

UG Unsere Generation

DAS MITGLIEDERMAGAZIN DES PENSIONISTENVERBANDES ÖSTERREICHS

Gleiches Recht für alle!

Altersdiskriminierung. Sie tritt in vielen Spielarten auf – bei Bankgeschäften, im Verkehr, im Zusammenhang mit der Digitalisierung, selbst bei Liebe und Sexualität. Der PVÖ kämpft auf allen Ebenen dagegen an. [Seite 4](#)



FOTO: ISTOCK BY GETTY IMAGES

Kampf der Osteoporose

Neue ganzheitliche Therapien unterstützen dabei, Osteoporose vorzubeugen. [Seite 16](#)

Fein herausgeputzt

Beim Herbsttreffen lernen Sie die Vielfalt Krakaus bei einer City-Tour kennen. [Seite 22](#)

Vorteile genießen

PVÖ-Vorteilsklub: mit attraktiven Gewinnspielen und Ermäßigungen Geld sparen. [Seite 32](#)



XXXL

JUBILÄUMS- GUTSCHEINE

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025!

XXXL RESTAURANT

XXXLutz

XXXL Gutschein



Großes XXXLutz Frühstück

8,90**
5,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Großes XXXLutz Frühstück

8,90**
5,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Großes XXXLutz Frühstück

8,90**
5,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Französisches Frühstück

8,90**
5,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Französisches Frühstück

8,90**
5,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Französisches Frühstück

8,90**
5,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



XXXLutz Cordon bleu vom Schwein

11,90**
6,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



XXXLutz Cordon bleu vom Schwein

11,90**
6,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



XXXLutz Cordon bleu vom Schwein

11,90**
6,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Hofkultur Schweinebraten

11,00**
6,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Hofkultur Schweinebraten

11,00**
6,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Hofkultur Schweinebraten

11,00**
6,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



XXXLutz Schnitzel „Bauernart“

13,90**
7,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



XXXLutz Schnitzel „Bauernart“

13,90**
7,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



XXXLutz Schnitzel „Bauernart“

13,90**
7,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Rinderroulade

10,90**
9,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Rinderroulade

10,90**
9,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

XXXL Gutschein



Rinderroulade

10,90**
9,-

Gültig vom 04.03. bis 25.03.2025

Symbolfoto. Restaurant-Gutscheine gültig 04.03. bis 25.03.2025. Allegeninformation erhalten Sie bei unseren Servicemitarbeitern. Gutscheine bei der Bestellung abgeben! Frühstück bis 11:00 Uhr.
**Stichtpreise beziehen sich auf unseren bisherigen Verkaufspreis. Alle Preise sind Abholpreise in Euro. Impressum: Herausgeber u. Verleger: XXXLutz KG, Römischestraße 39, 46000 Wels.

ZUR SACHE

VON PVÖ-PRÄSIDENT DR. PETER KOSTELKA



Höhere Kassenbeiträge sind unfair, unsozial und altersdiskriminierend!

Kürzlich wurden die geplanten Maßnahmen der neuen Regierung verkündet. Was wir befürchtet haben und wogegen wir von Anfang an aufgetreten sind, ist nun letztendlich leider doch eingetreten: Die Krankenversicherungsbeiträge für Pensionist*innen werden erhöht. Was bedeutet das nun konkret?

Eine jährliche Belastung von bis zu mehreren hundert Euro; je nach Pensionshöhe. Das, was man sich durch das ebenfalls geplante Einfrieren der Rezeptgebühr erspart, ist zu begrüßen, rechtfertigt aber nicht diese Beitragserhöhung.

BEZAHLEN BEREITS JETZT SCHON MEHR

Zweifellos ist die Maßnahme insgesamt in keiner Weise ausgewogen. Andere Maßnahmen zur Budgetkonsolidierung zeichnen sich nämlich dadurch aus, dass sie zeitlich befristet sind: beispielsweise die zusätzlichen Abgaben für Banken und Energieversorgungsunternehmen.

Bei der Erhöhung der KV-Beiträge von Pensionist*innen ist dies nicht beabsichtigt. Sie bezahlen bereits bisher rund 32 Prozent(!) mehr als die aktiven Erwerbstätigen, und nun sollen ihre Beiträge noch einmal um nahezu 20 Prozent erhöht werden. Das ist weder sachlich gerechtfertigt, noch fair und gerecht.

NICHT IN VERHANDLUNGEN EINGEBUNDEN

Kein Interessenvertreter der älteren Generation war in die Verhandlungen eingebunden – auch nicht der vom Gesetz dazu bestimmte und sozialpartnerschaftlich agierende Seniorenrat. So kann man mit den Pensionistinnen und Pensionisten nicht umgehen!

Und zum oft zitierten Satz, dass „alle einen Beitrag zur Budgetsanierung leisten müssen“ kann ich nur sagen: Dass das auch für die vielen Pensionistinnen und Pensionisten gelten soll, die unter der Armutsgrenze ihr Auslangen finden müssen, ist für den Pensionistenverband untragbar!

EXISTENZBEDROHEND

Dazu kommt, dass alle Pensionistinnen und Pensionisten ohnehin ALLE Sparmaßnahmen mittragen müssen; so etwa den Wegfall des Klimabonus oder das Aussetzen der Strompreispbremse: beides Maßnahmen, für die es keinerlei Kompensationen gibt. Beides Maßnahmen, die für die 200.000 Ausgleichszulagenbezieher existenzbedrohend werden können.

KEINE ZEITLICHE BEGRENZUNG

Zu begrüßen ist natürlich, dass nun endlich auch Banken und Energieversorger zur Kasse gebeten werden. Allerdings sind die betreffenden Maßnahmen zumindest teilweise zeitlich befristet. Die erhöhten Kassenbeiträge hingegen bleiben bestehen und weitere Erhöhungen knüpfen an vorübergehende an.

Wir werden uns daher weiterhin gegen diese Maßnahme stellen, weil sie unfair, sozial unausgewogen und altersdiskriminierend ist.

Dr. Peter Kostelka, Präsident
des Pensionistenverbandes Österreichs



Unsere Meinung zu allen Vorhaben der neuen Regierung!

Diese Ausgabe ging am Tag der Verkündung der Regierungsvorhaben in Druck. **Neben der Erhöhung der KV-Beiträge hat der Pensionistenverband noch weitere Kritikpunkte am vorgestellten Programm.**

Diese konnten nicht mehr in dieser Ausgabe berücksichtigt werden. Alle diesbezüglichen Positionen des Pensionistenverbandes finden Sie tagesaktuell auf unserer Webseite, zu der Sie nach dem Scannen des QR-Codes oben gelangen.

Direkte Eingabe auf der Tastatur: [pvoe.at](https://www.pvoe.at)

Liebe Leserinnen und Leser!

Diese Ausgabe ging ab 5.3.2025 in den Versand. Die Post ist verpflichtet, Monatszeitschriften innerhalb von fünf Werktagen zuzustellen! Bei Zustellungsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Briefträger oder Ihr PVÖ-Landessekretariat. Jede Ausgabe ist bereits einige Tage vor dem postalischen Erscheinen online auf [pvoe.at](https://www.pvoe.at) abrufbar.

Die nächste Ausgabe erscheint ab Mitte Mai 2025.

Analoge Alternativen.

Auch wenn digitale Services bequem sind – nicht jeder besitzt ein Smartphone, Tablet oder verfügt über einen Internetzugang. Behördenwege ausschließlich in digitaler Form anzubieten, ist ein klarer Fall von Altersdiskriminierung.



Gleiches Recht für alle!

Altersdiskriminierung tritt in vielen Spielarten auf – in geschäftlicher und technologischer Hinsicht ebenso wie in der Sexualität. Der PVÖ kämpft auf allen Ebenen gegen Altersdiskriminierung: Dazu gehören unter anderem auch Kreditvergabe, Versicherungen und das Recht auf analoge Behördenwege.

Altersdiskriminierung kann Menschen aller beruflichen oder gesellschaftlichen Gruppen treffen. So beklagen viele Frauen jenseits der 50 für Männer „unsichtbar“ zu sein, manche Seniorinnen und Senioren fühlen sich von der digitalen Revolution überrollt, Hollywood-Schauspielerinnen 50+ beschwerten sich über fehlende Rollenangebote.

Was alle Menschen unabhängig vom Alter in sich tragen, ist das Bedürfnis nach körperlicher Zuwendung. Handelt es sich um Berührung in gesellschaftlich akzeptierter Form (Händchenhalten, ein Bussi), so ist das „okay“. Geht es allerdings um mehr, so stößt dies oft auf breites Unverständnis, vor allem, wenn es sich dabei um ältere Menschen handelt.

„Oft wird hier die Frage gestellt, wozu jemand mit 80 Jahren überhaupt noch Sex braucht“, sagt Gerald Gatterer, Vorstand des Instituts für Altersforschung an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien. Was in der Diskussion oft mitschwingt, ist eine Unterscheidung, die seit Jahrhunderten in den Köpfen vieler Menschen herumgeistert. Gatterer: „Frauen wird das Recht abgesprochen, sich einen deutlich jüngeren Partner zu wählen, während man dies einem Mann zugesteht.“

ES DARF NICHT NUR „ONLINE ONLY“-SERVICES GEBEN

Neben der Sexualität spricht der Psychologe zwei weitere Bereiche der Altersdiskriminierung an: Autofahren und Technologie. „Die Diskussion um die Überprüfung der



Oft wird hier die Frage gestellt, wozu jemand mit 80 Jahren überhaupt noch Sex braucht.

Univ. Doz. Dr. Gerald Gatterer

Vorstand Institut für Altersforschung,
Sigmund Freud Privatuniversität Wien

Fahrtauglichkeit älterer Menschen ist diskriminierend“, sagt Gatterer. Es sei verständlich, darüber zu diskutieren – aber dann müsse die Fahrtauglichkeit aller Fahrzeuglenker unabhängig vom Alter überprüft werden.

Und auch das analoge Leben in einer immer digitaleren Welt stellt manche Seniorinnen und Senioren vor Probleme, etwa wenn es um Behördenwege geht. Der Pensionistenverband fordert daher, dass es immer eine analoge Alternative geben muss.

Rainer Spenger, Konsumentenschutzsprecher des PVÖ, sieht gerade den technologischen Wandel in einer intensiven politischen Diskussion. „Viele Förderansuchen gibt es nur noch online“, erklärt er. „Wir als PVÖ fordern ein Recht auf analoge Behördenwege.“

Wobei völlig unbestritten ist, dass viele Seniorinnen und Senioren über ausreichende Kenntnisse verfügen, um sich in der digitalen Welt ebenso gut zurechtzufinden wie die „Generation Internet“. Allerdings solle es auch für Technologie-fitte ältere Menschen die Wahlmöglichkeit geben, Amtswege auf herkömmliche Weise oder eben online zu erledigen, fordert Spenger.

WIRKT DAS GESETZ ZUR KREDITVERGABE AN ÄLTERE?

Ein anderes großes Anliegen ist dem PVÖ-Konsumentenschützer der Zugang älterer Menschen zu Bankkrediten. Bis vor knapp zwei Jahren entschieden Banken über „Kredit ja oder nein“ auch nach dem Alter des Kunden bzw. der Kundin – also nach der Wahrscheinlichkeit, ob die betreffende Person ihren Kredit noch zu Lebzeiten zurückzahlen werde. Nach langjährigen Bemühungen des Pensionistenverbandes ist vor knapp zwei Jahren eine Gesetzesänderung in Kraft getreten, laut der in diesen Fällen die Kreditgewährung nicht an der statistischen Lebenswahrscheinlichkeit scheitern darf, wenn die Kreditnehmerin oder der Kreditnehmer hinreichende Sicherheiten für die



Sexualität. Der Wunsch nach Berührung, Intimität und Sex endet nicht mit einer Zahl auf dem Papier. Diese Vorstellung scheint noch immer ein Tabu in der gesellschaftlichen Betrachtungsweise zu sein.



Hindernisfrei. Ein komfortabler, barrierefreier Ausbau des Angebots im öffentlichen Verkehr – wie im Fall der Wiener Linien – kommt nicht nur älteren Personen zugute. Auch Jüngere profitieren davon.



Serviceorientierung. Die ÖBB sind bei ihrem Serviceangebot auf die Bedürfnisse älterer Kund*innen eingegangen – mit der Präsenz von Zugbegleiter*innen und eigenen Schulungen für Ticketautomaten.



Kreditwürdigkeit. Seit etwa zwei Jahren können ältere Menschen gegen eine entsprechende Besicherung einen Kredit bei Banken aufnehmen. Doch auch heute noch gibt es Fälle, wo der PVÖ intervenieren muss – trotz eindeutiger Gesetzeslage.

Rückzahlung bietet. Darunter fällt etwa Immobilienbesitz oder das berühmte „dicke Sparbuch“.

Ist diese Gesetzesänderung zu den Banken durchgedrungen? „Das nehme ich an“, sagt Michael Ernegger, stellvertretender Generalsekretär des heimischen Bankenverbandes. Bis zum Inkrafttreten der Novelle am 1. Mai 2023 habe es „Anmerkungen“ seitens der Konsumentinnen und Konsumenten gegeben: „Manche haben sich diskriminiert gefühlt“, gesteht Ernegger. In der Regel habe es sich hier um längerfristige Kredite gedreht, wie sie etwa für den Einbau eines Treppenlifts benötigt werden.

Rainer Spenger ist sich nicht so sicher, ob alle Banken sich nach der – nicht mehr ganz so neuen – gesetzlichen Bestimmung richten: Es gebe auch heute noch immer wieder Fälle, wo eine derartige Kreditaufnahme auf Schwierigkeiten stößt. „Wenn wir dann intervenieren, ist der Fall jedoch relativ schnell gelöst“, gibt der PVÖ-Konsumentenschützer Entwarnung.

KULANZLÖSUNGEN BEI VERSICHERUNGEN

Probleme sieht Spenger in einem dem Bankwesen durchaus verwandten Bereich: Im Versicherungswesen, speziell bei der Aufkündigung von Zusatzkrankenversi-

cherungen seitens der Versicherung. „Hier ist die Lage schwieriger, weil es kein solches Gesetz wie im Kreditwesen gibt“, weiß der PVÖ-Konsumentenschutzsprecher. „Da wirkt es, wenn man als Konsumentenschützer mit einer medialen Veröffentlichung droht“, so Spenger.

Niemand wolle vom Pensionistenverband Österreichs und dem VKI (Verein für Konsumenteninformation) öffentlich kritisiert werden. Das Instrument, auf das der PVÖ hier setzt, ist ein typisch österreichisches: die gute alte Kulanzlösung. Dennoch bedarf es einer gesetzlichen Lösung im Sinne der älteren Generation.

Bei allen Unterschieden haben die weltberühmte Hollywood-Schauspielerin und die „nette ältere Dame von nebenan“ doch eine große Gemeinsamkeit: Sie wollen gesehen, gehört und ernst genommen werden. Als Mensch, als sexuelles Wesen, als vollwertiges und wertvolles Mitglied der Gesellschaft. Dies gilt natürlich für ältere Personen jeden Geschlechts.

Niemand darf aufgrund seines Alters benachteiligt, ausgeschlossen, diskriminiert werden. Das soll auch in den Verfassungsrang gehoben werden. Dafür setzt sich der Pensionistenverband mit voller Kraft – gegenüber jeder Regierung – ein! 📞 (hpn)



Bei Versicherungen gibt es derzeit kein solches Gesetz wie im Kreditwesen. Hier wirkt es, wenn man mit einer medialen Veröffentlichung droht.

Mag. Dr. Rainer Spenger,
PVÖ-Konsumentenschützer

Diskriminierung

Ungleichbehandlung, die als herabsetzend empfunden wird bzw. sich negativ auf Personen oder Gruppen auswirkt, nennt man Diskriminierung.

Menschen diskriminieren aus verschiedenen Gründen, die oft tief in psychologischen, sozialen und kulturellen Faktoren verwurzelt sind. Meist aber aus Mangel an Empathie, Unwissenheit, Vorurteilen und Angst. Nicht selten übernehmen Menschen, die in einem diskriminierenden Umfeld aufwachsen, ebenfalls diese negative Verhaltensweise. Personen mit geringem Selbstwertgefühl setzten auch gerne andere herab, um sich selbst höher bzw. besser zu fühlen.

Altersdiskriminierung (Ageismus) beginnt wenn nur wegen des Geburtsjahres, der grauen Haare, Einschränkungen oder der Falten im Gesicht negative Unterstellungen oder

Zuschreibungen getätigt werden. Ein Paradebeispiel davon ist die EU-Forderung nach verpflichtenden, regelmäßigen Überprüfungen der Fahrtüchtigkeit ab 70 Jahren. Dem gehört entgegengewirkt.

Vermeiden Sie künftig Aussagen, gerade bei den Enkelkindern, wie: „Dafür bin ich schon zu alt ...“, „In unserem Alter lernt, kann, passt das nicht mehr ...“, etc. Denn dadurch bestätigen Sie altersbedingte Vorurteile. Es reicht zu sagen: „Das freut, kann, interessiert mich nicht“, „Das ist nicht mein Ding“ etc. Diskriminierung ist ein komplexes gesellschaftliches Problem, aber sie kann reduziert werden, wenn Menschen lernen, eigene Vorurteile zu reflektieren, bewusster, achtsamer sowie empathischer miteinander umzugehen um so ein respektvolles Miteinander zu fördern.



Mag. Gabriela Fischer
Lebens- und Sozialberaterin
www.gabifischer.com

„Ungerechtigkeit, wo auch immer, ist eine Bedrohung für die Gerechtigkeit überall.“

Martin Luther King
Bürgerrechtler
(* 1929 – † 1968)

FOTO: HUBERT DIMKO

**BETRIFFT MICH
GÜRTELROSE?**

JA.

VIELLEICHT

SCHON MORGEN.

GÜRTELROSE-INFO.AT Impfen schützt!

GSK

Gürtelrose ist eine meist sehr schmerzhaftes Nervenentzündung, die mit schweren Komplikationen einhergehen kann.

- **Fast alle Erwachsenen über 50 (>99%)** tragen das Virus, das Gürtelrose auslöst, in sich.
- **Jede/r Dritte** erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose.
- **Schützen Sie sich jetzt** mit einer Impfung vor Gürtelrose!

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt und informieren Sie sich in Ihrer **Apotheke** über **Ihr persönliches Gürtelrose-Risiko** und ob eine **Impfung** für Sie **empfohlen** ist.

Weitere Informationen: www.gürtelrose-info.at

Unsere PVÖ-Vorteilspartner



Hier können Sie als PVÖ-Mitglied immer richtig Geld sparen!

10 %

Rabatt für PVÖ-Mitglieder*

Gegen Vorweis des PVÖ-Mitgliedsausweises.
Gültig nur für Bekleidung und Schuhe. Ausgenommen sind reduzierte Ware und Geschenkkarten.

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten.
Rabatt ist nicht gültig im Zuge einer PVÖ-Busgruppenservice-Veranstaltung.



ADLER

ALLES PASST

24 x in Österreich
www.adlermode.at

10 % RABATT auf Brillen für PVÖ-Mitglieder

PVÖ-Mitglieder erhalten für jeden Einkauf in einer Fielmann-Niederlassung gegen Vorlage des PVÖ-Mitgliedsausweises einen Rabatt in der Höhe von **10 % auf Brillen mit oder ohne Sehstärke**.***

fielmann.at

fielmann

12 % RABATT für PVÖ-Mitglieder**

12 % Rabatt für PVÖ-Mitglieder auf den tagesaktuellen Preis nur für Übernachtungen. Zusätzlich kann der **5 % Genussgutschein** (bei Online-Buchungen) vor Ort eingelöst werden. **Buchung NUR über das Servicecenter möglich:** ☎ 05 708 38 00, ✉ booking@jufahotels.com und unter www.jufahotels.com mit Angabe des Codes „**PVS12%25**“.
Bei der Anfrage muss direkt auf die Kooperation hingewiesen werden. Direkt-Buchung bei Hotels nicht möglich.

jufahotels.com



KOLPING WIEN-ZENTRAL

€48,-

p.P. im DZ/NF
€ 75,- im EZ/NF



Ihr Haus für Ihren Aufenthalt in Wien

- gegen Vorlage des PVÖ-Mitgliedsausweises, gültig bis 31.12.2025
- 90 Doppelzimmer Tief- und Fahrradgarage,
100% barrierefrei, reichhaltiges Frühstücksbuffet

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

www.kolping-wien-zentral.at

€5,- SOFORTRABATT*

ab 50 Euro Einkauf für PVÖ-Mitglieder

Gegen Vorweis des Mitgliedsausweises. Ausgenommen: Rotepreise, Bestpreise, E-Bikes, Serviceleistungen sowie Gutscheine.

80 x in Österreich.

www.hervis.at

Hervis

SPORTS

NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

- 5 % Rabatt FÜR PVÖ-MITGLIEDER* auf eine Neuroth Hörlösung

- 10 % Rabatt FÜR PVÖ-MITGLIEDER* auf einen angepassten Gehörschutz

Geltungsbereich der Rabatte: - 5 % auf den geltenden Zahlungsbetrag für ausgewählte Hörgeräte aus dem Neuroth Standardportfolio mit Eigenanteil / - 10 % auf individuell angepassten Gehörschutz von Earwear (ausgenommen Linien Ultimate Ears und Serenity). Gegen Vorweis des PVÖ-Mitgliedsausweises.
Erhältlich in ganz Österreich in allen Neuroth-Standorten.

www.neuroth.com

* Gültig bis auf Widerruf, zumindest aber bis 31.12.2025! Der Rabatt ist nicht übertragbar und nicht mit anderen Rabatten/Aktionen kombinierbar.

** Gültig bis 31.12.2025, ausgenommen sind Sperrdaten (z. B. Hochsaison).

*** Kontaktlinsen, Pflegemittel & Handelswaren sind von der Aktion ausgeschlossen. Der Rabatt ist nicht übertragbar und nicht mit anderen Rabatten/Aktionen kombinierbar. Gültig bis 31.12.2025.

Der UG neue Kleider

Mehr Unterhaltung, mehr Interaktion, neue Autoren und zusätzliche Angebote für unsere Mitglieder – das sind der UG neue Kleider.

Sie ist traditionell das wichtigste Medium des PVÖ: die UG.

Bereits ein Jahr nach Gründung des PVÖ wurde im Jahr 1950 das Mitteilungsblatt „Der Arbeiterrenter“ mit 3.500 Exemplaren zu jeweils 4 Seiten veröffentlicht.

Damals wie heute wurde über die umfangreichen Aktivitäten des „Verbandes der Arbeiter-, Unfall-, Landarbeiterrentner und Gemeindefürsorgten Österreichs“ berichtet. Schnell hat sich

das Blatt zu einem auflagenstarken, modernen, flotten Magazin entwickelt, das zwar nicht tagesaktuell, dafür aber in qualitätsvoller, informeller Tiefe sämtliche Lebensbereiche der älteren Generation abdeckt.

NEU: RÄTSELSEITE

Mit dem jetzt frischen Schwung im neuen Jahr sollen schrittweise neue Attraktionen die UG schmücken. So zum Beispiel eine neue Rätselseite, um für

mehr Unterhaltung und Interaktion zu sorgen.

NEU: KOCHHECKE

Oder unsere neue „Koch-Ecke“ samt PVÖ-Kochlöffel-Logo, wo schon beinahe vergessene Rezepte zu finden sein werden – die besten kommen sogar in ein Buch.

NEU: BERATUNGSRUBRIK

Es gibt auch eine neue Rubrik unserer Lebens- und Sozialberaterin Barbara Strobl-Ischovits, die Ihnen



PVÖ-GENERALSEKRETÄR
Christian Rösner-El-Heliebi
GESAGT – GETAN

FOTO: PVÖ/LUDWIG SCHEDL

nun gerne nicht nur im direkten Gespräch, sondern auch in der UG mit Rat und Tat zur Seite steht. Und wie Sie vielleicht bemerkt haben, finden Sie auf der Titelseite nun auch Ankünder, die auf die spannenden Inhalte der UG verweisen.

Inhalte, die künftig zum Teil auch per QR-Code auf unserer Homepage vertieft werden. – Viel Spaß beim (neuen) Lesen wünscht

Euer Christian Rösner

PVÖ Newsletter

Topaktuell informiert. Unterwegs auf dem Smartphone oder Tablet, zu Hause auf dem Computer – mit dem PVÖ-Newsletter verpassen Sie keine wichtigen Neuigkeiten!

Anmelden/registrieren & gewinnen!

Unter allen, die sich bis 1. Mai 2025 für den PVÖ-Newsletter neu anmelden/registrieren, verlosen wir **je 1x2 Karten** für die Musicals „**Das Phantom der Oper**“ und „**Rock Me Amadeus – Das Falco Musical**“! Bleiben Sie immer und überall informiert: pvoe.at/newsletter

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind alle neu registrierten Abonent*innen des PVÖ-Newsletters. Die Gewinner*innen werden vom Pensionistenverband Österreichs per E-Mail verständigt. Eine Barablöse des Gewinns ist ausgeschlossen.



FOTOS: VBW/DEEN VAN MEER

Musical-Hits. Gewinnen Sie Karten für die Erfolgs-Musicals „Rock Me Amadeus – Das Falco Musical“ und „Das Phantom der Oper“ in Wien!

Mehr Fahrsicherheit zum PVÖ-Spezialpreis. Details zum Angebot und Termine erfahren Sie direkt in Ihrer Landesorganisation.



Finanz-Online muss ohne Smartphone erreichbar bleiben!

Finanz-Online ist eine Internet-Anwendung, mit der mehr als 3 Millionen Menschen online ihre Arbeitnehmer*innenveranlagungen abgeben. Ab Oktober 2025 soll sie nur noch mit Smartphone funktionieren. Der PVÖ fordert Alternativen.

Bisher waren Benutzername/ Passwort und PIN ausreichend, um die Services nutzen zu können. Ab Oktober braucht es dafür aber entweder die ID-Austria oder spezielle Apps. Für den unabhängigen Pensionistenverband Österreichs ist das ein klarer Schildbürgerstreich: „Hier werden Personen, die über kein Smartphone verfügen, einfach ausgeschlossen. Denn für sie ist es künftig umständlich, ihre Arbeitnehmer*innenveranlagung bequem online zu machen. Grotesk: Sie müssen dazu vorher beim Finanzamt ein L1-Formular anfordern, händisch ausfüllen und zur Post bringen. Es wird ihnen damit deutlich erschwert, ihre Steuergutschriften zurückzufordern“, kritisiert Dr. Peter Kostelka, Präsident des Pensionistenverbandes Österreichs und fordert: „Es muss auch weiter einen Zugang ohne Smartphone geben!“

Fahrsicherheit zum Spezialpreis

Wer sich in Sachen Verkehrsregeln und -gesetze auf den neuesten Stand bringen, sein Fahrkönnen unter Profi-Aufsicht zeigen und für Glatteis und Co. optimieren möchte, der kann dies jetzt zu besonders günstigen Preisen tun.

Für den Pensionistenverband Österreichs gibts ein klares NEIN für Zwangs-Überprüfungen oder gar Einschränkungen für ältere Führerscheinbesitzerinnen und -besitzer. Aber ein klares JA zur Freiwilligkeit. Denn es wäre allen Lenker*innen – unabhängig vom Alter – zu empfehlen, ihr Wissen und Können am Steuer regelmäßig zu trainieren. Gemeinsam mit den Fahr-Experten des ARBÖ bietet der Pensionistenverband Österreichs für seine Mitglieder

jetzt ein spezielles Fahrsicherheits-Paket an. Es gibt kostenlose Vorträge zum Thema Verkehrsrecht und -sicherheit, die Möglichkeit, das eigene Fahrkönnen unter Profi-Aufsicht zu testen (die Ergebnisse werden nur den Teilnehmenden mitgeteilt, keiner Behörde etc.) und die Gelegenheit, in einem ARBÖ-Fahrsicherheitszentrum unter extremen Straßenverhältnissen wie Glatteis und Regen zu fahren. Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt in Ihrer PVÖ-Landesorganisation.

Trauer um Reinhard Todt

Tief betroffen zeigt man sich im Pensionistenverband Österreichs über das Ableben des ehemaligen PVÖ-Verbandssekretärs, Bundesrats-Präsident a.D. Reinhard Todt.

Reinhard Todt war von 2008 bis 2014 Verbandssekretär des Pensionistenverbandes Österreichs und dem Pensionistenverband Zeit seines Lebens mit großem Einsatz und in enger Freundschaft verbunden. Reinhard Todt hat sich in seiner gesamten politischen und beruflichen Laufbahn – und auch danach – stets mit ganzem Herzen und voller Kraft für soziale Gerechtigkeit und für die Interessen und Rechte der älteren Generation in Österreich eingesetzt. Die PVÖ-Familie wird Reinhard Todt stets in würdiger und liebevoller Erinnerung behalten. Unser tiefes Mitgefühl gilt seinen Angehörigen.



Auf unserer Webseite [pvoe.at](https://www.pvoe.at) finden Sie weitere nützliche Informationen rund um Steuern und die Arbeitnehmerveranlagung.



75 Jahre und kein bisschen leise!

Großen Applaus gab es für die Festansprache von Pensionistenverbands-Präsident Dr. Peter Kostelka: „Die ältere Generation braucht uns als starke Interessenvertretung! Wann, wenn nicht jetzt! Wer, wenn nicht wir!“



Präsidentiale Ehren. Bundespräsident a. D. Dr. Heinz Fischer betonte im Gespräch mit Moderatorin Mag. Sonja Kato die große Bedeutung des Pensionistenverbandes – vor 75 Jahren, jetzt und in Zukunft.

Großes Jubiläum: Mit einem hochrangig besuchten Festakt im Wiener Rathaus feierte der Pensionistenverband Österreichs sein 75-jähriges Bestehen. **Personelle Veränderung:** Andreas Wohlmuth übergab nach 35 Jahren Tätigkeit im PVÖ das Amt des Generalsekretärs an Christian Rösner-El-Heliebi, MSc, und erhielt das Große Goldene Ehrenzeichen des Verbandes.



Wohlverdiente Ehrung. 35 Jahre mit Herzblut für die ältere Generation und den Pensionistenverband. Generalsekretär a. D. Andreas Wohlmuth erhielt von Präsident Dr. Peter Kostelka, das Große Goldene Ehrenzeichen des PVÖ.



Hochrangige Ehrengäste. Prof. Dr. Hannes Bauer, Landespräsident des PVÖ-NÖ, PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka, Nationalrats-Präsident a. D., Seniorenbund-Präsident a. D. Prof. Dr. Andreas Khol, Bundeskanzler a. D. Dr. Franz Vranitzky (v.l.n.r.).



Krawatten-Übergabe. Eine Krawatte mit Symbolkraft: Andreas Wohlmuth übergibt das Amt und die große Verantwortung des PVÖ-Generalsekretärs an Christian Rösner-El-Heliebi, MSc.



Gemeinsam setzen sich Pensionistenverband und Seniorenbund im Seniorenrat für die ältere Generation ein. Seniorenbund-Präsidentin LAbg. Ingrid Korosec und Seniorenbund-Präsident a. D. Prof. Dr. Andreas Khol feierten als Ehrengäste mit.



Geballtes historisches Wissen. Historiker Dr. Wolfgang Maderthaler referierte über 75 Jahre Geschichte und 75 Jahre PVÖ.

Feierlich. PVÖ-GS a. D. Andreas Wohlmuth, PVÖ-GS Christian Rösner El-Heliebi, MSc, und PVÖ-GF Mag. Gerlinde Zehetner begrüßten Ehrengast Bundeskanzler a. D. Dr. Franz Vranitzky (v.l.n.r.).

FOTOS: BUBU DUJMIC, SANDRA OBLAK, PVÖ



von PVÖ-Konsumentenschützer
Mag. Dr. Rainer Spenger
 ● pvoe.at/konsumenten



Wissen und gesundes Misstrauen sind der beste Schutz: Geben Sie niemals ihre Bank- oder Kreditkartendaten weiter, wenn Sie am Telefon, per Mail oder WhatsApp dazu aufgefordert werden.



Einweg-Pfand: Das muss man wissen

Seit 1. Jänner gilt in Österreich das „Einwegpfandsystem“. Das bedeutet, dass man sich für Plastikflaschen und Dosen, die mit dem österreichischen Pfandlogo (siehe Bild oben) gekennzeichnet sind, 25 Cent Pfand zurückholen kann. Diese Umstellung erfolgt schrittweise. Somit werden in den nächsten Monaten auch noch Flaschen und Dosen ohne Pfand verkauft. Diese sollen weiterhin – wie bisher – ordnungsgemäß in der Gelben Tonne oder dem Gelben Sack entsorgt werden. Für alle Flaschen und Dosen mit Logo gilt: Sie müssen für die Rückgabe leer und nicht zerdrückt sein, das Pfandlogo und der Strichcode müssen gut erkennbar sein. Die Rückgabe ist überall dort möglich, wo Getränke in Pfand-Dosen und Pfand-Flaschen verkauft werden z. B. in Supermärkten, Bäckereien, Drogerien oder manchen gastronomischen Betrieben.

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR BETRÜGERN

Bank- und Kreditkartendaten nicht einfach weitergeben!

Wissen ist der beste Schutz. Und eine gesunde Portion Misstrauen. Denn leider werden die Betrugsversuche von Kriminellen immer „professioneller“. Sie schicken z. B. WhatsApp-Nachrichten oder Mails im Namen Ihrer Bank, geben vor, dass Ihr Konto gesperrt wurde und Sie auf einen Link klicken und dort Ihre Bankdaten eingeben sollen, rufen im Namen von Amazon an und bitten Sie, Ihre Kreditkartendaten durch eine erneute Eingabe zu bestätigen, geben vor, dass ein Paket im Zoll festhängt ... und vieles mehr. Besonders gefährlich macht diese Maschen, dass es für die Kriminellen durch neue technische Möglichkeiten ganz einfach ist, den Namen einer Bank oder eines Unternehmens als Anrufer-ID oder Mail-Absender anzeigen zu lassen. Wichtig dabei: Banken, Versicherungen, das Finanzamt, die Polizei, Online-Händler, Telekom-Anbieter, Paketdienstleister – und auch der Pensionistenverband Österreichs oder SeniorenReisen – würden Sie niemals dazu auffordern, Ihre Bank- oder Kreditkartendaten am Telefon preiszugeben oder via Mail, WhatsApp oder SMS zu versenden. Ignorieren Sie solche Nachrichten, geben Sie auch auf Nachdruck des Anrufers/Schreibers keine Daten preis. Wenn Sie fürchten, Opfer eines Betrugs geworden zu sein: Kontaktieren Sie umgehend Ihre Bank bzw. Ihr Kreditkarteninstitut und schildern Sie den Vorfall.

SOZIALTARIFE

Günstiger oder gratis telefonieren!

Rund 300.000 Menschen in Österreich haben Anspruch auf einen Sozialtarif. Die Grenze liegt 2025 für eine Person bei 1.426,87 Euro netto 12-mal jährlich, bei einem Zwei-Personen-Haushalt bei 2.251,03 Euro und für jede weitere Person je 220,16 Euro zusätzlich. Ist man anspruchsberechtigt, so spart man pro Monat 10 bis 12 Euro oder telefoniert sogar völlig kostenlos. Gemeinsam mit dem Antrag können auch eine Befreiung von der ORF-Haushaltsabgabe und weitere Befreiungen beantragt werden. Mehr Informationen und das Antragsformular gibt es auf unserer Webseite unter: ● pvoe.at/sozialtarife



Omega 3: Die natürliche Antwort auf chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen betreffen Millionen von Menschen weltweit.

Immer mehr Studien zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren hier eine erstaunliche Wirkung entfalten können.

Die meisten Menschen kennen Schmerzen als Akutbeschwerden, die nach einer Verletzung oder Erkrankung auftreten und in der Regel innerhalb von einigen Tagen bis Wochen abklingen. Doch wenn sie länger als drei Monate andauern, spricht man von chronischen Schmerzen. Diese entstehen oft durch anhaltende Entzündungen, die das Gewebe schädigen und Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, oder Gefäßerkrankungen hervorrufen können.

Die konventionelle Behandlung chronischer Schmerzen setzt häufig auf eine Symptomtherapie mit Schmerzmitteln. Doch gerade bei dauerhafter Einnahme können diese den Magen oder die Nieren sehr belasten. Eine langfristige und gut verträgliche Lösung setzt stattdessen an der Ursache an – und genau hier kommen Omega-3-Fettsäuren ins Spiel.

WIE OMEGA 3 IM KÖRPER WIRKT

Omega-3-Fettsäuren wirken direkt auf die Entzündungsprozesse im Körper ohne jedoch, so wie klassische Schmerzmittel, auf lange Sicht dabei die Organe zu belasten. Sie reduzieren die Produktion von entzündungsfördernden Stoffen und kurbeln gleichzeitig die



Omega-3-Fettsäuren wirken Entzündungen auf natürliche Weise entgegen und lindern dadurch den Schmerz.

Bildung entzündungshemmender Substanzen im Körper an. Das Ergebnis: Weniger Entzündungen und somit weniger Schmerzen.

Diese Effekte sind wissenschaftlich belegt. Eine Studie des National Institute of Health zeigte, dass Patienten mit rheumatoider Arthritis, die regelmäßig Omega-3-Fettsäuren einnahmen, deutlich weniger Schmerzen hatten und eine verbesserte Beweglichkeit erreichten.¹ Eine weitere Untersuchung ergab, dass Omega-3-Fettsäuren auch bei chronischen Rückenschmerzen wirksam sind. Höhere Omega-3-Spiegel im Blut sind mit einer Schmerzreduktion verbunden.²

OMEGA 3: SO DECKEN SIE IHREN BEDARF

Damit Omega 3 seine Wirkung entfalten kann, ist die richtige Dosierung ent-

scheidend. Experten empfehlen eine tägliche Zufuhr von etwa 2.000 mg. Da die meisten Menschen nicht ausreichend Omega 3 über die Nahrung aufnehmen, stellen hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke eine sinnvolle Ergänzung dar. Besonders empfehlenswert sind hier Kapseln mit natürlichem Fischöl-Konzentrat.



Die regelmäßige Einnahme von Omega-3-Fettsäuren unterstützt den Körper, Entzündungen entgegenzuwirken und damit die Gesundheit langfristig zu stärken.“

DR. CHRISTINE KIESEL
ALLGEMEINMEDIZINERIN UND
ÄRZTIN FÜR AKUPUNKTUR




EMPFEHLUNG DES MONATS



Nahrungsergänzungsmittel

Höchste Omega-3-Dosierung

Dr. Böhm® Omega complex enthält hochdosiertes natürliches Fischöl-Konzentrat aus nachhaltigem Fischfang in unbelasteten Gewässern.

- ✓ Höchste EPA- und DHA-Konzentration am Markt
- ✓ 89 % Omega-3-Anteil
- ✓ Magensaftstabil – kein fischiges Aufstoßen

Qualität aus Österreich.





Frag Babsi!

Dipl. Päd. Barbara Strobl-Ischovits, MSc.
PVÖ-Lebens- und Sozialberaterin

Schicken Sie mir Ihre Fragen:

Einfach mit dem Kw. „Frag Babsi!“ unter Angabe Ihres Namens, Alters und Anliegens ein E-Mail an office@pvoe.at senden.

Terminvereinbarungen für telefonische Beratungen unter office@pvoe.at oder unter **01/313 72-0** während der Bürozeiten.

Brigitte S. (73): *Ich merke, dass man mich ab und an aufgrund meines Alters nicht mehr ernst nimmt. Meine Meinung scheint weniger zu zählen. Manche behandeln mich richtig bevormundend, das passiert auch in meiner Familie. Solche Situationen kratzen schon an meinem Selbstwertgefühl – da fühlt man sich, als gehöre man „zum alten Eisen“*

Christine N. (61): *Immer, wenn ich meinem besten Freund whatsapp, antwortet er ewig nicht. Das ist schon lange ein Thema zwischen uns. An meiner Ungeduld kann es unmöglich liegen. Das weiß ich sicher! Ich antworte hingegen immer prompt. Liegt es womöglich an seinem Alter und seiner Zerstretheit? Ich wüsste gerne, was ich tun kann?*

oder als wäre man „unsichtbar“ ...

Barbara Strobl-Ischovits: Es tut immer weh, wenn man sich nicht ernst genommen, ausgegrenzt oder bevormundet fühlt. Leider sind Sie damit nicht alleine.

Es ist jedoch oft die eigene Einstellung, wie man sich fühlt – und das hat man selber in der Hand.

Konzentrieren sie sich darauf, was Sie gut können, was Ihnen Freude bereitet, was Ihnen Spaß macht und wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sein können.

Was noch helfen kann? Bewegung hebt die Stimmung, vor allem in der Gemeinschaft. Im PVÖ finden Sie viele Gleichgesinnte. Probieren Sie es aus!

Barbara Strobl-Ischovits: Diese Freundschaft scheint Ihnen viel zu bedeuten. Doch Sie fühlen sich nicht in dem Ausmaß beachtet, wie Sie es gerne hätten. Das verletzt Sie verständlicherweise.

Sie schreiben, Sie sind sich sicher, dass es nicht an Ihrer Ungeduld liegt. Womöglich haben Sie ein anderes Tempo als Ihr Freund? Vielleicht

hat er tatsächlich weniger Zeit als Sie?

Gut wäre es auf jeden Fall, das persönliche Gespräch mit Ihrem Freund zu suchen und die Hintergründe zu erfragen. Vielleicht ist er aber auch wirklich zerstreut, wie Sie erwähnen und braucht womöglich Hilfe oder will es sich nicht eingestehen, dass er immer mehr vergisst.

Best Ager Expo St. Pölten

20. bis 22. März 2025

www.bestagerexpo.at

DIE ERLEBNIS & EVENTMESSE FÜR AKTIVE SENIOREN UND 50+

SHUTTLEBUS
WIEN WESTBAHNHOF



Jazz Gitti



Die Edlseer

TÄGLICHE SHOWBÜHNE, FACHVORTRÄGE
REISE & FREIZEIT, GESUNDHEIT, WOHNEN, MOBILITÄT, FINANZEN
GENUSS & KULINARIK



Andy Lee Lang



Die Lauser

Tickets über oeticket.com **oeticket**

Gruppenbuchungen unter Tel. 0676 564 9508
Tickets um € 15,-

Mediacross GmbH - Renngasse 4R 4/1, 1010 Wien - www.mediacross.at - office@mediacross.at



Wann, wenn nicht jetzt!

IMPRESSUM: UG – *Unsere Generation*, das Magazin des Pensionistenverbandes Österreichs (PVÖ), Datenschutz-Nr. 0047040. **Medieninhaber & Herausgeber:** Pensionistenverband Österreichs, 1180 Wien, Gentzgasse 129, 01/313 72-0, redaktion@pvoe.at, pvoe.at. **Chefredaktion:** Christian Rösner-El-Heliebi, MSc. **Chefs vom Dienst:** Michaela Görlich/Claus Funovits. **Redaktionelle Mitarbeit:** Mag.^a Gabriela Fischer, Heinz Haubenwallner, Hans-Paul Nosko, Mag. Dr. Rainer Spenger, Mag.^a Susanne Ellmer-Vockenhuber. **Assistenz:** Alfred Papelicki. **Artdirektion/Grafik:** Mag. art. Thomas Haring. **Anzeigenkontakt & Produktion:** seniormedia – echo medienhaus ges.m.b.h., 1060 Wien, Windmühlgasse 26, 2. Stock, 01/535 05 25, unseregeneration@echo.at, www.echo.at. **Geschäftsführung:** Christian Pöttler. **Geschäftsführung Key Account:** Manuela Paganotta-Hofbauer. **Verlagsleitung/Chefredaktion:** Michaela Görlich. **Verlagsleitung Marketing & Sales:** Claudia Neumann. **Verlagsort:** Wien. **Druck:** maxmedia gmbh, 1010 Wien, www.max-media.at. **Preis:** Für PVÖ-Mitglieder € 0,90. Für Nichtmitglieder im Einzelverkauf € 1,80 zuzüglich Porto. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Mit „Werbung“, „Bezahlte Anzeige“ oder „Entgeltliche Einschaltung“ gekennzeichnete Beiträge sind bezahlte Einschaltungen. Die Bundesländerbeilagen erscheinen in redaktioneller Eigenverantwortung der einzelnen Landesorganisationen des PVÖ. **Das nächste Heft erscheint Mitte Mai 2025.**

Erbauer der Semmeringbahn †	gewerbliche Tätigkeit, Metier	Währungscode für Euro	Kfz-Z. Gänserndorf/NÖ	er- greifen	Arznei- mittel, starkes Gift	scherz- haft: Beifah- rerin	öster- r. TV-Mode- rator (Dominic)	ugs.: Ge- fängnis	tiefe Bewusst- losigkeit	Abk.: Österr. Bundes- bahnen	Nicht- fach- mann	eiförmig
→	→	→	→	Salz- lösung	→	→	1	→	→	→	→	→
Schul- arbeit	→	→	→	→	→	Kose- form v. Katha- rina	→	→	6	→	→	→
→	→	→	Fluss in Kärnten	Ort in Tirol	→	→	→	→	→	7	→	→
Abk.: Anrainer	→	öst.-am. Sängerin (Lotte) † 1981	→	→	→	schlech- te An- gewohn- heit	→	→	→	Edel- stein- gewicht	→	→
→	→	→	→	5	süd- amerik. u. mexik. Währung	Scherz, Spaß	→	→	→	→	→	→
Autor von "Tom Sawyer" (Mark) †	→	Witwe von John Lennon (Yoko)	→	→	→	→	2	→	→	großer, bunter Papagei	→	→
korro- dieren	→	→	→	→	→	poe- tisch: Adler	→	→	→	→	→	3
→	→	→	→	4	Gebirgs- kette (span.)	→	→	→	→	→	→	→
Haut- aus- schlag	grie- chischer Sagen- held	→	→	→	→	Aktion, Handlung	→	→	→	→	→	8



Rätsel knacken & gewinnen: Unter allen Einsendungen mit richtigem Lösungswort wird ein **Semesterkurs des ASKÖ Fitprogramms** in Ihrem Bundesland verlost!

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

Senden Sie das Lösungswort an ✉ redaktion@pvoe.at oder ✉ Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien

LEICHT

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

MITTEL

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

SCHWER

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

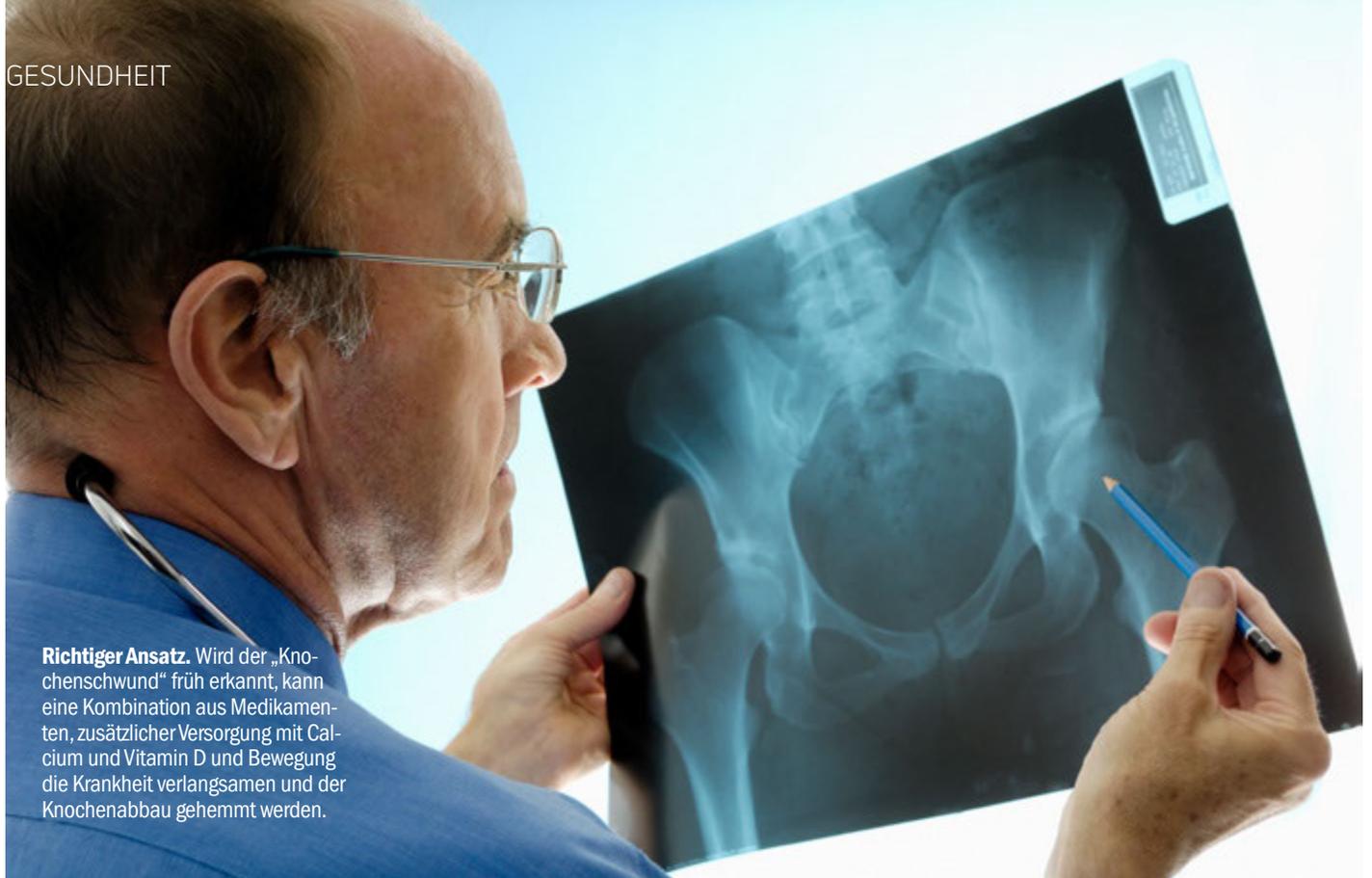


Schau genau-Bilderrätsel: Finden Sie die 5 Fehler!

Auf den ersten Blick scheinen die Bilder ident zu sein, doch der Fehler-teufel steckt bekanntlich im Detail. Wenn es nicht klappt: UG durchblättern und Lösung suchen!

Schicken Sie Ihr Lieblingsbild! Wird Ihr Foto beim Bilderrätsel veröffentlicht, erhalten Sie ein **ASKÖ Sport Sicherheitspaket.**

✉ redaktion@pvoe.at oder ✉ Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien



Richtiger Ansatz. Wird der „Knochenschwund“ früh erkannt, kann eine Kombination aus Medikamenten, zusätzlicher Versorgung mit Calcium und Vitamin D und Bewegung die Krankheit verlangsamen und der Knochenabbau gehemmt werden.

Osteoporose-Therapie: Ganzheitliche Ansätze für starke Knochen

Osteoporose macht die Knochen spröde. Oft wird eine Erkrankung erst bemerkt, wenn es bereits zu Knochenbrüchen kommt. Neben der Schulmedizin gibt es auch natürliche Ansätze, die die Knochengesundheit unterstützen und die Osteoporose verlangsamen können.

Während die Krankheit vor allem im höheren Lebensalter auftritt, ist es von zentraler Bedeutung, frühzeitig präventive Maßnahmen und eine effektive Therapie einzuleiten, um die Knochengesundheit zu stärken. Verschiedene bewährte Lösungsansätze können individuell auf Patienten abgestimmt werden.

SPEZIELLE OSTEOPOROSE-MEDIKAMENTE

Wann zusätzliche Medikamente notwendig sind, ist eine nicht immer einfache ärztliche Entscheidung. Eindeutig ist die Situation bei Auftreten eines osteoporotischen Knochenbruchs: Hier wird ein Mittel aus der Gruppe der Bisphosphonate verordnet. Diese Medikamente helfen, den Knochenabbau zu reduzieren und die Knochenmasse zu stabilisieren. Ergänzend dazu stehen weitere pharmakologische Therapien wie selektive Östrogenrezeptormodulatoren (SERMs), Denosumab

Richtige „Pfleger“

Unsere Knochen sind ein komplexes, lebendiges Gewebe. Sie brauchen eine entsprechende Nahrungsvorsorgung und Bewegung, um gesund zu bleiben.

und Teriparatid zur Verfügung, die entweder den Knochenabbau hemmen oder den Knochenaufbau fördern. Doch so wichtig diese medizinischen Ansätze sind, allein reichen sie oft nicht aus, um die Knochen optimal zu schützen. Eine ergänzende Versorgung mit Calcium und Vitamin D ist unerlässlich. Calcium ist der zentrale Baustein des Knochens, während Vitamin D die Aufnahme von Calcium im Darm fördert und somit die Grundlage für stabile Knochenstrukturen schafft.

NEUE WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE

Der Knochen besteht nur zu 60 Prozent aus mineralischen Bestandteilen wie Calcium. Die verbleibenden 40 Prozent setzen sich aus organischen Bausteinen zusammen, die dem Knochen seine Festigkeit und Widerstandskraft verleihen. Ein zentrales Element ist dabei das Strukturprotein Kollagen Typ I, das der Zugfestigkeit des Knochens dient.

Knochenbrüchen bei Osteoporose vorbeugen¹



Dr. rer. nat. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch
Nährstoffexperte

Gesunder Knochen

Osteoporose



Sichtbarer Unterschied. Ein Knochen ist ein komplexes, lebendiges Gewebe. Bei der Osteoporose wird das Gleichgewicht organischer Stoffe, die für Tragkraft, Belastbarkeit, Dichte, Härte und Flexibilität verantwortlich sind, gestört. Die Kollagenstruktur verfällt und die Mineralkristalle vergrößern sich – der Knochen wird spröde und weich.

Sogenannte Glykosaminoglykane spielen eine wichtige Rolle, indem sie Kollagen und Calcium vernetzen. Gemeinsam mit Hyaluronsäure und Elastin, welche dem Knochen durch Wassereinlagerungen eine gewisse Flexibilität verleihen, bilden diese organischen Substanzen ein vernetztes Gerüst, das für die notwendige Stoßfestigkeit sorgt.

Präparate, die eine umfassende Kombination aus diesen organischen Stoffen sowie Calcium und Vitamin D enthalten, bieten daher einen entscheidenden Vorteil: Sie stärken nicht nur die Knochendichte, sondern fördern auch deren Elastizität und Belastbarkeit. Besonders bei beginnender Osteoporose oder zur Vorbeugung können solche Präparate eine sinnvolle Ergänzung zu einer kalziumreichen Ernährung darstellen.

BEWEGUNG, BEWEGUNG, BEWEGUNG ...

Pflanzliche Heilmittel wie Brennnessel, Schachtelhalm oder Löwenzahn enthalten Mineralstoffe wie Silizium, das die Knochenstruktur auf natürliche Weise stärkt. Neben diesen pflanzlichen „Helfern“ und entsprechender Ernährung ist regelmäßige Bewegung ein Schlüsselfaktor für starke Knochen. Besonders geeignet sind Krafttraining, moderates Gewichtheben, Wandern und Tanzen, da sie den Knochenaufbau stimulieren. Gleichgewichtsübungen und sanfte Bewegungsformen wie Yoga und Tai-Chi helfen, das Sturzrisiko zu reduzieren und die Körperhaltung zu verbessern. Tipp: Der Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) bietet eine Vielzahl an Bewegungsprogrammen mit erfahrenen Übungsleitern, die auch bei einer Osteoporose-Erkrankung durchgeführt werden können. (gör)

Spätestens ab den Wechseljahren sollte sich jede Frau mit dem Thema Osteoporose auseinandersetzen. Schließlich ist diese für die Hälfte aller Knochenbrüche bei Frauen über 50 verantwortlich. Ab 35 schwindet pro Jahr etwa 1 % Knochenmasse. Das Einsetzen der Wechseljahre und der Rückgang von Östrogen führen dann – neben bekannten Problemen wie z. B. Hitzewallungen – zu einer noch schnelleren Abnahme der Knochendichte. Eine erbliche Veranlagung kann das Risiko für Knochenschwund erhöhen.

JETZT HANDELN

In jedem Fall sollten sie nicht darauf warten, bis die Krankheit diagnostiziert wird. Stattdessen gilt es bereits früh etwas zur Vorbeugung von Knochenbrüchen zu tun. Hierfür empfehlen sich Kraftübungen (z. B. Hanteltraining) sowie die Zufuhr entsprechender Nährstoffe.

WARUM CALCIUM UND VITAMIN D NICHT REICHEN

Es ist mittlerweile allgemein bekannt, dass Calcium und Vitamin D3 und Vitamin K2 wichtig für die Knochenfestigkeit sind. Kaum jemand weiß jedoch, dass der Knochen neben dem minerali-

schen Calcium zu 40% aus organischen, vernetzenden Bestandteilen besteht. Diese sind wesentlich für den stabilen Aufbau des Knochens und sorgen so für die nötige Festigkeit. Basierend auf diesem Wissen hat man bei Dr. Böhm® die Knochendichteformel entwickelt. Die Tabletten aus der Apotheke enthalten neben der idealen Menge an Calcium, Vitamin D3 und K2 als erstes Produkt am Markt auch den patentierten Ovomet®-Struktur-Complex aus der Eierschalenmembran. Dieser umfasst genau jene für den Knochen so wichtigen strukturgebenden, vernetzenden Elemente. Zusammen mit Calcium und Vitamin D3 gelingt es so, die Knochendichte nach der Menopause langfristig zu erhalten und das Risiko von osteoporotischen Knochenbrüchen zu reduzieren.¹

Interessant zu wissen: Die Kraft dieser Inhaltsstoffe der Eierschalenmembran zeigt sich auch in der Natur: Sie sorgen dafür, dass innerhalb nur eines Tages aus einer weichen Hülle eine harte schützende Eierschale wird.

¹Calcium und Vitamin D helfen, den Verlust von Knochenmineralien bei Frauen nach der Menopause zu reduzieren, wodurch das Risiko osteoporotischer Knochenbrüche sinkt.



MEINE EMPFEHLUNG



JETZT NEU

Für Ihren Apotheker: PZN 5915632

Dr. Böhm® Knochendichteformel
Erhalt der Knochenfestigkeit.

Nahrungsergänzungsmittel

Anzeige

ZAHNIMPLANTATE

Feste Zähne ein Leben lang

Kann man zu alt für ein Implantat sein? Nein! Viele meiner Patienten, welche ich vor 10, 20, 30 Jahren implantiert habe, kommen mit 80, 90 oder gar 100 Jahren auf mich zu und danken für die wunderbaren Jahre ohne Kaubeswerden oder Kieferschwund. Implantate halten den Kieferknochen fest, das Gesicht fällt nicht ein, man altert kaum.



Dr. Konrad Jacobs
Zertifizierter
Implantologe

WIE VIELE IMPLANTATE BRAUCHT MAN?

Oft kann man mit 2 Implantaten einen guten Sitz einer rutschenden Prothese erreichen. In der Praxis von Dr. Jacobs können Sie die erprobten preiswerten Seniorenimplantate erhalten. Wir arbeiten „minimal invasiv“, also ohne große Wunde und dadurch schmerzfrei.

Wenn nur ein Zahn fehlt oder gezogen werden muss, ist das Sofortimplantat oder Einzelzahnimplantat die beste Lösung auf viele, viele Jahre.

Wenn eine Brücke locker ist, empfehlen wir die verschraubte Brücke auf 2 Implantaten.

Bei Kieferschwund aufgrund von Parodontose ist die verschraubte Brücke auf 4 Implantaten (All on Four) oder auf 6 Implantaten (Totalsanierung) die beste Lösung.

FESTSITZEND ODER ABNEHMBAR

Ist genügend Kieferknochen vorhanden, ist die festsitzende verschraubte Brücke den eigenen Zähnen am nächsten. Wenn wenig Rest-

knochen vorhanden ist – oder man zu Kieferentzündungen neigt, ist die abnehmbare (gaumenfreie, klammerfreie) Stegprothese die beste Wahl.

WAS IST DIE JACOBS-METHODE?

Dr. Jacobs hat schon vor über 30 Jahren, sozusagen als Pionier an einem Forschungsprogramm für Sofortimplantationen teilgenommen. Hierbei wird von dem vorhandenen Kiefer und Zahnbestand vor Behandlung eine Kopie erstellt. Dann werden die erkrankten oder nicht zu erhaltenden Zähne knochenschonend entfernt. Anschließend wird unter Sicht alles entzündliche oder parodontal geschwächte Gewebe unter Kochsalzkühlung entfernt. Danach werden die Zahnimplantate im idealen Abstand im Restknochen verankert und der Kiefer mit Knochenpartikeln aufgefüllt. Nach Vorlage des Vorabdruckes wird nun das Provisorium erstellt. So ist es sicher, dass der Patient direkt nach der Behandlung mit einem Provisorium, das seinem alten Zahnbestand ähnelt, nach Hause gehen und essen und sprechen kann.

Bereits nach 6 Wochen kann der digitale Abdruck ohne Würgen gemacht werden. Die neuen Zähne in Edelkeramik entsprechen in Form und Funktion Ihren natürlichen Zähnen und werden auf den Implantaten verschraubt.

Tipp: Heute muss niemand mehr unter Zahnlosigkeit leiden. Die Kosten für Implantate sind im Vergleich zu ihrer Langlebigkeit günstig. Wenn Sie eine Zahnlockerung bemerken oder Sie einen Zahn verlieren, gehen Sie sofort zum Zahnarzt.

i Info

Die Vorteile der modernen Zahnimplantate sind

- 1. Gute Funktionalität**, man kann alles damit essen.
- 2. Hohe Ästhetik**, die natürlichen Zähnen in nichts nachsteht.
- 3. Geringe Kosten**. Da Zahnimplantate wirklich sehr lange halten und keine Schmerzen verursachen, rechnet sich die Investition. Für viele Menschen bedeutet das ein völlig neues Lebensgefühl – wieder herzhaft zubeißen, lachen ohne die Hand vor dem Mund und sicher in die Arbeit oder zum Feiern gehen zu können.

Zahnimplantate:

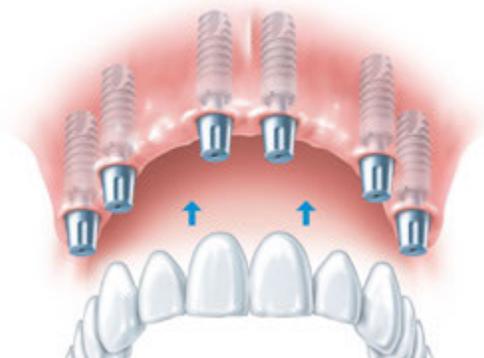
Adressen implantierender Zahnärzte in Österreich:
zahnarztammer.at
docfinder.at

Fachpraxis Implantologie Dr. Jacobs, Wien

Die persönliche, individuelle Therapieplanung & Beratung. Umfassend und kostenlos.

☎ 01/512 46 27

🌐 jacobs-implantate.at



Ehemals zahnloser Kiefer mit 6 Zahnimplantaten, worauf die neuen Zähne fix verschraubt werden.



Landespräsidentin
Birgit Gerstorfer



Unser Oberösterreich

DAS WICHTIGSTE AUS UNSEREM BUNDESLAND

PVÖ-Sprechtag

Landesorganisation Oberösterreich

Wiener Straße 2, 4020 Linz
☎ 0732/66 32 41-13
Beratungen nach
Terminvereinbarung

Rechtsberatung

Notar Dr. Walter Dobler
Di., 1. April, 9 Uhr
Di., 6. Mai, 9 Uhr

Sozialberatung

Eva Breitenfellner
Mi., 2. April, 9 Uhr
Mi., 7. Mai, 9 Uhr

Lohnsteuerberatung

Leopold Pichlbauer
Mi., 26. März, 13 Uhr
Mi., 9. April, 13 Uhr
Mi., 3. April, 13 Uhr
Mi., 7. Mai, 13 Uhr



Verdienter Ruhestand

Wir verabschieden uns von Josef Hartl, der über 23 Jahre in der Zeitungsredaktion mit allen grafischen Zusatzprodukten tätig war und auch die PVÖ-Kollektion aufgebaut und betreut hat. „Ich bedanke mich bei euch allen für die schöne Zeit!“ Wir wünschen „Dschoh“ alles erdenklich Gute und viel Gesundheit im wohlverdienten Ruhestand.

Politik mit unmittelbarem Einfluss auf die ältere Generation

Liebe Freundinnen und Freunde, die Regierungsverhandlungen waren eine unendliche Geschichte. Der PVÖ bleibt bei seiner Linie: Keine Regierung darf auf unsere hart erarbeiteten Pensionen zugreifen! Die in den vergangenen Monaten diskutierten Einschnitte für Pensionist*innen stießen beim PVÖ auf erbitterten Widerstand.

Die ältere Generation trägt KEINE Verantwortung für das immer größer werdende Budgetloch. 60% der Pensionist*innen bekommen eine Pension von maximal 1.500 Euro brutto (Armutsgrenze) und sollen dann noch rund 200 Euro jährlich zur

Sanierung durch die Erhöhung des Krankenversicherungsbeitrages zahlen. Das ist nicht nur ungerecht, sondern auch eine Respektlosigkeit jener Generation gegenüber, die dieses Land aufgebaut und jahrelang gearbeitet hat. Wir Pensionist*innen MÜSSEN uns auf ein stabiles Einkommen verlassen können. Der Kampf mit der Teuerung und die damit verbundenen Entwertungen der Pensionen in den letzten Jahren sind Belastung genug.

*Wir leisten natürlich kräftigen Widerstand.
Und das sieht auch unser Eberhard so!
Eure Landespräsidentin Birgit Gerstorfer*

Tierarzt stott Fleischhockerei

*Griafß eich, i bin's da Eberhard,
mia hams hiazt des Kraut ausglaad.
Wei wia oiwei geht's ums Zoin,
Des lass i ma jetzt nimma gfoin.*

*Die foaschn Koalitionsvahandla
mechtn uns ins Taschal glanga.
Wo e vo uns ganz wenig kriagn,
woin's dass mia s'Budget saniern.*

*Mia, de mia mit unsana Kraft,
goawat ham, dass' unsa Land wieda schafft,
soin hergschert wern, wia Schofim im Garten,
was wüist vo de olle a andas erwarten.*

*Uns, de bei Gott ned dem Luxus frönen,
woin's den SV-Beitrag erhöhen.
Da geht a Raunen durch des Land,
des is gemein, des is a Schand.*

*Mehr als 60% miassn se durchs Leben fristen,
des san unsere Mindestpensionisten.
Ned amoi de lassn's in Rua, guat 200 Euro weniga
sans im Joa, ja weniga, ned dazua.*

*De letzte Regierung hat s'Budget zamghaut.
Auf de Reichen greift koana, wei se neamt ned traut.
Mia soin zoin, wia de Vahondla glaubm,
mia, fia wos, wos ma ned vabrocha ham.*

*A jeda moant, er kann doa was a wü,
für die Schwechan und Äрман is vorbei mit'n Gfü!
Schod, dass de Wölaschaft bei da letzt'n Wölerei
ned en Tierarzt gwöt hat, sondern d'Fleischhackerei.*

*Mia wehrn uns laut! Dagegn samma a!
Gegen rechte und foische Politika!
Merkt's eich, de Schaf kinnt's nur so lang schern,
bis alle zammhoitn und se mitanand wehrn!
Euer Eberhard*

Hemsing & Trondheim Soloists

So., 23.3.2025, 11 Uhr
Brucknerhaus Linz

Sonntagmatinee. Edvard Griegs Schauspielmusik zu Henrik Ibsens „Peer Gynt“. Wie sehr dieses Werk mit der norwegischen Heimat des Komponisten und des Textdichters Henrik Ibsen verbunden ist, zeigen die Trondheim Soloists mit der Violinistin Ragnhild Hemsing, die neben der klassischen Geige dabei auch zur traditionellen norwegischen Hardangerfiedel greift. Darüber hinaus stehen zwei weitere nordeutsche Werke auf dem Programm.



Karten

Kartenbestellung bei Andrea Dollhopf, ☎ **0732/66 32 41-12**, ✉ andrea.dollhopf@pvooe.at
Informationen finden Sie auch auf 🌐 pvooe.at

La Vita Italiana

Do., 22.5.2025, 18 Uhr
KUSZ Hörsching

Viva Italia! Tauchen Sie mit Monika Ballwein und dem ptArt Pop Orchestra, unter der Leitung von Norbert Heberlinger ein in „La Vita Italiana“. Eine mitreißende Show, die die Zuschauer auf eine Reise durch die italienische Kultur und Musik mitnimmt. Mit einer Mischung aus traditionellen und modernen Elementen präsentiert die Show ein breites Spektrum an italienischer Musik und Lebensweise. Von klassischer Musik über Opernarien, Italo-Schlager bis hin zu modernen Pop-Songs. Erleben Sie einen unvergesslichen Abend voller Emotionen und Leidenschaft.



Maisky & dogmar chamber orchestra

So., 6. April 2025, 11 Uhr
Brucknerhaus Linz

Sonntagmatinee. Mit Werken von Pjotr Iljitsch Tschaikowski und Max Bruch präsentiert Mischa Maisky alle Facetten seines Könnens auf dem Violoncello. Im Mittelpunkt stehen Tschaikowskis „Rokoko-Variationen“. Neben zwei weiteren Werken von Tschaikowski steht zudem Max Bruchs „Kol Nidrei“ auf dem Programm.

Karten

Kartenbestellung bei Andrea Dollhopf, ☎ **0732/66 32 41-12**, ✉ andrea.dollhopf@pvooe.at. Informationen finden Sie auch auf 🌐 pvooe.at



Mechthild Großmann & Gottlieb Wallisch

Mi., 9. April 2025, 19.30 Uhr
Brucknerhaus Linz

Roaring Twenties. Als Zusatzkonzert in der Reihe „WortKlang“ darf man sich auf die Lesung mit Mechthild Großmann freuen. Im Verbund mit Gottlieb Wallisch widmet sie sich mit Texten von Else Lasker-Schüler, Kurt Tucholsky, Bertolt Brecht, Erich Kästner u. a. den „Roaring Twenties im Tanzrausch“.



Händels Messiah

Fr., 11.4.2025, 19.30 Uhr
Brucknerhaus Linz

50 Jahre Musikgymnasium Linz. Mit Händels berühmtem Oratorium Messiah für Soli, Chor und Orchester feiern wir das 50-jährige Jubiläum des Linzer Musikgymnasiums.

Karten

20 Karten pro Veranstaltung zum ermäßigten Preis von € 10,- für PVÖ-Mitglieder.

Brucknerhaus Linz Service-Center

☎ **0732/77 52 30**, ✉ kassa@liva.linz.at (bei elektronischer Bestellung bitte Ausweis einscannen)



Die letzten Tage der Menschheit

Mo., 28.4.2025, 19.30 Uhr
Brucknerhaus Linz

Klang- und wortgewaltige Interpretation von Karl Kraus' legendärer Tragödie „Die letzten Tage der Menschheit“ mit dem renommierten Schauspieler Karl Markovics und dem Ensemble Pro Brass.

Unsere neue Ausbildung für Bewegungstrainer*innen Anmeldungen ab sofort möglich!

Weiterbildung. Im September 2025 ist es wieder soweit. Wir starten einen neuen Lehrgang zur Ausbildung von zertifizierten Bewegungstrainern*innen.

An insgesamt vier Unterrichtstagen und einem Abschlusstag werden die erforderlichen Grundkenntnisse zur fundierten und erfolgreichen Umsetzung eines Bewegungstrainings für unsere Mitglieder vermittelt.

Die Ausbildung umfasst Informationen über die Funktionsweise des menschlichen Körpers, die Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit Sensomotoriktraining, sowie funktionelles Bewegungs- und Krafttraining.

Absolventen*innen sind nach dieser Ausbildung in der Lage, Gruppentrainings



im Rahmen unserer PVÖ-Ortsgruppen eigenständig zu planen, zu organisieren und durchzuführen.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.

Information und Anmeldung

Auskünfte zu Kursablauf und Anmeldung erhalten Sie gerne im Landessportreferat OÖ, bei unserem Sportkoordinator Roland Adami.

Termine

Mi., 9. bis Do., 10. April
Asphaltstock-Landesturnier, Mixed-Mannschaften, SK VÖEST-Halle Linz

Mo., 5. – Fr., 9. Mai
Aktivwoche Bad Gleichenberg

Mi., 11. Juni
Radsternfahrt in Desselbrunn

Do., 3. Juli
Landes-Nordic-Walking-Wandertag in Weißkirchen a. d. Traun

Mi., 13. August
Landes-Bergwandertag in Ternberg

Informationen bei Landessportkoordinator Roland Adami, ☎0664/88 45 53 24
✉roland.adami@pvoe.at



PVÖ-Landesmeisterschaft im Riesentorlauf 2025

Wurzeralm. Bei perfekten Rennbedingungen ging am 23. Jänner 2025 die PVÖ-Alpin-Landesmeisterschaft im Riesentorlauf auf der Wurzeralm über die Bühne. Sonnenschein und herrliche Pisten machten das Schifahren zum reinsten Vergnügen.

Mit wahrlich meisterhaften Läufen sicherten sich Anita Daxinger und Christian Wallner (beide aus Gosau, Bezirk Gmunden) die diesjährigen Landesmeistertitel. Die

Meisterschaft wurde vom Schiclub ASVÖ Spital am Phyrn mustergültig organisiert, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit viel Lob honorierten. Insgesamt waren 53 Starter*innen gemeldet.

Dementsprechend gut war daher die Stimmung bei der anschließenden Siegerehrung aller Klassensieger*innen im Hotel „Freunde der Natur“ in Spital am Phyrn im Beisein von LP-Stv. Hans Affenzeller.

P PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHS

FRÜHJAHRSAKTION!*

€39,-
statt €46,-

Premium-Rucksack

Unser qualitativ hochwertiger Touren- & Wanderrucksack mit 30 l Fassungsvermögen, hervorragendem Tragekomfort und integriertem Regenschutz. Reflektierendes Logo.

*Aktion gültig bis 31. Mai 2025

Bestellungen: Roland Adami,
0664/88 45 53 24, roland.adami@pvoe.at

Weitere Produkte finden Sie auf unserer Homepage pvooe.at



Anita Daxinger (li.),
Claudia Juen (re.)

Bundesmeisterschaften Alpin und Langlauf

Schopponau. Das herrliche Winterwetter und die perfekte Organisation der LO Vorarlberg mit tatkräftiger Unterstützung der OG Schopponau unter der Leitung von Traugott Muxel machten diese Bundesmeisterschaften zu einem besonderen Erlebnis.

Das oberösterreichische Team in Begleitung von Sportkoordinator Roland Adami erreichte bei den Damen mit Anita Daxinger mit insgesamt vierter Laufzeit ei-

nen zweiten Platz in ihre Altersklasse. Bei den Herren war Gottfried Kühhas der Schnellste unserer Mannschaft und verfehlte mit dem fünften Platz nur knapp das begehrte Stockerl. Die Bundesmeistertitel gingen mit Werner Geiger und Claudia Juen beide an Vorarlberg.

Bei den Langläufern konnte der Kärntner Anton Wutte seinen Titel verteidigen. Bei den Damen siegte Andrea Feurle aus Vorarlberg.



Landesmeisterschaft Eisstock

Spannende Wettkämpfe. Die Eishalle Steyr war Austragungsort der Landesmeisterschaft im Eisstockschießen 2025 mit 17 teilnehmenden Mannschaften.

Bereits in den Vorrunden wurde erstklassiger Stocksport geboten, welcher dann im Finaldurchgang um die Platzierungen noch übertroufen wurde. In einem Herzschlagfinale setzte sich im Spiel um Platz 1 die Mannschaft aus Laussa (Bezirk

Steyr in der Besetzung: Josef Kaltenberger, Johann Schörkhuber, Johann Reich und Rainer Wieser) gegen die Mannschaft aus Kirchkorf knapp mit 5:3 Punkten durch und kürte sich somit zum Landesmeister 2025. Bei der anschließenden Siegerehrung im ASKÖ Sportheim Münchenholz führte Landespräsidentin Birgit Gerstorfer die Preisverleihung durch und würdigte die tollen sportlichen Leistungen unserer Stocksützen.

Frühlingszeit ist Bewegungszeit

Der Frühling ist da und mit ihm die beste Gelegenheit aktiv zu werden!

Gesundheit. Bewegung hat zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose und andere Erkrankungen senken. Doch nicht nur der Körper profitiert – auch die Psyche wird gestärkt. Bewegung hilft bei depressiven Verstimmungen, Angstzuständen und fördert die geistige Fitness.

Studien zeigen zudem, dass aktive Menschen im Durchschnitt länger leben als jene, die sich wenig bewegen. Noch wichtiger: Regelmäßige Bewegung erhält die Selbst-

ständigkeit bis ins hohe Alter. Wer aktiv bleibt, bewältigt den Alltag leichter und kann länger selbstbestimmt leben.

150 MINUTEN MODERATE BEWEGUNG PRO WOCHE

Das Beste daran: Es ist nie zu spät, um anzufangen! Schon 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche reichen



aus, um gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Das bedeutet zum Beispiel fünfmal pro Woche 30 Minuten zügiges Spazieren gehen oder Radfahren. Ergänzend dazu empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen zu machen.

Damit Sie langfristig motiviert bleiben, sollten Sie eine Bewegungsform wählen, die Ihnen Freude macht. Und genau

Der PVÖ hat viele verschiedene Bewegungsangebote für die Mitglieder parat.



Von Andrea Wesenauer,
Gesundheitsreferentin PVOÖ

hier kommt der PVOÖ ins Spiel: Wir bieten zahlreiche Möglichkeiten, gemeinsam aktiv zu sein – von Gymnastikgruppen bis hin zu Wandertagen oder Radausfahrten. Ganz bestimmt ist auch für Sie das passende Angebot dabei!

Nutzen Sie die Frühlingszeit und tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Wir freuen uns, Sie bei unseren Bewegungsangeboten begrüßen zu dürfen!

TWIN CITY

LINER.com
WIEN BRATISLAVA

Wien und Bratislava
mit dem
Twin City Liner erleben

SAISON START
Freitag 21.03.2025

SUPER
DIENSTAG
Jeden Dienstag für SeniorInnen
(ab 60 Jahre) 50% Ermäßigung
für die gesamte Saison.*
*exkl. Hafentaxen und
sonstiger Zuschläge.

+43 1 904 88 80 | www.twincityliner.com

BEZAHLTE ANZEIGE

DER TARIF ZU IHREM SMARTPHONE

**Kombiangebot: Mobil Tarif S mit
emporiaSMART.6lite um nur EUR 199,-.
Ersparnis für Raiffeisen-Kunden: EUR 50,-!**

Mit Raiffeisen Mobil bleiben Sie mit Ihrer Familie immer in Verbindung und können beim Telefonieren und Surfen Monat für Monat Geld sparen. Und noch mehr sparen treue Kunden, denn bei allen Smartphonetarifen ist jedes 12. Monat gratis.

Das emporiaSMART.6lite bietet 5,5 Zoll Touchdisplay mit physischen No-Panic-Button und 3-fach-Kamera. Es ist Staub- und Spritzwasser geschützt und dank Fingerabdrucksensor ID-Austria-fähig.

raiffeisen-ooe.at/mobil

Raiffeisen
Oberösterreich



emporia
SMART.6lite
um nur
€ 199,-

mobil^S
1000 Min/SMS
5 GB
€ 4,⁹⁰_{mtl.}



emporia
Einfachheit ist eine Entscheidung.

BEZAHLTE ANZEIGE



Von links: Bettina Lancaster (Vorsitzende GVV OÖ), Birgit Gerstorfer (Landespräsidentin PVOÖ) und David Allerstorfer (Bürgermeister Feldkirchen an der Donau) bei der gemeinsamen Pressekonferenz in Linz



Die Finanzierung der Pflege in OÖ ist gefährdet

Birgit Gerstorfer, Landespräsidentin des Pensionistenverbandes OÖ, schlug im Rahmen einer Pressekonferenz in Linz Alarm. Angesichts der finanziellen Situation in vielen Gemeinden sieht sie die Zukunft der Pflegeangebote massiv gefährdet.

Derzeit befinden sich rund 140 der 438 Gemeinden in Oberösterreich im Härteausgleich, die Zahl könnte weiter steigen. Fehlendes Geld schränkt die Gemeinden bei der Finanzierung kommunaler Angebote wie zum Beispiel Betreuungsmodelle für Senioren ein.

„Pflege muss auch in Zukunft flächendeckend sichergestellt sein“, schlägt der Pensionistenverband Oberösterreich daher Alarm. Birgit Gerstorfer kritisiert ein „Aushungern der Gemeinden“, was sich „massiv auf die Pflege auswirken wird. Dabei darf genau dieser essenzielle Bereich nicht darunter leiden. Das Angebot der ‚Pflege-Nahversorgung‘ in den Gemeinden gehört massiv ausgebaut und ist stattdessen nun stark gefährdet.“

COMMUNITY-NURSES: EU-FINANZIERUNG AUSGELAUFEN

Als konkretes Beispiel führt der Pensionistenverband Oberösterreichs das Projekt „Community Nurses“ an. Die in 31 oberösterreichischen Gemeinden gestartete und laut Pensionistenverband OÖ „gut angenommene“ Initiative werde nach Auslaufen der EU-Finanzierung vielerorts eine Lücke hinterlassen. Bei dem Projekt handelt es sich um Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, die

bei der Förderung und Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen.

„Die Entscheidung, das Projekt ‚Community Nurses‘ nach nur drei Jahren auslaufen zu lassen, ist ein Rückschritt in einer Zeit, in der der Bedarf an präventiver Gesundheitsarbeit durch den demografischen Wandel weiter steigt. Als sozialdemokratischer Gemeindevertreterverband fordern wir daher eine nachhaltige und gemeinsame Lösung, um wichtige Projekte wie die ‚Community Nurses‘ langfristig zu sichern. Die Pflegesituation in Oberösterreich darf nicht an dieser finanziellen Hürde scheitern – pflegebedürftige Menschen in Oberösterreich und ihre Angehörigen haben Besseres verdient,“ betont auch Bettina Lancaster, Landesvorsitzende des sozialdemokratischen Gemeindevertreterverbands.

Bürgermeister David Allerstorfer (SPÖ) aus Feldkirchen an der Donau (Bezirk Urfahr-Umgebung): „Die Gemeinden, die das Fundament der elementaren Grundversorgung vor Ort bilden, stehen vor einer massiven Herausforderung. Es ist unsere Aufgabe, diese Missstände anzusprechen und Lösungen einzufordern.“ Er bekräftigt die SPÖ-Forderung, Abgaben zu deckeln. Eine der drei Abgaben

– Krankenanstaltenbeiträge, Landesumlage, Sozialhilfverbandsumlage – muss ausgesetzt werden, um Pflegeangebote zu sichern. Allerstorfer beschreibt das Beispiel Feldkirchen: Der Krankenanstaltenbeitrag habe sich von 2021 (rund 1,2 Mio. Euro) um 47 Prozent im Jahr 2025 (rund 1,8 Mio. Euro) gesteigert. Der OÖ-Landtag könnte laut Allerstorfer eine solche Änderung beschließen und damit Gemeinden spürbar entlasten, ist er überzeugt.

50.000 ZUSÄTZLICHE PFLEGEKRÄFTE BIS 2050 NÖTIG

282.241 Menschen, das sind 19% der Oberösterreicher, sind derzeit 65 Jahre oder älter. 70.000 Personen beziehen Pflegegeld, laut Prognosen wird es bis zum Jahr 2040 zu einer Verdoppelung der über 85-Jährigen in Oberösterreich auf 70.500 kommen, auch die Zahl der Pflegebedürftigen werde sich mehr als verdoppeln. „Österreich braucht 50.000 zusätzliche Pflegekräfte bis 2050“, bezieht sich Gerstorfer auf Prognosen. „Es braucht eine Reform und ein Hilfspaket für die Pflege, um die finanzielle Last für die Gemeinden zu verringern und die Qualität der Pflege flächendeckend zu gewährleisten und betreuende und pflegende An- und Zugehörige zu entlasten.“

Explodierende Energiekosten: Rasche Lösungen sind gefragt

Die Strompreisbremse ist mit Anfang 2025 endgültig ausgelaufen, gleichzeitig heben die Netzbetreiber die Gebühren für Strom um durchschnittlich 23,1 Prozent, für Gas um 16,6 Prozent an. Der PVÖ fordert rasche Lösungen, denn laut E-Control drohen den Haushalten heuer Mehrkosten von bis zu 800 Euro.

Energie. Während die Energiekosten im Vergleich zur Vor-Corona-Krise noch immer auf überhöhtem Niveau sind, rollt eine neue Belastungswelle auf uns zu. Die Abschaffung der Stromkostenbremse sowie das Ende der reduzierten Elektrizitätsabgabe und das Aufleben des erneuerbaren Förderbeitrags mit Jänner 2025 und die Steigerung der Netzgebühren wird laut E-Control einen Haushalt mit bis zu 800 Euro im Jahr zusätzlich belasten.

Betroffen werden vor allem Pensionist*innen und hier besonders Ausgleichsbezieher*innen sein. „Die sozialen Folgen davon sind kaum absehbar. Daher fordert der Pensionistenverband Oberösterreich die weitere



Aussetzung der Erneuerbaren Förderkosten und der Elektrizitätsabgabe. Die Stromkostenbremse soll für Ausgleichsbezieher*innen weiterhin aufrecht bleiben“, fordert PVOÖ-Landespräsidentin Birgit Gerstorfer.

Nicht zuletzt die verstärkte Aufklärung über die Möglichkeit eines Anbieterwechsels wird nötig sein, da viele ältere Menschen damit über-

fordert sind. „Die Elektrizitätswirtschaft hat erheblich von der Krise profitiert und Bilanzgewinne in Milliardenhöhe erzielt. Eine Erhöhung der Netzgebühren lehnen wir daher klar ab“, findet Gerstorfer deutliche Worte.

UMSTIEG NUR ONLINE

PVÖ-Präsident Dr. Peter Kostelka rät den Stromkunden, die individuellen Strom-

und Gaspreise bzw. Tarife zu vergleichen und gegebenenfalls den Energieanbieter zu wechseln. Allerdings kann man derzeit nur mithilfe des Stromkostenbremse-Rechners der E-Control die Kosten für den eigenen Verbrauch berechnen und sich auf die kommenden Änderungen vorbereiten. „Weil das nur online möglich ist, handelt es sich hier um einen klaren Fall von Altersdiskriminierung“, kritisiert Kostelka.

Auch die finanziellen Mittel für den „Wohnschirm Energie“ wurden mit Ende 2024 massiv zurückgefahren. Bei Mietschulden oder drohender Abschaltung der Energie sind Beratungen beim Wohnschirm möglich: www.wohnschirm.at.

FOTO: FREEPIK

Musikalischer Nachwuchs gesucht

Die beliebten „Linzer Quetschnspüla“ begehen heuer ihr 20-jähriges Bestandsjubiläum. Nun möchte sich die Gruppe vergrößern. Daher ist man auf der Suche nach musikalischem Nachwuchs mit steirischen Harmonikas.

Die Gruppe besteht aus 18 aktiven Musiker*innen, geübt wird im Volkshaus Ebelsberg alle zwei Wochen hauptsächlich für Konzerte. Aber auch kleinere Gruppen spielen gerne auf, etwa bei PVÖ-Ortsgruppen oder auf Wunsch bei diversen Veranstaltungen. Dazu bedarf es genauer Absprache.



Informationen und Kontakt

Bitte melden Sie sich, sei es als Musiker*in oder für Konzertbuchung bei Veranstaltungen unter:

✉ linzer.quetschnspuela@gmail.com oder ✉ i.mitterhuber@gmx.at

🌐 www.Linzer-quetschenspuela.at

FOTOS: PVÖ ÖÖ



Käthe Leichter



Johanna Dohnal



Von Erika Beaudin-Gansl,
Fachreferentin Frauenreferat

Wir stehen auf den Schultern von Riesinnen

Seit Jahrhunderten kämpfen Frauen für ihre Rechte. Frauenrechte sind in Zeiten wie diesen wieder in Gefahr. Es ist nun an uns, die Errungenschaften zu verteidigen und weitere Verbesserungen für Frauen zu erkämpfen.

Bereits in der Französischen Revolution brachte die Schriftstellerin Olympe de Gouges mit ihrer Schrift „Erklärung der Rechte der Frau und Bürgerin“ den „Tyrannen“ Robespierre gegen sich auf. Ende 1793 wurde sie durch die Guillotine hingerichtet.

Die erste (bürgerliche) Frauenbewegung in Österreich forderte das Wahlrecht für Frauen und das Recht auf (akademische) Bildung. Die proletarische Frauenbewegung erhob viel bodenständigere Forderungen wie bessere Arbeitsbedingungen und Entlohnung sowie Schutz vor Gewalt am Arbeitsplatz. Eine dieser Forderungen – auf verschließbare Zimmer für weibliche Bedienstete – lässt erahnen unter welchen Bedingungen die Arbeiterinnen zu dieser Zeit lebten.

Am 19. März 1911 fand der 1. internationale Frauen-Tag für Recht auf Arbeit, Zugang zu öffentlichen Ämtern und Berufsausbildung statt. In Österreich hatten 1918 die Frauen endlich das Wahlrecht erkämpft.

1921 wurde erstmals der Welt-Frauen-Tag am 8. März begangen.

DER GROSSE RÜCKSCHLAG

Bereits unter den Austrofaschisten wurden engagierte Frauen verfolgt und schikaniert. Und die Nazizeit katapultierte die Frauen und ihre Rechte zurück in die Steinzeit. Der Welt-Frauen-Tag wurde als Kampftag verboten und durch den „Muttertag“ ersetzt.

Im Jänner 1940 wurde die Sozialwissenschaftlerin Käthe Leichter wie auch die Sozialistin Rosa Jochmann von den Nazis ins KZ Ravensbrück verschleppt. Im März 1942 wurde Käthe Leichter in der NS-Tötungsanstalt Bernburg mit Giftgas ermordet.

DER KAMPF GEHT WEITER

Nach dem 2. Weltkrieg brach die 68er-Bewegung die verkrusteten Strukturen wieder auf. Die Familienrechtsreform vom 1.1.1976 beinhaltet, dass Mann und Frau in der Ehe gleiche Rechte und Pflichten haben. Frauen durften nun ohne Zustimmung des Mannes arbeiten gehen. Bruno Kreisky holte die Wiener Politikerin Johanna Dohnal als Staatssekretärin für Frauenfragen in sein Kabinett. 1991 wurde sie in der Regierung Vranitzky die erste Frauenministerin Österreichs. Damals wurden elementare Frauenrechte wie die Beseitigung der Amtsvormundschaft bei ledigen Müttern, das Recht zur Betretungsverweigerung bei Gewalt in der Ehe und das Verbot der sexuellen Belästigung gesetzlich festgeschrieben.

DIE FORDERUNGEN BLEIBEN

Dohnals Nachfolgerin Helga Konrad ist heute noch in Erinnerung mit ihrer großartigen Kampagne „Ganze Männer machen halbe-halbe“. Viele starke Frauen wie Barbara Prammer und Gabriele Heinisch-Hosek vertraten die Anliegen der Frauen als Ministerinnen.

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

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE



Weitere Termine, Informationen und Berichte finden Sie unter: pvoe.at/oberoesterreich/braunau



Silvesterwanderung

Munderfing. Am 31. Dezember 2024 fand die traditionelle Silvesterwanderung zum Ebnerwirt statt. Bei frostigen Temperaturen und in herrlicher Winterlandschaft genossen die Teilnehmer*innen eine gemütliche Wanderung. Der Jahresabschluss bot Gelegenheit, gemeinsam das alte Jahr in besinnlicher Atmosphäre zu verabschieden.

Am 8. Dezember besuchten wir das ORF-Landesstudio Salzburg sowie die Stiegl-Brauwelt. Die spannenden Führungen boten interessante Einblicke in die Medienwelt und die Kunst des Bierbrauens – ein unvergessliches Erlebnis für alle Teilnehmer*innen.

Ausflug nach Salzburg

St. Pantaleon. Am 6. Dezember 2024 besuchten wir den Christkindlmarkt in Mondsee. Es wurde viel Kunsthandwerk angeboten.

Unsere Weihnachtsfeier fand am 10. Dezember 2024 in der MZH statt, mit einer Ehrung langjähriger Mitglieder.

Ein vom Bezirk veranstalteter Ausflug zum Salzburger Advent in der Andräkirche am 1. Dezember 2024 sorgte für eine schöne Einstimmung auf die Weihnachtszeit.



Weihnachtsfeier

Schneegattern. Die traditionelle Weihnachtsfeier des PV Schneegattern fand diesmal am 14.12. im Volksheim statt. Ungefähr 100 Mitglieder hörten die Weihnachtsgrüße von Bgm. Erich Rippl, Vbgm. Oliver Wähler und Bezirksvorsitzende-Stv. Herta Buchebner.

Für die musikalische Untermalung sorgte das Duo Franz & Franz mit besinnlicher Weihnachtsmusik. Im festlich geschmückten Saal wurde nach dem Mittagessen noch für ein paar Stunden gemütlich gefeiert. Ein Dankeschön an die vielen Helfer, die diese Veranstaltung wieder möglich gemacht haben.

Besinnliche Feier

Feldkirchen. Der Höhepunkt des vergangenen Jahres war die besinnliche Weihnachtsfeier im Dezember. Die zahlreich anwesenden Mitglieder wurden gut unterhalten und erfreuten sich über selbst gebastelte Geschenke. Ein herzlicher Dank gilt allen Helferinnen und Helfern.



Termine

Kostenlose Beratung

Eggelsberg: Di., 25.3., 14 Uhr, GH Steinerwirt
Polling: Di., 25.3., 16 Uhr, GH Stranzinger/Zur Kaiserlinde

Schalchen: Di., 8.4., 15 Uhr, Gemeindeamt
Maria Schmolln: Di., 8.4., 16.30 Uhr, GH Bachleitner
St. Johann am Walde: Di., 8.4., 16.30 Uhr, GH Bachleitner

Schneegattern: Mo., 28.4., 15 Uhr, Volksheim Schneegattern

Munderfing: Di., 29.4., 14.30 Uhr, Clubhaus beim Tennisplatz

Uttendorf: Do., 8.5., 14.30 Uhr, GH Helpfauerhof

Burgkirchen-Mauerkirchen

Sa., 22.3., 14 Uhr, JHV, Wirt z'Hermading

Fr., 2.5., 12 Uhr, Muttertagsfeier, Wirt z'Hermading

Do., 8.5.-Do., 15.5., Frühjahrstreffen in Albena, Bulgarien

Feldkirchen

Fr., 11.4., 14 Uhr, gemütlicher Nachmittag, Wirt Hart

Fr., 9.5., 12 Uhr, Mutter- und Vätertagsfeier, Hoizjockstüberl

Hochburg-Ach

Mo., 27.3., Tagesausflug Höglwörther See

Fr., 25.4., gemütlicher Nachmittag, GH Naturfreunde

Sa., 3.5., 12 Uhr, Muttertagsfeier, Stifftsgasthof Hochburg

Mi., 7.5., Wanderung um den Abtsdorfer See

Do., 8.5., Tagesausflug, Adler Moden und Attersee-Schiffahrt

Mattighofen

Sa., 29.3., 14 Uhr, JHV, Stadtsaal

Mi., 2.4., 14.30 Uhr, Mitgliedernachmittag mit den Nussi Brothers

Mi., 7.5., 14.30 Uhr, Mitgliedernachmittag

Munderfing

Sa., 12.4., 14 Uhr, JHV, Turnsaal NMS

Ranshofen

Mo., 28.4., 14 Uhr, Muttertagsfeier, Pensionistenstüberl

St. Pantaleon

Fr., 11.4., 11 Uhr, JHV mit 70-Jahre-Feier, GH Bergmann in Riedersbach

Do., 8.5., Muttertags-Ausflug zum Chiemsee

Schneegattern

Fr., 9.5., 15 Uhr, Muttertagsfeier, Keglerstüberl

Schwand-Gilgenberg

Fr., 11.4., 14 Uhr, Eierbecken, GH Scharinger, Handenberg

Sa., 10.5., 12 Uhr, Muttertagsfeier, GH Scharingerhof, Gilgenberg



Termine

Kostenlose Beratung

Wartberg ob der Aist, Pregarten, Hagenberg, Unterweirdorf: Mo., 17.3., 15 Uhr, Gasthaus Dinghofer
Freistadt: Sa., 22.3., 9 Uhr, SPÖ-Bezirkssekretariat
Königswiesen: Do., 27.3., 14 Uhr, Gasthaus Aglas
Freistadt: Sa., 3.5., 9 Uhr, SPÖ-Bezirkssekretariat

BM Asphaltstock Herren

Mi., 19.3., 8 Uhr, Stockhalle Hagenberg

BM Asphaltstock Mixed

Mi., 26.3., 8.30 Uhr, Stockhalle Kefermarkt

Siegerehrung Kegelpup

Sa., 29.3., 18 Uhr, GH Postl, Selker

BM Kegeln

24./25./26.4., Dunzinger, Gutenbrunn

Tanz, jeweils 14 Uhr

Gutau: Mi., 30.4., GH Oyrer
Sandl: Sa., 24.5., GH Fleischbauer

Mutter-/Vatertagsfeiern

Bad Zell: Mi., 7.5., 14 Uhr, Färberwirt

Freistadt: Fr., 9.5., 11.30 Uhr, GH Mader

Hagenberg: Mi., 7.5., 15 Uhr, Schlossrestaurant

Kefermarkt: Do., 15.5., 14 Uhr, GH Haltestelle

Lasberg: Sa., 3.5., 11.30 Uhr, GH Stadler

Pierbach: Do., 15.5., 11 Uhr, Huttl's Gupfwaldheuriger

Pregarten, Mi., 7.5., 14 Uhr, GH Haslinger

Rainbach: So., 25.5., 12 Uhr, GH Blumauer

St. Leonhard: Mi., 7.5., 11.30 Uhr

St. Oswald: Sa., 10.5., 12 Uhr, Veranstaltungssaal

Tragwein: Sa., 10.5., 12 Uhr

Windhaag: Di., 6.5., 11.30 Uhr, Vereinslokal

Wieser

Zwei Landesmeister im Riesentorlauf

Bezirk. Unter perfekten Rennbedingungen gingen am 23. Jänner 2025 die PVÖ-Landesmeisterschaften im Riesentorlauf auf der Wurzeralm über die Bühne. Sonnenschein und herrliche Pisten machten das Skifahren zum reinsten Vergnügen.

Um den Sieg und gute Plätze kämpften 53 Teilnehmer*innen, davon 13 aus dem Bezirk Freistadt. Zwei Läuferinnen und sieben Läufer aus unserem Bezirk schafften es in das Klassement. Mit einer überragenden Fahrt sicherten sich Irmgard Kubicka aus Freistadt (Klasse Masters 60) und Rupert Aigenbauer aus Tragwein (Klasse Masters 75) den Sieg.

Unter allen Altersklassen erreichten sie den herausragenden vierten bzw. zwölften Rang. Bezirksvorsitzender Hans Affenzeller und Bezirkssportreferent Herbert Wiesinger zeigten sich hocherfreut über die hervorragenden Leistungen der Sportlerinnen und Sportler.



Teilnehmerrekord

Tarock. Mit 48 Spielerinnen und Spielern erreichte das sechste Bezirks-Tarockturnier einen neuen Rekord. Dass acht Frauen mit guten Leistungen mitkämpften, gab dem Bewerb eine besondere Qualität. Das Turnier deutlich gewonnen hat Josef Wögerer aus Unterweirdorf vor Franz Rienesl und Johann Haunschmied aus Windhaag. Beste Dame wurde Renate Kreindl aus Kefermarkt vor Ingrid Pammer aus Freistadt. Auch den letzten Platz sicherte sich eine Teilnehmerin: Mathilde Paule aus Sandl.

Alle freuen sich schon auf das nächste Turnier.



Aus dem Bezirk

Kultur. Die Kulturangebote im Bezirk haben richtig eingeschlagen, seien es Veranstaltungen des Landes im Linzer Musiktheater und Brucknerhaus oder Ausschreibungen im Bezirk. An den Parlamentsfahrten nach Wien beteiligten sich 300 Mitglieder und beim Landes-Kabarettabend mit Heinz Marecek im Freistädter Salzhof waren mehr als 200 dabei. Besonders die Parlamentsbesuche erfreuen sich großer Beliebtheit. Führungen im Parlamentsgebäude, Zusammentreffen mit NRⁱⁿ Sabine Schatz und das Mitverfolgen einer Debatte im Plenarsaal von der Galerie aus ist für alle immer wieder höchst interessant. Für Bezirkskulturreferentin Maria Neulinger ist es eine Freude, dass diese Angebote so gut angenommen werden.



Spannende Aktivitäten

Turnen. Montag um halb zehn stehen die Turner*innen schon bereit. Gerhard Friesenecker oder Brigitte Kohlberger haben als Übungsleiter immer wieder ein neues, spannendes Programm, das die Muskeln stärkt und den Körper fit hält. Natürlich sind die Übungen dem Alter der Turner*innen angepasst, sie fördern auf jeden Fall die Beweglichkeit und damit auch die Bewegungssicherheit. So eine Turnstunde macht sichtlich Spaß!





Weitere Termine, Informationen und Berichte finden Sie unter: pvoe.at/oberoesterreich/gmunden

Sportliche Höchstleistung

Gosau. Die diesjährigen Landesmeister im Riesentorlauf auf der Wurzeralm wurden Anita Daxinger und Christian Wallner aus unserer Ortsgruppe. Wir gratulieren den Siegern herzlichst!



Pferdeschlittenfahrt im Ennstal

Bad Goisern. Beliebt sind unsere Pferdeschlittenfahrten. Natur pur, klirrende Kälte und die Pferde mit ihren Glocken sorgen immer wieder für Spannung. So waren auch heuer wieder 50 Teilnehmer*innen nach Haus im Ennstal unterwegs und verbrachten einen schönen Tag.

Vorsitzwechsel und Ehrungen

Neukirchen-Reindlmühl. Bei der 55. Jahreshauptversammlung am 16. Jänner beehrten uns Bez.-Vors. Gerhard Mayr, Vbgm.ⁱⁿ Elisabeth Feichtinger und EV Berthold Feichtinger.

Es folgten Berichte von Vors.-Stv., Soz.-Ref. Franz Spiessberger und Kassier Siegfried Egger mit einer Vorschau unseres Reise- und Wanderprogramms. Die Ehrung langjähriger Mitglieder führten unsere Ehrengäste gemeinsam mit OG-Vors. Hannes Sprickler durch. Dem Ehepaar Rosi und Fredi Niehsl gratulierten wir zur goldenen Hochzeit. Beim letzten Tagesordnungspunkt verabschiedete sich Gerhard Mayr. Er übergibt sein Amt nach jahrelanger Tätigkeit an Josef Mimlauer.



Aktivitäten in der Ortsgruppe

St. Konrad. Neben Skitouren, Wandern, Sportkegeln, Radeln bieten wir viele andere Aktivitäten. Die wöchentliche Bewegungsstunde hat seit 20 Jahren großen Zulauf. Zusätz-

liche Wanderungen im Ortsgebiet oder in der Nähe, das Seeturnfest des TSV und der Generationentag am Badensee animieren zu gemeinsamer Bewegung.



Kulturgenuss

Ebensee. Bei einem Ausflug standen zwei beeindruckende Kulturgüter der UNESCO-Weltkulturerbeliste auf dem Programm. In der Langwies die bekannten Putzen- und Fuchskrippen sowie anschließend die Höllmoser Krippe in der Kohlstatt. Den Abschluss dieser sehenswerten „Kripperloas“ bildete eine Ausstellung der kunstvollen Glöcklerkappen der Pass „Alt Kohlstatt“.

Neujahrskonzert

Scharnstein. Mit dem Neujahrskonzert im Brucknerhaus startete eine Gruppe aus Scharnstein beschwingt ins neue Jahr. Einen guten Start bietet aber auch unser umfangreiches Veranstaltungsprogramm mit vielen interessanten Aktivitäten. Unter anderem schöne Ausflüge mit Herbert Schmidt, Wanderungen mit Albert Ring, die Wanderwoche mit unserem Vorsitzenden und natürlich Kulturveranstaltungen mit Helmut Schagerl. Die Organisatoren freuen sich auf eure Teilnahme!

Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

Bad Ischl. Am 14. November 2024 ging die Jahreshauptversammlung über die Bühne. In deren Rahmen gab es wichtige Informationen, Ehrungen und ein gemütliches Beisammensein. PVÖ-Landes-GFⁱⁿ Jutta Kepplinger, Bgm.ⁱⁿ Ines Schiller und Mitglieder des Gemeinderats überreichten Urkunden mit herzlichen Glückwünschen für die langjährige Treue. Weiters gab es aktuelle Berichte aus der Ortsgruppe und eine Neuwahl des Vorstandes. Josef Mimlauer wurde aufgrund seiner zukommenden und freundlichen Art wiedergewählt.



Termine

Kostenlose Beratung

Neukirchen-Reindlmühl:
Mo., 17.3., 9 Uhr, Gasthaus Sägemühle
Ebensee: Di., 18.3., 15 Uhr, Klubsaal Arbeiterheim
St. Konrad: Do, 20.3., 14 Uhr, Gasthaus Silbermair
Neukirchen-Reindlmühl:
Mo., 24.3., 9 Uhr, Gasthaus Sägemühle
Scharnstein: Do., 3.4., 14 Uhr, Gasthaus Schobermühle
Pinsdorf: Di., 8.4., 14 Uhr, Gemeindeamt Pinsdorf
Roitham am Traunfall: Mo., 14.4., 14 Uhr, Gemeindeamt Roitham
St. Wolfgang: Fr., 18.4., 9 Uhr, Zum Mosti
Gosau: Fr., 25.4., 14 Uhr, Kulturzentrum
Hallstatt-Obertraun: Di., 29.4., 14 Uhr, Gemeindeamt Hallstatt
Bad Goisern: Do., 8.5., 9 Uhr, Marktgemeindeamt Bad Goisern

Gmunden

Mi., 26.3., Liebstattfeier, JHV
Fr., 4.4., Wanderung Pferdeisenbahn
Fr., 11.4., Stammtisch SEP Billa-Restaurant
Mi., 30.4., Werbefahrt Adler-Moden, Wels
Mi., 14.5., Wanderung Wirt z`Minsta, Altmünster

Laakirchen

Mi., 23.4., Kraftwerk Mitte – Linz AG, Abfahrt 8 Uhr, Schulzentrum

Pinsdorf

Fr., 9.5., Fahrt zur Kirschblüte

Vorchdorf

Di., 8.4., Fahrt zum Moldaustausee und Besuch der Lebzelterei Kastner
Mo., 21.4., Ostermontag – Flohmarkt geöffnet



Termine

Kostenlose Beratung

Weibern: Do., 13.3., 15 Uhr,
Gasthaus Roitinger
Waizenkirchen: Fr., 14.3.,
9 Uhr, Gasthaus Mariandl
Geboltskirchen: Mi., 19.3.,
16 Uhr, GH Mayrhuber
Eferding: Di., 25.3., 10 Uhr,
Schiferstift
Gallspach: Mi., 2.4., 15 Uhr,
Hotel Austria
Waizenkirchen: Fr., 4.4.,
9 Uhr, Gasthaus Mariandl
Aschach-Hartkirchen-
Haibach: Mo., 7.4., 14 Uhr,
Vereinsheim
Neukirchen am Walde-
Eschenau-St. Ägidi:
Mi., 9.4., 14 Uhr, Postwirt

Bad Schallerbach

27.3., Frühlingswanderung
in Scharten
10.4., Ausflug Papierma-
schermuseum Laakirchen –
Schaukäserei Schlierbach
8.5., Ausflug Speicherkraftwerk
Ottenstein – Altstadt Krens

Gallspach

Mi., 23.4., 18 Uhr, Stamm-
tisch, Restaurant Gusto
Sa., 3.5., 8.30 Uhr, Mutter-
tagsfahrt
Mi., 7.5., 14 Uhr, Pensionis-
tennachmittag, Hotel Austria

Geboltskirchen

So., 30.3.-Do., 3.4., Wellness
Sa., 3.5., Frühlingball,
GH Mayrhuber

Peuerbach

Mi., 19.3., Fitwanderung
Sa., 22.3., 14 Uhr, JHV,
ASKÖ-Saal Bruck
Mi., 16.4., Fitwanderung
Fr., 9.5., Muttertagsausflug

Prambachkirchen

Di., 6.5. Mutter-/Vatertagsfeier
Jeden Do., 8.30 Uhr, Senior-
*innen-Yoga im Pfarrheim

Schlüsselberg

Mi., 19.3., Tagesausflug
zum Genussbauernhof
Jenichl & zu Berglandmilch
Mi., 16.4., Ausflug zu
Samen Mair

Verschiedenes aus der Ortsgruppe

Bad Schallerbach. Wir besuchten im spä-
therbst das Postamt Christkindl und den Garstner
Adventmarkt und stimmten uns für die Advents-
zeit ein. Anlässlich unserer Weihnachtsfeier am
13. Dezember 2024 wurden auch langjährige Mit-
glieder für ihre Treue geehrt.

Unsere traditionelle Laternenwanderung
durch den Schallerbacher Kurpark zum Moar in
der Leithen war von unseren Mitgliedern sehr
gut besucht.



Es gab einiges zu feiern

Neumarkt-Kallham-Pötting-Wendling. Bei un-
serem Ball am 18. Jänner durften wir 106 Gäste
begrüßen. Pepi Dobler spielte für uns. Ein schö-
nes, handgefertigtes Futterhäuschen wurde von
Hermann Pfeiffer gebaut und beim Ball verstei-
gert. Wir freuten uns auch über unseren neuen
Vors. Erwin Fürst nachdem Erich Scharinger al-
tersbedingt diese Aufgabe abgegeben hat. Wir
bedanken uns herzlich
für die langjährige und
verantwortungsvolle
Aufgabe.

Anna und Rudolf Ha-
medinger feierten am 23.
Jänner das seltene Fest
der eisernen Hochzeit.



Weihnachtsfeier

Taufkirchen-Hofkirchen. Am 15. Dezember
2024 fand in der schön geschmückten Aula des
VZ in Taufkirchen unsere Weihnachtsfeier statt.
Wir freuten uns über den Besuch einiger Ehren-
gäste sowie die zahlreiche Teilnahme unserer
Mitglieder. Nach der Begrüßung durch unsere
Vorsitzende Renate Listberger richteten Bgm.-
Stv. Pimmingsdorfer und Diakon Knoll einige
Worte an uns. Die musikalische Umrahmung ge-
staltete auch heuer wieder Renate Koppler. Nach
dem Mittagessen ließen wir den Tag bei Kaffee
und Kuchen ausklingen.

Besinnliche Weihnachtsfeier

Gallspach. Zu unserer Weihnachtsfeier am
1. Dezember 2024 begrüßte Vors. Englbert
Penninger 90 Personen und verlas während des
Totengedenkens die Namen der Verstorbenen.
Zusammen mit DI Dr. Peter Rohrmaser, Vors.
der SPÖ Gallspach, wurden 17 Pensionist*innen
für die langjährige Mitgliedschaft geehrt. Nach
den Ansprachen der Ehrengäste aus Kirche,
Gemeinde und SPÖ wurde das Mittagessen ser-
viert. Anschließend gab es einen Jahresrück-
blick und die Ausgabe der zahlreichen Tombola-
preise. Zwischen den Programmpunkten sorgte
Herr Schiendorfer mit lustigen Weihnachtsge-
schichten für gute Stimmung.

Erfolgreiche Veranstaltungen

Peuerbach. Unsere Weihnachtsfeier am
8. Dezember 2024 im GH Pehan Urtlhof war eine
gelungene Veranstaltung. Als Ehrengäste wur-
den Vors. Alfred Freilingner, Bgm. Roland Schau-
er, Vbgm. Fritz Peham, Pfarrer Johann Padinger
und Bez.-Vors. Gottfried Tröbinger begrüßt. Für
die musikalische Unterhaltung sorgten Gisi und
Hans und Fritz Peham mit Mundartgedichten
für eine Einstimmung auf das Weihnachtsfest.

An der Laternenwanderung am 11. Dezember
2024 nahmen 13 Personen teil. Der Abschluss fand
bei Traudi Zankl mit Punsch und Keksen statt.



Bei uns ist immer was los

Schlüsselberg. Zahlreich erschienene Mitglie-
der feierten im festlich geschmückten Kultur-
saal gemeinsam mit den Ehrengästen Bgm.
Klaus Höllerl, LAbg. a. D. und Bgm. a. D. Otto
Weinberger und Bez.-Vors. Konsulent Gottfried
Tröbinger eine sehr schöne Weihnachtsfeier.
OG-Vors. Franz Wieshofer ließ das ereignis-
reiche Jahr 2024 Revue passieren und stellte das
abwechslungsreiche Programm für 2025 mit
vielen Ausflügen und Radtouren vor.



Weitere Termine, Informationen und Berichte finden Sie unter: pvoe.at/oberoesterreich/kirchdorf

Auszeichnungen

Bezirk. Bei der Jahresabschlussfeier der Bezirksorganisation in der Inzersdorfer Dorfstub'n wurde allen Funktionär*innen für ihre wichtige Arbeit gedankt. Vor den Vorhang wurden auch jene Sportler*innen geholt, die 2024 in verschiedenen Disziplinen von Landes- und Bundesbewerben Stockerplätze erzielt hatten.

Mit besonderen Auszeichnungen wurden im Rahmen dieser Feier zwei Funktionär*innen überrascht. So erhielt der engagierte Bezirkssportreferent Peter Schober, der mit seinem Einsatz einen großen

Anteil an den sportlichen Erfolgen der Meisterschaftsteilnehmer*innen hat, von Landespräsidentin Birgit Gerstorfer und Bez.-Vors. Erika Diensthuber das Goldene Sportehrenzeichen überreicht.



Bezirksehrenmitglied Ilse Radner

Die über viele Jahre als Bezirksredakteurin tätige Ilse Radner, die diese Funktion beendet hat, aber nach wie vor in ihrer Ortsgruppe Micheldorf aktiv tätig ist, wurde zum Bezirksehrenmitglied ernannt.



Bezirkssportreferent Peter Schober

Termine

Kostenlose Beratung

Molln: Do., 13.3., 15 Uhr, Gemeindeamt Seniorenraum
Roßleithen-Vorderstoder-Hinterstoder: Fr., 14.3., 15 Uhr, Gemeindeamt Roßleithen
Leonstein: Do., 3.4., 14 Uhr, Gressenbauer Heim

Molln

Sa., 26.4., Tanz in den Mai

Steinbach am Ziehbach

Sa., 24.5., Grillfest

Aus der Ortsgruppe

Ried im Traunkreis. Wenn Funktionär*innen ihre Arbeit beenden, sind Ortsgruppen nicht selten vor einer Auflösung bedroht. Dazu kam es leider auch in Ried im Traunkreis: Die Vorsitzende beendete dort ihre Funktion, trotz intensivster Bemühungen konnte niemand gefunden werden, die die Ortsgruppe übernahm. Bezirksvorsitzende Erika Diensthuber betont: „Ich biete den 87 betroffenen Mitgliedern an, in eine andere Orts-

gruppe zu wechseln und so dem PVÖ treu bleiben zu können. Es ist wichtig, dass wir weiter viele bleiben und auch rechtzeitig darauf achten, dass die Nachfolge von Funktionär*innen sichergestellt ist.“ Unter dem Motto „Du machst den Unterschied“ hat der PVOÖ Anfang 2025 zudem eine Kampagne gestartet, um neue Funktionär*innen zu finden, die die Zukunft des PVÖ mitgestalten. Infos dazu gibt es online unter www.pvoe.at!



Gedanken der Bezirksvorsitzenden Erika Diensthuber

Bezirk. Der Umstand, dass wir Mitglieder verlieren, weil wir Todesfälle zu beklagen haben, ist nicht zu ändern. Was mich hingegen nachdenklich stimmt, sind Austritte aus dem PVÖ. Ich werde in meinen Referaten in den Ortsgruppen nicht müde zu betonen, dass der PVÖ mit seinen vielfältigen Veranstaltungsangeboten und Aktivitäten für unsere Mitglieder

da ist, aber seine Bedeutung noch viel mehr in der Aufgabe als Interessenvertretung liegt. Gerade in Zeiten wie diesen, in denen die Zukunft der Pensionen sowohl politisch als auch medial nicht nur in den Fokus gerückt ist und regelrecht politisch attackiert wird, brauchen wir den PVÖ als eine starke Stimme für unsere Mitglieder. Nur gemeinsam können wir darauf achten, dass

unsere soziale Sicherheit weder zu einem Objekt profitorientierter Geschäfte von Privaten noch zum Spielball jährlicher Budgetverhandlungen der Regierung wird. Die Pensionist*innen sollen die Rechnung für die „Kostes-was-es-wolle-Politik“ der letzten Jahre zahlen. Eines kann ich euch versprechen: Der PVÖ wird erbitterten Widerstand leisten, wenn wir die

Einzigen sein sollen, die zur Kasse gebeten werden.





Termine

Kostenlose Beratung

Hörsching: Do., 13.3., 9 Uhr,
SPÖ-Haus
Asten: Mi., 19.3./16.4.,
15.15 Uhr, Seniorenclub

Alkoven

Mi., 26.3., Stadtrundfahrt
Linz
Do., 3.4., Frühlingswande-
rung
Mi., 30.4.–Mo., 5.5.,
Toskana & Cinque Terre
Mi., 7.5., Mutter- und Vater-
tagsfeier

Enns

Jeden zweiten Mittwoch,
9–11 Uhr, Pensionist*innen-
Kaffee

Kronstorf-Hargelsberg

Do., 20.3., 8 Uhr, Ausflug
Fr., 28.3., 16 Uhr, Kegeln
Mi., 2.4., 9 Uhr, Frühstück,
PV-Klubraum
Mi., 9.4., 8 Uhr, Wanderung
Do., 24.4., 8 Uhr, Ausflug
Fr., 25.4., 16 Uhr, Kegeln
Mi., 7.5., 9 Uhr, Frühstück
im PV-Klubraum
Mi., 14.5., 8 Uhr, Wande-
rung

Pasching

Senior*innenturnen, jeden
Montag, 17–18 Uhr,
VS Pasching
Nordic Walking, jeden
Donnerstag, Treffpunkt:
13.30 Uhr, VS Pasching

St. Martin bei Traun

Senior*innenturnen, jeden
Montag, 17.30–19 Uhr,
Hauptschule St. Martin
Nordic Walking, jeden
Montag, Treffpunkt: 9 Uhr,
Parkplatz Volksheim
St. Martin

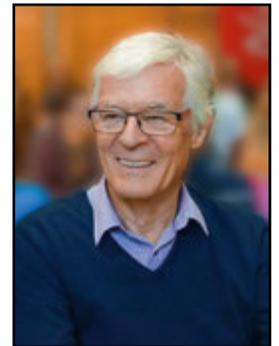
Aus dem Bezirk

Wir trauern um un-
seren Bezirksvorsit-
zenden i. R. Konsulent
Heinz Leitl. Sein Le-
ben war von unermüd-
lichem sozialem Enga-
gement geprägt. 2010
übernahm er die Funk-
tion des Bezirksvorsit-
zenden und blieb es bis
2023. Daneben war er
von 2004 bis 2023 Vor-
sitzender der Ortsgrup-
pe Kronstorf. In seiner

Tätigkeit auf Bezirks-
ebene wurde die Ge-
meinschaft unter den
Ortsgruppen gestärkt.
Bälle wurden veran-
staltet und sportliche
Aktivitäten ausgebaut.
Auch gesellschaftspol-
itische Themen wur-
den stets aufgegriffen.
Im Landesvorstand
hat er durch sein aus-
gleichendes Wesen
viel Positives beige-

tragen. Heinz war ein
Mensch, der sich stets
für andere einsetzte.
Viele Jahre war er in
seiner Heimatgemein-
de in der Kommunal-
politik für Soziales
zuständig. Sein feiner
Humor, sein Lachen
und sein Verständnis
für vielfältige Mei-
nungen bleiben bei
uns. Lieber Heinz, du
bist uns vorausgegan-

gen, aber du bist nicht
fort. Danke für deine
Freundschaft!



Hauptversammlung mit Neuwahlen

Offering. Im Jänner fand die Jahreshauptver-
sammlung mit Neuwahlen statt. Alle Funktio-
näre wurden einstimmig wiedergewählt. Vors.
Siegfried Sackl ließ bei einer Bilderschau viele,
erfolgreiche Veranstaltungen Revue passieren
und bot eine Vorschau auf künftige Aktivitä-
ten. Bei Kaffee und Kuchen wurden lustige Er-
innerungen ausgetauscht. Bez.-Vors. Gottfried
Steffan, SPÖ-Ortsvors. Dietmar Lackner und
Bez.-Vors.-Stv. Renate Prammer gratulierten
dem wiedergewählten Vorsitzenden herzlich.



Eisstock-Turnier

Alkoven. Bunt gemischt und so groß wie noch
nie war unsere Teilnehmergruppe beim Eisstock-
Turnier am 13.1. Neun Moarschaften konnten ge-
bildet werden. Die Profis trafen auf Einsteiger
und staunten nicht schlecht über deren Geschick.
Franz Auer als Organisator und Max Gigelleitner
als Schiedsrichter sorgten für einen reibungslo-
sen Ablauf und ein erfolgreiches Turnier. Ehr-
geiz und Spaß trieben so manchen Einsteiger zu
Höchstleistungen und ließen manchen Profi ver-
zweifeln. Am Ende gewann die Moarschaft mit
der Startnum-
mer 5 unter
Führung von
Maria Kickin-
gereder mit
Gerhard Bog-
ner, Hermi-
ne Hager und
Karl Lackner.



Paradies dringend gesucht

Leonding. Im Jänner
machte sich die Ortsgruppe
auf den Weg zur Suche nach
dem Paradies. Nach einem
Zwischenstopp in Krumm-
nußbaum zum Mittagessen
im Gasthaus Steinbründl
sind wir weiter nach Wien
gefahren. Im Kabarett Simpl
stand das Stück „Paradies

dringend gesucht“ auf dem
Programm. Nach mehr als
zwei humorvollen Stunden
machten wir uns auf den
Heimweg. Ein unterhaltsa-
mer Tag mit Freunden ging
zu Ende mit der Erkenntnis:
„Nein, wir waren nie im Pa-
radies – wir waren höchst-
ens im Schlaraffenland!“





Weitere Termine, Informationen und Berichte finden Sie unter: pvoe.at/oberoesterreich/linz-stadt

Besinnlicher Advent

PVA. Unser Adventsausflug führte uns nach Kirchdorf am Inn zum Schloss Katzenberg. 46 Teilnehmer*innen ließen sich vom vorweihnachtlichen Ambiente verzaubern.

Über 80 Aussteller*innen boten Kunsthandwerk, Kräuter- und Naturprodukte und vieles mehr an. Vereinzelt konnte man bei der Arbeit auch über die Schulter schauen. Musikalisch umrahmt wurde mit Chören und Alphornbläsern.



Schöne Weihnachtsfeier

Neue Heimat. Unsere Weihnachtsfeier war ausgesprochen gut besucht. Mit besinnlicher Weihnachtsmusik und aus dem Leben gegriffenen Weihnachtsgeschichten wurde ein schöner Rahmen geschaffen. Ein Besuch der Linzer Perchten sorgte für Begeisterung. Wir freuten uns auch über den Besuch von Bürgermeisterkandidat Dietmar Prammer.



Termine

Neustadt

Fr., 14.3./11.4./9.5., Monatsversammlung
Mi., 19.3./16.4./14.5., Tagesausflüge
Do., 27.3./24.4., Wandertouren
Nordic Walking und Wandern, jeden Donnerstag
Gymnastik, jeden Dienstag, 14.30 Uhr, Club Aktiv

Weihnachtsfeier und Ausflug

Bindermichi. Bei der Weihnachtsfeier am 5. Dezember 2024 feierte das Ehepaar Hammer die diamantene Hochzeit. Käthe Schaidreiter wurde für ihre 33-jährige Tätigkeit im Verein geehrt. Die Übergabe der Urkunden und Geschenke übernahmen Vbgm. Dietmar Prammer und Samuel Puttinger. Am 16. Jänner fuhren wir zu einer Essigmacherin nach Tragwein. Neben einer Filmvorführung und Erklärung zur Produktion stand auch eine Verkostung auf dem Programm.

Versammlung und Adventfahrt

Franckviertel. Bei der Versammlung im Dezember wurde das Programm für 2025 ausgeteilt – viele Mitglieder freuen sich auf die Ausflüge (Straußenhof Ebner, Muttertagsfahrt mit Mariazellerbahn und Bummelzugfahrt auf der Tauplitz).

Ein besonderes Erlebnis war die Adventfahrt 2024 zur Stille-Nacht-Kapelle in Oberndorf. Wir wurden über deren Entstehung informiert und die anschließende Darbietung des Liedes sorgte für besinnliche Stimmung und Gänsehaut.

Traumhafte Skiwoche

Spallerhof. Wir waren von 11. bis 18. Jänner mit 16 Pensionist*innen auf der Sauschneideralm am Fanningberg im Lungau auf Skiwoche. Das wunderschöne Wetter, traumhafte Pisten und eine sehr nette Gruppe sorgten für ein großartiges Wintersport-Erlebnis.



Spiele und Ausflug

Schiffswerft. Unter dem Motto „Spiel mal wieder!“ laden wir seit Anfang 2024 zu monatlichen Spielenachmittagen ein. Seitdem kommen viele Interessierte zu uns, um neue Spiele kennenzulernen und Klassiker endlich wieder einmal spielen zu können.

Heuer geht es für uns ins Oldtimermuseum Kleinwetzdorf und zum Mattsee mit Sightseeing bei einer malerischen Schiffsfahrt – wir freuen uns darauf!

Dietmar Prammer und Tina Blöchl auf Besuch

Froschberg. Unsere erste Monatsversammlung im Jänner war sehr gut besucht. Wir konnten den geschäftsführenden Linzer Vizebürgermeister Dietmar Prammer und Stadträtin Tina Blöchl als Ehrengäste begrüßen. Großes Interesse zeigten die Anwesenden am Reiseprogramm von Seniorenreisen und am Programm unserer Ortsgruppe für das erste Halbjahr 2025.

Aus der Ortsgruppe

Chemie. Zwei Tagesfahrten führten uns nach Salzburg. Im Dezember 2024 besuchten wir den zauberhaften Adventmarkt im Schloss Hellbrunn, im heurigen Jänner das Haus der Natur in der Salzburger Altstadt. Im Februar erlebten wir eine Führung im Lebzeltarium Kastner in Bad Leonfelden. Die Vorfreude auf die bevorstehende Tagesfahrt nach Wien ins Parlament ist groß.



Termine

Kostenlose Beratung

Waldhausen: Do., 13.3.,
16.30 Uhr, GH Schauer
St. Georgen a. Walde: Mi.,
2.4., 16 Uhr, GH Sengstbratl
Ried i. d. Riedmark: Mi.,
9.4., 15 Uhr, GH zum
Kirchenwirt
Mauthausen: Mo., 12.5.,
16.30 Uhr, Betreubares
Wohnen

Allerheiligen

Di., 13.5., JHV und
60-Jahre-Feier, ASKÖ

Arbing

Di., 6.5., Mutter-/Vatertags-
feier, GH Roaner

Au an der Donau

Sa., 3.5., Muttertagsfeier,
Sportheim

Dimbach

Sa., 3.5., JHV und Mutter-
tagsfeier

Gloxwald

Fr., 2.5., JHV und Mutter-
tag-/Vatertagsfeier

Katsdorf

Di., 25.3., Ausflug zur
Pralinenwelt Wenschitz und
zu Adler Moden
Di., 8.4.-Mi., 9.4., 2-Tage-
Ausflug Wien & Schloss Hof
Do., 8.5., Muttertagsfeier,
Im Hof

Langenstein

Sa., 10.5., Muttertagsfeier,
Gemeindesaal

Luftenberg

Mi., 7.5., Muttertagsfeier,
Forum

Mauthausen

Fr., 28.3., JHV, Donausaal

Mitterkirchen

Sa., 3.5., Neuwahlen,
Muttertagsfeier, GH Haberl
Mi., 7.5., Vorstandssitzung,
GH Brother

Saxen

Sa., 3.5., Mutter-/Vatertags-
feier, GH Auer

St. Georgen am Walde

So., 4.5., Frühlingstanz,
GH Sengstbratl



Großartige Weihnachtsfeier

Mitterkirchen. Am 14. Dezember 2024 fand unsere Weihnachtsfeier statt. Wir feierten mit zahlreichen Mitgliedern und Ehrengästen, darunter Bgm. Herbert Froschauer und Vertretern der SPÖ Mitterkirchen und Baumgartenberg, Daniel Brodessaer und Alexander Leutgeb, sowie Gudrun Saad von der Raiffeisenbank Mitterkirchen. Nach Rückblicken und Danksagungen unserer Vors. Helga Mayrhofer und der Ehrengäste sorgte ein Klarinettenquartett für Stimmung sowie einige Weihnachtsgedichte für eine besinnliche Atmosphäre.

Aus der Ortsgruppe

Saxen. Die Weihnachtsfeier fand am 20. Dezember 2024 im GH Auer statt. Als Ehrengäste konnte Vors. Walter Hennerbichler unseren Bgm. Erwin Neuber und Sozialrätin Stefanie Baumgartner begrüßen. Mit einem Video von Vors.-Stv. Fritz Eder erhielten wir einen kurzen Jahresrückblick. Danach lauschten wir Berichten vom Bürgermeister über aktuelle Aktivitäten der Gemeinde. Mit lustigen Geschichten und weihnachtlichen Gedichten, mit Weisen, gespielt von Karl Heimel, Ferdinand Lehner und Fritz Eder, wurden wir auf das bevorstehende Weihnachtsfest eingestimmt.

Stimmungsvolle Weihnachtszeit

Naarn. Am 5. Dezember 2024 fand unsere gut besuchte Weihnachtsfeier im GH Redl statt. Die Vors. Christine Tischberger begrüßte alle Anwesenden sowie Bgm. Martin Gaisberger. Unser Bürgermeister gab einen kleinen Überblick über das Gemeindegeschehen. Für den musikalischen und stimmungsvollen Rahmen sorgten Kurt mit seiner Harmonika und ein kleiner Frauenchor. Nach dem Essen wurden wir mit selbstgemachten Keksen verwöhnt und sangen gemeinsam Weihnachtslieder. Zum Schluss gab es auch noch ein Geburtstagsständchen für unser Mitglied Maria Rappold.

Bei uns ist immer was los

St Georgen am Walde. 29 Mitglieder unternahmen eine 5-Tagesreise nach Moravske (Slowenien). In der Therme 3000 konnten wir das Thermalwasser in vollen Zügen genießen. Fünf schöne, erholsame Tage vergingen wie im Flug.

Gut besucht war unsere Weihnachtsfeier mit Jahreshauptversammlung. Nach der Begrüßung und den Berichten von Vors. Johann Schiefer sowie dem Bürgermeister wurden langjährige Mitglieder für ihre Treue geehrt. Bei Gedichten von Erna, dem gemeinsamen Mittagessen, selbstgebackenen Keksen und einem Jahresrückblick wurden einige gemütliche Stunden verbracht.



Spannende Ausflüge

Katsdorf. Mit einem fast vollen Bus der Firma Walzer fuhren wir nach Wels zu Kaffee und Kuchen und bei einbrechender Dämmerung zum Adventmarkt am Stadtplatz. Als besonderes Highlight spazierten wir an den 28 Stationen des Lichterpfads vorbei. Zum Abschluss gönnten wir uns beim Gösser-Adventkalender noch einen Punsch. Am 10. Jänner fand unser bunter Nachmittag im Gemeinde-Veranstaltungszentrum statt. Über 160 Besucher sind unserer Einladung gefolgt. Als Ehrengäste konnte Vors. Ernst Endfellner Pfarrer Bruder Franz, Bgm. Wolfgang Greil und SPÖ-Obmann Martin Undesser begrüßen.

Ein ereignisreiches Jahr

Bezirk. Im Dezember trafen wir uns nicht nur zum gemütlichen Wandern, sondern zu einer sehr stimmungsvollen Weihnachtsfeier. Der Bezirksvorsitzende dankte allen für die gute Zusammenarbeit. Wir unternahmen dieses Jahr 43 Wanderungen, bei denen 1.240 Pensionisten insgesamt 300 Kilometer marschierten. Ob Regen oder Sonnenschein – es war immer gute Stimmung. Danke an den Vorsitzenden für seine Mühe und besonderen Dank für die wunderschönen Strecken von unseren Streckenführern.



Weitere Termine, Informationen und Berichte finden Sie unter: pvoe.at/oberoesterreich/ried

Auf den Spuren von Franz Stelzhamer

Pramet-Schildorn. Josef Niederhauser organisierte im November einen Ausflug zum Stelzhamerhaus in Pramet, dem ehemaligen Wohnhaus des Mundartdichters Franz Stelzhamer. Die Bedeutung dieses Ortes ergibt sich nicht nur aus der Tatsache, dass Stelzhamer, Schöpfer der oberösterreichischen Landeshymne, hier gelebt hat, sondern auch aus der für die Region sehr typischen Architektur des Gebäudes.

Bemerkenswert ist, dass das Haus in seinem originärem Zustand erhalten geblieben ist, was es zu einem authentischen Zeug-

nis der lokalen Baukultur und Geschichte macht. Gerhard Moser, der ursprünglich vom Theaterverein Hennedorf kommt, schlüpfte in die Rolle Franz Stelzhamers und trug ein Stück seiner Lebensgeschichte vor. Selbstgedichtete Verse und Geschichten, interessant und tiefberührend, regten die Teilnehmer*innen zum Nachdenken an.



Anschließend besichtigten wir das Kunstmuseum und die Stelzhamer-Ausstellung. Am späteren Nachmittag fand dieser großartige Ausflug beim Kirchenwirt in Pramet einen gemütlichen Ausklang.

Verleihung Sozialrat

Mettmach. Der langjährige Vorsitzende der Ortsgruppe, Walter Knauseder, wurde für seine jahrelange verdienstvolle Arbeit im Pensionistenverband von Landespräsidentin Birgit Gerstorfer mit dem Titel Sozialrat ausgezeichnet. Walter

Knauseder leitete über 25 Jahre als Vorsitzender die Ortsgruppe und war 36 Jahre in der Gemeinde in verschiedenen Gremien. Dabei bekleidete er verschiedene Ämter. In Vereinen in seiner Gemeinde war Knauseder ebenso aktiv: Er war Gründungsmitglied der ARBÖ-Ortsgruppe und Gründungsobmann der Naturfreunde Ortsgruppe, der er von 1983 bis 1989 als Obmann vorstand. Weiters gründete er den Siedlerver-

ein. Den Pensionistenverband in Mettmach leitete er als Vorsitzender von 1998 bis 2023. Seine Auszeichnungen reichen von der Verleihung der Viktor-Adler-Plakette über die Goldene Verdienstmedaille des Landes OÖ bis zur Goldenen Verdienstmedaille des GVV OÖ.

Als einen der größten Höhepunkte in seinem Leben beschreibt Knauseder die Besteigung des Kilimandscharo im Jahr 1996. Die Bezirksorganisation des PVOÖ bedankt sich für die jahrelange gute Zusammenarbeit und gratuliert zu dieser hohen Auszeichnung.



Jahreshauptversammlung

Waldzell. Am 31. Jänner fand unsere Jahreshauptversammlung im Gasthaus Rohrmoser statt. Nach einer informativen, gut gelungenen Powerpoint-Präsentation über das Geschehen im Vereinsjahr 2024 gab es ein Rehbeuschl. Vors. Johann Jöchtl konnte 40 Mitglieder begrüßen und ihnen auch einen Einblick in das geplante diesjährige Programm vermitteln.



Termine

Kostenlose Beratung
Ried im Innkreis: Di., 11.3., 10.30 Uhr, Gasthaus Träger
Eberschwang: Do., 3.4., 16 Uhr, Gasthaus Pillichshammer
Mettmach: Di., 8.4., 14 Uhr, Gemeindeamt Mettmach

Antiesenhofen-Ort

Sa., 3.5., 12 Uhr, Muttertagsfeier, Gasthaus Knechtelsdorfer

Gurten-Wippenham

Sa., 29.3., 14 Uhr, JHV/ Bürgertag, Mostbauer, Weillbach
Do., 24.4., 11.30 Uhr, Bürgertag, Huemer, Eitzing
Sa., 3.5., 11.30 Uhr, Muttertagsfeier, Dorfwirt Daxberger, Gurten

Eberschwang

Mi., 23.4. 14 Uhr, Tanznachmittag mit Gisi und Hans, Wirt z'Moarhof
Do., 24.4., 14 Uhr, Stammtisch, Stadinger Alm
Sa., 10.5., 14 Uhr, Muttertagsfeier, Wirt z'Moarhof
Do., 28.5., 14 Uhr, Stammtisch, Wirt in der Au
Do., 28.5., 14 Uhr, Tanznachmittag mit Gisi und Hans, Wirt z'Moarhof

Mettmach

Sa., 3.5., 12 Uhr, Muttertagsfeier, GH Kobledner
Do., 8.5. Tagesausflug zum Königssee

St. Martin im Innkreis

Sa., 5.4., 14 Uhr, JHV Volksheim
Sa., 3.5., 11 Uhr, Muttertagsfeier, Volksheim

Waldzell

Do., 1.5., Maibaumaufstellen
Sa., 17.5., 12 Uhr, Muttertagsfeier, Schmiedwirt



Termine

Kostenlose Beratung

Peilstein: Do., 13.3./3.4.,
9 Uhr, Marktcafé Innerts-
berger
Rohrbach-Berg: Do., 27.3.,
9 Uhr, SPÖ-Bezirkssekre-
tariat
Aigen-Schlägl: Do., 10.4.,
15 Uhr, GH Krenbrücke
Julbach: Fr., 11.4., 16 Uhr,
Gasthof Luger

Rohrbach-Berg

Do., 3.4., erste Radausfahrt
Do., 24.4., Wanderung
und Fahrt für Nicht-
wanderer*innen zum Ritter-
essen in die Teufelmühle
Do., 8.5., zweite Radaus-
fahrt
Do., 15.5., Muttertags-/
Vatertagsfeier
Do., 22.5., Ausflug zur Lan-
desgartenschau Schärding,
Besuch des Shoemakers
Outlet in Kopfing

Ulrichsberg-Klaffer- Schwarzenberg

Di., 15.4., Fahrt ins Blaue
(kostenfrei)
Sa., 10.5., 11.30 Uhr,
Muttertagsfeier,
GH Böhmerwaldhof
So., 27.4.- Mi., 30.4.,
4-Tageausflug zur Prosecco-
Weinstraße in der norditalie-
nischen Region Veneto

Gratulation

Kirchberg ob der Donau. Die Ortsgruppe gra-
tulierte Hubert Hofer zu seinem 90. Geburtstag
recht herzlich. Wir wünschen ihm noch weitere
schöne und viele gesunde Jahre.



Besinnlicher Advent

St. Johann am Wimberg. Am 28. Dezem-
ber 2024 versammelten sich 20 Personen in
St. Johann, um in völliger Dunkelheit die Allers-
dorfer Adventsfenster zu bestaunen. Danach
ging es ins Schmankerl-Treff. Die wärmenden
Getränke und ein kleiner Imbiss sicherten schließ-
lich einen gemütlichen Ausklang. Die körperlich
und seelisch gestärkten Teilnehmer*innen kehr-
ten nach Hause zurück – in der Gewissheit, mit
Schwung ins neue Jahr zu starten.

Toller Christkindlmarkt

St. Martin-Plöcking. Ein wunderschönes Am-
biente erlebten wir am Christkindlmarkt auf der
Schallaburg. Es gab altes und seltenes Kunst-
handwerk zu bestaunen. Im Schlossgarten bot
das romantische Adventdorf ein stimmungsvol-
les Rahmenprogramm. Auch das kulinarische
Angebot war hervorragend. Somit eine schöne
Einstimmung auf das Weihnachtsfest!



Schwungvoller Fasching

Peilstein. Am 11. Jänner fand im GH Ramlhof in
Vordernebelberg unser traditionelles Faschings-
kränzchen statt. Viele maskierte Besucher*innen
und Mitglieder von anderen Ortsgruppen konn-
ten begrüßt werden. Die Dominos sorgten mit Mu-
sik für gute Laune und Tanzfreude. Bei der Tom-
bola gab es viele schöne Preise zu gewinnen. So
wurde es ein gemütlicher Nachmittag. Der Vor-
stand bedankt sich bei allen Besucher*innen und
Spender*innen für die Tombola sehr herzlich.



Sportliche Ortsgruppe

Rohrbach-Berg. Wir gratulieren unserer
Damen-Stockschützenmoarschaft zum 1. Platz
bei der Bezirksmeisterschaft Eisstock und sind
mächtig stolz auf sie.

Ein weiteres Highlight war die Wanderung
von 62 Personen nach Oepping zum Blunzen-
und Leberschädlessen. Die Vorsitzenden und
Mitglieder der Ortsgruppe freuen sich sehr über
die zahlreichen Teilnahmen.



Umfangreiches Programm

Ulrichsberg-Klaffer-Schwarzenberg. 2024 un-
ternahmen wir 10 Ausflüge, davon einen 4-Tage-
und einen 2-Tage-Ausflug mit hoher Teilnehme-
zahl. Wir haben zwei Sprechstage angeboten und
hatten eine Muttertags- und eine Weihnachtsfeier
mit je 160 Personen. Unser reichhaltiges Sportpro-
gramm umfasste Asphaltstockschießen, Kegeln,
E-Bike-Touren und monatliche Wandertage. So-
mit konnten wir wieder ein erfolgreiches Jahr ab-
schließen. Auch heuer haben wir ein schönes Pro-
gramm und freuen uns auf rege Teilnahme!



Weitere Termine, Informationen und Berichte finden Sie unter: pvoe.at/oberoesterreich/schaerding

Abwechslungsreiches aus dem Bezirk

Bezirk. Bei der 2. Bezirkskegelmeisterschaft am 19. November 2024 ging's heiß her. Die 17 gemeldeten Mannschaften aus den jeweiligen Ortsgruppen ließen alle Kegel purzeln. Allerdings: Den 1. Platz belegte die OG Andorf 1, den 2. Platz die OG Taufkirchen 1 und den 3. Platz die OG Diersbach. Herzliche Gratulation an alle Teilnehmer*innen!

Zur Bezirksweihnachtsfeier am 28. November 2024 waren alle OG-Vorsitzenden und Ehrengäste geladen. Bez.-Vors.-Stv. Robert Kinzlbauer überreichte im Auftrag des PVOÖ das Goldene Ehrenzeichen an Bez.-Vors. und Konsulent für Soziales Josef Weljacek. Nach einem kurzen Jah-

resrückblick wurde gemütlich gegessen und diskutiert.

Unter dem Motto „Strauss, Sträuße, Blumensträuße“ nahmen 50 Mitglieder an der Fahrt am 2. Jänner zum Neujahrskonzert

ins Brucknerhaus Linz teil. Dieser musikalisch sehr unterhaltsame Nachmittag fand mit einem Gasthausbesuch im „Mariandl“ in Waizenkirchen einen schönen Ausklang.



Aus unserer Ortsgruppe

Haibach bei Schärding. Zu unserer Weihnachtsfeier im Wirtshaus z'Hareth kamen viele Mitglieder und stimmten sich auf die besinnliche Zeit ein. Die spannenden Rückblicke auf das vergangene Jahr mit den vielen Veranstaltungen waren sehr unterhaltsam.

Mit einem Heringsschmaus am Aschermittwoch, einem Weißwurstfrühschoppen am 23. März, einem Frühlingsfest am 8. April sowie einer Muttertagsfeier am 7. Mai, jeweils beim Wirt z'Hareth, beginnen wir in ein ereignisreiches Jahr.



Stolperfalle Mensch?

Bezirk. Bis ins hohe Alter fit zu bleiben und sich so lange wie möglich selbstständig fortbewegen zu können, ist der Wunsch vieler Menschen. Stürze können diese Eigenständigkeit jedoch stark einschränken. Das Kuratorium für Verkehrssicherheit bietet zu diesem Thema einen kostenlosen Workshop an, den bereits etliche Ortsgruppen in Anspruch genommen haben. Die Teilnehmer*innen setzen sich mit den Veränderungen im Alter auseinander und lernen Hilfsmittel kennen, die den Alltag erleichtern. Einfache Übungen zur Kräftigung und Verbesserung des Gleichgewichts runden das Programm ab.

Termine

Kostenlose Beratung

Münzkirchen: Mi., 19.3., 10 Uhr, GH Kapfhammer
Taufkirchen an der Pram: Di., 25.3., 16 Uhr, GH Kirchenwirt
Andorf: Mi., 2.4., 14 Uhr, Café guad einkehrt (Anmeldung bei Manfred Strainz erforderlich: ☎0664/533 92 62)
Wernstein: Mo., 28.4., 9 Uhr, Jugendheim

Andorf

Fr., 4.4., 14 Uhr, JHV und Sparvereins-einzahlung, GH Bauböck
Fr., 2.5., 14 Uhr, Pensionistennachmittag mit Muttertagsfeier und Sparvereins-einzahlung, Veranstaltungszentrum
Mi., 7.5., Ausflug Adler Moden und Krapfenschleiferei, Abfahrt VVA

Diersbach

Sa. 3.5., 11.30 Uhr, Mutter-/Vatertagsfeier sowie JHV, Kirchenwirt in Diersbach
Di. 13.5., Ausflug ins Berchtesgadener Land

Enzenkirchen

Di., 1.4., Stammtisch, Cafe Mayr
Sa., 3.5., 12 Uhr, Muttertagsfeier, Cafe Mayr

Esternberg

Fr., 28.3., 14 Uhr, JHV, GH Hubinger
Fr., 11.4., 15 Uhr, Stammtisch, GH Hubinger
Fr., 9.5., 11.30 Uhr Muttertagsfeier, GH Hubinger
Fr., 16.5., 15 Uhr, Stammtisch, GH Wöhs

Kopfing

Do., 3.4., Stammtisch, Mostschänke Hofstätter
Do., 8.5., Stammtisch, GH Kirchenwirt

Rainbach bei Schärding

Fr., 21.3., 13 Uhr, JHV mit Neuwahl, Kirchenwirt Rainbach
Fr., 11.4., Fahrt zu Adler Moden & zur Krapfen-Schleiferei
Sa., 3.5., 13 Uhr, Muttertagsfeier, Kirchenwirt Rainbach
Do., 8.5., 14 Uhr, Stammtisch mit Werbeveranstaltung, Kirchenwirt Rainbach

Münzkirchen

Mi., 9.4., Mittagstisch
Sa., 10.5., Muttertags-/Vatertagsfeier

Schärding

Mi., 2.4., JHV
Jeden ersten Mittwoch im Monat, 13.30 Uhr, Treffen in der AK

Taufkirchen an der Pram

Do., 3.4., 11 Uhr, gemeinsames Mittagessen Tschapö & Sari, GH Aumayr
Sa., 10.5., 14 Uhr, Muttertagsfeier, GH Beham



Termine

Kostenlose Beratung

Reichraming: Di., 11.3., 15 Uhr, Volksheim
Steyr: Mi., 12.3., 15 Uhr, SPÖ-Gebäude, 1. Stock
Großbraming: Di., 1.4., 14 Uhr, GH Hanusch
Losenstein: Di., 1.4., 16.30 Uhr, GH Eisentor
Pfarrkirchen: Di., 8.4., 15 Uhr, Gemeindeamt (Hintereingang)
Steyr: Mi., 9.4., 15 Uhr, SPÖ-Gebäude, 1. Stock
Kleinreifling: Do., 10.4., 10 Uhr, D'Schmiedn
Weyer: Do., 10.4., 14 Uhr, Gemeindeamt Weyer
Gafelnz: Do., 10.4., 16.30 Uhr, GH Stubauer
Unterlaussa: Do., 24.4., 9.30 Uhr, Schulgebäude Unterlaussa
Steyr: Mi., 14.5., 15 Uhr, SPÖ-Gebäude, 1. Stock

Laussa

Sa., 23.3., 14 Uhr, Frühlingsfest, GH Geiger

Losenstein

Mi., 14.5., 9 Uhr, Bezirksmeisterschaft Stockschießen, Stockhalle

Neuzeug

Mi., 2.4., 17 Uhr, Kunst auf Rädern, Veranstaltungszentrum

Steyr-Ennsdorf

Fr., 4.4., 17 Uhr, Kunst auf Rädern, JUKUZ Ennsleite

Steyr-Münichholz

Mi., 21.5., 8.3 Uhr, Wandertag, Feuerwehr Steyr-Münichholz

Waldneukirchen

So., 27.4., 14 Uhr, Mostkost, Stockhalle

Weyer

Fr., 11.4.–Sa., 12.4., 7–18 Uhr, Osterbasar, Ruhezone

Feierlicher Jahresausklang

Losenstein. Am 4. Dezember 2024 besuchte die OG Losenstein den Adventmarkt auf der Hirschalm. Nach einer kurzen Wanderung kehrten wir in die Lappenhütte zu einem heißen Punsch ein. Nach dem Mittagessen unternahmen wir eine Schlittenfahrt mit anschließender Hirschfütterung. Zum Mittagessen und zur anschließenden Weihnachtsfeier luden wir unsere Mitglieder am 14. Dezember 2024 ins Gasthaus Mandl in Ternberg ein. Eine Premiere feierten wir am 30. Dezember 2024. Erstmals gab es für Mitglieder und Freund*innen einen Punschumtrunk im Gesundheitszentrum und selbstgebastelte Glücksbringer.

Weihnachtsfeiern in den Ortsgruppen

Feststimmung. Bei der Weihnachtsfeier der OG Steyr-Münichholz waren alle 120 anwesenden Mitglieder von der Darbietung der VS Pünzerschule restlos begeistert. Neben Gesang gab es auch schauspielerische Leistungen.

Die stimmungsvolle Weihnachtsfeier der OG Steyr-Ennsdorf am 14. Dezember 2024 fand im JUKUZ Ennsleite statt und wurde von einer Musikdarbietung der Schülerinnen und Schüler der NMS-Musik-Promenade Steyr untermalt. Danach ließen sich die Mitglieder das servierte Hendl gut schmecken.

Die OG Ternberg begrüßte 71 Mitglieder zur Weihnachtsfeier. Das ereignisreiche Jahr wurde mit einer wunderschönen Adventausfahrt abgeschlossen.



Neujahrskonzert

Bezirk. Viele unserer Mitglieder freuen sich jedes Jahr auf das Neujahrskonzert im Brucknerhaus Linz. Am 2. Jänner fuhren wir auch heuer wieder mit sechs voll besetzten Bussen aus unserem Bezirk zu dieser wunderbaren Veranstaltung. Es war wie immer ein musikalischer Genuss.



Besinnlicher Advent

Pfarrkirchen. Am 13. Dezember 2024 fuhren wir am Nachmittag nach Kopfing zur Waldweihnacht. Der Weg vom Parkplatz durch den Wald zum Weihnachtsmarkt wurde sehr stimmungsvoll mit Kerzen beleuchtet. Während eines gemütlichen Rundgangs wärmten wir uns mit Speisen und heißen Getränken auf.

Am nächsten Tag fand in der Stiftsschank in Kremsmünster mit mehr als 110 Personen unsere stimmungsvolle Weihnachtsfeier statt.

Zum Jahresabschluss am 28. Dezember 2024 wanderten 30 sportliche Mitglieder zum Gasthaus Zollner auf eine ausgezeichnete Jause.

Stimmungsvoller Jahresausklang

Steyr-Stadt. Die Weihnachtsausfahrt am 13. Dezember 2024 führte uns zum Weihnachtsmarkt nach Altötting, am späten Nachmittag ging es weiter zur Waldweihnacht Halsbach. Diese ist vor allem abends besonders sehenswert und war eine großartige Einstimmung auf Weihnachten. Unsere Weihnachtsfeier am Tag danach wurde von 140 Mitgliedern besucht und war vor allem dank der musikalischen Umrahmung durch den sensationellen Schülerchor ein voller Erfolg.

Wandern mit Freunden

Wolfert. Voller Elan starteten wir ins neue Jahr. Mit 17 Wanderfreunden aus der OG St. Peter/Au in Niederösterreich und 11 Teilnehmenden aus Oberösterreich wanderten wir durch das Ortsgebiet von Wolfert. Zum Abschluss wurden wir im Kinderfreundeheim in Wolfert mit Speis und Trank willkommen geheißen.





Weitere Termine, Informationen und Berichte finden Sie unter: pvoe.at/oberoesterreich/urfahr-umgebung

Geschichtliches aus der Ortsgruppe

Gallneukirchen. Mit viel Elan sind wir in das neue Jahr gestartet. Im Mittelpunkt unseres diesjährigen „Mitmach-Programms“ steht ein ganz besonderes Ereignis: der 73. Geburtstag unserer Ortsgruppe, den wir aus Anlass des ausgerufenen Kulturjahres der Stadtgemeinde „900 Jahre Gallneukirchen“ würdig begehen wollen. Im Rahmen eines von uns selbst konzipierten „Oral-History-Projekts“, erkunden wir in einem partizipativen Lern-

prozess die „Geschichte unserer Ortsgruppe“. Im Rahmen von elf Erzählcafés, die jeweils einem bestimmten Thema oder Zeitabschnitt gewidmet sind, bewegen sich interessierte Mitglieder in ihrer Vergangenheit.

Auf diese Art und Weise absolvieren die Teilnehmenden eine spannende Zeitreise und werden dabei selbst Teil der Auseinandersetzung mit Zeitgeschichte. Die Ergebnisse dieser Entdeckungsreise verarbeiten



wir zu einem Erinnerungsbuch, das unter dem Titel „Sieben Jahrzehnte PV Ortsgruppe Gallneukirchen“ bei unserer Geburtstagsfeier am 5. Oktober 2025 in Form einer

„Leseinszenierung“ erstmals öffentlich präsentiert wird. Lasst uns im Oktober gemeinsam in Gallneukirchen feiern – wir freuen uns über ein zahlreiches Erscheinen!

Spannende Veranstaltungen

Feldkirchen. Jeden Monat treffen sich regelmäßig unsere Mitglieder zum Monatstreff beim Wirt in Pesenbach. Neben einem gemütlichen Beisammensein gibt es auch immer aktuelle Informationen durch unseren Vors. Pepi Pargfrieder, aber auch wichtige Vorträge von Expert*innen, zum Beispiel zum Thema Fördermöglichkeiten.

Sowohl die Spielenachmittage in Lacken und im Ü-60-Treff in Feldkirchen als auch die Stock- und Kegelnachmittage sind sehr gut besucht. Ebenso kommen unsere Radsportfreunde bei den monatlich organisierten Radausflügen auf ihre Rechnung. Viele Mitglieder in-

teressierten sich auch für den Tablet- und Smartphone-Kurs und wurden dabei mit der digitalen Welt vertraut gemacht. Unsere Wanderfreunde marschierten bei den monatlichen Veranstaltungen „Wandern mit Anni“, den Auftakt bildete die 5-Seen-Wanderung. Die OÖ-Bergwanderung wurde letztes Jahr von unserer Ortsgruppe ausgerichtet, die Route führte von Lacken auf den Kerzenstein und zurück.

Diverse Ausflüge führten uns nach Niederwaldkirchen (Brennerei Hauder), nach Aspach (Berglandmilch), nach Scharnstein (Sensenmuseum) und zum



Adventmarkt nach Budweis. Sehr viele Teilnehmende gab es bei unserer Mutter- und Vaternachfeier, beim Frühschoppen und bei der Weihnachtsfeier. Viel Spaß hatten die Mitglieder unserer Ortsgruppe und weitere Feldkirchner beim vereinsübergreifenden Schnapsturnier.

Wanderung nach Waxenberg

Gramastetten-Eidenberg-Lichtenberg. Kürzlich marschierten 33 Wanderbegeisterte, darunter der Puppinger Bgm. Mario Hermüller nach

Waxenberg. Heimatforscher Fritz Wimmer führte die Gruppe durch die Geschichte der Kirche. Anschließend ging es zur Ruine Waxenberg. Die Anlage bot einen schönen Blick auf die umliegende Landschaft. Nach einer Wanderung erreichte die Gruppe die Gin-Destillerie Lore, wo sie mit einem Aperitif herzlich empfangen wurde.

Hertha Neubauer sorgte dabei mit ihrer Gitarre für beste Stimmung. Nach dem gemeinsam gesungenen Lied „Wahre Freundschaft“ mit Akkordeonbegleitung von Monika traten die Teilnehmer mit einem beeindruckenden Fackel- und Laternenzug den Heimweg an.



Termine

Kostenlose Beratung
Reichenau-Ottenschlag-Haibach: Do., 17.4., 14.30 Uhr, Landgasthaus Bergerwirt



Termine

Kostenlose Beratung

Vöcklamarkt-Pfaffing: Mi., 12.3., 15 Uhr, GH Hodetz
Mondseeland: Fr., 21.3., 14 Uhr, Gasthaus Zauner am See
Ottngang-Thomasroith: Mo., 31.3., 15 Uhr, Gemeindegemeinde Ottngang

Landesturnier Asphaltstock Mixed

Mi., 9.4.-Do., 10.4., SK VÖEST-Halle, Linz

Bezirksmeisterschaft Asphaltstock

Di., 20.5., Stockhalle SV Puchheim (Attnang-Spitzberg), Meldung: 7 Uhr, Beginn: 7.30 Uhr, Anmeldung bei Ludwig Loibl

Landes-Radsternfahrt

Mi., 11.6., Desselbrunn
Infos: Franz Pichler, ☎ 0676/703 78 70, ✉ franzpichler53@gmail.com

Frankenmarkt

Fr., 28.3.-Sa., 29.3., 2-Tage-Ausflug Wachau und Wien

Vöcklabruck

Mo., 31.3., 10 Uhr, Pflege und Demenz, Arbeiterkammer

Seewalchen

Sa., 12.4., 14 Uhr, Frühlingfest, Kultursaal

Vöcklabruck

Fr., 25.4., 17 Uhr, Theaterstück „pfeift“, Sondervorstellung, Siebenbürgerheim

Ungenach-Pilsbach

14.5., 9 Uhr, Bezirkssprechtag neu/2. Stammtisch mit Sozialberatung, Wirt in der Brunau

Weihnachtskonzert im Kulturzentrum Timelkam

Timelkam. Am 22. Dezember fand im Kulturzentrum Timelkam ein unvergessliches Weihnachtskonzert statt, organisiert vom Pensionistenverband Vöcklabruck. Unter dem Motto „Elvis – Christmas Baby“ begeisterte Jürgen Höchtl alias J. J. King zusammen mit seinen Musikern das Publikum. Mit über 600 Besuchern war der Saal ausverkauft und die festliche Atmosphäre deutlich spürbar. Das Trio erhielt Standing Ovationen, ein Spiegel der Begeisterung der Anwesenden für die Darbietung. Ein besonderes Highlight war der Auftritt von Oliver Steinhoff, Deutschlands bestem Elvis-Imitator. Die Songs von Elvis Presley berührten die Herzen und schufen

eine besinnliche Vorweihnachtsstimmung bei Kaffee, Kuchen und herzhaften Snacks. Bezirksvorsitzende Barbara Winkelbauer und Franz Köppl dankten den rund 40 Helfer*innen für ihren Einsatz und den Gästen für ihr Kommen.



75 Jahre PVÖ – Wir waren in Wien dabei

Bezirk. Bei der Feier in Wien waren Barbara Winkelbauer und Franz Köppl aus unserem Bezirk anwesend. Die Worte von PVÖ-Präsident Peter Kostelka sind unmissverständlich: Die Pensionist*innen haben das Budgetloch nicht verursacht. Es ist verantwortungslos, den älteren Generationen höhere Krankenversicherungsbeiträge bei gleichzeitigem Leistungsabbau aufzuerlegen. Viele

Pensionist*innen leben unter der Armutsgrenze. Bundespräsident a. D. Heinz Fischer betonte die Wichtigkeit einer stabilen Demokratie, eines starken Sozialstaates und des Friedens in Europa und weltweit. Diese Grundpfeiler müssen wir als

Gesellschaft aktiv unterstützen und denjenigen entgegenreten, die sie gefährden wollen.



Ortsgruppen-Jubiläum

Regau. Auch in der Ortsgruppe Regau feierten wir den 75. Jahrestag des PVÖ, der 1949 von Lina Svoboda gegründet wurde – eine beeindruckende Geschichte, die durch die schwierige Nachkriegszeit geprägt war. Bei der Feier erinnerten Ehrengäste wie PVÖ-Landespräsidentin Birgit Gerstorfer und Bürgermeister Peter Harringer an die Anfänge und Entwicklungen. Beeindruckend waren auch die Beiträge von Franz Haslinger und Monika Schuster, die die Geschichte der OG aufarbeiteten. Ein abwechslungsreiches Programm mit der Line-Dance-Gruppe aus Vöcklamarkt sowie der Auracher Saitenwirbel-Musik sorgte für gute Stimmung und toller Unterhaltung. Gemeinsam statt einsam – auf weitere erfolgreiche Jahre!

Schwungvolle Faschingsbälle

Bezirk. Im Bezirk Vöcklabruck blicken die Ortsgruppen Frankenburg und Vöcklamarkt auf eine lange Tradition der Faschingsbälle zurück. Diese Veranstaltungen sind ein fester Bestandteil des kulturellen Lebens in der Region und ziehen zahlreiche Ortsgruppen an. Die Ballkomitees sorgen mit viel Engagement für ein unterhaltsames Programm, das die Gäste begeistert.

Besonders hervorzuheben sind die Auftritte der Line-Dancer, die mit ihren mitreißenden Tänzen und energiegeladenen Darbietungen für gute Stimmung sorgen. Weitere Bälle im Bezirk wurden in Ampflwang, Zell am Pettenfirst und Vöcklabruck gefeiert.





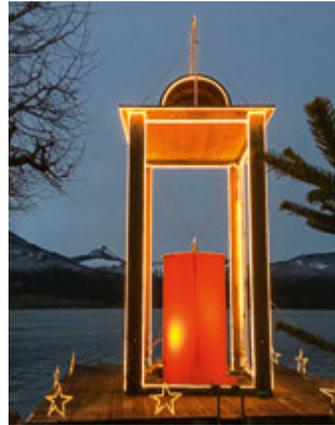
Weitere Termine, Informationen und Berichte finden Sie unter: pvoe.at/oberoesterreich/wels

Stimmungsvolle Adventmärkte

Buchkirchen. Im Dezember besuchten wir im Stehrerhof in Neukirchen an der Vöklä den alljährlichen Adventmarkt. Beim Rundgang gab es viel zu bestaunen, im Innenhof spielten Musiker. Mit gutem Essen und Getränken verging die Zeit sehr rasch.

Unser zweites Tagesziel mit zahlreichen Besucherinnen und Besuchern war St. Wolfgang.

Wie jedes Jahr war der Ort schön beleuchtet und die große Laterne ragte beeindruckend aus dem stillen Wolfgangsee. Beim Bummel durch die Gassen gab es vielerlei Leckereien und heiße Getränke. Nach mehr als zwei Stunden kehrten wir zu unserem warmen Bus zurück und reisten mit schönen Erinnerungen an die Adventzeit heimwärts.



Termine

Kostenlose Beratung

Wels: Mo., 7.4./5.5., 15 Uhr, Lichtenegger Treff
Wels: Mo., 12.5., 10 Uhr, Lichtenegger Treff

Wels-Neustadt

Di., 29.4., Bezirksratstag

Erfolg beim Eisstockschießen

Bezirk. Die 26. Bezirksmeisterschaft im Eisstockschießen wurde am 27. Jänner erfolgreich in der Stockhalle Marchtrenk ausgetragen. Es siegte die Mannschaft Marchtrenk-Weber vor Marchtrenk-Allram und der

Mannschaft Buchkirchen-Rieder nach einer knappen Punkteentscheidung. Die zwei erstplatzierten Mannschaften haben sich für die Landesmeisterschaft in Steyr qualifiziert. Herzliche Gratulation!



Mitgliederehrungen

Stadl-Paura. In unserer Ortsgruppe wurden einige unserer Mitglieder für ihre zehn- bis 35-jährige Mitgliedschaft geehrt. Es war eine schöne Veranstaltung mit gutem Essen, unterhaltsamer Weihnachtsmusik, besinnlichen und auch lustigen Gedichten und Geschichten. Wir danken unseren treuen Mitgliedern.

Ehrung langjähriger Funktionärinnen

Weißkirchen. Einerseits aus privaten Gründen und andererseits krankheitsbedingt haben Christine Schwarz und Brigitte Mauracher ihre Funktionen zurückgelegt. Beide Damen haben sich mehr als zehn Jahre vorbildlich für unsere Ortsgruppe engagiert. Dafür haben wir uns im Beisein unseres Bürgermeisters mit dem Goldenen Ehrenzeichen bedankt.



Weihnachtsfeier

Wels-Pernau. Der 7. Dezember stand ganz im Zeichen unserer Weihnachtsfeier im Gasthof Waldschänke. Vors. Monika Köck begrüßte in bewährter Weise unsere Gäste, Vbgm. Klaus Schininger richtete sehr persönliche und liebevolle Worte an die Anwesenden.

GR Christian Kittenbaumer war unter die Dichter gegangen und trug ein selbst verfasstes Gedicht vor. Für musikalische Unterhaltung sorgte Anni Kern. Im Anschluss daran wurden alle zum Essen eingeladen und das Reiseprogramm für heuer ausgeteilt. Es gab auch Gelegenheit,

den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2025 zu zahlen. Unser Kassier und seine Helferlein waren mit Laptop, Handkassa und Beitrittsmarken bestens ausgestattet, sodass dies alles schnell vonstatten ging. Viele von euch waren gekommen, dafür möchten wir uns recht herzlich bedanken.



Bad Gleichenberg

Aktivwoche 2025



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

SeniorenReisen Austria
4020 Linz, Wiener Straße 2
seniorenreisen.cc

Mo., 5. – Fr., 9. Mai 2025

Die malerische Steiermark bietet eine Vielzahl von Aktivitäten

Erleben Sie die sanfte Hügellandschaft des steirischen Vulkanlandes wahlweise bei einer geführten Radtour mit dem E-Bike oder einer geführten Wanderung.

Inkludierte Leistungen

- Busanreise Linz – Bad Gleichenberg – Linz
- Unterbringung im DZ bzw. EZ inkl. Halbpension plus
- Professionelle Betreuung und geführte Touren durch ausgebildete Radtrainer bzw. Sporttrainer

Preise (pro Person)

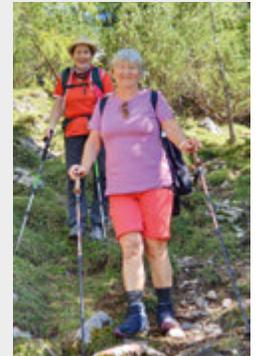
- € 599,- DZ inkl. Halbpension plus
- € 679,- DZ zur Alleinbenützung inkl. HP plus Einzelzimmer ohne Aufpreis
- € 100,- Nichtmitgliederzuschlag

Reisebegleitung Roland Adami

Max. Teilnehmerzahl: 25 Personen



4*-Wellnesshotel Allmer



FOTOS: HOTEL ALLMER, STYLEPHOTOGRAPHS/123RF.COM, PVOÖ

Südschweden

Rundreise 2025

Mi., 20. – Do., 28. August 2025

Bei dieser Rundreise durch Südschweden begleiten Sie traumhafte Kulissen mit einzigartigen Schärenküsten, einsamen Seen, tiefen Wäldern und farbenfrohen Holzhäusern. Prachtige Schlösser und bunte Fischerdörfer prägen zusätzlich das „Land der Inga Lindström“.

Inkludierte Leistungen

- Flug Wien-Stockholm / Kopenhagen-Wien
- Fahrt im modernen Reisebus
- 8 Nächte im 3* oder 4* Hotel mit Halbpension
- Deutschsprechende Reiseleitung
- Diverse Eintritte
- Medizinische Betreuung u.v.m.

Preise (pro Person)

- € 2.439,- Doppelzimmer inkl. Halbpension
- € 600,- Einzelzimmerzuschlag
- € 100,- Nichtmitgliederzuschlag
- € 250,- Kleingruppenzuschlag

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

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



FOTO: FALCO/PIXABAY

Weitere Informationen erhalten Sie bei SeniorenReisen, Tel. 0732/66 79 51, seniorenreisen-ooe@pvoe.at



Früherkennung. Die Koloskopie ist heute eine unkomplizierte Vorsorgeuntersuchung, vor der sich niemand fürchten muss. Wird Darmkrebs früh erkannt, besteht eine Heilungsrate von 90 Prozent.

„Darm-Hotline“ klärt auf

Darmkrebsvorsorge. Noch immer gibt es Irrtümer und Vorurteile rund um die so wichtige Vorsorgeuntersuchung der Darmspiegelung (Koloskopie). Helga Thurnher, Gründerin und Obfrau der Selbsthilfe Darmkrebs, hält daher Aufklärung für sehr wichtig: „Ein gesunder Lebensstil mit vitaminreicher Ernährung, wenig rotem Fleisch und Alkohol, dafür viel Bewegung ist erstrebenswert und kann allgemein das Erkrankungsrisiko etwas senken. Einen sicheren Schutz vor Darmkrebs bietet dies jedoch leider nicht. Das Fehlen von Krebserkrankungen in der Familie ist leider kein Garant, dass es einen selbst nicht trifft.“

Auch Beschwerdefreiheit wird oft als „Freifahrtsschein“ gesehen, um sich vor der unkomplizierten Untersuchung zu „drücken“. Das

kann zur gefährlichen Fehleinschätzung werden. Denn: Eine von 18 bis 20 Personen in Österreich erhält im Laufe ihres Lebens die Diagnose Darmkrebs. Wird bereits entstandener Darmkrebs früh erkannt, liegt die Heilungsrate bei über 90 Prozent.

KOSTENLOSE EXPERTEN-HOTLINE

Daher setzt die Selbsthilfe Darmkrebs im aktuellen Darmkrebsvorsorge-Monat auf Aufklärung. Interessierte können sich mit ihren Fragen und Anliegen an den erfahrenen Darmspezialist Dr. med. Friedrich A. Weiser, MSc, bei einer kostenlosen Telefon-Sprechstunde wenden. Jeden Montag, Mittwoch und Freitag im März steht der Experte jeweils von 18 bis 20 Uhr Anrufer*innen unter ☎0664/307 85 85 zur Verfügung. (gör)



Gewinne
3 x 1 Buch

Fasten für unterwegs

Kompakt. Basenfasten ist eine „Rundumerneuerung“ für den Körper. Doch wie bekommt man es im stressigen Alltag richtig hin? Fastenexpertin Elisabeth Fischer hat mit ihrem Buch (Kneipp Verlag Wien, € 23,-) die richtige Antwort für alle, die „auf Achse“ sind: unkomplizierte Wochenpläne mit köstlichen veganen Rezepten und wertvollen Tipps.

Bücher gewinnen (Kw. „Basenfasten“)

Teilnahmebedingungen s. S. 32



Gewinne
3 x 1 Buch

Kein „Futter“ für Zucker

Natürlich. Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer zeigt in ihrem Buch (Goldegg Verlag, € 23,-), wie man Diabetes Typ-2 vorbeugen und im Frühstadium sogar heilen kann – mit der richtigen Ernährung, praktischen Rezepten im 5-Wochenplan, Bewegung, Tipps zur Behandlung von zu hohen Blutzuckerwerten und mit der Kraft von Pflanzen.

Bücher gewinnen (Kw. „Diabetes“)

Teilnahmebedingungen s. S. 32

Entspannen Sie bei Ihrer Kur

Besuchen Sie das **Kurzentrum Ludwigstorff in Bad Deutsch Altenburg** mit der **stärksten Jod-Schwefelquelle Österreichs** und ihren heilenden Kräften.

Medizin & Therapie, Kur & Erholung

- Stationäre Kurheilverfahren / Gesundheitsvorsorge Aktiv
- Therapien über bewilligten Verordnungsschein
- Therapien für Stütz- und Bewegungsapparat und für dermatologische Erkrankungen

Garantierte Einzelbelegung!



KURZENTRUM LUDWIGSTORFF



Die Lebenserwartung ist gestiegen, viele Seniorinnen und Senioren sind aktiv und unternehmungslustig. Es braucht einen „neuen Blick“ auf die vierte Lebensphase.



Den Leitfaden „Neue Bilder des Alter(n)s“ sowie weitere Broschüren zu Themen wie „Alter werden, aktiv bleiben“ oder „Engagiert gesund bleiben“ erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich:

☎ 01/895 04 00

✉ fgoe@goeg.at

🌐 fgoe.org im Bereich „Wissen“

Neue Bilder des Alter(n)s

Wir alle werden immer älter. Gleichzeitig brauchen wir einen „neuen Blick“ auf die vierte Phase des Lebens: mit einer positiven und realistischen Darstellung.

Gesundheitsförderung trägt wesentlich dazu bei, dass wir diese möglichst gesund, mobil und selbstständig verbringen können.

berufliche Tätigkeiten und vieles mehr genutzt werden. Aktivitäten, die auch die Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe im Alter fördern.

Wir werden alle älter. Erfreulicherweise geschieht das – im Durchschnitt betrachtet – bei immer besserer Gesundheit. Dadurch wird auch das Alter als vierte Lebensphase nach Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter immer länger. 2023 hat die Lebenserwartung bei der Geburt für Frauen 84,23 und für Männer 79,44 Jahre betragen. Gegenüber dem Jahr 2000 sind das für Männer rund vier und für Frauen rund drei „gewonnene Jahre“.

GEWONNENE JAHRE

Gleichzeitig sind die in der Gesellschaft vorherrschenden Bilder vom „Alter“ oft noch von einem einseitigen Blick geprägt, der sich hauptsächlich auf dessen Defizite richtet. Stattdessen sollten die vielfältigen Potenziale und Möglichkeiten des Älterwerdens erkannt und in den Vordergrund gestellt werden. Die Zeit, die uns in höheren Jahren zur Verfügung steht, kann für Freundinnen und Freunde, die Familie, freiwilliges Engagement, persönliche Entfaltung, Bildung, weitere

EINE POSITIVE SICHT

Das ist nicht mit Werbe- oder Medien-Botschaften zu verwechseln, die für „Anti-Aging“ plädieren oder versprechen, „für immer jung zu bleiben“. Eine realistische und positive Sichtweise muss entwickelt werden. Dazu gehören „Neue Bilder des Alter(n)s“. Wie diese durch entsprechende Texte und Aufnahmen vermittelt und „Wertschätzend über das Alter(n) kommuniziert“ wird, beschreibt ein aktueller Leitfaden. Dieser wurde im Rahmen des „Dialogs gesund & aktiv altern“ herausgegeben.

FOTOS: FGO, PROMENZ/DRAGAN-DOK

JETZT kostenloses Abo BESTELLEN.



Fonds Gesundes Österreich



„Gesundes Österreich“ ist Österreichs Magazin für Prävention und Gesundheitsförderung. Wir berichten aus Politik, Wissenschaft und Praxis und beschäftigen uns mit Themen wie „Strategien zur Förderung der psychosozialen Gesundheit“ oder „Raum für Gesundheit – Bewegung, Begegnung und Beteiligung“.

Unter fgoe.org im Bereich „Wissen“ <https://fgoe.org/broschuerenbestellung>

☎ 01/895 04 00 ✉ fgoe@goeg.at



Gürtelrose wirksam bekämpfen

Der PVÖ bleibt dabei: Die Impfung gegen Gürtelrose soll zur Gänze vom Gesundheitssystem finanziert werden. Denn: **Neue Studien zeigen weitere äußerst positive Aspekte** der Impfung.



Studien zeigen: Gegen Gürtelrose Geimpfte haben auch bessere Voraussetzungen im Alter nicht an Demenz zu erkranken.

Zur Erinnerung: Das Varizella-Zoster-Virus, das die Gürtelrose auslöst, tragen die meisten von uns in sich: Alle, die in Kindheit oder Jugend Windpocken („Schafblattern“, „Feuchtblattern“) hatten, sind davon betroffen.

diese Impfung in Zukunft nicht mehr – wie jetzt – von den Patient*innen zu bezahlen ist, sondern vom Gesundheitswesen finanziert wird. In anderen Ländern, z. B. in Deutschland, Großbritannien und Italien ist das bereits der Fall.

nen das Risiko, im Alter an Demenz zu erkranken, um 20 Prozent geringer war als unter den nicht geimpften.

Die Impfung gegen Gürtelrose kann nicht nur Schmerzen, Leid und massive Folgeschäden abwenden, sondern offenbar auch jede fünfte Demenzerkrankung verhindern. Ein weiteres Argument, das für die kostenlose Impfung spricht.

PVÖ-Präsident Kostelka: „Eine Kostenübernahme der Impfung durch das Gesundheitssystem ist daher menschlich und auch ökonomisch die vernünftigste Lösung.“

IMPFGUNG IST WIRKSAMER SCHUTZ

Nachweislich ist die Impfung ein wirksamer Schutz gegen Ausbruch der Krankheit. Deshalb ist sie auch im Impfplan Österreich für alle ab 50 ausdrücklich empfohlen. Für den Pensionistenverband ist daher naheliegend, dass

IMPFGUNG SENKT AUCH DEMENZ-RISIKO

Zwei unabhängige Studien, die im Vorjahr publik wurden, zeigen, dass sich die Impfung gegen die Gürtelrose auch positiv auf das Gehirn auswirken kann. Es wurde festgestellt, dass in der Gruppe der gegen Gürtelrose geimpften Perso-

FOTO: ISTOCK BY GETTY IMAGES

Lösungen

LEICHT

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

MITTEL

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

SCHWER

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



Die Lösung des Schwedenrätsels wird erst in der nächsten Ausgabe abgedruckt, da damit ein Gewinnspiel verbunden ist. Wir bitten um Ihr Verständnis!



anthogenol[®]
FORTE

- AUGEN
- VENEN
- HAUT
- ZELL-SCHUTZ
- ENERGIE-STOFFWECHSEL
- IMMUN-SYSTEM

DAS ORIGINAL
NEUE REZEPTUR
& Cofaktor
SEIT 1948

Gut für Venen, Herz-Kreislauf, Augen & Haut

Nur **1 KAPSEL** täglich.

MASQUELIER'S

Nutzen Sie jetzt IHREN GUTSCHEIN
über 4,- beim Kauf einer Packung Anthogenol[®] FORTE

Legen Sie dazu diesen QR Code in Ihrer Apotheke vor und fragen Sie nach der aktuellen Anthogenol FORTE Aktion.

In Ihrer Apotheke oder Fachdrogerie.
www.anthogenol.at

Krakau ist bereit: Auf die Gäste des Herbsttreffens 2025 warten allerhand Attraktionen, die es zu entdecken gilt

Fein herausgeputzt

Krakau hat jede Menge zu bieten: Geschichte, Architektur, Kunst und Kultur. Das wird Ihnen die inkludierte Stadt-Tour im Rahmen des Herbsttreffens näherbringen. Aber es gibt noch einige andere Verlockungen, die Sie ganz leicht selbst entdecken können.

Es war noch nicht oft der Fall, dass das Hotel, das den SeniorenReisen-Gäste des Herbsttreffens als Stützpunkt ihrer Unternehmungen dient, so nah am Zentrum einer Metropole liegt. Und mit beinahe 800.000 Einwohnern verdient Krakau diese Bezeichnung allemal – auch wenn die Hauptstadt des Landes Warschau ist.

UNTERWEGS IN KRAKAU

Über die bewegte Geschichte Krakaus haben wir in der letzten Ausgabe von UG – Unsere Generation berichtet. Heute wollen wir Ihnen Tipps geben, wie Sie die Stadt auf eigene Faust erkunden können.

Eines vorweg: All die kulturellen Sehenswürdigkeiten, die Krakau zu bieten hat, werden Ihnen im Rahmen des ganztägigen geführten Streifzugs, der im Reisepreis inkludiert ist, ausführlich vorgestellt; die berühmten Tuchhallen und der Burgfelsen Wawel mit Königsschloss

und Kathedrale zum Beispiel. Auch werden Sie auf die zahlreichen Spuren hingewiesen werden, die aus der Zeit der österreichischen Herrschaft stammen. Krakau war zum Beispiel der Endpunkt der 1856 eröffneten k. k. Nordbahn, der damals wichtigsten Bahnlinie ab Reichshauptstadt Wien.

GUTE ÖFFIS

Ein Bezug zu Wien aus jüngerer Vergangenheit wird nur eingefleischten Kennern der Wiener Straßenbahn auffallen: Im ausgezeichneten Krakauer Netz sind Garnituren (Type E6) unterwegs, die seinerzeit in Wien fuhren. Generalüberholt, technisch aufgerüstet und im für Krakau typischen Blau oder Blau-Weiß lackiert, sind sie aber kaum mehr wiederzuerkennen.

Auch in Krakau ist das Niederflur-Zeitalter längst angebrochen und so sind Sie mit der Straßenbahn meist sehr bequem unterwegs. Nicht weit von Ihrem Hotel befindet sich eine Straßenbahn-

Haltestelle – in weniger als 20 Minuten fahren Sie dann ganz entspannt ins Zentrum.

WOHIN IN KRAKAU?

Kein Urlaub ohne Mitbringsel. Ob für die Lieben oder auch für sich selbst. Souvenirs gibt es direkt bei den Ständen im Zentrum (bei den

Tuchhallen), die ganze Palette an Shopping-Möglichkeiten finden Sie in der Florianska-Straße. Direkt im Zentrum liegt auch die Krakowska-Galerie, das mit 250 Geschäften größte Einkaufszentrum der Stadt. Wer es gerne exklusiv hat, besucht die „Passage 13“.





Herbsttreffen Krakau & Schlesien

Busanreise für Mitglieder aus ganz Österreich

Krakau, zweitgrößte Stadt Polens, ist die Hauptstadt der Woiwodschaft (vergleichbar mit unserem „Bundesland“) Kleinpolen. Krakau hat aktuell etwa 800.000 Einwohner.

Die Woiwodschaft Schlesien liegt etwas westlich von Krakau im Süden Polens und grenzt an Tschechien und an die Slowakei. Die gesamte Woiwodschaft hat rund 4,5 Millionen Einwohner.

Inkludierte Ausflüge

1 x ganztags Krakau

Stadtrundgang und Führung durch Polens heimliche Hauptstadt

1 x ganztags Katowice und Tschenstochau

inkl. Besuch des Klosters Jasna Gora mit der Schwarzen Madonna

Reisetermine

1. Turnus: 20.9. – 26.9. 2025

2. Turnus: 26.9. – 2.10. 2025

3. Turnus: 2.10. – 8.10. 2025

4. Turnus: 8.10. – 14.10. 2025

Preis für
PVÖ-Mitglieder € 969,-
p. P. im DZ

Preis für Nichtmitglieder: € 1.069,- p.P.
im DZ; Einzelzimmerzuschlag: € 269,-



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

2/2025 UNSERE GENERATION **23**



1



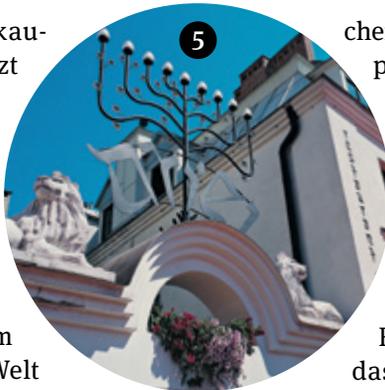
2



3

- 1 Die Weichsel fließt mitten durch Krakau. Das ist gut für erholsame Spaziergänge oder Sightseeing-Bootstouren.
- 2 UNESCO Weltkulturerbe: Das Ensemble aus Königsschloss und Kathedrale auf dem Burgfelsen Wawel.
- 3 Krakaus Zentrum ist in weiten Teilen verkehrsberuhigt und daher gut zum Flanieren und Bummeln.
- 4 Zum schnellen Vorankommen gibt es ein dichtes Netz an Straßenbahn- und Buslinien.
- 5 Ein Stadtteil mit ganz besonderem Flair: Das ehemals jüdische Künstlerviertel Kazimierz.

Erschöpft vom Einkauf? Dann bietet sich jetzt ein Besuch des Künstlerviertels Kazimierz an. Hier kann man entspannt in Gastro-Betrieben der unterschiedlichsten Art eine Pause genießen, bei passendem Wetter im Freien sitzen und die Welt an sich vorüberziehen lassen.



5

Und wenn wir gerade draußen sind: Mitten durch die Stadt fließt die Weichsel, der längste Fluss Polens. An ihren Ufern lässt es sich hervorragend spazieren. Freizeittipp: Ab der Schiffs-Station „Aqua Fun“ verkehren Touristen-Schiffe, die in einer etwa einstündigen Fahrt auf der Weichsel Sightseeing von Deck aus ermöglichen.

Historisch Interessierte sollten unbedingt Oskar Schindlers Fabrik, die heute ein beeindruckendes Museum ist, besu-

chen. Für alle, die den Oscar-prämierten Film „Schindlers Liste“ gesehen haben, wird das ein unvergessliches Erlebnis sein. Krakau ist reich an Museen aller Art; – eine Besonderheit sei hier noch genannt: Flugbegeisterte können das Luftfahrt-Museum auf dem ehemaligen Flughafen Rakowice mit seinen teils historischen 200 Flugzeugen besuchen.

LANGWEILIG WIRD ES NICHT

Sie werden es erleben: Die Tage in dieser schönen Stadt vergehen wie im Flug. Das umso mehr, als mit dem weiteren inkludierten Ganztagsausflug nach Katowice und Tschenstochau ja noch zwei weitere Höhepunkte auf dem Herbsttreffen-Programm stehen, die Sie keinesfalls versäumen sollten. (hau)



Auf einen unbeschwerten Urlaub! Die Bars in den Hotels laden abends noch zum gemütlichen Verweilen ein.

Grenzenlos genießen!

In wenigen Wochen geht es los, das Frühjahrestreffen 2025. Alle, die dabei sind, können heuer erstmals von einem ganz besonderen SeniorenReisen-Angebot profitieren.

Man kennt das ja: Eine fröhliche Urlaubs-Gesellschaft findet sich zusammen; man scherzt an der Pool-Bar, nach dem Abendessen bleibt man noch in lustiger Runde in der Hotellobby sitzen und beschließt den Tag mit dem einen oder anderen Drink an der Hotelbar. – Das kann teuer werden.

Muss es aber nicht. Denn gegen diese Art von „bösem Erwachen“ können Sie vorsorgen. Zumindest bei den kommenden Frühjahrestreffen in Albena und Marmaris. Das geht ganz einfach, indem Sie das neueste Angebot von SeniorenReisen in Anspruch nehmen: die Lizenz zum grenzenlos Genießen!

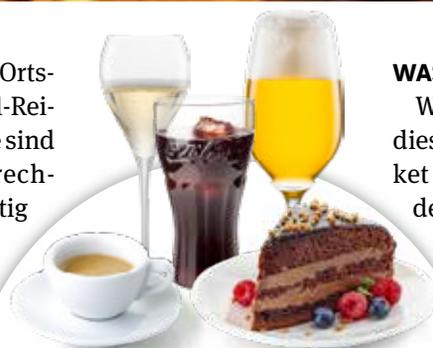
DIE ALLES-INKLUSIVE-PAKETE

Diese Lizenz kostet Sie einmalig 99 Euro und gilt vom ersten Tag Ihrer Ankunft im Hotel am Urlaubsziel bis zu Ihrer Abreise. Und damit das gewährleistet ist, hat SeniorenReisen die besten Vertriebsstellen für Sie bereitgestellt: Das sind die Reisebegleiterin oder der

Reisebegleiter Ihrer Ortsgruppe und die Hotel-Reiseleitung vor Ort. Sie sind der richtige Ansprechpartner, um rechtzeitig das Alles-Inklusive-Paket von SeniorenReisen zu buchen.

WAS BRINGT'S?

Vor allem bringt es Ihnen die Sicherheit, das Urlaubsbudget vollkommen im Griff zu haben. Die bei den Frühjahrestreffen übliche Verpflegung auf Basis Vollpension in Verbindung mit dem neuen Alles-Inklusive-Paket von SeniorenReisen garantiert, dass Sie für Speis und Trank in dieser Woche bestimmt kein Geld mehr ausgeben müssen; – egal, wie oft Sie am Abend in gemütlicher Runde zusammenkommen.



Was das Herz begehrt

Im Urlaub darf man getrost auch einmal etwas über die Stränge schlagen. Mit dem AI-Paket beim Frühjahrestreffen bleiben dabei die Kosten im Rahmen.

WAS KANN'S?

Was alles im Detail in diesem Alles-Inklusive-Paket enthalten ist, sprengt den Rahmen dieser Seite; auf jeden Fall dabei sind aber alkoholfreie Getränke wie Softdrinks (z. B. Cola und diverse Fruchtsäfte), (Mineral-) Wasser, Kaffee und Tee ebenso wie eine Auswahl an lokalen alkoholhaltigen Getränken (Bier, Wein, regionale Spirituosen). Und dazu gibt es

pikante und/oder süße Snacks, Salate und Obst.

WO GILT'S?

In allen Restaurants, Cafés und Bars des jeweiligen Hotels in Albena und in Marmaris. 

Baden & Yoga auf Kreta

Neu bei SeniorenReisen: Für alle, die ihrem Körper und ihrem Geist Gutes tun wollen. Machen Sie ganz neue Urlaubs-Erfahrungen mit einem Aufenthalt, bei dem Yoga unter erfahrener Anleitung angeboten wird.

Die Sonne begrüßen.
Kreta bietet ideale klimatische Voraussetzungen, um bis in den Herbst hinein die Freiheit im Freien zu genießen.



Bei Yoga gilt noch mehr als bei allen anderen Vorhaben: Es ist nie zu spät, um damit zu beginnen! Maria Neuwirth bietet seit Jahren als erfahrene Yoga-Lehrerin Kurse maßgeschneidert für Senioren 60+ an. Jetzt konnte SeniorenReisen sie dafür gewinnen, eine Yoga-Reise speziell für „un-

sere Generation“ zu unternehmen. Geeignet ist der einwöchige Aufenthalt auf Kreta dabei sowohl für Anfänger ohne Vorkenntnisse wie auch schon Fortgeschrittene. Im Basis-Paket sind Vorträge über Yoga und eine „Schnupper-Einheit“ inkludiert. Weitere Einheiten können vor Ort individuell gebucht werden.

Das 4*plus Hotel TUI Blue Insula Alba (adults only) an der Nordküste der Sonneninsel Kreta bildet den idealen Rahmen für einen entspannten Aufenthalt, bei dem man seinen Körper ganz neu entdecken kann und damit einen Grundstein für eine gesunde Zukunft legt. Die professionelle (auch medizinische) Be-

gleitung von SeniorenReisen macht diesen Urlaub zu einer perfekten Erfahrung. (hau)

Infos:

Termin: 19.-26.10.2025
Preis ab € 1.249,- für PVÖ-Mitglieder inkl. Flug, Transfers, HP und Yoga-Einsteigerpaket. Zusätzliche Yoga-Einheiten und All-inclusive-Arrangement zubuchbar.

FOTOS: ISTOCK BY GETTY IMAGES (3), SENIORENREISEN (2)



New York & Kreuzfahrt „Indian Summer“

16.-27.10.2025



Indien – Rajasthan

6.-19.11.2025



Kreuzfahrt Italien + Rom mit der Queen Victoria

13.-21.7.2025



Andalusien Zusatztermin

29.10.-5.11.2025

Info & Reservierung:

SeniorenReisen Reisebüro WIEN
Gentzgasse 129, 1180 Wien
Öffnungszeiten:
Mo.-Do., 9-13 Uhr
☎ 01/313 72-60, 61
✉ seniorenreisen@pvoe.at
🌐 www.seniorenreisen.cc
📱 SeniorenReisenAustria

Vorschau 2025/26

INFO-TAG (FERN)REISEN: 11. Juni, 14.30 Uhr, Reisebüro Wien
Anmeldung unter ☎ 01/313 72-60,61 oder ✉ seniorenreisen@pvoe.at

2025

Flusskreuzfahrt Donau: 9.-17.8.
Die schönsten Inseln der Ostsee (Bus-Anreise): 19.-25.8.
Südschweden: 20.-28.8.
Flusskreuzfahrt Douro: 25.8.-1.9.
Baden & Aktiv Alanya: 28.9.-12.10.
Kreuzfahrt westliches Mittelmeer: 7.-14.11.

2026

in Planung:
Laos & Kambodscha, Japan, Oman, Kanada
Sri Lanka, Mongolei, Korsika, Mauritius,
Australien, Mexiko, Vietnam, Dubai + Abu Dhabi



**SENIORN
REISEN
AUSTRIA**



Willi Binder

PVÖ-Bundessportreferent



Dreimal Spaß an einem Ort!

Gemeinsam aktiv sein! Aller guten Dinge sind bekanntlich drei. Darum bietet der PVÖ drei bei seinen Mitgliedern besonders beliebte Freiluft-Sportarten zur gleichen Zeit am gleichen Ort an.

Drei Sportarten an einem Ort – besser kann das PVÖ-Motto „Lieber gemeinsam statt einsam!“ nicht gelebt werden. Singles können in der Gemeinschaft ihrem Lieblingssport nachgehen und dabei ihre Fähigkeiten verbessern (Golf) oder unter der Führung eines Guides schöne Touren in der Gruppe unternehmen (Wandern, Rad). Besonders ideal sind die PVÖ-Outdoor-Tage für Paare oder Freunde. Jede und jeder kann seiner bevorzugten sportlichen Betätigung nachgehen und am Abend treffen sich alle wieder im Hotel und lassen den Tag gemeinsam ausklingen.

Den Golfern werden Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurs (beides unter Anleitung von Pros des GC Lungau) angeboten. Die Radfahrer und Wanderer unternehmen

jeden Tag eine von einem Guide begleitete Tour in herrlicher Landschaft, die auf die Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt ist.

Informationen und Anmeldung: PVÖ-Wien, ☎01/319 40 12, ✉seniorenspport-wien@pvoe.at oder 🌐pvoe.at/wien

Outdoor-Tage im Lungau

29. Juni bis 3. Juli 2025

St. Michael/Lungau, Wastwirt

Drei Sportarten, ein Termin, ein Ort

Geführte Radwandertage für „normale“ Fahrräder und für E-Bikes

Wandertage mit geführten Wanderungen im UNESCO-Biosphärenpark

Golfertreffen für Einsteiger und für Fortgeschrittene



PVÖ-Meisterschaften Langlauf & Ski



Langlauf-Sieger: Andrea Feurle und Anton Wutte



Alpin-Sieger: Die PVÖ-Bundesmeister im RTL, Claudia Juen und Werner Geiger, mit Gratulanten

Die Bundesmeisterschaften 2025 am Diedamskopf im Bregenzerwald/Vorarlberg wurden bestens organisiert von der LO Vorarlberg bei herrlichen Bedingungen ausgetragen. Alle Ergebnisse und viele Bilder finden Sie auf:



Schnee von gestern

Das ist eine Redewendung für eine Sache, die einmal wichtig war, aber jetzt nicht mehr von Bedeutung ist. Der Schnee ist weg und wir können uns neuen Aufgaben widmen.

Für uns als sportbegeisterte Pensionistinnen und Pensionisten bedeutet das, dass wir unsere sportlichen Aktivitäten wieder vermehrt im Freien ausüben können. Wollen wir die Natur genießen, bietet sich Sport geradezu an. Egal ob wandern, radfahren, Nordic Walking oder andere Outdoor-Sportarten.

Das Tageslicht fördert die Vitamin-D-Aufnahme und verbunden damit auch die körperliche Gesundheit. Unsere Laune wird besser und die frische Luft bewirkt eine Stärkung der Abwehrkräfte.

Die eigene Sicherheit und der respektvolle Umgang mit der Natur sollten dabei immer an erster Stelle stehen. Beim Ausüben neuer Sportarten sollte man sich genau über die Vor- und Nachteile informieren und dann auch die nötige Ausrüstung besorgen. Die Aktivitäten können sowohl individuell als auch in Gruppen ausgeübt werden. Nutzen wir vor allem die zahlreichen Möglichkeiten und Angebote des Pensionistenverbandes in den Orts- und Bezirksgruppen.

*Viel Spaß beim Sport wünscht euch euer Bundessportreferent
KommRat Willi Binder*

Involtini

Italienische Fleischrouladen

Bella Italia ruft. Die köstlichen Involtini sind gerade im Frühling ein herrliches Gericht, das geschmacklich Lust auf den Süden macht.



Rezept von Fernsehkoch
und Kochschul-Betreiber

Julian Kutos

www.juliankutos.com

Was sind Involtini?

Involtini sind italienische Fleischrouladen mit unterschiedlichen Füllungen. Dieses Rezept können Sie mit jeder Fleischsorte zubereiten (Rind, Schwein, Kalb oder Huhn) – ideal sind große Stücke, die Sie hauchdünn klopfen können. Sie können Involtini mit beliebigen Füllungen zubereiten, z.B. Frischkäse, Pilze, ... Im Frühling schmecken Involtini am besten mit Bärlauch. Im Sommer gelingen sie perfekt mit Basilikum und Spinat am Grill.

Zubereitung

- ① Für die Füllung Spinat oder Bärlauch fein hacken, Zitronenschale abreiben, vermischen mit Frischkäse. Salzen und pfeffern.
- ② Das Fleisch mit einem Fleischklopfen sanft klopfen. Von innen und außen salzen. Zuerst mit Prosciutto belegen, danach mit Frischkäse füllen und fertig rollen.
- ③ Mit Küchengarn oder mit einer Rouladennadel fixieren.
- ④ Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen auf mittlerer Hitze 15 bis 20 min braten (je nach Größe), bis das Fleisch durch ist. Die Involtini öfters umdrehen, damit sie von allen Seiten goldbraun werden.
- ⑤ Für extra Soße mit etwas Hühnerfond aufgießen.
- ⑥ Nach dem Servieren in 1 cm große Scheiben schneiden.

Zutaten



6 Scheiben Prosciutto oder Speck
2 Stück Hühnerbrust
200 g Frischkäse
50 g Parmesan
100 g Bärlauch oder Spinat
Zeste von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Braten

Für extra Soße:

100 ml Hühnersuppe



Mitmachen & gewinnen: Verborgene Küchenschätze gesucht!

Kulinarik-Fans aufgepasst: Der Pensionistenverband Österreichs sucht laufend Rezepte, die immer mehr in Vergessenheit geraten. Geplant ist, damit ein Rezeptbuch für PVÖ-Mitglieder zu erstellen. In jeder Familie – von Vorarlberg bis Wien – gibt es sie: alte Küchenschätze, die gerettet werden müssen. Machen Sie mit und schicken Sie uns Ihr Rezept zu!

Unter allen Einsendern werden **5 Gutscheine im Wert von 59 Euro, gültig für einen Gratis-Online-Kochkurs oder Vor-Ort-Kochkurs bei Julian Kutos, verlost!** Rezept-Einsendungen mit Angabe von Name, Adresse, Telefonnummer, Porträtbild und Bild des Gerichts an:

✉ redaktion@pvoe.at oder  Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien

RONACHER

„**Maria Theresia – Das Musical**“. Schon beim Vorverkaufsstart ein „Renner“ verspricht die neue VBW-Eigenproduktion erstklassige Unterhaltung ab Oktober.



Musical-Hits im Rampenlicht

Die Vereinigten Bühnen Wien (VBW) begeistern mit **erstklassigen Musical-Produktionen**. Freuen Sie sich ab 10. Oktober auf einen neuen Musical-Hit: „**Maria Theresia – Das Musical**“ im Ronacher!

Die bewegende Geschichte Falcos, die dramatische Liebesgeschichte des Phantoms der Oper oder das historische Epos um die österreichische Herrscherin Maria Theresia – in Wien ist für jeden Musical-Fan etwas dabei.

FALCO LEBT AUF DER BÜHNE WEITER

Nur noch bis 29. Juni 2025 haben Fans die Gelegenheit, das mitreißende Musical „**Rock Me Amadeus – Das Falco Musical**“ im Ronacher zu erleben. Die einzigartige Produktion lässt Hans Hölzel alias Falco auf der Bühne auferstehen und zeigt seinen Aufstieg vom Wiener Underground-Star zum internationalen Phänomen. Das Publikum erwartet eine energiegeladene Zeitreise durch das spannende Leben des einzigartigen Stars mit seinen größten Hits.

GÄNSEHAUT UND PURE LEIDENSCHAFT

Aufgrund des großen Erfolgs wurde „**Das Phantom der Oper**“ im Raimund Theater bis Juni 2026 verlängert. Die Neuinszenierung von Cameron Mackintosh beeindruckt mit spektakulären

Spezialeffekten, großartiger Musik und einer dramatischen Handlung. Die weltbekannten Melodien von Andrew Lloyd Webber sorgen für Gänsehautmomente, während die bewegende Liebesgeschichte zwischen dem mysteriösen Phantom und der talentierten Sängerin Christine das Publikum fesselt.

EINE MONARCHIN ALS BÜHNENSTAR

Ab Oktober 2025 präsentieren die VBW mit „**Maria Theresia – Das Musical**“ eine brandneue Eigenproduktion im Ronacher. Bereits jetzt verzeichnet das Musical einen Rekord-Vorverkauf. Die opulente Inszenierung widmet sich dem Leben der legendären Kaiserin und mutigen Wegbereiterin und verspricht ein mitreißendes Spektakel aus Macht, Intrigen und historischem Glanz. Epische Dramatik trifft auf kraftvolle Musik und eine spannende Geschichte. Die Inszenierung vereint moderne Beats mit eindringlichen Lyrics und schafft ein außergewöhnliches Bühnenerlebnis. – Das musikalische Porträt einer starken Frau, die die Zukunft eines Landes formte. (gör)



„**Rock Me Amadeus – Das Falco Musical**“. Nur noch bis 29. Juni können Fans des „Falken“ seine bewegte Lebensgeschichte im Ronacher sehen.



„**Das Phantom der Oper**“. Aufgrund des großen Erfolges ist die spektakuläre Neuproduktion des Meisterwerks noch bis Juni 2026 zu erleben.

25% Ermäßigung für PVÖ-Mitglieder



Für alle verfügbaren Vorstellungen von „**Rock Me Amadeus – Das Falco Musical**“, „**Das Phantom der Oper**“ und „**Maria Theresia**“ bis einschließlich Dezember 2025.

Wo gibt es ermäßigte Karten?

- online unter [pvoe.musicalvienna.at](https://www.pvoe.musicalvienna.at) (mit Code-Eingabe: „PVOE“)
- ☎ 01/588 85/Dw. 111 (Wien-Ticket, Kw. „PVÖ“)
- an den Kassen der Vereinigten Bühnen Wien (Kw. „PVÖ“ bzw. Mitgliedsausweis)



ÖSTERREICHISCHER
VORLESETAG
28. MÄRZ 2025

**BUCH
SCHMIEDE**
DATAFORM MEDIA GmbH

VORmagazin

ORF

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Hier anmelden:
vorlesetag.eu



LESEN BEFLÜGELT
DIE FANTASIE.
VORLESEN
AUCH!



JEDE VORLESUNG ZÄHLT!

WIR FEIERN DAS LESEN! Und jeder macht mit – Vorlesen hat Vorbildwirkung und motiviert zum selbst Lesen.
Am 28. März ist ÖSTERREICHISCHER VORLESETAG. Also schnappt euch ein Buch und lest vor: im Wohnzimmer, auf einer Parkbank, für Kinder, im Zug, für Omas und Opas, im Garten, auf einem Aussichtsturm – je kreativer, desto besser! Meldet eure Vorlesungen auf www.vorlesetag.eu an.

Die ersten 5.000 angemeldeten Vorlesungen werden mit dem gratis Vorlesebuch belohnt.

Übrigens: der ÖSTERREICHISCHE VORLESETAG ist **offizieller Projekttag in allen Schulen Österreichs!**

www.vorlesetag.eu

Austrian
Power
Grid



INSPIRATION ASIEN



Stilvolle Minimalistik. Klare Schnitte, asymmetrische Details, edle Stoffe: UG-Leserin Renate (69) aus der Steiermark zeigt, wie fernöstliche Schlichtheit für Eleganz in der Mode sorgt. (gör)

Fotos: Bubu Dujmic. **Bezugsquellen:**

Mode: Asiaco Fashion, Neubaugasse 33, 1070 Wien, ☎01/523 12 95, Online-

Shop: 🌐www.japankimono.at

Schuhe: Schuhe für Frauen, Neubaugasse 44, 1070 Wien, ☎01/523 83 48, Mo.–Fr. 10–18.30 Uhr, Sa.10–18 Uhr, 🌐www.schuehfrauen.at



Seidig. Eine Kombination wie eine zarte Kirschlüte: Jacke im Kimonoschnitt und mit aufwendigem Blütenmuster aus Seide und Viskose, körpernahes Shirt, seidiger Maxi-Rock mit opulentem Pflanzenmuster und Taschen (alles Asiaco Fashion); dazu passend trendige Pumps im Retro-Look mit Blockabsatz (Chie Mihara, Schuhe für Frauen).



Farbtrend. 2025 bringt eine Farbe, die Gusto macht: „Mocca Mousse“ ist angesagt. Unser von Sprachen begeistertes Model präsentiert sich flott in einem Outfit mit kurz geschnittener Steppjacke, lässigem Shirt, Culotte für viel Beinfreiheit (alles Asiaco Fashion), Clutch mit exquisitem Unikatstoff und spitzen Stiefeletten mit Blockabsatz (beides Schuhe für Frauen).

Malerisch. Renate verweist gerne und liebt Kunst und Kultur. Die Seiden-Jacke in angesagtem Blouson-Kurzschnitt besticht durch das kunstvolle Muster in Aquarell-Optik. Die fließende Form unterstreichen Shirt und weich fallende Dreiviertelhose (alles Asiaco Fashion). Perfekt kombiniert mit eleganten Textilstretch-Pumps (Thierry Rabotin, Schuhe für Frauen).



Raffiniert. Unser hübsches UG-Model in einem Oberteil, das die raffinierte Minimalistik asiatischer Mode verdeutlicht: mit Details wie leichter Waffel-Struktur und asymmetrischem Saum. Fesch dazu der weit schwingende Rock mit feinen Silberstreifen (alles Asiaco Fashion) und die schlichte Shoulderbag (Schuhe für Frauen).



Flott. Zur Enkerlbetreuung macht sich die leidenschaftliche Oma auf in einer peppigen Kombination aus Kurzjacke im Biker-Stil, feiner Seidenbluse mit Blütenmuster, bequemer Hose im Bundfalten-Stil, trendigem Shopper mit Asia-Print (alles Asiaco Fashion) und lässigen Ankle Boots mit Mini-Absatz (Schuhe für Frauen).

Gewinnen & Vorteile genießen!

So machen Sie bei den Gewinnspielen mit: Postkarte oder E-Mail mit dem entsprechenden Kennwort an UG – Unsere Generation, Gentzgasse 129, 1180 Wien bzw. ✉service@pvoe.at senden. Einsendeschluss: 2.4.2025. (gör)

La vita e bella: Die italienische Nacht



Spektakulär & einzigartig. Beim großartigen Abend mit La Banda Italiana wird ein musikalisches Feuerwerk an Italo-Hits gezündet. Von Andrea Bocelli, über Al Bano & Romina Power, Eros Ramazzotti bis zu Zucchero: Die Hits dieser beliebten Stars versetzen das Publikum richtig in Urlaubsstimmung. Sommer, Sonne und „dolce far niente“ sind zum Greifen nah. Einzigartige Stimmen und eine umwerfende Band werden Sie mit Songs wie „Gente Di Mare“, „Sempre Sempre“, „Felicità“ und vielen weiteren Ohrwürmern ins Italienfieber singen. Feiern Sie einen Abend voll guter Laune und italienischem Lebensgefühl!

Informationen und Karten:

8.5., 20 Uhr, Lienz, Stadtsaal | 9.5., 20 Uhr, Kufstein, Stadtsaal | 10.5., 19.30 Uhr, Wels, Stadttheater | 14.5., 19.30 Uhr, Amstetten, Pözl-Halle | 15.5., 20 Uhr, Steyr, Stadttheater | 16.5., 19.30 Uhr, Vöcklabruck, Stadtsaal

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



The Last Showgirl

Ab 20. März im Kino. Seit 30 Jahren steht Shelly (Pamela Anderson) in der „Razzle Dazzle Show“ Abend für Abend in Las Vegas als Tänzerin auf der Bühne. Die Vorstellungen, die Kostüme und ihre Showgirl-Ersatzfamilie sind ihr ein und alles. Als das Aus der Show verkündet wird, bricht für sie eine Welt zusammen. Mit ihrer besten Freundin Annette (Jamie Lee Curtis), versucht Shelly, die letzten Tage bis zur finalen Show mit Würde zu überstehen. Auf einmal mit ihrer Vergangenheit konfrontiert, nimmt sie Kontakt zu ihrer Tochter Hannah (Billie Lourd) auf, die sie vor vielen Jahren weggegeben hat, und versucht, die vernachlässigte Beziehung zu retten.

2 x 2 Kinogutscheine gewinnen
(Kw. „The Last Showgirl“)



Gewinne
2x1 Spiel

Wortkunstspiel

Perfect Words. Ein Spiel, das kreatives Denken und gemeinsames Tüfteln fördert. 2 bis 6 Spieler platzieren Wortkarten, formen sinnvolle Wortlinien und finden perfekte Überbegriffe – ohne darüber zu sprechen! Ziel ist es, mit cleveren Assoziationen Übereinstimmungen zu erzielen. Je mehr Muscheln gesammelt werden, desto besser das Ergebnis. Ideal für Wortakrobaten und Rätselbegeisterte!

Ab 12 Jahren, ca. € 23,25, Piatnik.

2 x 1 Spiel gewinnen
(Kw. „Perfect Words“)



Gewinne
2x1 Spiel

Taktikduell

Caesar & Cleopatra. Der Zwei-Spieler-Klassiker kehrt mit neuem Design und frischen Spielelementen zurück. In dem strategischen Kartenspiel kämpfen Rom und Ägypten um Macht und Einfluss. Wer die meisten römischen Würdenträger überzeugt, gewinnt. Taktik, Bluff und clevere Kartenkombinationen entscheiden über den Sieg. Perfekt für Fans strategischer Duelle und anspruchsvoller Spiele.

Ab 10 Jahren, € 19,99, Kosmos.

2 x 1 Spiel gewinnen
(Kw. „Caesar & Cleopatra“)



5 x 2 Eintrittskarten zu gewinnen

Stift Altenburg erleben

Kulturschatz. Ab 1. Mai 2025 öffnet das Benediktinerstift Altenburg täglich seine Pforten. Das barocke Juwel im Kamptal vereint Kunst, Kultur, Geschichte und Spiritualität. Besucher erwartet die prachtvolle Stiftskirche, die beeindruckende Bibliothek sowie das „Kloster unter dem Kloster“. 2025 stehen Naturerlebnisse im Fokus: Der „Garten der Religionen“ und der Stiftswald laden zum Innehalten ein.

Meditationswochenenden und Fastenkreise bieten Erholung für Körper und Geist. Musikalische Höhepunkte sind Konzerte der Altenburger Sängerknaben und das Festival Allegro Vivo.

Informationen:

Stift Altenburg, Abt-Placidus-Much-Straße 1, 3591 Altenburg, ab 1.5. für Besucher geöffnet, ☎ 02982/34 51, 🌐 www.stift-altenburg.at

5 x 2 Eintrittskarten zu gewinnen

(Kw. „Stift Altenburg“)



Gewinne
3 x 1 Buch

Mutige Frauenwege

Frauen. Doris Schmidauer, Österreichs „First Volunteer“, erzählt von ihrem Leben, ihrer Kindheit

und ihrem Einsatz für Gleichberechtigung. Mit Nina Horaczek gemeinsam porträtiert sie mutige Frauen, die Österreich prägen. Inspirierend und ein Plädoyer für Chancengleichheit (€ 26,-, Molden Verlag).

Bücher gewinnen

(Kw. „Land der Töchter“)



Gewinne
3 x 1 Buch

Digitale Wege im Alter

Unabhängigkeit.

Das Buch „Das Altersheim kann warten“ (Kösel Verlag, € 21,50) zeigt, wie digitale Tech-

nologien ein selbstbestimmtes Leben im Alter ermöglichen. Es informiert über e-Health, Robotik und digitale Assistenten, die Komfort, Sicherheit und Teilhabe bieten – für mehr Autonomie im hohen Alter.

Bücher gewinnen

(Kw. „Das Altersheim kann warten“)

Funkelnde Schätze entdecken



5 x 2 Eintrittskarten zu gewinnen



Amethyst Welt Maissau. Die Amethyst Welt Maissau feiert 2025 ihr 20-jähriges Jubiläum! Über Europas größtem Amethyst-Vorkommen gelegen, lädt sie zu einer faszinierenden Entdeckungsreise ein. Besucher erkunden die größte freigelegte Amethyst-Ader der Welt, bestaunen leuchtende Steine in der Sonderausstellung und erleben den einzigartigen Chakren-Kugelbahnweg. Neu ist ein digitales Edelsteinerlebnis. Auf dem Schatz-

gräberfeld können Abenteurer selbst nach Amethysten suchen. Höhepunkte sind der „Kids Day“ am 12. April und das große Jubiläumsfest am 5. & 6. Juni. Ein funkelnendes Abenteuer erwartet alle!

Informationen:

Amethyst Welt Maissau, Horner Straße 36, 3712 Maissau, ab 1.4. tgl. von 10-17 Uhr geöffnet, ☎ 02958/848 40, 🌐 www.amethystwelt.at

5 x 2 Eintrittskarten zu gewinnen

(Kw. „Amethyst Welt Maissau“)



Gewinne
3 x 1 Buch

Flirtkunst fortgeschritten

Gefühle. „Jung (Ü50) sucht“ (Heyne Verlag, € 16,-) ermutigt zu Flirten, Dating und Liebe in der zweiten

Lebenshälfte. Autorin Gabriele Pochhammer zeigt mit Humor und Ehrlichkeit, dass auch mit 60, 70 oder 80 noch neue Abenteuer und Liebe möglich sind. Es ist nie zu spät!

Bücher gewinnen

(Kw. „Jung (Ü50) sucht“)

FOTOS: MARTIN MATHES (3), MOLDEN VERLAG, KÖSEL VERLAG, HEYNE VERLAG

Hörgesundheit im Fokus

Am 3. März wurde der weltweite „Tag des Hörens“ begangen. Dieser jährliche Aktionstag soll Bewusstsein für das Thema Hörgesundheit schaffen.

Schwierigkeiten beim Hören und Verstehen sind weit verbreitet und werden oft unterschätzt. Bei den meisten Menschen entstehen die Hörprobleme schleichend und bleiben zudem oft sehr lange unerkannt. Gerade im Laufe der zweiten Lebenshälfte kann eine unbehandelte Hörminderung das Risiko, später an Demenz zu erkranken, erhöhen.

Die ersten Schwierigkeiten treten zunächst in lauten Umgebungen oder in größeren Gruppen auf. Oft werden Konsonanten wie s, f, t, k, h und g nicht mehr richtig verstanden oder verwechselt. Wer so eine Hochtonhörmindering hat, erlebt sich selbst nicht als schwerhörig, denn tiefe Töne werden noch problemlos gehört. Viele Geräusche werden sogar als unangenehm laut empfunden.

In vielen Fällen können diese Hör- und Verstehprobleme ausgeglichen



werden. Je früher moderne Hörgeräte zum Einsatz kommen, desto besser. Hansaton lädt Sie herzlich zu einem kostenlosen Hörtest mit professioneller Beratung ein! So kann geklärt werden, ob für Sie das Tragen von Hörgeräten bereits sinnvoll wäre. Anschließend können neueste

Hörgeräte kostenlos und unverbindlich probetragen werden.

Infos und Termine unter 0800 880 888, auf hansaton.at oder direkt bei Hansaton, über 110 Mal in Österreich und einmal auch ganz in Ihrer Nähe!



Wie gut hören Sie?

Jetzt kostenlos testen!

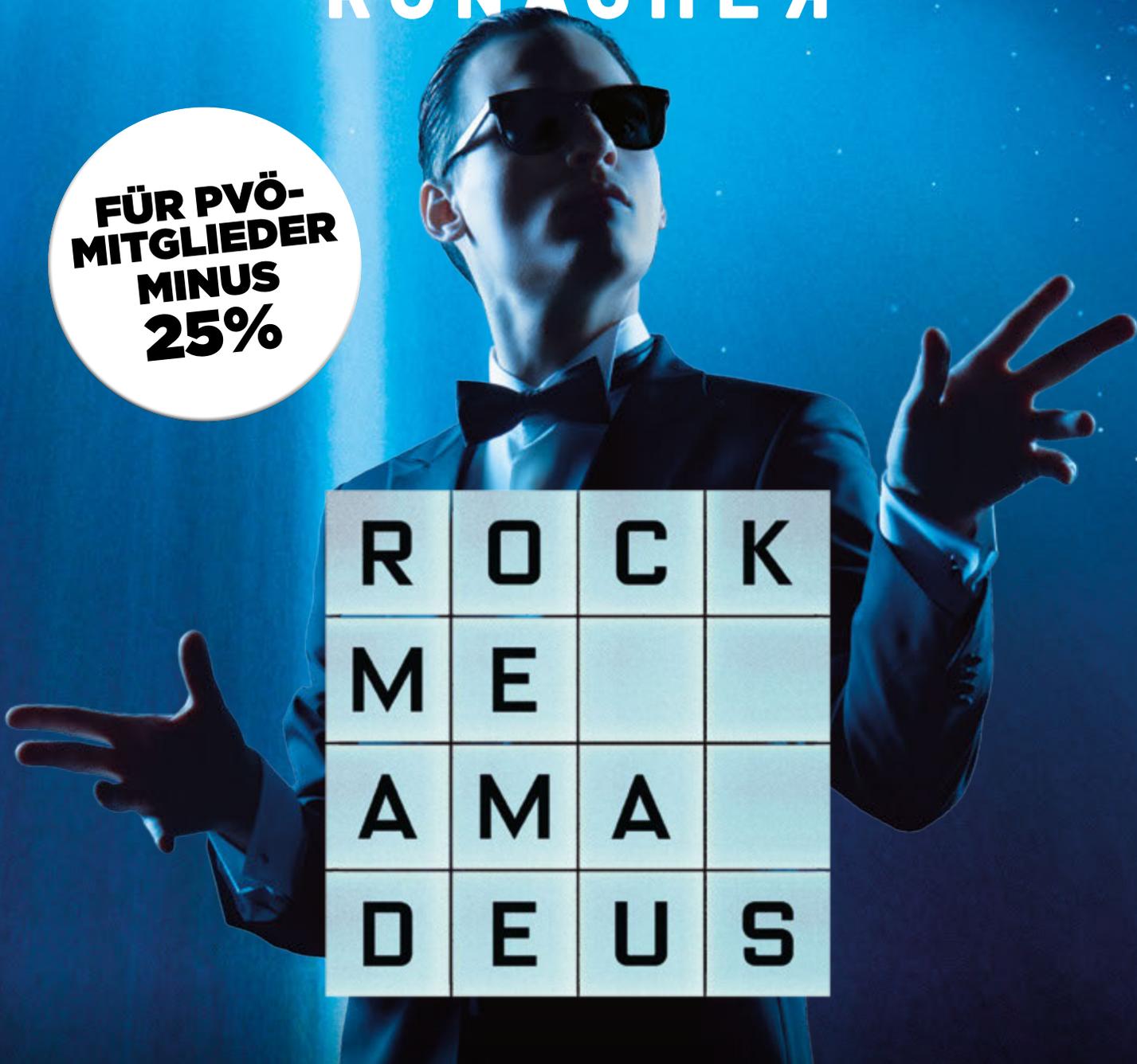
ANMELDUNG ZUR HÖRMESSUNG

online auf hansaton.at, gebührenfrei unter 0800 880 888 oder direkt bei Hansaton – über 110 x in Österreich

Hansaton

RONACHER

**FÜR PVÖ-
MITGLIEDER
MINUS
25%**



R	O	C	K
M	E		
A	M	A	
D	E	U	S

DAS FALCO MUSICAL

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER FALCO PRIVATSTIFTUNG

NUR NOCH BIS JUNI

PVOE.MUSICALVIENNA.AT

Stimmung. Service. Sicherheit.

Vorteil 7 bis 9 für wissbegierige Weltenbummler:

- ☀ interessante Zielgebiete und wunderschöne Ausflüge
- ☀ regionale, Deutsch sprechende Reiseführer bei den Ausflügen
- ☀ rund um die Uhr Gästebetreuung im Hotel



FOTO: ISTOCK BY GETTY IMAGES

SeniorenReisen:
die Reiseprofis des Pensionistenverbandes Österreichs



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHS**

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

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



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

Ausgabe: 2/2025
(März 2025–April 2025)