

„Gemeinsam aktiv“



Mit 10 Bezirksorganisationen, über 110 Ortsgruppen und mehr als 10.000 Mitgliedern ist der Seniorenbund die starke Stimme der Generation 50+ in Kärnten. Unseren engagierten Funktionärinnen und Funktionären danken wir herzlich für ihren ehrenamtlichen Einsatz in den Regionen. „Aufeinander schauen“ – von Mensch zu Mensch – vor Ort im Gespräch! V.l.n.r.: Mitglieder des Bezirksvorstandes Spittal/Drau: Werner Klar, Peter Kleinfurher, LO Elisabeth Scheucher-Pichler, BO Johann Walker, Guntram Rudiferia, Barbara Schwarzenbacher, LFR BO Walter Katholnig, Robert Steurer

» SB-Landesobfrau
Elisabeth Scheucher-
Pichler im Interview

» Seite 2

» Regionale
Blitzlichter » Seite 6

» Aus den Bezirken
» Seite 15

» Fit und G'sund in
jedem Alter
» Innenteil, zum Herausnehmen





Seniorenbund-Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler

„Kommen dank sehr gut durch



Liebe Seniorinnen und Senioren!

Nicht zuletzt Dank Ihrer Impfbereitschaft ist es nunmehr möglich, wieder gemeinsame Stunden miteinander zu verbringen. Leider gibt es immer noch genug Impfgegner und damit zu wenige Menschen, die geimpft sind, um dem Herbst sorgenfrei entgegenblicken zu können.

Ich richte daher den leidenschaftlichen Appell an Sie, helfen Sie bitte mit, dass die Impfbereitschaft wieder steigt und überzeugen Sie jene, die Covid immer noch als „kleinen Schnupfen“ abtun, sich impfen zu lassen. Andernfalls werden wir auch in diesem Winter wieder viele Einschränkungen hinnehmen müssen.

Es gibt aber auch viel Erfreuliches zu berichten. Unser Seniorenbund wächst stetig und ich freue mich, dass wieder einige neue Ortsgruppen dazugekommen sind. Ich möchte mich an dieser Stelle auch für die vielen schönen Stunden bedanken, die ich als Landesobfrau bei Ihnen in den letzten Wochen erleben durfte.

Jede einzelne Begegnung, jedes einzelne Gespräch ist mir wertvoll und gibt mir den Elan für die Zukunft, die vielen Vorhaben mit Ihnen gemeinsam umzusetzen. Ich freue mich darauf!

Herzlichst Eure

Elisabeth Scheucher-Pichler
Landesobfrau

Die Stimmung ist gut. Die Menschen freuen sich darüber wieder gemeinsame Stunden verbringen zu können, genießen die zurückgewonnene Freiheit. Auch im Seniorenbund finden wieder viele Veranstaltungen statt, wenngleich aufgrund der Covid-Vorschriften immer noch nicht ganz so wie früher. Es scheint als wäre fast alles überstanden. Aber nur fast ...

Wir sprachen mit Elisabeth Scheucher-Pichler, der Landesobfrau des Kärntner Seniorenbundes, wie sie die Covid-Lage einschätzt und über aktuelle Seniorenthemen.

Es ist davon auszugehen, dass die Zahlen wieder steigen werden. In welchem Ausmaß und in welcher Intensität eine Welle kommt, wird stark davon abhängen, wie gut die Durchimpfungsrate ist. Hier wünsche ich mir, dass bis zum Herbst die Impfbereitschaft wieder steigt.

An dieser Stelle ein großes Danke an die vielen Seniorinnen und Senioren, die das Impfangebot angenommen haben. Es gibt auch bei uns im Seniorenbund nur vereinzelt Personen, die nicht geimpft sind und dies hat meist gesundheitliche Gründe.

Haben Seniorinnen und Senioren einen anderen Zugang in dieser Hinsicht?

Die ältere Generation hat eine ganz andere soziale Entwicklung hinter sich. Die Nachkriegsjahre waren von Verzicht geprägt und die Aufbaujahre vom Zusammenhalt. Das prägt natürlich ein Leben lang. Die heutigen Seniorinnen und Senioren haben Österreich zu einem wohlhabenden und sozialen Staat aufgebaut und damit letztendlich auch die Basis dafür geschaffen, dass wir relativ gut durch die Krise gekommen sind.

Dennoch haben Sie selbst kürzlich gesagt, dass die Seniorinnen und Senioren zu den

am meist Betroffenen dieser Krise gehören, vor allem was die psychischen Auswirkungen anbelangt.

Das ist richtig. Denn eines darf man nicht vergessen, all das vorher Erwähnte ist in der Gemeinschaft passiert. Die Pandemie hat aber Familien und Freunde – das soziale Leben auseinandergerissen. Und Einsamkeit ist grausam. Deshalb habe ich viele Aktionen initiiert, um dem entgegenzuwirken. Daraus sind übrigens mittlerweile eigene Projekte entstanden, die wir auch weiterhin beibehalten werden. Wie beispielsweise das Angebot gemeinsam spazieren zu gehen, gemeinsame Ausflüge zu machen, Kultur gemeinsam zu erleben und vieles mehr. Ganz besonders freut mich die gemeinsame Aktion mit der Jungen Volkspartei. Hier lehren die Jungen den Seniorinnen und Senioren den Umgang mit modernen Kommunikationsmitteln, denn in der Pandemie hat sich gezeigt, dass sehr viele ältere Personen hier noch ein großes Defizit haben.

Zu einem anderen aktuellen Thema, der Pflegereform. Irgendwie hat man den Eindruck, dass alles nur schleppend vorangeht.

Wir nehmen jetzt nach der Pandemie end-

im Interview:

den Senioren die Krise!“

lich wieder Fahrt auf. Das Pflgethema ist hoch komplex, weil es viele unterschiedliche Bereiche betrifft. Das lässt sich nicht in ein paar Monaten neu aufstellen. Die Pflegereform darf kein Schnellschuss werden, weil sie auch unsere nachfolgenden Generationen massiv betreffen wird. Tatsache ist aber, dass derzeit wichtige Weichenstellungen vorbereitet werden.

Welche sind das?

Das wichtigste Thema ist es, den Menschen ein Älterwerden in Würde und bester Lebensqualität zu ermöglichen. Und dabei spielt die mobile Pflege eine ganz gewichtige Rolle. Hier müssen wir einerseits leistbare Modelle für die Pflege und Betreuung zu Hause schaffen und andererseits die Unterstützung der pflegenden Angehörigen ausbauen. Man darf nicht vergessen: durch die höhere Lebenserwartung pflegen

sehr viele Menschen, die selbst schon im Seniorenalter sind, ihre hochbetagten Eltern.

Hier müssen vor allem die mobilen Anbieter mit eingebunden werden. Sie sind es die jahrelange Kompetenz in dieser Frage haben und auch die Erfahrung dies umzusetzen. Deshalb ist es auch dringend notwendig Tätigkeiten und Berufe in der Pflege aufzuwerten.

Welche Themen sind für Sie neben Krise und Pflegereform von Bedeutung?

Ich setze mich für Regionalität, Nachhaltigkeit, gesunde Lebensmittel und Umwelt und die Sicherung der Lebensbedingungen für die nächste Generation ein. Wir müssen wieder mehr „Aufeinander schau'n“ – wie übrigens auch die vorher erwähnte gemeinsame Aktion mit der JVP heißt.



Der Kärntner Seniorenbund bietet zahlreiche Aktionen gegen die Einsamkeit. Dazu gehören Ausflüge und Reisen, aber auch Spaziergänge oder Schulungen zum Umgang mit modernen Kommunikationsmitteln. Das Seniorenbund-Büro steht Ihnen für weiterführende Informationen gerne zur Verfügung.



Liebe Leserinnen und Leser!

In unserer letzten Ausgabe haben wir unseren Landeswandertag bereits angekündigt, jetzt steht fest, dass unser großes Seniorentreffen am 9. September beim Brunnerhof in Pirkfeld stattfinden wird. Iris Stromberger wird uns in ihrer wunderschönen Buschenschenke willkommen heißen. Vielen Dank!

Für all jene, die nicht mit uns mitwandern möchten oder können, wird es auch nicht langweilig. Wir haben interessante Infostände zu unterschiedlichen Themen vor Ort. Zu Mittag dürfen wir unsere Ehrengäste begrüßen und den Nachmittag mit Musik und kulinarischen Köstlichkeiten gemeinsam genießen. Unser Seniorentreffen findet übrigens bei jedem Wetter statt, es gibt ein großes Festzelt!

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, es gibt wieder organisierte Ausflüge und Reisen. Das beliebte Ferienwerk bietet speziell auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtete Reisen mit buntem Programm an. Wenn Sie uns einmal begleiten möchten, finden Sie immer wieder aktuelle Angebote in unserer Zeitung oder erkundigen Sie sich bei uns im Büro.

Unser Team gibt Ihnen auch gerne über alle anderen Aktivitäten wie Sprechstunden, Beratungen, Schulungen etc. Auskunft.

Ihre

Brigitta Prochazka
Landesgeschäftsführerin



Vorsorgevollmacht

Wer weiß schon, was morgen ist?

Gott sei Dank niemand, aber trotzdem sollte man Vorsorge getroffen haben!

MAG. STEIN, NOTARIATSKAMMER KÄRNTEN

Die meisten Menschen denken zwar es passiert immer den anderen, aber leider schlägt das Schicksal oft gnadenlos zu! Gut, wenn man dann zum Beispiel eine Vorsorgevollmacht hat! Das ist eine Vollmacht für den Fall, dass man nicht mehr geschäftsfähig ist – weil man etwa einen Schlaganfall hatte, oder im Koma liegt, oder eine Demenzerkrankung. Dann ist es gut, wenn mittels Vorsorgevollmacht eine Person seines Vertrauens alle Angelegenheiten regeln kann.



Mag. Stein, Notariatskammer Kärnten

Bei Banken, beim Grundbuch, im Krankenhaus, bei der Post, oder im Pflegeheim! Der Bevollmächtigte sollte aber eine absolute Vertrauensperson sein. Eine Vorsorgevollmacht macht man beim Notar, der berät Sie auch demensprechend über alle rechtlich relevanten Dinge in diesem Zusammenhang und registriert die Vollmacht auch in einem österreichweiten Register!

Durch so eine Vollmacht erspart man sich einen Erwachsenenvertreter, früher hieß dieser Sachwalter, und man kann einfach die Dinge so regeln, wie man sich es wünscht! Wichtig ist natürlich, dass man sich rechtzeitig Gedanken macht und beraten lässt! Für Fragen stehen Ihnen die Kärntner Notare gerne zur Verfügung!

„Hallo, wie geht's?“



0676/89 90 5000

**Sie rufen uns an –
Wir hören Ihnen zu!**

» Montag bis Freitag
von 9 bis 12 Uhr für Sie erreichbar!

Eine Telefonaktion des Seniorenbundes in
Kooperation mit dem HILFSWERK KÄRNTEN

Von Mensch zu Mensch –
Miteinander verbunden

Altersarmut ist weiblich – und wird im Erwerbsleben begründet

Am 1. August war heuer der Equal Pension Day. An diesem Tag haben Männer statistisch bereits so viel Pension erhalten, wie Frauen in einem ganzen Jahr bekommen. Das entspricht einer Pensionslücke von knapp 42 Prozent, weit über dem EU-Durchschnitt von etwa 30 Prozent. Zusätzlich sind Frauen im Alter zu 16 Prozent von Armut oder Ausgrenzung betroffen, Männer nur zu 10 Prozent. Diese Zahlen untermauern eine unangenehme, aber hinlänglich bekannte Tatsache: Altersarmut ist weiblich.

Die Ursachen dafür liegen ebenso auf der Hand: Lohnungleichheit, eine überdurchschnittlich hohe Teilzeitquote bei Frauen und oftmals unterbrochene Erwerbsbiografien aufgrund von Kindererziehung und Pflege. Das kostet Frauen im Durchschnitt

acht Beitragsjahre, das böse Erwachen kommt meist erst bei Pensionsantritt. Prävention und Aufklärung muss deswegen umso früher ansetzen. Das beinhaltet einerseits umfassende Aufklärung über die Folgen von Teilzeitarbeit, andererseits die Anpassung der Arbeitswelt auf die Bedürfnisse älterer Menschen. Das faktische Pensionsantrittsalter von Frauen und Männern liegt unter dem gesetzlichen Antrittsalter und nur jede zweite Frau wechselt von der Arbeit direkt in die Pension. Weiterbildungsprogramme, ausgeweitete Gesundheitsvorsorge und flexiblere Pensionsprogramme sind nur einige der notwendigen Maßnahmen, damit wir länger gesund arbeiten können.

Dabei sind auch Unternehmen gefordert: Wer arbeitswillige Menschen vorzeitig

in die Pension drängt, vernichtet dabei wertvolles Know-how und schadet sich schlussendlich selbst.

Viele meiner Forderungen stehen bereits im Regierungsprogramm, ihre Umsetzung ist das Gebot der Stunde. Dabei zähle ich auf Arbeitsminister Martin Kocher als Verbündeten. Ich kenne ihn als ausgewiesenen Experten mit klarem Blick und kühlem Kopf, der eine Chance erkennt, wenn sie sich ihm offenbart. Wir werden diese Chance gemeinsam ergreifen – für unsere Töchter und Enkelinnen.



**Raiffeisen
Landesbank Kärnten**

NÄHE IST EIN TEIL VON UNS.

Wir sind für Sie da! Als Teil der jeweiligen Region mit den meisten Bankstellen im Land. Und als Bank, die 24 Stunden 7 Tage die Woche digital verfügbar ist. Mit Mein ELBA – Österreichs persönlichstem Finanzportal mit direktem Draht zu Ihrem Raiffeisenberater. Und darüber hinaus mit den innovativen Mobile Payment Lösungen, die Bezahlen gerade heute so einfach und sicher wie nie zuvor machen. Mein Banking. So digital, wie ich will. So persönlich, wie ich es brauche.

rlb-bank.at



SB-BLITZLICHTER

Ein Grund zum Feiern

100. Geburtstagsjubiläum

Frau Leni Krainz, Gründungsmitglied des Seniorenbundes Pustritz, feierte ihr 100-jähriges Geburtstagsjubiläum. Gemeinsam mit Obfrau Klothilde Hassler und weiteren Vorstandmitgliedern gratulierte die Landesobfrau und überreichte die Ehrenurkunde des Seniorenbundes für die langjährige Mitarbeit in unserer Gemeinschaft.



70er



Wir starten wieder durch“, mit diesen Worten leitete Bez.-Obm. Bgm.a.D. Tone Polessnig die erste Bezirksvorstandssitzung im Gasthof Karawankenblick in Völkermarkt ein. In Anwesenheit von LO Elisabeth Scheucher-Pichler wurde dem beliebten Bezirksobmann zum 70. Geburtstagsjubiläum gratuliert und bei dieser Gelegenheit die silberne Ehrennadel überreicht, in Würdigung und Anerkennung seiner Verdienste um den Seniorenbund Kärnten.

101. Jubeltag



Cornelia Putzl, der sympathischen Jubilarin gratulierte zum 101. Geburtstag allen voran Landesobfrau Elisabeth. Obfrau Annemarie Herkner und Vorstandsmittglied Heidrun Polaschegg von der Ortgruppe Velden am Wörthersee stellten sich ebenfalls mit Glückwünschen ein.

75. Geburtstag



Zum 75. Geburtstag von Bez.-Obmstv. LAbg.a.D. Ferdinand Sablatnig stellten sich einige seiner Weggefährten, darunter Altlandeshauptmann Dr. Christof Zernatto sowie LR a.D. Georg Wurmitzer als Gratulanten ein. Mit seiner Gattin Veronika, Sohn Martin und Oma Rosalie wurden gleich vier Geburtstagskinder gefeiert, die gemeinsam stolze 298 Jahre zählen.



80. Geburtstag

Im Mai feierte Rosemarie Ferk, die langjährige Obfrau des Seniorenbundes Ruden, ihren 80. Geburtstag. Seit fünfundzwanzig Jahren ist sie im Vorstand des Seniorenbundes aktiv, zuerst als Schriftführerin und seit 2009 als Obfrau. Ihre freundliche, warmherzige und fürsorgliche Art wird weit über die Gemeindegrenzen geschätzt. Zusätzlich hat sie sich in den letzten Jahren als Gemeinderätin über alle Parteigrenzen hinweg für die Anliegen der älteren Generation eingesetzt. GPO Mag. Reinhard Kreuz und Agnes und Josef Kuschnig gratulierten herzlich.



Zu seinem 70. Geburtstag wurde LO-Stv. Albert Wutscher mit der silbernen Ehrennadel des Seniorenbundes Kärnten ausgezeichnet. Dank und Anerkennung für das ehrenamtliche Engagement über viele Jahre gebührt dem rüstigen Lavantaler.



Alles Gute

Unsere geschätzte LO-St. Bez.Obf. GR Brigitte Bock feierte im Juli Ihren runden Geburtstag. Wir gratulieren ihr sehr herzlich, danken für den jahrzehntelangen Einsatz im Sinne unserer Gemeinschaft und wünschen ihr weiterhin soviel Elan wie bisher.

SB Oberösterreich: Aktivwochen



Wie jedes Jahr, so fanden auch heuer die Aktivwochen des Seniorenbundes Oberösterreich in St. Kanzian am Klopeiner See statt. Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler übernahm die Begrüßung in Vertretung von Altlandeshauptmann LO Josef Pühringer. Ein buntes Programm mit vielen Aktivitäten wurde den Seniorinnen und Senioren präsentiert.

ÖBB-Infotag



Es nahmen insgesamt 22 Seniorinnen und Senioren an zwei Tagen im Juni am ÖBB-Info-Tag teil. Sie konnten sich vor Ort über aktuelle Angebote, Vorteils-card, Bedienung des Ticketautomaten u.v.m. informieren. DI Peter Cervenka, ÖBB-Senior Mobil Berater, organisierte die kostenlose Fahrt zum HBH Villach und stand mit Rat und Tat zur Seite – herzlichen Dank dafür.





LANDAUF – LANDAB



Hermagor

Nachdem das Vereinsleben das letzte Jahr mehr oder weniger stillstand, starteten wir im Juni mit den ersten Jahreshauptversammlungen, welche auch einige Neuerungen mit sich brachten. Mit Mag. Josef Reinitzhuber übernahm ein sehr sympathischer und kompetenter Obmann den Bezirk Hermagor. Wir gratulieren Albert Lora und Franz Gratzer zu ihren Auszeichnungen und danken für den großartigen Einsatz über Jahrzehnte im Sinne unserer Gemeinschaft.



Lendorf

Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler und Bez.-Obm. Johann Walker dankten dem bei der JHV wiedergewählten Obmann Josef Wielscher für seine umsichtige Arbeit für die ältere Generation.



Wolfsberg

Wir gratulieren herzlich Herrn Ernst Paier zur neuen Funktion des Seniorenbundobmannes von Wolfsberg-Stadt und danken Ehrenobfrau Gertrud Schellander für ihre langjährige engagierte Leitung.

Warum in die Ferne schweifen ...

Unser Ausflug zum Millstätter See, veranstaltet vom Seniorenbund gemeinsam mit dem Ferienwerk, war ein einzigartiges Erlebnis. Ein großes Dankeschön an Obmann Ewald Brandner mit seiner Gattin Angelika für die Organisation vor Ort, den freundlichen Empfang und die kompetente Führung.



Maria Saal

Im Zuge der JHV wurden zahlreiche Mitglieder, allen voran Obfrau Erna Kronawetter, mit der Silbernen Ehrennadel ausgezeichnet.

»KÄRNTNER SCHMANKALAN«

ERFRISCHT IM SOMMER:

Kalte Gurkensuppe mit warmen Erdäpfeln

zubereitet von Küchenchefin Elisabeth Pukelsheim, St. Veit

■ Zutaten

- » 1-2 Salatgurken
- » 0,5 l Sauermilch
- » 1 Zitrone
- » Salz
- » Pfeffer
- » 1 TL Dill gehackt
- » 4-8 Stück (heurige) Erdäpfel

■ Zubereitung

Die Gurken schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zitrone pressen und den Zitronensaft mit den Gurken und der Sauermilch mit einem Stabmixer aufmixen, mit den Gewürzen abschmecken und mindestens 2 Stunden lang in den Kühlschrank stellen.



Küchenchefin Elisabeth Pukelsheim

Die Erdäpfel kochen, schälen und salzen. Die kalte Gurkensuppe in Tellern anrichten und mit den heißen Kartoffeln servieren – ein herrliches Essen an heißen Sommertagen. Gutes Gelingen!

Cooler Tipps für mehr Wohlbefinden

Wenn es sehr heiß ist und es auch in der Nacht kaum abkühlt, ist das enorm belastend für unseren Körper.

Mit ein paar relativ einfachen Maßnahmen lässt sich die Hitze aber besser ertragen – dazu einige Tipps:

- » Trinken Sie viel, auch wenn Sie noch nicht durstig sind! Greifen Sie neben Wasser auch zu ungesüßtem Tee und verdünnten Fruchtsäften. Koffeinhaltige oder alkoholische Getränke sollten eher weggelassen werden.
- » Vermeiden Sie Aufenthalte in der prallen Sonne! Bleiben Sie nach Möglichkeit im Schatten und benutzen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.
- » Tragen Sie luftige Kleidung, eine leichte Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille schützen Sie zusätzlich.
- » Erfrischen Sie Ihren Körper! Nehmen Sie mehrmals täglich kalte Umschläge oder besprühen Sie Ihre Haut mit Wasser aus einem Zerstäuber.
- » Halten Sie die eigenen vier Wände kühl! Lüften Sie am frühen Morgen oder am

späten Abend und verdunkeln Sie ihre Wohnung.

- » Suchen Sie gekühlte Orte auf wie z.B. schattige Parks oder klimatisierte Räume. Schon wenige Stunden pro Tag in einem

gekühlten Umfeld helfen dem Körper bei der Regeneration.

So können Sie den Sommer – trotz Hitze – auf jeden Fall genießen!





Seniorenfahrt ins Burgenland

Der ÖSB Kärnten hat zu einer Erholungswoche nach Podersdorf – Burgenland eingeladen.

FERDINAND SABLATNIG

Die Fahrt begann in Kirchbach im Gailtal, wo die erste Lesachtalerin einstieg. Die Zustiegsstellen waren über ganz Kärnten verteilt, in St. Andrä stieg die letzte Teilnehmerin zu.

In Podersdorf im Seehotel – Haus Attila war die gesamte Reisegruppe in einem Haus untergebracht. Das Hotel liegt direkt am See und so war es nicht verwunderlich, dass sofort eine Abkühlung gesucht wurde. Die Woche diente der Erholung, wobei auch ein Programm angeboten wurde. Am späten



Reisegruppe mit Reiseleiter LAbg.a.D. Ferdinand Sablatnig

Nachmittag wurde ein Weinkeller im Ort besucht. Die Landesobfrau des SB und Natio-

nalratsabgeordnete, Frau Mag. Elisabeth Scheucher, hat mit ihrem Besuch in Poders-

Ausflug zum Neusiedler See vom 21.–25. Juni 2021

*Voller Freude vernahmen wir die Kunde,
dass wir Senioren wieder fahren dürfen eine
Runde.*

*Start war in Kirchbach mit Christof vlg. OGV
Der erste Fahrgast die Steffi eine Lesachtaler
Frau.*

*Weiter wurde gesammelt bis St. Andrä,
der Bus machte gar manchen Dreh.*

*Vor und zurück ging es mit List,
dass man nicht mehr wusste, welche Him-
melsrichtung gerade ist.*

*Gut gekühlt war die Fahrt sehr angenehm,
leider gab es dann auf einmal keine Berge
mehr zu seh'n.*

*Angekommen in Podersdorf, wo es war sehr
heiß,
begannt beim einchecken zu rinnen der
Schweiß.*

*Empfangß wurden wir mit einem guten Er-
frischungssaft,
ein flottes Mädchen – Frau Bader – hat's
auch bis ins Burgenland geschafft. Die
Zimmer groß und bequem im „Attila“,
Küchenblock, Nasszelle, Wohn-Schlafbereich
und Balkon alles da.*

*Der Höhepunkt war wohl das Baden,
dazu brauchte man aber stramme Waden.
Zum Schwimmen ist das Wasser leider zu
seicht,
es nämlich nur bis zum Nabel reicht.*

Ein Problem ist dies für Männer mit etwas

*Bauch
und für Frauen mit mehr Oberweite auch.
Frau Veronika wirft etwas hinterlistig ein,
ein Seegel könnte auch gefährlich sein. (für
wen auch immer)*

*Familie Sablatnig hat abends die Omi (98
Jahre) zu Bett gebracht um dann auf den
Putz zu hauen ganz sacht.*

*Beim Frühstück schießt die Veronika hin
und her,
das freut ihre Familie scheinbar sehr.
Maske zu tragen (Frühstück) nicht einfach
ist (lieber Ferdinand). Aber Covid machte
es zur Pflicht.*

*Frau Präsidentin Scheucher-Pichler ließ es
sich nicht nehmen, auch ins Burgenland
auf Besuch zu „kernen“.*

*Sie brachte mit ein praktisches Präsent,
eine Hilfswerkmaske, dass uns jeder gleich
erkennt.
Wein zu trinken ist immer schön,
wir dazu in den Laterndlkeller geh'n.
Der Geburtstag von Waltraud ließ es gelin-
gen,
ihr ein schönes Ständchen zu singen.*

*Die einen kaufen am Markt einen Hut,
dass man sie nicht mehr erkennen tut.
Siegfried auch ein Mann mit nettem Hut,
diesen aber durch den Schiffahrtswind ver-
lieren tut.*

Wenn jemand den Rasierapparat vergisst,

*ist dies eine besondere List.
Denn ein Mann mit Dreitagesbart ist inte-
ressant,
das hat auch unsere Inge erkannt.
Mit dem Schiff ging's über den See,
um zu sehen die Ruster Störche.
Dann wurde uns amüsant anvertraut,
wie evangelische und katholische Kirchen
wurden gebaut.
Unser Freund Hans eine nette Tischnachbar-
in hat,
die für ihn als „Frühstücksbuffetbegleiterin“
steht parat.
Unser Künstler und Tischnachbar uns ganz
famos erzählen kann,
wie man in Thailand bei den Frauen punk-
ten kann.
Durch Zufall Maria und Josef zu einem Lo-
kal kamen,
es war das „Zuckergoscherl“ mit Namen.
Dahinter steht leider nicht ein weibliches
„Goschi“,
sondern das des Chefs der Konditorei „Josi“:
Beim Überwinden von Hindernissen (Gattern
und Türen) waren einige kreativ, mit drü-
bersteigen, ausheben, Bauch einziehen
usw. sehr aktiv.
Schlüssel oder Karte haben viele genervt,
so wurde die Situation am einfachsten ent-
schärft.*

Am Donnerstag gab es eine Weinverkostung

dorf und mit ihrer Teilnahme an der Bootsfahrt nach Rust, an welcher ein Teil der Gruppe teilnahm, für Überraschung gesorgt. Der Stadtführer erzählte Wissenswertes über die Geschichte von Rust und die alten Häuser. Die Störche, die Jungen sind schon flügge, wurden häufig fotografiert.

Vor der Heimfahrt hatten die Senioren/innen noch Gelegenheit das bekannte Bio-weingut Umathum kennenzulernen. Neben der Kellereibesichtigung gab es einen Überblick über die Arbeit der Winzer im Jahresablauf. Am Heimweg wurde noch in Gundersdorf beim Florwirt Einkehr gemacht. Es war eine sehr schöne Woche für alle.

Danke dem Busunternehmer Christof Themessel-Huber, der uns sicher wieder heimbrachte. Ein besonderer Dank auch unserem bewährten Reiseleiter Herrn Ferdinand Sablatnig, der uns bestens betreute. Danke für diese wunderschöne Woche in einem für viele unbekanntem Bundesland.

*beim Umathum,
es gab Information über Weinbau rundherum.*

*Doch nicht alle waren dabei,
denn wichtiger war ihr (wem???) eine Turtelei.*

*Die Wetterprognose war erstellt geschwind,
vor allem Hitze, zum Teil bewölkt und recht viel Wind.*

*Radler gab es wie Sand am Meer,
sogar Christof kam auf einmal mit dem Rad daher.*

*Um alle Tage zusammenzuhalten unseren Haufen,
sieht man Ferdinand schon in aller Früh laufen.*

*Alle Wünsche zu bringen unter einen Hut,
kann er mit seinem Charme recht gut.*

*Das Resümee dieser Reise könnte lauten,
es führen mit, die sich trauten.*

*Wer nicht dabei war, ist selber schuld,
es gibt aber noch viele Möglichkeiten, habt nur Geduld.*

*Danke sagen wir für sehr viel Disziplin,
es haute eigentlich alles recht gut hin.*

*(Außer Palatschinken ohne Marmelade)
Verantwortlich dafür waren, euch allen bekannt,*

Frau Bader, Chauffeur Christof und unser Ferdinand.

Josef Rauscher, als Teilnehmer und Beobachter, hat diese Zusammenfassung in Papierform übergeben.



Fahrt zum Eisenbahnmuseum „Heizhaus“ in Lienz in Zusammenarbeit mit ÖBB

Das Eisenbahnmuseum „Heizhaus“ in Lienz wird vom Verein der Eisenbahnfreunde Lienz betrieben und zeigt viele alte Lokomotiven und Waggons und informiert über die Schwierigkeiten der Dampflokzeit vor allem im Winter der 1871 eröffneten Eisenbahnlinie von Villach nach Franzensfeste. Ab Lienz ist es ja eine Gebirgsbahn, die in Toblach immerhin 1211 m Seehöhe erreicht. So waren z. B. im Jahr 1915 in Lienz 63 Dampflokomotiven stationiert. Man kann im Heizhaus auch einen originalen Schienenschneepflug besichtigen.

■ Programm:

Am **Mittwoch, 8. September 2021** fahren wir mit dem Zug (S1) von Klagenfurt Hauptbahnhof nach Lienz, werden in Lienz zu Mittag essen und anschließend das Eisenbahnmuseum besuchen (Führung mit Hin- und Rückmarsch ca. 2 Stunden). Danach sollte noch Zeit sein die Stadt Lienz ein wenig zu besichtigen und fahren dann wieder mit dem Zug zurück.

08:20 Uhr Treffpunkt Bahnhofshalle Klagenfurt Hauptbahnhof, Erläuterungen zum Ablauf, Einschulung zur Oberfläche am Ticketautomaten und Kauf der Karten für den Zug am Ticketautomaten. **Bitte pünktlich erscheinen!**

Wir werden mit dem „Einfach-raus-Ticket“ fahren, das für die lange Strecke am günstigsten ist. Dieses Ticket ist ein Gruppentagesticket und ist von der Anzahl der Personen abhängig. Bitte kleine Geldscheine (€ 5,-/ € 10,-/ € 20,-) und Münzen mitbringen, der Automat gibt nur Münzen zurück. Beispiel:

Wenn eine Karte € 12,- kostet, kann man maximal mit einem € 20,- Schein zahlen, dann gibt der Automat in Münzen zurück!

■ Programm:

09:02 Uhr Abfahrt Klagenfurt HBF mit der S1 (umsteigen ist nicht notwendig)

11:37 Uhr Ankunft Bahnhof Lienz

12:00 Uhr Mittagessen im Gasthof „Goldener Fisch“ (sollte kein Problem sein, wenn die Gruppe größer ist)

13:30 Uhr Fußweg zum Heizhaus ca. 0,5 km

Ca. 13:45 Uhr Führung durch die Ausstellung

Ca. 15:30 Uhr Rückmarsch und anschließend Zeit zur freien Verfügung

17:10 Uhr Treffpunkt Bahnsteig Bahnhof Lienz

17:24 Uhr Abfahrt in Richtung Klagenfurt (umsteigen ist nicht notwendig)

19:56 Uhr Ankunft Klagenfurt Hauptbahnhof

■ Kosten:

Bahnfahrt: ca. € 12,-/Person, hin und zurück.

Die Führung im „Heizhaus“ kostet nach jetzigem Stand € 4,-/Person (Gruppenpreis)

Die Preise im Gasthof Goldener Fisch sind eher moderat. Mit einem Preis für ein Mittagessen mit Getränk zwischen € 20,- und € 25,- wird man wohl rechnen müssen. Gesamtpreis also etwa € 35,- bis € 45,- je nach Konsumation.

Anmeldung: im Büro des Seniorenbunds in Klagenfurt oder bei Peter Cervenka, Tel.: 0650/5467899



So schön ist KÄRNTEN

Diesmal präsentiert LO-Stv. Albert Wutscher das

Untere Lavanttal

Geschätzte Mitglieder des Seniorenbundes – „Herzlich Willkommen in St. Paul und in St. Georgen im Lavanttal“!

Meine Heimat ist ein beliebtes Ausflugsziel für Tagesfahrten und hat einiges an Attraktionen zu bieten. Erleben Sie die einzigartige Atmosphäre der Marktgemeinde St. Paul – im „**Schatzhaus Kärntens**“. Besuchen Sie die Ausstellung „Zur Hölle mit dem Himmel?“ im Benediktinerstift.

Im **Zogglhof**, das Kompetenzzentrum für heimische Obstverwertung, warten einige Köstlichkeiten, um probiert zu werden.

Kultur in Verbindung mit bodenständiger **Gastronomie** – ob in der **Apfelschenke „Pauliwirt“** oder im **Gasthaus „Poppmeier“** – wird im Genussland am Fuße der Koralpe nicht nur gelebt, sondern zelebriert.

Ein Erlebnis ist der atemberaubende Ausblick vom „**Berensteiner Ofen**“ in der Gemeinde St. Georgen über das gesamte Lavanttal mit Fernblick bis zum Dobratsch.

Haben Sie Lust bekommen einen Tag im **Paradies Kärntens** zu verbringen? Gerne helfe ich Ihnen und plane mit Ihnen gemeinsam einen unvergesslichen Tagesausflug.

Bis bald und liebe Grüße, LO-Stv. Albert Wutscher – ihr Ansprechpartner vor Ort!

■ Kontakt:

Telefon 0664/3142906 oder
albert.wutscher@aon.at



Aussichtsplattform Berensteiner Ofen



Stift St. Paul

Gasthaus Poppmeier
Ihr Wirtshaus am Stiftshügel

Hauptstraße 4, 9470 St. Paul
Tel. 04357 / 2087
www.poppmeier.co.at



China-Sammlung in Baldramsdorf

Ein Bericht von
Bez.-Obm. Mag. Erich Wappis

Eine der schönsten und größten Sammlung chinesischer Kunst kann im Schloss Ortenburg-Patenschloss in der Gemeinde Baldramsdorf besichtigt werden.

Dr. Günter Winkler, em. Universitätsprofessor für Verwaltungs- und Verfassungsrecht und ehem. Rektor der Universität Wien, war Stifter der über 2400 Objekte. Durch Gastgeschenke, Sammlertätigkeit und unzählige Ankäufe des Stifters im Laufe von Jahrzehnten wuchs der Umfang bis zum heutigen Rekordstand an. Im Jahr 2015 wurde die Sammlung durch Schenkung an seine Heimatgemeinde Baldramsdorf ins Eigentum übertragen. Diese Kunstgegenstände aus China bilden den Kern der heutigen

Prachtausstellung in 23 Räumen der „Neuen Ortenburg“.

Altbgm. Heinrich Gerber, Obmann des Trägervereins „Helfer der Ortenburg und Handwerksmuseum“, ermöglichte die optimale Unterbringung dieser großartigen Schau im Patenschloss rund um das Kärntner Handwerksmuseum. Auch der Bruder des Stifters, Dieter Winkler, steht für handwerklichen Feinschliff und Führungen bereit.



■ Öffnungszeiten:

Täglich bis 30. September 2021, bei entsprechender Vorreservierung auch nach dem 30. September: von 10:00 Uhr–17:00 Uhr.

■ Anmeldung:

04762/7140 (Museum) oder 04762/7136 (Dieter Winkler)

Gruppenführung, ca. 1 Stunde: mind. 5 Personen bis max. 20 Personen: € 8.–/Person

Spazieren gegen die Einsamkeit

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Das Hilfswerk Kärnten bietet „Spazieren gegen die Einsamkeit“ an: Um psychischen Belastungen durch die Vereinsamung entgegenzuwirken, begleiten erfahrene Sozialpädagog*innen des Hilfswerks Menschen auf Spaziergängen!

In einer kleinen Gruppe werden zwei Mal in der Woche Spaziergänge unter einem stärkenden Motto unternommen. Mit diesen gemeinsamen Schritten werden Schritte gesetzt, um die psychische und physische Gesundheit zu stärken.

Gehen SIE mit!

Dieses KOSTENLOSE Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren! Gerne können auch Angehörige mitspazieren.

Ab 17.08.2021 immer dienstags und donnerstags

Treffpunkt: Hilfswerk Kärnten
Waidmannsdorfer Straße 191
9073 Klagenfurt am Wörthersee

Anmeldung: Ingrid Lippitz, M: 0676 / 8990 1060





Zeit



„Ich habe keine Zeit“; „die Zeit zerrinnt mir unter der Hand“; „wie schnell die Zeit vergeht“... Wir kennen diese Aussprüche, die auf die Realität hinweist, dass das Leben nur aus einer begrenzten Zahl von Stunden besteht.

Ein Fresko und eine Sonnenuhr auf meinem künftigen Pfarrhof in Obervelach bringt zum Ausdruck: Nütze die Stunden, die dir gegeben sind, besonders auch die Sonnenstunden! Wer die Zeit für sich festhalten will, dem rutscht sie aus der Hand, wie eine nasse Seife.

Schön, dass es viele Christen gibt, die sagen: „Ich habe genug Zeit!“

Menschen, die ihre Zeit einsetzen für ihre Mitmenschen, die sich Zeit nehmen für persönliche Gespräche, die sich einfach hinsetzen und die Zeit genießen ...

Nicht nur jene Menschen sind glücklich, die ihre Zeit bis zum Rande des Möglichen ausnützen. Man muss nicht ständig auf die Uhr blicken. Wenn ein Tag zu Ende geht, beginnt doch wieder ein neuer.

Nur jene Dinge sind im Leben wirklich wichtig, für die man sich Zeit nimmt!

Also nehmen wir uns Zeit für das, was uns wichtig ist! Hoffentlich kann die Urlaubs- und Ferienzeit dazu dienen, den wirklich wichtigen Dingen und damit Gott – wieder näher zu kommen.

Ihr

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



Handy-Schulungen!

Der älteren Generation bei der digitalen Kommunikation zu helfen ist LO Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler und JVP-Obmann GR Julian Geier ein großes Anliegen.

Unter dem Motto „Aufeinander schau'n“ wollen wir Jung und Alt zusammenbringen und voneinander lernen. Unterstützt wird diese Aktion von LR Martin Gruber. Angeboten werden kostenlose Handy-Schulungen in Kleingruppen für die Generation 50+.

Wir starten mit dieser Digitalisierungsoffensive im Sommer 2021 und können bei folgenden Themen unterstützen:

- » Bedienung des Handys
- » Schreiben von SMS und E-Mails
- » Nutzung von WhatsApp und WhatsApp-Gruppen
- » Verschicken von Bildern und Videos
- » Googeln und Surfen mit dem Handy
- » Sicherheit im Netz ...

■ So funktioniert's:

Anmeldung: Seniorenbundbüro unter 0463 5862-420 (MO-DO 8:00 bis 12:00 Uhr)

Interessierte Ortgruppen können einen Termin vor Ort buchen!

» **Bezirk Völkermarkt:**

Donnerstag, 26. August 2021
Klagenfurter Straße 10, 9100 Völkermarkt
Sitzungssaal Wirtschaftskammer

» **Bezirk Feldkirchen:**

Donnerstag, 23. September 2021
Obere Tiebelgasse 8, 9560 Feldkirchen
Walluschnig-Saal

» **Bezirk Klagenfurt:**

Donnerstag, 09. September 2021
Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt
Sitzungssaal Hilfswerk

» **Dauer:** 10:00 bis 12:00 Uhr

» **Personenanzahl:** max. 8 Personen

Los geht's ... und das Handy nicht vergessen!

Die Veranstaltung wird unter Einhaltung der aktuell gültigen COVID-19-Verordnung abgehalten. Weiters wird ersucht, beim Einlass eine gültige negative COVID-19-Testbestätigung, einen Impfnachweis oder einen Nachweis der Genesung vorzuweisen.



österreichische DER PARTNER DER
LOTTERIEN SENIORENHILFE

Aus den Bezirken

BEZIRK

Feldkirchen

■ Feldkirchen-Stadt

Ausflug Laßnitzhöhe

Am Donnerstag, dem 8. Juli war es endlich soweit. Der lang ersehnte erste Ausflug für Senioren in den wunderschönen Luftkurort Laßnitzhöhe stand vor der Tür.

Pünktlich um 8:00 Uhr waren alle Senioren abfahrtsbereit. Zuerst wurde natürlich überprüft, ob alle Teilnehmer geimpft, getestet oder genesen, sind. Um 10:20 fuhren wir in den Markt Laßnitzhöhe ein und konnten schon vom Ortsanfang an die herrliche Blumenausstellung sehen.

Neunmal in der Folge hat die Gemeinde die Landesblumenausstellung gewonnen und in diesem Jahr haben sie sogar die Platinauszeichnung überreicht bekommen. Ganz herzlich wurden wir von Bürgermeister Bernhard Liebmann, von der Touristikofrau Mag Schmidt und vom Blumengärtner Heinz Kielhauser empfangen. Sie informierten uns darüber, wie es überhaupt zu dieser wunderschönen Blumenpracht gekommen ist.

Nach einem stärkenden Genusschnapslerl erhielten wir eine Führung durch den blühenden Markt und waren von der duftenden Blütenpracht total begeistert.

Nach dem Mittagessen fuhren wir zu dem Erinnerungshofmuseum Hermann in St. Nikolai im Sausal. Auch hier wurden wir sehr freundlich empfangen und wir sind in alte Zeiten zurück-



Feldkirchen-Stadt: Die Seniorinnen und Senioren von der Stadt Feldkirchen waren von der Blumenpracht auf der Laßnitzhöhe fasziniert.

versetzt worden. Bei der Führung erfuhren wir vieles über die seinerzeitigen Bräuche in der Landwirtschaft und immer schwelgten viele in Erinnerung an die alten Zeiten, wie gemütlich diese auch waren, aber auch wie schwer man oft arbeiten musste.

Dann stärkten wir uns in der Buschenschenke Schneeberger in Heimschuh mit köstlichen hausgemachten Jausenbroten, Schmankerln und Gebackenem zu sehr moderaten Preisen.

Bei der Heimfahrt waren sich alle einig, dass dies ein besonders schöner Ausflug und ein wunderbarer Tag war, konnten wir doch nach der langen Coronapause wieder ein gemeinsames Beisammensein genießen. Ein Besuch auf die Laßnitzhöhe ist wirklich weiterzuempfehlen!

Senioren gehen online

Im Kontakt bleiben, sich austauschen können oder einfach miteinander plaudern. Das ist für uns Senioren, so unsere Ob-

frau Brigitte Bock, das beste Mittel gegen Einsamkeit. Darum hat der Seniorenbund mit der A1-Seniorenakademie eine kostenlose Schulung über ZOOM abgehalten.

Viele Senioren waren zwei Vormittage mit Begeisterung dabei, um sich Schritt für Schritt zeigen zu lassen, wie man ZOOM nutzen kann. So mancher Kopf hat nach dieser Schulung geraucht, aber trotzdem waren sich alle einig, dass eine Fortsetzung im Herbst gewünscht wird.

■ Himmelberg

Muttertagsüberraschung

Am 7. Mai (Muttertagswochenende) wurden unsere Mitglieder mit einem Blumengruß überrascht und mit Informationen über die weiter geplanten Clubtreffen versorgt.

Am 4. Juni hatte der Seniorenbund die Möglichkeit, beim Bauernmarkt in Himmelberg den Kuchenstand zu bestellen.



Dort konnten wir viele Senioren mit einer großen Auswahl an Kuchen und Torten verwöhnen.

Grillnachmittag

Das nächste Treffen war am 1. Juli – unser jährlicher Grillnachmittag beim „Staudacher“ in Flatschach. 24 Mitglieder konnten hier ein Salatbuffet und verschiedene Grillspezialitäten genießen. Wieder einmal gemeinsame Zeit zu verbringen und ausgiebig plaudern zu können war schon dringend notwendig.

Wir wünschen allen Mitgliedern noch einen schönen Sommer und bleiben Sie gesund. Bis zu unserem geplanten Treffen am



Himmelberg: Gemeinsame Zeit am Grillnachmittag beim Staudacher

9. September (Henkel-Hütte) verbleiben wir mit freundlichen Grüßen.

Geburtstage

Zum runden bzw. halbrunden Geburtstag gratulieren wir herzlich und wünschen alles Gute: Maria Trenker, Margarethe Glatz, Sonja Hoffmann, Silvia Pfandl

Steindorf

Wir lassen uns nicht unterkriegen

Unter diesem Motto lud die Führung des Seniorenbundes unter der Leitung von Obmann Josef Bergmann ihre Mitglieder zum Saisonauftakt nach Corona

in das Strandbad in Bodensdorf. Bei herrlichem Wetter, musikalischer Untermalung und einem schönen Ambiente konnten die Anwesenden bei Kuchen und Kaffee endlich wieder gemütlich beisammen sein und sich austauschen.

Obm. Bergmann bedankte sich für die Kuchen- und Kaffeespende und für die rege Teilnahme. Begrüßen konnte er die Ehrenobfrau Annemarie Reheis, den GPO GV DI Arno Blasge und viele weitere Gäste. Musikalisch durch den Nachmittag begleiteten Herr Uggowitzer und sein Akkordeon die Anwesenden.

Obm. Bergmann bedankt sich bei allen Unterstützern und Helfern für die reibungslose Ab-



Steindorf: Obmann Josef Bergmann und Kassierin Sonja Kloiber gratulieren Ehrenobfrau Annemarie Reheis zum Geburtstag.

wicklung. Sollte es Corona im Herbst zulassen, sind weitere Veranstaltungen geplant.

Geburtstag

Obmann Bergmann gratuliert Ehrenobfrau Annemarie Reheis zum 72. Geburtstag. Viel Gesundheit und bleib immer so positiv!



Hermagor

Bezirksversammlung des Seniorenbundes Hermagor

Am Freitag, dem 2. Juli 2021 fand im Stadtsaal in Hermagor die Bezirksversammlung des Seniorenbundes Hermagor statt. Bezirksobmann Albert Lora konnte zahlreiche Ehrengäste begrüßen, darunter die Landesobfrau des Seniorenbundes und Abgeordnete zum Nationalrat, Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, Landesparteiobmann Landesrat Martin Gruber sowie die Bürgermeister DI. Leopold Astner, Johannes Lenzhofer, Hans Windbichler und Ronny Rull.

Bürgermeister Leopold Astner zeigte sich erfreut, dass er als nunmehriger ÖVP-Bürgermeister die Mitglieder des ÖVP-Se-

niorenbundes im Stadtsaal Hermagor begrüßen durfte.

Bericht des Obmannes

Albert Lora berichtete von seiner 20-jährigen Tätigkeit als Seniorenbundobmann im Bezirk Hermagor.

Gemeinsam mit seinem Team konnte Lora die Tätigkeiten des Seniorenbundes und die Mitgliederzahl im Bezirk stetig ausbauen. So zählt der Seniorenbund im Bezirk Hermagor nun zu den größten Mitgliederorganisationen.

Obmann Albert Lora bedankte sich auch bei seinem Stellvertreter Franz Gratzer, der ihn in seiner Obmannschaft 20 Jahre begleitet und mit seiner Arbeit einen großen Beitrag zum Erfolg des Seniorenbundes geleistet hatte.

Grußworte der Ehrengäste

In seiner Rede hob LR Martin Gruber den hohen Stellenwert, den die Senioren in unserer Gesellschaft einnehmen, hervor. Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler betonte, dass die Senioren mit ihrem Einsatz sehr viel zum Wiederaufbau Österreichs und zu dessen Erfolgsgeschichte beigetragen haben.

Durch den Einsatz dieser Generation wurden der Wohlstand in Österreich sowie der Aufbau des Sozialstaates in dieser Form erst ermöglicht.



Steindorf: Obmann Josef Bergmann, Ehrenobfrau Annemarie Reheis mit Gästen beim Saisonauftakt der Seniorinnen und Senioren in Steindorf



Hermagor-Bezirk: Albert Lora erhielt von Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler die Ehrenurkunde zum Bezirksehrenobmann



Fit und G'sund – in jedem Alter!

Es ist nie zu früh, um auf sich selbst zu schauen!



Wie genau minimiere ich mein Sturzrisiko?

■ Warum steigt die Sturzgefahr im Alter?

Mit steigendem Alter nehmen unsere Koordination, Kraft und Kondition ab – und da kann es schon mal passieren, dass man seinen eigenen Körper und seine Fähigkeiten überschätzt. Denn was früher problemlos möglich war, kann jetzt schwieriger sein.

Zusätzlich können Faktoren wie Angst und Unsicherheit, schlechteres Hören und Sehen oder Aufmerksamkeitsdefizite unsere Beweglichkeit einschränken.

■ Die gute Nachricht ist:

Mit regelmäßigen, kleinen Trainingseinheiten, einer gesunden Ernährung und Unterstützungen (wie zum Beispiel Brillen, dem richtigen Schuhwerk oder Gehhilfen) können Sie Ihre Fitness verbessern und Ihr Sturzrisiko merklich verringern!

Das Wichtigste ist dabei immer: **Fangen Sie an!** Die richtige Motivation ist der erste Schritt zu mehr Sicherheit und besserer Lebensqualität.



■ Aktiv bleiben!

Unser Körper stellt uns nur jene Fähigkeiten zur Verfügung, die wir auch regelmäßig von ihm abverlangen.

Beweglichkeit und Muskelkraft sind die wichtigsten Punkte, um die körperliche Sicherheit zu festigen.

Es gibt viele einfache Übungen, um Ihren Körper und Ihre Muskeln zu stärken, die ganz bequem im eigenen Wohnzimmer, ohne großen Aufwand, absolviert werden können. Achten Sie dabei immer auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand und trinken Sie ausreichend! Eine Reihe an Übungen, um Ihren Körper zu stärken, finden Sie ab Seite III.

■ In Bewegung bleiben!

150 Minuten moderate Bewegung wöchentlich helfen schon, fit zu bleiben. Das ist eine halbe Stunde, fünfmal die Woche, zum Beispiel ein ausgedehnter Spaziergang, Jogging, Fahrradfahren oder leichtes Muskeltraining.



Gesund ernähren!

Im Alter verändert sich unser Körper. Der Wassergehalt nimmt ab, die Muskelmasse wird weniger, dafür steigt der Körperfettanteil. Das heißt auch, dass der Energiebedarf des Körpers sinkt und wir weniger essen müssen als früher.

Diese Veränderungen müssen wir auch leben. Was bedeutet das?

■ Trinken Sie viel!

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, gerne auch mehr. Der Großteil davon sollte Wasser (auch mit Zitrusseiben oder Minze) sein, gut geeignet sind auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Stellen Sie sich Ihr Wasserglas oder Ihren Krug gut sichtbar hin, um den Überblick darüber zu behalten, wieviel Sie trinken.



■ Essen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag!

Egal ob gedämpft oder gekocht, als Suppe oder im Backofen, Rohkost oder Saft: Drei faustgroße Portionen Gemüse und zwei faustgroße Portionen Obst pro Tag tun gut und liefern wichtige Vitamine und Spurenelemente.

■ Fett ja – aber bitte das richtige!

Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Wallnussöl, Hanföl und fettreicher Fisch wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch stärken die Immunabwehr. Wichtig: Gebackenes und Frittiertes sollten Sie sich nur selten gönnen!



■ Greifen Sie zu Naturprodukten statt Lightprodukten!

Naturprodukte sind für den Körper verträglicher als fettreduzierte Lebensmittel. Beispielsweise lieber Butter statt Margarine nehmen. Aber hier gilt – in Maßen!

■ Verwenden Sie Gewürze statt Salz!

Zuviel Salz entzieht den Körperzellen Wasser und belastet das Herz-Kreislauf-System. Kräuter und Gewürze sorgen ebenso für den guten Geschmack und fördern auch noch die Gesundheit.

■ Eiweiß ist wichtig und gesund!

Eiweiß unterstützt den Aufbau und die Erhaltung unserer Muskulatur. Zwei- bis dreimal pro Woche mageres Fleisch zu essen ist für Nicht-Vegetarier ideal. Weitere gute Eiweißlieferanten sind Fisch, Eier, Linsen, Bohnen, Tofu, Käse, Topfen, Joghurt oder Skyr.

■ Essen Sie Süßes genussvoll und in Maßen!

Nicht nur Kuchen und Schokolade machen glücklich: Auch Obst oder eine Handvoll Studentenfutter als Dessert machen gute Laune – und sind darüber hinaus noch gesund!

■ Stellen Sie Ihre Gewohnheiten um!

Sie müssen Ihren Speiseplan nicht gleich total umkrempeln, denn schon kleine Änderungen wirken sich positiv auf Ihren Körper aus. Ein Beispiel: Statt dem Butterbrot mit Marmelade zum Frühstück versuchen Sie doch einmal Naturjoghurt mit etwas Obst, Walnüssen, Leinsamen, ein paar Haferflocken und etwas Leinöl.

■ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wissen, welche Ernährungsweise für Ihre persönliche Gesundheit ideal ist. Sprechen Sie am Besten im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung mit ihr/ihm darüber!

Ihr Zuhause sicher machen



■ Entfernen Sie Stolperfallen zuhause!

Dazu gehören unter anderem Teppiche, lose Kabel, oder Gegenstände, die herumliegen, wie zum Beispiel Schuhe.

■ Befestigen Sie Halterungen!

Ein Griff bei der Dusche, Badewanne, Toilette oder ein Handlauf bei Stufen oder Türen mit Niveauunterschied geben Sicherheit. Eine Sitzmöglichkeit in der Wanne oder Dusche beugt Stürzen vor.

■ Machen Sie Problemstellen sichtbar!

Dazu gehört Stufenkanten zu markieren oder Wände in kräftigen Farben zu streichen. So haben Sie immer die Stellen im Blick, bei denen Sie besonders Acht geben müssen!



■ Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung!

Ein Nachtlicht (eventuell mit Bewegungsmelder) erleichtert den nächtlichen Gang ins Bad/WC. Auch die Nachttischlampe beim Bett muss leicht zu erreichen sein. Stiegenabgänge und dunkle Flure sollten unbedingt gut ausgeleuchtet sein!

fühlen und Stürze zu vermeiden. Auch der richtige Umgang ist wichtig, beispielsweise sollten Sie eine Lesebrille niemals beim Gehen tragen! Festes Schuhwerk gibt Ihnen zusätzlichen Halt.

■ Haben Sie alles in Griffweite!

Lagern Sie Lebensmittel und alle Dinge, die Sie regelmäßig brauchen, immer in Reichweite, beispielsweise in niedrigen Küchenregalen oder Schränken. Vermeiden Sie Leitern und Sessel als Tritthilfen, die Sturzgefahr ist dabei groß!

■ Verwenden Sie Hilfsmittel!

Hilfsmittel wie beispielsweise ein Gehstock oder ein Rollator tragen dazu bei, sich sicher zu

Halten Sie sich mit körperlichem Training fit & sicher!

■ Übungen zum Aufwärmen, Mobilisieren und Dehnen

Bevor Sie mit dem Muskeltraining starten, sollten Sie sich aufwärmen.

Die Mobilisierung der Gelenke ist die beste Art, Verletzungen bei Stürzen zu vermeiden. Egal in welchem Alter Sie damit beginnen, Stärkung von Muskeln und Kraft sowie Dehnen unterstützen Ihren Körper.

Bei Schwindelgefühl raten wir Ihnen dazu, die Übungen vorab mit einem Arzt abzusprechen.



■ Armkreisel

Atmen Sie ruhig ein und aus, lassen Sie dabei die Arme seitlich kreisen. Gehen Sie dabei nie höher als Ihre Schultern.

Aufwärmen!

■ Gehen am Stand

Gehen Sie auf der Stelle, heben Sie dabei Fersen und Oberschenkel an. Machen Sie die Übung nahe einer Wand oder Sessellehne, um sich anhalten zu können, falls Ihnen schwindelig wird.





Mobilisierung



■ Armschwinger

Stehen oder sitzen Sie aufrecht, strecken Sie die Arme aus und lassen Sie sie kontrolliert vor- und zurückschwingen.



■ Fersenheber

Heben Sie die Fersen im Sitzen an oder gehen Sie auf der Stelle.



■ Handgelenkskreisel

Lassen Sie die Handgelenke in alle Richtungen kreisen.



■ Nackenkreisel

Legen Sie das Kinn ans Brustbein und neigen Sie den Kopf langsam von Schulter zu Schulter.



■ Zehengreifer

Bewegen Sie Ihre Zehen. Kleiner Tipp: Versuchen Sie einen Stift oder ein Handtuch zu ergreifen.



■ Schulterkreisel

Lassen Sie die Schultern vor und zurückkreisen.



■ Äpfel pflücken

Strecken und beugen Sie Ihre Finger, als würden Sie nach etwas greifen. Kleiner Tipp: Greifen Sie nach einem Apfel oder einem kleinen Ball.

Wiederholen Sie die Übungen jeweils 8-10 Mal pro Seite und machen Sie nach Möglichkeit jeweils 2-3 Durchgänge.

Kraftübungen zum Stärken der Muskeln!



Beine



■ Ausfallschritt

» Stellen Sie sich entweder frei hin oder halten Sie sich an einem Sessel, Tisch oder Türstock fest.
 » Machen sie einen kontrollierten, tiefen Schritt nach vorne oder zur Seite. Gehen Sie vor jedem Schrittwechsel wieder in die Ausgangsposition zurück.

■ Waden heben und Stiegen steigen

» Stellen Sie sich an die unterste Stufe einer Treppe und halten Sie sich gut am Geländer fest.
 » Stellen Sie sich mit den Fußballen auf die Stufenkante.



» Heben Sie Ihren ganzen Körper an, indem Sie sich auf die Zehenspitzen drücken.

» Halten Sie die Position ein paar Sekunden und senken Sie Ihren Körper wieder ab.





■ Kniebeuge im Stehen

- » Stellen Sie sich frei hin oder halten Sie sich an einem Tisch fest. Beide Füße sind fest am Boden. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lehnen Sie sich mit dem Oberkörper etwas nach vorne.
- » Gehen Sie langsam in die Knie, die Knie sollen dabei nicht über die Zehenspitzen schauen. Stellen Sie sich dann kontrolliert wieder auf.

■ Kniebeuge im Sitzen

- » Setzen Sie sich auf den vorderen Teil eines Sessels. Beide Füße sollen fest am Boden stehen. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lehnen Sie sich mit dem Oberkörper etwas nach vorne.
- » Stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich dann langsam wieder hin, bis der Po den Sessel berührt.



■ Hüftheben

- » Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte oder eine Decke.
- » Strecken Sie die Arme entlang des Körpers. Winkeln Sie die Beine ab, Füße berühren vollständig den Boden.
- » Spannen Sie den Bauch und den Po an, heben Sie die Hüfte vom Boden ab. Halten Sie die Position für ein paar Sekunden und senken dann die Hüfte wieder ab.

Arme



■ Vorderer Armheber

- » Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel oder stellen Sie sich gerade hin.
 - » Strecken Sie die Arme und heben Sie beide Arme von unten nach vorne, bis maximal auf Schulterhöhe.
 - » Senken Sie die Arme wieder langsam.
- Kleiner Tipp:** Um die Übung anspruchsvoller zu machen, können Sie als zusätzliches Gewicht in jeder Hand eine volle Wasserflasche halten oder im Stand ein dehnbare Theraband verwenden.

■ Seitlicher Armheber

- » Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel oder stellen Sie sich gerade hin.
 - » Strecken Sie die Arme und heben Sie beide Arme von unten zur Seite an, bis maximal auf Schulterhöhe.
 - » Senken Sie die Arme wieder langsam.
- Kleiner Tipp:** Um die Übung anspruchsvoller zu machen, können Sie als zusätzliches Gewicht in jeder Hand eine volle Wasserflasche halten oder im Stand ein dehnbare Theraband verwenden.



■ Armbeuger

- » Stehen oder sitzen Sie aufrecht. Strecken Sie die Arme seitlich am Oberkörper nach unten aus und drehen Sie die Handflächen nach oben.
 - » Winkeln Sie die Arme langsam an und lassen sie wieder sinken. Achten Sie darauf, die Oberarme am Oberkörper zu lassen!
- Kleiner Tipp:** Um die Übung anspruchsvoller zu machen, können Sie als zusätzliches Gewicht in jeder Hand eine volle Wasserflasche halten oder im Stand ein dehnbare Theraband verwenden.



■ Barrenstütz

- » Setzen Sie sich auf den vorderen Teil eines Sessels und halten Sie sich mit den Armen an den Seiten fest.
- » Machen Sie ein paar Schritte nach vorne, um mit abgewinkelten Beinen vor dem Sessel zu balancieren.
- » Winkeln Sie die Arme ein wenig ab und drücken Sie sich dann wieder hoch.

■ Stehende Liegestütze

- » Stützen Sie sich vor einer Wand ab, die Arme sind dabei in Schulterhöhe ausgestreckt.
 - » Spannen Sie Rücken, Bauch und Po an und winkeln Sie die Arme mit dem Gewicht des Oberkörpers langsam ab. Tun Sie das nur so weit, wie Sie die Arme auch wieder strecken können!
- Kleiner Tipp:** Indem Sie die Füße weiter auseinanderstellen, können Sie die Schwierigkeit erhöhen.

Rücken



Bauch

■ Sitzende Sit-Ups

- » Sitzen Sie aufrecht und verschränken Sie die Arme vor der Brust.
 - » Bewegen Sie den Oberkörper so weit Sie können gerade nach vorne und halten Sie die Position kurz.
 - » Bewegen Sie den Körper wieder zurück, bis Sie aufrecht sitzen.
- Kleiner Tipp:** Um die Übung anspruchsvoller zu machen, können Sie als zusätzliches Gewicht in jeder Hand eine volle Wasserflasche halten.



■ Vorwärtsbeuge

- » Setzen oder stellen Sie sich gerade hin. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Dann richten Sie sich wieder langsam auf.
- Kleiner Tipp:** Sie können auch versuchen, einen Gegenstand vom Boden aufzuheben.

Gleichgewichtsübungen für mehr Stabilität!

Wenn Sie sich gestärkt fühlen, können Sie im Stehen Ihr Gleichgewicht trainieren.

■ Zehenstand

- » Stellen Sie sich breitbeinig und gerade hin.
- » Halten Sie sich an einer Wand, Türstock oder einem Sessel fest und heben Sie sich auf Ihre Fußballen und Zehen.
- » Halten Sie die Position ein paar Sekunden und senken Sie die Fersen wieder langsam.



■ Fußheber

- » Stellen Sie sich mit leicht versetzten Füßen gerade hin.
- » Gehen Sie leicht in die Knie, heben Sie den Vorderfuß etwas an und senken ihn wieder ab. Die Fersen bleiben am Boden.
- » Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite ein paar Mal.



■ Marschieren am Stand

- » Stellen Sie sich gerade hin.
- » Winkeln Sie Ihre Beine abwechselnd ab und ziehen sie gerade hoch, als würden Sie mit angehobenen Knien marschieren.



Balance auf einem Bein

- » Stellen Sie sich gerade hin, halten Sie sich bei Bedarf an einem Sessel oder einer Wand an.
- » Heben Sie ein Bein langsam an und halten auf dem anderen Bein die Balance.
- » Tippen Sie mit der Zehe des freien Fußes den Boden vorne an, dann seitlich und anschließend hinten.
- » Stellen Sie das Bein ab und führen die Übung auf der anderen Seite durch.



Balance mit den Armen

- » Stellen Sie sich gerade hin, halten Sie die Beine geschlossen.
- » Strecken Sie die Arme entlang des Körpers aus und führen Sie sie nach vorne, dabei schauen die Handflächen nach oben. Halten Sie die Position für ein paar Sekunden und senken die Arme wieder ab.
- » Wenn Sie sich sicher fühlen, wiederholen Sie die Übung auf einer instabilen Oberfläche, beispielsweise einem zusammengerollten Handtuch.



Grätsche

- » Stellen Sie sich gerade hin, wenn nötig, halten Sie sich an einer Wand an.
- » Spreizen Sie die Beine langsam seitlich, als würden Sie im Spagat auseinandergrätschen wollen.



Beinpendel

- » Stellen Sie sich gerade hin, wenn nötig, halten Sie sich an einer Wand an.
- » Führen Sie ein gestrecktes Bein langsam nach hinten, als würden Sie nach hinten treten. Verlagern Sie das Gewicht dabei auf das andere Bein.



Drahtseilakt

- » Gehen Sie auf einer gedanklichen geraden Linie vorwärts, setzen Sie jeden Schritt knapp an den nächsten – als würden Sie auf einem Drahtseil balancieren. Zur Hilfe können Sie auch eine Linie mit Klebeband auf den Boden kleben.
- » Zählen Sie dabei in Gedanken in Fünferschritten mit.

Mit links

- » Machen Sie alltägliche Tätigkeiten mit der linken Hand. Die ungewohnte Bewegung stärkt spielerisch Ihre Koordination.
- » Für Linkshänder: Wechseln Sie auf die rechte Hand.



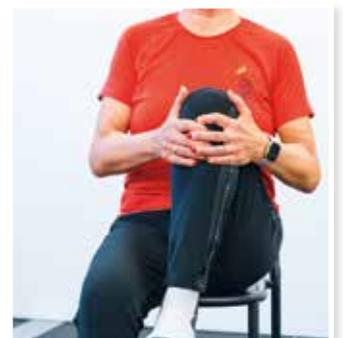
Dehnen - Taillendreher

- » Stellen oder setzen Sie sich breitbeinig hin und legen Sie die Arme hinter den Kopf.
- » Drehen Sie den Oberkörper langsam von der einen Seite zur anderen. Sie können auch den Oberkörper von der einen auf die andere Seite neigen und dehnen.

Dehnen

Beinzieher

- » Nur im Sitzen: Sitzen Sie aufrecht und winkeln Sie die Beine ab. Ziehen Sie die Beine mit Hilfe der Hände abwechselnd langsam und kontrolliert zum Brustkorb hoch.



Nackenstrecker

Stützen Sie den Kopf mit einer Hand und neigen ihn von einer Seite zur anderen.



Schulterstrecker

Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe (aber nicht höher!) und führen Sie sie auf die andere Seite zur Brust. Drücken Sie den gestreckten Arm mit der anderen Hand sanft gegen den Körper.

Wiederholen Sie die Übungen jeweils 8-10 Mal pro Seite und machen Sie nach Möglichkeit jeweils 2-3 Durchgänge.

Üben Sie richtiges Aufstehen!

■ Trainieren Sie für den Ernstfall

Ältere Menschen haben oft Angst davor, sich auf den Boden zu legen oder auch nur zu setzen, weil sie befürchten, nicht mehr aufstehen zu können. Mit regelmäßigem Üben des richtigen Aufstehens können Sie das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten stärken. Auch wenn es Sie anfangs Überwindung kosten mag: Damit stärken Sie sich und schaffen mehr Sicherheit!



1



2



3



4

■ Langsames Aufstehen mit oder ohne Sessel

1. Legen Sie sich in Rückenlage und winkeln Sie beide Knie an.
2. Drehen Sie den Körper mit den Knien voran langsam auf die Seite.
3. Drücken Sie sich mit den Armen in eine halbsitzende Position hoch.
4. Drehen Sie sich auf alle Viere. Wenn es nötig ist, können Sie zu einem Sessel kriechen.
5. Stützen Sie sich mit beiden Händen entweder auf dem Sessel (5a) oder dem Boden (5b) ab. Stellen Sie das stärkere Bein zuerst auf und drücken Sie sich langsam hoch. Wichtig: Versuchen Sie nur, ohne Sessel aufzustehen, wenn Sie genug Kraft haben.
6. Geschafft: Sie stehen wieder!



5a



5b



6

Was, wenn doch ein Sturz passiert?

■ Sie können nicht aufstehen?

■ Bewahren Sie Ruhe!

Auch wenn der Sturz schmerzhaft ist und Ihre Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist, dürfen Sie nicht in Panik geraten.

Ein kühler Kopf ist der erste Schritt zur Hilfe!

■ Rufen Sie um Hilfe!

Machen Sie auf sich aufmerksam oder rufen Verwandte und Freunde am Handy an, wenn Sie es bei sich tragen.

Legen Sie diese Nummern am besten auf eine Kurzwahltaaste.

Oder besorgen Sie sich ein Notfallarmband – Informationen dazu haben viele Organisationen wie das Hilfswerk.

■ Seien Sie sich bewusst, wer Ihnen helfen kann!

Wer hat einen Schlüssel und/oder Zugang zu Ihrem Haus oder Wohnung? Sich diese Personen immer vor Augen zu halten, hilft Ihnen im Notfall.

■ Notfallmappe – die wichtigsten Infos bei der Hand

Eine Mappe mit wichtigen Informationen sollte immer sichtbar beim Wohnungseingang griffbereit liegen. Dazu gehören persönliche Daten, eine aktuelle Medikamentenliste und Ihre Kontaktpersonen.

Idealerweise bewahren Sie diese Informationen zusätzlich auch auf einer kleinen Karte in Ihrer Tasche oder Geldbörse auf.

Eine Vorlage für eine Notfallmappe finden Sie kostenlos auf www.seniorenbund.at

■ Es gilt: Im Zweifelsfall immer die Rettung rufen!

144



Bezirk Hermagor: Der neu gewählte Vorstand mit Hermann Spielmann, Veronika Sablatnig, Waltraud Granig, Bezirksobmann Mag. Josef Reinitzhuber, Landesobfrau Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, LAbg.a.D. Ferdinand Sablatnig

Neuwahlen

Mit 100 % der Stimmen wurde Mag. Josef Reinitzhuber zum neuen Bezirksparteiobmann gewählt. Auch das neue Team, Waltraud Granig, LAbg.a.D. Ferdinand Sablatnig, Hermann Spielmann, Veronika Sablatnig, bekam von den Delegierten große Zustimmung. Mag. Reinitzhuber wünschte viel Freude und Erfolg bei ihrer Arbeit zum Wohle der Senioren.

Ehrungen

Für seine besonderen Dienste und als langjähriger Obmann des Seniorenbundes Hermagor wurde Albert Lora zum Ehren-Bezirksobmann gewählt.

Für seine langjährige Tätigkeit als Funktionär und seine außerordentlichen Leistungen und Verdienste im Seniorenbund wurde Franz Gratzer mit der goldenen Ehrennadel des Österreichischen Seniorenbundes ausgezeichnet.

Besonders gedankt wurde auch den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern Albert Lora, Franz Gratzer und Johann Astner für die langjährige Tätigkeit im Seniorenbund.

Der Bezirkstag des Seniorenbundes klang mit einem regionalen Buffet, mit Coronaabstand und netten Gesprächen aus.

BEZIRK Klagenfurt-Land

2021 – ein erfreulicher Neubeginn

Im Juli konnten wir nach monatelanger Pause in einer bestens besuchten Bezirksleitungssitzung unsere Berichte für 2020 und vor allem den Rechnungsabschluss 2020 präsentieren.

Alle Ortsgruppenobleute freuten sich trotz Einschränkungen (3-G-Regel und Registrierung) auf das erste Bezirkstreffen im heurigen Jahr. Die Ortsgruppen stellten voll Elan ihre Pläne für 2021 vor und in zwei Ortsgruppen konnten bereits anstehende Neuwahlen nachgeholt werden – alles Gute den neu gewählten Teams.

Die finanzielle Situation in den Seniorenbundgruppen kann als sehr positiv beurteilt werden, obwohl viele Feste und Veranstaltungen nicht stattfinden konnten.

Mit voller Energie erfolgte der Start, die Hoffnung auf eine pandemiefreie Zeit sollte bis Jahresende viele Veranstaltungen und Treffen möglich machen. Auch auf etliche Ausflüge freuen wir uns alle.

Mit etwas Vorsicht und Bedacht



Ferlach: Obfrau KR Renate Bohrisch, StR Helga Seeber, Urenkel Sophie und Pia, Jubilar Mag. Hans Baumgartner, Prof. Gisela Szakacs, GR Kutternig, GR Daniela Kugi

gehen die Senioren positiv und beispielgebend für viele Vereine in den Neubeginn 2021. Viel Erfolg allen Ortsgruppen!

Euer Bezirksobmann Hans Tauschitz

■ Ferlach

Valentinsfähre

Am Mittwoch, den 21. Juli trafen wir uns in Glainach bei der Valentinsfähre.

Nach dem heiligen Valentin, dem Schutzpatron der Kirche in Glainach benannt, sicherte der Fährbetrieb über Jahrhunderte hinweg das Überqueren der Drau, da es wegen des unberechenbaren Flussverlaufes und der häufigen Hochwasser in Kärnten bis ins 19. Jahrhundert nur wenige Brücken über die

Drau gab. Heute ist diese Fähre eine schöne Touristenattraktion und wartet von Mai bis September auf Mitfahrende.

Am letzten Samstag vor dem Heiligen Abend findet jährlich die Flößerwallfahrt von Glainach nach Guntschach statt, wo die Wallfahrer mit der Fähre übersetzen und dann zur Leonhardkirche in Unterguntschach pilgern. Dort wird dann gemeinsam eine Heilige Messe gefeiert. Tage vor unserem Ausflug gingen schwere Unwetter über Kärnten nieder, weshalb die Möglichkeit der Flussfahrt bis zum Schluss unklar blieb. Der Wettergott war uns aber gnädig, und so konnten wir in fröhlicher Runde eineinhalb Stunden lang die schöne Drau-



Ferlach: „Abschalten, sich Zeit lassen, die Welt vergessen, glücklich sein!“ (Jeremy A. White)



Ferlach: „Am Ende eines jeden Tages ist nur wichtig, dass ein schöner Moment dabei war, der dich lächeln ließ.“

landschaft von Ressnig bis zur „Glainacher Marina“ genießen. Hungrig vom Wasser und der herrlichen Luft wartete eine köstliche Jause vom Gasthaus Schaidabauer in der Fährstation auf uns. Mit Kaffee und Kuchen ließen wir dann den schönen Nachmittag ausklingen – „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“

Hoher Geburtstag

Herr Mag. Johann Baumgartner, er stand dem Seniorenbund Ferlach über 13 Jahre als Obmann vor, feierte seinen 95. Geburtstag im Kreis seiner Familie und Freunde.

Der Seniorenbund wünscht viel Gesundheit für schöne aktive Zeiten.

Magdalensberg

„Normalbetrieb“

Bereits im Juni hatte der Vorstand die Weichen für einen „Normalbetrieb“ im Vereinsleben der Ortsgruppe gestellt. Der Halbjahresplan für 2021 wurde erstellt und an die Mitglieder verteilt.

Das erste Treffen im Juli wurde noch etwas zaghaft angenom-



Magdalensberg: Ehrung von Frau Lieselotte Frank

men. Bei der Jahreshauptversammlung – ebenfalls im Juli – war die Besucherzahl entsprechend höher.

Vieles an Informationen wurde ausgetauscht, der persönliche Kontakt fehlte bisher sehr. Die OG-Mitglieder sehnten sich schon nach dem ersten Ausflug und nach den regelmäßigen Treffen.

Der Obmann berichtete von den vielen Möglichkeiten, einerseits durch die Ortsgruppe, aber auch seitens der Landesleitung werden einige interessante



Magdalensberg: Silbernadeln für Franz Schumy, Gertrud Orasch und Otmar Raab

Angebote präsentiert. Hervorgehoben werden sollen das Landesorentreffen mit Landeswandertag am 10. September im Raum Hochosterwitz und die Senioren-Bundeswallfahrt am 12. und 13. September nach Mariazell.

Einige Mitglieder konnten im Rahmen von Ehrungen Ehrennadeln in Bronze und in Silber entgegennehmen. Wir gratulieren herzlich.

Besondere Geburtstage

Im Juli durften wir Irmgard Bauer (94), Anna Pojer (91), Frieda Hitzenhammer (86) und Anna Suette (90) gratulieren. Im August feiern Ing. Dr. Alfred Horner (98), Gerlinde Horner (87), Franz Schumy (93) und Elisabeth Traudisch (91) hohe Geburtstage.

Todesfall

Wir trauern um Frau Barbara Suette (92)

Maria Rain

Vorstandssitzung

Wir freuen uns, dass verschiedene Treffen wieder möglich sind. Wir haben unsere SB-Vorstandssitzung abgehalten und beschlossen, ein vorläufiges Programm für drei Monate zu machen.

Unsere alljährliche Wanderung zum Kroschlhof am Hintergupf ist gut verlaufen. Es war schönes Wetter, gutes Essen und ein nettes Zusammensitzen nach längerer Pause.

Am 23. Juli verbrachten wir einen entspannten und schönen Ausflug am Millstätter See. Ein freundlicher Empfang und Betreuung vom Seniorenbund. Eine interessante Führung durch das Stiftsmuseum, Besichtigung vom Kreuzgang und der Stiftskirche, eine Schifffahrt am Millstätter See bei schönem Wetter und Kaffee und Kuchen. Anschließend wurde die „Kaslabn Nockberge“ besichtigt, mit Führung durch die Käserei und mit Verkostung der Käsespezialitäten.

Die liebevolle Begleitung unserer SB-Landesobfrau NR. Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler machte den Tag noch schön-



Maria Rain: Im Stiftsmuseum in Millstatt



**Maria Rain: Seniorenmesse**

ner, wir danken Dir recht herzlich.

Am 25. Juli feierten wir in der Wallfahrtskirche Maria Rain unsere hl. Messe für verstorbene Seniorenbundmitglieder. Die hl. Messe zelebrierte unser Pfarrprovisor Mag. Ulrich Kogler, zugleich unser jüngstes SB-Mitglied. Er fand aufmunternde schöne Worte und Anerkennung für unsere Arbeit für die Senioren.

Die Damen und Herren vom Volksgesang Göltzschach unter der Leitung von Anita Wigoschnig sorgten für die gesangliche und musikalische Umrahmung, sowie Hanna Taschwer an der Orgel.

Mit dem Christophorussegen und der Fahrzeugweihe ging die Feierlichkeit zu Ende. Die anschließende Agape gab Zeit zum Zusammenstehen und zum Plaudern.

Wir gratulieren zum runden Geburtstag:

Lieselotte Oschischnig (80), Maria Woschitz (75), Heinz Streibl (75), Roswitha Partl (75), Otto Lach (75), Gabriele Kopeinig (60)

Abschied

Wir trauern um unser langjähriges Mitglied Max Wernig. Du bleibst in unserem Herzen.

■ Maria Saal

Todesfälle

Es ist bedauerlich, aber leider mussten wir uns innerhalb kurzer Zeit von vier Mitgliedern verabschieden: Walter Schurian, Hermann Sibitz, Edith Hübler, Friedolin Kienberger

■ Moosburg

Monatliche Zusammenkünfte

Nach zaghaftem Beginn konnten wir nun endlich wieder unsere Pläne umsetzen.

Die monatlichen Zusammenkünfte im Juni mit dem Besuch der Buschenschank Wassacher und im Juli beim Gasthaus Kreuzjagl waren jedes Mal sehr gut besucht.

Weiter geht es in den kommenden Monaten mit einer Wanderung am Moosburger Glücksweg und den monatlichen Zusammenkünften im Herbst.

Wir reisen wieder

Unter diesem Motto gestaltete das Team um Obmann Eckart Schwarzfurtner am 15. Juli einen schönen Ausflug ins Lesachtal.

Pünktlich um 06.30 Uhr fuhr unser Reisebegleiter Hans Reinsberger mit seinem nagelneuen Bus am Parkplatz Schloßwiese vor. Mit vollem Bus ging es

**Moosburg: Grillnachmittag bei der Buschenschank Wassacher**

Richtung Villach nach Herma-
gor zur Frühstückspause.

In der Konditorei Semmelrock stärkten wir uns mit Kaffee und Mehlspeisen. Weiterfahrt durchs Gailtal nach Kötschach-Mauthen.

Nun begann die „Abenteuerliche“ Fahrt ins Lesachtal. Vorbei an Birnbaum, Liesing kamen wir endlich in Maria Luggau an. Hier erwartete uns bereits die pensionierte Volksschullehrerin Frau Lugger zur eindrucksvollen Führung in die schöne Basilika.

Danach wanderten wir, geführt von Herrn Lugger und dessen Tochter, durch den Mühlenweg zum Mühlenmuseum, wo heute noch Mühlen voll betriebsfähig sind.

Dabei gab es vieles über die Müllerei, zur Hochblüte waren es an die 200, zu erzählen. Nach

der Führung wurde die Gelegenheit zum Einkauf im Lesachtaler Bauernladen natürlich voll genutzt.

Beeindruckt von viel Kultur und einiges für die Seele waren wir bereit für das Mittagessen beim Paternwirt. Anschließend verbrachten wir noch einige gemütliche Stunden und so war es an der Zeit, die Heimreise anzutreten.

Fahrt Richtung Sillian mit dem Einkaufsstopp in Heinfels beim Cafe Loacker – durchs Pustertal vorbei an Lienz und einem kurzen Einkehrschwung im Drautal kamen wir wohlbehalten zu Hause an.

Ein besonders schöner, gut gelungener Tagesausflug ging somit zu Ende.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Ausflug in die Steirische Weinstraße.

**Moosburg: Peter Mörtlitz feierte seinen 90. Geburtstag**



Geburtstag

Wir gratulieren Peter Mörtlitz zu seinem neunzigsten Geburtstag, den er im Kreise seiner Familie feierte. Als Gratulanten stellten sich Bgm. Herbert Gaggl und Obmann Eckart Schwarzfurtnr ein.

Trauer

Am 18. Juni verstarb unser treues Mitglied Herr Johann Schwarzfurtnr, vlg. Komp, 96-jährig im Kreise seiner Familie. Der Vater unseres Obmannes Eckart Schwarzfurtnr war ein begeisterter Sänger und Mitbegründer des MGV Bärndorf. Bis ins hohe Alter war er gerngesehener Gast bei unseren Ausflügen und Veranstaltungen. Wir werden ihn stets ein ehrendes Andenken bewahren.



Moosburg: Die Senioren trauern um Johann Schwarzfurtnr †



Poggersdorf: Der neue Obmann des Seniorenbundes Poggersdorf, Ing. Hubert Otto Novak, mit einem Teil seiner Vorstandsmitglieder und den Ehrengästen. v.l.: GV Ing. Manfred Stromberger, LO Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, Ludmilla Dreier, GR Margarete Träger, Ing. Hubert Otto Novak, GR Margarethe Moritz, Hans Tauschitz und Edmund Tomaschitz

bald nachgeholt werden kann. Nach einem positiven Bericht übergab Kassier Edmund Tomaschitz ein schuldenfreies und wohlbestelltes Haus. Kassaprüfer Hermann Kulterer betonte, dass der 24. 7. 2021 in die Geschichte des Seniorenbundes eingehen werde, denn mit der Neuwahl des Vorstandes werden die Weichen für die Zukunft gelegt.

Vor seiner Wahl stellte sich Ing. Hubert Otto Novak den Mitgliedern vor. Der Techniker ist seit vielen Jahren im Gemeinderat Poggersdorf tätig, die Interessen der Senioren waren ihm immer schon ein Anliegen. Novak ist verheiratet, hat eine Tochter und zwei Enkelinnen, er lebt seit 1988 in Wabelsdorf, die Jagd und die Musik sind seine Hobbys und der neue Vorstand ist für ihn eine Kombination aus erfahrenen und neuen Mitgliedern.

Bez.-Obm. Hans Tauschitz gratulierte dem künftigen Obmann und seinem Team schon im Voraus. Auch Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler freute sich darüber, dass es nun bei den Vereinen wieder in Richtung Normalität gehen wird. Und Vzbgm. Otto Sucher sagte, dass mit Ing. Novak die beste Wahl für den neuen Senioren-

bund-Obmann in Poggersdorf getroffen wurde.

Seit dem plötzlichen Tod des langjährigen Obmannes Ing. Klaus Schermthaler leitete Katharina Starzacher mit Umsicht, Geduld und viel Gespür den Seniorenbund. „In der Seniorenarbeit sind wir auf dem richtigen Weg und ab heute ist alles wieder so, wie es war“, sagte sie und bedankte sich bei allen Mitgliedern für das Durchhalten während der Zeit der Pandemie sowie dem Vorstand für die Mithilfe in den letzten Monaten.

Nach der geheimen Wahl des Obmannes verkündete Bezirksobmann Tauschitz das Wahlergebnis: Von den anwesenden 38 Mitgliedern wurde Ing. Novak mit 100 % Zustimmung zum Obmann gewählt. Danach folgte die Abstimmung über den neuen Vorstand, hier gab es ebenfalls 100 % Zustimmung. Ing. Hubert Otto Novak bedankte sich für das große Vertrauen, dankte dem alten Vorstand und blickt mit dem künftigen Vorstand positiv in die Zukunft. Dem neuen Vorstand gehören an: GR Margarethe Moritz und GV Ing. Manfred Stromberger (Obmannstellvertreter), Schriftführerin Ludmilla Dreier, Stv. Anton Träger, Kassierin GR



Poggersdorf: LO Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler und Bezirksobmann Hans Tauschitz überreichten Katharina Starzacher die Silberne Ehrennadel

Margarete Träger, Stv. Edmund Tomaschitz, Beirätinnen Christine Wallmann und Elfriede Weidlitsch, Kassaprüfer Werner Weidlitsch und ÖR Hermann Kulterer.

Auszeichnung mit Ehrennadel

Mit der Silbernen Ehrennadel des Seniorenbundes würdigte die Landesleitung die Verdienste der GF Obfrau Katharina Starzacher. „Es ist eine Wertschätzung für Deine Arbeit und das Durchhalten während der letzten 1,5 Jahre“, betonte Scheucher-Pichler bei der Übergabe an die sehr überraschte und gerührte Geehrte.



Poggersdorf: GR Ing. Hubert Novak und GRin Margarete Träger gratulierten Ludmilla Dreier zu ihrem 70. Geburtstag

© GPO Otto Sucher

Geburtstage

Ilse Häusler feierte ihren 80. Geburtstag, zum 70. Geburtstag gratulierte der Seniorenbund Ludmilla Dreier und Hermann Frank. Wir wünschen allen Jubilaren für die Zukunft vor allem Gesundheit und ein Wiedersehen beim ersten Ausflug nach der Corona-Pandemie.

BEZIRK

Klagenfurt-Stadt

■ Klagenfurt-Ost

Volles Haus

Die Freude war groß, als sich die Mitglieder der Stadtgruppe Klagenfurt-Ost nach langer Zeit wieder einmal im Pustzastüberl zusammengefunden haben. Bei Kaffee und Kuchen begrüßte Obfrau Irmgard Jahn ÖVP-Landesgeschäftsführerin Dr. Julia Löschnig und Bezirkssobmann Mag. Erich Wappis. Ein Ausflug im August ist geplant und soll ins schöne Lavanttal nach St. Paul führen. Ziel der Reise ist die Ausstellung im Stift zum Thema „Zur Hölle mit dem Himmel?“. Gemeinsam etwas zu unternehmen ist nach dem letzten herausfordernden Jahr für alle ein besonderer Genuss.

Leider hat die Stadtgruppe Klagenfurt-Ost mit Frau Dor-



Klagenfurt Süd: Alles Gute zum Geburtstag, lieber Ferdinand!

le Krüger (85) - Kassierin, sowie Frau Gertraud Ranftner (99) zwei langjährige und treue Mitglieder verloren – ihnen gilt posthum großer Respekt und Anerkennung.

■ Klagenfurt-Süd

80. Geburtstag Ferdinand Podritschnig

Unserem langjährigen Mitglied Ferdinand Podritschnig herzlichen Glückwunsch und gute Gesundheit zum „80er“.

Im großen Freundeskreis genießt er den Sommer am Wörthersee – gesellige Treffen mit Freunden oder im Rahmen der Großfamilie sind sein Lebenselixier. Vielseitig interessiert kennt und schätzt er u.a. auch die italienische Weinkultur und genießt auch den guten Kontakt mit den Enkelkindern.

Wir wünschen unserem Jubilar noch viele schöne Stunden in unserer Seniorenbund-Gemeinschaft!

■ Wölfnitz

Volles Haus

Nach langem Lockdown war es nun wieder soweit. Gerne sind wir der Einladung zum Sommerfest im GH Hanewirt gefolgt. Alle wollten wieder die Freunde sehen und einen netten Plausch machen.

Obfrau Emmi Koch gab ihrer Freude Ausdruck, wieder ein volles Haus begrüßen zu können.

Die Geburtstage wurden gefeiert, das Programm für die nächste Zeit bekannt gegeben.

Zum Ausflug im September nach Heiligenblut mit Besuch



Klagenfurt-Wölfnitz: Ferdinand Hafner feierte mit Frau Linde und Obfr. Emmi Koch den 80er

des Steinbockmuseums gab es gleich sehr viele Anmeldungen. Das Mittagessen wurde vom Club spendiert, das mitgebrachte Küchenbuffet unserer braven Damen wurde gestürmt und restlos geleert.

Geburtstage:

Den runden Geburtstagsjubilaren wurde entweder ein Geschenkkorb oder ein Gutschein überreicht. Liebe Jubilare, danke für eure Mitgliedschaft und bleibt uns noch lange erhalten.



Klagenfurt-Wölfnitz: Obfr. Emmi Koch gratuliert Maria Malle zum 85. Geburtstag



Klagenfurt-Wölfnitz: Herzliche Gratulation zum 80. Geburtstag, lieber Gerfried Leute



Klagenfurt-Ost: Die Mitglieder mit Obfrau Irmgard Jahn und LGF Dr. Julia Löschnig sowie Bez.-Obm. Mag. Erich Wappis



Klagenfurt-Wölfnitz: Elisabeth Werkl feierte ihren 85. Geburtstag

Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe:

**Mittwoch,
29. September
2021**



Krems: Jahreshauptversammlung im Gasthaus Raufner



Millstatt: Mit großer Freude nahmen die Millstätter Senioren die Einladung zum Klieberteich an

BEZIRK Spittal

■ Krems in Kärnten

Jahreshauptversammlung

Am 13. Juni 2021 war es endlich wieder soweit. Unter Einhaltung der 3G-Regeln konnten wir eine Jahreshauptversammlung im Gasthof Raufner, Innerkrems, abhalten.

Bei guter Bewirtung hatten wir einen gemütlichen, unterhaltenden Tag.

Natürlich durfte auch diesen Sommer unsere traditionelle „Kasjausn“ auf der Nockalm nicht fehlen. Bei Sonnenschein konnten wir eine schöne gemeinsame Zeit bei der Penkerhütte genießen.

Geburtstage

Wir gratulieren Adelheid & Walter Dullnig zum 80. Geburtstag und Margarethe Rauter zum 70. Geburtstag recht herzlich.

■ Millstatt

Millstatt ist wieder aktiv!

Nach einer langen coronabedingten Pause ist es wieder soweit: Wir starten wieder durch! Im „Niki's“ Restaurant beim Golfplatz Millstätter See gab es unsere traditionelle Geburtstagsfeier mit Kaffee und Kuchen.

Runde und halbrunde Geburtstagskinder des vergangenen Jahres und des ersten Halbjahres 2021 konnten gefeiert werden. Ein Lebensbaum mit Edelsteinen, selbst gefertigt von unserem Obmann Ewald für die „jungen“ Runden, und ein gerahmtes Bild von Millstatt von



Millstatt: Obmann Ewald Brandner überreichte den Geburtstagskindern einen selbst gefertigten Lebensbaum mit Edelsteinen

unserem Grafiker Atila Szabo für die halbrunden Geburtstage wurden als Geschenk überreicht. Unser Herr Pfarrer Slawomir Czulak hat seinen runden Geburtstag ebenfalls mit uns nachgefeiert.

Am idyllisch gelegenen Klieberteich in Kleindombra hat uns unsere Ortsgruppe zu einer Wiedersehensfeier eingeladen. Nach einem ausgezeichneten Mittagessen gab es anschließend noch Kaffee und Kuchen. Viel Gesprächsstoff hat sich angesammelt und es gab viel zu erzählen. Auch unser Bgm. Alexander Thoma hat unsere Einladung angenommen und sich ein Bild über unser Vereinsleben gemacht. Zahlreiche Diskussionen haben sich ergeben

und er hatte ein offenes Ohr für alle Anliegen. Obmann Ewald Brandner hat uns eine Vorschau auf das kommende Herbstprogramm gegeben, worauf wir uns alle schon sehr freuen.

Besonderer Dank gilt der Familie Moser für die Erlaubnis, am Klieberteich zu feiern, sowie Familie Wieser für das Zurverfügungstellen der Tische und Bänke.

Trauer

Leider mussten wir uns von zwei Mitgliedern verabschieden: Frau Herma Unterwalcher (79) und Frau Bruni Lechner (91). Wir werden euch nie vergessen!

■ Obervellach

Wir dürfen wieder

Unter dem Motto „Wir dürfen wieder“ lud Obmann Peter Binz am 6. Juli 2021 um 14 Uhr zur Jahreshauptversammlung ins Hotel Pacher zu Kaffee und Kuchen ein. Dieser Einladung folgten über 80 Personen.

Die geladenen Ehrengäste waren die Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler, Bezirksobmannstellvertreter Peter Kleinfischer, der Obmann des Pensionistenverbandes Obervellach, Hans Simoner, und Bürgermeister Arnold Klammer. Musikalisch umrahmt wurde der Nachmittag



Krems: „Kasjausn“ in der Penkerhütte auf der Nockalm



Obervellach: Cäcilia Delorenzo erhielt die Ehrenurkunde für 20-jährige Mitgliedschaft

von der Musikgruppe „Zamgwürfelt“.

Nach der Begrüßung unseres Obmanns wurde in einer Gedenkminute unserer Verstorbenen gedacht, Hildegard Merle sprach besinnliche Worte. Obmann Peter Binz brachte einen Rückblick auf das Corona-Jahr und die Vorschau auf unser neues Programm, welches wir heuer hoffentlich durchführen können.

Die Ehrung unserer langjährigen Mitglieder nahm Elisabeth Scheucher-Pichler vor – 20 Jahre Mitgliedschaft für Floriane Loipold, Erna Gasser, Greti und Manfred Salbrechter und Cäcilia De Lorenzo. 30 Jahre beim Verein sind Josefine Lassnig, Anna Pirker und Mathilde Wallner, Maria Beck ist schon 40 Jahre bei den Senioren.

Allen ein herzliches Dankeschön für die langjährige Treue. Unser Obmann dankte auch Anita Gössnitzer, welche SB-Mitglied ist. Anita war vorherige Bürgermeisterin und hatte immer ein offenes Ohr für unsere Anliegen – Danke Anita!

Geburtstage 2020 - 2021:

Allen Geburtstagskindern, welche in der Coronazeit Geburtstag hatten, nachträglich alles Gute und viel Gesundheit. Die hohen runden Geburtstagskinder besuchte unser Obmann mit einem Blumenstrauß.

Hohe Geburtstage im Juli: Ing. Manfred Salbrechter (82), Elfriede Gussnig (93), Mag. Marielies Schachner (84), Marlies Broschwig (81)

August: Harald Vogt (70), Melanie Michor (86), Waltraud Streiner (81), Rolanda Gruber (88)

Sterbefälle 2020 - 2021:

Karl Wendl (85), Maria Ladnig (73), Veronika Schachner (86), Eva Thorer (84), Elisabeth Buchholzer (89) und Leo Fercher (82) – er war 22 Jahre Fotograf beim Seniorenbund – Danke Leo. Wir werden unsere Verstorbenen in guter Erinnerung behalten.

Spittal-Stadt

Sonnwendwanderung

Sonnwendwanderung durch die Spittaler Drauauen.

Der Sommer-Spaziergang zum Aussichtsturm an der Drau in den Spittaler Auen wurde dank der sorgfältigen Vorbereitung einer Gruppe von unseren Mitgliedern zu einem sehr netten Beisammensein. Herr Anton Steiner hat wunderbar gegrillt, Familie Weigand, Familie Sterba und der Obmann Herr Walker haben für die Getränke und die Bewirtung gesorgt. So sind wir in fröhlicher Runde beisammengesessen und haben das gute Essen und die schöne Lage an der Drau genossen. Jeder von uns hat sich über das Wiedersehen mit den anderen Mitgliedern gefreut.

Jetzt hoffen wir nur, dass wir unser Programm für das nächste halbe Jahr auch gut verwirklichen können und danken be-

sonders dem Obmann Herrn Johann Walker für seine umsichtige Arbeit für den Seniorenbund.

Stall

Endlich Normalität

Endlich können wir wieder Pläne schmieden.

Unser erstes Treffen war bei der Stieflhütte, wo wir nach einem gemeinsamen Tag bei Grillwürstel, Kaffee und Kuchen wieder mal einen gemütlichen „Ratscher“ machen konnten. Es wurden auch die nächsten Zusammenkünfte besprochen, auf die wir uns alle freuen. Vor allem freuen wir uns auf den geplanten Ausflug Anfang September. Wir hoffen, dass viele daran teilnehmen werden. Den Sennerinnen wünschen wir noch eine schön Zeit auf den Almen und dass sie gesund wiederkommen.

Wir lachen und leben zusammen,
lieben einander,
machen Fehler und verzeihen.
Glauben an uns und sagen Bitte und Danke.
Sind laut und leise,
chaotisch und verrückt.
Wir sind eine tolle GEMEINSCHAFT.

In diesem Sinne wünsche ich eine rege Beteiligung an unseren Treffen und BLEIBT'S GSUND! Obfrau Anni Sepperer



Obervellach: Maria Beck hält dem Seniorenbund seit 40 Jahren die Treue



Spittal-Stadt: Sonnwendwanderung durch die Spittaler Drauauen



Stall: In der Stieflhütte traf man sich seit langem wieder zum „Ratschen“



Stall: Obfrau Anni Sepperer und Rosemarie Odam gratulierten Frau Anna Eibisberger zum 97. Geburtstag

Geburtstag

Am 19. Juli konnten wir unserem Mitglied Anna Eibisberger

zum 97. Geburtstag gratulieren. Frau Eibisberger ist noch immer am Leben sehr interessiert und macht auch immer noch ihre beliebten Spaziergänge.

Trauer

Leider haben wir Frau Hemma Koller am 11. Juli aus unserer Runde verloren. Wir werden Hemma in lieber Erinnerung behalten.



Frauenstein

Zwangspause beendet

Nach einer Corona-bedingten



Frauenstein: Obm. Stv. Emil Hofer und Kassierin Paula Flajs führen derzeit den Seniorenbund Frauenstein

Zwangspause konnten auch wir im Juli endlich wieder mit unseren Aktivitäten beginnen. Wir machten mit eigenen Pkw's unsere bereits 25. Sternfahrt, diesmal zur „Buschenschlenke Tomale“ nach Kappel am Krappfeld. Nach langer unfreiwilliger Zurückgezogenheit war es ein nettes Zusammentreffen. Erfreulicherweise war auch der SB Meiselding mit Obfrau Irmgard Wurmitzer mit einigen Mitgliedern anwesend. Bei einer guten Jause und netten Gesprächen verging der Nachmittag dann viel zu schnell.

Erstmals seit 21 Jahren konnte unser Obmann / Bezirksobmann Rudi Zechner auf Grund eines Reha-Aufenthaltes in Althofen diesmal nicht dabei sein.

Obm. Rudi Zechner beauftragte jedoch Kassierin Paula Flajs,

ganz liebe Grüße an die Anwesenden auszurichten, die sie alle herzlich erwiderten und unserem allseits beliebten Obm. Rudi Zechner einen guten Kurserfolg wünschen.

Im August machen wir dann eine Busfahrt nach Ossiach und anschließend auf die Anhöhe mit herrlichem Panoramablick über den Ossiacher See.

Die meisten unserer Senioren sind schon 2 Mal geimpft und haben diese Impfungen gut überstanden, sodass sie auch für die weiteren Zusammenkünfte gerüstet sind und wieder in gewohnter Frische miteinander auch unsere Vereinstreffen genießen können.

Wir hoffen, dass wir einen schönen Sommer verbringen können.

Hohe, runde und halbrunde Geburtstage

Gertrude Passenegg (70), Erika Wallisch (80), Hans Slamanič (91), Stefan Schoby (93), Christine Marktl (75), Ingrid Zippnig (75), Pauline Matschnig (80), Siegfried Flajs (80)

Guttaring

Almspaziergang

Nach einer langen Dauerpause (Corona) war es uns endlich wieder möglich, an einen kleinen Ausflug zu denken. Organisiert wurde als Ziel die Druckerhütte auf der nahe gelegenen



Stall: Die rüstige Sennerin Leni feierte schon ihren 90. Geburtstag



Guttaring: Gisela Pirker wurde zum 70er gratuliert



Guttingarig: Maria Guschelbauer feierte ihren 75. Geburtstag

Saualm. Hier haben wir ein schmackhaftes Mittagessen eingenommen und sind dann zu einem kleinen Almspaziergang aufgebrochen, um die gute Luft zu genießen. Zur Hütte zurückgekehrt, erwarteten uns Kaffee und eine feine Topfenschnitte. Wir sind der Obfrau Emmi Hleftschar sehr dankbar für den gelungenen Ausflug und dass wir endlich wieder einmal so schön beisammen gesessen sind, was uns bereits schon sehr abgegangen ist.

Zum Geburtstag gratulieren wir sehr herzlich und wünschen alles Gute und Gesundheit Frau Gisela Pirker zum 70er und Frau Maria Guschelbauer zum 75er. Auch allen anderen Geburtstagskindern der letzten Monate unsere besten Wünsche.

■ Kappel am Krappfeld

Ausschusssitzung am 16.6.2021

Unter dem Motto: „Endlich geht's wieder los“ fand im Gasthaus Lindwirt, nach coronabedingter Pause, eine Sitzung des Vereinsausschusses statt. Neben aktuellen Fragen wurde vor allem ein Programm vom Juli bis Dezember 2021 festgelegt.

Getragen wurde die Aussprache vom Wunsch, nach den verhängten Einschränkungen wieder Gemeinschaft bei ge-

mütlichen Treffen in Buschenschenken oder bei Fahrten zu erfahren. Miteinander reden und Spaß haben und dabei auch noch über Wehwechen zu befinden sind Gründe zum Mittun und zur Mitgliedschaft im Seniorenbund.

Hoffen wir, dass uns Rückschläge erspart bleiben. In diesem Sinne: Eine schöne Zeit!

■ Klein St. Paul-Wieting

Starten wir durch

Unter dem Motto „Starten wir wieder durch“ haben auch wir vorsichtig mit den Seniorennachmittagen begonnen. Noch etwas zaghaft war unser Treffen im Juni beim Ritschertessen in der Buschenschank Irregger, aber umso besser besucht war der Grillnachmittag im Gastgarten Café Puckl. Ein herzliches Danke der Familie Puckl für die Organisation und ein Bravo dem Grillmeister „Sigi“.

Geplant sind im August die Feldmesse auf der Saualm bei der Weißbergerhütte und ein Besuch in der Buschenschenke Tomale in Kappel am Krappfeld. Weiters werden wir auch unseren Reisebus starten und mit einem Ausflug in das Mostland beginnen. Mit der Besichtigung der Schatzkammer im Stift St. Paul und der Panoramafahrt mit dem Mostlandexpress wollen wir das Paradies des Lavanttales



Klein St. Paul-Wieting: Grillnachmittag im Gastgarten Café Puckl

kennen lernen und dabei auch die Spezialitäten dieser Region gustieren. Gerade in der Pandemiezeit ist uns bewusst geworden, in welchem schönen Land wir leben dürfen.

Geburtstage

Wir gratulieren zum runden Geburtstag unserer Frau Bürgermeister LAbg. Gabi Dörflinger (60), Herbert Janesch (80), Christine Puckl (60), Johann Sonnberger (60).

Im Namen aller Mitglieder herzliche Glückwünsche und vor allem Gesundheit.

■ St. Georgen am Längsee

Hoffnung auf Normalität

Endlich gibt es Hoffnung auf

eine Rückkehr zur Normalität. Nach achtmonatigem Lockdown entschlossen wir uns im Juni die Jahreshauptversammlung abzuhalten. Nach vorheriger Vorstandssitzung und Kassaprüfung wurden alle Mitglieder telefonisch verständigt und eingeladen, sich unter den 3G-Regeln anzumelden oder abzusagen. In der großen Eishalle des Gasthauses Joas in Thalsdorf, wo alle Abstandsregeln eingehalten werden konnten, versammelten wir uns am 8. Juni 2021 zu einem gemeinsamen Mittagessen mit 71 Mitgliedern, das aus der Klubkasse bezahlt wurde. Anschließend begrüßte Obmann Johann Schmutzler den neugewählten Bürgermeister Wolfgang Grilz, den Gemeindevorstand DI Adrian Reichhold und unseren Stiftspfarrer DDr. Christian



St. Georgen am Längsee: Führung in der Leonhardikirche in Bad St. Leonhard für die Kulturinteressierten



Stromberger. Bezirksobmann Rudolf Zechner entschuldigte sich krankheitsbedingt. Schriftführerin Julie Schmautzer brachte den Jahresbericht, Kassierin Theresia Erlacher einen positiven Kassenbericht.

Die einstimmige Entlastung folgte nach dem Bericht der Kassaprüfer Brigitte Höfner und Karl Kohlweg.

Im Monat Juni feierten 17 Seniorinnen und Senioren ihren Geburtstag, alle erhielten ein Präsent. Im Besonderen wurde Josef Wohlfahrt zum 70er gratuliert. Ein herzliches „Danke“ gilt Bgm. Wolfgang Grilz, der die Getränke bezahlte! Weiters danken wir Fam. Joa für das Zur-Verfügung-Stellen der Eishalle, damit wir unser Treffen vorschriftsmäßig abhalten konnten. Unsere erste Zusammenkunft wurde von den Mitgliedern mit Begeisterung und Dankbarkeit aufgenommen, Meinungen wurden ausgetauscht und es gab vieles zu erzählen.

Aufs Klippitzörl

Unser erster Tagesausflug im heurigen Jahr führte uns mit 45 Frauen und Männern aufs Klippitzörl.

Die Wanderfreudigen stiegen dort aus, mit den anderen Teilnehmern fuhren wir ins Lavanttal nach Bad St. Leonhard und besichtigten die Leonhardikirche. 1139 wurde die erste Kirche im romanischen Stil erbaut. Davon sind heute nur noch die Sakristei und der Karner zu sehen. Die heutige gotische dreischiffige Leonhardikirche wurde im 14. und 15. Jh. errichtet. Sehr beeindruckend waren für uns die wertvollen Bleiglasfenster. Nach der Führung fuhren wir zurück aufs Klippitzörl zum Gasthof Buchbauer, wieder vereint mit den Wanderern, zum gemeinsamen Mittagessen. Dort überraschte unser Mitglied, Bgm. Wolfgang Grilz, der mit dem Privatauto nachgekommen war. Der Verdauungs-

spaziergang führte uns durch die „Buchbauer Feriensiedlung“. Beim anschließenden Kaffee mit Kuchen gratulierten wir den Geburtstagskindern mit einem Präsent. Dazu unterhielten uns die „2 Hallodris“ mit Solotrompeter und Wirt Walter Schatz. Eine sehenswerte und erlebnisreiche Reise endete mit bester Laune. Hoffentlich macht uns Corona bei unseren geplanten Vorhaben nicht wieder einen Strich durch die Rechnung.

BEZIRK Völkermarkt

■ Völkermarkt – Bezirksvorstandssitzung

Jetzt starten wir wieder durch!

Mit diesem Slogan eröffnete Seniorenbund-Bezirksobmann BGM a.D. Anton Polesnig die Bezirksvorstandssitzung im Gasthof Karawankenblick in Völkermarkt.

Wir sind alle geimpft, hörte man erleichtert aus den Reihen der vollzählig erschienenen Obleute bzw. Vorstandsmitglieder aller 15 Ortsgruppen des Bezirkes. Es gab trotz der Pandemie von den einzelnen Obleuten erstaunlich viel zu berichten. Weihnachts- sowie Muttertagsaktionen, Geburtstage und vieles mehr, natürlich streng nach den Covid-Regeln wurden von den Ortsgruppen bzw. von den Obleuten persönlich durchgeführt. Polesnig besuchte auch persönlich alle Obleute, um ihnen Mut zuzusprechen und überbrachte jeder Ortsgruppe eine Arbeitsmappe bzw. einen Leitfaden für die zukünftige Seniorenarbeit.

Erfreut zeigte man sich im Bezirk, dass auch die ÖSB-Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler vor Ort war. Man sah ihr die Freude und Er-



Bezirk Völkermarkt: v.li.: Bezirksehrenobmann Franz Ulrich (Bleiburg), Bezirkskassier Dir. Horst Rohrmeister, Bez.Obm.Stv. Gerhard Passin (Völkermarkt), LO NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, Bez.Obm. Bgm. a.D. Anton Polesnig, Bezirksschriftführerin Gerti Werkl, die Bezirksobmann-Stv. Ferdinand Blasi und Robert Ozmeč

leichterung an, wieder im persönlichen Kontakt den Mitgliedern Zukunftsprojekte wie die speziell für Seniorinnen und Senioren ins Leben gerufenen Initiativen der Digitalisierung (Smartphone, Tablet usw.), um auch älteren Menschen den Zugang zu moderner Technologie zu ermöglichen.

Sehr gut angekommen ist die Telefonaktion gegen die Einsamkeit „Hallo wie gehts“ unter 0676/8990 5000 – ein kostenloses Service für Seniorinnen und Senioren und konnten in dieser schweren Zeit „Kärntenweit“ tausende Gespräche durchgeführt werden.

Zu den weiteren zukünftigen Aktivitäten wird eine verstärkte Mitgliederwerbung ins Auge gefasst, sowie die Wiederaufnahme von Veranstaltungen der Ortsgruppen, um dem Gefühl der Einsamkeit entgegenzuwirken. So wird am Freitag, dem 10. September rund um die Burg Hochosterwitz (Brunnerhof in Pirkfeld) das Seniorentreffen mit Landeswandertag stattfinden und im Oktober werden in St. Kanzian die Senioren-Bundesgolftage abgehalten.

Im Anschluss der Bezirkssitzung gab es herzliche Geburtstagswünsche an Bez.-Obmann Anton Polesnig zum 70er und

ihm wurde von der Landesobfrau Mag. Scheucher-Pichler die Silberne Ehrennadel in Würdigung und Anerkennung der Verdienste um den Seniorenbund Kärnten verliehen.

■ Diex



Diex: Anton Opriessnig, vlg. Leber verabschiedete sich im 94. Lebensjahr

Trauer

Unser langjähriges ÖSB-Mitglied und Gatte der ehem. Obfrau Anna Opriessnig, Herr Anton Opriessnig vlg. Leber, ist im April 2021 verstorben! Herzliche Anteilnahme!

■ Kühnsdorf

Jahreshauptversammlung

Der Seniorenbund Kühnsdorf hielt am 7. Juli 2021 seine Jahreshauptversammlung ab. Als Ehrengäste haben sich der neugewählte Vizebürgermeister Friedrich Wintschnig und der ebenfalls neugewählte GPO Andreas Kutej eingefunden und



Kühnsdorf: Die erste Jahreshauptversammlung nach den vielen Lockdowns

mit interessanten Referaten das künftige Gemeindegesehen erörtert. Mit einem gemeinsamen Mittagessen endete die harmonische Versammlung.

■ Pustritz

100. Geburtstag

Frau Magdalena (Leni) Krainz trat vor 42 Jahren, mit der Gründung des Seniorenbundes Pustritz im Jahr 1979, der Gruppe bei. Leni war 19 Jahre aktiv im Vorstand tätig. Am 15. Juli feierte sie ihren 100. Geburtstag bei bester Gesundheit. Der Vorstand mit Obfrau Klothilde Hassler und die Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler gratulierten der rüstigen Jubilarin und wünschten ihr alles erdenklich Gute und weiterhin viel Gesundheit. Die Geburtstagsrunde verbrachte schöne Stunden mit Frau Krainz.

■ St. Kanzian

Blumengruß zum Ehrentag

Eine Einladung zur Muttags/Vatertagsfeier konnte heuer leider wegen des strengen Lockdowns nicht ausgesprochen werden. Mit einem kleinen Blumengruß haben wir aber dennoch den persönlichen Kontakt gesucht und alle Mitglieder unseres Vereins besucht.

Nach der langen Zeit der Isolation haben sich alle sehr ge-



St. Kanzian: Frau Fini Rodler aus Seidendorf feierte im April ihren 75. Geburtstag

freut, sich wiederzusehen und viele haben den Wunsch nach gemeinsamen Aktivitäten geäußert.

In einer Vorstandssitzung wurde dann beschlossen, nachdem ziemlich alle durchgeimpft sind, doch ein kleines Herbstprogramm auf die Beine zu stellen. Geplant sind die Jahreshauptversammlung mit einem gemeinsamen Mittagessen, ein Besuch in einem heimischen Weingarten mit Weinverkostung, ein Gesundheitsvortrag, eine Tagesfahrt innerhalb Kärntens sowie ein gemeinsamer Bastelnachmittag und eine Weihnachtsfeier im Dezember. Wir hoffen sehr, dass diese persönlichen Begegnungen wieder möglich sein werden!

Die Gemeinde St. Kanzian ermöglichte einen kostenlosen E-Bike-Kurs des Landes Kärnten



St. Kanzian: E-Bike-Radfahrergruppe St. Kanzian

für Seniorinnen und Senioren. Alle Teilnehmer nahmen wertvolle Tipps zur Handhabung sowie geübte Fahrpraxis mit nach Hause. Es hat auch Riesenspaß gemacht, diesen gesunden Sport in der Gruppe auszuüben.

Herzliche Glückwünsche unseren Geburtstagsjubilaren:

Katharina Harrisch (90), Erika Sadnikar (85), Julika Peteln (80), Josef Ruch (80) Edith Trinkl (80), Josefine Rodler(75)

Trauer

Wir trauern um unser langjähriges Mitglied Ludmilla Nachbar und unser Mitgefühl gehört den Angehörigen.

■ Tainach

Kleine Schritte ...

Eine weitere Aktivität auf dem Weg zur Normalität setzte der Seniorenbund Tainach kürzlich mit der Einladung zu einem Mittagessen für seine Mitglieder. In zwei Gruppen, wegen der Abstände, kamen wir zusammen. Dabei berichteten der Obmann und Eva Kügler als Mitarbeiterin der Landesleitung über Aktuelles im Land.

Der Obmann versprach einen Ausflug im Herbst, wenn die Umstände es erlauben. Auf das in Kürze beginnende Volksbegehren gegen die Abschaffung des Bargeldes wurde verwiesen und die Teilnahme empfohlen. Gutgelaunt und erst nach Stunden löste sich unser nettes Treffen auf.



Tainach: Die Geburtstagskinder im Juni 2021



Völkermarkt-Stadt: Mit vielen HelferInnen funktionierte die Verteilung des Frühstücks an die Seniorinnen und Senioren perfekt

■ Völkermarkt-Stadt

Seniorenbund-Frühstücksaktion

Am Pfingstwochenende gab es für unsere Seniorenbundmitglieder der Stadt Völkermarkt eine Stärkung am Morgen.

Es wurden Sackerl mit frischem Gebäck, Butter, Marmelade und Käse für ein Frühstück gefüllt und zeitig in der Früh mit einer Sonderausgabe des Seniorenbund-Rätselheftes zu den einzelnen Mitgliedern nach Hause geliefert. Unterstützt bzw. geholfen haben uns bei dieser Aktion die Senioren-, ÖVP- und JVP-Mitglieder von Völkermarkt.

Große Ehrung

Die Kärntner Landesregierung hat Herrn Franz Hartl für seine ehrenamtliche Tätigkeit für den Seniorenbund Völkermarkt-Stadt den KÄRNTNER LORBEER in SILBER verliehen.

Überreicht wurde die Urkunde vom LH Peter Kaiser im Beisein von Obmann Gerhard Passin und Ehrenbezirksobmann Franz Ulrich.

Obmann Gerhard Passin bedankte sich beim Ehrenobmann Franz Hartl für sein langjähriges Wirken beim Seniorenbund und die vielen ehrenamtlichen Tätigkeiten in der Stadtgemeinde Völkermarkt.



Völkermarkt-Stadt: Franz Hartl wurde für sein Lebenswerk mit dem Kärntner Lorbeer in Silber ausgezeichnet



Eitweg: Endlich trafen sich die Eitweger Seniorinnen und Senioren wieder zu einer gemütlichen Grillerei



■ Bad St. Leonhard

Gedenken an Ehrenobmann Alois Joham

Am 8. Juli lud der SB Bad St. Leonhard seine Mitglieder zu einem Gedenktag an den kürzlich verstorbenen Ehrenobmann Alois Joham auf die Schulterkogelhütte ein. Durch die Coronapandemie war es nicht möglich gewesen in geschlossener Form Abschied zu nehmen. Obmann Johann Rutrecht wies in seiner Rede auf die aufopfernde und erfolgreiche Tätigkeit unseres Ehrenobmannes für die Allgemeinheit, besonders für den Seniorenbund, hin. Alois Joham wird uns als liebenswerter und sehr geschätzter Wegbegleiter stets in Erinnerung bleiben.

Nach einem Gebet gab es für alle ein gemeinsames Mittagessen.

kunft des Seniorenbundes Eitweg. Obfrau GR Karin Forsthuber und ihr Team bewirteten die Mitglieder und deren Familienangehörige beim Pfarrhof überaus ausgiebig.

Als mithelfende Gäste wurden Hausherr Pfarrprovisor Bruno Jesu Stephen Arava, Vzbgm. Maximilian Peter, StR Christian Taudes und GR Petra Lingitz begrüßt. Im Rahmen der Feier wurde auch drei Geburtstagsjubilaren gratuliert.

Eine Gedenkminute galt dem tags zuvor verstorbenen, allseits geschätzten Gemeinderat und Künstler Manfred Probst.

■ Frantschach-St. Gertraud

Die Kugel rollt

Seit 28. Mai wird bei der Seniorengruppe Frantschach-St. Gertraud wieder regelmäßig jede zweite Woche kegegelt. Alle freuen sich, nach der langen Corona-Pause wieder die Kugel zu rollen. Wie am Bild zu sehen, sind auch Frauen in der Kegelerunde sehr aktiv. Wir hoffen, dass uns Corona nicht wieder eine Zwangspause verordnet.

■ Eitweg

Geselligkeit, Grillerei, Geburtstage

Das waren die „3G“ bei der sommerlichen Zusammen-

Jahreshauptversammlung im Festsaal Mondl - 22. Juli 2021

Mit dem Lied „Kummts lai eina in die Stubn“ eröffneten



Frantschach-St.Gertraud: Mit Begeisterung lassen die Seniorinnen und Senioren die Kugel rollen

die Sänger die Jahreshauptversammlung. Obfrau Stefanie Sturm begrüßte alle Anwesenden und die Ehrengäste und gab bekannt, dass sie nach 8 Jahren (2013–2021) ihre Funktion als Obfrau weitergibt.

In diesen Jahren wurden viele Veranstaltungen wie Kegeln, Preisschnapsen, Wanderungen, Grillfeste, Ausflüge, Muttertags- und Weihnachtsfeiern durchgeführt. Frau Sturm bedankte sich bei ihrem Team für die gute Mitarbeit.

Nach dem Kassenbericht von Kassierin Sophie Fellner und deren Entlastung trug Anneliese Traubnig ein Mundartgedicht von Edith Kienzl für die ausscheidende Obfrau vor. Unter vielen Begebenheiten war auch eine lustige Anekdote dabei: Auf Obfrau Steffi Sturm wurde einmal bei einem Ausflug als Einzige vergessen. Der Bus fuhr ein kleines Stück, dann wurde der Verlust der Obfrau bemerkt und sie wurde dann wieder am Einstiegsplatz abgeholt.

Für die Neuwahl übernahm LO Albert Wutscher den Vorsitz und die Wahlleitung. Nach der erfolgten geheimen Wahl des Obmannes gratulierte er Hubert Thonhauser, der mit eindeutiger Mehrheit zum neuen Obmann gewählt wurde, und überreichte ihm einen vom Stift St. Paul gesegneten Wein.

Hubert Thonhauser bedank-

te sich bei allen für das große Vertrauen. Er will den Weg von Steffi Sturm weitergehen und freut sich auf eine gute Zusammenarbeit mit den neu gewählten Vorstandsmitgliedern und Gebietsvertretern.

Nur miteinander wird es möglich sein, für den Verein weitere Veranstaltungen und diverse Zusammenkünfte zu organisieren. Er bedankte sich beim alten Vorstand für die geleistete Arbeit und überreicht den aktiven Frauen je einen Blumenstrauß.

Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler dankte allen, be-

sonders den aktiven Mitgliedern, für ihre Mithilfe. Sie bat, die Angebote des Landesverbandes zu nutzen. Der Satz „Die 80-Jährigen von heute sind die 60-Jährigen von früher“ wird wohl vielen in Erinnerung bleiben. Ausführlich würdigt sie auch die Aufgaben der Großeltern. Zum Abschluss Glückwünsche an den neuen Obmann.

„Es ist schön, Euch nach langer Coronazeit wieder zu sehen“. Mit diesen Worten begann Bezirksobfrau Gertrud Schellander ihre Grüße und wünschte allen wieder Freude daran, sich wieder treffen zu können. Auch sie hatte eine aktive Tätigkeit kürzlich in jüngere Hände weitergegeben und wünschte dem neuen Team mit Hubert alles Gute.

In seiner Ansprache betonte Bgm. Vallant, dass vor allem die Senioren zu den jetzt wieder möglichen Treffen beigetragen haben. 2/3 der über 80-Jährigen haben sich in der Gemeinde zur Impfung angemeldet. Sein Appell an alle: Bitte lasst euch alle impfen! Er würdigte den neuen Obmann, der schon bisher gute Arbeit beim Seniorenbund geleistet hatte, und

dankte Steffi Sturm für die gute Zusammenarbeit. Auch eine Unterstützung der Gemeinde wird immer möglich sein.

GR Roswita Klösch, die GPO Kurt Jöbstl vertrat, dankte der Obfrau a.D. Steffi Sturm für die vielen schönen Hausbesuche bei betagten Senioren und zu runden Geburtstagen. Viele schöne Stunden sind ihr in guter Erinnerung.

Langjährige Mitglieder wurden mit dem bronzenen und silbernen Ehrenzeichen ausgezeichnet. Den Nichtanwesenden werden die Urkunde und die Anstecknadel von den Gebietsvertretern nachträglich überreicht.

Der neu gewählte Obmann Hubert Thonhauser bedankte sich herzlich für das große Vertrauen bei der Neuwahl und versprach mit dem neu gewählten Team eine gute Zusammenarbeit. Sein Motto lautet „Mit viel Zuversicht und vollem Elan gehen wir an die Arbeit und hoffen, dass wir weiterhin viele Veranstaltungen organisieren und durchführen können.“

Alle Mitglieder wurden herzlich eingeladen, an den Veranstaltungen aktiv teilzunehmen und er wünschte allen eine Corona-freie Zeit.

Nach einem guten Essen vom Verein (Schweinebraten mit Semmelknödel) wurde die Versammlung beendet und von vielen noch einige gemütliche Stunden verbracht.

■ Reichenfels-St. Peter

Stammtisch

Nach sieben Monaten im Lockdown, ohne direkte Kontakte mit unseren Mitgliedern, konnten wir endlich wieder unseren traditionellen Stammtisch abhalten.

Zum ersten Mal im heurigen Jahr trafen wir uns zu einer Almwanderung. 29 Mitglieder nahmen die Gelegenheit wahr,



Frantschach-St.Gertraud: Bezirksobfrau Gertrud Schellander, Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler und LO-Stv. Albert Wutscher dankten Stefanie Sturm für ihre Arbeit mit den Senioren und gratulierten Hubert Thonhauser zur neuen Führungsfunktion



Reichenfels: Die aktiven Seniorinnen und Senioren wanderten auf die Peterer Alm

um wieder die Freiheit des Lebens zu genießen.

Nur wenige konnten auch bei einer ausgiebigen Wanderung dabei sein. Mit einer Abschlussjause auf der Petererhütte ging ein gemütlicher Tag zu Ende.

Nur eine Woche später, bei herrlichem Wetter, trafen wir uns zu einem Tagesausflug an den Millstätter See, veranstaltet vom Landesverband, wo wir auch die Schönheit des Kärntnerlandes, die Kultur und Traditionen kennenlernen durften.

Der Besuch des Stiftes Millstatt, Marktbesichtigung, eine Schifffahrt und zum Abschluss die Besichtigung der „Kaslabn“ in Radenthein.

Mit vielen neuen Eindrücken ging es zurück ins Lavanttal.

■ St. Georgen im Lavanttal

Clubnachmittag mit Gratulationen

Nach den schrittweisen Öffnungen konnten auch wir in der Ortsgruppe unsere Aktivitäten wieder aufnehmen. Beim ersten Zusammentreffen nach den vielen Monaten des Lockdowns war die Freude darüber in den Gesichtern zu lesen. Obwohl Obfrau Hermine Kopp den Kontakt zu den Mitgliedern mit Briefen, Gedichten und Anrufen aufrecht hielt, war das persönliche Treffen etwas ganz Besonderes.

LO-Stellv. Albert Wutscher konnte dabei über Aktuelles aus der Landes- und Bezirksorganisation berichten. Danach



St. Georgen: Die Jubilare vorne: Herta Wutscher, Katharina Sulzer, Rosi und Gottfried Thonhauser, Sophie Klimbacher mit Obfrau Hermine Kopp und LO-Stv. Albert Wutscher (hinten)

folgten von der Obfrau die Gratulationen einiger Mitglieder zu ihren halbrunden Geburtstagen mit lieben Worten und einem kleinen Geschenk.

Die Glückwünsche ergingen an: Schriftführerin Herta Wutscher, Katharina Sulzer und Sophie Klimbacher. Den Wünschen schloss sich Landesobmannstellv. Albert Wutscher gerne an.

Vor dem Nach-Hause-Gehen gedachten wir mit einem „Vater unser“ dem kürzlich verstorbenen Mitglied Anton Zernig sen.

Gratulation zur Diamantenen Hochzeit

Die Ehrenobfrau Rosa Thonhauser ist mit ihrem Mann Gottfried seit 60 Jahren verheiratet.

Auch dieses Jubiläum war Anlass zum Feiern, wir wünschen den beiden noch viele gemeinsame Jahre.

■ St. Marein

Halbtagesausflug

Nach der coronabedingten Pause war die Freude bei den St. Mareiner Seniorinnen und Senioren groß, endlich wieder etwas unternehmen zu können. Kürzlich ging es bei einem Halbtagesausflug auf die Hebalpe. Besucht wurde der Dom des Waldes. Der ist maßstabsgetreu dem Grundriss des Mailänder Doms nachempfunden. Das Zentrum bildet ein Felsblock aus Gneis. Anna Deinsberger konnte der Seniorenrunde in netter Art und Weise vieles



Reichenfels: In Begleitung von LO Elisabeth Scheucher-Pichler lernten die Reichenfelser Senioren die Umgebung rund um den Millstätter See kennen.



St. Marein: Vor dem „Mailänder Dom“



Schönweg: Wiedersehen mit Ehrengästen

über die „Ökotektur“ des Doms berichten.

Beim anschließenden Spaziergang rund um den naheliegenden Speichersee konnte die Ausflugsrunde Fische und Enten beobachten. Vor der Heimfahrt ging es dann zur Rehbockhütte, wo sich die Senioren so richtig stärken konnten, ehe es ins Tal zurück ging. Der Dank galt Christine Lenz, die den Ausflug organisierte.

■ Schönweg

Wiedersehen

Nach langer Coronapause gab es das erste Wiedersehestreffen des Seniorenbundes Schönweg im GH Brenner am 29. Juni 2021. Eine große Anzahl, zirka 40 Mitglieder, sind mit Freude erschienen. Die Ehrengäste, Bezirksobfrau Gertrud Schellander und Landesobfrau-Stv. Albert Wutscher, berichteten über die Aktivitäten des Bezirkes bzw. des Landes. Unsere Obfrau Waltraud Schlatte hielt Rückblick ab dem Zeitpunkt des letzten Lockdowns im November 2020. In der Adventszeit wurden Adventsackerl mit „Lukitsch-Lebkuchen“ ... gefüllt und zu den Mitgliedern vor Ort mit Abstand ausgeteilt. Die Obfrau hatte während dieser Zeit auch zahlreiche Telefonate mit älteren und einsamen Mitglie-

dem geführt, worüber sich die Seniorinnen und Senioren sehr freuten.

Geplant wird jetzt eine Exkursion zum „Rosen Prinz“ und „zur Gackern-Kulinarik“ beim Gasthof Brenner im August. Wenn es die Lockdown-freie Zeit es noch länger zulässt, wird spontan für weiteres Programm entschieden.

Das Wiedersehen ging mit einem ausgezeichneten gemeinsamen Mittagessen im GH Brenner, eingeladen vom Seniorenbund Schönweg, und noch schönen Stunden danach zu Ende.

■ Theißenegg

Wanderung

Unsere erste Wanderung führte



Theißenegg: Frau Maria Traußnig bei der Feier ihres 80. Geburtstages

uns auf die Ladingeralpe. Bei schönem Wetter, wunderbarer Aussicht und herrlicher Almräuschblüte verging der Tag viel zu schnell. Zum Abschluss kehrten wir natürlich auch auf der Ladingerhütte ein, um uns zu stärken.

Geburtstage

Frau Maria Traußnig wurde am 25. Jänner stolze 80 Jahre alt. Wegen der Corona-Maßnahmen wurde erst einige Zeit später gefeiert, wozu das Geburtstagskind einige Mitglieder des Seniorenbundes zum Theißeneggerwirt eingeladen hatte.

Obmann Traußnig gratulierte herzlich, überreichte ein Geschenk und bedankte sich bei ihr für die jahrelange Mitarbeit, vor allem für die Mitwir-

kung beim Seniorenviorgesang. Herzlichen Dank für die Einladung und noch viel Glück und Gesundheit sowie viele schöne Jahre in unserer Gemeinschaft.

Trauer

Anfang des Jahres mussten wir uns von zwei langjährigen Mitgliedern unseres Seniorenbundes verabschieden.

Frau Maria Zarfl hat ihre Augen im Alter von 93 Jahren für immer geschlossen. Frau Mathilde Brunner ist im März im 92. Lebensjahr von uns gegangen.

Wir werden beide in lieber Erinnerung behalten.



Theißenegg: Wandergruppe vor der Ladingerhütte



ANKÜNDIGUNG



Ordentlicher Landestag

Seniorenbund Kärnten

**Donnerstag,
28. Oktober 2021**

Zeit: Ab 9:30 Uhr

**Ort: Kärntner Messen
– Messearena –
Halle 5
St. Ruprechter
Straße,
9020 Klagenfurt
am Wörthersee**

Sie erreichen uns ...



- » per Telefon:
0463 / 58 62 40
- » per Mail:
seniorenbund@
oevpkaernten.at
- » per Homepage:
www.seniorenbund-ktn.
at und
- » per Facebook: [https://
www.facebook.com/
karntner.seniorenbund](https://www.facebook.com/karntner.seniorenbund)
- » per Instagram: [instagram.
com/seniorenbund_ktn/](https://www.instagram.com/seniorenbund_ktn/)



Wolfsberg-Stadt: v.l.n.r.Obmann-Stv. GR Waltraud Beranek, StR. Josef Steinkellner, Ehrenobfrau Gertrud Schellander, Obmann Ernst Paier, LO Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, BPO Abg.z.NR Johann Weber, LO-Stv. Albert Wutscher

■ Wolfsberg-Stadt

Kärntner Seniorenbund Ortsgruppe Wolfsberg unter neuer Führung

Kürzlich fand im vollbesetzten Saal des Reiterhofes Stückler die 59. JHV im sechzigsten Bestandsjahr des Kärntner Seniorenbundes der Ortsgruppe Wolfsberg statt.

Obfrau Gertrud Schellander konnte neben zahlreich erschienenen Mitgliedern die LO des SB, NR Mag. Elisabeth Scheucher, LO-Stv. Albert Wutscher, NR BPO Ing. Johann Weber, StR. Josef Steinkellner sowie GR Johanna Cesar, die den Herrn Bürgermeister vertrat, als Ehren Gäste willkommen heißen.

Nach dem Gedenken an die verstorbenen Mitglieder brachte die Obfrau Gertrud Schellander einen ausführlichen Tätigkeitsbericht über die letzten zwei Jahre.

Die Aktivitäten reichten über Tagesausflüge, Almwanderungen, Gesundheitsvorträgen und Besuchen von Kulturveranstaltungen bis hin zum Kegeln und Kartenspiel.

Langjährigen Mitgliedern konn-

te die Ehrennadel des Seniorenbundes angesteckt werden.

In den Grußworten der Ehren Gäste wurde die gute Arbeit des gesamten Vorstandes hervorgehoben. Im Besonderen wurde der scheidenden Obfrau Gertrud Schellander für die 13-jährige Tätigkeit in dieser Position besonders gedankt.

Bei der anschließenden Neuwahl wurde Hr. Ernst Paier einstimmig zum neuen Obmann der Ortsgruppe gewählt. Ihm zur Seite steht als 1. Stv. GR. Waltraud Beranek. Als neuer Kassier wurde Franz Neurad bestellt und als Schriftführerin ist Annemarie Pirker im neuen Team.

Als erste aktive Aufgabe konnte der neue Obmann Ernst Paier, Frau Gertrud Schellander zur

Ehrenobfrau der OG Wolfsberg ernennen.

Der Obmann bedankte sich für das in ihm gesetzte Vertrauen und wird auf den Grundlagen seiner Vorgängerin weiterarbeiten.

Mit dem Aufruf neue Mitglieder zu werben und der Einladung zum Mittagessen schloss man die JHV mit dem Kärntner Heimatlied.

Geburtstage

Wir gratulieren unseren Mitgliedern Johann Klösch (90), Hubert Müller (85), Elfriede Wischer (80), Dr. Werner Brugger (80), Anna Maria Theuermann (80) und Johann Flechel (75) zu den runden und halbrunden Geburtstagen.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

» Berichte ausschließlich an seniorenbund@oevpkaernten.at

IMPRESSUM: Auftraggeber und Herausgeber: Kärntner Seniorenbund, Landesgruppe des Österreichischen Seniorenbundes, 8.-Mai-Straße 47/2, 9020 Klagenfurt, T: 0463/5862-420, E: seniorenbund@oevpkaernten.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



GOLFTAGE

des Österreichischen Seniorenbundes

Golfclub Golfpark Klopeinersee-Südkärnten



Mittwoch 15.9. bis
Donnerstag 16.9.2021

EHRENSCHUTZ:

LAbg. Ingrid Korocec, Präs. des Österr. Seniorenbundes
Landesobfrau NRAbg. Elisabeth Scheucher-Pichler
Generalsekretär Markus Keschmann

Turnieranmeldung:

Golfclub Klopeinersee - Südkärnten
Am Golfplatz 7 A - 9122 St. Kanzian
04239/3800 Sekretariat oder
per E-Mail: office@golfklopein.at

Jeder Teilnehmer erhält ein Startgeschenk

Halfwaystation

Wertung:

- Damen- und Herren-Bruttopreis
- 2 Nettopreise pro Gruppe
- Nearest to the Pin ● Longest Drive
- 18 Löcher Stableford

Siegerehrung und Abendessen im Golfplatzrestaurant hiezu
lädt die Bundesleitung ein (Abendessen und 1 Getränk)

Programm:

1. Tag individuelle Anreise und Proberunde
Proberunde MI - vorr. Zeiten von 11-11.50 Uhr und
12.40-13.30 Uhr, daher bitte bei der Anmeldung reservieren.
Am Turniertagen starten wir um 9 Uhr.

2. Tag Golfturnier mit Halfway und Siegerehrung
3. Tag freies Spiel oder Heimreise

Haftung:

Der Veranstalter und die durchführende Landesorganisation
übernehmen keinerlei Haftung für Personen und Sachschäden.

Gesamtleitung:

Bundessportreferent BR u. BGM a.D. Franz Wolfinger
Tel. 0664/80762 701

Greenfee und
Nenngeld für Gäste:

€ 50,-

Nenngeld für Mitglieder
des Golfparks
Klopeinersee-Südkärnten:
€ 10,-/Person



Freitag, 10. September 2021

Landeswandertag mit Seniorentreffen

„Rund um die Burg Hochosterwitz“

8:30 Uhr: Eintreffen der Gäste beim Brunnerhof,
Fam. Stromberger
Pirkfeld 1, 9300 St. Veit an der Glan,
iris@brunnerhof.cc oder 0664/4300556

Einlass: Die Veranstaltung wird unter Einhaltung der aktuell gültigen COVID-19-Verordnung abgehalten. Weiters wird ersucht, beim Einlass einen gültigen Ausweis, eine negative COVID-19-Testbestätigung, einen Impfnachweis oder einen Nachweis der Genesung vorzuweisen.
Teststation vor Ort

Eintritt: Teilnahmeplankette € 2,-
Ausgabe der Bons für das Mittagessen

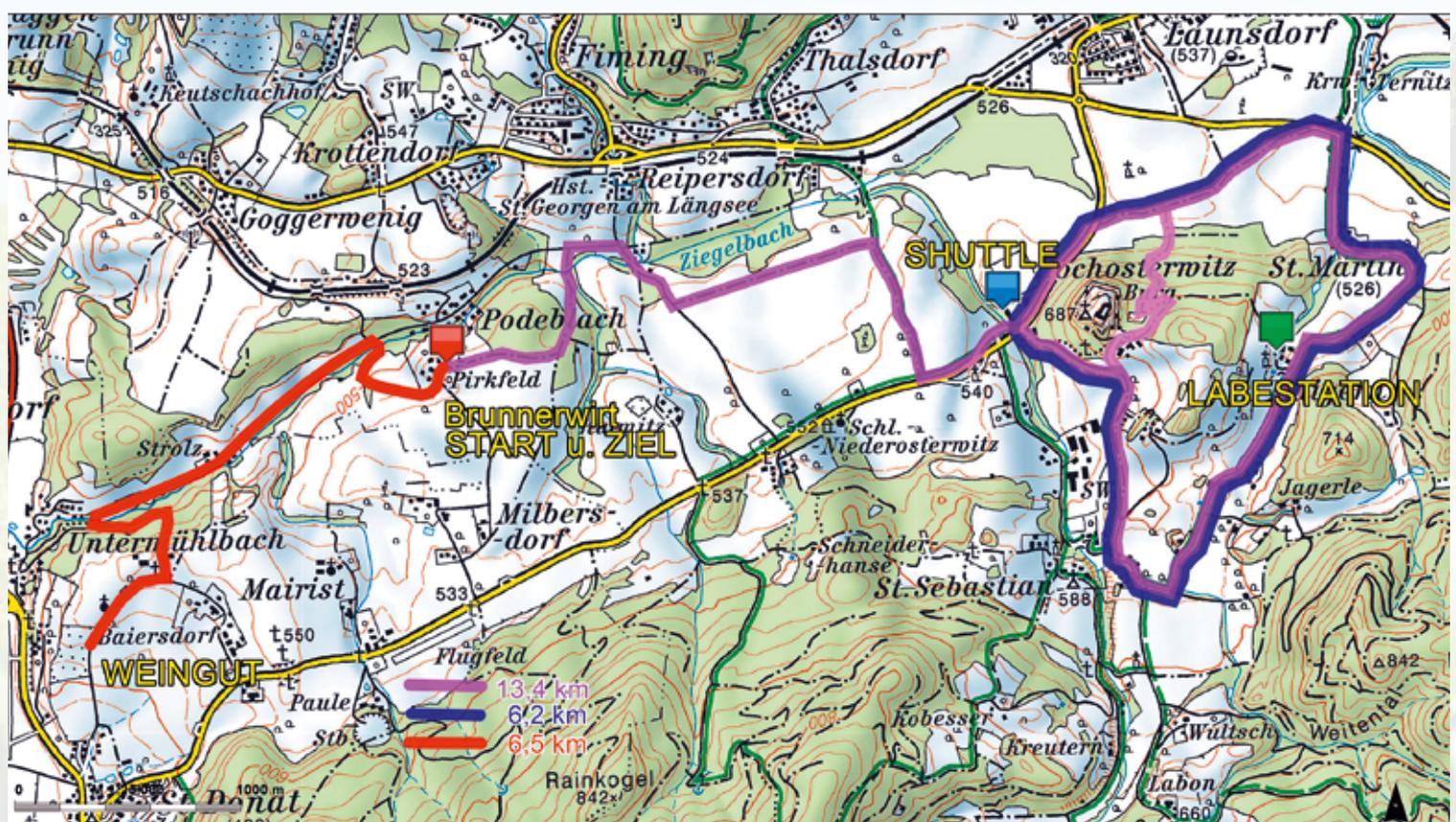
9:30 Uhr:

- » Start mit Wandersegen durch unseren Bischof
- » 4 verschiedene Wanderstrecken (siehe Karte)
- » Begleitung durch Mitglieder des Seniorenbundes
- » Labestation entlang der Strecke - Hilfswerk
- » Shuttlebus zur Burg und zurück
- » Möglichkeit zur Besichtigung der Burg –
Infos unter: Tel.: 04213/2010 oder
www.burg-hochosterwitz.com

■ **Für alle Seniorinnen und Senioren, die nicht an der Wanderung teilnehmen:**

Vor Ort:

- » großes Festzelt mit Musik und Unterhaltung
- » Seniorenkaffee in der Tenne
- » Informations- und Verkaufsstände





ab 12:00 Uhr: » Mittagessen
Klare Suppe mit Hühner-Leberknödel oder
Frittaten, St. Georgener Bauernbackendl mit
Erdäpfelsalat, Knuspriges Wiener
Schnitzel mit Erdäpfelsalat,
Kärntner Kasnudeln mit grünem Salat

13:00 Uhr: » Auftritt der Senioren-Tanzgruppe Feldkirchen
» Festansprachen

Ehrengäste: » Diözesanbischof Msgr. Dr. Josef Marketz
» LPO LR Martin Gruber

Anmeldung: Seniorenbund-Büro
(MO-DO 8:00 bis 12:00 Uhr)
E-Mail: seniorenbund@oevpkaernten.at
oder 0463/5862 400

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt!

*„Ein unterhaltsamer Tag in einer
wunderschönen Umgebung, auf den wir uns
schon lange gefreut haben.“*

LO Elisabeth Scheucher-Pichler mit Team und die
Bezirksleitung St. Veit/Glan freuen sich auf ein
Wiedersehen!





EAT dating: echte, berührende Begegnungen für alle Generationen in Klagenfurt

Wer mit dabei sein möchte meldet sich ab sofort auf www.eatdating.at an.
Der erste Abend: 16. September 2021, 19:30 Uhr, WG | Wiener Gasse 10/21 in Klagenfurt am Wörthersee

■ 10 Personen, 1 Abend, 1 Küche

Das sind die wichtigsten Zutaten im Erfolgsrezept von EAT dating. Hinzu kommt noch eine große Portion an regionalen Produkten und eine Brise Magie. „Die Menschen sehnen sich nach echten Begegnungen und gehaltvollem Austausch“, so Mäggie Jeschofnik, die Initiatorin des Projekts. In Kooperation mit ihren Partnern René Puglnig und Jeanette Vallant schafft sie den Rahmen für diese besonderen Abende.

Menschen aller Generationen zusammen zu bringen, Rezepte auszutauschen, gemeinsam regional zu kochen und zu genießen und das in wunderschönem Ambiente, ist die Vision dahinter.

„Ein besonders wichtiger Aspekt bei EAT dating ist es auch, unsere Bauern und Direktvermarkter zu stärken. An jedem Abend wird mit hochwertigen, regionalen Produkten gekocht. Der kurzzeitige Trend, in der Umgebung zu kaufen, soll zu einer langfristigen Bewegung werden. Wir haben hochwertige gesunde Produkte in der Nähe und die wollen wir auch verwenden“, so die Projektleitung einstimmig.

Gekocht wird nun regelmäßig in der Küche der WG in der Klagenfurter Innenstadt. La Cucina, so der klingende Name der Küche. Gespräche führen, gemeinsam essen, in guter Gesellschaft sein. Wie schön ist es, Menschen kennenzulernen, die zu Freunden oder Freizeitpartnern werden können. Und



„Gemeinsam kochen und genießen ist ein kreativer Prozess, dazu laden wir herzlich ein!“ Wir, Mäggie Jeschofnik, Jeanette Vallant und René Puglnig von Eatdating, freuen uns auf Sie.

Foto: Dieter Kulmer

die Partnersuche darf auch nicht außer Acht gelassen werden.

» www.eatdating.at

» Auskunft und Anmeldung auch über unser „Hallo, wie geht's?“-Telefon unter: 0676/8990 5000. Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr.

Das Neuroth Plus.



Erleben Sie die neuesten Akku-Hörlösungen.

-  Einfache Verbindung mit Smartphone & TV
-  Kaum sichtbare Hörlösungen
-  Schnellladefunktion

Neuroth: 9 x in Kärnten

Service-Hotline: 00800 8001 8001
Vertragspartner aller Krankenkassen

**Jetzt
kostenlos
testen.**

Das Neuroth +: Mit Ihrer individuellen Hörlösung gemeinsame Hörmomente erleben.

neuroth.com

NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



ÖSB-Riesenschwede



med. verwendete Droge	Brauerstadt in Westböhmen	bewegen zur Musik	T	sondsovielte	Fakultätsvorsteher (Mz.)	Angeh. eines Hirtenvolks	Frauenunterkleidung (engl.)	ein Fest begehen	F	ein Schnellzug (Abk.)	Weichnadelbaum	französisch: König
			A	ein Dieb					E			
			N	Stummfilmstar † (Buster)	wüstes Gelage				I	Chronometer (Mz.)		
Urwaldpflanze	ärztlicher Behandlungsort		Z	Schicksal im Hinduismus				norditalienischer Adria-hafen	E	lateinisch: wo		
Kosten, Auslagen			2		zu sehr später Stunde		Wäschebehälter		R			mittellos geworden
Feuerlandindianer			N	variieren					N	Bezirk, Landkreis in China	höchster militärischer Rang	
				englisch: bei	ein Umlaut		Madame (Abk.)			Wildpflege		
Urlaubsfahrten	Fanatiker	dt.-kroat. Schauspielerin (Gemma)				Südtiroler Bergsteiger						
			5		Diebesgut	hohe Spielkarten			4	Fremdwortteil: vier	nein (ugs.)	
		Almhirt		Pressearbeit (engl. Abk.)	Ort eines Geschehens						Fremdwortteil: acht	
musikalischer Halbton	Abkömmling		1				Stufen-gestell	außer-ordentlich				
männliches Schwein				Abk.: zum Exempel		französisch: sieben				englisch: Katze		
Sinfonie Beethovens	arab. Zupf-instrument			Weinort im Etschtal		ungarischer Würden-träger		verwunderte Frage, wirklich?		hinwei-sendes Fürwort		jammern
					Lendenbraten	süd-amerikan. Fest-mahl					Stadt an der Elbe	
		billiger Arbeiter in Asien		vulkanischer Mineral-schlamm						Spiel-karte	Kfz-Z. Salzburg-Umgebung	
deutsche TV-Anstalt (Abk.)	weiblicher Artikel	Schlot				österr. Privatfernseh-sender		Frauen-name				
Schlag-instrument (engl.)					Fremd-wortteil: doppelt	hundert-ägiger Riese				populär		
entscheidend, endgültig		Parole d. Franz. Revolution						alle zwei				
							Wissen aneignen		L	E	R	N

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



ÖSB-Sudoku-Time

Klassisch

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

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

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

Farbsudoku

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

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

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

Kikagaku

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

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

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



Rätselaufösungen

Riesenschwede



Sudoku-klassisch

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

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

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

Farbsudoku

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

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

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

Kikagaku

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

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

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

Das Konzerthighlight am Vormittag – coronasicher!

Unsere drei jungen Tenöre, großes Festspielorchester begeistern mit den allseits beliebten Melodien aus der Welt des Musiktheaters und Evergreens der internationalen Schlagerwelt, Charme, Witz und Humor.

>> Samstag, 30. Oktober 2021, „Goldene Herbstgala“, 10 Uhr, Konzerthaus Klagenfurt

Einzelkarten

€ 58,- inkludiert: Konzertkarte, Kulinarik-Standard-Paket (1x 0,75 l Polz-PREMIUM-FRIZZANTE Rosé) Klimaschutzbeitrag

€ 68,- VIP – all inclusive

Konzertkarte (beste Plätze, vordere Saalhälfte); Kulinarik-VIP-Paket (1x 0,75 l Polz-PREMIUM FRIZZANTE Rosé, Spezialitäten der Fa. Frierss – Osso Collo, Salami, Süße Köstlichkeit (z.B. Zotter-Schokolade, Manner-Ildefonso usw.)

Gruppenkarten

€ 48,- Konzertkarte inkl. Kulinarik-Standard-Paket

€ 58,- VIP – all inclusive

Konzertkarte (beste Plätze, vordere Saalhälfte); Kulinarik-VIP-Paket (1x 0,75 l Polz PREMIUM FRIZZANTE Rosé, Spezialitäten der Fa. Frierss – Osso Collo, Salami, Süße Köstlich-



keit (z.B. Zotter-Schokolade, Manner-Ildefonso usw.) Gruppenkarten mind. 30 Zahlende/1 Freiplatz

Preise inkl. Steuern, Abgaben und Klimaschutzbeitrag. E-Mail: info@felsentheater.at, schreiner@gerberhaus.at www.felsentheater.at

Gratis-Info/Reservierungen: 0800 608 618 Gerberhaus Kulturproduktionen, Orthenhofenstraße 59, 8225 Pöllau, (fn 70271s), VA.Nr. 1998/0460, Tel. +43/3335/3962

>> Teilnahme nur mit Impfnachweis oder Corona-Testnachweis (48 h)



Andalusien Landesreise 2022

Termin: 19. - 26. Mai 2022

Andalusien, eine der schönsten Regionen Spaniens, bietet zahlreiche Postkartenmotive: Verträumte schneeweiße Dörfer, mit Weinreben bedeckte Berge, kontrastreiche Landschaften, bunte Fischerboote und weitläufige Strände. Weltberühmt ist die Region auch für die leidenschaftlichen Flamencotänzerinnen und die mutigen Stierkämpfer. Entdecken Sie mit uns die geradezu in verschwenderischer Anzahl vorhandenen Sehenswürdigkeiten und Kunstdenkmäler in Córdoba, Granada und Sevilla. Lassen Sie sich vom Charme und der Einzigartigkeit Andalusiens verzaubern. Ein interessantes und abwechslungsreiches Programm ist garantiert.

Pauschalpreis ab: € 1.299,- EZ-Aufpreis: € 315,-

Gerne kommen wir für kostenlose Informationsvorträge in Ihre Ortsgruppe
Frau Angelika Tiffner: 0664 / 62 18 256



**MOSER REISEN**

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

MIT SENIORENBUND-REISEBEGLEITUNG!



ISTRIEN – SONNE – MEER – ERHOLUNG

8 Tage / 7 Nächte

Seniorenerholungs- wochen in Istrien



» SAMSTAG, 18. bis SAMSTAG, 25. September 2021 «



» SAMSTAG, 11. bis SAMSTAG, 18. September 2021 «

Aminess Maestral Hotel ** Novigrad**

Ausstattung: Dieses elegante und komfortable Hotel liegt direkt am Meer an einem Kiesstrand mit Liegen und Sonnenschirmen.

Zimmer: Das Hotel verfügt über 318 neu eingerichtete Zimmer mit Balkon zur Meer- bzw. Parkseite. Bad oder Dusche und WC, Fön, Telefon, Internetanschluss, SAT-TV, Safe, Mini Bar und Klimaanlage

Verpflegung: reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet

Preis pro Person inkl. Bus: 7 Nächte

» Superior Doppelzimmer mit Balkon/PS € 525,-

» Einbettzimmer ohne Balkon/PS € 610,-

ALLE PREISE INKL. MWST.

Preis pro Person inkl. Bus: 7 Nächte

» Superior Doppelzimmer mit Balkon/PS € 540,-

» Premium Doppelzimmer mit Balkon/MS € 590,-

» Doppelzimmer als Einbettzimmer/Balkon/PS € 660,-

» Zimmer, behindertengerecht mit Balkon € 540,-

Hotel Sol Sipar** Umag**

Gäste dieses neuen und modernen ****Hotels, welches direkt am Meer liegt, können ihren entspannenden und komfortablen Urlaub genießen. Lage: Ca. 1 1/2 km von Umag entfernt unmittelbar am Kap der Ferienanlage Punta.

Strand: Mit Bade- und Sonnenterrasse. Ein Lift zum Einstieg ins Meer.

Ausstattung: 2 Außenpools, Liegen und Sonnenschirme am Pool kostenlos, am Strand gegen Gebühr

Zimmer: Zimmer mit Bad/WC, Balkon, Klimaanlage, Telefon u. SAT-TV. WiFi.

Verpflegung: reichhaltiges Frühstück und Abendessen in Buffetform

Jetzt anmelden! Letzter Termin 25. August 2021

Mit Reisebegleitung!

Für diese Fahrt ist ein Reisepass oder Personalausweis erforderlich!
Im Preis enthalten: Busfahrt ab Hermagor, Villach, Klagenfurt nach Umag und Novigrad, retour
Begrüßungsgetränk, Kurtaxe, Schwimmbadkomplex, Mehrwertsteuer und WIFI.
Auf Wunsch wird für jede Woche eine Bootsfahrt - mit Mittagessen am Boot von Novigrad und Porec nach Rovinj vorbereitet.

Anmeldungen unter

**Tel.: 05 05 44 | 1300, ferienwerk@hilfswerk.co.at
Ferienwerk Hilfswerk Kärnten Service GmbH**