

Ein gesundes Jahr 2021



„Advent“ bedeutet Ankunft – das Warten und die bewusste Vorbereitung auf das Fest der Niederkunft Jesu. Die Weihnachtskrippe stellt die Heilige Familie in den Mittelpunkt, das „Christkind“ vermittelt Hoffnung und Zuversicht ... und – wir dürfen hoffen.

» » „Leben wir unsere Bräuche weiter“ » » Seite 2

» » Gemeinsam digital in die Zukunft » » Seite 4

» » Regionale Blitzlichter » » Seite 10

» » Aus den Bezirken » » Seite 13



So finden Sie uns im Internet:
www.seniorenbund-ktn.at
Facebook: *Seniorenbund Kärnten*





Seniorenbund-Obfrau NAbg. Elisabeth Scheucher-Pichler:

„Leben wir unsere



Liebe Seniorinnen und Senioren!

Das vergangene Jahr hat uns allen viel abverlangt. Deshalb möchte ich mich zu allererst bei den Großeltern, Eltern und Kindern dafür bedanken, dass alle ihren Beitrag geleistet haben, diese schwierige Situation gemeinsam zu meistern. Ein herzliches Danke unseren Familien, sie sind großartig!

Daher war es der Bundesregierung und vor allem unserem Bundeskanzler in den letzten Monaten auch so besonders wichtig, dass wir die Basis unserer Gesellschaft, die Familien stärken! Die Regierung hat ein Familienpaket geschnürt, das sich sehen lassen kann! Und auch die vielen anderen Maßnahmen, die in unterschiedlichen Bereichen wirken, zielen darauf ab, den Menschen in diesem Land, unseren Familien, rasch und unbürokratisch zu helfen.

Gerade die Adventzeit erinnert uns immer daran, bedachtsamer mit dem Leben umzugehen und jenen zu helfen, die unserer Hilfe bedürfen. Auch wenn es uns schwerfällt, alle Maßnahmen zu akzeptieren, so sind wir es unseren schwächeren Mitmenschen gegenüber schuldig!

Lassen Sie uns in diesem Advent mehr denn je die Verantwortung für unsere Mitmenschen tragen, in dem wir gegenseitig aufeinander achtgeben und zünden wir gemeinsam durch diesen Advent jeden Sonntag eine Kerze der Hoffnung an!

Herzlichst Ihre

Elisabeth Scheucher-Pichler
Landesobfrau

Das vergangene Jahr war bisher schon ein schwieriges für uns alle. Und jetzt auch noch die Vorweihnachtszeit nur eingeschränkt mit Familie und Freunden verbringen zu können schmerzt natürlich. „Trotzdem sollte man die Bräuche hochhalten“, rät die Seniorenbundobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler, in diesem Interview.

Frau Nationalratsabgeordnete, wie geht es Ihnen in dieser turbulenten Zeit?

Scheucher-Pichler: Mir geht es den Umständen entsprechend sehr gut. Ich bin zuversichtlich, dass wir im nächsten Jahr Schritt für Schritt zu dem zurückkehren, was unser Leben ausmacht und motiviert, dass wir auch die wirtschaftlichen Herausforderungen gut meistern werden.

Die Regierung hat sehr viele Maßnahmen gesetzt, um die Pande-

mie in den Griff zu bekommen, die von der Bevölkerung allerdings nicht immer gut angenommen wurden und werden. Können Sie das nachvollziehen?

Scheucher-Pichler: Natürlich verstehe ich das, auch ich sehe meine Familie kaum. Andererseits ist es aber auch ganz klar, wenn wir uns nicht an die Maßnahmen halten, ist

kein Ende in Sicht, solange keine Impfung am Markt ist. Ich bitte daher nochmals alle, mitzumachen und zusammenzuhalten!

■ „Bräuche zu leben gibt Halt.“



Das Räuchern zählt zu den ältesten Weihnachtsbräuchen. Die Harze und Kräuter beeinflussen auch unser Wohlbefinden positiv.

Bräuche weiter!“

Sie sind ausgebildete Psychotherapeutin. Was empfehlen Sie den Menschen, um –gerade in der Weihnachtszeit – leichter mit alledem umgehen zu können?

Scheucher-Pichler: Die Adventzeit verschärft die Situation natürlich nochmals. Nicht nur für Menschen, die vielleicht sowieso schon unter psychischen Problemen leiden, jeden von uns trifft es: Uns Seniorinnen und Senioren, weil wir bei den Weihnachtsvorbereitungen in der Familie nicht mit dabei sein können. Jugendliche, weil ihnen die Treffen mit Freunden abgehen. Die Kleinsten, weil sie die Besuche am Weihnachtsmarkt vermissen. Für jeden bedeutet die Vorweihnachtszeit etwas Anderes, etwas ganz Besonderes.

Organisieren Sie digitale Treffen. So ist man wenigstens über den Computer in Kontakt, auch wenn es sich

■ „Ich bin zuversichtlich, dass wir nächstes Jahr zu dem zurückkehren, was unser Leben ausmacht.“

anders anfühlt. Und ich empfehle jeden, die Bräuche trotzdem zu leben, das gibt Halt.

Wie werden Sie persönlich die Adventzeit erleben?

Scheucher-Pichler: Ich werde wie immer das Haus schmücken, Kekse backen und räuchern. Wichtig ist mir auch, meine alte Weihnachtskrippe aufzustellen, die ich mit vielen schönen Familienerinnerungen verbinde.

Und ich werde mir auch die Zeit nehmen, um mit unseren Seniorinnen und Senioren viel zu plaudern. Unsere Telefonaktion läuft ja nach wie vor und ich freue mich über jedes persönliche Gespräch!

Vielen Dank für das Gespräch!



Liebe Leserinnen und Leser!

Ein für uns alle anstrengendes Jahr neigt sich dem Ende zu. Monate voller Ungewissheit, Ängste und Sorgen. Trotzdem haben wir es bisher sehr gut geschafft, gemeinsam die Situation zu meistern.

Ich möchte mich daher bei allen Mitgliedern, Funktionärinnen und Funktionären und Freunden des Seniorenbundes bedanken, die uns auf unterschiedliche Weise unterstützt haben. Vor allem die Ortsgruppen haben unglaublich wertvolle Arbeit geleistet. Unsere Telefonaktion, aber auch Geburtstags- und Muttertagsaktionen haben vielen Menschen Hoffnung gegeben. Es sind genau diese kleinen, wichtigen Gesten, die unsere Gemeinschaft ausmachen.

Auch wenn wir jetzt noch ein wenig entfernt davon sind, plant das Team des Kärntner Seniorenbundes bereits einige Veranstaltungen für das nächste Jahr. Wir wollen unseren großen Landeswandertag mit Seniorentreffen nachholen, die Bundesgolftage werden in Kärnten stattfinden und auch ein Seniorenbund-Landestag ist in Planung.

Wenn wir in den nächsten Wochen und Monaten, was die sozialen Kontakte angeht, noch ein wenig Zurückhaltung üben, bin ich sehr zuversichtlich, dass wir all diese schönen Stunden auch tatsächlich bald miteinander verbringen werden!

Ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes 2021 wünscht Ihnen

Ihre

Brigitta Prochazka
Landesgeschäftsführerin



Das Team des Kärntner Seniorenbundes wünscht allen Leserinnen und Lesern eine gesegnete Adventzeit!



BERATUNGEN

■ Steuerberatung:

Mag. Brigitta Prochazka



Beratung für
Arbeitnehmer-
veranlagung im
Seniorenbund
Klagen-
furt und
zusätzliche
Beratungen
im Hilfswerk
in Spittal/Drau,
Wolfsberg, Völkermarkt
und nach Vereinbarung.

0463/5862-420

■ Notarielle Beratung:

Mag. Bernhard Wenger



Beratungen zu
Erwachsenen-
schutzgesetz,
Patienten-
verfügung,
Vererben und
Verschenken.
Auch individu-
elle Vorträge in
Ortsgruppen sind
möglich.

Tel. Vereinbarung:

0463/5862-420

■ Pflegeberatung:

Hermine Pobatschnig, MSc



Pflegedienst-
leiterin des
Hilfswerk
Kärnten, gibt
Informatio-
nen zu Pfl-
gethemen
und neuen
Vortragsrei-
hen.

Telefonische Vereinbarung:

0676/89 90 10 10



Gemeinsam nehmen sie die Herausforderung der Zukunft an: SB-Landesobfrau Elisabeth Scheucherpichler und JVP-Obmann Julian Geier bieten den Senior/innen Hilfe in der digitalen Kommunikation

Gemeinsam digital in die Zukunft – Jung und Alt arbeiten zusammen!

Aufgrund der aktuellen Covid-19-Entwicklung in Kärnten werden wir in den nächsten Wochen unsere persönlichen Treffen wieder einschränken müssen. Neue verschärfte Maßnahmen sind notwendig und werden von der Seniorenbundfamilie natürlich mitgetragen. Der Schutz unserer Gesundheit steht an erster Stelle. Trotzdem liegt uns der persönliche Kontakt zu unseren Mitgliedern in dieser herausfordernden Zeit besonders am Herzen.

Die Nutzung von digitalen Medien ist für viele Seniorinnen und Senioren von größtem Nutzen und ein probates Mittel gegen Einsamkeit. Wir wollen miteinander reden, unsere Sorgen teilen und uns gegenseitig unterstützen. Unsere zu Beginn der Krise gestartete Telefonaktion „Ruf ma uns an und red ma a bissl“ läuft ja nach wie vor und wird vor allem von Alleinstehenden sehr gut angenommen.

Es ist wichtig, dass alle Generationen an einem Strang ziehen und sich gegenseitig unterstützen. Soziale Kontakte sind etwas Essentielles, daher ist der Austausch über digitale Medien in diesen Zeiten so

bedeutsam. Die Digitalisierung bietet dafür großartige Möglichkeiten. Die JVP will dabei helfen, dass nicht nur die Jugend, sondern auch die ältere Generation in Kontakt bleibt und vernetzt ist. „Wir können viel von der Generation 60+ lernen und im Gegenzug wollen wir sie auf ihrem Weg zur Digitalisierung unterstützen“, so Julian Geier, Landesobmann der JVP.

Unsere Mitglieder sind schon jetzt zum Teil sehr gut vernetzt und nutzen Dienste wie WhatsApp und Videoplattformen, um miteinander zu kommunizieren. Wir wollen dies über unsere Ortsgruppen noch verstärken. Gemeinsam mit der Jungen VP möchten wir Schulungen in Kleingruppen bis maximal sechs Personen vor Ort – sobald dies wieder möglich sein wird – anbieten. Bei Interesse meldet euch bitte unverbindlich im Büro des Seniorenbundes – Landesleitung, Tel.: 0463/5862-420, von MO bis DO zwischen 8.00–12.00 Uhr.

An dieser Stelle möchten wir noch auf unsere facebook-Seite „Seniorenbund Kärnten“ und auf unsere homepage www.seniorenbund-ktn.at aufmerksam machen.

Mit Erfahrung und Weitblick ins neue Jahr!

Weihnachten als besinnliches Fest steht dieses Jahr unter anderen Vorzeichen. Nicht nur die Corona-Pandemie stellt uns vor schwierige Zeiten, die wir meistern müssen. Aber wann, wenn nicht jetzt, braucht unsere Gesellschaft gerade die ältere Generation: Unsere Erfahrung, unsere Beharrlichkeit und unseren Weitblick. Mit genau diesen Qualitäten werden wir unsere kommenden Herausforderungen angehen. Die umfassende Pflegereform muss die Handschrift der älteren Generation tragen. Der Ausbau mobiler Pflegedienste, die Finanzierung aus einer Hand mit einheitlichen Leistungen, eine Personaloffensive mit besseren Ausbildungsmöglichkeiten und eine Entlastung pflegender Angehöriger sind das Gebot der Stunde. Dafür werde ich mich auch im kommenden Jahr mit aller Kraft einsetzen!

In unserem Kampf gegen Altersdiskriminierung haben wir beim Bankenverband erfolgreich Druck gemacht. Wenn Sie von Altersdiskriminierung bei Finanzgeschäften betroffen sind, leiten Sie uns Ihren Fall an bundesorg@seniorenbund.at weiter. Wir fordern dann eine Stellungnahme vom Bankenverband ein. Auch entschiedenes Auftreten gegen Alterseinsamkeit wird in diesen Wochen immer wichtiger. Dazu treiben wir aktiv politische Initiativen wie einen Runden Tisch gegen Alterseinsamkeit voran. Darüber hinaus leisten die Landesorganisationen des Österreichischen Seniorenbundes bereits hervorragende Arbeit, indem sie immer für ihre Mitglieder da sind – sei es in tausenden Telefonatufen, mit Einkaufs- und Besuchsdiensten oder vielem mehr. Dafür kann ich den Funktionärinnen und Funktionären nicht

genug danken! Auch wenn dieses Weihnachten anders ist und wir vielleicht eingeschränkte Möglichkeiten für Familienfeiern haben, bleiben wir im Herzen immer beisammen. Nichts kann uns das nehmen. Auch diese schwierige Zeit wird vorbeigehen und wir werden die Krise meistern. Seien wir gerade jetzt der Jugend ein leuchtendes Vorbild. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe und besinnliche Weihnachten und einen hoffnungsvollen Start in das neue Jahr!



80 Jahre und kein bisschen leise!

Volksanwältin, ÖVP-Generalsekretärin, Nationalratsabgeordnete, Seniorenbund-Präsidentin: Ingrid Korosec ist eine Vollblut-Politikerin, die sich seit Jahrzehnten mit Leidenschaft engagiert. Das tut sie getreu ihrem Motto: Mit Menschen für Menschen arbeiten.

Auch mit 80 ist die „Grand Dame“ der österreichischen Politik kein bisschen leise. Erfolge wie die Familienrechtsreform oder jüngst die Verankerung des automatischen Pensionssplittings im Regierungsprogramm sind für sie Ansporn, auch weiter großen Einsatz zu zeigen. Darüber hinaus kennt sie die Entwicklung dieses Landes wie keine andere: Vom Wiederaufbau über die 68er bis hin zu Wirtschaftskrise und „Fridays for Future“.

Die Konstante dabei: Ingrid Korosec hat stets unermüdelichen Einsatz gezeigt sowie ihr politisches Gespür und ihr offenes Ohr für die Anliegen der Menschen bewiesen. Als frisch wiedergewählte Seniorenbund-Präsidentin und Gemeinderätin hat sie schon neue He-



LABg. Ingrid Korosec, Präsidentin des österr. Seniorenbundes, hat stets ein offenes Ohr

rausforderungen im Blick. Dazu zählen die umfassende Pflegereform, der Kampf gegen Altersdiskriminierung und das entschiedene Auftreten gegen Einsamkeit. Für diese Ziele wird sie auch weiterhin mit aller Kraft

kämpfen – als die forsche, resche, manchmal lästige und immer konsequente „Alte“, als die wir sie kennen!

Liebe Ingrid, wir wünschen dir von Herzen alles Gute!



A Stern mit an Schwaf

Die Weisen aus dem Morgenland
Kaschpa, Melchior, Balthasar;
So Nâmen seind bei uns recht rar,
âls Weise ausn Murgnlând
seind de drei Herrn bei uns bekânnt.

Se hâmb durt untn in Orient,
de bei uns jâ fâst kana kennt,
am Ândhimmel gânz vasteckt
an bsundas helln Stern entdeckt,
an segn mit an lãngn Schwaf.
Zerscht wãrn de Dreie richtig paff,
dãnn âbã hãmb se schnell gekneist
und seind schon tâgs drauf âbgereist.

Na, na, se reisnt nit allane,
es wãr a lãnge Karawane
aus Trãmpeltier und Dromedar,
mit dicke Schleich und Kistn schwar.
Dã drinn wãrnt Weihrauch, Myrrhe, Gold
und Kreitla, so zan Wirzn hãlt.



Da Stern – und dãs wãr ka Problem –
fiehrt sie zan Stãll in Bethlehem.
Nãch etle Tãg und viele Stundn
hãmb se den Stãll unds Kindle gfundn.
Gschwind seind se dãnkbãr hingekniet
und hãmb in senan Herz n gspiert:
Durt aufn Stroh in dera Windl,
dãs is dãs wãhre Gotteskindl!

Aus: Hans M. Tuschar, Liacht is wurdn.
Gereimte Bibelgeschichten in Kãrntner
Mundart, Klagenfurt 2004, 184 Seiten

Die modernen Åltn

Ålt samma wordn mit da Zeit,
doch jung gebliebm, wãs uns g'freit.
Wir kinnan ålls, wãs Junge schãffn,
für dãs Moderne san wir offn.

Computer, Smartphone, Tablet send
a auf uns Ålte schon gegwent.
Wir twittern, simsens oder mailen,
doch lãssn wir uns nix befehln.

Wir valãssn uns aufs Navi nit,
denn geistig san wir so noch fit,
doch Elektronik übarãll
erleichtert uns die Årbeit voll.

Wir san die erste Generation –
richtig stolz samma drauf schon –
de am Rollator gãnz kamot
sogãr an Handyhãlta hãt.

aus dem Buch „Magie der Gedanken“
von Anna-Maria Kaiser

Gesegnete Weihnachten & ein frohes neues Jahr

wünschen *Martin Gruber,*
Julia Löschnig und das Team
der Kärntner Volkspartei.



»KÄRNTNER SCHMANKALAN«

Gefüllte Bioweidegans

Rezept vom Brunnerhof – Iris Stromberger

Zutaten

- » eine Bioweidegans mit ca. 4,5 kg
- » 180 g Semmelwürfel
- » 3 Eier
- » 20 ml Milch
- » 70 g Zwiebel
- » Wurzelwerk
- » Rotwein
- » Petersilie, Majoran, Muskatnuss,
- » Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Gans sorgfältig entbeinen, rundum mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Semmelwürfel in Milch einweichen, anschließend mit verquirlten Eiern und in Gänse- oder Butterschmalz mit glasig gedünsteten Zwie-

beln vermengen. Mit Salz, Muskatnuss und frisch gehackter Petersilie abschmecken.

Die Fülle auf der Mitte des Gänsefleisches verteilen und eine Rolle formen, einschlagen und mit Küchengarn zunähen.

Die Gans wird nun mit der zugenähten Seite nach unten in eine Kasserolle gelegt und ins vorgeheizte Backrohr geschoben (200°Cel.) Für den geschmackigen Saft Wurzelwerk und Knochen kräftig anbraten, mit einem guten Rotwein ablöschen und der gefüllten Gans begeben. Bei reduzierter Hitze (160°Cel.) braten und fleißig übergießen.

Nach Ende der Garzeit (pro Kilogramm ca. 1 Stunde) den Rollbraten herausnehmen und etwas rasten lassen. In dieser Zeit den Saft abfetten und abschmecken.

Kurz vor dem Servieren den Braten mit einem Honig-Bier-Gemisch einpinseln und bei starker Oberhitze knusprig braten. In Scheiben



schneiden und mit Blaukraut, kleinen Erdäpfelknödel und glasierten Maroni anrichten. Dieses Rezept empfiehlt Frau Iris Stromberger von der Buschenschenke Brunnerhof, nahe der Burg Hochosterwitz, wo die Bioweidegänse aufwachsen. Bis 13. Dezember 2020 besteht von Donnerstag bis Sonntag, ab 12 Uhr, noch die Möglichkeit, ein „Gans to go“ auf Vorbestellung mitzunehmen. Tel.:0664/43 00 556 oder 0664/21 41 950 Der Landeswandertag des Kärntner Seniorenbundes wird am 10. September 2021 am Areal des Brunnerhofes stattfinden.

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK

WEIHNACHTEN, DIE ZEIT DES FRIEDENS UND DER FREUDE, EINE ZEIT DES GLÜCKS.



Und doch trübt die weltweite Corona-Pandemie unser aller Unbeschwertheit und Fröhlichkeit und hat für viele unserer Mitmenschen tiefgreifende Folgen mit sich gebracht. Vor allem Familien und die Kinder, die Schwächsten in unserer Gesellschaft sind in Krisenzeiten am stärksten betroffen. So werden viele Familien die heurige Weihnacht nicht wie gewohnt begehen können: mangelt es doch vielfach schon am Alltäglichen.

Als **Hilfswerk Kärnten** wollen wir gerade in der Weihnachtszeit Menschen nahe sein und ihnen noch mehr als sonst Unterstützung zuteilwerden lassen: getreu unserem Motto: „Große Hilfe – ganz nah“. Dabei sind wir auf **IHRE MITHILFE** angewiesen.

Mit **IHRER Spende** an den „Hilfswerk Kärnten Sozialfonds für Menschen in Notsituationen“ helfen SIE uns zu helfen – rasch und unbürokratisch! Und was könnte es Schöneres geben, als in der Weihnachtszeit Kinderaugen zum Strahlen zu bringen, den Glauben an das Wunder der Weihnacht zu entzünden und Kindern den einen oder anderen Wunsch zu erfüllen, wenn es Mama und Papa gerade nicht können!

Seien Sie das Christkind für diese Kinder!

SPENDEN UNTER: AT27 3900 0000 0508 9495



Sturzprophylaxe: Info, Tipps und Training

Viele Menschen werden im Alter unsicher bei Bewegungen sowohl im Lebensalltag als auch bei der Ausübung von Hobbys und beim Sport.

ASTRID LEPUSCHITZ, Physiotherapeutin

Oftmals liegt es an einer falschen Einschätzung was das aktuelle Können anbelangt, denn was früher problemlos möglich war, kann jetzt oft schwierig sein. Im Allgemeinen nehmen mit dem Alter die koordinativen Fähigkeiten, die Kondition und die Kraft ab.

Zusätzlich beeinflussende Faktoren wie Angst, Aufmerksamkeitsdefizite, Einschränkung des Hörens und Sehens spielen dabei ebenso eine wesentliche Rolle wie auch z.B. Krankheiten oder Verletzungen, die eine Einschränkung der Gelenkbeweglichkeit mit sich bringen.

Manchmal wird ein solches Defizit erst bewusst, wenn der Sturz bereits passiert ist.

Das Sturzrisiko können Sie minimieren, indem Sie sich regelmäßig bewegen. Damit schulen Sie automatisch Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

Seien Sie sich dessen bewusst, dass der Körper nur jene Fähigkeiten zur Verfügung stellt, die wir immer wieder von ihm abverlangen.

Ein ebenfalls wesentlicher Aspekt der Sturzprophylaxe sind das Tragen von sicherem Schuhwerk, der richtige Umgang mit Hilfsmitteln, das Verwenden von passenden Sehhilfen (Eine Lesebrille ist z.B. beim Gehen nicht geeignet.) und das Entfernen von Stolperfallen (wie z.B. Teppiche).

Bitte achten Sie außerdem beim Gehen darauf, dass zuerst Ihre Ferse den Boden berührt, um einem Hängenbleiben mit den Zehenspitzen entgegenzuwirken.

Ein gezieltes Training kann Ihnen helfen im Alltag sicherer zu werden.

■ Kreislauftraining:

Sitz:

Mit den Händen: Ca. 20 Sekunden Boxen: 3 x wiederholen

Mit den Beinen: Zehenspitzen und Fersen im Sitz auf und ab bewegen. 3x20.



■ Gleichgewichtstraining:

Schrittstellung: Versuchen Sie die Position so lange wie möglich ohne Wackeln zu halten. (ev. Wand oder Tisch zum Festhalten in der Nähe), Seite wechseln. Steigerung: mit geschlossenen Augen



■ Schnelligkeit/Kraft:

Sitz am Sessel: So schnell und so oft wie möglich innerhalb einer Minute aufstehen und hinsetzen ohne Festhalten. Im Stand muss dabei der Körper vollkommen gestreckt werden.



■ Dynamik:

Stand: Einen großen Schritt abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß nach vorne steigen und wieder zurück zur Ausgangsposition kommen. So oft wie möglich, dann Pause, insgesamt 3 x wiederholen.



Steigerung der Übung: über ein kleines Hindernis (z. B. Schuh) steigen und wieder zurück.



■ Stiegen-Training:

Stand vor der untersten Stufe, eventuell mit Festhalten am Handlauf:

Abwechselnd das rechte und das linke Bein auf die Stufe hinauf und wieder hinunter stellen. So oft und so schnell wie möglich durchführen, Pause, 3x wiederholen.



■ Krafttraining:

Stand: Zehenspitzenstand und Fersenstand im Wechsel, der Oberkörper bleibt dabei ruhig. 3x20.



Liegestütz an der Wand: Stütz mit beiden Händen gegen die Wand, mit beiden Beinen einen großen Schritt nach hinten, von der Wand wegdrücken. Der gesamte Körper bleibt dabei ruhig. 3x20.



■ Aufmerksamkeit/ Multitasking:

Beim Spazierengehen von der Zahl 100 in 3er-Schritten laut herunterzählen: 100 – 97 – 94, dabei nicht stehenbleiben.

■ Koordination:

2 Schritte nach vor, 1 Schritt nach rechts, 3 Schritte nach vorne, 1 Schritt nach links, usw.

■ Alltagsbewegung:

Mit der rechten Hand zum Boden greifen, wieder komplett aufrichten, Seite wechseln 3x10 je Seite.

Blieben Sie mobil und gesund,

Ihre
Astrid Lepuschitz

■ Tipps:

- » Bleiben Sie im Alltag mobil.
- » Nützen Sie den Tag mit Bewegung, die Sie sich zutrauen.
- » Wählen Sie Ihre Aktivitäten/Ihre Hobbys nach Ihrem Können.

Wenn Sie zu Stürzen neigen...

- » Kontaktieren Sie eine/-n Physiotherapeut/-In Ihres Vertrauens oder nehmen Sie an einem Sturzprophylaxe-Training teil.
- » Besorgen Sie sich eine Notfalluhr oder stecken Sie ihr Handy griffbereit in die Hosentasche.
- » Stellen Sie sich eine Wasserflasche im Zimmer auf den Boden (falls Sie selbst nicht mehr vom Boden aufstehen können, haben Sie etwas zu trinken bis Hilfe kommt).
- » Tragen Sie stets sicheres Schuhwerk
- » Vereinbaren Sie tägliche Telefonate zur selben Uhrzeit mit Ihren Angehörigen.

Auch in der Apotheke e-card stecken!

Gerade ältere oder chronisch kranke Menschen nehmen oft mehrere Arzneimittel gleichzeitig ein, die von verschiedenen Ärztinnen bzw. Ärzten verordnet wurden. Zusätzlich werden noch rezeptfreie Medikamente in der Apotheke gekauft. Manche Wirkstoffe stören einander aber gegenseitig in ihrer Wirkung. Das kann mitunter gefährlich sein. Mit der e-Medikation, einer Funktion der elektronischen Gesundheitsakte ELGA wird die Sicherheit bei der Einnahme von Medikamenten deutlich erhöht.

Frau Berger hat von ihrem Hausarzt wegen einer akuten Blasenentzündung ein Antibiotikum verschrieben bekommen, das sie ordnungsgemäß einnimmt. In der Apotheke möchte sie sich nun ein rezeptfreies Calcium Präparat kaufen.

Frau Berger übergibt auch beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten dem Apotheker ihre e-card, denn sie möchte einfach sicher sein, dass ihre Medikamente auch zusammenpassen. Der Apotheker sieht nach Stecken der e-card in das Kartenlesegerät in der e-Medikationsliste von Frau Berger das vom Hausarzt verschriebene Antibiotikum. Er kann Frau Berger darauf hinweisen, dass Calcium die Wirkung des Antibiotikums erheblich mindern kann. Frau Berger ist froh über den Ratschlag ihres Apothekers, der ihr empfiehlt, das Calcium nicht gleichzeitig mit dem Antibiotikum einzunehmen. „Ich werde auch in Zukunft meinem Apotheker meine e-card übergeben. Damit bin ich auch beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten immer auf der sicheren Seite“, ist Frau Berger überzeugt.

Derzeit können aufgrund von Corona in der Apotheke rezeptpflichtige Medikamente nach telefonischer Bestellung bei der Ärztin bzw. beim Arzt auch nur durch Bekanntgabe der Sozialversicherungsnummer abgeholt werden, wenn das Rezept in der e-Medikation gespeichert wurde. Übergeben Sie trotzdem in der Apotheke Ihre e-card und fragen Sie nach der e-Medikation. So können auch rezeptfreie und von Wahlärzten verordnete Medikamente in der e-Medikationsliste gespeichert werden.





SB-BLITZLICHTER



Moosburg – Besondere Verdienste

GR Heinz-Joachim Brunner erhielt die Ehrenurkunde für besondere Verdienste um die Bezirksgruppe Klagenfurt/Land. Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler dankte mit SB-Obmann Vzbgm. Eckhart Schwarzfurtner und Bezirksobmann-Stv. Elisabeth Mikula, auch im Namen des SB-Bezirksobmannes Johann Tauschitz, für seine besonders genaue, sorgfältige Schriftführung als Protokollführer beim SB-Bezirk Klagenfurt-Land und Schriftführer beim Seniorenbund Moosburg.

Am Foto: SB-Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler, Heinz-Joachim Brunner mit Ehrenurkunde, Bezirksobmann-Stv. Elisabeth Mikula, Vzbgm. SB-Obmann Eckhart Schwarzfurtner



Klagenfurt-Stadt

Silbernes Ehrenzeichen

Anlässlich seines 75. Geburtstages gratulierte LO Elisabeth Scheucher-Pichler Bezirksobmann GR Mag. Erich Wappis recht herzlich und zeichnete ihn mit dem Silbernen Ehrenzeichen des Österreichischen Seniorenbundes aus.



Pörtschach

Gedenken an die verstorbenen Mitglieder

Kürzlich organisierte Obfrau Heidi Wienerroither und ihr Team die Hlg. Messe für die verstorbenen Mitglieder des SB Pörtschach. Die Gedanken waren auch bei den Opfern des Terroraktes und bei allen, die sich einsam fühlen. Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler und Bürgermeisterin Sylvia Häusl-Benz vermittelten in ihren Worten, wie wertvoll uns christliche Werte sind. „Wir halten zusammen und stellen die Gemeinschaft und das Miteinander in den Mittelpunkt.“



Grafenstein

Hoher Geburtstag

Bezirksobmann Johann Tauschitz und Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler trafen sich in Grafenstein, um Roswitha Kulterer, Obfrau des Seniorenbundes, persönlich zum 80. Geburtstag zu gratulieren. Sie wünschen noch viel Gesundheit und eine schöne Zeit in der Seniorengemeinschaft.

Bad Eisenkappel - Ehrung

Im Rahmen einer Bezirksvorstandssitzung erhielt Gottfrieda Lamprecht, Obfrau des Seniorenbundes Bad Eisenkappel, die Goldene Ehrennadel. Frau Lamprecht schloss sich vor über 25 Jahren der Ortsgruppe an und führt sie seit 2004 als Obfrau. Bekannt wurde Frau Lamprecht im Kärntner Unterland als Hebamme, die vielen, vielen Frauen bei Hausgeburten souverän beistand. Sie half der jungen Generation in den ersten Stunden und teilt jetzt ihre Zeit mit der älteren Generation. SB-Landesobfrau-Stv. Albert Wutscher und Bezirksobmann Bgm.a.D. Anton Polessnig dankten ihr für ihren langjährigen Einsatz und überreichten ihr die Urkunde mit Ehrennadel.



Millstatt - Geburtstag

Anlässlich der Geburtstage des SB-Obmannes Ewald Brandner und seiner Frau Angelika verbrachten LO Elisabeth Scheucher-Pichler und Josef Pleikner, Bezirksleiter des Kärntner Hilfswerks, einen gemütlichen Nachmittag auf der Terrasse im KUNSTradln-Café in Millstatt.



Wohnträumen wir das Außergewöhnliche.

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





Mit den Heiligen durch den Advent

Nach Allerheiligen und dem Martinsfest werden uns am Beginn der Fastenzeit einige weitere Heilige ans Herz gelegt.

Heilige sollen uns Vorbilder sein, wenn es darum geht, unseren Glauben zu konkretisieren und in die Tat umzusetzen.

Deshalb möchte ich Ihnen einige Tagesheilige vorstellen:

■ Die Heilige Barbara

(4. Dezember) hat sich besonders ausgezeichnet, weil sie ihren Glauben an Gott nicht aufgab, obwohl sie von ihrem Vater dazu gezwungen wurde. Sie nahm sogar in Kauf, dass sie für ihren Glauben getötet wurde.



■ Der Heilige Nikolaus

(5. Dezember) ist allen bekannt als einer, der sich um seine Mitmenschen und die Armen kümmerte. Wie er als Bischof sollen wir an unserem Platz den Glauben leben und wo möglich anderen helfen.



■ Der Heilige Ambrosius

(7. Dezember) ist Patron der Imker. Der große Fleiß der Bienen hat auch ihn ausgezeichnet. Er war Kirchenlehrer und es war ihm ein großes Anliegen, den Glauben anderen Menschen zu verkünden und zu erklären.



■ Die Heilige Maria

(8. Dezember) ist allen bekannt. Sie war bereit, auf Gott zu hören („Dein Wille geschehe“) und durch die Geburt Jesu Gott in unsere Welt zu tragen. Wie durch sie soll auch durch uns Gott lebendig werden.



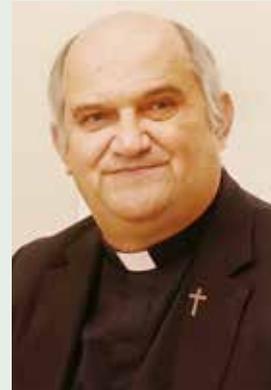
■ Die Heilige Lucia

(13. Dezember) ist die Lichtheilige. In einer Zeit der Christenverfolgung, als viele Christen sich versteckt hielten, versorgte sie diese Menschen in den Katakomben mit Lebensmitteln. Damit sie die Hände frei zum Tragen hatte, setzte sie sich einen Kranz mit Lichtern auf den Kopf. Auch durch unsere guten Werke soll es von Tag zu Tag – bis hin auf Weihnachten – heller werden.



Vom Advent nach Weihnachten. Worauf warten Sie?

Dass endlich nach Corona wieder der „normale Alltag“ beginnt? Auf die Nachricht vom großen Gewinn? Dass mehr Ruhe in ihr Leben tritt? Auf die Rückkehr der Gesundheit? Auf die Lösung der Sorgen, die Sie bedrängen? Auf mehr Gemeinschaft? Dass Gott in Ihrem Leben noch lebendiger wird?



Der Advent möchte in uns die Hoffnung stärken, dass all das und weit mehr möglich ist.

Das Göttliche selbst ist uns in die Wiege gelegt und Gottes Geist soll durch uns Gestalt annehmen. Ich wünsche Ihnen dieses große Vertrauen auf das Kommen und Mitgehen Gottes.

Schritt für Schritt, Kerze für Kerze, sollen Liebe, Friede, Hoffnung und Gerechtigkeit durch uns konkret werden.

So können wir etwas dazu beitragen, dass wirklich Weihnachten wird.

Wo ist die Krippe, der Neugeborene Erlöser? Jene Quelle, die Hoffnung vermittelt und die auch sie spüren lässt, dass sie (von Gott) geliebt sind?

Auch wenn viele es angesichts von Geschenken, Events und zahlreicher Verpflichtungen übersehen: Jesus liegt auch in der Krippe der heutigen Zeit.

Nicht in Luxus und Materialismus, sondern in der Einfachheit und Stille sowie in den Beziehungen menschlichen Lebens liegt das Heil der Menschen.

Weihnachten sagt: All das ist längst da! Ich wünsche Ihnen, dass Sie ihre Krippe finden und darin das lebendige Jesuskind.

Ihr Pfarrer
Johannes Pichler

Aus den Bezirken

BEZIRK

Feldkirchen

Albeck-Sirnitz

Alberta Kleindienst 80 Jahre

Die Ehefrau unseres Ehrenobmannes, Alberta Kleindienst, feierte vor wenigen Wochen im Kreise der Sirnitzer Seniorenfamilie ihren runden Geburtstag. Dazu hat sie ihren Freundeskreis auf ihrem Bergbauernhof vlg. Rauter eingeladen. Die Gastfreundschaft der Jubilarin ist weithin bekannt und so erfreuten sich alle Gratulanten an den köstlichen hauseigenen Produkten. Obm. Georg Wurmitzer gratulierte namens unseres Klubs und dankte Frau Kleindienst für die wertvolle Unterstützung ihres Ehemannes in seiner Funktion als Obmann durch viele Jahre. Wir wünschen der Jubilarin viel Gesundheit und Wohlergehen im Kreise ihrer Familie. Für uns ist sie ein Vorbild an Treue und Verlässlichkeit im Dienste der älteren Mitmenschen und des Bauernstandes.



Ebene Reichenau: Die Reichenauer Senior/innen tankten viel Energie auf der Emberger Alm

Ebene Reichenau

Ausflug auf die Embergeralm

Das Corona-Jahr 2020 hatte auch unseren Verein etwas in der Bewegungsfreiheit und die Ausflugslust gebremst. Aber nach einem noch etwas zaghaften Almausflug auf den Falkert im August stand jetzt der Herbstausflug – der erste wieder per Bus – auf dem Programm.

Am 1. Oktober 2020 war die Emberger Alm unser Ziel und dank des Kaiserwetters, das uns

den ganzen Tag begleitete, hatten wir einen unsagbar schönen Tag verbracht. Die Gesichter auf dem Gruppenbild strahlen mit der Sonne um die Wette!

Die Fahrt führte uns über Radenthein und den Millstätter See entlang ins Drautal bis Greifenburg und hinauf auf die Emberger Alm. Nach einer kleinen Almwanderung nahmen wir im Alpengasthof Sattlegger ein köstliches Mittagessen auf der Terrasse ein. Traumhaftes Sommerwetter pur und das Anfang Oktober!

Die Rückfahrt ging dann via Drautal und Seeboden nach Millstatt zu einer weiteren kleinen Einkehr und danach fuhren wir gemütlich heim in die Reichenau.

Natürlich haben wir uns genau an alle Corona-Vorschriften gehalten und hatten trotzdem einen unvergesslich schönen Tag. Der Ausflug war ein toller Erfolg!

Jetzt schon freuen sich alle wieder auf das nächste Treffen zu unserer sehr beliebten Weihnachtsfeier um den 20.12.

herum und wir hoffen – trotz der schwierigen Lage –, dass wieder alle beisammen sein dürfen ... natürlich bei bester Gesundheit und mit Abstand ... wie es sich in diesen Zeiten gehört. Wir haben dafür genug große Räumlichkeiten und unser kleiner Verein hat viel Disziplin zur Einhaltung aller Regeln.

Feldkirchen-Stadt

Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen

Der SB Feldkirchen mit Obf. Brigitte Bock nahm an einem interaktiven Workshop zum Thema „Achtsamkeit“ teil. Edith Reitzel, Achtsamkeitstrainerin, zeigte eindrucksvoll, welche Beziehungsmuster in uns verankert sind und welche Erlebnismuster zum eigenen Verhalten führen. Durch verschiedene Übungen entstanden überraschende und neue Sichtweisen für einen selbst und andere Personen. Fazit: Ein respektvolles Miteinander muss immer gelebt werden, unabhängig von der Herkunft, der Religionszugehörigkeit, der Hautfarbe und des Geschlechtes.

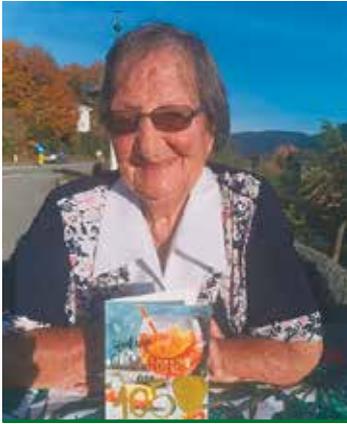
Achtsamkeit heißt auch das Zauberwort, das dir das Tor zu einem anderen Leben öffnen kann. Studien belegen, welch kraftvolles Mittel Achtsamkeit ist, wenn es gilt, Stress abzubauen. Schwierigkeiten und Hindernisse in unserem Leben bekommen so einen viel geringeren Stellenwert.

Besuch im Kloster

Kürzlich fuhr der SB Feldkirchen nach Wernberg und besuchte dort das Kloster. Zurzeit leben 54 Schwestern im Kloster Wernberg. Das Leben



Albeck-Sirnitz: Alberta Kleindienst im Kreise der Sirnitzer Seniorenfamilie



Feldkirchen-Stadt: Bibiane Tilke feierte am 17. November ihren 105. Geburtstag

in Gemeinschaft ist bestimmt durch den täglichen Rhythmus von Gebet, Arbeit und freier Zeit. Bei einem Kurzvortrag wurde uns der vielfältige Arbeitsbereich vorgestellt. Nach einer gemeinsamen Andacht mit Schwester Monika haben wir eine ausgezeichnete Gulaschsuppe konsumiert. Vielfach erklangen Stimmen des Lobes; ein wunderbarer Ort zur Entschleunigung; mitten im Herzen unseres Landes, ein Ort der Ruhe, der achtsamen Begegnung, der kraftvollen Energie. Genau richtig für jemanden, der in wunderbarer Natur, umgeben von netten Leuten, die Stille und Schönheit sucht. Wir kommen gerne wieder hierher, so die einstimmige Meinung aller Senioren.

Geburtstag

Bibiane Tilke feierte am 17. November ihren 105. Geburtstag. Zu diesem Anlass wünschen ihr die große Seniorenrunde mit Obf. Brigitte Bock, Bgm. Martin Treffner und ihre Familie alles erdenklich Gute und Gesundheit.

**Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe:**

**Mittwoch,
27. Jänner 2021**

BEZIRK

Klagenfurt-Land

Bezirksleitung

Internet-Workshop

Trotz vieler Einschränkungen konnten wir für den Bezirk Klagenfurt/Land anstelle der von A1 abgesagten Internet(Tablet)-Schulungen im Oktober dreimal zwei Einheiten in einem „Internet-Workshop“ anbieten. Fast alle für den ursprünglichen A1-Kurs angemeldeten Teilnehmer waren dabei. Jeder wurde an seinem eigenen Gerät (Tablet, Laptop oder Smartphon) individuell betreut und geschult. Es gab viele Fragen und Anliegen, welche besprochen wurden und für alles gab es Antworten und Lösungen. Herzlichen Dank für die Betreuung und Unterstützung durch die Landesleitung sowie die Zurverfügungstellung der Räumlichkeit beim Gasthof Neuwirt in Annabichl.

Gratulation

Eine besondere Ehrung konnte Heinz Joachim Brunner, Schriftführer in der Bezirksleitung, erfahren. Anlässlich seines 80ers erhielt er von der Landesobfrau Mag.^a Elisabeth Scheucher-Pichler und der Stellvertreterin des BO, Elisabeth Mikula eine Ehrenurkunde für seine außergewöhnliche Leistung. Zum 85er erhielt die Obfrau der OG Grafenstein, Frau Roswitha Kulterer, einen Überraschungsbesuch von Mag.^a Scheucher-Pichler, welche in Begleitung des Bez.Obm. Johann Tauschitz mit einem Blumenstrauß herzlich gratulierte. Die Bezirkssenioren gratulieren ebenfalls beiden herzlichst.

Jahreswechsel

Wir alle freuen uns schon auf „bessere Zeiten“ und die Möglichkeit, Sitzungen und Treffen



Bezirk Klagenfurt-Land: Teilnehmer am Internet-Workshop

abzuhalten. Allen Senioren des Bezirks und dem Team der Landesleitung danken wir für die Arbeit im auslaufenden Jahr, wünschen ein frohes Weihnachtsfest, alles Gute und Gesundheit für 2021.

Ferlach

Gedenken – Gedanken

Nun ist nicht mehr viel übrig von diesem außergewöhnlichen Jahr 2020. Begreiflicher Weise wurden fast alle Unternehmungen im Vereinsleben gestrichen. Nur der Gottesdienst zum Gedenken an die im Jahr verstorbenen Mitglieder wurde abgehalten, wobei durch Markierungen an den Kirchenbänken der Abstand



Ferlach: Gedenkgottesdienst für die Verstorbenen des Jahres 2020

gewahrt wurde. Verlassen haben uns am 1. April Ing. Franz Türk, am 23. desselben Monats Valentin Rulitz, am 22. Mai Rosa Aichholzer, am 11. Oktober Alma Scheiring und am 21. Oktober Fanni Just. Mögen sie in Frieden ruhen.

Ein zweiter „Lockdown“ legt die „Stille Jahreszeit“ lahm. War dies nötig? Des einen Freiheit ist des anderen Tod! Das ist die Freiheit, die ich meine! War im März Österreich Vorbild für andere Staaten, so haben es Querdenker, Besserwisser, bestimmte Journalisten und vor allem die Oppositionspolitiker mit Demagogie dazu gebracht, die Disziplin und Mithilfe bei der Bekämpfung des Virus zu untergraben. Und jetzt, wo sich Ärzte und Pflegepersonal in den Krankenhäusern in ihrem Schweiß der Schutzkleidung schuften und die Situation immer enger wird, soll wiederum die Regierung schuld sein? Nein, meine Herrschaften, so nicht! Aber jetzt, wo das „auf Nichts verzichten wollen“ die Situation heraufbeschworen hat, müssen leider viele darunter leiden, die nicht für die Situation verantwortlich sind.

Zum Religionskrieg gewisser Fanatiker: Resozialisierung kaum möglich, da der Gründer des Islam in 66 von ihm angestifteten Kriegen, in denen er seine



Grafenstein: In 20 Kärntner Gemeinden wurde das Generationenprojekt „Lebenskunst Altern“ organisiert, ein Mal- und Foto-Workshop mit dem Künstler Heimo Luxbacher. Die Senioren von Grafenstein – allerdings in begrenzter Teilnahmezahl – konnten neue Maltechniken ausprobieren.

Ideen verbreitet hat, selbst gekämpft hat. „Wer nicht zum Islam übertritt, lebt im Haus des Krieges mit uns!, so seine Worte. Diese Religion wird immer eine aggressive Form der Missionierung betreiben. Mich hat die Meldung von Frau Wiesinger besonders berührt, in der ihr ein Fünfjähriger erklärt, dass er einmal Gotteskrieger werden möchte, weil ihm dies der Imam eingeredet hat. Im Übrigen schlage ich unserer Regierung eine Reaktion vor à la Julia Gillard von der Australischen Regierung, denn die weiß, wie man Klartext spricht.

Eine Gesellschaft, in der die Justiz immer mehr anscheinend den Schutz des Täters als den des Opfers betreibt und Formfehlern mehr Gewicht als dem realen Fakt beimisst, wird langsam aber sicher in der Anarchie landen. Denn schon jetzt hat man oft das Gefühl, dass der Böse belohnt und der Gute bestraft wird!

Die Herausforderung, den Klimawandel zu stoppen, hat die Menschheit, wenn man die Anomalien im vergangenen Sommer im hohen Norden betrachtet, anscheinend schon verloren. Dreißig Grad und Brände in der Sibirischen Tundra und das schwindende Eis der Arktis sind der Beweis dafür! Trotzdem: Die Hoffnung stirbt

zuletzt! Daher Kopf hoch und hinein in das kommende Jahr 2021! Es muss und es kann nur besser werden!

■ Grafenstein

Lebenskunst Altern

Es ist eine Zeit, wie wir sie noch nie erlebt haben. Mit ständigem Blick auf die Entwicklung haben wir natürlich auf viele Jahresaktivitäten verzichtet.

Im Rahmen des Generationenprojektes „Lebenskunst Altern“ haben wir mit dem Künstler Heimo Luxbacher einen Mal- und Foto-Workshop veranstaltet. Um die Abstandsregeln einzuhalten, konnten jeweils vier Personen über den Tag verteilt, neue Maltechniken ausprobieren. Für 2021 ist eine Lichtsäule mit Bildern vom Fotoworkshop geplant.

Als Zeichen der guten und herzlichen Zusammenarbeit von Jung und Alt hat der SB Grafenstein der Kita „Sternentaler“ einen Apfelbaum gesponsert. Dieser wurde im Garten gepflanzt und soll als Symbol für das gemeinsame Tun und Zusammengehörigkeit wachsen, gedeihen, blühen und viele Früchte schenken. Jede Pandemie geht einmal zu Ende und wir blicken voll Zuversicht der Zeit entgegen, in der wir wie-

der in gewohnter Weise unser Leben gestalten dürfen. Der SB Grafenstein wünscht einen ruhigen Advent, ein rundum harmonisches Weihnachtsfest und einen fulminanten Start in ein neues, gesundes Jahr 2021!

■ Köttmannsdorf

Weihnachten, das „Fest der Freude“

Das Jahr 2020 wird uns wohl immer in Erinnerung bleiben. Nur im Jänner und Feber war für unsere Ortsgruppe noch normaler Betrieb, der Rest leider von Corona überschattet. Natürlich haben wir trotzdem Kontakte zu den Mitgliedern gehalten, zu Geburtstagen gratuliert, eine Herbstaktion „Gesundheit hat Vorrang“ durchgeführt, aber der Großteil war von Absagen geprägt.

Die Hoffnung, es könnte im Laufe des Jahres besser werden, hat sich nicht erfüllt. Im Gegenteil! Der zweite Lockdown war die logische Antwort auf den sorglosen Umgang zu vieler Menschen mit dem gefährlichen Virus. Man merkt aber schon, dass die ältere Generation einschränkende Maßnahmen eher akzeptiert und mit mehr Geduld und Einsicht das Licht am Ende des Tunnels erwartet.

Wir alle können nur hoffen und wünschen, dass die Infektionszahlen zurückgehen, bald ein Impfstoff zur Verfügung steht, alle von Krankheit und Einsamkeit verschont bleiben und Weihnachten trotz widriger Umstände ein „Fest der Freude“ wird.

Anstelle der abgesagten Adventfeier haben wir eine kleine Weihnachtsaktion gestartet und unseren 156 Mitgliedern mit gebotenem Abstand ein 250 g-Honigglas überbracht. Der Honig stammt selbstverständlich von zwei Köttmannsdorfer Imkern, die auch Mitglieder unseres Vereines sind.

Wir wünschen unseren Mit-



Köttmannsdorf: Obm. Thomas Goritschnig hilft bei der Vorbereitung der Weihnachtsaktion mit

gliedern, aber auch all den anderen Seniorinnen und Senioren unseres Landes Gesundheit, Optimismus sowie frohe, friedvolle und gesegnete Weihnachten.

■ Magdalensberg

Aktuelle Situation

Leider mussten wir die Treffen – und somit auch die Adventfeier – absagen und pausieren vorerst bis Februar. Selbstverständlich gibt es ein kleines Präsent für jedes Mitglied vor Weihnachten. Derzeit können wir nicht einmal Vorstandssitzungen abhalten, für alle aktuellen Entscheidungen zeichnen der Obmann mit seinen beiden Stellvertreterinnen verantwortlich.

Hoffentlich geht es ab Februar 2021 wieder (wenn auch mit Abstrichen) mit aktiven Treffen und Veranstaltungen weiter. Wir sind uns sicher, dass alle Mitglieder dann wieder dabei sein werden. Ein herzliches Danke für die Treue zur Ortsgruppe trotz vieler Absagen im heurigen Jahr.

Vorschau

Sobald es die Situation zulässt, gibt es einen Jahres- oder Halbjahresplan für 2021.

Zu den jeweiligen Geburtstagen können wir weiterhin lediglich



Maria Rain: Rundumblick ins Kärntnerland vom Magdalensberg

einen Kurzbesuch (an der Garten- oder Haustür) anbieten. Allen Mitgliedern, Gönnern und Freunden wünschen wir ein gesegnetes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins Jahr 2021 sowie viele Telefonate untereinander. Bleibt gesund!

Hohe Geburtstage

Es feierten Erwin Sutterlütty (87), Bibiane Bürger (85), Gerlinde Kavelar (97), Gertrud Orasch (75) und Josef Achatz (80). Wir gratulieren herzlichst.

■ Maria Rain

Minimale Aktivitäten

Trotz Absage von A1 wurde der Computer-, Handy-, Tablet- Kurs durchgeführt, es war eine interessante Mischung. Lieber Johannes, besten Dank für deine ehrenamtliche Unterstützung.

Eine letzte Wanderung zum Magdalensberg, bei frischer Luft, Sonnenschein und toller Aussicht war noch möglich, – wir konnten einen schönen Nachmittag genießen. Der erste Kegelnachmittag – mit Abstand – im GH Plasch war mit sechs Personen beschränkt. Der SB-Tanzkurs war leider nicht mehr möglich.

Liebe SB-Mitglieder, wir würden gerne weitere Aktivitäten anbieten,

aber die Pandemie lässt es nicht zu, unserer aller Gesundheit ist wichtig.

Darum halten wir weiter Abstand, Hände waschen, zuhause bleiben.

Wir haben für das neue Jahr vieles geplant. Haben Sie Geduld und halten Sie uns weiter die Treue und bleiben Sie gesund.

Wir wünschen eine besinnliche Adventzeit, schöne Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2021.

Geburtstage

Gertrude Bergmann (80), Sepp Türk (95). Wir gratulieren ganz herzlich.

Trauer

Wir mussten von Oberst Martin Partl Abschied nehmen. Wir werden dich in lieber Erinnerung behalten.

■ Maria Saal

CORONA hat uns lahmgelegt

Wir hatten gehofft, dass nach der Corona-Epidemie im ersten Halbjahr die geplanten Zusammenkünfte, Ausflugsfahrten bzw. Badefahrten wieder stattfinden könnten. Leider waren sie nicht durchführbar – die Ausflüge bzw. Clubnachmittage



Maria Saal: Impressionen/Stillleben aus Maria Saal

wegen der vorgeschriebenen Abstandsregeln, die uns die Gasthöfe und Ausflugsziele nicht bieten konnten, ebenso wegen der Probleme mit den Bussen. Bei kleineren Gruppen war dies möglich, wir sind jedoch eine beachtlich große Gruppe – daran ist es gescheitert. Bedauerlicherweise musste auch die Weihnachtsfeier abgesagt werden. Wir werden uns aber vor Weihnachten noch in irgendeiner Form persönlich sehen. Die Kontakte und Geburtstagsgratulationen konnten wir per Telefon, Brief, WhatsApp usw. untereinander aufrechterhalten.

Wir können nur hoffen, dass nächstes Jahr wieder irgendwann Normalität einkehren wird und wir uns wieder regelmäßig sehen können. Bitte haltet die vorgeschriebenen Coronaregeln ein und passt auf Euch auf, damit dieser Wunsch wieder Realität wird.

Gesegnete Weihnachten und ein besseres nächstes Jahr wünscht das Team des Seniorenbundes Maria Saal und Erni Kronawetter.

■ Maria Wörth

Liebe Seniorinnen und Senioren der Ortsgruppe Maria Wörth!

Mit Zuversicht und Hoffnung

auf eine bessere Zeit wende ich mich an Euch! Leider sind alle Feierlichkeiten abgesagt! Mit der Bitte an Ihre Vernunft und positive Einstellung hoffe ich, dass wir diese Adventzeit mit Weihnachten und Jahreswechsel gut und gesund im Kreise der Familien verbringen können. Der Vorstand der Ortsgruppe mit Obf. Burgi Spittaler wünscht allen Seniorinnen und Senioren ein schönes, besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes und gesundes Jahr 2021!

BEZIRK

Klagenfurt-Stadt

■ Annabichl

„Pfiat di Gott, Rosi“



Klagenfurt-Annabichl: Rosalia Zepitz †

Der Seniorenbund Annabichl trauert um seine langjährige Obfrau Rosalia Zepitz. Sie hat uns am 12. Oktober 2020 im 83. Lebens-

jahr verlassen. Rosalia Zepitz war seit 1993 Mitglied des Seniorenbundvorstandes. Von 2006 bis 2016 war sie unsere Obfrau. Auch nach ihrem Rücktritt als Obfrau ist sie uns mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Wir danken Frau Rosalia Zepitz für viele schöne, von ihr organisierte Reisen und Clubnachmittage. Wir möchte ihr ein letztes „Pfiat di Gott, Rosi“ sagen, wir werden dich nicht vergessen.

■ Klagenfurt-Ost

Nachruf

Kurz nach ihrem 91. Geburtstag schloss Frau Elisabeth Nather ihre Augen. Sie wirkte



Klagenfurt-Süd: Spaziergang zum Gustav-Mahler-Komponierhäuschen



Klagenfurt-Süd: Mag. Hartlieb führte Kunstinteressierte meisterhaft in die Welt des Künstlers Prof. Ernst Fuchs



Klagenfurt-Ost: Elisabeth Nather †, hier mit Ehrenobmann Karl Wrumnig

über 33 Jahre beim Seniorenklub mit. Beim Seniorenklub Klagenfurt-Ost wurde sie 1996 zur Obfrau gewählt. Im Seniorenklub, im Bezirksvorstand des Seniorenbundes und auch beim Kinderrettungswerk sowie beim Hilfswerk war ihr Engagement gefragt. Als Würdigung für ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten erhielt sie die Goldene Ehrennadel des Seniorenbundes und wurde zur Ehrenobfrau ernannt. Wir behalten sie in lieber Erinnerung.

■ Klagenfurt-Süd

Besuch der Fuchskapelle in Klagenfurt

Unter Einhaltung der COVID-Regeln konnten wir Ende Oktober gemeinsam mit LO Abg. z. NR Elisabeth Scheucher-Pich-

ler und unserem Bez.-Obm. GR Erich Wappis die Fuchskapelle in der Stadtpfarrkirche Klagenfurt besichtigen. Dabei konnten wir mit fachkundiger Führung viel Wissenswertes über den Maler Prof. Ernst Fuchs und dessen außergewöhnliche Gestaltung dieses Werkes erfahren, weshalb er auch viele Sommer hier verbrachte. Es war ein spezieller Kulturgenuss: gemeinsames Staunen inmitten phantastischer Malereien!

Unter Einhaltung aller Covid-19-Regeln spazierte eine kleine Aktivgruppe Mitte Oktober von Maiernigg zum Gustav-Mahler-Komponierhäuschen oberhalb des Wörthersees. Am Weg konnten wir Reste der alten Sternwarte bestaunen und genossen das goldene Herbstwetter in frischer Waldluft, umgeben von bunter Blättervielfalt. In gemütlicher Kaffeerunde und bei guten Gesprächen ließen wir dieses Treffen ausklingen. Gemeinschaftspflege ist wertvoll, wenn dies derzeit aufgrund der Pandemie auch nur sehr eingeschränkt möglich ist.

■ Wölfnitz

Ausflug

Am 15. Oktober 2020 trafen wir uns wieder zu einer Fahrt

zum „Rosenprinz“ in Wolfsberg. Corona-bedingt saßen wir maskiert im Bus, was der guten Laune aber keinen Abbruch tat. Der Hausherr Christian Prinz brachte uns die Eigenheiten der Rosenpflanzen auf sehr originelle Weise nahe. Wie man den Boden bereitet, wie man Rosen richtig pflanzt, sie schneidet und für ihr Wohlbefinden sorgt. Jetzt wissen wir auch, was man beim Thema Rosen alles falsch machen kann. Nach der Führung gab es eine Kostprobe vom „Rosenblüten-Secco“, ein vorzügliches Getränk. Fast alle Teilnehmer kauften im eigenen Laden Dünger, Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Gartenzier und ähnliches und natürlich auch den Rosenblü-

ten-Secco. Im Gasthof Zechner in Framrach kehrten wir auf ein Getränk und eine Jause ein. Obmstv. Wolfgang Steiner gab die Neuigkeiten bekannt und ehrte die Geburtstagsjubilare. Gestärkt und froh, sich wieder mit alten Freunden getroffen zu haben, nahmen wir die Heimreise in Angriff.

Geburtstag

Romana Lambacher feierte am 22. Oktober ihren 85er. Der Vorstand gratulierte ihr im Beisein ihrer Familie und überbrachte einen Geschenkkorb. Den Wünschen schließt sich der ganze Club an.

Liebe Romana, danke für deine bisherige Unterstützung unseres Clubs.



Klagenfurt-Wölfnitz: Romana Lambacher mit Gatten Richard und Obf. Emmi Koch



BEZIRK

Spittal

■ Bezirksleitung

Rückblick – Vorschau

Vieles haben wir uns zu Jahresbeginn vorgenommen, auf Vieles mussten wir schlussendlich verzichten, es absagen oder stornieren. Lassen Sie mich aus der Sicht der Bezirksleitung kurz Rückschau halten und Bilanz ziehen.

Nach dem Lockdown im Frühjahr mussten in den Ortsgruppen Jahreshauptversammlungen, Veranstaltungen, Reisen, Ehrungen usw. abgesagt werden. Den geplanten und bereits organisierten Bezirkstag mit zahlreichen Ehrengästen mussten wir ebenfalls absagen. Dadurch konnten auch die Berichte über die Aktivitäten und Rechnungsabschlüsse nicht vorgetragen, Entlastung nicht erteilt und anstehende Neuwahlen nicht durchgeführt werden.

Im Bezirksvorstand wollten wir zu Jahresende noch zu einer Vorstandssitzung und Informationsveranstaltung (Weihnachtsfeier) einladen. Aufgrund der nun wieder gestiegenen Zahlen und der neuerlich verhängten Maßnahmen war auch dies nicht möglich. Wir werden diese Veranstaltung im nächsten Jahr – so bald wie möglich – nachholen.

In Rundschreiben, in unserer Seniorenbundzeitung „dabei-sein“, über unsere Homepage sowie durch persönliche Telefonate haben wir versucht, die Ortsgruppenleute über die aktuelle Situation und die Empfehlungen in Absprache mit der Landes- und Bundesleitung laufend zu informieren. Bis zu einer Entspannung empfehlen wir auch weiterhin, JHV nicht abzuhalten und Veranstaltungen – wenn überhaupt – nur

nach behördlichen Vorgaben zu organisieren.

Es ist uns bewusst, dass unseren und besonders den alleinstehenden Mitgliedern Ausflüge, Veranstaltungen, soziale Kontakte sehr fehlen. Sie führen zum Teil zu einer steigenden Vereinsamung und beeinträchtigen das gesundheitliche Wohlbefinden. Für uns als Seniorenbund hat die Gesundheit aller Mitglieder oberste Priorität. Ein Telefonat, ein persönliches Gespräch unter Einhaltung der Hygieneregeln sollte aber doch möglich sein.

Herzlichen Dank unseren Abgeordneten und Funktionären auf Landes- und Bundesebene für ihren Einsatz zur Wahrung und Sicherung der Interessen der Seniorengeneration.

Herzlichen Dank auch allen Funktionären in den Ortsgruppen, allen Mitgliedern für das Verständnis, für die Disziplin sowie für die Einhaltung der Corona-Maßnahmen. So konnten wir in unserem Bezirk sehr wesentlich eine stärkere Ausbreitung der Pandemie verhindern und zeigen, dass wir gesundheitlich zwar eine gefährdete, gesellschaftlich aber keine Risikogruppe sind.

Für die noch verbleibende Adventzeit, das Weihnachtsfest und zum Jahreswechsel wünsche ich allen Funktionären und Mitgliedern alles Gute und vor allem Gesundheit.

Johann Walker,
gf. SB-Bezirksobmann

■ Dellach/Drau

Trauer

Der Seniorenbund nimmt Abschied von Markus Ebenberger (95) und Margaretha Hecher (96). Beide geschätzten Mitglieder haben ein gesegnetes Alter erreicht. Mögen sie im ewigen Frieden ruhen.



Krems in Kärnten: Zusammenkünfte im Freien sind Balsam für die Seele

■ Krems in Kärnten

Almidylle

Nachdem wir endlich nach Corona wieder einen Ausflug planen durften, war es am 22. Juli soweit. Der SB Krems in Kärnten ist zur traditionellen Käsejause in die Nockberge ausgefahren. Dieses Jahr wurde die Heiligenbachhütte besucht. Alle Mitglieder haben sich sehr über die gelungene Abwechslung bei Speis und Trank auf der Alm gefreut.

Die letzten Sommertage haben wir mit einer Ausfahrt am 22. September zur Frido-Kordonhütte genossen. Bei herrlichem Wetter wurde der Tag im Freien mit einem leckeren Backhendlschmaus verbracht.

Nach einem Verdauungsspaziergang zur Wölflbauerhütte wurde der Ausflug mit Kaffee und Kuchen gemütlich beendet.

Die Zusammenkünfte haben allen Mitgliedern große Freude bereitet und gutgetan. „Bleibt's gesund“ wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen.

Geburtstage

Wir gratulieren zum 60. Geburtstag Gertrude Abwerzger, Elfriede Penker, Helmut Wirnsberger.

Zum 80. Geburtstag gratulieren wir Anneliese Steiner und zum 90. Geburtstag gratulieren wir herzlich Ilse Holzfeind.



Millstatt: Plaudern am Steirischen Bodensee

■ Millstatt

Wir haben uns getroffen!

Mit allen notwendigen Corona-Vorsichtsmaßnahmen sind wir Anfang Oktober zum Steirischen Bodensee in der Nähe von Schladming gefahren. Endlich einander wiederzusehen, zu plaudern, Gedanken auszutauschen und gemeinsam zu lachen – wie hat uns das gefehlt! Sogar die Sonne hat sich gezeigt und uns einen Spaziergang um den See ermöglicht. Wir alle haben diese Abwechslung vom momentan etwas schwereren Alltag sehr genossen!

Eine besondere Freude war der Besuch unserer Landesobfrau Abg.z.NR. Mag. Elisabeth Scheucher anlässlich der Geburtstage unseres Obmanns Ewald und seiner Frau Angelika Brandner. Auf der Terrasse im Kunst-Café in Millstatt ha-



Rennweg: 80. Geburtstag Genser Aloisia, Obm. Ramsbacher, Stv. Maria Peitler, Josef Genser, Anneliese Steffner

ben wir gemeinsam mit dem Bezirksleiter des Kärntner Hilfswerks Josef Pleikner einen gemütlichen Nachmittag verbracht.

Trauer

Am 7. Oktober 2020 ist unser Ehrenobmann Eberhard Grobosch von uns gegangen. Wir werden gerne an die gemeinsame Zeit mit ihm zurückdenken.

Allen Freunden und Unterstützern der Ortsgruppe Millstatt des Kärntner Seniorenbundes, der Bezirks- und Landesleitung und allen Ortsgruppen wünschen wir ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches, vor allem gesundes 2021. Blicken wir gemeinsam positiv in das neue Jahr, vor allem - BLEIBT GESUND!!!
Obm. Ewald Brandner und der Vorstand

■ Rennweg

Ein außergewöhnliches Jahr

Ein außer gewöhnliches Jahr neigt sich zu Ende, was unsere gemeinsamen Zusammenkünfte fast unmöglich machte. Trotz allem war unsere Kartenspielrunde bis Ende Oktober im Gasthof Straferstadl und Gasthof Heiss aktiv.

Der geplante Ausflug nach Salzburg im Oktober musste leider abgesagt werden und wird im Frühjahr sobald wie möglich nachgeholt.

Unsere Vollversammlung mit Weihnachtsfeier können wir natürlich auch nicht abhalten und wird zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.

Geburtstage

Unsere runden Geburtstagsbesuche konnten noch alle persönlich getätigt werden. Wir wünschen allen Jubilaren viel



Rennweg: Kartenspiellerrunde

Gesundheit und Kraft für die sicherlich schwere Zeit. Besonders gratulieren wir Johann Seebacher, Aloisia Genser und Irmgard Lackner zum 80. Geburtstag und Gertrude Schiefer und Norbert Graimann zum 85. Geburtstag.

Leider sind unsere ältesten Mitglieder Maria Pleschberger mit 105 Jahren und Zäzilia Ramsbacher (97) sowie unser Subkassier Peter Erlacher (72) verstorben. Wir werden immer an euch denken und in Erinnerung behalten.

Die Ortsgruppe Rennweg wünscht allen Senioren in Kärnten, der Landes- und Bezirksleitung sowie unseren Mitgliedern Frohe Weihnachten und ein vor allem gesundes Jahr 2021 und hoffen, dass wir uns bald wiedersehen.

*Euer Vorstand mit Obmann
Andreas Ramsbacher*

■ Spittal-Stadt

Veranstaltungen

Noch vor der neuerlichen Verschärfung der Corona-Maßnahmen sind wir an einem sonnigen Herbsttag zur Buschenschank Egger nach St. Peter gewandert. Unter strikter Einhaltung der Abstandsregeln wurden wir im Gastgarten von der Familie Egger mit köstlichen Naturprodukten aus eigener Erzeugung verwöhnt und konnten so unsere Gemeinsamkeit pflegen und Erfahrungen austauschen.

Beim Tagesausflug mit der Kegelrunde haben wir diesmal den Naturpark Nockberge, Schönfeld im Salzburger Lungau und die Innerkrems besucht. In Thomatal haben wir das Hochofenmuseum, die von einem heimischen Künstler aus einem Zirbenstamm geschnitzten lebensgroßen Figuren der hl. Familie besichtigt und die Gedenkstätte des legendären Pfarrers (Bischof) von Thomatal besucht.

In der Dr.-Mehrl-Hütte in Schönfeld wurden wir kulinarisch verwöhnt. Bei Sonnenschein und bereits schneebedeckten Almböden waren noch kurze Spaziergänge möglich. In Kramsbrücke wurden wir im Gasthof zur Post von der Familie Glanzer noch mit Kaffee und Kuchen verwöhnt.

Durch die strikte Einhaltung



Rennweg: Johann Seebacher mit Obmann Andreas Ramsbacher und Stv. Josef Genser zum 80er.



Rennweg: 80er Lackner Irmgard



Spittal-Stadt: Hildegard Gasser mit der Apfelaktion zugunsten der Lebenshilfe und der Pfarrkindergärten in Spittal

der Hygienemaßnahmen konnten wir die Veranstaltungen auch ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen abschließen und mit unseren Mitgliedern doch einige, gemeinsame Stunden verbringen. Die weiteren geplanten Veranstaltungen mussten wir Corona-bedingt leider absagen. Herzlichen Dank den Familien Sterba und Weigand als Verantwortliche für die Veranstaltungen und allen Teilnehmern für ihre Disziplin.

Apfelaktion des Spittaler Seniorenbundes!

Besonders in Zeiten wie diesen sind Lebensmittel aus dem eigenen Garten wieder gefragt und begehrt. Angeregt durch das reichhaltige Apfelangebot, haben fleißige aktive Seniorinnen und Senioren 750 kg Äpfel gesammelt und bei der

Firma „Apo“ abgeliefert. Davon konnten 160 Liter Apfelsaft gewonnen und je zur Hälfte der Lebenshilfe und den Pfarrkindergärten in Spittal/Drau geschenkt werden. Wir hoffen sehr, dass der Seniorenbund diesen so wertvollen Sozialeinrichtungen eine Freude bereiten konnte. Die Idee zu dieser Aktion hatte unsere Schriftführerin Hildegard Gasser. Beim Einsammeln und dem Transport mitgeholfen haben neben der Initiatorin Obm. Johann Walker, Ernst Weigand, Heimo Krainer und Erika Hartlieb. Damit wir als Senioren auch in Zukunft solche oder ähnliche Aktionen starten können, sind alle, die sich aktiv und sozial in unserer Gemeinschaft einbringen wollen, herzlich eingeladen. Abschließend darf ich auf diesem Wege namens des



Spittal-Stadt: Gruppenbild in der Josefskapelle des legendären Pfarrers von Thomatal



Althofen: Großes Interesse am Vortrag von „Rosenprinz“

gesamten Vorstandes allen Mitgliederinnen und Mitgliedern noch eine verbleibende, ruhige Adventzeit, ein friedliches Weihnachtsfest und vor allem Gesundheit im neuen Jahr wünschen. Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www://oevp-spittal.at/web/Seniorenbund
Johann Walker, Obmann

■ Stall

Rückblick

Nach längerer Zeit meldet sich die Ortsgruppe Stall mit den bescheidenen Aktivitäten. Im August besuchten wir die Zraunig-Hütte in der Klenitzen. Es war ein wunderbarer und gut besuchter mit Abstand gehaltener Wandertag. Wegen der Corona-Zeit wurde das Törggelen vorverlegt. Mit genauen Auflagen konnten wir einen schönen Nachmittag verbringen. Leider hat uns die Corona-Zeit wieder eingeholt. Mit Disziplin und Abstand werden wir auch diese Zeit überwinden. Unsere Gesundheit ist uns wichtig. Da unsere Treffen heuer sehr spärlich ausgefallen sind, möchten wir unseren Geburtstagskindern, die einen Runden gefeiert haben, nochmals recht herzlich gratulieren. Wir wünschen vor allem noch viele gesunde Jahre.
Pauline Neumeier (70), Maria

Manges (90), Hemma Fercher (70), Franz Weichselbraun (80), Karoline Schweiger, (90), Elisabeth Fercher (80), Jonas Freiberg (50)

Trauer

Wir trauern um unser langjähriges Mitglied Johann Lerchbaumer. Wir vermissen deine „Zigalan“. Du bleibst uns in lieber Erinnerung.



■ Althofen

Ausflug zum Rosenprinz

Am 12. August wagten wir doch noch einen Busausflug. Um Abstandsregeln besser einhalten zu können, stellte uns Hofstätter-Reisen einen größeren Reisebus zur Verfügung. Dann ging es vergnügt Richtung Wolfsberg zum „Rosenprinz“. Bei bestem Wetter empfing uns der Inhaber in einem seiner Gewächshäuser. Voll mit Rosen, ein wunderschöner Anblick! Wir durften einem launigen Vortrag folgen, in dem der „Rosenprinz“ uns u.a. wertvolle Tipps für die Rosenpflege, aber auch allgemeine Gartentipps gab. Zeitweise war

der Vortrag so erheitend, dass wir uns wie im Kabarett fühlten. Herzlichen Dank Herrn Christian Prinz für diesen Vortrag. Natürlich ließen wir es uns nicht nehmen, einiges vor Ort einzukaufen.

Anschließend fuhren wir zum Gasthaus Zoller, wo ein wunderbares Mittagessen auf uns wartete. Die anschließende Freizeit nutzten einige, um zur Kirche in den Ort hinauf zu gehen. Gegen 16 Uhr traten wir die Heimreise an. Es war ein schöner Tag in einer durch Corona doch etwas beeinträchtigten Zeit und unsere Mitglieder freuten sich, einander zu sehen.

Im September konnten wir noch einen Clubnachmittag abhalten. Großzügig gestellte Tische in unserem Clubgasthaus Prechtthof sicherten auch hier genügend Abstand. Als Gast konnten wir wieder unseren Bürgermeister Alexander Benedikt begrüßen. Er erzählte Neues aus der Gemeinde und sprach auch über seine Beweggründe, nach dieser Legislaturperiode aufzuhören. Schade, aber dies ist zu akzeptieren.

Dr. Walter Zemrosser, im Seniorenclub bestens bekannt, wird als Listenerster mit seinem Team, der „Liste für Alle“, in die nächste Wahl gehen, um den erfolgreichen Weg der von unserem Obm. Dir. Manfred Mitterdorfer vor mehr als 30 Jahren gegründeten Liste weiterzugehen. Wir wünschen viel Erfolg.

Und nun, mitten im Lockdown, können wir nur hoffen, dass dieser den gewünschten Erfolg bringt. Wir vom Seniorenclub halten uns an die Vorgaben, auch wenn uns gerade das Reduzieren der Kontakte nicht immer leicht fällt. Aber halten wir durch, damit es wieder besser wird.

Leider müssen wir vorerst unsere nächsten Aktivitäten, auch die Weihnachtsfeier, absagen. Aber Obm. Manfred Mitterdorfer und sein Team arbeiten schon am

Programm für 2021. Die für die Jännersitzung 2021 vorgesehene Vorstandswahl wird zum frühestmöglichen Zeitpunkt durchgeführt.

Trauer

Der SB Althofen trauert um seine langjährigen Mitglieder Erika Zemrosser (88), Herbert Schöffmann (79) sowie um sein ehemaliges Vorstandsmitglied Gertrud Trampitsch (85). Frau Trampitsch war nicht nur lange Zeit im Vorstand des Seniorenclubs, sondern auch als Organisatorin und Vorturnerin für das Seniorenturnen tätig. Danke, liebe Gertrud. Wir werden unseren Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.

■ Brückl

Druckerhütte und Kupplerbrunnen

Der SB Brückl unternahm mit Obf. Traudi Reichmann einen total gelungenen Halbtagesausflug zur Druckerhütte. Das ausgezeichnete Mittagessen wurde von der Familie Felfernig serviert.

Es war schön, dass so viele mitgekommen sind. Bei dieser Gelegenheit besichtigten wir auch den Kupplerbrunnen. Der Name stammt zwar von der „Kuppler-Quelle“, jedoch assoziieren viele mit dem Wort „kuppeln“ etwas verbinden für längere Zeit.

„Jeder, der hier seine Liebe bekundet und vom Wasser des Kupplerbrunnens gemeinsam trinkt, dessen Liebe währet ewig“, lautet ein Spruch. Das Gelöbnis ist zumindest alle drei Jahre wieder am Liebesbrunnen aufzufrischen. Gestaltet wurde der Brunnen vom weltweit für seine Arbeiten als Wasserbildhauer gerühmten Prof. Hans Muhr aus Wien, dessen Werke auf allen Kontinenten vertreten sind.

Liebe und Wasser haben hier



Brückl: Halbtagsausflug zur Druckerhütte

bewusst keinen Preis, denn ihre Bedeutung für unser Leben ist in Wahrheit unbezahlbar. Eine charmante Einladung an alle für einen Ausflug in die Gemeinde Eberstein.

■ Frauenstein

Kultur in Oberkärnten

Trotz der Corona-bedingten Einschränkungen besuchten wir unter Einhaltung der vorgeschriebenen Verhaltensmaßnahmen am 21. September die Künstlerstadt Gmünd mit einer Stadtführung. Ein Stadtrat hatte sich die Zeit genommen, uns durch diese reizenden Gassen zu führen.

Die Aktivitäten der letzten Jahre haben nur positive Spuren hinterlassen und dieser Stadt mit Recht den Namen Künstlerstadt

verschafft. Die Vielfältigkeit an Objekten und die Präsentation alter sowie neuer Kunstwerke kann man nicht beschreiben, man muss sie selbst sehen. Einige technisch Interessierte haben das Porsche-Museum besucht, um die Anfänge der Erfolgsgeschichte des Volkswagens zu erfahren.

Nach dem Mittagessen fuhren wir dann zum Handwerksmuseum nach Baldramsdorf. Dort sind in ehemaligen Klosterzellen alle Handwerksberufe mit ihren Geräten und auch bildnerischen Darstellungen vertreten. Die Vielfalt dieser Werkzeuge und Maschinen zeigte, unter welchen Bedingungen früher gearbeitet werden musste.

Leider konnten wir die China-Ausstellung, die sich im gleichen Objekt befindet, nicht mehr besuchen.



Frauenstein: Besuch in der Künstlerstadt Gmünd



Klein St. Paul-Wieting: Noch ein gemeinsames Zusammensitzen, bevor wir uns dann wieder rechtzeitig aus der Gefahrenzone entfernten und alle unsere geplanten Aktivitäten ab Oktober absagen mussten

Am 17. Oktober hat der Club alle Mitglieder zu einer Sternfahrt auf den Gunzenberg eingeladen. Die Abstands- und Maskenpflicht konnten wir mit 32 Personen natürlich einhalten. Der Club hat dann alle zu herrlich schmeckenden belegten Broten eingeladen.

Leider mussten wir unsere Jahreshauptversammlung im Gasthaus Egger absagen und der Adventnachmittag am Kraiger Berg ist fraglich. Mit der Hoffnung auf baldige Normalisierung wünsche ich allen Seniorenbund-Mitgliedern gesegnete Weihnachten und ein gesundes Jahr 2021.

Rudolf Zechner, Obmann

■ Klein St. Paul-Wieting

Corona-Rückblick

Die Corona-Pausen haben unser heuriges Vereinsjahr in einen Emmentaler Käse verwandelt. Ende März mussten wir unser Jahresprogramm unterbrechen und die Monate April und Mai pausieren.

Die Zeit Juni, Juli, August und September haben wir genutzt, um, unter besonderen Sicherheitsmaßnahmen, doch noch einige Aktivitäten zu setzen

und auch wieder eine Kommunikation zustande zu bringen. Die Unsicherheit und Vorsicht hat man bei jedem gespürt. Mit Mundschutz und Abstandhalten war es und ist es noch immer ein für uns wohl ungewohntes Verhalten.

Noch ein gemeinsames Zusammensitzen, bevor wir uns dann wieder rechtzeitig aus der Gefahrenzone entfernten und alle unsere geplanten Aktivitäten ab Oktober absagen mussten. Auch unsere Chorproben, unter der Leitung von Adi Pessernig, haben wir aus Vorsichtsmaßnahmen eingestellt. Leider, auch diese fehlen uns sehr.

Wir können vor dem Virus nicht davonrennen, es ist schneller als wir. Wir können aber eines tun, uns an die Vorschriften halten, damit wir nächstes Jahr wieder unsere Ausflüge und Zusammenkünfte unbekümmert genießen können. Wann wir unser Programm wieder aufnehmen können, ist momentan noch ungewiss. Es werden aber alle Mitglieder rechtzeitig verständigt.

In diesem Zusammenhang machen wir auch auf die In-



Villach-Stadt und Landskron: Seniorinnen und Senioren auf der MS Ossiach

fokästen in Klein St. Paul und Wieting aufmerksam, hier werden ebenfalls Mitteilungen bekanntgegeben.

In diesem Sinne wünschen wir allen einen ruhigen Advent, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr. Passt auf euch auf und bleibt gesund!

„Und wenn dann Corona is endlich vorbei, wás glabs, wia wir uns auf a Wiedersehn gfrein!“

Geburtstage

Wir bitten um Verständnis, dass wir derzeit, aufgrund der Covid-19-Vorschriften, Glückwünsche nicht persönlich überbringen können. Wir gratulieren zum runden Geburtstag: Monika Lackner (70).

Besondere Geburtstage feiern: Engelbert Gruber (93), Maria Remschnig (92).



Klein St. Paul-Wieting:
Johann Schratzer †

Trauer

Wir trauern um Johann Schratzer (91), der uns verlassen hat. Herr Schratzer war 30 Jahre Mitglied im Seniorenbund und bis zum Schluss aktiv bei den Seniorennachmittagen anwesend. Gerne erinnern wir uns an seine lebhaften Erzählungen.

Er wird uns fehlen. Danke für deine lange Mitgliedschaft. Gedanken, Bilder und Augenblicke werden uns immer an ihn erinnern.



■ Villach-Stadt und Landskron

Ausflug

Am 14. Oktober fanden sich rund 30 Mitglieder der Ortsgruppen Villach und Landskron mit ihren Obfrauen zu einer nachmittäglichen Schifffahrt auf der MS Ossiach ein. Bei guter Verpflegung, schneebedeckten Bergen und einer steifen Brise wagten sich doch einige Mitglieder sogar auf das Oberdeck.

Die herbstliche Farbenpracht rund um den Ossiacher See war aber von jedem Platz aus zu bewundern. Mit an Bord konnten wir den jüngst gewählten Bezirksohmann, Manfred Wurmitzer, mit seiner Gattin begrüßen.



Bad Eisenkappel: Maria Germađnig feierte den 90. Geburtstag

und interessant durch die Anlage. Beim Gasthaus Messnerwirt vis-à-vis unterhielt sich die Gruppe beim Mittagessen gut und verbrachte noch ein paar schöne Stunden mit Bez.-Obm. Anton Polesnig.

Geburtstag

Frau Theresia Telawetz feierte ihren 70er. Der Vorstand gratuliert recht herzlich und wünscht viel Gesundheit und Gottes Segen!

Trauer

Wir trauern um die Mitglieder Theresia Dertnig und Maria Wank und behalten sie in lieber Erinnerung.

Kühnsdorf

An kleinen Dingen sich erfreuen

Meine kleine Enkelin ist gerade mit roten Wangen und ein wenig kalten Händen vom Spielen draußen ins Warme hereingekommen. Aufgeregte Worte sprudeln aus ihrem Mund – was hat sie nicht alles erlebt ... das muss sie natürlich sofort erzählen.

Plötzlich stockt sie mitten im Satz – ihre Augen werden groß, sie hat etwas erspät und er-

schnuppert: im Ofen garen rote Bratäpfel, es duftet nach Zimt und Nelken, Rosinen und Zucker.

Wie schön ist es doch, sich an den kleinen Dingen zu erfreuen, denke ich und ein Lächeln umspielt meine Lippen...

„Picknick mit Gott“

Es war einmal ein kleiner Junge, der wollte Gott treffen. Er wusste, dass es zu Gott eine weite Reise war, deshalb packte er seinen kleinen Koffer voll mit Keksen und einigen Getränkedosen und machte sich auf den Weg. Als er gerade drei Häuserblöcke weit gekommen war, traf er eine alte Frau. Sie saß auf einer Bank im Park und starrte auf die Tauben. Der Junge setzte sich neben sie und öffnete seinen Koffer. Er wollte gerade einen Schluck trinken, als er bemerkte, dass die Frau sehr hungrig aussah. Deshalb bot er ihr einen Keks an.

Sie nahm diesen dankbar an und lächelte ihm zu. Ihr Lächeln war so wunderschön, dass er es wieder sehen wollte, deshalb bot er ihr eine Dose Limonade an. Wiederum lächelte sie ihm zu. Der Junge war entzückt!

Den ganzen Nachmittag saßen sie da, aßen und lächelten, aber sprachen kein einziges Wort. Als es zu dämmern begann, bemerkte der Junge, wie müde er war. Er stand auf, um heim zu gehen. Aber nach wenigen Schritten drehte er um, rannte zurück zur alten Frau und umarmte sie ganz fest. Sie beschenkte ihn mit ihrem strahlendsten Lächeln.

Als der Junge wenig später zu Hause ankam, war seine Mutter erstaunt über seinen freudestrahlenden Gesichtsausdruck. Sie fragte in: „Was hast Du heute getan, dass Du so glücklich bist?“ Und er antwortete: „Ich hatte ein Picknick mit Gott.“ Und bevor seine Mutter noch weiterfragen konnte, fuhr er fort: „Und weißt Du was? Sie hat das wunderschönste Lächeln, das ich je gesehen habe!“

In der Zwischenzeit ist auch die alte Frau freudestrahlend zu Hause angekommen. Ihr Sohn war verblüfft, als er den friedvollen Ausdruck auf ihrem Antlitz wahrnahm. Er fragte: „Mutter, was hast Du heute erlebt, das Dich so glücklich gestimmt hat?“ Sie antwortete: „Ich habe im Park Kekse gegessen mit Gott.“ Doch bevor ihr Sohn noch etwas einwerfen konnte, ergänzte sie: „Weißt Du, er ist viel jünger als ich dachte!“

Wir wünschen euch und euren Familien eine segensreiche und hoffnungsfrohe Adventzeit! Bitte schaut auf euch und bleibt's g'sund!

Das Team des SB Kühnsdorf freut sich über eure Anrufe – auch einfach nur zum Plaudern.

Eure Traudi Fleiß,

Tel: 0650/ 55 999 71

Ingrid Erlmoser,

Tel: 0676/ 92 91 353

Pustritz

„Covid-19“

Und immer wieder Covid-19. Durch das Anhalten der Pandemie und der dadurch verschärften Corona-Maßnahmen der Regierung seit November konnte auch unser für November geplanter Kartenspielnachmittag leider nicht stattfinden.

Leider müssen wir auch unsere Weihnachtsfeier aufgrund der ungewissen Lage absagen. Somit konnten wir heuer nur unsere Jahreshauptversammlung gemeinsam feiern und uns bei keinen weiteren Festen und Ausflügen treffen. Trotzdem sehen wir positiv in die Zukunft und hoffen auf ein normales 2021, wenn wir wieder gemeinsame Feste feiern und Ausflüge unternehmen können.

Zum Abschluss möchten wir noch allen Geburtstagskindern alles Gute und viel Gesundheit wünschen. All unseren

BEZIRK Völkermarkt

Bad Eisenkappel

Geburtstag

Maria Germađnig feierte ihren 90. Geburtstag. Die Senioren wünschen ihr alles Gute und viel Gesundheit!

Eberndorf

Besichtigung

Am 23. September fuhr eine Kleingruppe der Ortsgruppe Eberndorf nach Diex zur Besichtigung der Wehrkirche. Bez.-Obm. Bgm. a. D. Anton Polesnig führte ausführlich



Eberndorf: Bez.-Obm. Anton Polesnig, Obm. Robert Ozmec, Valentin Kowatsch, Juliane Elbe, Dorothea Rohrmeister, Dir. Horst Rohrmeister.



Mitgliedern wünschen wir „Frohe Weihnachten“ und ein gesundes, glückliches Neues Jahr 2021 und hoffen auf ein baldiges Zusammentreffen.

■ Ruden

Rückblick

Mit einem herzlichen „Grüß euch Gott“ begrüßen wir all unsere Senioren-Mitglieder. Wir vermissen euch alle sehr! Durch die Corona-Verordnungen und Vorschriften sind viele unserer Aktivitäten wie die Muttertagsfeier, das Grillfest, Ausflüge und Wandertage leider nicht möglich gewesen. Aber, wir lieben es uns nicht nehmen, unseren Mitgliedern zu ihrem Geburtstag herzlich zu gratulieren.

Zu ihren runden und halbrunden Geburtstagen konnte folgenden Jubilaren gratuliert werden: 70 – Reinhold Karner, Ursula Sadjak;

75 – Agnes Kuschnig, Edeltraud Thonhauser, Johann Brizl, Elisabeth Werzi;

80 – Paul Gritsch, Engelbert Privasnik, Hubert Motschnig, Maria Rebernik, Irene Motschnig, Maria Hanin;

85 – Grete Natek, Rosalia Dreier;

Ihren 94. Geburtstag feierten unsere ältesten Mitglieder Frieda Kropp, Anna Lessiak und Wilhelm Rosenzopf;

Wir wünschen allen Jubilaren noch viele schöne, gesunde Jahre im Kreise ihrer Familien. Ihnen wurde ein Geschenkkorb mit den herzlichsten Glück- und Segenswünschen überreicht.

Unsere Seniorentreffen fanden unter strengen Corona-Vorschriften in gemütlicher Runde statt. Es waren schöne gemeinsame Stunden, danke euch! Weihnachten steht vor der Tür und das Jahr 2020 geht dem Ende zu! Was wird uns das neue Jahr bescheren? Ob jung ob alt: bitte haltet euch an die Vorschriften, Mundschutz, Hände waschen und Abstand halten, denn nur so können wir uns

gegenseitig schützen und die Infektionen in den Griff bekommen! Wir freuen uns schon sehr auf ein Wiedersehen mit euch! Der SB Ruden wünscht allen Mitgliedern trotz aller Verzichtmaßnahmen ein schönes, friedliches und vor allem ein gesundes Weihnachtsfest und nehmt die besten Neujahrswünsche für 2021 entgegen. Wir bedanken uns für die nette Betreuung im Laufe dieses Jahres bei unserer LO Abg.z.NR Elisabeth Scheucher-Pichler, bei LGF Brigitta Prochazka und dem gesamten Team der LL des Kärntner Seniorenbundes recht herzlich und wünschen eine schöne Weihnacht.

Trauer

Der SB Ruden trauert um Roswitha Gritsch, die nach schwerer Krankheit im 75. Lebensjahr am 6. September 2020 von uns gegangen ist. Unsere innige Anteilnahme gilt vor allem der trauernden Familie und Angehörigen. Wir werden unserer verstorbenen Roswitha stets gedenken.

■ St. Kanzian

Weihnachtswunsch

In diesen schwierigen Zeiten mit den vielen Einschränkungen war es uns nicht möglich, die geplanten Veranstaltungen durchzuführen. Zurzeit besinnen wir uns auf die wirklich wichtigen Dinge in unserem Leben und versuchen, uns unsere Gesundheit und unser Wohlergehen zu erhalten. Mit einem kleinen Gedicht möchten wir allen Mitgliedern des Seniorenbundes in diesen Tagen der Dunkelheit etwas Licht, Frieden und Hoffnung schenken.

Im Stall unterwegs sein, das Kind sehen, davon voller Freude berichten – das war Weihnachten für die Hirten.

Wärme suchen, Wärme erfah-



St. Kanzian: ...stimmt auf Weihnachten ein ...

ren, Wärme verschenken – das ist Weihnachten für viele. Auf der Suche nach Hoffnung, manchmal ein Ziel im Auge, manchmal auch nicht, verbunden mit Menschen, die diese Hoffnung mit dir teilen, das sei Weihnachten für dich!

Möge Weihnachten für alle eine Zeit der Besinnung werden und das Weihnachtslicht unsere Herzen erleuchten, damit wir mit neuer Hoffnung in das neue Jahr schreiten können!

Besondere Geburtstage

Stanislaus Fixl (85), Ludwig Roscher (80), Rosi Planinschek (85)

Herzliche Glücks- und Segenswünsche!

Trauer

Unser Mitglied Johann Ogris ist im 83. Lebensjahr verstorben.

Wir danken für die langjährige Mitgliedschaft und wünschen den Angehörigen viel Kraft.

■ Tainach

Oktober-Treffen

Erfreulicherweise konnten wir im Oktober wieder zusammen-



Tainach: OSR Prof. Günther Körner vermittelte regionale Zeitgeschichte



Tainach: ÖR Albin Woschitz mit origineller Maske

kommen. Wir trafen uns zu einem Mittagessen, das von den Geburtstagskindern des Monats gespendet wurde. Es kamen sehr viele unserer Mitglieder. Aus Anlass der 100. Wiederkehr der Kärntner Volksabstimmung luden wir OSR Prof. Günther Körner zu einem Vortrag über die Geschehnisse rund um die Kärntner Volksabstimmung. Er ist gemeinsam mit seiner Frau Mag. Dr. Heide Körner Autor einer Broschüre zu diesem Thema. Fachkundig schilderte er die Situation nach dem ersten Weltkrieg, den

folgenden Abwehrkampf und wie es zur Volksabstimmung kam. Dabei konnte er über Ereignisse berichten, die sich in unserer unmittelbaren Umgebung abgespielt haben. Danach beantwortete er noch Fragen aus dem Publikum. Jeder erhielt ein Exemplar dieser oben genannten Broschüre.

Wir hoffen, dass wir auch zur Weihnachtsfeier zusammenkommen können. Wenn nicht, wünschen wir schon jetzt allen unseren Mitgliedern ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes, hoffentlich wieder „Corona“-freies, Neues Jahr.



Maria Rojach: Unsere Reisegruppe beim Salzweibl in Gmunden

■ Maria Rojach

Das war der Sommer

Am 13. August 2020 machten die Mitglieder des SB Maria Rojach einen Tagesausflug ins Rosental. Wir besuchten das Bienenmuseum in Kirschentheur, wo es einen interessanten Vortrag gab, und am Nachmittag das Oldtimermuseum in Ferlach.

Am 10. und 11. September 2020 veranstaltete der SB Maria Rojach unter Einhaltung aller erforderlichen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen seine Zwei-Tagesfahrt ins Salzkammergut. Wir besuchten das Wilderermuseum in St. Pankraz und bezogen Quartier in Traun-



Reichenfels: Vor der Feldalmhütte

kirchen. Der Nachmittag stand zur freien Verfügung und wurde von den Teilnehmern ganz individuell genutzt.

Am nächsten Tag ging's nach Gmunden, wo eine Fahrt mit dem Bummelzug, eine Stadtführung und die Besichtigung von Schloss Orth auf dem Programm waren. Krönender Abschluss war eine Schifffahrt am Traunsee bevor wir wieder die Heimreise antraten.

■ Reichenfels

Der Sommer ist vorbei!

Wie jedes Jahr treffen wir uns einmal im Monat zu einem Stammtisch. Im Sommer

wandern wir auf unsere umliegenden Almen. Durch die Corona-Maßnahmen wurde unser Jahresprogramm nur eingeschränkt durchgeführt, so konnten wir erst Ende Juni die erste Almpartie durchführen, die uns auf den Hohenwart führte, danach ging's auf die Peterer Alm. Auch unser Grillfest war nur im kleinen Rahmen möglich.

Unsere wahrscheinlich letzte Zusammenkunft im heurigen Jahr war eine Almwanderung auf die Feldalm im kärntnerisch-steirischen Grenzgebiet. Bei herrlichem Herbstwetter und nach einem kurzen Marsch über die Almwiesen besuchten wir die Feldalmhütte, wo uns

BEZIRK Wolfsberg

■ Eitweg

Treffen

Der Seniorenbund Eitweg/St. Ulrich unter Obf. Karin Forsthuber traf sich mit dem ÖVP-Spitzenkandidaten für die Gemeinderatswahl 2021, Maximilian Peter. Nach der Führung durch die Basilika in St. Andrä und dem Rundgang am Panoramaweg genossen alle Teilnehmer ein belegtes Brot beim Gasthaus Zechner! Danke für Euren Besuch!



Eitweg: Vor der Loreto-Basilika in St. Andrä begrüßten die Senioren von Eitweg den Spitzenkandidaten der kommenden Gemeinderatswahl, Maximilian Peter



Reichenfels: Vor der St.-Barbara-Kirche in Bärnbach



der Hüttenwirt, wie jedes Jahr, einen deftigen Schweinsbraten zum Mittagessen vorbereitet hatte.

Anschließend verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag in der Almhütte und feierten den Almabschied, bis wir am späten Nachmittag unseren Heimweg antraten.

Bedingt durch die Corona-Einschränkungen müssen wir leider alle weiteren Stammtische und Veranstaltungen absagen.

Fahrt ins Blaue

Die schon zur Tradition gewordene Fahrt ins Blaue führte uns heuer über die Obersteiermark in die Oststeiermark. 36 Mitglieder folgten unserer Einladung. Über Weißkirchen ging es zum Gaberlhaus, wo wir bei Sonnenaufgang die herrliche Bergwelt der Stubalm betrachten konnten.

Nach einer kurzen Frühstückspause ging es weiter nach Salla und Köflach bis nach Bärbach zur St. Barbarakirche, die von Friedensreich Hundertwasser gestaltet wurde. Über den Lobmingberg fuhren wir zum Mittagessen zum „Schneiderwirt“.

Anschließend besichtigten wir sein „Kern Buam-Museum“. Beim Kuchenbuffet gab uns der Wirt noch einige Musikstücke des „Schneiderwirt-Trios“ zum Besten.

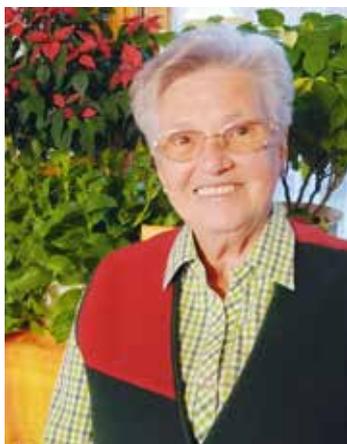
Den Abschluss des Tages verbrachten wir noch bei der Buschenschank Zach, bevor es wieder heimwärts ging.

St. Marein

Obf. Kriemhilde Wascher feierte runden Geburtstag

Zum 80. Geburtstag unserer beliebten Obf. Kriemhilde Wascher wünschen die St. Mareiner Senioren auf diesem Wege alles Liebe und Gute sowie viel Gesundheit!

Bleib so wie du bist!



St. Marein: Obf. Kriemhilde Wascher, herzliche Glückwünsche zum 80. Geburtstag

Schönweg

Corona hat uns voll im Griff

Wie überall mussten auch wir unsere Adventfeier absagen. Wir hoffen sehr, dass die Ansteckungen bei Covid-19 bald zurückgehen. Halten wir uns an die Vorgaben, sodass wir uns im nächsten Jahr in voller Frische gesund wiedersehen. Wichtig ist, dass wir weiterhin in Kontakt bleiben.

Ich wünsche allen trotzdem ein besinnliches Weihnachtsfest und Gesundheit für 2021.

Geburtstage

Herzliche Gratulation unseren Geburtstagskindern: Gottfried Sabitzer (70), Hugo Otti (80), Erich Brenner (80).

Alles Gute, viel Gesundheit, Glück und Segen!



Schönweg:
Antonia Taudes †

Nachruf

Unser langjähriges Mitglied, Antonia Taudes, vlg. Wirt, ist im 94. Lebensjahr verstorben. Wir werden sie stets in bester Erinnerung bewahren.



Theißenegg: Ausstellungsbesuch 100 Jahre Kärntner Volksabstimmung

Theißenegg

Wanderungen

Nach Lockerung der Corona-Maßnahmen im Frühjahr trafen wir uns im Juli zu einer Wanderung am Kamperkogel mit anschließender Rast im Gasthaus Langhans, wo wir unter anderem unsere Kegelsaison bei einem Essen ausklingen ließen. Die Augustwanderung führte uns auf die Schrottalpe in Richtung Unterauerlinger Hütte. Schönes Wetter hatten wir auch bei unserer dritten Wanderung rund um den Geierkogel auf der Saulalpe.

Dieser Rundweg war zwar etwas anstrengend, aber trotzdem schön und wir haben es alle geschafft.

Grillfest

Sehr gut besucht war unser Mitglieder-Grillnachmittag, natürlich unter Einhaltung der Corona-Maßnahmen, der heuer auf dem Dorfplatz stattfand. Das gesellige Zusammensein tat uns allen gut!

Ausstellungsbesuch

Im September besuchte eine kleine Gruppe die Ausstellung „100 Jahre Kärntner Volksabstimmung“ in Wolfsberg. Es war eine sehr interessante und aufschlussreiche Führung vom Organisator Josef Dohr.

Geburtstage

Wir gratulierten unseren Geburtstagskindern Traude Scharf, Gerhard Raffling und Anna Maria Zarfl, die alle ihren 70. Geburtstag feierten. Ein herzliches Dankeschön für die gut vorbereiteten Feiern in kleiner Gemeinschaft. Wir wünschen allen viel Glück, viele schöne Jahre in unserer Gemeinschaft und vor allem Gesundheit.

Trauer

Wir trauern um unser Gründungsmitglied Maria Urbanz, die am 9. Oktober von uns gegangen ist. Unsere „Gräbl Oma“ war ein sehr treues und beliebtes Mitglied unserer Gemeinschaft. Wo immer sie konnte, war sie bei unseren Veranstaltungen dabei. Wir werden sie stets in lieber Erinnerung behalten.

Wolfsberg-Stadt

Die letzten Ausflüge des Jahres

In Corona-Zeiten ist es nicht einfach, sichere Ausflüge zu organisieren. Es bedeutet viel Vorarbeit, wie etliche Telefonate mit Gasthöfen und Restaurants. Außerdem muss man sich selbst überzeugen, ob die Räumlichkeiten genügend Platz haben und vieles mehr. Das alles ist geschehen, daher konnten wir



Theißenegg: Wanderung rund um den Geierkogel

am 9. Oktober unsere beliebte Fahrt ins Blaue – diesmal zur Hochrindl – antreten. Das Wetter war schön, ein traumhafter Herbsttag! Die erste Etappe war Gurk, natürlich durfte eine Besichtigung des Domes nicht fehlen, wie brauchten ja den göttlichen Segen für unsere Weiterfahrt. Auf der Hochrindl angekommen, die Fahrt durch den herbstlichen Wald war wunderschön, erwartete uns eine herrliche Aussicht bis zu den Karawanken. Das Mittagessen ließen wir uns im Restaurant „Zur Bauernstub'n“ schmecken und anschließend war genügend Zeit für einen Spaziergang. Alle waren begeistert und angetan

von dem schönen Platz mitten in Kärnten, von dem man relativ wenig gehört hat und viele das erste Mal dort waren.

Ein weiterer Ausflug zu Kultur mit Natur

Das Stift Seckau in der Steiermark wollten wir am 28. Oktober besuchen. Wir fuhren direkt nach Seckau zur Kaffeepause zur Konditorei Regner, Weltmeister im Tortenbacken und auch bekannt für ausgezeichneten Lebkuchen. So waren wir gestärkt und konnten die mächtige Basilika besichtigen, die mit Werken berühmter Künstler ausgestattet ist. Das Stift wurde im Jahre 1140 von



Wolfsberg: Auf der Hochrindl vor dem Restaurant „Zur Bauernstub'n“

Augustiner-Chorherren gegründet und war bis zu seiner Aufhebung 1782 Bischofssitz. 100 Jahre war das Kloster unbewohnt und verfiel. Erst 1883 besiedelten Benediktiner Mönche das Klostergebäude und bewahrten es vor dem Verfall. Nun ging es zum Mittagessen ins Restaurant „Hofwirt“ in unmittelbarer Nähe des Stiftsgebäudes. Und weil die Natur in diesem Gebiet der Steiermark auch viel zu bieten hat, fuhren wir am Nachmittag zum Gaalsee. Ein idyllisch gelegener kleiner See mitten im Wald und mit einer neu erbauten Kapelle aus Zirbenholz am Ufer. Somit hatten wir an diesem Tag so-

wohl einen Kultur- als auch einen Naturgenuss. Nach einer kräftigen Jause bei einer Buschenschank in Wisperndorf und schönen Erlebnissen kehrten wir heim.

Wir sind den Organisatoren dieser beiden Ausflüge sehr dankbar, es war ein schöner Abschluss und wir haben wieder einmal dank des Seniorenbundes sehenswerte Plätze von Österreich besucht.

Wichtiges

Die Jahreshauptversammlung musste ein weiteres Mal verschoben werden und alle weiteren Veranstaltungen dieses Jahres sind abgesagt.

Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe:

**Mittwoch,
27. Jänner 2021**

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 Gratzner, 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



Wolfsberg: Vor der Benediktiner Abtei in Seckau



ÖSB-Riesenschwede

auf-richtig	E	Beifuß, Zitronenkraut	Halbinsel am Schwarzen Meer	Vorname der Harlow	ostfriesisches Seebad	Pferdezuruf: Los!	Dargebrachtes	Sportboot	nord-europ. Getreideart	französisch: Insel	Bankbegriff
Kochstellen	H			wissensdurstig	N E U G	Q ²	E R I G				
österr.-u. intern. Bank (Abk.)	R		griechischer Buchstabe	Weltmeer				Männerkose-name			
	L	12				Fremdwortteil: vor	ehem. Formel 1 Fahrer (Gerhard)		10		
ein Handwerker	I	chem. Zeichen für Silber	holländische Käsesorte					englischer Frauenname		afrikanische Kuhantilopen	
Bondarsteller (Daniel)	C		9	genetischer ‚Fingerabdruck‘			saure Speisewürze	engl. Frauenkurzname			hingebungsvoll
	H		hell tönend, schrill	Fehler beim Tennis (engl.)			ehem. Schi-läufer (Thomas)	britische Prinzessin			E
ein Pfeifen-tabak	alter Musikschlager	schlemmen, schwelgen			7				Widerwille (franz.)		N
Fischmarder				Landwirtschafts-gehilfe		italienischer Staatsmann (d‘)		Donau-dampfschiff-fahrtsges.			G
	4	Zahnersatzteile	gelb-brauner Uniformstoff			11		deutscher Name der Adige		Arbeitsmarkt-service (Abk.)	A
spanischer Ausruf	gen-manipuliertes Wesen			ein Theatersitzplatz				effektvoller Einfall			G
besitzanzei-gendes Fürwort			hinwei-sendes Wort		6		Meeres-säugetier	Kose-wort für Großmutter			I
	1		chinese-sche Dynastie	Heil-gehilfin				5			E
Erdzeit-alter	Getränk (engl.)	österr. Schriftsteller † 1972	Figur in ‚Ritt auf die Wartburg‘	14		französisch: Macht		Ver-kehrs-strecke		chin. Modespielder 20er (Mah-...)	R
frech fordernd		3		Sprung beim Eislauf	deutsche Vorsilbe für falsch				Initialen Travol-tas		T
Nutztier der Lappen			Männerkurz-name	blind-wütiges Töten				griech. Vorsilbe: gleich	13		Frauen-name
Strandwegerich		ein Halbedelstein			Verfall, Zerrüt-tung				Augen-blick		
			fröhlich	B E S C H W I N G							8
Felsküste				Wind-schatten-seite			Rad-spei-chen-kranz				

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|

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



ÖSB-Sudoku-Time



Klassisch

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

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

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

Farbsudoku

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

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

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

Kikagaku

Jetzt wird es knifflig! Das Kikagaku löst sich wie ein normales Sudoku, hat aber unregelmäßige Grenzen.

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

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

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

Das HILFSWERK KÄRNTEN wünscht

EIN BESINNLICHES UND GESEGNETES WEIHNACHTS- FEST UND VIEL GESUNDHEIT IM NEUEN JAHR!

„Weihnachten ist das menschlichste, das liebenswerteste aller Feste, weil es zur Gänze von einem Gefühl der Brüderlichkeit durchdrungen und erhellt ist: dem wesentlichen Geist der Christenheit“

George William Curtis

... an 365 Tagen im Jahr mit dem Hilfswerk
Kärnten rund um gut und sicher betreut.

Hilfswerk Kärnten | 8.-Mai-Straße 47 | 9020 Klagenfurt/Wörthersee
Tel. 05 0544-00 | E-Mail: office@hilfswerk.co.at | www.hilfswerk.at



Liebe Mitglieder des Kärntner Seniorenbundes!

Moser Reisen wünscht Ihnen und Ihrer Familie ein wunderschönes Weihnachtsfest. Wir danken Ihnen für Ihre Treue und freuen uns gemeinsam auf schöne Reisen im neuen Jahr!

Herzlichst
Julia, Fritz, Maria und Hannes Moser

In diesem besonderen Jahr steht auch Weihnachten unter einem besonderen Stern.

Das Beste für 2021 wünscht Ihnen

Angelika Tiffner




MOSER REISEN

4010 Linz, Graben 18
Tel. 0732 / 2240-28, senioren@moser.at
www.moser.at

Die Seniorenbund-Bezirksobleute mit Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler
und das Team im Büro der Landesleitung wünschen ein

„Gesegetes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr 2021!“



Landesobfrau
Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler



GF Mag. Brigitta Prochazka



Bezirksobmann Klagenfurt Land
Hans Tauschitz



Bezirksobmann Villach Land
Walter Kathoinig



LO-Stv. Bezirksobmann St. Veit Glan
Rudolf Zechner



LO-Stv. Bezirksobfrau Feldkirchen
Brigitte Bock



LO-Stv. Albert Wutscher



LO-Stv. Franz Gratzer



Bezirksobfrau Wolfsberg
Gertrud Schellander



Bezirksobmann Hermagor
Albert Lora



Bezirksobmann Klagenfurt Stadt
Mag. Erich Wappis



Bezirksobmann Völkermarkt
Bgm. a.D. Anton Polesnig



Bezirksobmann Spittal-Drau
Johann Walker



GF-Stv. Eva Kügler



Bezirksobmann Villach Stadt
Manfred Wurmitzer



SB-Büro Mag. Sophie Glantschnig



SB-Büro Reinhilde Schmölder