

dabei SEIN

AUGUST 2025

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

KÄRNTNER SENIORENBUND LANDESGRUPPE DES ÖSTERREICHISCHEN SENIORENBUNDES

Gemeinsam unterwegs



Im stimmungsvollen Ambiente des Schlossparks Porcia erlebten über 1000 Seniorinnen und Senioren sowie zahlreiche Ehrengäste einen wunderschönen Tag in Spittal an der Drau. Dank eines abwechslungsreichen Programms und dem großartigen Engagement der Funktionärinnen und Funktionäre der Stadt- und Bezirksgruppe wurde das Landesseniorentreffen 2025 zu einem ganz besonderen Erlebnis. Dabei waren v.l.n.r.: Thomas Christler, Johannes Pichler, Hans Tauschitz, Anton Polessnig, Brigitte Bock, Josef Reintzhuber, Martin Gruber, Johann Walker, Elisabeth Scheucher-Pichler, Albert Wutscher, Sandra Lassnig, Werner Lassnig, Johann Weber, Susi Hager und Markus Keschmann

» Landesseniorentreffen

» Seite 8

» Ortsgruppenberichte

» Seite 15





Liebe Seniorinnen und Senioren,

was für ein wunderschöner Tag! Das diesjährige Landesseniorentreffen war wieder ein großartiges Zeichen unseres starken Zusammenhalts im Kärntner Seniorenbund. Zum ersten Mal fand unsere traditionelle Veranstaltung im Bezirk Spittal statt – und sie war ein voller Erfolg! Besonders gefreut hat mich, dass über 1.000 Seniorinnen und Senioren aus ganz Kärnten und der Steiermark mit dabei waren – sowie viele Ehren Gäste, allen voran Landeshauptmann-Stellvertreter Martin Gruber. Auch ÖVP-Klubobmann August Wöginger, Staatssekretär Alexander Pröll und Bundesgeschäftsführer Nico Marchetti haben sich bei uns wohl gefühlt.

Ein großes Dankeschön geht an Bezirksobmann Johann Walker und Stadtoobmann Thomas Christler, die mit ihrem engagierten Team einen wunderschönen Rahmen im Schlosspark „Porcia“ geschaffen haben. Ein herzliches Danke auch an unseren langjährigen Kooperationspartner, dem Hilfswerk Kärnten – vertreten mit einer Labestation, einer „Gesundheitsstraße“ und der Behindertentagesstätte Völkermarkt.

Es ist mir jedes Jahr eine besondere Freude, das Willkommensgeschenk persönlich zu überreichen – und noch schöner ist es zu sehen, wie sehr sich unsere Gäste darüber freuen! Wie man sieht: Der Seniorenbund macht keine Sommerpause! Auch in der warmen Jahreszeit sind wir gemeinsam aktiv und unterwegs. Ich lade euch schon jetzt ganz herzlich zur Bundeswallfahrt am 4. Oktober in Friesach ein – ein weiterer Höhepunkt in unserem „Jahr der Jubiläen“. Ich freue mich auf ein Wiedersehen und viele nette Begegnungen!

Herzlichst,
Elisabeth Scheucher-Pichler
Landesobfrau

Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler: Mit Erfahrung die Zukunft

Immer mehr Menschen möchten auch im Ruhestand aktiv bleiben – sei es im Berufsleben, im Ehrenamt oder im gesellschaftlichen Miteinander. Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler spricht im Interview über neue Modelle wie die Teilpension, über das Arbeiten in der Pension und darüber, wie der Seniorenbund mit Schulungen, Veranstaltungen und persönlichen Kontakten der Einsamkeit im Alter entgegenwirkt.

Unter dem Motto ‚Erfahrung darf nicht verloren gehen‘ wird das Arbeiten in der Pension zunehmend gefördert. Wie bewerten Sie diese politischen Bestrebungen?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Ich begrüße diesen Schritt sehr. Es gibt viele Menschen, die auch nach ihrem Pensionsantritt gerne weiterarbeiten möchten – sei es aus Freude an ihrer Tätigkeit, dem Wunsch nach sozialen Kontakten oder aufgrund finanzieller Überlegungen. Dass die Regierung nun Anreize schafft, um jenen, die noch Energie und Motivation mitbringen, ein Weiterarbeiten zu ermöglichen, ist ein wichtiger Schritt. Dies kann nicht nur den generationenübergreifenden Erfahrungsaustausch in Unternehmen stärken, sondern auch einen wirksamen Beitrag zur Bekämpfung von Altersarmut leisten – insbesondere bei Frauen.

Die Teilpension wird oft als wichtige Maßnahme zur Flexibilisierung des Pensionsantritts genannt. Warum ist dieses Modell aus Ihrer Sicht so sinnvoll?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Die Teilpension ist wirklich ein kluges und zukunftsorientiertes Instrument. Sie erlaubt es älteren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die eigentlich schon in Pension gehen könnten, ihre Arbeitszeit schrittweise zu reduzieren – um 25, 50 oder 75 Prozent – und gleichzeitig einen Teil ihrer Pension zu beziehen. Das ist eine große Chance für beide Seiten: Die Unternehmen profitieren weiter vom wertvollen Know-how und der Erfahrung dieser Menschen. Gleichzeitig können die Älteren den Übergang in die Pension sanfter gestalten und sich besser darauf vorbereiten. Das ist eine echte Win-Win-Situation.

In der aktuellen Debatte um das Pensionsantrittsalter fordern Sie, dass das faktische Alter stärker an das gesetzliche angepasst wird.

Warum ist Ihnen dieses Thema so wichtig?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Weil derzeit viele Menschen deutlich vor dem gesetzlichen Pensionsalter in den Ruhestand gehen – Männer im Schnitt mit 62,2 statt 65 Jahren – oft auch krankheitsbedingt. Das belastet sowohl die Betroffenen als auch das Pensionssystem. Fast 41 % der 55- bis 64-Jährigen sind nicht mehr erwerbstätig. Dafür braucht es bessere Rahmenbedingungen: altersgerechte Arbeitsplätze, betriebliche Gesundheitsförderung und gezielte Prävention. Unser Ziel muss sein, dass Menschen gesund und aktiv in Pension gehen – und nicht krank und erschöpft. Skandinavische Länder machen es vor – dort bleiben Menschen länger gesund und sind erst später pflegebedürftig. Das sollte auch bei uns der Anspruch sein. Der Seniorenbund setzt sich mit seinen Angeboten aktiv dafür ein, dass ältere Menschen geistig und körperlich fit bleiben.

Viele haben vom Begriff ‚Schutzklausel‘ bei den Neupensionen gehört. Können Sie erklären, was dahintersteckt?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Sehr gern. Die Schutzklausel ist eine wichtige Absicherung für alle, die 2025 neu in Pension gehen. Die Höhe der Pension richtet sich nach den Löhnen der letzten Jahre. Weil die Preise 2024 stark gestiegen sind, hätten diese Menschen eine deutlich niedrigere Pension bekommen – und das, obwohl sie genauso lang gearbeitet und Beiträge gezahlt haben wie andere Jahrgänge. Die Schutzklausel sorgt nun dafür, dass das nicht passiert. Sie stellt sicher, dass niemand durch die hohen Preissteigerungen benachteiligt wird. Die Schutzklausel ist wie ein Sicherheitsnetz. Sie sorgt dafür, dass Menschen, die in Pension gehen, keine deutlich niedrigere Pension bekommen, nur weil sich Gesetze oder Rechenmethoden ändern. Besonders Frauen mit oft kürzeren Erwerbsjahren profitieren davon.

Ein wichtiges Thema im Alter ist auch die Einsamkeit. Was tut der Seniorenbund dagegen?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Alterseinsamkeit ist eine Herausforderung, die wir sehr ernst nehmen. Der Seniorenbund bietet in seinen Stadt- und Ortsgruppen regelmäßig Veranstaltungen an – vom gemeinsamen Wandern bis zu kulturellen Ausflügen. Wir



aktiv mitgestalten!

haben auch spezielle Schulungen und Gesprächsrunden, die Menschen zusammenbringen. Besonders wichtig ist uns, auch im digitalen Bereich aktiv zu sein: Wir nehmen unseren Mitgliedern die Angst vor der Digitalisierung, etwa durch Handyschulungen oder Kurse zur sicheren Internetnutzung. Außerdem arbeiten wir eng mit der Polizei zusammen – in gemeinsamen Schulungen klären wir über Betrugsgefahren auf und stärken das Sicherheitsgefühl.

Wie nehmen die Mitglieder diese Angebote an? Gibt es bestimmte Formate, die besonders gefragt sind?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Ja, das Interesse ist groß! Besonders gefragt sind unsere Schulungen rund ums Smartphone und den sicheren Umgang mit digitalen Medien. Viele Seniorinnen und Senioren möchten mit ihren Enkeln in Kontakt bleiben, WhatsApp nutzen oder Fotos versenden – das Bedürfnis, digital mit der Familie verbunden zu sein, ist groß. Ebenso erfreuen sich die Informationsveranstaltungen mit der Polizei großer Beliebtheit. Sie greifen ganz konkrete Alltagssituationen auf und leisten einen wichtigen Beitrag zur Prävention. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an unsere Exekutive für die gute und verlässliche Zusammenarbeit über viele Jahre! Und nicht zu vergessen: Un-

sere gesellschaftlichen Veranstaltungen wie Kaffeemittage, Jubiläumsfeiern oder gemeinsame Ausflüge sind besonders beliebt. Das Gemeinschaftsgefühl, das dabei entsteht, ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit und stärkt den sozialen Zusammenhalt.

Der Seniorenbund feiert heuer viele Jubiläen. Wie blicken Sie auf dieses besondere Jahr?

Elisabeth Scheucher-Pichler: Mit großem Stolz und Dankbarkeit. Diese Jubiläumsfeiern sind ein schöner Anlass, auf viele Jahrzehnte erfolgreicher Arbeit zurückzublicken – und vor allem den vielen engagierten Funktionärinnen und Funktionären zu danken. Sie sind das Rückgrat unseres Vereinslebens. Ohne ihren Einsatz in den Orts- und Stadtgruppen wäre das alles nicht möglich. Die ehrenamtliche Arbeit dieser Menschen verdient größte Anerkennung. Wir sind eben eine große Seniorenbundfamilie, geben uns Halt und sorgen dafür, dass niemand im Alter allein bleiben muss.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Scheucher-Pichler!

Scheucher-Pichler: Ich danke Ihnen – und freue mich auf viele weitere aktive Jahre gemeinsam mit unseren Seniorinnen und Senioren!



Geschätzte Leserinnen und Leser,

unser Landesseniorentreffen in Spittal an der Drau war ein voller Erfolg – mit Rekordbesuch, bester Stimmung und herrlichem Wetter! Es war einfach schön zu sehen, wie viele Seniorinnen und Senioren aus ganz Kärnten und darüber hinaus zusammengekommen sind, um gemeinsam eine schöne Zeit in netter Gesellschaft zu verbringen. Ich bin tief beeindruckt von der großartigen Arbeit unserer Funktionärinnen und Funktionäre vor Ort.

Mit wie viel Engagement hier geplant und organisiert wurde, verdient meinen größten Respekt. Es ist nicht selbstverständlich, Verantwortung für so viele Menschen zu übernehmen – umso schöner ist es, dass alles reibungslos verlaufen ist und wir einen unfallfreien Tag erleben durften. Dafür ein herzliches Dankeschön an alle, die ihren Beitrag dazu geleistet haben. Das Rahmenprogramm war bunt und vielseitig: Stadtführung, Museumsbesuch, Info- und Verkaufsstände, musikalische Darbietungen und als besonderes Highlight eine große Eintrittskartenverlosung mit wertvollen Preisen.

Meine Gratulation an alle Gewinnerinnen und Gewinner – und ein großer Dank an unsere Sponsoren. Solche Tage zeigen, wie wertvoll Gemeinschaft ist: Es macht Freude, bringt neue Perspektiven in den Alltag und stärkt das Miteinander. Unsere Orts- und Stadtgruppen leisten hier unverzichtbare Arbeit. Ich bin stolz auf das, was wir gemeinsam bewegen und lade alle Interessierten herzlich ein, mitzumachen!

Mit lieben Grüßen,
Eva Kügler
Landesgeschäftsführerin



Eine Abordnung unserer fleißigen Obleute aus dem Bezirk Spittal an der Drau



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, Notariatsprechstunden statt.

» 17. September

» 15. Oktober

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

NOTAR INFORMIERT: WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Von Mag. WERNER STEIN

Das Testament zu errichten ist gar nicht so einfach! Seit 2017 haben sich die Formvorschriften erheblich verschärft! Man kann ein Testament nach wie vor selber schreiben, wobei es natürlich handschriftlich sein muss und unterschrieben.

Die Beifügung des Datums ist zwar nicht zwingend, aber sehr zu empfehlen! Bei selbst verfassten Testamenten ist immer Vorsicht geboten, denn nicht alles, was man sich vorstellt, kann auch umgesetzt werden und ist bei der Wortwahl auch Acht zu geben, um nicht in Auslegungsprobleme zu kommen. Wenn man ein Testament nicht selbst schreibt, sondern ein Dritter - benötigt man 3 Zeugen, die entsprechende Anforderungen zu erfüllen haben, - ohne die es ansonsten nicht rechtsgültig errichtet werden kann.

Auch ein Nottestament gibt es, wobei hier ganz konkrete Umstände vorliegen müssen! Am besten ist es, sich an den Notar zu wenden, der einen berät und den letzten Willen so aufsetzt, wie man es sich vorstellt. Außerdem wird jedes Testament beim Notar in einem

Testamentsregister gespeichert und kann so nicht verschwinden!

Die Kosten eines Testamentes sind im Vergleich zu denen, die entstehen können, wenn es zum großen Erbschaftsstreit kommt, verschwindend!



Mag. Werner STEIN
Präsident der Notariatskammer für Kärnten

STEUERTIPPS für Seniorinnen und Senioren!

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

Muss ich auch von meiner ausländischen Pension Krankenversicherung zahlen?

Ja, wenn sie in Österreich krankenversichert sind. Der Krankenversicherungsbeitrag wird von der Bruttopension sowie einer möglichen ausländischen Rente berechnet und gemeinsam von der österreichischen Pension abgezogen.

Was zählt alles zur Pension?

Zur Bruttopension zählen auch die Ausgleichszulage, ein Ausgleichszulagenbonus

sowie ein Pensionsbonus.

Ist das Pflegegeld auch betroffen?

Nein, das Pflegegeld ist kein Pensionsbestandteil und somit sozialversicherungs- und steuerfrei.

Gibt es Ausnahmen?

Ja, sofern Sie eine Ausgleichszulage bekommen. Dann gilt der erhöhte Beitragsatz für die Krankenversicherung erst ab Jänner 2026.

Allerdings dürfen Sie für diese Ausnahme auch keinen Ausgleichszulagen- oder Pensionsbonus bekommen.



Herwig Wieser von
Wieser + Partner
Steuerberater GmbH

Wo sehe ich meinen neuen Krankenversicherungsbeitrag?

Den Krankenversicherungsbeitrag finden Sie ab Juli 2025 auf Ihrem Pensionszahlungsbeleg oder in Ihrem Kontoauszug.

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



Vom „inneren Schweinehund“ wegbewegen

Wer kennt ihn nicht, den „inneren Schweinehund“: Auf der Couch ist es gemütlich, im Fernsehen läuft ein spannender Film – also daheimbleiben.

Dann das schlechte Gefühl, weil man ja weiß, wie gut man sich fühlt, wenn man sich bewegt hat. Die Überwindung dazu fällt mitunter schwer, sie lohnt sich aber. Sport ist nicht nur etwas für junge Menschen. Und es ist nie zu spät, damit anzufangen. Auch im höheren Alter spielt Bewegung eine zentrale Rolle für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Für Seniorinnen und Senioren bietet regelmäßige körperliche Aktivität zahlreiche Vorteile: Sie stärkt Muskeln und Knochen, verbessert die Beweglichkeit und Koordination und kann helfen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose vorzubeugen. Bewegungsarmut kann zu Gewichtszunahme führen.

Mögliche Folgen: belastete Gelenke, hoher Blutdruck, hoher Blutzucker, hoher Cholesterinwert – damit höheres Infarktrisiko, höheres Schlaganfallrisiko, Durchblutungsstörungen, Diabetes etc. Sport bedeutet im Alter freilich weit mehr als Gesundheitstrai-

ning. Gerade für ältere Menschen ist er ein wirksames Mittel gegen Einsamkeit, unter der viele leiden. Wer sich regelmäßig mit anderen zum Wandern, Tanzen, Schwimmen oder zur Gymnastik trifft, knüpft soziale Kontakte und ist in eine Gemeinschaft eingebunden.

Das gemeinsame Erleben, der gemeinsame Erfolg und der Austausch schaffen Verbundenheit und geben dem Alltag Struktur und Sinn. Sportgruppen und Vereine bieten zudem eine wertvolle Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, Freundschaften zu pflegen und gemeinsam aktiv zu bleiben. Auch vermeintlich Kleines, wie Spaziergänge in der Gruppe oder Seniorensport im Park, können Großes bewirken. Von den Landesorganisationen des Seniorenbundes gibt es ebenfalls ein vielfältiges Angebot an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für die Mitglieder – heuer haben die „ÖSB-Sommerspiele“ in den Disziplinen Tennis, Kegeln, Golf und Asphaltstockschießen Premiere.

Sie sollen kein einmaliges Ereignis bleiben, sondern sich zu einem jährlichen sportlichen Highlight für Seniorinnen und Se-



nieren aus ganz Österreich entwickeln. Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen. Jede und Jeder soll seinen körperlichen Möglichkeiten und seinem Tempo folgen. Egal bei welcher Aktivität – wichtig ist, sich vom „inneren Schweinehund“ wegzubewegen!

Herzlichst,
Ihre **Ingrid Korosec**

Landeskulturreise „Istrien“

Eine eindrucksvolle Kulturreise mit 38 Teilnehmern aus vielen Teilen Kärntens führte Ende Mai in den bekannten kroatischen Kurort Abbazia (Opatija), der im späteren 19. Jahrhundert durch Hotelbauten der österreichischen Südbahngesellschaft aufgeblüht ist. Der Ort war ursprünglich ein Luftkurort und war Teil der einstigen „Österreichischen Riviera“. Die Reise umfasste auch die Hafenstadt Rijeka, die nach dem österreichisch-ungarischen Ausgleich 1867 zum Haupthafen des ungarischen Königreichs wurde, nach dem 1. Weltkrieg bis 1991 der Haupthafen von Jugoslawien war und seither immer noch als wichtigster Hafen Kroatiens fungiert. Ein Vortrag in der Fakultät für Tourismusmanagement der Universität Rijeka in Ika gab Einblicke in den heutigen Tourismus im Kvarner. Führungen durch das historische Zentrum von Abbazia, die Burgsiedlung Trsat mit Blick auf die Stadt Rijeka und durch den historischen Kern dieser drittgrößten Stadt Kroatiens vermittelten die Geschichte der Region. Hin-

und Rückfahrt erfolgten teilweise über Strecken, die man weniger kennt. So galt auf der Hinfahrt der erste Besichtigungsstation der romanischen Kirche von Hrastovlje mit ihren gotischen Fresken. Nach einem Mittagessen in Buzet ging es durch den Norden Istriens und bei schönem Wetter entlang der Ostküste mit Blick auf das Meer und die Kvarnerinseln bis zum Hotel in Moscenicka Draga. Die Rückfahrt führte ins slowenische Wippachtal mit seinem Hauptort Ajdovscina, der einst ein römisches Castrum war. Vorbei an Görz und durch das Isonzotal ging es schließlich über den Predil wieder der Heimat zu. Die fachkundige Reiseleitung übernahm dankenswerterweise der Hermagorer Geograph Prof. Dr. Peter Jordan. Mit seinen lebendigen und informativen Erläuterungen im Bus fesselte er die Zuhörer von Beginn an und ließ die Fahrzeit wie im Flug vergehen. In Rijeka und auf dem Trsat ergänzte die Germanistin Nikolina Vasić von der Tourismus-Fakultät in Ika das Programm mit ihren kenntnisreichen Beiträ-

gen. Unser herzlicher Dank gilt im Besonderen Prof. Dr. Jordan, der es verstand, bei den verschiedenen Haltepunkten sowie bei den besuchten Sehenswürdigkeiten mit seinem fundierten Wissen und anschaulichen Erklärungen alle Seniorinnen und Senioren zu begeistern.



Prof. Dr. Peter Jordan, Geograph und Reiseleiter



SB-BLITZLICHTER

EIN HALBES JAHRHUNDERT IM ZEICHEN DES MITEINANDERS

Gleich mehrere Orts- und Stadtgruppen begingen in den letzten Wochen ihr 50-jähriges Bestandsjubiläum. Höhepunkt der Feierlichkeiten waren die Ehrungen verdienter Funktionärinnen und Funktionäre sowie langjähriger Mitglieder – würdig umrahmt von stets stimmungsvollen Programmen. Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler war persönlich vor Ort und dankte für das ehrenamtliche Engagement über Jahrzehnte. Sie überreichte als Zeichen der Anerkennung einen Jubiläumsscheck in Höhe von 500 Euro.



ST. VEIT AN DER GLAN

Bezirksobmann Werner Lassnig aus St. Veit an der Glan durfte im Restaurant „Suppenkasper“ – mittlerweile das Stammlokal der Stadtgruppe – neben unserer Landesobfrau auch die Stadträte Philipp Subosits und Walter Brunner sowie über 50 Gäste begrüßen.



FERLACH

In Ferlach freute sich Obfrau Renate Bohrsch über die zahlreiche Anwesenheit von Freunden, Unterstützern und langjährigen Weggefährten, die der festlichen Jubiläumsfeier einen besonders herzlichen und würdigen Rahmen verliehen.



MARIA SAAL

Im wunderbaren Ambiente der alten Probstei in Maria Saal konnte Obfrau Susanne Obersteiner unter den Ehrengästen, Landeshauptmann-Stellvertreter Martin Gruber und Seniorenbund LO-Stv. Bezirksobmann RR Hans Tauschitz willkommen heißen.



HIMMELBERG

Der Einladung zum Jubiläumsfest von Obmann Wolfgang Trasischker ins Gasthaus Malle folgten zahlreiche Mitglieder der Ortsgruppe Himmelberg. Auch Bezirksobfrau Brigitte Bock ließ es sich nicht nehmen, persönlich zu gratulieren.



MOOSBURG

Auch Eckart Schwarzfurner, Obmann der Ortsgruppe Moosburg freute sich mit seinem tollen Team über die wertschätzenden Worte und Glückwünsche von LABg. Bürgermeister Herbert Gaggel.



KOOPERATION MIT HERZ



Bei der Generalversammlung des Hilfswerk Kärnten wurde der gesamte Vorstand einstimmig wiedergewählt. Unter der Leitung von Präsidentin Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler bleibt das Hilfswerk führend in mobiler Pflege und Kinderbetreuung. Über 1.100 Mitarbeitende leisten jährlich rund 350.000 Betreuungsstunden. Mehr als 3.000 Kinder werden in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen begleitet. Im Mittelpunkt stehen Menschlichkeit, Qualität und die Stärkung sozialer Zukunftsthemen.



Zahlreiche interessierte Seniorinnen und Senioren nutzten den Tag der offenen Tür der Hilfswerk-Sozialservicestelle in der Adlergasse sowie der neuen Psychotherapiepraxis, um sich umfassend zu informieren. Der Seniorenbund dankt herzlich für die verlässliche und erfolgreiche Zusammenarbeit über viele Jahrzehnte!

ENGAGIERT VOR ORT – WIR SIND DABEI!



Der Heiligen Geist-Kirchtag mit Marterl-Segnung wurde auch heuer von den EAC Eisschützen und der ÖVP organisiert. Der Seniorenbund Eberndorf war zum zweiten Mal dabei und verwöhnte die Gäste mit süßen Köstlichkeiten. Vielen Dank für die großartige Bewirtung!



Bei strahlendem Sommerwetter lud die Stadtgruppe Feldkirchen erneut zum traditionellen Frühstück am Hauptplatz ein. Zahlreiche Gäste folgten der Einladung und ließen sich mit hausgemachten Köstlichkeiten verwöhnen. Bezirksobfrau Brigitte Bock zeigte sich erfreut über das große Interesse und den Besuch unserer Landesobfrau.



Im Juni fand der 2. Bezirkswandertag rund um den Golfpark Klopeiner See statt. Seniorinnen und Senioren aus allen Ortsgruppen des Bezirks wanderten die 4 km lange Strecke, vorbei an acht Bildstöcken, die von Martha Moritsch erläutert wurden. Ein Highlight war die humorvolle „Weihwasserverkostung“ in der Keltenstraße. Bei bestem Wetter wurde die Wanderung zu einem gelungenen, geselligen Erlebnis.

Beim diesjährigen „Ü-60“-Minigolfturnier der Ortsgruppe Weißensee standen nicht nur sportlicher Ehrgeiz und der Kampf um jeden Punkt im Vordergrund, sondern vor allem auch Gemeinschaft und Freude am Spiel. Ein besonderer Dank gilt Obmann Franz Schier und seinem engagierten Team für die hervorragende Organisation, Bürgermeisterin Karoline Turnscek für ihre Unterstützung sowie allen Mitwirkenden, die zum Gelingen der tollen Veranstaltung beigetragen haben.



Am 2. Juni überzeugte Roland Slug, Mitglied der Ortsgruppe Grafenstein, beim Bowlingturnier in Wien mit einer herausragenden Leistung. Im Bewerb startete er für das DSG Team Grafenstein und sicherte sich den Gesamtsieg. Er wurde ebenfalls als bester Teilnehmer des Tages ausgezeichnet. Eine großartige Leistung – wir gratulieren herzlich!



Landesseniorentreffen in Spittal: Ein beeindruckendes Zeichen gelebter Gemeinschaft



Landesseniorentreffen Kärntner Seniorenbund: Veranstaltung mit über 1000 Seniorinnen und Senioren

Am Freitag, dem 8. August, feierte der Kärntner Seniorenbund sein Landesseniorentreffen in Spittal an der Drau. Über 1.000 Besucherinnen und Besucher aus allen Regionen Kärntens sowie Gäste aus der Steiermark kamen zusammen, um einen Tag voller gemeinschaftlicher Aktivitäten zu erleben. Die Bezirks- und Ortsgruppen des Spittaler Seniorenbundes haben mit Unterstützung des Kirchtagsvereins, unter der Leitung von Vizebürgermeister Willi Koch, diese Großveranstaltung in den vergangenen Monaten geplant und schlussendlich erfolgreich umgesetzt. „Ich bin tief beeindruckt von der erbrachten Leistung und vom großartigen Einsatz des Teams rund um Bezirksobmann Johann Walker und Stadtgruppenobmann Thomas Christler“, zeigte sich Landesobfrau Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler sichtlich bewegt.

„Dieses Fest zeigt, was uns als Seniorenbund ausmacht: Zusammenhalt, Engagement und Lebensfreude. Mein herzlicher Dank gilt allen Funktionärinnen und Funktionären, die nicht nur ihre Zeit, sondern auch viel Herzblut in

unseren Verein stecken!“, so die Landesobfrau weiter. Auch aus der Politik gab es wertschätzende Worte. Landeshauptmann-Stellvertreter Martin Gruber würdigte in seiner Ansprache die wichtige Rolle der älteren Generation: „Ohne die Werte, den Fleiß und die Erfahrung unserer Seniorinnen und Senioren wäre Kärnten nicht das, was es heute ist.“ Grußworte gab es ebenfalls von ÖVP-Clubobmann August Wöginger, Staatssekretär Alexander Pröll, und ÖVP-Generalsekretär Nico Marchetti, der nach dem Wandersegen von Dechant KR Mag. Ernst Windbichler an der Wanderung in das Europaschutzgebiet der Spittaler Drauauen teilnahm.

Alle zeigten sich beeindruckt von der tollen Stimmung vor Ort. Das vielseitige Programm umfasste zudem eine Besichtigung des Museums für Volkskultur sowie eine Stadtführung durch Spittal. Vor Ort präsentierten sich langjährige Wegbegleiter des Kärntner Seniorenbundes, wie das Hilfswerk mit einer Gesundheitsstraße, einen Kunstbasar der Behindertentagesstätte Völkermarkt und der beliebten Labestation. Die Polizei mit Kom-

mandant Johann Ramsbacher war mit einem Info-Stand ebenso vertreten wie Experten der ID-Austria. Ein gelungener Abschluss war das große Gewinnspiel mit vielen wertvollen Preisen – darunter drei Jahrestickets der Kärntner Linien, fünf Gutscheine für eine Schifffahrt, gesponsert von der Ortsgruppe Seeboden und als Hauptpreis eine Reise nach Bibione. Mit großer Freude durfte Bezirksobmann Albert Wutscher einen Laserdrucker für die stärkste Gruppe aus Wolfsberg als Preis entgegennehmen. Unsere steirischen Freunde erhielten eine Einladung der Ortsgruppe Millstatt zu einem gemütlichen Tagesausflug mit Kaffee und Kuchen. „Ich möchte mich herzlich bei allen bedanken, die zum Gelingen unseres Festes maßgeblich beigetragen haben“, betonte Bezirksobmann Johann Walker abschließend. Er überreichte den anwesenden Bezirks- und Spittaler-Obleuten eine Erinnerungstafel. Die Kärntner Seniorenbundfamilie hat wieder einmal eindrucksvoll gezeigt, dass Engagement und Zusammenhalt die Basis für eine lebendige Gemeinschaft sind.



Unsere Wanderprofis – danke fürs Vorangehen!



Strahlende Gesichter: Die begeisterten Gewinner der Hauptpreise mit unserm „Glücksengel“



Ehrengäste v.l.n.r.: Staatssekretär Alexander Pröll mit Landesobfrau und Clubobmann August Wöginger sowie Landesgeschäftsführerin Eva Kügler und ÖVP Generalsekretär Nico Marchetti



Das Hilfswerk – ein verlässlicher Partner seit vielen Jahren



Mit Sicherheit gut beraten – die Polizei informiert



Herzliche Begegnung mit unseren Freunden aus der Steiermark



Ein Teil der vielen helfenden Hände mit Stadtbmann Thomas Christler- ihr seid spitze!



Senioren- Länderswändertag Spittal

Fleißige Seniors hãmb sich gedãcht,
heuer wird in Spittal wãs gmãcht,
da Lãnderswãndertãg sull's sein,
lãd ma die Kãrntner ãlle ein!

Da Schlosspark Porcia mãcht wãs her,
Schãttnbama, Kultur mit Flair!
Guate Stimmung, tausnd Leut,
Essn und Trinkn steht bereit.

Sogãr etla Steira kemment zwegn,
es gib an kirchlichn Wãndersegn.
Wer richti fit und guat ba Fuaß
wãhlt'n Drau-Au-Wãnderkurs!

Wer ãba weaniga hatschn kãnn,
schant sich Schloss Porcia ãn
oda lãsst sich va an Herrn
die ãltestãdt va Spittal erklãrn!

Zmittãg kemment ãlle zãm,
gegrüllte Heahna wãrtnt schon,
und vadurschtn braucht ma net,
fürn Mittãgslãf gibbs hãlt koa Bett!

Für sowãs hiatt ma so net Zeit,
die Prominenz steht schon bereit,
zwecks nãchanãnda Redn schwingen,
dazwischn hörst Musik erklingen!

Wia schnell die scheanen Stund' vagehnt,
a Gwinnpül gibbs dãnn noch zan End,
bevor schon jeda simaliert,
wo ma nãchsts Jãhr zãmkem wird.

Da Petrus tuat sich Lob vadean,
wal's Wetta wãr so wundascheit,
er woãß es hãlt die lãngste Zeit,
Seniors sind ãlls brave Leut!

Edith Kienzl



»HAUSGEMACHT SCHMECKT'S AM BESTEN«

Zucchini-Schnitten

EIN REZEPT VON FAMILIE KOLLMANN AUS VÖLKERMARKT

Zutaten:

- » 5 Eier
- » 1 Becher Öl
- » 2 Becher Staubzucker
- » 3 Becher geriebene Zucchini
- » 2 Becher Mehl
- » 80 g geriebene Nüsse
- » 100 g geriebene Schokolade
- » 1 KL Backpulver
- » 1 Msp Natron
- » etwas Zimt
- » Ribiselmarmelade, Schokoglasur
(1 Becher=250 ml)

Zubereitung:

» Die Eier schaumig rühren, danach Öl, Staubzucker und die geriebenen Zucchini unterrühren. Zum Schluss Mehl, Backpulver sowie Zimt, Natron, geriebene Nüsse und Schokolade unterheben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

Ausgekühlt mit Ribiselmarmelade bestreichen und mit Schokoglasur überziehen oder



einfach nur mit Staubzucker bestreuen. Nach dem Festwerden der Glasur in Schnitten schneiden.

Gutes Gelingen!

BUCHTIPP



(v. l.): Musiker Dominik Abwerzger, Autor Harald Raffer, Verlagsleiterin Erika Hornbogner und Moderator Günter Schmidauer.



Die Frau im Kasten

von Harald Raffer ISBN 978-3-99138-105-1

Wer ist die geheimnisvolle Frau im Kasten? Und was macht sie dort? Der Kärntner Buchautor Harald Raffer löst bei einer gut besuchten und spannenden Lesung in der Klagenfurter Drava/Wieser-Verlagsbuchhandlung das Rätsel aus seinem gleichnamigen Erzählband mit 25 ungewöhnlichen Alltagsgeschichten (Drava, 180 Seiten, 24 Euro). Die Auflösung dieses Geheimnisses wird an dieser Stelle allerdings nicht verraten. Der ehemalige Chefreporter und pensionierte STW-Pressesprecher trug auch das Kapitel „Der Schriftsteller“ vor – mit einem überraschenden Ende. Ein unerwartetes und nicht vorhersehbares Ereignis könne, so der Autor, den langweiligen Alltagstrott mit einem Wimpernschlag verän-

dem. Die schillernden Protagonisten in diesem Werk würden das beweisen – vom Friedhofsgeher bis zum Pyromanen, vom Frauentröster bis zum Touristenhasser, vom verliebten Diener Gottes bis zum durchgeknallten Spitzenkoch, vom verurteilten Schlafwandler bis zum gefallenen Fußballgott. Besonders berührend: die Kurzgeschichte eines betagten Paares, das sich im hohen Alter unsterblich ineinander verliebt hat.

Bei Drava veröffentlichte Raffer das kritische Medien-Nachschlagwerk „Schlagzeilen-Gewitter“, „Die Blechvipere“ und das vom Land Kärnten ausgezeichnete Kinder- und Jugendbuch „Der kleine Ronny - Botschafter der Erde“.

Sonne

Wie wichtig ist doch die Sonne und wie freuen wir uns, wenn sie scheint. Auch wenn wir oft über zu viel Hitze jammern, ist sie Symbol für Licht, Freude und Energie. In vielen Kulturen steht sie für Aktivität, Lebenskraft und Erneuerung. Nicht umsonst nannten sich viele Herrscher Sonnengötter. Auch im Christentum ist Licht ein wesentliches Symbol für Gott. Es ist tröstend zu wissen, dass selbst wenn das Licht der Dunkelheit weicht, immer wieder die Sonne aufgeht. Wie darauf können wir uns auf Gott verlassen, nicht nur am Sonntag in der Kirche, die immer Richtung aufgehender Sonne gebaut ist. Wie die Sonne positiv und negativ sein kann, so ist auch unser Leben ambivalent. Hüten wir uns vor dem Negativen wie wir uns auch mit Sonnencreme vor einem Sonnenstich schützen. Vergessen wir aber auch nicht, dass vieles, wie die Sonne, nicht von uns stammt, sondern von Gott geschenkt ist. In diesem Sinne schöne Sonntage, Ferien und Urlaubstage!



Ihr **Mag. Johannes Pichler**
Seniorenpfarrer

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Aufsuchende psychotherapeutische und psychosoziale Hilfe

für Personen mit Mobilitätseinschränkung (16+)

Stärkung für die Seele – direkt bei mir Zuhause

Wenn Sie oder Ihr*e Angehörige*r aufgrund von körperlichen oder psychischen Erkrankungen unter Mobilitätseinschränkung leiden und keine Möglichkeit haben, eine psychotherapeutische Praxis aufzusuchen, bietet das Hilfswerk Kärnten aufsuchende psychotherapeutische und psychosoziale Gespräche in **Ihrem Zuhause** an.

Qualifizierte **Psychotherapeut*innen in Ausbildung unter Supervision** bieten Psychotherapie und/oder psychosoziale Beratung in Form von **Hausbesuchen** an und helfen Ihnen wieder Lebensqualität und psychische Stabilität zu erlangen.

Kostenförderung für armutsbetroffene Personen: Bei nachgewiesener finanzieller Bedürftigkeit werden die Kosten für Anfahrt und Therapie durch Spendenmittel von Österreich hilft Österreich, Hilfswerk Österreich, Licht ins Dunkel sowie der Sparkassenstiftung übernommen.

Das Angebot ist für **Erwachsene ab 16 Jahren**.

Eine Refundierung von Therapiekosten durch die Krankenkasse ist **nicht** möglich.

Ein Projekt mit
Unterstützung von:



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

LICHT INS DUNKEL



KONTAKT UND INFORMATIONEN

Ingrid Lippitz,
B.A. MA

T: 0676/8990 1060

E: ingrid.lippitz@hilfswerk.co.at



Hilfswerk Kärnten

Waidmannsdorfer Straße 191, 9073 Klagenfurt am Wörthersee
050 544 00, office@hilfswerk.co.at, www.hilfswerk-ktn.at



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 Kurse für die Kleinsten bis hin zu Fitness- und Yogaeinheiten für Senioren.

- » **Trainerin:** Mag. Sara Katu, Dipl. Gesundheitstrainerin
- » **Kosten:** Schnupperstunde GRATIS! 8 Euro pro Einheit
- » **Mitzubringen:** Bequeme Kleidung
- » **Veranstaltungsort:** Kärntner Seniorenbund, Adlegasse 1, 9020 Klagenfurt
- » **Termine:** 10., 17., 24. September 01., 08., 15., 22. Oktober

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

Übung: Gestreckte Vorbeuge im Sitzen

- Setze dich auf den Stuhl, die Füße hüftbreit auseinander.
- Strecke ein Bein nach vorne aus und lasse das zweite Bein aufgestellt.
- Beuge dich langsam nach vorne zum gestreckten Bein (wenn möglich Zehen berühren) und spüre die Dehnung.
- Bleibe 5-8 Atemzüge, dann wechsele die Seite.
- Wiederhole dies mit dem anderen Bein. Diese Übung stärkt den unteren Rücken und die Bauchmuskulatur.

Nutzen: Diese Vorbeuge dehnt die Beinrückseiten (vor allem die Oberschenkelmuskulatur) und mobilisiert die Wirbelsäule. Sie verbessert die Flexibilität in den Beinen und im Rücken.

BOWLING – SPIELEN

für und mit Seniorinnen und Senioren

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

21. August, 04., 18. September, 02., 16., 30. Oktober
– jeweils Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: » Bowlingarena „CineCity“ 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



Fit und G'sund – mit dem Seniorenbund!

Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule – für mehr Wohlbefinden im Alter

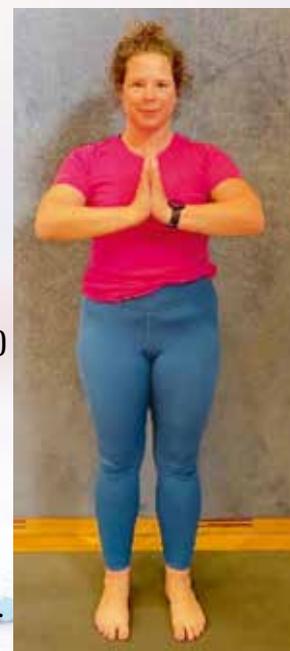


Warum ist Bewegung für die Wirbelsäule so wichtig?

Mit den Jahren wird unser Körper steifer. Besonders die Wirbelsäule verliert an Beweglichkeit. Das kann zu Rückenschmerzen, Verspannungen, schlechter Haltung und Schlafproblemen führen. Regelmäßige, sanfte Bewegung hält den Rücken geschmeidig und beugt Beschwerden vor. Diese acht einfachen Bewegungen können Sie im Stehen oder im Sitzen ausführen. Tun Sie Ihrer Wirbelsäule täglich etwas Gutes – schon acht Wiederholungen dieser Abfolge reichen aus, um bereits nach kurzer Zeit Erfolge zu spüren.

So sieht die Übungsabfolge aus:

- 1 Ausgangsposition:** aufrechter Stand
- 2 Strecken:** heben Sie beide Arme nach oben und machen Sie sich lang (EA).
- 3 Rückbeuge:** öffnen Sie den Brustkorb, blicken Sie leicht nach oben und beugen Sie sich sanft nach hinten (EA geht weiter), mit der nächsten AA kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.
- 4 Seitneigung:** aus dem aufrechten Stand neigen Sie sich mit gehobenen Armen zur rechten Seite (AA), kommen Sie in die Mitte (EA), neigen Sie zur linken Seite (AA), kommen Sie in die Mitte (EA) zurück.
- 5 Drehung – AA und EA:** Arme auf Schulterhöhe angewinkelt halten (Kerzenleuchter-Arme). Becken bleibt nach vorne ausgerichtet, während Sie 1x nach rechts drehen (AA), zur Mitte zurückkommen (EA) und 1x nach links drehen (AA), zur Mitte zurückkehren (EA).
- 6 Halbe Vorwärtsbeuge:** Beim nächsten AA lassen Sie den Oberkörper mit langem Rücken langsam nach vorne sinken in die Horizontale. Arme sind mit Schultern auf 1 Ebene, Fingerspitzen ziehen nach oben. Blick geht zu Boden und der Nacken entspannt. EA und Halten.
- 7 Ganze Vorwärtsbeuge:** mit der AA lassen Sie den Oberkörper ganz zum Boden sinken. Gerne die Beine beugen. Finger berühren den Boden. EA halten.
- 8 Krümmung:** AA und die Wirbelsäule krümmen, machen Sie sich ganz klein und rund. EA halten und AA.
- 9 Hochrollen:** nun EA und Wirbel für Wirbel hochrollen in den aufrechten Stand (Ausgangsposition). Hier AA. Mit der nächsten EA beginnt der Bewegungszyklus erneut.



Wiederholen Sie die Abfolge am besten siebenmal.

Tipps: Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Spüren Sie Ihren Körper. Keine Übung darf wehtun. Schultern weg von den Ohren, kein Hohlkreuz machen, sondern Becken gut ausgerichtet lassen.

EA: Einatmen AA: Ausatmen

Üben wir gemeinsam:

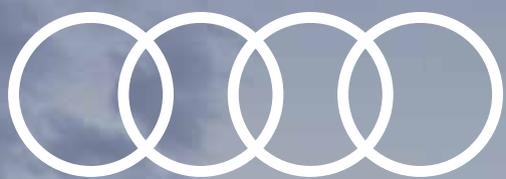
Mit einem Klick auf den QR-Code gelangen Sie zum Übungsvideo. Viel Freude damit!



DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

 öSTERREICHISCHE | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST



Der neue Audi Q3 Strahlt vor Persönlichkeit



Jetzt bestellbar



PORSCHE
INTER AUTO

Klagenfurt

Völkermarkterstraße

Wolfsberg

Villach

Villacher Straße 213, 9020 Klagenfurt

Völkermarkter Straße 125, 9020 Klagenfurt

Spanheimerstraße 36, 9400 Wolfsberg

Ossiacher Zeile 50, 9500 Villach

VIelfalt die bewegt. PIA

4x in Kärnten

porscheinterauto.at

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 5,3-7,8 l/100 km. CO₂-Emissionen kombiniert: 137-189 g/km. Angaben zu Kraftstoffverbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannweiten in Abhängigkeit von der gewählten Ausstattung des Fahrzeugs. Symbolfoto. Stand 06/2025.



Aus den Bezirken



Feldkirchen: „Nicht nur Jammern, sondern konstruktive Gespräche führen“, gab Mag. Renate Kreuzer den Seniorinnen und Senioren mit auf den Weg

BEZIRK

Feldkirchen

■ Feldkirchen-Stadt

Mit Spaß gegen das Vergessen

Seit vielen Jahren ist es ein fester Bestandteil des Feldkirchner Seniorenbundes: das beliebte Gedächtnistraining von und mit Brigitte Bock. Meist zweimal im Jahr lädt sie zu einem etwa 14 Doppelstunden umfassenden Programm ein – und jedes Mal folgen viele interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrem Ruf, manche schon seit vielen Jahren.

In lockerer Atmosphäre, aber mit klarem Ziel, widmen sich die Teilnehmenden spielerischen und systematischen Übungen, die das Gehirn fordern und fördern. Dabei wird nicht nur das Gedächtnis trainiert, sondern auch das logische Denken, die Konzentration und die sprachliche Ausdrucksfähigkeit. Brigitte Bock gelingt es dabei stets,

Wissen und Spaß zu verbinden – was sicher ein Grund ist, warum sich viele treue Kursteilnehmer regelmäßig neu anmelden. Der Kurs ist mehr als eine nette Freizeitbeschäftigung – er ist auch ein Beitrag zur Vorsorge. Zahlreiche Studien zeigen, dass gezieltes Gedächtnistraining dabei helfen kann, den Ausbruch einer Demenz deutlich hinauszuzögern. Wer regelmäßig sein Gehirn fordert, bleibt oft länger selbstständig und geistig fit. Brigitte Bock trägt mit ihrem Kurs also nicht nur zur Lebensfreude bei, sondern auch zur geistigen Gesundheit ihrer Teilnehmer.

Wunderpflanze

Jasmin Neuhauser begeisterte mit dem Vortrag über die Wunderpflanze Aloe Vera.

Sie erklärte in verständlicher Sprache, warum Aloe Vera ein Tausendsassa in der Heilpflanzenwelt ist.

Die Pflanze, die in der Volksmedizin seit Jahrhunderten geschätzt wird, wirkt nicht nur reinigend von innen, sondern besitzt auch bemerkenswerte

Qualitäten im Bereich der Hautpflege. Neben der Linderung von Hauterkrankungen und Allergien präsentierte die Referentin eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie man aus der Pflanze selbst hochwertige Essenzen gewinnen kann.

„Aloe Vera ist ein echtes Multitalent – sie unterstützt den Körper von innen heraus und bietet äußere Pflege,“ erläuterte Neuhauser und beantwortete geduldig Fragen aus dem Publikum. „Es ist inspirierend zu sehen, wie engagiert unsere Senioren sich mit neuen Themen auseinandersetzen und dabei offen für die Möglichkeiten der Naturmedizin sind“, meinte dazu die Obfrau Brigitte Bock.

„Jammern gefährdet die Gesundheit“

Unter dem Motto „Jammern gefährdet die Gesundheit“ lud der Seniorenbund Feldkirchen zu einem aufschlussreichen Vortrag von Mag. Renate Kreuzer ein, der über 80 Besucher begeisterte.

Mag. Kreuzer präsentierte auf eindrucksvolle Weise aktuelle Erkenntnisse aus der Psychologie und Gesundheitsforschung: Jammern ist mehr als bloßes Klagen – es kann nachweislich die Gesundheit beeinträchtigen.

„Der Begriff Jammern stammt vom althochdeutschen ‚jamer‘, was ursprünglich ‚Bakterien‘ bedeutete“, erklärte Kreuzer. „Und genauso wie Bakterien kann auch das Jammern ansteckend sein.“ Mit dieser ungewöhnlichen, aber einprägsamen Metapher zog sie sofort die Aufmerksamkeit des Publikums auf sich.

Laut den vorgestellten Studien sei Jammern selten zielgerich-

tet. Es gehe nicht darum, gemeinsam Lösungen zu finden oder echte Hilfe zu suchen – vielmehr sei es oft ein Selbstzweck: Der oder die Jammernende spricht sich aus, schüttet dabei Endorphine aus, fühlt sich kurzfristig besser – doch sobald dieser Effekt abklingt, beginnt der Kreislauf von Neuem. Jammern wird somit zur Gewohnheit – mit negativen Folgen für Psyche und Körper.

Mag. Kreuzer betonte auch: „Wirklich heilsam ist nicht das Jammern, sondern das konstruktive Gespräch – wenn man bereit ist, etwas zu verändern.“

Die Teilnehmenden zeigten sich sichtlich beeindruckt. „Frau Magister Kreuzer hat das Thema nicht nur verständlich, sondern auch mit viel Humor und Empathie nähergebracht. Es war ein inspirierender Nachmittag – und wir haben einmal mehr gesehen, wie wichtig positive Impulse für unsere Gemeinschaft sind“, lobte Brigitte Bock.

Aviso

Dienstag, 9. September: Vortrag des Österreichischen Schwerhörigenbundes über „Leben und Umgang mit Hörminderung“

Dienstag, 23. September: Schifffahrt am Ossiacher See und Gondelfahrt auf die Gerlitzen.

■ Glanegg

Die Ortsgruppe Glanegg lud kürzlich zu einem gemütlichen Seniorennachmittag, dem die Mitglieder gerne folgten. Obmann Reinhold Kramer begrüßte die Anwesenden herzlich. Besonders groß war seine Freude über die Anwesenheit von Bezirksobfrau Brigitte Bock, die der Veranstaltung durch ihren



Glanegg: Ein netter Nachmittag in geselliger Runde

Besuch eine besondere Wertschätzung verlieh. In gemütlicher Atmosphäre wurde geplaudert, gelacht und so manche schöne Erinnerung ausgetauscht. Es zeigte sich einmal mehr, wie wichtig solche Treffen für den sozialen Zusammenhalt und das Miteinander im Vereinsleben sind. Ein gelungener Nachmittag, der allen in guter Erinnerung bleiben wird.

■ Himmelberg

Frühlingsausflug

Um 7 Uhr morgens gings gut gelaunt und bei prächtigem Wetter mit dem Bus in die Steiermark nach St. Lambrecht ins Benediktinerstift. Wir genossen eine geschichtliche, historische Führung. Das Kloster wurde 1076 von den Kärntner Grafen von Eppenstein gegründet. Danach gab es in der Brauerei Murau eine Führung mit Verkostung der speziellen Biersorten. Das Mittagessen wurde im traditionellen Gasthof Anthofer am Kreischberg konsumiert. Weiterfahrt auf die Turracher Höhe, wo wir einen Spaziergang zum Hotel Jägerwirt bei erfrischender Temperatur genießen konnten. Nach kurzer Erfrischungspause ging es weiter Richtung Hotel Hochschober, wo uns das Busunternehmen Klammer wieder nach Himmelberg brachte. Es war ein schöner interessanter Ausflug.

Wanderung

Ende Mai führte eine Wanderung von Oberboden auf die Eden und weiter zum Großschwaiger. Nach der Trinkpause ging es bei Sonnenschein und Regen weiter zur Henklhütte. Die Wirtin Sieglinde Steinwender servierte uns hausgemachte Spezialitäten.

50 Jahre gelebte Gemeinschaft

Zu unserem 50-jährigen Bestandsjubiläum am 5. Juli lud die Seniorengruppe Himmelberg alle Mitglieder und Ehrengäste ins Gasthaus Malle in Pichlern ein.

Obmann Karl Trasischker begrüßte die Ehrengäste Bürgermeister Heimo Rinösl, Mag. Melanie Schnitzer, Altpfarrer Reinhold Berger, Landesobfrau Abg.z.NR. Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, Bezirksobfrau Brigitte Bock und Ehrenobfrau Luise Mainhard.

Nach dem Essen präsentier-

**Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe:**

**Mittwoch,
24. September 2025**

Beiträge ausschließlich an:
office@seniorenbund-ktn.at



Himmelberg: Mit vielen Gästen wurde das 50-jährige Jubiläum des Seniorenbundes gefeiert, und die ehemalige Obfrau Aloisia Mainhard wurde in diesem Rahmen mit der Goldenen Ehrennadel ausgezeichnet

te der Obmann eine Power Point-Präsentation der letzten 50 Jahre. Am 23. Jänner 1975 wurde der Seniorenclub über Initiative von Vizebürgermeister Erich Schmidecker ins Leben gerufen. Als erster Obmann wurde Rupert Obitsch gewählt. Danach folgten die Obfrauen Adelheid Lippitsch (1977–2001) und Maria Prosegger (2001–2013). 2013 übernahm Luise Mainhard mit viel Engagement und mit tatkräftiger Unterstützung von Maria Sabitzer die Geschäfte als Obfrau. 2023 wurde Karl Trasischker einstimmig zum Obmann gewählt, Stellvertreter ist Erhard Rauter.

Der Obmann betonte, dass es von großer Bedeutung ist, dass ältere Menschen die Möglichkeit haben, sich persönlich zu begegnen, um soziale Bindungen zu stärken und die Gemeinsamkeit zu leben.

In weiterer Folge wurden auch die Ehrenurkunden an verdiente Mitglieder überreicht.

Unser gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen wurde vom Himmelberger Smartie Joe musikalisch umrahmt. Dank an unseren Obmann und seinen Vorstandsmitgliedern für die hervorragend organisierte Feier.

Geburtstag

Am 18. Mai gratulierten wir Hemelina Jerabek zum 90. Geburtstag. Am 27. Mai besuchten der Obmann Karl Trasischker und die Kassiererin Erika Malle die ehemalige Obfrau Maria Prosegger und gratulierten ihr zum 90. Geburtstag.

■ Steindorf

Seniorentreff

Wieder eine monatliche Kontaktpflege, diesmal in der Top-Bu-



Steindorf: Gute Stimmung bei der urigen Seppl-Hütte auf der Gerlitzen



Bezirk Hermagor: Die Kulturreise nach Istrien gab den Teilnehmern beeindruckende Informationen und Bilder mit

schenschenke Katharina am Osiaichberg. Musikalisch verwöhnt wurden wir durch den eigenen Seniorenchor unter der Leitung von Burghard Pirker. Danke an den Organisator, Obmann Josef Bergmann.

Spiel und Spaß

Anfang Juli lud die Ortsgruppe Steindorf zu einem gemütlichen Beisammensein bei Spiel und Unterhaltung bei der Seppl-Hütte an der Gerlitzenstraße ein. Bei herrlichem Wetter fanden sich zahlreiche Mitglieder und Gäste ein, um gemeinsam einen entspannten Nachmittag zu verbringen.

Für gute Stimmung sorgten verschiedene Spiele und geselliges Beisammensein, bei dem gelacht, geplaudert und Erinnerungen ausgetauscht wurden.



Bezirk Hermagor

Kulturreise nach Istrien, Abbazia und Rijeka

Eine eindrucksvolle Kulturreise mit 38 Teilnehmern aus vielen Teilen Kärntens führte Ende Mai in den bekannten kroatischen Kurort Abbazia (Opatija), der im späteren 19. Jahrhundert durch Hotelbauten der österrei-

chischen Südbahngesellschaft aufgeblüht ist. Der Ort war ursprünglich ein Luftkurort und war Teil der einstigen „Österreichischen Riviera“. Die Reise umfasste auch die Hafenstadt Rijeka, die nach dem österreichisch-ungarischen Ausgleich 1867 zum Haupthafen des ungarischen Königreichs wurde, nach dem 1. Weltkrieg bis 1991 der Haupthafen von Jugoslawien war und seither immer noch als wichtigster Hafen Kroatiens fungiert.

Ein Vortrag in der Fakultät für Tourismusmanagement der Universität Rijeka in Ika gab Einblicke in den heutigen Tourismus im Kvarner. Führungen durch das historische Zentrum von Abbazia, die Burgsiedlung Trsat mit Blick auf die Stadt Rijeka und durch den historischen Kern dieser drittgrößten Stadt Kroatiens vermittelten die Geschichte der Region.

Hin- und Rückfahrt erfolgten teilweise über Strecken, die man weniger kennt. So galt auf der Hinfahrt der erste Besichtigungshalt der romanischen Kirche von Hrastovlje mit ihren gotischen Fresken. Nach einem Mittagessen in Buzet ging es durch den Norden Istriens und bei schönem Wetter entlang der Ostküste mit Blick auf das Meer und die Kvarner-Inseln bis zum Hotel in Moscenicka Draga.

Die Rückfahrt führte ins slowe-



Gitschtal: Vor der Schifffahrt in Grado

nische Wippachtal mit seinem Hauptort Ajdovščina, der einst ein römisches Castrum war. Vorbei an Görz und durch das Isonzotal ging es schließlich über den Predil wieder der Heimat zu.

Die Reiseführung hat dankenswerterweise der Hermagorer Geograph Prof. Dr. Peter Jordan übernommen, der im Bus mit seinen interessanten Erklärungen alle Teilnehmer fesselte und so die Reisezeit im Bus wie im Flug verstreichen ließ.

Aber auch an den einzelnen Haltepunkten und Sehenswürdigkeiten begeisterte er mit seinen Schilderungen – ebenso wie in Rijeka und auf Trsat die Germanistin Nikolina Vasic von der Tourismus-Fakultät in Ika.

Wir alle danken unserem Professor, der diese Reise für alle Teilnehmer zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht hat.

Gitschtal

Ausflug nach Grado

Am Dienstag, dem 27. Mai 2025 fuhren wir mit „Gitschtal Reisen“ nach Grado und weiter mit dem Schiff auf die Insel Barbana. Wir besichtigten dort die Kirche und machten eine Kaffeepause. Nach der Rückfahrt spazierten wir durch die Gassen sowie am Strand von Grado und stärkten uns bei einem Mittagessen. Bei der Heimfahrt machten wir noch Halt in San Daniele

bei einer Schinkenmanufaktur. Es gab die Möglichkeit zur Besichtigung des interessanten Schinkenmuseums und eine typisch italienische Jause. Mit schönen neuen Eindrücken endete unsere Reise nach Friaul.

Hermagor-Stadt

Zu Gast im ORF-Landesstudio Kärnten

Die Medienwelt übt seit jeher eine besondere Faszination auf Menschen aller Generationen aus. Für die Mitglieder des Seniorenbundes Hermagor wurde diese Faszination nun zum greifbaren Erlebnis: Im Rahmen einer Exkursion haben wir am 15. Juli 2025 das ORF-Landesstudio Kärnten in Klagenfurt besucht und erhielten einen exklusiven Einblick hinter die Kulissen dieses bedeutenden Medienhauses.

Bereits am frühen Vormittag traf unsere Gruppe im neu gestalteten Garten des ORF-Landesstudios ein. Nach einer freundlichen Begrüßung durch den jungen Redakteur und Moderator Martin Furian fühlten wir uns alle sofort willkommen. Bevor er uns unter seiner fachkundigen Führung bei unserem mehr als zweistündigen Rundgang durch die diversen Studios begleitete, erhielten wir einen kurzen Überblick über die Geschichte und die Organisation des Landesstudios sowie die Be-



Hermagor: Einmal im Leben konnten die Senior:innen im ORF-Landesstudio Kärnten Platz nehmen

deutung dieser Institution für die regionale Medienlandschaft. Erste Station war das ORF-Theater mit seinen technischen Einrichtungen, ein Studio-Theater, das vorrangig für TV-Produktionen und Live-Veranstaltungen genutzt wird. So finden hier beispielsweise die Tage der deutschsprachigen Literatur statt, die Faschingssendungen „Narrisch guat“ oder „Licht ins Dunkel“ usw.

Im Schneiderraum konnten wir mitverfolgen, wie gerade das vierstündige Rohmaterial einer Filmreportage vom Redakteur und einem „Cutter“ zu einem vierminütigen Fernsehbeitrag für die Sendung „Dobber dan, Koroska“ zusammengefasst wurde. Ein besonderer Höhepunkt war wohl der Besuch im Radiostudio. Hier durften wir der Live-Sendung „Radio Kärnten am Vormittag“ beiwohnen. Im Moderationsbereich bzw. am DJ-Platz wurden wir sehr freundlich von Sonja Kleindienst begrüßt, die an diesem Tag die Sendung moderierte. Während im Radio die Musik spielte, erläuterte sie uns ausführlich ihre Arbeit hinter dem Mikrophon und dem Pult mit den vielen Schaltknöpfen. Allerdings nutzte auch sie die Gelegenheit, den SB Hermagor live im Radio zu begrüßen und uns kurz zu interviewen. So erhielten wir einen Einblick, wie eine Radiosendung vorbereitet wird – vom

ersten Entwurf eines Beitrags über die Auswahl der Musik bis hin zur Live-Moderation. Im Fernsehstudio, von wo aus täglich um 19:00 Uhr die Sendung „Kärnten heute“ ausgestrahlt wird, konnten wir in das Herzstück des TV-Sendebetriebs eintauchen. Die moderne Studiotechnik, das Zusammenspiel von Kameras, Moderator:innen, Regie und Redaktion wurden anschaulich erklärt.

Unser Besuch beim ORF-Landesstudio Kärnten war ein rundum gelungenes Erlebnis, das noch lange in Erinnerung bleiben wird. Die Möglichkeit, hinter die Kulissen eines Medienhauses zu blicken, löste Begeisterung und Staunen aus. Beim gemeinsamen Mittagessen im Klagenfurter Landhaus wurden die Eindrücke und Erlebnisse noch eifrig diskutiert und auf der Rückreise konnten wir uns in Maria Wörth bei prachtvollem Wetter noch einmal bei Kaffee, Eis und Kuchen stärken.

■ Kötschach-Mauthen

Am 28.05.2025 fuhren 20 Senioren über die eindrucksvolle Pustertaler Höhenstraße nach Assling in Osttirol zum dortigen Tierpark. Der Wildpark, zwischen rund 1.100 m und 1.250 m Seehöhe, erstreckt sich über etwa 8 ha Wiese und Wald und zeigt die heimische Tier-



Kötschach-Mauthen: Am Gipfel des Monte Lussari

welt in all ihrer Vielfalt. Insgesamt 35 verschiedene Tierarten haben hier ein naturnahes Zuhause gefunden. Während eines rund 2-stündigen Rundgangs können Hirsche, Murmeltiere, Luchse und viele weitere alpenländische Wildtiere beobachtet werden, und in ausführlichen Schrifttafeln wird über ihre Besonderheiten berichtet.

Der Tierpark bietet nicht nur spannende Einblicke in die heimische Fauna, sondern auch zahlreiche, interaktive Spielstationen und einen großzügigen Spielplatz für Kinder. Am Eingang des Tierparks wurden wir gleich von Murmeltieren und lustig herumtollenden Waschbären begrüßt. Eine große Modelleisenbahn begeistert Besucher jeden Alters. Ein Luchs hat sich gleich in eine verdorrte, knorrige Buche verdrückt und hat das bunte Treiben lieber von der Ferne beobachtet. Der kleine Weiher, mit herrlichem Ausblick zu den Lienzer Dolomiten, ist das Refugium der vorwiegend weißen Gänse. Neben Rot- und stolzen Dammhirschen gibt es Mufflons und diverse kleinere Tiere.

Auf dem Luschariberg

Am 25.06.2025 fuhren 20 Senioren mit „achter Gondeln“ von Camporosso auf den 1.790 m hohen Monte Lussari. Der Wallfahrtsberg in den Julischen Alpen ist ein Schmuckstück un-

vergleichbarer Schönheit, von welchem man eine wunderbare Naturszenarie von hohen, majestätischen Bergspitzen bewundern kann. Hier vereinen sich drei ethnische Gruppen, die Slawen, die Italiener sowie die Österreicher. Schon im 16. Jahrhundert war der Berg Ziel der Pilger der drei Völker, heute kann man von einem europäischen Wallfahrtsort sprechen.

In der Wallfahrtskirche Maria Lussari besuchten wir den teilweise in deutscher Sprache zelebrierten Gottesdienst, unsere Waltraud Gruber verlas die „Lesung“, Elisabeth Holzfeind die Fürbitten. Es war beeindruckend, in der bis auf den letzten Platz besetzten Kirche, dem Gottesdienst zu folgen.

Wer gut bei Fuß war, erklimmte den Berg bis zum Gipfelkreuz und hatte von dort einen einmaligen Rundblick bei herrlichem Wetter vom beeindruckenden Massiv der Julischen, über die Karawanken bis zu den Karnischen Alpen.

Über den „Maria-Theresien-Steig“

Am 09.07.2025 fuhren etwa 25 Senioren plus Freunde vom Bahnhof in Kötschach zum Plöckenhaus beziehungsweise weiter zum Plöckenpass.

Die erste Gruppe marschierte vom Plöckenhaus den See entlang. Über einen zirka 200 m langen, steilen Anstieg erreich-



Tröpolach: Franz Gratzer, ein großer Förderer der Dorfgemeinschaft, feierte seinen 85. Geburtstag mit Freunden

ten sie den „Maria-Theresien-Steig“.. Dort kam schon die zweite Gruppe entgegen. Gemeinsam marschierte man dann weiter an der Flanke des Cellon-Massivs durch zum Teil dichten Wald mit Lichtungen, die immer wieder eindrucksvolle Blicke in die südöstlichen Berge von Pal und Polinik ermöglichten.

Nach rund 45 Minuten erreichten die besten Marschierer das Ende des „Maria-Theresien-Steig“. Nur noch den Bach überquerend und kurz leicht bergan, und schon waren die Ersten auf der Terrasse des Gasthauses „Valentinalm“.

Mit dem öffentlichen Bus wurden die Wanderer wieder mitgenommen bis zum Bahnhof in Kötschach.

■ Tröpolach

Franz Gratzer wurde 85

Kürzlich feierte unser Obmann Franz Gratzer im kleinen Freundeskreis seinen 85. Geburtstag. Der Jubilar erlernte nach dem Schulabschluss das Schlosserhandwerk und ging nach Absolvierung des Militärdienstes für zwei Jahrzehnte beruflich nach Bayern. Dort gründete er auch seine Familie, mit der er dann in den 1980er Jahren wieder nach Tröpolach zurückkehrte. Wirtschaftlicher Neuanfang und Bau eines Eigenheimes waren die ersten Herausforderungen in der Heimat. Daneben Übernahme von Aufgaben im Dorfleben

von Tröpolach, wie Obmann-Funktion im Sportverein, Stütze in der Trachtenkapelle Wulfenia oder bei der Feuerwehr. Unser Obmann war immer bereit, sich für das Dorfleben und die Gemeinschaft einzubringen.

Im Jahre 1999 übernahm er die Funktion des Obmannes der Ortsgruppe Tröpolach im Kärntner Seniorenbund – noch von der Gründergeneration und steht unserem Verein bis heute immer noch vor. Franz Gratzer hat über viele Jahre als Bezirksobmann-Stellvertreter den damals erkrankten Obmann Albert Lora im Bezirk und auch auf Landesebene vertreten. Schließlich wurde er in die Funktion eines Landesobmann-Stellvertreters berufen und schaffte auch diese Aufgabe mit viel Herzblut. Diese Funktionsperiode fiel gerade in die schwerste Zeit, die der Kärntner Seniorenbund auf Landesebene zu bestehen hatte. In einer kleinen Feier im Gasthaus Durnthaler mit Freunden und Verwandten wurden all diese Stationen Leben des Jubilars in Erinnerung gerufen. Eine große Freude und Überraschung gelang der Trachtenkapelle Wulfenia Tröpolach mit einem Ständchen, das dem Jubilar geboten und mit dem Jubilar für seine jahrelange, vorbildliche Tätigkeit als Schlagzeuger im Verein gedankt wurde. Auch Bürgermeister DI Leopold Astner hob in seiner kurzen An-



Ferlach: 50 Jahre Seniorenbund – ein schöner Anlass zum Feiern

sprache hervor, dass der Jubilar immer bereit war, für die Gemeinschaft einzustehen und dankte ihm besonders dafür.



■ Ferlach

50 Jahre Gemeinschaft

„Gemeinsam statt einsam“ – diesem Motto hat sich der Seniorenbund Ferlach seit mittlerweile 50 Jahren verschrieben. Im Rahmen einer Festveranstaltung im Gasthof Plasch in Kressnig/Ferlach blickte die seit 10 Jahren amtierende Obfrau KR Renate Bohrisch auf die positive Entwicklung des Vereins zurück.

Es war Bartholomäus Saldo aus Strau, der diesbezüglich viel Pionierarbeit leistete. Mit einem damals kleinen Team hob er den Verein im Jahr 1975 aus der Taufe. In weiterer Folge waren Franziska Mörtl, Rudolf Müller, KR Gerhard Huss und OStR. Hans Baumgartner tragende Persönlichkeiten auf Führungsebene, die durch ihre jeweiligen individuellen Schwerpunkte das Vereinsleben geprägt und weiterentwickelt haben.

In ihren Grußbotschaften würdigten Abg.z.NR SB-Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler, Stadtparteiobfrau StR Helga

Seeber sowie als Vertreterin des Bürgermeisters GR Edith Pöbatschnig die Bemühungen des Vereines um das Wohl der SeniorInnen. Grußworte kamen auch von Ordinariatskanzler Dr. Jakob Ibounig.

Für besonderen Hörgenuss sorgten die Stimmen des MGV Alpenrose Ferlach, und Langzeit-Seniorenbundmitglied Köllich brachte sich mit einem Rosentalgedicht aus ihrer Sammlung ein.

■ Köttmannsdorf

Unterwegs in Südtirol

Der 2-tägige Sommerausflug führte im Juni 60 Mitglieder der Ortsgruppe nach Südtirol. Die ersten Stunden waren verregnet, was uns aber vor allem während des Buffetfrühstücks in Thal-Assling nicht störte. Zum Glück ließ der Regen während der Fahrt durch das Gader- und Grödnertal nach und brachte die Schönheit der Bergwelt sowie ihrer Umgebung immer mehr zum Vorschein. Ab Mittag hatten wir dann auch durchgehend schönes Wetter. Nach dem Besuch des „Dolfinandes“, einer „Erlebniswelt“ der Südtiroler Holzschnitzkunst, führte der Weg über Kastelruth und an Bozen vorbei in unseren Zielort Meran. Wie bei allen unseren Ausflügen erläuterte Obmann Thomas Goritschnig die vielen Sehenswürdigkeiten und erzählte alles Wissenswerte über



Körtmannsdorf: Der Besuch der Gartenlandschaft von Schloss Trauttmansdorff war der Höhepunkt der Reise nach Südtirol

die Geschichte des Landes. Nach dem Einchecken in unser sehr schönes „Hotel Flora“ spazierten wir gemeinsam dem Passerfluss entlang in das nicht weit entfernte Stadtzentrum, um die Altstadt zu erkunden. Im zentral gelegenen Försterbräu wurden wir mit einem g'schmackigen Abendessen belohnt. Den Abend ließen wir gut gelaunt im Garten des Hotels bei einigen Gläsern Wein ausklingen.

Gleich nach dem Frühstück ging es zum berühmten und sehenswerten Schloss Trauttmansdorff. Der Besuch der 80 verschiedenen Gartenlandschaften auf einer Gesamtfläche von 12 Hektar war wohl nur in Ausschnitten machbar und der absolute Höhepunkt der Reise. Zu Mittag fuhren wir weiter in die bedeutende ehemalige Bischofsstadt Brixen, wo wir gut speisten und anschließend den Dombezirk mit dem prächtigen Dom und dem berühmten Kreuzgang besuchten. Wie schon in der Meraner Pfarrkirche gelang es uns, ein Marienlied vierstimmig und hörensweit anzustimmen. Auf der Heimfahrt, wo uns Vizebürgermeister Modritsch mit einigen Flaschen Hausgebranntem bei Laune hielt, machten wir noch einen Zwischenstopp mit Kaffeehausbesuch in Lienz.

Unsere nächsten Termine sind der Landeswandertag am 8. Au-

gust in Spittal/Drau, die Teilnahme bei den Senioren-Kegelmeisterschaften in Wels am 26. und 27. August sowie unsere Festveranstaltung „50 Jahre Seniorenbund Körtmannsdorf“ am 20. September.

■ Maria Rain

Gedenkmesse

Am Dienstag, den 10. Juni, feierten wir in der Kirche St. Ulrich die hl. Messe für unsere verstorbenen Seniorenbund-Mitglieder. Pfarrer Mag. Ulrich Kogler fand aufmunternde und lobende Worte für die Arbeit im Seniorenbund. Für die gesangliche Umrahmung sorgte der Volksgesang Gölttschach unter der Leitung von Anita Wigoschnig. Anschließend gab es eine Agape, Zusammenstehen und Plaudern.

Baden und Tanzen

Die 4-tägige Busreise nach Ankaran in Slowenien stand unter dem Motto „Baden und Tanzen“. Die Musikgruppe „Die Tiger“ sorgte für gute Unterhaltung. Die Unterbringung im 4-Sterne-Hotel und der schöne Strand entsprachen unseren Erwartungen.

Tag der Kärntner am Neusiedlersee

Bei der 2-Tagesfahrt nach Fertöarakos zum Felsentheater, wo



Maria Rain: Die Wirtin Anna Wernig feierte ihren 86. Geburtstag mit einem Ständchen der Senioren

die Operette „Der Zigeunerprimas“ von Emmerich Kalman aufgeführt wurde, übernachteten wir im 4-Sterne-Eventhotel Pyramide in Vösendorf. Mit Speis und Trank versorgte uns das Weingut Alfred Reinisch in Tattendorf und das Mittagessen im Restaurant Huber in Fertöarakos. Unser Dank geht an die Gerberhaus Produktion mit Dir. Josef Schreiner und dem Busunternehmen Juwan Reisen.

Wandern

Die Wanderung am Hintergupf am 22. Juli war erfrischend und schön, das Mittagessen beim GH Kroschlhof gut. Die Wirtin Anna Wernig feierte ihren 86. Geburtstag, dazu gratulierten wir mit einem Ständchen herzlichst. Wir bedanken uns für die

freundliche Aufnahme und vorzügliche Bewirtung.

Geburtstage

Runde Geburtstage feierten Margarethe Plieschnegger und Helmut Oschischnig, Wir wünschen viel Gesundheit und alles Gute!

Trauer

Am 3. Juli 2025 mussten wir uns schweren Herzens von Frau Jutta Lackner verabschieden und sie auf ihrem letzten Weg begleiten.

■ Maria Saal

50 Jahre Seniorenbund Maria Saal

Der 20. Juni war ein strahlender Frühsommertag, der längste des Jahres und, unsere Seniorinnen und Senioren feierten ihr 50. Bestandsjubiläum. Das Fest war sehr gut besucht und viele Ehrengästen waren gekommen.

Man saß zusammen und plauderte über vergangene Zeiten im schattigen Arkadenhof des Hauses der Geschichte, in der alten Propstei, wo viele Maria Saaler Senior:innen einst die Volksschule besucht haben.

Die anerkennenden und motivierenden Festreden von Landesobfrau Abg.z.NR Mag. Elisabeth



Maria Saal: Wolfgang Plieschnegger, Erna Kronawetter sowie Sophie und Othmar Knafel erhielten beim 50-jährigen Jubiläum das Goldene Ehrenzeichen des Seniorenbundes. Landeshauptmann-Stellvertreter Martin Gruber und Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler gratulierten mit weiteren Ehrengästen

Scheucher Pichler, Landeshauptmann-Stellvertreter Martin Gruber und Gründungsvorstand Wolfgang Plieschnegger sen. gaben Orientierung, Wertschätzung, Gemeinschaftssinn und auch Zukunftsperspektiven. Einige besonders verdiente Mitglieder wurden vom Seniorenbund mit Urkunden und Ehrenzeichen ausgezeichnet.

Bei ausgezeichnetem Gegrillten, hausgemachten Kuchen und Torten sowie der flotten Musik der Volxbradler unterhielten sich etliche bis gegen Mitternacht.

■ Maria Wörth

Ausflug mit Geschichte nach Görz

Am 28. Mai 2025 sind wir mit dem Bus von Reifnitz über Tarvis und den Predilpass durchs Sočatal bis Kobarid gefahren. Die Hinfahrt war so schön und beeindruckend – von der Landschaft, aber auch von Erinnerungspunkten des Ersten Weltkrieges. Nach der Kaffeepause in Kobarid, wo es ein interessantes und empfehlenswertes Museum über den 1. Weltkrieg gibt, ging es weiter entlang zur türkisfarbenen Soča in Slowenien und dem Isonzo in Italien. Die Mittagspause in der Goriška Brda konnten wir bei tollem Wetter mit herrlicher Aussicht über die Weinberge genießen. Es war ein sehr gutes Essen mit gutem Wein, den man auch mitnehmen konnte, sowie Kirschen, Öl und Marillen.

In Gorizia hatten wir eine Stadtfahrt mit Reiseleitung. Auf die Burg marschierten alle mit. Beim Blick über die Stadt und bei der Fahrt zum Bahnhof haben wir so viel über die Kriegszeit den 2. Weltkrieges und die geteilte Stadt erfahren. Gorizia (italienisch) wurde 1947 durch einen Strich auf der Landkarte und mit Stacheldraht geteilt. Nova Gorica (slowenisch) wurde neu entworfen, Familien

und Freunde wurden zerrissen. So eine schöne Stadt. Durch die Führung sehen wir sie jetzt mit anderen Augen.

■ Poggersdorf

Kaiserwetter beim Ausflug

Bei bester Stimmung verbrachten die Mitglieder des SB Poggersdorf den Ausflug am 26. Juni, der nach Friesach, Hirt, Metnitz sowie auf die Flattnitz führte und unter der bewährten Organisation von Ing. Manfred Stromberger ein ganz besonderer Tag für alle Teilnehmer war. Der erste Stopp war in der Schokoladenmanufaktur Craigher. Die Juniorchefin führte uns durch die Erlebnisausstellung. So konnten die verschiedenen Resultate der Kakaobohne sichtbar gemacht werden. Danach wurde bei 20 Stationen die Palette von Schokoladen „Made in Friesach“ ausgiebig verkostet. Im Braugasthof Hirt waren wir anschließend zum Mittagessen, das allen sehr mundete.

Weiter ging es nach Metnitz. Nach der Führung im Totentanzmuseum blieb noch Zeit, die sehenswerte Pfarrkirche zu besichtigen. Sie beeindruckt mit Fresken aus dem 14. und 15. Jahrhundert und der barocken Innenausstattung.

Den Abschluss bildete die Fahrt auf die idyllische Flattnitz, wo im Gasthaus Isopp noch gemütlich geplaudert und gelacht wurde. Obmann Ing. Hubert Novak dankte allen, die mit dabei waren, für die Pflege der Gemeinschaft und freute sich über den gelungenen Ausflug. Er kündigte gleichzeitig die nächste Reise des SB an, die vom 8. bis 10. Oktober nach Südtirol führen wird.

Nächster Vortrag

Der SB Poggersdorf lädt Mitglieder und Angehörige sehr herzlich zum nächsten Vortrag



Maria Wörth: Am Weg zur europäischen Kulturhauptstadt

am 10. September um 14 Uhr im Gasthaus Rumpel in Leibsdorf ein. Thema ist das Erkennen von Notsituationen bei älteren Menschen.

Wir gratulieren

Im Juni und Juli 2025 feierten wieder einige Mitglieder runde und halbrunde Geburtstage. Obmann Ing. Hubert Novak und der gesamte Vorstand gratulieren Anna Gruber-Wobak (60), Dorothea Filler (65), Johann Kalischnig (75), Erna Candussi-Mikosch (75), Paul Repitsch (75), Hermann Töffler (75), Ernst Moritz (80), Elisabeth Modritsch (85) und Gerhard Laure (85) sehr herzlich. Wir wünschen den Jubilaren für die Zukunft viel Gesundheit und noch viele Zusammenkünfte sowie gemeinsame Reisen.

■ Pörschach

Sočatal – Kulturhauptstädte Gorizia und Nova Gorica

Am 28. Mai führte die Fahrt ins Sočatal zunächst nach Tarvis (Zustieg der kompetenten Reiseleitung) und über den Predilpass, wo ein kurzer Stopp bei der schon im 15. Jh. erbauten Festung „Kluze“ (im 1. Weltkrieg als Fort Hermann zerstört) gemacht wurde. Die Kaffeepause genoss die Gruppe in Bovec. Weiter ging es entlang der türkisfarbenen Soča über Kobarid und Tolmin nach Nova Gorica, neben Gorizia und Chemnitz eine der Kulturhauptstädte 2025 Europas.

Dort brachte uns der Bus entlang einer Allee mit „Büsten von bekannten großen Persönlichkeiten“ und großen Bäu-



Poggersdorf: Die Reisegruppe in Metnitz, am Platz vor dem Totentanzmuseum



Pörtschach: Vor der Spiegelkuppel, zu Ehren Ingeborg Bachmanns, in Nova Gorica

men verschiedenster Arten zum adaptierten Bahnhof von Nova Gorica. Am Gelände war auch die Spiegelkuppel, angefertigt zu Ehren Ingeborg Bachmanns, zu bestaunen.

Am Europaplatz vor dem Bahnhof konnte man die früher bestehende Grenzlinie Italien-Slowenien sehen. Im Bahnhof (eklektischer Stil) war eine Ausstellung über die Erbauung der Wocheinerbahn Jesenice – Triest (Bauende 1906) zu sehen. Das vorzügliche Mittagessen gab es in der Gostilna Metulj. Danach fuhr uns der Bus durch die mit türkisen Fahnen geschmückten Straßen nach Gorizia in Italien. Ein Teil der Gruppe besuchte die im 11. Jh. erstmals erwähnte und immer wieder erweiterte Burganlage bei 30 Grad und Sonnenschein. Der andere Teil genoss die Annehmlichkeiten der Cafés auf der Piazza del Vittoria. Ein kurzer Besuch der Jesuitenkirche beendete das Programm. (Lisbeth Pickert)

■ Tigring

Besonderer Geburtstag

Anlässlich seines 75. Geburtstags durfte Obmann Heinz Eichwalder von der Ortsgruppe Tigring zahlreiche Glückwünsche entgegennehmen. Besonders freute er sich über einen spontanen Besuch von Landesobfrau

Elisabeth Scheucher-Pichler, die ihm persönlich gratulierte und ihm für seinen langjährigen Einsatz herzlich dankte. Sie wünschte ihm alles Gute, beste Gesundheit und weiterhin viel Erfolg bei seiner wertvollen Arbeit in der Ortsgruppe.

BEZIRK

Klagenfurt-Stadt

■ Annabichl

Bei den Lipizzanern

Am 25. April führte uns die alljährliche Überraschungsfahrt zum Muttertag in die Südoststeiermark nach Bärndorf. Zuerst besuchten wir das Lipizzaner Gestüt des „Lipizzaner Franzl“. Seine Tochter erklärte uns die Lipizzanerezucht und führte uns einige Pferde vor. Anschließend gab es die Möglichkeit, sich mit einem Pferd fotografieren zu lassen. Danach fuhren wir mit dem Bus zum Gasthaus „Lipizzaner Franzl“, wo ein ausgezeichnetes Essen auf uns wartete. Ein musikalischer Nachmittag rundete das Programm ab.

Besonders freute uns, dass wir auch Mitglieder vom Seniorenbund Ost mit Obfrau Irmgard Jahn und vom Seniorenbund Welzenegg mit Obfrau Renate Tragler begrüßen konnten.



Tigring: Viele herzliche Gratulationen gingen an den Obmann Heinz Eichwalder zum 75. Geburtstag

Filme mit Fernweh

Am 5. Mai gab es wieder einen Klubnachmittag, der trotz Regen gut besucht war. Richard Wagner vom Filmklub Klagenfurt zeigte uns einen interessanten Film über die Türkei und im Speziellen über Kappadokien. Danach zeigte er uns noch einen Film über Estland und Lettland. Bei Kaffee und Kuchen ging der Nachmittag vergnüglich zu Ende.

Sommerfest

Am 2. Juni fand unser alljährliches Sommerfest statt. Musikalisch begleitet wurde der Nachmittag von Erich aus dem Lavanttal. Frau Edith Odrei trug wieder mit ihren lustigen Geschichten zum Gelingen des Sommerfestes bei. Für das leibliche Wohl gab es Brötchen, Kaffee und Kuchen.

Wir freuen uns schon auf ein

Wiederssehen im Herbst und wünschen all unseren Mitgliedern einen schönen Sommer.

■ Klagenfurt-Ost

Geburtstag

Bei unserem Seniorentreffen im Juni feierten wir einen besonderen Geburtstag. Mit Bezirksobmann Mag. Erich Wappis gratulierten wir Peter Christler zum 85. Geburtstag. Wir wünschen ihm im neuen Lebensjahr viel Gesundheit und Zufriedenheit und danken für seine Unterstützung sowie Treue zur Seniorengemeinschaft. Ebenso danken wir Herrn Christler für die Einladung zur gemeinsamen Feier mit Brötchen und Getränken.

Julitreffen

Unser letztes Treffen im Juli vor der Sommerpause war sehr nett und lustig, da uns die Enkelkinder von Margarete Eberharde



Annabichl: Die Kinderstube der edlen Pferde liegt in der Steiermark



Klagenfurt-Ost: Bezirksobmann Erich Wappis und Obfrau Irmgard Jahn gratulieren Peter Christler herzlich zum 85. Geburtstag

besuchten. Bei Eis und Eiskaffee, zu dem der Club eingeladen hat, ging der gemeinsame Nachmittag zu Ende. Ich wünsche allen eine schöne Zeit bis September. Bleibt gesund!

Irmgard Jahn

■ Wölfnitz

Fahrt in den Bezirk St. Veit

Am 18. Juni gab es eine Fahrt ins Blaue. In St. Veit gab es eine Stadtführung mit einem profunden Führer. Auch wenn man meint, viel über unsere Geschichte zu wissen, gibt es immer etwas Neues oder Vergessenes, das wieder in Erinnerung gerufen wird. Beeindruckend war der Innenhof der Stadtbibliothek, der für diverse Veranstaltungen genutzt wird. Unser nächster Besuch galt dem jungen Weingut Maltschnig in Lebmach bei Liebenfels. Mit der

Chefin gab es eine gut erklärte Weinverkostung und später eine zünftige Jause. Das Wetter und der schöne Ausblick allein schon waren den Ausflug wert. Selbstredend wurde reichlich Wein mitgenommen. Ein ideales Ausflugsziel speziell für Familien mit Kindern.



Wölfnitz: Obmann Wolfgang Steiner gratuliert Erika Rumpold zum 85. Geburtstag



Wölfnitz: Unsere Reisegruppe im Innenhof der Stadtbibliothek in St.Veit/Glan



Klagenfurt-Ost: Gute Unterhaltung mit jugendlichem Besuch

Sommerfest

Am 8. Juli gab es beim Hane-wirt unser traditionelles Sommerfest mit Glückshafen. Obmann Wolfgang Steiner konnte auch Abordnungen aus Moosburg, Maria Saal, Annabichl und Welzenegg begrüßen. Die Ebentaler Jugend hat flott aufgespielt und Frau Erika Rumpold wurde zum 85er gratuliert. Unser Club hat zum Essen eingeladen. Das Kuchenbuffet wurde von unseren braven Frauen bestückt und hat großen Anklang gefunden.



■ Spittal-Bezirk

Bereits zum zehnten Mal wurde der Meeraufenthalt in Bibione von der Bezirksleitung Spittal organisiert, und er war

wieder ein voller Erfolg. Mitglieder aus ganz Kärnten, einige davon zum ersten Mal, waren wieder mit dabei. Das All-inclusive-Preis-Leistungs-Verhältnis unseres Stammhotels Parigi war, wie jedes Jahr, wieder sehr gut und dem Einkommen unserer Mitglieder angepasst. Wir wurden liebevoll empfangen, betreut und bedient. Sonne, frische Meeresluft, morgendliche Spaziergänge am Strand, Therapie für die Bronchien, gutes Essen, nette Strand- und Tischgemeinschaften sowie Shopping in der Innenzone gehörten zum fixen Tagesablauf. Nach einer Einladung des Hotels zu einem netten Abschlussabend mit Musik ging es nach sechs Tagen mit Bacher Reisen und zufriedenen Mitgliedern wieder heimwärts. Danke nochmals allen Mitreisenden für die schönen, gemeinsamen Stunden, die Solidarität und Pünktlichkeit.

Jonny Walker, Reiseleiter



Bezirk Spittal: Glückliche Seniorinnen und Senioren in Bibione



Millstatt: Am idyllischen Jägersee nahe Kleinarl



Millstatt: Herzliche Glückwünsche an Mimi Kulterer (90), Anita Brandner (95), Helmut Passer (95) und Johanna Hofer (93)

■ KREMS



Krems: Abschied vom ehemaligen Seniorenbundobmann Bgm.a.D. Adam Rauter

Nachruf Adam Rauter

Am 28. Juni 2025 wurde uns mitgeteilt, dass unser Ehrenobmann Adam Rauter im Alter von 82 Jahren friedlich entschlafen ist. Er war nicht nur Land- und Gastwirt, sondern auch in vielen öffentlichen Funktionen tätig. Adam war Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr Kremsbrücke, Jagdkamerad, Vizebürgermeister und Bürgermeister der Gemeinde Krems in Kärnten. Adam war langjähriger Obmann unserer Ortsgruppe. Wir werden noch oft an die schönen Ausflüge und die geselligen Zusammentreffen mit dir als Obmann zurückdenken. Aus gesundheitlichen Gründen musste er 2020 das Amt des Obmannes niederlegen. Lieber Adam, ein herzliches „Vergelt's Gott“ für deinen Einsatz in unserer Ortsgruppe. Wir werden dich in lieber und guter Erinnerung behalten.

■ MILLSTATT

Schöne Ausflüge mit dem Seniorenbund

Im Mai haben wir den idyllisch gelegenen Jägersee in Salzburg besucht. Nach dem Mittagessen im Restaurant mit wunderschöner Seeterrasse ging es auf zu einer leichten Wanderung um den Jägersee. Vom Verein wurden wir anschließend noch im „Olympia Cafe“ in Kleinarl – das einmal unserer Jahrhundertathletin Annemarie Moser-Pröll gehört hat, zu Kaffee und Kuchen eingeladen. In einer Vitrine sind dort ihre Pokale und Medaillen ausgestellt und können bewundert werden.

Sommertheater

Ein Besuch im Sommertheater Schloss Albeck gehört mittlerweile auch zu den Fixpunkten in unserem Programm. Auf dem Spielplan stand dieses Jahr „Der Revisor“, eine Komödie von Nikolai Gogol, die einerseits zum Lachen, andererseits aber auch ein wenig zum Nachdenken angeregt hat.

Geburtstage

Die Geburtstagsfeiern der runden und halbrunden Geburtstage haben wir gleich zweimal im neu eröffneten Naturhotel Alpenrose gefeiert. Auf diesem Foto sind insgesamt 372 Jahre Humor, Lebensfreude und po-

sitive Lebenseinstellung zu sehen! Wir wünschen allen Jubilaren noch einmal alles Gute und noch viele gesunde Jahre!

■ RADENTHEIN

Nach Slowenien

Der traditionelle Muttertagsausflug führte diesmal zahlreiche Senioren nach Slowenien in die mittelalterliche Stadt Radovljica. Weitum bekannt ist das kleine Städtchen am Zusammenfluss von Wurzener Save und Wocheiner Save auch als „Süßes Radol'ca“. Es hat eine jahrhundertlange Tradition der Imkerei und Honigerzeugung. Unter der fachkundigen Führung von Johanna Kronawetter wurden die Altstadt mit dem Lebkuchenmuseum, das Imkereimuseum im Schloss und die Schokoladenmanufaktur be-

sichtigt. Nach dem Mittagessen in Begunje, im Gasthof Avsenik, gab es eine Filmvorführung über die Original Oberkrainer. Im Anschluss an den Besuch im Imkereizentrum in Lesce blieb noch Zeit für einen Abstecher nach Bled, um die berühmten Cremeschnitten zu genießen.

Die Lehre Buddhas

Im Juni besuchten Mitglieder der Stadtgruppe das buddhistische Meditationszentrum in St. Michael ob der Gurk. Bei einer Führung durch die sehr schön gepflegte Anlage erfuhren sie Interessantes über die Lehre Buddhas und konnten selbst an einer kurzen Meditation teilnehmen.

Achtung Stolperfallen

Sehr aufschlussreich war ein Vortrag im Otto-Bünker-Saal



Radenthein: Besuch des Meditationszentrums in St. Michael ob der Gurk



ReiBeck-Mühldorf: Wunderschöne Eindrücke nahmen die Senioren vom Berchtesgadener Land mit Foto: K. Wolligger

zum Thema „Stolperfälle Mensch“. Das mit Abstand größte Unfallrisiko ist der Sturz im Eigenheim. Wie kann man diese Unfälle vermeiden? Das Kuratorium für Verkehrssicherheit bietet dazu diese Workshops an. Aufgrund der positiven Resonanz ist für November ein weiterer Workshop zum Thema „Autofahren 65+“ vorgesehen.

Der Vorstand der SB-Stadtgruppe Radenthein ist stets bemüht, für die Mitglieder interessante Ausflüge und Vorträge zu organisieren. Auch das gesellige Beisammensein bei den verschiedensten Gelegenheiten kommt nicht zu kurz.

Wir freuen uns schon auf weitere schöne Begegnungen mit unseren Mitgliedern.

■ ReiBeck-Mühldorf

Im Nationalpark Berchtesgaden

Sommerzeit bei uns: Wunderbar ja, Clubnachmittage - nein, Ausflüge, ja! „Wenn mich die kleinen Schiffe tragen, hinüber nach St. Bartholomä, dann muss ich stets das Echo fragen, das Echo vom Königssee. Ich frag das Echo immer wieder, ob mich mein Schatz noch immer mag, da schallt es aus den Bergen nieder:

„Er liebt dich wie am ersten Tag!“ In diesen atemberaubend

schönen Teil Bayerns, dem Nationalpark Berchtesgaden, chauffierte uns der verlässliche Reinhard von Rauter & Gaschnig Anfang Juli.

In Schönau am Königssee empfangen uns erholbare Temperaturen (im See 20 °C), wir wurden elegant übers Wasser geschippert, die Zwiebeltürme der barocken Wallfahrtskirche leuchteten zu uns herüber, im Hintergrund der Watzmann und gegenüber das mächtige Hagengebirge. Hier, auf der Halbinsel Hirschau, befinden sich in Gesellschaft von St. Bartholomä ein paar Gebäude samt Wirtshaus, vormals Jagdschloss. St. Bartholomä hat einen Vorgängerbau aus dem 12.Jh.

Die Frage nach Sagen und Schätzen stellte sich zwangsläufig. Die sprachgewandten Bayern klaben viele schaurig-schöne G'schichtln aus ihrer Kiste. Ein „Schatz“ wurde 1964 in Form eines VW Käfers aus den 50er-Jahren am düsteren Grund des Königssees entdeckt, jedoch nicht gehoben. Über den Wasserweg Berchtesgadener Ache - Salzach - Inn und Donau strebt der Abfluss des Königssees dem Schwarzen Meer zu.

Nach der Mittagsrast im Brauhausstüberl in Berchtesga-



Rennweg: Die Kegelrunde traf sich in der Schoberblickhütte

den tauchten wir in „den Geschmack der Berge ein“. Seit 1602 werden hier in Berchtesgaden Enzian, Meisterwurz und Wacholder veredelt. So manches Verdauungsschnapsel fand den richtigen Weg durch unsere Kehlen, wir bekamen Einblick in die sorgsamsten Arbeitsgänge und die Existenzkämpfe auf dem Markt. 300.000 l Edeldestillate verlassen jährlich den Traditionsbetrieb, auch mit uns führen einige Kostproben mit nach Hause. Danke für den wunderbaren Sommertag bei lieben Menschen und ihrer Vielfalt! Nun heißt es, an die geneigten Leser liebe Sommergrüße zu verschicken! Bleibt alle miteinander gesund!

■ Rennweg

Weltreise

Der Seniorenbund Rennweg hat sein Jahresprogramm wieder fortgesetzt. Wir unternahmen eine Weltreise im MINIMUNDUS Klagenfurt. Nach einem guten Essen im Gasthof Plasch besuchten wir auch noch HISTORAMA in Ferlach - interessante Autos und Fahrzeuge aus der Zeit, als die Modernisierung begonnen hatte. Zum Abschluss kehrten wir noch in der Buschenschank Egger in Spittal ein. Es war wieder ein schöner Ausflug, trotz der Hitze von 36 Grad.

Saisonabschluss

Unsere Kegelrunde machte Saisonabschluss und traf sich zum Backendl-Essen in der Schoberblickhütte im Pöllatal.

Unser alljährliches Eisessen in Café Cappuccino wurde sehr gut besucht und jedes Mitglied erhielt aus der Vereinskasse einen Gutschein von € 5,- ausgehändigt von unserer Kassiererin Ingrid Schiefer. Unser nächster Ausflug geht in die Hintermuhr zum Gasthof Blase auf das berühmte Lungauer Schweinsbrat. Allen Seniorenbund-Mitgliedern wünschen wir einen schönen Sommer!

Geburtstag

Wir konnten wieder zahlreichen Mitgliedern zum Geburtstag gratulieren: Elsa Müller (85), Michael Kratzwald (75), Herbert Bliem (70), Herta K. Dullnig (70), Annemarie Ramsbacher (70). Wir wünschen allen noch viel Gesundheit, damit sie noch lange in unserer Gemeinschaft feiern können.

Trauer

Leider mussten wir uns vom ältesten Mitglied Irmgard Lackner verabschieden. Wir werden sie stets in Erinnerung behalten.



Seeboden: Vor der Adelsberger Grotte in Postojna Foto: Haupt Uli

■ Seeboden

Endlich Frühling

Der Seniorenclub Seeboden begann seine Reisesaison mit einer Genussfahrt nach Manzano in die Balsameria Midolini. Bei einer interessanten Führung erfuhren wir alles Wissenswerte über die Essigproduktion. Im Anschluss durften wir einige Produkte verkosten und auch erwerben. Dann ging es weiter zum Weingut Colutta, wo wir einen Einblick in die Erzeugung und Vermarktung bekamen. Natürlich kam auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Mit einer italienischen Jause und einem köstlichen Pastagericht, umrahmt von guten Weinen, erlebte unsere Fahrt einen weiteren Höhepunkt.

Am Ossiacher See

Mit zwei Bussen starteten wir unsere Fahrt von Seeboden durch das Gegendtal an die Süduferseite des Ossiacher Sees bis zum Stift Ossiach.

Dort erwartete uns die Besatzung der MS Ossiach mit Kaffee sowie Apfelstrudel und, es begann eine zweistündige Rundfahrt über den schönen Ossiacher See.

In gute Stimmung brachte uns die Musik von unserem „Scheiber-Duo“. Mit dem Bus ging es dann weiter über die Ostbucht, vorbei am Bleistätter

Moor bis zum Urbani Wirt. Dort verbrachten wir gemütliche Stunden bei gutem Essen und Musik von unseren zwei Musikanten.

Nach Kroatien – Rabac

Eine fünftägige Reise zu einem der schönsten Strände Kroatiens war der Plan. Auf dem Weg nach Rabac verkosteten wir beim Wein- und Olivengut Monte D'Oro vor einer kleinen Jause Weine und Olivenöle.

In Rabac war Zeit zum Baden, Relaxen und Besichtigen – jeder auf seine Art.

Wir fahren auch quer durch Istrien zur anderen Küstenseite nach Rovinj zu einer netten Stadtbesichtigung. Kultur und gutes Essen kamen nicht zu kurz.

Am vierten Tag stand ein Ausflug in den Nationalpark Brijuni auf dem Programm. Auf viel unberührter Natur erstreckt sich ein zirka neun Hektar großer Safaripark, der von einer ungewöhnlichen Kombination aus istrischer, südamerikanischer, afrikanischer und asiatischer Tierwelt bewohnt wird. Eine gelungene Verbindung von Flora, Fauna und Menschenhand, wie wir mit einem Bummelzug quer über die Insel feststellen konnten. Abschied von Sonne und Meer nahmen wir in Opatija. In der charmanten Küstenstadt



Spittal: Interessante Informationen über das Bundesheer

machten wir einen Rundgang durch schöne Parks und Cafés.

Ein herzliches Dankeschön an unseren Obmann Robert Steuerer, der uns mit der fantastisch organisierten Reise so viele neue und unvergessene Eindrücke bescherte.

Postojna

Der Bus führte uns über die Autobahn zum Karawankentunnel und weiter nach Postojna in die Adelsberger Grotte. Vor der Führung blieb noch Zeit für Kaffee und Cremeschnitte. Eine rasante Zugfahrt brachte uns in die Höhle von Postojna, auch „Königin der Unterwelt“ genannt. Prächtige Tropfsteinskulpturen bis fünf Meter hoch und echte Drachenbabys machten den Spaziergang zu einem unvergesslichen Erlebnis. Nach einem für die Region typisch zubereiteten Mittagessen ging es weiter nach Škofja Loka. Diese Stadt gehört zum Kulturerbe der UNESCO und ist bekannt für ihre Passionsspiele, die alle sechs Jahre in den Straßen der Altstadt stattfinden. Nächste Vorstellung ist 2026.

Nach so vielen Eindrücken gehen wir in die wohlverdiente Sommerpause. Obmann Robert Steuerer mit seinem Team wünscht all seinen Senioren einen schönen, erholsamen Sommer.

■ Spittal-Stadt

Besuch beim Bundesheer

Sehr informativ war am 23. April eine Führung beim Jägerbataillon 26 in Spittal. Geboten wurde uns ein sehr informativer Vortrag über die Geschichte des Bataillons und das tägliche Leben in der Kaserne sowie eine Geräteschau mit den neuesten und modernsten Militärfahrzeugen. Ein Genuss war auch das Mittagessen, das wir im Speisesaal einnehmen durften. Ein herzliches Dankeschön an Herrn Oberstleutnant Maier und den Bataillonskommandanten Oberstleutnant Udo Hofer, die sich den ganzen Tag für uns Zeit genommen hatten und uns durch das Kasernengelände geführt haben.

Ausflug nach Friaul

Eine Fahrt führte uns am 21. Mai nach Friaul in das Schmetterlingsdorf Bordano. Das Schmetterlingshaus hat sich als forschende Station und durch seine Vielfalt an Schmetterlingen auf den einzelnen Kontinenten als wunderbares Naturerlebnis dargestellt. Wir waren begeistert. Nach einem guten Mittagessen im Restaurant „Da Willy“ in Gemona und einem kurzen Besuch des Domes in San Daniele, sind wir zur Schinkenfabrik Dall'Ava Spa gefahren



Althofen: Bürgermeister Walter Zemrosser und Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler gratulieren Manfred Mitterdorfer herzlich zum 85. Geburtstag

und haben dort viele Informationen über die Schinkenproduktion erhalten. Die anschließende Verkostung mit Weinbegleitung war herrlich.

Muttertags- und Vatertagsausflug in die Burgenstadt Friesach

Nach einer Führung durch die geschichtsträchtige Stadt mit ihrem Burgenberg und vielen anderen Sehenswürdigkeiten haben wir in der Stadtpfarrkirche mit unserem Reisebegleiter Dechant Mag. Ernst Windbichler eine Marienandacht gehalten, die uns geistlich gestärkt hat. Zu Mittag stärkten wir uns in dem Braugasthof Hirt und besuchten danach die Schokoladenmanufaktur und Café Craigher in Friesach.

Wir wurden von der Seniorchefin über die Schokoladenerzeugung bestens informiert, und

**Redaktionsschluss
für die
nächste Ausgabe:**

**Mittwoch,
24. September
2025**

Beiträge ausschließlich an:
office@seniorenbund-ktn.at

nach einer Verkostung wurden wir zu Kaffee und Torte vom Verein eingeladen. Auch das Mittagessen wurde vom Verein übernommen. Ein herzliches Danke an unseren Obmann Thomas Christler, der uns fachkundig durch alle Ausflüge geführt hat.



Althofen

Geburtstag

In Althofen wurde kürzlich ein besonderer Geburtstag gefeiert: Altbürgermeister Manfred Mitterdorfer, Obmann der Ortsgruppe Althofen, vollendete sein 85. Lebensjahr. Zu den ersten Gratulanten zählten sein Nachfolger HR Bgm. Dr. Walter Zemrosser sowie Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler. Beide sprachen dem Jubilar ihren herzlichen Dank für sein engagiertes Wirken aus. Seit fast zehn Jahren leitet Manfred Mitterdorfer mit Umsicht die Geschicke der Ortsgruppe – und das mit großem persönlichem Einsatz.

Für das neue Lebensjahr wünschten ihm seine Weggefährten vor allem Gesundheit, Zufriedenheit und viele



Brückl: Wertvolle Rohstoffe werden am Betrieb von Martin Weitschacher verarbeitet

schöne Momente im Kreise seiner Familie sowie Freunde.

Brückl

Zu Gast in der Steiermark

Anfang Juni machten wir uns in aller Früh von Brückl aus auf den Weg in die Südoststeiermark. Am Vormittag trafen wir bei unserem ersten Programmpunkt ein: der Erlebnis- und Genusswelt Farmer-Rabensteiner.

Hier erwarteten uns allerlei spannende Einblicke. Unter der herzlichen und fachmännischen Begleitung der Familie Rabensteiner war es uns möglich, die hofeigene Kürbiskernölpresse und den Essigkeller mit über 60 verschiedenen Essigsorten zu bestaunen. Weiters besichtigten wir den bäuerlichen Schilcherkeller, wo herrliche Schilcher-Weine heranreifen, und besuchten auch die Bad Gamser Keramikwerkstatt. So bekamen wir einen wunderbaren Einblick in die Herstellung bäuerlicher Produkte und konnten uns auch an der ein oder anderen hauseigenen Leckerei erfreuen.

Im Anschluss an unseren Besuch bei Farmer-Rabensteiner führen wir weiter nach Gleinstätten, wo wir uns im „Landhaus“ für ein ausgezeichnetes Mittagessen niederließen.

Anschließend ging unsere Reise

weiter zum Schloss Seggau, wo eine tolle Führung auf uns wartete, bei der wir das Schloss und den Grund bestaunen konnten. Unsere Heimfahrt führte uns dann über die Soboth nach Lavamünd – mit kurzem Halt. Nach diesem Tag voller guter Stimmung und vieler neuer, spannender Eindrücke gilt ein großes Danke allen, die bei diesem schönen Ausflug dabei waren.

Betriebsbesichtigung bei Martin Weitschacher

Im Frühjahr hatten wir die besondere Gelegenheit, einen heimischen Betrieb zu besichtigen: Martin Weitschachers „ecolets“, wo Schafwoll-Pellets produziert werden. Hierbei handelt es sich um einen landwirtschaftlichen Betrieb mit einem besonderen Betriebszweig, indem aus hundertprozentiger Schafwolle hochwertiger Dünger hergestellt wird. Nachhaltigkeit wird hier großgeschrieben, da wertvolle Rohstoffe nicht einfach weggeworfen, sondern weiterverarbeitet werden.

Bei der Betriebsführung lernten wir nicht nur viele interessante Dinge über die Herstellung der Pellets, sondern auch über die Firma selbst. Sie wurde 2020 ins Leben gerufen und verfügt mittlerweile über einen Online-shop und verkauft regelmäßig



Deutsch-Griffen: Herzliche Gratulation an Margarete Wascher zum 95. Geburtstag

an Gärtnereien und an die Supermarktkette Spar. Die hochwertige Schafwolle beziehen sie von verschiedenen Bauernhöfen aus Kärnten. Sie haben auch eine Kooperation mit dem Nationalpark Hohe Tauern.

Hingerissen von der Besichtigung wollten viele von uns das Produkt selbst ausprobieren und waren dann auch zu Hause begeistert von den Schafwoll-Pellets. Sie sind auf jeden Fall einen Einkauf wert.

■ Deutsch-Griffen

Rückblick

Die Jahreshauptversammlung wurde am Valentinstag im Gasthaus Raffelwirt abgehalten bei der wir auch den Bezirksobmann-Stellvertreter Johann Genser begrüßen durften. Die Damen wurden mit einem kleinen Blumengruß willkommen geheißt. Im Anschluss gab es einen Fachvortrag von Dr. Michaela Kriessmayr, die ab Juli die Ordination von Dr. Christa Rom-Höfermig in Weitensfeld übernehmen wird, zum Thema der medizinischen Versorgung am Land, bei dem wir viele interessierte aus dem Ort und aus den Nachbargemeinden begrüßen durften.

Ausflug zum Buggl Volte

Am 5. Juni wurden alle junggebliebenen Senioren zu einem Ausflug nach Ossiach zu einer Schiffahrt und Besichtigung

der Stiftskirche mit anschließendem Mittagessen und Musiknachmittag beim Buggl Volte eingeladen, bei dem wir auch Teilnehmer aus den Nachbargemeinden begrüßen durften.

Ausflug am 16. Juli zu einer Tagesfahrt Hochrindl – Nockalmstraße zu der wir von der Ortsgruppe Glödnitz eingeladen wurden. Nach der Begrüßung von Obmann Gerd Kronlechner ging es mit einem voll besetzten Bus über Feldkirchen der Nockalmstraße entgegen. Zum Mittagessen wurden wir bei der Zechnerhütte erwartet, danach ging es über Ebene Reichenau auf die Hochrindl, wo wir den Tag musikalisch ausklingen ließen. Vielen Dank für die Einladung!

Geburtstag

Allen Geburtstagskindern wünschen wir von Herzen noch einmal alles Liebe und Gute. Ganz besonders alles Gute sowie weiterhin viel Gesundheit wünschen wir unserer Margarete Wascher, die am 10. Juli ihren 95. Geburtstag gefeiert hat.

■ Eberstein

Kostbare Moorlandschaft

Am 19. Juni 2025 war es endlich so weit – wir fuhren in das Hörfeldmoor. Das Hörfeld ist ein Naturjuwel an der steirisch-kärntnerischen Grenze mit besonderer Pflanzen- und Tier-



Eberstein: Obfrau Elfriede Steindorfer (Mitte) fand Abkühlung im Hörfeldbach

welt. Das Moor ist etwa 140 Hektar groß und stammt aus der letzten Eiszeit. Im Laufe der Jahre entstand hier ein See und daraus entwickelte sich diese Moorlandschaft. Unsere Anneliese Spöck hat die Initiative ergriffen, alles organisiert und uns trotz Hitze auf den Holzstegen quer durchs Hörfeldmoor begleitet. Nach der kleinen Wanderung, einer Rast im Schatten und kühlen Fußbädern im Hörfeldbach, kehrten wir im Gasthaus Körbler ein und stärkten uns mit selbst gemachten Kärntner Nudeln und Schweinsbraten. Herzlichen Dank für diesen schönen Ausflug!

■ Frauenstein

Schloss Seggau

Die Juni-Fahrt war eine Tagesfahrt in die Steiermark zum Schloss Seggau. Bei der Hinfahrt machte wir eine kurze Besichtigungspause an der Jauntalbrücke. Diese mächtige Brücke, die im Zuge der Koralmbahn errichtet wurde, ist eine technische Meisterleistung. Man hat unter der Eisenbahnetage eine Fahrbahn für Fußgänger und Radfahrer errichtet. Dort wäre auch die Möglichkeit für mutige Sportler, einen Bungee-Jumping-Sprung in die Tiefe zu wagen. Nach der Kaffeepause in Lavamünd fuhren wir über die Soboth und Eibiswald bei herrlichem Wetter bis zum Schloss Seggau. Dort erwartete uns

schon die Schlossführerin, die uns zuerst die Michaelskapelle zeigte und dann die Geschichte des Schlosses erklärte. War das Schloss doch zuerst in Salzburgerischer Verwaltung, wurde es nach den Wirren der Reformation wieder in steirische Hände zurückgegeben. Bei der Besichtigung der Gemäldegalerie aller Bischöfe seit der Barockzeit erfuhren wir, dass Bischof Brenner zur Zeit Maria Theresias ein erbarmungsloser Verfolger der Protestanten war. Wir konnten den Klang der größten steirischen Glocke hören und ein hervorragendes Mittagessen im Stiftsbuffet einnehmen. Erst in den letzten Jahren konzentrierte man sich auf die Vermarktung des Schlosses als Seminarhotel und des Stifts eigenen Weines. Das Schloss besitzt einen der größten Weinkeller Österreichs und in diesem hatten wir eine informative Weinverkostung. Am Heimweg machten wir noch in Griffen eine kleine Pause.

■ Kappel am Krappfeld

Fahrt nach Aquileia und Grado

Unseren Ausflug nach Friaul könnte man mit einem Zitat von Matthias Claudius beschreiben: „Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erleben“. Viel gäbe es zu erzählen über die Stadt Aquileia, der bedeutendsten Stadt des Rö-



Kappel: Betrachtung des Bodenmosaiks in der Basilika von Aquileia
Foto: Maria Guggenberger

mischen Reiches, die sich seit 1998 UNESCO-Weltkulturerbe nennen darf. Die Bedeutung von Aquileia ergab sich aus ihrer Funktion als wichtigster Verkehrsknotenpunkt zu Lande und zu Wasser bis ins Hochmittelalter. In ihrer Blütezeit im 4. Jahrhundert hatte die Stadt 50.000 Einwohner, heute zählt sie noch 3.200 Bewohner.

Aquileia war ein Zentrum des christlichen Glaubens und spielte eine wichtige Rolle in der Entwicklung und Verbreitung des Christentums. Beeindruckend war für uns der Besuch der mittelalterlichen Basilika. Sie wurde viermal im Laufe der Geschichte neu aufgebaut – jeweils auf den Resten der vorangegangenen. Das im 20. Jahrhundert entdeckte, 760 Quadratmeter große, sehenswerte Bodenmosaik in der Basilika entstand im Jahr 313 nach Christus. Das Mosaik ist das bedeutendste frühchristliche Bodenmosaik Italiens. Es ist in zehn zusammengehörigen Feldern unterteilt. Dargestellt sind Tiere wie Fische, Vögel, Aale, Oktopusse, außerdem Flechtwerke und im Besonderen ein Hahn, der für das Licht steht und eine Schildkröte, die die Dunkelheit symbolisiert. Unter dem Hauptaltar befindet sich eine sehenswerte Krypta, die im 9. Jahrhundert zur Aufbewahrung von Reliquien errichtet wurde. Aquileia liegt am Fluss Natissa, der in der Römerzeit zu einem 48 Meter breiten,

schiffbaren Kanal ausgebaut wurde, der in den Hafen von Aquileia führte. Heute schlängelt sich der Fluss still durch das historische Zentrum und leitet Besucher zur Lagune von Grado. Die Insel Grado, auch „Sonneninsel“ genannt, liegt an der Lagune und ist mit dem Festland im Norden durch eine vier Kilometer lange Dammstraße verbunden. Auf der Insel Grado unternahmen wir einen Bummel entlang der Strandpromenade und genossen bei einem Getränk den Blick aufs Meer.

Plausch und Kultur

Im Juni trafen wir uns zum Gedankenaustausch mit der Seniorengruppe Klein St. Paul-Wieting. Heuer fand unser Treffen in der Buschenschenke Gurker statt. Die milden Temperaturen und die geschmackvolle Jause trugen zur guten Stimmung bei.

Unsere diesjährige Kultur- und Theaterfahrt führte uns nach Ungarn ins Felsentheater von Fertőrákos. Dargeboten wurde die Operette „Der Zigeunerprimas“. Die leicht merkbaren Melodien von Emmerich Kálmán bleiben schon nach dem ersten Hören im Gedächtnis. Sie verbinden melodische Eleganz mit rhythmischer Lebendigkeit und wecken Gefühle von Leichtigkeit und Sehnsucht.

Geburtstage

Unserem Mitglied Aloisia Sa-



Liebfels: Ausflug zur Seehütte am Falkert

bitzer konnten wir zu ihrem 90. Geburtstag gratulieren. Wir wünschen ihr noch viele Jahre bei bester Gesundheit.

Trauer

Unser ältestes Mitglied, Frau Helene Tschurtschenthaler, ist im Alter von 101 Jahren verstorben. Wir werden sie stets in liebevoller Erinnerung behalten.

■ Liebfels

Ausflug zum Falkertsee

26 Personen, darunter auch einige Gäste, die vielleicht sogar neue Mitglieder werden könnten, haben an unserem diesjährigen Ausflug im Juni auf den Falkert teilgenommen. Unsere Obmann-Stellvertreterin Marianne Bujar, die früher einmal in der Seehütte gearbeitet hatte, fädelt den Kontakt dorthin ein. Mit dem Busunternehmen Frauensteiner Reisen wurden wir von Barbara über Feldkirchen und Patergassen auf den Falkert chauffiert. Nach den hochsommerlichen Temperaturen und der Hitze bei der Abfahrt in Liebfels wurde die kühle Bergluft auf 1875 m als sehr angenehm und wohltuend empfunden und geschätzt. Wir konnten den See und das wunderbare Bergpanorama sowie den voll in Blüte stehenden Almrausch genießen. Leider war eine vollständige Umrundung

des Sees nicht möglich, weil es Probleme mit dem Weg gab – eine Stelle war verschüttet. Das ausgezeichnete Mittagessen nahmen wir auf der Terrasse der Seehütte mit Blick auf den See ein, standesgemäß mit einem Enzianschnapsel danach.

Die Rückfahrt verlief über Bad Kleinkirchheim, Radenthein und weiter durch das Gegendtal über Arriach, wo noch immer die Auswirkungen des schweren Unwetters vor drei Jahren wahrnehmbar sind. Ein alles in allem angenehmer und vor allem kühler Tag ging für uns zu Ende.

■ Metnitz

Blühende Alpenflora

Bei strahlendem Wetter machten die Metnitzer Senioren einen Tagesausflug zur 3-Wiesenhütte auf der Grebenzen, wo uns ein Almboden mit reich blühender Alpenflora erwartete. Bei einer kurzen Wanderung, für die uns bis zum Mittagessen noch Zeit blieb, erspähten wir unter anderem den großen und kleinen Enzian sowie den Almrausch, den „grantigen Jäger“ und auch die Teufelskralle.

Hier konnten wir den schon unerträglichen hohen Temperaturen entfliehen und die angenehmere kühle Almluft atmen.

Die erwartete Rundumaussicht vom Gipfel vermissen wir zwar wegen der sehr diesigen Luft, die sich aufgrund der großen



Metnitz: Blühender Almboden und kühle Almluft – der Hitze entflohen

Hitze im Land ausbreitete. Unseren, der Hitze geschuldeten Flüssigkeitsbedarf stillten wir schließlich mit einem großen „Kühlen“ zum Essen, ehe wir nach dreistündigem Aufenthalt wieder die steile und kurvenreiche Rückfahrt antraten. Ein großes Kompliment dem Busfahrer, der immerhin einen großen Bus steuern musste!

Zum Ausklang dieses wunderschönen Tages wurde noch in Neumarkt ein kurzer Stopp eingelegt, um sich im Gastgarten einer Konditorei ein Eis zu gönnen. Der Tag begann und endete bei strahlendem Wetter!

■ St. Georgen/Längsee

Im unteren Lavanttal

Unser Ausflug am 22. Mai führte uns ins Lavanttal, genauer gesagt ins Granitztal, wo wir im Gasthof Gößnitzer ein Frühstück serviert bekamen. Die Firma Puntigam hielt anschließend einen Vortrag über die steirische Thermenregion sowie über die Themen Gesundheit und Ernährung. Ein gutes Mittagsmenü rundete den Vormittag ab.

Danach fahren wir weiter zum „Zogglhof“, wo die „Mostbarkeiten“ beheimatet sind. Unter der fachkundigen Führung von Hans Köstinger wurden wir

durch das Obstbaumuseum am Zogglhof geführt. Sein Fachwissen und seine lustigen Anekdoten brachten uns das alte bäuerliche Leben und die Arbeit rund um das Obst näher. Auch über die vielfältigen Arten von Essig und deren Produktion wurde ein Vortrag gehalten. Natürlich durfte die Verkostung von Most, Apfelwein, Essig und Schnäpsen nicht fehlen. Nach diesem interessanten und unterhaltsamen Nachmittag ging es mit dem „Mostlandexpress“ zu unserem Bus beim Gasthaus Gößnitzer und zurück Richtung St. Georgen am Längsee.

Im Lesachtal

In das wunderschöne Lesachtal nach Maria Luggau führte uns der Ausflug am 10. Juni. Bei der Konditorei „Semmelrock“ in Hermagor nahmen wir auf der Sonnenterrasse ein Frühstück ein. Dann ging es über die kurvenreiche Anfahrt nach Maria Luggau.

Dort erwartete uns Frau Unterguggauer, die uns viel Wissenswertes über den Ort, die Gegend, den Alltag der Menschen, den Mühlenweg und die Basilika weitergab. Ein gemeinsames Gebet und ein Marienlied schlossen die Besichtigung der Basilika ab. Ein ausgezeichnetes Mittagessen im Gasthof „Paternwirt“ – Obernosterer war



St. Georgen/Längsee: Viele Informationen über die Verarbeitung der Äpfel gab es beim Zogglhof nahe St. Paul im Lavanttal

der Abschluss in Maria Luggau. Zurück ging es wieder durch das Lesachtal Richtung Millstatt, wo wir im „Seecafe 4613“ bei einem Eis oder Kaffee von der Seeterrasse den Ausblick auf den Millstätter See genossen.

Auf der Frauenalpe

Am 10. Juli führte unser Ausflug über Neumarkt, St. Lambrecht und Murau zur Murauerhütte (1583 m) auf der Frauenalpe. Das Wetter spielte nicht ganz mit, daher konnten wir nur kurze Wanderungen unternehmen. Das gute Mittagessen wurde in der urigen „Murauerhütte“ serviert. Die Heimreise führte uns über Scheifling nach Hirt. Bei einem Getränk oder einem Eis wurde noch geplaudert und ein schöner Tag zum Ausklang gebracht.

■ St.Veit-Stadt

50-Jahr-Jubiläum

Das Highlight des heurigen Jahres war zweifellos unser 50-jähriges Jubiläum, das wir am 27. Mai in unserem Clublokal Restaurant „Suppenkasper“, welches bis auf den letzten Platz belegt war, in einem würdigen Rahmen feierten.

Als Ehrengäste konnten wir Landesobfrau Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, Landesgeschäftsführerin Eva Kügler, Bürgermeister Martin

Kulmer, StR Philipp Subosits, StR Walter Brunner sowie einige Gemeinderäte begrüßen. Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler sowie StR Philipp Subosits hoben die Wichtigkeit unseres Vereins für die Gesellschaft, vor allem aber für die ältere Generation hervor. Die SB-Landesobfrau überreichte der Gruppe zum Jubiläum einen großzügigen Scheck, welcher sich positiv auf die Vereinskasse auswirkt.

Nach dem Totengedenken, sowie einem Rückblick auf die vergangenen 50 Jahre durch Obmann Werner Lassnig, lobte Bürgermeister Martin Kulmer in seinen Grußworten den Seniorenbund St.Veit/Glan für die starke Interessenvertretung und Stimme für die SeniorInnen und Senioren, sowie seine bedeutende Rolle im kulturellen und gesellschaftlichen Leben für die ältere Generation in St.Veit/Glan. Der Bürgermeister überreichte dafür Obmann Werner Lassnig die Urkunde für Dank und Anerkennung, welche einen würdigen Platz in unserem Clublokal bekommen hat.

Nach einem hervorragenden Essen erhielten einige verdiente und langjährige Mitglieder des Seniorenbundes Ehrungen in Form von Urkunden und Ehrennadeln.



St. Veit: Entspannte Atmosphäre beim Weinbuschenschank Maltschnig

Heimischer Wein

Unseren Clubnachmittag am 9. Juli verbrachten wir auf vielseitigem Wunsch mit 32 Teilnehmern in der Weinbuschenschank Maltschnig, Lebmach 1, bei Liebenfels.

Nach der Begrüßung und den Gratulationen an die Geburtstagskinder Dietmar Körbler, Greti Popodi und Elfi Kriegl berichtete der Obmann über aktuelle Themen sowie die nächsten Termine, die Bundeswallfahrt am 4. Oktober in Friesach und die Parlamentsfahrt am 20.- 21. Oktober. Wir konnten drei neue Mitglieder begrüßen:

Renate Knes, Helga Kernlinger und Renate Haßler.

Anschließend gab es eine wunderbare Weinverkostung unter kundiger Anweisung von der Winzerin Christina Maltschnig, während ihr Mann Christof herrliche Jausenplatten mit exzellenter Winzerjause auf die Tische stellte.

Wir verbrachten einige lustige Stunden in sehr angenehmer Atmosphäre, mit einem beeindruckenden Blick über das Glantal.

Einhelliger Tenor – es war wieder wunderbar! Ein herzliches Dankeschön an die Winzerfamilie Maltschnig für einen perfekten Nachmittag.

BEZIRK Villach-Land

Wernberg

Sommerfest

Erfreulich viele Mitglieder der eigenen sowie auch benachbarter Ortsgruppen folgten am 28. Juni der Einladung zum Sommerfest. Bei herrlichem Sommerwetter durfte Obfrau Stefanie Scherwitzl diese und auch Ehrengäste wie Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler, Bürgermeisterin Doris Liposchek und Bezirksobmann Walter Katholnig begrüßen. Der Gastgarten der Dorfschenke Kaltschach war gut beschattet und bot – wie gewohnt – den optimalen Rahmen.



Wernberg: Obfrau Stefanie Scherwitzl, LO Elisabeth Scheucher-Pichler, Bgm. Doris Liposchek, SB-Bezirksobmann Walter Katholnig, G. Zinnauer



Landskron: In geselliger Runde mit guten Gesprächen

Für die musikalische Unterhaltung sorgte Erich, die Wirtsleute kümmerten sich um Gschmackiges vom Grill, Rupert an der Bar der Ortsgruppe sorgte für gut gekühlte Getränke. Natürlich dabei waren auch diesmal die beliebten „Klassiker“: das Kuchenbuffet, das Geschenkkorb-Wiegen und der Glückshafen.

BEZIRK Villach-Stadt

Landskron

Gruß an den Sommer

Im Rahmen des monatlichen Pfarrcafés konnte die Obfrau Erika Dechel auch zahlreich erschienene Mitglieder des Senio-

renbundes Landskron begrüßen. Bei leckerem Grillfleisch, köstlichen Salaten, erfrischenden Getränken sowie bei Kaffee und Kuchen wurde der Sommer gebührend eingeleitet.

BEZIRK Völkermarkt

Völkermarkt-Bezirk

Bezirkswandertag

Unter der Devise „Senioren immer aktiv“ und unter dem Thema „Bildstockwanderung rund um den Golfpark Klopeinersee“ fand vor kurzem der zweite Bezirkswandertag des Seniorenbundes Bezirk Völkermarkt statt. Bezirksobmann-Stellvertreterin Martha Moritsch erzählte auf der Strecke von vier Kilometern bei zehn Bildstöcken, Kapellen, Wegkreuzen und Tafeln Geschichtliches und auch passende Anekdoten.

Auch das Feriendomizil von Friedensreich Hundertwasser wurde besichtigt. Im Jahre 1955 malte er hier ein berühmtes Bild. Die wanderbegeisterten und fitten Seniorinnen und Senioren trotzten der Hitze (ca. 34 °C) und waren mit Elan dabei. Mitmarschiert sind auch die Landesobfrau Abg.z.NR Elisabeth Scheucher-Pichler und Seniorenbund-Bezirksobmann Altbürgermeister Anton Poless-



Völkermarkt-Bezirk: Die Wandergruppe bei einem der Wegkreuze mit Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler (vorne rechts), Bezirksobmann Anton Polessnig (vorne Mitte) mit Obfrau Martha Moritsch

nig, welcher beim Start die Begrüßung vornahm. Überrascht wurde die große Anzahl der Seniorenwanderer bei der privaten Labestation von Martha Moritsch, wo es eine große Auswahl an regionalen starken und selbst gemachten destillierten Getränken gab. Ein angestimmtes „Ein Prosit der Gemütlichkeit“ von Anton Polessnig spiegelte die tolle Stimmung der Seniorenwandertages wider. Der Ausklang und das Mittagessen im Golfrestaurant „Zeitlos“ wurde für nette Gespräche und einen regen Austausch genutzt. Im Anschluss verteilte Martha Moritsch als Obfrau von der Seniorengruppe St. Kanzian zur Erinnerung selbst bemalte Wandersteine.

■ Bad Eisenkappel-Vellach

Geburtstag

Richard Grubelnik, langjähriger Bauernbundobmann, feierte am 07. Juli seinen 75. Geburtstag. Obfrau Gottfrieda Lamprecht und Franziska Jerlich gratulierten dem Geburtstagskind und wünschten ihm weiterhin alles Gute und viel Gesundheit.

■ Diex

Zwei runde Geburtstage

Die ehemalige Kassierin des Seniorenbundes Diex, Amalia Gla-

boniat, vlg. Kurmann aus St. Ulrich, feierte im Rahmen ihrer Familie den 90. Geburtstag, und Margarethe Glaboniat, vlg. Haberl aus Grafenbach, ebenfalls Mitglied der örtlichen Trachtengruppe Diex, feierte ihren 80. Geburtstag. Obfrau Resi Kupferschmied gratulierte den Jubilarinnen und überbrachte auch die Glückwünsche der Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler und des Seniorenbund-Bezirksobmann Anton Polessnig. Herzliche Gratulation!

■ Eberndorf

Wir waren Gäste

Im Juni fand in Pustritz wieder das allseits beliebte Grillfest statt – eine schöne Tradition. Unsere Ortsgruppe war diesmal mit 15 Personen vertreten.

Viele Freunde und Bekannte aus dem ganzen Bezirk genossen bei bestem Wetter ein köstliches Essen und hatten einen unterhaltsamen Nachmittag in geselliger Runde. Wir gratulieren der Ortsgruppe Pustritz zum gelungenen Fest. Wir würden uns auch über einen Besuch bei unserem Fest im September freuen. Unsere Ortsgruppe wird dieses Jahr 50 Jahre alt! Gefei-ert wird am 20. September ab 16:00 Uhr im Gasthaus Kolleritsch – alle Freunde und Wegbegleiter sind dazu herzlich eingeladen.

Geburtstag

Dir. Horst Rohrmeister feierte am 22. Mai seinen 85. Geburtstag und lud uns aus diesem Anlass in die Bauerndiele in Kohldorf ein. Eine gesellige Runde



Diex: Theresia Kupferschmied, Paula Mucher, Jubilarin Margarethe Glaboniat (80) und Barbara Glaboniat



Diex: Jubilarin Amalia Glaboniat (90)

ließ ihn hochleben. Wir danken Horst für seine verlässliche Arbeit beim Seniorenbund und wünschen ihm viel Gesundheit!

■ Gallizien

Freuen wir uns

Unter dem Motto „Freuen wir uns“ lud die Ortsgruppe Gallizien am 16. Mai zu einem gemeinsamen Mutter- und Vatersessen in das Gasthaus Zenkl ein. Unsere Obfrau Anni Rotim konnte neben einigen Gemeinderäten auch Bürgermeister LABg. Hannes Mak, der uns über die im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ geplanten und besonders für Senioren interessanten Veranstaltungen informierte, herzlich begrüßen.

Während des Essens wurden Erinnerungen an die Vergangenheit ausgetauscht und die Bedeutung von Müttern und Vätern in den Familien hervorgehoben.

Die Veranstaltung brachte viele Mitglieder wieder einmal zusammen, um gemeinsam zu feiern und die besonderen Tage zu würdigen.

■ Griffen

Grillfest

Am 13. Juli wurde bei herrlichem Wetter zum nun schon zum 18. Grillfest geladen. Mit viel Fleiß und guter Zusammen-



Eberndorf: Feste soll man feiern, wie sie fallen. So wie beim Grillfest in Pustritz

arbeit wurden Grillhendl mit Kartoffelsalat oder Grillteller mit Salat und Semmel serviert. Unsere Frauen zauberten ein reichhaltiges Torten- und Kuchenbuffet, die Mehlspeisen fanden reißenden Absatz. Zu unserer Freude konnten wir zahlreiche Ehrengäste, wie Pfarrer Johann Dersula und Pfarrer Salesh, die SB-Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler, Bezirksobmann Anton Polesnig, Bürgermeister Josef Müller sowie zahlreiche Gemeinderäte und Seniorinnen und Senioren von vielen benachbarten Gruppen begrüßen. Für ausgezeichnete Musik und gute Laune sorgte Julian Mikusch. Dank unserer zahlreichen Sponsoren und freiwilligen Helfern war das Fest sehr gut besucht – von zufriede-

nen und gut gelaunten Gästen

Geburtstag

Wir gratulieren Friedrich Kassl (93), Elfriede Probsdorfer (91) und Anna Karisch (70) herzlich und wünschen ihnen viel Gesundheit sowie Gottes Segen.

■ Kühnsdorf

Tanz ab der Lebensmitte

Am 24. Mai fand in Bruck/Mur der längste Gassentanz der Senioren – Tanzen ab der Lebensmitte – statt. Mit 402 Tänzern und Tänzerinnen wurde der Österreichrekord gebrochen. Natürlich haben auch einige Kühnsdorfer Seniorinnen und Senioren mit Freunden daran teilgenommen. Tanzen ist das beste Workout für Körper



Eberndorf: Dir. Horst Rohrmeister (sitzend) feierte in einer geselligen Gruppe seinen 85. Geburtstag



Gallizien: Würdigung eines besonderen Tages

Geist und Seele. Man ist nie zu alt dazu.

Saturday Night Fever

Am 17. Juli besuchten sehr viele Mitglieder unserer Ortsgruppe die Seefestspiele in Mörbisch. Im Weinhotel Pasler-Bäck in Jois, wo wir mittlerweile schon zum Stammpublikum zählen, wurden wir gleich zur Begrüßung mit einer Weinverkostung empfangen, bevor es dann nach einem üppigen Abendessen nach Mörbisch zur Vorstellung von „Saturday night fever“ ging. Das überdimensionale Bühnenbild, tolle Tanzeinlagen und die Musik der Bee Gees ließen uns schnell die doch etwas kühlen Temperaturen vergessen. Bei der Heimreise machten wir Halt in der Nostalgiewelt Posch.

Nomen est omen! Obwohl gar nicht so viele Jahre verstrichen sind, fanden wir uns zeitweise in eine weit entfernte Vergangenheit zurückversetzt. Wir erlebten zwei ereignisreiche und schöne Tage inmitten lieber Freunde.

Sie hat sich getraut

All unsere schönen Feste wurden jedoch am 19. Juli übertroffen. Unsere Schriftführerin Christina Dionisio wagte den Sprung ins Eheleben und gab ihrem Heinz Ritscher das Ja-Wort. Nach einem überaus scherbenreichen Polterabend durften die Tänzer:innen unserer Ortsgruppe im wahrsten Sinne des Wortes bei der Hochzeitsfeier auftanzen. Mit Musik und viel guter Laune wurde bis in die frühen



Griffen: Viele Gäste und Ehrengäste beim Grillfest: Pfarrer Salesh, gf. Obfrau Katharina Fritzl, Gottfrieda Lamprecht (Eisenkappel), Johann Ronacher (Tainach), LO Elisabeth Scheucher-Pichler, Vizebürgermeister Thorsten Unterberger, SB-Bezirksobmann Anton Polesnig, Theresia Kupferschmied (Diex), Gerti Werkl und Bürgermeister Josef Müller



Kühnsdorf: Tanzen ab der Lebensmitte ist mehr als tanzen

Morgenstunden mit den frischen Vermählten gefeiert. Wir wünschen euch von Herzen viele glückliche Jahre!



Kühnsdorf: Herzlichen Glückwunsch anlässlich der Vermählung an Christina Dionisio und Heinz Ritscher

■ Ruden

Muttertagsausflug

Nach dem sehr gelungenen Grillfest Anfang Mai war es an der Zeit, uns zu belohnen. So unternahmen wir am 24. Mai einen großen Muttertagsausflug nach Gmünd und Millstatt. Der Organisator Raimund Kittinger hatte dazu auch Vertreter der Ortsgruppen aus Bleiburg und St. Kanzian eingeladen.

So war der große Bus der Firma Lassnig bis auf den letzten Platz ausgebucht. Diese Kooperation ermöglichte es uns, dass wir die Buskosten pro Person güns-

tig zu gestalten. Schon früh am Morgen ging es in Richtung Gmünd, wo wir eine sehr interessante Führung durch das „Haus des Staunens“ erhielten. Nicht nur die einzelnen Schaustücke waren interessant, auch das alte Gebäude selbst war eine Attraktion.

Zum Mittagessen führen wir zum Trebesinger Wirt. Hier wurden die Mitglieder zu einem verspäteten Muttertagsessen eingeladen. Am Nachmittag stand der Besuch von Millstatt auf dem Programm. In der Stiftskirche erhielten wir eine kurze Einführung in die Geschichte des Ortes sowie die Kunstgeschichte der Kirche. Anschließend blieb noch etwas Zeit für einen Spaziergang. Auf der Heimreise legten wir noch eine kurze Rast bei der Buschenschank Kordesch ein und liebenden Ausflug gemütlich ausklingen.



Ruden: Muttertagsausflug nach Oberkärnten, zum Millstätter See



Kühnsdorf: Erinnerungen an die Jugend auf der Seebühne in Mörbisch

■ Sittersdorf

Mit Rat und Tat für Sittersdorfer Senioren

Bei der verspäteten Muttertags- und Vatertagsfeier des Seniorenbundes Sittersdorf konnte Obmann Franz Mischitz unter den zahlreichen Mitgliedern auch die Pflegenahversorgerin für den Bereich der Gemeinde Sittersdorf, DGKP Sabrina Grubelnik im Gasthaus „Rose“ herzlich willkommen heißen. Nach dem guten Essen und geselligen Beisammensein gab es in Frau Grubelnik Einblicke über die Pflegevorsorge für die ältere Generation sowie deren betreuende Angehörige. Zahlreiche Fragen wurden kompetent beantwortet – der Nachmittag klang in fröhlicher Runde aus.

■ St. Kanzian

Feldenkrais

Am 22. 5. hat uns Josefine

Jammer eine Schnupperstunde zum Thema Feldenkrais-Übungen gegeben. Das bewusste Bewegen im Sitzen hat einen sehr guten Anklang gefunden.

Brunch am See

Anfang Juni trafen wir uns zum Begegnungsfrühstück im Hotel Sonne am Klopeiner See. Bei einem ausgezeichneten Brunch und netten Gesprächen verweilten wir bis zum Mittagessen.

Bezirkswandertag

Am 25. 6. begrüßten wir Seniorinnen und Senioren aus dem Bezirk Völkermarkt zum 2. Bezirkswandertag am Golfplatz Klopeiner See-Turnersee unter dem Motto „Bildstockwanderung“. Am rund vier km langen Weg besuchten wir zehn Bildstöcke, Wegkreuze, Kapellen und Tafeln. Die Entstehungsgeschichten dazu erzählte Martha Moritsch. Den Ausklang mit einem gemeinsamen Mittagessen genossen wir im Golfrestaurant Zeitlos.

Hochachtung an alle hitzebeständigen Teilnehmer! Als Erinnerung an diesen Tag, gab es von der Kreativgruppe der OG St. Kanzian, selbst bemalte Wandersteine. Mitgewandert sind auch Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, Bezirksobmann Anton Polessnig und viele Obleute mit ihren Mitgliedern. (siehe Bericht bei Völkermarkt-Bezirk)



Sittersdorf: Mutter- und Vatertagsfeier mit Obmann Franz Mischitz (hinten Mitte) und Sabrina Grubelnik (rechts hinten)

Auf der Petzen

Am 11. 7. wagten wir uns mit der Bergbahn auf die Petzen. Das Wetter war angenehm und nach einer kleineren Wanderunde um den Speichersee genossen wir ein sehr gutes Mittagessen im Bergrestaurant „OBEN“.

■ Tainach

Beratung für Senioren

Der Juni war geprägt von mehreren Aktivitäten. So trafen wir uns, trotz heißem Wetter recht zahlreich, wie immer einmal im Monat, im GH Kügler und lauschten dem Vortrag von Frau Hassler, die im Sozialhilfverband Völkermarkt für Belange der Senioren zuständig ist. Sie berät zu Unterstützungsmöglichkeiten in den Bereichen Gesundheit, Pflege und Soziales und bietet Hilfestellung bei Antragstellungen jeder Art oder

bei der Organisation des Betreuungsalldtags. Auf Wunsch wird ein ehrenamtlicher Besuchsdienst organisiert.

Feiern und wandern

Am 19. Juni nahmen wir recht zahlreich am Grillfest der OG Pustritz teil.

Am 25. Juni trafen wir uns zum Bezirkswandertag auch mit einer respektablen Abordnung in Grabelsdorf beim Golfplatz. (siehe Bericht bei Völkermarkt-Bezirk)

Im Juli unternahm die Ortsgruppe Tainach einen geselligen Ausflug zur Mostschenke Orasch in Kühnsdorf, um ein paar schöne gemeinsame Stunden zu verbringen. Die Mitglieder wurden dort von Chef-in Traudi und ihrem Team mit einer köstlichen Jause bestens bewirtet. Ein frischer Most darf-



Tainach: Bei der Buschenschank Orasch

te natürlich nicht fehlen. Obmann Johann Ronacher machte auf das nächste große Ereignis der Ortsgruppe aufmerksam und motivierte zum Mitmachen. Am 16. August findet ab 11:00 Uhr im festlichen Marmorsaal in Tainach der alljährliche Seniorenkirchtag statt. Die Besucher dürfen sich auf einen abwechslungsreichen Nachmittag freuen – mit Musik, heiterer Unterhaltung und einer Verlosung von wertvollen Preisen – ein Fixpunkt im Veranstaltungskalender, den man nicht verpassen sollte. Alle sind herzlich eingeladen!

Geburtstage

In den letzten Monaten feierten in voller Frische Magda Keckel (95) und Gustav Kauder (91), der noch ins Revier geht, sowie Anni Thaler (89), Erika Krusch und ÖR Albin Woschitz (85) ihre Geburtstage. Wir gratulieren allen recht herzlich, und wünschen weiterhin Gesundheit und Lebensfreude.

■ Völkermarkt-Stadt

Wunder „Gehör“

Anfang Juni trafen sich die Seniorinnen und Senioren von Völkermarkt und Haimburg in den Seniorenräumen der Stadtgemeinde Völkermarkt zu einem Vortrag über das „Wunder Gehör“ mit Hörakustikerin Bettina Slapnik von der Firma Neuroth. Das Hören – und vor allem das

richtige Verstehen – kann eine Teilnahme an der Kommunikation in einer Gesellschaft große Vorteile bringen. Missverständnisse entstehen durch schlechtes Hören und das soziale Leben wird dadurch entscheidend beeinflusst. Daher ist es allen Personen jeder Altersklasse nur zu empfehlen, einen kostenlosen Hörtest bei den Hörakustikern zu machen und sich anschließend entsprechend richtig beraten zu lassen.

Meeresluft schnuppern

Für die Seniorinnen und Senioren begann der Tag mit einem gemütlichen Frühstück in Gemona – mit Cappuccino und frischen Backwaren.

Im Hafen von Triest lag das riesige Kreuzfahrtschiff vor Anker. Eine Prise Meeresluft, ein Gelato und ein kurzer Spaziergang an der Piazza dell'Unità mit den Prachtbauten waren das Richtige für die Einstimmung ins italienische Flair. Triest war der bedeutendste Handelshafen der Habsburgermonarchie, mit mitteleuropäischer Architektur – und die Küste galt als beliebte Sommerfrische. Bei der Stadtführung fuhr der Bus zur Kathedrale San Giusto, wo einiges über die wechselreiche Geschichte der Stadt erzählt wurde. Am Nachmittag besuchten wir das Castello di Spessa, wo schon 1773 Casanova zu Gast war. Nach einer Führung durch



St. Kanzian: Viele wanderfreudige Seniorinnen und Senioren folgten der Einladung zur Bildstockwanderung am Turner See



Völkermarkt: Meeresluft schnuppern im Hafen von Triest

die Kellereien wurden die ausgezeichneten Weine aus der Region im Schloss verkostet. Das Schloss selbst und die umliegenden Weinberge rundeten den Tag mit einem idyllischen Ausklang ab.

Der erste Ausflug unter dem neuen Obmann Karl Kollitsch war eine gelungene Kombination aus Kultur, Genuss und entspanntem Erleben.

Seniorchef vom GH Karawankenblick feierte 85. Geburtstag

Kürzlich feierte der Seniorchef des Gasthauses Karawankenblick, Heinrich Esterl, im Kreise seiner lieben Familie, Freunde und Bekannten seinen 85. Geburtstag.

Als Gratulanten überraschte den Jubilar auch eine Abordnung des Seniorenbundes Völkermarkt mit Obmann Karl Kollitsch und Seniorenbund-Bezirksobmann Anton Polessnig. In einer kurzen Laudatio und einem lieben Vers von Maria Kollmann dankten beide Obleute dem Jubilar für den unermüdlichen Einsatz für den Seniorenbund, vor allem aber für den Aufbau des renommierten Gasthauses Karawankenblick, für die stets gelebte Gastfreundschaft und die die in der nächsten Generation vorbildlich weitergeführt wird. Auch der

Jubilar gab gerührt einen kurzen Rückblick in seine erfolgreiche Lebensgeschichte – von den Vorfahren bis hin zu seinen anwesenden lieben Enkelkindern. Mit Musik und Gesang gab es einen fröhlichen Ausklang auf der Ruhstatt.



■ Bad St. Leonhard

Grillnachmittag

Am 5. Juni lud der SB Bad St. Leonhard seine Mitglieder zum Grillen ein. Dankeswerterweise stellte die Familie Fuchs, vlg. Sattlermüller, ihre große Garage zur Verfügung. Zahlreiche Seniorinnen und Senioren erschienen mittags hungrig beim Bauernhof und warteten schon sehnsüchtig darauf, dass Grillmeister Obmann Johann Ruetrecht endlich mit dem Grillen beginnt. Als es so weit war, ging es sehr schnell: fleißige Helferlein servierten die Grillwürstel mit dem Kartoffelsalat zu den Tischen und schon wurde es stiller. Das Plaudern hatte nachgelassen. Dazu gab es natürlich allerlei Getränke. Am Nachmittag konnte man sich noch mit Kaffee und Kuchen laben. Musikalisch wurde es auch



Völkermarkt: Gratulanten des Seniorenbundes: Kassiererin Maria Kollmann, Jubilar Heinrich Esterl (85), Bezirksobmann Anton Polessnig und Obmann Karl Kollitsch

noch: Aus der Nachbarschaft kam Simonbauer Junior mit seiner Tochter Elena, und sie spielten mehrere flotte Weisen. So verging die Zeit im Nu und viele machten sich gegen Abend auf den Heimweg bzw. die Heimfahrt. Es geht aber das Gerücht, dass einige sitzgeeichte Seniorinnen und Senioren bis in die Nachtstunden durchgehalten hätten.

Südtirol im Sommer

Die schon zur Tradition gewordene Dreitagesfahrt ging dieses Mal nach Südtirol. Von der Ortsgruppe Maria Rojach hatten sich neun Mitreisende der Fahrt angeschlossen. In Dellach/Drau wurde beim Gasthof Weigand-Trunk eine Pause eingelegt, nachdem die Abfahrt schon früh erfolgt war.

Danach ging die Fahrt weiter durch das Pustertal, vorbei an Bruneck und Brixen nach Seis am Schlern. Von dort brachte uns die Gondelbahn hinauf auf die Seiseralm. Das Mittagessen wurde nach Belieben bei der Talstation oder auf der Alm eingenommen. Oben gab es die Möglichkeit zu Spaziergängen oder zu Wanderungen auf höher gelegene Gebiete. Am späteren Nachmittag hieß es von der Alm Abschied nehmen. Unser Tagesziel, Bozen, wurde angesteuert. Im Hotel Lewald be-

zogen wir unser Quartier für den Aufenthalt in Südtirol.

Am zweiten Tag brachte uns der Bus zunächst nach Lana im Vinschgau. Dort besichtigten wir unter kundiger Führung den berühmten gotischen Flügelaltar, den äußerst beeindruckenden Schnatterpeck-Altar in der Kirche Maria Himmelfahrt. Bei 35 Grad ging es weiter nach Meran zur Stadtführung in zwei Gruppen. Danach war jeder froh, an einem schattigen Plätzchen den Flüssigkeitsbedarf auffüllen und erholen zu können. Auch bei der Besichtigung der Gärten von Schloss Trauttmansdorff suchte so mancher bald ein schattiges Plätzchen auf. Den Abschluss bildete eine Südtiroler Jause in einem Weinkeller in Kaltern.

Am dritten Tag besuchten wir das Grödner Tal und hier den bekannten Holzschnitzer Christian Plancker in Wolkenstein. Er erzählte Geschichtliches über die Schnitzerei im Grödner Tal und erläuterte, aus welchem Holz und auf welche Art und Weise Figuren entstehen. Dann gab es die Möglichkeit, seine geschnitzten Figuren zu besichtigen und auch zu erwerben. Er stellt übrigens auch Taschen und Kappen aus Holz her, die in der Modebranche begehrt sind. Die Weiterfahrt sollte über das Grödner Joch und das Gadertal



Bad St. Leonhard: Die Senioren erlebten wunderschöne „heiße“ Tage in Südtirol

gehen, leider war das Joch gesperrt. So ging die Fahrt eben über Klausen nach Bruneck und nach der Mittagspause im Rienzer Bräu in Richtung Heimat.

■ Frantschach-St. Gertraud

Feier auf der Weinebene

Dieses Jahr hat der Seniorenbund Frantschach-St. Gertraud am 22. Mai zur Muttertagsfeier auf die Weinebene eingeladen. Familie Marlies und Franz Klösch haben auch diesmal die Feierstunde bestens organisiert. Am Beginn gab es für die 44 Teilnehmer unserer Gemeinschaft eine besinnliche Maianacht bei der Pauluskapelle mit unserem Pfarrer Mag. Piotr Tomecki. Passende Texte und Lieder wurden von ihm dazu vorbereitet. Im Anschluss waren alle zum Mittagessen bei der Göslershütte eingeladen.

Unser Mitglied Edith Kienzl hatte für die Mütter mehrere lustige Verse und einen Rückblick der Mütter mit den meisten Kindern im Lavanttal vorbereitet. Im Jahr 1958 gab es laut Statistik 97 Mütter mit 10 Kindern, viele Großfamilien, und je eine Mutter mit 20 bzw. 22 Kindern.

Das von der Göslershütte zubereitete Menü mundete allen

vorzüglich. Nach einigen Stunden mit Kaffee und Kuchen, endete dieser regnerische Tag zu Ehren unserer Mütter.

Grillfest

Bei besten Wetterbedingungen wurde unser Grillfest am 15. Juli 2025 beim Gasthaus Gutsch veranaltet. Sehr viele Gäste aus unserer Gemeinde und den Nachbarvereinen kamen zu unserem Fest. Von den Ehrengästen waren Bezirksobmann LOStv. Albert Wutscher, Bürgermeister Günther Vallant mit einigen Mitarbeiter:innen und Gemeindevorstand Kurt Jöbstl gekommen.

Der Glückshafen mit 270 Preisen wurde zur Freude der Veranstalter ausverkauft. Bei Getränken, gut gegrillten Riesenwürsten, Koteletts mit Beilagen, Kaffee und Kuchen wurde bis in den späten Nachmittag gemütlich geplaudert. Der Obmann bedankte sich bei allen fleißigen Helferinnen und Helfern für die tatkräftige Mitarbeit – sowie bei der Familie Restaurant Gutsch für die Bereitstellung der Halle.

■ Gräbern-Prebl

Jahreshauptversammlung

Das Seniorenjahr begann am 6. Feber mit der Jahreshauptversammlung beim Weberwirt in



Frantschach-St. Gertraud: Manfred Vallant, Bezirksobmann Albert Wutscher, GV Kurt Jöbstl, Obmann Willi Darmann, Bgm. Günther Vallant und Manfred Trippolt beim Grillfest

Prebl. Obmann Johannes Trippolt konnte Bezirksobmann Albert Wutscher, Stadtrat Josef Steinkellner sowie den eigenen Seniorenchor unter der Leitung von Marianne Rampitsch begrüßen.

Obmann Trippolt konnte bei dieser Mitgliederversammlung langjährige, treue Mitglieder für ihre 30-jährige Mitgliedschaft beim Seniorenbund mit einer Urkunde, welche vom Bezirksobmann übergeben wurde, auszeichnen. Es sind dies Maria Theresia Riegler und Antonia Friesacher.

Im Frühjahr aktiv

Großes positives Echo hat bei den Senioren unserer Ortsgruppe der Vortrag zum Thema „Elektrobiologische Untersuchung“ vom Ärztezentrum in Graz hervorgerufen.

Eine Muttertagsfeier beim Friesacherhof und die Seniorenwallfahrt zur Stiftskirche in St. Paul, wurde von zahlreichen Senioren besucht.

Innovativer Betrieb

Anfang Juni hatten wir die einmalige Gelegenheit zu einer Betriebsbesichtigung beim Energielandwirt Franz Dorner am Kamperkogel. Diese Landwirtschaft liegt hoch über Frantschach-St. Gertraud und Dorner errichtete auf den Dächern seines Hendlmastbetrie-

bes eine Photovoltaikanlage.

Dadurch ist es ihm möglich, mit Sonnenstrom 350 Haushalte zu versorgen. Sein wertvoll produziertes Geflügelfleisch wird unter dem europaweit höchsten Tierwohl hergestellt. Er wurde auch mit der höchsten Auszeichnung für außergewöhnliche landwirtschaftliche Leistung im deutschsprachigen Raum, in Bezug auf Tierwohl, Haltung, Fütterung etc. geehrt.

Holzmuseum

Ein Höhepunkt unseres Seniorenjahres war sicherlich auch der Besuch des Holzmuseums in St. Ruprecht bei Murau. Diese hölzerne Erlebniswelt besteht seit 1988 – ein Areal mit mehr als 10.000 m², wo man alles über Holz, Wald und längst Vergessenes erfahren und erleben kann. Vom Alten bis hin zu Neuzeitlichem, vom Handwerk bis zu Kuriosum – alles ist dort zu sehen. Leider war für die Senioren die Zeit von zwei Stunden für so eine umfangreiche Besichtigung viel zu kurz. Über Mühlen, Hüttenberg und Lölling ging es auf die Schulterkogelhütte, wo zu einer Nachmittagsjause eingekehrt wurde.

Während der Sommermonate gibt es immer wieder Besuche bei benachbarten Ortsgruppen – bei deren Grillfesten oder Seniorennachmittagen. Auch die-



Gräbern-Prebl: In der Erlebniswelt des Holz museums in Murau

se sind von unseren Seniorinnen und Senioren immer gut besucht.

■ Reichenfels

Mutter- und Vätertagsausflug

Wie jedes Jahr wurde auch heuer wieder ein Mutter- und Vätertagsausflug für unsere Senioren organisiert. Mit dem Bus von „Hofstätter Reisen“ ging es diesmal in die Steiermark, über Modriach und den Packer Stausee, nach Hirscheegg, wo wir das „Dorfmuseum“ besuchten. Anschließend ging es zum „Spenglerwirt“, wo ein köstliches Mittagessen auf uns wartete.

Einen Kurzbesuch machten wir auch bei den Lamas und Alpakas, wo uns auch Naturprodukte aus deren Wolle angeboten wurden.

Am Nachmittag ging es auf die Salzstiege, wo wir auch die herrliche Landschaft der Berge genießen wollten. Leider hat uns dort der Regen einen Streich gespielt und wir mussten uns bei einem Kaffee im „Moosterhaus“ begnügen.

Anschließend ging es über die Berge nach Kleinfelz ins Murtal. Im Obacherland machten wir noch eine Jausenpause beim „Kappler“ in St. Georgen.

Gestärkt mit vielen positiven Ein-

drücken und kulinarischen Köstlichkeiten erreichten wir am Abend wieder unseren Heimatort.

■ Schönweg

Mutter- und Vätertagsausflug

Unsere heurige Muttertagsfahrt führte uns zur Kirche nach Bad St. Leonhard. Dort begrüßte uns Dechant, Geistl. Rat Mag. Martin Edlinger. Wir genossen die Andacht in der neu renovierten, wunderschönen Kirche. Besonders der Altar ist ein Prachtstück. Dechant Martin Edlinger führte uns durch die Kirche und erzählte uns über die Entstehung und Geschichte dieses Gotteshauses. Sie ist auch eine der schönsten Kirchen Kärntens. Weiter ging es dann mit dem Bus nach Klienring ins Gasthaus Buchbauer zum Mittagessen mit Nachspeise. Dort



Reichenfels: Beim Dorfmuseum in Hirscheegg/Pack

verbrachten wir einige schöne Stunden bei Musik und guter Laune. Auch eine andere Ortsgruppe aus dem Lavanttal war anwesend. So konnten sich einige Bekannte begrüßen und miteinander plaudern. Auf der Heimfahrt wurden einige lustige Mutter- und Vätertagsgedichte von unserer Obfrau zum Besten gegeben.

Zum Rabensteiner bei St. Paul

Aufgrund des extrem heißen Wetters traf sich eine kleinere Gruppe unseres Seniorenbundes am 26. Juni beim Gasthaus Brenner. Gemeinsam fuhren wir auf den Johannesberg zum Gasthaus Rabensteiner. Zur Ruine wagten wir es bei diesen hohen Temperaturen leider nicht. So saßen wir im Restaurant gemütlich ein paar Stunden zusammen und gönnten uns eine Jause.

Gratulation

Am 29. Mai feierte Obfrau-Stellvertreterin Marianne Moser ihren 70. Geburtstag. Wir wünschen noch viele gesunde Jahre im Kreise ihrer Familie und in unserer Gemeinschaft. Danke für die tatkräftige Unterstützung im Verein.

Hoher Geburtstag

Unser ältestes Seniorenbundmitglied, Frau Antonie Taudes, feierte am 10. Juni ihren 100. Geburtstag. In ihrer aktiven Zeit war sie als Kassiererin tätig. Obfrau Waltraud Schlatter und Paul Rassi besuchten die Jubilarin in ihrem Zuhause in Schönweg. Alles Gute dem Geburtstagskind und noch weiterhin Gesundheit und Lebensfreude im Kreise der Familie!

■ St. Georgen im Lav.

„Sommerzeit ist Reisezeit“ – mit dem Zug nach Klagenfurt

Trotz der Tropenhitze im Juni ließen es sich die Reiselustigen der Ortsgruppe St. Georgen im Lavanttal mit Obfrau Hermine Kopp und Bezirksobermann Albert Wutscher nicht nehmen, mit den „Öffis“ nach und zu den Zielen in Klagenfurt zu fahren.

Nach einer Stärkung im Landhaushof war das nächste Ziel das Kärntner Landesmuseum.



Schönweg: In der Kirche in Bad St. Leonhard



Schönweg: Herzliche Gratulation an Antonie Taudes zum 100. Geburtstag

Ein Besuch des neuen Landesmuseums gehört zu Klagenfurt einfach dazu. Mit einem Überblick über die gesamte frühere Geschichte, beginnend mit der ersten Besiedelung Kärntens bis zur aktuellen Ausstellung im heurigen „Jahr des Erinnerns“ – 80 Jahre danach, HINSCHAUN! Queere Geschichten zwischen Verfolgung, Nationalsozialismus, Widerstand und Sichtbarkeit. Mit bleibenden Eindrücken im Gepäck fuhr die Gruppe mit der Bahn wieder heim.

Nach Soboth – St. Vinzenz in der Südsteiermark

Dieser gemütliche Ausflug führte uns auf die Spuren der Glaserzeugung im Koralngebiet. Im lieblichen Ort Soboth auf 1.070 m Seehöhe empfing uns Herr Enzi zur Besichtigung des „Jakobihauses“. Ein auf Eigeninitiative von fünf Männern um Johannes Enzi erbautes Holzmuseum zur Erinnerung an die gewinnbringende Zeit der Glaserzeugung in St. Vinzenz. Seine Ausführungen waren fundiert und spannend zugleich – fanden auch Obfrau Hermine Kopp und Bezirksobmann Albert Wutscher. Jahrhunderte waren die Glashütten in der Gegend Arbeitsstätten der dort lebenden Bevölkerung. Die wirtschaftliche Lage wurde aber immer schwieriger, und die Einschränkungen in der Pottasche-Gewinnung führten

im Juni 1878 schlussendlich zur Einstellung der Glasfabrik.

Nach dem Mittagessen im Gasthaus „Messner“ in Soboth führen wir hinunter zum Stausee Soboth und nach St. Vinzenz. Von den ehemals bedeutenden Gebäuden der Glas- und Spiegelfabrik sind in St. Vinzenz nur noch das Herrenhaus, das heutige Forsthaus, das ehemalige Schulhaus, das Gebäude der Tischlerei und Modelldrecherei sowie die kleine Kirche erhalten geblieben. In St. Vinzenz konnten unsere älteren Mitglieder die überlieferten Geschichten über diesen Ort während eines kleinen Spazierganges erzählen. Es war ein Blick in die Vergangenheit.

■ St. Marein

Ins steirische Mürztal

Am 26. Juni starteten wir morgens um sieben Uhr mit dem Bus zu einer interessanten Reise ins steirische Mürztal. Die Route führte uns über Obdach, das in einem weiten Becken liegt, umgeben im Osten vom Meringerkogel, im Westen vom Zirbitzkogel. Das Judenburg Becken war schon in der Römerzeit ein wichtiger Verkehrsweg zur Adria. Vom Murtal ging es weiter nach Neuberg an der Mürz, eine Marktgemeinde mit zirka 2.200 Einwohner. Dort besichtigten wir das berühmte Kloster, das 1327 von den Zisterziensern ge-



St. Georgen/Lav: Einige fanden sich beim übergroßen Wanderschuh für ein Foto ein

gründet wurde. Der Neuburger Münster – seine Bauzeit dauerte 169 Jahre – ist ein sehr beeindruckendes Bauwerk. Von der Bevölkerung wird er auch „Dom im Dorf“ genannt. Die Besonderheiten dieser Stiftskirche sind der ganz vergoldete Renaissancehochaltar, eine außergewöhnliche Rundorgel und die dahinterliegende gotische Fensterrosette. Der gewaltige Dachstuhl, im 15. Jahrhundert errichtet, ist ein Beispiel einzigartiger Zimmermannskunst. Es wurden bis zu 1.100 Kubikmeter Lärchenholz verbaut, ohne Verwendung von Eisennägeln. Nach wechselvoller Geschichte wurde das Kloster 1786 von Kaiser Joseph II aufgelöst. Heute findet sich dort eine Glasbläserei mit wunderschönem Glasgarten. Wir durften den Glasbläsern bei ihrer sehr interessanten Arbeit zusehen. Unsere Reise führte uns anschließend nach Gasen, ein typisches Bergbauerndorf mit nur 855 Einwoh-

nern, mit einer extremen Steillage und einem großen, bis zu 60 % Waldanteil. Die Stoakogler (Familienname Wilinghofer) sind alle Bergbauern. Mit Musik wurden wir im „Storni – Haus der Musik“ von den berühmten Stoakoglermusikanten, die eigens für uns aufgespielt haben, empfangen. Nach einem opulenten Mittagessen im Gasthaus gab es eine Führung durch die Erlebnis-Ausstellung „50 Jahre Stoakogler – von der weltweiten Musikbühne zurück zur Heimat“. Im neuen Film erfuhren wir, wie die Stoakogler ihren (Un-)Ruhestand verbringen. Bei der Heimreise kehrten wir in Weiz zu einer Jause mit Schmankerln, alles aus eigener Herstellung, beim Gansrieglhof ein.

Ein besonderer Dank gilt unserer Familie Anni und Hubert Deinsberger, die – wie immer – diesen Tagesausflug organisiert und uns mit vielen interessanten Informationen begleitet haben.



St. Marein: Eine wunderschöne, abwechslungsreiche Fahrt in die Steiermark



St. Paul: In der Mosaikmetropole Spilimbergo

■ St. Paul

Muttertagsfeier am Rabenstein

Obmann Mag. Karl Schwabe nahm in seiner Begrüßungsansprache zur Muttertagsfeier beim Berggasthof Rabensteiner auch Bezug auf die historischen Daten „8. Mai 1945 – 15. Mai 1955 – 8. Mai 2025“ und drückte seine Dankbarkeit dafür aus, dass wir – trotz aller Schwierigkeiten der heutigen Zeit – in einem freien Land leben und arbeiten dürfen sowie unsere Meinung offen äußern können.

Rotraut Schaller gestaltete mit den Teilnehmern in gewohnt vorzüglicher Weise eine besinnliche Maiandacht. Hermine Halper und Edeltraud Schatte trugen zum Anlass passende Gedichte vor. Zur Verschönerung der Feier hatte sich auch das Geschwisterduo Maria und David Furian eingefunden, die mit ihren virtuoseren Beiträgen die Zuhörer begeisterten.

Schließlich gratulierte der Obmann den Geburtstagskindern des Monats und überreichte allen Damen einen Blumenstock als Muttertagsgruß.

Reise ins Friaul

Die im Vorjahr wegen heftiger Unwetter abgesagte Reise zur „Mosaik-Fachschule“ in Spilimbergo (Friaul) konnte am 11.

Juni 2025 nachgeholt werden. In Spilimbergo zeugen allerorts Mosaik von den künstlerischen und handwerklichen Leistungen der Studenten. Vor der Fachschule, die vor wenigen Jahren ihr hundertjähriges Bestehen feiern konnte, wurden wir von der kundigen Führerin, die selbst die Ausbildung zur „Mosaikfacharbeiterin“ genossen hatte, erwartet. Sie berichtete von der Entstehung und Aufgabe dieser Berufsfachschule, die als eine von nur zwei derartigen Schulen in ganz Europa Studenten in dreijähriger Ausbildung zu Mosaikfacharbeitern mit Diplom führt. Und weltweit einzigartig kann hier auch das Mosaikmeister-Diplom erworben werden. Bei dem Rundgang wurden die verschiedenen Techniken, die Funktionen und die Herkunft der verwendeten Materialien erklärt. Die Teilnehmer an der Fahrt kamen aus dem Staunen über die Schönheit und den Phantasie-reichtum der dargestellten Arbeiten nicht heraus. Mit herzlichem Dank und reichlichem Applaus bedankten wir uns bei der engagierten Führerin.

Das Mittagessen nahmen wir in der sehr gemütlichen Osteria „Da Afro“ im Schatten einer kühlen Weinlaube ein, ehe es zur nächsten Station – einer Schinkenmanufaktur in San Daniele – ging. Anhand eines Videofilms konnten wir die Entstehung und Ver-

arbeitungsweise des berühmten „San-Daniele-Schinkens“ verfolgen. Mit allen Sinnen genossen wir den Rundgang durch die „Schinkengalerie“ und die abschließende Verkostung mit Schinken, Grissini und köstlichem Wein bzw. Eistee.

Am Ossiacher See

Der Juliausflug führte zum Affenberg bei Landskron, wo eine sehr kundige Führerin uns die Verhaltensweisen der Makaken anschaulich erklärte und durch das weitläufige Gehege dieser sehr interessanten Tiere begleitete.

Nach dem Mittagessen im Restaurant Bacher ging es zur Schiffsanlegestelle Landskron, wo wir ein Passagierschiff bestiegen und eine ganz gemütliche „Seereise“ kreuz und quer über den Ossiacher See genossen. In Ossiach wurden wir vom Dechant Mag. Erich Aichholzer erwartet, der uns über die Geschichte des Stiftes und der Stiftskirche Ossiach informierte und uns die Schönheit dieses Gotteshauses bewundern ließ. Zuletzt wurde noch eine sich in der Nähe befindende Ausstellung von kunsthandwerklichen Arbeiten besucht.

■ Wolfsberg-Stadt

Draufloßfahrt – Werner Berg Museum

Nachdem die Floßfahrt auf der Drau in den letzten Jahren mehrmals verschoben wurde, hatten wir dafür heuer optimales Wetter erwischt. Und so ging es in gemütlichem Tempo flussabwärts nach Unterdrauburg und zurück. Die hervorragende Bordküche erfreute den Gaumen; die beiden Musikanten Hilde und Josef unterhielten gekonnt und ließen die Herzen der Tanzfreudigen höherschlagen. Anschließend fuhren wir nach Bleiburg zu einem Besuch des Werner-Berg-Museums. Neben den fantastischen Werken des heimischen Malers steht das Mu-

seum heuer auch im Zeichen von Alfred Hrdlicka und Pier Paolo Pasolini. Beachtenswert auch die Objekte von Hans-Peter Profunser, welche unter dem Motto „Gegen den Strom“ im Skulpturengarten zu betrachten sind. Nach einem Abstecher beim Had'nwirt Hafner in Neuhaus traten wir die Heimfahrt an und dankten dem Obmann für die Organisation dieses vergnüglichen Ausflugs.

Kultur und Natur in Oberkärnten

Mit großer Beteiligung ging es Mitte Juni auf Entdeckungstour in das Gebiet der Hohen Tauern. Erste Station war die Künstlerstadt Gmünd, wo das „Haus des Staunens“ die Besucher wahrlich in solches versetzte. Fasziniert von den Schwingungen und Klängen, welche von Herrn Tischitz und seinem Team vermittelt wurden, ging es danach weiter ins Maltatal zur Kölnbreinsperre. Bei einer Führung durch die höchste Staumauer Österreichs erfuhren wir Wissenswertes darüber und waren beeindruckt vom Ausblick auf den See und die umliegenden Berge. Am späten Nachmittag fuhren wir nach Mallnitz zum Hotel Alber, wo übernachtet wurde. Beim Abendessen wurde Gilbert Gaber vom gleichnamigen Busunternehmen für seine 20-jährige Mitgliedschaft geehrt: Obmann Ernst Paier und dessen Stellvertreterin Waltraud Beranek überreichten ihm das Abzeichen in Silber, und Ewald Knafl überraschte mit einem Gedicht. Am nächsten Tag führte eine Wanderung von der Talstation der Ankogelbahn aus ins Seebachtal. Vorbei am Stappitzersee und dem Schleierwasserfall und umgeben von der herrlichen Landschaft dieses Hochtals gelangte man zur Einkehr bei der Schwusnerhütte. Nach einer ausgiebigen Rast und Stärkung machte man sich schließlich auf den Rückweg zum Ausgangspunkt und von dort heimwärts, wobei in Spittal noch eine Kaffeepause eingelegt wurde.



Wolfsberg: Bei der höchsten Staumauer Österreichs – der Kölnbreinsperre

Geselliges Beisammensein der älteren Generation

Unseren traditionellen „Bunten Nachmittag“ hielten wir diesmal im Gasthaus Stoff ab. Obmann Ernst Paier gab einen Rückblick auf bisherige Veranstaltungen (28 Aktivitäten) und stellte das Programm des 2. Halbjahres vor. Grußworte kamen von Bezirksobmann Albert Wutscher. Für Mitglieder, welche uns bei sämtlichen Aktivitäten immer wieder hilfreich zur Seite stehen, gab es eine kleine Anerkennung

in Form eines Gutscheins. Eine Kleingruppe des MGV St. Margarethen unter der Leitung von Erich Kainz unterhielt die rund 90 Teilnehmer in wiederholten Auftritten mit lustigen Liedern und Darbietungen auf dem Akkordeon, begleitet von tiefen Basstönen – zuletzt animierte man die Senioren auch noch zum Mitsingen.

Die Wirtsleute und deren Team sorgten mit einem reichhaltigen kalten Buffet für das leibliche Wohl. Bei einem spannenden

Spiel galt es, die Anzahl der in einem Glas aufbewahrten Maiskörner zu schätzen. Die Gewinner waren Marlies Steinacher, Annemarie Steinkellner und Friederike Wadler. Den Trostpreis konnte Inge Joham mit nach Hause nehmen.

Geburtstage

Zu besonderen Geburtstag gratulieren wir: Michaela Paier (75), Leo Wadler (80), Hermine Baldauf (80), Elfriede Baldauf (75), Johann Karrer (75), Karl Stückler



Wolfsberg: Wir mussten leider Abschied von Ilse Graf nehmen

Trauer

Berta Schatz (94), Hertha Eckrieder (97). Leider mussten wir uns auch von unserem Mitglied Ilse Graf verabschieden, die im 82. Lebensjahr nach langer, schwerer Krankheit verstarb. Alle verstorbenen Mitglieder werden wir stets in unserer Erinnerung bewahren.

vlg. Probst (70), Johanna Schönhart (95), Ewald Schlögl (80), Marianne Weber (70), Josef Nussbaumer (80), Josef Kalcher (80), Silvia Schober (70), Anna Stojec (85), Gerlinde Riepl (90), Johann Griengl (75), Martha Förster (80), Aurelia Widnig (75), Franz Neurad (75).



Kompetenz Demenz

WELT-ALZHEIMERTAG 2025

„Fortschritte bei Prävention, Früherkennung und Therapie – Hoffnungen, Chancen und Fakten“

Montag, 22. September 2025 | 17:00–18:30 Uhr

Der heurige Welt-Alzheimerstag steht ganz im Zeichen der Hoffnung:

Nach zwei Jahrzehnten intensiver Forschung eröffnen sich neue Chancen in der Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung von Alzheimer – und der Bedarf an verständlicher, faktenbasierter Information ist groß.

Im Gespräch:

- Dr.in Sara Silvaieh, Alzheimer-Expertin, AKH Wien
- Raphael Schönborn, MA, Geschäftsführer von PROMENZ.at und KompetenzDemenz.at

Themen:

- Wie lässt sich Alzheimer durch gesunde Lebensweise vorbeugen?
- Warum ist eine frühe Diagnose entscheidend?
- Was können neue Therapien leisten – und für wen sind sie geeignet?
- Wie können wir Hürden bei der Abklärung abbauen?
- Was brauchen Angehörige und wie gelingt ein guter Umgang?

Fragen können live gestellt oder vorab eingereicht werden.

kontakt@kompetenzdemenz.at | +43 676 792 0903

Hinweis: Die Veranstaltung wird aufgezeichnet und öffentlich zugänglich gemacht.

**Kostenlose Online-
Informations-
veranstaltung**

Zur Anmeldung





ÖSB-Riesenschwede



Finden Sie die Seniorenbundbegriffe in den farblich hinterlegten Feldern!

Angeh. eines german. Stamms	▼	koffein-haltiges Kaltgetränk	Kitzel	▼	▼	Dorf-wiese	▼	all-gemein, üblich	Volks-stamm in Benin	Balea-ren-Insel	▼	Begriff d. Buch-haltung (Abk.)	▼	große Be-geiste-rung	ein US-Geheim-dienst
orga-nische Existenz	▶					Frost-gebilde	▶								
ohne Zeit-verzö-gerung	▶					demo-skop. Institut (Abk.)	▶			in Saus und ...	▶				
Regal für die Musik-anlage		1	Anzeige der Uhr	▶				Fluss durch Graz	4			Flirt	Kose-wort für Vater		
▶				ost-afrik. Insel-gruppe	▼	Stadt in Aserbai-dschan	▼	franzö-sisch: Durst	▼	großes nord. Hirsch-tier	▶		9	Schiff in Gefahr	▼
altröm. Priester-stirn-binde			Motiva-tions-armut	▼	Stadt mit dem schiefen Turm	▶				peinigen		Spottruf			
▶					span., italien.: eins	▶			Über-setz-schiff	▶					
▶							Radio-wellen-bereich (Abk.)		Fahrrad (engl.)		franzö-sisch: Bucht				
abge-schlos-sen	Gynäko-logie (Abk.)	weib-licher franz. Artikel	▶		sich ent-falten	▶									
Erd-aushub	▶					Haupt-gott der nord. Sage	▼	älteste lat. Bibel-überset-zung	▶					Tier-ein-geweide	
ge-sittetes Beneh-men		rechtlose nord-amerik. Siedler			Fremd-wortteil: neu	▼		Fahr-rad-antrieb	▼		Kampf zwischen Armeen		Daten-verarbeit-ung (Abk.)		
▶							alter Name Irans			6					West-goten-könig
Sicher-heits-hinter-legung	Nord-staat der USA		Stadt in Ghana	harzloser Nadel-baum		3			Abk.: North Carolina (USA)	▶		Substanz der Gene (engl.)			
▶			10				schweiz. Abitur		farblose Brannt-weine	▶	Fluss durch Berlin				
flügel-loses Insekt	▶				mit Vorliebe		Schön-heits-fehler	5				Abk.: Eigen-kapital	Kfz-Z. Radkers-burg		
Zeichen d. physik. Atmo-sphäre		2		italie-nisch: zwei	▼	deutsche Käse-sorten	▶								
Schüler einer Hoch-schule	▶							chem. Zeichen für Niob		Titel-figur bei Brecht (Arturo)	8		Abk.: For-schungs-institut		
Tätig-keit im Garten			alt-babylo-nische Stadt	▶		Gang-regler der Uhr	▶					lateini-sche Künst-ler-signatur		7	
▶												Inhaber (Abk.)			

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

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



Unterwegs mit dem Kärntner Seniorenbund

TERMIN
20.–21.10.
2025



Neues Parlament & die Stadt Wien



Reiseverlauf

» 1. Tag:

Anreise frühmorgens, Fahrt von Klagenfurt nach St. Veit über die S36 Murtal Schnellstraße nach Wien, Mittagessen, um 15:00 Uhr Rathausbesichtigung, Stadtrundfahrt, der Abend steht zur freien Verfügung, Übernachtung im Hotel Ananas.

» 2. Tag:

In der Früh rechtzeitiger Check-out und Frühstück, um 10:15 Uhr Führung durch das neu renovierte Parlament (**gültiges Reisedokument – Reisepass oder Personalausweis erforderlich!**) Mittagessen, Heimreise.

Reisebegleitung

Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler

■ Unsere Leistungen:

- » Busfahrt im Komfortreisebus
- » Übernachtung mit Frühstück im 4*Hotel in Wien
- » Führung durch das Parlaments- und Rathausgebäude
- » Stadtführung Wien
- » Mittagessen am 1. u. 2. Tag

Programmänderungen jederzeit vorbehalten!

Preis

pro Person

€ 230,-

Einzelzimmerzuschlag € 45,-

- » Mindestteilnehmerzahl: 35
- » Anmeldeschluss: 05.09.2025

Sommerausklang 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.

■ 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



Senioren Servicestelle

Adlergasse 1, Veranstaltungsraum



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



» 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

Termin: **Dienstag 07. Oktober von 09:00 bis 11:00 Uhr – Bitte um Anmeldung.**

„Herbst ist geworden!“ – Zeit, Erinnerungen auszutauschen: über den Sommer plaudern, vom Garten erzählen, besondere Erlebnisse teilen. Und wie fit bin ich eigentlich? Wort- und Gesellschaftsspiele



» 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: **17. September, 01., 29. Oktober**
jeweils Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr – Bitte um Anmeldung.

Trittsicher & aktiv **Kursreihe** zur Sturzprävention

Gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Sicherheit durch diesen kostenlosen Kurs!

Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen stehen im Mittelpunkt der Kursreihe zur Sturzprävention. Stärken Sie Ihre Muskeln gezielt und verbessern Sie Ihre Selbsteinschätzung. Der Kurs ist für selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren.

Kursdauer: 12 Wochen (einmal wöchentlich 50 Minuten)

Gruppengröße: 8 bis 10 Personen

Kursstart:

Datum: 16.09.2025 09.00-10.30 Uhr

Ort: KÄRNTNER SENIORENBUND LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Bitte um Anmeldung! Anmeldeschluss: 31. August 2025

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:

Umgesetzt durch:





Neuer Lebensabschnitt: Mit Erfahrung in die Zukunft starten

Der Übergang vom Berufsleben in die Pension ist mehr als ein Einschnitt – er ist eine Einladung. **Eine Einladung, Bilanz zu ziehen**, Werte zu klären und neue Wege zu entdecken. Denn wer ein Arbeitsleben lang Erfahrung gesammelt hat, besitzt einen Schatz, der weiterwirken darf.

Ein bewusst gestaltetes **berufliches Offboarding** – also der achtsame Abschluss der Berufstätigkeit – hilft, zurückzublicken und neue Perspektiven zu erkennen sowie den Blick nach vorne zu richten. Zentral dabei sind persönliche Werte: Sie geben Orientierung, stiften Sinn, schaffen Stabilität und helfen, Entscheidungen für den neuen Lebensabschnitt zu treffen. Sie sind Teil unserer Identität, haben uns geprägt und tragen uns – und gerade jetzt wird spürbar, was uns wirklich wichtig ist.

Die **Beschäftigung mit der eigenen Biografie** macht sichtbar, wie wir zu dem Menschen von heute geworden sind. Wer erkennt, welche Erfahrungen prägend waren und welche Ressourcen daraus entstanden sind, gewinnt Klarheit und Selbstvertrauen. Das Erzählen in der Gruppe – und das Zuhören – kann zusätzliche Einsichten bringen und neue Wege öffnen.

Ob Ehrenamt im Seniorenbund, Vortragstätigkeit, Work & Travel, Granny-Au-Pair, Sprachreise 50plus oder Wissenstransfer als Senior Expert: Wer sich seiner Stärken bewusst ist, findet auch **im Ruhestand vielfältige Aufgaben mit Sinn** – auch jenseits klassischer Erwerbsarbeit.

WORKSHOP-TIPP

Die jungen „Alten“: Perspektiven und Wertearbeit für die Pension

Termin:

23. Oktober 2025
von 9 bis 12 Uhr

Anmeldung:

Kärntner Seniorenbund

Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt
Veranstaltungsraum

Telefon: 0463/20 33 70

E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at

Ein Workshop der Bildungs- und Berufsberatung Kärnten: Biografiearbeit, Reflexion, Werte und neue Perspektiven für den Ruhestand.

Referentin:

**Mag.a Christa
Maria Kraigher**

Projektkoordinatorin
Bildungs- und
Berufsberatung
Kärnten



Leben mit Krankheit

Resilienz als Wegbegleiter

Termin:

11. September 2025 von 10 bis 11.30 Uhr

Sie leben mit einer chronischen Erkrankung und suchen Wege zu mehr Lebensfreude und innerer Stärke? Erfahren Sie, praxisnah und persönlich, wie Ihre innere Haltung zu einem wertvollen Begleiter werden kann.



Referentin:

Anna Maria Muhrer DGKP

Dipl. Mental-, Achtsamkeits- und
Resilienztrainerin, Psychosoziale
Beraterin i. A. u. S.

Anmeldung:

Kärntner Seniorenbund

Adlergasse 1
Veranstaltungsraum
9020 Klagenfurt

Telefon: 0463/20 33 70

E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at





ÖSB-Sudoku-Time

Klassisch

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

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

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

Kettensudoku

Die Ziffern müssen genau einmal in jeder Reihe, jeder Spalte und jeder Kette vorkommen.

6	2	5		1	
		4	1	2	6
2	1			4	5
1	4	6	2		3
	6	1		3	
	3		4		

2			6		
1	5	4	3	2	6
	2	3	5		4
5			4	6	1
4					3
3			1	4	2

Wordoku

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

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

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



Termine 2025 „Landauf – Landab“

Veranstaltungen

16. August	ab 12:00 Uhr	Ortsgruppe Tainach	Seniorenkirchtag im Marmorsaal Obmann Johann Ronacher 0664/4457189
17. August	ab 12:00 Uhr	Ortsgruppe Diex	Backhendfest Obfrau Theresia Kupferschmied 0664/5920981
25.-28. August	ab 10:00 Uhr	Österreichischer Seniorenbund	Seniorenbund Sommerspiele in Oberösterreich
31. August	ab 10:00 Uhr	Ortsgruppe Dellach/Drau	50-Jahr-Feier Treffpunkt: Sportplatz Obmann Obermoser Andreas 0676/7291632
09. September	um 14:00 Uhr	Stadtgruppe Feldkirchen	Vortrag des österreichischen Schwerhörigenbundes über: „Leben und Umgang mit Hörminderung“ Walluschnigsaal, Bez.-Obf. Brigitte Bock 0650/3464650
20. September	um 16:00 Uhr	Ortsgruppe Eberndorf	50-Jahr-Feier unter dem Motto „Gemeinsam gewachsen“ Gasthaus Kolleritsch, Obmann Robert Ozmec 0664/3653755
20. September	ab 09:00 Uhr	Ortsgruppe Köttmannsdorf	Heilige Messe und anschließend 50-Jahr-Feier Obmann Bgm.a.D. Mag. Thomas Goritschnig 0664/75001238
23. September		Stadtgruppe Feldkirchen	Ausflug zu einer Schifffahrt am Ossiacher See und Gondelfahrt auf die Gerlitze Mit der Kärnten Card sind Schifffahrt und Gondelfahrt gratis! Auskünfte und Anmeldung: Bez.-Obf. Brigitte Bock 0650/3464650
25. September	ab 09:00 Uhr	KSB	„Stadt der Generationen“ Stand am Neuen Platz in Klagenfurt
04. Oktober	ab 09:30 Uhr	KSB und ÖSB	Bundeswallfahrt in der Dominikanerkirche St. Nikolaus in Friesach Anmeldungen unter 0463/203370
17. Oktober	ab 17:30 Uhr	ÖVP Kärnten	80 Jahr Kärntner Volkspartei in der Brauerei Hirt Anmeldungen unter 0463/58620

Redaktionsschluss für
die nächste Ausgabe:

**Mittwoch,
24. September 2025**

Beiträge ausschließlich an:
office@seniorenbund-ktn.at

**Betriebsurlaub:
11.-15. August 2025**

Rätselauf Lösung

Riesenschwede

```

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

Sudoku-klassisch

1	8	2	5	4	7	9	3	6
7	6	4	9	8	3	5	1	2
3	9	5	2	1	6	4	7	8
2	3	0	1	3	4	7	2	5
4	1	8	7	9	2	3	6	5
2	7	3	8	6	5	4	9	1
5	3	7	4	2	1	6	8	9
8	4	1	6	5	9	2	7	3
6	2	9	3	7	8	1	5	4
2	7	3	5	9	1	8	4	6
4	6	5	8	2	7	3	9	1
1	3	8	4	3	7	2	5	6
9	5	7	2	7	4	9	3	1
8	4	1	6	5	9	2	7	3
6	2	9	3	7	8	1	5	4

Kettensudoku

6	2	5	3	1	4
1	5	4	1	2	6
2	1	3	6	4	5
1	4	6	2	5	3
4	6	1	3	3	2
5	3	2	4	6	1
5	3	2	4	6	1

Wordoku

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

Sie erreichen uns ...



- » Adlegasse 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

EINLADUNG

BUNDESWALLFAHRT 2025

des Österreichischen Seniorenbundes



SAMSTAG,
4. OKTOBER 2025
Dominikanerkirche St. Nikolaus
Friesach in Kärnten



© Franz Stelzi

PROGRAMMABLAUF:

09:30 Uhr: >> EMPFANG DER WALLFAHRER

10:30 Uhr: >> EINZUG IN DIE KIRCHE

„Fürst Joseph I“ Kronlechner
Bürgermeister der Burgenstadt Friesach mit seinen Stadtwachen

Grußworte

Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, Landesobfrau

Martin Gruber, Landeshauptmann-Stellvertreter

LAbg. Ingrid Korosec, Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes

11:00 Uhr: >> HEILIGE MESSE

Bischofsvikar Dompropst Msgr. Dr. Engelbert Guggenberger

Propst St. Bartholomäus Dechant Kons. Rat Mag. Lic. Leszek Zagorowski

Dechant Kons. Rat Mag. Johannes Pichler, MAS, Seniorenpfarrer

Kärntner Diakone

Das Kulturforum Friesach gestaltet die mittelalterlich inspirierte
Messe von Claudio Crassini (1561-1632)

12:30 Uhr: >> AGAPE

Wir freuen uns, Euch in der ältesten Stadt Kärntens begrüßen zu dürfen!

Im Namen des Kärntner Seniorenbundes,

Eure

Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler
Landesobfrau



© Stabentheiner

Anmeldung bis 01. September beim Kärntner Seniorenbund unter: 0463/20 33 70 oder office@seniorenbund-ktn.at