

Ein Leben fürs Miteinander



Ihren 100. Geburtstag feierte kürzlich Cornelia Putzl. Der lebensfrohen und noch sehr aktiven Jubilarin gratulierte allen voran Seniorenbund-Obfrau Elisabeth Scheucher-Pichler: „Frau Putzl ist ein Vorbild für uns alle. So viel Lebensfreude und positive Lebenseinstellung sucht ihresgleichen. Sie ist seit vielen Jahren ein unverzichtbares Mitglied unseres Seniorenbundes. Vielen Dank und alles erdenklich Gute!“

» Stärkung kleiner Pensionen

» Seite 2

» E-Bike-Kurse für Senioren

» Seite 4

» Regionale Blitzlichter

» Seite 8

» Aus den Bezirken

» Seite 13



So finden Sie uns im Internet:

www.seniorenbund-ktn.at

Facebook: *Seniorenbund Kärnten*





Nationalratsabgeordnete Elisabeth Scheucher-Pichler im

„Pensionsanpassung für kleine Pensionisten“



Liebe Seniorinnen und Senioren!

Österreich ist das Land der Freiwilligenarbeit. Wenn sich fast die Hälfte der Bürgerinnen und Bürger ehrenamtlich engagiert, dann spricht das für sich.

In den Gemeinden würde es traurig aussehen, gäbe es nicht die vielen Kulturvereine, die Sportvereine und die Musikvereine. Nicht zu vergessen die vielen Menschen, die sich in unterschiedlichen Bereichen, wie beispielsweise der Seniorenarbeit, sozial engagieren. Die Freiwilligen und Ehrenamtlichen sind eine wertvolle und wichtige Stütze unserer Gesellschaft.

Deshalb haben wir im Regierungsprogramm sehr konkrete Maßnahmen aufgenommen, die die Freiwilligenarbeit in all ihren Facetten beleuchtet, auch im Hinblick auf den Wert für die Wirtschaft.

Deshalb haben wir auch vor wenigen Wochen im Rahmen der Covid-Maßnahmen ein 700-Millionen-Euro-Paket im Nationalrat beschlossen, um diesen wichtigen Bereich unserer Gesellschaft zu stützen. Gemeinnützige Vereine – vom Rettungswesen bis zum Brauchtumswesen – erhalten so rasche Hilfe, denn gerade jetzt brauchen wir unsere Freiwilligen mehr denn je!

An dieser Stelle ein großes Dankeschön allen, die sich im Bereich des Ehrenamtes und in der Freiwilligenarbeit engagieren. Unsere Gesellschaft wäre sonst um vieles ärmer!

Herzlichst Ihre

Elisabeth Scheucher-Pichler
Landesobfrau

Nach turbulenten Wochen und Monaten hat zumindest das Parlament „geschlossen“. „dabei SEIN“ hat mit Elisabeth Scheucher-Pichler, Abgeordnete zum Nationalrat, über die bevorstehende Herbstarbeit und ihre persönlichen Pläne für den Sommer gesprochen.

Frau Abgeordnete, das Parlament ist auf Sommerpause, es finden derzeit keine Plenarsitzungen statt. Ist nach den herausfordernden letzten Monaten jetzt ein wenig Ruhe eingeleitet?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Es ist zwar sitzungsfrei, aber die politische Arbeit geht ganz normal weiter. Im Herbst stehen wieder wichtige Themen zur Debatte.

Was steht dabei ganz oben auf der Agenda?

Scheucher-Pichler: Eines der wichtigsten Themen wird die Pflegereform sein, die ja durch die Covid-Krise ein wenig ins Stocken geraten ist. Die ÖVP hat die wichtigen Punkte und Ziele dieser Tage bereits präsentiert, jetzt geht es an die weitere Feinarbeit. Es stehen auch viele Gespräche mit Stakeholdern – Ländern, Gemeinden und Organisationen, die in der Pflege tätig sind – an.

Am 30. Juli gab es bei uns in Österreich den „Equal Pension Day“. Das ist jener Tag, an dem Männer bereits so viel Pension erhalten haben, wie Frauen erst bis Jahresende bekommen werden. Dabei geht hervor, dass Frauen in Österreich immer noch durchschnittlich um

42 Prozent weniger Pension bekommen als Männer. Was sagen Sie dazu?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Das große Problem dabei ist, dass dieser Umstand mit dem Problem der Altersarmut einhergeht. Frauen verdienen für gleiche Arbeit immer noch knapp 20 Prozent weniger als Männer. Das führt zu niedrigeren Beitragszahlungen und bedeutet Altersarmut. Deshalb müssen wir schnellstmöglich das im Regierungsprogramm verankerte Pensionssplitting umsetzen.

Wie sieht es grundsätzlich beim Thema Pensionsanpassung aus?

Scheucher-Pichler: Bundeskanzler Kurz hat in einem Gespräch mit unserer Seniorenbund-Präsidentin Ingrid Korosec zugesagt, bei der Pensionsanpassung 2021 die kleineren Pensionen stärken zu wollen. Das ist insbesondere für jene rund 1,2 Millionen Pensionistinnen und Pensionisten wichtig, die unterhalb der Steuerpflicht liegen. Neben der Erhöhung der Mindestpensionen, der Valorisierung des Pflegegeldes, der Pensionserhöhung 2020 mit bis zu 3,6 Prozent Erhöhung für kleine Pensionen, ein weiterer wichtiger Schritt. Das alles stärkt die Kaufkraft, was angesichts der Covid-Krise doppelt wichtig ist, um die Wirtschaft wieder anzukurbeln.

■ **„Wir müssen schnellstmöglich das im Regierungsprogramm verankerte Pensionssplitting umsetzen.“**

Interview:

Budget 2021 soll senioren stärken!“



Nationalrätin Elisabeth Scheucher-Pichler: „Die Seniorinnen und Senioren können positiv in die Zukunft blicken. Im aktuellen Budget sind viele Maßnahmen vorgesehen, die der älteren Generation zugute kommen.“

Apropos Corona. Wie sehen Sie die aktuelle Situation?

Scheucher-Pichler: Ich kann nur einmal mehr an die Eigenverantwortung der Menschen appellieren. Auch im Seniorenbund habe ich ganz klar darauf hingewiesen, dass wir weiterhin sehr achtsam sein müssen. Wenn es kleinere Veranstaltungen in den Ortsgruppen gibt, dann bitte nach wie vor Abstand halten und die Hygienemaßnahmen beachten. Das gilt natürlich auch für den privaten Bereich.

Verreisen Sie im Sommer ins Ausland?

Scheucher-Pichler: Nein, die etwas ruhigere Zeit verbringe ich gerne mit meiner Familie und zu Hause im Garten. Wir haben bei uns in Kärnten so viele schöne Plätze, nette Ausflugsmöglichkeiten, ausgezeichnete Gastronomiebetriebe und ein interessantes Kulturangebot – das ist für mich Urlaub pur!

Vielen Dank für das Gespräch.



Liebe Leserinnen und Leser!

In unserer aktuellen Ausgabe finden Sie wieder viele Geschichten aus dem ganzen Land und nützliche Informationen, die Sie vielleicht interessieren könnten.

Wussten Sie beispielsweise, dass es in Kärnten eigene E-Bike-Kurse für Senioren gibt? Die wir übrigens sehr empfehlen, denn so ein Elektrofahrrad birgt auch einige Gefahren. Mehr dazu finden Sie auf Seite 4.

Wir haben auch wieder unsere Seniorenbundobfrau und Nationalratsabgeordnete Elisabeth Scheucher-Pichler zu aktuellen politischen Themen befragt, unter anderem wie es mit den Pensionen aussieht.

Zwar ist der heurige Sommer etwas „wetteranfällig“, trotzdem hatten wir schon einige Hitzetage, die gerade für ältere Menschen gefährlich werden können. Deshalb haben wir für Sie ein paar nützliche Tipps, auf was Sie bei heißen Tagen ganz besonders achten sollten.

Und wir haben einige Veranstaltungsvorschläge, falls Sie Lust haben, in netter Gesellschaft ein paar Stunden zu verbringen. Bitte melden Sie sich auch rechtzeitig für unsere Burgenlandreise an, die Sie auf der letzten Seite finden.

Das Team des Seniorenbundes Kärnten wünscht Ihnen noch einen angenehmen Sommer und alles Gute!

Ihre

Brigitta Prochazka
Landesgeschäftsführerin



Seniorenbund-Obfrau Elisabeth Scheucher-Pichler und Landesrat Sebastian Schuschnig machen Senioren fit für E-Bikes

Fotoc: LR Schuschnig/Helge Bauer

Sicherheit geht vor: E-Bike-Kurse für Senioren

Elektrofahrräder bieten vor allem für die ältere Generation viele Vorteile, können aber auch gefährlich sein. Deshalb bietet Mobilitätslandesrat Sebastian Schuschnig auch heuer wieder E-Bike-Kurse speziell für Senioren an.

Jedes dritte verkaufte Fahrrad hat mittlerweile einen Elektromotor. Besonders ältere Menschen genießen die Vorteile von E-Bikes, die ihnen helfen, länger mobil zu bleiben. Elektrofahrräder erfordern allerdings ein anderes Fahrverhalten als herkömmliche Räder: Kraft, Bremswirkung und das hohe Tempo werden oft unterschätzt – und das kann gefährlich werden. Die Folge: Knapp die Hälfte der verunfallten E-Biker sind Senioren.

Daher bietet Mobilitätslandesrat Sebastian Schuschnig ab Ende August in ganz Kärnten

E-Bike-Trainings speziell für ältere Menschen an, die ein E-Fahrrad haben oder sich eines zulegen möchten.

Ein ausgebildeter Radtrainer vom Verein „Gerade“ erklärt in dem dreistündigen Kurs, wie E-Bikes funktionieren, frischt Verkehrsregeln auf und zeigt verschiedene Fahr-, Gleichgewichts- und Bremsübungen. Jeder Kurs besteht aus vier bis maximal acht Personen. Wer kein E-Bike hat, dem wird beim Kurs eines zur Verfügung gestellt, ebenso Fahrradhelme.

Seniorenbund-Obfrau Elisabeth Scheucher-Pichler unterstützt die Initiative von Landesrat Schuschnig und bietet ihren Senioren gleich eine Ermäßigung an.

Seniorenbund-Mitglieder zahlen statt 24 nur 14 Euro für den einmaligen, dreistündigen Kurs.

Los geht es in Klagenfurt am 28.8. (13-16 Uhr), der nächste Termin ist in Feldkirchen am 29.8. (9-12 Uhr)!

Info

- » **Weitere Termine:** Völkermarkt 4.9., 13-16 Uhr; Hermagor 5.9., 9-12 Uhr; Ferlach 11.9., 13-16 Uhr; Spittal 12.9., 9-12 Uhr; Wolfsberg 18.9., 13-16; Villach 19.9., 9-12 Uhr; Velden 25.9., 13-16 Uhr; Friesach 26.9., 9-12 Uhr; Radenthein 2.10., 13-16 Uhr; Bleiburg 3.10., 9-12 Uhr; Greifenburg 9.10, 13-16 Uhr; St. Veit/Glan 10.10., 9-12 Uhr.
- » **Kosten:** 24 Euro, für Mitglieder des Kärntner Seniorenbundes 14 Euro.
- » **Anmeldung erforderlich!** Beim Verein „Gerade“ unter Tel. 0676 635 82 74 oder 0699 170 757 51, E-Mail: info@gerade.or.at . Bei Regen Ersatztermin oder Kostenbeitrag refundiert.
- » **Mitzubringen:** Funktionstüchtiges E-Bike und Helm, bei Bedarf werden Leih-Räder und Helme zur Verfügung gestellt (bei Anmeldung bekanntgeben!)

Schützen Sie sich gegen die Hitze!

Vor allem Seniorinnen und Senioren macht die Hitze zu schaffen. Allein 2019 sind 198 Menschen an den Folgen der hohen Temperaturen gestorben, viele davon waren über 60 Jahre alt.

Wir werden lernen müssen, Jahr um Jahr mit der Hitze zu leben, können Gesundheitsrisiken aber selbst senken:

- » Mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken und leichte Kost essen.
- » Frühmorgens und abends lüften, Vorhänge schließen.
- » Weite und helle Kleidung tragen.
- » Häufig kühl duschen oder die Haut befeuchten.
- » Aufenthalte im Freien vermeiden und im Schatten bleiben.

Dabei gilt vor allem: Schauen wir mehr aufeinander und reagieren wir, wenn wir

merken, dass die Hitze unseren Mitmenschen zu schaffen macht. Soforthilfe ist wichtig, beispielsweise durch kalte Umschläge oder indem für Ruhe gesorgt wird. So retten wir Leben.

Bereits der nächsten Hitzewelle müssen wir mit Hausverstand begegnen. Das bedeutet: Breite Informationskampagnen über die Gefahren der hohen Temperaturen und den richtigen Schutz sind das Um und Auf. Dafür muss auch ein Hitzetelefon als Anlaufstelle eingerichtet werden. Mehr Trinkwasserspender, klimatisierte, öffentlich zugängliche Räume, Schattenoasen und Ruheplätze machen den öffentlichen Raum nicht nur für ältere Menschen hitzefit. Außerdem setze ich mich für eigene Hitzefallpläne für Seniorinnen und Senioren ein.

Langfristig sind klimafreundliche Raumplanung, bessere Sanierung von Wohnungen und ein weiterentwickelter Katastrophenschutz der richtige Weg.

Die wichtigsten Tipps gegen die hohen Temperaturen haben wir für Sie in einem praktischen Hitzefolder zusammengefasst. Auf www.seniorenbund.at können Sie ihn einfach herunterladen, ausdrucken und hoffentlich auch Verwandten und Freunden weitergeben. In diesem Sinne; Bleiben Sie gesund und bleiben Sie cool!



sv-tipp 
Eine Information Ihrer Sozialversicherung

Bewegt im Park - kostenlose Bewegungskurse von Juni bis September 2020 für jedes Alter

Gratis, unkompliziert und ohne Anmeldung: 500 Bewegungskurse locken diesen Sommer in Parks und an öffentliche Plätze vom Bodensee bis zum Neusiedlersee.

Ob Yoga, Ballsport, Tanzen oder Tai Chi – bei den über 500 kostenlosen Kursen von Bewegt im Park ist für jeden etwas dabei. Heuer, in der fünften Saison von Bewegt im Park, ist die Initiative erstmals in ganz Österreich vertreten, nun neu auch in Vorarlberg. Damit kommt noch mehr gesunde Bewegung ins Land! Die vielfältigen Kurse finden von 22. Juni bis 15. September statt.

Seit Sommer 2016 finanzieren der Dachverband der Sozialversicherungsträger und das Sportministerium unter dem Namen „Bewegt im Park“ kostenlose Bewegungsangebote. Von Vorarlberg bis ins Burgenland motivieren heuer zahlreiche professionelle Trainer der Sportdachverbände SPORTUNION, ASKÖ und ASVÖ die Teilnehmer und geben Tipps, um gesund und fit zu bleiben. Dabei ist Bewegt im Park für alle gedacht: Ob jung oder alt, AnfängerInnen oder Fortgeschrittene, die TrainerInnen achten auf alle Bedürfnisse. Und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz!

Positives Feedback - Vervielfachung der Kursanzahl seit dem Start
Die Kursanzahl wurde aufgrund des tollen Feedbacks seit 2016 vervierfacht: Externe Umfragen haben gezeigt, dass 99 % der Kurse mit „Sehr gut“

bewertet werden – eine überaus hohe Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem Projekt. Pro Treffen nehmen durchschnittlich 11 Personen teil. Und die bisherige gleichmäßige Altersverteilung zeigt, dass die verschiedensten Kurse für Interessierte jeden Alters passende Bewegungseinheiten bietet.

Wer mitmacht, wird mit Sommer-Sonne-Ferienlaune und einem besseren Körpergefühl im Alltag belohnt. Von Juni bis September zwischen 7 Uhr morgens und 20 Uhr abends ist sicher für jeden Terminkalender einmal etwas dabei.

Mehr Infos wie Termine und Orte in allen Bundesländern findet man unter www.bewegt-im-park.at.



FOTO: APA/Hörmandinger





Bäder, Balkone, Beschattungen

Hohe Förderungen für Sanierungsprojekte!

Wer seine Fenster mit Rollläden nachrüsten oder das Bad barrierefrei umbauen möchte, erhält vom Land Kärnten attraktive Zuschüsse.

Die Qualität von bestehendem Wohnraum zu erhöhen und ältere Eigenheime und Mehrparteienhäuser zeitgemäß zu sanieren zählt zu den wichtigsten Intentionen der Kärntner Wohnbauförderung. Neue, zeitlich befristete Förderprogramme bieten nun besonders attraktive Konditionen: Die nachträgliche Montage von Außenbeschattungen ist eine umweltfreundliche Maßnahme, um die Überhitzung von Wohnungen zu verhindern. Bis 31. Dezember 2020 gibt es einen Einmalzuschuss von bis

zu 1000 Euro pro Wohnung, wenn in einem Gebäude, das mindestens 20 Jahre alt ist, nachträglich Rollläden oder Raffstores eingebaut werden.

Ein barrierefreies Bad gehört zu den wichtigsten Ausstattungen, um eine Wohnung altersgerecht zu machen. Für den barrierefreien Umbau der Sanitärräume in Gebäuden, die mindestens 20 Jahre alt sind, gibt es (je nach Höhe der förderbaren Kosten) einen Einmalzuschuss von bis zu 9.000 Euro. Werden auch ökologische Maßnahmen wie der Einbau eines WW-PV-E-Speichers umgesetzt, erhöht sich der Betrag auf insgesamt bis zu 10.000 Euro.

» Alle Details zu den neuen Fördermaßnahmen, Anspruchsvoraussetzungen und Ansprechpartnern findet man im Internet unter www.wohnbau.ktn.gv.at



Wohnträumen wir das Außergewöhnliche.

WohnTraumCenter

rib-bank.at
Raiffeisen Landesbank Kärnten | WohnTraumCenter
Raiffeisenplatz 1 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee
T +43 436 993 00-66792 | wohntraum@rbgk.raiffeisen.at

Raiffeisen Landesbank Kärnten



Miteinander stark!

Gemeinsam schaffen wir das Comeback für Kärnten & Österreich.

Im Parlament und in der Regierung setzen wir zahlreiche Maßnahmen, damit wir gemeinsam das Land rasch wieder hochfahren können:



Für unsere Arbeitnehmer/innen

- Wir senken den Eingangssteuersatz von 25 auf 20 Prozent und schaffen eine Negativsteuer für jene, die keine Steuern zahlen. Das bedeutet 100 Euro bis 350 Euro jährlich, rückwirkend ab 1. Jänner 2020.
- Das Corona-Kurzarbeitsmodell sichert 1,3 Millionen Arbeitsplätze.



Für unsere Senior/innen

- Auch für Pensionen gelten Steuerentlastungen von bis zu 350 Euro jährlich rückwirkend ab 1. Jänner 2020.
- Zusätzliche 100 Millionen Euro für den Pflegebereich während der Coronakrise.



Für Landwirtschaft & die Regionen

- Entlastungen unserer Bäuerinnen und Bauern von ca. 60 Mio. Euro bei Sozialversicherung und Steuern, rückwirkend mit 1. Jänner 2020.
- Das Forstpaket stärkt die heimische Forstwirtschaft mit 350 Millionen Euro.
- Ein 700-Millionen-Hilfspaket für gemeinnützige Vereine (z.B. Sportvereine, Freiwillige Feuerwehren oder Musikkapellen).



Für unsere Wirtschaft

- Bis zu 14 Prozent Investitionsprämie – vor allem in den Bereichen Digitalisierung, Ökologisierung und Gesundheit.
- Degressive Abschreibung: Dauerhafte Abschreibungen von 30 Prozent für Investitionen (z.B. Computer-Hardware).
- Senkung der Umsatzsteuer in Gastronomie, Kultur und Medien auf fünf Prozent.



Für unsere Familien

- 360 Euro Kinderbonus pro Kind, für das Familienbeihilfe bezogen wird.
- Mit bis zu 30 Millionen Euro sichern wir die Ferienbetreuung über das Gemeindepaket.

Beispiel: Familie mit 3 Kindern

Einkommen Vater:
€ 2.000 brutto

€ 350 Steuerentlastung
jährlich

Kinderbonus: 3 x € 360
einmalig im September

Einkommen Mutter:
€ 2.000 brutto

€ 350 Steuerentlastung
jährlich

€ 1.780 mehr
für die Familie



Ihre Elisabeth Scheucher-Pichler
Abgeordnete zum Nationalrat



SB-BLITZLICHTER

Umweltbewusst unterwegs

Vorbildlich umweltbewusst sind auch die Diexer Senioren zu den Mitgliedern unterwegs! ÖSB-Bez.-Obm. Bgm. a. D. Anton Polesnig mit Obfrau Resi Kupferschmid und Kassierin Hildegard Kitz.



„Regional ist genial“

Unter dem Motto „Regional ist genial“ soll der heimische Wirtschaftskreislauf weiter forciert und gestärkt werden. Mittels Initiativen setzt sich die Kärntner Volkspartei für den Vorzug regionaler Dienstleistungen und Produkte ein. Die Bewusstseinsbildung beim Konsumenten für heimische Produkte – wie für gesunde hochwertige Lebensmittel – ist dabei zentral.

„Wir alle entscheiden beim Einkaufen darüber, ob Geld ins Ausland abfließt oder ob wir die heimischen Produzenten stärken, damit Arbeitsplätze sichern und Kaufkraft im Land erhalten“, so Nationalratsabgeordnete Elisabeth Scheucher-Pichler, die gemeinsam mit Landesrat Martin Gruber für die Aktion wirbt.

Bleiben Sie cool!

Der Seniorenbund hat eine österreichweite Kampagne ins Leben gerufen, bei der speziell ältere Menschen auf die Gefahren bei Hitze aufmerksam gemacht werden.

Kärntens Seniorenbund-Obfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler mit ihrem engagierten Team und unterstützt von ÖVP-LG Dr. Julia Löschnig (2.v.r.) gab den zahlreichen Interessierten persönlich Tipps für heiße Tage.



Ehrensensoren

Als Dank und Anerkennung für ihre langjährigen und hervorragenden Dienste wurden die Bezirksobleute Horst Baumgartner, Franz Gratzer, Albert Lora und Rudolf Zechner zu Ehrensensoren ernannt.



Walter Katholnig, Finanzreferent des Kärntner Seniorenbundes und Bezirksobmann von Villach-Land, feierte Ende Mai seinen Geburtstag. LO Abg.z.NR Elisabeth Scheucher-Pichler wünschte ihm viel Gesundheit und bedankte sich für seine rege Mitarbeit.

Geburtstage

Seniorenbundobmann der Stadt und des Bezirkes Spittal/Drau Johann „Jonny“ Walker feierte seinen 75. Geburtstag. Die Landesleitung gratuliert herzlich und wünscht ihm noch viele aktive Jahre in unserer Gemeinschaft.



Goldene Ehrennadel

Rudolf Zechner, Landesobfrau-Stellvertreter, Bezirksobmann von St. Veit/Glan und Ortsobmann von Frauenstein, wurde von Landesobfrau Abg.z.NR Elisabeth Scheucher-Pichler mit der Goldenen Ehrennadel des Seniorenbundes geehrt. Mit seiner ruhigen, umsichtigen Art arbeitet er seit Jahrzehnten mit und für die Senioren im Bezirk St. Veit. Vielen Dank!




**Die neue
Volkspartei**
Kärnten


Martin Gruber
LANDESRAT

Gerade jetzt:

**Kärnten
Zukunft
geben!**

Kaufen **WIR**
heimische
Lebensmittel

Unterstützen **WIR**
regionale Betriebe

Machen **WIR**
Urlaub in Kärnten

www.ktnvp.at

Kürbislaibchen mit Basilikumsauce

ca. 10 Stück

Zutaten

- » 200 g Kürbis
- » 150 g Zucchini
- » 50 g Zwiebel
- » 150 g gekochte Kartoffeln
- » 1 Ei
- » 50 g Brösel
- » 50 g Gouda gewürfelt
- » Salz
- » Knoblauch

Zubereitung

Kürbis und Zucchini fein reiben und Zwiebel hacken. Zusammen mit den gekochten, grob geriebenen Kartoffeln, dem Ei und den restlichen Zutaten zu einer formbaren Masse vermengen. Laibchen formen und auf ein befettetes Backblech legen. Ca. 20 Minuten bei 170 Grad backen.



Basilikumsauce

- » 1 Bund Basilikum
- » 100 g Joghurt
- » 1 EL Creme fraiche
- » 2 EL Balsamico Essig
- » 1 Prise grüner Pfeffer
- » 1 Prise Salz
- » 1 Schuss Zitronensaft

Zubereitung

Basilikum fein hacken. Alle anderen Zutaten verrühren. Basilikum hinzugeben und rund eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Dieses köstliche Sommergericht stammt von der vielseitigen Speisekarte des Hilfswerk Menüservice!

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



MENÜSERVICE

Die bequeme und genussvolle Alternative zum Selberkochen.

Unsere Menüs werden nach modernen, ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen täglich frisch zubereitet. Wir verwenden nur hochwertige und regionale Produkte je nach Saison.

- Täglich 3 frische Menüs zur Auswahl
- Zustellung an 365 Tagen im Jahr
- Praktisches Cook & Chill-System
- Spezialmenüs (Diabetes- und Diät-Menüs, gluten- und lactosefreie Menüs, passierte Menüs etc.)
- Ideal auch als Mittagstisch im Büro und Betrieb geeignet

HILFSWERK KÄRNTEN SERVICE GMBH | Sigrid Bister

8.-Mai-Straße 47 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Telefon 05 0544-5532

E-Mail: sigrid.bister@hilfswerk.co.at | www.hilfswerk-ktn.at

pro Menü
€ 9,85
LIEFERUNG
GRATIS!



LESERBRIEF

Das Geheimnis „Gesund bleiben – Gesund werden“

Nachdem ich seit nunmehr 45 Jahren an der unheilbaren Krankheit Multiple-Sklerose leide und vor 17 Jahren auch Blasenkrebs diagnostiziert wurde, wurden mir die Blase und 30 cm des Dünndarms operativ entfernt. Aufgrund dieses einschneidenden Ereignisses, beschloss ich der Ursache meiner unheilbaren Krankheit nachzugehen.

Durch das Studieren vieler Bücher, Berichte in den Medien und logischem Hausverstand, kam ich nach 15 Jahren zu der Überzeugung, dass man unzählige Krankheiten mit einer vollwertigen Ernährung und Nahrungsergänzungen positiv beeinflussen kann.

Durch kontinuierliche Bewegung und das tägliche und gezielte Aktivieren bestimmter Muskelgruppen konnte ich die Multiple-Sklerose zum Stillstand bringen und konnte ebenfalls eine Verbesserung meiner Sehkraft feststellen.

Deshalb möchte ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse gerne weitergeben.

■ Nahrung und Bewegung sind Medizin

Der Menschliche Körper muss bewegt werden, um gesund zu bleiben. Hier empfiehlt es sich, auch einmal mit einem Physiotherapeuten zu sprechen.

Um eine Krankheit zu bekämpfen, müssen wir zuerst unseren Körper mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Natürlich geht das nicht von heute auf morgen, oft merkt man die Veränderung erst nach einiger Zeit.

Die Qualität der Lebensmittel spielt dabei auch eine entscheidende Rolle. Nicht oder nur wenig verarbeitete Lebensmittel verwenden, unerhitzt oder nur kurz erhitzt. Wenn möglich regionale, saisonale heimische Produkte.

Vermeiden sollte man Fertigkost, gehärtete Fette, Margarinen, Frittierfette und Fettersatzstoffe. Auch Kondensmilch,



Milchpulver und -zucker sowie Käseimitate und Schmelzkäse tun dem Körper nicht gut. Genauso wenig wie Limonaden, Energydrinks, Alkohol und Süßwaren. Um nur einiges zu nennen.

■ Ernährungsumstellung

Versuchen Sie mehr Vollkornprodukte in den Alltag einzubauen und nur mäßig industriell gesüßte Speisen zu verzehren. Schränken Sie tierische Lebensmittel ein und verwenden Sie Produkte aus kontrolliert biologischer Herkunft.

Wichtig auch: Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser täglich, damit Schadstoffe aus dem Körper geschwemmt werden.

■ Beginnen Sie schon den Tag gesund!

Mein Frühstückstipp: Haferflocken, Buchweizenflocken, Milch, Wasser, Leinsamen geschrotet, Braunhirse, Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, getrocknete Marillen, Feigen, Ingwer, Walnüsse geschrotet und Leinöl.

Ich wünsche allen ein gesundes langes Leben!

Ihr Valentin Wutte

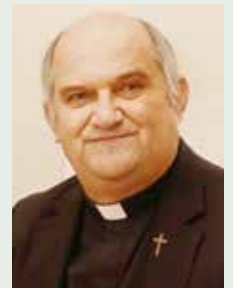
Anm. d. Redaktion: Der Inhalt spiegelt die persönlichen Erfahrungen des Verfassers wieder. Bevor Sie Ihre Lebensgewohnheiten und die Ernährung umstellen, kontaktieren Sie jedenfalls Ihren Hausarzt!



Aufbrechen – nicht nur im Sommer!

Aufbrüche bestimmen unser Leben.

Wer aufbricht muss loslassen und sich auf Neues einlassen. Mir erscheint das unheimlich wichtig, egal wie alt man ist, den „wer rastet der rostet“.



Freilich, Aufbruch ist immer mit Anstrengung, Herausforderung und Überwindung verbunden. Geist Gottes ermutigt zum Aufbruch, zur Weiterentwicklung, zum Suchen neuer Möglichkeiten.

Wer nur auf das Vergangene zurückblickt, kann das verpassen. Strukturen vergehen – Werte wandeln sich – und doch bleibt das Evangelium etwas, das jede Zeit bereichern, menschlicher und liebevoller machen kann.

Das muss uns noch viel stärker bestimmen – noch viel mehr Mut und Freude zum Aufbruch geben. Das Vergangene kommt nicht wieder! Aber die Zukunft birgt Neues – ja vielleicht sogar Besseres. Diese Hoffnung muss uns bestimmen.

Kons.-Rat A. Johannes Pichler
Stadtpfarrer, Klagenfurt St. Theresia

Aus den Bezirken

BEZIRK

Feldkirchen

■ Bezirk Feldkirchen – Albeck-Sirnitz

Grund zum Feiern beim Seniorenklub

Gleich zweimal gab es bei unserem Klub Anlass, trotz aller Einschränkungen, gehörig zu feiern. Am 19. Mai beging Johanna Oberdorfer ihren 70. Geburtstag. Die Jubilarin war eine tüchtige Bergbäuerin beim vlg. Paltner und ist seit vielen Jahren Mitglied in unserem Klub. Das Schicksal hat unsere Hanni nicht verwöhnt. Bereits im Jahre 1986 verunglückte ihr Mann bei der Feldarbeit tödlich. Sie musste allein für den Hof und ihre vier Kinder sorgen und hat diese Aufgabe großartig gemeistert.

Am 8. Juni feierte Erna Buchacher vlg. Kogler ihr 80. Wiegenfest. Auch sie war Bergbäuerin auf dem höchstgelegenen Hof unserer Gemeinde. Gemeinsam mit ihrem Mann und ihren acht Kindern bewirtschaftete sie das Anwesen in extremer Lage. Seit



Albeck-Sirnitz: 80. Geburtstag von Erna Buchacher

vielen Jahren ist sie beim Seniorenklub und kommt gerne zu unseren Veranstaltungen. Seit zehn Jahren ist sie verwitwet und bewältigt ihr Leben mustergültig im Kreise ihrer Familie. Alles Gute!

■ Feldkirchen-Stadt

Auszeit und Neubeginn

In der Zeit, wo wir leider unsere Zusammenkünfte, Ausflüge und Veranstaltungen nicht durchführen konnten, kommt jetzt eine Zeit, wo wir wieder durchstarten in ein rundum wohlfühlendes und vitales Leben.

Wir beginnen am Dienstag, dem 1. September mit einem Gedächtnistraining im Amthof. Natürlich, wie immer, mit viel Spaß und guter Laune. Alle Interessierten sind recht herzlich eingeladen, jeden Dienstagvormittag von 10 Uhr - 11:30 Uhr. Unsere nächsten Termine: Dienstag, 8. September: Traditionelles Grillfest im Amthof mit großer Tombola.

Dienstag, 15. September: Ausflug zur Ölmühle mit Führung und wohlschmeckender Verkostung. Anschließend gibt es ein köstliches Eis am Wörthersee. Ein Seminar folgt am Samstag, dem 19. September, mit

dem Thema: „Was kann oder was soll ich tun um mein Selbstbewusstsein zu stärken“. Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Am 29. September bringt der Physiotherapeut und Osteopath Rene Tischhart einen Vortrag zum Thema „Jetzt durchstarten in ein neues vitales Leben“ und sich dabei Wohlfühlen und die äußere Balance finden.

Neu im Programm: Alles dreht sich ums Tanzen! Wir beginnen mit dem Seniorentanz am Mittwoch, 23. September im Bewegungszentrum in der alten Volksschule von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr oder am Nachmittag von 17:00 bis 18:30. Margarethe Michenthaler wartet schon mit vielen neuen Ideen auf euch. Und schließlich ein Tanzwochenende vom 8. bis 11. Oktober nach Novi Vinodolski in Kroatien.

Alle Tanzfreudigen sind recht herzlich eingeladen.

■ Himmelberg

Sehnsucht nach Begegnung war groß

Nach der langen Corona-Pause gab es endlich wieder ein Tref-



Albeck-Sirnitz: Alois Morack – 90 Jahre – mit Gattin Irma!



Feldkirchen-Stadt: SB-Mitglieder vor dem Amthof



Himmelberg: Grillnachmittag am Wachsenberg

fen unserer Senioren am 18. Juni.

Unser jährlicher Grillnachmittag fand beim „Alten Messner“ am Wachsenberg statt.

Wir konnten fast alle unsere Mitglieder begrüßen und die Wiedersehensfreude war groß. Bei strahlendem Sonnenschein wurde uns ein herzhafter Grillteller in freier Natur serviert. Da es im Mai keinen Clubnachmittag gab, wurden unsere Mitglieder anschließend auf Kaffee und Torte eingeladen. Die Corona-Pandemie war natürlich das Thema Nummer eins, es wurden aber auch viele andere Neuigkeiten ausgetauscht. Nach einem sehr netten Nachmittag verabschiedeten wir uns in die Sommerpause. Wir wünschen allen Senioren noch einen schönen verbleibenden Sommer und freuen uns auf ein Wiedersehen im September.

BEZIRK

Hermagor

■ Tröpolach

LOStv. Franz Gratzler – 80 Jahre

Der langjährige Obmann des SB Tröpolach, Franz Gratzler, feierte vor wenigen Tagen seinen 80. Geburtstag. In jungen

Jahren zog es ihn aus beruflichen Gründen nach Augsburg in Deutschland. Nach etwa 20 Jahren kam er mit Frau Inge und Tochter Petra nach Tröpolach zurück. Dort engagierte er sich sofort in den örtlichen Vereinen. Über viele Jahre war er aktives Mitglied der Trachtenkapelle Wulfenia, der Feuerwehr und des Sportvereins. Bei Letzterem übte er etliche Jahre auch die Funktion des Obmanns aus. Seit über 20 Jahren ist er aber auch Obmann des SB Tröpolach – Rattendorf und gestaltet damit auch das gesellschaftliche Leben der älteren Generation sehr aktiv mit.

Seine Leistungen dabei führten dazu, dass er auch schon viele Jahre die Funktionen des Bezirksobmannstellvertreters und des Landesobfrau stellvertreters beim Seniorenbund ausübt. Als Gratulanten stellten sich neben seiner Familie auch seine Freunde des örtlichen Seniorenbundes sowie Vzbgm. DI Leopold Astner ein. Sie wünschten dem geselligen Jubilar noch viele aktive Jahre in Gesundheit, um weiterhin Hilfestellung und gesellschaftliche Aktivitäten für die ältere Generation organisieren zu können.

Franz Gratzler wurde auch bei der Seniorenbund-Landesvorstandssitzung geehrt und von Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler zum Ehrensensator



Tröpolach: 80. Geburtstag von Obm. Franz Gratzler

ernannt. Die Landesleitung gratuliert herzlich!

BEZIRK

Klagenfurt-Land

■ Magdalensberg

Monattreffen

Groß war die Freude, als wir uns im Juli trotz etlicher Vorsichtsmaßnahmen erstmals nach der „Coronapause“ wieder sehen konnten. Auf dem Christofberg tauschten wir unsere Erlebnisse und Eindrücke der letzten Monate aus. Gratulationen zu Geburtstagen konnten wieder in der Gemeinschaft ausgesprochen werden.



Magdalensberg: Anna Pojer feierte den 90. Geburtstag, am Foto mit Tochter.

Nach Möglichkeit wollen wir im September einen Tagesausflug durchführen und die regelmäßigen Monatstreffen werden hoffentlich stattfinden können. Unter Einhaltung von Abstand und den entsprechenden Hygienemaßnahmen sollten auch wieder Vorträge und kleinere Feiern möglich sein.

Geburtstag

Frau Anna Pojer feierte ihren 90er. Alles Gute!

Todesfall

Wir trauern um Friedrich Stultschnig, der uns allzu früh vorausgegangen ist. Die Ortsgruppe wird ihn in Gedanken in der Seniorenfamilie behalten.

■ Maria Rain

Bewegung in unserer Umgebung

Wir haben bis jetzt die Corona-Zeit gut überstanden. Alle unsere Feste, Ausflüge und Reisen wurden abgesagt. Die Maskenpflicht wurde wieder verschärft. Wir nutzen unsere schöne Gegend und machen jeden Montagnachmittag ab 17 Uhr Nordic Walking, immer eine andere Route, bis Ende September. Am 23. Juli war unsere alljährliche Wanderung zum Kroschlhof, Fam. Wernig, am



Maria Rain: Wanderung zum Kroschlhof am Hintergupf

Hintergupf. Bei wunderschönem Wetter war die Wanderung ein Vergnügen und das Mittagessen danach schmeckte ausgezeichnet. Den Nachmittag verbrachten wir mit Unterhaltung und Harmonikaklängen, gespielt von unserem Werner Niederbichler.

Geburtstage

Da wir in der Coronazeit bei runden Geburtstagen keine Hausbesuche machten und nur Geburtstagswünsche per Post verschickten, möchten wir allen noch einmal recht herzlich gratulieren!

Zum 70. Geburtstag: Ursula Riepan, Wilhelm Paul, Renate Aitzetmüller

Zum 75. Geburtstag: Marion Kriber

Zum 80. Geburtstag: Anneliese Permann, Traute Peyker, Daniel Petritsch, Werner Kemper, Helmut Oschischnig

Zum 85. Geburtstag: Maria Hedenig

Zum 90. Geburtstag: Margarethe Plieschnegger

Wir wünschen allen SB-Mitgliedern und Freunden einen schönen Sommer, genießt die Natur und vor allem – bleibt's gesund.

■ Maria Saal

... ins Wasser gefallen

Es geht langsam wieder bergauf und wir können daran denken, die Vorbereitungen für ein aktives Vereinsleben vorzubereiten. Durch die Coronakrise sind einige unserer geplanten und

so beliebten Veranstaltungen im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser gefallen. So unsere Badefahrt nach Abano Terme sowie im Juni die Badefahrt nach Caorle, ebenso der Clubnachmittag im April.

Um keinerlei Risiko einzugehen, werden wir die Situation unter Einbeziehung der Vorgaben und Maßnahmen genau beobachten. Sobald die Situation mit den Busfahrten geklärt ist, werden wir diese sicher wieder in Anspruch nehmen, wir bereiten alles vor. Es würde uns sehr freuen, wenn wir im Herbst wieder gemeinsam einiges unternehmen könnten. Da ein Großteil unserer Mitglieder aus dem ländlichen Raum kommt, sind wir überzeugt, dass unsere Gärten heuer in besonderem Maße gepflegt und gehegt wurden und daher die Einschränkungen doch leichter zu ertragen waren als in Städten. Trotzdem ist Vorsicht, Umsicht und Eigenverantwortung weiterhin gefragt!

■ Maria Wörth

Rückblick auf das erste Halbjahr 2020

Der Heringsschmaus mit Krappfen fand beim Lex statt. Wie jedes Jahr waren zahlreiche Masken gekommen und die gute Stimmung zeigte, dass sich jeder auf das Treffen freute.

LO Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler besuchte uns – trotz vieler Termine – in Dellach am Wörthersee! Dann kam Corona Covid19 und alles war anders.

Alle Termine wurden abgesagt und auf später verschoben – sobald wie möglich werden sie aber nachgeholt. Danke an die Mitglieder, die sich so diszipliniert und vorbildlich während dieser außergewöhnlichen Zeit verhalten haben. Durch Telefonate und WhatsApp konnten schöne vertraute Gespräche geführt und vielleicht auch die Einsamkeit bewältigt werden. Danke für jedes schöne Gespräch!

Es gab viele hohe Geburtstage, die wir nicht persönlich feiern konnten

Maria Gust feierte den 100. Geburtstag. Bgm. Markus Perdacher war bei der Feier und vertrat auch den SB Maria Wörth. Im Juli feierte Franz Hafner den 90. Geburtstag. Obf. Burgi Spittaler und Bgm. Markus Perdacher besuchten ihn, soweit es ging. Kurti Kampusch, langjähriger Obmann und Stellvertreter sowie eine große Stütze in der Gruppe, feierte im Kreise seiner Familie den 85. Geburtstag, Hermann Schatzer den 80. Geburtstag, Gisela Schatzmayr und Karin Knabl-Rader den 70. Geburtstag. Allen nochmals al-



Maria Saal: Geburtstage wurden im Freien in wunderschöner Umgebung gefeiert.



Maria Wörth: Obf. Burgi Spittaler gratulierte Franz Hafner zum 90. Geburtstag.



Klagenfurt-Süd: Senioren machen beim Radeln mit

les Gute, Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und noch viele schöne Jahre und Erlebnisse in unserer Gruppe wünschen euch Obf. Burgi Spittaler und der Vorstand.

Leider mussten wir uns auch von langjährigen Mitgliedern verabschieden

Wir trauern um Therese Schellander, Adolf Weber und Josefine Happe und werden sie immer in Erinnerung behalten



Klagenfurt-Ost: Peter Christler, langjähriger Kassier, feierte seinen 80. Geburtstag

ihren Jahrestag feierten, persönlich zum Geburtstag gratulieren. Im Besonderen gratulierten SB-Bezirksobmann Mag. Erich Wappis und gf. Obfrau Irmgard Jahn dem langjährigen Kassier Peter Christler zu seinem 80. Geburtstag und dankten ihm für seine korrekte, verlässliche ehrenamtliche Arbeit. Den Geburtstagskindern viel Gesundheit und Glück!

■ Klagenfurt-Süd

Sportlich

Die Seniorinnen und Senioren zeigten sich im Juli beim Ausflug mit dem Fahrrad am Wörthersee von der sportlichen Seite. Wer sich nicht auf zwei Rädern fortbewegen wollte, überbrückte die Distanz bis Pörtschach gemächlich per Schiff.



Klagenfurt-Süd: Besuch im Koschat-Museum

Wir radeln immer Freitagvormittag: Treffpunkt 9 Uhr vor dem Schiffssteg in Klagenfurt/Wörthersee. Interessierte herzlich willkommen – mitmachen, dabei sein! wirradln.ktnvp.at

Kulturinteressiert

Trotz diversen Einschränkungen – mit Abstand und MNS, ist es möglich, für kleine Seniorengruppen Abwechslung in den Alltag zu bringen. So etwa bei einem Besuch im Koschat-Museum in Klagenfurt. Was wissen Sie über unseren Kärntner Liederschreiber Thomas Koschat? Nach dem interessanten und unterhaltsamen Vortrag mit vielen Exponaten über den Musiker auf jeden Fall etwas mehr als vorher.

■ Welzenegg

Nach der Corona-Pause

Nach langer Corona Pause haben wir uns am 9. Juli zum ersten Mal wieder im Gasthof Janschitz zu einem Essen – und natürlich zum Gedankenaustausch – getroffen. Der Einladung unseres Bez.-Obm. Mag. Erich Wappis sind erfreulicherweise fast alle Klubmitglieder gefolgt.

Nach kurzen Begrüßungsansprachen wurde noch den Geburtstagskindern gratuliert. Es gab viel zu erzählen, hatten

wir uns doch über drei Monate nicht gesehen. Zum Glück war niemand vom Coronavirus infiziert worden.

Frau Likar verwöhnte uns mit gebackenen Mäusen, die als Nachtisch schnell verschwunden waren. Herzlichen Dank! Wir hoffen alle, dass wir uns im September gesund wiedersehen können.

Die Geburtstagskinder von März bis Juli

DI Dr. Karl-Josef Westritsch, Gertraud Rulofs, Anton Jernej, Renate Tragler, Elisabeth Likar, Anni Knebl und Katharina Bidovec. Herzliche Glückwünsche für das neue Lebensjahr!

■ Klagenfurt-West/Rokohof

Ulrike „Ulli“ Lueger
(geb. 20.12.1948,
verst. 10.07.2020)



Klagenfurt-West/Rokohof: Abschied von „Ulli“ Lueger

Ein Urgestein der Klagenfurter Volkspartei und des Seniorenbundes ist nicht mehr. Nach langem, schwerem Leiden ist uns Ulli in unsere ewige Heimat vorausgegangen. Sie

BEZIRK

Klagenfurt-Stadt

■ Klagenfurt-Ost

Gratulation zum 80. Geburtstag

Bei unserem Treffen im Gasthaus Pusztastüberl im Juli konnten wir jenen Geburtstagskindern, die in der Zeit des „Lockdowns“

war ein Mensch der leisen Töne, dem man gerne zugehört hat und die vor allem zuhören konnte. Nach Jahren in der Privatwirtschaft trat sie im Mai 1980 in den Dienst der Stadt Klagenfurt und fand 1991 ihren Platz und ihre Berufung im damaligen Kulturamt, wo sie bis zu ihrer Pensionierung im Jahre 2012 tätig war.

Politisch war sie vielfältig in der Klagenfurter Volkspartei tätig: im ÖAAB, der Frauenbewegung, dem Seniorenbund. Sie war Sektionsobfrau in der Sektion Westschule und auch eine Periode Stellvertreterin des Stadtparteiobmannes.

Nach ihrer Pensionierung studierte sie auf der Klagenfurter Uni Geschichte, das sie mit dem Titel Bakkalaurea abschloss.

So wie es ihre Art war, regelte sie bereits schwer krank ihre persönlichen Angelegenheiten und wechselte von ihrer Wohnung in ein Pflegeheim, wo sie bis zum Schluss Kontakt mit den ihr lieben Menschen hielt. Liebe Ulli! Wir werden dich nicht vergessen.

Robert Burghart, Erich Wapis

■ Wölfnitz

Geburtstage

Unser Mitglied Erika Rumpold



Klagenfurt-Wölfnitz: Karla Robitsch und Obf. Emmi Koch

feierte am 12. Juni mit ihrer Familie ihren 80. Geburtstag. Der Seniorenclub Wölfnitz ließ es sich nicht nehmen, ihr zum runden Geburtstag eine Aufwärtung zu machen und brachte einen Geschenkkorb mit. Liebe Erika, bleibe uns noch lange so frisch erhalten.

Gesund und fröhlich wie immer, empfing uns unsere Jubilarin Karla Robitsch zu ihrem 85. Geburtstag.

Auch ihr wurde zum Jubiläum ein Geschenkkorb überreicht und die besten Grüße des Seniorenclubs Wölfnitz überbracht.



Klagenfurt-Wölfnitz: Obf. Emmi Koch, die Jubilarin Erika Rumpold und Matthias Rettl



Stall: LO Elisabeth Scheucher-Pichler mit Obmann Hubert Neumeier mit Frau, Ehrenobmann Josef Zraunig und langjähriges Mitglied Josef Steiner

BEZIRK

Spittal

■ Stall

Liebe Senioren!

Leider ist es uns genauso ergangen wie vielen anderen Gruppen des Seniorenbundes. Es wurden viele Veranstaltungen geplant, aber leider konnten wir sie nicht ausführen. Wir hoffen sehr, dass sich die Corona-Covid 19 nicht zu weit ausbreitet und wir im Herbst einiges nachholen können.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern einen schönen Sommer. Bleibt gesund und haltet Abstand! Wir hoffen sehr auf ein Treffen im Herbst.

Todesfälle

Wir trauern um unsere langjährigen Mitglieder Johann Lerchbaumer (87) und Maria Grader (97). Sie bleiben in lieber Erinnerung

BEZIRK

St. Veit/Glan

■ Althofen

Bilanz des ersten Halbjahres 2020

In den ersten drei Monaten des Jahres konnten wir noch frohgemut unsere Seniorennachmittage abhalten. Im Jänner erfolgte die Kassenprüfung mit Entlastung unseres Kassiers. Als Gast informierte uns Bgm. Alexander Benedikt über Geplantes in der Gemeinde. Im Faschingsmonat Feber führte uns Prof. Ernst Müller mit Witz und Schmäh vom Feinsten durch den Nachmittag. Im März hatten wir einen äußerst interessanten Vortrag von MMag.a DDr. Sabine Kohla, klinische Psychologin und Psychotherapeutin, „Wie bleibe ich seelisch, körperlich und geistig gesund im zunehmenden Alter, gestärkt mit positiven Lebenserfahrungen“, auf dem Programm. Obm.-Stv.in Inge Strauß und Wilma Hofstätter besuchten un-





sere betreuten Mitglieder und konnten so ein bisschen Zerstreuung und Freude bringen. Dann kam leider die Coronapandemie und damit verbunden das Aussetzen unserer Seniorentreffen. Der Kontakt wurde größtenteils telefonisch aufrechterhalten. Trotzdem war und eigentlich muss man sagen, ist diese Zeit schon eine große Herausforderung. Aber gemeinsam werden wir auch diese Krise bewältigen.

Der allgemeine Wunsch unserer Senior*innen nach einem Treffen wurde im Juli erfüllt. Unter Einhaltung der Abstandsregeln trafen wir uns wieder beim „Prechtlhof“ zu einem guten Mittagessen. Als Gäste konnten wir unsere Vzbgmⁱⁿ. Ines Hölbling und Bgm. Alexander Benedikt begrüßen.

Geburtstage

Unserem Obmann, Dir. Manfred Mitterdorfer, konnten wir zum 80er gratulieren und sprachen dabei den Wunsch der Mitglieder aus, dass er uns noch lange als unser Obmann erhalten bleibt.

Leider war unser zweitältestes Clubmitglied, Sieglinde Lebitschnig, krankheitshalber nicht bei unserem Nachmittag. So dürfen wir ihr noch auf diesem Weg alles Gute zum 90er, viel Gesundheit und weiterhin viel Freude an unseren Treffen wünschen.

Den Geburtstagskindern der letzten drei Monate wurden die Geburtstags-Reindlinge überreicht.

Des Weiteren wurde der Ausflug zum „Rosenprinz“ auf den 12. August verschoben. Das nächste Treffen findet wie geplant am Mittwoch, dem 2. September statt.

Trauer

Der SB Althofen trauert um sein langjähriges Mitglied Gertrude Kleedorfer (88).

■ Brückl

Mut gefasst

Als sich die „Coronaklammern“ ein wenig gelockert haben, durften wir den Mut fassen, wieder ans Tageslicht zu treten und ein neues Stelldichein aus der Taufe zu heben. So wurden wir am 25. Juni vom Verein auf ein belegtes Brot in die Buschenschank Ruditz in Ochsendorf eingeladen, wo wir mit Speis und Trank bestens versorgt wurden. Das gesellige Beisammensein tat uns allen gut und wir sagen Vergelt's Gott!

Rückblick

Die Corona-Pandemie hat unser Privatleben, aber auch die Tätigkeiten im Verein stark beeinträchtigt und noch heute wissen wir nicht, ob das Ganze überstanden ist.

Bitte verzeiht mir, wenn ich noch die Aktivitäten des vergangenen Jahres in Erinnerung rufe, als wir einen Diavortrag von Herrn Ing. Wogrin mitverfolgen konnten. Im Iran, einem der reichsten Erdölländer der Welt, leben 80 Millionen Menschen. Einst bekannt vom Schah Reza Pahlavi mit Soraya und Farah Diba. Heute ein Staat, in dem die Mullahs den Ton angeben.

Herrliche Bauten und reges Leben in Teheran, während auf dem Lande mit seinen wüstenähnlichen Gebieten die Armut herrscht.

Geburtstage

Mag. Dorothea Watzlawick (75), Hermine Rescher (85), Aloisia Ramusch (80), ÖR Johann Krall (80). Herzlichen Glückwunsch!

■ Guttaring

Treffen nach langer Pause

Seit unserem letzten Beisammensein im Februar war wegen Corona für uns eine lange Pause eingetreten. Jetzt, am 18. Juli, hat uns Obfrau Emmi Hlechtschar



Guttaring: Ehrung der Schriftführerin Erika Strutz

zu einem Treffen in Maria Hilf mit Kaffee und Kuchen eingeladen. Für mich als Schriftführerin war das ein ganz besonders schöner Tag, wurde ich doch von der Obfrau geehrt, indem sie mir die Silberne Ehrennadel samt Urkunde überreichte, die mir von der Landesleitung des Seniorenbundes als Anerkennung für 25 Jahre Schreiben der monatlichen Berichte für die Seniorenzeitung zuerkannt worden war. Ich bin sehr glücklich darüber und habe mich gefreut. Ich sage der Landesleitung herzlichen Dank. Erika Strutz

Geburtstage

Wir gratulierten Renate Gagger zum 75. und Maria Pirker zum 70. Geburtstag mit Blumen, andere Präsente erhielten

Gertrude Ruhdorfer, Stefanie Hassenfelder, Gisela Pirker, Maria Guschelbauer, Marianne Jöbstl und Friedrich Duller.

Wir bedauern es sehr, dass unsere langjährige Obfrau, Marianne Wiltsche, nach längerer Krankheit nun in einem Heim in Klagenfurt wohnt.

Für immer von uns fortgegangen ist Genovefa Makoru im 92. Lebensjahr.

■ St. Georgen am Längsee

Erster Ausflug im heurigen Jahr

Nachdem wir wegen Corona schon drei Monate keine Ausflüge unternehmen konnten, war der Wunsch einiger Mitglieder nach einem gemeinsamen



St. Georgen am Längsee: Erster Ausflug im heurigen Jahr auf die Turrach

Ausflug sehr groß. Unter Einhaltung aller Vorsichtsmaßnahmen und auf Eigenverantwortung, – nach Rücksprache mit LO Elisabeth Scheucher-Pichler und Firma Hofstätter – unternahmen wir am 14. Juli einen Tagesausflug auf die Turrach. Über 40 Mitglieder meldeten sich für die Fahrt. Das Tragen der Maske im Bus war nicht so angenehm, aber nach knapp einer Stunde Fahrzeit erreichten wir unser Ziel.

Bei herrlichem Wetter wurden kleinere oder größere Wanderungen unternommen. Auch beim gemeinsamen Mittagessen im Hotel Nockalm (Fam. Pichler) wurde der Abstand eingehalten. Am Nachmittag fuhren einige Teilnehmer mit der Gondel zur Bergstation Nockiflitzer auf 1968 m Seehöhe. An einigen Stellen konnte noch der Almrausch, der schon am Verblühen war, gesichtet werden.

Über diesen schönen ereignisreichen Tag, den wir gemeinsam und doch mit den nötigen Vorsichtsmaßnahmen verbrachten, freuten sich alle.

Trauer

Kurz vor Vollendung ihres 90. Lebensjahres verstarb unser langjähriges Mitglied Martha Popotnig. Wir werden sie in dankbarer Erinnerung halten.

Geburtstag

Wir gratulieren unserem Mitglied Erwin Frantar herzlichst zum 80. Geburtstag!

Redaktionsschluss
für die
nächste Ausgabe:

**Mittwoch,
30. September
2020**

BEZIRK Villach-Land

■ Feistritz/Drau

Trauer

Die Ortsgruppe Feistritz/Drau betrauert das Ableben einer besonders treuen Seniorin, die über drei Jahrzehnte unserer Gesinnungsgemeinschaft angehörte und uns nun für immer verlassen hat. Frau Josefine Pacher verstarb am 1. Juni im 95. Lebensjahr. Als Vorstandsmitglied fungierte sie eine geraume Zeit als Schriftführerin und acht Jahre als verlässliche Kassenverwalterin. Der Kärntner Seniorenbund zeichnete sie, als Dank und Anerkennung, mit den Ehrennadeln in Silber und Gold aus. Der Vorstand und die Angehörigen der Ortsgruppe Feistritz/Drau werden die sehr beliebte Verstorbene stets in bester Erinnerung bewahren.

BEZIRK Völkermarkt

■ Diex

Besondere Geburtstage

Auch im Seniorenbund Diex wurden im engsten Familienkreis Geburtstage gefeiert und den Mitgliedern – Paula Glantschnig (90) aus Grafenbach, Amalia Glaboniat (85) aus St. Ulrich und Maria Sprachmann (85) aus Haimburgerberg – von Obf. Resi Kupferschmied mit Begleitung herzlich gratuliert und ihnen für die langjährige Mitgliedschaft herzlich gedankt.

Den Wünschen schließt sich auch Bez.-Obm. Bgm. a.D. Anton Polesnig und die LO



Diex: v.li.: Obf. Resi Kupferschmied, Jubilarin Maria Sprachmann (85) und Obf.-Stv. Regina Petscharnig, vlg. Schuppknig



Diex: Jubilarin Paula Glantschnig (90)

Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler herzlichst an.

■ Eberndorf

Geburtstag

Johann Struger feierte am 16. Juni 2020 seinen 70er. Es sind viele Gäste, auch von verschie-

denen Vereinen, gekommen. Die Familie Struger hatte die Feier gut vorbereitet, indem sie die Gratulanten zu verschiedenen Zeiten „bestellt hatte“. So wurde der Mindestabstand zu jeder Zeit eingehalten. Vom Seniorenbund Eberndorf gratulierten Franziska Habring und Obm. Robert Ozmec dem Jubilar und wünschen ihm noch viele gesunde Jahre.

■ Kühnsdorf

In der Coronazeit ...

... war unsere Tätigkeit sehr eingeschränkt. Wir haben Geburtstagswünsche ausgesendet und Norbert Lessiak, der einen „Runden“ feierte, mit einer Aufwartung besucht. Leider müssen wir aber über den Verlust unseres ältesten Mitgliedes trauern. Simon Ischeppe ist im Alter von 100 Jahren von uns



Eberndorf: v.li.: Dr. Erich Baumann mit Jubilar Johann Struger (70)



Kühnsdorf: Simon Ischepp starb im 100. Lebensjahr

gegangen. Er war ein fröhlicher Mensch, der uns fehlen wird!



Kühnsdorf:
Johann Schramm
- Ruhe in Frieden

■ Unser unruhiger „Hanse“ ist nicht mehr

Unser Mitglied Johann Schramm ist am 10. Juli mit 64 Jahren verstorben und wurde am 17. Juli in der Kirche in Kühnsdorf würdig verabschiedet.

wir alle anderen Aktivitäten bis auf weiteres absagen müssen. Voraussichtlich haben wir am 19. Oktober (hoffentlich) unseren Pfarrausflug, bei welchem die Seniorengruppe wie jedes Jahr teilnimmt.

■ Unseren Geburtstagskindern...

...Franz Janesch zum 90er und Rosalia Bierbaumer zum 85er möchten wir auf diesem Wege alles Gute und viel Gesundheit wünschen. Auch allen anderen Geburtstagskindern wünschen wir alles Gute.



Pustritz:
Abschied von Genoveva Tscherk

■ Trauer

Leider mussten wir uns von unserem Mitglied Genoveva Tscherk, vlg. Prackl, verabschieden, welche plötzlich und unerwartet im 73. Lebensjahr verstorben ist.



Tainach: Albin Woschitz, 1.v.r., feierte den 80er mit den Seniorinnen und Senioren.

■ Tainach

Seniorenachmittag

Trotz der noch bestehenden Einschränkungen konnte unsere Ortsgruppe einen gelungenen Seniorenachmittag, natürlich unter Einhaltung aller Abstandsvorschriften, abhalten. Unser Jubilar Albin Woschitz, der den 80. Geburtstag feierte, lud zu einem Mittagessen ein. Der Obmann konnte knapp 30 Mitglieder begrüßen. Auf seinen Vorschlag wird für September ein Ausflug angesetzt, sofern es die Bestimmungen erlauben werden. Einen besonderen Geburtstag feierte Magda Keckl, nämlich den 90. Geburtstag. Zum Ausklang lud Anni Thaler, die auch

ihren Geburtstag feierte, auf eine Nachspeise ein.

■ Völkermarkt-Stadt

Gerhard Passin feierte den 80. Geburtstag

Im ersten Halbjahr feierte SB-Bez.-Obmst. v. und Obmann des SB Völkermarkt, Gerhard Passin, seinen 80. Geburtstag. Groß war die Gratulantenschar bei der Mostschenke Orasch in Kohldorf. Stadträtin Angelika Kuss-Bergner, ÖSB-Ehrenobmann Franz Hartl und Bez.-Obm. Bgm. a. D. Anton Polessnig gratulierten dem Jubilar herzlich und sprachen Dankesworte. Herzlichen Glückwunsch!



Völkermarkt-Stadt: EO Franz Hartl bei der Laudatio an das Geburtstagskind Gerhard Passin.



BEZIRK

Wolfsberg

■ Bad St. Leonhard

Unser Ehrenobmann ist 90

Alois Joham, vlg. Lamml, feierte im Kreise seiner lieben Familie am 4. Juni seinen 90. Geburtstag. Auch eine Abordnung des SB Bad St. Leonhard mit Obm. Johann Rutrecht, Obmstv. Elisabeth Köppl und Hans Monsberger, seit jungen Jahren Wegbegleiter und Mitarbeiter, gratulierten zu seinem hohen Geburtstag und dankten ihm für seine 25-jährige Obmannschaft. Durch sein nettes und liebenswürdiges Wesen hat er es geschafft, die Mitgliederzahl beinahe zu verdreifachen. Die vielen gutbesuchten Vorträge, Feierlichkeiten und interessanten Tagesausflüge, welche er gemeinsam mit seinen Mitarbeitern organisierte, sind heute noch allen Mitgliedern in guter Erinnerung. Ein Höhepunkt im Vereinsjahr waren die von ihm im Jahre 2001 eingeführten 3-Tage-Fahrten.

Damit war es möglich, auch fernere Ziele wie z.B. Insel Mainau, die Bayerischen Königsschlösser, Prag, die Toskana, Südtirol, die Schweiz, Grado und alle Bun-



Frantschach-St. Gertraud: Maria Vallant feierte ihren 94. Geburtstag

desländer zu erkunden. Wir bedanken uns bei unserem Ehrenobmann „Lamml Lois“ für seine großartige und ausdauernde Arbeit und wünschen ihm noch viele gesunde Jahre im Kreise seiner lieben Familie.

■ Frantschach-St. Gertraud

Herzliche Glückwünsche!

Da wir in der Coronazeit keine Veranstaltungen hatten, möchten wir unseren Geburtstagskindern von April bis August alles Gute, viel Glück und Gesundheit wünschen. Unsere Obf. Stefanie Sturm hat mit ihren Hausbesuchen den Geburtstagskindern mit einem Präsent die Vereinswünsche überbracht: Richard Grillitsch (80), Johanna Groß (85), Sophie Fellner (75), Johanna Loike (85), Anton Quendler (98), Lydia Müller (95), Alois Lichtenegger (70), Rosemarie Woger (80), Gertrude Furian (80), Josef Häusel (91), Johanna Liebhard (80), Maria Vallant (94). Vielen Dank für die tolle Bewirtung!

■ Granitztal

Das erste halbe Jahr 2020

Den Fasching feierten wir mit einem gemeinsamen Nachmittag im Februar im Pfarrhof St. Martin. Bei Krapfen, Kaffee und einer Jause verbrachten wir einige vergnügte Stunden. Robert Isopp zeigte uns einen Film



Granitztal: Ehrenobmann Johann Maier

Trauer um Ehrenobmann Johann Maier

Gute drei Monate nach seinem 90. Geburtstag erreichte uns die schmerzliche Nachricht vom Ableben unseres Ehrenobmannes Johann Maier. Sein Tod erfüllt uns alle mit tiefer Trauer. Wir alle kannten den vlg. Wintinger Hans als sehr naturverbundenen, fleißig schaffenden, freundlichen Menschen, der ein Mann der Tat war. Seit seiner Jugend und bis ins hohe Alter engagierte er sich in gesellschaftlichen, politischen, kulturellen und kirchlichen

Bereichen und konnte so durch sein weitblickendes Denken und Handeln zur positiven Entwicklung unseres Ortes beitragen. Über 30 Jahre hatte Herr Maier als Obmann des SB Granitztal gewirkt, wofür er auch vom Land Kärnten für besondere Verdienste geehrt wurde. Mit viel Umsicht und Einfühlungsvermögen hatte er den Verein geleitet, viel Zeit für die Mitglieder investiert, sowie Freud und Leid mitgetragen. Beinahe zehn Jahre war er unser Ehrenobmann. Hans Maier war auch ein leidenschaftlicher Fotograf und seine Dia-Vorträge mit den schönen Bildern über das Geschehen im Ort bleiben wohl für jeden unvergessen in Erinnerung. Wir bedanken uns für seinen Einsatz, für unsere gemeinsame Zeit und werden ihn in lieber Erinnerung behalten.

über das Lavanttal und das Kirchenjahr 2019.

Am Aschermittwoch luden wir zum Heringsschmaus ebenfalls in den Pfarrhof ein. Auf Grund des starken Schneefalls kamen nur wenige unserer Mitglieder. Auch der Vortrag vom Hilfswerk zum Thema „Altersvergesslichkeit oder Demenzverdacht“ wurde abgesagt.

Leider fanden auch die Veranstaltungen für April und Mai wegen des Coronavirus nicht statt. Die Vorsichtsmaßnahmen mussten eingehalten werden. Ein herzliches „Danke“ an unsere Obf. Marianne Schliefnig für die Organisation unserer Veranstaltungen.

Am 10. Juli feierten wir in der Pfarrkirche St. Martin mit Pfarrer Petrus Tschreppitsch einen Gedenkgottesdienst für unsere verstorbenen Mitglieder. Danach waren alle zu einem ausgiebigen Frühstück in den Pfarrhof geladen. Über die Anwesenheit von GPO Mag.

Karl Schwabe freuten wir uns sehr.

■ Reichenfels/St. Peter

Erste Wanderung nach Corona

Bedingt durch die Coronakrise, haben wir seit Ende Februar keine Veranstaltungen mehr durchführen können. Unsere Gemeinde war eine der wenigen in ganz Österreich, die keinen einzigen Coronafall zu verzeichnen hatten. Daher war es allen Mitgliedern schon ein Bedürfnis, wieder einmal in geselliger Runde zusammen zu sein. Wir haben am 25. Juni wieder unseren gewohnten Stammtisch durchgeführt, der uns auf eine Wanderung zur Grünhütte führte. Der Regen machte uns ein wenig zu schaffen, sodass wir uns nur in der Almhütte gemütlich unterhielten. Trotzdem war es für alle ein schöner, unterhaltsamer Tag.



Bad St. Leonhard: Obm. Johann Rutrecht und Obm.-Stv. Elisabeth Köppl gratulierten dem Ehrenobmann Alois Lampl zum 90er und dankten für seine langjährige Arbeit für den Seniorenbund



Reichenfels: Die Reichenfelser Senioren bei der Grünhütte

■ St. Georgen im Lavanttal

Neuer Administrator im Benediktinerstift St. Paul

Pater Marian Kollmann OSB wurde vom Konvent des Benediktinerstiftes St. Paul zum Administrator gewählt.

Am Samstag, dem 18. Juli, wurde im Stift St. Paul von den Mönchen ein neuer Leiter der Gemeinschaft gewählt – aus dieser ging der St. Georgener Ortpfarrer P. Marian Kollmann als Administrator auf drei Jahre hervor. Am Beginn der Hl. Messe am Sonntag begrüßte PGR Albert Wutscher den neu gewählten Administrator und gratulierte ihm persönlich und namens der Pfarrbevölkerung. In kurzen Sätzen schilderte er seinen Werdegang und wies auf die großen Aufgaben hin, die auf ihn im Stift warten. Dazu wünschte er P. Marian viel

Kraft, vor allem Gesundheit und Gottes Segen. Durch den Zusammenhalt aller Mönche und den ehrenamtlich tätigen Pfarrgemeinderäten wird er dies schaffen, sagte er. Auf die Bitte hin, trotz der vielen Arbeit im Stift, doch Ortpfarrer von St. Georgen zu bleiben, betonte P. Marian in seinen Dankesworten, dass er Pfarrer von St. Georgen bleiben würde, was immer nur im gemeinsamen Miteinander und Füreinander funktioniere. Mehr als vorher sei er auf die Mithilfe und Bereitschaft der Pfarrmitglieder angewiesen. Die Überraschung erwartete ihn nach der Hl. Messe im Kirchhof. Albert Wutscher organisierte mit den Pfarrgemeinderätinnen in größter Eile eine Glückwunschartag. Auch die Trachtenkapelle ließ es sich nicht nehmen, „ihren“ Administrator hochleben zu lassen. Ebenso brachten Bgm.



St. Georgen im Lavanttal: SB-LO-Stv. GR Albert Wutscher, Abg.z.NR Johann Weber und GPO Vzbgm. Karl Mollhofer gratulieren dem neu gewählten Administrator Pater Marian Kollmann OSB



St. Marein: Eine lustige Almwanderung auf der Koralm.

Karl Markut, Vzbgm. Karl Mollhofer, GRin Hermine Kopp und Nationalrat Johann Weber Pater Marian ihre Glückwünsche vor.

■ St. Marein

Koralmwanderung, am 16. Juli 2020

Aufgrund der Maßnahmen von Covid 19 mussten leider viele Aktivitäten im ersten Halbjahr abgesagt werden. Doch im Juli machten die St. Mareiner Senioren mit Obf. Kriemhilde Watscher eine Wanderung auf die Koralm. Die gemütliche Strecke führte vom Hipfl-Parkplatz zum Sonnhof auf der Goding. Bei gutem Essen, Kaffee mit Krappen – und als der Wirt noch mit seiner Harmonika aufspielte – waren die Senioren sich einig: das war eine lustige Almwanderung.

Nächster Programmpunkt: Eine Tagesfahrt zum Chorherrenstift Vorau und Pöllauberg in der Steiermark.

Wir hoffen, dass wir im 2. Halbjahr noch viele Veranstaltungen machen können.

Hohe Geburtstage

Josefine Raß (70), Gerhard Schober (70), Mathilde Melcher (70), Heinrich Meschnark (75), Christine Lenz (75), Hildegard Bachhiesl (80), Mathilde Brenner (80), Friederike Zmug (80), Johanna Groß (85), Maria Loibnegger (85).

Den Geburtstagskindern herz-

lichen Glückwunsch und viel Gesundheit.

Trauer

Maria Schmadiuk (85)

■ St. Paul

Wetterfeste St. Pauler Senioren am Dobratsch

Bedingt durch die Corona-Pandemie war es den Mitgliedern des Seniorenbundes St. Paul durch fast ein halbes Jahr nicht möglich, sich zu gemeinsamen Zusammenkünften zu treffen. Nachdem die Vorschriften gelockert wurden, beschloss der Vorstand der Ortsgruppe – unter Einhaltung der vorgegebenen Vorsichtsmaßnahmen – die Mitglieder zu der für Juli geplanten Ausflugsfahrt auf die Villacher Alpe mit Rundgang durch den Alpengarten einzuladen.

Obwohl die Wettervorhersage nicht allzu günstige Aussichten prophezeigte, fand sich doch eine Schar von unternehmungslustigen Senioren, die sich diese Fahrt nicht entgehen lassen wollten. Dieser Mut wurde auch von „Petrus“ belohnt, denn je weiter es nach Mittelkärnten ging, umso heller zeigte sich der Himmel.

Um die Besonderheiten der Villacher Alpe besser verstehen zu können, gab es während der Fahrt eine kurze Einführung in die Geologie und Geschichte dieses Berges und die Entstehung des Alpengartens.



St. Paul: Ausflug auf den Dobratsch

Nach einer kurzen Kaffeepause in Pörschach ging es weiter nach Villach und die Mautstraße hinauf bis zur Raststation Roßtratte. Hier konnten neben der geruhsamen Almlandschaft auch die Vorrichtungen der speziellen Sonnenuhren mit den Erklärungen dazu bewundert werden. Die Aussicht ins Tal allerdings war nur fallweise gegeben, weil Nebel und tiefhängende Wolken diese verhinderten. Nach einem ausgiebigen Mittagessen im Gasthaus der Roßtratte begann es leicht zu regnen. Das hinderte allerdings die wetterfesten Senioren nicht, unter der kundigen Führung einer Dame des Alpenvereines, durch den Alpengarten zu wandern. Treppauf, treppab ging es durch diese Kostbarkeit der Alpenwelt. Beeindruckt waren wir von der Tatsache, dass all die viele Arbeit, die mit der Errichtung und Erhaltung dieser wertvollen Naturschutz-Sammlung verbunden ist, ausschließlich von Alpenvereinsmitgliedern ehrenamtlich geleistet wurde und wird. Auf der Heimfahrt lachte plötzlich wieder die Sonne und bei der abschließenden Brettljause auf einer Anhöhe in der Nähe von St. Andrä konnten wir einen wunderschönen Ausblick auf das mittlere und untere Lavanttal genießen. Alle Teilnehmer an dieser Fahrt zeigten sich hochzufrieden und meinten auch: Dies wird sicher

nicht der letzte Ausflug auf den Dobratsch gewesen sein!

■ Wolfsberg-Stadt

Unsere Unternehmungen im Juli

Nach der langen Corona-bedingten Pause war es an der Zeit, sich wieder einmal zu treffen. Wie jedes Jahr, hatten wir Anfang Juli unseren Kärntner Nachmittag. So trafen wir uns am 9. Juli im Reiterhof Stückler zu einem geselligen Beisammensein. Dieses Mal mussten wir auf den Chor des Seniorenbundes verzichten, denn in den vergangenen Monaten konnte keine Chorprobe abgehalten werden. So haben wir den Text einiger Volkslieder herausgesucht, auf einzelne Blätter kopiert und an die Anwesenden ausgeteilt. Mit viel Freude haben wir gemeinsam – auch das Kärntner Heimatlied war dabei – die Lieder gesungen. Das Ausflugs- und Veranstaltungsprogramm wurde von Obfrau Gertrud Schellander vorgestellt – die Senioren konnten sich die passenden Veranstaltungen aussuchen und sich auch gleich dafür anmelden. Anschließend wurde von allen geschätzt, wie viele Bohnen in dem Glas sind, das herumgereicht wurde. Die besten Schätzer erhielten, wie jedes Jahr, schöne Preise. Eine gute Jause schloss diesen geselligen Nachmittag ab.



Wolfsberg: Gute Unterhaltung beim Kärntner Nachmittag

Am 24. Juli hatten wir einen Ausflug zur Teichalm in der Steiermark. Der Bus war zwar nicht voll, wie es sonst meistens der Fall war, aber immerhin nahmen 36 mutige Senioren daran teil. Einen Zwischenstopp machten wir in Arzberg bei einer Stollenkäserei. Im ehemaligen Silberbergwerk reifen die Käselaibe, je nach Käsesorte, bei einer permanenten Temperatur von 8–10 Grad in 3 bis 6 Monaten heran. Das erfuhren wir bei einer Führung durch den Stollen. Anschließend konnten wir die verschiedenen, mit vielen internationalen Preisen ausgezeichneten Käsesorten verkosten.

Dann fuhren wir weiter auf die Teichalm, eine wunderschöne, idyllische, naturbelassene Almlandschaft. In der Latschenhütte hatten wir unser Mittagessen und danach war genügend Zeit für eine Wanderung um den See und durch das Moor. Der Weg durch das Moor war mit Holzbrettern ausgelegt, unterwegs waren Tafeln angebracht, die die dortige Tier- und Pflanzenwelt erklärten. Zum Abschluss dieses Tages stateten wir Frohnleiten, einem hübschen Ort mit einem großen Hauptplatz, einen Besuch ab. Dort stärkten wir uns noch bevor wir die Heimreise antraten.



Wolfsberg: Wolfsberger beim „Wahrzeichen“ auf der Teichalm

IMPRESSUM: Auftraggeber und Herausgeber: Kärntner Seniorenbund, Landesgruppe des Österreichischen Seniorenbundes, 8.-Mai-Straße 47/2, 9020 Klagenfurt, T: 0463/5862-420, E: seniorenbund@oepvkaernten.at ZVR-Zahl: 763866561, DVR-Nr.:0076520.
Landesobfrau: Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler; LO-Stv.: Brigitte Bock, Franz Gratzer, Albert Wutscher, Rudolf Zechner; Landesgeschäftsführerin: Mag. Brigitta Prochazka; Landesfinanzreferent: Walter Katholnig. Erscheinungsort: 9020 Klagenfurt.
Herstellung: printMASTER Werbeagentur GmbH, 9020 Klagenfurt. Druck: Carinthia, St. Veit/Glan
Fotos: Wenn nicht gekennzeichnet, Kärntner Seniorenbund



ÖSB-Riesenschwede

tapfer, kühn	unerfüllbarer Wunsch	Vorname von Schweiger	englisch, französisch: Alter	ein Raubfisch	Gefrorenes	See-lachs-art	dem Beruf nachgehen	Silberglanz	Hühnerprodukte	Post verschicken	Schornstein	
M	U	T	I	G	Fleischgericht							
Gezeitenstrom	4			Berg-ein-schnitt		spa-nischer Männername	Papier-zählmaß					
		einer der vier Erzengel	Liebeszeichen	10		extra, speziell				3		
Kolloid		US-Bundesstaat			franzö-sisch: Freund		Humus-schicht					
verrückt			Acker-rand			akusti-sches Signal	11	italie-nisches Bergmassiv			Pflicht-almosen im Islam	
			archi-tekte-nische Richtung		vorher, früher	zeitlich endlos	Vergnü- gen bei Musik					
Vorname von US-Filmstar Costner	Öl-pflanze	luft-getrock- neter Ziegel	Stand- bild		Lebens- gemein- schaften		Brise vom Meer	12	ein Haus- tier			
latein- amerika- nischer Tanz					englisch: wie		kräftig	S	T	A	R	K
Süd- südost (Abk.)		Kinder- trompe- te				Minengut	Kinder- bau- stein		Vorname der Farrow			
		chem. Zeichen für Arsen			Spiel- regeln			2				
	9					Druck- schrift- grad	Männer- name				Ö. Berg (NÖ)	
langge- zogenes Blumen- beet		mixen, ver- mengen			italie- nisch: zwei		Explo- sions- ge- räusch		Haar- wasch- mittel		franzö- sisch: Gesetz	
unab- hängig	unbe- weglich	wilde Gemüse- pflanze				kleines Schränk- chen						
F	R	E	I		ehem. Münze in Finnland	Nieren- sekret, Harn	6	Abk.: der Heraus- geber		Abk.: Oberin- spektor		
			1				Ablage- ordner	jamaikan. Sprinter (Usain)	US- Ameri- kaner (Mz.)			
Exempel		ein weiches Metall			Aktion	Sammel- buch				Pfiff, Schwung	Frauen- kose- name	
Arbeits- entgelt			8	englisch, span.: mich, mir		Teil der Glocke						
	5						7	Österr. Volks- partei (Abk.)	O	E	V	P
warme Wetter- kleidung		doppel- köpfiger Halte- bolzen				Größe der Thermo- dynamik						

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Ein Rätsel aus dem Hause Rätselfabrik. Lust auf mehr? www.raetselfabrik.at



ÖSB-Sudoku-Time

ÖSB RÄTSEL
Um Jahre voraus.**Klassisch** Die Ziffern 1-9 werden in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 9er-Block nur einmal eingesetzt.

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

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

Farbsudoku Die Ziffern 1-9 werden in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 9er-Block und in jedes Farbfeld nur einmal eingesetzt.

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

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

Wordoku Die Buchstaben A - I werden in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 9er-Block nur einmal eingesetzt.

				A		G		
	B	C		G				E
H		G						
C			D	G	H			A
F			A	C	E			B
						F		G
E			I			C	H	
	A		G					

		A	C				D	F
I							A	
					D			E
				D	G		I	
	B	I					C	D
		F		H	C			
	C			I				
		B						E
	A	D				E	H	



BUCHTIPP

Geheimnis am Berg

Die spannende Fortsetzung vom „Geheimnis am See“ von Toni Traschitzker ist nicht nur ein Buch, das junge Leser begeistern wird, es ist das ideale Buch für ein gemeinsames Lesevergnügen für Großeltern-Enkel-Tage.

■ Zum Inhalt

Zum zweiten Mal macht die Familie Rebers aus Deutschland Urlaub im Hotel „Seehof“. Dabei treffen Jan und seine Geschwister auf eine merkwürdige Person, die mehr über sie zu wissen scheint, als sie eigentlich wissen kann. Jan begegnet ihr immer wieder beim Konditionstraining. Er will nämlich aufs

Gmeineck steigen und eine ungewöhnliche Wette gewinnen. Seine Eltern verlangen allerdings einen erwachsenen Begleiter, und Jan sieht sich vorerst vergeblich danach um...

Eine Lese- und Hörprobe zu dem Buch finden Sie im Internet unter www.frickverlag.de

■ Zum Autor

Er schreibt Geschichten. Er zeichnet. Er bastelt Bücher. Schon als Volksschüler tat er das. Aber erst nach dem Abschluss des Studiums (Germanistik, Philosophie, Pädagogik und Psychologie) und nach fünfzehn Jahren als Deutsch- und Psychologielehrer wurde eines seiner Bücher veröffentlicht: „Pauli und die Wunschmaschine“.

Seither geht es beständig weiter: Neuen selbstgebastelten „Prototypen“ von Büchern



folgen immer wieder Veröffentlichungen im Frick Verlag:

Bücher für die Kleinen („Ich kaufe die Sonne“), für größere Kinder („Das Geheimnis der alten Brücke“), für kritische Jugendliche („Ella jagt die Pfeifenheinis“), auch für Erwachsene („Störfi, der Autojäger“).

Genießen Sie den Sommer in vollen Tönen!

Mit Neuroth zur optimalen Hörversorgung. Damit Sie die schönsten Töne des Sommers nicht verpassen.



Wir beraten Sie gerne!

Jetzt Termin vereinbaren 00800 8001 8001

Neuroth: 10 x in Kärnten

www.neuroth.com

*Preise sind Zuzahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung. Tarife der Sozialversicherungen und Informationen zur Kassendirektverrechnung auf www.neuroth.com/sozialversicherung

**BESSER HÖREN.
MIT SICHERHEIT.**

Steigern Sie jetzt
Ihre Lebensqualität
mit Ihrer Hörlösung ab

€ 0,-*



Österreichische Tradition seit 1907



NEUROTH



Lavendel – Die Arzneipflanze des Jahres

Jährlich wird von Phytoexperten die „Arzneipflanze des Jahres“ gekürt. Diesmal ist es der echte Lavendel, den die Experten der pharmazeutischen Institute der Universitäten Graz, Innsbruck und Wien mit dieser Auszeichnung besonders hervorheben.

Besonders geschätzt wird der echte Lavendel wegen seiner angstlösenden Eigenschaften. „In Westeuropa stellen Angststörungen die am weitesten verbreiteten psychiatrischen Erkrankungen dar. Neben der angstlösenden Wirkung weisen diverse Studienergebnisse darauf hin, dass zudem Unruhezustände, Depressionen, Schlafstörungen und somatische Beschwerden gelindert werden“, erklärt Siegfried Kasper vom Zentrum für Hirnforschung der Universität Wien.

Bereits bei den Griechen wurde der Lavendel gegen Kopfschmerzen und Melancholie eingesetzt, bei den Römern galt er als Stimmungsaufheller. Wirklich „entdeckt“ wurde er dann durch die Klostermedizin. Mitte des

12. Jahrhunderts empfiehlt ihn Hildegard von Bingen bereits zur äußerlichen Anwendung, aber auch gegen Ungeziefer. Die heutige Verwendung kam erst im späten 19. Jahrhundert tatsächlich zum Tragen.

■ Lavendeltee

Übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel getrockneter Lavendelblüten mit 150 Milliliter heißem (nicht kochendem) Wasser und lassen Sie den Tee fünf bis 10 Minuten gedeckt ziehen. Danach abgießen und warm trinken.

■ Vollbad mit Lavendel

Übergießen Sie 100 Gramm Lavendelblüten mit zwei Liter heißem Wasser, auch hier nicht kochendes Wasser verwenden. Fünf Minuten ziehen lassen, abseihen und ins 37 Grad warme Badewasser geben.

■ Lavendelkissen

Geben Sie getrocknete Lavendelblüten in



kleine Baumwollsäckchen und legen Sie diese in die Nähe des Bettes.

Hochwertige Lavendelblüten und Lavendelöl erhalten Sie in der Apotheke.

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK

MOBILES SANITÄTSHAUS

- Das Hilfswerk Kärnten Sanitätshaus bietet ein umfassendes Sortiment an Pflegebehelfsmitteln.
- Erstbesuch und Beratung werden bei Kundinnen/Kunden zu Hause kostenlos angeboten, geliefert wird kärntenweit.

Mundschutz

Bei uns
erhältlich:



Bestellungen unter T: 05 0544 1000
oder E-Mail: ingrid.peggin@hilfswerk.co.at

50-Stück-
Packung
3 lagig, CE zert.
€ 37,-



Auflösung KW 25

Riesenschwede

■	■	■	■	A	■	B	■	■	S	A	■	■	■	■	
M	U	T	I	G	■	L	E	B	E	R	K	A	E	S	E
■	T	I	D	E	■	A	I	■	I	B	■	R	I	E	S
S	O	L	■	■	K	U	S	S	■	E	I	G	E	N	S
■	P	■	U	T	A	H	■	A	M	I	■	E	R	D	E
■	I	R	R	■	R	A	I	N	■	T	O	N	■	E	■
K	E	V	I	N	■	I	■	C	■	E	■	T	A	N	Z
■	■	■	E	■	B	■	E	H	E	N	■	I	D	■	A
■	S	A	L	S	A	■	H	O	W	■	S	T	A	R	K
■	E	D	■	T	U	T	E	■	I	■	E	■	M	I	A
S	S	O	■	A	S	■	R	E	G	L	E	M	E	N	T
R	A	B	A	T	T	E	■	R	■	E	W	A	L	D	■
■	M	E	■	U	I	■	P	Z	■	G	I	■	L	■	R
■	■	■	M	E	L	D	E	■	K	O	N	S	O	L	E
F	R	E	I	■	■	U	R	I	N	■	D	H	■	O	I
B	E	I	S	P	I	E	L	■	A	■	■	A	M	I	S
■	G	■	C	E	R	■	■	A	L	B	U	M	■	■	A
■	L	O	H	N	■	T	■	K	L	O	E	P	P	E	L
L	O	D	E	N	M	A	N	T	E	L	■	O	E	V	P
■	S	■	N	I	E	T	■	E	N	T	R	O	P	I	E
SENIORENBUND															

Sudoku-klassisch

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

Farbsudoku

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

Wordoku

I	D	E	C	B	A	H	G	F	B	H	A	C	E	G	D	F	I
A	B	C	F	H	G	I	D	E	I	D	E	F	B	H	A	G	C
H	F	G	E	D	I	A	B	C	C	F	G	A	D	I	B	E	H
C	I	B	D	G	H	E	F	A	A	E	C	D	G	B	I	H	F
G	E	A	B	I	F	D	C	H	H	B	I	E	F	A	C	D	G
F	H	D	A	C	E	G	I	B	D	G	F	I	H	C	E	B	A
B	C	I	H	E	D	F	A	G	E	C	H	B	I	F	G	A	D
E	G	F	I	A	B	C	H	D	G	I	B	H	A	D	F	C	E
D	A	H	G	F	C	B	E	I	F	A	D	G	C	E	H	I	B



Auch Seniorenbund-Obfrau Elisabeth Scheucher-Pichler steht Ihnen persönlich für ein Telefongespräch zur Verfügung. Als ausgebildete Psychotherapeutin weiß Sie, wie wichtig persönlicher Kontakt ist – gerade für Menschen, die sich einsam fühlen.

Nützen Sie unsere vielfältigen Seniorenbund-Angebote!

Als Seniorenbund-Mitglied genießen Sie viele Vorteile. So bieten wir Ihnen unter anderem kostenlose Beratungsstunden mit unseren Experten.

Ob Sie Fragen zur Pflege haben, Unterstützung in Steuerfragen benötigen oder Rechtsberatung beanspruchen möchten, unser Team ist für Sie persönlich da!

Vereinbaren Sie bitte vorher einen Termin. Die Beratung kann selbstverständlich auch telefonisch erfolgen.

Büroöffnungszeiten

- » Das Seniorenbund-Landesleitungsbüro ist von Montag bis Donnerstag von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr geöffnet.
- » Vom 17. August 2020 bis 27. August 2020 ist das Büro wegen Urlaub geschlossen!

Senioren-Termine

- » Ab August jeden Freitag, 9:00 Uhr, Radfahren in Klagenfurt. Treffpunkt: Schiffsanlegestelle Wörthersee
- » 20. August, 10:00 Uhr: Besuch Koschat-Museum in Klagenfurt
- » 2.-4. September: Bundestennistage in Wien (Anmeldung: Wien, 01/40126-431)
- » 15.-16. September: Bundesgolftage in Poysdorf (NÖ) (Anmeldung: Wien, 01/40126-431)
- » 23.-30. Oktober: Malta & Gozo mit Moser Reisen

BERATUNGEN

■ Steuerberatung:

Mag. Brigitta Prochazka



Beratung für Arbeitnehmerveranlagung im Seniorenbund Klagenfurt und zusätzliche Beratungen im Hilfswerk in Spittal/ Drau,

Wolfsberg, Völkermarkt und nach Vereinbarung.

0676/89 90 4000

■ Notarielle Beratung:

Mag. Bernhard Wenger



Beratungen zu Erwachsenenschutzgesetz, Patientenverfügung, Vererben und Verschenken. Auch individuelle Vorträge in Ortsgruppen sind möglich.

Tel. Vereinbarung:

0463/5862-420

■ Pflegeberatung:

Hermine Pobatschnig, MSc



Pflegedienstleiterin des Hilfswerk Kärnten, gibt Informationen zu Pflege-themen und neuen Vortragsreihen.

Telefonische Vereinbarung:

0676/89 90 10 10



Erste Schritte im Internet – kostenlose Schulungen!

Erfahren Sie Mit A1 und dem SENIORENBUND alles über Google, Tablet und Co. Entdecken Sie mit anderen Einsteigern in Kleingruppen das Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1. Kurseinheit: Willkommen in der Welt des Internets.

- Einfach mit dem Tablet starten
- Was bietet das Internet
- Suchdienst Google für Ihre Zwecke

2. Kurseinheit: Erste Erlebnisse und Erfahrungen.

- Apps kennenlernen und ausprobieren
- Mit dem Tablet Fotos machen und versenden

3. Kurseinheit: Selbstständig surfen und kommunizieren

- Sicherheit und Schutz der Privatsphäre
- Persönliche Einstellung am Tablet
- Mit WhatsApp kommunizieren und E-Mails schreiben



Kurstermine (max. 12 Teilnehmer/innen)

Kurs	Kurseinheit 1	Kurseinheit 2	Kurseinheit 3
1	DI, 03.11.2020 09:00–12:00	DI, 10.11.2020 09:00–12:00	DI, 17.11.2020 09:00–12:00
Kurs	Kurseinheit 1	Kurseinheit 2	Kurseinheit 3
2	DI, 03.11.2020 13:00–16:00	DI, 10.11.2020 13:00–16:00	DI, 17.11.2020 13:00–16:00
Kurs	Kurseinheit 1	Kurseinheit 2	Kurseinheit 3
3	MI, 04.11.2020 09:00–12:00	MI, 11.11.2020 09:00–12:00	MI, 18.11.2020 09:00–12:00
Kurs	Kurseinheit 1	Kurseinheit 2	Kurseinheit 3
4	MI, 04.11.2020 13:00–16:00	MI, 11.11.2020 13:00–16:00	MI, 18.11.2020 13:00–16:00
Kurs	Kurseinheit 1	Kurseinheit 2	Kurseinheit 3
5	DO, 05.11.2020 09:00–12:00	DO, 12.11.2020 09:00–12:00	DO, 19.11.2020 09:00–12:00

SCHULUNGsort

HILFSWERK KÄRNTEN
Seminarraum
Eingang:
Adlergasse 1
9020 Klagenfurt

ANMELDUNG

Kärntner Seniorenbund
0463 / 5862 420

ANMELDESCHLUSS

Montag, 1. Oktober 2020



www.a1.net/aktiv-im-internet



EINLADUNG zum ÖBB-Informationstag

- » Treffpunkt: Hauptbahnhof Klagenfurt
- » Datum: Montag, 9. November 2020
- » Zeit: 08:40 – 13:00

■ Programm:

- » Treffpunkt Hauptbahnhof Klagenfurt um 08:40 Uhr
- » Bahnfahrt mit S-Bahn zum Hauptbahnhof Villach
- » Ticketkauf am Ticketautomat und Handy App
- » Reisezentrum und ÖBB Reisebüro
- » Aktuelle ÖBB-Angebote wie z.B. ÖBB-VORTEILSCARD etc.
- » Bahnhofausstattung und Serviceeinrichtungen am Bahnhof
- » Kaffee und Kuchen in der Bahnhofskantine
- » Rückfahrt nach Klagenfurt
- » Gesamte Kosten werden von den ÖBB übernommen!



Anmeldeschluss: 20. Oktober 2020

» **BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL – BITTE RASCH IM SENIORENBUND-BÜRO ANMELDEN!**



Malta & Gozo Brückenkopf zwischen Europa und Afrika

Termin: 23. - 30. Oktober 2020

Die Insel Malta ist seit Jahrtausenden ein bedeutender Brückenkopf zwischen Europa und Afrika. In ihrer wechselvollen Geschichte hat die Insel viele kulturelle Höhepunkte erlebt. Die Zeugen der jahrtausende alten Megalith-Kultur sind heute ebenso noch zu bewundern wie die zahlreichen Kirchen, Paläste und Klöster, die in der frühen Neuzeit unter der Herrschaft des Johanniterordens entstanden sind. Die einstige Festung und heutige Hauptstadt Valletta gibt ein eindrucksvolles Zeugnis dieser Zeit. Im Rahmen dieser Reise zeigen wir Ihnen die schönsten Sehenswürdigkeiten von Malta und Gozo! Sie wohnen in einem sehr schönen, direkt am Meer gelegenen Hotel mit perfekter Infrastruktur: Unterhaltungs-möglichkeiten, Bars, Restaurants, Fußgängerpromenade etc. befinden sich im Umkreis von ca. 10 Gehminuten!

Pauschalpreis ab: **€ 1.219,-** EZ-Aufpreis: **€ 259,-**



MOSER REISEN

4010 Linz, Graben 18
Tel. 0732 / 2240-29, senioren@moser.at
www.moser.at

**MIT SENIORENBUND-
REISEBEGLEITUNG AB HERMAGOR!**



**» SONNTAG,
20. September bis
FREITAG, 25.
September 2020 «**

Seniorenfahrt zum Neusiedler See

Hotel SEEWIRT**
Haus ATTILA******

**Neusiedler See,
Podersdorf, Burgenland**

Die beiden Häuser bieten alles für einen erholsamen Aufenthalt! Sie liegen direkt am schilffreien Sandstrand von Podersdorf im Seewinkel. Es erwarten Sie großzügig ausgestattete Gästezimmer mit Bad/WC, Kabel-TV, Telefon, Radio und Fußbodenheizung. Das Haus ist barrierefrei, eine Gästebibliothek, Schwimmbad, Liegewiese sowie eine windgeschützte Sonnenterrasse stehen zur Verfügung. Nutzen Sie kostenlos den Wellnessbereich mit Finnischer Sauna, Biosauna, Aromadampfbad, Tepidarium mit Tageslichttherapie, Solarium sowie das Hallenbad mit Blick über den See!

Der Seewirt ist ein Strandrestaurant. Es wird traditionell gekocht – mit modernen, internationalen Anklängen: frischen Fisch, Fleisch und sonnengereiftes Gemüse aus dem Seewinkel. Dazu ein Glas burgenländischer Kostbarkeit aus eigenem Keller. Den See immer im Blick.



Letzter Anmeldetermin: 20. August 2020!

Im Preis enthalten:

Busfahrt ab Kötschach-Mauthen, Hermagor, Villach, Klagenfurt, Völkermarkt, Wolfsberg, Podersdorf

Hotelleistung: Strandbadeintritt, Schwimmbadkomplex, der Wellnessbereich im Seewirt mit Sauna, Dampfbad und Hallenbad mit Blick über den See.

Die Neusiedler See Card mit zahlreichen Ermäßigungen für Ausflugsziele rund um den See. Kurtaxe, MwSt. und WIFI.

Auf Wunsch wird eine Bootsfahrt am Neusiedler See und eine Fahrt nach Sopron-Ungarn organisiert!

(Für die Fahrt nach Ungarn ist ein Reisepass oder Personalausweis erforderlich)

Österreichisches Ferienwerk | Tel. 04282 2687

E: office@ferienwerk.at

Detailprogramm wird auf Wunsch zugesendet.

Österreichisches Ferienwerk | Tel. 04282 2687 | E: office@ferienwerk.at

Preis pro Person: 5 Nächte

**» Halbpension/Doppelzimmer
mit Balkon zum See € 590,-**

**» Halbpension/Doppelzimmer
als Einbettzimmer mit Balkon zum See € 690,-**

Alle Preise inkl. MWST.