

UG Unsere Generation

DAS MITGLIEDERMAGAZIN DES PENSIONISTENVERBANDES ÖSTERREICHS



Wir sind SPORT



In Bewegung. Das PVÖ-Sportangebot hält Sie fit, gesund und bringt Spaß in Gemeinschaft. Seite 4



Stopp dem Digitalzwang!

Wir fordern, dass das Recht auf analoge Alternativen gesetzlich verankert wird. Seite 12

Frühjahrestreffen 2027

Neue Termine für die griechische Insel Kos und die spanische Region um Peñíscola. Ab Seite 24

Schöner schwitzen

Funktionelles und Schickes, das Sie beim Sporteln richtig gut aussehen lässt. Seite 30

Gesund aktiv – Aktiv gesund

Unser ZIEL: Gemeinsam bewegen, um möglichst lange selbstständig und FIT zu bleiben.
JETZT vorbeischaun und mitmachen. Die Investition in Ihre Gesundheit lohnt sich!

Fit & Gesund

Fit-Programm



Rücken-Fit

Herz-Fit

Diabetes-Fit

Generationen-Fit

Frauen-Fit

Senior*innen-Fit

Langsam-Lauftreff

Sicher-Fit

Walking Football



Bewegung zwischendurch

Plakate

5 Bewegungsplakate

kostenlos

Download/Bestellung



Video-Mediathek

Über 215 gratis Bewegungs-
und Ernährungsvideos



feel-fit.at

Bewegung mit Qualitätssiegel

Qualifizierte:

- ✓ Übungsleiter*innen
- ✓ Bewegungsangebote
- ✓ Qualitätssicherung

www.fitsportaustria.at



Jetzt entdecken und informieren!



www.gesundheitssport.at

zur sache

VON PVÖ-PRÄSIDENTIN BIRGIT GERSTORFER



Sommermomente voller Gemeinschaft

In den vergangenen Monaten hatten wir wahrlich keine ruhige Minute. Die Verdoppelung der Selbstbehalte bei der BVAEB, eine Pensionsanpassung 2027, die trotz hart erkämpfter 2,95 Prozent leider dennoch hinter der Inflation zurückbleibt, der Kampf gegen den Österreich-Aufschlag mit 30.000 gesammelten Unterschriften und unsere Petitionsoffensive in allen neun Landtagen – all das war viel, intensiv, und ich bin stolz auf das, was wir gemeinsam bewegt haben. Und jetzt? Jetzt ist Sommer. Für euch, liebe Mitglieder, bedeutet das hoffentlich: durchatmen, loslassen, genießen. Der PVÖ ist selbstverständlich auch im Sommer für euch da – mit Freude und Begeisterung und im Hintergrund. Aber ich finde, ihr dürft jetzt wirklich einmal abschalten.

EINFACH „NUR“ SEIN DÜRFEN

Ich liebe diese Sommerwochen. Nicht wegen der großen Ereignisse, sondern wegen der kleinen Momente: ein langer Abend mit der Familie, ein Spaziergang ohne Ziel, ein Buch, das man endlich lesen kann. Ihr habt ein Leben lang gearbeitet, euch eingesetzt, Verantwortung getragen – für die Familie, für die Gesellschaft, für dieses Land. Diese Zeit jetzt soll euch gehören. Ich wünsche euch von Herzen, dass ihr sie in vollen Zügen genießen könnt.

REISEN, DIE WIRKLICH GUTTUN

Wer den Sommer oder Spätsommer für einen Urlaub nutzen möchte, dem lege ich die Angebote von Senioren-Reisen ans Herz. Als hundertprozentige Tochter des PVÖ weiß SeniorenReisen genau, was Reisende mit zunehmendem Alter brauchen – und vor allem, was sie sich verdient haben: ärztliche Begleitung, faire Stornobedingungen und das herzliche Miteinander in der Gruppe. Passend zum Motto „Wir sind Sport“ sind noch Plätze für die Reisen „Baden & Yoga für Senior*innen auf Kreta“ sowie „Baden & aktiv“ an der türkischen Riviera verfügbar. Kein Stress, keine Hektik, keine unangenehmen Überraschungen. Einfach gutes Reisen. Ich selbst erlebe auf diesen Reisen je-

des Mal aufs Neue, wie viel Lebensfreude dabei entsteht – und wie wichtig es ist, das Leben einfach nur zu genießen.

WIR SIND SPORT – BEWEGT DURCH DEN SOMMER

Diese Ausgabe steht unter dem Motto „Wir sind Sport“ – und der PVÖ bildet den perfekten Rahmen, um genau das zu leben. In unseren Ortsgruppen wartet ein buntes Programm: Nordic Walking, Radtouren, Wandertage, Wassersport, Boccia und vieles mehr. Sport bedeutet für uns nicht Höchstleistung, sondern Bewegung mit Freude – und vor allem in Gesellschaft. Wer sich noch nicht angemeldet hat: Schaut einfach bei eurer Ortsgruppe vorbei – spätestens nach einer möglichen Sommerpause startet wieder das volle Programm.

WIR BLEIBEN DRAN – FÜR EUCH

Genießt den Sommer – das wünsche ich euch von Herzen! Wir beim PVÖ legen natürlich keine Pause ein. Gerade erst haben wir gemeinsam mit dem Österreichischen Seniorenrat eine wichtige neue Forderung an die Bundesregierung gestellt: Das Recht auf ein analoges Leben muss gesetzlich verankert werden. Denn wer keine digitalen Angebote nutzen kann oder will, darf nicht benachteiligt werden – nicht beim Amt, nicht bei der Bank, nicht bei der Post. Prof. Dr. Manfred Matzka, ehemaliger Sektionschef im Bundeskanzleramt, hat in einem eigens für den PVÖ erstellten Rechtsgutachten schwarz auf weiß bestätigt: Wer staatliche Leistungen ausschließlich digital anbietet, handelt gleichheitswidrig und diskriminierend. Das ist ein starkes Argument – und wir werden es nutzen. Für euch, für eure Selbstbestimmung, für eure Würde und für euer Recht.

Birgit Gerstorfer, Präsidentin
des Pensionistenverbandes Österreichs

Liebe Leserinnen und Leser!

Diese Ausgabe ging ab 7.7.2026 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 abrufbar.

Die nächste Ausgabe erscheint ab Mitte September 2026.

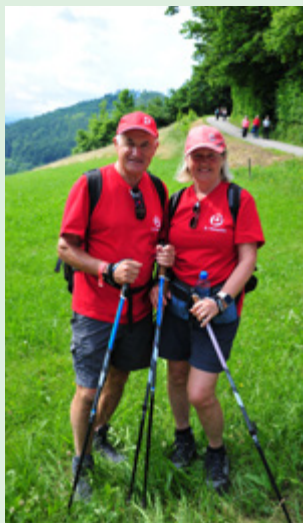
Wir sind SPORT

Der PVÖ bewegt. Der Pensionistenverband Österreichs ist nicht nur die größte Interessenvertretung für „unsere Generation“; er hält mit seinem vielfältigen Sportangebot seine Mitglieder fit, gesund und bringt Spaß in der Gemeinschaft.

Wandern

Gesundheitliche Vorteile

- Herz stärken • Kreislauf ankurbeln
- Abwehr stärken • Muskeln erhalten
- Knochen schützen • Balance trainieren
- Stress abbauen • Stimmung heben
- Gedächtnis fördern • Gelenke schonen



Hans Zeillinger (73)
Vorsitzender OG St. Florian am Inn
(Oberösterreich) mit seiner Frau
beim Wandertag in Micheldorf



Seit April ist Hans Zeillinger Vorsitzender der OG St. Florian am Inn und setzt sich für die Förderung von Bewegungsangeboten im Pensionistenverband ein. „Wandern stärkt nicht nur die Muskeln, Herz und Kreislauf und ist ein gelenkschonender Sport – ein wichtiger Punkt dabei, der auch für unsere Gesundheit ausschlaggebend ist: Das Miteinander, die Gesellschaft“, betont der rührige Obmann. Jeden 1. Donnerstag im Monat wird gemeinsam gewandert, 40 bis 50 Mitglieder kommen zusammen und finden in drei angepassten Leistungsstufen je nach



Das sagt der Experte

Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn

Bewegung schenkt Ihnen Lebensjahre! Menschen, die noch mit 60 oder 70 Jahren begonnen haben, Sport zu machen, leben länger und gesünder als Vergleichspersonen, die sich gar nicht bewegt haben. Es ist also nie zu spät. Wichtig für ältere Menschen beim Aktivsein sind drei Komponenten: ein herz-kreislaufförderndes Ausdauertraining wie Radfahren, Gehen, Schwimmen oder Langlaufen; die Erhaltung der Muskelkraft mit täglichen Turnübungen wie z.B. Kniebeugen und ein Gleichgewichts- und Balancetraining.

Können und Kondition Freude an der Bewegung. Sport war für Hans auch schon immer Teil seines Lebens: „Früher war es Fußball, auch in der Landesliga, später Tennis, Radfahren und Golfen gemeinsam mit meiner Frau. Wir waren auch beim PVÖ-Golfen in St. Michael im Lungau, was uns sehr gefallen hat.“ Wandertouren gehören auch immer wieder ins private Bewegungsprogramm, wie auch Ausflüge mit dem E-Bike: „Nur wenn es steil bergauf geht, schalten wir aber die Unterstützung dazu.“ – Ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet.

Skisport

Gesundheitliche Vorteile

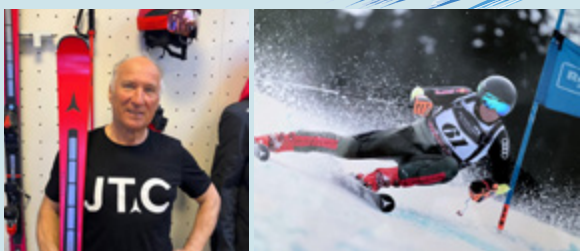
- Herz und Lunge stärken • Immunsystem boosten • Ausdauer trainieren • Beinmuskulatur kräftigen • Koordination schulen
- Gleichgewicht fördern • Sturzrisiko senken • Stimmung heben
- Gedächtnis fördern

PVÖ-Bundesmeisterschaft Ski Alpin 2027

26. und 27. Jänner 2027

Gosau/Skiregion Dachstein West (OOE)

Anmeldung und Infos unter pvoe.at und in Ihrer Landesorganisation.



Josef Oberauer. Das 67-jährige Salzburger PVÖ-Mitglied gehört zur Weltelite im Senior*innen-Skisport.

Der alpine Skisport ist seit vielen Jahren Lebensmittelpunkt des gelernten Bäckers und Konditors aus dem salzburgischen Annaberg. Vom Hobby zum Beruf wurde der Skisport, als Sepp, Nachwuchstrainer im örtlichen Skiklub, im Buben eines Arbeitskollegen ein Jahrhunderttalent zu erkennen glaubte. Der Arbeitskollege war ein gewisser Ferdinand Hirscher, sein Bub hieß Marcel. Was dann kam, war die größte Erfolgsgeschichte im alpinen Skisport. „Ich habe Marcel während seiner gesamten Karriere zunächst als Trainer und danach in Sachen individueller Anpassung seiner Skischuhe und Skier begleitet“, erzählt Sepp. „Nach Marcells Karriereende habe ich mitgeholfen das Atomic Pro Center in Altenmarkt aufzubauen und habe mein Wissen an Jüngere weitergegeben.“

Josef Oberauer ist aber selbst auch ein begnadeter und erfolgreicher Skisportler – vor allem im Seniorenbereich. „Als ich 55 Jahre alt war, bin ich PVÖ-Mitglied geworden und unser Ortsobmann hat mich dazu überredet, bei der PVÖ-Bundesmeisterschaft zu starten – ‚damit wir was gewinnen‘, wie er meinte.“ So war es dann auch. 2024 holte er sich den 2. Titel. Beeindruckend sind Sepps internationale Erfolge: Zahlreiche Siege bei Masters-Weltcuprennen im Riesentorlauf und im Super-G sowie Podestplätze stehen auf seiner Erfolgsliste. Dazu kommen noch Medaillengewinne bei diversen Weltmeisterschaften – zuletzt Gold im Super-G 2025 und Silber im Riesentorlauf bei der WM 2026 in seinem „Wohnzimmer“ auf der Reiteralm.

Was fasziniert Sepp Oberauer am Skisport besonders? „Mir taugt, was mit den Entwicklungen des Materials beim Fahren alles möglich ist. Die Skigebiete sorgen mit breiten, bestens präparierten Pisten zusätzlich dafür, dass jeder das Skifahren genießen kann, egal auf welchem Niveau. Und man sportelt in einer fantastischen Landschaft an der frischen Luft. Außerdem kann man das Skifahren bis ins hohe Alter ausüben.“

Um in den vollen Genuss der materialtechnischen Möglichkeiten zu kommen, empfiehlt der Top-Seniorensportler: „Um das Skifahren verletzungs-frei genießen zu können, sollte man auch den Rest des Jahres über Sport betreiben.“ – Der PVÖ bietet da unzählige Möglichkeiten.

Tischtennis

PVÖ-Bundesmeisterschaft Tischtennis 2026

16.–18. November 2026 in Herzogenburg/NÖ

Anmeldung und Infos unter pvoe.at und in Ihrer Landesorganisation.

Gesundheitliche Vorteile

- Reaktionsschnelligkeit fördern • Koordination schulen • Konzentration schärfen • Feinmotorik trainieren • Gelenke schonend belasten • Herz-Kreislauf anregen • Beweglichkeit erhalten • Balance verbessern • Sozialkontakte pflegen



Theo Feher (88)
OG Müllendorf, Burgenland

„In einigen Monaten bin ich 89 Jahre alt, spiele hobbymäßig noch immer Tischtennis und nehme auch an den Bundesmeisterschaften des PVÖ im Tischtennis teil. Begonnen mit diesem Sport habe ich während meiner Schulzeit, habe aber dann bis zu meiner Pensionierung pausiert. Seit meiner Pensionierung spiele ich hobbymäßig mit Freunden aus dem PVÖ zweimal in der Woche je zwei Stunden wieder Tischtennis, weil man diesen Sport bis ins hohe Alter ausüben kann und fit bleibt. Er fördert Reaktionsschnelligkeit und schnelle Bewegung.“



Die „Tischtennis-DNA“ wurde Renate bereits in die Wiege gelegt: Die Senior*innen-Weltmeisterin im Doppel ist in Buenos Aires geboren und aufgewachsen; schon Mutter und Vater waren in einem österreichischen Tischtennis-Club in Argentinien. Renate begann mit 7 Jahren zu spielen – Liebe auf den ersten Griff sozusagen. Mit 20 kehrte sie nach Österreich zurück und spielte hier gleich weiter – „so habe ich meinen Mann kennengelernt, ebenfalls begeisterter Tischtennis-Spieler, und dann ging es weiter bis in die Staatsliga, Geld gab's aber dafür keines“, betont die PVÖ-Tischtennis-Ikone. In Pension ging es dann beim Pensionistenverband Wien (Floridsdorf) gleich weiter mit Topspins und Drop Shots: „Ich habe viele, mit denen ich in der Wiener Liga gespielt habe, hier wiedergetroffen.“ Das Training in der Wiener Halle Eden liebt Renate, „da man schon vormittags spielen kann.“ Warum sie Tischtennis Älteren empfehlen würde? „Gerade im Alter ist Tischtennis eine exzellente Bewegungsform und schult vor allem das Reaktionsvermögen. Für jede Königsstufe findet man beim PVÖ das richtige Angebot und das Trainieren in der Gruppe, die Geselligkeit, der Austausch machen einfach Spaß und sind sehr schön“. Eine schöne Erinnerung? „Ich habe ja die argentinische und österreichische Staatsbürgerschaft. Der argentinische Tennisverband lud mich 2024 nach Buenos Aires ein, weil sie das Tischtennisturnier „Abierto de la Republica“, ein Turnier in Buenos Aires für mehr als 800 Teilnehmer, nach mir benannt haben: „Abierto de la Republica Renata Burg“. Das hat mich sehr berührt. Auch weil ich wieder durch die Stadt gewandert bin und alte Freunde und Bekannte treffen konnte.“ Was sie nebenbei runterspielt: Sie hat gleich in der Klasse der 50- bis 60-Jährigen mitgespielt. Und natürlich gewonnen. Ein paar Goldmedaillen haben im Kasten noch Platz.



Renate Burg (79). PVÖ-Wien (Floridsdorf),
Senior*innen-Weltmeisterin im Doppel im Tischtennis

Die „Tischtennis-DNA“ wurde Renate bereits in die Wiege gelegt: Die Senior*innen-Weltmeisterin im Doppel ist in Buenos Aires geboren und aufgewachsen; schon Mutter und Vater waren in einem österreichischen Tischtennis-Club in Argentinien. Renate begann mit 7 Jahren zu spielen – Liebe auf den ersten Griff sozusagen. Mit 20 kehrte sie nach Österreich zurück und spielte hier gleich weiter – „so habe ich meinen Mann kennengelernt, ebenfalls begeisterter Tischtennis-Spieler, und dann ging es weiter bis in die Staatsliga, Geld gab's aber dafür keines“, betont die PVÖ-Tischtennis-Ikone. In Pension ging es dann beim Pensionistenverband Wien (Floridsdorf) gleich weiter mit Topspins und Drop Shots: „Ich habe viele, mit denen ich in der Wiener Liga gespielt habe, hier wiedergetroffen.“ Das Training in der Wiener Halle Eden liebt Renate, „da man schon vormittags spielen kann.“ Warum sie Tischtennis Älteren empfehlen würde? „Gerade im Alter ist Tischtennis eine exzellente Bewegungsform und schult vor allem das Reaktionsvermögen. Für jede Königsstufe findet man beim PVÖ das richtige Angebot und das Trainieren in der Gruppe, die Geselligkeit, der Austausch machen einfach Spaß und sind sehr schön“. Eine schöne Erinnerung? „Ich habe ja die argentinische und österreichische Staatsbürgerschaft. Der argentinische Tennisverband lud mich 2024 nach Buenos Aires ein, weil sie das Tischtennisturnier „Abierto de la Republica“, ein Turnier in Buenos Aires für mehr als 800 Teilnehmer, nach mir benannt haben: „Abierto de la Republica Renata Burg“. Das hat mich sehr berührt. Auch weil ich wieder durch die Stadt gewandert bin und alte Freunde und Bekannte treffen konnte.“ Was sie nebenbei runterspielt: Sie hat gleich in der Klasse der 50- bis 60-Jährigen mitgespielt. Und natürlich gewonnen. Ein paar Goldmedaillen haben im Kasten noch Platz.



Helene Maier (1. Reihe v. r.)
OG Bärnbach, Steiermark

„Ich kann jedem nur empfehlen, den Stocksport auszuprobieren. Man bleibt in Bewegung, erlebt schöne Stunden in einer tollen Gemeinschaft und merkt schnell, wie viel Spaß Sport im PVÖ macht. Für mich ist das echte Lebensqualität!“

PVÖ-Bundesmeisterschaft Asphaltstock 2026

10. und 11. September
2026 in Oberwart/BGLD

Anmeldung und Infos unter
🌐 pvoe.at und in Ihrer Landesorganisation.



Erich Rippl (67)

PVÖ-Landessportreferent Oberösterreich, im Bild mit
Erika Pendelin, Vorsitzende der OG Friedburg

Wer 22 Jahre das Amt eines Bürgermeisters bekleidet hat, weiß, dass man dabei fit sein muss. Erich Rippl, der seit Spätherbst 2025 PVÖ-Landessportreferent in Oberösterreich ist, kennt dies aus eigener Erfahrung. „Wenn man frühmorgens bis spätabends unterwegs ist, braucht man eine gute Kondition. Ich war immer schon sportlich, habe aber dann als Bürgermeister besonders darauf geachtet, dass ich mein Ergometer-Training und den Gang ins Fitness-Center zur fixen Gewohnheit mache“, erzählt der rührige Landessportverantwortliche. Zum Pensionistenverband Oberösterreich kam Erich über PVÖ-Präsidentin Birgit Gerstorfer, die ihn angesprochen hatte, sich beim Pensionistenverband ehrenamtlich einzubringen. „Ich war immer schon sehr sozial engagiert, die Idee, ehrenamtlich tätig zu sein in der Pension, hat mich gereizt und macht mir jetzt sehr viel Freude“, so Rippl. „Lange gesund und fit im Alter zu bleiben, ist für mich ein wichtiger Aspekt, der im PVÖ durch unsere Angebote ge-

Kegeln & Stocksport

Gesundheitliche Vorteile

- Koordination schulen • Zielgenauigkeit trainieren
- Beweglichkeit erhalten • Gelenke schonend belasten
- Balance fördern • Konzentration schärfen
- Soziale Kontakte pflegen • Herz-Kreislauf anregen
- Feinmotorik fördern

PVÖ-Bundesmeisterschaft Kegeln 2026

27. und 28. Oktober
2026 in Baden/NÖ

Anmeldung und Infos
unter 🌐 pvoe.at und in
Ihrer Landesorganisation.

lebt wird. Dazu zählen für mich die Ernährung, das Miteinander und die Bewegung als die drei großen Schwerpunkte.“ Der Kegelsport, beliebt bei vielen PVÖ-Mitgliedern im ganzen Land, ist für Erich Rippl nicht zu unterschätzen, was den sportlichen Aspekt betrifft: „Wenn man beim Kegeln zweimal 30 Schub schaffen möchte, braucht es Konzentration, eine gute Technik und auch Kondition.“ Den Landessportreferenten freut es besonders, dass viele Alleinstehende, Männer wie Frauen, durch das PVÖ-Kegelanangebot Gemeinschaft und einen sportlichen Fixpunkt finden, auf den sie sich jede Woche freuen. „Bei uns werden immer wieder Schwerpunkte gesetzt und Wettkämpfe durchgeführt – dazu sind auch alle herzlich eingeladen, samt der Familie.“ Und was macht der Landessportreferent selbst, um sich sportlich herauszufordern? „Ein Muss ist meine Radtour einmal im Jahr auf den Großglockner. Natürlich mit Erinnerungsfoto im PVÖ-Leiberl“, meint Erich schmunzelnd.

Tanzen



Gesundheitliche Vorteile

- Herz-Kreislauf anregen • Koordination schulen • Balance fördern
- Gedächtnis trainieren • Beweglichkeit erhalten • Muskeln kräftigen
- Stimmung heben • Stress abbauen • Soziale Kontakte pflegen



Maria Lerchster
PVÖ-Tanzexpertin
Landesorganisation Kärnten

Bei „Tanzen ab der Lebensmitte“ liegt der Fokus auf der Entwicklung eines Bewegungsangebots für alle von 50 bis 80 plus, bei dem man keinen Partner oder großartige Vorkenntnisse braucht. Das erleichtert den Zugang zum Tanzen für ältere Menschen. Gemeinschaftlicher Spaß und die Freude am Austausch stehen im Vordergrund. In unseren Tanzgruppen ist der positive Effekt des Tanzens auf das seelische Wohlbefinden gut zu beobachten. Ich wünsche mir, dass Tanzelemente aufgrund der gesundheitlich positiven Aspekte noch verstärkt in den PVÖ-Gymnastikstunden in Österreich eingebaut werden.

Gymnastik



Gesundheitliche Vorteile

- Beweglich bleiben • Muskeln stärken • Stürze vermeiden • Herz-Kreislauf trainieren • Knochen schützen • Balance verbessern
- Stimmung aufhellen • Gedächtnis fördern • Schmerzen lindern
- Gelenke „schmieren“ • Kontakte knüpfen



Andrea Spira ist Sportwissenschaftlerin, (Sport-)Ärztin und Leiterin der Sparte Gymnastik beim PVÖ Wien

Wir wollen so lange wie möglich beweglich bleiben – und wenn geht, relativ beschwerdefrei. Das kommt aber nicht von allein, weiß die Sportärztin Andrea Spira: „Wer mobil bis ins hohe Alter bleiben will, muss etwas dafür tun. Der PVÖ leistet da einen wesentlichen Beitrag für seine Mitglieder. Gymnastikkurse im ganzen Bundesgebiet helfen dabei, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft zu verbessern. Außerdem fördern sie die Gemeinschaft.“ Und: In der Gruppe überwindet man den inneren Schweinehund leichter. Erkundigen Sie sich in Ihrer Ortsgruppe nach PVÖ-Kursangeboten in Ihrer Nähe.

Golf



Gesundheitliche Vorteile

- stärkt Herz und Kreislauf • trainiert Muskulatur, Gleichgewicht und Koordination • fördert Konzentration und kognitive Leistungsfähigkeit
- wirkt stressreduzierend • fördert soziale Kontakte

Golf hat längst den elitären Nimbus verloren und ist auf bestem Weg, ein Breitensport zu werden. 157 Golfanlagen gibt es mittlerweile in Österreich. Die hohen Einschreibgebühren sind passé, die Mitgliedsbeiträge sind moderat. Was man allerdings braucht, ist Zeit. Aber daran mangelt es „unserer Generation“ normalerweise nicht. Man kann Golf alleine oder in Gesellschaft spielen, der Partner ist aber kein Gegner – höchstens der Platz. Für PVÖ-Mitglieder, die ihr Spiel verbessern oder mit dem Golfen beginnen wollen, bieten seit Jahren die PVÖ-Golf-Treffen die beste Gelegenheit dazu.

PVÖ-Golf-Treffen 2026

13.–17. September 2026, Golfanlage
GC Lungau & Hotelrestaurant Wastwirt

Anmeldung und Infos unter

✉ senioren-sport-wien@pvoe.at, pvoe.at/wien

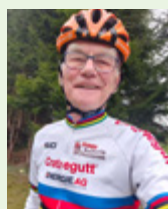


Radeln



Gesundheitliche Vorteile

- gelenkschonendes Training • stärkt das Herz-Kreislauf-System
- verbessert das Gleichgewicht • fördert die geistige Fitness
- gut für den Muskel- und Knochenaufbau



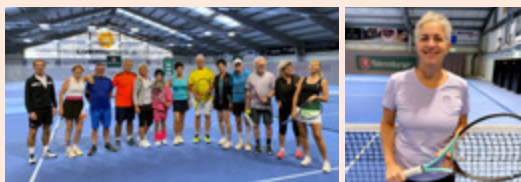
Herbert Lackner (86)
Vorzeige-Senior*innensportler und Vortragender.
Infos & Buchung:
Herbert Lackner
☎ 0664/310 75 58
✉ mtb@wvnet.at
🌐 herbert-lackner.jimdo.free.com

Der ehemalige Pädagoge aus Bärnkopf (NÖ) ist seit Jahren einer der besten Senior*innen-Radsportler in seiner Altersklasse weltweit. Zahlreiche Weltmeistertitel, vor allem in der Mountainbike-Orientierung (7x) und im Gravelbike, zeugen davon. Herausragend auch die beiden Siege beim Race Across America im Viererteam (2014 und 2018) mit einem PVÖ-Team. Wie wichtig es ist, in der Pension eine Aufgabe zu haben, vermittelt der Waldviertler bei Vorträgen für Senioren: „Man braucht etwas, das einen fordert und das Spaß macht. Sport ist da besonders gut geeignet, weil es Körper und Geist trainiert.“

Tennis

Gesundheitliche Vorteile

- Herz-Kreislauf stärken • Koordination schulen • Balance verbessern
- Reaktion schärfen • Knochen kräftigen • Gelenke beweglich halten • Muskeln aktivieren • Ausdauer trainieren • Stimmung heben • Fitness für den Kopf



Alexandra Helbok
Tennisgruppe
PVÖ Vorarlberg

Tennis ist ein geselliger und gesunder Sport für „unsere Generation“. Besonders aktiv ist man dank Alexandra Helbok, „Chefin“ der Vorarlberger PVÖ-Tenniscracks im PVÖ Vorarlberg. Mit der Idee einer eigenen PVÖ-Tennisgruppe kam die damals 50-jährige Klauserin 2022 zum PVÖ Vorarlberg. Wenig später stand die 1. Landes-tennismeisterschaft des PVÖ auf dem Programm. Schnell war klar, dass es nicht nur bei diesem jährlichen Turnier bleibt. Dank der sport- und tennisbegeisterten PVÖ-Funktionärin wurde fortan von September bis April jeden Mittwoch der beliebte PVÖ-Tennistreff im Tennissportzentrum in Götzis ins Leben gerufen. Ein Beispiel, das auf jeden Fall nachahmenswert ist.



PVÖ-Tenniswoche 2026

18.–24. Oktober 2026. Schielleiten/Stmk

Anmeldung und Infos unter

✉ senioren-sport-wien@pvoe.at, pvoe.at/wien

Aktiv im Alltag – Begegnung mit Bewegung!

Bewegung ist ein idealer Begleiter im Alltag und wirkt vielfältig. Bewegung in einer Gruppe bringt Gleichgesinnte zusammen **und beugt der Vereinsamung vor!**

Die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) raten dazu, mindestens **150 Minuten pro Woche körperlich aktiv zu sein**, und zwar in moderater Intensität. Das bedeutet, man kann gerade noch sprechen, aber nicht mehr singen und pfeifen. Sport- und Bewegungsformen wie Spaziergehen, Tanzen, Walken, Radfahren, Schwimmen oder auch das bewusste Zurücklegen von Wegen zu Fuß oder mit dem Fahrrad im Alltag bieten sich dafür an.

Zusätzlich sollten **an mindestens 2 Tagen muskelkräftigende Übungen** durchgeführt werden! Wussten Sie, dass Krafttraining im Erwachsenenalter entscheidend ist, um Muskelabbau vorzubeugen und die Muskelfunktion zu erhalten? Der natürliche Verlust an Muskelmasse beginnt etwa ab dem 30. Lebensjahr und

beschleunigt sich ab dem 50. Lebensjahr. Dabei wird Muskelmasse zunehmend in Fettgewebe umgewandelt. Ohne gezieltes Training können bis zum 80. Lebensjahr etwa 40 Prozent der Muskelmasse verloren gehen. **Muskeln stützen unseren Bewegungsapparat** und tragen somit dazu bei, möglichst **lange selbstständig zu bleiben**.

Zudem **fördert Krafttraining die Ausschüttung von Myokinen**, entzündungshemmenden Botenstoffen, die den Stoffwechsel verbessern und die Bildung von BDNF steigern. Dieser Wachstumsfaktor schützt Nervenzellen im Gehirn und kann auch den **kognitiven Abbau verlangsamen**.

Mit den **Plakaten und Videos der ASKÖ zur Sesselgymnastik und zu Widerstandsbändern** haben Sie die Möglichkeit, **muskelkräftigendes Training in den Alltag einzubauen**. Mitmachen lohnt sich!



Ausprobieren. Muskelkräftigendes Training ist einfach in den Alltag einzubauen.



Willi Binder

PVÖ-Bundessportreferent

Bewegen statt sitzen

Wir Pensionistinnen und Pensionisten sind in der Vergangenheit in unseren unterschiedlichen Berufen mehr oder weniger viel gesessen. Das wollen wir jetzt ändern. Ein Risikofaktor für unsere Gesundheit ist Bewegungsmangel.

Wie viel und wie lange sollen wir uns aber nun bewegen? Allgemein heißt es, dass zwei bis drei Stunden pro Woche ausreichen. Radfahren, Treppen statt Lift, Wandern und Nordic Walking oder auch Gymnastik sind schon einmal ein guter Anfang. Natürlich kann es auch mehr sein. Aber im Sommer bei brütender Hitze besser nur frühmorgens oder abends sportlich aktiv sein.

Körperliche Aktivitäten verringern vielfach das Risiko für Demenz, Schlaganfälle, Angst, Depressionen und Schlafstörungen. Mit zunehmendem Alter beginnt der Körper ohne Gegenmaßnahmen mit dem Muskelabbau. Die Folgen: schnellere Ermüdung, höheres Sturzrisiko und Unsicherheiten beim Gehen. Dem können wir gezielt vorbeugen. Schließlich wollen wir auch im Alter noch viel unternehmen: Reisen, Kulturbesuche oder gemeinsame Aktivitäten genießen. Bewegen wir uns mehr als bisher, sowohl Indoor als auch Outdoor! Wir als Pensionistenverband haben die richtigen Angebote, um im Alter fit zu bleiben. Gehen wir es gemeinsam an, meint

Euer Bundessportreferent
KommRat Willi Binder



Muskelschonend, gelenkfreundlich und dabei überraschend wirkungsvoll sind WingTsun und Magic Hands.



Akademie-Leiter Gold (r.) erklärt im Gespräch mit PVÖ-Generalsekretär Rösner die Grundprinzipien des WingTsun.

Kampfkunst ohne Grenzen – WingTsun: Die Kunst, die Klugheit zu Stärke macht

Eine 350 Jahre alte Kampfkunst, von einer Frau für Frauen entwickelt, weltberühmt durch Bruce Lee – und heute in ganz Österreich vor der Haustüre. WingTsun ist Sport, der keine Kraft braucht. Dafür umso mehr Köpfchen.

Es war eine Frau, die alles begann. Die buddhistische Nonne Ng Mui entwickelte vor rund 350 Jahren in China einen Kampfstil, der nicht auf Muskelkraft basiert, sondern auf Intelligenz, Körpermechanik und dem geschickten Umlenken gegnerischer Energie. Sie nannte ihn nach ihrer ersten Schülerin: WingTsun – „ewiger Frühling“. Weltbekannt wurde die Kampfkunst durch Bruce Lee, der von Großmeister Yip Man in Hongkong ausgebildet wurde.

Den entscheidenden Schritt nach Europa wagte Prof. Dr. Keith R. Kernspecht: In den späten 1970er-Jahren brachte er das System nach Deutschland, gründete 1976 die Europäische WingTsun Organisation (EWTO) und baute ein europaweites Schulnetz auf. Die EWTO ist heute Europas größter Dachverband – mit mehr als 500 Schulen in Deutschland und rund 1.000 Standorten in Europa. Auch in Österreich ist WingTsun (WT) längst angekommen: Die EWTO Österreich zählt rund 50 offizielle Schulstandorte im ganzen Bundesgebiet.

EIN MEISTER, DER BEGEISTERT

Das Herz der österreichischen Szene schlägt in der WingTsun Akademie Wien. Deren Leiter, DaiSifu Matthias Gold, 8. Meistergrad, gilt als prägende Persönlichkeit der heimischen Kampfkunstszene. Im Gespräch mit der „UG“ erklärt er das Grundprinzip: „WingTsun ist kein Sport für die Jungen und

Starken – es ist eine Kunst für alle, die klug sein wollen. Ich nutze die Kraft des Gegenübers. Je mehr Druck kommt, desto mehr nutze ich das für mich. Dafür brauche ich keine Muskeln, sondern Körpergefühl.“

Besondere Seniorenklassen? Gold schmunzelt: „Wir brauchen sie nicht. WingTsun ist von Natur aus generationenübergreifend. In unseren Vormittagseinheiten trifft man ganz selbstverständlich viele Menschen mit Lebenserfahrung.“

WENN BEWEGUNG WIE MAGIE WIRKT

Eine besondere Erweiterung des Systems hat Kernspecht entwickelt: Magic Hands of Kan-Ki-Fu – ein Bewegungskonzept, das auf organischer Biomechanik, Achtsamkeit und alten chinesischen Lehren beruht. Im Mittelpunkt steht nicht der Kampf, sondern das bewusste Wahrnehmen und Einsetzen von Energie. „Für Außenstehende wirkt es oft wie Zauberei“, sagt Gold, „aber dahinter steckt kluge Physik.“ Für viele ist genau das der besondere Reiz dieser Kunst. (rös)

Sonderangebot für PVÖ-Mitglieder

Ein kostenloses Probetraining ist an allen österreichischen EWTO-Schulen möglich – einfach auf www.ewto.at die nächste Schule finden. **PVÖ-Mitglieder erhalten einen Sonder-rabatt von 10 % auf die Kursgebühr.**

Anmeldung unter: ☎ +43/660/443 33 47 oder ✉ matthias.gold@ewto.at

Gemeinschaft mit Superkräften

Ehrenamt macht glücklich – unsere PVÖ-Superheld*innen zeigen, wie erfüllend es ist, im PVÖ eigene Talente für andere einzusetzen.

Unsere Superheld*innen tragen kein Cape. Sie tragen eine rote PVÖ-Weste, haben einen prall gefüllten Terminkalender, bewahren die Ruhe, wenn etwas nicht auf Anhieb funktioniert – und haben ein großes Herz für andere Menschen.

OHNE SIE LÄUFT GAR NIX

Ohne Funktionär*innen gäbe es viele Ausflüge, Reisen, Sportstunden und Kaffeerunden nur in der Theorie – sie sind Reiseleiter*in, Ge-

burtstags-Erinnerungs-App und Stimmungsaufheller*in in Personalunion. Sie sind das Herz und die Seele des PVÖ: unbezahlt, aber unbezahlbar.

VERSTÄRKUNG GESUCHT

Unsere Superheld*innen brauchen dringend Verstärkung – die Welt retten wir zwar nicht, aber sehr wohl eine einsame Woche, eine verschobene Antragseinreichung oder einen abgesagten Ausflug. Jede und jeder kann

etwas besonders gut: organisieren, zuhören, Geschichten erzählen, Kuchenbacken, Tabellen lieben oder Mikrofone nicht fürchten. Im PVÖ gibt es unzählige Möglichkeiten, diese Talente einzusetzen – und fast alle, die sich engagieren, sagen: „Ich bekomme mehr zurück, als ich gebe.“

HUMOR STATT RUHESTAND

Ehrenamt im PVÖ ist kein Ersatzjob, sondern ein Stück gelebte Lebensfreude (inklusive gelegentlichem Gra-

tis-Workout beim Sesselaufstellen). Man gewinnt Gemeinschaft, Anerkennung und das gute Gefühl, gebraucht zu werden.

Ein Ehrenamt im PVÖ bringt neue Erfahrungen, unvergessliche Erlebnisse und bereichert den Lebensabschnitt Pension. Unsere Funktionär*innen zeigen jeden Tag: Alter ist nicht Rückzug, sondern Engagement mit Erfahrung, Herz und einer guten Portion Humor.

Euer Christian Rösner



PVÖ-GENERALSEKRETÄR
Christian Rösner-El-Heliebi
EHRlich G'SAGT

FOTO: SANDRA OBLAK

BEZAHLTE ANZEIGE



GSK

**„Gürtelrose?
Es kam wie aus dem Nichts!“**

**Es war extrem schmerzhaft – mein
Leben stand über Monate still.“***

Mehr Informationen unter

GÜRTELROSE-INFO.AT Impfung schützt



Keine echten Patient*innen gezeigt.
*Inspiriert durch wahre Geschichten von Betroffenen.
Gürtelrose kann Schmerzen verursachen, die über
Monate anhalten und Ihre Lebensqualität erheblich
beeinträchtigen können.

**Jede/r Dritte erkrankt im Laufe des Lebens an
Gürtelrose. Unterschätzen Sie Ihr Risiko nicht.**

**Schützen Sie sich jetzt mit einer
Impfung vor Gürtelrose!**

**Die Gürtelrose-Impfung ist für alle Personen ab 60
Jahren und für bestimmte Risikogruppen bereits
ab 18 Jahren empfohlen. Lassen Sie sich ärztlich
oder in Ihrer Apotheke beraten, ob die Impfung
für Sie empfohlen und kostenlos ist.**

© 2025 GSK Unternehmensgruppe oder deren Lizenzgeber
NP-AT-HZU-JRNA-250028, 08/2025

Die Präsidentinnen
des Österreichischen
Seniorenrates (v. l. n. r.)
Birgit Gerstorfer, MBA
(PVÖ) und LAbg. Ingrid
Korosec (Seniorenbund)
mit ihrer Forderung an
die Bundesregierung.



Digitale Teilhabe statt Digitalzwang

Der Seniorenrat fordert die Bundesregierung auf, das Recht auf analoge Alternativen gesetzlich zu verankern und sicherzustellen, dass staatliche Leistungen, Förderungen und Dienstleistungen der Daseinsvorsorge dauerhaft auch in Papierform, telefonisch oder persönlich zugänglich bleiben.

Die Digitalisierung eröffnet viele Chancen. Behördengänge können schneller erledigt, Informationen rascher gefunden und zahlreiche Dienstleistungen bequemer genutzt werden. Doch für viele ältere Menschen wird die zunehmende Verlagerung von Angeboten ins Internet zu einer Herausforderung. Deshalb setzt sich der Pensionistenverband Österreichs (PVÖ) für ein klares Prinzip ein:

Digitalisierung ja – aber niemals ohne analoge Alternative.

IMMER MEHR INFORMATIONEN UND LEISTUNGEN NUR ONLINE

Immer mehr Förderungen, Anträge und Dienstleistungen sind ausschließlich online zugänglich. Wer kein Smartphone besitzt, keinen Computer nutzt oder sich mit digitalen Anwendungen schwertut, läuft Gefahr, von Leistun-

Die zentralen Forderungen des Seniorenrates

- Gesetzliche Verankerung eines Rechts auf analoge Alternativen
- Persönliche, telefonische und schriftliche Kontaktmöglichkeiten
- Keine Mehrkosten oder Nachteile für analoge Wege
- Analoge Alternativen auch bei Unternehmen mit öffentlichen Aufgaben
- Schutz vor Diskriminierung aufgrund fehlender digitaler Kompetenzen
- Einrichtung von Beschwerdestellen gegen Digitalzwang
- Ausbau freiwilliger Digitalbildungsangebote
- Gleichwertigkeit von digitalen und analogen Angeboten



Persönliche Beratung und analoge Serviceangebote bleiben für viele Menschen unverzichtbar.

gen ausgeschlossen zu werden. Besonders betroffen sind ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen, Personen mit geringem Einkommen sowie Bürgerinnen und Bürger, die bewusst auf digitale Technologien verzichten möchten.

WAHLFREIHEIT MUSS GEGEBEN SEIN

Der Seniorenrat betont ausdrücklich, dass es nicht um ein Entweder-oder geht. Digitale Angebote sollen ausgebaut werden. Gleichzeitig müssen analoge Wege bestehen bleiben. Die Menschen sollen selbst entscheiden können, ob sie digitale oder analoge Angebote nutzen wollen.

GUTACHTEN BESTÄTIGT FORDERUNG DES SENIOREN-RATES

Ein aktuelles Gutachten von Prof. Dr. Manfred Matzka be-

stätigt die langjährige Position des PVÖ. Der renommierte Jurist kommt zum Schluss, dass ausschließlich digitale Zugänge zu staatlichen Leistungen ohne analoge Alternative gleichheitswidrig und diskriminierend sein können. Als Teil des Österreichischen Seniorenrates fordert der PVÖ daher die gesetzliche Verankerung eines Rechts auf analoge Alternativen.



Service: Das Gutachten von Prof. Dr. Manfred Matzka finden Sie unter: pvoe.at/gutachtendigital

Für ein gedrucktes Exemplar wenden Sie sich an:

Pensionistenverband Österreichs
Gentzgasse 129, 1180 Wien
✉ redaktion@pvoe.at
☎ 01/313 72 0

Digitale Diskriminierung entdeckt? Bitte informieren Sie uns!

Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien
☎ 01/313 72 0, ✉ redaktion@pvoe.at

Jeder Hinweis hilft, gegen digitale Ausgrenzung vorzugehen.



Wir begrüßen Digitalisierungsmaßnahmen, wenn sie das Leben einfacher machen – aber nicht, wenn sie Menschen ausschließen. Wer Teilhabe, Gleichbehandlung und soziale Gerechtigkeit ernst nimmt, muss sicherstellen, dass staatliche Leistungen und Angebote der Daseinsvorsorge auch künftig persönlich, telefonisch oder schriftlich zugänglich bleiben.

Birgit Gerstorfer, MBA

Präsidentin des Pensionistenverbandes Österreichs und des Österreichischen Seniorenrates



ID-Austria-Schulungen, Tablet-Kurse und Digi-Coaches: Der PVÖ hilft und unterstützt beim Erwerb digitaler Kompetenzen

Der Pensionistenverband Österreichs engagiert sich nicht nur gegen digitalen Zwang, sondern unterstützt ältere Menschen aktiv beim Erwerb digitaler Kompetenzen. Gemeinsam mit dem Bundeskanzleramt organisiert der PVÖ kostenlose Aktionstage rund um die ID Austria. Seniorinnen und Senioren erhalten dort Unterstützung bei der Einrichtung ihrer digitalen Identität, lernen digitale Amtsweg kennen und können Fragen direkt mit Expertinnen und Experten klären. Zusätzlich bietet der PVÖ Schulungen zu Smartphone, Tablet, Internet und Künstlicher Intelligenz an. In einigen Bundesländern helfen u. a. zudem sogenannte Digi-Coaches bei Problemen mit Smartphone und Co. Ziel ist es, dieses Service künftig in ganz Österreich anzubieten.



von PVÖ-Konsumentenschützer

Mag. Dr. Rainer Spenger

🌐 pvoe.at/konsumenten



Klima-Geräte: Was ist erlaubt?

Bei mobilen Klimageräten, die in der Wohnung stehen, braucht man – wenn sie keinen störenden Lärm erzeugen – keine Genehmigung. Aber Vorsicht: Mobile Klimaanlage und raumluftabhängige Gasthermen oder Gasdurchlauferhitzer dürfen nicht gleichzeitig in Betrieb genommen werden. Es besteht die Gefahr von Kohlenmonoxid-Unfällen (CO-Unfälle). Bei fix installierten Klimaanlagen (Splitgeräte) muss vor dem Einbau eine Genehmigung eingeholt werden.

Dazu gibt es ein Urteil des Obersten Gerichtshofs (OGH). Bei Eigentumswohnungen müssen alle anderen Eigentümer*innen des Hauses zustimmen. Bei Mietwohnungen muss der Vermieter sein Einverständnis geben. Wird die Zustimmung zum Einbau der Klimaanlage verweigert, obwohl rechtlich nichts dagegen spricht (z. B. Stand der Technik, Sicherheit, Optik des Gebäudes, ...) besteht die Möglichkeit, einen Antrag beim Bezirksgericht zu stellen. Bekommt man Recht, ersetzt dies die Zustimmung.



Verspruch Unterstützung für die Forderungen des PVÖ: Staatssekretärin Ulrike Königsberger-Ludwig (M.) bei der Übergabe der 30.000 Unterschriften durch PVÖ-Präsidentin Birgit Gerstorfer und PVÖ-Generalsekretär Christian Rösner-El-Heliebi.

PVÖ-UNTERSCHRIFTENAKTION

Stoppt den Österreich-Aufschlag

Preisunterschiede von bis zu 129 Prozent! Wer in Österreichs Supermärkten und Drogerien einkauft, zahlt deutlich mehr als in Deutschland. Der Pensionistenverband Österreichs fordert, dass dieser sogenannte Österreich-Aufschlag auf nationaler und europäischer Ebene bekämpft werden muss. Um dieser Forderung mehr Nachdruck zu verleihen, startete der PVÖ die Unterschriftenaktion „Stoppt den Österreich-Aufschlag“, bei der insgesamt rund 30.000 Pensionistinnen und Pensionisten unterschrieben haben. Diese Unterschriftenlisten wurden gemeinsam mit den Forderungen der älteren Generation nach leistbaren Preisen in Drogerien und Supermärkten an Ulrike Königsberger-Ludwig, Staatssekretärin im Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, übergeben. Der Österreichische Seniorenrat hat bereits während der Regierungsverhandlungen ein Forderungspapier an die Regierung übergeben und darin wirksame Maßnahmen gegen die Teuerung und den Österreich-Aufschlag gefordert. Mit dieser Unterschriftenaktion erhalten unsere Forderungen noch mehr Gewicht.

HITZETIPPS FÜR HEISSE TAGE

Gesund und fit durch den Sommer

Wenn die Temperaturen über 30 Grad klettern, helfen unsere Tipps!

- * Trinken, trinken, trinken: Am besten Wasser, ungesüßte Tees, stark verdünnte Säfte. * Leichte, vitaminreiche Kost: Obst, Salate, lauwarme Suppen, wenig Fleisch.
- * Kühlen Sie den Körper ab: Wasser, feuchte Umschläge, Fußbäder, kühles Wasser über die Unterarme laufen lassen.
- * Wohnung/Haus kühl halten: In den Morgenstunden lüften, danach Vorhänge/Markisen schließen. * Leichte Kleidung aus natürlichen Stoffen tragen, Anstrengungen bei Hitze vermeiden, Kopf mit Hutschützen. * Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt: Manche Medikamente verändern bei Hitze ihre Wirkung.
- * Hitzetelefon des Gesundheitsministeriums: ☎ 0800/880 800 (kostenlos).



FOTOS: SPÖ NÖ, PVÖ/LUDWIG SCHEDL, KI-GENERIERT MIT CHATGPT (2)

Bei BILLA einfach mitreden

Mit dem neuen Kund*innengespräch gründet BILLA einen modernen Kund*innenbeirat und holt Sie direkt an den Tisch – für ehrliches Feedback, konkrete Verbesserungen und echten Dialog auf Augenhöhe.



Tanja Dietrich-Hübner
Vorständin Blühendes
Österreich – BILLA gemein-
nützige Privatstiftung

Wer könnte besser sagen, was Kund*innen wirklich bewegt, als jene Menschen, die täglich bei BILLA einkaufen? Mit dem Kund*innengespräch schafft BILLA einen strukturierten Rahmen, um Kund*innen aktiv einzubinden. Gastgeberin wird ein bekanntes Gesicht: Tanja Dietrich-Hübner.

Frau Dietrich-Hübner, was genau ist das neue BILLA Kund*innengespräch?

Man kann es sich wie einen modernen Kund*innenbeirat vorstellen: Menschen aus ganz Österreich bringen ihre Erfahrungen, Wünsche und Ideen direkt mit dem BILLA Vorstand und unseren Expert*innen ins Gespräch.

Uns ist wichtig, nicht nur über unsere Kundinnen und Kunden zu sprechen, sondern mit ihnen. Deshalb schaffen wir einen Rahmen, in dem ehrliches Feedback willkommen ist und gehört wird.

Was haben Kund*innen davon, mitzumachen?

Jedes Mitglied hat die Möglichkeit, BILLA aktiv mitzugestalten. Wer regelmäßig bei BILLA einkauft, kennt den Alltag in unseren Märkten am besten. Dieses Wissen ist für uns besonders wertvoll. Es wird uns dabei helfen, Verbesserungen anzustoßen und die Zukunft von BILLA zu gestalten.

Welche Themen werden im Kund*innengespräch behandelt?

Im Mittelpunkt stehen jene Themen, die Menschen im Alltag bewegen. Dazu gehören beispielsweise das Einkaufserlebnis in den Märkten, unser Sortiment, die Warenverfügbarkeit, unsere Aktionen aber auch neue Ideen. Die Treffen finden alle zwei Monate statt und bieten ausreichend Zeit für einen offenen Austausch.

Wer kann sich bewerben?

Alle ab 18 Jahren. Uns

ist wichtig, unterschiedliche Perspektiven aus ganz Österreich kennenzulernen. Deshalb freuen wir uns über Bewerbungen von Menschen mit verschiedenen Lebensrealitäten, Interessen und Erfahrungen.

Wenn Sie Ideen haben, was wir bei BILLA noch besser machen können, dann nutzen Sie diese Chance. Bewerben Sie sich bis zum 26. Juli 2026! Wir freuen uns auf Menschen, die mitreden, mitdenken und mitgestalten möchten.

Das BILLA Kund*innengespräch

- 15 Kund*innen aus ganz Österreich
- Mitreden & Mitgestalten
- 8 bis 10x im Jahr persönliche Treffen
- Ab August 2026
- Bis 26. Juli 2026 bewerben unter:
🌐 billa.at/einfachmitreden oder
☎ +43 2236/600-5621 (werktags, 9–16 Uhr)

BILLA EINFACH MITREDEN

„Ich will Aktionen auch bei kleineren Mengen.“

„Ich brauche mehr Orientierungshilfe in großen Filialen.“

MITREDEN & MITGESTALTEN
WERDE TEIL DES
BILLA KUND*INNENGESPRÄCHS
billa.at/einfachmitreden



50 Jahre eine starke Stimme für 2,5 Millionen Menschen

50 Jahre. Mit einem feierlichen Festakt im Sitzungssaal des Nationalrates hat der Österreichische Seniorenrat sein 50-jähriges Bestehen gefeiert. Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Wissenschaft und Sozialpartnerschaft würdigten die Organisation als unverzichtbare Stimme für die Interessen älterer Menschen in Österreich.

Jubiläumsfeier: Hunderte Seniorenvertreterinnen und Seniorenvertreter aus ganz Österreich, hochkarätige Vortragende und Ehrengäste feierten das Jubiläum des Österreichischen Seniorenrates, der starken Stimme der älteren Generation, im ehrwürdigen Rahmen des Österreichischen Parlaments.

Was 1976 als Interessenvertretung für Senior*innen begann, hat sich bis heute zu einer bedeutenden Institution des österreichischen Sozialstaates entwickelt. Rund 2,5 Millionen ältere Menschen werden vom Seniorenrat vertreten.

Im Mittelpunkt der Jubiläumsfeier standen die Erfolge der vergangenen Jahrzehnte, aber auch die Herausforderungen der Zukunft – von sozialer Sicherheit über Pflege bis hin zu Digitalisierung und Künstlicher Intelligenz.

ERSTMALS ZWEI FRAUEN AN DER SPITZE DES SENIOREN-RATES

Ein besonderes Zeichen setzt die Organisation mit ihrer aktuellen Führung: Erstmals stehen mit Birgit Gerstorfer (Pensionistenverband Österreichs) und Ingrid Korosec (Österreichischer Seniorenbund) zwei Frauen an der Spitze des Seniorenrates. Beide sehen darin ein wichtiges Signal für mehr Sichtbarkeit und Mitgestaltung von Frauen in allen Lebensphasen.

PVÖ- und Seniorenrats-Präsidentin Birgit Gerstorfer unterstrich in ihrer Festrede die Bedeutung der Organisati-



Wir repräsentieren mehr als ein Viertel der Bevölkerung und möchten mehr als nur angehört werden. Deshalb fordern wir die volle Anerkennung des Seniorenrates als Sozialpartner mit Stimmrecht, um unsere Interessen noch stärker vertreten zu können.

Birgit Gerstorfer, MBA

PVÖ- und Seniorenrats-Präsidentin

on. Der Seniorenrat ist als Zusammenschluss der größten Seniorenverbände Österreichs einzigartig. Durch jahrzehntelange Zusammenarbeit ist es gelungen, wichtige Verbesserungen bei Pensionen, Pflege und der gesellschaftlichen Anerkennung älterer Menschen zu erreichen.

WOLLEN ALS SOZIALPARTNER MIT STIMMRECHT ANERKANNT WERDEN

Birgit Gerstorfer betonte: „Der Seniorenrat weiß aus Erfahrung, dass Altersdiskriminierung kein individuelles Problem, sondern ein strukturelles ist. Deswegen ist eine politische Vertretung mehr als notwendig.“

Diese repräsentiert der Österreichische Seniorenrat seit 50 Jahren. – Manchmal ist er unbequem und hartnäckig, aber immer ist er unverzichtbar.

Wir, die ältere Generation, machen mehr als ein Viertel der österreichischen Bevölkerung aus und wollen mehr als nur angehört werden. Nun ist die Zeit gekommen, diese Rolle auch offiziell anzuerkennen und dem Seniorenrat als Sozialpartner ein Stimmrecht einzuräumen.“



Aus Sicht der Wissenschaft. Der renommierte Genetiker Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschlager sprach über Chancen und Perspektiven einer Gesellschaft des langen Lebens.



Volle Frauenpower. (v. l. n. r.) Seniorenrats- und Seniorenbund-Präsidentin LAbg. Ingrid Korosec, Bundesministerin Korinna Schumann, Seniorenrats- und Pensionistenverbands-Präsidentin Birgit Gerstorfer, MBA, Moderatorin Heilwig Pfanzelter, die durch den Festakt führte.



Musikalische Begleitung. Das Ensemble der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien sorgte für den feierlichen Rahmen.



Starke Partnerschaft. Renate Anderl, Präsidentin der Bundesarbeitskammer betonte in ihrer Festrede, wie wichtig der Seniorenrat als Vertretung der älteren Generation ist.



Prominente Gratulanten. Video-botschaften von Bundespräsident Prof. Dr. Alexander Van der Bellen und Bundeskanzler Dr. Christian Stocker.



Festschrift „50 Jahre – Starke Stimme“

Anlässlich des Jubiläums erschien die Festschrift „50 Jahre – Starke Stimme“. Sie dokumentiert die wichtigsten Meilensteine der österreichischen Seniorenpolitik und zeigt, wie sich die Interessenvertretung über fünf Jahrzehnte hinweg zu einer zentralen Stimme für ältere Menschen entwickelt hat.



Die Festschrift kann unter www.seniorenrat.at/de/aktuell/102976/Festschrift-50-Jahre-Starke-Stimme heruntergeladen werden.

ZAHLEICHE PROMINENTE EHRENGÄSTE UND FESTREDNER*INNEN

Zu den Ehrengästen des Festakts zählten Sozialministerin Korinna Schumann, Staatssekretär Alexander Pröll, LL. M., sowie die Präsidentin der Bundesarbeitskammer, Renate Anderl. In Videobotschaften gratulierten Bundespräsident Prof. Dr. Alexander Van der Bellen und Bundeskanzler Dr. Christian Stocker zum Jubiläum und würdigten den langjährigen Einsatz

für die ältere Generation. Der Pensionistenverband war mit Landespräsidenten, PVÖ- und Senioren-Reisen-Geschäftsführerin Mag.^a Gerlinde Zehetner, PVÖ-Generalsekretär Christian Rösner-El-Heliebi, MSc sowie hochrangigen aktiven und ehemaligen Funktionär*innen aus allen Bundesländern stark vertreten.

Durch das Programm führte die bekannte Moderatorin Heilwig Pfanzelter. (ell)

Auf Wunsch drucken wir die Festschrift – gegen Übernahme der Portokosten – auch gerne aus und senden sie zu.

Kontakt: Pensionistenverband Österreichs
Gentzgasse 129, 1180 Wien

☎ 01/313 72 0, ✉ redaktion@pvoe.at

Einzigartige Schätze erleben

Die Welt von einem anderen Standort betrachten, unvergessliche Tage erleben und grandiose Ausblicke genießen.

Das gelingt mit der Schafberg-Bahn und der WolfgangseeSchiffahrt am Wolfgangsee.

HOCH HINAUS MIT DER SCHAFFBERGBAHN

Gut 35 Minuten dauert die Fahrt mit der SchafbergBahn bis knapp unterhalb des 1.783 Meter hohen Gipfels. Oben angekommen liegen Ihnen elf Seen zu Füßen, und bei guter Fernsicht genießen Sie sogar den Blick auf die Hohen Tauern.

Die WolfgangseeSchiffahrt lädt zum spontanen Hop-on/Hop-off an sieben Haltestellen ein: Angesteuert werden die Orte Strobl, St. Wolfgang und St. Gilgen und noch einige schöne Ecken mehr.

Genießen Sie Salzkammergut-Feeling pur!

ADVENTZEIT GENIESSEN AM WOLFGANGSEE

Bereits seit über 20 Jahren begeistert der Wolfgangsee Advent große und kleine Besucher*innen mit liebevoll gestalteten Advent-Orten rund um den See, traditioneller Dekoration und festlicher Stimmung. Mit der Wolfgangsee-Schiffahrt pendeln Sie mühelos zwischen den idyllischen Orten St. Gilgen, Strobl und St. Wolfgang und genießen den Zauber der Adventzeit. Planen Sie Ihren nächsten Gruppenausflug mit unserem Exklusiv-Angebot (r.)!



Exklusives Angebot für PVÖ-Gruppen

10% Rabatt auf den Gruppentarif für Fahrten mit der SchafbergBahn und der WolfgangseeSchiffahrt in folgenden Gültigkeitszeiträumen:

- **Herbst:** 7.9.-1.11.2026
- **Advent:** 20.11.-20.12.2026 (ausgenommen Samstage: 21.11., 28.11., 4.12., 11.12. & 19.12.2026)
- **Weihnachten:** (26.12.2026-3.1.2027)

Bitte reservieren Sie per E-Mail oder Telefon unter Angabe des Kennworts „PVÖ“: Salzburg AG Tourismus GmbH
☎ +43/662/88 84-9700 • ✉ info@5schaetze.at

Schlaf gut und träum schön!

Espara

PZN(A): 5829097



Erhältlich in Apotheken,
Fachdrogerien und Reformhäusern

Hergestellt in Österreich

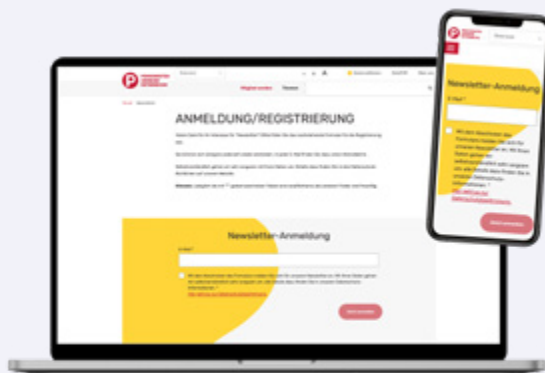
Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria
Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58
office@espara.com • www.espara.com

100%
natürliches Melatonin

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI

PVÖ Newsletter

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



Registrieren Sie sich noch heute!

Anmeldung über die Startseite der Webseite des Pensionistenverbandes Österreichs oder über den QR-Code links: [pvoe.at/newsletter](https://www.pvoe.at/newsletter)



Landespräsident
Norbert Höpoltzeder



PVÖ-Sprechtag

Landesorganisation Oberösterreich

Wiener Straße 2, 4020 Linz
☎ 0732/66 32 41-13
Beratungen finden nach
Terminvereinbarung statt.
Bringen Sie bitte alle erforder-
lichen Unterlagen mit.

Rechtsberatung

Notar Dr. Walter Dobler
Di., 1. September, 9 Uhr

Sozialberatung

Eva Breitenfellner
Mi., 2. September, 9 Uhr



Lohnsteuerberatung

Leopold Pichlbauer
Mi., 29. Juli, 13 Uhr
Mi., 2. September, 13 Uhr
Mi., 16. September, 13 Uhr

Bürozeiten

Wir haben folgende Bürozeiten:
Mo.-Do., 8-16 Uhr
Freitag, 8-12 Uhr

Aktiv im Alter: Wie Bewegung die Gesundheit stärkt und Gemeinschaft fördert

Sport kennt kein Alter, sondern ist im Gegenteil ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität für alle Generationen. Regelmäßige Bewegung kann den Blutdruck senken, die Muskulatur stärken und das Herz-Kreislauf-System stabilisieren. Gleichzeitig hilft Sport dabei, beweglich zu bleiben und das Risiko von Stürzen deutlich zu reduzieren.

Doch Sport ist weit mehr als nur körperliche Betätigung. Er ist auch ein wichtiges Mittel gegen Einsamkeit, fördert soziale Kontakte und bringt Freude in die Gemeinschaft. Genau hier setzt der PVÖ an: In unseren Ortsgruppen bieten wir ein vielfältiges Programm für die Generation 55+: Kegeln, Radfahren, Stocksport

oder Wandern – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Ergänzt wird das Angebot durch gezielte Übungen wie Sensomotorik-Training und Sturzprävention, die speziell darauf abzielen, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern. So bleiben wir nicht nur aktiv, sondern auch sicher im Alltag.

Die Botschaft ist klar: Es ist nie zu spät, mit dem PVÖ in Bewegung zu bleiben. Wir sind Euer Partner, wenn es darum geht, länger fit und gesund zu bleiben. In diesem Sinne wünsche ich einen aktiven und schönen Sommer.

Herzlichst, Euer
Norbert Höpoltzeder

Mit ana Freid dabei!

Griafß eich, i bin's da Eberhard
mia kummt vor i werd schau z'blad.
Die tolle Figur, die mir gegeben,
bleibt nur so sche durchs vü bewegen.

Zum Glick hot do in meiner Not
da PVÖ ein Angebot
i bin so froh, i sog's eich ehrlich,
übern Einsatz vom Rippl Erich.

Er kümmert se bei Tog und Nocht,
dass jeda gnuag Bewegung mocht,
er söwa a Sportler, fesch und fit,
drum liabe Leit mochts olle mit.

Beim Kegeln, Walken, Radlfoahrn,
de Angebote san enorm,
da Franzi sogt zur Susi: „Soda,
ab heit geh i mit dir zan Yoga.“

Waun ma se riad und se bewegt,
sei Gsundheit und sein Körper pflegt,
braucht ma bestenfois am End,
koan Stecka und koa Medikament.

Des Schenste is daun in da Grupp'n,
ban Bier und aner Gulaschsuppn,
waun ma noch an Sportlertog,
se zaumsitzt und a Gaudi hot.

Drum aussì in die guade Luft,
a jeds Bleamö hot sein Duft,
samma a von Haus aus fesch,
miass ma sporthn, sunst bleim ma net resch.

Schau ma zua dass Tog fia Tog,
da Schweinehund koa Chance net hot,
sads olle mit ana Freid dabei,
dann samma frisch, fröhlich, frank und frei.

Euer Eberhard



Das Wolfsegger
Generationenteam



OG-Vorsitzende Rosi Distler



Ortsparteivorsitzender Kilian
Hindelang

Wolfsegg: Wenn Generationen gemeinsam Zukunft gestalten

In Wolfsegg am Hausruck zeigt sich, wie lebendig Gemeinschaft sein kann, wenn Generationen zusammenwirken. Zwischen Pensionistenverband, Kinderfreunden, Sozialistischer Jugend und SPÖ-Ortsorganisation ist in den vergangenen Jahren eine enge Zusammenarbeit entstanden.

Generationen. Was vielerorts als Herausforderung gilt, gelingt hier selbstverständlich: Jung und Alt begegnen einander auf Augenhöhe. Bei Veranstaltungen, Festen und sozialen Projekten entstehen Begegnungen, die den Zusammenhalt stärken. Hier wird nicht nebeneinander, sondern miteinander gelebt.

„Kilian und ich arbeiten seit vielen Jahren Hand in Hand für unsere Organisationen. Ich bin dankbar für die Unterstützung der jüngeren Generationen und bewundere, wie sehr Kilian die Wolfsegger*innen begeistern kann“, sagt OG-Vorsitzende Rosi Distler.

ERFAHRUNG TRIFFT AUF NEUE IDEEN

Während die ältere Generation Erfahrung und Werte



Bei Veranstaltungen wird zusammengeholfen

einbringt, sorgen die Jüngeren mit neuen Ideen und Tatkraft für frischen Schwung. Das zeigt sich besonders bei Veranstaltungen, bei denen alle Generationen gemeinsam anpacken.

„Als wir begonnen haben die verschiedenen Generati-

onen zusammenzubringen, war sehr schnell spürbar, wie viel Potenzial in diesem Miteinander steckt. Heute freut es mich ganz besonders zu sehen, wie selbstverständlich gemeinsam Projekte umgesetzt, Feste gestaltet und Verantwortung übernommen



werden“, sagt der Ortsparteivorsitzende Kilian Hindelang begeistert.

Gerade in einer Zeit, in der oft von Spaltung die Rede ist, setzt Wolfsegg ein starkes Zeichen: Gemeinschaft entsteht dort, wo Menschen füreinander da sind.



LM Asphaltstocksport 2026 in Linz

Stocksport. Am 2. und 3. Juni fand in der Stocksport-halle des SK-VÖEST Linz die diesjährige PVOÖ-Landes-meisterschaft im Asphalt-stockschießen statt. Neun Damenteams und 21 Herren-mannschaften stellten sich diesmal der Herausforderung und zeigten hervorragenden Stocksport im Kampf um die Meistertitel.

Bei den Damen gelang Kirchdorf-Inzersdorf die Titelverteidigung und gewann vor den Teams aus Pregarten und der Spielgemeinschaft Freistadt.

Die Entscheidung bei den Herren fiel nach den Grup-penrunden in einer extra ausgetragenen Finalrunde, in der die Endplatzierungen ermittelt wurden. Im Spiel

um Platz 1 mussten sogar zwei Kehren Verlängerung gespielt werden, da es nach den regulären sechs Kehren 5:5 unentschieden stand. Letztendlich setzte sich die Mannschaft aus Traun mit 7:6 gegen Kirchdorf-Inzersdorf durch und holte sich den Landesmeistertitel 2026. Rang 3 ging an die amtierenden Bundesmeister aus St. Martin bei Traun.

Sporttermine

Landes-Radsternfahrt

Mühlheim am Inn

Fr., 4.9.2026

Ausbildung Radbegleiter*innen

Di., 27.-Do., 29.4.2027

Mo., 3.-Mi., 5.5.2027

Informationen bei Landessport-kordinator Roland Adami

☎ 0664/88 45 53 24,

✉ roland.adami@pvoe.at

Bei der abschließenden Siegerehrung war neben unserem Landessportreferenten Erich Rippl auch unser Vize-Landespräsident Hans Affenzeller vor Ort. Gemeinsam ehrten sie die erfolgreichen Sportler*innen.

E-Bike-Reise ins Steirische Vulkanland



Radsport. Radeln im Um-land von Bad Gleichenberg. Herrliche Radtage verbrachten 29 aktive PVÖ-Mitglieder auf unserer diesjährigen Rad-reise. Bestens organisiert von SeniorenReisen Austria wurden bei perfekten Bedingungen insgesamt 200 km und fast 3.000 Höhenmeter in der hügeligen, von ehemaligen Vulkankratern geprägten Landschaft, zurückgelegt.

Neben dem Radfahren durften aber auch Kultur und

Genuss nicht zu kurz kommen. So besichtigten wir neben Feldbach und Fehring auch die Riegersburg und natürlich die Vinothek Steiermark im Zentrum von St. Anna am Aigen, hoch aufragend über die hügelige Landschaft in wunderschöner Aussichtslage. Auch die Erklärung von Franz Gsellmanns

„Weltmaschine“ löste bei den Teilnehmer*innen großes Erstaunen aus.

Nach den täglichen Touren ließen wir uns im Hotel Allmer kulinarisch verwöhnen und genossen die Wellnessangebote. Zum abendlichen Ausklang gehörte in Bad Gleichenberg natürlich auch ein Spaziergang durch die Parks inkl. den Bad Gleichenberger Wasserspielen, welche zu den Klängen des Donauwalzers bunt erstrahlten.

Ein großes Dankeschön an unsere regionalen Guides

Sabine und Erich, die ihre Sache wirklich gut gemacht haben und uns an Plätze führten, die wir sonst mit Sicherheit nicht gesehen hätten.

Leider geht auch die schönste Zeit einmal zu Ende und so mussten wir nach vier sehr aktiven Tagen am Freitag mit einem lachenden und einem weinenden Auge wieder unsere Heimreise antreten aber wohl wissend, dass dies nicht unser letzter Besuch in dieser herrlichen Urlaubsregion war.



Einsam. Zweism. Dreism.

Do., 12. Nov. 2026, 17 Uhr, Tribüne Linz



Theater. Ein humoristischer Abend mit Schnurren, Sketchen und viel Musik.

Freuen Sie sich auf Handfestes und Hochgeistiges, Herzerwärmendes und Satirisches, Gedichte, Dialoge und Lieder, fein zusammengefügt zu einem launigen Abend. Mit Texten begnadeter Humoristen, die nie alte Hüte wurden und einer federleichten Musik, die verzaubert und zum Mitsingen anregt.

Kaum glimmt der Docht, brennt schon wieder der Baum!

Di., 15. Dez. 2026, 18 Uhr, Tribüne Linz



Theater. Mit Szenen, Liedern und Parodien blicken Liedermacher Rudi Müllechner und Autor Rudi Habringer in bloß vermeintlich friedliche Mietshäuser, besuchen alkoholgeschwängerte Punschstände und schlüpfen in die Rollen der Kaffeehausfreundinnen Cilli Deibl und Käthe Perschl. Ein Abend mit Lametta, Lachen und Weinen, Blödsinn und Tiefgang. Weil wir alle immer wieder darauf warten – oder weil uns der Anlass längst auf den Keks geht:

Kaum glimmt der Docht, brennt schon wieder der Baum!
Musikalisch bestreitet den Abend die Jazz-Formation „What’s up“:
einmal besinnlich, dann wieder swingend.

Karten

Kartenbestellung bei Andrea Dollhopf, ☎ 0732/66 32 41-12, ✉ andrea.dollhopf@pvoe.at. Informationen auch auf 🌐 pvoe.at/oberoesterreich

Roald Dahl's Matilda – Das Musical

Fr., 27. November 2026, 17 Uhr, Musiktheater Linz

Musical. Das Musical nach dem Erfolgsroman von Roald Dahl erzählt die inspirierende Geschichte eines Mädchens, das von einem besseren Leben träumt, und berichtet dabei ebenso eindrucksvoll von kindlicher Anarchie wie von der Kraft der Fantasie. Matilda hat fast 50 Preise gewonnen und begeistert mit energiegeladenen Tanznummern, witzigen Songs und fantastischen Rollen Menschen jeden Alters auf der ganzen Welt.

Matilda ist ein Mädchen mit erstaunlicher Intelligenz und psychokinetischen Kräften. Sie wird von ihren bildungsfernen

Eltern schikaniert, beeindruckt aber ihre Lehrerin Fräulein Honig, die rasch Matildas außergewöhnliche Fähigkeiten erkennt. Die Schuldirektorin Agathe Knüppelkuh jedoch hasst Kinder und bestraft genussvoll alle, die sich nicht an ihre Regeln halten. Aber Matilda ist so mutig wie schlau: Die Knüppelkuh findet ihre Meisterin.

Ein fröhlicher Girl-Power-Spaß, für den das Landestheater aus 300 Bewerbungen neunzehn Kinder ausgewählt hat, die an der Seite des Linzer Musicalensembles die große Bühne des Musiktheaters erbeben lassen werden.



Karten

Kartenbestellung bei Andrea Dollhopf, ☎ 0732/66 32 41-12, ✉ andrea.dollhopf@pvoe.at. Informationen auch auf 🌐 pvoe.at/oberoesterreich



Christian Schörkhuber,
Fachreferent Politik und
Interessenvertretung

Betreuungsarchitektur 2040 – Sparmodell statt Zukunftsstrategie?

Mit der „Betreuungsarchitektur 2040“ hat das Land Oberösterreich einen weiteren Baustein seiner Pflegestrategie vorgestellt.

Pflege. Die Schlagworte klingen vielversprechend: mehr Eigenverantwortung, stärkere Einbindung von Freiwilligen und Ausbau der Betreuung zu Hause. Bei genauer Betrachtung entsteht jedoch der Eindruck, dass weniger die bestmögliche Versorgung als vielmehr die Suche nach kostengünstigen Lösungen im Mittelpunkt steht.

Positiv ist, dass Pflege und Betreuung angesichts der demografischen Entwicklung stärker in den politischen Fokus gerückt sind. Die Anwerbung von Pflegekräften aus dem Ausland, steigende Ausbildungszahlen und weniger Leerstände in Pflegeheimen zeigen Fortschritte.

Gleichzeitig weist die Strategie Schwächen auf. Viele Vorhaben existieren bislang nur als Ankündigun-

gen. Konkrete Umsetzungspläne, verbindliche Zeitvorgaben und nachvollziehbare Finanzierungsmodelle fehlen. Statt klarer Antworten verweist die Landesregierung auf einen noch zu erstellenden Bedarfs- und Entwicklungsplan. Ob und wann Maßnahmen umgesetzt werden, bleibt offen.

PFLEGE DARF NICHT AUF EHRENAMTLICHE ABGESCHOBEN WERDEN

Besonders kritisch ist die starke Betonung von Eigen-

verantwortung, Angehörigen und ehrenamtlichem Engagement. Familien werden kleiner, Angehörige leben oft weiter entfernt und viele Menschen stehen länger im Berufsleben. Freiwilliges Engagement ist wertvoll, kann professionelle Pflege aber nicht ersetzen.

Unverständlich erscheint zudem die Abkehr vom Community-Nursing-Modell. Gleichzeitig erfolgt der Ausbau mobiler Pflege- und Betreuungsangebote weiterhin langsam. Auch innovative

Wohn- und Betreuungsformen spielen nur eine Nebenrolle. Statt neue Versorgungsmodelle voranzutreiben, setzt das Land vielfach auf Lösungen, die kurzfristig die geringsten Kosten verursachen.

Ebenso wenig überzeugend ist die gerin-

ge Aufmerksamkeit für die Arbeitsbedingungen in der Pflege.

SORGENDE GEMEINDEN GIBT ES LÄNGST

Mit den sogenannten „Sorgenden Gemeinden“ soll freiwilliges Engagement vor Ort gebündelt werden. Dabei wird übersehen, dass Organisationen wie der Pensionistenverband diese Arbeit seit Jahrzehnten leisten. Tausende Ehrenamtliche bekämpfen Alterseinsamkeit. Statt neue Strukturen aufzubauen, wäre es sinnvoll, bestehende Organisationen gezielt zu stärken.

Fazit

Die „Betreuungsarchitektur 2040“ präsentiert sich als Zukunftsstrategie für Pflege und Betreuung. Tatsächlich bleiben viele Maßnahmen unverbindlich, während große Hoffnungen auf Angehörige und Freiwillige gesetzt werden. Eine zukunfts-fähige Pflegepolitik braucht verbindliche Ziele, ausreichende Mittel, bessere Arbeitsbedingungen und eine realistische Einschätzung gesellschaftlicher Entwicklungen. Andernfalls droht die „Betreuungsarchitektur 2040“ vor allem eines zu werden: ein Wettbewerb der billigsten Ideen. Das verdient nun eine offene politische Debatte.



Unterschätzen Sie uns ruhig, das wird lustig!

Ältere Frauen – die unsichtbare Kraft

Echt stark. Die Generation der Großmütter ist höchst aktiv. Sie betreut Enkelkinder, unterstützt Familien, versorgt Partner und oft auch pflegebedürftige Angehörige.

Zusätzlich übernehmen Großmütter Aufgaben wie Hunde- und Katzensitting. Viele ältere Frauen engagieren sich ehrenamtlich in Büchereien, als NAMI-Omis, in der Nachbarschaftshilfe, in Politik und Zivilgesellschaft oder bei „Essen auf Rädern“. Dennoch werden sie häufig als Belastung statt als wertvolle Ressource gesehen.

Zwar wird ehrenamtliches Engagement allgemein geschätzt, doch die öffentliche Aufmerksamkeit richtet sich meist auf jüngere Engagierte oder auf ältere Männer in sichtbaren Positionen. Frauen wirken oft im Hintergrund und bleiben dadurch unsichtbar.

DIE ÜBERSEHENE GENERATION IM ALLTAG

Auch politisch zeigt sich diese Lücke deutlich. Im Nationalen Aktionsplan gegen Gewalt an Frauen und Mädchen finden Frauen im Pensionsalter kaum Beachtung. Viele Informations- und Hilfsangebote richten sich überwiegend an Frauen im Erwerbsleben. Wenn eine Frau über 60 ein Opfer von Gewalt wird, wird in Medien nicht selten vorschnell über „Sterbehilfe“-Narrative spekuliert. Das zeigt, wie stark stereotype Bilder vom Alter wirken.



Erika Beaudin-Gansl,
Frauenreferentin



Ehrenamtliches Engagement, oft übersehen

Es ist Zeit, ältere Frauen nicht als „Pensionsbelastung“ zu sehen, sondern als das, was sie sind: ein bedeutender sozialer und wirtschaftlicher Faktor. Ihre Arbeit trägt wesentlich zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei und verdient mehr öffentliche Anerkennung.

Trauer um Renate Kern und Anna Dobler

Bezirke Kirchdorf & Braunau. Der PVÖ trauert um zwei verdienstvolle Funktionärinnen: Renate Kern und Anna Dobler setzten sich über viele Jahre hinweg für unsere Gemeinschaft ein.



Nachrufe. Renate Kern verstarb am 7. Mai 2026 im 74. Lebensjahr. Die gebürtige Linzerin lebte im Bezirk Kirchdorf und engagierte sich viele Jahre im PVÖ, zuletzt als Schriftführerin im Bezirksvorstand. Noch am 7. März wurde sie im Rahmen der Bezirkskonferenz geehrt und offiziell aus ihrer Funktion verabschiedet. Ihr verlässlicher Einsatz und ihre Herzlichkeit bleiben in Erinnerung.

Ebenfalls am 7. Mai 2026 verstarb Anna Dobler aus Braunau im 88. Lebensjahr. Ihr Leben war geprägt vom Einsatz für die Gemeinschaft. Als ehemalige Vizebürgermeisterin der Stadt Braunau am Inn, Trägerin der Viktor-Adler-Plakette und Ehrenringträgerin der Stadt setzte sie sich stets für soziale Anliegen ein. Auch im PVÖ stand sie als Braunauer Bezirksvorsitzende an der Seite der Pensionist*innen.



Der PVÖ verliert zwei Frauen, die mit Herz und Engagement wirkten.
Liebe Renate, liebe Anna – wir werden euch vermissen.



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

Unsere aktive Ortsgruppe – immer auf Tour

Braunau-St. Peter. Wir unternahmen am 22. Mai einen Ausflug an den Gleinkersee, ein wunderschöner und smaragdgrüner See in Windischgarsten. Dort angekommen, gab es einen Aufenthalt mit der Möglichkeit, um den See zu spazieren und einen kleinen Imbiss zu genießen. Anschließend ging es weiter zum Stausee Klaus, wo zunächst im Gasthaus ein Mittagsbuffet

auf uns wartete und danach eine Fahrt mit der „Schwimmenden Almhütte“. Während wir die einzigartige Kulisse dieses Naturjuwels bewunderten, wurde für alle Kaffee und Kuchen gereicht und unsere Musikanten sorgten für eine stimmungsvolle Unterhaltung. Nach guten zwei Stunden legte die „Almhütte“ wieder an und wir machten uns auf die Rückreise.



Gesellige und sportliche Aktivitäten in unserer Ortsgruppe

Altheim. Unsere Muttertagsfeier war sehr gut besucht und alle haben sich bei Kaffee und Torte sowie ein paar Gedichten gut unterhalten. Es gab für jede Mutter eine kleine süße Überraschung. Unsere älteste anwesende Mutter, Martina Aigner mit 93 Jahren, wurde mit einem Blumenstock geehrt.

Beim Frühlingsfest in Roßbach war die Ortsgruppe wieder stark vertreten.

In den Sommermonaten werden wir unsere Klubnachmittage so wie jedes Jahr als Wirte-Stammtisch bei den heimischen Wirten abhalten.

Unsere sportlichen Aktivitäten wie Stockschießen, Kegeln und

Wandern werden auch gut angenommen. Es sind natürlich auch jene

eingeladen, welche sich bis jetzt noch nicht dazu aufrufen konnten.



Ein Fest, so bunt wie der Frühling

Roßbach. Am 16. Mai fand unser bereits traditionelles Frühlingsfest statt. Die Turnhalle der Volksschule war bis auf den letzten Platz gefüllt. Neben vielen Ehrengästen konnte Vorsitzende Gerti Kirchtag wieder zahlreiche Mitglieder aus Ortsgruppen aus dem Bezirk willkommen heißen. Aus dem Nachbarbezirk Ried war eine Gruppe aus Mettmach angereist. Die Mitglieder unserer Ortsgruppe haben sämtliche Arbeiten vom Aufbau bis zum Kellnern selbst übernommen. Auch die Kuchen und die Jause wurden selbst zubereitet. Für die größte Gruppe, St. Johann am Walde, gab es eine Torte als Dankeschön. Die

schwungvolle Musik der „Nussi Brothers“ hat die Besucher*innen auf das stets volle Tanzparkett gelockt.



Termine

Kostenlose Beratung

Munderfing: Di., 8.9., 14.30 Uhr, Klubhaus beim Tennisplatz

Höhhart: Mo., 14.9., 16 Uhr, Gasthaus Brunnbauer

Eggelsberg: Di., 15.9., 14 Uhr, Gasthaus Steinerwirt

Friedburg: Do., 17.9., 15 Uhr, Gemeindeamt

Mauerkirchen-Burgkirchen: Di., 22.9., 10 Uhr, Gemeindeamt

Altheim

Mi., 22.7., 7 Uhr, Ausflug in den Bayerischen Wald

Fr., 24.7., 15 Uhr, Wirte-Stammtisch, Rennbahn

Fr., 7.8., 15 Uhr, Wirte-Stammtisch, Baumkirchner

Mo., 10.8., 13.30 Uhr, Fahrt zum Müllner-Bräu, Salzburg

Do., 17.9., 7.45 Uhr, Ausflug Ludlalm

Schneegattern

Fr., 25.9., 15 Uhr, JHV, Volksheim

Bei uns ist immer was los

Munderfing. Am 6. Mai unternahmen wir eine schöne Wanderung in Mattsee. Diese führte uns um den Wartstein entlang des Obertrumer Sees zum Schlossberg. Den Abschluss bildete eine gemütliche Einkehr im Café Neuhofer.

Auch unser monatlicher Kaffeenachmittag am 20. Mai war wieder sehr gut besucht.



Zwei Ernennungen zum Sozialrat bei der Bezirksversammlung

Bezirk. Mit einer der höchsten Auszeichnungen, die der PVOÖ zu vergeben hat, wurden im Rahmen der Bezirksversammlung Sepp Krupka und Gottfried Pirklbauer geehrt. Überreicht wurde die Anerkennung von Landesrat Martin Winkler, PVÖ-Landespräsident Norbert Höpolseder, den Bürgermeistern Christian Gratzl und Gerhard Neunteufel und vom Bezirksvorsitzenden Hans Affenzeller.

Sepp Krupka (Bild li.) ist seit 26 Jahren Mitglied im Pensionistenverband, damals bekam er zum Geburtstag eine Jahresmitgliedschaft geschenkt. Er hat sich gleich als Betreuer engagiert und wurde 2015 zum Vorsitzenden gewählt.

Mit großem Engagement und vielen Aktivitäten führt er die Ortsgruppe Kefermarkt sehr erfolgreich. Der Mitgliederstand entwickelte sich in seiner Zeit von rund 100 auf derzeit 172 Personen. Sagenhaft sind etwa die Donnerstagswanderungen, an denen Personen aus allen Teilen des Ortes mitmachen und deren

legendärer Ruf weit über die Gemeindegrenzen hinaus reicht.

Gottfried Pirklbauer (Bild re.) ist seit 27 Jahren Mitglied im PVÖ. In der Ortsgruppe Rainbach wurde er 2010 zum Vorsitzenden gewählt. Er baute eine sehr aktive Funktionsgruppe auf und führt die OG mit großem Engage-

ment und vielen Aktivitäten. Auch in seiner OG hat der Mitgliederstand zugelegt. Zum Ausblick in die Zukunft meint Gottfried: „Ich kann mich auf meine Mitarbeiter sehr gut verlassen, sodass ich kaum noch Aufwand habe. Nach dieser Auszeichnung werde ich für die nächste Wahl wieder voll durchstarten!“



Gut Holz bei der Bezirksmeisterschaft im Kegeln

Bezirk. Regelrecht zu einem Festival in Freistadt entwickelte sich die Kegel-Bezirksmeisterschaft vom 21. bis 23. Mai. Sowohl bei den Herren als auch bei den Damen siegten Freistädter Mannschaften. Zusätzlich ging auch der zweite Platz an eine Freistädter Herrenmannschaft.

Bei den Einzelwertungen siegten Gottfried Riegler und Elfriede Stütz ebenfalls aus Freistadt.

An der Landesmeisterschaft im August in Lambach nehmen die Damen Petra Daxberger, Eva Pammer und

Ingrid Pammer sowie die Herren Ernst Gratzl, Gerhard Pammer, Gottfried Riegler, Christian Wiesinger teil.



Stimmungsvolle Tanzveranstaltung

Gutau. Rund 160 Personen besuchten die Veranstaltung am 22. April im Gasthof Oyrer. Nach der Eröffnung durch Vorsitzenden Ernst Hennerbichler, Bürgermeister Josef Lindner und Bezirksvorsitzenden Hans Affenzeller sorgte „Willi der Grün-

bacher“ mit seiner Musik für gute Stimmung und die tanzfreudigen Gäste kamen voll auf ihre Kosten. Natürlich gab es auch wieder eine tolle Tombola und ein köstliches Kuchen-/Tortenbuffet. Gegen Abend löste sich die Gesellschaft zufrieden auf.



Termine

Kostenlose Beratung

Freistadt: Sa., 8.8., 9 Uhr,
SPÖ-Bezirkssekretariat
Königswiesen: Do., 24.9.,
14 Uhr, Gasthaus Karlinger

Bezirk

Bezirksmeisterschaft Tennis
Mi., 5.8., 9 Uhr
Tennisplatz Freistadt

Bad Zell

Do., 23.7., 14 Uhr,
Sommerfest, Stockhalle

Kefermarkt

Fr., 11.9., 14 Uhr,
gemütlicher Nachmittag mit
Tanz, Gasthof Mader

Königswiesen

Mi., 19.8., 8 Uhr,
Wanderung

Weitersfelden

Fr., 23.7., 9 Uhr, Wanderung



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

Bunte Muttertagsfeier

Bad Goisern. Die OG begrüßte bei ihrer Muttertagsfeier rund 100 Mütter, Großmütter und Urgroßmütter. Musikalische Beiträge, eine Modenschau, Gedichte sowie persönliche Worte der Ehrengäste sorgten für ein abwechslungsreiches Programm. Jede Frau erhielt ein Blumenstöckerl. Durch den Nachmittag führte



Dr. Andrea Pilz. Das Fazit vieler Gäste: „Gschmo is gwen.“

Frühjahrestreffen in Marmaris

Bad Ischl. Beim Frühjahrestreffen von SeniorenReisen verbrachten zwei Gruppen der OG eine erlebnisreiche Woche im sonnigen Marmaris. Sie genossen türkische Kultur, Sehenswürdigkeiten, Spezialitäten und erholsame Stunden all inclusive am Meer. So blieb die Reise allen als schöne und gelungene gemeinsame Zeit in Erinnerung.



Gemeinsame Maiandacht

Ohlsdorf. Wir setzen auf Kooperation und Zusammenarbeit mit anderen Ortsgruppen. So wurde die traditionelle Maiandacht in der Lourdesgrotte in Hildprechting (Ohlsdorf) heuer wieder gemeinsam mit der OG



Laakirchen gefeiert. Anschließend ließ man den Nachmittag beim nahe gelegenen Gasthof Enichlmayr ausklingen.

Frühlingswanderung

Scharnstein. Steil bergan, aber für alle machbar, war die Wanderung am 16. April auf den Grillenparz in Schlierbach. Frühlingsstimmung, angenehmes Wetter und zum Abschluss gutes Essen im GH Schröcker rundeten den Tag ab.



Frühlingsmode / Welt des Brotes

Altmünster. Neugierig auf aktuelle Modetrends machten wir uns auf den Weg zu einem großen Modemarkt in Ansfelden. Nach einem stärkenden Frühstück präsentierten Models die aktuelle Frühjahrsmode. Weiter ging es nach Asten ins Panem – die Wunderkammer des Brotes nahm uns mit auf eine Zeitreise durch die Geschichte des Brotes.

Mutter- und Vatertagsausflug

Ebensee. Der Ausflug führte 80 Teilnehmende zum Porsche Traumwerk bei Traunstein. Autos, eine beeindruckende Eisenbahnanlage und Blechspielzeug begeisterten die Gruppe. Nach dem Mittagessen im Brauhaus Wochinger ging es entlang des Wager Sees und durch die bayerische Landschaft zurück nach Ebensee.

Aktive Ortsgruppe

Neukirchen-Reindlmühl. Am 13. Mai führte uns eine Wanderung vom Gasthof Roidinger durch die Steyrerschucht zur Krummen Steyrling und zur Rinnen-Mauer in Molln.

Mutter- und Vatertagsfeier

Vorchdorf. Am 12. Mai fand im GH Ziegelböck die gemeinsame Feier mit der „Gerstl Musi“ statt. Vors. Hermann Neustifter begrüßte die Mitglieder. Es gab Kaffee und Kuchen sowie eine kleine Jause. Nach der Ansprache von Ehrengast Peter Grundner lauschten wir Gedichten von Alfred Stöger und einem Rückblick von Aloisia Schobesberger. Anschließend wurden die Jubilare geehrt.

Termine

Kostenlose Beratung

Gosau: Fr., 21.8., 15 Uhr, Hotel Gosauerhof
Bad Goisern: Do., 27.8., 9 Uhr, Marktgemeindeamt
Hallstatt-Obertraun: Di., 1.9., 14 Uhr, Gemeindeamt Obertraun
St. Wolfgang: Fr., 4.9., 9 Uhr, Zum Mosti

Altmünster

So., 16.8., 10 Uhr, Weißwurstfrüh-schoppen, Stockschrützenhalle

Bad Ischl

Mi., 26.8., Fahrt ins Blaue
 Mi., 9.9., Wanderung Hochplettspitze
 Do., 24.9., Ausflug „Garten der Geheimnisse“ und Mostkellerei

Ebensee

Mo., 27.7., Wanderung Offensee, Einkehr Seeau-Stube
 Mo., 3.8., Museum Vöcklamarkt, Fahrt mit der Attergaubahn, Schiffsfahrt Attersee
 So., 9.8., Frühschoppen, Altmünster
 Do., 20.8., Stammtisch, Mostschenke

Laakirchen

Mi., 29.7., Loferer Alm
 Mi., 19.8., Das gläserne Tal im Attergau
 Mi., 23.9., Wanderung Gosauseen
 Mi., 7.10., Jahreshauptversammlung mit Ehrungen

Neukirchen-Reindlmühl

Di., 14.7., Lindlingalm, Saalbach (Enkerl gratis)
 So., 9.8., Frühschoppen
 OG Altmünster
 Do., 13.8., Feuerkogel-Bratlessen

Roitham am Traunfall

Mi., 15.7., Grillparty, Siedlerheim
 Mi., 19.8., Vom Kremstal ins wildromantische Ennstal

Scharnstein

Do., 13.8., Wanderung Gosauseen
 Mi., 26.8., Wanderung Gnadenalm
 Fr., 28.8., Grillfest für Mitglieder, Schobermühle

Vorchdorf

Do., 6./Fr., 7.8., Seefestspiele Mörbisch „Ein Käfig voller Narren“
 Di., 15.9., Fahrt ins Blaue



Termine

Bezirk

Fr., 4.9., Landes-Radsternfahrt nach Mühlheim

Bad Schallerbach

Do., 17.9., Ausflug nach Kleinarl, Jägersee

Geboltskirchen

Mi., 29.7., Fahrt nach Bad Ischl zur Operette „Gräfin Mariza“

Mi., 9.9., Wanderung nach Eberschwang

Gallspach

Mi., 5.8./2.9., 14 Uhr, Pensionisten-nachmittag, Hotel Austria

Mi., 19.8., 8 Uhr, Tagesausflug Bergerlebnis für Jedermann, Region Zauchensee

Mi., 19.8., 18 Uhr, Pensionisten-stammtisch, Café & Bar MEXX

Mi., 16.9., 6.30 Uhr, 2-Tage-Ausflug „Auf den Spuren des Bergdoktors“, Region Wilder Kaiser

Grieskirchen

So., 2.8., 12 Uhr, Fahrt zum Lehár Festival Bad Ischl „Gräfin Mariza“

Mi., 12.8./9.9., 14 Uhr, Pensionistennachmittag, Café Luger

Do., 3.-Fr., 4.9., 2-Tage-Ausflug Wildschönau, Alpachtal, Achensee, Gramaialm

Di., 15.9., Tagesausflug Fa. Austro Sleep + Rossfeld Panoramastraße

Peuerbach

So., 26.7., Sommer- bzw. Grillfest, TVN Aresl Mühlbrenning

So., 23.-Mi., 26.8., 4-Tage-Ausflug Südtirol

Prambachkirchen

Di., 8.9., Tagesausflug Tauplitzalm
Im September Sturmwanderung
(genauer Termin folgt)

Schlüßlberg

So., 9.8., 10.30 Uhr, Grillfest beim Sportplatz in Schlüßlberg

Mo., 24.-Do., 27.8., 4-Tage-Reise nach Tirol und in die Schweiz

Mi., 16.9., Wanderausflug Filzmoos

Wallern an der Trattnach

Mi., 12.8., Fahrt auf die Vögeialm
Mo., 7.-Do., 10.9., Reise nach Dresden

Weibern

Do., 30.7., Wanderung Langbathseen
Fr., 14.-Mo., 17.9., 4-Tage-Ausflug ins Burgenland (Seewinkel)

Aus der Ortsgruppe: Wahlen, Ausfahrt, Stöbelturnier

Gallspach. Bei unserer Hauptversammlung konnten wir unseren neu gewählten Vorstand mit Vorsitzendem Karlheinz Großhammer, dem neuen Schriftführer DI Dr. Peter Rohrmoser, Kassier Klaus Aigner und der neuen Reiseleiterin Heidi Großhammer sowie einen ziemlich neuen Ausschuss willkommen heißen und uns bei den ausgeschiedenen Funktionären ganz herzlich bedanken. Wir konnten auch 36 langjährige Mitglieder und Funktionäre ehren.

Unsere Mutter- und Vatertagsausfahrt war mit 53 Teilnehmenden wieder gut belegt. Die Mitglieder wurden nach einer interessanten Führung im Stift Wilhering von der OG zum Mittagessen im GH Silvia in Haibach eingeladen und sie verbrachten einen lustigen gemeinsa-

men Tag. Die ältesten Mütter und Väter wurden von Vors. Karlheinz Großhammer und Reiseleiterin Heidi Großhammer geehrt.

Bei tollem Wetter nahmen wir mit einem erfolgreichen Team am Stöbelturnier teil und waren dank starker Fanunterstützung mittendrin statt nur dabei. Unser Team schlug sich gut und erreichte den 12. Platz unter 24 Mannschaften.



Unser Erzbergrodeo mit 1.000 PS

Bad Schallerbach. Unser Mutter- und Vatertagsausflug führte uns Anfang Mai zum beeindruckenden Erzberg in der Steiermark. Mit dem riesigen „Hauly“ ging es über die gewaltigen Abbauflächen, wobei wir viel über Geschichte und Betrieb erfuhren. Danach besuchten wir das Schaubergwerk. Bei einer interessanten Führung erhielten wir einen lebendigen Einblick in den harten Arbeitsalltag der Bergleute. Mit vielen schönen Eindrücken traten wir die Heimreise an.



Wir sind aktiv!

Wallern an der Trattnach. Unsere aktive Wandergruppe unternahm am 30. April eine gemütliche Wanderung auf der „Grieskirchner Mostobstbaumallee“. Die Obstbäume zeigten sich in wunderschöner Pracht, den wohlverdienten Einkehrschwung gab es danach beim Heurigen „Hattinger“ in Schlüßlberg.

JHV und Feierlichkeit

Prambachkirchen. Am 21. April fand unsere Jahreshauptversammlung mit Neuwahl statt. Unser Vors. Kons. Gottfried Tröbinger begrüßte die anwesenden Mitglieder und gab einen Überblick über unsere Aktivitäten. Vor der Neuwahl des Vorstands gedachten wir unserer Verstorbenen. Anschließend erfolgte die Ehrung langjähriger Mitglieder.



Bei der Mutter- und Vatertagsfeier am 7. Mai wurden die Mitglieder mit Kaffee und Mehlspeisen verwöhnt.

Spannender Tagesausflug

Schlüßlberg. Traumhaftes Wetter begleitete den Ausflug am 18. Mai. Die Reise führte nach Waidhofen/Ybbs. Bei einer Führung lernten wir die historische Stadt kennen. Nach dem Mittagessen auf dem Sonntagberg besichtigten wir die weithin sichtbare Basilika. Das Panorama des Mostviertels erlebten wir auf der Fahrt nach Wieselburg über die Mosthügellandstraße. Beim Besuch des Wurzer Genuss- und Erlebnishofes beeindruckte uns die Vielfalt an Produkten dieses innovativen Familienbetriebes.





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

Gelungener Wandertag mit Teamgeist

Bezirk. Ein voller Erfolg war der gemeinsame Wandertag, der durch die hervorragende Zusammenarbeit von gleich vier Ortsgruppen aus der Pyhrn-Priel-Region auf die Beine gestellt wurde. Die Ortsgruppen Windischgarsten-Edlbach, Spital am Pyhrn, Rosenau am Hengstpass und Roßleithen-Vorderstoder-Hinterstoder bewiesen echten Teamgeist und organisierten ein rundum gelungenes Event für die Region. 170 Wanderbegeisterte, davon eine starke Gruppe aus Vöcklabruck mit 25 Personen waren mit von der Partie.

Besonders beeindruckend: Der älteste Teilnehmer, Jahrgang 1934, und die älteste Teilnehmerin, Jahrgang 1940, zeigten beide, dass Wandern fit hält.

Hinter den Kulissen sorgten 42 engagierte Mitarbeiter*innen für einen reibungslosen Ablauf. Unterstützt wurde die Veranstaltung zudem von den Bürgermeister*innen der beteiligten Gemeinden. Die offizielle Begrüßung übernahm Vors. Manfred Atzmüller von der OG Roßleithen-Vorderstoder-Hinterstoder. Die passenden Grußworte sprachen im Anschluss der Windischgarstener Bürgermeister Bernhard Rieser sowie Rudi Lackner, die das Miteinander und den sportlichen Geist der Region lobten.

Für Begeisterung sorgte das kulinarische Herzstück der Veranstaltung: Vor Ort frisch zubereitete Bauernkräpfen – ein absoluter Genuss und der perfekte Ausklang für einen erfolgreichen Wandertag!



Sensationeller sportlicher Erfolg

Asphaltstocksport. Am 2. und 3. Juni fand in der Stocksporthalle des SK-VÖEST Linz die PVOÖ-Landesmeisterschaft im Asphaltstockschießen statt. Neun Damen- und 21 Herrenmannschaften stellten sich der Herausforderung und zeigten hervorragenden Stocksport im Kampf um die Meistertitel.

Bei den Damen holte sich der Bezirk Kirchdorf mit der Moarschaft Kirchdorf-Inzersdorf (Anita Pils, Tina Gasperlmaier, Greti Rohrauer und Margit Ranzmayr) wieder den ersten Platz und hat somit den Titel vom Vorjahr verteidigt.

Bei den Herren eroberte der Bezirk Kirchdorf mit der Moarschaft Kirchdorf-Inzersdorf (Peter Schöber, Wolfgang Weiss, Mario Eile und Werner Neuwirth) den Vizelandesmeister-Titel.



Termine

Kostenlose Beratung
Steyrling-Klaus-St. Pankraz: Mo., 17.8., 14 Uhr,
 Gemeindeamt Klaus
Kirchdorf-Inzersdorf: Di.,
 1.9., 15 Uhr, Treffpunkt
Grünburg-Steinbach: Mo.,
 14.9., 9 Uhr, Gemeindeamt

Bezirk

Do., 17.9., Bezirkswandertag Herbst in Molln
 So., 6.-Do., 10.9., Bezirksreise Dresden
 Mi., 30.9., Frauenfrühstück beim Rettenbacher

Grillfeste

Mi., 29.7., Klaus-Steyrling-St. Pankraz
 Fr., 31.7., Schlierbach-Oberschlierbach
 Sa., 8.8., Kirchdorf-Inzersdorf
 Fr., 14.8., Rosenau am Hengstpass
 Sa., 22.8., Micheldorf

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE



Termine

Kostenlose Beratung

Asten: Mi., 19.8./16.9.,
15.15 Uhr, Seniorenclub
Hörsching: Do., 16.9.,
9 Uhr, SPÖ-Haus

Alkoven

Mi., 2.9., Spiele-Nachmittag,
Café Furthmayr
Mi., 9.9., Klub-Nachmittag
Mi., 16.-Mo., 21.9.,
6-Tage-Reise an die Ostsee
Do., 24.9., Kegeln, GH David

Doppl-Hart

Do., 27.8., Kulturreise nach
Bad Ischl Operette „Gräfin
Mariza“
Do., 10.9., Bad Hall und
Hengstpass
Do., 17.9., Herbstfest auf
dem Sportplatz

Leonding

Jeden ersten Freitag im
Monat, 14 Uhr, Treffen und
Sparvereineinzahlung,
ASKÖ-Stube

St. Martin bei Traun

Jeden Montag Nordic
Walking, Treffpunkt 9 Uhr,
Parkplatz Volksheim

Bezirksmeisterschaft im Asphaltstockschießen

Asten. Am 22. April fand in der Stockhalle des ESV-Traun das PVÖ-Meisterschaftsturnier der BO Linz-Land statt. Die Moarschaft aus Asten belegte mit neun Punkten den 1. Platz und hat sich somit für die Landesmeisterschaft qualifiziert. Herzliche Gratulation dem Bezirksieger-Team und alles Gute für die Landesmeisterschaft. Die Schützen in alphabetischer Reihenfolge: Dietmar Haselroiter, Norbert Obermayr, Franz Ratzinger und Eduard Umhaller.

Auf den Plätzen zwei und drei folgten die OG Traun und St. Marien. Bezirkssportreferent Franz Trausner führte die Siegerehrung durch und bedankte sich für die Teilnahme und das faire Spiel.



Sicher mit dem E-Bike unterwegs

Alkoven. Unsere E-Bike-Gruppe wächst stetig und Sicherheit steht dabei an erster Stelle. Es freut uns sehr, dass nun zwei weitere ausgebildete Radtourenbegleiter unsere Touren unterstützen.

In einem dreitägigen Seminar in Eben-

see erhielten Christian Kastner und Gerhard Gauges eine Ausbildung in Verkehrsrecht, Fahrtechnik, Sicherheit, Kartenkunde, Orientierung sowie in der Organisation von Radausfahrten und Radreisen mit einem Zertifikat zum Abschluss. Wir gratulieren!



Erlebnisreicher Ausflug ins Innviertel

Doppl-Hart. Am 21. Mai unternahmen wir einen wunderschönen Tagesausflug mit 30 Mitgliedern ins Innviertel zum Ibmer Moor. Nach einer interessanten, einstündigen Führung durch das Moorgebiet und einer Mittagspause in der Nähe von Mattsee

bestiegen wir in Obertrum ein Ausflugsschiff. Nach einer einstündigen Fahrt auf dem Trumer See, der von einer herrlichen Uferlandschaft eingerahmt ist, kehrten wir noch auf eine Kaffeejause ein, bevor wir wieder die Heimfahrt antraten.



Radtour-Saison mit 13 Ausfahrten

St. Martin bei Traun. Im April startete die Radgruppe in die neue Saison. Unser Tourguide Klaus Pröll hat für dieses Jahr 13 schöne Ausfahrten vorbereitet. Abwechslungsreiche Routen und interessante Ziele zeigen die nähere Umgebung; aber auch Anreisen mit dem Zug stehen auf dem Programm. Natürlich bleibt stets ausreichend Zeit für eine gemütliche Einkehr und auch eine kleine Erfrischungsrast gehört dazu.

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN SENIORENHILFE

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



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

Gelungene und interessante Veranstaltung mit unserem Notar

Bezirk. Unsere Veranstaltung „Alles klar?“ mit Notar Mag. Markus Seidl bot zahlreiche Informationen, damit alles geklärt ist, falls es einmal soweit ist. Wir alle wissen nicht, wann der Tag kommt, an dem wir unsere Lieben verlassen müssen. Damit wir aber vorsorgen können, haben wir als Bezirksorganisation Linz-Stadt Notar Mag. Markus Seidlingeladen, im Volkshaus Dornach am 29. Mai zum Thema Sterbevorsorge zu referieren. Mag. Seidl sprach in sehr kompetenter und verständlicher Art über die Themen: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Schenkung. Das Interesse an dem Thema war sehr groß und zeigte sich auch an der Aufmerksamkeit der Gäste. In der



Diskussion ging Mag. Seidl genau auf die Fragen aus dem Publikum ein und beantwortete diese ausführlich. Dass wir mit dem Thema das Interesse vieler Menschen getroffen haben, bewies der sehr große Andrang und der komplett



gefüllte Saal. Auch nach der Veranstaltung zeigten sich noch viele Gäste sehr interessiert und bedankten sich für die gelungene Veranstaltung. Die Bezirksorganisation bedankt sich nochmal bei Mag. Markus Seidl.

Infostand Südbahnhofmarkt

Bezirk. Am 9. Mai präsentierten wir wieder einen Infostand am Südbahnhofmarkt. Es ist uns wichtig, sichtbar zu sein und auf die Menschen zuzugehen. In lockerer Atmosphäre und bei guter Stimmung auf dem Marktgelände sprachen wir mit den Menschen, konnten mit ihnen diskutieren und auch einige Fragen beantworten. Wir wollen die Aufgaben des Pensionistenverbandes als Interessenvertretung nahebringen und die Vorteile einer Mitgliedschaft vermitteln. Komm zu uns, wir sind für dich da!



Ingrid Blöchl, OG-Vors. Frotschberg (li.) und Erika Wundsam, Bez.-Vors. Linz-Stadt

Genussradeln mit dem E-Bike rund um Linz

Frotschberg. Die OG bietet in diesem Sommer ein besonderes Freizeitangebot für Radbegeisterte: Unter dem Motto „Genussradeln“ finden seit Anfang Juni bis in den Herbst hinein regelmäßig E-Bike-Ausfahrten rund um Linz statt. Die Touren werden jeden zweiten Montag angeboten. Treffpunkt ist jeweils um 13 Uhr der Parkplatz des

Volkshauses Frotschberg. Von dort aus starten die Gruppen zu leichten bis mittelschweren Routen mit 30 bis 50 km Länge und rund 100 bis 300 Hm.

Gefahren wird auf Radwegen, befestigten Nebenstraßen und teilweise auf Schotterstrecken. Die Touren dauern bis etwa 17 Uhr und bieten Bewegung in der Natur sowie gemein-

sames Erleben der Region. Voraussetzung ist ein eigenes E-Bike. Helmpflicht besteht, außerdem werden Handschuhe, (Sonnen-)Brille und die Mitnahme von Getränken empfohlen. Die Ausfahrten finden nur bei geeigneter Witterung statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt: Monika Einsiedler,
 ☎0664/582 54 87





Termine

Kostenlose Beratung
Mauthausen: Mo., 7.9.,
16.30 Uhr, Betreubares
Wohnen

Allerheiligen
Di., 15.9., Herbstausflug
Jeden Donnerstag Wande-
rung

Au an der Donau
Sa., 29.8., 11 Uhr, Sommer-
fest, Stockhalle

Dimbach
Sa., 8.8., Grillfest,
Xaferlhaus

Katsdorf
Fr., 7.8., 12 Uhr, Grillfest,
ASKÖ Sportanlage

Langenstein
Sa., 12.9., 14 Uhr, Herbst-
kränzchen, Stockhalle

Naarn
Sa., 1.8., 11 Uhr, Grillfest,
Heimathaus Oberwagram

Schwertberg
Sa., 12.9., Herbstfest,
Volksheim

Gelungener Auftakt unserer Ausflugsaison

Ried in der Riedmark. Bei unserem ersten Aus-
flug in diesem Jahr, einer Wanderfahrt nach Groß
Gerungs, genossen wir Natur, Kulinarik und
Glaskunst. Für unsere sportlichen Mitglieder
standen vor Ort zwei verschiedene Wanderrou-
ten zur Auswahl, je nach Kondition und Lust. Die
perfekt ausgewählten Wege führten uns durch
die idyllische Landschaft. Nach den sportlichen
Aktivitäten trafen sich alle Teilnehmenden hun-
grig und gut gelaunt zum gemeinsamen Mittag-
essen. In gemütlicher Runde wurde viel gelacht,
geplaudert und auf den gelungenen Start in die
Ausflugsaison angestoßen. Der Nachmittag
hielt einen kulturellen Höhepunkt bereit: Wir be-
sichtigten das bekannte Kristallium im nahege-
legenen Hirschenwies. Bei der Führung tauchten



wir tief in das traditionelle Handwerk der Glas-
bearbeitung ein. Bevor es endgültig nach Hause
ging, wartete am späten Nachmittag noch eine
gemütliche Einkehr in geselliger Runde im Gast-
haus Mader in Lest.

Jahreshauptversammlung mit Mutter- und Vatertagsfeier

Mitterkirchen. Am Jahreshauptversamm-
lung mit anschlie-
2. Mai veranstaltete die Ortsgruppe ihre ßender Mutter- und



Vatertagsfeier. Nach dem gemeinsamen
Mittagessen begrüß-
te Vorsitzende Helga
Mayrhofer zahlreiche
Mitglieder und Ehren-
gäste, darunter SPÖ-
Vorsitzenden Siegfried
Steiner und Frakti-
onsvorsitzenden Da-
niel Brodesser sowie
den Baumgartenber-
ger Bürgermeister und
SPÖ-Vors. Alexander
Leutgeb. Nach dem

Jahresrückblick und
der Vorschau auf kom-
mende Aktivitäten
folgten kurze Anspra-
chen der Ehrengäste.
Daniel Brodesser be-
dankte sich dabei für
die langjährige gute
Zusammenarbeit. Eine
besinnliche Mutter-
tagsgeschichte von
Helga Mayrhofer leitete
schließlich den gemüt-
lichen Ausklang bei
Kaffee und Kuchen ein.

Film „Im Reich der Schneeleoparden“

Allerheiligen. Bei un-
serem monatlichen Ge-
mütlichen Nachmittag
im ASKÖ-Klubheim in
Kriechbaum zeigte Ger-
hard Friedl aus Schwert-
berg den eindrucksvollen
Film seiner Expedition
auf den Kun im Himala-
ya. Gerhard hatte diese
Reise vor etwa zehn Jah-
ren organisiert und wir
konnten hautnah miter-
leben, welche Mühen,

Herausforderungen und
vor allem wunderbaren
Erlebnisse mit einer an-
spruchsvollen 7.000er-
Besteigung verbunden
sind. Durch die persönli-
che und beeindruckende
Erzählung des Kamera-
mannes konnte man sich
intensiv in die Strapazen,
aber auch in die atemben-
raubende Schönheit ei-
ner solchen Expedition
hineinversetzen.

Ehrentag für unsere Mütter

Langenstein. Am 9. Mai lud die
OG zu einer feierlichen Mutter-
tagsfeier in den Gemeindesaal ein.
In gemütlicher Atmosphäre feier-
ten wir unsere Mütter, Großmütter
und Urgroßmütter.
Für die passende
musikalische Um-
rahmung und bes-
te Unterhaltung
sorgte Willi Hartl.
Ein äußerst schö-
ner Programm-
punkt waren Ge-

dichte, vorgetragen von Karin
und Martha. Als besonderes Dan-
keschön und als bleibende Erinne-
rung erhielt jede Dame einen Blu-
menstock überreicht.





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

Muttertagsfeiern – eine schöne Tradition, die bei uns gepflegt wird

Ried im Innkreis. Unsere Muttertagsfeier fand mit 83 Mitgliedern in der Bauernmarkthalle Ried statt. Aufgewertet wurde die Veranstaltung durch die Anwesenheit von Bgm. Friedrich Hosner, der die Festrede hielt, sowie STR Christian Hilpold und SPÖ-Fraktionsvors. Patrick Holzinger. Unser Bez.-Vors. Helmut Gruber musste sich aufgrund der Hochzeit seiner Enkelin entschuldigen und wurde von seinem Stellvertreter Hermann Eder aus St. Martin bestens vertreten. Am Eingang wurden die Mütter, Groß- und Urgroßmütter mit einer schönen Rose beschenkt. Heuer hat uns Schriftstellerin Kons. Monika Krautgartner mit teils lustigen und teils besinnlichen Gedichten und ihrer besonders intensiven Mimik und Gestik bestens unterhalten. Erstmals unterhielt uns dieses Jahr der Chor der Marinekameradschaft Ried unter der Leitung des Chorleiters Dipl.-Päd. SR Maximilian

Holzmann. Danke an alle Helfer*innen und an das Team der Bauernmarkthalle für die Unterstützung.

Waldzell. 50 unserer Mitglieder verbrachten eine schöne Zeit bei der stimmungsvollen Muttertagsfeier beim Schmiedwirt. Nach einem gschmackigen Mittagessen wurden wir von der Merchtlbauerband bestens unterhalten. An die anwesenden Frauen wurden vom Frauenteam schöne Blumengeschenke verteilt.

St. Martin im Innkreis. Es war eine schöne Feier, geprägt von herzlichen Worten, dankbaren Gesten und einer wunderbaren Gemeinschaft. Die Feier bot Gelegenheit, allen Müttern Anerkennung und Wertschätzung auszusprechen und gemeinsam schöne Stunden zu verbringen. Nicht zuletzt die Anwesenheit der Ehrengäste verlieh der Veranstaltung einen festlichen und würdigen Rahmen.

Pramet-Schildorn. Vors. Silvia Reibersdorfer erzählte bei der Feier beim Kirchenwirt eine schöne Geschichte zum Thema „Mutter sein hört nie auf“ und betonte die Bedeutung des Muttertags für die Wertschätzung aller Mütter. Maria Ollmaier trug ein Gedicht vor. Als kleine Aufmerksamkeit erhielten alle Mütter ein Blumentöpfchen „Gold Marie“, gespendet von der SPÖ Pramet. Danke! Auch die Wirtsleute spendeten zum Ausstand ein Glas Wein. Leider schließt das Gasthaus seine Türen.



Brauchtumpfle Maibaum aufstellen

Waldzell. Vors. Hans Jöchtl stellte mit seinem Team beim Schmiedwirt wie-

der einen Maibaum auf. Dieses Mal war es eine besondere Herausforderung: Es

waren gleich drei Termine nötig, um die viele Arbeit zu schaffen. Danke an unsere Mitglieder für die tatkräftige Mithilfe und Unterstützung bei diesem besonderen Brauchtum.



Die Profis
beim Kranz-
binden

Bei uns ist immer was los

Eberschwang. Wir verbrachten einen gemütlichen Nachmittag beim Wirt z'Moarhof bei Kaffee und Kuchen und guter Jause zu Ehren unserer Mütter. Ein großes Dankeschön an Bgm. Josef Bleckenwegner, der zum Festtag der Mütter die Torten spendete. Die Feier wurde von der Prame-

ter Hausmusi wunderschön musikalisch und mit lustigen Gedichten umrahmt. Vors. Elfriede Huber führte schwungvoll durchs Programm. Ein herzliches Danke wurde an diesem Tag Helga und Josef Bögl für die jahrelange gute Betreuung bei Seniorenreisen ausgesprochen.

Maria Gruber bedankte sich in Vertretung von Bez.-Vors. Helmut Gruber herzlich für die

Einladung und genossen sehr gemütlichen Nachmittag zusammen mit uns.



Termine

Kostenlose Beratung
Geinberg: Mi., 26.8.,
10 Uhr, Gemeindeamt
St. Martin im Innkreis:
Mo., 21.9., 10 Uhr,
Volksheim

Eberschwang
Do., 30.7., 14 Uhr, Stammtisch, Hausruckstubb
Do., 20.8., 7.20 Uhr, Ausflug Eiskarhütte, Einkehr beim Wirt in da Rödt
Do., 27.8., 14 Uhr, Stammtisch, Wirt z'Moarhof
Do., 17.9., 7.20 Uhr, Ausflug Hirschbach zur Fa. Bergkräuter
Mi., 23.9., 14 Uhr, Stammtisch, Wirt z'Entern



Termine

Kostenlose Beratung
Ulrichsberg-Klaffer-Schwarzenberg: Mi., 19.8., 13 Uhr,
Café Bindl
Kleinzell: Fr., 4.9., 9 Uhr,
Gemeindeamt
Peilstein: Do., 10.9., 9 Uhr,
Marktcafé Innertsberger
Aigen-Schlägl: Do., 17.9.,
15 Uhr, Gasthaus zum
Auerhahn

Rohrbach-Berg

Do., 23.-So., 26.7.,
Sommertage Kärnten für
Schnellentschlossene,
Anmeldung bei Fa. Wagner
07289/715 85

Ulrichsberg-Klaffer-Schwarzenberg

Di., 18.8., Landmatura
Kremstalerhof und Pralinen
Wenschitz
Mi., 16. - Fr., 18.9., Buda-
pest-Schiffsfahrt, Puszt-
fest-Pferdevorführung,
Freilichtmuseum Mönchhof

Aus dem Bezirk

Marmaris. Das Frühjahrestreffen in Marmaris war für die 30-köpfige Reisegruppe aus dem Bezirk Rohrbach eine wunderschöne, bestorganisierte Reise. Im kleineren, aber feinen Hotel Emre Beach wurden wir kulinarisch total verwöhnt und sehr freundlich bedient. An den angebotenen Ausflügen haben die meisten der Gruppe teilgenommen und die Schönheit der Halbinsel genossen.

Das Ziel für 2027 steht bereits fest: Es geht nach Peñíscola an der spanischen Mittelmeerküste. Die ersten Reisenden sind bereits angemeldet. Also melde dich bei Interesse oder Fragen unter 0664/541 81 46 bei Renate Günthör.



Stocksport. An der 24. Sommer-Bezirksmeisterschaft im Asphaltstockschießen beteiligten sich drei Damen- und elf Herrenmannschaften. Das Damenteam Haslach I wurde Bezirksmeister vor Haslach II und Lembach. Auch bei den Herren ging der Bezirksmeistertitel an Haslach. Die Mannschaft Haslach I siegte vor Kirchberg und Peilstein-Nebelberg. Der Bezirksvorstand gratulierte den Sieger*innen und wünschte viel Erfolg bei der Landesmeisterschaft.

Fahrt ins Blaue / Mutter- und Vaternachtsfeier

Ulrichsberg-Klaffer-Schwarzenberg. Am 30. April ging es mit 74 Mitgliedern im Doppeldeckerbus zur „Fahrt ins Blaue“. Nach einer Stärkung in Freistadt erreichten wir unser

Ziel auf der Hirschalm in Unterweißenbach. Dort tauchten wir bei einer interessanten Führung im Zauberkräutergarten in die Welt der Heilpflanzen und Düfte ein. Nach dem Mittagessen in der Hirschalmhütte sorgte eine Ziehharmonikaspielerin für beste Stimmung. Es wurde gelacht, mitgesungen und das Tanzbein geschwungen. Einige genossen noch bei einem

Spaziergang und einer Fahrt mit der Sommerrodelbahn den schönen Nachmittag.

Unser langjähriges Mitglied Franz Fischer feierte am 4. Mai noch sehr fit seinen 91. Geburtstag. Dazu gratulierten ihm Vors. Franz Zimmerbauer und Stv. Leo Fischer herzlich.

Am 9. Mai fand unsere Mutter- und Vaternachtsfeier im GH Hafner in Oberschwarzenberg statt und wir konnten

128 Mitglieder begrüßen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen richtete unser Vors. Franz Zimmerbauer einige nette und anerkennende Worte an die Anwesenden. Anschließend wurden die Mütter noch mit Kaffee und hausgemachten Mehlspeisen verwöhnt. Für den musikalischen Rahmen und zahlreiche Lacher sorgten Wolfi und Michael Fleck.



Wir haben die Welt der Schuhe besucht

Peilstein. Ein gelungener Ausflug führte uns am 6. Mai zum beliebten Megaflex-Schuhverkauf. Vor Ort wurden wir herzlich mit einem Frühstück empfangen. Besonders geschätzt wurde die große Auswahl sowie die Möglichkeit, modische und zugleich komfortable Schuhe zu attraktiven Preisen zu erwerben. Nach dem Mittagessen unternahmen wir gut gelaunt bei sonnigem Wetter noch eine Schiffsfahrt auf dem Mondsee.



Wanderung Altenfelden

St. Martin-Plöcking. Vom Ausgangspunkt Sportplatz wanderten wir auf Feld- und Waldwegen nach Freileben, Feuchtenbach und Unterfeuchtenbach mit schöner Fernsicht. Weiter zum Stausee Langhalsen und wieder zurück zum Sportplatz. Das Mittagessen wurde im traditionellen GH Zeller konsumiert.





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

Übergabe Bezirksvorsitz

Bezirk. Am 23. April wurde Robert Kinzlbauer einstimmig zum neuen Bezirksvorsitzenden gewählt. Der langjährige Vors. Kons. für Soziales, Josef Weljacsek, wurde zum Bezirks-Ehrenvorsitzenden ernannt und es wurde ihm zugleich der Titel Sozialrat vom PVOÖ verliehen.

Der neue Bez.-Vors. Robert Kinzlbauer wird mit viel Tatendrang und Offenheit die Geschicke des Pensionistenverbandes im Bezirk Schärディング leiten und wir wünschen

ihm viel Energie für seine neue ehrenamtliche Tätigkeit. Landespräsident Norbert Höpoltzeder und LGF Mag.a Jutta Kepplinger gratulierten allen Funktionär*innen, die sich für diese ehrenamtliche Tätigkeit zur Wahl stellten.

Im Rahmen der Bezirkskonferenz wurden auch die Funktionärinnen Paula Rackaseder und Roswitha Zehentmayer für ihre langjährige Tätigkeit geehrt.

Die neuen Funktionär*innen sind bereit, die Mitglie-



der wirkungsvoll zu vertreten. Man will auch aktuelle Themen wie Digitalisierung, Gesundheit u.v.m. angehen. Ganz wichtig ist die Gemeinsamkeit, damit man im Alter nicht einsam ist!

Aus dem Bezirk

Bezirk. Alle Ortsgruppen unseres Bezirks veranstalteten ihre Mutter- und Vatertagsfeiern. Ein schöner Brauch, der auch sehr viel zur Gemeinschaft beiträgt. Es sind auch die letzten Jahreshauptversammlungen – manche mit Neuwahl – über die Bühne gegangen. Die Ortsgruppen sind schon fleißig mit Ausflügen und Veranstaltungen beschäftigt.



Praktischer Workshop

Diersbach. Die OG veranstaltete einen Smartphone-Workshop. Besonderes Interesse galt der Einführung in die ID Austria, mit der sich viele Behördenwege bequem von zu Hause aus erledigen lassen – etwa beim Finanzamt, der Gesundheitskasse, anfordern einer Wahlkarte, Leisten einer digitalen Unterschrift u.v.m. Es wurde anschaulich erklärt, wie die KI im Alltag sinnvoll genutzt werden kann und welche Möglichkeiten Programme wie ChatGPT bieten. Auch praktische Apps – wie Anwen-

dungen zur Pflanzen- und Baumbestimmung – wurden getestet. Praktische Übungen am Handy zeigten, wie digitale Helfer den Alltag auch für uns Ältere einfacher und komfortabler machen können.



Immer unterwegs

Schärディング. Ein Muttertagsausflug führte ins Mühlviertel zur Speckwerkstatt Helfenberg beim Gasthaus Haudum. Die spannende Führung verleitete natürlich auch zum Kauf der vielen Produkte. Abgerundet wurde der Tag mit einer Sonderfahrt mit dem Bummelzug durch die Linzer Innenstadt samt ausführlichen Erklärungen zur Stadt Linz. Mit Eis und Mehlspeisen versorgt, nahm dieser Ausflugstag sein schönes Ende.

Fruchtiges Erlebnis

St. Florian. Ein Ausflug führte die OG nach Frankenmarkt zur Firma Frucht und Sinne, eine tolle Schokoladenmanufaktur. Ein Besuch bei der Erlebnispfandkerei Bergmoser rundete den schönen Tagesausflug ab. Sehr viele Mitglieder waren dabei und zeigten sich begeistert!



Termine

Kostenlose Beratung

Wernstein: Mo., 24.8., 9 Uhr, Jugendheim
Haibach bei Schärディング: Mi., 2.9., 14 Uhr, Wirt z'Hareth, Freinberg
Rainbach bei Schärディング: Do., 3.9., 14 Uhr, Gemeindeamt
Taufkirchen an der Pram: Di., 22.9., 16 Uhr, Gasthaus Kirchenwirt

Andorf

Fr., 7.8./4.9., 14 Uhr, Pensionistennachmittag und Sparverein, VAZ
 Sa., 15.8., 11 Uhr, Grillfest, VAZ
 Di., 24.9., Tagesausflug

Brunnenthal

So., 26.7., 11 Uhr, Feuerwehrfest FF Wallensham
 Do., 6.8., 14 Uhr, Stammtisch Gasthaus Bumsn
 Do., 20.8., 12 Uhr, Mittagsbrunch, Flugplatz Suben
 Do., 3.9., 14 Uhr, „Unser Fest“ bei Fam. Jungwirth

Diersbach

Mi., 19.8., Ausflug Fa. Megaflex und Almsee
 So., 6.9., 11 Uhr, Generationenfest in Mitterndorf

Enzenkirchen

Di., 4.8./1.9., 14 Uhr, Stammtisch

Esternberg

So., 26.7., Sommerfest, Stocksporthalle

Kopfing

Do., 6.8., 14 Uhr, Mostschank
 Do., 6.8./3.9., 14 Uhr, Stammtisch, Kirchenwirt
 So., 23.8., 11 Uhr, Grillfest, Stocksporthalle Natterbach

Münzkirchen

Jeden 2. Mittwoch des Monats, Mittagstisch

Rainbach

Do., 3.9., 14 Uhr, Stammtisch, Café Son Dor
 Do., 10.9./Fr., 11.9., 2-Tage-Ausflug, Salzburger Land

Schärディング

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 13.30 Uhr, Vereinsnachmittag, AK Schärディング
 Mi., 9.9./Do., 10.9., 2-Tage-Ausflug, Königssee/Berchtesgaden

Taufkirchen

Do., 6.8., Pensionistennachmittag, MaaderHof
 Do., 3.9., Halbtagesausflug



Termine

Kostenlose Beratung
Unterlaussa: Do., 20.8.,
9.30 Uhr, Schulgebäude
Steyr: Mi., 9.9., 15 Uhr,
SPÖ-Gebäude, 1. Stock
Pfarrkirchen: Di., 15.9.,
15 Uhr, Gemeindeamt
(Hintereingang)

Pfarrkirchen

So., 30.8., 11.30 Uhr, Grillfest,
Pfarrhofgarten

Sierning

So., 27.9., 8.30 Uhr,
Erntedankfestzug

Steyr-Münichholz

Fr., 4.9., 8.30 Uhr, Wandertag

Weyer

Fr., 7./Sa., 8.8., 7 Uhr,
Flohmarkt, Stockhalle
Sa., 15.8., 11 Uhr, Grillfest,
Stockhalle
So., 30.8., 12 Uhr, Theaterfahrt
„Bocaccio“, Bad Ischl

Wolfern

Do., 20.8., 11.30 Uhr, Ripperl-
essen, GH Schörringhumer
Sa., 19.9., 12 Uhr, Herbstfest &
Knödelparty, Kinderfreunde-
heim

Maibaumfest

Wolfern. Am 30. April hatten wir unser erstes Maibaumfest unter dem Motto „Alt & Jung“. Viele Besucher*innen feierten unsere starken Burschen beim Aufstellen des Maibaumes an. Die zahlreichen Kinder hatten den Stamm vorher mit vielen Motiven bemalt. Ein tolles Fest!

Freunde der Bewegung

Pfarrkirchen. Am 14. April führte unsere Wanderung ein Stück entlang des Almufers in Pettenbach. Nachdem unsere Märzwanderung durch den Hallerwald im wahrsten Sinn des Wortes ins Wasser gefallen war, konnten wir dieses Mal unsere Wanderschuhe wieder ausführen. Zur anschließenden Stärkung ging es nach Wartberg ins Café Restaurant Konstantin Exarchos.



Es war einiges los in unserer Ortsgruppe

Steyr-Münichholz. Am 14. April besuchten wir die Fa. Adler in Ansfelden. Bei einem gemeinsamen Frühstück wurde uns die neue Frühlingsmode präsentiert. Dann ging es ab zum Shoppen und nach dem Mittagessen fuhren wir weiter nach St. Wolfgang in die Seifenmanufaktur, wo wir

einen Einblick in die Herstellung von reinen Kräuterseifen bekamen. Am 22. April unternahmen wir eine Baublütenwanderung in Seitenstetten. Am 6. Mai hatten wir unsere Mutter- und Vatertagsfeier in der Pfarre Münchenholz. Es gab Kaffee und selbst gebackenen Kuchen und später noch be-



legte Brötchen. Für gute Stimmung sorgte Alleinunterhalter „Pernie“. Bei der Verabschiedung überreichten wir allen 80 Mitgliedern eine Flasche Prosecco, die wir nett verziert hatten.

Wir reisen und feiern

Steyr-Stadt. Unser Ausflugsprogramm ist wieder sehr gut angenommen worden und wir sind bei mehr als drei Viertel der Fahrten bereits ausgebucht. Vom 6. bis 13. Mai waren 45 Personen beim PVÖ-Frühjahrstreffen von Seniorenreisen in Marmaris dabei.

Am 16. Mai veranstalteten wir wieder unsere bereits traditionelle Mutter- und Vatertagsfeier. „Walter“ hat uns musikalisch begleitet und Eva Schwungfeld sorgte für die feierliche Stimmung mit Gedichten und Kurzgeschichten. Ein kleines

Alles Gute!

Sierning. Unsere Mittwochs-Betreuerin Hermine Nestler verabschiedet sich. Jahrelang verwöhnte sie unsere Mitglieder mit Schmankekerln und hörte sich so manche traurige wie lustige Geschichte an. Die OG wünscht ihr alles Gute für die Zukunft.

In gemütlicher Runde feierte die Ortsgruppe am 13. Mai ihre jährliche Mutter- und Vatertagsfeier. Ein Ge-

dichtvortrag bereicherte diesen Nachmittag und mit einem wunderschönen Blumenstock für die Damen und einer kleinen Flasche Sekt wurde er beendet.



Bunter Nachmittag

Steyr-Ennsdorf. Am 28. März veranstalteten wir unseren bunten Nachmittag. Für gute Laune und Musik sorgte zum ersten Mal „Pepi Dobler“ und so konnte fleißig getanzt werden. Als Ehrengäste begrüßten wir StR Christian Baumgarten, welcher uns in seinen Grußworten über Neuigkeiten in Steyr berichtete, sowie GR Heidemarie Kloiber. Es freute uns sehr, dass auch Freunde und Mitglieder von anderen OG unserer Einladung gefolgt sind.

Präsent für alle Anwesenden am Ende rundete diese Feier angenehm ab.





Weitere Termine, Informationen
und Berichte finden Sie unter:

pvoe.at/oberoesterreich/urfahr-umgebung

Ein Ausflug zu den St. Florianer Sängerknaben

Puchenu. Am 14. April unternahm unsere Ortsgruppe einen Tagesausflug nach St. Florian. Mit einem vollbesetzten Bus erreichten wir das Stift, wo wir in zwei Gruppen aufgeteilt eine beeindruckende Führung durch die historischen Räumlichkeiten erhielten. Die kunstvollen Säle, die lange Geschichte des Hauses und die besondere Atmosphäre machten den Rundgang zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Nach dem Mittagessen im Stiftskeller folgte ein weiterer Höhepunkt: der Besuch bei den Florianer Sängerknaben. Der Chorleiter vermittelte uns mithilfe eines Films spannende Einblicke in den Alltag, die Ausbildung und das musikalische Leben der jungen Sänger. Anschließend durften wir Kostproben ihres Könnens genießen, die mit großer Begeisterung dargeboten wurden.

Zum Abschluss führten uns die Sängerknaben per-

sönlich durch das Haus und ermöglichten uns so noch einmal besondere Einblicke hinter die Kulissen. Am späten Nachmittag traten wir die Rückfahrt nach Puchenu an. Ein herzlicher Dank gilt unserem Reiseleiter für diesen gelungenen und eindrucksvollen Ausflug.

Gratulation zum 100. Geburtstag! Wir möchten an dieser Stelle unserem langjährigen Mitglied Erwin Zahlberger zu seinem runden Geburtstag gratulieren!



Süße Eindrücke und spannende Schulgeschichte

Reichenau-Haibach-Ottenschlag. Unser Halbtagesausflug führte uns zunächst zum Mittagessen in die Schlosstaverne Weißenberg in Haid und anschließend zur Confiserie Wenschitz nach Allhaming. Dort wurden wir vom Firmenchef persönlich empfangen. Von der guten Qualität der handgefertigten Süßigkeiten konnten sich 32 Mitglieder bei der Verkostung an verschiedenen Stellen überzeugen. Während wir durch die Räumlichkeiten schlenderten, stand ein Mitarbeiter für Erklärungen und Informationen zur Verfügung. Ein gelungener Ausflug, der den Naschkatzen mundete.

Ebenso beeindruckend war die Führung im OÖ Schulmuseum. Der Besuch bot einen informativen und unterhaltsamen Einblick in die Schulgeschichte – von den strengen Unterrichtszei-

ten früherer Generationen bis in die Gegenwart. Auch das Schreiben mit dem Griffel konnten wir ausprobieren. Die interessante Führung haben wir sehr genossen und können sie nur weiterempfehlen.



Unterhaltsame Ausflüge mit Mehrwert

Reichenthal. Die Ortsgruppe bemüht sich immer, bei den Monatstreffen Wissenswertes und Kulinarik zu verbinden. Betriebsbesichtigungen sowie Stadt- oder Kirchenführungen werden von unseren Mitgliedern sehr gerne angenommen.

Im April entdeckten wir mit einem Stadtführer Freistadt, das uns zwar bekannt ist, weil es dort viele Einkaufsmöglichkeiten gibt und es in unmittelbarer Nähe zu Reichenthal liegt, dennoch waren für uns viele historische Fakten völlig neu. Freistadt stieg ab dem 14. Jahrhundert rasch zu einer reichen und blühenden Stadt auf. Die wunderschönen

Häuser der Altstadt zeugen noch heute von dieser Zeit. Nach dem lehrreichen Stadtrundgang stand natürlich ein gemeinsames Mittagessen auf dem Programm.

Termine

Engerwitzdorf

Sa., 18.7., 10 Uhr,
Frühschoppen-Würstelparty,
GH Wolfsegger

Hellmonsödt

Mi., 9.9.–Fr., 11.9., 3-Tage-
Ausflug „Bayerischer Wald“

Puchenu

Di., 28.7., Tagesausflug
„Burg Clam und Kelten-
museum“
Sa., 19.9.–So., 20.9.,
2-Tage-Ausflug „Schmugg-
lertour & Schoko“

Reichenau-Haibach- Ottenschlag

Do., 13.8., 12 Uhr, Sommer-
fest, Reichenauer Teich
Mi., 9.9., Tagesausflug,
Kraftwerk Ybbs-Persenbeug
und Wurzer's Genuss- und
Erlebnishof, Wieselburg
Di., 15.9., 14 Uhr, Lattl-
schießen, Stockhalle
Reichenau

Reichenthal

Fr., 21.8., 12 Uhr, Sommer-
fest, Mühlendorf



Termine

Kostenlose Beratung

Frankenmarkt: Mi., 5.8., 14 Uhr, GH Max'n Wirt

Attersee: Mo., 31.8., 9 Uhr, Gemeindeamt

Schwanenstadt: Do., 3.9., 9 Uhr, Restaurant
Schmankerl, Klubraum

Unterach am Attersee: Mo., 7.9., 14 Uhr,
Gemeindeamt

Vöcklamarkt-Pfaffing: Mi., 16.9., 15 Uhr,
GH Schuster

Attnang-Puchheim

Mi., 19.8., Operettenfahrt Bad Ischl
(„Gräfin Mariza“)

Do., 10.9.-So., 13.9., 4-Tage-Fahrt Südsteiermark

Desselbrunn

Mi., 2.9., Halbtagesfahrt Feuerkogel (Bratlessen)

Aurach am Hongar

Mi., 12.8., Grillerei Kulturhaus

Di., 25.8.-Fr., 28.8., 4-Tage-Fahrt Südtirol

Di., 22.9., Donauschiffsfahrt Melk

Lenzing

Sa., 22.8., Ausflug Bauernherbstfest, Maria Alm

Do., 10.9., Ausflug Tauplitz

Mondseeland

Di., 11.8., Ausflug Krimmler Wasserwelten

Di., 1.9.-Sa., 5.9., 5-Tage-Fahrt Steiermark

Pöndorf

So., 16./Mo., 17.8., 2-Tage-Fahrt Mörbisch
„Ein Käfig voller Narren“

Regau

Mi., 29.7., Operettenfahrt Bad Ischl
(„Gräfin Mariza“)

Seewalchen

Fr., 4.9., Fahrt ins Blaue

Fr., 25.9., Tag der älteren Generation, Ausseerland

Ungenach-Pilsbach

Di., 1.9.-Do., 3.9., 3-Tage-Fahrt Mariazell,
Erlaufsee Semmering und Schneeberg

Timelkam

Di., 15.9.-Do., 17.9., 3-Tage-Fahrt Vorarlberg

Vöcklabruck

Do., 20.8., Ausflug Trattbergalm und Käserei

Mo., 21.9.-Do., 24.9., 4-Tage-Fahrt Steiermark mit
Erzberg und Slowenien

Vöcklamarkt-Pfaffing

Do., 30.7., Besuch der Schranne, Mittagessen
Sternbräu

Mi., 12.8., Operettenfahrt Bad Ischl („Gräfin
Mariza“)

Di., 25.8.-Fr., 28.8., 4-Tage-Fahrt Südsteiermark,
Slowenien, Apfelstraße

Zell am Pettenfirst

Do., 10.9., Ausflug Erzberg

Zipf-Neukirchen

Di., 1.9., Ausflug Rübezahl-Alm

Volkshilfe: starke Hilfe für unsere Region

Bezirk. Am 21. Mai fand ein Sozial-Stammtisch der Bezirksorganisation zum Thema „Die Volkshilfe stellt sich vor!“ statt. Darüber wird auf der Homepage und in den sozialen Medien berichtet.

Die Volkshilfe Oberösterreich zählt mit 1.600 Beschäftigten, davon 600 ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen sowie vielen Standorten zu den wichtigsten sozialen Organisationen des Landes. In der Region Vöcklabruck ist sie eine unverzichtbare Stütze im Alltag. Volkshilfe-Bez.-Vors. LABg. a. D. Hermann Krenn prägt die Arbeit vor Ort und setzt sich für ein starkes soziales Netz ein. Der neue Geschäftsführer Mag. Simon Weiss übernimmt die Verantwortung in Oberösterreich und möchte die Organisation mit neuen Ideen weiterentwickeln.

Zu den zentralen Aufgaben gehören mobile Pflege, Heimhilfe, soziale Be-

ratung sowie Unterstützung für ältere Menschen. Ziel ist es, Selbstständigkeit zu erhalten und Hilfe dort anzubieten, wo sie benötigt wird. In einer älter werdenden Gesellschaft bleibt die Volkshilfe ein verlässlicher Partner. Mit Menschlichkeit, Kompetenz und regionaler Nähe leistet sie weiterhin einen wichtigen Beitrag zum sozialen Miteinander.



Weitere Infos unter www.volkshilfe-ooe.at

Wechsel an der Ortsgruppen-Spitze

Timelkam. In der OG übergab Erika Padinger nach vielen Jahren den Vorsitz an Dorothea Tina Twertek, die einstimmig gewählt wurde. Erika erhielt noch in der Jahreshauptversammlung die Ehrenvorsitzwürde verliehen.

Ampflwang. Auch in dieser OG kam es zu einem Wechsel. Alfred Öwaller

folgt auf Rosemarie Schönpass, die für ihr langjähriges Engagement gewürdigt und ebenfalls zur Ehrenvorsitzenden ernannt wurde. Zudem erhielt sie den Titel Sozialrätin.

Ein herzliches Dankeschön gilt den scheidenden Vorsitzenden aus Timelkam und Ampflwang, den neuen



Funktionär*innen alles Gute und viel Erfolg. Die Mitglieder würdigten beide mit langanhaltendem Applaus vor Ort.

Macht mit beim Bezirkswandertag 2026!

Sport. Am Mittwoch, 16. September, richtet die OG Desselbrunn in Zusammenarbeit mit dem Bezirkssportreferat den Bezirkswandertag 2026 aus. Start und Ziel sind in der Ortschaft Fallholz (Loitothek, Fallholz 17, 4693 Desselbrunn). Beginnen werden wir um 9 Uhr, das Startgeld beträgt vier Euro. Für das leibliche

Wohl wird bestens gesorgt. Es wird zur Auswahl ein Kistenbrat, Grillhendl, Gemüsesuppe mit Brot und ein reichhaltiges Kuchenbuffet geben. Die Anmeldung ist unbedingt notwendig, da es das Essen ausnahmslos nur auf Vorbestellung geben wird. Wir freuen uns auf rege Teilnahme und sehen uns am 16. September!



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

Ergebnisse Bezirksmeisterschaften

Sport. Im Eisstockschießen der Herren ging aus sieben Mannschaften als Sieger Buchkirchen-Rieder vor Marchtrenk-Allram und Buchkirchen-Schardt hervor.

Im Kegeln mit insgesamt 25 Mannschaften krönten sich bei den Damen Wels-Lichtenegg vor Lambach 2 und Lambach 1 zu den Siegerinnen. Bei den Herren Lambach 1 vor Stadl-Paura 1 und Wels-Lichtenegg 1. Bei der Damen-Einzelwertung siegte Christiane Mayer mit 271 Kegeln und bei den Herren Dietmar Semper mit 302 Kegeln.

Im Asphaltstockschießen der Herren mit sieben angetretenen Mannschaften siegte Buchkirchen 3-Wörister vor Marchtrenk-Wimhofer und Buchkirchen 1-Rieder.



Ausflug nach Gmunden

Gunskirchen. Am 19. Mai machten sich 59 Mitglieder der OG mit dem Bus auf nach Gmunden. Bei der Schiffsanlegestelle Grünbergbahn stiegen wir auf ein Schiff um und es folgte eine rund einstündige Fahrt auf dem Traunsee. Das Wetter wurde immer besser und so konnten wir die schönen Ausblicke auf Gmunden, Schloss Orth, Altmünster und den Traunstein genießen. Weiter ging es mit der Grünberg-Seilbahn auf den gleichnamigen Berg, wo in der Grünbergalm ein herzhaftes

Bratlaufs wartete. Danach gab es die Möglichkeit, den Waldwanderweg und den Aussichtsturm zu besuchen oder die Zeit auf der Grünbergalm zu genießen, bevor es wieder nach Hause ging.



Frühlingswanderung zum Entenstein

Lambach-Edt-Neukirchen. Rund 20 Personen nahmen an der Frühlingswanderung zum Entenstein teil. Treffpunkt war beim Dorfwirt in Fischlham, von wo wir in Fahrgemeinschaften zum Parkplatz im Schauertal aufbrachen. Von dort führte uns die Wanderung entlang der Traun durch eine wunderschöne Naturlandschaft bis zum Entenstein. Nach einer kurzen Rast machten wir uns wieder auf den Rückweg zum Parkplatz und kehrten

anschließend beim Dorfwirt ein. Bei gutem Essen ließen wir den Wandertag gemütlich ausklingen. Vielen Dank an Johann Wurm, der diese Wanderung wieder gut ausgesucht und geplant hatte.



Pensionisten-Nachmittag

Wels-Pernau. Der erste Tag nach den Eisheiligen war noch ziemlich kalt und verregnet. Unser Samstag-Nachmittag war sehr gut besucht – daher ein großes Dankeschön für euer Kommen. Da es schon süße Erdbeeren aus der Region gab, konnte kaum jemand den guten Erdbeerschnitten zum Kaffee oder diversen anderen Getränken

Termine

Kostenlose Beratung

Wels: Mo., 7.9., 15 Uhr,
Lichtenegger-Treff

Sport

Di., 18.8./Mi., 19.8.,
LM-Vorrunde Kegeln, Lambach
Di., 25.8., LM Kegeln, Lambach

Bad Wimsbach-Neydharting

Do., 6.8., Wanderung Haag am
Hausruck/Pramwald
Do., 20.8., Radausfahrt
Do., 3.9., Wanderung Ewige
Wand, Bad Goisern
Do., 10.-So., 13.9.,
Wildschönau

Gunskirchen

Di., 1.9., Hallein und Trattberg
zur Wimmeralm

Stadl-Paura

Fr., 31.7.-Sa., 1.8., Seefest-
spiele Mörbisch
Di., 1.9., 14 Uhr, Tanznach-
mittag
So., 6.9.-Mi., 9.9., 4-Tage-Fahrt
Weinviertel
Do., 6.8. und Do., 10.9.,
Radausfahrten
Do., 24.9., Wanderung

widerstehen. Fröhlich,
gemütlich und unter-
haltsam verging die Zeit
wie im Flug.

Muttertagsausfahrt

Bad Wimsbach-Neydharting. Bei unserer traditionellen Muttertagsausfahrt der OG und der SPÖ Bad Wimsbach am 9. Mai waren 35 Personen dabei. Es ging über Vorchdorf, die Brauerei Eggenberg, Haggenmühle, Viechtwang, Scharnstein, Mühldorf, Grünau und Schindlbach zum Hochberghaus. Hüttenwirt Hermann Hütthmayr begrüßte uns und verkürzte die Wartezeit auf das Essen mit einigen Witzen. Kurz nach dem Essen hellte sich der Himmel wieder auf und gab den großartigen Blick auf Teile des Toten Gebirges frei. Danach ging es zur traditionellen letzten Station zur Nachmittagsjause im GH Watschinger.

Ein Muttertagsgedicht wurde von Gerti Mayrhuber vorgetragen und ein Blumenstock für jede Mutter rundete diesen schönen Ausflug perfekt ab.

Sommerfrische und „Herbstklopfen“

Bad Gleichenberg



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

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

6. 8. – 20. 8. 2026

20. 8. – 3. 9. 2026

Kur, Wellness und Erholung im 4*-Wellnesshotel Allmer in der Kur- und Urlaubsregion im Herzen des Thermenlandes Steiermark eingebettet.

Preise pro Person

Doppelzimmer (HP plus)	€ 1.430,-
Einzelzimmerzuschlag	€ 280,-
Nichtmitgliederzuschlag	€ 100,-
Reiseversicherung	€ 149,- (DZ)/€ 160,- (EZ)

Inkludierte Leistungen: Busfahrt mit Reisebegleitung ab/bis Linz, Gemeinsamer Nachmittag – Einladung Familie Pfeiler, Panoramahallenbad, gefüllt mit lebendem Granderwasser täglich 7 – 22 Uhr, Finnische Sauna und Kräuterdampfbad, Softsauna und Laconium, Sonnenterrasse mit Blick auf den herrlichen Kurpark, täglich Wassergymnastik um 9.30 Uhr, Vitalteebar und steirische Äpfel, Gratis Internetzugang über WLAN, Gratisverleih von Nordic-Walking-Stöcken, Badekorb mit Bademantel und zwei Saunatüchern pro Person



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

© HOTEL ALLMER, SBORISOV123RF.COM

Radeln & Wohlfühlen in der Terme 3000

Radgenuss zwischen Slowenien, Kroatien und Ungarn

19. – 23. 10. 2026

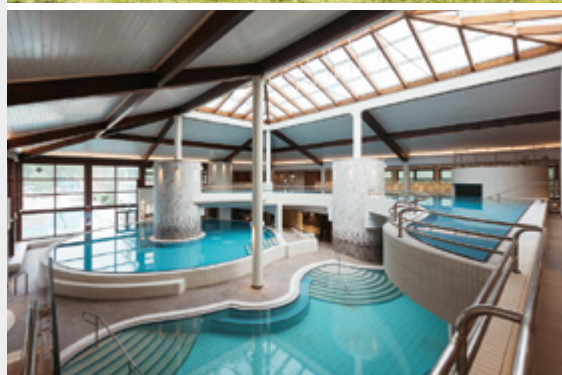
Wir radeln zwischen sanften Hügeln, duftenden Weinbergen und idyllischen Dörfern. Jeder Kilometer bringt neue Eindrücke: historische Kleinstädte mit lebendigem Brauchtum, Aussichtspunkte mit weitem Blick über die Weinberge und gastfreundliche Orte, an denen regionale Küche und Weine zum Verweilen einladen.

Preise pro Person

Doppelzimmer (HP)	€ 849,-
Einzelzimmerzuschlag	€ 80,-
Nichtmitgliederzuschlag	€ 100,-
Komplettschutzversicherung	€ 63,-

Inkludierte Leistungen: Busfahrt im modernen Reisebus, 4 x Nächtigung inkl. Halbpension im Hotel Livada Prestige Spa Resort, uneingeschränkte Nutzung des Wellnessbereichs im Hotel und der Badelandschaft Terme 3000, Bademäntel im Zimmer, örtliche Radguides für die Ausflüge lt. Programm, Reisebegleitung ab OÖ durch unseren Landessportreferenten Erich Rippl, Anmeldegebühr, Ortstaxe

Nicht inkludiert: Persönliche Ausgaben, Trinkgelder



© BOR DOBRIN, SIMON KOLEZNIK

Chengdu & Guizhou

Rundreise



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

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

11. – 20. Oktober 2026

Chengdu, die pulsierende Hauptstadt, wo Geschichte und modernes Leben harmonisch verschmelzen. Im Gegensatz dazu verzaubert Guizhou mit unberührter Natur und Tradition.

Preise pro Person

Doppelzimmer	€ 2.299,-
Einzelzimmerzuschlag	€ 349,-
Nichtmitgliederzuschlag	€ 100,-
Reiseversicherung	€ 149,- (DZ)/€ 160,- (EZ)

Inkl. Leistungen: Flug ab/bis Wien, Flughafen- & Sicherheitsgebühren (dzt. € 397,-), Flughafenbetreuung ab Österreich, inkl. 23 kg Freigepäck, 10 kg Handgepäck, Bustransfers in Österreich (für Gruppen ab 25 Pers.) & im Zielgebiet, Besichtigungen & alle Eintrittsgebühren lt. Programm, Nächtigungen lt. Programm in Hotels der landestypischen gehobenen Mittelklasse, Verpflegung lt. Programm, deutschspr. Reiseführer während der Reise (außer Zugfahrt), Fahrt mit Hochgeschwindigkeitszug lt. Programm (2. Klasse), Betreuung durch medizinisches Personal von SeniorenReisen



© CHINA PEACE

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

Andalusien

Rundreise

13. – 20. Oktober 2026

Atemberaubende Städte wie Granada, Córdoba, Málaga und nicht zu vergessen das Schmuckstück und Hauptstadt der Region Sevilla locken viele Touristen mit ihrer unbeschreiblichen Schönheit.

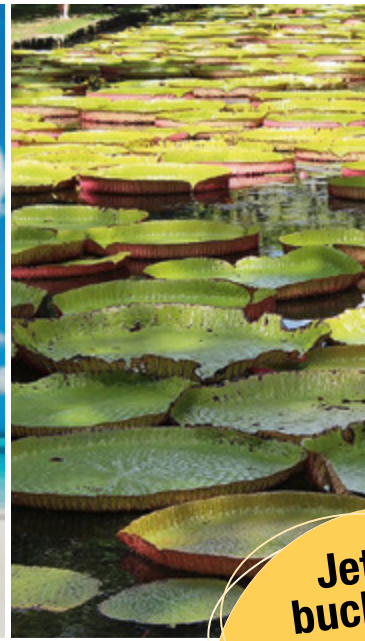
Preise pro Person

Doppelzimmer	€ 1.499,-
Einzelzimmerzuschlag	€ 299,-
Nichtmitgliederzuschlag	€ 100,-
Reiseversicherung	€ 86,- (DZ)/€ 92,- (EZ)

Inkl. Leistungen: Flug ab/bis Wien, Flughafen- & Sicherheitsgebühren, Flughafenbetreuung in Österreich & Spanien, Bustransfers in Österreich für Gruppen (ab 25 Personen) & Rundreise, mit modernem Reisebus lt. Programm, 7x Nächtigungen in Hotels der 4* Landeskategorie mit Bad oder DU/WC, Verpflegung 7x Halbpension (Frühstücksbuffet & Abendessen), 1/4 Wein & 1/4 Wasser beim Abendessen inkludiert, örtliche Kurtaxe, Ausflüge – Besichtigungen & Eintritte lt. Programm, Flamenco Show (1 Getränk inkl.), deutschspr. Reiseführer, Betreuung durch medizinisches Personal von SeniorenReisen



© ALPCEM/PIXABAY



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

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

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

Mauritius á la carte

Gruppenreise (13 Tage/10 Nächte)

1. – 13. Februar 2027

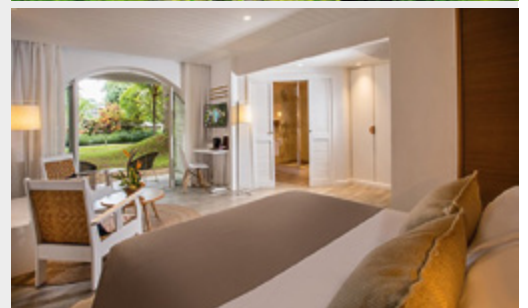
Genießen Sie vielfältige Kultur & Küche, Traumstrände und Lagunen - ideal zum Baden und Erholen!

Die tropische Insel Mauritius liegt im Indischen Ozean vor der Ostküste Afrikas und gilt als Inbegriff des romantischen Inselparadieses. Berühmt für ihr kristallklares, türkisfarbenes Meer, schnee-weiße Puderzuckerstrände und ein angenehm warmes Klima das ganze Jahr über, bietet sie weit mehr als nur perfekte Badetage.

Zu den Highlights zählen die lebhafteste Hauptstadt Port Louis mit ihren farbenfrohen Märkten und der modernen Waterfront, der rund 85 Meter in die Tiefe stürzende Chamarel-Wasserfall sowie Eureka, ein liebevoll restauriertes Kolonialhaus im Plantagenstil, das heute als Museum einen authentischen Einblick in die Geschichte der Insel vermittelt.

Inkludierte Leistungen

- Reisebegleitung von SeniorenReisen
- Betreuung durch medizinisches Personal von SeniorenReisen
- Flug ab/bis Wien mit Emirates via Dubai nach Mauritius inkl. Steuern & Gebühren in der Economy Class
- Transfers vom Flughafen zum Hotel und zurück lt. Reiseverlauf
- 10 Nächte mit Halbpension (Frühstück und Abendessen) im genannten oder gleichwertigen Hotel der gehobenen Mittelklasse
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Geführte Süd-Tour nach Chamarel



Preise pro Person

Doppelzimmer	€ 3.599,-
Einzelzimmerzuschlag	€ 950,-
Aufzahlung bei 16 - 19 Teiln.	€ 149,-
Nichtmitgliederzuschlag	€ 100,-
Reiseversicherung	€ 186,-

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Nicht Inkludiert: Tourismusabgabe, zusätzliche Mahlzeiten & Getränke, Reiseversicherungen, Trinkgelder & persönliche Ausgaben

Thema Wechseljahre: Schon wieder eine Blasenentzündung

Hilfe aus der Natur. Blasenentzündungen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden von Frauen. Speziell in und nach den Wechseljahren steigt das Risiko noch einmal deutlich. Warum ist das so?

Mit Beginn der Wechseljahre sinkt der Östrogenspiegel. Dieses Hormon sorgt dafür, dass die Schleimhäute im Vaginal- und Harnbereich gut durchblutet und feucht sind. Werden sie dünner und trockener, verliert auch die natürliche Schutzflora an Widerstandskraft. So haben Bakterien (besonders E. coli aus dem Darm) noch leichteres Spiel. Sie können schneller in die Harnröhre und weiter in die Blase gelangen, dort anhaften und Entzündungen auslösen.

WAS PASSIERT IN DER BLASE?

Sind die Bakterien erst in der Blase angekommen, entzündet sich dort die Schleimhaut. Es kommt zu Brennen beim Wasserlassen und ständigem Harndrang mit nur geringen Urinmengen. Da das Gewebe ab dem Wechsel empfindlicher und weniger elastisch ist, werden diese Beschwerden noch intensiver wahrgenom-

men und dauern häufig länger an. Zudem wird das Blasen-gewebe bei jeder Entzündung erneut gereizt und das mindert langfristig seine Belastbarkeit, sodass es mit steigendem Alter zu einer anhaltenden Herausforderung im Alltag werden kann.

NICHT GLEICH ANTIBIOTIKA

Die gute Nachricht: Unkomplizierte Blasenentzündungen (ohne Fieber und Blut im Urin) müssen nicht sofort mit Antibiotika behandelt werden. Insbesondere, weil die Bakterienstämme zunehmend resistent gegen Medikamente werden, empfehlen Experten bei leichten Verläufen gut verträgliche pflanzliche Alternativen. Allgemeinmedizinerin Dr. Christine Kiesel erklärt, dass die aktuellen medizinischen Leitlinien etwa Kresse und Kren erwähnen.

Das Großartige an ihnen: Sie sind reich an sogenannten Senfölglykosiden, können

verhindern, dass sich Bakterien vermehren und diese sogar abtöten.

WIRKSAME PFLANZEN-KOMBI

Die Pflanzenwelt bietet neben den natürlichen Antibiotika Kresse und Kren noch weitere Möglichkeiten im Kampf gegen Blasenentzündungen. Zu den effektivsten Mitteln zählt hierbei die Cranberry. Deren Inhaltsstoffe verhindern, dass sich Bakterien an der Blasenwand festsetzen. Präparate,



Cranberry, Kresse und Kren sind die idealen Heilpflanzen bei einer Blasenentzündung.

Dr. Christine Kiesel

Ärztin für Allgemeinmedizin

die Cranberry und Senfölglykoside aus Kresse oder Kren kombinieren, sind in Apotheken erhältlich und eignen sich sowohl zur Akutbehandlung als auch zur Vorbeugung. Wichtig ist, früh zu reagieren – oder bei wiederkehrenden Beschwerden vorbeugend zu handeln.



Unangenehm. Ständiger Harndrang und Brennen beim Wasserlassen sind klassische Symptome einer Blasenentzündung.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR

gesunde Harnwege

Cranberry complex

Für gesunde Harnwege und Blase*

Cranberry-Extrakt 67 mg PAC
Birkenblätter-Extrakt 50 mg
Brunnenkresse-Extrakt 150 mg
Meeresrettich-Extrakt 75 mg

30 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ **Einzigartige Kombination** aus Cranberry, Kresse und Kren
- ✓ **Plus Birkenblätter-Extrakt** zum Ausspülen der Harnwege
- ✓ **Ideal zur Langzeiteinnahme** bei wiederkehrenden Problemen

Qualität aus Österreich.

Lenkung	↙	Kurzform von Assistent	berühmteste Vampirfigur	↘	Bergpapagei Neuseelands	Flachs	dumme, törichte Handlung	↙	ital. Tresterbranntwein	↘	sonderbar; wählerisch	↙	Vorname von Lauda † 2019	Schmiedeherd	mundartl.: Gletscher	Moralbegriff
korrekt, tipptopp	↗			↖				↗	Name des Fuchses in der Fabel	↖						
Buch im Alten Testament	↗			↖	lebensgefährl. Lage im Gebirge		Frauenname; Leihar-Operette	↗		↖	ägypt. Pyramidenstadt	↖				
westl. Großmacht (Abk.)	↖			↗	schweiz.-österr. Sängerin (Maria)			↖	kurz spürbarer Einstich	↗						
↗				↖			altertümlich	↗	Flüssigkeitszerstäuber	↖	Wiener Schauspielerin † 1934					
Mal, Signal, Symbol		Bergwiese; gemähtes Gras		↖	zuvor, zunächst		Oper von Verdi † 1901	↗								
verschieben (Termin; Schalter)	↗			↖				↗	Fragewort	↖	frz.: nein					
Donau-Zufluss in Oberösterreich	↗			↖			Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren	↗		↖						
↗				↖				↗		↖						
Abk.: Oberster Gerichtshof	↖	Haarknoten		↗			Meerrettich	↖		↗						



Rätsel knacken & gewinnen: Unter allen Einsendungen mit richtigem Lösungswort wird ein **Semesterkurs des ASKÖ Fitprogramms** in Ihrem Bundesland verlost! **Senden Sie das Lösungswort an:** ✉redaktion@pvoe.at oder ✉Pensionistenverband Österreichs, Gentzgasse 129, 1180 Wien

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

LEICHT

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

MITTEL

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

SCHWER

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

FOTO: EBERHARD SEIDEL



Schau genau-Bilderrätsel: Finden Sie die 5 Fehler!

Auf den ersten Blick scheinen die Bilder ident zu sein, doch der Fehlerteufel 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



Mitmachen.
Frauen und Männer zwischen 65 und 85 Jahren können sich als Teilnehmer*innen für die Studie zur Gehirn-Gesundheit anmelden.

Forschung für ein fittes Gehirn

Studie. Wie lässt sich die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten? Dieser Frage widmet sich die AAging-Studie der Universität Wien. Gesucht werden Frauen und Männer zwischen 65 und 85 Jahren, die selbstständig leben und Interesse haben, die Forschung für gesundes Altern aktiv zu unterstützen.

Im Fokus steht die Untersuchung, ob die Aminosäure L-Serin – ein natürlicher Bestandteil verschiedener Lebensmittel wie zum Beispiel in Soja oder Algen – allein oder in Kombination mit gezieltem Krafttraining die Gehirngesundheit positiv beeinflussen kann. Das EU-geförderte Forschungsprojekt soll neue Erkenntnisse darüber liefern, wie Ernährung und Bewegung dazu beitragen können, geistige Fitness

und ein gutes Gedächtnis im Alter möglichst lange zu erhalten.

JETZT INFORMIEREN & ANMELDEN

Wer mehr über Ablauf, Ziele und Voraussetzungen der Studie erfahren möchte, ist herzlich zur Informationsveranstaltung eingeladen: am 20. Juli 2026, 14.15 Uhr in der Universität Wien, UZA II, Hörsaal 6 (Raum 2Z227), Josef-Holteubek-Platz 2, 1090 Wien. Dort stellt das Forschungsteam das Projekt vor und beantwortet Fragen.

Interessierte können sich über den QR-Code oben zur Studie online informieren und anmelden. Mit einer Teilnahme leistet man einen wertvollen Beitrag zur Wissenschaft und gestaltet gemeinsam mit den Forschenden neue Wege für ein gesundes und aktives Älterwerden mit. (gör)



Gewinne
3 x 1 Buch

Mit Wissen gegen Schmerz

Schmerzkompass. Jeder Fünfte leidet chronisch; wer aber versteht, wie Schmerz entsteht, gewinnt die Kontrolle zurück. Physiotherapeutin und Osteopathin Tamara Hussendörfer erklärt, wie Neurophysiologie, Emotionen und Körpersysteme ineinandergreifen und zeigt alltagstaugliche Wege raus aus dem Teufelskreis (Goldegg Verlag, € 22,-).

Bücher gewinnen (Kw. „Schmerz“) Teilnahmebedingungen s. S. 32



Gewinne
3 x 1 Buch

Stark im Alter: So geht es!

Longevity-Faktor. Muskeln entscheiden darüber, wie fit und schmerzfrei wir altern – das weiß der Wiener Arzt, Sportmediziner und Yogatherapeut Dr. med. Peter Poeckh. Sein Ratgeber zeigt, wie gezielte Übungen für alle Körperregionen sowie Ganzkörperprogramme für Anfänger und Fortgeschrittene bequem zu Hause wirken (Südwest Verlag, € 20,60).

Bücher gewinnen (Kw. „Kraft & Stabilität“) 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 – GVA
- Stütz- und Bewegungsapparat
- dermatologische Erkrankungen (Neurodermitis, Psoriasis)
- ambulante Therapien mit Verordnungsschein

Garantierte Einzelbelegung!



KURZENTRUM LUDWIGSTORFF

Sprachverstärker statt klassisches Hörgerät?

Viele Menschen hören gut, verstehen aber schlecht

Ursache kann eine Schädigung der Haarzellen des Innenohres sein. Dadurch klingt Sprache dumpf und undeutlich. Gesprächen zu folgen, wird immer anstrengender, vor allem in lauter Umgebung.

In diesen Fällen können innovative Hörsysteme mit Sprach-

verstärker-Funktion helfen. Sie analysieren in Echtzeit die Umgebung, erkennen Sprache und verstärken diese gezielt. Hintergrundgeräusche werden blitzschnell erkannt und bestmöglich abgedämpft. Dadurch kann das Verhältnis von Sprache und Störgeräusch optimiert werden, damit Hören wieder zu

Verstehen wird. Hansaton lädt Sie ein, diese Innovation mit Ihren eigenen Ohren zu erleben!

Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin unter **0800 880 888** (Anruf kostenlos), online auf **hansaton.at** oder direkt bei Hansaton – über 120 x in Österreich und einmal auch in Ihrer Nähe.



„Ich höre was,
was du nicht hörst.“



Hansaton!

GUTSCHEIN

PHONAK
Virto™ R Infinio
**Kostenlos
testen!**



maßgefertigt

innovativ

wiederaufladbar



Jetzt Termin sichern!
0800 880 888
hansaton.at



Nur impfen schützt!

Die Zahlen geben uns Recht: Hunderttausende haben sich seit Einführung der Gratis-Impfung schon gegen Gürtelrose impfen lassen.

Wieder einmal ein Beleg dafür, wie nahe der PVÖ an den Bedürfnissen der älteren Menschen ist: Nach unserer erfolgreichen Forderung nach Gratis-Abgabe der Gürtelrose-Impfung stieg die Zahl der Impfungen sprunghaft an. Waren es vor dem 1. November 2025 durchschnittlich 700 Menschen pro Woche, die sich impfen ließen, schnellte diese Zahl Ende Jänner 2026 auf mehr als 20.000 (!) wöchentlich an.

PVÖ-Präsidentin Birgit Gerstorfer: „Eineneindrucksvoller Beweis dafür, wie dringend notwendig die Umsetzung der Gratis-Impfung war, kann es nicht geben. Ich freue mich sehr, dass wir als Pensionistenverband wesentlich dazu beitragen konnten, dass vielen Frauen und Männern großes Leid und möglicherweise auch schwerwiegende Folgeerkrankungen erspart bleiben werden.“

EIGENVERANTWORTUNG

Erspart bleibt das Leid aber nur jenen, die sich impfen lassen. Denn Gürtelrose ist nicht „ansteckend“.

Fast jede und jeder trägt das Virus seit Kindheits- oder Jugendtagen in sich, wie Prim. Univ.-Doz. Dr. Robert Mülleger, Abteilungsvorstand, Klinische Abteilung für Dermatologie und Venerologie am Universitätsklinikum Wr. Neustadt erklärt.



FOTO: GSK

„Die Gürtelrose entsteht durch die Reaktivierung eines Virus, das man durch eine Windpockenerkrankung bekommt. Rund 99 Prozent der erwachsenen Bevölkerung hatten Windpocken. Es trägt also praktisch jeder das Virus im Körper, das die Gürtelrose auslösen kann.“

**Prim. Univ.-Doz.
Dr. Robert Mülleger**

Anders als zum Beispiel bei Grippe kann es bei Gürtelrose keine „Herdenimmunität“ geben, wenn ein Großteil der Bevölkerung gegen die Krankheit geimpft ist.

Es liegt daher in der Verantwortung jeder und jedes einzelnen, sich zu schützen und das Angebot der Gratis-Impfung für alle ab 60 zu nutzen.

Der Pensionistenverband setzt sich dafür ein, dass auch weitere Impfungen für „unsere Generation“ in Zukunft gratis abgegeben werden.

Thema Vergesslichkeit

Diese Ursache sollten Sie kennen!

Vergesslichkeit ist mit zunehmendem Alter keine Seltenheit.

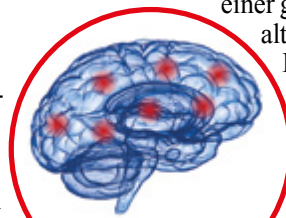
Die gute Nachricht: In den meisten Fällen können wir selbst gegensteuern.



Vergesslichkeit trifft auch bereits junge Menschen und muss nicht immer gleich Grund zur Sorge sein. Oft ist sie schlichtweg ein Schutzmechanismus unseres Gehirns gegen die ständige Reizüberflutung. Nimmt sie jedoch mit dem Alter zu, steckt häufig eine körperliche Ursache dahinter.

ABLAGERUNGEN IM GEHIRN

Mit dem Älterwerden erhöht sich oft der Anteil bestimmter Eiweiße im Blut („Beta-Amyloide“). Diese können im Gehirn Ablagerungen bilden



Sogenannte Beta-Amyloide (Proteine) können im Gehirn Ablagerungen bilden.

und so die Informationsverarbeitung beeinträchtigen. Erinnerung, Merkfähigkeit und Konzentration nehmen so langsam, aber sicher ab. Wirklich spürbar wird dies für die meisten zwischen 50 und 60 Jahren.

NACHGEWIESEN WIRKSAM

Dem Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es gelungen einen hochdosierten Curcu-

ma Extrakt zu finden, der in Studien überzeugt: Dank des Wirkstoffes Curcumin sorgt er nachweislich für eine verbesserte Gedächtnisleistung. Der Hintergrund: Dieser Curcuma-Extrakt ist in der Lage, den Anteil der Beta-Amyloide im Blut zu reduzieren.¹ Das kann wiederum zu weniger Ablagerungen und somit einer gesunden Gehirn-

alterung führen. In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass Curcuma bereits nach einigen Wochen die Merkfähigkeit spürbar verbessert.²

TIPP AUS DER APOTHEKE

Enthalten ist besagter Curcuma-Extrakt in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv – dem österreichweit meistgekauften Mittel bei Vergesslichkeit.³ Durch die Kombination mit Lecithin kann dieser besonders gut vom Körper verwertet werden. So trägt schon eine Kapsel täglich zu einer guten Gedächtnisleistung bei.

¹ DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79; ² Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

³ Apothekenabsatz Kognitive Stimulanzien IQVIA OTC Offtake MAT 08/2025

MEISTGEKAUFT BEI VERGESSLICHKEIT³

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv

- Für Merkfähigkeit und Erinnerung²
- Unterstützt die gesunde Gehirnalterung¹
- Durch Studien belegt



Nahrungsergänzungsmittel

Erhaben. Am Ende einer weitläufigen Sandbucht wacht eine stattliche Festung über die unter ihr liegende Stadt Peñíscola.



Urlaub mit päpstlichem Segen

Es geht nicht nach Rom – es geht nach Peñíscola! Was der schöne Badeort an der Costa del Azahar mit dem Papst zu tun hat, erfahren Sie hier und – noch viel eindrücklicher – beim Frühjahrstreffen 2027 in der Region zwischen Barcelona und Valencia.

Die ganze Geschichte liest sich wie das Drehbuch einer hochprofessionell produzierten TV-Serie: Es geht um Macht, Geld und Einfluss. Intrigen und Betrug sind an der Tagesordnung, halb Europa ist an der Schwelle vom 14. zum 15. Jahrhundert in dieses mitunter auch blutige Schauspiel verwickelt.

ARCHE NOAH DER WAHREN KIRCHE

Und es geht vor allem um Pedro Martínez de Luna y Pérez de Gotor, der am südlichen Ende der weitläufigen Bucht von Peñíscola in seiner massiven Festung thront und darauf besteht, der einzig wahre legitim gewählte Vertreter Gottes auf Erden zu sein. Obwohl er vom Konzil von Konstanz (1414–1418) abgewählt und sogar exkommuniziert

wurde, blieb er bei seiner Überzeugung, dass er in Peñíscola die „Arche Noah der wahren Kirche“ begründet hatte. Das dort herrschende Königshaus Aragon und die Bevölkerung unterstützten den von seinen Anhängern liebevoll „Papa Luna“ genannten Gegenpapst bis zu seinem Tod im Jahr 1423.

GEHEIMTIPP BIS HEUTE

Danach war es viele Jahrhunderte lang ziemlich ruhig in und um Peñíscola; und auch der im 20. Jahrhundert aufkommende Tourismus hat dem Ort nicht jene Bekanntheit gebracht, wie sie andere spanische Küstenorte

haben. Im Vergleich zu vielen Zielen, die mit den Massen kämpfen, kann man Peñíscola immer noch als „Geheimtipp“ bezeichnen.

EIN FEINER DUFT LIEGT IN DER LUFT

Dabei fehlt es dem Ort und der umliegenden Gegend an nichts: Der Strand ist viele Kilometer lang und könnte schöner nicht sein, die angrenzenden Hotels sind modern und mit allem Komfort ausgestattet, die Flaniermeilen bieten Cafés, Bars und Geschäfte. Und all das ist besonders im Frühjahr in einen zarten Zitrusduft gehüllt; die Costa del Azahar (deutsch:





Peñíscola 2027

ist das Ziel für alle PVÖ-Mitglieder aus dem Burgenland, aus Oberösterreich, Salzburg und Wien. Es liegt etwa auf halbem Weg zwischen Barcelona und Valencia.



Neue Termine!

Termine: 1 Woche VP

- 1. Turnus: 12./13./14.4.2027
- 2. Turnus: 19./20./21.4.2027
- 3. Turnus: 26./27./28.4.2027
- 4. Turnus: 3./4./5.5.2027

Bitte beachten, es sind 3 Flugtage pro Turnus vorgesehen.

Inkludierte Ausflüge

Castellón (ganztags) und Wüste Las Palmas
Peñíscola (halbtags), geführter Stadtpaziergang
Ebro-Delta (halbtags) inklusive Bootsfahrt

Preis für
PVÖ-Mitglieder

€ 1.399,-
p.P. im DZ

EZZ: € 225,- (Doppelzimmer zur Alleinbenutzung)
 Nichtmitglieder: € 1.499,- p.P. DZ



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**
seniorenreisen.cc

①

②

③

1. **Einzigartig:** Das Kunst- und Wissenschaftsviertel von Valencia.
2. **Im Castel** auf dem Felsen von Peñíscola wohnte „Papa Luna“.
3. **Mächtige Festungen** wie jene von Morella auch im Landesinneren.
4. **Orangen** geben der Küste um Peñíscola ihren Namen.
5. **Das Reisanbaugebiet** im Ebro-Delta ist ein wahres Vogelparadies.

Küste der Orangenblüte) ist im Hinterland von weitläufigen Orangenplantagen geprägt.

VIelfältige Ausflüge

PVÖ-Mitglieder aus dem Burgenland, aus Oberösterreich, Salzburg und Wien werden im kommenden Frühjahr mit Senioren-Reisen Gelegenheit haben, den geschichtsträchtigen Ort und seine weitere Umgebung zu entdecken. Das garantieren die drei inkludierten Ausflüge, die zu abwechslungsreichen Zielen führen: Die Provinzhauptstadt Castellón punktet mit Baudenkmälern, als Kontrast dazu sehen Sie am Nachmittag dieses Ganztagsausflugs die beeindruckende Naturkulisse im Nationalpark „Desierto de las Palmas“.



Wiederum als Kontrast zu Letzterem bringt Sie ein Halbtagsausflug in das weiträumige Ebro-Delta, das Zentrum des spanischen Reisanbaus und auch geschütztes Gebiet für eine unübersehbare Anzahl an Vögeln. Die im Rahmen des Ausflugs inkludierte Bootsfahrt in der Lagune bringt sie Ihnen ganz nahe.

Die ganze Geschichte rund um „Papa Luna“ und noch mehr über die Stadt erfahren Sie beim halbtägigen, geführten Spaziergang durch Peñíscola und beim Besuch der Burg. Das ebenso inkludierte Frühlingfest bringt schließlich feurige Stimmung in Ihren Aufenthalt. Und bei alledem Programm bleibt doch auch noch Zeit, den wunderbaren Strand zu genießen. ☺ (hau)

Märchenhaft. Am Abend ist die Kulisse von Kos Stadt besonders eindrucksvoll. Doch hinter der Küstenlinie lockt auch tagsüber eine ebenso reizvolle Altstadt mit pittoresken Gässchen.



Ein „göttliches“ Reiseziel

Kos, Insel des Hippokrates. Es ist der „Vater der modernen Medizin“, mit dem das Eiland im südöstlichen Teil der Ägäis am häufigsten in Verbindung gebracht wird. Aber Kos hat mit noch Höherem aufzuwarten. Zumindest, wenn man der Mythologie Glauben schenkt.

Wenn im Frühjahr 2027 tausende PVÖ-Mitglieder aus Kärnten, Niederösterreich, aus der Steiermark, aus Tirol und aus Vorarlberg die Orte, Küsten und Landschaften von Kos erkunden, dann wandeln sie auf bedeutenden Spuren. Es trug sich auf dieser Insel zu, dass die Götter des Olymp die Giganten endgültig besiegten. Kein Geringerer als „Superheld“ Herakles (auch: Herkules) herrschte einst hier, und schließlich wurde Asklepios, der „Gott der Heilkunst“, laut griechischer Mythologie auf Kos geboren.

STARK, MUTIG UND GESUND

Fühlen Sie sich beim und nach dem Frühjahrstreffen 2027 also stark und mutig wie Herkules und – noch wichtiger – gesund wie Asklepios. Kleiner mytho-

logischer Nachtrag: Der zurecht bestens bekannte Hippokrates hat tatsächlich auf Kos gelebt und soll beide oben Genannten in seinem Stammbaum gehabt haben.

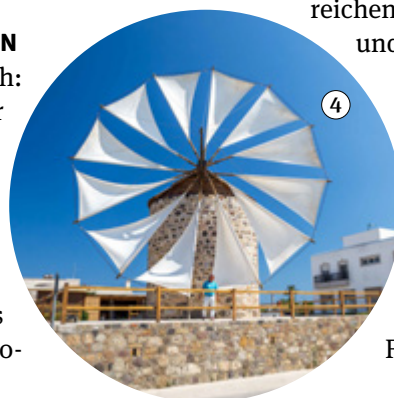
Wie auch immer, fest steht: Noch heute leisten angehende Mediziner*innen einen Eid, der – modernisiert – auf die Ethik des Hippokrates zurückgeht.

WILD, REICH UND SCHÖN

Bleiben wir realistisch: Kaum ein Besucher kommt der Mythologie wegen nach Kos. Es sind vielmehr ganz profane Gründe, mit denen die drittgrößte Insel (nach Rhodos und Karpathos) der Do-

dekanes-Inselgruppe punktet; allen voran eine abwechslungsreiche Landschaft, die Kos zum Ganzjahres-Reiseziel macht: Der Dikeos-Gebirgsstock (höchste Erhebung: 864 m) bietet ebenso schöne Wanderrouten wie die insgesamt 112 Kilometer lange Küste Bademöglichkeiten. Dazwischen liegen pittoreske Dörfer, deren Bewohner*innen die reichen Vorkommen von Oliven und Wein pflegen.

Es gibt also trotz der relativ kleinen Ausmaße der Insel (sie ist nur etwa 45 Kilometer lang und bis zu 11 Kilometer breit) eine Menge zu erkunden und zu erleben; kurz: ein perfektes Frühjahrstreffen-Ziel.



ENTDECKEN & GENIESSEN

Beim inkludierten Ganztagsausflug bekommen Sie im Rahmen der Inselrundfahrt im bequemen Bus durch die örtlichen, bestens Deutsch sprechenden Reiseleiter*innen einen guten ersten Eindruck. Auch die Inselhauptstadt Kos mit Rundgang in der Altstadt steht an diesem Tag auf dem Programm.

Zu den beeindruckendsten Panoramapunkten von Kos bringt Sie die Fahrt in das Bergdorf Zia im Rahmen eines inkludierten Halbtagsausflugs. 300 Meter über dem Meer gelegen, bietet es nicht nur Aussichtspunk-



5

te über einen Großteil der Insel und der nördlichen Nachbarinseln, sondern sogar bis zum türkischen Festland. Bei dieser Fahrt besuchen Sie auch eine (Olive-)Ölmühle. Ein weiterer inkludierter Halbtagsausflug führt zu den „Spuren des Weins“, anschließende Verkostung nicht ausgeschlossen.

Bei so viel Erlebnis – es wird auch ein Kos Frühlingsfest geboten – ist es gut, dass Sie die restlichen Tage in den weitläufigen Hotel- und Poolanlagen, allesamt in direkter Meeresnähe gelegen, entspannen und griechische Köstlichkeiten genießen können. P

1. Tiefblau das Meer, schroff die Berge: Das ist Griechenland pur.
2. Auf Kos gibt es neben griechisch-orthodoxen Kirchen auch eine Moschee.
3. Farbenfroh präsentieren sich die Gassen der Inselhauptstadt.
4. Selten zu sehen, aber hier auf Kos immer noch in Betrieb: eine typische Windmühle.
5. Neben Wein ein weiterer Naturschatz der Insel: Olivenöl.

1



Neue Termine!



Termine: 1 Woche VP

1. Turnus: 15./16./17.4.2027
2. Turnus: 22./23./24.4.2027
3. Turnus: 29./30.4./1.5.2027
4. Turnus: 6./7./8.05.2027

Bitte beachten, es sind 3 Flugtage pro Turnus vorgesehen.

Inkludierte Ausflüge

Inselrundfahrt (ganztags) inkl. geführter Rundgang in Kos Stadt
Bergdorf Zia (halbtags) mit Besuch einer Ölmühle
Auf den Spuren des Weins (halbtags) rund um Mastichari Ölmühle

Preis für
PVÖ-Mitglieder

€ 1.399,-
p.P. im DZ

EZZ: € 225,- (Doppelzimmer zur Alleinbenutzung)
Nichtmitglieder: € 1.499,- p.P. DZ



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**
seniorenreisen.cc



Frag Babsi!

Dipl. Päd. Barbara
Strobl-Ischovits, MSc.
PVÖ-Lebensberaterin

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.

Norbert F. (75): „Nach
einem Sturz habe ich Angst,
das Haus zu verlassen. Wie ge-
winne ich Sicherheit zurück?“

Barbara Strobl-Ischovits:
Ein Sturz erschüttert das Ver-
trauen in den eigenen Körper
tief. Die Angst, das Haus zu
verlassen, ist eine natürliche
Schutzreaktion; ihr allein
zu begegnen, macht sie nur
größer. Sprechen Sie darüber,

holen Sie sich Unterstützung.
Wer sich aus Angst weniger
bewegt, schwächt Muskeln,
die Halt geben. Begleitete
Schritte helfen, den Kreislauf
zu durchbrechen. Gemein-
sam gelingt mehr.

Der Pensionistenverband
Österreichs (PVÖ) bietet Be-
wegungsgruppen und Kurse
zur Sturzprophylaxe – sanft
begleitet, in vertrauter Ge-

meinschaft. Gleichgewicht
und Kraft werden trainiert,
Sicherheit wächst spürbar.
Jede gemeisterte Übung stärkt
das Vertrauen in sich selbst.
Mut entsteht durch positi-
ve Erfahrungen und Schritt
für Schritt. Sie müssen nicht
sofort alles können. Fragen
Sie in Ihrer PVÖ-Ortsgruppe
nach dem nächsten Kurs. Je-
der Weg nach draußen zählt.

Theresia K. (69): „Meine
Kinder melden sich selten. Wie
gehe ich mit der Enttäuschung
um, ohne zu verzagen?“

Barbara Strobl-Ischovits:
Diese Enttäuschung tut weh,
weil sie ein altes Bedürfnis
berührt: gesehen und ge-
braucht zu werden. Nehmen
Sie Ihre Gefühle ernst, ohne
sich selbst kleinzumachen.
Statt stiller Vorwürfe hilft ein

offenes, ruhiges Gespräch, in
dem Sie Ihre Wünsche klar
aussprechen. Oft wissen Kin-
der gar nicht, wie viel zum
Beispiel ein Anruf bedeutet.

Gleichzeitig ist es befrei-
end, das eigene Wohlbefinden
nicht allein von der Familie
abhängig zu machen. Eigene
soziale Netze geben Halt und
Würde und der PVÖ ist dabei
ein verlässlicher Begleiter.

Mit über 1.600 Ortsgruppen
und einem bunten Freizeit-,
Kultur- und Sportprogramm
bietet er Gemeinschaft, die
trägt. Hier gilt das Motto „Ge-
meinsam statt einsam“ ganz
wörtlich. Sie sind mehr als
Mutter oder Vater. Sie sind
ein Mensch mit Geschichte,
Erfahrung und Gegenwart.
Das verdient Resonanz, auch
außerhalb der Familie.

FOTO: PVÖ/BUBU DUJMIC



Sport lässt gut schlummern

Schlafmacher. Wer sich
regelmäßig bewegt, schläft
besser; wer besser schläft,
trainiert auch effektiver. Die-
se Wechselwirkung ist gut
belegt. Ausdauersportarten
wie Walking, Radfahren,
Schwimmen oder Joggen
verbessern die Schlafquali-
tät nachhaltig; auch Kraft-
und Intervalltraining wirken
positiv. Entscheidend ist vor
allem, dass man sich regel-
mäßig bewegt.

Die körperliche Regene-
ration beginnt im Schlaf:
Wachstumshormone werden
im Tiefschlaf ausgeschüttet.
Auch bei Schlafstörungen
zahlt sich Bewegung aus. Wer
trotz Insomnie aktiv bleibt,
schläft abends schneller ein
und wacht nachts seltener
auf. Beim abendlichen Trai-
ning gilt: mindestens eine
Stunde Abstand vor dem Nie-
derlegen; bei Kraftsport fünf
Stunden. (gör)



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:** KommR. Willi Binder, Mag.^a Susanne Ellmer-Vockenhuber, Mag.^a Gabriela Fischer, Heinz Haubenwallner, Mag. Dr. Rainer Spenger. **Assistenz:** Karin Eller. **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/Paul Pöttler. **Geschäftsführung Key Account:** Manuela Paganotta-Hofbauer. **Verlagsleitung/Chefredaktion:** Michaela Görlich. **Marketing & Sales:** Claudia Neumann. **Verlagsort:** Wien. **Produktion:** DC Business KG, 1010 Wien. **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 September 2026.**

FOTO: KI-GENERIERT MIT CHATGPT

RONACHER



JETZT
TICKETS
SICHERN

MARIA THERESIA
DAS MUSICAL

FÜR PVÖ-
MITGLIEDER
MINUS
25%

Premiere
September
2026

Disney
DIE
SCHÖNE
UND DAS
BIEST
DAS MUSICAL

RAIMUND THEATER

feelgood

& Move Style

Bewegungsfreude. Unser hübsches Model Karin zeigt fünf sportliche Looks für jede Trainingslaune. Stilvoll, funktional und stets bereit für auch Ihre ganz persönliche Bestleistung.

Tempowechsel. Model Karin startet durch: in leichter Laufjacke (Casall, Breeze Printed Running Jacket) über weißem Funktionsshirt, komfortablen Sport Tights (Casall, Overlap High Waist Tights). Die Sporttasche (Peak Performance Detour Bag) transportiert alles Nötige und an den Füßen sitzen die perfekten Laufschuhe (ASICS Noosa Tri 16). Frisch, sportlich und bereit für die nächste Trainingsrunde!



Komfortzone. Das hübsche Model trainiert entspannt im T-Shirt aus hypoallergener, atmungsaktiver Baumwolle (DEHA), Tights (Casall, Graphic High Waist Tights) mit Überlappungsdesign. Beim Sporteln sorgt der Laufschuh (Asics, Gel Nimbus 27) stets für besten Komfort.



Fotos: Bubu Dujmic.

Bezugsquelle Mode/Accessoires:

Nora Pure Sports GmbH | Hernalser Gürtel 33,
1170 Wien | ☎01/403 44 93 | ✉nora@norasports.at |
🌐www.norasports.at

Aufnahmeort: Feelgood Wien Währing – Das
Bewegungsstudio für Gesundheit und Mobilität bis
ins hohe Alter. | Klostersgasse 19, 1180 Wien |
☎0664/212 63 52 | ✉info@feelgoodwien-waehring.at |
🌐www.feelgood.eu | 1x in Wien, 50x in Österreich

Das Feelgood-Bewegungs-Konzept richtet sich an alle Menschen, die etwas für ihre Gesundheit und Mobilität tun möchten. Ein Trainingszirkel besteht aus 12 Geräten und dauert 40 Minuten. Die automatisierten Geräte mobilisieren, dehnen und kräftigen den gesamten Bewegungsapparat ohne Leistungsdruck.

Bestzeit. Karin zieht in Tights (Cherien) und Funktions-Top (Celeste, beides Bogner FIRE+ ICE) aus stretchigen Tech-Fasern in frischer Eukalyptus-Pink-Kombi, los. An den Füßen federn Laufschuhe (Cloudmonster 2, On), die durch die besondere Dämpfung bei jedem Schritt zu noch mehr Energie führen.



Stützkraft. Karin punktet im ärmellosen Tennis-Polo (Lacoste, Roland-Garros-Edition) und funktionellen, luftigen 2-in-1 Shorts (Discover, Peak Performance), bevor sie mit dem stabilen, gedämpften Laufschuh (Brooks, Adrenaline GTS 25) federleicht jede neue Strecke meistert.



Powerlook. Karin trainiert in stylischer Sport-Legging (Move Tight, Goldbergh) und im ärmellosen Polo (Caroline, Goldbergh), beide feuchtigkeitsregulierend und schnell-trocknend. Dazu bringen die Sportschuhe (Cloudmonster 2, On) mit komfortablem und sicherem Schritt durch jede Einheit.

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: 10.8.2026. (gör)

NENA live 2026: „99 Luftballons“ über Schloss Prugg

Gewinne
5 x 2 Karten!



Open-Air. So wie die Jungen bei Harry Styles 2023 auf Slane Castle feierten, rockt nun „unsere Generation“ beim legendären Schloss-Open-Air! Pop-Ikone NENA bringt am 17. Juli 2026 auf Schloss Prugg musikalische Jugenderinnerungen zurück. Im weitläufigen Harrach Park erklingen 40 Jahre Popgeschichte mit zehnköpfiger Band und Kult-Hits wie „99 Luftballons“ und „Irgendwie, irgendwo, irgendwann“. Schloss Prugg, ein historisches Juwel im neogotischen Tudorstil vor den Toren Wiens, bietet mit „Prugg Live“ ein spannendes neues Kulturprogramm. Schnell Tickets sichern – und am besten gleich die Enkerl mitnehmen!



Informationen und Karten:

17. Juli, 20 Uhr: NENA (Einlass: 18 Uhr) | 18. Juli, 20 Uhr, Edmund I Tickets über oeticket.com, 0900/94 96 096 (tgl. 9–20 Uhr) | Schloss Prugg, 2460 Bruck an der Leitha.
5 x 2 Tickets für NENA live **zu gewinnen** (Kw. „NENA“, Gewinner*innen erhalten die Tickets als QR-Code).
Museum (April–Oktober): Sa., So., Feiertage, 10–16 Uhr, Eintritt für Senior*innen: € 11,50 | schlossprugg.com



Steckerlfischfiasko

Ab 13. August im Kino. Eberhofer im Neubau, Birkenberger im Saustall, Susi fast im Bürgermeisteramt – und die Oma ist auch noch auf Kur! Haushälterin Julika hält den Hof in Schuss, während sich Eberhofer zwischen Susis Wahlkampf und Sohn Pauls Hobby durchlaviert. Als der „Steckerlfischkönig“ mausetot auf dem neuen Golfplatz liegt, kommt das nicht ungelegen. Dorfsheriff Eberhofer ermittelt mit Birkenberger und gerät in die Fehde zweier Volksfestclans ... Mit Sebastian Bezzel, Simon Schwarz, Lisa Maria Potthoff u. v. m.

3 x 2 Kinogutscheine gewinnen
(Kw. „Steckerlfischfiasko“)



Gewinne
2 x 1 Spiel

Wörter im Versteck

Sprachspiel. Memo kennt jeder – aber dieses hier hat es sprachlich ganz schön in sich: Bei „Wort im Wort“ vom Wiener Spieleverlag Piatnik bilden zwei Kärtchen nur dann ein Paar, wenn sich ein Begriff vollständig im anderen verbirgt. „Fass“ trägt „Ass“ in sich, „Tasche“ beherbergt „Asche“ – 27 raffinierte Wortpaare warten darauf, aufgedeckt zu werden. Nach dem bewährten Memo-Prinzip mit 54 Plättchen.

Für 2–6 Spieler ab 8 Jahren,
Piatnik, € 14,95.

2 x 1 Spiel gewinnen
(Kw. „Wort im Wort“)



Gewinne
2 x 1 Spiel

Tor aus dem Ärmel

Blitzreaktion. Das rasante Kartenspiel Fußball Ligretto® von Schmidt Spiele lässt zwei Teams aufeinander prallen: Wer flink die passende Karte mit der richtigen Trikotnummer ablegt, bringt den Ball ins Rollen und erzielt schließlich das Tor. Wer als Erstes drei Tore schießt, gewinnt die Partie. Tempo, Kombinationstalent und sekunden schnelles Reaktionsvermögen sind hier die entscheidenden Schlüssel zum Triumph. Für 2–4 Spieler ab 7 Jahren, Schmidt Spiele, € 12,99.

2 x 1 Spiel gewinnen
(Kw. „Fußball Ligretto“)

Klassik, Film-Hits und Kabarett



Vielfalt. Das KlassikFestival Schloss Kirchstetten im Weinviertel wartet unter der Intendanz von Stephan Gartner mit einem breiten Programm auf. Im „kleinsten Opernhaus Österreichs“ steht Gioachino Rossinis Erstlingswerk „La cambiale di matrimonio – Der Heiratswechsel“ (29.7.–8.8.) auf dem Spielplan, eine typisch venezianische „farsa comica“. Im Ehrenhof des Schlosses folgen vier Open-Air-Höhepunkte: „Klassik unter Sternen“ (13.8.), das Filmmusik-Konzert „Symphonic Blockbuster“ (15.8.), STS-Legende Gert Steinbäcker (19.8.) und erstmals ein Kabarettabend mit Gernot Kulis (21.8.). Auch der Herbst hält mit der Operette „Der gestiefelte Kater“ für Kinder oder Kammermusik mit „Parisiennest“ (25.9.–7.10.).

10 % Ermäßigung
für PVÖ-Mitglieder
Gewinne 3x2 Karten!

Information:

🌐 schloss-kirchstetten.at | ✉ info@schloss-kirchstetten.at | Schloss Kirchstetten, Am Schloss 2, 2135 Kirchstetten im Weinviertel

Ermäßigte Karten für PVÖ-Mitglieder:

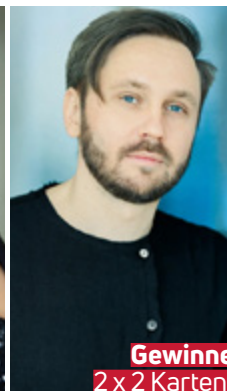
10 % Ermäßigung (außen genommen Auftritte von Gert Steinbäcker und Gernot Kulis) mit dem Rabattcode „KirchstettenPensionist2026“ unter 🌐 schloss-kirchstetten.at oder ☎ +43 670/655 86 75 (auch Nennung „PVÖ-Rabatt“ möglich).

3 x 2 Karten für das Konzert „Klassik unter Sternen“ am 13.8.2026 zu gewinnen (Kw. „Kirchstetten“)!



„Musik am Ursprung“ erleben

Serenadenkonzerte NÖ. Seit 1961 holt Niederösterreichs älteste Konzertreihe Musik dorthin zurück, wo sie entstand: an die Originalschauplätze des Wirkens großer Komponisten. Die Serenadenkonzerte des Landes Niederösterreich erklingen von 30. August bis 1. November 2026 an elf historisch bedeutsamen Stätten: von Schuberts Schloss Atzenbrugg über Beethovens Sommerquartier in Baden bis zur ehemaligen Synagoge St. Pölten. Das klassische Lied steht dabei im Mittelpunkt, ergänzt durch Instrumentalmusik und Lesungen. Auf der Bühne: Stars wie Camilla Nylund, Rafael Fingerlos (s. Bilder), Valer Sabadus sowie Nachwuchstalente wie Benjamin Sattler und Kieran Carrel.



Gewinne
2 x 2 Karten!

Programminformation & Karten:

🌐 serenadenkonzerte.at | ☎ 02742/9005-4999 | ✉ serenadenkonzerte@noel.gv.at

2 x 2 Karten für die Beethoven-Serenade am 27.9.2026, 16 Uhr, im Haus der Kunst Baden zu gewinnen (Kw. „Serenadenkonzert“)!



Gewinne
3x1 Buch

Österreichs Traumrouten

Wandern. Vom Adlerweg in Tirol bis zum Bernstein Trail im Burgenland – Weitwander-Experte Martin

Moser hat 30 faszinierende Touren quer durch Österreich ausgewählt. Ein Buch, das eindrucksvoll zeigt, wie ungemein reich dieses Land ist, wenn man es ganz zu Fuß und in Ruhe erkundet (Droste Verlag, € 17,50).

Bücher gewinnen (Kw. „Wandern“)!



Gewinne
3x1 Buch

Tanz im Takt des Lebens

Roman. Steptänzer Anton verliert seinen Traumjob an die eigene Tochter – und damit die

Gewissheit, sein Leben wirklich richtig gelebt zu haben. Ewald Arenz trifft mit diesem neuen Roman wieder genau ins Herz: feinsinnig erzählt, über Würde, Verlust und eine Liebe, die nie ganz erlosch (DuMont, € 25,-).

Bücher gewinnen (Kw. „Arenz“)!



Gewinne
3x1 Buch

Die innere Uhr isst mit

Ernährung. Nicht nur das Was, auch das Wann entscheidet über Wohlbefinden und Gewicht. Dr. Jan-Dirk

Fauteck und Andrea Eder zeigen, wie Mahlzeiten im Einklang mit der inneren Uhr den Stoffwechsel unterstützen. Wissenschaftlich fundiert, praxisnah und zum Genießen (Brandstätter Verlag, € 22,95).

Bücher gewinnen (Kw. „Chronodiät“)!

Nostalgie – The Way We Were

Ich treffe mich regelmäßig mit meinen ehemaligen Schulfreundinnen. Wir plaudern, lachen und plötzlich fallen fast immer Sätze wie: „Kannst du dich noch erinnern ...?“ oder „Weißt du noch damals ...?“

Es sind diese Momente, in denen ich spüre, wie lebendig die Vergangenheit für uns ist. Je älter wir werden, desto mehr Raum scheint sie einzunehmen. Erinnerungen an frühere Lebensphasen oder besondere Ereignisse tauchen plötzlich wieder auf, mal ganz leise, mal mit voller Intensität. Dieses Zurückblicken nennt man Nostalgie.

Sobald nostalgische Gedanken aufkommen, sind auch augenblicklich Gefühle wie Wärme, Vertrautheit, Sehnsucht und manchmal auch Schmerz präsent. Nostalgie lenkt unseren Blick auf das, was war: auf Zeiten, Orte oder Menschen, die uns geprägt haben.

Oft erscheint all das im Rückblick ein Stück schöner, als es sich damals angefühlt hat. „Früher war alles besser ...“ – ein Satz, den

ich auch in meiner Praxis immer wieder höre. Unsere Erinnerungen sind jedoch keine objektiven Aufzeichnungen. Sie verändern sich gemeinsam mit uns. Unsere gegenwärtige Stimmung, unsere Erfahrungen und Bedürfnisse beeinflussen, wie wir auf Vergangenes blicken. Wir erinnern uns nicht nur, wir interpretieren. Dabei behalten wir vor allem das Gefühl und weniger die Details.

Die eigene Kindheit erscheint im Rückblick oft unbeschwerter und harmonischer. Konflikte, Unsicherheiten oder auch langweilige Momente treten in den Hintergrund. Es ist, als würden wir einen sanften Zeichner über die Vergangenheit legen – die sogenannte „rosarote Rückschau“.

Nostalgie schenkt uns eine Verbindung zu uns selbst und zu unserem Leben. Sie erinnert uns daran, wo wir herkommen, was wir erlebt haben und wer wir einmal waren. So wird sie zu einer Brücke zwischen Damals und Heute.



Mag. Gabriela Fischer

Lebens- und Sozialberaterin
www.gabifischer.com

FOTO: HUBERT DIMKO

„Nostalgie ist eine Feile, die die rauen Kanten der guten alten Zeit glättet.“

Doug Larson

Lösungen

LEICHT

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

MITTEL

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

Für das Bild zum aktuellen Fotorätsel bedanken wir uns bei Eberhard Seidel, er erhält ein ASKÖ Sicherheitspaket.

SCHWEDENRÄTSEL UG 03/26

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

SENIORENREISEN

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

SCHWER

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



Pvö
Wann, wenn nicht jetzt!

Jetzt oder nie:



**Jetzt
buchen!**

Lieber abheben statt abwarten.
**Vom Flughafen Wien direkt
zu 200 Reisezielen fliegen.**

BEZAHLTE ANZEIGE

Besser hören heißt besser leben.

Entdecken Sie mit Neuroth Ihre Hörstärke neu.

Ein Hörverlust kommt oft schleichend. Dabei verschwinden manche Geräusche ganz, andere Klänge verschwimmen. Vor allem in Gesprächen kann das zu Missverständnissen führen. In solchen Fällen helfen Hörlösungen von Neuroth, alle Klänge zurück ins Leben zu bringen – und die eigene Hörstärke neu zu entdecken. Unsere erfahrenen Hörakustiker*innen begleiten Sie vom ersten Hörtest an. Sie prüfen dabei nicht nur Ihr Gehör, sondern lernen Ihre Hörbedürfnisse kennen. So finden wir mit Ihnen die passende Hörlösung, ganz auf Ihre Wünsche abgestimmt. So persönlich die Beratung bei Neuroth ist, so individuell sind auch unsere Hörlösungen. Egal ob beim Sport,

beim Konzertbesuch oder im Gespräch – wir sorgen dafür, dass Sie mit Ihrer Hörstärke mitten im Leben stehen. Und nicht nur das: Hörgeräte von Neuroth sind an Ihre Wünsche und an Ihre Ohren angepasst.



Neuroth:
Über 140x in Österreich
Gratis Service-Hotline:
00800 8001 8001
neuroth.com

WERBUNG

**Jetzt
testen und
Angebot
sichern.**



**+
Mehr als
€ 500,-
sparen***

**Das neue Oticon Intent 4 passt sich
automatisch Ihrer Hörumgebung an.**

-  Stimmen klarer verstehen
-  Bluetooth für Telefon & Musik
-  Natürliches & angenehmes Hören

Vereinbaren
Sie jetzt Ihren
Beratungstermin.



NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

*Aktionsbedingungen unter neuroth.com/oticon-intent

Wir wünschen einen schönen Sommer!



FOTO: K. GENERIERT

 pvoe.at  Pensionistenverband Österreichs



**PENSIONISTEN
VERBAND
ÖSTERREICHs**



**SENIOREN
REISEN
AUSTRIA**

Wenn unzustellbar, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



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

Ausgabe: 4/2026
(Juli 2026–August 2026)