

dabei SEIN

AUSGABE 2/2026

Österreichische Post AG. | MZ | 252044973 M
Kärntner Seniorenbund | Adlegasse 1 | 9020 Klagenfurt a. WS.

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



Jetzt schon im
Kalender eintragen!

Landesseniorentreffen

28. August ab 8:30 Uhr

Start und Ziel beim Gasthaus „Lutschounigg“
in St. Georgen am Sandhof.

Unsere Funktionärinnen und Funktionäre aus
Stadt und Land freuen sich auf einen Tag voller
Bewegung, Begegnung und guter Stimmung!

Vorstellung der Obleute
Blitzlichter
Aus den Bezirken
Fesch unterwegs
Fit und G'sund

Seite 8

Seite 9

Seite 15

Seite 40

Seite 46





Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Mal möchte ich die Gelegenheit nutzen, einen Bogen zur Kolumne meines Bruders, unseres Seniorenpfarrers, zu spannen. Darin geht es um zwischenmenschliche Beziehungen, Verbindlichkeiten, Durchhaltevermögen und Dankbarkeit. In einer Zeit, in der vieles schneller und unübersichtlicher wird, sollte das Miteinander in unserer Gemeinschaft eigentlich mehr an Bedeutung gewinnen. Nach meinem Empfinden nimmt der Egoismus jedoch spürbar zu. Im Seniorenbund versuchen wir diesen Entwicklungen bewusst etwas entgegenzusetzen. Wir pflegen einen respektvollen Umgang und sind füreinander da. Es geht um weit mehr als Organisation und Information. Es geht um Begleitung in allen Lebenslagen, um ein offenes Ohr, und nicht zuletzt um Freundschaft. Getragen von über 1000 Funktionärinnen und Funktionären sowie von vielen ehrenamtlich Tätigen, leisten wir gemeinsam einen unbezahlbaren Beitrag für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Bitte nehmen wir das nicht als selbstverständlich – das ist mein Appell. Unsere Gemeinschaft lebt natürlich von Traditionen und Ritualen, die uns durch das Jahr begleiten. Sie schenken Orientierung und Identität. Diese Strukturen aufrechtzuerhalten, bedeutet viel Arbeit, Verantwortung und Durchhaltevermögen.

Wir sind ein starkes Team, weil wir starke Persönlichkeiten in unseren Reihen haben, die viel Lebenserfahrung mitbringen und ihre Tätigkeit mit großer Leidenschaft und Liebe ausüben. Abschließend bedanke ich mich bei allen, die zum Wohlergehen unseres Vereins beitragen, und möchte Seniorinnen und Senioren ermutigen, mitzumachen. Denn unser Zusammenhalt ist unsere größte Stärke!

Herzlichst, eure

Elisabeth Scheucher-Pichler
Landesobfrau

Interview mit Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler:

Bleiben wir gemeinsam

Die Pension gilt für viele als wohlverdienter Ruhestand. Warum ist es dennoch wichtig, aktiv zu bleiben?

Die Pension ist für viele ein schöner neuer Lebensabschnitt, mit mehr Zeit für Familie, Reisen und Hobbys. Gleichzeitig sehe ich aber auch, wie wichtig es ist, aktiv zu bleiben. Es geht um erhöhte Lebensqualität und darum, länger gesund zu bleiben. Wer in Bewegung bleibt, soziale Kontakte pflegt und sich einbringt, bleibt oft länger gesund, körperlich sowie geistig. Aktiv zu bleiben, hilft auch, Einsamkeit vorzubeugen, und das ist ein Thema, das wir nicht unterschätzen sollten.

Welche Rolle kann dabei auch eine berufliche Tätigkeit spielen?

Meiner Meinung nach kann Arbeit freiwillig auch über das Erwerbsleben hinaus eine bereichernde Rolle einnehmen. Für viele ältere Menschen bedeutet sie weit mehr als ein Einkommen: Sie schafft Struktur im Alltag, ermöglicht sozialen Austausch und vermittelt Sinn. Es ist schön, wenn sie junge Menschen mit ihrem Erfahrungsschatz ihrer Leistungsbereitschaft und ihren Werten ein Stück auf ihrem Weg in die Arbeitswelt begleiten. Ich beobachte, dass besonders dieser soziale Aspekt einen großen Unterschied macht. Gleichzeitig hilft Arbeit, geistig aktiv zu bleiben und neue Impulse zu bekommen.

Wie setzt die Aktivpension genau hier an?

Die Aktivpension zielt darauf ab, erwerbstätige Menschen im Alter gezielt zu unterstützen. Mir ist besonders wichtig: Es geht um ein Angebot, nicht um eine Verpflichtung. Wer sich entscheidet, auch nach dem gesetzlichen Pensionsalter weiterzuarbeiten, soll dafür attraktive Rahmenbedingungen vorfinden. Dazu zählen finanzielle Entlastungen, etwa ein steuerlicher Freibetrag von bis zu 15.000 Euro pro Jahr für Erwerbstätige ab dem Regelpensionsalter. Dieser richtet sich an Personen, die zusätzlich zur Alterspension arbeiten oder den Pensionsantritt bewusst aufschieben. Ergänzend dazu entfällt der Dienstnehmerbeitrag zur Pensionsversicherung, sodass mehr vom eigenen Einkommen bleibt. Für mich ist das auch eine Frage der Wertschätzung: Wer seine Erfahrung einbringen möchte, soll sehen, dass sich das lohnt. Weiterarbeiten im Alter wird damit erleichtert und als wertvoller Beitrag für unsere Gesellschaft anerkannt.

Welche Bedeutung hat dieses Modell für die Gesellschaft insgesamt?

Ich sehe darin eine tolle Möglichkeit. Wir haben viele Menschen, die motiviert sind und es wäre sehr schade, dieses Potenzial ungenutzt zu lassen. Wenn ältere und jüngere Generationen zusammenarbeiten, profitieren alle davon. Ergänzend dazu werden, im Rahmen der Aktivpension, ab 2027 auch gezielt Mittel, rund 100 Millionen Euro, in Programme investiert, die ältere Menschen in Beschäftigung unterstützen, etwa durch Weiterbildungsmöglichkeiten.

Was braucht es Ihrer Meinung nach, damit Arbeiten im Alter wirklich gut gelingt?

Entscheidend ist, dass die Rahmenbedingungen stimmen und man sich an den Bedürfnissen der Menschen orientiert. Arbeiten im Alter kann nur dann gut funktionieren, wenn es flexibel gestaltet ist, also wenn man selbst entscheiden kann, wie viele Stunden man arbeiten möchte oder welche Aufgaben man übernehmen kann. Ebenso wichtig ist ein wertschätzendes Umfeld. Gleichzeitig braucht es gesundheitlich passende Arbeitsbedingungen und damit altersgerechte Arbeitsplätze. Und ganz wesentlich ist, dass es sich auch finanziell lohnt, genau hier setzt die Aktivpension an, indem sie dafür sorgt, dass mehr vom eigenen Einkommen übrigbleibt und Engagement im Alter spürbar belohnt wird.

Welche Rolle spielt die zweite Säule des Pensionssystems?

Die betriebliche Altersvorsorge wird modernisiert und gezielt gestärkt. Sie bildet die zweite Säule unseres Pensionssystems und ist in vielen europäischen Ländern längst ein etablierter Standard. Eine starke zweite Säule trägt dazu bei, die finanzielle Absicherung im Alter breiter aufzustellen und zusätzliche Sicherheit zu schaffen. Gerade vor dem Hintergrund des demografischen Wandels ist es wichtig, unterschiedliche Vorsorgemodelle sinnvoll zu kombinieren und weiterzuentwickeln.

Zum Abschluss noch eine persönliche Frage: Sie sind mit 70+ noch so fit, in vielen Vereinen engagiert, selbstständig tätig und politisch aktiv – wie schaffen Sie das?



länger aktiv!

Wenn ich darauf angesprochen werde, sage ich oft: Das hat viel mit meiner inneren Haltung zu tun. Schon seit meiner Jugend war es für mich selbstverständlich, Verantwortung zu übernehmen und mich einzubringen. Geprägt haben mich dabei besonders meine Eltern, die mir vorgelebt haben, wie wichtig es ist, aktiv zu bleiben, Interesse am Leben zu behalten und sich für andere einzusetzen. Dieses Vorbild begleitet mich bis heute. Ich mache all das freiwillig und bin überzeugt, dass es Vorbilder braucht. Nicht jeder hat die gleichen Möglichkeiten, aber ich glaube fest daran: Am gesellschaftlichen Geschehen teilzuhaben, hält jung im Kopf und im Herzen. Viele wertvolle Menschen begleiten mich seit Jahren, und ich kenne zahlreiche, auch in meinem Alter, die ebenso voller Tatkraft sind. Das inspiriert und motiviert mich immer wieder aufs Neue.

Ganz besonders viel Energie gibt mir der direkte Kontakt zu den Menschen, vor allem im Seniorenbund. Der persönliche Austausch, das Zuhören, die vielen Gespräche und auch das gemeinsame Lachen sind für mich eine echte Kraftquelle. Ebenso wichtig ist mir der Kon-

takt mit der Jugend, ohne sie wäre vieles, etwa meine Aktivitäten in den sozialen Medien, gar nicht möglich und ich lerne ständig dazu. Dabei spüre ich sehr unmittelbar, was die Gesellschaft bewegt, und habe immer alle Generationen im Blick. Mir ist aber auch bewusst, dass es aus persönlichen oder auch gesundheitlichen Gründen nicht immer möglich ist, bestimmte Aufgaben zu übernehmen. Gerade das schätze ich am Seniorenbund besonders: dass wir füreinander da sind und aufeinander schauen. Ohne Vereinsleben würde sowieso vieles in unserer Gesellschaft nicht funktionieren. Dafür ein großes Danke an alle, die sich ehrenamtlich engagieren.

Persönlich ist es mir ein Herzensanliegen, auch für meine Enkeltöchter einen Beitrag zu leisten. Mir ist wichtig, dass wir in unserem schönen Land die hohen Lebensstandards nicht nur erhalten, sondern auch weiter verbessern. Dafür setze ich mich mit voller Überzeugung und großer Freude am Gestalten ein.

Wir wünschen weiterhin viel Schaffenskraft und danken für das Gespräch.



Liebe Leserinnen und Leser,

die ersten Monate des Jahres stehen in unseren Orts- und Stadtgruppen traditionell im Zeichen der Jahreshauptversammlungen. Sie bieten die Gelegenheit, auf das vergangene Jahr zurückzublicken, Kassasturz zu machen und das neue Programm vorzustellen. Spätestens dabei wird allen bewusst, wie viel Arbeit in der Tätigkeit eines Vereinsvorstandes stecken. Mein besonderer Dank gilt daher allen, die sich ehrenamtlich einsetzen. Vor allem jenen, mit denen wir als Landesgeschäftsstelle im engen Austausch stehen. Wir wissen, wie viel Verantwortung und Herz damit verbunden sind und sind dafür sehr dankbar.

Besonders erfreulich ist die positive Entwicklung der vergangenen Jahre: Wir sind eine stetig wachsende Gemeinschaft. Das ist keineswegs selbstverständlich, sondern das Ergebnis unzähliger Stunden freiwilliger Arbeit. Als Landesgeschäftsstelle verstehen wir uns klar als Servicestelle für alle Anliegen. Wir möchten unterstützen, begleiten und gemeinsam Lösungen finden. Für neue Ideen haben wir immer ein offenes Ohr! Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich auch herzlich bei meinen Kolleginnen Melanie und Sophie für die großartige Zusammenarbeit und das vertrauensvolle Miteinander bedanken. Gemeinsam mit unserer „Power-Landesobfrau“ als treibender Kraft sind wir zwar ein kleines, aber äußerst produktives Team. Für das laufende Jahr haben wir uns noch einiges vorgenommen.

Ein besonderes Highlight wird das Landes-seniorentreffen am 28. August sein. Schon jetzt darf ich alle sehr herzlich dazu einladen. Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen!

Mit lieben Grüßen,
Eva Kügler
Landesgeschäftsführerin

Zu Ehren unserer Mütter und Väter

Mit Herz und Verantwortung haben Seniorinnen und Senioren über Jahrzehnte Beachtliches für Familie und Gesellschaft geleistet und Wesentliches zum Zusammenhalt beigetragen.

*Dafür danken wir herzlich und wünschen Euch
Gesundheit, Freude und
viele schöne Stunden im Kreise Eurer Lieben!*



Ihr Notar informiert:

Testament und Erb- und/oder Pflichtteilsverzichtsverträge

Was passiert, wenn ich einmal nicht mehr bin? Ist mein Partner bzw. meine Familie so abgesichert, wie ich das möchte? Viele Menschen beschäftigen sich mit solchen Fragen.

Der Notar ist – vor allem aufgrund seiner Erfahrung als Gerichtskommissär – Spezialist in erbrechtlichen Fragen. Dazu gehört die Errichtung von Testamenten und sonstigen letztwilligen Verfügungen, deren Verwahrung und die Registrierung im Zentralen Testamentsregister sowie die Errichtung von Erb- und Pflichtteilsverzichtsverträgen, welche aufgrund der Formvorschriften als öffentliche Urkunden zu errichten sind. Werden dabei nicht die entsprechenden Formvorschriften eingehalten, so sind diese Urkunden nichtig.

Mit dem Erbrechtsänderungsgesetz 2015 wurde das Erbrecht grundlegend neu geregelt. Die geänderten erbrechtlichen Bestimmungen des Allgemeinen Bürgerlichen Gesetzbuches sind grundsätzlich mit 01.01.2017 in Kraft getreten, sie sind also anzuwenden, wenn der Verstorbene nach dem 31.12.2016 verstorben ist. Die neuen Formvorschriften gelten für letztwillige Verfügungen, die nach dem 31.12.2016 errichtet wurden. Sofern die letztwillige Verfügung vor dem genannten Zeitpunkt rechtsgültig errichtet wurde, bleibt diese



selbstverständlich auch gültig. Ungeachtet dessen empfiehlt es sich auch, bereits vor Jahren errichtete Testamente überprüfen zu lassen, da sich auch wesentliche erbrechtliche Bestimmungen geändert haben und diesen Einfluss auf Ihre letztwillige Verfügung haben könnten.

Testamente können grundsätzlich auch eigenhändig verfasst werden, doch ist

eine Überprüfung durch den Notar jedenfalls empfehlenswert.

Familiärer und rechtlicher Frieden gehen Hand in Hand. Der Erb- und/oder Pflichtteilsverzichtsvertrag schafft hierbei Klarheit. Ein solcher Vertrag kann eine wichtige Begleitmaßnahme bei jeder vermögensrechtlichen Transaktion innerhalb der Familie sein.

Jeden 3. Mittwoch im Monat,
von 10:00 bis 11:00 Uhr,
finden unsere Notariatssprechstunden
in den Räumlichkeiten der

**Landesgeschäftsstelle,
Adlergasse 1
in Klagenfurt, statt.**

**20. Mai 17. Juni
16. September**

■ **Kostenlose Anmeldung**

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung!

**Ein kurzer Anruf unter
0463 / 203370 genügt!**

Eine Serviceleistung der Notariatskammer Kärnten.
Wir danken herzlich für die Unterstützung und
sehr gute Zusammenarbeit!

Notariats- sprechstage 2026

 **IHR NOTARIAT
KÄRNTEN**

Sie erreichen uns ...



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

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



Gemeinsam für ein gutes Leben im Alter

Ein gutes Leben im Alter braucht Sicherheit, Verlässlichkeit und faire Rahmenbedingungen. Wir setzen gezielt Maßnahmen um, die den Alltag spürbar erleichtern und die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Das haben wir bereits erreicht:

✓ **Anti-Mogelpackungs-Gesetz**

Das Anti-Mogelpackungs-Gesetz soll Verbraucherinnen und Verbraucher besser vor versteckten Preiserhöhungen schützen, etwa wenn Inhalte reduziert werden, ohne dass der Preis sinkt. Ziel ist mehr Transparenz im Handel.

✓ **Verlängerung der ELGA-Speicherfrist**

Durch die verlängerte Speicherfrist in der ELGA bleiben wichtige Gesundheitsdaten automatisch erhalten. Befunde müssen nicht mehr selbst aufbewahrt werden, und Ärztinnen und Ärzte haben einen besseren Überblick, das sorgt für mehr Sicherheit und bessere Behandlungen.

✓ **Kostenlose Impfungen**

Impfungen gegen Lungenentzündung und Gürtelrose sind für alle ab 60 sowie für Risikogruppen kostenlos.

✓ **Mehr vom eigenen Einkommen behalten**

Wer sich entscheidet, auch im Ruhestand aktiv zu bleiben, kann von einem attraktiven steuerlichen Freibetrag von bis zu 15.000 Euro pro Jahr und der Reduktion der Sozialversicherungsbeiträge für Dienstnehmer profitieren.

✓ **Starke Unterstützung für ältere Beschäftigte**

Ab 2027 werden zusätzlich 100 Millionen Euro in Maßnahmen zur Förderung von Arbeit im Alter investiert, für Beschäftigungsanreize, seniorenrechtliche Arbeitsplätze und Weiterbildung.



Ihre Elisabeth Scheucher-Pichler, Abgeordnete zum Nationalrat



Gute Unterhaltung mit besserem Ton!



Viele Menschen kennen das Problem nur zu gut: Man sitzt gemütlich vor dem Fernseher, freut sich auf einen Film oder eine spannende Krimiserie – und ist am Ende doch verärgert.

Nicht, weil die Handlung schlecht wäre, sondern weil man die Dialoge kaum versteht. Hintergrundmusik, laute Geräusche oder leise und oft genuschelte Sprechweisen machen es schwierig, dem Inhalt zu folgen. Ab September 2026 wird sich das beim ORF spürbar verbessern. Der Sender führt eine zusätzliche Tonspur mit dem Namen „Klare Sprache“ ein. Ziel ist es, Gespräche und Dialoge in Filmen und Fernsehspielen deutlich verständlicher zu machen und damit den Fernsehgenuss für viele Menschen zu erhöhen. Diese wichtige Verbesserung geht auf eine Initiative von Heinz K. Becker, Vertreter der älteren Menschen im ORF-Publikumsrat, und mir zurück. Gemeinsam haben wir uns dafür eingesetzt, dass die Bedürfnisse älterer Zuschauerinnen und Zuschauer stärker be-

rücksichtigt werden. Die neue Tonspur funktioniert einfach und wirkungsvoll: Störende Hintergrundgeräusche, Musik und andere akustische Effekte werden gezielt reduziert. Dadurch treten die gesprochenen Worte klarer in den Vordergrund. Besonders erfreulich ist, dass diese Funktion mit herkömmlichen Fernsehgeräten genutzt werden kann – es ist also keine zusätzliche Anschaffung notwendig. Warum dieser Schritt so wichtig ist, belegen aktuelle Studien: Mit zunehmendem Alter haben viele Menschen Schwierigkeiten beim Hören. Mehr als ein Viertel der über 50-Jährigen, rund 40 Prozent der über 60-Jährigen und sogar über die Hälfte der über 70-Jährigen sind von Hörbeeinträchtigungen betroffen. Die Einführung der „Klaren Sprache“ ist daher ein bedeutender Schritt hin zu einem „ORF für alle“. Auch Heinz K. Becker sieht darin ein wichtiges Signal. Darüber hinaus regt er an, internationale Leitlinien zur besseren Sprachverständlichkeit zu prüfen, damit Dialoge künftig generell klarer produziert werden. Für viele Fernsehzuschauerinnen und -zuschauer bedeutet diese Neuerung vor allem eines: weniger Ärger, mehr Freu-



de. Endlich kann man Gesprächen wieder folgen, ohne ständig die Lautstärke erhöhen zu müssen. Das steigert nicht nur den Komfort, sondern auch die Lebensqualität. Und einmal mehr zeigt sich: Ein konsequenter Einsatz für die Anliegen von Seniorinnen und Senioren lohnt sich. Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung!

Eure
Ingrid Korosec
ÖSB-Präsidentin

Das waren die ÖSB-Bundesskitage 2026

Perfekte Pistenbedingungen, strahlender Sonnenschein und mehr als 120 Sportlerinnen und Sportler aus nahezu allen Bundesländern machten die diesjährigen Bundes-Skimeisterschaften des Österreichischen Seniorenbundes auf der Grebenzen bei St. Lambrecht zu einem besonderen sportlichen Ereignis.

Ob beim fairen Wettkampf auf der Piste, beim kulturellen Eintauchen in die 950-jährige Geschichte des Benediktinerstifts St. Lambrecht oder beim gemütlichen Beisammensein bei steirischer Musik – für ein abwechslungsreiches Programm war bestens gesorgt. Ein besonderer Dank gilt dem Organisationsteam aus der Steiermark, das mit großem Engagement diese Veranstaltung zu einem gelungenen Skifest gemacht hat.



Beste Pistenverhältnisse fanden Rosmarie Hafner und Barbara Dragaschnig vor.

Unser Respekt gilt allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die eindrucksvoll bewiesen haben, dass sportlicher Ehrgeiz und die Freude an Bewegung keine Frage des Alters

sind. Besonders gratulieren wir den beiden Kärntner Damen, die unser Bundesland mit den hervorragenden Plätzen sechs und sieben in ihrer Klasse würdig vertreten haben.



Gemeinschaft im Mittelpunkt:

Bezirkswallfahrt des Seniorenbundes Lavanttal

Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ lud der Bezirksvorstand des Seniorenbundes Lavanttal mit LO-Stv. Bezirksobmann Albert Wutscher zur traditionellen Wallfahrt nach St. Paul. Etwa 250 Seniorinnen und Senioren aus allen Ortsgruppen des Bezirks Wolfsberg sowie zahlreiche Gäste folgten der Einladung und füllten die Stiftskirche bis auf den letzten Platz. Besonders freute man sich über die Teilnahme von LH-Stv. Martin Gruber und Seniorenbund LO-Stv. Bezirksobmann Mag. Josef Reinitzhuber aus Hermagor.

Nach dem feierlichen Einzug der Geistlichen und dem Begrüßungslied eröffnete Bezirksobmann Wutscher die Gedenkmesse für die verstorbenen Mitglieder und hieß die Anwesenden herzlich willkommen.

Zelebriert wurde das Totengedenken von Abt Gerhard Hafner OSB gemeinsam mit seinen Mitbrüdern Pater Petrus Tschrepitsch, Diakon Anton Schönhart und Pater Benedikt aus Admont. Für die stimmungsvolle musikalische Umrahmung sorgte die Singgemeinschaft Pölling-St. Andrä unter der Leitung von Margit Obrietan. Die einfühlsame Gestaltung ließ viele Besucher zur Ruhe kommen und bot Raum für Besinnung. Als Lektoren kamen die Obfrauen Waltraud Schlatter und Karin Forsthuber sowie Rotraud Schaller, und Karin Hofstätter zum Einsatz. Die große Teilnahme an einem Wochentag wurde von den Mitwirkenden besonders hervorgehoben. Im Anschluss an den Schlusssegen wandte sich Landeshauptmann-Stv. Martin Gruber mit Grußworten an die Seniorinnen und Senioren und hob dabei die besondere Bedeutung von Zusammenhalt und gelebter Gemeinschaft im Seniorenbund hervor. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein im Gasthaus Poppmeier klang die Veranstaltung in geselliger Atmosphäre aus, wobei der persönliche Austausch und das Miteinander im Mittelpunkt standen.



Ein herzliches Vergelt's Gott! Pater Petrus, LH-Stellvertreter Martin Gruber, Abt Gerhard Hafner, SB LO-Stv. Albert Wutscher und Mag. Josef Reinitzhuber, ÖVP-GV Michael Pirker mit vielen Mitwirkenden. (Erste Reihe von rechts nach links)

ber mit Grußworten an die Seniorinnen und Senioren und hob dabei die besondere Bedeutung von Zusammenhalt und gelebter Gemeinschaft im Seniorenbund hervor. Beim anschließenden

gemütlichen Beisammensein im Gasthaus Poppmeier klang die Veranstaltung in geselliger Atmosphäre aus, wobei der persönliche Austausch und das Miteinander im Mittelpunkt standen.

Besser hören heißt besser leben.

Wie sich Ihre Hörstärke auf die Gesundheit auswirkt und warum Neuroth-Hörlösungen helfen können – vom Experten an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Ein Hörverlust entwickelt sich oft schleichend: Geräusche fehlen oder Klänge verschwimmen. Wichtig ist, sich damit auseinanderzusetzen, denn eine Hörminderung betrifft die gesamte Gesundheit. Wer schlecht hört, zieht sich häufiger zurück, meidet Gespräche und bewegt sich weniger – das kann die Lebensqualität mindern. Gutes Hören hingegen fördert Austausch, Aktivität und Wohlbefinden.

Neuroth unterstützt am Weg zur Hörstärke: Bei

einer kostenlosen Hörberatung inklusive Hörtest prüfen wir nicht nur Ihr Gehör, sondern lernen auch Ihre persönlichen Hörbedürfnisse kennen und finden die passende Lösung.

Überzeugen Sie sich davon und besuchen Sie uns in einem Fachinstitut in Ihrer Nähe.



Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin.

Neuroth: 10x in Kärnten
neuroth.com

Besser hören. Besser mit Neuroth.

HÖR
STÄR
KE

Bezahlte Anzeige

Zeigen Sie jetzt Ihre hörstarke Seite.

Kostenlosen Beratungstermin vereinbaren.
00800 8001 8001

NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



Unsere Obleute – engagiert, herzlich, unverzichtbar

KURZ GEFRAGT

Ohne unsere Obleute würde vieles nicht funktionieren. Gemeinsam mit ihren Funktionärinnen und Funktionären sind sie das Rückgrat unserer Gemeinschaft. Es ist Zeit, sie vor den Vorhang zu holen. Im Interview geben sie uns einen kurzen persönlichen Einblick. Danke dafür!



Mag. Josef Reinitzhuber

Funktionen:
Landesobfrau-Stellvertreter
Bezirksobmann Hermagor
Beruf:
Controller bei der
Verbundgesellschaft

Mein persönliches Lebensmotto:

Dankbar zurückblicken, zuversichtlich nach vorne schauen – ein freundliches Wort öffnet viele Türen.

Kraft für den Alltag schöpfe ich:

Aus gutem Kaffee, Ruhe, einer Portion Geduld und den festen Glauben, dass man gemeinsam mehr schafft als alleine – und der Hoffnung, dass es irgendwo Kuchen gibt.

Für die Zukunft unserer Gemeinschaft wünsche ich mir:

Dass der Seniorenbund auch in Zukunft ein Ort der Freundschaft, des aktiven Miteinanders und der gegenseitigen Unterstützung bleibt – offen für neue Ideen und neue Mitglieder.



**Mag. Dr.rer.nat.
Gabriele Zinnauer**

Funktion:
Bezirksobfrau Villach Land
Beruf:
Wissenschaftlerin

Was ist dir wichtig?

Die Zeichen des Alters sind sichtbar, die der großartigen Leistung im Verlauf unseres Zusammenlebens nicht. Umso mehr verpflichten wir uns zum Generationenvertrag und freuen uns auf weitere liebevolle Jahre.

Was wünschst du dir für die Zukunft unserer Gemeinschaft?

Das aktive Leben unserer Generationengemeinschaft – gegenseitiges Lernen zwischen Jung und Alt.

Was schätzt du an unserer Gemeinschaft am meisten?

Die Möglichkeit, Menschen und ihre Geschichten kennenzulernen.



Brigitte Bock

Funktion:
Bezirksobfrau Feldkirchen
Beruf:
Ordinationsassistentin

Wenn ich mich selbst beschreibe, würde ich sagen, ich bin:

Neugierig-aktiv-optimistisch-kreativ-engagiert-humorvoll und warmherzig – ich lebe das Leben mit Freude und verliere nicht mein Lächeln, denn ohne Lachen ist der Alltag nur halb so schön und manchmal doppelt so anstrengend. Stillstehen war noch nie mein Ding: Neue Wege entstehen nur dadurch, dass man sie geht, und auch Umwege sind kleine Extraschleifen inklusive Erfahrung.

Was wünschst du dir für die Zukunft unserer Gemeinschaft?

Ich wünsche mir vor allem Zusammenhalt und Offenheit. Der Seniorenbund lebt von Menschen, die sich aktiv einbringen, Erfahrungen teilen und neue Ideen haben, bei denen Tradition und Fortschritt Hand in Hand gehen. Wenn wir diesen Weg gemeinsam gehen, bleibt unser Verein eine lebendige Gemeinschaft!



BLITZLICHTER

Jubiläumfeierlichkeiten



Bad St. Leonhard

Im Rahmen des 50-Jahr-Jubiläums wurde Johann Rutrecht mit der Goldenen Ehrennadel für sein langjähriges Engagement als Ortsgruppen-Obmann ausgezeichnet. Ein herzlicher Dank gilt auch Bürgermeister Dieter Dohr und Vizebürgermeister Alexander Pichler sowie GR Ferdinand Riedl für das stets gute Miteinander.



Obervellach

Obmann Peter Binz gestaltete gemeinsam mit seinem Team eine würdige Feier und blickte auf 50 Jahre Vereinsleben zurück. Im Mittelpunkt standen zahlreiche Ehrungen verdienter Mitglieder. Als Ehrengäste konnten neben unserer Landesobfrau und Bezirksobmann Johann Walker auch Bürgermeister Arnold Klammer, unser Seniorenpfarrer Johannes Pichler und der Obmann des PVÖ Reinhard Lassnig begrüßt werden.

Hofübergaben



Mallnitz

Lerschbaumer Ludwig wurde einstimmig zum Obmann der OG Mallnitz gewählt. Das neue Team präsentierte ein umfangreiches Programm und startete mit voller Motivation. Vor Ort anwesend waren unsere Landesobfrau und unser Spittaler Bezirksobmann, die den großen ehrenamtlichen Einsatz entsprechend würdigten.



Bad Eisenkappel

Gottfrieda Lamprecht wurde für ihr langjähriges Engagement geehrt und erhielt für ihre 20-jährige Tätigkeit die Goldene Ehrennadel des Landes. Zugleich wurde Wilhelm Hilgenfeld als neuer Obmann begrüßt. Ihm gelten die besten Wünsche für eine erfolgreiche Amtszeit.



Zweinitz



Die Landesobfrau ließ es sich nicht nehmen, bereits am Vorabend der Jahreshauptversammlung Obmann Ernst Zeiler für seine langjährigen Verdienste mit der Goldenen Ehrennadel auszuzeichnen. Am darauffolgenden Tag wurde in Anwesenheit von Bürgermeister Franz Sabitzer und Bezirksobmann Werner Lassnig der Vorstand neu gewählt. Mit Helga Lerchbaumer als Obfrau und dem neuen Team beginnt nun eine neue Funktionsperiode. Wir wünschen euch dabei viel Freude!



Moosburg

Für die letzte Funktionsperiode dankten Eckart Schwarzfurtner fallen anwesenden Seniorenbundmitglieder und freuten sich gleichzeitig über Michaela Schwarzfurtner, als neugewählte Obfrau.



St. Margarethen im Rosental

Obfrau Barbara Korenjak wurde bei der Jahreshauptversammlung mit der Goldenen Ehrennadel des Österreichischen Seniorenbundes ausgezeichnet und gratulierte gemeinsam mit unserer Landesobfrau und LO-Stv. Bezirksobmann Hans Tauschitz dem neugewählten Obmann Bernhard Wedenig und seinem Vorstand. Alles Gute!



Gmünd

Mit Gerda Schwarzenbacher hat die Ortsgruppe eine neue Obfrau. Bezirksobmann Johann Walker gratulierte dem neuen Team, wünschte viel Erfolg für die kommenden Aufgaben und dankte den ehemaligen Funktionärinnen und Funktionären für ihren Einsatz.



Jahreshauptversammlungen

Wie immer herrschte beste Stimmung herrschte bei allen Seniorinnen und Senioren beim Theißenegger Wirt. LO-Stv. Bez.-Obm. Albert Wutscher und StR Waltraud Beranek gratulierten dem Vorstand zur gelungenen Veranstaltung. Ihr seid einfach spitze!



Theißenegg



María Saal

Beim Seniorenbund María Saal wurde einmal mehr deutlich, mit wie viel Engagement und Herz die Funktionärinnen und Funktionäre arbeiten. Immer an der Seite unserer Obfrau, 1. Vzbgm. Ing. Siegfried Obersteiner.



Steindorf

Obbmann LAbg. a. D. Sepp Bergmann freute sich über den Besuch von Bezirksobfrau Brigitte Bock. In ihren Grußworten dankte sie dem motivierten Team für das ehrenamtliche Engagement.



Millstatt

Im Kongresshaus fand im Beisein von Stiftspfarrer Czulak, unserer Landesobfrau, LAbg. Michael Maier und Bürgermeister. Alexander Thoma sowie Bezirksobmann Johann Walker die diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Obmann Ewald Brander und sein Team freuten sich über jeden einzelnen Gast.



Meiselding

Bürgermeister Bernd Krassnig schaute in Meiselding vorbei und dankte dem Vorstand für die wertvolle Arbeit für die ältere Generation.



Seeboden

In unserer größten Ortsgruppe unter Obmann Robert Steurer und seinem engagierten Team würdigte man die wertvolle Arbeit des Seniorenbundes als Interessenvertretung der älteren Generation. Besondere Ehrungen rundeten die Veranstaltung ab. Weiterhin alles Gute!



Lendorf

Gern gesehene Gäste bei der Veranstaltung waren Bürgermeisterinnen Marika Lager-Pöllinger und Karoline Turnschek. Sie würdigten das generationenübergreifende Miteinander und die wertvolle Arbeit des Seniorenbundes unter Obmann Josef Wielscher.



Köttmannsdorf

Bgm. a. D. Thomas Goritschnig und sein Team wurden einstimmig für weitere fünf Jahre wiedergewählt! Ein herzliches Dankeschön gilt auch der Gemeinde für die gute Zusammenarbeit im Interesse der älteren Generation. Ausflüge, Vorträge, Brauchtum, Sport und vieles mehr stehen wieder am Programm. Danke für euren großartigen ehrenamtlichen Einsatz!

Wertvolle Zusammenarbeit



Bezirksobfrau-Stellvertreter Karl Trasischker begrüßte mehr als 40 Seniorinnen und Senioren der Stadtgruppe Feldkirchen im Walluschnig Saal. Im Rahmen eines Vortrags des Hilfswerk Kärnten informierte Sieglind Holzner, MSc über verschiedene Formen von Demenz. Wir danken für die jahrzehntelange erfolgreiche Kooperation mit dem Hilfswerk Kärnten.



Annabichl

Obfrau Helene Sussitz und ihr Team luden im Rahmen der Jahreshauptversammlung zu einem informativen Nachmittag mit einem Vortrag des Hilfswerk Kärnten zum Thema „Betreutes Reisen“. Bei dieser Gelegenheit gratulierten sie auch unserer Landesobfrau herzlich zu ihrem Geburtstag und überreichten einen Blumengruß. Weitere Berichte ab Seite 15.

Seniordialog



Der Seniorenbund Kärnten lud erneut zum Seniordialog in die Landesgeschäftsstelle des Hilfswerk Kärnten, diesmal zum Thema „Finanzielle Selbstbestimmung im Alter“. Die Schuldnerberatung Kärnten, vertreten durch Geschäftsführer Andreas Pregl und den Leiter der mobilen Beratung Walter Schmied, vermittelte praxisnahe Informationen für einen sicheren Umgang mit finanziellen Fragen im Alter.



Landesvorstandssitzung

Im Rahmen der Landesvorstandssitzung standen der Jahresschwerpunkt „Fit und g´und“ sowie Budgetangelegenheiten im Mittelpunkt der Beratungen. Finanzreferent Walter Katholnig erklärte im Einvernehmen seinen Rückzug aus der Funktion als Landesfinanzreferent und bedankte sich bei seinen Kolleginnen und Kollegen für die konstruktive Zusammenarbeit. Der Vorstand würdigte seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit und sprach ihm sowie seiner Gattin die besten Wünsche für die Zukunft aus.

Parlamentsbesuch



Diesmal besuchte die Ortsgruppe Rennweg unter Obmann Andreas Ramsbacher das österreichische Parlament in Wien. Im Rahmen der Führung erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer spannende Einblicke in die parlamentarische Arbeit und die politischen Abläufe auf Bundesebene.



Wolfsberg

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung feierte die Stadtgruppe Wolfsberg ihr 65-jähriges Bestandsjubiläum. Als älteste Seniorengruppe Kärntens steht sie seit Jahrzehnten für gelebte Gemeinschaft und Engagement. Obmann Ernst Paier und sein Team freuten sich über die zahlreichen anerkennenden Glückwünsche. Herzliche Gratulation zu diesem besonderen Geburtstag und weiterhin viel Erfolg!



Osterbasar

Beim Osterbasar des Seniorenbundes St. Georgen im Lavanttal bot Obfrau Hermine Kopp gemeinsam mit ihrem Team eine vielfältige Auswahl an regionalen und handgefertigten Produkten an, von hausgemachtem Reindling über bestickte Weihkorbdecken und bemalte Ostereier bis hin zu Palmbuschen. Der gut besuchte Basar zeigte einmal mehr, wie aktiv und kreativ unsere Seniorinnen und Senioren sind!



*Herzlichen
Glückwunsch*



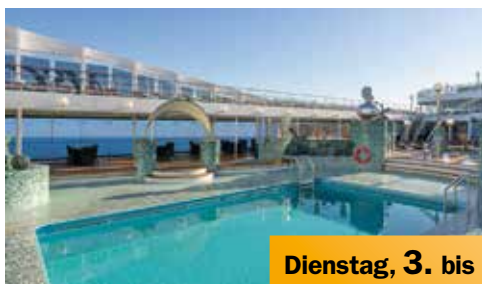
Unsere Kollegin Melanie hat geheiratet!

Wir freuen uns mit ihr sowie ihrem Franz und wünschen beiden alles Liebe, viel Glück und eine wunderschöne gemeinsame Zukunft.

Unterwegs mit dem KÄRNTNER SENIORENBUND

Kreuzfahrt WESTLICHES MITTELMEER

zu den schönen Städten: Marseille, Tarragona & Civitavecchia



Dienstag, 3. bis Sonntag, 8. November 2026 / 6 Tage

Erleben Sie unvergessliche **Herbsttage auf dem Mittelmeer** - der **MSC Magnifica**. Diese **erste Seniorenbund-Kreuzfahrt** steht auch im Zeichen von „**Genuss, Fit & Gesund**“. Neben der gesunden Meeresluft erwartet uns ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm, das sich gezielt den Themen Bewegung und geistige Fitness verschrieben hat. Freuen Sie sich auf gemeinsame Aktivitäten, die sowohl körperliches Wohlbefinden als auch mentale Stärke fördern.

Informationen zum *genauen Programm-Ablauf* folgen.

Mediterranes Lebensgefühl...

Am Bord der **MSC Magnifica** genießt man unvergessliche Erlebnisse. Die MSC Magnifica wurde mit ihrem Komfort für längere Kreuzfahrten konzipiert und bietet dadurch zahlreiche Balkonkabinen sowie großzügige Innen- und Außenbereiche zum Erholen. Am Schiff warten viele Freizeitmöglichkeiten: ein wetterunabhängiger Innenpool, exzellente Restaurants mit persönlichem Service und ein Theater mit spektakulären Shows für Groß und Klein. Ergänzt wird das Angebot durch das neu gestaltete MSC Aurea Spa, einen modernen Fitnessbereich am Heck des Schiffes und zahlreiche Wellnessmöglichkeiten – perfekte Balance aus Vielfalt, Luxus und Erholung.

Unsere Schiffsroute

Städte voller Geschichte, Kultur und Genuss warten: das lebhaftes Genua mit seinen verwinkelten Gassen und dem historischen Hafen, **Marseille** mit der imposanten Basilika Notre-Dame de la Garde, **Tarragona** mit römischen Ruinen und sonnigen Stränden sowie **Civitavecchia**, das Tor zur Ewigen Stadt Rom. Dank der milden, aber noch angenehmen Temperaturen im November kann man sich auf entspannte Städtetrips und ausgedehnte Spaziergänge freuen.

Organisierte Stadtausflüge sind vor Ort buchbar (nicht inkludiert)

Routenverlauf:

Busanreise nach Genua
3.11. Genua um 18.00 h Schiff ahoi
4.11. Ankunft um 08.00 h in Marseille
5.11. Ankunft um 08.00 h in Tarragona
6.11. Erholung und Genuss auf See
7.11. Ankunft um 07.00 h Civitavecchia (Rom)
8.11. Ankunft um 08.00 h Genua
Busrückfahrt nach Kärnten

Inkludierte Reiseleistungen

- Bustransfer Kärnten – Genua & retour
- Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie auf dem Premium-Schiff „MSC Magnifica“
- **Seniorenbund Reisebegleitung**
- Vollpension an Bord (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee, Abendessen, tagsüber Snacks, teilweise Mitternachtsnacks)
- Kapitänsempfang
- Trinkgeldpauschale
- Getränkestation mit Kaffee, Tee und Wasser im Buffetrestaurant
- Getränkepaket „Easy“ lt. Sonderkarte
- Benützung der freien Bordeinrichtungen
- Unterhaltungsprogramm und Veranstaltungen an Bord
- Deutschsprachige Bordbetreuung
- Gepäcktransport bei Ein- und Ausschiffung

Nicht inkludiert sind:

- Geführte Ausflüge für Marseille, Tarragona, Civitavecchia sind vor Ort und über MSC buchbar.
- Eventuell anfallende Einreisegebühren der jeweiligen Häfen
- Persönliche Ausgaben, wie z.B. Getränke, Landausflüge, Wellness



Preise pro Person

inkl. Einschiffungs-/Ausschiffungs-/Hafengebühren (Stand 05/2026; wird bei Änderung seitens der Reederei angepasst)
Weitere Kabinenarten auf Anfrage buchbar.

Kabine	Preis	Preis
inkl. Leistungspaket	Doppelbelegung	Einzelbelegung
Innenkabine ab	€ 899,00	€ 1.480,00
Außenkabine ab	€ 960,00	€ 1.605,00
Balkonkabine ab	€ 1.010,00	€ 1.705,00
Junior Suite ab	€ 1.475,00	€ 2.690,00
Yacht Suite ab	€ 1.315,00	€ 2.350,00

Veranstalter und Buchungspartner:

BACHERREISEN

www.bacher-reisen.at

Informationen & Buchungen:

Anmeldeschluss: 30. Juni –
Kennwort Seniorenbund-Kreuzfahrt
Bacher Reisen – Tel. 0 42 46 / 30 72
E-Mail: buchungen@bacher-reisen.at
Es gelten die Allgem. Reisebedingungen von Bacher Reisen

bequem
online
buchbar:



Bezahlte Anzeige



Aus den Bezirken



Albeck-Sirnitz: Viele Angebote für die Senioren beim Seniorenbund.



Gnesau: Obmann Franz Mitter mit den beiden Musikern am Rosenmontag.

Feldkirchen

Albeck-Sirnitz

Jahreshauptversammlung

Am 10. April 2026 lud der Seniorenbund Albeck/Sirnitz zur Jahreshauptversammlung in den Landgasthof Scheiber. Herzlich begrüßt und durch das Programm geführt wurde die große Anzahl der Mitglieder von Obmann Friedl Zitterer.

Der Jahresbericht bestätigte einmal mehr das große Interesse an Gemeinschaft, Begegnung und Zugehörigkeit, waren doch alle Veranstaltungen im abgelaufenen Jahr immer sehr gut angenommen. Begrüßungs- und Dankesworte überbrachte mit großer Freude unser Bürgermeister Ing. Wilfried Mödritscher und betonte besonders die Wichtigkeit von Vereinen in unserer Gemeinde. Ein Verein für Senioren ist nicht nur ein Freizeitangebot, sondern ein wichtiger Baustein für sozia-

le Integration, Gesundheit und Lebenszufriedenheit.

Mit einer Vorschau auf geplante Veranstaltungen, Vorträge und Ausflugsfahrten wurde die Jahreshauptversammlung beim „gemütlichen Zsammitsen“ beendet.

Gnesau

Einladung zum „FaschinXessen“

Der Einladung unseres Obmannes, Bgm. a. D. Franz Mitter, zum traditionellen Faschingsessen am Rosenmontag im Gasthof Bacher/Himberger sind wieder sehr viele Mitglieder gerne gefolgt. Zur Freude aller kamen viele mit beeindruckender Maskierung. Auch Bürgermeister Erich Stampfer und Vizebürgermeisterin Brigitte Ritzinger waren mit viel Spaß dabei. Unser Obmann gab nach der herzlichen Begrüßung einen Rückblick auf die besuchten Veranstaltungen des vergangenen Jahres und eine Programmvorschau für das heurige Jahr. Bürgermeister Stampfer bedankte sich bei seinem Grußwort

auch bei Obmann Franz Mitter für die wertvolle Arbeit für den Seniorenbund. Für eine besonders lustige Unterhaltung mit viel Spaß sorgten die beiden exzellenten Musiker Heinz Berger und Walter Regenfelder. Etliche Mitglieder, auch unser Obmann, brachten lustige „Gschichtln“ zum Vortrag. Es war wieder ein sehr schönes, unterhaltsames und besonders lustiges Zusammenkommen. Ein herzliches Danke ergeht an unseren sehr geschätzten Obmann Franz Mitter.

Steindorf

Wer einmal eine Reise tut ...

Nach zeitaufwendigen Vorbereitungen mit der Buchung von ÖBB-Tickets für über 40 Senioren ging es im März mit der Koralmbahn von Feldkirchen über Villach nach Graz. Die Erwartungen waren groß, da viele Senioren jahrelang nicht mehr mit dem Zug gefahren sind. Viel zu schnell in Graz angekommen, ging es mit der Straßenbahn weiter zum Hauptplatz.



Steindorf: Graz rückt näher – Bahnfahrt durch den Koralmtunnel.



Dellach/Gail: Seniorengemeinschaft – das ganze Jahr über. Foto: Edmund Zankl



Kötschach-Mauthen: Stalagmit Brilliant, das Symbol der Postojnahöhle.

Von dort aus konnte jeder frei die Altstadt mit ihren Sehenswürdigkeiten besichtigen. Mit steirischen Schmankerln in diversen Lokalen gestärkt und voller schöner Eindrücke traten wir abends mit einstündiger Verspätung die Heimreise an.

Danke dem Obmann Sepp Bergmann und seinem Team für die Organisation!

Auftakt beim „Stau“

Zu einem geselligen Beisammensein mit Fleischnudel und Krapfen trafen sich die Senioren in der Jausenstation Staudacher.



Steindorf: Abschied von Ehrenobfrau Annemarie Reheis

Abschied

Der Seniorenbund Steindorf trauert um seine langjährige Ehrenobfrau Annemarie Reheis, die zehn Jahre dem Verein vorstand. Auf ihrem letzten Weg begleitete sie musikalisch der Seniorenchor unter der Leitung von Burkhard Pirker. Danke für die gemeinsame Zeit und dein Engagement. Unser Mitgefühl gilt der Familie.

Begrüßen konnte Obmann Sepp Bergmann auch die Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, die uns kurz das neue Programm „Fit und G'sund mit dem Seniorenbund“ vorstellte. GV DI Arno Blasge und GR Kurt Wolf erfreuten alle Anwesenden mit einem Blumengruß zum Valentinstag. Zum Schluss wurde auch noch die Programmvorstellung für 2026 an alle verteilt.



■ Dellach/Gail

Gemeinsam stark: Das Herz unseres Seniorenbundes in Dellach/Gailtal

Mit diesem Bericht möchten wir jene Menschen in den Mittelpunkt stellen, die unseren Verein ausmachen – all unsere Mitglieder. Menschen, die Gemeinschaft pflegen und dankbar sind für das, was uns verbindet. Genau das macht unseren Seniorenbund aus: Zusammenhalt, gegenseitige Wertschätzung und das Miteinander über das ganze Jahr hinweg. Es gibt aber besondere Momente im Leben, da verneigt man sich vor der Zeit. Klemens Wassermann feierte im März 103 Jahre an Lebenserfahrung, erfüllt mit einer Vitalität und Lebens-

freude, die uns alle staunen lässt. Ein Vorbild an Zufriedenheit und – wie man heute so schön sagt – ein echtes „Original“. Ein Mensch der Begegnung. Lieber Klemens, „Gottes Segen begleite dich allezeit“. Wir dürfen auf viele gelungene Aktivitäten zurückblicken – auf gemeinsame Ausflüge, Veranstaltungen bis hin zu den regelmäßigen Treffen, die unsere Gemeinschaft lebendig und stark machen. Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die mit ihrem Einsatz, ihrer Zeit und ihren Ideen dazu beigetragen haben, dass wir miteinander eine schöne Zeit erleben durften. Besonders bedanken möchten wir uns bei den Helferinnen und Helfern, bei unserem starken und engagierten Team. Wir wollen auch an jene denken, die immer schon den guten Geist für unsere Gemeinschaft in sich tragen – und jene, die ihn über Jahrzehnte geprägt haben. Ein Verein ist immer nur so stark wie die Menschen, die ihr Herzblut hineinstecken.

Unser stiller und dankbarer Gruß gilt all jenen Weggefährten, die nicht mehr physisch in unserer Mitte sind. Unsere Verstorbenen haben das Fundament gelegt, auf dem wir heute stehen. Sie haben mit ihrem Engagement, ihrem Lachen und ihrer Tatkraft den Seniorenbund Dellach zu dem gemacht, was er heute ist: ein Ort der Geborgenheit. Ihr

Erbe lebt in unseren Gesprächen und in der Art und Weise weiter, wie wir heute miteinander umgehen – mit Respekt, Herzlichkeit und offener Tür. Gut, dass wir so eine wertvolle Gemeinschaft sind.

*Anton Lanner,
Seniorenbundobmann von
Dellach im Gailtal*

■ Kötschach-Mauthen

Nach Slowenien

Für den 25. März organisierte Obmann Ernst Unterlaß den Tagesausflug nach Slowenien. Gemeinsam mit dem Pensionistenverband starteten 54 Teilnehmer im voll besetzten Bus des Busunternehmers Wilhelm. Nach kurzer Kaffeepause in einer Raststätte auf der Autobahn und einer kurzen Behinderung durch einen Unfall auf der Autobahn erreichten wir gerade noch rechtzeitig den Start für unsere Führung in der Adelsberger Grotte.

Die Felsgrotten von Postojna zählen zu den berühmtesten Höhlensystemen der Erde und sind Sloweniens größte Touristenattraktion mit mehr als 36 Millionen Besucher. Es ist der einzige Ort auf dem Planeten, dessen unterirdische Landschaft mit einem elektrischen Zug durchquert werden kann und an dem man den wohl bekanntesten Bewohner dieses Königreichs unter Tage aus nächster Nähe



Kötschach-Mauthen: Am See in Bled.

Foto: Adi Prates

treffen kann – den Grottenolm. Es gibt ein fantastisches Netzwerk von Tunneln, Passagen und Hallen und eine erstaunliche Vielfalt an Karst-Formationen mit Stalagmiten und Stalaktiten zu bewundern. Außerdem sind die Höhlen bequem zugänglich auf breiten Wegen mit rutschfestem Quarzsand. Das Höhlensystem mit insgesamt über 20 km besteht aus drei Hauptebenen – auf der untersten fließt noch heute der Fluss Pivka.

Nach dem Ende der Führung gab es im Restaurant direkt am Ausgang des Höhlensystems ein slowenisches Mittagessen. In Bled gab es die obligate Cremeschnitte mit Kaffee auf Einladung der Familie Wilhelm. Ein kurzer Spaziergang und noch der große, gemeinsame Fototermin folgten.

Ehregäste Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler, Bezirksobmann Johann Tauschitz, sowie die beiden Vizebürgermeister Ernst Modritsch und Markus Uschnig begrüßen und willkommen heißen. Nachdem schon wieder fünf Jahre vergangen sind, wurde bei der statutengemäßen Neuwahl der seit 2017 amtierende Obmann und ehemalige Bürgermeister mit 100% der Stimmen wiedergewählt. Ebenso einstimmig erfolgte die Wahl des unveränderten Vorstandes. Dank wurde nicht nur dem gesamten Vorstand, sondern insbesondere auch KR Franz Likar ausgesprochen, der 20 Jahre lang als Rechnungsprüfer fungierte und auch sonst im Team mitarbeitete. Zum neuen Rechnungsprüfer wurde, gemeinsam mit Inge Leutschacher, Helmut Pfarrmaier bestellt.

Nach dem Gedenken an sechs verstorbene Mitglieder konnte Obmann Thomas Goritschnig in seinem Rückblick auf eine sehr erfolgreiche Bilanz verweisen. Bei den Veranstaltungen haben im abgelaufenen Jahr 650 Personen an den diversen Veranstaltungen teilgenommen. Höhepunkt war das würdig begangene 50 Jahr-Jubiläum. Höchster Beliebtheit erfreuen sich neben diversen Zusammenkünften die Ausflüge, die meist



Köttmannsdorf: Obmann Thomas Goritschnig mit Landesobfrau, Bezirksobmann und Vorstand.

schon nach wenigen Tagen voll ausgebucht sind. Erfreulich ist auch die stetig wachsende Zahl der Mitglieder. Nach elf Neueintritten im Jahr 2025 und weiteren sieben seit Beginn dieses Jahres sind es derzeit 165 Mitglieder. Gemäß dem Finanzbericht von Kassier Alois Mlakar hat sich der gemeinsam gut geführte Verein, trotz vieler Einladungen und sonstiger Ausgaben, über die Jahre hinweg für seine Vereinsarbeit einen sehr soliden finanziellen Polster aufgebaut. Dafür bedankte sich der Obmann bei allen Mitgliedern, die dem Verein die Treue halten, bei jenen, die durch Mitarbeit, Spenden und Förderungen zusätzlich unterstützen und im Besonderen auch beim Bürgermeister, bei der Gemeinde und der Landesorganisation.

Nach einem Ausblick auf das 2026 und sehr wertschätzenden Grußworten bzw. Ansprachen der Landesobfrau, des Bezirksobmannes und, in Vertretung das Bürgermeisters Seppi Liendl, von Vzbgm. Ernst Modritsch, wurden beim geselligen Beisammensein alle Anwesenden auf einen Heringschmaus mit Getränk eingeladen.

■ Magdalensberg

Hoch hinaus

Im März gestalteten wir unser Monatstreffen auf dem sonni-

gen Christofberg hoch über St. Filippen. Bei gutem Essen und köstlichen Mehlspeisen hatten die Mitglieder die Möglichkeit, Vorschläge und Anregungen für das 50-Jahr-Jubiläum im Juni vorzubringen. Einige gute Ideen wird der Vorstand sicher einplanen.

Ebenso gab es Detailinformationen für die Muttertagsfeier. Die organisatorischen Maßnahmen werden im erweiterten Vorstand umgesetzt.

Trauer

Im März mussten wir uns von Brunhilde Moser und im April von Annemarie Proppentner verabschieden. Wir trauern mit den Angehörigen.

■ Maria Rain

Termine über Termine

Unser Seniorenstammtisch jeden 1. Montag im Monat in Sigi Kneipe begeistert unsere SB-Mitglieder. Bei Infos, Kartenspiel und Tratsch vergeht die Zeit viel zu schnell.

Auch die Faschingszeit wurde genutzt, um zu feiern. Der 1. Maria Rainer Fasching im Haus der Begegnung, organisiert von Sigi Gasser und seiner Mannschaft war ein voller Erfolg. Als Gärtner und Blumenfrauen verkleidet, wurden wir mit einem schönen Preis belohnt.

Klagenfurt Land

■ Köttmannsdorf

Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

Bei der am 20. März 2026 im Gasthaus Puschnig ordentlichen Jahreshauptversammlung konnte Obmann Thomas Goritschnig 83 Mitglieder und als



Maria Rain: Freiwillige Helfer vom Seniorenbund gestalteten die Lavendel-oase in Gölttschach mit.

Weiters folgten wir der Einladung der SHG-Soziale Hilfsgemeinschaft Kärnten mit Obfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler zum Rosenmontags-Gschnas ins Gemeindezentrum St. Ruprecht.

Am Sonntag, den 15. Februar haben wir in der Kirche in Gölttschach am Ende der hl. Messe beim „Gute Laune Lied“ mitgemacht. Wir konnten mit unserer Tanzgruppe auftreten und präsentierten drei Tänze unter der Leitung von Josefine Fabian.

Unser Motto: „Warum?“ Warum mit sechzig noch planen? Warum mit siebzig noch tanzen? Warum mit achtzig noch verreisen? Um zu beweisen, dass das Leben schön ist.

Am Samstag, den 11. April wurde in Gölttschach bei der Kirche aus einer Wiese eine Lavendel-oase gemacht. Viele freiwillige Helfer kamen, auch einige Seniorenbund –Mitglieder halfen mit. Es war schön zu erleben, wie Zusammenhalt funktioniert.

Wir wünschen einen schönen Frühling. Und wenn Sie Lust haben, kommen Sie zum Verein Seniorenbund, wir freuen uns!

Geburtstage

Rosa Plasch, Ludwig Kastrun, Waltraud Steiner, Siegfried Moshammer, Anneliese Baasch und Renate Johannsen feierten einen runden bzw. halbrunden Geburtstag. Wir gratulieren von

ganzem Herzen und wünschen viel Gesundheit.

■ Maria Saal

Neuigkeiten vom Seniorenbund

Die diesjährige Jahreshauptversammlung fand am 6. März im Gasthaus Fleissner statt und war ein großer Erfolg. Zahlreiche Ehrengäste besuchten die knapp hundert anwesenden Mitglieder. Nach dem Jahresbericht der Vorstandsmitglieder folgten sehr Anerkennende Grußworte von Landesobfrau Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler. Sie gratulierte dem Vorstand zur gelungenen Arbeit und nannte die SMS-Gruppe Maria Saal eine Herzeige-Gruppe Kärntens. Vizebürgermeister Siegfried Obersteiner dankte für das interessante Senioren-Jahresprogramm und das soziale Engagement des Vereins. Er hob den tollen Zusammenhalt und die gute Stimmung im großen neuen Vorstand hervor. Trotz schwieriger finanzieller Rahmenbedingungen für die Gemeinde werden wir wieder eine Seniorenförderung bekommen. Im vergangenen Jahr sind wieder einige neue Mitglieder dazu gestoßen. Wir freuen uns über jedes weitere Mitglied. Kontakt: Susanne Obersteiner, Tel.: 0664/1762441. Für das heurige Jahr wurde schon ein Aktivitätenplan mit Terminen präsentiert



Maria Saal: Großes Interesse gab es für die Live-Produktionen des ORF-Landesstudios Kärnten.

und freuen uns auf viele schöne gemeinsame Stunden.

Im ORF - Landesstudio Kärnten

Nach Anfrage erhielten wir eine Einladung, das ORF-Landesstudio zu besuchen.

Am 8. April war es so weit. Anna Magnet führte uns nach dem freundlichen Empfang in das obere Stockwerk, wo sich die Büros und Räumlichkeiten sowie Sendestudios befinden. Das Fernsehtheater wurde uns präsentiert, danach durften wir ins Studio von Patricia Jordan, wo live Radio Kärnten gesendet wurde. Sie erklärte uns den Sendungsablauf, der zeitgenau durchgeplant werden muss und sehr arbeitsintensiv ist. Unsere Obfrau Susi und Sylvia konnten für die tags darauffolgende Morgensendung Grußworte für die Daheimgebliebenen aufnehmen. Der Senderaum für „Kärnten Heute“ wurde von uns auch besichtigt.

Den interessanten Vormittag beendeten wir bei einem schmackhaften Mittagessen beim Schlosswirt in Annabichl.

■ Maria Wörth



Maria Wörth: Abschied von Ehrenobfrau Doris de Pauli

Trauer

Am 10. April 2026 ist Doris de Pauli im 81. Lebensjahr nach, mit Geduld ertragener Krankheit, verstorben. Sie war elf Jahre Obfrau der Ortsgruppe Maria Wörth und Ehrenobfrau. Viele Jahre hat sie mit viel Engagement und Geschick die Feierlichkeiten und Ausflüge für die Ortsgruppe organisiert. Wir sind dankbar für die vielen schönen Momente und die gemeinsame Zeit.

Auch der Kärntner Seniorenbund dankt Doris de Pauli für ihre ehrenamtliche Tätigkeit zum Wohle der Senioren. Ruhe in Frieden.



Moosburg: Die Gruppe vor den 9 Musen.

■ Moosburg

Paradiesgarten

Gemeinsam mit unserer neuen Obfrau Michaela Schwarzfurtner und mit einigen Senioren aus unserer Gruppe durften wir wunderbare Einblicke über die Entstehung und den Sinn vom Paradiesgarten Moosburg erfahren. Rotraud Jungbauer brachte uns in ihrer herzlichen und humorvollen Art den Paradiesgarten und „Warum das Glück“ in Moosburg zu Hause ist, näher. Es war eine kurzweilige informative Stunde. Es ist jedem zu empfehlen, in den Paradiesgarten zu gehen und einfach genießen und lauschen.

Bei Kaffee und Mehlspeisen in unserem Moosburger Café „Taste of Harmony“ und bei netten Gesprächen ging ein entspannter Nachmittag zu Ende. Danke für die Organisation.

■ Poggersdorf

Tipps gegen Demenz und Depression

Am 1. April lud der SB Poggersdorf seine Mitglieder zu einem interessanten Vortrag mit Sieglind Holzner in das GH Rumpfle ein. Themen waren diesmal die soziale Isolation und Einsamkeit im Alter, die einen wesentlichen Risikofaktor für Demenz und Depression darstellen. Holzner informierte über Präventi-

on und Strategien zur Verbesserung der Befindlichkeit und gab viele Tipps für den Umgang mit Menschen, die an Depression leiden. „Soziale Kontakte fördern die Gesundheit und sind der wichtigste Punkt gegen Einsamkeit. Wir brauchen Beziehungen, die ehrlich sind, sie müssen aber auch gepflegt werden. Ganz wichtig ist, täglich am Leben teilzuhaben. Wertschätzung und Respekt sind ein guter Weg, der Einsamkeit im Alter zu entkommen“, betonte Holzner in ihrem Referat. Weitere Tipps gegen Depression: wichtig sind eine Tagesstruktur, hochwertige und regelmäßige Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, Bewegung und Ruhe- und Schlafphasen. Obmann Ing. Manfred Stromberger dankte Sieglind Holzner für ihren informativen Vortrag mit Praxisbezug und überreichte ihr Blumen und ein Präsent.

Vorschau

Der SB Poggersdorf lädt alle Mitglieder zum ersten Ausflug in diesem Jahr am 21. Mai ein. Ziele sind diesmal der Sonnenort Diex und die Molkerei Sonnenalm im Görttschitztal.

Geburtstage

Der Vorstand mit Obmann Ing. Stromberger gratulierten Rosemarie Klement und Otto Lepuschitz zum 80. Geburtstag, Theresia Schwagerle zu ihrem 75er



Poggersdorf: Sieglind Holzner mit SB Obmann Ing. Manfred Stromberger, dem Vorstand des SB Poggersdorf und GR. Ing. Hubert Novak.

und Gabriele Karlbauer zum 70. Wiegenfest sehr herzlich und wünschen allen weiterhin viel Gesundheit, Glück und Wohlergehen.

■ St. Margareten

Neue Führung

St. Margareten hat eine neue Führung erhalten.

Nach 13 Jahren hat die Obfrau Barbara Korenjak die Verantwortung in der Ortsgruppe St. Margareten in jüngere Hände übergeben. Wir danken Bärbl für ihre Tätigkeit, sie wurde dafür mit der „Goldenen Ehrennadel“ des Seniorenbundes geehrt und bleibt als Stellvertreterin noch im Vorstand.

Dem „neuen“ Obmann, Bernhard Wedenig gratulieren wir

herzlichst. Danke für die Bereitschaft, die Ortsgruppe zu führen. Die Einstimmigkeit bei der Wahl zeigt, dass seine Führungsqualitäten anerkannt sind und ihm und seinem Vorstand uneingeschränktes Vertrauen entgegengebracht wird. Nochmals herzlich willkommen in der Riege der Ortsgruppen-Obleute im Bezirk Klagenfurt/Land.

*Bezirksobmann
Hans Tauschitz*

■ Tigring

Klein aber fein

Am 10. Feber hatten wir einen netten Faschingsnachmittag mit ausgezeichnetem Heringssalat, gespendet von der Vereinskasse und zubereitet von unserer Wirtin Sabine Eichwalder. Die Krap-



Poggersdorf: Rosemarie Klement mit den Gratulanten SB-Obmann Ing. Manfred Stromberger und VzBgm. Otto Sucher.



Tigring: Feier in gemütlicher Runde.

fen wurden von Herrn Berger gebacken und gespendet. Einige Mitglieder waren maskiert. Unsere Mitglieder Christl Jessenitschnig und Ursel Fraas lasen lustige und Erika Felsberger selbst verfasste Gedichte vor. Aus Krankheitsgründen fiel leider unsere Zitherspielerin Inge Muthspiel aus. Auch konnte unser kleiner, aber feiner Verein fünf neue Mitglieder herzlich willkommen heißen. Zum Abschluss wurden Blumen vom Obmann Heinz Eichwalder verteilt, gesponsert von der Vereinskasse.



■ Annabichl

Verbindung Klagenfurt - Graz

Am 20. März und am 15. April 2026 fuhren wir mit unseren Mitgliedern mit der Koralmbahn nach Graz. Da das Interesse so groß war, mussten wir mit zwei Gruppen dorthin fahren. Bei der ersten Fahrt überraschte uns StR Julian Geier vor der Abfahrt am Bahnhof Klagenfurt mit einem Frühstück. In Graz angekommen, ging es zuerst zum Glockenspielplatz und wir lauschten dem Glockenspiel. Dabei dreht

sich ein Trachtenpärchen zu 24 Glockenklängen. Anschließend besuchten wir das Rathaus. Der Obmann des Seniorenbundes Graz empfing uns und hielt einen interessanten Vortrag über Graz. Vom Balkon des Rathauses hatten wir einen wunderschönen Blick auf den Hauptplatz. Der Weg führte uns weiter zur Zahnradbahn und auf den Grazer Schlossberg, wo uns das Panorama über Graz und Umgebung faszinierte. SB-Bezirksobmann Mag. Erich Wappis erzählte dort Interessantes über die Geschichte von Graz. Nach dem Mittagessen im Gösser Bräu erzählte Erich Wappis auf dem Rückweg noch einiges über die Häuser in Graz und zeigte in der Burg die einmalige Grazer Zwillingswendeltreppe, die Kirche „Zum heiligen Blut“ und den Dom. Vielen Dank für die interessante Führung. Wir möchten uns auch noch beim Seniorenbund der Stadt Klagenfurt bedanken, der die Fahrt großzügig unterstützt hat.

■ Klagenfurt Ost

Einladung

Als Gäste bei der Faschingsfeier der Senioren von Annabichl kamen wir maskiert und ließen uns von der perfekten Kulinarik mit Heringssalat, Krapfen und Kaffee verwöhnen. Wir bedanken uns herzlich bei der Obfrau Helene Sussitz und ihrem Team.



Annabichl: Mit der Koralmbahn verkürzt sich die Fahrzeit zwischen Klagenfurt und Graz erheblich.

Jahreshauptversammlung

Im Café Jana trafen wir uns am 11. März des Jahres zur Jahreshauptversammlung. Nach der Begrüßung unserer Obfrau Irmgard Jahn gedachten wir für eine Gedenkminute unserer Verstorbenen. Der Jahresbericht von 2025 mit den monatlichen Treffen und Ausflügen brachte viele schöne gemeinsame Stunden in Erinnerung. Kassier Peter Christler gab Aufschluss über die ordnungsgemäß geführten Finanzen und Kassaprüferin Hildegard Gaisrucker bestätigte dies. Die Entlastung erfolgte einstimmig und die Obfrau bedankte sich für die gute Zusammenarbeit.

Mit der Koralmbahn nach Graz

Am 25. März war es so weit – die Freude war groß. Mit der Stadtgruppe Annabichl fuhren wir mit der neuen Koralmbahn nach Graz. Mit unserem Reiseleiter Bezirksobmann Mag. Erich Wappis kamen wir ins Grazer Rathaus und besichtigten den prächtigen Sitzungssaal. Nach der Kaffeepause mit Glockenspiel fuhren wir mit der Zahnradbahn auf den Schlossberg. Wetter und Aussicht waren traumhaft. Vielen Dank an Mag. Erich Wappis für die Unterstützung und Obfrau Helene Sussitz und ihrem Team für die perfekte Organisation.



Klagenfurt Ost: Obfrau Irmgard Jahn freut sich über die gute Zusammenarbeit in der Gruppe.



Klagenfurt Ost: Führung im Grazer Rathaus und in der Altstadt.

■ Klagenfurt Süd

Gedankenaustausch

Mitglieder des Seniorenbundes Klagenfurt Süd treffen sich monatlich im Sattnitzstüberl in Klagenfurt St. Ruprecht zum Gedankenaustausch und gemütlichem Beisammensein.

Dabei entstehen oftmals gute Ideen und Anregungen im Sinne der Gemeinschaftspflege. Auch Gäste sind gerne willkommen. So konnten wir im April Philipp Schasche als unseren neuen Sektionsobmann für St. Ruprecht bei uns begrüßen und wünschen ihm viel Erfolg für seine neue Aufgabe und weiterhin viele gute Gespräche.



Klagenfurt Süd: Freude über die monatlichen Treffen.

■ Klagenfurt West

Erkennen von Notfallsituation

Unser Clubnachmittag am 12. März war wieder gut besucht. Unsere Obfrau RR Christina Krainz hatte wieder einen sehr interessanten Vortrag vorbereitet – Frau Sieglind Holzner (Hilfswerk) sprach über das „Erkennen von Notfallsituationen bei älteren Menschen, bei Herzinfarkt usw.“ Sie gab Tipps, um Gefahrensituationen zu erkennen, richtig einzuschätzen und erste Hilfe zu leisten. Wir bedanken uns bei Frau Holzner für diesen überaus interessanten Vortrag. Danach gratulierten wir noch unseren März Geburtstags-Kindern.



Klagenfurt West: Großes Interesse beim Vortrag über das Erkennen von Notfallsituationen.

Jahreshauptversammlung

Am 9. April lud unsere Obfrau RR Krainz Christina die Mitglieder des Clubs zur Jahreshauptversammlung mit Rückblick auf die Clubaktivitäten im Jahr 2025 ein. KommR Manfred Ambach las einen Überblick über die einzelnen Ereignisse (Clubnachmittage, Ausflüge, usw.) des vergangenen Jahres vor. Unsere Finanzreferentin Monika Plasounig gab die finanzielle Situation (Kassabericht) bekannt und Hans Plasounig, unser Finanzprüfer, erwähnte in seinem Bericht die besonders genaue Führung der Finanzen des Clubs. Danach gratulierten wir herzlich unseren April-Geburtstagskindern und besprachen noch abschließend unsere Club-

fahrt anlässlich des Muttertages am Mittwoch, 13. Mai.

■ Wölfnitz

Clubnachmittage

Am 11. Februar trafen wir uns im GH Ogertschnig zu unserem Clubnachmittag. Nach der Begrüßung durch Obmann Steiner gratulierte er den anwesenden Geburtstagskindern. Unsere Frauen brachten Faschingskrappen mit, die gerne ihre Abnehmer fanden. Annemarie Strasser und Sonja Heinz haben sich einen lustigen Sketch einfallen lassen. Mit viel Schmäh und guten Einlagen klang der Nachmittag aus. Am 11. März ging es zum Heringschmaus im GH Ogertschnig.



Klagenfurt West: Herzliche Gratulation an Philomena Schnögl zum 89. Geburtstag.



Wölfnitz: Unsere Geburtstagsjubilare im Feber: Gerhard Riautschnig, Gundi Steiner und Heinz Schneider mit Obmann Wolfgang Steiner.

Obmann Steiner konnte wieder ein neues Mitglied in unserer Runde begrüßen. Für die nächsten Vorhaben, Exkursion ins ORF-Studio in Klagenfurt und den Ausflug zum Weissensee, wurden die Vorgaben erläutert. Nach den Geburtstagsgrüßen wurde der Heringssalat serviert. Eine willkommene Abwechslung in unserem Speiseplan. Mit langem Plaudern verging der Nachmittag wie im Fluge.



■ Dellach/Drau

„Gemeinsam geht's leichter“

Seniorinnen und Senioren nahmen beim großartigen Workshop mit Mag. Eva Altenmarkter vom Dorfservice teil. Wie kann eine Gemeinschaft funktionieren? Was hält einen Verein, eine Gemeinde zusammen? Diese und mehr Fragen wurden gemeinsam beantwortet und erörtert.

■ Gmünd

Seniorenausflug nach Zederhaus

Der diesjährige Seniorenausflug führte unsere Gruppe in das idyllische Zederhaus, das weit

über die Grenzen des Lungaus hinaus für sein einzigartiges Brauchtum der Prangstangen bekannt ist.

Schon bei der Ankunft war die besondere Atmosphäre des Ortes spürbar und viele freuten sich darauf, mehr über die traditionsreiche Geschichte zu erfahren.

Unser erster Programmpunkt war ein Spaziergang entlang des Mühlwegs, der mit seinen historischen Gebäuden und liebevoll gepflegten Bauernhöfen einen interessanten Einblick in das frühere Leben im Tal bot. Besonders beeindruckend war die Führung durch das alte Schuhhaus, das wie ein kleines Museum wirkte und zahlreiche Erinnerungstücke aus längst vergangenen Zeiten beherbergt. Die Seniorinnen und Senioren lauschten aufmerksam den Erzählungen über das Handwerk und den Alltag früherer Generationen.

Nach dem Essen des traditionellen Gerichts der Region, dem ausgezeichneten Schaflaufbraten, sahen wir noch einen kurzen Filmbericht über das alte Brauchtum der Prangstangen und die besondere Bedeutung, die dieses Ritual für die Bevölkerung von Zederhaus besitzt. Die farbenprächtigen Bilder und die Einblicke in die Vorberei-



Dellach/Drau: Viele bedeutende Gedanken zur Gemeinsamkeit.

tung beeindruckten die gesamte Gruppe.

Der Ausflug war für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein bereicherndes Erlebnis, geprägt von interessanten Einblicken in die Geschichte, gelebtem Brauchtum und kulinarischen Genüssen.

Internetkriminalität, Telefonbetrug und allgemeine Sicherheit im eigenen Heim

Im Rahmen des Vortrags und in Zusammenarbeit mit der Polizeistation Gmünd wurden die vielfältigen Gefahren im Internet und im Alltag aufgezeigt.

Ein besonderer Dank gilt Martin Korb sowie dem Vortragenden Bernhard Unterwalder für die verständliche und praxisnahe Präsentation.

Behandelt wurden unter anderem Betrugsformen wie Telefonbetrug, der sogenannte Enkeltrick, Love-Scamming, Risiken in sozialen Medien sowie gefälschte Webseiten.

An der Veranstaltung nahmen 35 Senioren und Seniorinnen teil, die großes Interesse zeigten und zahlreiche Fragen stellten. Der informative Nachmittag klang bei Kaffee und Kuchen in angenehmer Atmosphäre aus.



Gmünd: Interessante Besichtigungen in Zederhaus.



Irschen: Bezirksobmann Johann Walker leitete die Neuwahl.

■ Irschen

Jahreshauptversammlung

Am 13. Feber 2026 fand unsere Jahreshauptversammlung im Gasthof Gröfelhofer statt. Neben den rund 60 erschienenen Mitgliedern konnte Obmann Franz Eder den Bezirksobmann von Spittal/Drau, Johann Walker und den Irschner Bürgermeister Manfred Dullnig als Ehrengäste begrüßen.

Anschließend folgte das Gedenken an unsere verstorbenen Mitglieder Gottfrieda Mandler und Elisabeth Einetter. Kassier Anton Kranabetter trug den Kassabericht vor. Die Kassaprüferinnen waren voll des Lobes bezüglich Kassaführung und Finanzgebahrung, worauf dem Kassier einstimmig die Entlastung erteilt wurde.

Der Obmann gab einen kurzen Rückblick über die zahlreichen Aktivitäten im vergangenen Jahr, wobei er den Landeswandertag in Spittal mit über 1000 Teilnehmern besonders hervorhob.

In ihren Grußworten dankten Bezirksobmann Johann Walker und Bürgermeister Manfred Dullnig für das Engagement und würdigten die ehrenamtliche Arbeit der Ausschussmitglieder.

Bei dieser Jahreshauptversammlung wurden auch die Neuwahlen durchgeführt. Nachdem sich

alle Funktionäre bereit erklärten, für eine weitere Periode die Seniorengruppe Irschen zu führen, war dieser Punkt schnell erledigt. Bezirksobmann Walker dankte dem Ausschuss für seine Bereitschaft und uneigennützig Tätigkeit, wünschte allen gutes Gelingen, vor allem aber Gesundheit und weiterhin gute Zusammenarbeit mit den Landes- und Bezirksghremien des Kärntner Seniorenbundes.

Nach einer kurzen Antrittsrede des Obmanns folgte der gemütliche Teil des Nachmittags mit „Fleischkrapfenessen“, heiteren Textbeiträgen unserer Mitglieder und flotten Musikstücken auf dem Keyboard durch Claudio Negrin, auf Steirischer und Bass durch die Geschwister Unterwegger, sowie Anna Ebner auf der Steirischen.

■ Millstatt

Räuchern im Jahreskreis

Frau Anette Belschner hat uns Wissenswertes über die alte Tradition des Räucherns, speziell über das Räuchern im Jahreskreis erklärt. Dabei konnten wir viele Aromen und spezielle Duftmischungen kennenlernen. Unser Obmann Ewald Brandner hat von Anette eine spezielle Liebesmischung zum Räuchern erhalten, das hat für viele Lacher gesorgt.



Millstatt: Liebe zum Räuchern.

Fit und gesund

Jeden 1. Dienstag im Monat ist unser Treffpunkt im Pfarrsaal Millstatt. Das Jahr 2026 haben wir unter das Motto gestellt „Fit und gesund mit dem Seniorenbund“. Gestartet haben wir mit Tänzen im Sitzen. Unter der Anleitung von Christa, Erika und Angelika und begleitet von flotter Musik, hat es uns viel Spaß gemacht. Alle, auch unsere Männer, waren mit Begeisterung dabei und freuen sich schon auf eine Fortsetzung beim nächsten Seniorenkaffee.

Trauer

Verabschieden mussten wir uns von Mag. Wilfried Koller, der im 83. Lebensjahr verstarb. Wir werden ihn in guter Erinnerung behalten.

■ Obervellach

Theaterbesuch

Da der Seniorenbund der Ortsgruppe Obervellach im April sein 50-jähriges Jubiläum feiert, lud Obmann Peter Binz alle Seniorinnen und Senioren zum Theaterbesuch der Spielgruppe Obervellach ein. Die Gruppe brachte das lustige Stück „Zwei Bürgermeister für ein Halleluja“ auf die Bühne, wobei unsere Lachmuskeln gehörig strapaziert wurden. Zwei Stunden Lachen war angesagt und wir amüsierten uns

köstlich an den Darbietungen der Theatergruppe.

Wiederwahl

Im März fand die Jahreshauptversammlung im Hotel Pacher statt. Hildegard Merle übernahm das Totengedenken und fand für jeden Verstorbenen die passenden Worte. Obmann Peter Binz gab einen Rückblick auf die vielen Aktivitäten im vergangenen Jahr. Er brachte auch eine Vorschau auf die Vorhaben und Veranstaltungen im laufenden Jahr und bat die Mitglieder wieder um rege Beteiligung. Nach dem Bericht des Kassiers wurde der Vorstand einstimmig entlastet. Bei den durchgeführten Neuwahlen wurde der Obmann Peter Binz einstimmig bestätigt. Der Bezirksobmann Johann Walker übernahm während der Wahl den Vorsitz und gratulierte anschließend dem „neuen“ Obmann Peter Binz zur Wiederwahl.

Geburtstage

Wir wünschen allen Geburtstagskindern alles Gute, viel Gesundheit und Gottes Segen, im Besonderen den Märzgeborenen Willibald Krassnitzer (80), Herta Pacher (80), Franz Wadlegger (75), Robert Glantschnig (65) und Elfriede Krall (75) und den Aprilgeborenen Paul Pristavec (70), Arnulf Huber (70), Johannes Lederer (60), Martha Gug-



Obervellach: Gut besuchte Jahreshauptversammlung.

Foto: Gerda Fleißner



Reißeck/Mühldorf: Interessanter Vortrag zum Thema Hausapotheke.

ganig (85), Margarethe Gantschacher (70) und Waltraud Huber (75).

Trauer

Von unserem Mitglied Elisabeth Raunig mussten wir uns verabschieden - in Gedanken bleibt sie uns erhalten.

■ Reißeck/Mühldorf

Ein frischer Frühlingsgruß

Im März ist es die Zeit des Aufbruchs, die Zeit eines Neubeginns, die Zeit des Frühlingsbeginns.

Für uns Senioren ist es die Zeit für unsere Jahreshauptversammlung, zu welcher wir uns heuer am 7. März beim „Penkerwirt“ in Penk/ Gem. Reißeck trafen. Unser Obmann Peter Kleinfurter begrüßte die treuen

Mitglieder, den Bezirksohmann Johann Walker, Bgm. Ing. Stefan Schupfer und den Vizebürgermeister von Mühldorf, Kurt Fürstauer. Die Ehrengäste verliehen ihrer Freude darüber Ausdruck, dass heutzutage die ältere Generation viele wertvolle Dienste in der Gesellschaft leistet, gedankt ihrer Gesundheit, Fitness, ihrer geistigen Aufgeschlossenheit und dem festen Willen, nicht einzurosten.

Unter den Tagesordnungspunkten gab es auch eine Videoübersicht auf das vergangene Seniorenjahr. Unser Vereinsfotograf Klaus Wollinger präsentierte seine, mit einem echten Jagdtrieb gesammelten Werke und dieser Eifer war mit Erfolg gekrönt. Wir danken dir sehr, lieber Klaus!

Mit einem Schmankerl für's Magerl erfreuten uns die Wirts-

leute Oberrainer und machten uns Gusto auf weitere Einkehrschwünge!

„Die Hausapotheke“ ...

... war Thema unseres Vereinsnachmittages im April. Krank ist im Haus fast immer wer – mitunter muss der Doktor her. Der Doktor geht dann wieder fort, die Medizinien bleiben dort und werden, dass den Arzt man spare, nun aufgehoben manche Jahre. Unordnung ist ein böses Laster: In einem Wust von Müll und Pflaster, von Thermometern, Sackerln, Röhren, Watte, Binden, ist's oft schwer herauszufinden, was dem Wehweh wohl täte wohl?

Nur Mut! Was etwa gegen Husten wir im Vorjahr nehmen mussten, wir schlucken's

heut bei Druck im Bauch. Und – welch ein Wunder – da hilft's auch!

Zwei Kenner der Materie, Dr. Dietmar Alberer (Arzt in Mühldorf) und Mag. Stefan Kain (Teurnia Apotheke in Möllbrücke), plädierten für vernünftige Reste in der häuslichen Apotheke. In einer sehr informativen Doppelconferé sprachen sie über den Gang zum Arzt oder Apotheker, lobten den Gebrauch von Tees, Wickeln, Topfen, die altbewährte Wärmeflasche, Ruhe und die gewissenhafte Einnahme verordneter Medikamente. Die vielen guten Tipps und beantworteten Fragen fielen bei den Anwesenden auf guten Boden. Herzlichen Dank und auf gesundes Wiedersehen!

Für Notfälle: „Das Fluchen an sich ist nicht schicklich, doch



Rennweg: Start zum Wandertag zur Pritzhütte.



Rennweg: Der Seniorenbund gratuliert Hugo Peitler zum 91. Geburtstag.



Rennweg: Herzliche Gratulation zum 85. Geburtstag an Berta Dullnig.



Seeboden: In der „slowenischen Toskana“, in Goriška-Brda.

Foto: Uli Haupt

manchmal hilft es, augenblicklich!“

Angesichts unseres Maitreffs kommt große Freude auf: Mutter- und Vatersausflug. Unter dem Motto: „Juchheissa, juchhei im fröhlichen Mai!“

■ Rennweg

Die ersten Treffen

Der Seniorenbund Rennweg startete sein Jahresprogramm 2026 mit einem gemeinsamen Sulzen essen im Gasthof Pirkerwirt und dem traditionellen Fleischnudelessen.

Von der Polizeiinspektion Rennweg war ein interessanter Vortrag zum aktuellen Thema „Internet pass auf“ auf viel Interesse gestoßen. Für den gemütlichen Nachmittag spende-

te der Bgm. Franz Aschbacher die beliebten Faschingskrapfen mit Kaffee. Auch allen restlichen 50 Mitgliedern wurde am Faschingsdienstag vom Obmann und Obm.-Stv. Krapfen als Gruß vom Seniorenbund zugestellt.

Im März waren wir sportlich unterwegs und wanderten zur Pritzhütte am Katschberg. Natürlich durfte auch eine Kutschfahrt nicht fehlen. Als krönenden Abschluss kehrten wir auf Kaffee und Kuchen in der „Ainkehr“ noch ein, um nach einen wunderbaren Tag wieder mit den Gratisschibus nach Rennweg zurückzukehren.

Im April werden wir mit einer Gruppe von 40 Mitgliedern eine 4-Tagesreise in die Wachau mit Besuch im Parlament in Wien antreten.

Geburtstag

Unseren Mitgliedern Barbara Peitler (95), Hugo Peitler (91), Klothilde Pirker (85), Berta Dullnig (85), Walter Koch (80), LR a.D. Hans Ramsbacher (80), Matthias Griesser (80), Trude Pirker (80), Ehrenobmann Josef Gigler (75), Rosi Steffner (75) und Gertrude Mühlböck (75) konnte der Vorstand zum Geburtstag gratulieren. Wir wünschen allen Jubilaren viel Gesundheit, damit sie noch lange in unserer Gemeinschaft sein können.

■ Seeboden

Jahreshauptversammlung

120 Mitglieder folgten am 19. März 2026 der Einladung vom Obmann Robert Steurer zur 52. Jahreshauptversammlung des Seniorenclubs Seeboden in den

GH Schmidt. Ehrengäste waren Abg.z.NR Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler, Bezirksobmann Johann Walker, Vizebürgermeister Thomas Grasser und unser Ver-
einspfarrer Pater Mach.

Unser Obmann hielt einen spannenden Vortrag über das erfolgreich abgelaufene Vereinsjahr. Der vorgelesene Kassenbericht fand allgemeine Zustimmung und die Entlastung für die Kassiererin und den Vorstand wurde erteilt.

Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler hielt eine kurze Rede über die aktuelle Lage im Land. Im Anschluss wurden etliche Mitglieder für 10-, 20- und 25-jährige Treue zum Verein geehrt. Inge Grasser erhielt für ihre langjährige Tätigkeit als Chorleiterin des Seniorengesangsverein die Goldene Ehrennadel vom Seniorenbund Kärnten.



Rennweg: Ehrenobmann Josef Gigler feierte seinen 75. Geburtstag.



Seeboden: Chorleiterin Ingeborg Grasser wurde mit dem Goldenen Ehrenzeichen des Seniorenbundes ausgezeichnet.

Foto: Uli Haupt



Deutsch-Griffen: Gewinnen und verlieren beim Spielenachmittag im April



Eberstein: Der geschnitzte Lindenholzaltar ist ein Meisterwerk von Johann Pacher.

Auch unsere Geburtstagskinder von Jänner - Juni wurden mit einem Glas Honig beschenkt.

Obmann Robert Steurer mit seinem Vorstand bedankte sich bei allen anwesenden Mitgliedern für ihre aktive Teilnahme am Vereinsleben.

Tagesausflug nach Goriška-Brda

Der Seniorenclub Seeboden startete in den Frühling mit einer Reise in die Goriška Brda. Die Fahrt ging durch das Kanaltal auf direktem Weg nach Šmartno, eines der schönsten Dörfer im Zentrum von Brda. Wir entdeckten eine Region der wellenförmigen Hügel mit unendlichen Weingärten, Kirschen- und Olivenplantagen. Mit unserer Reiseleiterin machten wir eine kleine Rundfahrt durch die malerischen Dörfer rund um Šmartno. Danach ging es zu Fuß durch die engen Gassen zur Kirche des Hl. Martin, bekannt für die Wandmalereien von Tone Kralj und zum Museum.

Mit einem traditionellen Mittagessen in der „Hisa Marica“ wurden wir für unsere Mühen belohnt.

Den Abschluss dieser wunderschönen Fahrt bildete eine Weinverkostung in Ruttars auf italienischer Seite.



Deutsch Griffen

Jahreshauptversammlung

Am Montag, den 9. März hat unsere Jahreshauptversammlung mit zahlreichen Teilnehmer/innen im Gasthaus Raffelwirt stattgefunden. Bei Kaffee und Kuchen wurden in gemütlicher Runde das Jahr 2025 im Rückblick noch einmal besprochen und für das Jahr 2026 Pläne geschmiedet. Im Anschluss gab es noch einen sehr interessanten Fachvortrag von der Firma Neuroth.

Spielenachmittag

In den Monaten Februar und April fanden, wie gewohnt, unsere gemütlichen Nachmittage für alle junggebliebenen Deutsch-Griffner /innen mit verschiedenen Spielen statt.

Geburtstage

Nachträglich gratulieren wir recht herzlich Lotte Vögel (90), Siegfried Lassnig (80) und Ingrid Lassnig (85) zu den besonderen Geburtstagen.

Auch allen anderen Geburtstagskindern wünschen wir alles Liebe und Gute sowie recht viel Gesundheit im neuen Lebensjahr.



Deutsch-Griffen: Abschied von Käthe Obersteiner.

Trauer

Im April mussten wir uns von Käthe Obersteiner, die über 20 Jahre Mitglied des Seniorenbundes war, verabschieden.

Eberstein

Zu Gast auf Schloss Frauenstein

Kürzlich unternahmen wir, die Mitglieder der SB-Eberstein, einen wunderschönen Ausflug zum geschichtsträchtigen Schloss Frauenstein. Dieser Privatbesitz war im 12. Jahrhundert eine wehrhafte Wasserburg.

Schloss Frauenstein hat weit mehr als nur eine beeindruckende Fassade zu bieten. Wir hatten das große Glück, eine wunderbare Führung durch die Räumlichkeiten dieses märchenhaften Renaissanceschlösses genießen zu können.

Ein herzliches Dankeschön gilt Sabine Rauter, die uns mit ih-

rem Wissen und ihrer charmannten Art durch die historischen Räume geführt hat. Ihre Erzählungen haben die Mauern lebendig werden lassen und den Ausflug für uns alle zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht. Danach fuhren wir zum Gasthof Kaiser, wo wir ein gemütliches Mittagessen in bester Atmosphäre genossen.

Auf dem Heimweg wartete ein weiterer kultureller Höhepunkt auf uns: der Besuch der Kirche Nußberg.

Ein besonderer Dank gilt dabei Willi Groicher, einem ehemaligen Ebersteiner, der uns fachkundig durch das Gotteshaus führte. Er brachte uns die Geschichte der Kirche näher und lenkte unsere Blicke auf das beeindruckende Herzstück: den prachtvollen, aus Lindenholz geschnitzten Hochaltar. Dieses Meisterwerk von Johann Pacher aus dem 18. Jahrhundert zog uns alle in seinen Bann.

Schnapsen

Am 17. März nahmen einige von uns beim Senioren Schnapsen in Maria Hilf erfolgreich teil. Wir konnten den begehrten Obstkorb nach Eberstein holen.

Diese nette Veranstaltung hat Ilse Anwander, Obfrau von Klein St. Paul, organisiert.

ZUM HERAUSNEHMEN!



Wichtige Werte im Jahr 2026

Was wir für unsere Seniorinnen und Senioren im National- und Bundesrat erreicht haben.



1. PENSIONS- UND KRANKENVERSICHERUNG

Hinweis: Wenn nichts anderes angegeben, sind alle Beträge brutto.

■ Pensionsanpassung 2026

Die Pensionen werden wie folgt erhöht:

Bis € 2.500,00 um 2,7 % Über € 2.500,00 um € 67,50

■ Ausgleichszulagenrichtsätze

Pensionist, alleinstehend	€ 1.308,39
Familienrichtsatz	€ 2.064,12
Erhöhungsbetrag pro Kind	€ 201,88
Einfach verwaist bis 24. Lebensjahr	€ 481,23
Einfach verwaist ab 24. Lebensjahr	€ 855,16
Vollwaisen bis 24. Lebensjahr	€ 722,58
Vollwaisen ab 24. Lebensjahr	€ 1.308,39

■ Ausgleichszulagenbonus/Pensionsbonus

Alleinstehende

30 Beitragsjahre aus Erwerbstätigkeit	€ 1.423,63
40 Beitragsjahre aus Erwerbstätigkeit	€ 1.700,76

Ehegatten

40 Beitragsjahre aus Erwerbstätigkeit	€ 2.295,69
---------------------------------------	------------

Als Beitragszeiten gelten auch bis zu 5 Jahre Kindererziehung sowie bis zu 1 Jahr Präsenz- bzw. Zivildienst.

Fiktives Ausgedinge für AZ (7,5% vom Richtsatz)

Anrechenbare Höchstbeträge für Alleinstehende, Witwen-/Witwer-, Waisenpensionisten	€ 98,13
Verheiratet bei Anwendung des Familienrichtsatzes	€ 154,81

Frühstarterbonus

pro Monat	€ 1,22
höchstens:	€ 73,20

Freie Station

Ausgedinge: Wohnung und Verpflegung monatlich

für Alleinstehende	€ 386,43
für Ehepaare	€ 695,57
Verpflegung	€ 309,14
Wohnung:	€ 38,64
Beheizung und Beleuchtung	€ 38,64

Höchstmögliche Leistung in der Pensionsversicherung

Eigenpension (37 Jahre Durchrechnung) (= Alters-, Invaliditätsp. o. Bonifikation)	€ 4.676,51
Witwen/Witwer-Pension	€ 2.805,91

Beitragsgrundlagen – Weiterversicherung (ASVG)

Niedrigste Beitragsgrundlage	€ 1.084,20
Mindestmonatsbeitrag	€ 247,20
Höchstbeitragsgrundlage	€ 8.085,00
Höchstbeitrag im Monat	€ 1.843,38

Selbstversicherung in der Krankenversicherung (ASVG)

Beitrag € 565,25

In begründeten Fällen ist unter Berücksichtigung der wirtschaftlichen Verhältnisse eine Herabsetzung des Beitrages auf Antrag möglich.

Ein Leistungsanspruch dieser Versicherung ist erst nach sechs Monaten gegeben.

Geringfügigkeitsgrenzen

Bei unselbstständiger Erwerbstätigkeit (ASVG) beginnt die Versicherungspflicht erst bei Überschreiten von einem Bruttoverdienst in der Höhe von:

monatlich € 551,10

Geringfügig Beschäftigte

können sich um monatlich € 83,49 in der Pensions- und Krankenversicherung selbst versichern.

Höchstbeitragsgrundlagen

Pensionsversicherung und Krankenversicherung (ASVG) € 6.930,00

Pensionsversicherung und Krankenversicherung (GSVG+BSVG) € 8.085,00

Höchstbemessungsgrundlage in der Pensionsversicherung

(auf Basis der „besten 38 Jahre“)

ASVG, GSVG, BSVG € 5.845,64

Bemessungsgrundlage für Zeiten der Kindererziehung

ASVG, GSVG, BSVG (ab 2006) € 2.468,01

Kinderzuschuss € 29,07

Pensionsvorschuss:

Der Pensionsvorschuss wird in der Höhe der Basisleistung (Arbeitslosengeld, Notstandshilfe) gewährt.

Liegt der regionalen Geschäftsstelle des Arbeitsmarktservice eine schriftliche Mitteilung des Sozialversicherungsträgers vor, dass die zu erwartende Pension niedriger sein wird, ist der Pensionsvorschuss entsprechend zu vermindern.

Aufschubbonus / Länger arbeiten

Personen, die über das gesetzliche Pensionsalter weiter arbeiten, erhalten einen Pensionsbonus. Dieser beträgt 5,1 % pro Jahr. Zusätzlich erhält man noch den Steigerungsbetrag von 1,78 % sowie eine Aufwertung der Beitragsgrundlagen. Insgesamt steigt die Pension bei einem dreijährigen Aufschub um rund ein Drittel.

2. BUNDESPFLEGEGELD

Das Pflegegeld gebührt bei Zutreffen der übrigen Anspruchsvoraussetzungen, wenn aufgrund einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung oder einer Sinnesbehinderung der ständige Betreuungs- und Hilfsbedarf (Pflegebedarf) voraussichtlich mindestens 6 Monate andauern wird oder würde.

Richtlinien für die Einstufung

Anspruch auf Pflegegeld besteht in Höhe der

Stufe 1 Pflegebedarf mehr als 65 Std. monatlich

Stufe 2 Pflegebedarf mehr als 95 Std. monatlich

Stufe 3 Pflegebedarf mehr als 120 Std. monatlich

Stufe 4 Pflegebedarf mehr als 160 Std. monatlich

Stufe 5 Pflegebedarf mehr als 180 Std. monatlich; wenn ein außergewöhnlicher Pflegeaufwand erforderlich ist.

Stufe 6 Pflegebedarf mehr als 180 Stunden monatlich; zeitlich unkoordinierbare Betreuungsmaßnahmen, regelmäßig während Tag und Nacht. Dauernde Anwesenheit wegen Eigen- und Fremdgefährdung erforderlich.

Stufe 7 Pflegebedarf mehr als 180 Stunden monatlich; wenn keine ziel-



gerichteten Bewegungen der 4 Extremitäten mit funktioneller Umsetzung möglich sind oder ein gleich zu achtender Zustand vorliegt.

Das Pflegegeld wird unabhängig vom jeweiligen Einkommen und Vermögen bezahlt.

Stufe 1	€	206,20
Stufe 2	€	380,30
Stufe 3	€	592,60
Stufe 4	€	888,50
Stufe 5	€	1.206,90
Stufe 6	€	1.685,40
Stufe 7	€	2.214,80

Auf das Pflegegeld besteht Rechtsanspruch. Die Auszahlung des Pflegegeldes erfolgt monatlich, das heißt, zwölf Mal im Jahr. Ein höheres Pflegegeld muss gesondert beantragt werden.

Das für die Zeit der Unterbringung in einem Pflege-, Wohn- oder Altenheim gebührende Taschengeld beträgt zehn Prozent der Pflegestufe 3, das sind monatlich € 59,26.

Zusätzlich besteht bei Heimaufenthalt Anspruch auf 20 % der Pension sowie die beiden Sonderzahlungen (Urlaubs- und Weihnachtsgeld).

Abschaffung Pflegeregress

Ab 1.1.2018 darf auf das Vermögen der Heimbewohner, deren Angehörigen, Erben und Geschenknehmer im Rahmen der Sozialhilfe zur Abdeckung der Pflegekosten nicht mehr zugegriffen werden. Ab diesem Zeitpunkt dürfen Ersatzansprüche nicht mehr geltend gemacht werden, laufende Verfahren sind einzustellen.

3. GEBÜHREN, BEFREIUNGEN UND ERMÄSSIGUNGEN

e-Card Service – Entgelt pro Jahr	€	26,85
Rezeptgebühr pro Medikament	€	7,55
Selbstbehalt für Heilmittel und Heilbehelfe	€	46,20
Kostenanteil des Versicherten bei der Abgabe von Sehbehelfen beträgt mindestens	€	138,60
Für Kinder, die das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, und schwerstbehinderte Kinder sowie Personen, die wegen besonderer sozialer Schutzbedürftigkeit von der Rezeptgebühr befreit sind, gibt es keine Kostenbeteiligung. Behandlungsbeitrag BSVG	€	13,36

Zuzahlungen bei Maßnahmen der Rehabilitation und bei Maßnahmen der Festigung der Gesundheit und der Gesundheitsvorsorge in der Kranken- und Pensionsversicherung

Höhe der Zuzahlungen pro Verpflegstag: Monatliches Bruttoeinkommen von € 1.308,40 bis € 1.889,77	€	11,06
Monatliches Bruttoeinkommen über € 1.889,77 bis € 2.471,16	€	18,96
Monatliches Bruttoeinkommen über € 2.471,16	€	26,87

■ Befreiung von der Rezeptgebühr nach ASVG und GSVG

AZ-Bezieher sind von der Rezeptgebühr befreit. Für die Befreiung von der Rezeptgebühr (Antrag) gelten folgende Grenzbeträge:

- a) Für Personen, deren monatliche Nettoeinkünfte
- | | | |
|--------------------------|---|----------|
| für Alleinstehende | € | 1.308,39 |
| für Ehepaare | € | 2.064,12 |
- nicht übersteigen.
Diese Beträge erhöhen sich für jedes Kind um
- | | |
|---|--------|
| € | 201,88 |
|---|--------|
- b) Für Personen, die infolge von Leiden oder Gebrechen überdurchschnittliche Ausgaben nachweisen (chronisch Kranke), sofern die monatlichen Nettoeinkünfte

für Alleinstehende	€	1.504,65
für Ehepaare	€	2.373,74

nicht übersteigen.
für jedes weitere Kind sind

€	201,88
---	--------

hinzuzurechnen.

Leben im Familienverband des Versicherten Personen mit eigenem Einkommen, so ist dieses zu berücksichtigen.

Befreiung nach Erreichen von 2% des Nettoeinkommens

Für alle Versicherten wird die jährliche Rezeptgebührenbelastung ab 1. Jänner 2008 automatisch mit zwei Prozent des Nettoeinkommens begrenzt. Die Berechnung erfolgt anhand der aktuellsten, beim Hauptverband der Sozialversicherungsträger gespeicherten Leistungen und endgültigen Beitragsgrundlagen. Hat sich das aktuelle Einkommen gegenüber der Feststellung geändert, kann ein Antrag auf Neufeststellung der Obergrenze gestellt werden. Selbst wenn keine oder nur sehr geringe Einkünfte vorliegen, ist aber mindestens ein Einkommen in Höhe des Ausgleichszulagenrichtsatzes für Alleinstehende heranzuziehen. Sobald die Summe der abgerechneten Rezeptgebühren in einem Kalenderjahr zwei Prozent des festgestellten Einkommens überschreitet, wird die Rezeptgebührenbefreiung für den Rest des Kalenderjahres gespeichert und ist für den behandelnden Arzt im e-Card-System ersichtlich. In den kommenden Jahren wird der Rezeptgebühren-Deckel stetig reduziert, sodass 2030 nur mehr 1,5 % des Jahres-Nettoeinkommens ausgegeben werden müssen (2027: 1,875 %, 2028: 1,75 %, 2029: 1,625 %).

Befreiungsrichtsätze für ORF-Beitrag

Haushalt mit 1 Person	€	1.465,40
Haushalt mit 2 Personen	€	2.311,81
Jede weitere Person	€	226,11

Vom Einkommen werden abgezogen:

- Hauptmietzins einschl. der Betriebskosten im Sinne des Mietrechtsgesetzes, wobei eine gewährte Mietzinsbeihilfe anzurechnen ist.
- Anerkannte außergewöhnliche Belastungen im Sinne der §§ 34 und 35 des Einkommenssteuergesetzes 1988.

Antrag auf Befreiung von der Entrichtung der Ökostrompauschale

Allen Beziehern des Zuschusses zu den Fernsprechentgelten steht seit 1. Juli 2012 eine Befreiung von der Entrichtung der sogenannten Ökostrompauschale, sowie von der Bezahlung des 20 Euro übersteigenden Teils des Ökostromförderbeitrags zu. Weitere Informationen sowie Antragsformulare unter <https://www.gis.at/befreien/oekostrompauschale/>

ÖBB-Seniorenermäßigung

Mit der VORTEILScard Senior erhalten alle Frauen und Männer ab dem 65. Lebensjahr 50% Ermäßigung.

Die Ermäßigungskarte ist bei allen besetzten ÖBB-Bahnhöfen um € 31,00 erhältlich und gilt ein Jahr ab dem gewählten Datum. Für Bezieher einer Ausgleichs- oder Ergänzungszulage besteht die Möglichkeit, die VORTEILSCARD Senior Frei kostenlos zu erhalten.

Klima-Ticket Österreich

Kosten:

Seniorinnen und Senioren (ab 65):	€	1.050,00
Zwischen 26 und 64 Jahren:	€	1.400,00

Regionale Klimatickets siehe unter: www.klimaticket.at

4. FÖRDERUNGEN UND UNTERSTÜTZUNGEN

Arbeitslosengeld

Die Höhe des Arbeitslosengeldes beträgt 55% des sozialversicherungspflichtigen Nettoentgeltes einschließlich Sonderzahlungen.

Unterstützungsfonds für Menschen mit Behinderung



Voraussetzungen:

Vorliegen eines konkreten Vorhabens der medizinischen, sozialen oder beruflichen Rehabilitation (zum Beispiel behindertengerechte Wohnungsanpassung für Rollstuhlfahrer, behinderungsbedingt notwendige PKW-Adaptierung).

Bestehen einer erheblichen dauernden Gesundheitsschädigung (Grad der Behinderung mind. 50 % von 100 %). Als Nachweis der Behinderung wird anerkannt: Behindertenpass, Bezug der erhöhten Familienbeihilfe, Bezug von Pflegegeld.

Die Einkommensgrenze für den Förderungswerber beträgt € 2.616,78 netto und erhöht sich bei Vorliegen einer Unterhaltspflicht und einer Behinderung des Ehepartners des Antragstellers. Pflegebezogene Leistungen werden nicht als Einkommen herangezogen.

Zuschusshöhe: Abhängig vom Familieneinkommen; maximale Förderhöhe: € 6.000,-

Wichtig: Antragstellung vor Kauf eines Hilfsmittels etc.!

Angehörigenbonus:

Der Angehörigenbonus gebührt Personen, die einen nahen Angehörigen mit zumindest Pflegegeldstufe 4 pflegen. Er wird automatisch bei Selbst- oder Weiterversicherung in der Pensionsversicherung und sonst auf Antrag gewährt, wenn die Pflege bereits seit einem Jahr erfolgt.

Die Höhe beträgt € 1.710,90 netto im Jahr.

Ausbezahlt wird er monatlich im Nachhinein. Antragsformulare finden Sie auf der Homepage Ihres Pensionsversicherungsträgers.

Leistungen für pflegende Angehörige

Jede Person, die einen nahen pflegebedürftigen Angehörigen mit folgenden Voraussetzungen seit mindestens einem Jahr überwiegend pflegt, kann bei Krankheit, Urlaub und sonstigen wichtigen Gründen um Unterstützung ansuchen.

Pflegestufe 1-2 bei nachweislich demenzieller Erkrankung (ab Pflegestufe 3 ohne Nachweis).

Ab Pflegestufe 1 oder höher bei minderjährigen pflegebedürftigen Personen. Das monatliche Nettogesamteinkommen des Antragstellers darf € 2.000 (Stufe 6 oder 7: € 2.500) nicht übersteigen. Die wirtschaftlichen Verhältnisse der pflegebedürftigen Person bleiben unberücksichtigt.

Die Höhe der finanziellen Unterstützung pro Jahr beträgt maximal:

Pflegestufe 3.....	€ 1.200,-
Pflegestufe 4.....	€ 1.400,-
Pflegestufe 5.....	€ 1.600,-
Pflegestufe 6.....	€ 2.000,-
Pflegestufe 7.....	€ 2.200,-

Die Höchstzuwendungen bei Pflege einer demenziell erkrankten oder minderjährigen Person betragen ab 1. Jänner 2017 bei Anspruch auf Pflegegeld:

Pflegestufe 1-3.....	€ 1.500,-
Pflegestufe 4.....	€ 1.700,-
Pflegestufe 5.....	€ 1.900,-
Pflegestufe 6.....	€ 2.300,-
Pflegestufe 7.....	€ 2.500,-

Antragsformulare und nähere Auskünfte über die Zuwendungen für pflegende Angehörige erhalten Sie beim Sozialministeriumservice: <https://www.sozialministeriumservice.at>

Pensionsversicherung für pflegende Angehörige

Jede Person, die einen nahen pflegebedürftigen Angehörigen pflegt, kann sich unter folgenden Voraussetzungen durch Weiterversicherung bzw. Selbstversicherung kostenlos Beitragszeiten erwerben.

Weiterversicherung:

Anspruch des Pflegebedürftigen auf ein Pflegegeld ab Stufe 3, gänzliche Beanspruchung der Arbeitskraft durch die Pflege in häuslicher Umgebung und Vorliegen bestimmter Versicherungszeiten.

Selbstversicherung:

Anspruch des Pflegebedürftigen auf ein Pflegegeld ab Stufe 3, erhebliche Beanspruchung der Arbeitskraft durch die Pflege in häuslicher Umgebung und Wohnsitz im Inland. Weiterführende Informationen und Anträge erhalten Sie beim zuständigen Pensionsversicherungsträger.

Krankenversicherung für pflegende Angehörige

Mitversicherung:

Personen können sich beitragsfrei mitversichern lassen, die einen Angehörigen mit Anspruch auf Pflegegeld ab Stufe 3 unter ganz überwiegender Beanspruchung ihrer Arbeitskraft pflegen.

Selbstversicherung:

Personen, die nicht krankenversichert sind, können sich kostenlos versichern. Voraussetzung ist die Pflege eines nahen Angehörigen, der Anspruch auf Pflegegeld ab Stufe 3 hat. Die Pflege muss unter ganz überwiegender Beanspruchung der Arbeitskraft im Inland erfolgen.

Nähere Informationen erteilt die Krankenkasse.

Unterstützungsfonds der PVA: Eine Leistung aus dem Unterstützungsfonds ist vom Pensionsbezieher zu beantragen. Die Antragstellung kann formlos – unter Angabe des Grundes und Beilage entsprechender Nachweise – erfolgen. Es handelt sich um eine freiwillige Leistung der Pensionsversicherung, bei der auf die individuellen Familien-, Einkommens- und Vermögensverhältnisse Rücksicht genommen wird.

Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

Antragsformular an Pensionsversicherungsanstalt, Friedrich-Hillegeiststraße 1, 1021 Wien, Tel.: 050303

Sozialhilfe (Mindestsicherung)

Mit der Sozialhilfe (Mindestsicherung) sollen all jene Menschen unterstützt werden, die für ihren Lebensunterhalt aus eigener Kraft nicht mehr aufkommen können. Ein Anspruch auf die Sozialhilfe (Mindestsicherung) kommt allerdings erst in Frage, wenn keine ausreichende finanzielle Absicherung durch andere Mittel (z.B. Einkommen, Leistungen aus der Sozialversicherung, Unterhalt etc.) oder Vermögen möglich ist.

Zuständige Stelle:

Eine Antragseinbringung ist jedenfalls bei der zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde des Wohnsitzes möglich (z.B. Bezirkshauptmannschaft, Magistrat, in Wien: Sozialzentrum). Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Antragstellung von arbeitsfähigen Personen gleich beim Arbeitsmarktservice (AMS) erfolgen. Das Arbeitsmarktservice leitet den Antrag dann an die zuständige Bezirksverwaltungsbehörde weiter.

Nähere Informationen: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 1010 Wien, Stubenring 1;

Telefon: +43 1 711 00-0, E-mail: post@sozialministerium.at.

4. RECHT

Arbeitnehmerveranlagung

Steuerwirksam können unter anderem folgende Beträge im Zuge einer Arbeitnehmerveranlagung geltend gemacht werden:

Automatischer Lohnsteuerausgleich mit Steuergutschrift (Negativsteuer)

Es wird vom Finanzamt eine antragslose Arbeitnehmerveranlagung vorgenommen, wenn bis Ende Juni keine Arbeitnehmerveranlagung für das Vorjahr eingereicht wurde und mit einer Steuergutschrift zu rechnen ist. Pensionisten, die keine Lohnsteuer zahlen, sparen sich daher einen Antrag auf Auszahlung der Steuergutschrift (Negativsteuer). Als weitere Einschränkung gilt: Wer in den letzten beiden Jahren zusätzliche Ausgaben abgesetzt hat (etwas außergewöhnliche Belastungen) oder Kinderfreibeträge genutzt hat, muss den Lohnsteuerausgleich selbst durchführen. Dasselbe gilt, wenn zusätzlich zur Pension noch ein Gehalt oder andere Einkünfte vorliegen. Wer mit der automatischen Steuergutschrift nicht zufrieden ist, kann die Steuererklärung bis zu fünf Jahre lang nachreichen.



Sonderausgaben und Werbekosten: Beiträge an anerkannte Kirchen und Religionsgemeinschaften, Zuwendungen an begünstigte Spendempfänger (Liste beim Finanzamt oder im Internet unter www.bmf.gv.at).

Beiträge für die freiwillige Mitgliedschaft bei Berufsverbänden und Interessensvertretungen (z.B. Seniorenbund Mitgliedsbeitrag)

Außergewöhnliche Belastungen

Krankheitskosten, Begräbniskosten, Kosten für Alten- und Pflegeheime, Pauschale für Behinderung und Diätverpflegung, Pauschale für Taxifahrten von Gehbehinderten ohne eigenen PKW.

Erhöhter Pensionistenabsetzbetrag

Nach der Abschaffung des Alleinverdienerabsetzbetrag für Personen ohne Kinderbetreuungspflichten wurde der sogenannte „erhöhte Pensionistenabsetzbetrag“ geschaffen, der beantragt werden muss.

Voraussetzungen:

Der Pensionistenabsetzbetrag erhöht sich auf 1.502,00 Euro jährlich (erhöhter Pensionistenabsetzbetrag), wenn

- die Pensionistin/der Pensionist mehr als sechs Monate im Kalenderjahr verheiratet oder eingetragene/er Partnerin/Partner ist und von der (Ehe-)Partnerin/dem (Ehe-)Partner nicht dauernd getrennt lebt.
- die Pensionseinkünfte den Betrag von € 24.616,00 im Kalenderjahr nicht übersteigen.
- Dieser Absetzbetrag vermindert sich gleichmäßig einschleifend zwischen zu versteuernden laufenden Pensionseinkünften von € 24.616,00 und € 31.494,00 auf Null.
- kein Anspruch auf den Alleinverdienerabsetzbetrag besteht.

Kriegsgefangenenentschädigungsgesetz

Erstmals werden mit 1.1.2017 die Entschädigungen für Kriegsgefangene um 15 % erhöht. Die neuen Werte pro Person und Monat sind:

- 17,50 Euro bei Gefangenschaft von mindestens 3 Monaten
- 26,00 Euro bei Gefangenschaft von mindestens 2 Jahren
- 34,00 Euro bei Gefangenschaft von mindestens 4 Jahren
- 43,00 Euro bei Gefangenschaft von mindestens 6 Jahren

Diese Leistungen gelten bei der Bemessung von Ausgleichszulagen aus der gesetzlichen Sozialversicherung und vergleichbarer Leistungen **nicht** als Einkommen.

■ ERBRECHT

Pflegevermächtnis: Im Verlassenschaftsverfahren können nun Pflegeleistungen von nahen Angehörigen der letzten drei Jahre vor dem Tod erfasst werden. Eine pflegende Person hat gesetzlichen Anspruch auf ein Pflegevermächtnis, wenn die Pflege der verstorbenen Person zuletzt mindestens sechs Monate lang und durchschnittlich mehr als 20 Stunden pro Monat unentgeltlich durchgeführt wurde. Alle weiteren Leistungen werden wie bisher als „normaler“ Anspruch in das Verlassenschaftsverfahren mitaufgenommen.

Außerordentliches Erbrecht für Lebensgefährten: Ein Lebensgefährte hat dann ein außerordentliches Erbrecht, wenn es keine testamentarischen Erben und keine gesetzlichen Erben gibt und der Lebensgefährte mit dem Verstorbenen zumindest in den letzten drei Jahren im gemeinsamen Haushalt gelebt hat und im Zeitpunkt des Todes weder verheiratet, noch in eingetragener Partnerschaft gelebt hat. Dann kommt der Lebensgefährte vor den Vermächtnisnehmern und der Aneignung durch den Bund zum Zug.

Neu ist auch die Regelung des **Pflichtteilsrechts**. In Zukunft wird der Pflichtteilsanspruch nur noch Kindern, dem Ehegatten oder einem eingetragenen Partner eingeräumt, nicht mehr jedoch den Eltern, Großeltern oder weiteren Verwandten.

Dafür kann der Pflichtteil ab 1.1.2017 auch auf die Hälfte reduziert werden, wenn über mindestens 20 Jahre kein Kontakt vorhanden war. Bisher war eine solche Reduzierung nur möglich, wenn überhaupt kein Kontakt zwischen Angehörigen bestand.

Erwachsenenschutzgesetz (Sachwalterschaft neu)

Durch das neue Erwachsenenschutzgesetz wird das seit rund 30 Jahren be-

stehende Sachwalterrecht neu geregelt. Im Mittelpunkt stehen Autonomie, Selbstbestimmung und Entscheidungshilfe für die Betroffenen. Der Sachwalter wird dabei zum Erwachsenenvertreter. In Zukunft wird es vier mögliche Arten der Vertretung einer unterstützungsbedürftigen volljährigen Person geben.

► **Vorsorgevollmacht**

► **Gewählte Erwachsenenvertretung:** Vorsorgevollmacht auch dann einen gewählten Erwachsenenvertreter bestimmen, wenn sie nicht mehr voll geschäftsfähig ist. Voraussetzung dafür ist, dass die Person die Tragweite einer Bevollmächtigung zumindest in den Grundzügen verstehen und sich entsprechend verhalten kann.

► **Gesetzliche Erwachsenenvertretung** ist die Vertretung durch nahe Angehörige und unterliegt auch der gerichtlichen Kontrolle. Sie muss spätestens nach drei Jahren erneuert werden.

► **Gerichtliche Erwachsenenvertretung** wird den bisherigen Sachwalter ersetzen. Seine Befugnisse sollen auf bestimmte Vertretungshandlungen beschränkt werden. Eine Erwachsenenvertretung für alle Angelegenheiten soll es nicht mehr geben, sondern soll mit der Erledigung der Aufgabe bzw. spätestens drei Jahre nach der Bestellung enden.

Alle Angaben mit Vorbehalt.

■ Wichtige Adressen in Kärnten

► **Amt der Kärntner Landesregierung**

Abt. 4 – Soziale Sicherheit

9021 Klagenfurt | Mießtaler Straße 1 | Tel.: 050 536 14504
E-Mail: Abt4.post@ktn.gv.at | www.ktn.gv.at

► **Pensionsversicherungsanstalt**

9021 Klagenfurt | Südbahngürtel 10 | Tel.: 050 303
www.pv.at

► **Österreichische Gesundheitskasse**

9020 Klagenfurt | Kempfstraße 8 | Tel.: 050 766-16
E-Mail: office-k@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

► **SVS – Sozialversicherung der Selbständigen**

9020 Klagenfurt | Feldkirchner Straße 52 | Tel.: 050 808 808
E-Mail: vs@svs.at
www.svs.at

► **Versicherung öffentlich Bediensteter, Eisenbahn und Bergbau**

9020 Klagenfurt | Siebenhügelstraße 1 | Tel.: 050 405
www.bvaeb.sv.at

► **Sozialministeriumservice-Landesstelle Kärnten**

9020 Klagenfurt | Kumpfgasse 23-25 | Tel.: 0463/5864-0
E-Mail: post.kaernten@sozialministeriumservice.at
www.bundessozialamt.gv.at

► **Hilfswerk Kärnten**

Landesgeschäftsstelle
9020 Klagenfurt | Waidmannsdorfer Straße 191
Tel.: 050 544 00
E-Mail: office@hilfswerk.co.at
www.hilfswerk-ktn.at

► **Seniorenbund**

Landesgeschäftsstelle
9020 Klagenfurt | Adlergasse 1
Tel.: 0463 2033 70
E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at
www.seniorenbund-ktn.at
SB-Büro-Öffnungszeiten
MO-FR 8:00 bis 12:00 Uhr



Kappel am Krappfeld: Betriebsbesichtigung Firma Flex Althofen.

Foto: Iris Leitgeb



Metnitz: Herzliche Gratulation an Jutta Leitner zum 85. Geburtstag.



Eberstein:
Viel zu
früher Ab-
schied von
Christine
Pliemitscher.

Abschied

In Mirnig nahmen wir Abschied von unserer geschätzten Gutman Wirtin. Christine Pliemitscher ist im Jänner 2026 völlig überraschend im Alter von 67 Jahren verstorben. Wir danken dir für die gemeinsame Zeit. Ruhe in Frieden nach deinem arbeitsreichen Leben!

Betriebsbesichtigung bei „Flex“ in Althofen

Nachdem wir im Besucherraum der Firma Flex Platz genommen hatten, hat uns Frau Iris Leitgeb, Strategy&Business Excellence Manager, über die Geschäftsfelder von Flex informiert. Althofen ist einer der modernsten Elektronik-Standorte Österreichs und hat im Jahr 2023 den österreichischen Staatspreis für Unternehmensqualität erhalten. Uns wurde bewusst gemacht, dass wir täglich Produkte verwenden, deren Bauteile von Flex entwickelt oder hergestellt werden: Kaffeemaschinen, GPS-Modelle, Smartphones, Industriegeräte, Medizinprodukte, Hightech Geräte für smarte Automobile und noch vieles mehr. Danach machten wir einen Rundgang durch den Produktionsraum, in dem die meisten Arbeitsschritte automatisiert sind. Menschen überwachen, programmieren und kontrollieren die Geräte. Die interessantesten Maschinen sind: Leiterplattenbestücker, Lötpastendruker, Reflow-Ofen, Prüfmachines und die Funktionstest-Station. Wir bedankten uns für die interessanten Eindrücke bei Frau Iris Leitgeb, die zum Abschluss von uns ein Gruppenfoto am Firmengelände machte. Unseren Nachmittag ließen wir in geselliger Runde im GH Fandl ausklingen, wo unsere Obfrau den Märzgeborenen gratulierte. Im Besonderen Barbara Mödritscher

(70), Maria Kogler (70) und Hermann Egger (90).

Metnitz

Geburtstag

Kürzlich feierte unser langjähriges Vorstandsmitglied Jutta Leitner ihren 85. Geburtstag. Bei einem gemütlichen Nachmittag durften wir ihr die allerbesten Glückwünsche des Seniorenbunds Metnitz überbringen.

St. Georgen/Längsee

Clubnachmittage

Nach dem Clubnachmittag im Feber mit dem Vortrag von Bettina Slapnik von der Firma Neuroth über „Besser hören und verstehen im Alter“ trafen sich die Senioren zum Clubnachmittag am 12. März im GH Joas in Thalsdorf. Nach der Er-

öffnung durch unsere Obfrau Viktoria Grilz und einer Schweigeminute für unsere kürzlich verstorbenen Mitglieder hielt unser St. Georgen Pfarrer DDr. Christian Stromberger einen Vortrag. Dabei nahm er Bezug auf die Fastenzeit und deren Auslegung in den letzten Jahrhunderten. Auch deren Einhaltung durch die Pater in den Klöstern brachte er humorvoll und witzig zur Sprache. Der vergnügliche Nachmittag hinterließ bei den Anwesenden einen bleibenden Eindruck, auch wenn einige es mit den Fasten nicht so ernst nahmen.

Beim Gasthof Tatzler in Hochosterwitz fand am 9. April unser monatlicher Clubnachmittag statt. Obfrau Viktoria Grilz konnte zahlreiche Mitglieder begrüßen. Dazu hatte sie Daniel Grilz BEd BSc gewonnen, der

Kappel am Krappfeld

Heringsschmaus im Schloss Töscheldorf

Weil es kulinarische Tradition ist, mit Beginn der Fastenzeit einen Heringsschmaus zu genießen, trafen wir uns am Aschermittwoch am Nachmittag im Schloss Töscheldorf. Dort ließen wir uns bei angeregter Unterhaltung den Heringsschmaus schmecken, denn ein gutes Essen ist Balsam für die Seele. Unsere Obfrau Mag. Gertraud Kernmayer hat das Programm für das kommende Halbjahr und die einzelnen Treffen besprochen.



St. Georgen/Längsee: Aktive Senioren mit Übungen beim Sitzen.



St. Veit: Volles Haus beim 4. Clubnachmittag im April.



Zweinitz: Der neu gewählte Vorstand.

unter dem Thema „Workout mit Stuhl“ für die Senioren eine unterhaltsame Stunde mit Übungen im Sitzen veranstaltete. Diese Übungen wurden von den Senioren mit viel Spaß und Gelächter mitgemacht. Da konnte Mann/Frau sehen, mit welchen einfachen Übungen man in kurzer Zeit sehr viel für das Wohlbefinden, Kreislauf und Muskulatur getan werden kann. Anschließend klang der Nach-

mittag mit gemütlichem Beisammensein aus.

■ St. Veit-Stadt

Buchvorstellung

In unserem Clublokal Restaurant Suppenkasper präsentierte Obmann Werner Lassnig die Neuigkeiten aus Bezirk und Land. Anschließend wurden die Geburtstagskinder des Monats geehrt. Hermi Kuchling trug passend zur Faschingszeit einige lustige Texte vor. Dann präsentierte unsere Clubkollegin Elisabeth Pukelsheim, ehemalige Haubenköchin, ihr Buch „Aber kochen kann i nix“, welches bei ihr, wie auch in der Buchhandlung Besold käuflich zu erwerben ist.

Danach delectierten wir uns an ausgezeichnetem Heringssalat, sowie an köstlichen Faschingskrapfen, welche von unseren Wirtsleuten Markus und Christian Mosser gesponsert wurden.

Mit Humor

Anfang März war das Highlight ein Vortrag des Stiftspfarrers DDr. Christian Stromberger mit dem Titel „Mit Humor und Gelassenheit durchs Leben“.

DDr. Stromberger gab in seinem Vortrag viele Lebensweisheiten in sehr pointierter Form wieder, was nicht nur zum Nachdenken anregte, sondern auch für den

einen oder anderen Lacher bzw. Schmunzler sorgte.

Nächste Aktivitäten

Der Clubnachmittag im April hatte unsere nächsten Aktivitäten als zentrales Thema. Blick hinter die Kulissen der Kärntner Landespolitik, Besuch der Ausstellung „Das Tor zur Demokratie“ am 29. April 2026 im Kärntner Landtag mit den ÖBB, damit auch die Senioren ihren Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Besprechung der 4-tägigen Carole Reise vom 18. – 21. Mai 2026, sowie des Besuches des Metnitzer Totentanzes am Samstag, dem 1. August 2026

Abschied

Walter Wohlfahrt, Chronist und Archivar von St. Veit, verstarb im 94. Lebensjahr. Unser langjähriges treues Mitglied Siegfried Jordan verabschiedete sich im 85. Lebensjahr. Wir werden ihnen immer ein ehrendes Andenken bewahren.



St. Veit: Siegfried Jordan nahm im 85. Lebensjahr Abschied von der Gemeinschaft.

mit vorangehendem kulinarischem Aufenthalt bei der Buschenschank Grün in Zeltschach.

Wir durften mit Bibiane Messnarz und Helga Zitter auch zwei Neuaufnahmen in unserer Mitte begrüßen.

■ Zweinitz

Jahreshauptversammlung

Am 21. März 2026 fanden sich zahlreiche Mitglieder zur Jahreshauptversammlung im Gasthaus Kogleck ein. Nach einem Rückblick und der Entlastung wurde der Vorstand neu und Helga Lerchbaumer einstimmig zur Obfrau gewählt. Höhepunkt war die Ehrung des langjährigen Obmanns Ernst Zeiler, der die Goldene Ehrennadel erhielt.

Kirchenbesichtigung in Zweinitz

Der Seniorenbund Zweinitz lud am Gründonnerstag zur Kirchenbesichtigung mit Einblick in kirchliche Bräuche. Mesnerin Greti Zeiler führte mit viel Herz und großem Wissen rund 1,5 Stunden durch die Pfarrkirche und vermittelte den Teilnehmern interessante Einblicke in Traditionen und Abläufe.

Im Anschluss waren – passend zur Fastenzeit – liebevoll vorbereitete Brötchen und Kuchen gerichtet, die den gemütlichen



St. Georgen/Längsee: Trauer um Margaretha Grubmüller.

Trauer

Unsere langjährigen Mitglieder Margaretha Grubmüller verstarb am 28. Jänner, Hermann Proprentner, vlg. Hefter, verstarb am 4. März. Wir werden sie stets in Erinnerung behalten.



St. Georgen/Längsee: Abschied von Hermann Proprentner.



Zweinitz: Kirchliche Bräuche werden gepflegt.

Ausklang der Veranstaltung ab-rundeten.

Die Veranstaltung fand großen Anklang und wurde von den Teilnehmern sehr geschätzt.



■ Velden

Gemeinsames Treffen mit Senioren von Rosegg

Beim traditionellen Heringschmaus trafen sich Senioren von Velden unter der Leitung von Obfrau Annemarie Herkner und von Rosegg mit Seniorenbundobfrau Elisabeth Gräschitz beim Kirchenwirt. Als Gäste wurden Bezirksofrau Gabi Zinnauer, Dagmar Tacol, die Gründerin der ÖVP Frauen Velden und die Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler begrüßt. Die Landesobfrau dankte den Senioren für ihr Engagement und hob die Bedeutung gemeinsamer Begegnungen im Seniorenbund hervor.

Pfarrausflug

Seit über 20 Jahren ist der Josefitag unser Pfarrwallfahrtstag. Diesmal besuchten wir unsere Partnerstadt Gemona del Friuli. Dort befindet sich die älteste, dem Hl. Antonius geweihte

Kirche der Welt. Der Hausherr, Franziskanerpater Luigi Bertin, hat uns herzlich begrüßt und uns kurz die Geschichte des Gotteshauses erklärt. Im Jahr 1227 weilte der Heilige Antonius längere Zeit in Gemona und ließ eine Kapelle zu Ehren der Seligen Jungfrau Maria errichten. Beim Erdbeben 1976 wurde diese zerstört und wieder aufgebaut und ist wegen ihres hohen künstlerischen Wertes ein Nationaldenkmal.

Die Zelle, welche der Heilige während seines Aufenthaltes in Gemona bewohnt hatte, kam beim Einsturz der Kirche nach dem Erdbeben zum Vorschein und wurde ebenfalls von uns besichtigt.

Die erste Kirche von 1248 war vom Erdbeben vollkommen zerstört, aber nach modernen architektonischen Gesichtspunkten wiederaufgebaut worden. Beeindruckend ist das große Wandmosaik hinter dem Altar und die Rosette rechts mit dem Sonnengesang des Hl. Franziskus.

Mit unserem Pfarrer Bruno feierten wir hier unseren Gottesdienst und fühlten uns in diesem großen Raum sehr wohl.

Danach genossen wir ein ausgiebiges, wohlschmeckendes Mittagessen.

Am Nachmittag besuchten wir den Dom „Maria Assunta“. Der ehemalige Bürgermeister von Gemona erzählte uns viel aus der



Velden: Viel Spaß hatten die Seniorinnen beim gemeinsamen Heringschmaus.

Geschichte des Ortes, vom Erdbeben, vom Wiederaufbau des Domes und der Altstadt und erinnerte sich immer wieder dankbar an die Hilfe aus Velden und die große Freundschaft, welche die beiden Orte verbindet. Unsere Gemeinderätin Dr. Gabriele Zinnauer hat diese Führung ermöglicht.

Wir waren 60 Wallfahrer – wir Veldener haben uns sehr gefreut, etliche Teilnehmer aus unserem Pfarrverband begrüßen zu können und hoffen, dass wir auch das nächste Mal gemeinsam reisen werden.

■ Wernberg

Einblick in die Imkerei

Dass die Imkerei kein Honigschlecken ist, erzählte uns der

Wernberger Vollblutimker Albin Otti beim Clubnachmittag am 18. März im GH Fruhmann. Für den leidenschaftlichen Imker ist die Arbeit mit den Bienen eine wahre Kraftquelle.

Schon mit sechs Jahren entdeckte er seine Liebe zur Imkerei. Seit über 20 Jahren vermarktet er seine Produkte mit Hilfe seiner Familie. Etwa 300 Bienenvölker, auf mehrere Standorte verteilt, hat Otti zu betreuen. Schon im März beginnt die Arbeit bei den Bienen. In der brutfreien Zeit hat die Bienentraube, im äußeren Bereich zirka 10° und im Inneren 25 Grad. Durch rege Muskelbewegungen der Bienen wird die Temperatur im Stock geregelt und bei Brut auf 35° erhöht. Das Bienenvolk überwintert



Velden: Pfarrausflug in die Partnerstadt Gemona del Friuli.



Wernberg: Albin Otti gibt einen sehr interessanten Einblick in die Welt der Bienen und der Imkerei.

mit rund 10 000 Bienen und erreicht im Sommer eine Volkstärke von rund 60 000 Bienen. Es gibt Sommerbienen und Winterbienen. Wenn die Königin in die Brutzelle bei 35° Eier legt, schlüpfen nach 21 Tagen die Arbeiterbienen und nach 24 Tagen die Drohnen. Die Brut wird von den Arbeiterbienen mit Futterbrei versorgt. Die Sommerbienen haben nur eine Lebenszeit von ca. 4 - 6 Wochen, die Winterbiene lebt rund ein halbes Jahr, da der Winter für die Bienen weniger arbeitsintensiv ist.

Das Leben der Biene ist kurz und sehr arbeitsintensiv. Wabenbau, Brutpflege und vor allem die unzähligen Sammelflüge gehören zum Leben der Honigbiene.

Auch für den Imker ist es fast das ganze Jahr eine arbeitsintensive Zeit. Nach der Honigernte beginnt das Auffüttern, die Behandlung der Varroamilbe und die Produktvermarktung. Ob es ein gutes Honigjahr gibt, hängt von mehreren Faktoren ab: ob das Bienenvolk gut über den Winter gekommen ist, von der Bekämpfung der Schädlinge, von den Wetterbedingungen – sonnig – trocken, von der Pflanzenvielfalt – Trachtangebot und vieles mehr. Laut Gesetz darf in Kärnten seit 2010 nur die Carnica Biene gezüchtet werden.

Der humorvolle Vortrag von Albin Otti über die Imkerei gab einen kleinen Einblick in die vielfältige Arbeit eines Imkers.

■ Landskron

Faschingsjause

Am 9. Feber fand bei guter Stimmung die traditionelle Faschingsjause des SB Landskron im Pfarrcafé zusammen mit weiteren Gästen statt. Die geschäftsführende Obfrau Erika Dechel konnte zusammen mit dem Ehepaar Gasser die in tollen Masken erschienenen Mitglieder durch den Nachmittag begleiten.



■ Villach

Mobilität im Alltag

Im Zeichen des generationenübergreifenden Austauschs besuchte der Villacher Seniorenbund die Firma Tyl4sports GmbH. Obfrau Sophie Dermutz führte eine interessierte Abordnung an, die von Christian Tyl, Obmann des Wirtschaftsbundes, vor Ort empfangen wurde. Im Mittelpunkt standen moderne elektrische Mobilitätshilfen, E-Bikes und neue Formen



Landskron: Faschingsausklang.

der urbanen Fortbewegung. Bei Tyl4sports GmbH erhielten die Teilnehmer praxisnahe Einblicke in innovative Lösungen, die besonders auch älteren Menschen neue Möglichkeiten eröffnen. Dabei wurde deutlich, wie sehr technische Entwicklungen dazu beitragen können, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter zu erhalten. Neben den Vorführungen entwickelte sich ein konstruktiver Austausch über Themen wie Sicherheit, Alltagstauglichkeit und Leistbarkeit. Christian Tyl betonte die Bedeutung solcher Begegnungen und den Dialog zwischen Wirtschaft und Senioren als wichtige Impulsgeber. Für die Mitglieder des Seniorenbundes bot der Besuch wertvolle Eindrücke und kon-

krete Anregungen für ein aktives und selbstbestimmtes Leben im Alter.



■ Diex

Geburtstagsfeier mit Senioren und der Trachtengruppe Diex

Kürzlich feierte das langjährige Mitglied des Seniorenbundes Diex, Frau Maria Ladinig, vlg. Jonke, den 85. Geburtstag beim Messnerwirt in Diex. Im Kreise ihrer großen Familie war auch eine große Abordnung der Trachtengruppe Diex mit Ob-



Villach-Stadt: Moderne Mobilität im Alter.



Diex: Monika Polessnig, Bezirksobmann Anton Polessnig, Jubilarin Maria Ladinig, Obfrau Resi Kupferschmid und Rosalia Oschepp.

frau Roswitha Polessnig, welche ihrer Stellvertreterin herzlich gratulierte. Die Obfrau der Senioren, Theresia Kupferschmid und SB-Bezirksobmann Anton Polessnig überbrachten der Jubilarin Glückwünsche und Grüße der Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler und dankten der Jubilarin für die langjährige Mitgliedschaft. Nach einem gemeinsamen Mittagessen und bei Kuchen und Kaffee gab es einen fröhlichen Ausklang. Danke! Schön wars!

Trauer

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder Matheus Van Nunen (15.Feb.) und Hildegard Petscharnig, vlg. Kramer (08.04).

■ Eberndorf

Geburtstag

Juliane Schuschou feierte am 13. Feber ihren 94. Geburtstag. Gratulanten waren Sohn Friedl, Erich Fister, Tochter Anna, Obmann Robert Ozmec, Anna Fister und Obm.-Stv. Hannes Mociłnik, die der Jubilarin noch eine schöne Zeit bei bester Gesundheit wünschten.

■ Gallizien

Information sich über Erwachsenenenschutzrecht

Ein ebenso geselliger wie informativer Nachmittag stand im Februar 2026 auf dem Programm. Die Mitglieder wurden zu einem gemeinsamen Mittagessen in das Gasthaus Zenkl



Eberndorf: v.l. Friedl Schuschou, Erich Fister, Anna Fister, Jubilarin Juliane Schuschou, Robert Ozmec, Anna Fister, Hannes Mociłnik.

eingeladen, wo in gemütlicher Atmosphäre der Austausch untereinander im Vordergrund stand.

Nach der Stärkung widmete man sich dem Erwachsenenenschutzrecht, einem Thema von großer persönlicher Tragweite. Als Experte konnte hierfür Notar Dr. Thomas Užnik gewonnen werden. In seinem kurzweiligen Vortrag beleuchtete er die Möglichkeiten, auch im Falle einer späteren Entscheidungsunfähigkeit selbstbestimmt zu bleiben.

Besonderes Augenmerk legte er auf die Vorsorgevollmacht, mit der man bereits in gesunden Tagen festlegt, wer im Ernstfall die eigenen Angelegenheiten regeln darf.

Erklärt wurden auch die verschiedenen Formen der Erwachsenenvertretung, die sicherstellen, dass Unterstützung genau dort ansetzt, wo sie benötigt wird, ohne die Autonomie unnötig einzuschränken. Die zahlreichen Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, um Fragen direkt an den Experten zu richten.

Der Nachmittag unterstrich einmal mehr die Bedeutung der Seniorenbund-Gemeinschaft, nicht nur soziale Kontakte zu pflegen, sondern auch wichtige Zukunftsthemen aktiv anzusprechen.

■ Griffen

Griffner Senioren wählten neue Obfrau

Bei der Jahreshauptversammlung begrüßte die geschäftsführende Obfrau Katharina Fritzl 49 Mitglieder und ganz besonders den Bezirksobmann Anton Polessnig und Ehrenobmann Ferdinand Blasi. Nach den umfangreichen Berichten und Entlastungen wurde die Neuwahlen des Vorstandes durchgeführt. Unter Vorsitz von Bezirksobmann Anton Polessnig wurde die geschäftsführende Obfrau zur Obfrau gewählt und der Vorstand mit dem neuen Kassier Josef Grilz, Kassier-Stellvertreter Agnes Kassl, Schriftführer-Stellvertreterin Christina Blasi und Mitglieder im Vorstand Pauline Deutsch und Maria Kuschnig einstimmig bestätigt. Als Kassenprüfer wurden Anton Pletschko und Walter Druck bestellt. Christine Moser, die nach 12 Jahren die Funktion der Kassiererin zurücklegte, wurde gedankt.

Großen Anklang gab es für die, von Ehrenobmann Ferdinand Blasi organisierte und vorgesehene Bahnfahrt von Kühnsdorf nach Graz, welche im April stattfinden soll. Bei Kaffee und Kuchen folgten die Glückwünsche an die Senior/in mit rundem Geburtstag.



Eberndorf: Den 1. Preis bei der Tombola beim Seniorenfasching hat Josef Podredschnik gewonnen.



Griffen: Kassier Josef Grilz, Anton Pletschko, Ehrenobmann Ferdinand Blasi, Obfrau Katharina Fritzl, Pauline Deutsch, Maria Kuschnig, Josef Lippe, Agnes Kassl, Walter Druck und Bezirksobmann Anton Polessnig.



Kühnsdorf: Die Tanzgruppe in originellen Kostümen.

Geburtstag

Im April feierten Josef Fritzl (90) und Richard Röck (70) runde Geburtstage, im Mai wird Gertrude Werkl 80 Jahre. Herzliche Gratulation und viel Gesundheit.

■ Kühnsdorf

Faschingsausklang

Es war wieder ein gelungener lustiger Nachmittag mit den Kühnsdorfer Seniorinnen und Senioren, die wieder mit schönen, aber auch lustigen Masken gekommen sind.

Es gab eine Aufführung mit Schneewittchen (Kornelia Eberhard), ihrem Prinzen Erich (Erich Leber) und den sieben Zwergen von der Tanzgruppe, die wieder einen tollen Tanz

vorgeführt haben. Danach gab es lustige Sketches, wo kein Auge trocken geblieben ist, gespielt von Irmi Oparjan mit Silvia Laschkolnig und Sigi Oparjan mit Fritz Laschkolnig, eine wunderschöne Musik mit Didi, Sigi und Fritz bei Kaffee und hervorragende Krapfen.

■ Pustritz

Formell, informativ und unterhaltsam

Bei der Jahreshauptversammlung des Seniorenbund Pustritz unter Obfrau Klothilde Hassler gab es vorher eine Hl. Messe in der Pfarrkirche Pustritz mit Pfarrer Petrus Tschrepitsch und im Gasthaus Bierbaumer wurde danach über die zahlreichen Veranstaltungen des

vergangenen Jahres berichtet. Dankesworte brachten die anwesenden Ehrengästen Seniorenbund-Landobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler, Bezirksobmann Anton Polessnig und Gemeindevorstand Rene Praprotnig, welcher die Valentinsblumen und Getränke sponserte. Am Rosenmontag waren wir beim Ebermdorfer Fasching mit dabei und am 19. März hatten wir im Vereinsraum einen sehr interessanten Vortrag von der Firma Neuroth.

Abschied

In dankbarer Erinnerung gedenken wir an Stefanie Jan-nach und Ing. Erich Durchschlag, die heuer leider von uns gegangen sind.

Aviso

Am 4. Juni (Fronleichnam) findet unser alljährliches Grillfest statt. Dazu laden wir alle recht herzlich ein, um mit uns zu feiern.

Geburtstage

Im März feierte Otilie Koschier ihren 65. und Erwin Schatz seinen 55. Geburtstag, im April Julius Nepraunig seinen 85. und Katharina Kristöffel ihren 80. Geburtstag. Auch allen anderen Geburtstagskindern wünschen wir alles Liebe und Gute und vor allem viel Gesundheit.

■ Ruden

Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung hat am 15. März 2026 stattgefunden. Nach der Heiligen Messe, bei der wir unserer verstorbenen Mitglieder gedacht haben, konnten wir bei ausgezeichneten Mittagessen mit unserem Bezirksobmann Anton Polessnig einige gesellige Stunden verbringen. So wurde die Zeit sehr kurzweilig mit dem Bericht unseres Obmannes Mag. Reinhard Kreuz über das vergangene Jahr und dem Kassenbericht von Josef Kuschnig, der zu unserer Zufriedenheit abgegeben wurde. Als Draufgabe hat unsere Kassenprüferin Angela Pietnik einige von ihr



Griffen: Die „Runden“: Josef Fritzl und Gertude Werkl.



Pustritz: Katharina Kristöfl, Hubert Praprotnig, Stefanie Bitesnich, Josefine Rebernik, GV Rene Praprotnig, Obfrau Klothilde Haßler, SB-Bezirksobmann Anton Polessnig, Pfarrer Petrus Tschrepitsch und Martin Zausinger.



Ruden: Vorschau bei der Jahreshauptversammlung.

verfasste Gedanken zum Besten gegeben. Einen Ausblick auf die laufenden Vorbereitungen für das Grillfest am 3. Mai, sowie für den Muttertagausflug mit der Bahn nach Graz ist sehr positiv von den Mitgliedern aufgenommen worden.

Geburtstage

Wir gratulieren unseren Mitgliedern Josefine Pirker (75) und Walter Trad (70) sehr herzlich.

Nachruf

Am 17. Jänner 2026 hat unser Mitglied Agnes Privasnik die Augen für immer geschlossen. In Gedanken bleibt sie jedoch in unserer Runde.

Tainach

Vorschau

Mit großer Vorfreude blickt die Ortsgruppe des Seniorenbundes Tainach auf das Jahr 2026. Im Rahmen der diesjährigen Jahreshauptversammlung wurde nicht nur auf ein aktives Vereinsjahr zurückgeblickt, sondern auch über die Vorhaben für das neue Jahr gesprochen. Auch heuer findet wieder der traditionelle Seniorenkirchtag am 16. August im Marmorsaal statt, zu dem bereits jetzt herzlich eingeladen wird.

Ein herzlicher Dank gilt ÖVP-Gemeindeparteiohmann Paul Morri für seine großzügige Spende sowie Bezirksobmann Anton Polesnig für seine wert-



Ruden: Herzliche Gratulation an Walter Trad zum 70. Geburtstag.

schätzenden Grußworte. Wie immer wurden die Geburtstagskinder geehrt.

Tainacher Senioren in Portorož

Kürzlich gab es mit Kügler Reisen einen Dreitagesausflug des Tainacher Seniorenbundes nach Portorož. Obmann Hans Ronacher freute sich über die große Teilnahme an dieser Fahrt ans blaue Meer. Die Gruppe wurde an allen drei Tagen von Sonnenschein begleitet. Als Gäste mit dabei waren auch einige Mitglieder aus dem Bezirk, sowie ÖSB-Bezirksobmann Anton Polesnig. Von besonderer Beliebtheit waren die Spaziergänge bis nach Piran und kleinere Badeproben im noch eher kühlen Meerwasser. Bei der gut

gelaunten Heimfahrt gab es viel Applaus für Obmann Ronacher und Rosemarie Kriegl für die gute Organisation des Ausfluges.

St. Kanzian

Das Jahr 2026

Ins Jahr 2026 startete unsere Ortsgruppe am 10.02. mit der Jahreshauptversammlung, gefolgt von einem deftigen Heringsschmaus. Zudem wurde ein gut gefüllter Geschenkkorb unter den zahlreichen Anwesenden versteigert. Die glückliche Gewinnerin war Frau Erika Strecker, die sich sehr darüber freute.

Im März organisierten wir eine Einkaufsfahrt ins Atrio in Vil-



Tainach: Obmann Johann Ronacher mit Frieda Schumi, Seniorenbund-Landesgeschäftsführerin Eva Kügler, Maria Kuss, Gemeindeparteiohmann Paul Morri und SB-Bezirksobmann Anton Polesnig.



Tainach: Tainacher Senioren mit Gästen, Bezirksobmann Anton Polesnig (vo. Mitte) und Obmann Hans Ronacher (4.v.re.) am Meer in Portorož.



St. Kanzian: Erika Strecker freut sich über den gewonnenen Geschenkskorb.



Völkermarkt: Erfolgreicher Verkauf der gebundenen Palmbuschen.



Völkermarkt: Ein Zentrum der Demokratie zum Kennenlernen.

lach. Das vielfältige Angebot wurde rege genutzt, und auch die kulinarischen Möglichkeiten fanden großen Anklang. Nach dem Passionskonzert am 28. März in der Pfarrkirche St. Kanzian bot unsere Ortsgruppe ein umfangreiches Kuchenbuffet für einen wohltätigen Zweck an.

Am 09.04. nahmen wir an der Bezirksseniorenwallfahrt in St. Paul im Lavanttal teil. Es handelte sich um eine sehr gelungene Veranstaltung. Am sogenannten „Kleinen Ostersonntag“ trafen wir uns zum Eierrollen und lieben diesen alten Brauch in geselliger Runde bei anschließendem Kaffee und Kuchen wieder aufleben.

In den Wintermonaten wurde zudem gerne die Salzgrotte in Eberndorf besucht. Diese bietet ein Wellness- und Entspannungsangebot mit Salzhinhalation und kann bei Erkältungen, Allergien, Stress sowie Hautproblemen unterstützend wirken. Das Mikroklima ähnelt der Meeresluft und wird als wohltuend und entspannend empfunden. Unter dem Motto „fit und g'sund“ findet zudem einmal wöchentlich Sesselturmen statt, das von Interessierten regelmäßig besucht wird.

■ Völkermarkt-Stadt

Im Haus der Demokratie

Sehr freundlich begrüßte Club-

direktor Mag. Josef Anichhofer die Senioren im Landhaushof in Klagenfurt. Nach der Vorstellung des ÖVP-Clubs, bei Kaffee und Kuchen - bestens organisiert von Claudia Novak, folgte die Führung durch den kleinen und großen Wappensaal mit den historischen Erklärungen und das „Probesitzen“ im Sitzungssaal des Landtages.

Nach dem Mittagessen führte uns Mag. Erich Wappis mit historischem Wissen und humorvollen Geschichten durch die Altstadt von Klagenfurt. Danke dem ÖVP-Club und Erich Wappis für die Bereitschaft, die Landeshauptstadt in verschiedenen Facetten vorzustellen.

Palmbuschverkauf

Die jahrelange Tradition des Palmbuschen-Bindens gab die Frauenbewegung Haimburg an den Seniorenbund Völkermarkt weiter. Große und kleine Palmbuschen wurden am Wochenmarkt in Völkermarkt erfolgreich verkauft.

Im nächsten Jahr soll dieser Brauch fortgesetzt werden. Danke an die Helferinnen bei der Fertigung und beim Verkauf.

Elektrobiologische Untersuchungen

In einem höchst interessanten Vortrag wurden die Senioren

zu Störungsfeldern im Wohnbereich, ausgelöst durch falsche Verteilerleisten und Verlängerungskabel, falsches Laden der Handys, falsches Einstecken der Nachttischlampen, ... informiert. Primär ging es um Aufklärung und Behebung von Störfeldern, um keine gesundheitlichen Schäden davonzutragen.



■ Bad St. Leonhard

50 Jahre Seniorenbund

Nach der Hl. Messe für die Verstorbenen des Seniorenbundes in der Kunigundkirche, zelebriert von Dechant Mag. Martin Edlinger und verschönt vom

**Redaktionsschluss
für die
nächste Ausgabe:**

**Mittwoch,
24. Juni 2026**

Beiträge ausschließlich an:
office@seniorenbund-ktn.at



Bad St. Leonhard: Ehrengäste und Ausschussmitglieder bei der Jubiläumsveranstaltung.

Kirchenchor, fand man sich im Gasthof Geiger zur Jubiläums-Jahreshauptversammlung ein. Obmann Johann Rutrecht konnte im vollbesetzten Saal auch mehrere Ehrengäste begrüßen, unter ihnen Dechant Martin Edlinger, die Landesobfrau Elisabeth Scheucher-Pichler, ihren Stellvertreter Albert Wutscher, Bürgermeister Dieter Dohr und VzBgm. Alexander Pichler. Obmann Johann Rutrecht bedankte sich bei ihnen und den anderen Unterstützern der Ortsgruppe, desgleichen bei den Helferinnen und Helfern aus der Ortsgruppe.

Nach dem Totengedenken schloss sich der umfangreiche Tätigkeitsbericht des Obmannes an, visualisiert mit Bildern. Marlies Probst erstattete den Kassenbericht, der von den Prüfern kontrolliert und in Ordnung befunden worden war. Daher gab es auch die Entlastung des Vorstandes.

Die Ehrengäste hoben in ihren Grußworten besonders das Miteinander hervor, dankten für die zahlreichen Aktivitäten der Ortsgruppe und wünschten für die Zukunft Frieden, Gesundheit und weiterhin viel Schaffenskraft.

Die Landesobfrau betonte in ihrer Grußbotschaft unter anderem die Wichtigkeit der äl-

teren Generation, die in der Vergangenheit am Aufbau mitgewirkt hatte und der somit auch der heutige Wohlstand zu verdanken ist. Für die Senioren und Seniorinnen sei eine starke Interessensvertretung wichtig. Der Schwerpunkt liegt auf „Gesund und fit älter werden“! Obmann Johann Rutrecht bekam für seine Verdienste von der Landesobfrau das Goldene Ehrenzeichen überreicht.

Im Rahmen der 50-Jahrfeier erzählte Obmann Johann Rutrecht die Geschichte der Ortsgruppe von ihrem Beginn an, gegründet vom damaligen Bürgermeister Eduard Sifferlinger mit noch wenigen Mitgliedern und vom Wachsen der Ortsgruppe im Laufe der Zeit, gespickt mit zahlreichen Anekdoten. Dazu gab es Bilder aus vergangenen Zeiten, auf die viele Senioren mit großem Interesse gewartet hatten. Der Obmann bedankte sich bei Marlies Probst für die aufwendige Zusammenstellung der Bilddokumentation.

Den Abschluss bildete die Palmbuschensegnung durch Dechant Martin Edlinger. Inkludiert war auch gleich ein Segen für alle. Fleißige Helferlein hatten die Palmbüscherl angefertigt, die von den Teilnehmern mit nach Hause genommen wurden.



Frantschach-St.Gertraud: Senioren sind Profis beim Kartenspielen.

Aufgelockert wurde die Jahreshauptversammlung durch Liedbeiträge des Kirchenchores unter der Leitung von Barbara Koller und mit einem gemeinsamen Mittagessen beendet.

■ Frantschach-St.Gertraud

Preisschnapsen

Am Dienstag, 17. März gab es wieder das traditionelle Preisschnapsen des Seniorenbundes. Obmann Willi Darmann konnte dazu wieder 21 Spieler seines Vereines begrüßen. Die verfügbaren Restkarten fanden nach der ersten Runde schnell mehrere Nachkäufer. Gestärkt mit Selcher, Beilage und einem Getränk ging es in die nächsten Runden.

Unser Spielleiter Franz Gutsch, vlg. Binder, von dem auch unser Obmann unterstützt wurde, stellte nach vier Stunden

fairen Spieles folgende Gewinner fest: Sieger und damit bester Schnapsler 2026 ist Manfred Vallant, 2. Monika Scheiber, 3. Manfred Vallant, 4. Franz Klösch, 5. Steffi Offner, 6. Adolf Woger, 7. Steffi Offner und 8. unsere Ehrenobfrau Steffi Sturm. Somit konnten diesmal die Männer den „starken Frauen“ Parole bieten. Herzlichen Dank an Bürgermeister Günter Vallant für die Spende des großen Geschenkskorbs, sowie den einheimischen Firmen für die gespendeten Preise.

■ Granitztal

Gemütlicher Frühlingsauftakt

Mit dem Frühlingsbeginn am 21. März lud der Seniorenbund Granitztal zu einem gemütlichen und zugleich informativen Treffen in den Pfarrhof der Pfarre St. Martin. Zahlrei-



Granitztal: Gemeinsame Arbeit für die Senioren.



Schönweg: Zahlreiche Ehrungen an langjährige Mitglieder.

che Mitglieder folgten der Einladung und Obfrau Marianne Schliefnig hieß die Anwesenden herzlich willkommen, insbesondere ÖVP-Obmann und Gemeindevorstand Michael Pirker. In ihrer Begrüßung betonte sie die Bedeutung solcher Zusammenkünfte für den Austausch und das Miteinander innerhalb der Gemeinschaft.

Im Mittelpunkt des Nachmittags standen organisatorische Themen: So wurden bereits erste Details zur kommenden Jahreshauptversammlung sowie zur Muttertagsfeier im Mai besprochen.

Michael Pirker gab in seiner Ansprache einen kurzen Überblick über aktuelle Projekte in der Gemeinde St. Paul im Lavanttal und unterstrich die Wichtigkeit sozialer Begegnungen – gerade in einer Zeit, in der Gemeinschaft und Zusammenhalt einen hohen Stellenwert einnehmen.

Im Anschluss an den offiziellen Teil ließ man den Nachmittag bei einer herzhaften Jause, angeregten Gesprächen und gemeinsamen Gesang ausklingen. Trotz der noch kühlen Temperaturen draußen war die Stimmung im Pfarrhof umso wärmer – und so wurde der Frühlingsbeginn zu einem

rundum gelungenen Erlebnis für alle Beteiligten.

■ Schönweg

Jahreshauptversammlung

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung im Gasthaus Brenner begrüßte Obfrau Waltraud Schlatte die zahlreichen Mitglieder und die anwesenden Ehrengäste LO-Stv. Bezirksobmann Albert Wutscher, Abg.z.NR Ing. Johann Weber und Stadtrat Mag. Christian Taudes sehr herzlich.

In ihrer Grußbotschaft betonten sowohl Albert Wutscher als auch unsere Gemeindevorsteher die Wichtigkeit und Notwendigkeit der Seniorenvereine für die ältere Generation, um sich zu treffen und auszutauschen. Die Obfrau ließ das vergangene Jahr Revue passieren und in einer Gedenkminute wurde an die Verstorbenen gedacht. Der Bericht des Kassiers Johann Staudacher gab Aufschluss über die solide geführten Finanzen, was von der Kassaprüfung auch bestätigt wurde. Die einstimmige Entlastung des Kassiers und des gesamten Vorstandes war dann somit reine Formsache. Die Ehrungen langjähriger Mitglieder in Bronze und Silber wurden von der Landesleitung und unserer Ortsobfrau vorgenommen.

Nach einer kurzen Vorschau auf das Programm der ersten Jahreshälfte wurden die anwesenden Mitglieder von Johann Weber und Christian Taudes auf Krapfen und Kaffee eingeladen. Ein herzliches Danke dafür.

Quizspiel in St. Andrä

Unser Seniorenbund traf sich im GH Deutscher mit den Mitgliedern des St. Andräer Seniorenbundes zu einem Quizspiel „Schönweg gegen St. Andrä“. Teils knifflige 30 Fragen wurden vom Quizmeister Reinhard Fritzl gestellt und mussten, in fünf Gruppen aufgeteilt, beantwortet werden. Wir hatten Glück, eine Gruppe von Schönweg erreichte die meisten Punkte. Es wurden alle Teilnehmer belohnt und sehr guter Reindling serviert. Ein Dankeschön für den gemeinsamen, lustigen und unvergesslichen Nachmittag.

Seniorenwallfahrt

Am 9. April besuchten einige Senioren die Bezirkswallfahrt in der Stiftskirche St. Paul. Anschließend kehrten wir in das GH Poppmeier ein, wo wir uns mit vielen Menschen des Bezirkes austauschen konnten.

Geburtstage

Den Geburtstagskindern Josef Sternath (75), Maria Planka

(75), und Anastasia Fellner (90) wünschen wir Gesundheit und noch viele Jahre in unserer Gemeinschaft.

■ St. Georgen/Lav.

Frühling liegt in der Luft – beim Osterverkauf

„Mit viel Geschick und flinken Händen der Seniorenbundmitglieder fanden die Vorbereitungen für den diesjährigen Osterverkauf statt“, berichtet Obfrau Hermine Kopp.

Zeitgleich mit dem Frühlingsbeginn wurden traditionsgemäß geflochtene Palmbesen mit viel Liebe geschmückt, um sie am Palmsonntag segnen zu lassen, und hausgemachte, schmackhafte Reindlinge und Nusspotizen gebacken und angeboten. Das Angebot, aufgebaut am Dorfplatz, erweitert durch gestickte Weihkorbdecken, selbstgefertigte Osterartikel aus Naturmaterialien, Türkränze, etc. kam bei den BesucherInnen gut an.

Ein wichtiger Ort der Begegnung war das Oster Café im Vereinsraum, dort wurde Gemeinschaft gepflegt und in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck nette Gespräche geführt. Einen Besuch wert war der Osterverkauf auch Landesobfrau Abg.z.NR Elisabeth Scheucher-Pichler, Be-



St. Georgen/Lav.: Herzliche Gratulation an Katharina Sulzer zum 80. Geburtstag.

zirksobmann Albert Wutscher, Abg.z.NR Hans Weber, Besucherinnen aus den Nachbartsgruppen, sowie einigen Gemeindevertretern.

Allen Besucherinnen und Besuchern ein herzliches Dankeschön.

Gebrutstage

Mit großer Freude durften wir zwei unserer Mitglieder zu ihren runden Geburtstagen gratulieren: Frau Katharina Sulzer zum 80. Geburtstag sowie Frau Sophie Klimbacher zum 90. Geburtstag, Gründungsmitglied und langjährige Funktionärin. Frau Klimbacher wurde im Rahmen dieses Anlasses die Gol-

dene Ehrennadel mit Urkunde überreicht. Wir wünschen beiden Jubilarinnen alles Gute, vor allem Gesundheit, und weiterhin viele schöne Stunden im Kreise ihrer Familien.

■ St. Marein

Preisschnapsen

Wie jedes Jahr fand am 19. Februar im Gasthaus Thürnerwirt, ein spannendes Preisschnapsen mit reger Beteiligung statt. Es warteten interessante Preise auf die Gewinner.

Für den ersten Preis spendete die Firma Lassing aus Griffen eine Busreise nach Laibach zum Besuch des Ostermarktes. Der



St. Marein: Die glücklichen Gewinner des traditionellen Preisschnapsens.

zweite Preis war ein Schmanckerkorb von der Firma ADEG St. Marein, der dritte Preis, ein Gutschein des Gasthauses Weinberger, eine Hausplatte für zwei Personen. Zum Abschluss der gelungenen Veranstaltung, spendete der Verein allen Teilnehmern einen kleinen Imbiss.

Für den korrekten und fairen Ablauf sorgte Anni Deinsberger mit Unterstützung ihres Ehemannes Hubert. Organisiert wurde das Preisschnapsen von unserer Obfrau Christine Lenz, die sich am Ende bei allen Teilnehmern herzlich bedankte. Die glücklichen Gewinner sind: 1. Erwin Melcher, 2. Mathilde Meier, 3. Karl Sperl

„Geburtstagskindern“ des Monats und verwöhnte die Anwesenden - der Faschingszeit entsprechend - mit Krapfen.

Palmbuschen flechten

Die Bewahrung alter Traditionen stärkt auch den Gemeinschaftssinn. Daher fand sich eine Gruppe von Mitgliedern im Pfarrhof St. Martin im Granztal ein, um die traditionelle Technik des Bindens bzw. Flechtens eines „Lavanttaler Palmbuschens“ zu erlernen oder sich darin weiterzubilden.

Dass dies gar nicht so leicht ist, erkannten wir bald. Doch unter der geduldigen Anleitung der in dieser Technik erfahrenen „Lehrerinnen“ Elli Rachoinig, Traude Weinzerl und Frieda Guntschnig gelang es schließlich allen, einen schönen Palmbuschen anzufertigen. Der konnte am Palmsonntag gesegnet und anschließend mit nach Hause genommen werden.

Osterausstellung

Ende März führte eine gemeinsame Fahrt eine große Anzahl von Mitgliedern in die Oststeiermark, wo man im Wasserschloss Burgau eine umfangreiche Osterausstellung besuchen, viele Eindrücke sammeln sowie Ideen für dekorativen Osterschmuck mitnehmen konnte.



St. Georgen/Lav.: Große Freude über die verdiente Auszeichnung.

■ St. Paul

Geheimnis der ätherischen Öle

Im Feber hatte sich die Physiotherapeutin und diplomierte Aromapraktikerin Cornelia Magerle bereit erklärt, uns in „die geheimnisvolle Welt der ätherischen Öle und deren Anwendung“ einzuführen. Im Gasthaus Sulzer erläuterte sie an praktischen Beispielen, wie diese Öle gewonnen werden, wie sie anzuwenden seien und welche Wirkungen man sich erwarten kann.

Anschließend gratulierte Obmann Mag. Karl Schwabe den



St. Paul: Alte Flechttechnik beim Palmbuschen binden wurde gezeigt und gelernt.

Bezirkswallfahrt

Am 9. April trafen sich viele Mitglieder des Seniorenbundes Lavanttal in St. Paul in der Stiftskirche ein, wo anlässlich der Bezirkswallfahrt eine Gedenkmesse für die verstorbenen Mitglieder des Seniorenbundes gefeiert wurde. Im Anschluss gab es im Gasthaus Poppmeier ein geselliges Beisammensein.

Wolfsberg-Stadt

Informationen aller Art

Beim zweiten Club referierten Julia Hipfl und Sigrid Baumgart-

ner sehr anschaulich über das Leben mit Demenz und wie man Unterstützung findet.

Bei Betriebsbesichtigungen tauchte man in die Welt der Holzwirtschaft ein. Erstes Ziel war das Sägewerk Stora Enso, welches Holz vor allem für die Bauindustrie verarbeitet. Weiters besuchte man auch die Fa. Konrad in Preitenegg, die unter dem Motto „Holzernte sicher machen“ seit rund 40 Jahren Maschinen und Geräte für diesen Bereich produziert und weltweit tätig ist. Obmann Paier Ernst dankte den Mitgliedern für die rege Teilnah-



Wolfsberg: Werksbesuch bei der Firma Konrad.

me und lud ein, sich auch zu weiteren Aktivitäten anzumelden. Mitte März stand die Badefahrt in die Therme NOVA am Programm, weiters gab es den 1. Teil der Vortragsreihe „Akute Notfälle im Alter“ in der Bezirksstelle des Roten Kreuzes. Auch an der Bezirkswallfahrt in St. Paul nahmen etliche unserer Mitglieder teil, weiters traf man sich auch zur monatlichen Kartenrunde und den Clubnachmittagen.

Geburtstage

Erich Reinhard (75), Johann Arzberger (70), Christa Maier

(90), Franz Thamerl (70), Gerlinde Maier (85).

**Redaktionsschluss
für die
nächste Ausgabe:**

**Mittwoch,
24. Juni 2026**

Beiträge ausschließlich an:
office@seniorenbund-ktn.at

**DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN**



**GLÜCK IST, WENN MAN
GEMEINSAM AKTIV IST**



Gedanken zum erfüllt Älterwerden

„Älter werden heißt auch, wir haben eine Fülle an Erlebtem, das uns oft gar nicht bewusst ist.“

Wir haben aus unserem Leben etwas gemacht, wir haben zugelassen, viel an Freude und Schönerem, vielleicht auch da und dort Trauer erfahren. So manches gibt es, was wir nicht in positiver Erinnerung haben, doch auch daraus haben wir gelernt. Wir Senioren leben weitgehend nicht mehr zukunftsbezogen, sondern unserer Gegenwart bewusst! Was wir uns wünschen, worauf wir uns einlassen, wir machen es für uns, wir gestalten so gut wie möglich, unser Leben!

Jeder von uns hat seine Lebensgeschichte mit einem Anfang und einmal wird sie zu Ende sein. Noch ist es nicht soweit, denn das Buch unseres Lebens ist nicht geschlossen. Die Zeit des Älterwerdens sollte heißen, wir gehen mit Freude, mit offenen Augen und Ohren durch die noch gegebenen Jahre. Gerade im Älterwerden entscheiden wir, was wir möchten, noch erleben wollen, auch

einfach zulassen können und dürfen. Leben heißt, auch bewusst mit unseren Sinnen, unserem G'spür offen zu sein und wahrzunehmen. Erleben wir doch bewusst den Frühling, das Grünen in der Natur, wie aus dem Grau des Winters mit seiner Dunkelheit jetzt Knospen an den Zweigen der Bäume und Büsche werden. Sind sie groß genug, springen sie auf und die wundervollsten Blüten in den sanftesten Farben sprießen heraus.

Und wenn endlich der ersehnte Regen kommt, wir können atmen, spüren und fühlen. Welch wunderschöne Frühlingslieder sind in unserer Erinnerung? Vielleicht auch so manches Frühlingsgedicht! „Frühling lässt sein blaues Band ...“ „Er ist's“ von Mörike – es erinnert an unsere Schulzeit. Gerade jetzt im Frühling, nehmen wir uns Zeit, daran zu denken. So ist auch unser Lebenslauf. Wir wurden geboren, waren jung, wurden erwachsen, hatten Erfolge, ... noch etwas unternehmen, zu tun und machen, das liegt jetzt an uns. Freude erleben, schenken

und machen, das sind kleine Lichtblicke und jeder Lichtblick macht uns stark und tut gut. Es ist zu wenig, das Älterwerden zu ertragen oder zu erleiden.

Schauen wir nach vorne, vor uns liegt noch ein Stück Weg, auch wenn es manchmal schmerzt. Kopf hoch, es gibt noch so manch reizvolle Gelegenheiten.

Aktiv älter werden sollte das Motto sein. Das bedeutet, alle Möglichkeiten und Angebote wahrzunehmen, nicht im „Kämmerlein“ zu warten auf das, was kommt.

„EINFACH TUN“, mitmachen, die Zeit gut nutzen, denn sie ist uns ein Geschenk!

Annemarie Straßer, geboren 1940 in Wien. Kindergarten-/ Hortpädagogin, Leiterin bei KINDER in WIEN, Coaching-Ausbildung Oma/Opa-Babysitter-Kurse ... und noch aktiv!



Gesundheit beginnt im Kopf

Auch im Alter können wir unsere Gesundheit aktiv stärken. Mentaltraining ist wie Fitnesstraining für den Geist: positive Gedanken, schöne innere Bilder und kleine Übungen helfen, besser zu schlafen, Schmerzen zu lindern und Lebensfreude zu spüren.

Stellen Sie sich täglich für ein paar Minuten vor, wie Sie sich kraftvoll, gesund und fröhlich fühlen. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig. Vielleicht erinnern Sie sich an einen Spaziergang in der Natur oder ein schönes Erlebnis. Ihr Gehirn verarbeitet diese Bilder – als wären sie real. So entstehen neue, stärkende neuronale Verbindungen. Nicht Ihr Arzt trägt die Verantwortung für Ihre Gesundheit – sondern Sie selbst.

Nutzen Sie die Macht Ihrer Gedanken dafür fit zu bleiben. Es ist nie zu spät, neue Wege zu gehen. In jeder Lebensphase schenkt Mentaltraining Mut, Hoffnung und Selbstvertrauen.

Probieren Sie es aus – Ihr Geist ist stärker, als Sie vielleicht denken!



Anna Maria Muhrer
 Psychosoziale Beraterin
 Mental Health Coach und Trainerin
 Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

Praxis für Gesundheits- und Krankenpflege/
 Mentaltraining, Pischeldorferstraße 270a,
 9020 Klagenfurt, www.mentaltraining-gesundheitspraxis.at, 0670/650 0735



Fesch unterwegs mit dem Kärntner Seniorenbund

Stilvoll und mit Freude am Leben – so zeigt sich unsere neue Rubrik zum Thema Trends. Gemeinsam mit unserer Modeexpertin Fanny Lock, die mit viel Geschmack und durch persönliche Ausstrahlung begeistert, möchten wir inspirieren und Farbe in den Alltag bringen.

Liebe Damen und Herren!

Ab einem gewissen Alter mag man die Kleidung etwas bequemer, aber trotzdem lässig und elegant. Meine Lieblingsteile sind zweiteilige Outfits, die perfekt aufeinander abgestimmt und dank Ihrer Dehnbarkeit, den Tag über bequem zu tragen sind. Beispiele dafür sind: etwas weitere Schlupfhosen aus Strick oder Leinen, leichte, luftige Kleider, lange Röcke, dazu Oberteile aus Mischgewebe, die man mit Strickteilen, Schals, Caps oder Blazern vervollständigen und gut variieren kann. Wichtig im Sommer sind zudem atmungsaktive Stoffe. Leichtes Mischgewebe bildet die perfekte Basis für eine minimalistische Gar-

derobe. Diese Textilien zeichnen sich durch einen hohen Tragekomfort und einen wunderschönen Fall aus.



Herzlichen Dank unseren Models Claudia, Grete und Fanny.

Auf den Bildern sind einige Outfits aus der Boutique „Bon Bon“ zu sehen. Die Farben für den Sommer 2026 sind Koralle, Smaragdgrün, ein warmes Rot sowie Pastelltöne wie Flieder, Mint oder Rosé; sie sind ebenfalls eine gute Wahl.

Wichtig jedoch: Die Farben sollten auf jeden Fall zum Hautton der jeweiligen Persönlichkeit passen.

Ich persönlich liebe im Sommer die Farben Beige mit Weiß oder ein helles Grau, kombiniert mit Weiß, die ich dann mit verschiedenen Accessoires nach Lust und Laune aufpeppe. Auch eine gut sitzende Jeans mit Elasthan gehört zu jeder Garderobe. Diese kann man dann businesslike mit Bluse und Blazer oder casual mit einem weiteren lässigen Oberteil oder einem Cardigan kompletieren.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen bunten Sommerbeginn, viel Spaß beim Probieren und Kombinieren.

Liebe Grüße, Ihre Fanny Lock!



GUTSCHEIN

Boutique BonBon



Entdecken Sie exklusive italienische Mode für Damen und Herren am Alten Platz in Klagenfurt – von eleganten Abendlooks bis hin zu lässiger Freizeitmode!

Montag – Freitag 10:00 – 18:00 Uhr

Samstag 9:30 – 17:00 Uhr

10 % Rabatt

auf ein Kleidungsstück Ihrer Wahl
Ausgenommen Aktionsware.

Für Mitglieder des Kärntner Seniorenbundes einzulösen bis 31. Juli 2026.

Dieser Gutschein ist nicht übertragbar und kann nur einmal pro Einkauf eingelöst werden.

Ab € 24.990,-*



Rock on Der neue T-Roc

Bezahlte Anzeige

*Alle Preise/Boni sind unverbindl. empf., nicht kartell. Richtpreise/Nachlässe inkl. NoVA u. MwSt. und werden vom Listenpreis abgezogen, nur für Privatkunden. Preis bereits abzgl.: € 1.000,- Eintauschbonus bei Eintausch eines Gebrauchten und Kauf eines neuen VW PKW Modells. Die Aktion ist limitiert u. kann pro Käufer nur einmal in Anspruch genommen werden. € 4.000,- Porsche Bank Paketbonus für Verbrennerfahrzeuge der Marke VW bei Finanzierung und Abschluss einer Kasko Versicherung sowie Abschluss eines Service-Produktes über die Porsche Bank Versicherung. Mindestlaufzeit 36 Monate, Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Angebot gültig bis 30.06.2026 (Kaufvertrags-/Antragsdatum). Kraftstoffverbrauch: 5,5 - 6,4 l/100km. CO₂-Emissionen: 126 - 145 g/km. Symbolbild. Stand 04/2026.



PORSCHE
INTER AUTO

Klagenfurt

Völkermarkterstraße

Wolfsberg

Villach

Villacher Straße 213, 9020 Klagenfurt

Völkermarkterstraße 125, 9020 Klagenfurt

Spanheimerstraße 36, 9400 Wolfsberg

Ossiacher Zeile 50, 9500 Villach

VIelfalt die bewegt. **PIA**

4x in Kärnten

[porscheinterauto.at](https://www.porscheinterauto.at)



»SO SCHMECKT KÄRNTEN«

Linzertorte

Rezept von Reinhilde Schmölzer

Zutaten

Teig:

250 g Butter
250 g Zucker
1 Ei
1 Likörglas Kirschwasser oder Rum
1 gestrichener Teelöffel Zimt
1 Messerspitze Nelkenpulver
etwas Vanillezucker
1 Prise Salz

Fülle:

250 g Weizenmehl (Universal)
150 g gemahlene Walnusskerne
100 g gemahlene Mandeln
1 Esslöffel Kakao
200 g Ribiselmarmelade

1 Dotter zum Bestreichen



vr.wagner_pixello.de

Zubereitung:

Butter, Zucker, Ei, Kirschwasser und Gewürze in der Küchenmaschine mit Knethaken vermischen. Mehl, Nüsse und Kakao vermischen und kurz unterkneten. Den Teig eine halbe Stunde kühl rasten lassen. Danach zwei Drittel des Teiges auf Backpapier ausrollen und in die Tor-

tenform legen. Wenn man Schnitten bevorzugt, verwendet man natürlich ein Backblech. Mit der Marmelade bestreichen, aus dem Rest des Teiges dünne Röllchen formen und gitterförmig belegen. Dotter mit wenig Wasser verdünnen und damit das Gitter bestreichen. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen.

Wir wünschen gutes Gelingen!

Die Linzer Torte ist eine der bekanntesten Mehlspeisen Österreichs und gilt als eine der ältesten Torten der Welt. Das älteste überlieferte Rezept stammt aus dem 17. Jahrhundert.

Gedichtband: Låchn Leutln kostet nix

Ein heiterer Gedichtband im Dialekt von Edith Kienzl mit Karikaturen von Marie Louise Liebhard.

Mundartdichterin Edith Kienzl aus Obergössl schreibt seit über 30 Jahren Dialektgedichte, inspiriert vom Zuhören und Beobachten alltäglicher Situationen. Humor steht dabei stets im Mittelpunkt: Wahre Geschichten werden von ihr mit pointierten, lustigen Wendungen versehen. Bekannt wurde Kienzl auch durch Auftragsarbeiten für Feiern sowie durch ihre Auftritte als Sprecherin bei Veranstaltungen. Besonders wichtig ist ihr, Menschen zum Lachen zu bringen – etwa bei Benefizveranstaltungen, die sie seit vielen Jahren unterstützt oder auch bei Seniorenbundveranstaltungen.

Die Neuerscheinung ist erhältlich direkt bei Frau Edith Kienzl unter 0664 / 2161516 bzw. kienzledith@gmx.at oder in den Kärntner Buchhandlungen „Morawa“ in Klagenfurt, 05 / 91076 5918 bzw. klagensfurt@morawa.at sowie in Wolfsberg 05 / 91076 5919 bzw. wolfsberg@morawa.at
Preis: € 18,-

Du Opa du

S'Büable geht sein Opa frågn:
„Du Opa, kånnst du mir wås sägn?
Wia isn ba dir ban Schulgeahn gwesn,
ban Rechnen, Schreibm und ban Lesn?
Dås wår sicha a groaßes Gfrett,
då wår noch går koa Intanet!“

Håbs net amål a Handy ghåb,
wia håbs'n dös n'Google gfråg?
Koan Rechna wo ma umadrukt,
der oans Ergebnis auserspuckt!
Computerspül wår koans parat,
Opa, dir wår sicha fad!“

„Büable lous, ba uns wår schean,
mir håmma gspült ban Schulhoamgeahn!“

A Handy wår nur umaglegn,
mir håmma uns ångschaut noch ban Redn!

Und wias uns ban Rechnen is dagång?
Mir håmma gånz oanfåch n'Kopf he gnomm!“

BUCHTIPP





Erfolgreiche Budgetberatung für Seniorinnen und Senioren

Unsere Kolumne für einfache und praxisnahe Finanztipps für einen aktiven und finanziell selbstständigen Ruhestand.

Die Budgetberatung ist ein wichtiges Werkzeug, weil sich im Ruhestand oft das Einkommen ändert, während viele Fixkosten gleichbleiben oder steigen. Sie hilft, Ausgaben realistisch zu planen, Einsparpotenziale zu erkennen und finanzielle Engpässe zu vermeiden. Außerdem zeigt sie auf, welche Sozialleistungen und Förderungen Seniorinnen und Senioren zustehen, damit kein Anspruch ungenutzt bleibt.

Finanztipp 1: Unterstützung zur Senkung der Energiekosten

Seniorinnen und Senioren können ihre Energiekosten deutlich senken, indem sie den Sozialtarif der Kelag nutzen und Angebote der Caritas in Anspruch nehmen. Wer von OBS-Beiträgen (vormals ORF/GIS) befreit ist, erhält ein Grundkontingent von 2.900 kWh pro Jahr zum günstigsten Preis

von rund 6 Cent pro kWh netto und spart dadurch erheblich bei den Stromkosten. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, eine kostenlose Energiesparberatung zu nutzen. Außerdem werden alte, „stromfressende“ Geräte wie Herd, Kühlschrank oder Waschmaschine gratis ausgetauscht. Dadurch sinkt der Stromverbrauch langfristig. Beide Maßnahmen helfen Haushalten mit geringem Einkommen, ihre Fixkosten zu reduzieren und mehr finanziellen Spielraum im Alltag zu gewinnen.



FINANZ-FIT

Budget
Österreich ✓
beratung

Kostenlose Beratung

Nehmen Sie unsere kostenlose und vertrauliche Beratung in Anspruch. Auf Wunsch kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

Die Beratung erfolgt ausschließlich nach Terminvereinbarung!

MO-DO 07:30 – 13:00 sowie

FR bis 12:00 Uhr

Bitte unbedingt Ihre Telefonnummer bei Kontaktaufnahme angeben.

Ansprechpartner:

Walter Schmied bzw. Mag. Claudia Schober,
0463/515639, budgetberatung@sb-ktn.at,
www.schuldnerberatung-kärnten.at

Zwischen Unverbindlichkeit, Beziehungslosigkeit und Gemeinschaft

Im zunehmenden Maß stelle ich in unserer Gesellschaft ein Verhalten fest, dass ich Unverbindlichkeit nennen möchte. Was lustig, interessant und bequem erscheint, wird angenommen, konsumiert.

Was aber Ausdauer, Verbindlichkeit, Durchhaltevermögen, Dankbarkeit und Beziehung einfordert, dem wird vielfach ausgewichen.

Was nützlich erscheint wird es angenommen, wo Verbindlichkeit gefordert ist, wird ihr dieser vielfach ausgewichen.

Da kommt dann Recht vor Beziehung, weil vieles mit Druck eingefordert werden muss, was eigentlich Ausdruck von Beziehung sein könnte.

Jede Beziehung bringt Rechte und Pflichten mit sich. Vielfach wird aber zwischenmenschliches Handeln auf den Rechtsanspruch reduziert. Was bleibt: Ein enttäuschter Partner, der sich ausgenutzt fühlt. Unverbindlichkeit zerstört Bezie-

hung. Wo man sich auf die Position des Rechtes zurückzieht, geht Beziehung verloren.

Ist nicht vielleicht die Glaubenskrise der heutigen Zeit darin begründet? Ist unsere Gottesbeziehung nicht auch oft vom gleichen Fehler geprägt, der Unverbindlichkeit, der Bequemlichkeit, der Eigennützlichkeits? Unverbindlichkeit führt letztlich zur Beziehungslosigkeit.

Ältere Menschen können in dieser Beziehung ein gutes Vorbild sein – sowohl im zwischenmenschlichen Bereich als auch in ihrer Treue zur Pfarre und zu Gott. Eine schöne Aufgabe!



Ihr
Pfarrer
Kons.-Rat
Mag. Johannes Pichler
Seniorenpfarrer





Gesund durch heiße Tage



Hitzewellen wie in den vergangenen Jahren stellen insbesondere für ältere Menschen eine erhebliche gesundheitliche Belastung dar. Der Kärntner Seniorenbund ruft daher zu besonderer Vorsicht auf und empfiehlt gezielte Maßnahmen, um gut durch die heißen Tage zu kommen. „Natürlich ist uns die Problematik bekannt und auch vielen bewusst. Dennoch ist es uns ein großes Anliegen, jedes Jahr mit dieser Aktion gezielt Aufmerksamkeit zu schaffen, zu informieren und konkrete Unterstützung anzubieten“, betont Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler.

„Gerade für Seniorinnen und Senioren führen hohe Temperaturen zu einer erhöhten gesundheitlichen Belastung. Das Durstempfinden ist häufig reduziert und die Kreislaufregulation weniger stabil, wodurch es schneller zu gesundheitlichen Risiken kommen kann.“

Im Hitzefolder des Seniorenbundes Kärnten finden sich leicht verständliche und praktische Tipps, wie Sie sich schützen können. Dazu zählen unter anderem:

- Ausreichend trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee.

- Alkohol und stark koffeinhaltige Getränke möglichst meiden.
- Leichte, gut verdauliche Mahlzeiten in kleineren Portionen bevorzugen.
- Leichte Kleidung tragen, empfehlenswert sind atmungsaktive Stoffe.
- Wohnräume kühlen, etwa durch frühes Lüften und Abdunkeln.
- Ventilatoren gezielt einsetzen, jedoch Zugluft vermeiden.
- Körperliche Anstrengung in die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen.
- Körper regelmäßig mit lauwarmem Wasser abkühlen, z. B. an Armen oder im Nacken.
- Auf Warnsignale wie Schwindel, Schwäche oder Kopfschmerzen achten.
- Medikamentenlagerung bei Hitze besonders beachten (Rücksprache mit Arzt).
- **AUFEINANDER SCHAUEN!** Nachbarschafts- und Familienkontakt pflegen, für rasche Hilfe im Ernstfall.

Der Folder steht online zum Download bereit und kann auf Wunsch auch kostenlos zugesendet werden.

Weitere Informationen sowie den Folder finden Sie unter: www.seniorenbund-ktn.at

Unterwegs mit dem Kärntner Seniorenbund und der Stadtgruppe Wolfsberg

Tagesfahrt nach Graz,
„Konzert zum Nationalfeiertag“
mit dem Wiener Johann Strauß Orchester
Johannes Wildner | Dirigent
Ilia Staple | Sopran

Sonntag, 25. Oktober
Graz | Congress | Stefaniensaal

10:00	Bahnhof St. Veit an der Glan
10:25	Metro Klagenfurt
10:50	Griffen Rast
11:15	Bahnhof Wolfsberg
12:00	Mittagessen
15:30	Konzertbeginn
20:30	Ankunft Bahnhof St. Veit an der Glan



€ 124,-

Im Preis enthalten sind Busfahrt, Mittagessen – drei Menüs zur Auswahl – im Gasthaus Klug zum Ehrensepp in Modriach sowie Konzertkarte der Kategorie 2.

Anmeldungen sind bis spätestens 31. Juli bei Frau Kosmitsch Helga unter der Telefonnummer 0699/10799468 möglich.

Bankverbindung: AT31 2070 6045 0035 7803, Reisekasse Seniorenbund WO

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – wir bitten daher um zeitnahe Reservierung.

Nicht allein. Wir sind für Sie da.



Hilfswerk Kärnten

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

hilfswerkkaernten hilfswerkkaernten hilfswerk.kaernten hilfswerk Kärnten

TAGESSTÄTTE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG Völkermarkt

Umfahrungsstraße 18
9100 Völkermarkt
T: 05 0544-7101 oder 0676-8990 5301
E: sabrina.mueller@hilfswerk.co.at

Villach

Hausergasse 37
9500 Villach
T: 0676-8990 5350
E: sabrina.mueller@hilfswerk.co.at

TAGESZENTREN FÜR SENIOR*INNEN

Feldkirchen
Sankt Veiterstraße 1
9560 Feldkirchen
T: 0676-8990 1320
E: tz-feldkirchen@hilfswerk.co.at

Finkenstein

Birkenweg 11
Finkenstein am Faaker See
T: 0676-8990 1310
E: tz-finkenstein@hilfswerk.co.at

BETREUBARES WOHNEN Glanhofen

Pischeldorfer Straße 53
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544-09
E: klagenfurt@hilfswerk.co.at

Kolping

Kolpinggasse 18
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544-09
E: klagenfurt@hilfswerk.co.at

BKS

St. Veiter Ring 50
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544-09
E: klagenfurt@hilfswerk.co.at

Moosburg

Karl-Hauser-Weg 4
9062 Moosburg
T: 05 0544-09
E: klagenfurt@hilfswerk.co.at

Altstadt-Haus Villach

Peraustraße 1–3
9500 Villach
T: 05 0544-05 oder 0676-8990 2101
E: villach@hilfswerk.co.at

Liebfens

Hauptplatz 15
9556 Liebfens
T: 05 0544-03
E: st.veit@hilfswerk.co.at

Haus Franz Josef

Schulhausplatz 1
9360 Friesach
T: 05 0544-03
E: st.veit@hilfswerk.co.at

Althofen

Kansnitstraße 19, 21, 23, 25
und Funderstraße 4
9330 Althofen
T: 05 0544-03
E: st.veit@hilfswerk.co.at

Altstadt Residenz Wolfsberg

Kanalplatz 3
9400 Wolfsberg
T: 05 0544-5401 oder 0676-8990 6101
E: wolfsberg@hilfswerk.co.at

PSYCHOTHERAPIE

Klagenfurt

Kumpfgasse 23
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

Feldkirchen

Sankt Veiterstraße 1
9560 Feldkirchen
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

Spittal an der Drau

Lutherstraße 7
9800 Spittal an der Drau
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

St. Veit

Grabenstraße 10
9300 St. Veit an der Glan
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

Villach

Peraustraße 1
9500 Villach
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

Wolfsberg

St. Michaelerstraße 2
9400 Wolfsberg
T: 0676-8990 1065 oder
0676-8990 1060
E: psychotherapie@hilfswerk.co.at

SOZIALSERVICESTELLE UND STÖBERSTÜBCHEN

Adlergasse 1
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544-2039 oder
0676-8990 1028
E: johannes.dionisio@hilfswerk.co.at

Stöberstübchen Neuer Platz

Neuer Platz 12
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544-2039 oder
0676-8990 1028
E: johannes.dionisio@hilfswerk.co.at

KINDERSTADT KLAGENFURT

Rauscherpark 1
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T: 05 0544 4000
E: kinderstadt@hilfswerk.co.at





Fit und G'sund – mit dem Seniorenbund!

Sara Katu – Yoga- und Beckenbodentrainerin mit Herz und Engagement

Mit viel Engagement und fachlicher Kompetenz widmet sich Sara Katu dem Yoga- und Beckenbodentraining. Besonders am Herzen liegt ihr die Arbeit mit älteren Menschen. Ihr Ansatz: Bewegung soll für alle möglich sein – unabhängig von Alter oder körperlichen Einschränkungen. SesselYOGA zeigt, wie Yoga auch im Sitzen seine volle Wirkung entfalten kann. Sanfte, gezielte Übungen

fördern Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden – sicher, alltagstauglich und leicht umzusetzen.

Trainerin: Mag. Sara Katu,
Dipl. Gesundheitstrainerin

Anfragen: Landesgeschäftsstelle –
Veranstaltungsraum,
Adlergasse 1, Klagenfurt
am Wörthersee,
0463 / 203370 vormittags



Freie Plätze!

Schnuppern möglich € 8,- pro Einheit

Mittwoch 8.30–9.30 Uhr

Mai 13., 20. und 27.

Juni 3., 10. und 17.

Nacken dehnen

Setz dich aufrecht auf deinen Sessel. Lass langsam ein Ohr zur gleichseitigen Schulter sinken, ohne die Schulter hochzuziehen. Spüre die Dehnung an der gegenüberliegenden Seite des Nackens. Halte die Position für ein paar Atemzüge und wechsele dann die Seite. Wiederhole die Übung nach Bedarf.

Nutzen: Diese sanfte Dehnung lockert verspannte Nackenmuskeln, verbessert die Beweglichkeit der Halswirbelsäule und hilft, Spannungskopfschmerzen vorzubeugen. Sie fördert zudem eine aufrechte Haltung und kann wohltuend bei sitzender Tätigkeit oder Stress wirken.

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: Dienstag, 15. September 2026, von 9:00 bis 11:00 Uhr (1. Termin)
Danach jeweils dienstags, von 9:00 bis 10:00 Uhr
(außer 24.11. 9–11 Uhr)

Ort: KÄRNTNER SENIORENBUND-LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Kontakt und Anmeldung:

Kärntner Seniorenbund
office@seniorenbund-ktn.at bzw. 0463/203370 (vormittags)

Bitte um Anmeldung! Anmeldeschluss: 1. September 2026

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:





ÖSB-Riesenschwede



Finden Sie die Seniorenbundbegriffe in den farblich hinterlegten Feldern!

russisch: Durchsichtigkeit	▼	Staatenbündnis	Kitzel	▼	▼	Ort in Kerry (Irland)	10	Männername	islam. Rechtsgutachten	US-Pop-sängerin	▼	griech. Buchstabe	▼	Theatertruppe	Fehler beim Tennis
existieren	▶	▼	▼	▼	▼	vorsichtig sein	▶	▼	▼	▼	▼	▼	7	▼	▼
Figur in ‚Porgy und Bess‘	▶	▼	12	▼	▼	stehendes Gewässer	▶	▼	▼	besitzanzeigendes Fürwort	▼	▼	▼	▼	▼
Luftreifen	▶	▼	Abfolge allen Geschehens	▶	▼	▼	▼	engl. Zahlwort: zwei	▶	3	▼	semit. Volksangehöriger	▶	Initialen der Temple	▼
▶	▶	4	▼	Stück für sieben Musiker	▼	Reizleiter	▼	Tonart m. Grundton D	▼	▼	Nizza in der Landessprache	▶	▼	▼	Geldstück
Vorname d. Modazarin Lauder †	▶	▼	Efeu	▼	spanisch: nichts	▶	▼	▼	▼	▼	Selbstgespräch	▼	▼	niedere Wasserpflanze	▼
▶	▶	▼	▼	▼	englisch: Ende	▶	▼	▼	afrikanischer Kropfstorch	▶	▼	5	▼	▼	▼
▶	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Darst. "Vorstadtweiber" (Martina..)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	jeder ohne Ausnahme	▶
ein Tänzer (Absätze)	See-lachs-art	Initialen Tschai-kowskis	▶	▼	Belustigung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Griff des Besens	▶	▼	1	▼	schnell beweglich	▼	▼	Buchform im Altertum	▶	▼	▼	▼	▼	mehrfaches Kinder-glück	▼
bedeut-sam	Wald-rebe	▼	▼	▼	Rufname Eisen-howers	▼	▼	Energie-versorger (Ktn.)	▼	▼	dauernd, jederzeit	▼	Initialen Poes	▼	▼
▶	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Abtei	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Fach-vortrag
Nach-komme	Land-fahrer-sprache	Sinnes-organ	▶	Flug-drache zum Surfen	▶	▼	▼	9	Internet-endung Guatemala	▶	▼	Hauch, Fluidum (franz.)	▶	▼	▼
▶	▶	▼	▼	▼	▼	▼	schweiz. Schrift-steller	▼	▼	bepflan-zungs-fähig	▶	Beiname New Yorks (Big ...)	▶	8	▼
Vorname v. Schau-spieler Sharif	▶	▼	▼	Weich-nadel-baum	▼	alte Bezeich-nung für ‚Berber‘	▶	▼	▼	▼	▼	Init. d. amerikan. Komikers Hardy	▼	Abk.: Lösch-fahrzeug	▶
IOC-Code: Malaysia	▶	▼	▼	Kälber-magen-enzym	▼	Land-wirt-schafts-kunde	▶	2	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Künstler-werk-statt	▶	11	▼	▼	▼	▼	Fremd-wortteil: wieder	▼	▼	chem. Zeichen für Wismut	▼	▼	▼	Abk.: Ver-kehrs-gesells.	▶
neu-gierig	▶	deutsche Vorsilbe	▶	6	Auto der ehem. DDR (Kw.)	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	verdeckte Gewinn-ausschüt-tung (Abk.)	▶
▶	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	englisch: erhalten, bekom-men	▶

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



ÖSB-Sudoku-Time



Klassisch

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

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

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

Farbsudoku

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

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

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

Girandola

Die Ziffern 1-9 werden in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 9er-Block nur einmal eingesetzt. Die farbigen Felder ergeben einen weiteren Bereich, der die Zahlen 1-9 nur je einmal enthält.

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

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



Termine - Termine - Termine

Anmeldung: Kärntner Seniorenbund, Tel.: 0463 / 203370 vormittags, E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at



Einfach tun!

Zum „Gut älter werden“ brauchen wir Senioren: Miteinander tun, in Gemeinschaft lachen, Spaß haben, einfach dabei sein und unser Gedächtnis mobilisieren. Natürlich werden wir immer wieder neue Spiele einbringen, die uns beim Training unseres „Denkens“ helfen. Wer so ein Spiel mitbringt, macht uns neugierig!

JEDER ist willkommen!

Leitung: Annemarie Straßer

Kosten: 3 Euro pro Person und Einheit fürs Material

02. Juni: Heute, vor den Sommerferien, machen wir einen gemütlichen Ausklang!

dienstags von 09:00 bis 11:00 Uhr – Bitte um Anmeldung.



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



Für Anfänger!

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

Leitung: Halima Fatullayeva

Mitzubringen: gespitzte Ohren und Schreibutensilien

Kosten: 8 Euro pro Person und Einheit

Teilnehmer: maximal 5 Personen

Termine: 20. Mai, 03., 17. Juni

mittwochs von 10:00 bis 11:00 Uhr – Bitte um Anmeldung.



„Stark trotz Krankheit“ – Resilienz als Wegbegleiter

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, Psychosoziale Beraterin
Mental Health Coach und Trainerin,
Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

Termin: Donnerstag, 18. Juni, von 10:00 bis 11:00 Uhr

Landesgeschäftsstelle – Veranstaltungsraum

Kosten: freiwillige Spende – es warten Kaffee und Kuchen auf euch.

Anmeldeschluss: 12. Juni 2026



Alle Veranstaltungen finden in den Räumlichkeiten der Landesgeschäftsstelle, Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt, statt.



Termine - Termine - Termine

21. Mai	14:00 bis 16:00 Uhr	Kärntner Seniorenbund	Bowling in der CineCity Klagenfurt am Wörthersee 12 € pro Person für 3 Spiele LO-Stv. Bez.-Obm. Hans Tauschitz 0664 / 1409540
4. Juni	ab Mittag	Pustritz	Grillfest Obfrau Haßler Klothilde 0664 / 3526232
11. Juni	14:00 bis 16:00 Uhr	Kärntner Seniorenbund	Bowling in der CineCity Klagenfurt am Wörthersee 12 € pro Person für 3 Spiele LO-Stv. Bez.-Obm. Hans Tauschitz 0664 / 1409540
19. Juni	ab 10:30 Uhr	Völkermarkt	Bezirkswandertag in das Naturschutzgebiet „Trögner Klamm“ -Bad Eisenkappel, Treffpunkt Parkplatz 2 Bez.Obm.-Stv. Martha Moritsch 0660 / 8164736
25. Juni	14:00 bis 16:00 Uhr	Kärntner Seniorenbund	Bowling in der CineCity Klagenfurt am Wörthersee 12 € pro Person für 3 Spiele LO-Stv. Bez.-Obm. Hans Tauschitz 0664 / 1409540
15. August	ab Mittag	Diex	Backhendlfest Obfrau Theresia Kupferschmied 0664 / 5920981
15. August	ab Mittag	Tainach	Seniorenkirchtag im Marmorsaal Obmann Johann Ronacher 0664 / 4457189
26. August		Österreichischer Seniorenbund	Golf Kössen in Tirol, Anmeldung: 0463 / 203370 vormittags
28. August	ab 8:30 Uhr	Kärntner Seniorenbund	Landesseniorentreffen mit Wanderung Treffpunkt: Gasthaus Lutschounigg in Klagenfurt am Wörthersee, Anmeldung: 0463 / 203370 vormittags
14. - 16. September		Österreichischer Seniorenbund	Tennistage Tribuswinkel in Niederösterreich, Anmeldung: 0463 / 203370
18. Sept.		Bezirk Hermagor	Bezirkswandertag zum Weißensee LO-Stv. Bez.-Obm. Mag. Josef Reinitzhuber 0650 / 8202080
24. Sept.	9:00 bis 13:00 Uhr	Kärntner Seniorenbund	Infoveranstaltung Stadt der Generationen Neuer Platz Klagenfurt
25. Oktober		Stadtgruppe Wolfsberg Kärntner Seniorenbund	Tagesfahrt nach Graz, „Konzert zum Nationalfeiertag“ mit dem Wiener Johann Strauß Orchester Kosmitsch Helga 0699 / 10799468 – Stadtgruppe WO



ÖSB
Um Jahre voraus.

28. Bundes-Tennis-Tage

Montag, 14. September bis Mittwoch, 16. September 2026

Tribuswinkel – Bezirk Baden in Niederösterreich

Teilnahmeberechtigt sind alle Seniorenbundmitglieder.

Mindestalter für Damen und Herren jeweils 50 Jahre.

Das Nenngeld beträgt € 25,00 pro Bewerb und Spieler:in und wird vor Beginn des Turniers eingehoben.

**Informationen und Anmeldungen bis zum 25. August
unter 0463/203370 vormittags beim Kärntner Seniorenbund.**



TICKETKAUF LEICHT GEMACHT Kostenloser Workshop

Peter Cervenka, Senior-Mobilitätsberater der ÖBB, erklärt Ihnen in Ruhe, wie Sie ein ÖBB-Ticket am Handy, im Internet oder am Automaten kaufen können – ganz einfach zum Mitmachen und Ausprobieren.

Termin: Montag, 1. Juni 2026
09:30 – 11:30 Uhr

Ort: Veranstaltungssaal
Landesgeschäftsstelle Kärntner Seniorenbund
Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt

Anzahl: Die Teilnahme max. 10 Personen

Leitung: Peter Cervenka (Senior Mobil Berater der ÖBB)

Anmeldung: vormittags unter 0463/203370
oder office@seniorenbund-ktn.at

Anmeldeschluss: 27. Mai 2026

Programm:

1. Information über Ticketarten
2. Information über Ermäßigungen
3. Simulation des Ticketkaufs am Handy
4. Herunterladen der Ticket-App und des ÖBB-Scotty (Fahrplan)
5. Darstellung des Ticketkaufs am Computer
6. Ticketkauf am Ticketautomaten am Hauptbahnhof Klagenfurt

Bitte bringen Sie unbedingt Ihr eigenes Smartphone mit!!!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Anmeldungen: Kärntner Seniorenbund
Telefon: 0463 / 203370 vormittags
E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at**

Gute Nachrichten für 100.000 einkommensschwache Seniorinnen und Senioren!

Ab dem 15. April 2026 bis zum 15. April 2027 erhalten Personen ab 65 Jahren mit Anspruch auf Ausgleichs- oder Ergänzungszulage bei Beantragung einer kostenlosen Bahnkarte zwei Gutscheine für je eine Gratisfahrt innerhalb Österreichs. Voraussetzung ist, dass ein Teil der Strecke im Fernverkehr zurückgelegt wird. Ziel der Maßnahme ist es, angesichts steigender Kosten die Mobilität leistbar zu halten, soziale Teilhabe zu ermöglichen und insbesondere einkommensschwache ältere Menschen zu unterstützen. Insgesamt profitieren über 100.000 Personen von diesem Angebot!

So funktioniert es:

Alle Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren mit Anspruch auf eine Ausgleichs- oder Ergänzungszulage können die kostenlose Vorteilscard Senior Frei beantragen.

Die Ausstellung erfolgt persönlich an den ÖBB-Ticketschaltern gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises über die Anspruchsberechtigung und kann ab sofort bis zum 15. April 2027 beantragt werden. Gültig für zwei Fahrtgutscheine in ganz Österreich!

Rätselauflösung

Riesenschwede

```

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

Sudoku-klassisch

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

Farbsudoku

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

Girandola

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

RAZSELFABRIK

IMPRESSUM:

Herausgeber und Medieninhaber:

Kärntner Seniorenbund, Landesgeschäftsstelle Verein
Adlergasse 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Telefon: +43 (0)463/20 33 70

E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at

ZVR-Zahl: 76386656

Landesobfrau: Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler

LO-Stv.: RR Johann Tauschitz, Mag. Josef Reintzhuber,
Albert Wutscher

Landesgeschäftsführerin: Eva Kügler

Landesfinanzreferent: Walter Katholnig

Erscheinungsort: 9020 Klagenfurt

Herstellung: mst druck:optimierer, 9020 Klagenfurt

Druck: mediaprint, Wien

Fotos: Wenn nicht gekennzeichnet, Kärntner Seniorenbund

**Redaktionsschluss für die
nächste Ausgabe:**

**Mittwoch,
24 Juni 2026**

Beiträge ausschließlich an:
office@seniorenbund-ktn.at

Umag



TERMIN
14.-19.06.
2026

Reiseverlauf

1. Tag:

Transfer von Hermagor – Villach – Klagenfurt nach Umag. Bezug des Quartieres im Hotel Sipar. Abendessen/Übernachtung. Lage direkt am Meer.

2.-6. Tag:

Frühstück. Aufenthalt zur freien Verfügung. Genießen Sie die Tage in Umag. Um 10:00 Uhr treten Sie die Heimreise auf der gleichen Strecke wie bei der Hinfahrt an.

■ Unsere Leistungen:

- Bustransfer auf angeführter Strecke nach Umag und retour
- 5x Nächtigung, Frühstück und Abendessen auf Basis Doppelzimmer, Dusche, WC im 4 Sterne Hotel Sipar
- Begrüßungsgetränk

Reisebegleitung: [Veronika Sablatnig](#)

Preis pro Person

€ **625,-**

Einzelzimmerzuschlag € 74,-

- Mindestteilnehmerzahl: 20
- Anmeldeschluss: 22. Mai 2026



Anmeldungen:

OGV Reisen | Obergailtaler Verkehrsbetriebs GmbH

Tel.: 04255/42 800 Mail: office@ogv.reisen | www.ogv.reisen

Veranstalternummer: 2016/0035 | Programmänderungen vorbehalten



Neues Parlament & die Stadt Wien



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 vorbehalten!

Preis
pro Person

€ **230,-**

Einzelzimmerzuschlag € 45,-
(nur geringes Kontingent vorhanden)

- Mindestteilnehmerzahl: 35
- Anmeldeschluss: 31. August 2026

Unterwegs mit dem Kärntner Seniorenbund

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 Rainers.

Tipp: Auf Anfrage Abendessen im Hotel möglich

2. Tag:

In der Früh rechtzeitiger Checkout und Frühstück, gemeinsame Führung durch das neu renovierte Parlament (gültiges Reisedokument – Reisepass oder Personalausweis erforderlich!) Mittagessen, Heimreise.

TERMIN
12.-13.
Oktober
2026