

dabei SEIN

APRIL 2025

Österreichische Post AG. | SM | 14Z040110 S
Kärntner Seniorenbund | Adlegasse 1 | 9020 Klagenfurt a. WS

K Ä R N T N E R S E N I O R E N B U N D L A N D E S G R U P P E D E S Ö S T E R R E I C H I S C H E N S E N I O R E N B U N D E S

Lebensfreude im Alltag



Bei der Jahreshauptversammlung der größten Ortsgruppe des Kärntner Seniorenbundes in Seeboden geht es nicht nur um organisatorische Themen, sondern vor allem um das Miteinander. Obmann Robert Steurer setzt sich mit seinem Team mit viel Engagement ein, den Alltag der Seniorinnen und Senioren durch gemeinschaftliche Aktivitäten zu bereichern. Wie in Seeboden tragen im ganzen Land unsere Funktionärinnen und Funktionäre dazu bei, Lebensfreude in den Alltag unserer Mitglieder zu bringen. Dafür ein herzliches Vergelt's Gott!

» Blitzlichter

» Seite 6

» Info Landeswandertag
zum Herausnehmen

» Seite 23





Liebe Seniorinnen und Senioren,

mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern er erinnert uns auch daran, dass es nie zu spät ist, unser Leben aktiv und gesund zu gestalten. Als Seniorensprecherin im Parlament habe ich die Möglichkeit, die Anliegen und Bedürfnisse der älteren Generation direkt zu vertreten. Die Arbeit, die wir hier leisten, geht weit über politische Diskussionen hinaus. Es geht darum, ein Bewusstsein für die Lebenssituation älterer Menschen zu schaffen, dafür zu sorgen, dass sie gesund bleiben, sich sicher fühlen und die Unterstützung bekommen, die sie verdienen. Es gilt, Räume zu schaffen, in welchen ältere Menschen aktiv und selbstbewusst teilnehmen können – sei es in der Familie, in der Gemeinschaft oder im Berufsleben. So wird das Älterwerden zu einer bereichernden Phase – in der Lebensqualität und Freude im Mittelpunkt stehen. Vor allem in einer Gesellschaft, die immer älter wird, ist eine gute Prävention von großer Bedeutung. Doch auch im fortgeschrittenen Alter ist es nie zu spät, in Bewegung zu kommen und etwas für seine Gesundheit zu tun. Regelmäßige Aktivitäten sind unverzichtbar, wenn wir körperlich und geistig fit bleiben wollen. Der Seniorenbund bietet zahlreiche Möglichkeiten, sei es in Form von sportlichen Angeboten, kulturellen Events oder geselligen Treffen. An dieser Stelle möchte ich all jenen danken, die sich unermüdlich im Verein engagieren. Ohne Ihren Einsatz, Ihre Zeit und Ihre Leidenschaft wären viele unserer Aktivitäten nicht möglich. Sie sind es, die den Seniorenbund zu einem Ort der Begegnung machen und mit Leben erfüllen. Danke dafür!

Herzlichst,

Elisabeth Scheucher-Pichler
Landesobfrau des Seniorenbundes

Seniorenbund-Obfrau Elisabeth Scheucher-Pichler:

„Digitalisierung muss

Seniorenbund-Obfrau und Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler im Gespräch über die Errungenschaften für Seniorinnen und Senioren in den Bereichen Pflege, Digitalisierung und Gesundheit.

Frau Scheucher-Pichler, zuallererst kann gesagt werden, dass in der vergangenen Legislaturperiode schon einiges an positiven Veränderungen für Seniorinnen und Senioren umgesetzt werden konnte. Was sehen Sie als besonders positiv?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Das ist richtig. Wir arbeiten unermüdlich für Seniorinnen und Senioren.

Sie haben in ihrem Leben so viel geleistet und dafür müssen wir auch bereit sein, etwas zurückzugeben. Die geplante Weiterentwicklung der Rezeptgebührenobergrenze hin zu einer Arzneikostenobergrenze ist ein wichtiger Schritt. Das bedeutet, dass künftig nicht nur Medikamente mit Rezeptgebühr, sondern alle verschriebenen Medikamente in die Berechnung der Belastungsgrenze einfließen. Das wird für viele Seniorinnen und Senioren eine spürbare finanzielle Entlastung bringen. Auch das Vorhaben, die Wartezeiten im Gesundheitssystem zu verkürzen und den Ausbau der Primärversorgung voranzutreiben, ist ein sehr positiver Aspekt.

Das klingt vielversprechend. Als Hilfswerk-Präsidentin liegt Ihnen der Pflegebereich sehr am Herzen. Welche Maßnahmen halten Sie hier für besonders wichtig?

Ein essenzieller Faktor ist der Ausbau der Hospiz- und Palliativversorgung. Viele Menschen wollen die letzte Phase ihres Lebens in Würde verbringen und brauchen hierfür die entsprechende Unterstützung. Im Hilfswerk Kärnten bieten wir zahlreiche Aus- und Weiterbildungen für unsere Mitarbeitenden an, um die Palliativversorgung in den eigenen vier Wänden unserer Kundinnen und Kunden mit bewährter hoher Qualität und Em-

pathie gestalten und ermöglichen zu können. Es gibt im Bereich der Pflege aber noch einiges zu tun. Die Pflegefinanzierung muss abgesichert werden, ein weiterer Ausbau der mobilen Pflege und Betreuung muss forciert werden. Es ist mir ein großes Anliegen, dass Seniorinnen und Senioren in Würde und vor allem zuhause altern können, aber gleichzeitig gut versorgt und betreut werden.

Sie haben Ihre Mitarbeitenden bereits erwähnt. Es gibt auch im Bereich der Altersbeschäftigung einige vorgeschlagene Änderungen.

Ja, richtig. Es ist positiv, dass die Sozialversicherungsbeiträge für ältere Dienstnehmerinnen und Dienstnehmer wegfallen und für Dienstgeber halbiert werden. Dadurch könnte das Arbeiten im Alter attraktiver werden.

Viele Menschen möchten auch nach dem regulären Pensionsantrittsalter weiterarbeiten und das muss sich in jedem Fall für diese Personen lohnen. Denn ältere Mitarbeitende sind das Herzstück eines Unternehmens. Sie haben massives Wissen der letzten Jahrzehnte, welches sie an unsere jungen Kolleginnen und Kollegen weitergeben können. Davon profitieren beide Seiten.

Ein für Sie auch sehr wichtiges Thema ist die Digitalisierung für Seniorinnen und Senioren. Wie sehen Sie dieses Thema und welche Maßnahmen werden für die Unterstützung von Seniorinnen und Senioren für die Nutzung digitaler Endgeräte geboten?

Digitalisierung bringt viele Vorteile, aber niemand darf zur Nutzung digitaler Services gezwungen werden. Daher ist es richtig und wichtig, dass alle Anträge und Behördengänge auch in analoger Form erhalten bleiben. Es sind gezielte Schulungsmaßnahmen notwendig, um digitale Kompetenzen zu stärken und somit allen Menschen eine Nutzung zu ermöglichen.

Wir im Hilfswerk und im Seniorenbund haben hier zahlreiche tolle Angebote für Seniorinnen und Senioren. So laden wir regel-

freiwillig bleiben“

mäßig zu Handyschulungen ein. Aber auch Schulungen mit der Polizei liegen uns sehr am Herzen. Digitale Medien können vor allem für Seniorinnen und Senioren zur Falle werden, darüber klären wir intensiv auf. Informationen zu diesen Themen bekommt man in der Sozialservicestelle des Hilfswerk Kärnten, bei Johannes Dionisio unter der Telefonnummer 0676/8990 1028 oder via Mail an johannes.dionisio@hilfswerk.co.at.

Das klingt vielversprechend. Sie meinen, dass auch die Digitalisierung der Vereinsamung vorbeugen kann, wie meinen Sie das?

Das stimmt. Im Seniorenbund haben wir uns diesem Thema schon länger angenommen. Digitalisierung ist ein probates Mittel gegen Einsamkeit, denn wer sich mit moderner Technik wie Smartphones oder Videochats uvm. auskennt, hat immer die Möglichkeit

mit anderen Menschen in Interaktion zu treten. Die Steigerung der digitalen Kompetenz bei älteren Menschen kann aber auch medizinisch von Vorteil sein.

Befunde kommen größtenteils digital zu den Patienten. Wenn man dann weiß, wie man sie abrufen ist das ein großer Schritt. Und spätestens seit der Pandemie ist uns die Möglichkeit des Videochats positiv aufgefallen. Viele Physio- aber auch Psychotherapeuten nutzen Videochats für Patientengespräche oder für die Anleitung von Therapieübungen. Digitale Ambulanzen werden in Zukunft ebenfalls eine entscheidende Rolle spielen. Man muss mit der Zeit gehen und sich digital weiterbilden, aber trotz allem muss Digitalisierung freiwillig bleiben, daran halte ich fest.

Danke für dieses wie immer sehr interessante Gespräch.



Liebe Leserinnen und Leser,

„Fit und g'sund mit dem Seniorenbund“, so unser Jahresmotto. Sportliche Aktivitäten sind nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für das seelische Wohlbefinden – besonders, wenn man sie gemeinschaftlich ausübt. Aktiv zu sein und gleichzeitig soziale Kontakte zu pflegen ist besonders im Alter wichtig. Genau hier kommen unsere Orts- und Stadtgruppen ins Spiel, die mit einer Vielzahl von Angeboten, egal ob es sich um Walking, Kegeln oder Gedächtnistraining handelt, Lebensfreude in den Alltag unserer Mitglieder bringen. Im August erwartet uns ein besonderes Highlight: Das Landes-Senientreffen mit Wanderung. Es ist eine hervorragende Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu werden und neue Bekanntschaften zu schließen. Für diejenigen, die regelmäßig ihre Beweglichkeit und das Wohlbefinden steigern möchten, finden in der Landesgeschäftsstelle wöchentlich SessleYOGA-Einheiten statt. Diese sanfte Form der Bewegung fördert die Flexibilität, stärkt die Muskulatur und sorgt für Entspannung. Ein weiteres Angebot, das sowohl Spaß als auch Bewegung verspricht, ist Bowling in der Cine-City-Bowling-Arena. Hier hat man die Möglichkeit, in geselliger Runde seine Bowlingfähigkeiten zu testen und gleichzeitig einen unterhaltsamen Nachmittag zu verbringen. Das Beste dabei ist, dass man bei allen Aktivitäten jederzeit einsteigen kann. Macht einfach mit!

Diesmal mit sportlichen Grüßen,

Eva Kügler
Landesgeschäftsführerin



Tanzen bringt Lebensfreude in den Alltag





Notariats- sprechstage 2025

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10:00 bis 11:00 Uhr finden in den Räumlichkeiten der Landesgeschäftsstelle, Adlergasse 1 in Klagenfurt, Notariats-sprechstunden statt.

» 16. April 2025

» 21. Mai 2025

» 18. Juni 2025

Dies ist eine Serviceleistung der Notariatskammer Kärnten.

Wir danken herzlich für die Unterstützung und sehr gute Zusammenarbeit!

■ Kostenlose Anmeldung

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung! Ein kurzer Anruf genügt!

Tel.: 0463/20 33 70

Handy: 0664/510 36 12

office@seniorenbund-ktn.at

Montag bis Freitag

von 08:00 bis 12:00 Uhr

STEUERTIPPS für Seniorinnen und Senioren!

Herwig Wieser von Wieser + Partner Steuerberater GmbH beantwortet häufig gestellte Fragen zum Steuerbescheid.

Was ist die Negativsteuer

Negativsteuer ist eine Gutschrift, welche Pensionistinnen und Pensionisten zusteht, die so wenig verdienen, dass sie keine Lohnsteuer zahlen.

Auch Pensionistinnen/Pensionisten mit geringer Pension können von einer solchen Gutschrift profitieren, vorausgesetzt sie haben Anspruch auf den Pensionistenabsetzbetrag und es ergibt sich eine Einkommensteuer unter null.

Sie erhalten eine Gutschrift von 80 Prozent der Sozialversicherungsbeiträge, höchstens jedoch 637 Euro jährlich für das Jahr 2024. Im Jahr 2023 sind es maximal 579 Euro. Für das Jahr 2025 wurde die Negativsteuer mit maximal 669 Euro festgesetzt.

Die Rückerstattung vermindert sich um steuerfreie Ausgleichs- oder Ergänzungs-



Herwig
Wieser von
Wieser +
Partner
Steuerbera-
ter GmbH

zulagen. Die Erstattung erfolgt im Wege der Veranlagung und ist mit der Einkommensteuer unter null begrenzt.

Seit dem Veranlagungsjahr 2016 müssen Pensionistinnen und Pensionisten keinen Antrag auf Auszahlung der Negativsteuer mehr stellen. Sie erhalten automatisch einen Teil ihrer Sozialversicherungsbeiträge zurück. Die sogenannte „Antragslose Arbeitnehmerveranlagung“.

Wenn auch Sie Fragen haben, so leiten wir diese gerne weiter!

Mehr Selbstbestimmung im Alter

Was passiert, wenn ich nach einem Unfall oder aufgrund einer Erkrankung (Schlaganfall oder Altersdemenz) selbst keine Entscheidungen mehr treffen kann? Wer trifft dann medizinische Entscheidungen für mich?

Im gesunden Zustand machen sich nur wenige Menschen Gedanken über diese Fragen. Die Frage der Vertretung wird erst aktuell, wenn man seine Angelegenheiten nicht mehr selbst besorgen kann. Dann ist es meist aber schon zu spät, um selbst einen Vertreter zu wählen.

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erwachsenenvertreter-Verfügung geben Ihnen die Möglichkeit, bereits heute

darüber zu bestimmen, wer sich um Ihre Angelegenheiten kümmert, wenn Sie selbst nicht mehr dazu in der Lage sein sollten.

Mehr Selbstbestimmung für Betroffene: Die Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht entscheiden Sie selbst, wer sich später um Ihre Angelegenheiten kümmern soll und für welche Angelegenheiten der Bevollmächtigte zuständig werden soll. Es ist auch möglich, mehrere Personen zu bevollmächtigen, die unterschiedliche Aufgaben übernehmen.

Über alle Fragen in diesem Zusammenhang berät Notar Schöffmann mit seinem Team

Die erste Auskunft ist kostenfrei!



Mag. Klaus Schöffmann

MBL LLM ist Notar in Klagenfurt

9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Alter Platz 22/2

+43 463 509508,

Fax +43 463 509508 - 22

Erfolgreicher Einsatz für Bestand des Analoges

Altersdiskriminierung hat viele Facetten. Sie reicht von Benachteiligung im Geschäftsleben – etwa kein Leasing-Vertrag mehr – bis zur Digitalisierung.

Der Österreichische Seniorenbund sagt immer wieder, dass in dem Bereich niemand zurückgelassen werden darf. Vor allem ältere Menschen tun sich schwer mit den neuen Technologien – trotz Lernwilligkeit. Es ist ein Unterschied, ob man mit Digitalem aufgewachsen ist oder sich mit 80 Jahren damit vertraut machen muss. Ohne Hilfe von Kindern, Enkelkindern oder Bekannten ist das für viele nicht zu bewerkstelligen. Wer solchen Beistand nicht hat, muss für den Service zahlen. Mein Motto ist „Ja zu Digitalisierung, aber Nein zu Diskriminierung“. Daher kämpfe ich seit langem dafür, dass es in allen Bereichen weiterhin analoge Angebote gibt. Ob bei Behörden-Angelegenheiten (Amtsgeschäfte, Förderungen, Boni), oder im privaten Sektor (bei Banken und Versicherungen). Laut Studien nehmen nämlich 50 Prozent der 75- bis 84-Jährigen nicht am digitalen Leben teil bzw. sind nicht ausreichend digital kompetent. Mein Engagement für die ältere Generation war beim Thema Digitalisierung ebenfalls erfolgreich. Die neuen Koalitionäre haben sich darauf verständigt, dass alle Zugänge bzw. Anträge an die öffentliche Verwaltung auch analog, also in Papierform,

oder telefonisch, ohne zusätzliche Kosten, erhalten bleiben. Ebenso, dass es Alternativen für jene geben muss, die (noch) nicht online sind. Im Regierungsprogramm von ÖVP, SPÖ und NEOS

heißt es: „In Ergänzung zu digitalen Angeboten braucht es einen einfachen, barrierefreien, inklusiven und diskriminierungsfreien Zugang zu Informationen und Angeboten des öffentlichen Lebens, um eine Teilhabe und ein analoges Leben für alle Menschen, die in Österreich leben, zu ermöglichen.“ Weiters ist vermerkt: „Wir bekennen uns zur digitalen Inklusion aller Bezugsgruppen.“ Und: „Wir setzen uns für den Erhalt von persönlichen Bankberatungen sowie den Erhalt von Poststellen ein. Ergänzend forcieren wir den Zugang zu Bankomaten in Gemeinden.“ Auch für den Erhalt von Geldautomaten habe ich mich immer stark gemacht. Bargeld hat vor allem für ältere Menschen große Bedeutung: Es ist gedruckte Freiheit, bietet Selbstbestimmung, Privatsphäre und Sicherheit. Dass unsere Forderungen in Sachen Digitalisierung nun umgesetzt werden, zeigt einmal mehr, dass sich Einsatz und Beharrlichkeit lohnen!



„Wichtiges Zeichen gegen Altersdiskriminierung“

Die verpflichtenden Gesundheitstests für ältere Lenkerinnen und Lenker sind endgültig vom Tisch. Die EU-Kommission hatte das vorgeschlagen, eine jetzige Einigung zwischen Europaparlament und den Mitgliedsstaaten sieht aber keine solche Vorschrift vor. Gegen verpflichtende Gesundheitstests für ältere Führerscheinbesitzer hatten sich die 27 Mitgliedsstaaten schon vor mehr als einem Jahr grundsätzlich ausgesprochen.

Seniorenbundpräsidentin Ingrid Korosec erfreut diese Entscheidung zur Reform der EU-Führerscheinregeln: „Der Kampf hat sich gelohnt. Das ist ein großer Erfolg gegen die Benachteiligung von Seniorinnen und Senioren. Es ist ein wichtiges Zeichen gegen Altersdiskriminierung. Fahrtauglichkeit ist eine Frage des individuellen Gesundheitszustandes, nicht des Alters.“

Die Eigenverantwortung sei zu stärken, die Unterstützung bei der Selbsteinschätzung zu fördern.

Herzlichst,
Ihre Ingrid Korosec

Digital fit mit Stefan Pinter, von Systempro GmbH – Tipps beim Hardwarekauf

Der Kauf eines neuen Computers, Laptops oder Tablets kann herausfordernd sein. Hier einige Fragen, die Ihnen helfen, das passende Gerät zu finden:

Wofür brauchen Sie das Gerät?

Für einfache Aufgaben wie Surfen und E-Mails reicht ein einfaches Modell. Für anspruchsvolle Programme oder Videobearbeitung ist mehr Leistung nötig.

Wie viel Mobilität benötigen Sie?

Soll das Gerät leicht und mit langer Akkulaufzeit für unterwegs sein?

Bildschirmgröße: Große Bildschirme (15-17 Zoll) sind angenehmer für die Augen.

Tablets sind kleiner und leichter.

Speicherplatz: Wenn Sie viele Daten speichern möchten, wählen Sie ein Gerät mit ausreichend Speicher.

Einfache Bedienung: Achten Sie auf ein benutzerfreundliches Betriebssystem wie Windows, MacOS, Android oder iOS.

Sicherheit & Updates: Achten Sie auf ein Modell, das regelmäßig Updates erhält, um es vor Viren zu schützen.

Service & Garantie: Meine Empfehlung: Kaufen Sie bei einem Händler in Ihrer Nähe. Eine Garantie Verlängerung kann sich lohnen, falls einmal etwas kaputtgeht.

FAZIT: Vergleichen Sie verschiedene Modelle und lassen Sie sich beraten. So finden Sie das richtige Gerät für Ihre Bedürfnisse und die Freude an der Technik bleibt erhalten!

Sie sind unsicher, welches Gerät das richtige für Sie ist?

Das Team von Systempro hilft Ihnen gerne unter 0463/203 303 bzw. office@systempro.at weiter.



systempro
IT die einfach funktioniert.



SB-BLITZLICHTER



Ausgezeichnet

Im Rahmen des Altmandatäre-Treffens wurde LR a.D. Georg Wurmitzer die goldene Ehrennadel der Volkspartei Kärnten durch LH-Stv. ÖVP-LO Martin Gruber überreicht. Landesgeschäftsführerin Dr. Julia Löschnig sowie Clubobmann LAbg. Mag. Markus Malle gratulierten vor Ort. Der Seniorenbund schließt sich der Gratulation zur verdienten Auszeichnung an.



**KR Renate Bohrisch,
Obfrau Ferlach**



**Elisabeth Mikula,
Obfrau Maria Rain**



**Burgi Spittaler,
Obfrau Ferlach**



**Heidi Wienerroither,
Obfrau Pörschach**



**Elisabeth Allesch,
Obfrau Krumpendorf**



**Elisabeth Pouschner,
Kassierin Bezirk**

GOLDENE EHRENADEL

Im Rahmen der Bezirksleitungssitzung des Seniorenbundes Klagenfurt Land zeichnete LO-Stv. Bez.-Obm. Hans Tauschitz die anwesenden Obleute mit der Goldenen Ehrennadel aus. Damit wurden ihre Verdienste um den Kärntner Seniorenbund sowie ihre langjährige Arbeit in führenden Funktionen im Verein gewürdigt. Wir gratulieren herzlich und danken für Euren ehrenamtlichen Einsatz!



Pflichttermin

Die jährlich abgehaltenen Jahreshauptversammlungen in den einzelnen Orts- und Stadtgruppen sind ein zentraler Bestandteil der Vereinsorganisation. Sie dienen dazu, einen Überblick über die Aktivitäten des vergangenen Jahres und einen Ausblick auf die bevorstehenden Vorhaben zu geben. In Lendorf freute sich Obmann Josef Wielscher über den Besuch von Bez.-Obm. Johann Walker und Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler. Danke für die großartige Gemeinschaft!



Bei der Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe St. Margarethen im Rosental wurde Obfrau Barbara Korjenak mit der Goldenen Ehrennadel des Kärntner Seniorenbundes ausgezeichnet sowie langjährige treue Mitglieder geehrt. Als Gratulanten stellten sich auch Bürgermeister Helmut Ogris und GR Gernot Ruhs ein. Weitere Berichte ab Seite 13.



Herzlichen Glückwunsch

Persönliche Glückwünsche zu überbringen, ist unserer Landesobfrau ein besonderes Anliegen. Zum Ehrentag von Jubilarin Inge Zezeitig gab es ein unvergessliches Fest mit vielen netten Begegnungen. Eine langjährige Freundschaft, die verbindet.



Heinrich Schneider engagiert sich gleich in mehreren Klagenfurter Stadtgruppen und ist somit eine große Stütze für den Verein. Zum Geburtstagsjubiläum gratulierten ihm Obfrau Renate Tragler und Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler und wünschten dem rüstigen 80er weiterhin viel Kraft und Freude für seine Vorhaben.



Ihrem Leitsatz „Einfach tun“ ist Annemarie Straßer ein Leben lang treu geblieben. Noch immer aktiv im Unruhestand, hält sie nach wie vor Kurse und Workshops. Wir danken für das Engagement im Seniorenbund und wünschen weiterhin viel Energie und vor allem Gesundheit. Happy Birthday!



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, liebe Elisabeth! Wir danken dir für das gute Miteinander, deinen unermüdlischen Einsatz und deine Unterstützung. Möge das neue Lebensjahr dir Gesundheit, Glück und weiterhin viel Erfolg bringen. Alles Gute!

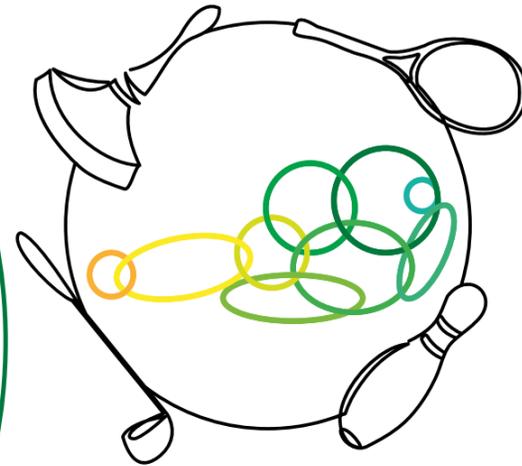


25. August –
28. August 2025

Seniorenbund Sommer Spiele

des Österr.
Seniorenbundes

Freistadt, Oberösterreich



Im Mittelpunkt der Sommerspiele stehen die Disziplinen Golf, Tennis, Kegeln und Stockschießen. Wie bei den Olympischen Spielen geht es darum, sich sportlich zu messen und gleichzeitig unvergessliche Tage zu erleben. In der schönen Region rund um die Stadt Freistadt werden nicht nur sportliche Höchstleistungen angestrebt, sondern auch gesellige Stunden verbracht und neue Freundschaften geknüpft.

Anmeldung und Information unter
www.seniorenbund.at



Rahmenprogramm

Stadtrundfahrt mit dem Bummelzug,
Wanderungen und Radtouren im
Raum Freistadt,
Ausflüge mit Reisebus



Fit und G'sund – mit dem Seniorenbund!



Sara Katu – Yoga- und Beckenbodentrainerin mit Herz und Engagement.

Mit Leidenschaft arbeite ich als Trainerin im Bereich Yoga und Beckenbodentraining, wobei meine besondere Begeisterung der Arbeit mit älteren Menschen gilt. Vor allem Sesselyoga macht mir große Freude, denn es zeigt, dass Yoga für alle zugänglich ist – auch bei körperlichen Einschränkungen. Seit 2012 leite ich gemeinsam mit Manuela Huss den Verein SuperKids sowie das Yogastudio SuperActive in Klagenfurt. Unser Angebot reicht von Kursen für die Kleinsten bis hin zu Fitness- und Yogaeinheiten für Erwachsene und Senioren. Wir schaffen einen Ort, an dem Bewegung und Wohlbefinden für alle Altersgruppen vom Baby bis ins hohe Alter gefördert wird.

Trainerin:

Mag. Sara Katu, Dipl. Gesundheitstrainerin

Kosten:

Schnupperstunde GRATIS! 8 Euro pro Einheit

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung

Ort:

Landesgeschäftsstelle, Adlergasse 1

Termine:

09., 23., 30. April, 07., 14., 21. Mai

Termine jeweils Mittwoch
von 08:30 bis 09:30 Uhr

Drehung im Sitzen mit Hüftöffnung

- Setze dich aufrecht hin und lege dein rechtes Bein auf den linken Oberschenkel
- Drehe dich mit deinem rechtem Arm zur Sessellehne und schiebe mit der linken Hand gegen deinen Oberschenkel
- Halte die Position für 5-10 Atemzüge und wechsele dann die Seite.

Nutzen: Diese Drehung mobilisiert die Wirbelsäule und dehnt die Muskeln in den Hüften und im unteren Rücken. Sie verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und öffnet die Hüften, was besonders für eine aufrechte Körperhaltung wichtig ist. Zusätzlich unterstützt sie die Durchblutung im Hüftbereich.

Anmeldung: Kärntner Seniorenbund unter 0463 / 20 33 70



BOWLING – SPIELEN

für und mit Seniorinnen und Senioren

Herzlich eingeladen sind alle interessierten Seniorenbund-Mitglieder.
Keine Vorkenntnisse bzw. Ausrüstung erforderlich.

13., 17. April, 08., 22. Mai,
05., 26. Juni, 10. Juli – jeweils Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: >> Bowlingarena „Cine-City“ Klagenfurt, 9020 Klagenfurt a. W.

Preis: >> € 12,- pro Person (3 Spiele)

>> Anmeldung: Bitte jeweils bis Dienstag vor jedem Termin. Tel.: 0664/1409 540 oder hanstauschitz@gmail.com

BETREUTES REISEN

Rundum gut und sicher

2025



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Lust auf eine kleine Auszeit vom Alltag?



Italien

GRADO

9. Mai

TAGESFAHRT

Zustiegmöglichkeiten:

- Klagenfurt Minimundus Parkplatz
- Villach Willroiderparkplatz

Leistungen:

- Busfahrt im barrierefreien Komfortreisebus/Rollstuhlbus
- Mautgebühren und Auslandsabgaben
- Mittagessen Menü
- Professionelle Reisebegleitung

Pauschalpreis p.P.: € 199,-*



Österreich

NASSFELD

4. Juli

TAGESFAHRT

Zustiegmöglichkeiten:

- Klagenfurt Minimundus Parkplatz
- Villach Willroiderparkplatz • Hermagor

Leistungen:

- Busfahrt im barrierefreien Komfortreisebus/Rollstuhlbus
- Mautgebühren
- Mittagessen Menü
- Professionelle Reisebegleitung

Pauschalpreis p.P.: € 159,-*



Kroatien

MOŠĆENIČKA DRAGA

5. bis 7. Oktober

Zustiegmöglichkeiten:

- Klagenfurt Minimundus Parkplatz • Villach Willroiderparkplatz

Leistungen:

- Busfahrt im barrierefreien Komfortreisebus/Rollstuhlbus
- Mautgebühren und Auslandsabgaben
- 2x Übernachtung im 4* Hotel Marina mit Halbpension inkl. Getränke aus der Getränketheke zum Abendessen
- Professionelle Reisebegleitung

Pauschalpreis p.P. im Einzelzimmer: € 569,-*

Pauschalpreis p.P. im Doppelzimmer: € 499,-*

* • BusBahnAuto-KomplettSchutz Versicherung der Europäischen Reiseversicherung

ANMELDUNG UND INFORMATION

Martina Köstler, Koordinatorin Betreutes Reisen
Waidmannsdorfer Straße 191, 9073 Klagenfurt am Wörthersee
M: 0678 89 90 1025, E: martina.koestler@hilfswerk.co.at

Für nähere
Informationen scannen Sie
einfach den QR-Code:



»HAUSGEMACHT SCHMECKT'S AM BESTEN«

Rosa gebratene heimische Entenbrust auf Orangen-Preiselbeersauce Apfelrotkraut und cremige Polenta

■ Zutaten für zwei Personen:

- » 2 Stk. Entenbrust
- » Salz und Pfeffer
- » Zwiebel
- » Rotwein
- » Preiselbeeren
- » Orangensaft

- » 20 dag Blaukraut
- » ½ Zwiebel
- » 1 EL Preiselbeeren
- » ½ Apfel
- » Butter
- » Salz und Pfeffer
- » Sternanis

- » 5 dag Polenta
- » 0,2 l Milch
- » 1 Schuss Wasser
- » Lorbeerblatt
- » geriebener Parmesan

■ Zubereitung:

- » Die Entenbrust hautseitig einschneiden mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig goldbraun anbraten. Anschließend im Rohr bei 140 °C zirka 15 Minuten rosa braten. Im Bratenrückstand die geschnittene Zwiebel anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, Preiselbeeren und Orangensaft dazugeben und einreduzieren.



Zwiebel in Öl anschwitzen und die Preiselbeeren, den Sternanis sowie das geschnittene Blaukraut hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt zirka 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit dem geriebenen Apfel abschmecken.

Die Milch und das Wasser aufkochen, die Polenta dazugeben, mit Salz und Pfeffer sowie dem Lorbeerblatt würzen und zugedeckt zirka 10 Minuten ziehen lassen. Vor dem Anrichten den Parmesan hinzufügen.

Ein Rezept,
zur Verfügung
gestellt von von:



Kommt Ostern oder nicht?

Was hier als sonderbare Frage erscheint, ist in Wirklichkeit die zentrale Frage unseres Lebens.

Auch im Alltag steht die Frage nach unserer Hoffnung im Mittelpunkt. Kommt nach der Fastenzeit, nach all unseren Sorgen, nach negativen Erlebnissen und Einschränkungen neue Zuversicht? Gibt es Auferstehung im Alltag? Wirkt Gottes Kraft dort, wo unsere endet? Wie oft machen wir doch die Erfahrung, das überraschend neue Erfahrungen unsere Lebenskraft und Zuversicht stärken können. Seit der Auferstehung Jesu prägt uns die Hoffnung, das Ostern kommt. Nicht nur 2025, sondern auch am Ende unseres Lebens.

Ihr
Pfarrer Mag.
Johannes Pichler



125 Raiffeisen Landesbank Kärnten

MEIN ELBA.
DAS EINFACH FÜR ALLE BANKING.
EIN DIGITAL BANKING SERVICE VON
RAIFFEISEN.

WIR MACHT'S MÖGLICH.



rlb-bank.at

Unglaublich, aber wahr Der Polo

Jetzt ab **€ 199,-*** mtl.
ohne Anzahlung



*Privatkunden-Angebot im Restwert Leasing der Porsche Bank inkl. Ust., NoVA, zzgl. gesetzl. Vertragsgebühr 78,36 keine Bearbeitungskosten. Gesamtleasingbetrag € 15.422,63. Laufzeit 60 Monate, 10.000 km / Jahr, keine Eigenleistung, Restwert € 7.580,-, Sollzinssatz fix 6,82 %, Effektivzinssatz fix 7,24%, Gesamtbetrag € 19.532,06,-. Kasko-Stufe bonitätsabhängig. Bereits berücksichtigt: € 1.500,- Porsche Bank Bonus bei Finanzierung über die Porsche Bank Versicherung. Für Porsche Bank Boni gilt: Mindestlaufzeit 36 Monate. Nur für Privatkunden. € 1.500,- Eintauschbonus bei Eintausch eines Gebrauchten und Kauf eines neuen VW Polo. Die Boni sind unverbindl., nicht kart. Nachlässe inkl. USt. und NoVA und werden vom Listenpreis abgezogen. Angebot gültig bis 30.06.2025 (Antrags- und Kaufvertragsdatum) nur für Privatkunden. Kraftstoffverbrauch: 5,1 – 7,0 l/100 km. CO2-Emissionen: 116 – 160 g/km. Symbolbild. Stand 03/2025.



Klagenfurt Villacher Straße 213, 9020 Klagenfurt
Völkermarkterstraße Völkermarkter Straße 125, 9020 Klagenfurt
Wolfsberg Spanheimerstraße 36, 9400 Wolfsberg
Villach Ossiacher Zeile 50, 9500 Villach

VIelfalt die bewegt. PIA

4x in Kärnten
porscheinterauto.at



Aus den Bezirken



Feldkirchen-Stadt: Nach dem Museumsbesuch im Museumscafé

BEZIRK Feldkirchen

■ Feldkirchen-Stadt

Feldkirchner Senioren auf Kulturreise

Ein unvergesslicher Nachmittag in Klagenfurt!

35 kulturinteressierte Senioren aus Feldkirchen machten sich mittags auf den Weg nach Klagenfurt, um die beeindruckende Heidi-Horten-Ausstellung im Landesmuseum Kärnten zu besuchen. Doch bevor es zu den wertvollen Kunstwerken aus der persönlichen Sammlung der verstorbenen Mäzenin ging, begann die Führung mit einem faszinierenden Rückblick in die Vergangenheit – 250 Millionen Jahre in die Erdgeschichte zurück.

Die Führung erwies sich als äußerst informativ und wurde von einem sehr kompetenten Museumsguide begleitet, der nicht nur umfassendes Wissen vermittelte, sondern auch zahlreiche Fragen der Besucher ausführlich beantwortete. Die

Ausstellung selbst bot einen tiefen Einblick in das Lebenswerk und die Kunstsammlung von Heidi Horten, die zu den bedeutendsten Privatsammlungen Europas zählt.

„Diese Ausstellung muss man einfach gesehen haben“, war die einhellige Meinung der Gruppe. Begeistert und beeindruckt, aber auch etwas müde von den vielen Eindrücken, gönnten sich die Teilnehmer anschließend eine gemütliche Pause im Museumscafé. Bei einer Erfrischung ließen sie den Nachmittag entspannt ausklingen.

Fasching ohne Fleischnudel und Krapfen?

Unvorstellbar! – Seniorenbund Feldkirchen feiert Tradition!

Im Herzen des Faschings erstrahlte diese Woche das traditionelle Fleischnudel-Essen des Seniorenbundes Feldkirchen in voller Pracht. Fast 100 Seniorinnen und Senioren versammelten sich beim Gfrerer-Lipp, um in geselliger Runde eine jahrzehntelange Tradition fortzuführen. Das Motto des Tages lautete eindeutig: „Kein Fasching ohne Fleischnudel-Essen“.

Die langjährige Gemeinschaft

freute sich über das Wiedersehen und nutzte die Gelegenheit, bei einem herzhaften Essen Erinnerungen auszutauschen und neue Bekanntschaften zu schließen. Dabei durfte auch ein bisschen Tanz, gespielt von Karl Goritschnig, Brücher Sigi und Erna nicht fehlen, welche auch die Tanzmuffel zum Mitwippen animierten.

Für eine süße Überraschung sorgte Bürgermeister Martin Treffner, der den Seniorinnen und Senioren erfrischendes Eis spendierte. Diese liebevolle Geste wurde mit großem Applaus und strahlenden Gesichtern dankbar angenommen.

Ebenso freudig verlief die Begrüßung der zehn neuen Mitglieder, die an diesem Tag herzlich in die Gemeinschaft aufgenommen wurden. Obfrau und Gemeinderätin Brigitte Bock hieß die Neuzugänge willkommen und unterstrich, wie wichtig der Zusammenhalt in der Gruppe sei. „Wir freuen uns, unsere Vereinsfamilie um frische Gesichter zu erweitern. Denn gemeinsam feiern wir unsere

Tradition und gestalten unsere Zukunft“, betonte Bock.

■ Gnesau

Einladung zum „FaschinXessen“

Der Einladung unseres Obmannes, Bgm. a.D. Franz Mitter, zum traditionellen „FaschinXessen“ am Faschingsmontag im Gasthof Bacher/Himberger sind wieder sehr viele Mitglieder gerne gefolgt. Zur Freude aller kamen viele mit beeindruckender Maskierung. Auch unsere Vizebürgermeisterin Brigitte Ritzinger kam hübsch maskiert. Sie vertrat den verhinderten Bürgermeister Erwin Stampfer. Nach der Begrüßung gab unser Obmann einen Rückblick auf die besuchten Veranstaltungen des vergangenen Jahres und eine Programmvorschau für das heurige Jahr. Wir wurden danach zu einem sehr guten Essen mit Getränk eingeladen. Für eine besonders lustige Unterhaltung mit viel Spaß sorgten dann die beiden Musiker Heinz Berger und Walter Regenfel-



Gnesau: Beste Unterhaltung nach dem FaschinXessen am Rosenmontag



Himmelberg: Köstlicher Heringschmaus

der vom bekannten Schlehrer-Trio. Etliche Mitglieder, auch unser Obmann, brachten lustige „Geschichtln“ zum Vortrag. Es war wieder ein sehr schönes, unterhaltsames und besonders lustiges Zusammenkommen, das uns allen viel Freude bereitete und bis zum Abend anhielt. Ein herzliches Danke für diesen schönen Tag ergeht wieder an unseren Obmann Franz Mitter.

■ Himmelberg

Himmelberger Senioren luden zum Heringsschmaus

Der Saal im Gasthaus Gferer-Lipp füllte sich am 13. Feber. mit unseren Mitgliedern. Unser Bernd sorgte für eine lustige Faschingseinlage.

Nach der Begrüßung des Obmannes Karl Trasischker, gab es aus der Küche des familiär geführten Hauses drei verschiedene Spezialitäten zur Auswahl für unsere Gäste. Anschließend wurde den Geburtstagskindern des Monats mit einem kleinen Präsent gratuliert. Unter den zwei neuen Mitgliedern konnten wir Ferdinand Groß, nachträglich zu seinen 70. Geburtstag alles Gute und Gesundheit wünschen.

Hans spielte mit seiner Harmonika ein Happy Birthday. Abschließend gab es Kaffee und Faschingskräpfen, gesponsert vom örtlichen Spargeschäft Slivsek und dem Vorstand.

Zum Fasten-Nudel-Schmaus Ins Gasthaus Staudacher in Flatschach wurden die Senioren geladen. Trotz viererlei Sorten gingen die Fleischnudel als erstes zur Neige, es wurde fleißig nachgereicht. Bei uns Senioren hat das Fasten scheint's nicht so hohe Priorität.

Mit einem Quiz über die Himmelberger Vereine wurden dann unsere grauen Zellen erweckt, und die glücklichen Gewinner mit köstlichen Naturalien vom Staudacher und Madaunighof beschenkt.

Bei einem Schätzspiel musste das Gewicht eines Geschenkkorbes richtig erraten werden. Eine Seniorin konnte den Korb mit nach Hause nehmen.

Natürlich wurde an die Geburtstagskinder des vergangenen Monats gedacht und auf sie angestoßen

Auch diesmal konnten wieder Neueintritte begrüßt werden.

Im Anschluss untermalte noch unsere Gertrud mit flotter Harmonikamusik.

Wir freuen uns schon aufs

Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe:

**Mittwoch,
21. Mai 2025**

Beiträge ausschließlich an:
office@seniorenbund-ktn.at



Himmelberg: Gewinnerin beim Schätzspiel

nächste Treffen am 10. April im neu errichteten Jurehof in Oberboden, mit Besichtigung des Dammwildgatters.

■ Steindorf

Fleischnudel-Essen

Der Seniorenbund Steindorf lud seine Mitglieder zum Fleischnudel-Essen im Gasthaus Gferer-Lipp in Nadling ein. Es wurde daraus ein gemütlicher, geselliger Nachmittag. Obmann Josef Bergman freute sich über den zahlreichen Besuch, unter anderem auch vom Bgm. Georg Kavalär, Vizebürgermeister von Ossiach, Lorenz Pirker, EO Annemarie Reheis und viele mehr.

■ Gitschtal

Jahreshauptversammlung

Am Sonntag, den 9. März 2025



Steindorf: Die Pflege der sozialen Kontakte ist sehr wichtig

hielt der Seniorenbund Gitschtal im Hotel Nagglar in Weißbrich die Jahreshauptversammlung ab. Nach der Begrüßung gab es den Jahresbericht von 2024 vom Obmann Reinhold Sommeregger. Leider konnten wir im vergangenen Jahr keinen Ausflug aufgrund der zu geringen Teilnahme durchführen. Höhepunkt war unser 40-Jahr-Jubiläum im Sommer. Mit dabei war unsere Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, Bezirksobmann Mag. Josef Reinitzhuber, sowie Bürgermeister Christian Müller und Gemeindevorstand Josef Lackner.

Einige Mitglieder erhielten Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft in Bronze und Silber, sowie auch Ehrenurkunden. Nach den Ansprachen der Ehrengäste und dem kulinarischen Teil mit Gegrilltem, Kaffee und Ku-



Gitschtal: Das erste Treffen in diesem Jahr

chen unterhielt am Nachmittag die junge Schuhplattler Gruppe Kohlrolsbaum. Eine Tombola organisierte Obmann-Stellvertreter Gerd Oberressl. Es war ein schönes Fest mit gemütlichem Ausklang. Mitglieder von unserer Gruppe haben auch beim Bezirkswandertag ins Lesachtal teilgenommen. Im Laufe des Jahres wurden auch noch die runden und halbrunden Geburtstage mit einem Präsent gefeiert.

Der Kassier Gerd Oberressl gab seinen Bericht. Die Rechnungsprüfer stellten die ordnungsgemäße Führung der Kassa fest und der Kassier wurde einstimmig entlastet. Unter Allfälliges wurde noch über einen Ausflug im Mai diskutiert und dieser wird so vorbereitet. Anschließend gab es noch auf Einladung des Seniorenbundes Kaffee und Kuchen, sowie einen Heringssalat des Hauses Nagglar.

■ Steindorf

Fleischnudelessen

Der Seniorenbund Steindorf lud seine Mitglieder zum Fleischnudelessen im Gasthaus Gferer-Lipp in Nadling ein. Es wurde daraus ein gemütlicher, geselliger Nachmittag. Obmann Josef Bergman freute sich über den zahlreichen Besuch, unter anderem auch vom Bgm. Georg Kavalär, Vb. Lorenz Pirker von Ossiach, EO Annemarie Reheis und viele mehr.



■ Hermagor-Stadt

Fleischnudel-Essen am Rosenmontag

Tradition muss aufrecht erhalten bleiben!

So ist das mit dem „Fleischnudel-Essen“ am Rosenmontag in Untervellach beim Domenig. Auch dieses Jahr haben sich viele Seniorinnen und Senioren eingefunden und der Einladung Folge geleistet. Der Saal war fast schon zu klein und die Anwesenden waren in bester Faschingslaune.

Obmann Mag. Josef Reinitzhuber begrüßte die zahlreich Anwesenden, besonders den Bürgermeister der Stadtgemeinde Hermagor, DI Leopold Astner, wie auch Vizebürgermeisterin Irmgard Hartlieb und konnte zwei neue Mitglieder vorstellen.

Die Fleischnudeln waren ausgezeichnet und für das nächste Jahr wurde schon vorreserviert. Der Obmann stellte das Jahresprogramm 2025 der Ortsgruppe vor und verwies besonders auf den Kulturausflug am 22. und 23. Mai 2025 nach Abazzia/Opatija und Istrien. Das Landesseniorentreffen mit Wander-



Hermagor: Faschingsausklang mit dem traditionellen Fleischnudel-Essen

tag findet heuer am 8. August in Spittal/Drau statt. Für die Bezirksgruppe Hermagor wird ein Bus organisiert, um die Teilnahme im Nachbarbezirk zu ermöglichen.

Unsere Traditionsveranstaltung war ein sehr gemütlicher Nachmittag und ein gelungener Faschingsausklang.

(Veronika Sablatnig)



■ Ferlach

Ein aktives Jahr beginnt

Unsere Aktivitäten 2025 begannen mit unsere Jahreshauptversammlung am 26. 02. 2025 im GH Plasch. Nach der Begrüßung und Willkommensworten der Ehrengästen RR Tauschitz, Bürgermeister Ingo Appé und Stadträtin Helga Seeber sprach Pfarrer Mag. Ulrich Kogler noch segnende Worte zu den Senioren. Die Obfrau Renate Bohrisch

berichtete über die vielseitigen gemeinschaftlichen kulturellen Veranstaltungen und Ausflüge und bedankte sich für die Mitarbeit bei ihrem Vorstand. Nach dem Kassenbericht unseres Kassiers Werner Egger, der akribisch unser Geld verwaltet, folgte die Entlastung des Vorstandes. Danke für diese genaue Tätigkeit. Mit neuem Elan beginnen wir unsere neues Vereinsjahr. Gemeinsam werden wir am 12. Juli 2025 unser 50-jähriges Jubiläum gestalten und mit Freude ein eindrucksvolles Fest feiern.

Vorschriftsmäßig beendeten wir die Jahreshauptversammlung und zu unserer Entspannung las uns Leo Köllich launige Gedichte und Geschichten aus der Fülle seiner selbst verfassten Werke vor. Mit einem geschmackigen Heringssalat, Kräpfen, Kaffee und heiteren Gesprächen verlief ein harmonischer Nachmittag.

Nicht vergessen! Unser nächster Ausflug wird am 23. April in Rossegers Waldheimat nach Alpl sein!



Ferlach: Der Vorstand mit LO-Stv. Bezirksobmann RR Hans Tauschitz



Grafenstein: Unser Obmann bei einem flotten Tänzchen mit der Seniorchefin unseres Clublokals.

■ Grafenstein

Mit Spielen das Jahr begonnen

Das Jahr 2025 eröffneten wir sehr entspannt mit einem kurzweiligen Spielenachmittag. Unterschiedliche Spiele wurden von den Mitgliedern mitgebracht, vorgestellt und auch ausprobiert.

Ein spezielles Highlight war der Reisebericht unseres Mitgliedes Hubert Klimbacher. Er berichtete von sagenhaften Erlebnissen und Abenteuern während seiner sechsmonatigen Tour durch Russland und Teilen Asiens, von welcher er Ende November unversehrt zurückgekehrt ist.

Fasching gefeiert

Am Faschingssamstag konnte unser Obmann viele Mitglieder, darunter auch Maskierte, begrüßen. Für beschwingte musikalische Unterhaltung sorgte Markus Weratschnig, der auch einige Tanzpaare auf das Parkett lockte. Ein herzliches Dankeschön der Raiffeisenbank Grafenstein-Magdalensberg für die gespendeten Faschings-

krapfen. Es war ein gelungener Nachmittag, bei dem Unterhaltung und gute Laune im Mittelpunkt standen. Bei unserem März-Treffen hat sich Frau Nadine Socher vorgestellt. Sie wird ab April in Grafenstein als Pflegekoordinatorin tätig sein und hat kurz ihren zukünftigen Aufgabenbereich erläutert.

■ Köttmannsdorf

Schwungvoller Seniorenfasching

Beim diesjährigen Seniorenfasching des Seniorenbundes im GH Puschnig konnten Obmann Thomas Goritschnig und sein Team 80 bestens gelaunte Mitglieder und Gäste begrüßen, darunter Bürgermeister Seppi Liendl, die beiden Vizebürgermeister Ernst Modritsch und Markus Uschnig, eine starke Abordnung aus Maria Rain mit Obfrau Elisabeth Mikula, sowie Vertreter des Pensionistenverbandes aus Köttmannsdorf.

Mit flotter Tanzmusik lockte Paul Doujak viele Tanzfreudige auf das Tanzparkett. Zwei humorvoller Sketche, gespielt von einem



Köttmannsdorf: Die Gewinnerinnen des Schätzspiels mit Obmann Thomas Goritschnig

Ensemble der heimischen Theatergruppe „Die Wandelbaren“, drückten auf die Lachmuskeln und steigerten die gute Stimmung. Diese setzte sich bei einem Schätzspiel mit vielen hochwertigen Gewinnen und den vom Bürgermeister gespendeten Krapfen fort. Auch ohne Maskenprämierung waren etliche maskiert erschienen – am eindrucksvollsten unsere Freunde aus Maria Rain. Alles in allem war es ein lustiger Faschingsnachmittag, der zum Weitermachen des Seniorenfaschings ermunterte.

■ Magdalensberg

Jahreshauptversammlung

Im Feber führten wir unsere Jahreshauptversammlung in Lassendorf durch. Der Bericht des Obmannes Johann Tauschitz erinnerte uns nochmals an viele Begebenheiten und

schöne Treffen im Jahr 2024. Der Kassenbericht ergab ein sattes Plus dank eurer Beiträge und Spenden. Die Kassaprüfung ergab keinerlei Beanstandungen. Den finanziellen Überhang wollen wir im nächsten Jahr in einer würdigen Jubiläumsfeier verwenden.

Monattreffen

Im März trafen wir uns in etwas kleinerem Kreis in Eixendorf. Neben einigen Informationen durch den Obmann erinnerte dieser an die nächsten Termine. Für den Tagesausflug im April (Kabarett) sind noch etliche Plätze frei – bitte werben und anmelden.

Weitere Termine sind der A1-Kurs in Klagenfurt, der Landeswandertag in Spittal/Drau (8. August) und die Bundeswallfahrt in Kärnten.

Nach den Geburtstagsgratu-



Köttmannsdorf: Ein humorvoller Sketch der „Wandelbaren“ über Eheprobleme



Maria Saal: Zu ihrem 90. Geburtstag gratulierten Frau Irma Zaborsky Obfrau Susi Obersteiner und Vzbgm. Siegfried Obersteiner und wünschten ihr weiterhin Gesundheit und Lebensfreude

lationen legten wir noch drei Spielerunden im Rahmen des Gehirntrainings an. Gemütlich klang der Nachmittag aus.

Der Nachmittag ging bei Reindling, Keksen und Kaffee sowie mit netten Gesprächen viel zu schnell vorbei und alle freuten sich über diese kleine, aber feine Feierstunde.

■ Maria Rain

Aktiv begonnen

Das neue Jahr begann wieder mit unseren sportlichen Aktivitäten: Tanzen, Kegeln und Bowling.

Der Seniorenstammtisch, jeden ersten Montag im Monat wurde für einige Seniorenbundmitglieder schon zum Pflichttermin. Es werden Informationen weitergegeben, gute Gespräche ge-

führt und Karten gespielt. Die erste Wanderung führte uns nach Köttmannsdorf. Die Einkehr beim Gasthaus Hallegger war ein schöner Ausklang. Wir feierten unseren Tanzkurs-Fasching, im „Haus der Begegnung“, maskiert unter dem Motto „Die Presse“.

Wir waren beim Köttmannsdorfer Seniorenfasching eingeladen – es war ein lustiger Nachmittag. Herzlichen Dank an den Obmann Mag. Thomas Goritschnig.

Als Mitglied der SHG Klagenfurt besuchten wir im Gemeindezentrum St. Ruprecht die Faschingsveranstaltung. Bei guter Musik, Essen und Trinken, netter Unterhaltung verging die Zeit viel zu schnell. Danke an unsere Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler und



Maria Rain: Die Tanzgruppe als „Presse“



Maria Saal: Der neu gewählte Vorstand mit Obfrau Susanne Obersteiner, Vizebürgermeister Siegfried Obersteiner, Trude Arbatowsky, Josef Baumgartner, Heidi Grillitsch, Hannes Meisterl, Eva Seidl Pohlros, Renate Höffler und Sylvia Plieschnegger

ihrem Team für die tolle Organisation. Als Abschluss besuchten wir am Faschingsdienstag den Pensionisten-Fasching in Maria Rain. Bei Tanz und guter Unterhaltung mit Freunden konnten wir viele maskierte Gruppen bewundern. Unsere Senioren-Presse-Runde bekam den 3. Preis, einen schönen Geschenkkorb verliehen. Besten Dank an den Obmann Stefan Eberdorfer für die Einladung. Wir sind nicht mehr die „Jüngsten“ aber unser Motto „Bewegen, erinnern, Gemeinschaft erleben“!

Geburtstage

Wir gratulieren herzlichst Daniel Petritsch, Werner Kemper und Renate Aitzetmüller zu den halbrunden Geburtstagen. Der Vorstand des Seniorenbundes Maria Rain mit Obfrau Elisabeth Mikula wünscht Euch

allen eine schöne Zeit und Frohe Ostern.

■ Maria Saal

Jahreshauptversammlung

Im 50. Jahr seines Bestandes hielt der Seniorenbund unter dem Motto „Verbindend, nicht trennend“ seine diesjährige Jahreshauptversammlung im Gasthof Puck in Zollfeld ab. Obfrau Susanne Obersteiner konnte über ein abwechslungsreiches Vereinsjahr berichten und als Ehrengäste Vizebürgermeister Siegfried Obersteiner, Bezirksobmann Hans Tauschitz, die Altobfrauen Sophie Knafel und Erni Kronawetter, sowie Altbürgermeister Othmar Knafel und die Mitglieder des Seniorenbundes begrüßen.

Die anwesenden Mitglieder zeigten ihre Zugehörigkeit zum



Maria Saal: Ingrid Hinteregger und Peter Geiger schieden vom Vorstand aus und wurden gebührend verabschiedet. Im Bild mit Obfrau Susanne Obersteiner, Vizebürgermeister Siegfried Obersteiner und Bezirksobmann Hans Tauschitz



Maria Wörth: Bgm. Markus Perdacher gratuliert Frau Maria Gust zum 105. Geburtstagsfest

Seniorenbund und wie wichtig ihnen diese Gemeinschaft ist. Obfrau Susanne Obersteiner meinte: „ Vieles haben wir gemeinsam geschafft und damit die Herzen unserer jung gebliebenen Mitglieder erreicht“. Nach dem Totengedenken zeugten die angeführten Aktivitäten, wie Seniorenausflüge, die Mitwirkung bei Veranstaltungen und Vorträge, wie z.B. „Gefahren aus dem Internet und Handy“ von den vielseitigen Interessen unserer Seniorinnen und Senioren. „Gemeinsam, nicht einsam“ - welch bedeutender Gedanke in einer heute so unruhigen Zeit.

Der Kassenbericht wurde von Ingrid Hinteregger vorgetragen, einstimmig genehmigt und dem Vorstand die Entlastung ausgesprochen. Bei einem gemeinsamen Heringsschmaus konnten die Seniorinnen und Senioren den Tag ausklingen lassen.

■ Maria Wörth

Aktivitäten im Winter

Die besondere Adventfeier des Seniorenbundes mit Ehrungen für langjährige Sängerinnen und Sänger war am 8. Dezember 2024 in der Kirche in Dellach am Wörthersee. Es war eine sehr feierliche Messe. Sie war den verstorbenen Seniorinnen und Senioren und Sängerinnen und Sängern des

Kirchenchores von Maria Wörth gewidmet. Pfarrer Josef Lakapamu, Prälat Hribernik, Peter Patuzzi und der Kirchenchor von Maria Wörth unter der Leitung von Eva-Maria Gönitzer gestalteten die feierliche Messe. Anschließend gab es die Überraschung mit den Überreichungen der Cäcilien Abzeichen in Gold, Silber und Bronze!

Im Gasthaus LEX gab es anschließend ein sehr gutes Mittagessen, vielen Dank dem ganzen LEX-Team. Es war wieder ein Erlebnis.

Seniorenkaffee

Am 29. Jänner gab es einen Senioren-Kaffee. Thema: „Jahresauftakt 2025“ beim LEX in



Moosburg: Danke an Heinz-Joachim Brunner für die verlässliche Schriftführung



Moosburg: Danke an Edeltrude Samitz für die Führung des Seniorenbundes

Dellach. Mit Freude wurden die Vorschläge für Ausflüge und Vorträge besprochen und entschieden. Das Thema über bewusstes Wasser trinken im Alter war sehr wichtig und aktuell. Es gab schöne Gespräche über vergangene Aktivitäten, erlebte Ausflüge und gemeinsame Wünsche und Vorschläge für das Jahr 2025. Wir haben wieder VIEL vor!

Der Vorstand mit der Obfrau Burgi Spittaler würden sich sehr über neue Mitglieder für die Gruppe in Maria Wörth freuen - über Senioren und auch jüngere Frauen und Männer. Es gibt keine Altersuntergrenze! Anmeldungen bei Obfrau Burgi Spittaler 0650/4030634 oder bei Mitgliedern und dem

Vorstand. Jeder ist sehr herzlich willkommen, bei den Aktivitäten mitzumachen oder einfach einmal zu schnuppern!?

Frohe Ostern und eine schöne besinnliche Osterzeit wünscht die Ortsgruppe des Seniorenbundes Maria Wörth mit Vorstand und Obfrau Burgi Spittaler allen Bürgern der Gemeinde Maria Wörth!

Besonderer Geburtstag

Frau Maria Gust feierte ihren 105. Geburtstag. Bürgermeister Markus Perdacher und Obfrau Burgi Spittal gratulierten von ganzem Herzen.

Allen Geburtstagskindern, besonders den Runden und Halbrunden alles Gute, Gesundheit, Zufriedenheit und Glück fürs neue Lebensjahr!

■ Moosburg

Ehrung

Heute wurden zwei unserer langjährigen Funktionäre vom Kärntner Seniorenbund mit der Goldenen Ehrennadel geehrt. Edeltrude Samitz wirkte über zehn Jahre im Seniorenbundsvorstand und als Obfrau (2015-2019) und Heinz-Joachim Brunner führt seit 2003 den Schriftverkehr für den Seniorenbund. Einen herzlichen Dank für die verantwortungsvolle und gute Arbeit.



Moosburg: Delikater Heringssalat mit musikalischer Begleitung

Heringssalat

Mit sehr gutem Heringssalat und Musiker Rupert feierten die Moosburger Senioren ihren Fasching. Es war ein lustiger und schöner Nachmittag. Natürlich durften auch die Faschingskräpfen nicht fehlen. Diese wurden von unserem Obmann Eckhart Schwarzfurner gespendet.

■ Poggersdorf

Die nächsten Termine

Der SB Poggersdorf lädt alle Mitglieder sehr herzlich am 26. April zur traditionellen Mutter- und Vatertagsfeier mit Jahreshauptversammlung in den Gasthaus Rumpel in Leibsdorf ein. Beginn ist um 14 Uhr.

Für 15. Mai ist ein Ausflug in die Steiermark geplant. Besichtigt werden die Glasschleiferei in Bärbach sowie die vom Künstler Friedensreich Hundertwasser gestaltete Kirche. Auf dem Programm steht auch ein Besuch in der Harmonikaerzeugung Schmidt mit Führung durch den über Österreich hinaus bekannten Betrieb. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen, an dem ersten Ausflug des SB Poggersdorf teilzunehmen. Das genaue Programm wird rechtzeitig zu gestellt.

Wir gratulieren

Im ersten Vierteljahr 2025 feierten wieder langjährige Mit-

glieder des SB Poggersdorf runde und halbrunde Geburtstage. Obmann Ing. Hubert Novak gratulierte auch im Namen des Vorstandes Anna Aichinger zum 70. Geburtstag, Hermann Vallant zu seinem 75-er und Ing. Norbert Obereder zum 80. Geburtstag sehr herzlich. Er wünschte den Mitgliedern weiterhin viel Gesundheit, schöne Stunden mit der Familie und Freunden sowie noch viele Begegnungen bei den vorgesehenen Ausflügen und Feiern im Gasthaus Rumpel.

■ Pörtlach

Heringsschmaus im Strussnighof

Fasching und Heringssalat sind unzertrennlich. Das wird auch bei den Senioren in Pörtlach so gehandhabt. Am 5. Februar versammelten sich etwa 60 Seniorinnen und Senioren der Ortsgruppe Pörtlach im Strussnighof. Es wurde wieder zum Heringssalat eingeladen. Nachdem alle Teilnehmer mit Getränken versorgt waren und Heidi Wienerroither die Begrüßung vorgenommen hatte, konnte der Schmaus beginnen. Begrüßen konnten wir auch unseren Bezirksobmann Hans Tauschitz und unsere Frau Bürgermeisterin Silvia Häusl-Benz, welche tatkräftig für eine flotte Bedienung sorgte.



Pörtlach: Lustige Stimmung beim Heringsschmaus

In einem Käfig voller Narren durfte der Zirkusdirektor (Gerhard) nicht fehlen. Anscheinend lief eine Fahndung nach einer Gefängnis-Ausbrecherin. Somit war auch das FBI (Helmut) vertreten. Ob es im Anschluss zu einer Verhaftung gekommen ist, entzieht sich unserer Kenntnis. Weitere Damen und Herren fielen durch Hüte, Boas und anderen Verkleidungen auf und es herrschte eine lustige und angelegte Stimmung. Nach Kräpfen und Kaffee ging es langsam dem Ende zu. Der Heringssalat wurde, wie jedes Jahr, von unserem Günther und seinen guten Feen zubereitet. Wir hoffen, dass es alles gefal-

len hat, und freuen uns schon auf den nächsten Fasching.



■ Annabichl

Tratsch

Unser erstes Treffen im Jahr 2025 war ein Ratsch- und Tratschnachmittag. Bei Kuchen und Kaffee wurde über die Geschehnisse der letzten Zeit gesprochen. Unsere Obfrau Helene Sussitz stellte das interessante und unterhaltsame Programm für das erste Halbjahr vor.



Annabichl: Lustiger Nachmittag in Maske



Klagenfurt-Ost: Obfrau Irmgard Jahn und Bezirksobmann Mag. Erich Wappis gratulieren den Geburtstagskindern

Heringsschmaus

Am 3. März fand wieder unser alljährlicher Heringsschmaus statt. Für die musikalische Gestaltung sorgten wieder Fabio und Raphi. Frau Edith Odreitung in bewährter Weise mit lustigen Geschichten zum Gelingen des Nachmittags bei. Wir freuen uns schon auf unseren ersten gemeinsamen Ausflug in diesem Jahr.

■ Klagenfurt-Stadt-Ost

Geburtstage

Wir gratulieren unseren Geburtstagskindern Heinrich Schneider (80), Margit Tschinkel und Margarethe Eberhard recht herzlich zum Ehrentag und wünschen vor allem Gesundheit.

■ Klagenfurt-Stadt-West-Rokhof

Mit Satiren durch den Alltag

Für unseren ersten Clubnachmittag im neuen Jahr lud unsere Obfrau RR Christina Krainz das Seemanns-Trio und als besonderen Vortragenden Gernot Kurz (Journalist) ein. Mit schwungvollen Melodien und mit „Kurzschlüssen und Satiren durch den Alltag“, vorgetragen von Herrn Kurz, ging es in den Nachmittag hinein. Heringssalat und feine Krapfen erfreuten im Anschluss unsere Mitglieder. Mit vielen schönen Liedern und

guter Stimmung ging es dann weiter. Unseren Geburtstagskindern des Jänners und Februars gratulieren wir sehr herzlich. Besondere Gratulation geht an Agnes Velikogne zum 90. Geburtstag. Happy Birthday! Dieser nette Clubnachmittag endete in fröhlicher Stimmung.

■ Wölfnitz

Bunter Faschingsnachmittag

Am 11. Februar fand wieder unser bunter Faschingsnachmittag im Gasthaus Kalles statt. Bei Musik, Krapfen und guter Laune, mit kreativer Verkleidung und lustigen Einlagen verbrachten wir einige schöne Stunden. Auch die Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler und CO Julian Geier konnte Obmann Wolfgang Steiner be-



Klagenfurt Stadt-West: Obfrau Christina Krainz gratuliert Agnes Velikogne zum 90. Geburtstag und wünscht noch viel Gesundheit



Wölfnitz: Unsere Faschingsfamilie

grüßen. Zum 80er von Heinrich Schneider gratulierten der Obmann, Julian Geier und Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler.

Vorzügliches Fastenessen

Am 11. März fand unser Heringsschmaus im Gasthaus Ogertschnig statt. Obmann Wolfgang Steiner konnte zwei neue Mitglieder begrüßen. Wieder gab es einige (halb)runde Geburtstage zu feiern. Zum Osterbasar brachten unsere fleißigen Mitglieder viele Bastelarbeiten (Kerzen, Ostereier, ...) mit, die zum größten Teil neue Besitzer fanden. Bei guter Stimmung wurde der vorzügliche Heringssalat verspeist. Für unseren Tagesausflug nach Windisch Grätz wurden die letzten Anmeldungen entgegengenommen.



Wölfnitz: Obmann Wolfgang Steiner gratuliert den drei Jubilaren Hilde Pirman (85), Matthias Retzl (80) und Margit Wukisiewitsch (80)



■ Dellach/Drau

Jahresbeginn mit Jahreshauptversammlung

Das Vereinsjahr 2025 - im Seniorenbund Dellach/Drau - begann auch heuer wieder mit dem traditionellen Krapfen-Essen in Sissis Waldhof, unserem bewährten Stammlokal. Gleichzeitig gab es die Jahreshauptversammlung, in Anwesenheit des vor kurzem wieder gewählten Bezirksobmannes Johann Walker und des Ehrenobmannes Walter Oberhauser. Großen Dank an alle anwesenden über 70 Mitglieder gab es



Dellach/Drau: Die Jahreshauptversammlung war sehr gut besucht

vom rührigen, nimmermüden Obmann Andreas Obermoser. Auch Stellvertreter Anton Obernosterer, Reisereferent Sigi Walker sen, und Schriftführerin Ulli Biechl und Kassier Peter Ranacher erhielten Lob und Dank für ihr Wirken. GR Franz Resei vertrat den verhinderten Bürgermeister und überbrachte die Grüße der seniorenfreundlichen Gemeinde.

Die Jahrestermine wurden wieder fixiert und ein Rückblick gehalten. Die monatlichen Treffen bleiben, da sie immer gut angenommen werden. Dazu gibt es einen Frühjahrs- und Herbstausflug sowie die Muttertags- und Weihnachtsfeier und im heurigen 50. Vereinsjahr das Jubiläum am 31. August im Waldstadion.

Am 8. August findet der Landes-Seniorenwandertag in Spittal statt. Dort wird eine Abordnung Dellach vertreten. Die beiden Köche des Waldhofs, Patrick und Paul Pichler und natürlich auch das Serviceteam mit der Chefin an der Spitze. gaben, wie immer, ihr Bestes. Der gesellige Nachmittag klang bei Torte und Kaffee aus.

Verkehrserziehungsworkshop für junggebliebene SeniorInnen

Der Seniorenbund Dellach/Drau, der heuer sein 50-jähriges Jubiläum feiert, veranstaltete in Siss-

is Waldhof -Pichler ein äußerst interessantes Verkehrssicherheitsseminar für SeniorInnen. Frau Mag. Konrad, Verkehrspsychologin vom Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV), gelang es, in ihrem tollen Workshop „bewusst-sicher-mobil“ -BESIMO- die rund 30 TeilnehmerInnen zu begeistern. Eine super Auffrischung, die allen guttat. Es gab interessante Ausführungen, Anfragen, einen Fragebogen (Selbst- und Fremdwahrnehmung) und anregende Diskussionen. Alle waren von der hohen Fachkompetenz der Referentin angetan. Niemand musste Angst vor irgendwelchen Konsequenzen haben. Eine defensivere Fahrweise sollte den älteren VerkehrsteilnehmerInnen jedenfalls angeraten sein. Die sechs wichtigen Sicherheitsfaktoren gilt es immer zu beachten: Fahrzeug, Wetter, Verkehrsverhältnisse, Straße, Lichtverhältnisse und Fahrer! Die Sicherheit im Haushalt sollte in absehbarer Zeit Thema für ein weiterer Workshop im Jubiläumsjahr sein.

■ Gmünd

Nudel-Essen mit Jahreshauptversammlung 2025

Unserer diesjährigen Einladung zum traditionellen Nudel-Essen sind mehr als 80 Mitglieder gefolgt. Nach dem Empfang mit einem Glas Prosecco zur Begrü-



Gmünd: Formelles verbunden mit Kulinarischem

ßung verwöhnte uns Chefkoch Max Prunner mit seiner Tante Lissy wieder mit wunderbaren Nudelvariationen.

Danach fand unsere Jahreshauptversammlung statt.

Als Gäste konnte unser Obmann Robert Striedinger diesmal unseren Ehrenobmann Franz Pirker mit Rosa Schwaninger und die Ehrenobfrau Elvira Rudifera begrüßen.

Im stillen Gedenken gedachten wir unserer verstorbenen Mitglieder

Josef Zwenig, Helmut Klose, Anni Britz und Richard Krämer, die uns alle viel zu früh verlassen haben.

Im Tätigkeitsbericht gab es auch schöne Dinge zu berichten. Wir haben viele schöne gemeinsame Stunden verbracht und unser Obmann erinnerte uns an un-



Millstatt: Ewald Brandner mit seiner neuen Stellvertreterin Ingrid Feichter und dem ausscheidenden Stellvertreter Hans Werner Schmolzer

sere Ausflüge nach Grado und Barbana, ins Riedingtal, an das Kapitänfrühstück mit dem Besuch im Freilichtmuseum in Maria Saal, den Besuch in Wien und den Besuch am Berchtesgadener Adventmarkt.

Eine besondere Freude war es, mit unseren Geburtstagskindern einige hohen Geburtstage zu feiern.

Kassier Hubert Rudifera konnte einen positiven Bericht vorweisen. Nach dem Bericht der Kassenprüfer wurde ihm durch die anwesenden Mitglieder die Entlastung erteilt und er wurde gebeten weiterzumachen.

Am Ende bedankte sich unser Obmann bei all seinen Mitarbeitern, die zum Gelingen unserer Veranstaltungen beigetragen haben und der Nachmittag fand bei Kaffee ein gemütliches Ende.

■ Millstatt

Statutarisches

Im kleinen Saal des Kongresshauses in Millstatt hat die Ortsgruppe Millstatt ihre diesjährige Jahreshauptversammlung abgehalten.

Neben den sehr zahlreich erschienenen Mitgliedern konnte Obmann Ewald Brandner Stiftspfarrer Slawomir Czulak, Bürgermeister Alexander Thoma und Bezirksobmann Johann Walker begrüßen.

Obmann-Stellvertreter Hans





Millstatt: Kindergartenleiterin von Millstatt, Frau Molzbichler, und Obmann Ewald Brandner mit Kinde

Werner Schmölder hat aus gesundheitlichen Gründen sein Amt zurückgelegt. Seine Funktion übernimmt nun Ingrid Feichter. Auf den Rückblick auf das 50. Jubiläumjahr und Ehrungen langjähriger Mitglieder folgte ein gemeinsames Mittagessen. Bei Kaffee und Kuchen sind wir dann noch lange zusammengeblieben.

Heringssschmaus

Der traditionelle Heringssschmaus am Rosenmontag durfte auch im heurigen Jahr nicht fehlen. Diesmal hat er im Gasthof Tangerner Wirt bei Familie Holzfeind stattgefunden. Unsere Mitglieder Ursula Prangenberg und Johanna Hofer gestalteten einen bunten Nachmittag mit Musik und lustigen Geschichten.

Immer wieder ist es unseren Mitgliedern ein besonderes Anliegen, die örtliche Jugend zu unterstützen. Als Dank für die musikalische Umrahmung und Gestaltung unserer Weihnachtsfeier überreichte unser Obmann eine Spende an den Kindergarten Millstatt und an die Musikschule Nockberge.

Reißeck-Mühldorf

Jahreshauptversammlung

Geneigte Leser, im Frühling melden wir uns mit Freuden aus dem unteren Mölltal, dem SB/

Ortsgruppe Reißeck – Mühldorf! „Das muss man dem Frühling hoch anrechnen: Alle Jahre besingen ihn die Dichter, und er kommt trotzdem immer wieder.“

Unsere diesjährige Jahreshauptversammlung stand unter dem Motto „Fröhlich zurück in das hellere Leben des Jahres“! Die, die nicht so fröhlich aufgetaucht sind, sind dabei, sich von den Unbilden des Winters zu erholen und freuen sich, wie alle anderen, auf die Unternehmungen in der bevorstehenden Seniorensaison. Auch das jüngste Mitglied des Seniorenbundes OG Reißeck – Mühldorf, Bürgermeister Stefan Schupfer, war unter uns – diesmal ohne sein gern gehörtes Spiel auf seiner Harmonika, wahrscheinlich dem Umstand geschuldet, dass wir mittlerweile in der Fastenzeit angekommen sind. Mit oder ohne seine Quetschen, ein BGM in den Reihen der Senioren ist äußerst begrüßenswert. Aus seinem Bericht erfuhren wir wieder einmal, dass Obmann Peter Kleinfurter ein Kenner und eifriger Benützer von „Exel“ ist. Er konnte herausfiltern, dass 216 Teilnehmer bei den Ausflügen waren, 368 beim wöchentlichen Kegeln und 439 bei den wöchentlichen Kartenrunden. Wie wäre es nächstes Jahr mit der zusätzlichen Bekanntgabe von



Reißeck-Mühldorf: Informationen für das Jahr 2025 Foto: K. Wollinger

Weiblein und Männlein? Unter dem Tagesordnungspunkt „Ausflüge“ konnte uns Obmann Peter Kleinfurter neugierig auf die Prosecco Straße, den Königssee, den Landes-seniorentag (8. August) und einen Ausflug auf die Spuren des Bergdoktors machen. Viel Zeit zum Überlegen gibt's eh nicht, denn jeder der zuversichtlichen Veranstalter muss seine Schäfflein ins Trockene bringen. Wir, die Versammelten beim „Penker Wirt“, saßen keineswegs auf dem Trockenen. Uns begrüßten die flotten Wirtsleute, hübsch gedeckte Tische und genügend von der Spezies, die die Kehlen nicht verdorren lassen. Der Verein spendierte den bekannten Heringsalat der Wirtsleute Oberrainer.

Gut gelaunt löste sich die Versammlung mit den Ausblicken



Rennweg: Gemeinsame Treffen mit Kulinarik sind sehr beliebt

auf die allmonatlichen Zusammenkünfte auf. Herbei, herbei mit dem belebenden Blick des Frühlings und: Bleibt's g'sund!

Rennweg

Bereits am 16. Jänner 2025

startete der Seniorenbund Rennweg wieder sein Jahresprogramm mit einem Sulzen-Essen im Gasthof Pirkerwirt. 56 Teilnehmer waren bei diesem gemütlichen Nachmittag.

Am 13. Feber war wieder Wandern angesagt. Mit dem Ski-Bus fuhren wir auf den Katschberg, wo schon Andi's Pferdeutschen auf uns warteten, um uns zur Pritzhütte zum Ripperl essen zu bringen. Sehr viele wanderten von der Katschberghöhe weg. Nach einem guten Mittagessen kehrten wir noch im „Stamperl“ zu Kuchen und Kaffee ein. Dort empfing



Seeboden: Interessierte Zuhörer beim Vortrag „Anno Dazumal“ in Seeboden

uns Christoph zu einer Führung durch die höchste Brauerei von „Katsch – Beer“. Zum Faschingsausflug ist unser Fleischnudel-Essen in St. Peter schon Tradition. 75 Mitglieder verbrachten einen gemütlichen Nachmittag, wo es zum Abschluss noch Krapfen und Kaffee, gespendet vom Bürgermeister Franz Aschbacher, gab. Für April und Mai haben wir wieder Ausfahrten zur Insel Mainau (drei Tage) sowie eine Fahrt nach Salzburg – Maria Plain und ins Servus TV-Studio – fix im Plan. Der Vorstand bedankt sich bei allen Mitgliedern für die zahlreiche Teilnahme.

Seeboden

Einen ausgesprochen interessanten Clubnachmittag hatte der Seniorenclub Seeboden

Das Thema: Seeboden – Anno Dazumal, Teil 2. Hellmuth Koch hielt vor den über 100 gekommenen Senioren einen Vortrag über das Wachstum von Seeboden bis hin zur Markterhebung. Mit zahlreichen Dias und Kurzfilmen erhielten wir einen Einblick, wie sich der Tourismus in Seeboden entwickelte. Besonders erwähnenswert war die Ausführung der Wildwasser-WM auf der Lieser.

Für nächstes Jahr ist Teil 3 geplant. Ein großes Dankeschön

vom Seniorenclub Seeboden an unseren Referenten Hellmuth Koch.

Unser Clubnachmittag mit Fleischnudel-Essen fand am 27. Februar statt.

Und wieder ist es Fasching. Es ist schon lange Tradition, unsere Mitglieder zu einem gemütlichen und lustigen Nachmittag einzuladen. Das Scheiber-Duo spielte flotte Rhythmen auf und die Küche vom Gasthof Postwirt verwöhnte uns mit köstlichen Fleisch- und Specknudeln. Von der Ortsgruppe ÖVP – vertreten durch Vizebürgermeister Thomas Grasser und Gemeinderätin Evelin Griesser – wurden herrliche Faschingskrapfen spendiert. Ein herzliches Dankeschön dafür. Jetzt kann die Fastenzeit beginnen.

Am 20. März fand unsere Jahreshauptversammlung statt. Eine positive Bilanz zog Obmann Robert Steurer bei der Jahreshauptversammlung vom Seniorenclub Seeboden. 125 Mitglieder folgten seiner Einladung und lauschten gespannt seinem Bericht über das abgelaufene Vereinsjahr. Auch der vorgetragene Kassabericht fand allgemeine Zustimmung und die Entlastung für die Kassiererin und den Vorstand wurde erteilt. Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler überbrachte Grüße vom Land und



Seeboden: Bei der Jahreshauptversammlung wurden zahlreiche Mitglieder geehrt

versprach, sich weiterhin für die Belange unserer Senioren in Wien einzusetzen.

Bezirksobmann Johann Walker lobte die Zusammenarbeit unserer Ortsgruppe mit dem Bezirk. Die Grüße von unserer Gemeinde überbrachte Vizebürgermeister Thomas Grasser und auch seinen Stolz zum Ausdruck, dass der größte Seniorenclub von Kärnten aus Seeboden kommt. Im Anschluss wurden etliche Mitglieder für 10-, 20- und 25 jährige Treue zum Verein geehrt. Auch den Geburtstagskindern Jänner – Juni

wurde mit einem Glas Honig gratuliert. Zum Schluss wurde ein köstliches Menü mit einem süßen Abschluss serviert, zu dem jedes Mitglied eingeladen war.



Eberstein

Wir Ebersteiner Senioren

haben uns am 21. Februar 2025 im Gasthaus Messner in St. Os-



Eberstein: Danke, für das gute Miteinander



Frauenstein: Lustige Marterl Sprüche zum Lachen

wald zur Jahreshauptversammlung getroffen. Unser neuer BZ Obmann RR Werner Lassnig und Finanzobmann Dr. Heinz Gabernig haben sich vorgestellt. Der Jahresrückblick 2024 und die Planung für das erste Halbjahr 2025 wurde gut aufgenommen. Die Wirtin verwöhnte uns mit hausgemachtem Hering Salat.

■ Frauenstein

Ein Nachmittag zum Plaudern

Am 28. Februar lud der Seniorenbund zu einem gemütlichen Nachmittag in das Gasthaus Kaiser in Treffelsdorf ein. Die zahlreichen Besucher waren glücklich, wieder miteinander diskutieren zu können. Obmann Franz Meierhofer las einige heitere Texte eines Kärntner Jägers vor sowie lustige Marterl Inschriften vor.

Der Club hat dann alle Mitglieder zu Kaffee und herrlichen Bauernkrapfen eingeladen.

Auf großer Reise

Im März besuchten unsere Mitglieder die nächste Veranstaltung, und zwar einen Lichtbildervortrag von Dr. Gerhard Herbst, der ein ganzes Jahr mit seiner Gattin Australien mit einem Wohnwagen und einem Motorrad erkunden konnte. Wir erfuhren viel über die unendli-

chen Weiten dieses Kontinents, auch über die Schicksale der Ureinwohner der Aborigines und auch einiges über die Tier- und Pflanzenwelt und deren Gefährlichkeit in diesem uns eigentlich unbekanntem Land. Nach über zwei Stunden konnten wir an den Vortragenden noch viele Fragen stellen. Wir sind schon neugierig auf seinen nächsten Plan wieder ein Jahr, und zwar in Kanada zu verbringen.

Für den April haben wir eine Tagesfahrt in die Steiermark zum Steirischen Bodensee geplant.

■ Kappel am Krappfeld

Faschingstreffen

Unter dem Motto: „So ein Tag, so wunderschön wie heute“ könnte man unseren Faschingsnachmittag am 12. Februar im Gasthaus Schlosswirt in Silberegg stellen. Maßgeblich dazu beigetragen haben die tollen Maskierungen und die gute Laune, die unsere Mitglieder an den Tag gelegt haben. Unverzichtbar waren die musikalischen Einlagen von Erich Rattenberger mit seiner Ziehharmonika und von Alfons Ramprecht mit der Mundharmonika. Dass die Liedtexte in schriftlicher Form vorlagen, hat zum Mitsingen angeregt.

Unsere Obfrau Mag.a Gertraud Kernmayer hat diesen Nachmittag perfekt durchorganisiert,



Kappel am Krappfeld: In der Nudelproduktionsstätte. Foto: Maria Guggenberger

beginnend mit Geburtstagswünschen an alle im Februar Geborenen, im Besonderen an Johann Zeiringer (85) und Melitta Kernmayer (85). Ein Geburtstagsständchen dazu durfte nicht fehlen. Anschließend wurde ein Gedicht über den Seniorenclub vorgelesen und das in schriftlicher Form vorliegende Programm für das kommende halbe Jahr besprochen. Kunterbunt gings dann weiter, abwechselnd mit Musizieren, Singen, Witze erzählen und dem Vorlesen unterhaltsamer Geschichten. Unterbrochen war dies nur während der Zeit, in der Heringssalat und auch andere Speisen genossen wurden.

Leitgebs Nudelbetrieb

Bei unserem Besuch in der Nudelproduktionsstätte Leitgeb in Friesach wurden wir von Christoph Eder freundlich empfangen. Er berichtete über den Werdegang von der bäuerlichen Selbstvermarktung bis zur Produktionshalle, die im Jahre 2019 bezogen wurde. Das wichtigste Produkt des Betriebes ist die Kärntner Kasnudel. Daneben gibt es 50 Sorten mit anderen Geschmacksrichtungen.

Derzeit werden im Betrieb 44 Mitarbeiter beschäftigt. Alle Nudel werden in handwerklicher Perfektion und mit hochwertigen Zutaten aus der Region hergestellt. Wir konnten den Arbeits-

vorgang von der Herstellung bis zur Verpackung mitverfolgen. Abschließend gabs noch eine Verkostung der vorzüglichen Nudeln, die im Verkaufsladen neben Artikeln aus dem Genussland Kärnten, Kunstwerken und Handarbeiten aus der Region zum Verkauf angeboten werden. Anschließend führen wir zum Schloss Töscheldorf, wo wir bei einem Mittagessen und anschließendem gemütlichen Zusammensitzen den Vormittag ausklingen ließen. Adolf Goltschnigg überbrachte in seiner Funktion als Vertreter unserer Obfrau Geburtstagswünsche an alle im März Geborenen. Nach dem Hinweis auf die kommenden Veranstaltungen wurde der offizielle Teil unseres Treffens beendet.

Geburtstag

Unserem Mitglied Rudolf Weilharter können wir zu seinem 80. Geburtstag herzlichst gratulieren. Wir wünschen ihm noch viele glückliche Jahre bei bester Gesundheit.

■ Metnitz

Faschingsausklang

In bunter Vielfalt an Masken fanden sich die Mitglieder der Metnitzer Senioren zum Faschingsausklang am Faschingsdienstag im Gasthaus Schaar ein. Der Aktualität geschuldet



Metnitz: Viele Überraschungen gab es beim Faschingsausklang

erwartete man im Besonderen vor allem zwei Narrengesichter, die dann auch prompt ihren überraschenden Auftritt genossen, und dies vermutlich nicht nur in Metnitz: Mister T r u m p und sein Vize.

Ihr Auftritt verriet vorerst länger nicht, dass sich darunter - no na! - der Bürgermeister persönlich und sein Vize versteckten. Die Überraschung und das Gaudium waren gelungen! Mit Ratespielen wurde das Programm aufgelockert und lud zum Mittun ein, wobei es letztlich auch Prämierungen für die ersten drei Besten gab.

Mit gelockertem Programm aus Musik, lustigen Anekdoten und Witzen, so mancher davon schon aus der Ablagen Schublade kam, und somit manchem Anwesenden ein wissendes Lächeln ins Gesicht malte, verlief der Nachmittag in lockerer,

fröhlicher Atmosphäre. Auch für das leibliche Wohl in Form von Specknudeln, Heringssalat, wie auch Krapfen mit Kaffee war bestens gesorgt! Schmäh und lustig sein adé, jetzt heißt es Einstimmen auf die Fastenzeit und die Vorbereitungen auf die Osterzeit.

■ St. Georgen/Längsee

Das Tanzbein geschwungen

Am Bauernball im Kultursaal der Gemeinde, der am 8. Februar stattfand, waren auch unsere Senioren vertreten. Bei einem schönen und unterhaltsamen Abend wurde auch bis spät in die Nacht das Tanzbein geschwungen.

Clubnachmittage

Beim Landgasthof Schumi in Reipersdorf fand am 12. Februar unser Clubnachmittag statt.



St. Veit: Obmann Werner Lassnig gratulierte herzlich Ulrike Raspotnig zum 90. Geburtstag



St. Georgen/Längsee: Stiftpfarrer DDr. Christian Stromberger brachte humorvolle Gedanken zur Fastenzeit

Nach einer Ansprache unseres Obmannes Herbert Kalhammer wurde unserer verstorbenen Annemarie Kampl gedacht. Anlässlich des Valentinstages gab es vom Seniorenbund Blumen geschenke für die anwesenden Frauen.

Unser letzter Clubnachmittag fand am 11. März im GH Joas in Thalsdorf statt. Nach der Eröffnung durch unseren Obmann Herbert Kalhammer, der dazu 57 Mitglieder begrüßen konnte, hielt unser Stiftpfarrer DDr. Christian Stromberger einen Vortrag mit Gedanken zur Fastenzeit. Humorvoll betrachtete er die Fastenzeit und die verschiedenen Möglichkeiten, den Körper zu entgiften. Auch die Kraft der Gedanken, Geduld und Gelassenheit für Leib (Leibhaftigkeit) und Geist brachte er uns mit seinem Witz nahe. Trotz

Fastenzeit gab es als Abschluss ein „Käsbrot“ oder ein „belegtes Brot“ zur Stärkung. Der vergnügliche Nachmittag hinterließ bei den Anwesenden einen bleibenden Eindruck und den Vorsatz, diese Worte auch in die Tat umzusetzen.

■ St. Veit-Stadt

Clubnachmittage

Im Jänner, Februar und März haben wir jeden ersten Mittwoch in unserem Clublokal die Clubnachmittage abgehalten. Es wurde das Programm für das erste Halbjahr 2025 vorgestellt, sowie der erste Ausflug bzw. Wanderung zum Radlerstopp in Hörzendorf am 27. März beschlossen.

Geburtstage

Hans Kropf (90), Helene Prihoda (90), Ulrike Raspotnig (90), Nor-



St. Veit: Helene Prihoda, Hans Kropf und Norbert Hoy feierten hohe Geburtstage

Redaktionsschluss
für die
nächste Ausgabe:

**Mittwoch,
21. Mai 2025**

Beiträge ausschließlich an:
office@seniorenbund-ktn.at



Straßburg: Herzliche Gratulation an Norbert Kriessmayr zum 90. Geburtstag

bert Hoy (80), KR Waltraud Kronawetter (80). Obmann Werner Lassnig überreichte den Jubilaren Geschenke, anschließend wurde in lustiger Runde auf die Geburtstagskinder angestoßen.



St. Veit-Stadt: Abschied vom Gründungsmitglied Harald Brettner

Abschied

Leider hatten wir auch zwei Todesfälle zu beklagen. Unser ehemaliger Obmann Burkhart Rauter verstarb im 79. Lebensjahr, unser Gründungsmitglied Harald Brettner im 88. Lebensjahr. Wir werden ihnen immer ein ehrendes Andenken bewahren.

■ Straßburg

Start mit Schwung

Die Senioren von Straßburg starteten mit einem, von Obmann Johann Genser geladenen Umtrunk auf ein gesundes, spannendes und bewegtes Seniorenclubjahr 2025, wobei er die Termine für das erste halbe Jahr 2025 schon kundtat. Das erste Club-Highlight war am Rosenmontag, wo man sich bei schmackhaften Fleischnudel

beim Liedingerwirt traf und den Fasching so richtig bei humorvoller Stimmung genoss: „Dei Die“ in Straßburg.

Hohe Geburtstage

Mit großer Freude konnte eine Abordnung des Vorstandes im Jänner Sieglinde Madritsch zum 90-er gratulieren. Liebe Frau Madritsch, danke für die liebevolle Aufnahme. Es war nicht nur kulinarisch ein Hochgenuss. Auch die Aussicht von ihrem „Daham“ war atemberaubend. Unter vielen, vielen Gratulanten stellten wir uns auch bei unserem lieben Norbert Kriessmayr zum 90. Geburtstag ein. So eine unvergessliche, fröhliche Stunde mit dem wundervollen Blick auf das Schloss Straßburg werden wir nicht vergessen.

Ebenso besuchte eine Abordnung unser langjähriges Clubmitglied Peter Hartenberger zum 95er in Micheldorf und überbrachten ihm die besten Wünsche, über die er sich sehr, sehr gefreut hat.

Die besten Wünsche gehen an Franz Seiser (85), Helga Krall, (85) und dem jugendlichen Runden Hubert Wallner (70). Allen Geburtstagskindern nochmals viel, viel Gesundheit im neuen Lebensjahr und auf viele freudige Stunden im Seniorenclub. Johann Genser wurde zum Bezirksobmann-Stellvertreter gewählt. Beim ordentlichen Bezirkstag des Seniorenbundes im



Zweinitz: Mit frischem Elan ins neue Seniorenclubjahr

Gasthaus „Das Hunnenbrunn“ wurde Werner Lassnig mit 100 Prozent der Delegiertenstimmen zum neuen Bezirksobmann gewählt. Der Straßburger Seniorenbund freut sich sehr, dass ihm zur Seite Johann Genser als Bezirksobmann-Stellvertreter fungiert.

Lieber Hansi, herzliche Gratulation und viel Schaffenskraft für deine neue Aufgabe.

Terminavis:

April: Jahreshauptversammlung
10. Mai: Muttertagsfeier im Gasthof Seiser,
22. Mai: Tagesfahrt nach Zeltweg,

Juni: Swetina Vortrag von Manfred Kuss

■ Zweinitz

Im Zeichen des Miteinanders

Die Jahreshauptversammlung der Senioren Zweinitz stand ganz im Zeichen des Miteinanders. Unseres geschätzter Obmanns Ernst Zeiler eröffnete die Versammlung, bedankte sich für die die große Beteiligung und sprach Genesungswünsche an die Senioren aus, die aus gesundheitlichen Gründen nicht dabei sein konnten.

Wir durften Bezirksobmann-Stellvertreter Johann Genser in unseren Reihen begrüßen. Mit seinen anerkennenden Worten hob er die engagierte Arbeit der Senioren hervor. Bürgermeister

Franz Sabitzer unterstrich den Wert des generationsübergreifenden Dialogs und den Beitrag unserer Senioren zur sozialen und politischen Landschaft.

Wir freuen uns sehr, dass wir acht neue Mitglieder gewinnen konnten und heißen sie in unserer Runde herzlich willkommen. Zu den Vorhaben für 2025 zählen unter anderem im April die Vorstellung der neuen Allgemeinmedizinerin Dr. Michaela Kriessmair sowie der Muttertagsausflug am 22. Mai 2025 zum Rosen Prinz, der schon perfekt von Friedl Egger für uns organisiert wird.

Abschließend bedankte sich der Obmann bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für den unermüdlischen Einsatz. Mit frischem Elan und gemeinschaftlichem Zusammenhalt blicken wir optimistisch in die Zukunft. Ein herzliches Dankeschön an unsere Wirtsleute Familie Steinwender, die bereits vor der Jahreshauptversammlung die köstlichen Specknudel mit Sauerkraut servierten. Bei Kaffee, Krapfen und noch einigen anderen Getränken vergingen die Stunden wie im Fluge.

Faschingsausklang

Am Faschingsdienstag herrschte in unserem Dorf ausgelassene Stimmung. Bei strahlendem Sonnenschein setzte sich ein beachtlicher Faschingsumzug, angeführt von der Trachten-



Finkenstein: Gute Laune und nette Gespräche beim kulinarischen Teil der Jahreshauptversammlung

kapelle Zweinitz und mit bunt geschmückten Wagen der örtlichen Vereine, in Bewegung. Auch eine Abordnung des Seniorenbundes nahm maskiert am Umzug teil. Viele Bewohner säumten den Weg bis ins Dorf und freuten sich über die verteilten Getränke und Süßigkeiten. Auch viele Kinder waren mit fantasievollen Kostümen dabei. Am Dorfplatz wurde noch bis zum Abend gefeiert und gelacht. Es war für alle Beteiligten ein gelungener Faschingsausklang.



■ Finkenstein

Jahreshauptversammlung und Heringsschmaus

Die diesjährige Jahreshauptversammlung des Seniorenclubs Finkenstein fand wieder unter großer Beteiligung zahlreicher Mitglieder im Hotel Zollner in Gödersdorf statt. Obfrau Gerlinde Bauer-Urschitz begrüßte die Mitglieder und die anwesenden Ehrengäste Landesobfrau Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler und Bürgermeister Christian Poglitsch sehr herzlich. In ihrer Grußbotschaft betonten sowohl die Landesobfrau als auch unser Gemeindevorsteher die Wichtigkeit und Notwendigkeit der Senioren-

vereine für die ältere Generation, um sich zu treffen und auszutauschen – und die für alle wichtigen sozialen Kontakte zu pflegen. Beide bedankten sich bei allen Anwesenden für ihr Engagement und ihre Unterstützung.

Die Obfrau ließ das vergangene Jahr Revue passieren und in einer Gedenkminute wurde auch an die Verstorbenen gedacht. Die Veranstaltungen reichten u.a. von einer Handyschulung, über Vorträge zur Sicherheit im digitalen Alltag, Fahrt nach Wien mit Parlamentsbesichtigung, Ausflug in den Collio, nach Laibach, zum Landesseniorentreffen nach St. Georgen/Lav., Besichtigung der Klosterkirche Arnoldstein mit anschließender „Tarviser Jause bis zum Theaterbesuch in Weißenstein – und natürlich fand auch eine Muttertags- und eine Adventfeier statt.

Der Bericht des Kassiers Johann Kreulitsch gab Aufschluss über die soliden und ordnungsgemäß geführten Finanzen, was von der Kassaprüfung auch bestätigt wurde. Die einstimmige Entlastung des Kassiers und des gesamten Vorstandes war dann somit reine Formsache. Die Ehrungen langjähriger Mitglieder wurden von der Landes- und Ortsobfrau vorgenommen.

Nach einer kurzen Vorschau auf das Programm der ersten Jahreshälfte ging man zum kulina-



Landskron: In lustiger Maskerade beim Kaffee

rischen Teil über. Ein herzliches Dankeschön an Bürgermeister Christian Poglitsch, der die anwesenden Mitglieder auf Faschingskrapfen und ein Getränk eingeladen hat. Mit vielen netten Gesprächen in geselliger Runde klang die Jahreshauptversammlung am späten Nachmittag gemütlich aus.

Gerlinde Bauer-Urschitz



■ Landskron

Kunterbuntes Pfarrcafé

Beim monatlichen Pfarrcafé neben der katholischen Kirche in Landskron konnte die Obfrau des Seniorenbundes Landskron, Erika Dechel, zahlreiche Mitglieder, der Faschingszeit angepasst, begrüßen. Bei guter Lau-

ne, Kaffee und Krapfen sowie lustigen Spielen, geleitet vom Ehepaar Gasser, verging der Nachmittag sehr rasch.



■ Diex

Toller Seniorenfasching

Wiederum fand der traditionelle Diexer Seniorenfasching beim Messnerwirt in Diex statt. Im Vorspann wurde zuerst die Jahreshauptversammlung abgehalten und Obfrau Resi Kupferschmied konnte eine große Anzahl vergangener Veranstaltungen des Vorjahres in Erinnerung rufen. Es gab auch viele Besuche bei benachbarten Ortsgruppen und Veranstaltungen. Auch am ÖSB-Landestreffen in St. Georgen/Lav. war man mit



Diex: Ein Teil der Faschingsrunde mit Obfrau Resi Kupferschmied, Regina Petscharnig, Hilde Kitz, Pfarrer Gregory und Bezirksobmann Anton Polesnig



Diex: Die Jubilare Gregor und Sophie Kassl (2. Reihe re.) mit den vielen Gratulanten sowie Bezirksobmann, Anton Polessnig und Obfrau Resi Kupferschmied (hi.re.)

dabei. Das besondere Fest war der Backhendlsontag im August des Vorjahres und die Obfrau dankte in ihrem Vorbringen den Mitgliedern für die tolle Arbeit und den vielen Ortsgruppen des Bezirkes für die Teilnahme in Diex. Auch heuer findet dieser traditionelle Backhendlsontag am 17. August 2025 wieder beim Messnerwirt statt. Bezirksobmann Bgm a.D. Anton Polessnig überbrachte Grußworte der Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler und der LGF Eva Kügler und dankte allen Mitgliedern für das stete Mitwirken bei den Veranstaltungen. Auch Pfarrer Gregory kam zum anschließenden lustigen Seniorenfasching. Mit Musik, Jause, Kaffee und Krapfen gab es einen fröhlichen Ausklang. Den durch Bezirksobmann Polessnig versteigerten Geschenkkorb konnte das Neumitglied Richard Napetschnig, vlg. Strauß sein Eigen nennen. Schön war's!

Diexer Senioren feierten 160 Jahre

Groß gefeiert wurde im Sonnenort Diex der 80. Geburtstag vom Ehepaar Gregor und Sophie Kassl, vlg. Wölch. Im Kreise der Familie, Freunden und Bekannten sowie des Vorstandes der Diexer Senioren mit Obfrau Resi Kupferschmied überbrachte man Glückwünsche an die Ju-

bilare, die beide im März den 80er feierten. Bezirksobmann Altbürgermeister Anton Polessnig überraschte mit einer Gesangsgruppe, überbrachte die Glückwünsche der Landesobfrau und ließ in seiner Laudatio den Lebenslauf der Jubilare Revue passieren. Michael Werkl und Franz Lobnig, vlg. Wodelnig, sorgten musikalisch für den heiteren Teil und es gab einen fröhlichen Ausklang. Herzlichen Glückwunsch!

Eberndorf

Fasching für Jung und Alt

Am 1. März lud der Seniorenbund zum Fasching für Jung und Alt ins Gasthaus Kolleritsch ein. Für tolle Stimmung sorgten Hilde und Pepi. Gut gelaunt waren der Ehrengast Gemeindeparteiobmann Andreas Kutej sowie viele Gäste aus den Ortsgruppen Diex, Pustritz und Tainach.

Die Gäste freuten sich über die gewonnenen Präsente des großen Glückshafens mit über 200 Preisen und unterhielten sich noch lange bis in den späten Nachmittag. Danke an alle, die den Seniorenbund Eberndorf unterstützt haben.

Termine zum Vormerken: Frühjahrsausflug nach Laibach am 24. April, Muttertagsfeier am 4. Mai und Pfingstmontag, Heiliger Geist Kirchtag am 9. Juni.



Eberndorf: Ein Grund zum Feiern: v.l. Walter Habring, Obmann Robert Ozmec, Ingrid Habring, Elisabeth Ozmec, Rudolf Marin, Hannes Mocilnik und Franziska Habring

Geburtstage

Im Februar haben Valentin Kowatsch seinen 85. Geburtstag und Ingrid Habring ihren 60. Geburtstag gefeiert. Die Vorstandsmitglieder überreichten einen Geschenkkorb und Obmann Robert Ozmec trug ein Gedicht übers Älterwerden vor.

Griffen

Jahreshauptversammlung

Am 11. März lud der Seniorenvorstand zur Jahreshauptversammlung ins Gasthaus Kuchling ein. Geschäftsführende Obfrau Katharina Fritzl begrüßte 55 Mitglieder und im besonderen Bürgermeister Josef Müller und Ehrenobmann Ferdinand Blasi.

Nach einer Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder brachte Katharina Fritzl einen ausführlichen Tätigkeitsbericht des Vorjahres mit über 18 Veranstaltungen. Der von Kassiere-

rin Christine Moser vorbildlich geführte Finanzbericht wurde vom Finanzprüfer Walter Druck geprüft und entlastet. Bürgermeister Josef Müller berichtete von den Aktivitäten in der Marktgemeinde Griffen Katharina Fritzl möchte aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten und hat auf die Bitte von Bürgermeister Josef Müller eingewilligt, bis sich jemand für die zwei Ehrenämter findet, weiterzumachen. Den Abschluss bildete ein gemütliches Beisammensein bei Reindling und Kaffee.

Geburtstage

Herzliche Gratulation an jene, die in den ersten drei Monaten des Jahres einen runden/halbrunden Geburtstag feierten: Margarethe Leskowetz (85), Gertrud Riepl (85), Josef Riepl (80), Veronika Winkler (75), Hildegard Pitschek (70), Franz Mischitz (70), Josef Lippe (70) und Wilhelm Glaboniat (70)



Griffen: Josef Riepl wird 80. Katharina Fritzl gratuliert herzlich



Haimburg: Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstagsjubiläum

Haimburg

Im März feierte

Anna Messner ihren 90. Geburtstag. Eine Abordnung des Seniorenbundes Haimburg gratulierte der Jubilarin herzlich zu diesem besonderen Anlass. Bei einem Besuch in ihrem Zuhause überbrachten Obmann Georg Wedenigg und Sophie Glantschnig nicht nur Glückwünsche, sondern auch ein kleines Geschenk als Zeichen der Wertschätzung.

Der Seniorenbund Haimburg gratuliert Anna Messner noch einmal ganz herzlich zu ihrem 90. Geburtstag und freut sich, sie weiterhin als Mitglied in der Gemeinschaft zu wissen.

Kühnsdorf

Faschingsitzung in Kühnsdorf

Am Sonntag, den 23. Februar, fand wieder die Faschingsitzung im Gasthof Orasch statt. Sehr viele Seniorinnen und Senioren sind mit tollen Masken gekommen.

Es wurden einige Sketche aufgeführt, die die Lachmuskeln sehr beanspruchten. Auch die Tanzgruppe „Tanzen ab der Lebensmitte“ hatte einige Vorführungen. Mit guter Musik, Kaffee und Krapfen klang der Nachmittag gemütlich aus

Faschingsumzug in Kühnsdorf

Am 2. März fand der Kühnsdorfer Faschingsumzug statt. Es haben einige Seniorinnen und Senioren bei herrlichem Wetter und mit voller Freude daran teilgenommen. Es waren wieder schöne Stunden in der Gemeinschaft.

Ruden

Seidenblumen begießt man nicht

Eine Buchpräsentation unseres Mitgliedes Rosmarie Sutter-Kübli am 21. Feber 2025 hat sehr großen Zuspruch gefunden. Die Lesung aus „Seidenblumen begießt man nicht“ wurde wunderbar von den „Jauntals Stimmen“ umrahmt und damit zu einem netten Abend. Diese Geschichte über Demenz ist ernst und dennoch gab es einiges zu lachen - am besten selbst eintauchen.

Presskopffessen

Zu unserem Presskopffessen am 1. März hat sich eine gesellige Runde eingefunden. Bei bester Laune und Unterhaltung hat unser Obmann Mag. Reinhard Kreuz begrüßt. Wie könnte es anders sein, am Faschingssamstag bei Krapfen, Getränken und lustigen Gesprächen sind einige Stunden schnell vergangen.



Ruden: Gesellige Runde beim Presskopfschmaus

Geburtstag

Herzlichen Glückwunsch an Agnes Kuschnig zum 80er.

Trauer

Am 1.1. hat Helga Pizei ihren 85-ten Geburtstag gefeiert und am 10.3. ist sie leider verstorben. Sie hat 25 Jahre aktiv in unserer Ortsgruppe mitgewirkt. Gerne hat sie an allen Veranstaltungen teilgenommen und mit ihren speziellen Reindlingen immer wieder Freude bereitet. Liebe Helga, ruhe in Frieden. Am 13. März 2025 ist Sophie Urak verstorben. Sie war 30 Jahre Mitglied im Seniorenbund. Wir danken ihr für ihre Unterstützung. Nach einem arbeitsreichen Leben wünschen wir ihr: Ruhe in Frieden.

St. Kanzian

Am Beginn stand die Kultur

Mit unserer Ortsgruppe haben wir kulturell begonnen. Wir waren am 13. Februar im Kärnten Museum, um auch die Heidi Horten Sonderausstellung zu sehen. An diesem Tag hätte Heidi Horten Geburtstag gehabt und aus diesem Anlass gab es Sonderführungen mit der Kuratorin. Die Nachbesprechung hatten wir im neu eröffneten Lokal Marco Polo am Klopeiner See.

Am 28. Februar trafen wir uns zum Heringsschmaus im Gasthaus Zur Stub'n in Teuschl. Wir verbrachten einen gemütlichen Nachmittag bei hausgemachtem Heringssalat oder wahlwei-



Kühnsdorf: Faschingsumzug mit den Gewinnern der Senioren-Ski-WM



St. Kanzian: Der Geschenkkorb war sehr gefragt

se delikaten Fischgerichten. Im Anschluss wurde ein Geschenkkorb amerikanisch versteigert. Er war auf Grund des wertvollen Inhaltes sehr begehrt.

■ Tainach

Viel vor im neuen Jahr

Im Februar lud der Verein zum traditionellen Heringsschmaus ins Gasthaus Kügler. In diesem Rahmen feierte unsere Gerti Tischler ihren 70. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch! Am 20. März hielten wir unsere Jahreshauptversammlung ab. Obmann Hans Ronacher erstattete einen umfassenden Bericht über das abgelaufene Jahr. Die Mitglieder trafen sich regelmäßig jeden Monat, meist zu einem gemütlichen Treff, dann ein Besuch einer Buschenschank. Auch zwei Ausflüge standen am Programm.

Wir konnten auch wieder unseren Seniorenkirchtag im August veranstalten. Am Bezirks- und Landeswandertag waren wir auch vertreten. Zum Jahresabschluss begingen wir eine besinnliche und heitere Adventfeier. Der Obmann gab auch einen kurzen Ausblick auf die kommenden Aktivitäten. Wir fahren diesmal für drei Tage nach Novigrad, wobei wir auch Gäste dazu einladen. Zum Abschluss lud unsere Frieda Schu-

mi anlässlich ihres Geburtstages alle Anwesenden zu Kaffee und einer sehr ausgezeichneten selbstgemachten Torte ein.

■ Völkermarkt Stadt

Rosenmontag

Anfang März fand das traditionelle Rosenmontagstreffen der Stadtgruppe Völkermarkt statt. Knapp 40 Mitglieder fanden sich zu dieser Veranstaltung ein, bei der auch das Gedenken an den verstorbenen Obmann Gerhard Passin im Mittelpunkt stand. Maria Kollmann, als Mitorganisatorin sowie Seniorenbund-Landesgeschäftsführerin Eva Kügler hielten kurze Ansprachen und informierten die anwesenden Seniorinnen und Senioren über die weiteren Vorhaben. Für das leibliche Wohl wurde bestens gesorgt. Alle freuten sich auf das Wiedersehen und genossen die Zusammenkunft bei Frankfurtern, Krapfen und Kaffee. Ein besonderer Höhepunkt war die Verlosung von insgesamt elf gut gefüllten Geschenkkörben, die mit Freude von den glücklichen Gewinnern entgegengenommen wurden. Ein großer Dank gilt folgenden Sponsoren: Familie Kollmann, Karl Kollitsch, Gemeindeparteiobmann Paul Morri, StR Elisabeth Kollitsch, StR Bernhard Sutterlüty, LAbg.



Tainach: Frieda Schumi, umrahmt von Obmann Ronacher und SB-Landesgeschäftsführerin Eva Kügler, die auch im März ihren Geburtstag feierte. Wir wünschen dazu alles Gute, Gesundheit und viel Freude in unserer Gemeinschaft.

Bgm. Hannes Mak, Abg.z.NR Hans Weber sowie Bgm. Markus Lakounigg. Ein gelungener Nachmittag, der den Zusammenhalt unserer Gruppe weiter stärkt. Die nächste Versammlung in den Räumlichkeiten der Stadtgemeinde findet im April statt, wo ein neuer Vorstand gewählt werden soll.

In Memoriam Franz Hartl

Ein Hobby-Historiker mit einem umfangreichen Allgemeinwissen ist nicht mehr. Vor sechs Jahren hob die Kleine Zeitung Franz Hartl als Kärntner des Tages hervor. Der Hobby-Imker mit 60-jähriger Erfahrung mit der Arbeit bei den Bienenvölkern stellte sein letztes Buch über das Bienenleben vor.

Franz Hartl wuchs als Bauernsohn in der Lölling auf und kam als ehemaliger leitender Angestellter in die damalige Molkerei in Völkermarkt. Er brachte viele Bücher im Eigenverlag über seine ehemalige Heimat im Görtschitztal und die neue Heimat in Völkermarkt heraus. Als Hobby-Historiker und Chronist kannte er seine Heimat und die Leute wie kein Zweiter. Der zweifache Familienvater widmete sich



Ehrenobmann Franz Hartl nahm nach einem erfüllten Leben Abschied

in seiner Pension den Recherchen für seine Bücher und dem Seniorenbund der Stadt Völkermarkt. Er war über 32 Jahre Mitglied, über 20 Jahre Schriftführer, Obmann der Stadtgruppe Völkermarkt und Bezirksobmann-Stellvertreter. Dafür wurde er mit der Goldenen Ehrenadel des Österreichischen Seniorenbundes gewürdigt.

Franz Hartl begleitete die Senioren bei vielen Ausflügen und wertete diese mit seinem fundierten Wissen über Land und Leute auf. Der Seniorenbund verliert einen liebenswürdigen, aufrechten Menschen, dem wir gerne beim Erzählen seiner Geschichten lauschten. Im Alter von 93 Jahren nahm er am 10. März 2025 Abschied von seinem höchst ereignis- und abwechslungsreichen Leben. Wir sagen einfach nur „Danke“.



Völkermarkt Stadt: Die gut gefüllten Geschenkkörbe kommen immer gut an.



■ Wolfsberg - Bezirk

Lavanttaler Seniorinnen und Senioren in der Welt des Internets

Die Generation 60 + bekommt nun wieder die Chance, an den Smartphone Stammtischen teilzunehmen und das Internet zu erkunden.

In Kleingruppen erhalten bzw. erhielten sie eine kostenlose Schulung, die der Seniorenbund in Kooperation mit A1 initiiert hat. Die Trainer helfen den Teilnehmern, sich sicher mit ihrem Handy im Internet zurecht zu rechtzufinden. Dabei werden aktuelle Themen besprochen und danach bekommen sie in Übungsstunden Tipps zur täglichen Nutzung. Natürlich ist Zeit genug für Fragestellungen. Seit dem Jahr 2021 organisiert LO-Stv., Bezirksobmann Albert Wutscher in Kooperation mit der A1 Seniorenakademie, die von Ministerin Margarete Schaböck eingeführte Ausbildung, im Bezirk Wolfsberg.

„Es ist wichtig, dass auch ältere Menschen selbstständig und sicher im Internet surfen und kommunizieren können“ so der

Bezirksobmann. Der Umgang mit den digitalen Medien kann helfen, die Einsamkeit beim Älter werden hinten zu stellen. „Gemeinsam statt einsam – bleiben wir in Verbindung“ Diesmal haben 60 Seniorinnen und Senioren von Reichenfels bis St. Georgen ihr Interesse bekundet und in insgesamt fünf kostenlosen Schulungen das Angebot genutzt. Seit Beginn dieser Aktion haben 360 Teilnehmer im Bezirk Wolfsberg ihr Wissen erweitert. Weitere Kurse befinden sich in Planung.

„Wir stehen unter Strom“

Großes Interesse an den Impulsvorträgen „Elektrobiologische Untersuchungen“. Großen Anklang fand die von Seniorenbund-Bezirksobmann Albert Wutscher für die jeweiligen Ortsgruppen im Tal initiierte Impuls-Vortragsreihe „Elektrobiologische Untersuchungen“ mit Live-Vorführung.

126 TeilnehmerInnen nutzten an vier Veranstaltungsorten die Möglichkeit, sich zu informieren. Die vielen Anwesenden bei den diversen Vorträgen waren sich einig, selten einen so lebendigen und aufschlussreichen Vortrag mit praktischen Beispielen, wie den von Herrn Markus Leitner, erlebt zu haben.

Was sind Störfelder und wie kann man sie vermindern? Die



Wolfsberg-Bezirk: Einblick ins www. Training in Bad St. Leonhard

verständlich erklärten Verursacher sind technische Geräte wie Steckdosen, Kabeln, Handys, Ladegeräten, oder ist gar die Lampe falsch eingesteckt? Was macht der nicht richtig platzierte WLAN-Router und das Babyphone mit uns? Diese und viele weitere mögliche Verursacher werden ungewollt von unserem Körper aufgenommen. Nutzen wir die moderne Technik, aber bemühen wir uns um einen gesunden Umgang mit ihr. Wie stark wir unter Strom stehen, kann nur durch Aufspüren und Ausmessen festgestellt werden.

Diese Maßnahmen sind für gesunde sowie kranke Menschen gleichermaßen interessant, weil ein störungsfreies Umfeld die

Erholung fördert, den Schlaf verbessert, den Blutdruck senkt und das Stressgefühl reduziert. Holen wir uns fachliche Unterstützung, um unsere Gesundheit aufrecht zu erhalten! Ein wirklich toller Impulsvortrag! Weitere Termine folgen!

■ Bad St. Leonhard

Bratwurst-Pfingsti am 27. März 2025

Zum Bratwurst-Pfingsti lud dieses Jahr der Seniorenbund in die Nudlerei in Schiefing ein. Viele, die gekommen waren, hatten sich hübsch verkleidet. Zum Essen gab es, wie immer an diesem Pfingsti (Donnerstag), eine sehr lange, ausgezeichnete Selchwurst mit Senf und Kren und einem Stück eines guten



Wolfsberg-Bezirk: Praktische Vorführung der elektrobiologischen Untersuchung



Bad St. Leonhard: Traditionelles wird auch im Fasching beibehalten

Brottes. Später auch die obligaten Krapfen.

Hohe Persönlichkeiten machten ihre Aufwartung! So His Majesty Prince Daniel III. Stückler, Carnival King of Carinthia and Bad St. Leonhard und der honourable Mayor (Burgomaster) Dieter Dohr. Der ebenso honourable Town Councillor Gerhard Penz war leider verhindert. Alle drei zeigten sich sehr spendabel. Prinz und Bürgermeister zahlten Getränkeunden, der Stadtrat die Krapfen. Musi gab es auch. Thomas, Bernhard und Niklas Penz spielten auf und trotz beengten Raumes wagten einige auch ein Tänzchen. Kein Wunder also, dass eine erkleckliche Anzahl von fitten Senioren und Seniorinnen bis in die Abendstunden durchhielt. Schade, dass erst in einem Jahr wieder Bratwurst-Pfingst ist!

Trauer um Eduard Sifferlinger

Altbürgermeister der Stadt Bad St. Leonhard und Gründer der Ortsgruppe des Seniorenbundes

Geboren am 31. Jänner 1933, verbrachte er die ersten Lebensjahre in Fischbachau in Bayern und wuchs mit sieben Geschwistern auf. 1938 kam die Familie nach Bad St. Leonhard zurück. Er besuchte zunächst die NPEA in St. Paul und nach Abschluss



Abschied vom Altbürgermeister Eduard Sifferlinger. Er war Gründer der Ortsgruppe des Seniorenbundes Bad St. Leonhard

der Hauptschule in Wolfsberg und der Handelsschule in Klagenfurt machte er eine Ausbildung zum Holzkaufmann. Beruflich tätig war er dann im Sägewerk De Colle in Wisperndorf. 1960 verheiratete er sich mit Elisabeth Biedermann, die 1992 allzu früh verstarb. Vier Kinder gingen aus dieser Ehe hervor. 1970 wurde Edi Gemeinderat der ÖVP, von 1973 bis 1985 war er Bürgermeister der Stadt Bad St. Leonhard, dann noch weitere sechs Jahre Vizebürgermeister. In dieser Zeit wechselte er auch den Beruf und bis zu seiner Pensionierung arbeitete er als Versicherungsfachmann. 1976 gründete er die Ortsgruppe des SB Bad St. Leonhard, damals mit 34 Mitgliedern.

Als Bürgermeister war es ihm wichtig, zukunfts-trächtige Betriebe in der Gemeinde



Frantschach-St. Gertraud: Die GewinnerInnen beim Preisschnapsen

anzusiedeln, zu fördern und zu fördern und so zur guten wirtschaftlichen Entwicklung der Gemeinde viel beizutragen. Auch gelang es ihm, die so notwendige Abwasserkanalisation in der Gemeinde und am Klippitztörl zu errichten. Er war sehr sportbegeistert und unterstützte die Sportvereine der Gemeinde tatkräftig. Der Messebesuch am Sonntag war für ihn Pflicht. Eduard Sifferlinger verstarb am 20. Februar im Seniorenheim Obdach im 93. Lebensjahr.

Die Gemeindebürger konnten sich am 14. März am Vormittag von ihm in der Leonhardkirche verabschieden. Auch LH-Stv. Martin Gruber, NR Johann Weber, so wie Bgm. Dieter Dohr und Vertreter der Stadtgemeinde nahmen Abschied. Die Urnenbeisetzung fand dann im engsten Familienkreis statt. Wir werden Edi in lieber und guter Erinnerung behalten.

Frantschach-St. Gertraud

Preisschnapsen

Am Dienstag, 18. März, veranstaltete der Seniorenbund wieder das übliche Preisschnapsen. Obmann Willi Darmann konnte dazu 25 Spieler seines Vereines begrüßen. Die zwölf verfügba-

ren Restkarten wurden durch die ersten Niederlagen schnell verkauft. Nach der ersten Runde gab es zur Stärkung für jeden Spieler einen Selcher mit Beilage. Unser Spielleiter Franz Gutschki, vlg. Binder, stellte nach vier Stunden fairen Spieles folgende Gewinner fest: Siegerin Steffi Offner, 2. Greti Theuermann, 3. Manfred Vallant, 4. Albert Gutschki, 5. Augustin Vallant, 6. Luise Trippolt, 7. Monika Scheiber und 8. Fini Welwich. Auch diesmal waren die Frauen eindeutig die „stärkeren“ Spielerinnen. Herzlichen Dank dem Bürgermeister Günter Vallant, sowie den einheimischen Firmen für die gespendeten Preise.

Schönweg

Jahreshauptversammlung 2025

Die Jahreshauptversammlung begann mit einem Gottesdienst in der Kirche in Schönweg. Zahlreiche Mitglieder haben am 18. Februar 2025 im Gasthaus Brenner an der Versammlung teilgenommen. Die frohe aufglockerte Stimmung schon von Beginn der Zusammenkunft an, lässt auf ein positives Gemeinschaftsgefühl schließen. Unsere Obfrau Waltraud Schlatter begrüßte alle Anwesenden herzlichst. Ein besonderer Gruß galt den Ehrengästen Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-



Schönweg: Gute Stimmung bei der Jahreshauptversammlung

Pichler, SB-Bezirksobmann Albert Wutscher, Abg.z.NR Ing. Johann Weber und Gemeinderätin Karin Forsthuber.

Beginnend mit einem Totengedenken ließ unsere Obfrau das vergangene Vereinsjahr Revue passieren. Einen Rückblick auf 2024 gewährte Kassier Johann Staudacher, dessen Richtigkeit vom Kassaprüfer bestätigt wurde. Der Entlastung konnte stattgegeben werden. Als Neumitglied wurde Renate Wirth in unseren Verein aufgenommen. Nach den Grußworten der Ehrengäste präsentierte uns Ing. Johann Weber einen Film vom

Landeswandertag 2024 in St. Georgen. Bei Kaffee und Krapfen und ausgiebiger Unterhaltung ging unsere diesjährige Jahreshauptversammlung zu Ende.

Vortrag über elektrobiologische Untersuchungen

Großes Interesse bei sehr vielen Teilnehmern weckte dieser spannende Vortrag. vom Ärzteteam Feldkirchen bei Graz mit Markus Leitner. Wie wichtig die richtige Bedienung von Elektrogeräten, Kabel, Steckdosen, Schalter, Handys etc. sein sollte, wurde mit speziellen Messgeräten praxisnah vorgeführt. Viele



St. Marein: Eine Delikatesse des Lavantals: „Lebalan“



Schönweg: Interessante Vorträge werden gerne besucht.

Krankheiten könnten dadurch verhindert werden.

Einige unserer Mitglieder bestellten gleich über Antrag eine Messung in den Wohnräumen zu Hause. Eine Kostprobe von Magnesium durfte jeder Gast gratis mitnehmen. Ein interessanter Nachmittag ging zu Ende.

Geburtstage

Wir gratulieren herzlichst Erika Kraus zum 85er und Ernst Gutschki zum 75er.

St. Marein

„Lebalan“

Bei schönsten Frühlingswetter ging es zum beliebten Leberl-Essen im Gasthaus Rabinig am Reisberg. Obfrau Christine Lenz des Seniorenbundes von St. Marein freute sich über die zahlreiche Teilnahme.

St. Paul

Information und Kommunikation sind wichtige Faktoren, die unsere Gemeinschaft fördern.

Über die Gefahren von Bluthochdruck informierte kürzlich die praktische Ärztin Dr. Silvia Gutschki-Dohr die Mitglieder des Seniorenbundes St. Paul bei der monatlichen Zusammenkunft in der Cafe-Konditorei Sternweiß. Laut der

Ärztin ist etwa jeder fünfte Erwachsene davon betroffen, bei den über 65-Jährigen sogar jeder zweite. Bluthochdruck spürt man nicht, er verursacht keine Beschwerden und dennoch sind die Auswirkungen fatal. Das Risiko für einen Herzinfarkt oder Hirnschlag erhöht sich um das Doppelte bis Zehnfache. Daneben kann Bluthochdruck zu weiteren Folgeerkrankungen führen, wie Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Arteriosklerose, vaskuläre Demenz, Niereninsuffizienz, Durchblutungsstörung der Beine (PAVK) und Sehschwäche.

Dr. Gutschki-Dohr empfiehlt regelmäßige Blutdruckmessungen. Bei der Selbstmessung zu Hause sollten die Werte unter 135/85 mmHg liegen. Sind die Werte darüber, spricht man von Bluthochdruck.

Mit einem gesunden Lebensstil kann jeder einzelne dazu beitragen, seinen Blutdruck im normalen Bereich zu halten. Darunter versteht Dr. Gutschki-Dohr: nicht Rauchen, ausgewogene, salzarme Ernährung, moderater Alkoholgenuß, viel Bewegung, bzw. Reduktion eines vorhandenen Übergewichts und Stressabbau.

Seniorenbundobmann Mag. Karl Schwabe dankte der Referentin für ihren informativen und erfrischenden Vortrag



St. Paul: Dr. Silvia Gutschi-Dohr (Bildmitte) mit Obmann Mag. Karl Schwabe und Obmann-Stellvertreterin Maria Haller.

und überreichte gemeinsam mit seiner Stellvertreterin Maria Haller Dr. Gutschi-Dohr als kleines Danke ein „gesundes Geschenk“, eine Auswahl von Essigen der Mostbarkeiten.

Smartphone-Stammtisch

Auf Initiative von Bezirksobmann Albert Wutscher konnte am 27. Februar 2025 im Rahmen der A1 Seniorenakademie ein A1 Smartphone - Stammtisch in St. Paul im Landgasthof Freitag abgehalten werden.

Die Instruktor Wolfgang Krammer und Michael Raunig informierten vorerst die wissbegierigen Seniorinnen (!) über die grundsätzlichen Eigenschaften und Besonderheiten der Smartphones und gingen dann auf die Möglichkeiten der Anwendung ein. Im weiteren Verlauf konnten die Teilnehmer Fragen, die im Umgang mit ihrem Smartphone auftauchen, vorbringen. Die wurden dann von den Instruktor anhand

Todesfälle

Verabschieden mussten wir uns von unseren Mitgliedern Annemarie Schmied (91) und Leander Vallant (82), die lange Zeit unserer Gemeinschaft angehörten. Unser aufrichtiges Beileid!

von praktischen Beispielen beantwortet. Die rege Teilnahme und das Interesse der Anwesenden ließen den Vormittag wie im Flug vergehen. Am Ende der Veranstaltung bedankte sich Obmann-Stellvertreterin Maria Haller bei den Referenten für den interessanten Vormittag, dem sich alle Anwesenden mit herzlichem Applaus anschlossen.

Gesunder Umgang mit Elektrizität

Der Elektrobiologe und Gesundheitsreferent aus der Steiermark Markus Leitner referierte im März in „Sulzer's Radltreff“ über „Gesunder Umgang mit der Elektrizität“. Dabei konnte er den Anwesenden sicht- und hörbar die Wirkungen der elektromagnetischen Strahlungen veranschaulichen. Der Referent ermunterte die Zuhörer Technik zu nützen, wies aber auch auf Möglichkeiten, sich vor unerwünschter Beeinträchtigung durch elektromagnetische Felder zu schützen, hin. Beim nachfolgenden „gemütlichen Beisammensein“ konnten die Teilnehmer bei dem Referenten noch weitere Informationen einholen.

Wolfsberg-Stadt

Fit auf Schiene

... sind nun bestimmt jene Mitglieder des Wolfsberger Se-



Wolfsberg: Museumsbesuch - auch nach einer Knien-OP kann man DABEI sein!

niorenbundes, die sich an dieser Aktion beteiligten. Frühmorgens gegen acht Uhr begrüßte die Stellvertreterin des Obmanns, Waltraud Beranek, die Teilnehmer am Bahnhof Wolfsberg.

Danach erklärte der ehemalige ÖBB-Bedienstete Richard Schmied die Handhabung an einem Fahrkartenautomaten, damit der jeweils benötigte Fahrschein gewählt und ausgedruckt werden kann. Mit einem Zwischenstopp am Bahnhof St. Paul, wo man über sämtliche Einrichtungen und Möglichkeiten im Zugverkehr informiert wurde und es auch Zeit für die Beantwortung individueller Fragen gab, reiste man nach Klagenfurt.

Beim Restaurant „Frankies Burger“ am Messegelände nahm man das Mittagessen ein. Danach stand ein Besuch des neuen Landesmuseums, wo uns Landesgeschäftsführerin Eva Kügler empfing, am Programm. Die höchst interessante Führung von Maria Charbanell und ihrer Kollegin bot Einblicke in die Landesgeschichte und die Werke heimischer Kunstschaffender. Im Rahmen der Heidi Horten Ausstellung konnte man auch Werke weltbekannter Künstler bestaunen. Am späten Nachmittag ging es

per Bahn zurück nach Wolfsberg. Auf Grund des riesigen Interesses (80 Personen) gab es eine Woche später einen Folgetermin, bei dem die Wolfsberger von Landesobfrau Elisabeth Scheucher begrüßt wurden. Alle Teilnehmer betrachteten diese Aktivität als Motivation, sich künftig öfters auf Schiene zu begeben.

Kostümierter Clubnachmittag

Rund fünfzig Mitglieder des Wolfsberger Seniorenbundes feierten in den Räumlichkeiten „50 +“ für Junggebliebene, welche von der Gemeinde der älteren Generation zur Verfügung gestellt werden, ein fröhliches Faschingsfest. Nahezu alle Teilnehmer waren dazu in Maske erschienen. Peter und Walfried spielten mit ihren Instrumenten flott zum Tanz auf, und die rüstigen Senioren ließen sich nicht lange bitten, über das „Parkett“ zu schweben.

Obmann Paier Ernst und Vorstandsmitglied Pirker Peter hießen neue Mitglieder willkommen und gratulierten Maria Raffling zum 80. Geburtstag. Nach einigen Stunden „fielen die Masken“, und so fand dieses fröhliche Beisammensein sein Ende, obwohl so mancher noch nicht wirklich nachhause gehen wollte.



Wolfsberg: Wellnessstag in der Therme Nova in Köflach

Badefahrt

26 Mitglieder nahmen daran teil und verbrachten einen entspannten Wellnessstag in der Köflacher Therme Nova. Das Plätschern im herrlich warmen Wasser tat wohl, und manche nutzten auch den großzügigen Saunabereich. Zusätzlich sorgte auch das Thermenbuffet für das leibliche Wohlbefinden. Ins-

gesamt ein gelungener Tag, der sicher eine Wiederholung finden wird.

Geburtstage

Wir gratulieren recht herzlich Maria Raffling (80), Annemarie Steinkellner (70), Manfred Joham (70) und Maria Schönhart (75).



Vorankündigung: 2-Tagesfahrt (6.-7. September 2025)

nach Linz mit Besichtigung von Ars Electronica, am Abend Besuch der Klangwolke. Kosten für Fahrt, Eintrittskarten, Nächtigung mit HP im DZ

€ 263,- (EZ-Zuschlag € 55,-).

Anmeldungen ab sofort
bei Helga Kosmitsch, 0699/10 79 94 68

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

österreicheische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST



BUCH TIPPS



Die Veredelung der Zeit

von Arnold Mettnitzer / ISBN 978-3-7088-0853-6

In diesem Buch nimmt uns der Autor mit auf die Suche nach all den Möglichkeiten, die Zeit zu veredeln und das Älterwerden zu genießen. Er erzählt in sehr persönlichen Geschichten von Menschen, denen das Gelingen ist – durch die Kraft der Begegnung und den Mut, sich mit anderen auseinanderzusetzen, durch die Fähigkeit zu verzeihen und die Offenheit bis zuletzt zu wachsen.

Eine zutiefst persönliche Liebeserklärung an das Älterwerden, das Miteinander, die Achtsamkeit und die heilsame Wirkung spiritueller Erfahrungen.



Warum wir sind, wie wir sind

von Johannes Huber; Stefan Wöhrer / ISBN 978-3-99001-728-9

Jeder Mensch braucht eine andere Ernährung, eine andere Form der Bewegung, einen anderen Lebensstil und im Krankheitsfall andere Medikamente und Dosierungen.

Die moderne Medizin hat das erkannt und liefert dazu jeden Tag neue, bahnbrechende Forschungsergebnisse. Prof. DDr. Johannes Huber und Priv. Doz. Dr. Stefan Wöhrer zeigen in diesem Buch, was davon schon jetzt konkret anwendbar ist und wie sich die eigenen Besonderheiten einfach entdecken lassen.

Wie steht es um Ihre HÖRSTÄRKE?

Haben Sie das Gefühl nicht mehr so gut zu hören?

Dann bietet ein professioneller Hörtest Auskunft darüber, wie es um Ihr Gehör steht.

Jetzt Termin vereinbaren & gratis Hörtest machen!

NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

QR-Code scannen und Termin online buchen
neuroth.com



Empfinden Sie es als anstrengend, Gesprächen in größeren Gruppen in lauter Umgebung zu folgen?

z.B.: bei Treffen mit Freunden, Familie oder im Arbeitsumfeld

Ja Nein

Drehen Sie den Fernseher oder das Radio oftmals lauter als früher?

z.B.: Türklingel, Vogelgezwitscher, Straßenverkehr, etc.

Ja Nein

Wünschen Sie sich Umwelt- bzw. Umgebungsgläusche wieder besser hören zu können?

z.B.: Türklingel, Vogelgezwitscher, Straßenverkehr, etc.

Ja Nein

Wir sind für Sie da.
Ihre Neuroth-Fachinstitute:
9x in Kärnten

Gratis Service-Hotline: 00800 8001 8001



ÖSB

Um Jahre voraus.

ÖSB-Riesenschwede

Finden Sie die Seniorenbundbegriffe in den farblich hinterlegten Feldern!

Predigtbuch	ein Gründer Roms (Sage)	Frauenname		Vorsilbe: aus-, aufrichten	indischer Wasserbüffel	schweizerisch: süße Sahne	Karibikinsel	Stammvater	Karo beim Kartenspiel	Hockeyliga USA
feierliche Amtstracht				haltbar machen						
Zentralstern				französisch: König			amerikanische Viehfarm			
Papstname		lat.: Würfel			ein Sportverband (Abk.)		Schabernack, Fopperei	Initialen Lagerfelds		
			großes Bau-gestell	englisch: lang	Materialchirurg. Ver-bände		Hochschulen (Kw.)			franz. Departement-hptst.
Wein-duft		florentinische Bankiers-familie	Position				belgische Provinz		Kleinrenn-wagen	
			franzö-sische Zustim-mung			Kuchen her-stellen				
					Stadt in Frank-reich (Kw.)	Frauenkurz-name	Sohn Adams (A.T.)			
Bücherfreundin	US-Amerikaner (Kw.)	vertraute Anrede		Straßenbeleuchtung						
größter Erdteil				afrik. Dickblattgewächs	1. gewählter Reichspräsident				kraftvoll, beherzt	
nicht analog	Männername		Allg. Krankenhaus		Anglergruß (... Dank)		langsame Höhenzunahme	Männerkose-name		sonderbar, merkwürdig
					Altersruhe-geld					
sommergrüner Nadelbaum	nordamerikanischer Indianer	ehemaliger Schah Persiens	kleine Schlafstelle			int. Kfz-K. Trinidad und Tobago	franz. Mehrzahlartikel			
					unbearbeitete Pelze	Stadt im Süden Nigerias	Araberfürsten			
Luftreifen			französisch: Bank	Wolf des Wodan				Kfz-Z. Kufstein	Abk.: Gruppenleiter	
Greifvogelfütterung		hebräisch: Nichtjude		Harmonie						
russisch-franz. Maler † 1985					Abk.: Europarat	französisch, span.: in			Abk.: United Kingdom	
Zugewinn f. eine Sache		englisch: auf		flach positionieren				Winkerkrabben (zoolog.)		
								Kunsthist. Museum (Abk.)		

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

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



Schwerhörigkeit sieht man nicht. Man muss darüber reden

Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten ist seit über 20 Jahren Anlaufstelle und Interessensvertretung für Schwerhörige und bietet Einzelberatungen und Vorträge – neutral, kostenfrei und vertraulich.

Erste Anzeichen von Hörverlust treten meist ab dem 50igsten Lebensjahr auf. Fernsehsendungen können schlechter verfolgt werden, Hintergrundgeräusche werden zunehmend als störend empfunden und Gespräche mit mehreren Beteiligten mutieren zur geistigen Schwerstarbeit. Oft entstehen soziale Konflikte im näheren Umfeld. Betroffene davon zu überzeugen, etwas zu unternehmen werden häufig verharmlost und verdrängt. „Ich muss ja nicht alles hören“ ist eine weitverbreitete Antwort. Die Angst, als alt, dement und „begriffsstutzig“ dazustehen überwiegt. So beginnt ein „völlig unnötiger Teufelskreis“. Hörgeräte nur zeitweise zu verwenden, oder sich vor einer Anschaffung zu drücken ist keine hilfreiche Alternative. Nur Früherkennung, aber auch eine rechtzeitige Versorgung mit Hörsystemen verhindern ge-

nau diese gefürchteten Folgen!
Welche Vorteile hat eine gute Hörversorgung?

- » Kognitiver Leistungsabfall durch Umbauprozesse im Gehirn werden reduziert
- » Gehirnfunktionen werden geschützt und das Demenzrisiko vermindert
- » Depression durch fehlenden sozialen Austausch, wird verhindert
- » Stress durch soziale Konflikte, infolge von Fehlinformationen wird vermieden
- » Das Verletzungs- und Sturzrisiko wird herabgesetzt
- » Die Sicherheit im Straßenverkehr wird erhöht

Objektive Beratung für persönliche Information, in bedarfsgerechter Umgebung. Das Schwerhörigenzentrum Kärnten – „Forum besser Hören“, mit dem geförderten Projekt „tab – technische Assistenz und Beratung“ bietet Betroffenen die Möglichkeit, auch schon vor einer Hörgeräteanpassung eine objektive, vertrauliche und kostenfreie Beratung in Anspruch zu nehmen, um zu erfahren wie eine gute Hörgeräteanpassung vor sich geht,

wie eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Hörakustiker gelingt und welche Lösungen es bei Problemen mit den Hörgeräten geben kann, um den Alltag zu erleichtern. Für Angehörige und Interessierte besteht die Möglichkeit, über den richtigen Umgang mit Betroffenen, mehr zu erfahren. Lautes „Brüllen“ ist nicht immer hilfreich für Betroffene. Mit kostenfreien Vorträgen kann in die Welt der Schwerhörigkeit und die dazugehörigen Lösungen „hineingehört“ werden.

Terminvereinbarung:

Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten tab – Technische Assistenz und Beratung für Schwerhörige

Gasometergasse 4A / Eingang Platzgasse 9020 Klagenfurt, Tel.: 0463 310380

E-Mail: office@besserhoeren.org
homepage: www.besserhoeren.org
www.oesb-dachverband.at



FORUM
BESSER HÖREN
SCHWERHÖRIGENZENTRUM KÄRNTEN

Filmempfehlung



SREAL
Immobilien

Kompetent, schnell
und sicher

Professionelle Betreuung beim
Verkauf Ihrer Immobilie.



lukas.fasching@sreal.at
+43 664 889 986 20
lukas.fasching@sreal.at

sreal.at

Ich
berate Sie
gerne!



Kulturreise Opatija

OGV REISEN
Ihre Auszeit vom Alltag



TERMIN
21.-23.05.
2025

Reiseverlauf

Die Reise beginnt bereits beim Einstieg in den ****Komfortreisebus der OGV. Ein Rundum-Sorglos-Paket erwartet Sie an Bord. Sie fahren über die italienische Autobahn vorbei an Udine in Richtung Triest, direkt nach Hrastovlje. Dort besichtigen Sie die Ortskirche mit den berühmten Totentanzfresken. Weiter geht die Reise nach Buzet, wo Sie ein Mittagessen zu sich nehmen können. Mit vollem Magen machen Sie sich auf den Weg nach Hum. Dort erwartet Sie ein Rundgang durch "die kleinste Stadt der Welt". Danach fahren Sie, entlang der istrischen Ostküste mit direktem Blick auf die Insel Cres, direkt nach Mošćenička Draga. Dort beziehen Sie Ihr Quartier im wunderschönen ****Hotel Marina. Am Abend erwarten Sie kroatische Köstlichkeiten und eine atemberaubende Kulisse auf der Hotelterrasse.

Der zweite Tag Ihrer Reise beginnt mit einem reichhaltigen Frühstück am Hotelbuffet. Anschließend fahren Sie mit dem Bus der OGV ins nahegelegene Örtchen Ika. Dort erwartet Sie ein Vortrag in der Fakultät für Tourismus- und Hotelmanagement über

Landes-Reisebegleitung: Mag. Josef Reinitzhuber, HR Prof. H.C. Univ.-Doz. Dr. Peter Jordan

den Tourismus in Abbazia und Kvarner. Gleich im Anschluss geht die Fahrt weiter. Direkt nach Abbazia. Hier gönnen Sie sich eine kleine Auszeit bei einem Spaziergang durch das Ortszentrum mit den Hotels der Gründerzeit zur Villa Angiolina, der "Keimzelle des Tourismus an der östlichen Adriaküste". Direkt im Ortszentrum erwartet Sie ein Mittagessen. Mit dem Bus geht es dann weiter nach Rijeka. Sie machen einen Rundgang durch den Stadtkern. Es erwarten Sie römische Ausgrabungen, es geht vorbei an dem früheren ungarischen Gouverneurspalast, vorbei am Nationaltheater, zum Haupt- und Fischmarkt Rijekas, wo Sie dann im Stadthafen Riva die Stadtführung beenden. Mit dem Bus fahren Sie zurück ins Hotel, wo Sie den Abend ausklingen lassen.

Am dritten Tag treten Sie die Heimreise an. Nach Ihrem Frühstück, beginnt die Fahrt vorbei an Rupa sowie Radstro nach Ajdovščina, dem Wippachtal. Dort machen Sie einen klei-

nen Rundgang und haben Zeit für ein Mittagessen. Weiter geht es durch das Isonzotal über Tolmein nach Flitsch/Bovec, wo Sie eine Kaffeepause einlegen. Gut gestärkt, mit vielen Eindrücken, bringt Sie die OGV sicher nach Hause.

Unsere Leistungen:

- » Busfahrt im ****Komfortreisebus der OGV
- » Mautgebühren, Auslandsabgaben
- » 2x Übernachtungen im ****Hotel Marina inkl. Halbpension

Preis
pro Person

€ 299,-
Einzelzimmerzuschlag € 49,-

- » Mindestteilnehmerzahl: 35
- » Anmeldeschluss: 19.04. 2025

Sommerausflug Umag

Reiseverlauf

- » **1. Tag:**
Transfer von Villach – Klagenfurt nach Umag. Bezug der Quartiere im Hotel Sipar. Abendessen/Übernachtung.
- » **2.-5. Tag:**
Frühstück. Aufenthalt zur freien Verfügung. Genießen Sie die Tage in Umag. Um 11:00 Uhr treten Sie die Heimreise auf der gleichen Strecke wie bei der Hinfahrt an.



TERMIN
22.-26.09.
2025

Unsere Leistungen:

- » Bustransfer auf angeführter Strecke nach Umag und retour
- » 4x Nächtigung, Frühstück und Abendessen auf Basis Doppelzimmer, Dusche, WC im 4 Sterne Hotel Sipar
- » Begrüßungsgetränk

Reisebegleitung: Veronika Sablatnig

Preis
pro Person

€ 499,-
Einzelzimmerzuschlag: € 99,-

- » Mindestteilnehmerzahl: 20
- » Anmeldeschluss: 20.08. 2025

OGV REISEN
Ihre Auszeit vom Alltag

OGV Reisen | Obergailtaler Verkehrsbetriebs GmbH
Tel.: 04255/42 800 Mail: office@ogv.reisen
Veranstaltnummer: 2016/0035 | Programmänderungen vorbehalten

www.ogv.reisen



ÖSB-Sudoku-Time



Klassisch

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

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

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

Sudoku-X

Hier enthalten neben den Zeilen, Spalten und 9er-Blöcken, auch die farbig markierten Diagonalen die Ziffern 1 - 9 nur einmal.

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

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

Wordoku

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

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

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



Senioren- & Sozialservicestelle ADLERGASSE



Anmeldung: Kärntner Seniorenbund
Telefon: 0463/20 33 70
E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at
Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr

Termine
1. Halbjahr
2025



»Einfach tun!

Dabei sein, mitmachen und vor allem Spaß haben. Auch auf unseren Körper wollen wir nicht vergessen. Gedächtnistraining heißt, wir wollen die geistige Leistungsfähigkeit bewahren oder sogar verbessern! Und das in und mit der Gruppe, in einer lockeren Gemeinschaft. **JEDER ist willkommen!** Natürlich bei Kaffee und Kuchen!



- Leitung:** Annemarie Straßer
Kosten: 3 Euro pro Person und Einheit fürs Material
Termine: **06. Mai** „Unsere Sinne“ – Übungen sollen dazu anregen, verstärkt und bewusst die Sinne einzusetzen und zu trainieren; dazu Spiele.
03. Juni „Unser Garten“ – Austausch, Erfahrungen, Stadt-Land spielen.
jeweils Dienstag von 09:00 bis 11:00 Uhr – Bitte um Anmeldung.

»How are you? WE MEET – WE TALK – WE LAUGH



Leichte Konversation in Englisch mit Elisabeth für den Haus- bzw. Urlaubsgebrauch.

- Leitung:** Elisabeth Riedl
Mitzubringen: Gespitzte Ohren und Schreibutensilien
Kosten: Freiwillige Spende
Termine: **23. April** **07., 21. Mai**
04., 18. Juni
jeweils Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr – Bitte um Anmeldung.

Hallo, wie geht's?

Unser Telefon gegen die Einsamkeit

Niemand muss alleine sein – **reden hilft!**
 Unser Telefon gegen Einsamkeit ist für dich da.
Ruf an und teile deine Sorgen!

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



0676 8990 5000



A1 Workshop: Erste Schritte im Internet.

Entdecken Sie mit anderen Einsteigern in **Kleingruppen** mit maximal 12 Personen das Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kurse sind **kostenlos!**

Tablets mit einer SIM-Karte werden zur Verfügung gestellt und können nach Hause mitgenommen werden. Teilnahme an allen drei Terminen erforderlich (Teil A, B und C)!

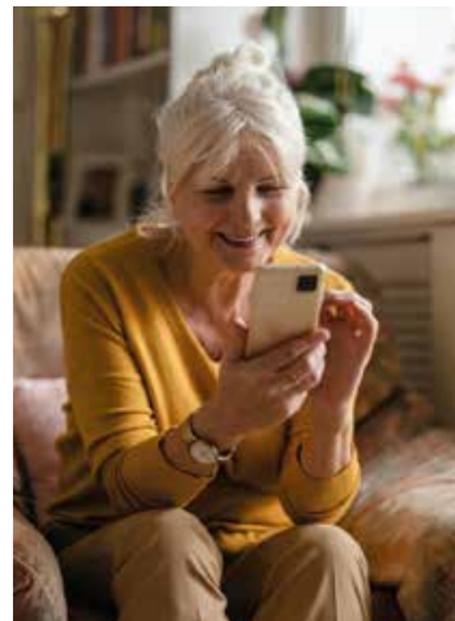
Ort der Veranstaltung:

Gasthaus Neuwirt, St. Veiter Straße 244, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

**Anmeldungen ab sofort in der Landesgeschäftsstelle unter Tel. 0463 203370
MO bis FR von 08:00-12:00 Uhr**



Kurs	Teil A	Teil B	Teil C	Uhrzeit
1	Dienstag, 06. Mai	Montag, 13. Mai	Dienstag, 20. Mai	Ausgebucht
2	Dienstag, 06. Mai	Dienstag, 13. Mai	Dienstag, 20. Mai	13:00 bis 16:00
3	Mittwoch, 07. Mai	Mittwoch, 14. Mai	Mittwoch, 21. Mai	09:00 bis 12:00
4	Mittwoch, 07. Mai	Mittwoch, 14. Mai	Mittwoch, 21. Mai	13:00 bis 16:00
5	Donnerstag, 08. Mai	Donnerstag, 15. Mai	Donnerstag, 22. Mai	09:00 bis 12:00



125 **Raiffeisen Landesbank Kärnten**

MEIN ELBA.

DAS EINFACH FÜR ALLE BANKING.
EIN DIGITAL BANKING SERVICE VON RAIFFEISEN.

rlb-bank.at

WIR MACHT'S MÖGLICH.



Termine 2025 „Landauf – Landab“

April 7. **Bezirk Klagenfurt Stadt**
Glocken- und Klangschalen-
vortrag, Landesgeschäfts-
stelle des Kärntner Senio-
renbundes, Adergasse 1 in Klagenfurt. Die Glockenforscher Horst Ragusch, bekannt als Nachwächter und Türmer von Klagenfurt und Alexander Karbeutz geben Einblicke in den Themenkreis „Glocken und Klangschalen“ inklusive kleiner Klangreise.
€ 10,- pro Person. Bitte um Anmeldung Kärntner Seniorenbund unter 0463/203370

April 10. **Bezirk Wolfsberg**
Bezirks-Seniorenwallfahrt
nach St. Paul, 13:40 Uhr,
Treffpunkt Stiftskirche.
Anmeldungen: LO-Stv.
Bez.-Obm. Albert Wutscher
0664/3142906

Mai 9.-10. **Bezirk Villach**
14:30 „Schmerzfreie Gelenke
- Hüfte und Knie“, Dr.
med. Heinz Freithofnig,
15:30 „Älter werden,
gesund bleiben - Lebensenergie und see-
lisches Wohlbefinden fördern!“,
Dr. med. Patricia Winkler-Payer

16:30 „Ganzheitliche Unterstützung mit
reinen Naturessenzen“, Melanie
Pereira-Arnstein, BA, ärztlich geprüfte
Aromafachberaterin, Resilienz Trainerin
& Mentaltrainerin
17:00 Defibrillator Vorführung,
Stand Rotes Kreuz,
17:30 „Schmerzen als Wegweiser“,
Eva Buttazoni, Energetikerin
18:30 „Schilddrüsengesundheit: neueste
Erkenntnisse“, Univ. Doz. Prim.
Dr. med. Ewald Kresnik,

SAMSTAG
08:30 „Mit Wasser den Schmerz behandeln“,
Ulrike Herzig, Kneippbotschafterin,
Dozentin der Österreichischen Kneipp
Akademie
09:15 „Zahnimplantate – was man wissen
sollte“, Dr. Dr. med. Eberhard Kowatsch
10:15 „Ganzheitliche Gesundheit nach TCM“,
Dr. med. Thi Tam Nguyen-Tschurt-

schenthaler, Agathenhof Micheldorf,
Ärztin für Allgemeinmedizin und TCM
11:00 Defibrillator Vorführung,
Stand Rotes Kreuz
11:30 „Schnelle Hilfe aus der Natur mit
ätherischen Ölen“, Bianka Bothe, BSc,
Wellnessbotschafterin & Wirtschafts-
psychologin
12:00 „Das Kreuz mit dem Kreuz -
moderne Therapien bei Wirbelsäu-
lenbeschwerden“, Dr. med. Albert
Chavanne, Facharzt für Orthopädie,
Wirbelsäulenchirurgie

April 12. **Bezirk Feldkirchen**
Frühstück am Hauptplatz
08:00 bis 12:00 Uhr
Kontakt: Bez.-Obf. Brigitte
Bock 0650/3464650

Mai 14. **Bezirk St. Veit**
an der Glan
Stadtgruppe St. Veit
an der Glan
Vortrag und Lesung mit
Hofrat Ernst Geiger, Chef-
ermittler im Fall „Jack Un-
terweger“. Informationen:
Bez.-Obm. Werner Lassnig
0644/8121213

Juni 17. **Bezirk Feldkirchen**
„Jammern gefährdet die
Gesundheit!“, Vortrag mit
Mag. Renate Kreutzer
08:00 bis 12:00 Uhr
Kontakt: Bez.-Obf. Brigitte
Bock 0650/3464650

Juni 25. **Bezirk Völkermarkt**
2. Bezirkswandertag um
den Golfpark Klopeiner
See - Südkärnten
10:00 Uhr Treffpunkt Golf-
club, Anmeldungen: Bez.-
Obf. Stv. Martha Moritsch
0660/8164736

Rätselaufklärung

Riesenschwede

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

Sudoku-klassisch

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

Sudoku-X

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

Wordoku

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

Sie erreichen uns ...



- Adlergasse 1 – Parterre
9020 Klagenfurt am Wörthersee
- per Telefon: 0463 / 20 33 70
- per E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at
- per Homepage:
www.seniorenbund-ktn.at
- per Facebook: <https://www.facebook.com/kaerntner.seniorenbund>
- per Instagram:
[instagram.com/seniorenbund_ktn/](https://www.instagram.com/seniorenbund_ktn/)

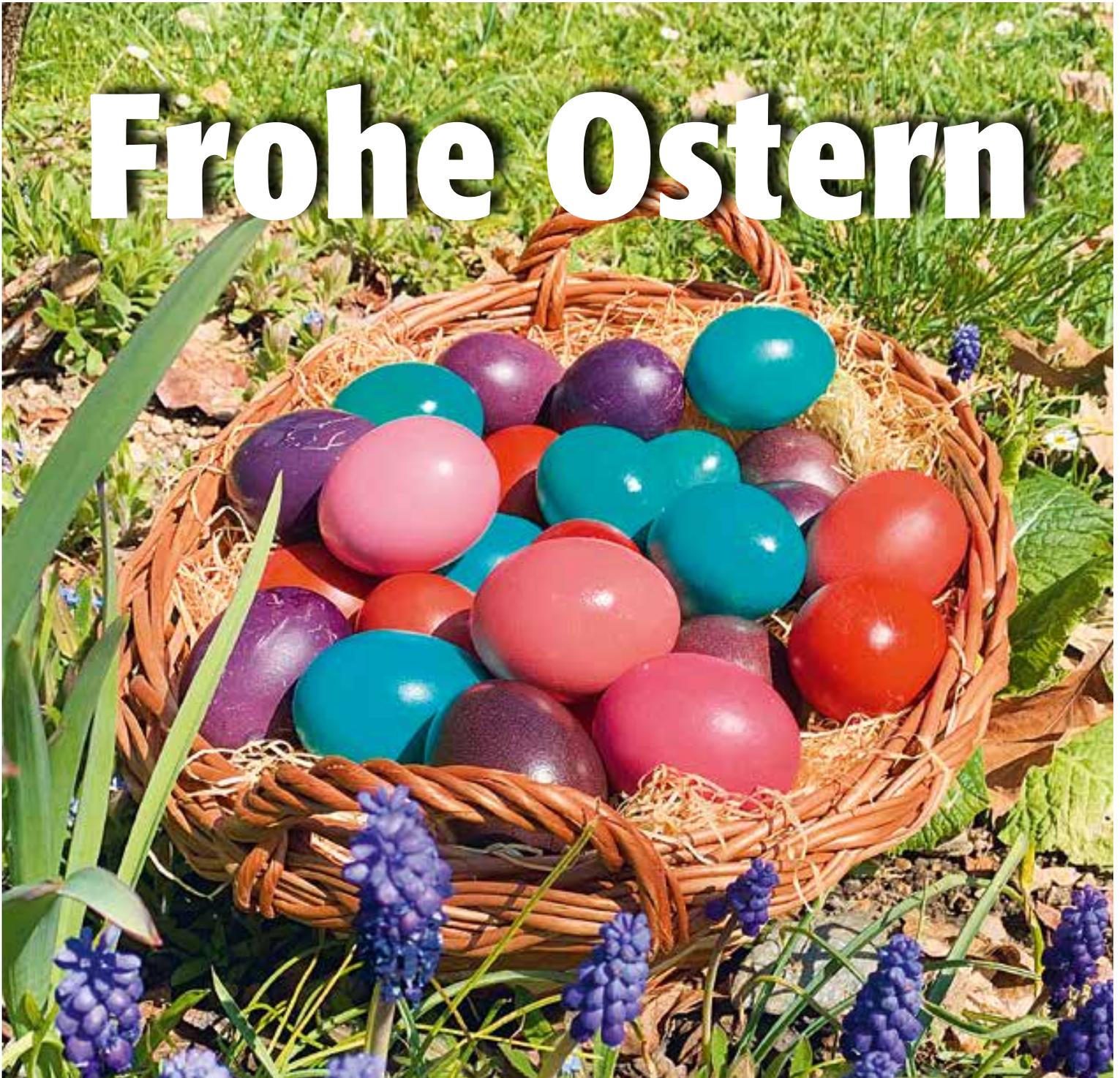
**SB-Büro-Öffnungszeiten:
MO-FR 8:00 bis 12:00 Uhr**

Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe:

**Mittwoch,
21. Mai 2025**

Beiträge ausschließlich an:
office@seniorenbund-ktn.at

Frohe Ostern



Der Frühling erwacht, die Tage werden länger, und Ostern steht vor der Tür. Es ist die Zeit des Neuanfangs. Möge dieses Fest der Hoffnung Euch Frieden, Freude und viele glückliche Momente bringen.

Wir wünschen ein gesegnetes Osterfest, voll schöner Momente und wertvoller Zeit mit Euren Liebsten.

Herzliche Ostergrüße, Euer Redaktionsteam

