbacher 87, Rosa Höll 76.  
**Kirchham:** Viktor Rechberger 74.  
**Laakirchen:** Franz Gaigg 82, Berta Hofmann 98, Eugen Sturm 72, Maria Prall 99.  
**Neukirchen-Reindlmühl:** Stephan Derflinger 66, Josefa Thalhammer 88, Anna Berchta 72.  
**Pinsdorf:** Ernst Ranzl 87.  
**St. Konrad:** Katharina Rittenschober 104, Johann Gutenberg 87.  
**Scharnstein:** Gerhard Timm 84.

**Termine:** 16. 5., 14 Uhr, GH Ziegelböck, Mutter- und Vortagsfeier. 6. 6., Abf. 8 Uhr, Ausflug zum Thema „Email & Eisen“.

## Sizilien – Königin des Mittelmeeres

Mi, 11. – Mi, 18. Oktober 2023



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

SeniorenReisen Austria  
4020 Linz, Wiener Straße 2  
seniorenreisen.cc

### Traumreise Sizilien

Vor der atemberaubenden Kulisse des Ätnas erkunden Sie die antiken Stätten Siziliens. Griechen, Römer und Normannen – alle haben ihre sichtbaren Spuren auf der größten Insel im Mittelmeer hinterlassen. Die barocken Prachtbauten in Syrakus, das Tal der Tempel bei Agrigent und die Goldmosaiken im Normannenpalast in Palermo machen die Insel zu einer Schatzkammer der Geschichte.

### Preise

Pro Person im Doppelzimmer: € 1.399,-  
 Einzelzimmerzuschlag: € 239,-  
 Nichtmitgliederzuschlag: € 50,-  
 Storno- und Reiseversicherung: € 92,-

© 123RF.COM, PILAT666 / PIXABAY.COM, MARIA E FERNANDO CABRAL, SAM WILLIAMS



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





BEZIRK KIRCHDORF: Bezirkskonferenz



KIRCHDORF: Wanderung nach Micheldorf



KREMSMÜNSTER: Stefanie und Stefan Barna, Goldene Hochzeit

## Kirchdorf

### Bezirkskonferenz des Pensionistenverbandes

In Anwesenheit von Landespräsident Kons. Heinz Hillinger, der design. Landespräsidentin Birgit Gerstorfer, der Bundesrätin Mag.<sup>a</sup> Bettina Lancaster und vielen anderen Ehrengästen sowie über 100 Delegierten und Gastdelegierten ging am 7. März eine erfolgreiche Konferenz der Bezirksorganisation des Pensionistenverbandes unter dem Titel „Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu“ über die Bühne. Nach Grußworten und Referaten der Ehrengäste, einer Neuwahl des Vorstandes und Ausschusses, der Auszeichnung verdienter Funktionär\*innen und Berichten über die Tätigkeiten in der letzten Periode wies die wiedergewählte Bezirksvorsitzende Erika Dienst-

huber auf die Wichtigkeit des Pensionistenverbandes als Interessenvertretung der älteren Generation hin und beleuchtete, welche Altersbilder in unserer Gesellschaft wahrgenommen werden. Die Konferenz endete mit ihrem Vorschlag „Lernen wir, das Alter als Chance zu begreifen“ und einem gemütlichen Mittagessen.

### GRÜNBURG-STEINBACH

Im April begann die neue Wanderseason unserer Ortsgruppe mit einem Rundweg: von der Sonnseite nach Molln. Wer Lust hat mitzuwandern: Treffpunkt ist der Parkplatz Freibad in Steinbach/Steyr. Die genauen Zeiten stehen im Programmheft. Bei Regenwetter werden die Wanderungen verschoben.

### KIRCHDORF-INZERSDORF

Trotz Sturmwarnung für diesen Tag haben sich 14 Personen nicht

### Termine im Bezirk

Ried im Traunkreis	26. 5., 11.30 Uhr	Sportplatz Ried, Radsternfahrt
Rosenau am Hengstpass	3. 6., 9 Uhr	Sportvereinshaus Rosenau, Bezirks-Geschicklichkeitsbewerb
Nußbach	9. 6., 11 Uhr	Feuerwehrhaus, Grillfest
Micheldorf	16. 6.	Landesbergwandertag
Molln	24. 6., 11 Uhr	Atrium Nationalpark, Grillfest

abhalten lassen, die geplante erste Wanderung von Kirchdorf zum Freizeitpark Micheldorf durchzuführen. Nach gutem Essen ging es wieder zurück.

### KREMSMÜNSTER

Unsere Jahreshauptversammlung wurde am 25. Februar mit 120 Mitgliedern abgehalten. Landespräsident Hillinger hielt ein letztes Mal sein Referat bei uns und im Anschluss wurden zahlreiche Mitglieder geehrt. Die Reisesaison wurde traditionell mit einem Halbtagsausflug eröffnet. Es wurde die Fa. Adler besucht

und anschließend ging es zum Ripperlessen nach Schicklberg.

### LEONSTEIN

Bei sehr schönem Wetter unternahmen 9 Mitglieder am 15. Februar eine gemütliche Wanderung rund um Frauenstein. Bei unserem Kaffeenachmittag im Gressenbauerheim am 22. Februar gab es entsprechend dem Aschermittwochbrauch einen sehr geschmackvollen Heringsschmaus, zubereitet und bufettmäßig hergerichtet von unserer Köchin und Vors. Christa. Bei der Bezirkswanderung am 24. März in Kirchdorf-Inzersdorf war unsere OG mit 18 Mitgliedern vertreten.

### MICHELDORF

Am 15. März machten wir trotz Schneetreiben eine Himmelsreichrunde. Abschluss war im GH Felbermayr. Eine Fahrt ins Blaue führte uns nach Salzburg ins Naturhistorische Museum. Das Mittagessen wurde im Stieglbräu eingenommen. Nach einem kurzen Abstecher für einen



LEONSTEIN: Heringsschmaus



LEONSTEIN: Wanderung Frauenstein



**MICHELDORF: Altenheimbesuch**



**MICHELDORF: Bezirkswandertag**



**MOLLN: Ehepaar Seiberl, Eiserne Hochzeit**

Kaffee in Mondsee fuhren wir wieder heim.  
20 Mitglieder wanderten beim Bezirkswandertag mit.  
Gitti und Annliese überbrachten unseren Mitgliedern im Altenheim Ostergrüße. Gitti besucht und betreut das ganze Jahr die Mitglieder im Altenheim. Danke!

### **MOLLN**

Am 14. Februar belegte Herbert Rußmann bei den Ski-Landesmeisterschaften den 3. Platz in der Altersklasse Masters 65.  
Unsere sehr gut besuchten Aktivitäten im Klubheim:  
Am 21. Februar fand ein lustiger Faschingsnachmittag mit Gratis-kräpfen für alle maskierten Gäste statt.  
Am 28. Februar gab es eine Geburtstags- und Jubiläumsfeier mit neun Jubilarinnen und Jubilaren und einem Eisernen Hochzeitspaar.

Am 21. März lud das Team des Klubheims zu Mittag zum Fastensuppen-Essen ein. Über 30 Gäste waren der Einladung gefolgt.

### **NUSSBACH**

Unsere erste Wanderung führte uns nach Windischgarsten. Am 23. März trafen sich 18 Personen zu einer gemütlichen Wanderung in Nußbach mit einer Länge von ca. 8 km. Unser Hauptaugenmerk lag auf dem Wasserrückhaltebecken. Anschließend gab es einen gemütlichen Ausklang mit gutem Essen beim Griechen in der Jageredt. Die JHV hielten wir am 12. März in der Pizzeria Margarita in Wartberg ab. Unser Vors. Franz Ammer begrüßte 61 Mitglieder und die Ehrengäste. Nach den Berichten wurden 17 Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Zum Abschluss gab es ein Referat der Bez.-Vors. Erika Diensthuber

zum Thema „Alter in unserer Gesellschaft“. Unser langjähriger Vors. und EV Franz Schimpfhuber ist verstorben. Er war von 2007 bis 2018 Vorsitzender und von 2011 bis 2017 Vorsitzender der Kontrolle in der Bezirksorganisation. Dafür wurden ihm die Ehrenmitgliedschaft im Bezirk und der Titel Sozialrat verliehen.

### **PETTENBACH**

Am Faschingsdienstag konnten wir endlich wieder unseren Faschingsball beim Knappenbauernwirt abhalten. Dank vieler Besucher und einer tollen Musik war unser Ball sehr erfolgreich.  
Im März hatten wir unsere erste Wanderung. Die von Anni Brandmayr ausgesuchte Strecke in Kremsmünster wurde von elf Wanderern bei wunderschönem Wetter bestritten. Nach erfolgter Wanderung ging es in den Stifts-

keller Kremsmünster zu einem gemütlichen Mittagessen. Der Pensionisten-Treff, den wir jeden 1. Montag im Monat durchführen, wird zunehmend besser besucht.

### **RIED IM TRAUNKREIS**

Am 3. März trafen sich 32 Mitglieder zum beliebten und traditionellen Ripperlessen im GH Buchecker in Spieldorf. Neun wanderfreudige Mitglieder machten sich zu Fuß auf den knapp zwei Stunden dauernden Weg. Bei freundlicher Bedienung und ausgezeichnet schmeckenden Ripperln verbrachten wir einige Stunden in bester Stimmung.

### **ROSENAU AM HENGSTPASS**

Im Februar unternahmen einige Pensionisten aus dem Bezirk gemeinsam eine Schneeschuhwanderung rund um den Zeitschen-



**NUSSBACH: Geehrte Mitglieder**



**NUSSBACH: Wanderung**



**PETTENBACH: Wanderung in Kremsmünster**




**RIED IM TRAUNKREIS: Ripperlessen**

**ROSENAU AM HENGSTPASS: Heringsschmaus**

**ROSENAU AM HENGSTPASS: Schneeschuhwanderung**

berg. Unser Vorsitzender und zwei Mitglieder unserer Ortsgruppe waren mit von der Partie. Ein toller Erfolg war unser Heringsschmaus beim Klubnachmittag im März mit 34 Mitgliedern. Alle waren begeistert vom großartigen Angebot an Aufstrichen und Salaten. Wir bedanken uns herzlich bei unserer Monika und den Mitgliedern, die diese Köstlichkeiten zubereitet haben. Zahlreiche Mitglieder verfolgten aufmerksam den Vortrag: „Enkeltaugliche Zukunft in Rosenau“, der von unserer Gemeinde in Zusammenarbeit mit SPES veranstaltet wurde. Beim anschließenden Workshop wurden Ideen, Wünsche und Anliegen besprochen und protokolliert.

### ROSSLEITHEN-VORDERSTODER-HINTERSTODER

Unsere „Spitzenwanderer“ über-

querten bei traumhaftem Wetter den Dachstein. Bei unserer Jahreshauptversammlung konnte über eine Fülle von Veranstaltungen berichtet werden. Der Höhepunkt war das Referat unserer Bez.-Vors. Erika Diensthuber. Eva Breitenfellner stellte ihre Beratungsmöglichkeit vor und stand anschließend für persönliche Gespräche zur Verfügung, welche auch sehr zahlreich genutzt wurden. 35 Mitglieder wurden für langjährige Mitgliedschaft geehrt. Zum Abschluss gab es eine kleine Jause mit Getränk. Beim Bez.-Wandertag in Inzersdorf stellten wir mit Maria Briendl wieder die älteste Teilnehmerin (90 Jahre). Wir hatten zwar die meisten Teilnehmer, aber aufgrund der Umrechnung bezogen auf die Mitgliederanzahl hatten wir natürlich keine Chance. Dafür hätten wir 60 Wanderer gebraucht.

### SCHLIERBACH-OBERSCHLIERBACH

An der RTL-Landesmeisterschaft auf der Wurzeralm nahmen wir mit 4 Personen teil.

Bei unserer Monatswanderung am 28. Februar stand die Rühler Runde in Inzersdorf auf dem Programm. Der Wettergott meinte es gut mit uns und zum Abschluss kehrten wir noch beim GH Wöb in Schlierbach ein.

Unsere Jahreshauptversammlung wurde am 11. März im SPES Hotel abgehalten. Vors. J. Gerstmayr konnte 34 Mitglieder und als Referenten den Landespräsident Heinz Hillinger begrüßen. Das Referat von Heinz wurde mit großem Interesse aufgenommen.

Das Knödelessen beim Mauerbauern in Oberschlierbach war wie immer sehr gut besucht. Bei der Frühlings-Bezirkswanderung waren 12 Personen dabei.

### SPITAL AM PYHRN

Leicht maskierte Mitglieder und Freunde haben den Rosenmontag in unserem Klubraum ausklingen lassen.

Mit Kaffee, Getränken, Faschingskrapfen und Heringssalat verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag. Einen besonderen Dank an alle, die mit uns gefeiert haben.


**SPITAL AM PYHRN: Fasching im Klubheim**

**ROSSLEITHEN: Ehrungen**

**SCHLIERBACH: RTL Wurzeralm**

**SCHLIERBACH: Rühler Runde**



STEINBACH: Ehrung Bezirks-Wandertag



STEINBACH: Maria Brunnmayr, 102. Geburtstag



STEYRLING: Stockturnier in St. Pankraz

## STEINBACH AM ZIEHBERG

Am 9. März fand unser erster Kaffeenachmittag diesmal im GH Pfandl statt. Es wurde wieder sehr viel Organisatorisches besprochen und in gemütlicher Runde beisammengesessen. Am 23. März fand unsere JHV im

GH Pfandl statt. Als Ehrengäste durften wir unsere Bez.-Vors. Erika Diensthuber sowie Bundesrätin und Bgm.<sup>in</sup> Bettina Lancaster begrüßen. Beide hielten jeweils sehr interessante Vorträge. Am 24. März nahmen wir beim Bezirkswandertag in Inzersdorf

teil. In der Dorfstube kehrten wir ein, wo uns ein Pokal für den 1. Preis für die Teilnehmerzahl, prozentuell zu den Mitgliedern, überreicht wurde. Unsere sportlichen Mitglieder knittelten wieder.

## STEYRLING-KLAUS-ST. PANKRAZ

Am 17. Februar fand eine Schneeschuhwanderung am Hengstpass rund um den Zeitschenberg statt. Am 16. März wurde in der Stockhalle in St. Pankraz das traditionelle Frühjahrsstockturnier abgehalten.

## WARTBERG A. D. KREMS

Eine wunderschöne Wanderung mit Mittagseinkuhr machten wir im Monat März. Das Wetter war uns

## WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Kremsmünster:** Rosa Mistlberger 85.

**Micheldorf:** Maria Kopper 96.

**Nußbach:** Christine Kirchhäußl 74, Franziska Winter 85, Franz Schimpfhuber 76.

**Roßleithen-Vorderstoder-Hinterstoder:** Anton Leopolder 84.

**Spital am Pyhrn:** Maria Scherbler 93, Josef Lotz 82.

**Wartberg an der Krems:** Gertrude Trdan 89, Eveline Hagmüller 69.

hold und deshalb die Schar der Wanderer groß. Beim Mittagstisch waren wir 35 Personen. Davon kamen nur sechs Personen mit dem Auto. Alle anderen haben sich den Schweinsbraten bei der Jausenstation Eisterer ehrlich erwandert.



WARTBERG AN DER KREMS: Wanderung Eisterer

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



österreichische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

# GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST





BEZIRK STEYR: Bezirkskonferenz



ASCHACH AN DER STEYR: Sonnbergwanderung in Oberdambach



BAD HALL: Heinz Demmelmayr und Franz Aschauer

## Bezirk Steyr

### Bezirksbericht

Am 9. März fand die Bezirkskonferenz des Pensionistenverbandes Steyr statt. Zu den Ehrengästen zählten neben unserem Landespräsidenten Konsulent Heinz Hillinger auch die designierte Landespräsidentin Birgit Gerstorfer, der Steyrer Bürgermeister Ing. Markus Vogl, Vizebürgermeisterin Anna-Maria Demmelmayr, BA MA sowie Gemeinderätin Rosi Hieß. Bei den Neuwahlen des Bezirksvorstandes wurden als Vorsitzende Konsulent Heinz Demmelmayr sowie Uli Aschauer und Willi Hauser als Stellvertretung gewählt. Im Anschluss erhielten verdiente Mitglieder für ihren ehrenamtlichen Einsatz im PVÖ eine Ehrung.

### ASCHACH AN DER STEYR

Unsere sehr aktive Wandergruppe war wieder fleißig unterwegs.

Wir wanderten von Klaus nach Frauenstein und wieder zurück, von Adlwang nach Bad Hall und retour und bewältigten die Sonnbergrunde in Oberdambach. Eine Runde in Aschach führte über die Seiwalter Kapelle und Hochhub vorbei an der Finkwies zur Höllstraße, bis wir das Ziel, das Gasthaus Rieglwirt, erreichten.

Bei der Schneeglöckerwanderung besuchten wir die Region St. Pantaleon und Erla. Wegen des Schlechtwetters wählten wir dann doch eine Runde durch das Sierninger Gebiet. Es ging über die Wahlmühle nach Neuzeug und den Kreuzberg zurück nach Sierning.

**Termine:** 13.–20. 5. Ibiza, Frühjahrstreffen. Di., 23. 5., Ausflug zum Gerlinde-Kaltenbrunner-Museum und auf den Zottensberg. Di., 20. 6., Ausflug zum Stift Aigen-Schlägl und Schwemmkanal in Schwarzenberg.

### BAD HALL

Am 9. März fand in Steyr die Bezirkskonferenz des Pensionistenverbandes Steyr statt. Nachdem die Funktionsperiode abgelaufen war, musste der Vorstand neu gewählt werden. Die Bad Hallerin Uli Aschauer wurde zur ersten Stellvertreterin im Bezirksvorstand bestellt. Franz Aschauer erhielt für seine zahlreichen ehrenamtlichen Tätigkeiten beim Pensionistenverband Österreich Lob und Anerkennung.

**Termine:** Di., 16. 5., Muttertagsfeier. Mi., 31. 5., Ausflug zum ORF und Botanischen Garten.

### BEHAMBERG-HAIDERSHOFEN-KLEINRAMING

Bei der Rundwanderung in der

Strengberger Au im Februar erfreuten sich 44 Kollegen und Kolleginnen an der Blütenpracht der Schneeglöckchen. Der Marsch fand seinen gelungenen Abschluss bei einer Jause beim Mostheurigen im Gasthaus Schoder in Berg. Auch die folgenden Wanderungen im März, wie etwa die Kraftwerksrunde in Ottensheim an der Donau oder die Aist bei Schwertberg entlang, waren mit insgesamt 78 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr gut besucht.

Die Anzahl der wanderwütigen Teilnehmenden steigt stetig. Das liegt – abgesehen von den landschaftlichen Reizen – auch am Angebot von kürzeren Wanderstrecken und an der Möglichkeit,

### Kostenlose Beratung im Bezirk

Steyr	Mi., 7.6.2023, 15.30 Uhr	SPÖ-Gebäude, 1. Stock
Steyr	Mi., 5.7.2023, 15.30 Uhr	SPÖ-Gebäude, 1. Stock
Unterlaussa	Do., 17.8.2023, 9.30 Uhr	Schulgebäude Unterlaussa



BEHAMBERG-HAIDERSHOFEN-KLEINRAMING: Im Aisttal



BEHAMBERG-HAIDERSHOFEN-KLEINRAMING: Maria Well, 90



BEHAMBERG-HAIDERSHOFEN-KLEINRAMING: Im Haubiversum



**GAFLENZ:** Eine kurze Rast



**GAFLENZ:** Rosenmontag



**GAFLENZ:** Wanderung zur oberen Buchenbergkapelle

mithilfe von Busfahrten auch ferne Wanderorte erobern zu können. Wanderbegleiter Peter Kölbl freut sich über diese Entwicklung und bedankt sich beim Kollegen Ernst Schwarzlmüller für die Abwicklung der Busfahrten sehr herzlich. Die erste Tagesfahrt führte am 14. März nach Petzenkirchen ins Haubiversum. Dort wurde uns in der Broterlebniswelt die Produktion von Brot zuerst vorgeführt und im Anschluss durften die 45 Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst probieren, Weckerln zu flechten. Am Nachmittag besuchten wir noch die Mostelleria Farthofer in Mauer, eine Destillerie und Brennerei im Herzen des Mostviertels.

### **GAFLENZ**

Am Rosenmontag luden die Gaflenzer Pensionistinnen und Pensionisten zum Faschingskehrhaus ein. Dabei galt die strenge 4-G-

Regel: Es wurde gesungen, gespielt, getanzt und gelacht. Musikalische Unterstützung fand die Veranstaltung durch den Entertainer Alois Fluch. Maskierungen waren erwünscht, aber kein Muss – viele kamen jedoch gerne in Verkleidung. Es war ein sehr gelungenes und gemütliches Fest.

Am 15. März trotzten zehn Gaflenzer Pensionistinnen und Pensionisten dem schlechten Wetter und gingen auf Wanderung. Am Vormittag schneite und stürmte es. Man konnte gar nicht erahnen, dass an diesem Tag eine Wanderung überhaupt noch möglich sein würde. Doch die Wanderreferentin Hedi Harreither vertraute dem Wetterbericht und tatsächlich: Am Nachmittag strahlte die Sonne. Vom Gasthaus Grasberg in Waidhofen an der Ybbs aus marschierten wir zur oberen Buchenbergkapelle. Es war wieder eine schöne

Winterwanderung mit abschließendem Kaffee- und Kuchenjuss im Gasthaus Moshammer. Der Ausflug stand ganz unter dem Motto „Wenn Engerln wandern gehn, wird das Wetter wunderschön“.

**Termine:** Do., 11. 5., Frühjahrsausflug Bier und Schokolade. Mo., 5. 6. bis Fr., 9. 6., 5-Tage-Fahrt an die Mosel. Do., 22. 6. bis Fr., 26. 6., Fahrt ins Burgenland mit Besuch der Operette „Gräfin Mariza“ im Felsentheater Fertőrákos.

### **GARSTEN**

Am 15. Februar unternahmen wir in der herrlichen Winterlandschaft von Bad Mitterndorf eine gemütliche Pferdeschlittenfahrt zur Singerhauserrhütte, wo wir uns anschließend das Mittagessen schmecken ließen. Am 1. März erwanderten 13 Personen den Rundweg ausgehend vom Veranstaltungszentrum Sierninghofen nach Sierning und

über den Busbahnhof weiter zur Kuhschellenwiese, bevor es wieder retour ging und wir im Restaurant Zorba der Griechen einkehrten. Beim Tagesausflug am 15. März besichtigten wir den Genussbauernhof Jenichl in Waghram, wo wir dann mit einem saftigen Bratln in der Rein verwöhnt wurden. Auf der Heimreise kehrten wir noch in die „süße Welt“ des Schaumrollenkönigs Guschlbauer ein.

**Termine:** Di., 16. 5., 12 Uhr, FKH, Mutter- und Vaternachtsfeier. Mi., 7. 6., Wanderung Stillensteinklamm. Mi., 14. 6., Tagesfahrt Moldaustausee. Mi., 14. 6., 12 Uhr, FKH, Grillfest.

### **GLEINK-DIETACH**

Am 8. Februar fand der erste Ausflug des heurigen Jahres statt. 41 Mitglieder fuhren mit nach Gnigl in Salzburg zur Firma Austrosleep Schlafsysteme. Dort wurden wir



**GARSTEN:** Wanderung



**GLEINK-DIETACH:** Ehrungen



**GLEINK-DIETACH:** Porsche Erlebniswelten





GLEINK DIETACH: Trumer Brauerei



GROSSRAMING-MARIA NEUSTIFT: Februarwanderung

mit einem opulenten Frühstück begrüßt. Anschließend gab es einen sehr interessanten Vortrag über ein nachhaltiges Schlafsystem mit österreichischer Wertschöpfung. Ausgestattet mit einem Lunchpaket fuhren wir weiter zur Bio-Hofkäserei Fürstenhof in Kuchl. Dort bestaunten wir die Jersey-Rinder und erfuhren alles über Produktion der verschiedenen Käsesorten, die natürlich auch zur Verkostung bereitstanden. Der Ausflug endete mit einer Kaffeepause in Mondsee. Bei der Jahreshauptversammlung am 17. Februar gab es Ehrungen für lange Mitgliedschaften beim Pensionistenverband. Am 8. März stand ein Besuch bei der Porsche Erlebniswelten in Mattsee auf dem Programm. Bei einem sehr interessanten Vortrag wurde uns die Genialität des Konstrukteurs Ferdinand Porsche (1875–1951) nähergebracht. Die

ausgestellten Oldtimer können auch für Fahrten gemietet werden. Nach dem Mittagessen im Stiftskeller in Mattsee fuhren wir weiter zur Trumer Brauerei in Obertrum, ein Familienunternehmen in achter Generation. Auf die obligatorische Führung folgten eine schmackhafte Verkostung und die Möglichkeit eines Einkaufs. **Termine:** Mi., 10. 5., Keltendorf Mitterkirchen und Straußenhof Ebner, Mutter- und Vaternachtsfahrt. Mi., 7. 6., Bratlessen am Feuerkogel.

### GROSSRAMING-MARIA NEUSTIFT

Die Wanderung im Februar fand bei herrlichem Wetter statt und startete beim Bahnhof Garsten. Gemeinsam wanderten wir zum Gasthaus Rieglwirt, um dort das Mittagessen einzunehmen. Anschließend ging es noch zu Fuß weiter zum Bahnhof Lahrndorf, von wo aus wir den Heimweg per Zug antraten.

Bei der Jahreshauptversammlung am 24. Februar konnte der Vorsitzende Johann Schörkhuber den Ehrenvorsitzenden Johann Rebhandl und den Vizebürgermeister Bernhard Maier begrüßen. Nach dem Totengedenken, dem Rückblick 2022 und der Vorschau 2023 berichtete Bernhard Maier ausführlich über das aktuelle Gemeindegeschehen. Mit einem gemeinsamen Knödelessen fand die Versammlung ihren Abschluss. **Termine:** Sa., 13. 5., 14 Uhr, Gasthaus Hanusch, Mutter- und Vaternachtskaffee. Do., 25. 5., 7 Uhr, Frühlingsausflug.

### KLEINREIFLING

Die Schulung zur Sturzprävention konnte mit zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern erfolgreich stattfinden. Besprochen wurden dabei der Gleichgewichtstest, verschiedene Kraftübungen sowie das Thema

Selbsteinschätzung. Ziel war, das Sturzrisiko im Alltag erheblich zu reduzieren.

### LOSENSTEIN

Unsere Nachbarorganisationen feierten die 5. Jahreszeit, also den Fasching, sehr ausgelassen. Es gab ausgefallene Verkleidungen zu bestaunen, tolle Tombolapreise zu gewinnen und auch sonst so manch anderes Spektakel, das zur köstlichen Unterhaltung bei den zahlreichen Veranstaltungen beitrug. Mithilfe der EDV-technischen Aufbereitung der Vorjahresergebnisse unserer Kartenspielerinnen und Kartenspieler sowie Keglerinnen und Kegler durch Reinhard starteten wir unseren ersten Spielenachmittag im Jänner mit einer Siegerehrung. Wir waren uns alle einig, dass die gemeinsam verbrachte Zeit sehr vergnüglich



GROSSRAMING-MARIA NEUSTIFT: Walpurga Bürscher, 90. Geburtstag



KLEINREIFLING: Romana Schürhagl, 90. Geburtstag



KLEINREIFLING: Sturzprävention



NEUZEUG: Burgi Reithmayr ist seit 40 Jahren Mitglied



NEUZEUG: Ehrungen für 35 Jahre Mitgliedschaft



NEUZEUG: Wanderung Trattenbach

war und wir uns schon auf die nächsten Zusammenkünfte freuen.  
**Termin:** Fr., 12. 5., Muttertagsausflug zur Seegrotte Hinterbrühl.

### NEUZEUG

Höhepunkt unseres Vereinslebens im März war die Jahreshauptversammlung. Mehr als 150 Mitglieder sind der Einladung gefolgt. Als Ehrengäste konnten wir den Sierninger Bürgermeister Richard Kerbl und den Bez.-Vors. Heinz Demmelmayr begrüßen. Nach dem Totengedenken und den Berichten kamen unsere Ehrengäste zu Wort. Bgm. Kerbl bedankte sich bei den Funktionärinnen und Funktionären der Ortsgruppe für ihre wertvolle Arbeit, die sie für die ältere Generation und die Gemeinschaft leisten. Vors. Brigitte Reiter bezeichnete er als Seele des Vereins und würdigte sie in seiner Rede ganz besonders. Insgesamt 67 Mitglieder wurden

im Anschluss für ihre lange Treue geehrt. Ganz besonders hervorzuheben sind Burgi Reithmayr für ihre 40-jährige Treue sowie Rudolf Klinglmair, Josef Satzinger und Erich Wirsberger – der auch seinen 90. Geburtstag feierte – für 35 Jahre Mitgliedschaft im Verein. Am 16. März startete die Wandergruppe ihre Aktivitäten. Die erste Wanderung führte uns nach Trattenbach zum Hofstadl. Bei herrlichem Frühlingswetter genoss die Wandergruppe den wunderschönen Ausflug.

### PFARRKIRCHEN

Nach der coronabedingten Zwangspause im letzten Jahr konnten wir am 9. März nach zwei Jahren wieder unsere Jahreshauptversammlung im Gasthaus Stehrer in Rohr abhalten. Unser Vors. Josef Bresenhuber arbeitete sich durch die Tagesordnung, wobei der Punkt Ehrungen

für langjährige Mitgliedschaft die meiste Zeit in Anspruch nahm. Für den Zeitraum der letzten zwei Jahre standen insgesamt 65 Ehrungen an. Bei der Verteilung der Urkunden, Ehrennadeln und kleinen süßen Geschenke standen ihm zur allgemeinen Freude der Anwesenden unser Bez.-Vors. Heinrich Demmelmayr, Bgm. in Daniela Chimani und Vbgm. Gerhard Reitspies hilfreich zur Seite. Im Anschluss wurde zu einer kleinen Jause eingeladen.

### REICHRAMING

Am 11. Februar feierten wir im Volksheim unseren traditionellen Maskenball. Für eine gelungene musikalische Begleitung sorgte Walter Kronsteiner. Auch andere Ortsgruppen des Bezirks besuchten die Veranstaltung. Die Feier war ein voller Erfolg. Am 18. März fand die Jahreshauptversammlung im Volksheim

statt. Dazu durften wir ca. 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßen. Nach den einzelnen Berichten des Ortsausschusses hielten Konsulent Heinz Demmelmayr, Sabine Engleitner-Neu, MA und Bgm. Michael Schwarzmüller jeweils eine Ansprache an die Mitglieder. Zum Abschluss folgten 44 Ehrungen.

**Termine:** Sa., 13. 5., Gasthaus Aglas, Mutter- und Vatertagsfeier. Do., 1. 6., 7.30 Uhr, d'Speis, Vatertagsfahrt. Sa., 24. 6., 12 Uhr, am Bauhof, Grillfest.

### SIERNING

Nach der Corona-Pause fand am 1. März im Vereinshaus wieder eine Jahreshauptversammlung statt, an der zahlreiche Mitglieder teilnahmen. Nach dem Bericht des Vorsitzenden Mag. Hermann Weingartner wurde in einer Gedenkminute der verstorbenen Mitglieder der Vorjahre



PFARRKIRCHEN: Ehrungen für 30 und 35 Jahre Mitgliedschaft



REICHRAMING: Huberta Großauer, 90



REICHRAMING: Rosina Weinmayr, 100





SIERNING: Walter Hartl, 90. Geburtstag



SIERNING: Jahreshauptversammlung



STEYR-ENNSDORF: Jahreshauptversammlung

gedacht. Es folgte der Bericht des Kassiers Karl Felberbauer sowie seine Entlastung. Der Vors. begrüßte Gerhard Wächter als neue Kontrolle. Mit einem Imbiss und gemütlichen Beisammensein klang die Jahreshauptversammlung aus.

### STEYR-ENNSDORF

Am 4. März hielten wir unsere Jahreshauptversammlung ab. Es wurden 37 Personen zur Mitgliederehrung geladen. Als Ehrengäste durften wir Stadtrat Christian Baumgarten und Gemeinderätin Evelyn Schröck begrüßen. Am 17. März hatten wir die Künstler des Projekts „Kunst auf Rädern“ zu Gast. Mit Melodien vom Volkslied bis zur Operette animierten sie uns zum Mitsingen und wir schwelgten in Jugenderinnerungen. **Termin:** Di., 6. 6., 7.20 Uhr, JUKUZ Ennsleite, Senferei Annamax und Loser.

### STEYR-MÜNICHHOLZ

Am 17. Februar gab es wieder unser alljährliches Ripperlessen in der Thann. 55 Personen nahmen an diesem Essen teil. Am 22. März besuchten wir mit 27 Personen die Motohall von KTM in Mattighofen. Bei der Führung erklärte man uns sehr aufschlussreich den Aufbau der Modelle. Nach dem Mittagessen im Badhaus machten wir uns wieder auf den Heimweg. **Termine:** Mi., 24. 5., Ausflug zur Firma Wenatex und Schiffsfahrt auf dem Chiemsee. Mo., 29. 5., Pfingstwanderung. Sa., 24. 6. bis Sa., 1. 7., Bibione, Badeurlaub.

### STEYR-STADT

Am 23. Februar hatten wir unseren ersten heurigen Tagesausflug. Unser Ziel war die Firma Adler Moden in Ansfelden, wo wir bei einer Modenschau die neuesten

Trends für das Frühjahr bestaunen konnten. Im Anschluss daran konnten die vorgeführten Modelle käuflich erworben werden. Nach dem Mittagessen ging es weiter zum Stift Schlierbach, wo wir eine ansprechende Führung durch das Stift selbst, die wirklich sehenswerte Bibliothek und die Stiftskäserei erhielten. Wir bekamen auch einen Einblick in die Kunst

der Glasmalerei. Zum Abschluss konnten wir noch die im Haus produzierten Weichkäsevarianten verkosten und dazu den einen oder anderen Kaffee genießen. **Termine:** Fr., 12. 5., JUKUZ am Tabor, Mutter- und Vatertagsfeier. Fr., 2. 6., Tagesausflug nach Kirchberg ob der Donau (Fleischerei Zalto), St. Aegidi (Mühlenmuseum und Forellenzirkus). Fr., 23. 6.,



STEYR-MÜNICHHOLZ: KTM-Modell



STEYR-ENNSDORF: Bei „Kunst auf Rädern“



STEYR-STADT: Führung in der Glasmalerei



STEYR-STADT: Modenschau bei Adler



UNTERLAUSSA: Die Vorsitzenden der Ortsgruppe im Fasching



UNTERLAUSSA: Unterhaltung beim Faschingsfest



WALDNEUKIRCHEN: Barbara und Franz Degenfellner, Goldene Hochzeit

Wanderausflug nach Schladming auf die Planai.

### UNTERLAUSSA

Am 9. Februar fand unsere Faschingsfeier statt. Wir konnten auch viele per Bus angereiste Mitglieder aus den Ortsgruppen Gafenz, Großraming, Kleinreifling, Behamberg-Kleinraming, Losenstein, Reichraming, Sierning, Steyr, Waldneukirchen, Weyer und Wolfen begrüßen. Obwohl es keine Maskenpflicht gab, kamen viele Gäste in kreativen und lustigen Kostümen. Diese wurden nach einer ausgiebigen Polonaise mit einem Stifter! Sekt belohnt. Beim Schätzspiel wurde es noch einmal spannend: Brigitte Barth aus Bad Hall gewann nach einem Stechen gegen EV Franz Kössler den ersten Preis. Für die musikalische Unterhaltung sorgte Walter Kronsteiner, der die Besucherinnen und Besu-

cher mit altbekannten Ohrwürmern zum Tanzen animierte. Auch Rudi Schweiger unterhielt das Publikum mit seinen Witzen und einem lustigen Spiel blendend.

**Termin:** Fr., 19. 5., Schüttkapelle, Maiandacht mit anschließender Muttertagsfeier auf der Alm.

### WALDNEUKIRCHEN

Sonntagnachmittags am 19. Februar fand unser Maskenball statt. Vorsitzender Josef Weiermair konnte zahlreiche andere Vorsitzende der umliegenden Ortsgruppen begrüßen. Es waren auch schöne und originelle Masken dabei, die mit tollen Preisen belohnt wurden. Es wurde auch viel getanzt und gelacht und für das leibliche Wohl war natürlich bestens gesorgt. Wir besuchten auch die Faschingsveranstaltungen in Unterlaussa und Reichraming.

**Termine:** Mi., 17. 5., Ausflug Paneum (Asten) und Botanischer Garten Linz. Do., 25. 5., Wanderung auf den Kienberg in Micheldorf. Do., 15. 6., Rundweg auf den Eiskogel und Pernecker Kogel. Do., 22. 6., Ausflug Lodenwälder Ramsau, Filzmoos, Oberhofen.

### WEYER

Bei der Jahreshauptversammlung im Gasthaus Steineck begrüßte Vorsitzender Walter Hopf die zahlreich erschienenen Mitglieder sowie die Ehrengäste Bgm. Gerhard Klaffner und den Bez.-Vors. Heinrich Demmelmayr. Nach einer Trauerminute berichteten Vors. Walter Hopf und die einzelnen Funktionäre über ihre im vergangenen Jahr geleistete Arbeit. Bei der Neuwahl wurden alle Funktionärinnen und Funktionäre einstimmig wiedergewählt. 19 Mitglieder wurden für ihre

langjährige Treue im Verein geehrt und mit Urkunden und Treuenaufzeichnungen in Bronze, Silber und Gold ausgezeichnet.

Unsere erste Wanderung nach der Winterpause ging am 9. März nach Neudorf. 14 Mitglieder sind unserem Aufruf gefolgt und es wurde ein gemütlicher Rundgang durch die gerade erwachende Natur, vorbei beim „Schwoag unterm Berg“ und über Lindau wieder zurück zum Ausgangspunkt. Im Feuerwehrdepot Neudorf verbrachten wir dann noch bei Würsteln und selbstgemachten Mehlspeisen einige gemütliche Stunden.

Unsere erste Tagesfahrt führte uns nach Riedau ins Holz- und Werkzeugmuseum Lignorama. Bei der Führung haben wir einiges über traditionelle Berufe wie Zimmermann, Fassbinder, Drechsler, Tischler und Wagner erfahren.



WALDNEUKIRCHEN: Faschingsfeier



WALDNEUKIRCHEN: Maskenball



WEYER: Im Holz- und Werkzeugmuseum Lignorama





**WEYER: Antonia Obergruber, 98. Geburtstag**



**WEYER: Märzwanderung**



**WEYER: Mitgliederehrung**

Nach dem Mittagessen ging es weiter nach Lambrecht in die Welt der Gewürze Schneiderbauer. Der Besuch wurde von wunderbaren Düften begleitet. Nach einem Film, bei dem wir viel Wissenswertes über Gewürzanbau und -ernte erfahren haben, gab es noch eine Lagerbesichtigung und die Möglichkeit, im hofeigenen Gewürzladen einzukaufen.

**Termine:** Mi., 17. 5., 6.30 Uhr, Tagesfahrt Retz, Erlebniskeller. Fr., 16. 6., Landesbergwandertag in Micheldorf.

### WOLFERN

Unsere erste Tagesfahrt führte die 41 teilnehmenden Personen am 16. Februar zur Brauerei Zwettl und in die Whisky-Erlebniswelt nach Roggenreith. Bei beiden Destinationen nahmen wir an einer informativen Führung teil, die jeweils mit einigen leckeren

Kostproben ihren gelungenen Ausklang fanden. Der Heringsschmaus am Aschermittwoch im Kinderfreundeheim war ein guter Erfolg. 42 Personen genossen das 4-Gänge-Menü, das von einigen Frauen des Pensionistenverbands zubereitet wurde.

Am 2. März war unsere Jahreshauptversammlung im Gasthaus Mayr. Wie üblich wurden die zahlreichen Besucherinnen und Besucher über das Geschehen im letzten Jahr informiert. Natürlich wurden auch unsere langjährigen Mitglieder geehrt.

Mit 48 Personen ging unsere Tagesfahrt am 16. März zum ORF in Linz. Die Führung durch den TV-Sender war sehr interessant, wir wurden dabei über das Tagesgeschehen bei Rundfunk- und Fernsehsendungen informiert. Nach dem Mittagessen besuchten

wir das Mostviertler Bauernmuseum. Der Besuch auf dem Gelände des Bauernhofes weckte Kindheitserinnerungen. Es gab Spielsachen, Küchengeschirr und natürlich bäuerliche Geräte zu bestaunen. Zum Abschluss fand der Ausflug bei einem Mostheurigen seinen gemütlichen Ausklang.

**Termine:** Do., 11. 5., 10.30 Uhr, Pfarre Maria Laah, Muttertagsmesse mit anschließender Mutter- und Vatertagsfeier im Gasthaus Neubauer. Fr., 16. 6., 7 Uhr, Tagesfahrt zur Firma Wenatex und zum Königssee.

### WIR TRAUERN IM BEZIRK

**Aschach an der Steyr:** Inge Herman 81.

**Behamberg-Haidershofen-Kleinraming:** Friederike Buchner 88, Margarete Stadlmayr 76.

**Gafelnz:** Franz Maier-Vielhaber 92.

**Gleink-Dietach:** Maria Gilly 92, Otmar Peter 84.

**Großraming-Maria Neustift:** Edith Garstenauer 66, Norbert Dryml 79, Maria Hochrieser 92, Leopold Katzensteiner 92.

**Kleinreifling:** Markus Blamauer 82.

**Losenstein:** Berta Karrer 97, Maria Sinkovits 93.

**Neuzeug:** Maria Baumschlager 88, Karl Wallner 89.

**Sierning:** Ernst Steinmair 89, Norbert Reiterer 81, Katharina Müller 90.

**Steyr-Stadt:** Brigitta Janousk 72, Erwin Pfeifer 90, Helga Feller-Höller 62.

**Unterlaussa:** Elisabeth Zellnig 84.

**Wolfen:** Anna Riedl 75.



**WOLFERN: Führung in der Brauerei Zwettl**



**WOLFERN: Beim ORF in Linz**

# Gut gerüstet für den Berg

Druck  
möglich

€ 99,-\*

€ 46,-

€ 19,-

€ 17,-

€ 12,-

€ 19,-

FOTOS: PVÖÖ / ANDREAS MARINGER

## 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

€ 13,-



## 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, stirnanliegend, 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.



\* 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.





## 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,-).

**3 x 1 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!

# unser leben

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 ...

SOS

# Wenn es drängt ...

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

**M**änner 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 Schwarztee).

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, krampf lösende 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)  
[inkontinenz.at](http://inkontinenz.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, tranken Sie darin ein Leintuch und legen Sie dieses auf die Blasenregion. Achten Sie auf die Hitze!

**Kürbissamen (Arzneikürbis)**  
Entzündungshemmend und harntreibend, 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 einzunengen: 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-  
BUNDESPORTREFERENT  
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-)Wanderung – 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.hartl@pvooe.at bestellt werden.



Die ganze PVÖ-Kollektion finden Sie unter „Unsere Angebote“ auf [pvooe.at/oberoesterreich](https://www.pvooe.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 Golfer“ 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@pvooe.at](mailto:renate.lagler@pvooe.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 Stiegensteigen, 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 Gelenkknocken 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

**Gelenks complex intensiv**

Knorpel, Knochen und Bandscheiben  
Calcium und Mangan für normale Knochen  
Vitamin C für normale Knorpelfunktion  
Plus 5 wesentliche Gelenksbestandteile

30 Tabletten Brausetabletten

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 Apotheke¹

¹Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012

Dr. Böhm® Gelenks complex Tabletten UND Getränk. 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.

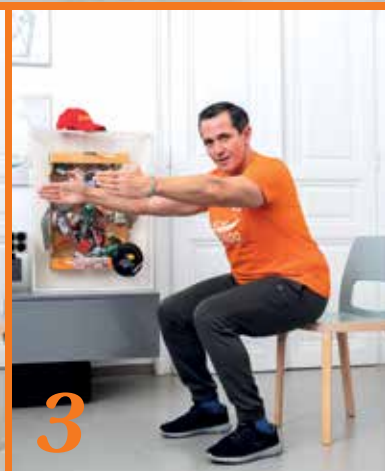


## Auf dem „heißen Stuhl“

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.



**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.

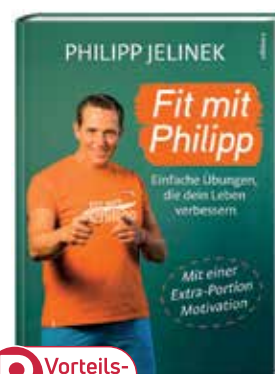
**TIPP FÜR GEÜBTERE:** Geübtere führen die Übung mit vor der Brust verschränkten Armen durch und setzen den Po nicht auf dem Stuhl ab, das Hinsetzen wird nur angedeutet. Für mehr Kraft die Übung in 5-10 Serien 1 bis 5 Mal wiederholen.





## 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. Vorteilsklub)!



## 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.

**TIPP FÜR  
GEÜBTERE:**  
die Fußwippe –  
abwechselnd auf  
Zehenspitzen und  
Fersen stellen



VON LEBENS- UND  
SOZIALBERATERIN

Mag. Gabriela Fischer  
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)

**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)

**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)



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

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



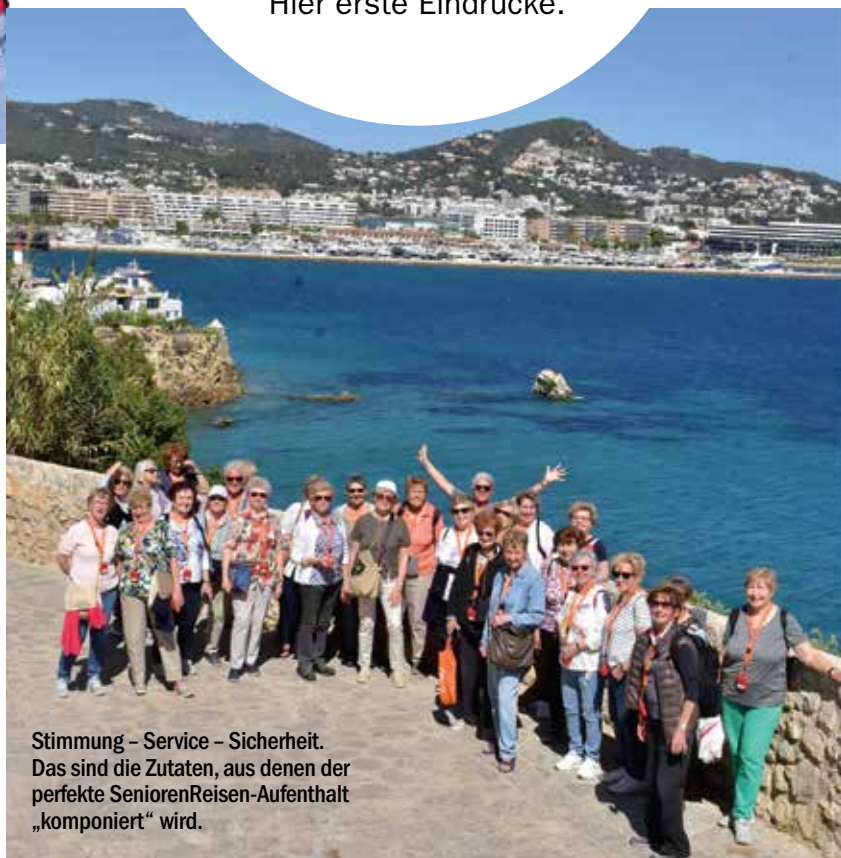
FRÜHJAHRSTREFFEN 2023

# Herzliche Grüße

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



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!



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 Dreierteam für die perfekte Betreuung der Gäste: Deutsch sprechende Reiseleiterin und Fremdenführerin sowie der österreichische Reisegruppenleiter.

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



Dass ein Frühjahrs-treffen ein generationen-übergreifendes Fest ist, dafür sorgen junge und jüngste Reiseleiter im Team der „Roten Engel“.



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**





- ❶ Rogaska Slatina und sein einladender Kurpark
- ❷ Die Weinkeller in Ptuj gehören zu den ältesten. Sie beherbergen ...
- ❸ ... auch handverlesene Qualitätsweine aus der Umgebung von Jerusalem
- ❹ Ebenso wohlschmeckend: eine herzhafte slowenische Jause



## Slowenien

### Rogaska Slatina

Weltbekannter Kurort durch seine Thermalquellen und sein Mineralwasser

### Reisetermine

1. Turnus	10. 9. bis 16. 9. 2023
2. Turnus	16. 9. bis 22. 9. 2023
3. Turnus	22. 9. bis 28. 9. 2023
4. Turnus	28. 9. bis 4. 10. 2023

### Inkludierte Leistungen

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

### Inkludierte Ausflüge

#### 1x ganztags Ptuj & Jerusalem

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 SeniorenReisen 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. SeniorenReisen 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 ausgefallener, die Gruppen kleiner. Aber das **einmalige SeniorenReisen-Service** ist bei allen Touren inkludiert!

**D**ie 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. 

Vorschau auf das Programm für 2024

21.1.–5.2.	<b>Thailand</b>
9.2.–23.2.	<b>Panama &amp; Costa Rica</b>
18.2.–3.3.	<b>Vietnam</b>
20.2.–7.3.	<b>Bali &amp; Singapur</b>
21.2.–28.2.	<b>Israel</b>
Februar 2024	<b>Kenia</b>



**SENIOREN  
REISEN  
AUSTRIA**

**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/](http://shop.mango.com/at/)  
Humanic, 1070 Wien  
[www.humanic.net](http://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 Schultasche 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.** Auf's 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-Pantofeln mit Stassriemchen (Kate Gray, beides Humanic).



**Rüschenspiel.** 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
- Schraubzwinge
- Bohrmaschine und starken Bohrer, Durchmesser M6 oder darüber
- geeignete Arbeitsmöglichkeit (z. B. Werkbank)
- lange Schrauben und Flügelmutter
- (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

**GEWINN:  
8 X 2 KARTEN!**

# Wir alle brauchen: Liebe, Liebe, Liebe!

**A**ll 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 Hirschal ist ein herzerfrischender Angriff auf Ihre Lachmuskeln.

## PAARTHERAPEUT IN LIEBESNÖTEN

Auch ein Paartherapeut mit Verhaltensauffälligkeiten (Adi Hirschal) will in Sachen Liebe Gutes tun und bringt dabei versehentlich ein irrwitziges Beziehungsdrama 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 Beziehungsnot steckt. Eine wirtschaftliche Schieflage, ein folgenschweres, amouröses Missverständnis und eine akute Schwedenphobie sorgen für zusätzlichen Zündstoff.

Mit Adi Hirschal, Angelika Niedetzky, Pia Baresch, Christian Deix, Michelle Härle 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.

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



## Die Nesthockerin



Süßes Laisser-faire: So lässt es sich leben – bei der Tochter!

## 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](mailto:service@pvoe.at) **Einsendeschluss: 22. 5. 2023**

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 die „Mamma ante portas“ das umgekehrte Nesthocker-Thema auf und sorgt beim Publikum für Lachtränen. Das Verhalten der

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

## MAMA MISCHT DEN ALLTAG AUF

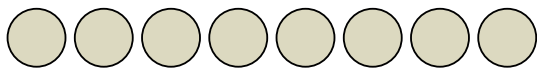
Pensionistin Jacqueline (Josiane Balasko) lässt ihre Wohnung renovieren, in die auch ihr Freund Jean (Didier Flamand) einziehen soll. Ein Streit zerstört jedoch den Traum vom gemeinsamen Wohnungsglück.

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.



plötzlich erscheinen veraltet: Entwendung	▽	▽	Ver- brechen	Salben- grundlage Abk.: Religion	▽	▽	Erkältungs- erscheinung Um- garnung
▽				▽			▽
▽			Schmiede- herd Heilige Schrift				
häufig			▽				
Servier- platte	▷						
▽				männl. Kurzname dringend	▷		
Kosename für Vater Glanz, Schimmer		Glied- maße (Mz.) Märchen- gestalt	▷		▽		
▽		▽				Auto- mobil- bauform	
nicht dunkel	▷				Kurzform: von unten chem. Zeichen für Ruthenium	▷	
▽			Staat in Vorder- asien	▷			
Abk.: mexi- kanisch Vorliebe	▷						

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**

## 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

Ergänzen Sie  
die fehlenden  
Zahlen, sodass  
richtige  
Rechnungen  
entstehen.

208	:		=	26
-		x		+
	+	14	=	
=		=		=
180	-		=	

## 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.



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

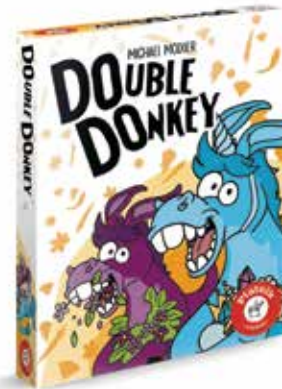
**GEWINN:**  
**3 x 2 KARTEN**

**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 archäolo-  
gischen Funden ein neues Bild vom Alltag,  
vom Glauben und vom Schicksal der Men-  
schen zur Keltenzeit und bricht mit stereo-  
typen Vorstellungen. **Bis 26. 11., MAMUZ  
Museum Mistelbach, [www.mamuz.at](http://www.mamuz.at)**  
**3 x 2 Eintrittskarten gewinnen** (Kw. „Kelten“,  
Teilnahme s. Vorteilsklub, 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 Doppelesel 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!



Und das um nur € 3,10 in Ihrer Trafik und im Zeitschriftenhandel.

**IMPRESSUM:** UG – Unsere Generation, das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040. **Medieninhaber & Herausgeber:** Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, Tel.: 01/313 72-0, E-Mail: [redaktion@pvoe.at](mailto:redaktion@pvoe.at), Internet: [pvoe.at](http://pvoe.at). **Chefredaktion:** Andreas Wohlmuth, Heinz Haubenwallner. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.<sup>a</sup> Susanne Ellmer-Vockenhuber, Dr. Harald Glatz, Mag.<sup>a</sup> Gabriela Fischer. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artredaktion:** 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](mailto:unseregeneration@echo.at), [www.echo.at](http://www.echo.at). **Geschäftsführung:** Christian Pöttler. **Geschäftsführung Key Account:** Manuela Paganotta-Hofbauer. **Verlagsleitung:** Michaela Görlich. **Verlagsleitung Marketing & Sales:** Claudia Neumann. **Verlagsort:** Wien. **Druck:** Bauer Medien Produktions- & Handels-GmbH. **Preis:** Für Mitglieder des PVÖ € 0,90. Für Nichtmitglieder im Einzelverkauf € 1,80 zuzüglich Porto. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Mit „Werbung“, „Bezahlte Anzeige“ oder „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge sind bezahlte Einschaltungen. Die Bundesländerbeilagen erscheinen in redaktioneller Eigenverantwortung der einzelnen Landesorganisationen des PVÖ. **Das nächste Heft erscheint Ende Juni 2023.**



# Kunst & Kultur

ANGEBOTE EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER

GEWINNEN SIE  
3 X 2 KARTEN



## 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

**3 x 2 Karten** für das Konzert am 29. 7. 2023 zu gewinnen (Kw. „Steyr“)!



GEWINN:  
3 X 1  
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 wegzuerwerfen. **3 x 1 Buch gewinnen** (Kw. „Gemüse“)!



GEWINN:  
3 X 1  
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! **3 x 1 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)