

# zeitlos

UNSER STEIRISCHES MAGAZIN



Abzeichnung des Landes Steiermark

P.b.b. • Erscheinungsort Graz • Verlagspostamt • 8020 Graz  
VP €5,- • GZ 02Z033224 M • 58/5 • OKT/NOV/DEZ 2023

STEIRISCHER SENIORENBUND



Partner

HILFSWERK STEIERMARK



## Tiefe Trauer um Gregor Hammerl

Jetzt Hörstärke entdecken.

# HÖR STÄRKE

Service-Hotline:  
00800 8001 8001  
24 x in der Steiermark  
neuroth.com

NEUROTH

Starten Sie mobil ins neue Jahr!

**NEU!**  
Bequem unterwegs mit unserem fahrbaren Reisekoffer!

E-Rollstühle, Senioren- & Invalidenfahrzeuge  
Große Auswahl, persönliche Fachberatung!

PEIN GmbH  
8083 St. Stefan im Rosental |  
Tel. 03116 82 76 | vertrieb@peingmbh.at

[www.alpenmobil.at](http://www.alpenmobil.at)

# Inhalt

9	BR Ernest Schwindsackl	
11	LABg. Ingrid Korosec	34 Bezirke
13	LGF Friedrich Roll	66 Internes
15	Weihnachtswünsche	81 Service
19	Gesundheit	84 Sport
23	Hilfswerk Stmk.	89 Reise
29	Ehejahre	95 Rätsel

*Kulturgut der Alpenländer als  
einzigartiges Klangerebnis*

## Steirischer Jägerchor

### Festkonzert im Freundeskreis

mit dem **Steirischen Jägerchor**, dem **Stub'nmusi des Steirischen Jägerchors**, dem **Doppelquartett des Steirischen Jägerchors** und die **Florianer Chorspitzbuam** (Leitung: Martin Golob)

Moderation: **Gerhard Demmel**    Gesamtleitung: **Margit Weiss**

**im Steiermarkhof**  
8052 Graz, Ekkehard-Hauer-Straße 33

am **1. Adventsonntag, dem 03. Dezember 2023 um 15<sup>00</sup> Uhr.**

Wir freuen uns auf dieses vorweihnachtliche Beisammensein mit Ihnen und bitten Sie, auch Ihre Angehörigen und interessierte neue Freunde mitzubringen.

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER, EIGENTÜMER UND VERLEGER:

Steirischer Seniorenbund, Karmeliterplatz 5, 8010 Graz  
T: 0316/82 21 30, Fax: DW-9  
E-Mail: office@steirischer-seniorenbund.at  
www.steirischer-seniorenbund.at



### REDAKTION:

Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold, LGF Friedrich Roll, Dr. Elisabeth Hrastnig, Ulrike Murnig, Nicole Pfundner, Alexandra Wachtler, MSc.

### STÄNDIGE AUTOREN:

Steuerberater Mag. Michael Binder, Prim. Univ.-Prof. Dr. Hubert Hauser, LABg. Prof. Dr. Sandra Holasek, Prim. PD Dr. Thomas Seifert-Held, MBA, Präs. ÖSB LABg. Ingrid Korosec, Dir. Mag. Gerald Mussnig, Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold, RA Mag. Andreas Kleinbichler, Mag. med. vet. Wolfgang Kneifel, LGF Friedrich Roll.

### ANZEIGENLEITER: Mag. Alfred Meindl

Landstraße 38, 2000 Stockerau  
T: +43 (0) 676/55 62 166  
www.agentur1.at • alfred.meindl@agentur1.at

### UMSETZUNG: Mag. Tina Veit-Fuchs, www.t-v-f.at

LET ME BE YOUR TEXTIMONIAL, Werbeagentur

- Im Sinne des Gleichbehandlungsgesetzes haben personenbezogene Bezeichnungen in gleicher Weise für Frauen und Männer Geltung.
- Fotos ohne Hinweis stammen aus unserem Archiv.



Produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens  
Druck Styria GmbH & Co KG, Graz  
UW-Nr. 1417

Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling



EU Ecolabel :  
AT/053/057

## Der einfache Weg der Badsanierung.

Ob Badewannensanierung, der Umbau von Badewanne zur Dusche oder Badewannentüren – durch unsere **jahrzehntelang bewährten Systeme** gelangen Sie rasch und ohne Baustellenatmosphäre zu Ihrem Wunschbad.



Foto: Heidinger FHM Systeme

**Heidinger FHM Systeme**  
Triesterstraße 128 | 8020 Graz  
Tel. 0316 | 27 56 54



**HEIDINGER**

[www.badewannenrenovierung.at](http://www.badewannenrenovierung.at)



# „Gregor Hammerl“

## Ein großer Visionär ist von uns gegangen

Es war eine würdevolle Verabschiedung. Vertreter der verschiedensten Gremien, in denen Gregor Hammerl tätig war – und das waren sehr viele – Mitglieder der Landesregierung, der Grazer Stadtregierung, des Landtages, des Grazer Gemeinderates, des Bundesrates, des Hilfswerkes, kirchlicher Einrichtungen und vor allem des Seniorenbundes hatten sich eingefunden, um von Gregor Hammerl Abschied zu nehmen. Diese Vielfalt an Personen und Personengruppen waren ein Zeichen für das Vielfache und bunte Wirken des Verstorbenen: Mit Gregor ist ein wichtiger Mosaikstein der sozialen und politischen steirischen und österreichischen Landschaft abhandengekommen. Dies stimmt so wieder auch nicht, denn die Linien seines Wirkens sind weiterhin präsent und bilden einen Auftrag für die Zurückgebliebenen.

Die Messfeier und die Verabschiedung fanden bezeichnenderweise in der Franziskanerkirche statt, einer Kirche, die Bezugspunkt und Heimstatt für Gregor Hammerl waren. Hatte er doch zusammen mit Franz Wegart

in verschiedenen Gremien an der Erhaltung und Ausgestaltung der Kirche mitgearbeitet. Die Restaurierung und Neugestaltung der Orgel, die zu seinem Abschied erklang, wurden wesentlich durch Franz Wegart und Gregor Hammerl mitgetragen. Neben der Orgel gestaltete ein Bläserquartett des Bundesheeres den Gottesdienst und die Verabschiedung in würdiger Weise mit. Zur Gabenbereitung erklang das Ave-Maria, vorgetragen von Frau Gertraud Santner, an der Orgel begleitet von ihrem Sohn Benedikt. Pater Josef, der den Gottesdienst zelebrierte, fand als langjähriger Begleiter von Gregor Hammerl in der Predigt die richtigen Worte für den Verstorbenen. In Bezugnahme auf das Evangelium, das im Wort: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr mir getan“ gipfelt, verwies er auf den Grund seines sozialen Wirkens.

Mit dem Stück „Ich hatt' einen Kameraden“ und der Steirischen Landeshymne wurde Gregor Hammerl verabschiedet und auf seinem letzten Weg begleitet. Es war eine würdige Feier, dem Wesen des Verstorbenen entsprechend.











## Liebe Trauergemeinde, wir sind heute alle tieftraurig.

Traurig, weil wir einen Menschen, den wir mögen und schätzen, verloren haben. Ich kann es noch immer nicht fassen, dass Du, lieber Gregor, unerwartet für immer aus unserem Leben gegangen bist.

Als langjähriger Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes und Vizepräsident des Österreichischen Seniorenbundes und profilierter Politiker hast Du Dich stets der Förderung unserer gemeinsamen Ziele und Werte gewidmet.

Du hast konsequent daran gearbeitet, die Welt der Seniorinnen und Senioren zu verbessern. Ihnen den Stellwert zu geben, der ihnen zusteht.

Deine ausgeprägte soziale Kompetenz zeigte sich insbesondere in Deinem unermüdlichen Einsatz im Pflegebereich, als Präsident des steirischen Hilfswerks, wo Du Dich von den mobilen Diensten in der Hauskrankenpflege bis zur Abschaffung des Pflegeregresses eingesetzt hast.

Für Dich stand immer der Mensch im Vordergrund.

Allen voran die jenen, die Unterstützung brauchten, die benachteiligt wurden.

Deine Leidenschaft und Deine klare Haltung haben nicht nur unsere Seniorenbund-Familie geprägt, sondern auch das Leben vieler Seniorinnen und Senioren positiv beeinflusst.

Alle Senioren, besonders die steirischen Seniorinnen und Senioren haben Dir über Generationen viel zu verdanken. In Kombination mit Deinem Verantwortungsgefühl, Deiner Erfahrung und Deiner Klugheit machte Dich das zum hochgeschätzten Politiker und Interessensvertreter – weit über parteipolitische Grenzen hinaus. Kein Anliegen war Dir zu klein und keines zu groß.

Alle, die mit Dir zu tun hatten, spürten Deine Wertschätzung, die Du ihnen und ihren Anliegen entgegengebracht hast.

Als ich Präsidentin des österreichischen Seniorenbundes wurde, hast Du mich von Tag eins an bedingungslos unterstützt – als einer meiner Stellvertreter aber auch – das habe ich besonders geschätzt – als Freund.

Auf Deinen Rat und auch auf Deinen Widerspruch konnte ich mich verlassen, denn Du gabst mir beides immer selbstlos.

Deine Meinung war mir sehr wichtig, die Gespräche mit Dir unentbehrlich.

Du wirst uns fehlen, aber Dein Erbe und Dein Einfluss werden im Österreichischen und Steirischen Seniorenbund weiterleben. Wir verpflichten uns, Dein Vermächtnis zu ehren und die Arbeit in Deinem Sinne fortzusetzen.

Liebe Trauergemeinde,

lassen Sie uns in dieser Zeit des Abschieds auch Trost in unserer Gemeinschaft finden, die Gregor so sehr am Herzen lag. Gemeinsam können wir seiner Gedenken und uns gegenseitig stützen.

Der Gedanke, Dein „Grüß Dich, Ingrid“ zu Beginn von Sitzungen, bei den vielen wöchentlichen Telefonaten nicht mehr zu hören, macht mich unendlich traurig.

Lieber Gregor, als Mensch, als Freund, als Kollege hinterlässt Dein Tod bei uns und bei mir eine ganz große und schmerzhaft große Lücke.

Dass ich Dich zum Freund hatte, ist ein großes Privileg, dein Tod ein großer Kummer.

Ingrid Korosec









**Über den Dingen...**





## Team der Landesgeschäftsstelle des Steirischen Seniorenbundes

### FRIEDRICH ROLL

#### Landesgeschäftsführer

+43 (o) 316 82 21 30 - 6115

+43 (o) 664 54 18 449

friedrich.roll@steirischer-seniorenbund.at



### ALEXANDRA WACHTLER, MSc

#### Assistentin der Geschäftsführung

+43 (o) 316 82 21 30 - 6112

alexandra.wachtler@steirischer-seniorenbund.at

Administrative und organisatorische Aufgaben, diverse Projekte (Kurse, Schulungen, Veranstaltungen), Beratung zu sozialen Themen, Redaktion „zeitlos“



### NICOLE PFUNDNER

#### Teamleitung, Buchhaltung

+43 (o) 316 82 21 30 - 6116

nicole.pfundner@steirischer-seniorenbund.at

Vorbereitung Jahresabschluss, Unterstützung bei Einnahmen-Ausgaben-Rechnung, Abrechnung Seniorenhilfe, Abrechnung diverser Projekte, Redaktion „zeitlos“



### ULRIKE MURNIG

#### Öffentlichkeitsarbeit

+43 (o) 316 82 21 30 - 6114

ulrike.murnig@steirischer-seniorenbund.at

Homepage, Newsletter, diverse grafische Gestaltungen, Ehrungen, Sport, Reisen



### NORBERT RUSSMANN

#### Mitgliederverwaltung, Mitgliederabrechnung

+43 (o) 316 82 21 30 - 6113

norbert.russmann@steirischer-seniorenbund.at





# Bundesrat Ernest Schwindsackl zum GF. Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes als Nachfolger des verstorbenen LO BR-Präsidenten a.D. Gregor Hammerl gewählt

**D**er Landesvorstand des Steirischen Seniorenbundes wählte am Montag, den 20.11.2023 einstimmig Bundesrat Ernest Schwindsackl zum Nachfolger des plötzlich verstorbenen Präsidenten Gregor Hammerl zum GF. Landesobmann.

Ernest Schwindsackl, Jhg. 1954 wurde in Graz geboren und führte zahlreiche ehrenamtliche Funktionen innerhalb der Steirischen Volkspartei aus.

Der pensionierte Bankangestellte ist seit 10 Jahren Obmann des Grazer Seniorenbundes, übte die Funktionen eines Bezirksrates in seinem Heimatbezirk Graz-Straßgang, sowie die eines Gemeinderates der Stadt Graz aus.

Seit 2019 gehört er der Länderkammer im Parlament als Bundesrat an.

Seine bisherigen Schwerpunkte waren auf die Beseitigung zahlreicher altersdiskriminierender Belange wie die Kreditvergabe, Formularwesen, Weiterarbeit in der Pension, sowie der Verbesserung der Pflege fokussiert.

Die inhaltliche und politische Arbeit möchte er auf Landesebene zum Wohle der steirischen Senioren/innen verstärken ohne dabei die wichtigen gesellschaftlichen Belange wie Reisen, Tanzen, Vorträge etc. zu vernachlässigen.

Schwindsackl ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder, zwei Enkelkinder und lebt in Graz.



## BUCHTIPP

### FLÜGEL FÜR MENSCHEN UND IDEEN



Viktor Franks Logotherapie und Red Bull sind von denselben Grundsätzen getragen: Freiheit, Selbstverantwortung und unbedingter Gestaltungswille. Der Autor, langjähriger Vertrauter von Dietrich Mateschitz, zeigt, wie der Humanismus von Frankl die Lebenshaltung des Red-Bull-Gründers beeinflusste. Und er zeigt deutlich, wie Frankl den Grundstein legte für eine an Sinn und Talent orientierte moderne Arbeitswelt. Unternehmerge-schichte und Philosophie werden zu einer Einheit.

Volker Viechtbauer, Dietrich Mateschitz, Flügel für Menschen und Ideen, Mit Red Bull auf den Spuren von Viktor Frankl, 221 Seiten, geb., Benevento, EUR 26,95



### BARBIE UND KEN-MODE

Modedesignerin Annabel Benilan zeigt, wie man stylische Outfits selbst nähen kann. Barbie macht immer eine gute Figur, ob Künstlerin, Prinzessin, Sängerin oder in Freizeitkleidung. Bei den kreativen Designs sind natürlich auch Modelle für Ken dabei. Die Schnittmuster sind alle im Buch, ebenso die Anleitungen. Barbie-Puppen-Besitzer werden sich über diese neuen Outfits für ihre Lieblinge freuen!

Annabel Benilan, Barbie, Kleidung für Barbie und Ken selbst genäht, 95 Seiten, Farbfotos, Anleitungen, frechverlag, Topp 27073, EUR 14,40.





Der Autor

**LO-Stv. Univ.-Prof.  
Dr. Leopold Neuhold**

## Advent – die stille Zeit

**E**in Mann wird plötzlich von einem Rudel Löwen eingekreist. In seiner Verzweiflung setzt er sich hin und beginnt Mundharmonika zu spielen. Und tatsächlich: Die Löwen gruppieren sich um ihn und hören begeistert zu. Ein Löwe, der neu hinzukommt, stürzt sich auf den Mann und verschlingt ihn. Stupst einer der herumsitzenden Löwen seinen Nachbarn an und sagt triumphierend: „Was habe ich dir gesagt, wenn der Taubstumme kommt, ist die Show vorbei!“

Ja, die Show ist vorbei, wenn die Musik, die dargeboten wird, nicht gehört wird und so nicht zur Wirkung kommen kann. Nicht zu hören oder zu verstehen, was andere tun, und nur dem zu folgen, wozu man sich getrieben sieht, das kann zu mitunter fatalen Folgen führen. Dann vermögen auch Musik und Reden nichts. Und reden wir heute nicht oft zu Menschen, die uns nicht verstehen können, weil sie die Organe zum Hören und Verstehen nicht ausgebildet haben? Dabei ist es oft auch so, dass Menschen nicht verstehen wollen und die Ohren verschließen, weil sie, wenn sie zuhören, von dem, was sie im Sinn haben, abgebracht werden könnten. Oder wenigstens müssten sie sich überlegen, ob das, was sie tun wollen, richtig ist. Man könnte dann ja an seiner Absicht zu zweifeln beginnen! Sich taub und blind zu stellen, dient somit der Rechtfertigung der vorgefassten Handlungsweise. Damit werden aber auch Möglichkeiten der Veränderung zum Besseren hin versäumt.

Aber umgekehrt sind auch wir selbst oft jene, die nicht verstehen können oder wollen. Daraus entsteht Missverständnis, die vorgefasste Meinung wird zum Maßstab, der andere auszuschalten versucht. Wir müssen auf der einen Seite unsere Botschaft so bringen, dass der andere sie hören und verstehen kann. Andererseits müssen wir unsere eigenen Hör- und Aufnahmeorgane so schulen, dass wir unsere Mitmenschen verstehen können. Und oft ist es doch so, dass wir gar nicht hören wollen, weil wir sonst, um im Bild der Geschichte zu bleiben, den anderen nicht verschlingen könnten.

Wir stehen im Advent, der eine ruhige Zeit sein soll, besonders auch ausgerichtet auf das Hören und Vorbereiten auf den, der da kommen soll. Advent bedeutet so Unterbrechung des alltäglichen Trotts, der so normalen Verhaltensweisen. Wir lassen uns nämlich oft treiben von dem, was „man

so tut“. Es haben sich Routinen herausentwickelt, die dadurch geprägt sind, dass wir nicht Rücksicht nehmen auf das, was andere sagen und tun. Vielleicht könnten wir uns im Advent einerseits ins Hören und Verstehen einüben und andererseits für andere die Art der Verständigung wählen, die sie verstehen und aufnehmen können. Dazu müssen wir uns auf die Menschen einlassen, uns aufmerksam in ihre Nähe begeben, nicht immer das durchsetzen wollen, was uns so antreibt.

Gott hat es mit Weihnachten ja auch so gemacht: auf uns und unsere Bedürfnisse zu hören und mit seiner Geburt eine Mitteilung zu geben, die wir verstehen können, auch wenn wir seine Worte nicht immer hören können und wollen. In alten Liedern heißt es, dass zu Weihnachten der Immanuel gekommen ist. Immanuel ist ein hebräisches Wort mit der Bedeutung „Gott bei uns, Gott mit uns“. Gott sucht die Nähe der Menschen, er will mit ihnen sein, damit sie über sich selbst hinaus und damit zu sich kommen können. Im Gedicht, das mit „Es riecht nach Schnee“ beginnt, stellt die Kärntner Dichterin Christine Lavant unsicher die Frage: „Ich weiß nicht, ob der Himmel niederkniet, wenn man zu schwach ist, um hinaufzukommen?“ Christine Lavant, die zweifelt und sucht, scheint sich nicht zu getrauen, daran zu glauben, dass Gott sich zu den Menschen neigt, die zu klein sind, zu schwach, um sich zu ihm zu erheben. Zu Weihnachten wird aber genau das Wirklichkeit: Der Himmel kniet nieder, kommt herab auf die Welt, zu denen, die zu schwach sind, zum Himmel hinaufzukommen. Der beengte Stall von Bethlehem kann den alles umspannenden Himmel aufnehmen, der Stern, der sich über den Stall senkt, wird zum Zeichen, dass Gott da ist.

Können wir Menschen das aber verstehen? Es will oft nur schwer gelingen, die Musik, die uns zähmt und zum Leben leiten will, zu hören und zu verstehen. Wenn es aber Menschen gibt, die mit ihrem Leben und in der Unterstützung der Mitmenschen zeigen, dass sich Gott niederkniet, dann wird die Botschaft von Weihnachten leichter verständlich. Im Kind in der Krippe ist Gott unser aller Bruder geworden, damit wir uns geschwisterlich begegnen. In dieser Begegnung kann etwas vom Himmel hörbar und sichtbar werden. Auf diese Botschaft zu hören könnte dann dazu führen, dass wir uns dem anderen nicht als reißen Löwe zeigen, sondern als Zuhörende und Unterstützende.






**ÖSB**

Um Jahre voraus.

Copyright: Sabine Klimpt

**LAbg. Ingrid Korosec**  
**Präsidentin des ÖSB**
Mail: [ikorosec@seniorenbund.at](mailto:ikorosec@seniorenbund.at)

## Warum ich mich über mehr Kinderbetreuungsplätze freue

**U**nsere Kinder sind mittlerweile meist erwachsen. Wir erinnern uns aber noch sehr gut daran, wie schwierig es war, Kinder zu haben und arbeiten zu gehen. Wer Großeltern in der Nähe hatte, war glücklich dran. Oft mussten sie dann doch zuhause bei den Kindern bleiben, auch wenn das zusätzliche Einkommen eigentlich benötigt wurde.

Ein Blick auf die Pensionen zeigt die späteren finanziellen Folgen: Frauen sind besonders stark von Altersarmut betroffen – doppelt so oft wie Männer. 127.000 Frauen leben von der Ausgleichszulage, d. h. von 1.110 Euro.

Ich bin froh, dass unsere Töchter und Enkelinnen bald eine echte Wahl haben, ob sie arbeiten oder zuhause bleiben wollen. Sie können sich eine anständige eigene Pension erarbeiten, denn niemand weiß, was das Schicksal bringt: Ein Drittel der Ehen wird geschieden. 2022 starben 3.000 Männer zwischen 20 und 55 Jahren, von denen vermutlich viele Familien hatten. Natürlich wünschen wir uns alle, dass die Partnerschaften unserer Töchter und Enkelinnen halten, aber die Realität sieht eben oft anders aus. Dann sind Kinderbetreuungsplätze für sie die Rettung. Dann können sie Vollzeit arbeiten und bekommen Pensionen, von denen sie im Alter leben können.

Außerdem wohnen Großeltern nicht mehr unbedingt „ums Eck“. Und immer mehr Frauen arbeiten und ihr Pensionsalter wird jenem der Männer, also 65 Jahre, angeglichen. Großeltern können daher oft erst „einspringen“, wenn der Nachwuchs schon in die Schule geht.

Die Regierung reagiert auf diese veränderten Lebensumstände vieler Frauen, die ihre Kinder allein großziehen und finanzieren müssen.

Bis 2030 werden 4,5 Milliarden Euro investiert und 50.000 zusätzliche Betreuungsplätze geschaffen. Dann können 50% der Ein- bis Zweijährigen und 90% der Zwei- bis Dreijährigen betreut werden. Und das mindestens 45 Stunden in der Woche, mindestens 47 Wochen im Jahr.

Uns Alten geben die Kinderbetreuungsplätze mehr Freiheit. Es macht das Leben leichter, wenn man Ausflüge, Wanderungen und Urlaube frei planen kann und nicht Rücksicht auf die Enkelkinder nehmen muss. Man kümmert sich meist zwar gerne, aber mehr Freiheit in der Lebensgestaltung ist schon schön! **Deshalb: ich freue mich über mehr Kinderbetreuungsplätze, sehr sogar!**

Ingrid Korosec, Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes



**STEIRISCHER SENIORENBUND**

### Aufruf

... wir suchen Menschen mit spannenden Hobbies ...

Wir suchen Damen und Herren, die ein besonderes Hobby betreiben. Als Beitragsreihe in der „zeitlos“ oder als eigene Kategorie für die neue Homepage wollen wir viele verschiedene Geschichten zusammentragen. Egal ob **Sticken, Holzschnitzerei, kunstvolle Torten, Fliegenfischen, Malerei, Zauberei oder Kunstflug** – wir freuen uns auf eure Geschichten!

Nähere Informationen folgen auf Anfrage unter:

[ulrike.murnig@steirischer-seniorenbund.at](mailto:ulrike.murnig@steirischer-seniorenbund.at)







# Weise reisen.

**& WAS  
FÄHRST  
DU?**

Das Senior:innen-Ticket  
für alle ab 65.

## Tagesticket

06.11. bis 14.12.2023

ab € **24,-\***

## Monatsticket

03.11. bis 03.12.2023

ab € **69,-\***

**TIPP:** Bei Kauf des Senior:innen-Tickets im ÖBB Konto erhalten Sie 50 % Ermäßigung auf Sitzplatzreservierungen.

**HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR UNS.**

Alle Infos auf  
[oebb.at/seniorenticket](https://oebb.at/seniorenticket)

\* Angebot gültig in Verbindung mit der ÖBB VORTEILSCARD Senior; in der 2. Klasse in allen Zügen der ÖBB und Raaberbahn in Österreich und im IC-Bus Graz-Klagenfurt (ausgenommen Nightjet, EuroNight Züge, Privatbahnen, Zahnradbahnstrecken und Sonderverkehre) Reservierungspflicht in Fernverkehrszügen an Fr, Sa, So und Feiertagen und in IC-Bussen an allen Tagen. Tagestickets: Gültig im Aktionszeitraum am gewählten Reisetag ab 08:00 bis 03:00 des Folgetages. Nur für die Reisetage Mo – Do erhältlich. Nicht erhältlich am 08.12.2023. Monatstickets: Gültigkeit von Mo – Fr zeitlich beschränkt (ab 08:00 bis 03:00 des Folgetages); Sa, So und Feiertag ganztägig gültig. 50% Ermäßigung auf Sitzplatzreservierungen für Fahrten im Aktionszeitraum im Fernverkehr 2. Klasse nur mit hinterlegtem Senior:innenticket im ÖBB Konto und nur bei Kauf im ÖBB Konto. Vorverkauf startet am 16.10.2023. Es gelten die Tarifbestimmungen der ÖBB-Personenverkehr AG, abrufbar unter [oebb.at](https://oebb.at).



# „Jetzt geht es ans Umsetzen!“



Foto: medienservice.com/furgler

**Friedrich Roll**  
Landesgeschäftsführer

**D**as war eine von Gregor Hammerl immer wieder zu hörende Aufforderung zum Tun. Wenn er etwas zu seinem Anliegen gemacht hatte, dann ließ er sich von nichts davon abbringen, dieses Anliegen auch zu verfolgen.

Und er hatte viele Anliegen, sein soziales Engagement, das einzigartig und vorbildlich war, führte ihn zu Menschen die Vertretung brauchten und Begleiter notwendig hatten. Auch er selbst hatte es nicht immer leicht. Der 1942 Geborene musste ohne Vater aufwachsen, dieser starb in russischer Gefangenschaft, wie er erst sehr viel später erfuhr. So wuchs er bei seiner Großmutter auf, wurde als Techniker, als Former und Gießer in der Maschinenfabrik Andritz ausgebildet. Von 1962 bis 1963 leistete er seinen Präsenzdienst beim Österreichisch Bundesheer, und das Bundesheer sollte von 1964 bis 1987 sein Einsatzgebiet bleiben. Er wurde Berufssoldat, Beamter und Vizeleutnant und absolvierte die Ausbildung zum Trainer und Sportlehrer. Er war sehr sportlich und konnte im militärischen Fünfkampf stolze Erfolge auf regionaler und nationaler Ebene erringen. Als Ausbilder setzte er sich in vorbildhafter Weise für die Ihm Anvertrauten ein, und schon bald übernahm er Vertretungsaufgaben. Von 1972 bis 1987 war er gewählter Obmann der Personalvertretung beim Bundesheer und stellvertretender Obmann des Fachausschusses Steiermark beim Bundesheer, zuständig für ca. 3500 Offiziere, Unteroffiziere und Zivilbedienstete. Er war erster Vertreter der Wehrmänner, die Zivildienst statt Wehrdienst ableisten wollten.

1986 trat er als Organisationsreferent der Grazer Volkspartei unter Erich Edegger in eine politische Funktion ein, der noch viele folgen sollten. So war er von 1987 – 1993 Stadtparteigeschäftsführer der Grazer Volkspartei. In dieser Funktion initiierte er etwa die Grazer Gespräche oder die Denkwerkstatt. Er bekleidete von 1988 – 2000 das Amt eines Gemeinderates der Stadt Graz, wechselte 2000 als Abgeordneter in den Steirischen Landtag und hatte darin als Schwerpunkt neben der Tätigkeit in vielen anderen Ausschüssen die Aufgabe eines Sozialsprechers der ÖVP. In dieser seiner Funktion startete er verschiedene Initiativen, die in die Besserstellung der sozial Schwachen mündeten. In seinen Reden im Landtag war er stets ein Mahner und ein Anwalt für die, die oft keinen solchen hatten.

Von 2010 bis 2018 war er mit einer Unterbrechung Mitglied des Bundesrates. Auch hier lenkte er sein Hauptaugenmerk auf die, die oft vergessen werden, weil sie im Schatten der Aufmerksamkeit stehen. Von Jänner bis Juni 2012 konnte er als Präsident des Bundesrates wesentliche Schritte in der Sozialpolitik, aber auch in der Integration Kroatiens in die EU setzen. Als pointierter Redner versuchte er das Bewusstsein für die Sozialpolitik auch europaweit zu schärfen. Das tat er auch in seinen Funktionen als ehrenamtlicher Präsident des Hilfswerkes Steiermark von 1993 an. Erst sein Tod beendete diese verantwortungsvolle Aufgabe des Schaffens von Strukturen

für die gesundheitliche und damit soziale Integration der Menschen. Dabei war er unter anderem besonders für die Hauskrankenpflege und die mobilen Dienste zuständig und trug die Verantwortung für mehr als 1000 Angestellte. Damit wie mit seiner ehrenamtlichen Funktion des Landesobmannes des Steirischen Seniorenbundes zeichnete er sich in das Bild einer sozialen Steiermark ein. Nachdem er von 1994 bis 2009 Landesgeschäftsführer des Steirischen Seniorenbundes gewesen war, folgte er dem verstorbenen Franz Wegart 2009 in der Funktion des Obmanns. Das war nur logisch, hatte er doch schon jahrelang an der Ausrichtung und Ausweitung dieser wesentlichen Struktur dafür, dass nicht nur Jahre ins Leben der Menschen kommen, sondern auch Leben in die Jahre, wesentlich mitgestaltet. Auch in seiner Funktion als ehrenamtlicher Generalsekretär der EURAG, der Europäischen Arbeitsgemeinschaft der älteren Generation Europas, trug er in europäischer Perspektive dazu bei, dass die Lebensbedingungen für diese Generationen wesentlich verbessert werden konnten.

Unermüdlich war er vor Ort, um in direkter Begegnung mit den Menschen für diese da zu sein, in der Arbeit in den verschiedensten Gremien bemühte er sich mit anderen zusammen um tragfähige Strukturen für diese Generation. In dieser Aufgabe kam ihm die Tatsache zugute, dass er sich ein großes Netzwerk an Bezugspersonen und Mitstreitern aufgebaut hatte, ein Netzwerk, mit dem es ihm gelang, seine Initiativen an die Frau und den Mann zu bringen. In der Festschrift zum 70. Geburtstag fasste Bruder Matthias Mayer von den Franziskanern seinen Einsatz so zusammen: „So sind viele Menschen und die Engel froh, einen Gregor zu haben, der sich für die Menschen aufopfert und ihnen in Treue zur Seite steht. Der sich in täglicher Arbeit einsetzt für jene, die eine Hilfe brauchen, gerade dann, wenn das Alter den Menschen manche Grenzen setzt.“ Dabei war er von Ungeduld geprägt, wenn es nicht schnell gelang, eine Herausforderung zu bewältigen, sein Humor half dabei über manche Engstelle hinweg. Immer war er zur Zusammenarbeit über parteiliche, weltanschauliche und religiöse Grenzen hinaus bereit.

Wenn auch schwer zu begreifen, so war es nur konsequent, dass Gregor Hammerl aus seiner Funktion als Landesobmann des Seniorenbundes, der auch den Österreichischen Seniorenbund wesentlich mitprägte, und aus seiner Funktion als Präsident des Hilfswerkes Steiermark vom Leben abberufen wurde. Ein Gregor Hammerl als Obmann oder Präsident in Ruhe wäre nicht vorstellbar. So gebührt ihm unser aufrichtiger Dank für alles, was er getan hat. Diesen Dank verbinden wir mit dem Versprechen, sein Lebenswerk dort weiterzuführen, wo er es zurücklassen musste und durfte. Damit können wir sein Leben wie auch unsere Gesellschaft einen Schritt der Vollendung näherbringen. Somit hoffen wir, dass er in Frieden ruht, um auch uns dem Frieden als Grundbedingung unseres Lebens näher zu bringen.

*Lieber Gregor – Ruhe in Frieden!*





Liebe „zeitlos“-Leserinnen und Leser,

ich wurde von der „zeitlos“-Redaktion gebeten, mich, wie schon in gewohnter Art und Weise, anlässlich des bevorstehenden Weihnachtsfests an Sie, die Leserinnen und Leser des Magazins, zu wenden.

Doch die traurige Nachricht vom Ableben von Bundesratspräsident a.D. und Seniorenbundobmann Gregor Hammerl, der gewissermaßen auch als „Vater dieses Magazins“ Entscheidendes zum Erscheinen von „zeitlos“ beigetragen hat, gebietet es, ihm an dieser Stelle einige Worte des Gedenkens und der Anerkennung zu widmen.

Gregor Hammerl hat über Jahrzehnte größtes soziales Engagement gelebt und sich für seine Mitmenschen und deren Interessen wie kein anderer eingesetzt. Er hat sich all seinen Aufgaben mit Leib und Seele und ganzer Kraft gewidmet. In diesen Tagen wollen wir zur Ruhe kommen und uns an sein Wirken für die Steiermark erinnern, uns aber auch seine große soziale Kompetenz und sein Verantwortungsbewusstsein für die Gemeinschaft zum Vorbild nehmen.

Gerade zur Weihnachtszeit rufen sich viele Menschen diese Werte des Mitgefühls, der Nächstenliebe und die Hilfe für sozial schwache ganz besonders ins Bewusstsein. Weihnachten ist nicht nur eine Zeit voller liebgewonener Traditionen, sondern vor allem ein Fest des Miteinanders. Die besinnlichen Stunden mit unseren Liebsten erinnern uns, wie wichtig der Zusammenhalt für unsere Gesellschaft ist. Einen Zusammenhalt, den wir nicht zuletzt im Andenken an das Lebenswerk Gregor Hammerls in diesem Jahr in besonderer Weise leben sollten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe Weihnachten, viel Glück und Gesundheit für das kommende Jahr!

**LPO Mag. Christopher Drexler**  
Landeshauptmann



# Eine besinnliche Adventszeit, erholsame Feiertage, Glück und Gesundheit im neuen Jahr wünschen die Mitglieder des Landesvorstandes



**Landesgeschäftsführer  
Friedrich ROLL**



**GF. Landesobmann  
Bundesrat Ernest SCHWINDSACKL**



Vorsitzender der Bezirksobleute  
LO-Stv. Bezirksobmann  
**Anton PAIERL**  
für den Bezirk Weiz

Landesobmannstellvertreter  
**Univ.-Prof. Dr. Leopold NEUHOLD**

Landesgeschäftsführer-Stellvertreerin  
**Ingrid FRUHMANN**

Landesfinanzreferent  
**Dir. i.R. Karl RÜCKER**

LO-Stv. Obmann  
**Siegfried KLOPF**

Bezirksobmann Bgm.a.D.  
**Heinrich SCHMIDLECHNER**  
für den Bezirk Radkersburg

LO-Stv. Bezirksobfrau  
**Rosalia TANTSCHER**  
für den Bezirk Graz-Umgebung

LO-Stv. Obmann  
**Walter GAICH**

Bezirksobfrau  
**Mag. Aloisia ZETTL**  
für den Bezirk Deutschlandsberg

LO-Stv. Bezirksobfrau Bundesrat a.D.  
**Herta WIMMLER**  
für den Bezirk Bruck/Mur

LO-Stv.  
**Egon WINKLER**

LO-Stv. Bezirksobmann Bgm.a.D.  
**VetR. Dr. Othmar SORGER**  
für den Bezirk Feldbach

LO-Stv. Bezirksobmann  
**Herbert DREXLER**  
für den Bezirk Mürzzuschlag

Die Ortsgruppenobfrauen und Ortsgruppenobmänner schließen sich diesen Wünschen an, danken für das freundschaftliche Miteinander sowie aktive Teilnahme an den vielseitigen Veranstaltungen.

Bezirksobmann  
**Dipl.-Ing. Heinrich NOVAK**  
für den Bezirk Fürstenfeld

LO-Stv. Bezirksobmann  
**Manfred HAIDER**  
für den Bezirk Leibnitz

Die MitarbeiterInnen der Landesgeschäftsstelle Alexandra Wachtler, MSc, Nicole Pfundner, Ulrike Murnig und Norbert Rußmann, sowie das Redaktionsteam Mag. Tina Veit-Fuchs, Werner Veit, Dr. Elisabeth Hrastnig und Anzeigenleiter Mag. Alfred Meindl wünschen allen Leserinnen und Lesern ein besinnliches Weihnachtsfest, für 2024 viel Glück und Gesundheit, verbunden mit der Bitte, uns auch im kommenden Jahr die Treue zu halten!

LO-Stv. Bezirksobmann  
**Florian KOHLHAUSER**  
für den Bezirk Hartberg

LO-Stv. Bezirksobmann  
**Dkfm. Herbert LASSER**  
für den Bezirk Leoben

LO-Stv. Bezirksobmann  
**Helmut RANZMAIER**  
für den Bezirk Judenburg

LO-Stv. Bezirksobmann  
**Erich ZEIRINGER**  
für den Bezirk Liezen

Bezirksobmann  
**Karl SPITZER**  
für den Bezirk Knittelfeld

LO-Stv. Bezirksobmann  
**Josef OBERGANTSCHNIG**  
für den Bezirk Murau

LO-Stv. Bgm. a.D.  
**ÖR Franz NINAUS**

Bezirksobmann  
**GR Dipl. Päd. Walter REITER**  
für den Bezirk Voitsberg

Wir danken unseren Mitgliedern für ihre Treue und allen Funktionärinnen und Funktionären für die gute Zusammenarbeit sowie den vorbildlichen ehrenamtlichen Einsatz!



## Verteidigungsministerin Klaudia Tanner hat Details zum Landesverteidigungsbudget präsentiert. Dieser Budgetpfad schafft neue Möglichkeiten, um für künftige Herausforderungen vorbereitet zu sein.

Das Bundesheer-Budget wird 2024 um rund 697 Millionen Euro, im Vergleich zum Jahr 2023, erhöht. So wird es vor allem Investitionen in Personal, militärische Geräte, Ausrüstung und Fahrzeuge geben. Seit 2020 hat sich das Budget bereits mehr als verdoppelt und bis 2027 steht ein Budget von insgesamt rund 5 Milliarden Euro zur Verfügung. Von 2024 bis 2027 ergibt das ein Plus von knapp 2,2 Milliarden Euro im Vergleich zum Bundesfinanzrahmen 2023 bis 2026. Damit liefern wir ein klares Bekenntnis, die strategische Neuausrichtung des Österreichischen Bundesheeres fortzusetzen.

Der Bundesfinanzgesetz-Entwurf 2024 weist eine Steigerung des Budgets von rund 21 Prozent auf. Das ergibt eine Erhöhung von 3,3 Milliarden Euro 2023 auf mehr als 4 Milliarden Euro 2024. Darin sind auch die 2021 begonnenen Sonderpakete ABC-Abwehr, Sanität, Terror und Katastrophenschutz (je 25 Millionen Euro) beinhaltet. Insgesamt bedeutet das einen Prozentanteil am erwarteten BiP von rund 1,1 Prozent. Nach dem Beitritt zum Raketen-schutzschirm „Sky Shield“ setzt die Bundesregierung mit dem neuen Budget einen weiteren großen Schritt für ein sicheres Österreich!

# SKY SHIELD

Am 7. Juli 2023 haben Österreich und die Schweiz eine Absichtserklärung zum Beitritt am Sky Shield unterzeichnet. Ohne die satellitenunterstützte Luftabwehr würde kein Schutz vor Drohnen, Marschflugkörpern, ballistischen Raketen und Flugzeugen möglich sein, und auch die geplante Ausstattung des Bundesheeres würde ohne Sky Shield keinen nachhaltigen Sinn ergeben.

### Dr. Franz Unterasinger

Unter der Bezeichnung Sky Shield (d.h. satellitenunterstützte Luftabwehr) soll als Reaktion auf den Krieg der Russischen Föderation gegen die Ukraine eine Verbesserung des europäischen Luftabwehrsystems eingerichtet werden.

#### Die Verträge

Der derzeit im Rahmen der NATO bestehende Schutzschirm „Active

Layered Theatre Ballistic Missile Defence“ ist im Wesentlichen auf mögliche Bedrohungen aus dem Iran ausgerichtet.

Er soll beispielsweise Defizite im Bereich der Bekämpfung ballistischer Raketen und bei der Abwehr von Drohnen und Marschflugkörpern aufweisen.

Jetzt sollen durch Teilnehmerstaaten gemeinsam neue Waffensysteme eingekauft werden, die zusammen möglichst günstig ein großes Gebiet abdecken. Es sollen

politische, finanzielle und auch technologische Synergieeffekte erzielt werden.

Der erste Vertrag wurde am 13. Oktober 2022 von Belgien, Bulgarien, Deutschland, Estland, Finnland, Lettland, Litauen, den Niederlanden, Norwegen, Rumänien, der Slowakei, Slowenien, Tschechien, Ungarn und dem Vereinigten Königreich unterzeichnet. Am 15. Februar 2023 haben sich dann Dänemark und Schweden angeschlossen.





## Die Gestaltung

Österreich besitzt mit dem Luftraumbeobachtungs- und Führungssystem Goldhaube eines der leistungsfähigsten Radarsysteme in Europa, womit Flugziele von Berlin bis Kiew und Sarajevo beobachtet werden können. Derzeit besitzt Österreich eine bodengebundene Luftabwehr kürzester Reichweite, das sind beispielsweise Systeme der leichten Fliegerabwehrwaffe (IFAL), MISTRAL und die 35-mm-Zwillingsfliegerabwehrkanone (Z-FLAK), OERLIKON. Österreich als souveräner Staat ist verpflichtet, die Souveränität auch über dem Boden zu wahren und die Bevölkerung aus der Luft und aus dem Weltraum zu schützen.

Sky Shield soll vor Drohnen, Marschflugkörpern, ballistischen Raketen und Flugzeugen schützen. Grundsätzlich muss man zwischen Detektoren (Radaranlagen und Satelliten) zum Auffinden von Systemen, Marschflugkörpern und Hyperschallflugkörpern unterscheiden, wobei Österreich schon jetzt mit dem Radardatenaustausch einen Beitrag leisten kann und Effektoren (Fliegerabwehrwaffen, Kanonen und Laser) zur Abwehr dieser Bedrohungen aus dem Luft- und Weltraum.

Es ist einerseits eine Ergänzung der Luftüberwachung mit Radar durch Satellitendaten vorgesehen; andererseits können Flugziele mit den modernsten Raketenabwehrsystemen bis 100 km Höhe und über 2.400 km Reichweite bekämpft werden. Die Bundesrepublik Deutschland plant neben dem IRIS-T-SLM-Flugabwehrsystem die Anschaffung des modernen und erprobten israelischen Raketenabwehrsystems Arrow 3. Die Kosten werden auf vier Milliarden Euro geschätzt, ein Flugkörper kostet ca. € 500.000,00.

In Österreich ist für die Abwehr von Drohnen und kleineren Raketen der Kauf des deutschen Raketenabwehrsystems IRIS-T SLM mit einer Reichweite von

15 – 50km geplant und einer Höhe von bis zu 20 km; es eignet sich zur 360°-Rundum-Verteidigung. Die Kosten werden ca. zwei Milliarden Euro betragen. Ein System kostet ca. 140 Millionen Euro. Ein IRIS-T-Lenkflugkörper kostet ca. € 150.000,00. Es sollen mindestens acht Systeme angeschafft werden, vier kleinere mit einer Reichweite bis zu 15 km und vier größere mit einer Reichweite von bis zu 50 km. Das Kontrollzentrum soll in St. Johann in Pongau installiert werden. Als Einsatzorte sind Zeltweg mit dem Fliegerhorst Hinterstoisser (Hinterstoisser Airbase) und Salzburg vorgesehen.

## Grenzüberschreitende Zusammenarbeit

Das Auffinden und die Lokalisierung von Flugobjekten kann nur grenzüberschreitend erfolgen; die Bekämpfung von Bedrohungen aus dem Luft- und Weltraum ist zumindest in Österreich als souveräner Staat eine nationale hoheitliche Aufgabe. Solange die Bekämpfung der Bedrohung eine eigenständige Angelegenheit Österreichs bleibt, ist Sky Shield auch mit der österreichischen Neutralität vereinbar, wobei fraglich ist, wie bei einem Angriff in kürzester Zeit Einzelentscheidungen möglich sein werden. Heikel wird es erst im Ernstfall. Streng genommen darf ein anderer Staat über österreichischem Luftraum ein Flugobjekt nicht abschießen. Österreich darf auch nicht ein Objekt über dem Luftraum eines anderen Staates abschießen, wenn es keine Bedrohung für Österreich selbst darstellt. Im Fall eines Angriffs werden aber Überlegungen über die Neutralität eine eher untergeordnete Rolle spielen, wenn es um die notwendige und zulässige Verteidigung geht. Werden Mitgliedsstaaten der EU angegriffen, besteht auf der Grundlage des Vertrages über die Europäische Union eine sogenannte Beistandspflicht. Aus dem Nichtmilitärbündnis EU wird damit ein Ad-hoc-Verteidigungsbündnis. Verfassungsrechtlich wäre ein Einschreiten zugunsten

eines anderen Mitgliedsstaates auf der Grundlage des Bundesverfassungsrechts ebenso gedeckt wie eine Unterstützung durch ein anderes EU-Mitglied. Mit den Nicht-EU-Mitgliedern müssten aber entsprechende Verträge abgeschlossen werden.

## Veraltete Luftabwehr

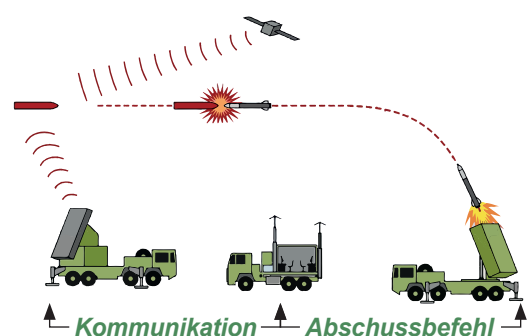
Der Krieg der Russischen Föderation gegen die Ukraine hat plastisch vor Augen geführt, dass die traditionelle Luftabwehr bei ballistischen Raketenmarschflugkörpern und mit Bomben bestückten Drohnen, die auf Dörfer und Städte abgefeuert werden, überfordert ist.

Österreich befindet sich in einer besonders gefährlichen Lage: die Ukraine ist nur wenige hundert Kilometer entfernt, die Luftabwehr ist nicht gut aufgestellt, Österreich als kleines Land tut sich aus ökonomischen Gründen schwer, seinen Luftraum in Eigenregie gegen sämtliche Bedrohungen zu schützen. Einerseits müssten mindestens zwei Satelliten in den Dienst gestellt, instandgehalten und gewartet werden, was für einen Kleinstaat finanziell unmöglich ist, andererseits müssten die Raketenabwehrsysteme angeschafft und bedient werden. Eine entsprechende Wirkung kann nur gesamthaft und mit den Teilnehmerstaaten gemeinsam erzielt werden.

Österreich ist daher gut beraten, sich am Sky Shield zu beteiligen, zumal seit dem Krieg der Russischen Föderation gegen die Ukraine eine gern erzählte Gewissheit weggefallen ist: dass in Europa kein Land das andere überfallen wird. Die Neutralität schützt nur so lange, wie allfällige Gegner sie respektieren; der Respekt ist im Hinblick auf die Geschehnisse in

Zweifel zu ziehen. Natürlich kann man die Frage stellen, warum ein Aggressor Bomben ausgerechnet auf das friedliche Österreich werfen sollte. Diese Frage lässt aber außer Acht, dass in internationalen Konflikten nicht nur moralische Grundsätze außer Kraft gesetzt werden, sondern auch rationale Überlegungen. Es gibt keinen vernünftigen Grund, warum Koreas Kim Jong-Un immer wieder Langstreckenraketen in Richtung Japan feuert, es gibt keinen vernünftigen Grund, warum Staaten das Existenzrecht Israels bestreiten, es gibt keinen vernünftigen Grund für den russischen Präsidenten Putin, die Ukraine zu erobern und ukrainische Städte zu zerstören. Trotzdem passieren diese Dinge. Es kann auch sein, dass Söldner oder Freischärler Österreich mit Raketen oder Drohnen attackieren, um Mitteleuropa zu destabilisieren. Zu glauben, Gefahren aller Art mit einem Verfassungsgesetz aus dem Jahr 1955 in Schach halten zu können, ist naiv. Es soll zu denken geben, dass die Schweiz, nach deren Muster die Neutralität Österreichs ausgerichtet sein sollte, dem Sky Shield ebenfalls beitreten will. Offenbar sieht sie sich ebenfalls nicht in der Lage, allein ballistische Raketen, Drohnen und Marschflugkörper aufzufinden und zu bekämpfen. Eigentlich stellt sich die Frage, wie nahe Einschläge kommen müssen, bis auch die Gutwilligsten und die Leugner von Gefahren begreifen, dass Österreich keine Insel der Seligen ist und dass die Landesverteidigung nicht unanständig ist.

## Die Funktionsweise von Sky Shield (Grafik: APA)



HÖR  
STÄR  
KE

# DEAL

QR-Code  
scannen & Termin  
online buchen.



**+**  
**25%**  
Rabatt



Jetzt  
Hörgerät ab  
**1.299\*€**  
sichern!

## Modernste Technik kann man sich leisten.

So günstig war glasklarer  
Hör Genuss noch nie:

Entdecken Sie ein offenes  
Klangerlebnis mit dem  
Oticon Zircon 1 und meistern  
Sie auch komplexe Hör-  
situationen mit Leichtigkeit.



\*25% Rabatt ist ausschließlich gültig auf den geltenden Zahlungsbetrag beim Kauf von zwei Oticon Zircon 1 miniRITE-R (Akku-Hörgerät/en). Nach Zuzahlung (durch die Krankenkasse) beträgt der Aktionspreis 1299€ für eine einseitige Hörgeräte-Versorgung. Für eine zweiseitige Hörgeräte-Versorgung beträgt der Aktionspreis 2598€ auf das Oticon Zircon 1 miniRITE-R Akku-Hörgerät. Im Aktionspreis inkludiert ist Ladegerät (Akkuladestation) für Ihre Hörgeräte sowie eine/zwei Otoplastik/en inkl. Hörer für Ihr/e Hörgerät/e. Einlösbar in allen Neuroth-Fachinstituten in Österreich. Aktion gültig bis 31.12.2023. Nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kombinierbar. Keine Barabläse möglich.

**Wir sind für Sie da.**  
Ihre Neuroth-Fachinstitute,  
24 x in der Steiermark.  
Service-Hotline: 00800 8001 8001

**NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



# Tabuthema: Prostataerkrankungen

**Prim. ao. Univ.-Prof.  
Dr. Hubert Hauser**

Ordination  
Mandellstraße 1/I; 8010 Graz,  
Tel. 0316/429922 oder 0664/380 37 06

**D**ie ca. kastaniengroße Prostata (=Vorsteherdrüse) befindet sich unterhalb der Harnblase und umschließt einen Teil der Harnröhre. Die Aufgabe dieser Drüse besteht in der Bildung eines Teils der Samenflüssigkeit.

Durch Übertritt verschiedener Harnbestandteile oder Bakterien in das Drüsengewebe kann es zu einer Entzündung der Prostata, einer sog. Prostatitis kommen. In Abhängigkeit vom Entzündungserreger wird zwischen der abakteriellen und bakteriellen Prostatitis unterschieden. Die Symptome wie brennende Schmerzen beim Harnlassen und gehäufter Harndrang sind bei beiden Formen gleich. Bei unbehandeltem Fortschreiten der entzündlichen Veränderungen kommt es zum Auftreten von Fieber und Ausbreitung der Schmerzen in den Unterleibsbereich. Auch Stuhlgang und Geschlechtsverkehr können schmerzhaft sein. Das Auftreten von Entzündungen der Prostata kann durch für längere Zeit liegende Harnkatheter, durch Operationen oder durch Blasenentleerungsstörungen begünstigt werden. Die Behandlung dieser Erkrankung besteht im Allgemeinen in der Verabreichung von Antibiotika und entzündungshemmenden Medikamenten. Wesentlich ist es auch viel zu trinken, Alkohol sollte während der gesamten Erkrankungsdauer vermieden werden.

Eine sehr weit verbreitete Erkrankung der Prostata ist die gutartige Prostatavergrößerung (med.: benigne Prostatahyperplasie). Diese Erkrankung tritt meist ab dem 50. Lebensjahr auf, wobei das Erkrankungsrisiko mit zunehmendem Alter zunimmt. Ca. 70% der über siebzigjährigen Männer sind von dieser Erkrankung in mehr oder weniger starkem Ausmaß betroffen. Charakterisiert ist dieses Krankheitsbild durch eine Vergrößerung der Prostata. Die Ursache für dieses überdurchschnittliche Wachstum ist noch nicht vollständig geklärt. Hormonelle Faktoren, aber auch familiäre Veranlagung spielen eine Rolle. Die Symptome der Erkrankung entstehen durch den Druck der vergrößerten Prostata auf die Harnblase- und Harnröhre. Dies führt zu vermehrtem Harndrang, besonders in der Nacht. Weitere Symptome sind eine Abschwächung des Harnstrahls, länger andauerndes Harnlassen und Nachtropfen nach dem Urinieren. Bei Auftreten dieser Symptome ist das Aufsuchen eines Urologen angezeigt. Dieser wird eine Tastuntersuchung der Prostata über den Mastdarm, eine Ultraschalluntersuchung, eine Urinprobe und eine Harnstrahluntersuchung



**Prim. ao. Univ.-Prof.  
Dr. Hubert Hauser**

Präsident der Österr. Gesellschaft für Chirurgie  
Vorstand der Chirurgischen Abteilung LKH Graz II  
Facharzt für Chirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie



durchführen. Weiters wird der sog. PSA-Wert bestimmt, der einen Hinweis auf das Vorliegen einer bösartigen Prostataveränderung geben kann. Die Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung hängt von der Intensität der Beschwerden und vom individuellen Leidensdruck ab. Ca. ein Drittel der Betroffenen kommt ohne spezifische Behandlung aus. Aber auch dieser Patientengruppe ist eine jährliche urologische Kontrolle anzuraten. In der medikamentösen Behandlung werden sog. Alpha-Blocker eingesetzt, die die Hormoneinwirkung auf die Prostata reduzieren und dadurch der Größenzunahme entgegenwirken. Durch Entspannung der Prostata-, Blasenmuskulatur kommt es ebenfalls zu einer Erleichterung des Harnlassens. Eine positive Wirkung wird auch Kürbiskernextrakten, meist in Tablettenform angeboten, zugesprochen. Letztlich besteht noch die Möglichkeit der operativen Verkleinerung der Prostata. Bei diesem Eingriff wird im Allgemeinen über die Harnröhre überschüssiges Prostatagewebe entfernt.

Prostatakrebs (=Prostatakarzinom) stellt bei uns die häufigste Krebserkrankung beim Mann dar. Wie für alle Krebserkrankungen gilt auch hier: je früher die Diagnose, umso größer die Heilungschancen. Dementsprechend sind ab dem 45. Lebensjahr regelmäßige urologische Untersuchungen empfehlenswert. Entsprechend vorliegender Studien lässt sich das Prostatakarzinomrisiko durch sportliche Betätigung, regelmäßiges Wandern oder längere Spaziergänge, ausgewogene und vitaminreiche Ernährung sowie Verzicht auf Nikotingenuss reduzieren. Die Wahl der richtigen Behandlungsmethode bei Vorliegen eines Prostatakarzinoms sollte, wohlüberlegt gemeinsam mit dem behandelnden Urologen unter Abwägung von Vor- und Nachteilen der jeweiligen Behandlungsmethode, getroffen werden. Die Auswahl der optimalen Therapie hängt maßgeblich vom Tumorstadium zum Zeitpunkt der Diagnose ab. Da das Prostatakarzinom meist ein sehr langsames Wachstum aufweist, spielen auch Patientenalter und Begleiterkrankungen eine wesentliche Rolle für die Therapieentscheidung. Die feingewebliche (histologische) Untersuchung von durch Biopsie gewonnenem Prostatagewebe (sog. Gleason-Score) und der aus dem Blut bestimmte PSA-Wert ermöglichen eine Risikoeinschätzung. Die Behandlungspalette des Prostatakarzinoms reicht von aktiver Überwachung über Hormonbehandlung, Strahlentherapie bis hin zur sog. radikalen Prostatektomie (komplette Entfernung der Prostata und der Samenblasen). Bei der radikalen Prostatektomie wird heute meist die roboterassistierte Operationstechnik (z.B. DaVinci-Robotersystem) eingesetzt. Durch Ermöglichung einer 10-fachen Vergrößerung und höchster Präzision ist ein äußerst exaktes, millimetergenaues Vorgehen möglich. Dadurch lassen sich Schmerzen, Blutverlust sowie die Gefahr von Inkontinenz (unkontrollierter Harnverlust) und Erektionsstörungen reduzieren.



**LAbg. Assoz.-Prof.  
Dr. Sandra Holasek**

Med. Uni. Graz

## Die Bedeutung von Vitamin D in unterschiedlichen Lebensphasen

**W**eltweit steigt das Lebensalter der Bevölkerung durchschnittlich kontinuierlich, weswegen es notwendig ist, sich immer intensiver mit dem Thema Altern auseinanderzusetzen, da mit fortschreitendem Alter das Risiko durch den Lebensstil mitbedingten Erkrankungen zu entwickeln steigt. Auch auf molekularer Ebene ändert sich mit zunehmendem Alter einiges. Bekannt ist, dass sich zum Beispiel eine mitochondriale Dysfunktion einstellt, zudem kann eine Zunahme an Entzündungsmarkern gemessen werden. Daraus bedingt erhöht sich das Risiko für Übergewicht und vermehrter Fettmasse. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass einige Gene mit zunehmendem Lebensalter in einem anderen Ausmass exprimiert werden, als in jungen Jahren. Abgesehen von molekularen Veränderungen, konnte auch beobachtet werden, dass sich der Bedarf an Nährstoffen bei älteren Personen verändert. So konnten einige Nährstoffe ausgemacht werden, auf deren Versorgung bei älteren Personen besonders geachtet werden sollte. Einer dieser Nährstoffe ist Vitamin D.

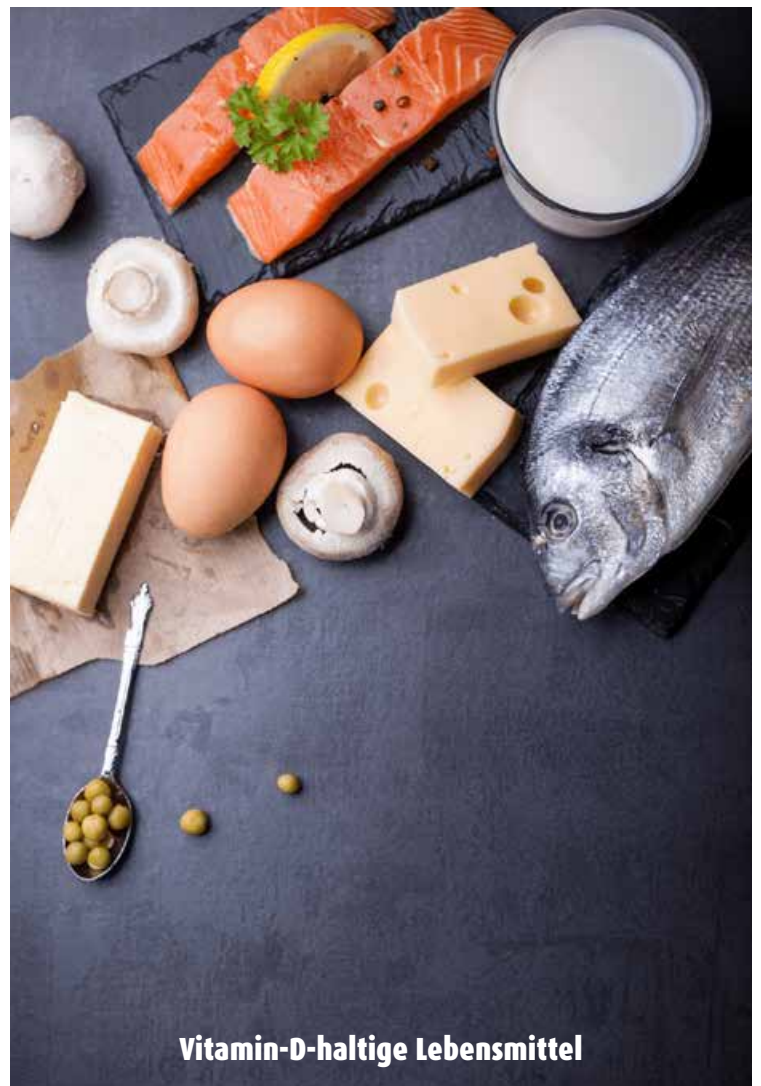
Vitamin D ist neben für die Muskulatur und Skelettfunktion auch für die Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems sehr wichtig. Die Synthese in der Haut von Vitamin D wird von der Verwendung von Sonnenschutzmitteln, der Kleidung, der exponierten Hautfläche, der Umweltverschmutzung, dem Zeitpunkt der Exposition, der Hautpigmentierung, der Jahreszeit und dem Breitengrad beeinflusst. Eine dunklere Hautpigmentierung erfordert mehr Zeit mit Sonnenexposition, um ausreichend Vitamin D zu synthetisieren. Kinder benötigen aufgrund des Verhältnisses von Körperoberfläche zu Körpervolumen weniger Sonneneinstrahlung. Aufgrund einer Kombination dieser Faktoren sind Kinder in verschiedenen Regionen der Welt, wie z. B. in Mittel- und Südeuropa, im Herbst, Winter und frühen Frühjahr nicht in der Lage, ausreichende Mengen an Vitamin D zu synthetisieren. Nur wenige Lebensmittel sind relevante natürliche Vitamin-D-Quellen. Die wichtigsten Nahrungsquellen sind Eier, Fleisch und ölhaltige Fische wie Lachs und Hering.

Vitamin D ist in Fettzellen auf verschiedenen Ebenen aktiv und reguliert deren Entwicklung, indem es vor allem mit Membranrezeptoren interagiert.

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und ist damit auch besonders in Prävention und Therapie von Fettleibigkeit zu beachten. Allgemein hat zu wenig Vitamin D negative Auswirkungen auf den Calcium- und Phosphat-Stoffwechsel und in weiterer Folge auf den Knochenhaushalt. Eine Vitamin-D-Unterversorgung im Körper kann verschiedene Ursachen haben. Gefährdet sind beispielsweise Personen, die sich selten tagsüber länger im Freien aufhalten, wie ältere Menschen oder Säuglinge. Bei kleinen Kindern ist bekannt, dass eine Unterversorgung zur Vitamin-Mangelkrankung Rachitis führen kann. Dabei werden die Knochen nicht richtig mineralisiert und werden weich und können sich verformen. Bei

Erwachsenen führt ein länger andauernder schwerer Mangel Demineralisierung und Strukturveränderungen, Osteomalazie genannt. Bei älteren Menschen kann ein Vitamin-D-Mangel die Entwicklung von Osteoporose beschleunigen und mitverursachen. Darüber hinaus kann es zu verminderter Muskelkraft und hoher Infektanfälligkeit kommen.

Bei Menschen mit nur wenig Aufenthalt im Freien sowie bei Seniorinnen/Senioren und Menschen mit dunkler Hautpigmentierung wird in unseren Breiten laut den D-A-CH-Ernährungsgesellschaften die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats empfohlen. Die Einnahme von Supplementen sollte unbedingt in ärztlicher Absprache erfolgen. Es ist empfehlenswert, vor einer Supplementierung den Vitamin-D-Status zu überprüfen. ■



**Vitamin-D-haltige Lebensmittel**

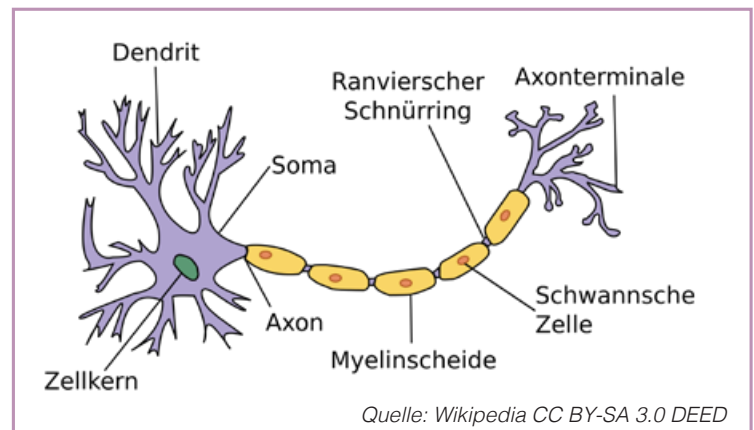


# Die Nervenzelle

Mit dem Begriff „die Nerven“ ist umgangssprachlich meist die „Psyche“ gemeint, Nerven im eigentlichen Sinne sind Bündel von Nervenfasern, die Signale z. B. vom Gehirn zu den Muskeln leiten. Die einzelnen Nervenfasern in den Nervenfaserbündeln sind lange, d.h. beim Menschen bis zu einem Meter messende Zellfortsätze (= Axone) von Nervenzellen (= Neurone). Neurone bestehen aus einem Zellkörper mit einer Größe von weniger als einem Zehntel eines Millimeters. Hier erfolgen Stoffwechsellvorgänge, die für die Funktion der Zelle erforderlich sind. Der Zellkörper besitzt viele kurze Fortsätze (= Dendriten), die der Kommunikation mit benachbarten Neuronen dienen. Ein langer Fortsatz eines Neurons, Axon genannt, bildet mit den Axonen anderer benachbarter Neuronen die genannten Nervenfaserbündel, im Gehirn und Rückenmark als „weisse Substanz“ bezeichnet. Die Zellkörper der Neurone, von denen die Signale ausgehen, die in den Nervenfasern fortgeleitet werden, finden sich in der Gehirnrinde (= Kortex) im Rückenmark als „graue Substanz“. Die einzelnen Axone sind durch eine lamellenartige Schicht aus Fetten und Eiweißbausteinen umhüllt, die durch ihre elektrisch isolierende Wirkung und regelmäßigen Einschnürungen (= Ranviersche Schnürringe) eine besonders schnelle Fortleitung der Signale vom Zellkörper zu den Enden des Axons ermöglicht. Hier erfolgt dann die Übertragung der Signale auf andere Nervenzellen oder z. B. Muskelfasern. Die Umhüllung der Axone durch Lamellen aus Fetten und Eiweißbausteinen wird in den Nerven des Körpers durch Schwannsche Zellen gebildet. Im Gehirn und Rückenmark erfolgt die Umhüllung der Axone durch andere Zellen, die Oligodendrozyten. Diese gehören zusammen mit den Astrozyten und Mikrogliazellen zu den Stützzellen (= Gliazellen) im Nervensystem, die in vielfältiger Weise wichtig für den Aufbau, den Stoffwechsel und die Funktion von Gehirn und Rückenmark sind, selbst aber keine Signale übertragen.

Nervenzellen sind sehr stoffwechselaktiv und benötigen viel Sauerstoff. Wenn die Versorgung mit Sauerstoff durch das Blut unterbrochen ist, dann überleben Nervenzellen nur wenige Minuten. Daher ist es bei Anzeichen eines Schlaganfalls wichtig, schnell medizinische Hilfe zu erhalten, um das Ausmass der Schädigung von Nervenzellen im Gehirn möglichst gering zu

halten. Nervenzellen sind auch anfällig für Stoffwechselbedingte Schäden, z. B. durch Alkohol oder bei der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Der Zellkörper, der weniger als ein Zehntel eines Millimeters groß ist, muss auch den Zellfortsatz (= Axon), der bis zu einem Meter lang sein kann, mit Nährstoffen versorgen. Wenn das nicht mehr gut funktioniert, wie z. B. bei der Zuckerkrankheit, dann treten Schädigungen zuerst an den langen Zellfortsätzen der Nervenzellen auf, was sich mit Gefühlsstörungen und Schmerzen an den Füßen und Unterschenkeln äußert (= diabetische Polyneuropathie). Störungen im Aufbau der Umhüllungen der Nervenzellfortsätze (= Myelinscheiden) können den Stoffwechsel der Axone und die Fortleitung der Signale im Axon beeinträchtigen. Das ist z. B. bei der Multiplen Sklerose der Fall, bei der die Myelinscheiden im Gehirn und Rückenmark vom eigenen Immunsystem geschädigt werden. Eine Durchtrennung von Axonen in Nervenfaserbündeln an Armen oder Beinen kann bei Verletzungen oder Unfällen passieren. Die Regeneration erfolgt dann nur sehr langsam. Die Axone können nach einer Durchtrennung mit einer Geschwindigkeit von einem Millimeter pro Tag wachsen, aber nur in eine Richtung, vom Zellkörper bis zum Ende des Axons, nicht jedoch in die andere Richtung. Hinzu kommt, dass die Hülle, in die ein Axon nach einer Verletzung wachsen kann, noch vorhanden sein muss, damit das Axon seinen Weg „wiederfindet“.



Quelle: Wikipedia CC BY-SA 3.0 DEED



Prim. PD Dr.  
Thomas Seifert-Held, MBA  
Abteilung für Neurologie  
LKH Murtal, Standort Knittelfeld

## BUCHTIPP

*Für Elise*  
Nachtrag einer Liebe  
eine lyrische Erzählung  
von Harald König

MITGIFT Verlag

### FÜR ELISE

Der Erzähler führt uns in Gedichten, kurzen Essays, Aphorismen und einem Briefverkehr nicht nur durch Italien, Spanien, Graz und St. Paul im Lavanttal, sondern auch in eine Anderswelt, die ihm durch Elise offenbart wird. In diesem Lyrikband findet man eine Liebeserklärung an die Liebe selbst. Der Autor will uns sagen, dass das Leben und der Tod nicht weit auseinander liegen, wenn wir keine Angst davor haben, jemanden, den wir lieben, verlieren zu können.

Harald König, Für Elise, 111 Seiten, Tb., MITGIFT Verlag, EUR 17,50

## Kinder- und Jugendpsychiatrisches Zentrum Feldbach.

# EIN STÜTZPFEILER FÜR DIE REGION

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



Das Kinder- und Jugendpsychiatrische Zentrum Feldbach der Psychosozialen Dienste des Hilfswerk Steiermark bietet eine kostenlose Anlaufstelle, die auf die Bedürfnisse junger Menschen und ihrer Eltern zugeschnitten ist.

Das Zentrum richtet sein Angebot an Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis 18 Jahren, die mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert sind. Dies schließt psychische Probleme, Verhaltensauffälligkeiten, Schwierigkeiten im schulischen und familiären Umfeld sowie psychiatrische Erkrankungen mit ein. Zusätzlich sind sie für junge Menschen da, die unter emotionalen Belastungen in schwierigen Lebenslagen leiden. Die Einrichtung bietet auch Unterstützung und Information für Eltern, Angehörige und Institutionen an, die sich um die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sorgen. Das Ziel des Teams des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Zentrums ist es, junge Menschen und ihre Eltern zu ermutigen, rechtzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um Erkrankungen effektiv zu behandeln und das Wohlbefinden der Kinder zu fördern.

### Wie sieht das Angebot konkret aus?

Je nach individuellen Bedürfnissen und Fragestellungen leitet das Zentrum eine umfassende kinder- und jugendpsychiatrische, klinisch-psychologische sowie ergotherapeutische Diagnostik ein. Gemeinsam mit den Eltern erstellen sie auf Grundlage der Diagnose einen maßgeschneiderten Behandlungsplan, der die spezifischen Bedürfnisse des Kindes oder Jugendlichen berücksichtigt. Die Eltern erhalten einen detaillierten Befundbericht mit klaren Empfehlungen, abhängig von der jeweiligen Behandlungsindikation.

Das Angebot des Zentrums umfasst medizinische Behandlung, psychologische Beratung, Ergotherapie, Krisenintervention, Elterncoaching, Beratung und Prävention, Gruppentherapie und Helferkonferenzen. Die Arbeit des Zentrums basiert auf Freiwilligkeit und Vertraulichkeit, und hält sich streng an die Datenschutzbestimmungen.

### Wie sieht es mit den Kosten aus?

Ein wichtiger Aspekt dieses Angebotes ist, dass die Dienste des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Zentrums in Feldbach für die Betroffenen kostenlos sind. Es ist keine Überweisung von Haus- oder Fachärzt:innen erforderlich. Die Finanzierung erfolgt über den Gesundheitsfonds Steiermark, weshalb Patientinnen und Patienten bei jedem Besuch lediglich ihre E-Card mitbringen müssen.

### Kontakt

Für Terminvereinbarungen und Anfragen wenden Sie sich bitte an:

Frau Martina Schuster, telefonisch unter 0664/80785 4268 oder per E-Mail an [kijuz@hilfswerk-steiermark.at](mailto:kijuz@hilfswerk-steiermark.at)

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Webseite des Hilfswerks unter: <https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/>

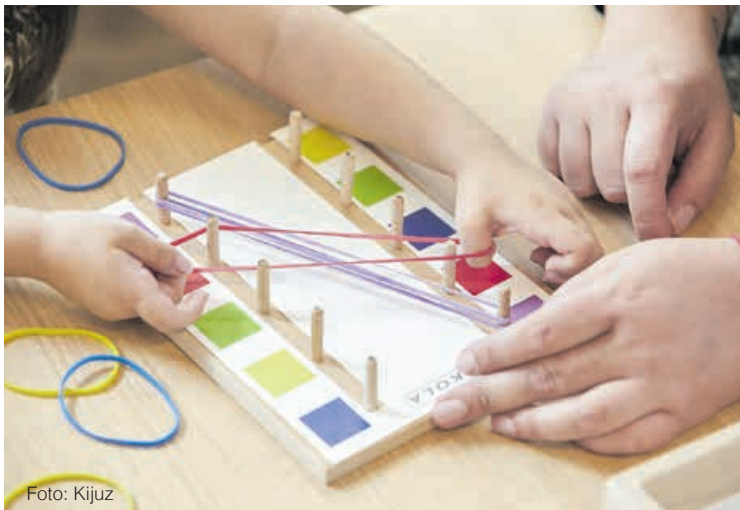


Foto: Kijuz

## BUCHTIPP



### EINFACH ENTSPANNEN

Die Autorin zeigt uns, dass es möglich ist, sich nach der „Traditionellen Chinesischen Tradition“ zu ernähren bzw. informiert uns über eine offene Einstellung gegenüber dem Älterwerden und dass man bereits mit einer kleinen Dosis Achtsamkeit Körper und Geist fit halten kann. Mit einfachen Rezepten, Tipps und Übungen lässt es sich leichter entspannt älter werden. Es gibt viele Wege, um 100 Jahre alt zu werden...

Katharina Ziegelbauer, *Vom Glück entspannt älter zu werden*, 125 Seiten, Hardcover, Farbfotos, Kneipp Verlag, EUR 24,-



### AUS WASSER GEMACHT

Die Autorin verknüpft virtuos in ihrem Roman das Leben und Lieben der Menschen mit dem, woraus alles Leben gemacht ist: dem Wasser. Sie beschäftigt sich darin mit wichtigen Umweltfragen unserer Zeit und feiert zugleich das Wasser in seiner elementarsten Kraft. Gleichzeitig warnt sie aber auch vor dessen Endlichkeit. Es ist eine anrührende menschliche Geschichte.

Maja Lunde, *Die Geschichte des Wassers*, 479 Seiten, Tb., btb Verlag, EUR 13,40



GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



# SICHERHEIT SCHENKEN!

NEU!  
Smarte  
Notrufuhr

**Notruftelefon  
Winter-Aktion**



**Bis zu 30 Euro sparen im  
November + Dezember 2023!**

**Ob zuhause oder unterwegs: Die Hilfswerk-Notrufzentrale passt rund um die Uhr auf Sie auf!** Wir informieren Sie zu den unterschiedlichen Produkten, damit Sie das zu Ihrer Lebenssituation passende Notrufsystem wählen können.

**Beratung & Bestellung**

**0800 800 408**

Hilfswerk Steiermark GmbH  
Tel. 0316/81 31 81

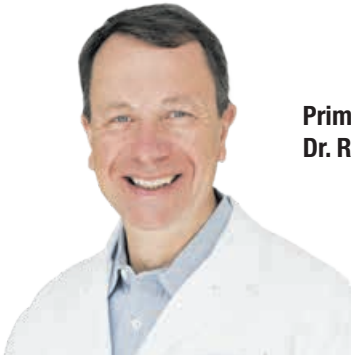
**[www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)**

\*Aktion gültig für Neukundinnen und -kunden. Alle Aktionsbedingungen finden Sie unter [www.notruftelefon.at](http://www.notruftelefon.at)

Medieninhaber, Herausgeber: Hilfswerk NÖ Betriebs GmbH, Ferstlerg. 4, 3100 St. Pölten | Tel. 05 9249 | Foto: Hilfswerk NÖ, envato elements | Stand: 10/2023



# Gürtelrose – unterschätzt und schmerzhaft



Prim. Univ.-Doz.  
Dr. Robert Müllegger

LABg. Ingrid Korosec  
Präsidentin des ÖSB



**Praktisch jeder Erwachsene in Österreich trägt auf Grund einer Windpocken-Infektion in der Kindheit das Gürtelrose-Virus in sich. Jede/r Dritte erkrankt im Lauf des Lebens an Gürtelrose.**

Das sind in Österreich jährlich ca 40.000 Menschen, wobei die Erkrankung mit höchst unangenehmen Symptomen verbunden ist, wie Prim. Univ.-Doz. Dr. Robert Müllegger, Vorstand der Abteilung für Dermatologie und Venerologie am Landeskrankenhaus Wiener Neustadt, ausführt: „Damit einher gehen in 90 Prozent der Fälle

Schmerzen, die bei einem Drittel erheblich sind und mitunter Monate anhalten können. Hinzu kommt, dass das Virus sekundär durch Gefäßentzündungen zu Schlaganfall oder Herzinfarkt führen kann.“

Eine Impfung gegen Gürtelrose ist in Österreich verfügbar und wird im österreichischen Impfplan allen Personen ab 50 empfohlen. Da die Kosten meist aber nicht von den Kassen getragen werden, schrecken viele davor zurück, sich tatsächlich impfen zu lassen.

„Für die im österreichischen Impfplan empfohlenen Impfungen für Erwachsene fallen den Menschen Kosten von fast 1.000 Euro an,“ so Ingrid Korosec, Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes.

„Viele Infektionserkrankungen von Grippe bis Gürtelrose lassen sich durch eine Impfung vermeiden. Erwachsene müssen in Österreich Impfungen großteils selbst bezahlen. Viel zu viel im Hinblick auf die Einkommen vieler Pensionist:innen“, meint Korosec. Sie fordert daher, dass die im Impfplan empfohlenen Impfungen gratis sind. Magere 3,1 Prozent der gesamten Gesundheitsausgaben entfallen auf Präventionsmaßnahmen, den Löwenanteil macht die Reparaturmedizin aus. Abzuwarten bis Menschen erkranken und dann teuer gegenzusteuern, hält Seniorenbundpräsidentin Korosec für den falschen Weg.

**SCHMERZT  
GÜRTELROSE?**

**JA.  
WIE FEUER  
AUF DER HAUT.\***

**GÜRTELROSE-INFO.AT** Impfen schützt!

**GSK**

\*BASIEREND AUF REALEN PATIENT\*INNER-BERICHTEN  
WP 41 423 0000 020006 10/2023

**Gürtelrose ist eine meist sehr schmerzhaftes Nervenentzündung, die mit schweren Komplikationen einhergehen kann.**

- **Fast alle Erwachsenen über 50 (>99%)** tragen das Virus, das Gürtelrose auslöst, in sich.
- **Jede/r Dritte** erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose.
- **Schützen Sie sich jetzt** mit einer Impfung vor Gürtelrose!

**Sind Sie 50 oder älter?**

**Für Personen ab 50 Jahren ist laut österreichischem Impfplan eine Impfung gegen Gürtelrose empfohlen.**

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke über Ihren Schutz vor Gürtelrose!

Weitere Informationen: [www.guertelrose-info.at](http://www.guertelrose-info.at)



# Steirischer Seniorenbund gratuliert:

Karlheinz Kornhäusl und Simone Schmiedtbauer wurden als neue Mitglieder der Landesregierung vorgeschlagen und angelobt

**N**ach dem gesundheitlich bedingten Rücktritt von Landesrat Hans Seitinger und dem Rücktritt von Landesrätin Juliane Bogner-Strauß schlägt die Steirische Volkspartei

MEP Simone Schmiedtbauer und Bundesrat Karlheinz Kornhäusl als neue Mitglieder der Landesregierung vor. Das hat der erweiterte Landespartei Vorstand in seiner Sitzung einstimmig beschlossen.

Die Angelobung erfolgte bei der Sitzung des Landtages Steiermark am 17.10.2023.

Karlheinz Kornhäusl folgt auf die zurückgetretene Landesrätin Juliane Bogner-Strauß, die sich künftig auf ihre Arbeit als ÖVP Frauen-Chefin konzentrieren und als Abgeordnete zum Österreichischen Nationalrat wirken wird. Der Arzt Karlheinz Kornhäusl wird für die Ressorts Gesundheit, Pflege und Sport zuständig sein. EU-Abgeordnete Simone Schmiedtbauer übernimmt die Agenden von Landesrat Hans Seitinger. Die Landwirtin und frühere Bürgermeisterin von Hitzendorf wird wie Seitinger für Land- und Forstwirtschaft einschließlich land- und forstwirtschaftlicher Schulen, Wohnbau sowie für Wasser- und Ressourcenmanagement zuständig sein. Außerdem wird sie die Zuständigkeit für das Gesellschaftsressort – Familie, Frauen, Jugend und Generationen – übernehmen, das derzeit von Landesrätin Bogner-Strauß verantwortet wird. Im Anschluss an eine Sitzung des erweiterten Landespartei Vorstandes wurden die personellen Veränderungen bekanntgegeben.



LR Dr. Karlheinz Kornhäusl, LR Simone Schmiedtbauer und Landeshauptmann Mag. Christopher Drexler.

Foto: STVP

## Wechsel an der Spitze des Steirischen Bauernbundes

**D**er Steirische Seniorenbund gratuliert Franz Titschenbacher zur Wahl zum Landesobmann

Der aus gesundheitlichen Gründen zurückgetretene, bisherige Landesobmann des Steirischen Bauernbundes, Hans Seitinger, hat beim Landesbauernrat in Graz sein Amt übergeben.

Die Delegierten wählten Landwirtschaftskammerpräsident Franz Titschenbacher mit 95,89% Zustimmung zum neuen Obmann des Steirischen Bauernbundes.

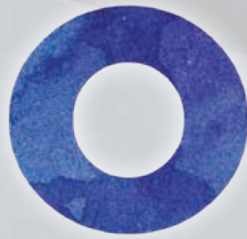
Bei seiner künftigen Tätigkeit als Bauernbund-Landesobmann will Titschenbacher auch zwei Begriffe einfließen lassen, die Hans Seitinger bei der Bekanntgabe seines Abschieds aus der Politik verwendet hatte, nämlich Hausverstand und Handschlagqualität.



Präsident ÖR LKR LO Franz Titschenbacher, LR Simone Schmiedtbauer und † Landesobmann BR-Präs. a.D. Präsident Hilfswerk Steiermark Gregor Hammerl.

Foto: StBB

## IHR VERLÄSSLICHER PARTNER IN SCHWEREN STUNDEN



# BESTATTUNG WOLF



Das Zeremonium in Kalsdorf bietet Ihnen einen einzigartigen Rahmen für den Übergang Ihres geliebten Menschen in die Ewigkeit. Schon beim Eingang spüren Sie die besondere Atmosphäre des Gebäudes, das mit seiner eleganten Architektur neue Maßstäbe setzt. Dank der edlen Ausführung seiner hellen Räume und des professionellen Teams vor Ort können sich Angehörige hier ganz auf die Abschiedsfeier konzentrieren. Gerne können Sie einen Geistlichen oder professionelle freie TrauerrednerInnen mit der Gestaltung der Zeremonie beauftragen. Die multimedialen Ausstattung der Räume lässt keine Wünsche offen, wenn es um Fotos, Videos oder Musik geht.

Schöne Erinnerungen an das gemeinsame Leben mit anderen zu teilen hilft bei der Bewältigung Ihrer Trauer.

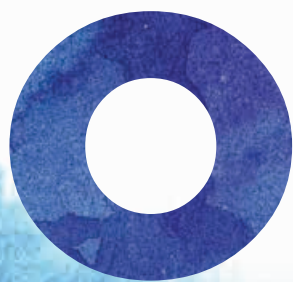
Das zuvorkommende Team im Zeremonium ist von Ihrem Eintreffen an gerne für Sie da und unterstützt Sie während Ihres Aufenthalts professionell und rücksichtsvoll. Das große und helle Foyer bietet Ihnen ausreichend Platz, um nach der Zeremonie noch etwas zu verweilen und sich mit Ihren Gästen auszutauschen.

Außerdem bietet Ihnen das Zeremonium auf Wunsch an, den Verstorbenen bis ins Krematorium zu begleiten, wo die sterblichen Überreste dem Element des Feuers übergeben werden.

Überzeugen Sie sich gerne selbst bei einem Besuch vor Ort. Sie können das Zeremonium in jeder Filiale der Bestattung Wolf buchen.



IHR VERLÄSSLICHER PARTNER IN SCHWEREN STUNDEN



# BESTATTUNG WOLF

Täglich von 0-24 Uhr

 **0316 / 26 66 66**

Zentrale Steiermark

**Patrick Trummer**

Ortsried 7

8401 Kalsdorf bei Graz

**T: 03135 / 54 666**

**Graz-Straßgang**

**Franz Kaufmann**  
Kärntner Straße 390  
8054 Graz  
**T: 0664 / 238 45 94**

**Graz-Zentrum**

**Alexander Leitner**  
Grazbachgasse 59  
8010 Graz  
**T: 0316 / 26 66 66-20**

**Graz-St. Peter**

**DI (FH) Florian Wolf**  
St. Peter Hauptstraße 61  
8042 Graz  
**T: 0316 / 42 55 42**

**Eisbach-Rein**

**Daniela u. Robert Darnhofer**  
Rein 4a  
8103 Rein  
**T: 03124 / 24 150**

**Zentralfriedhof**

**Beate Stowasser**  
Triester Straße 164  
8020 Graz  
**T: 0316 / 26 66 66-10**

**Seiersberg-Pirka**

**Franz Kaufmann**  
Feldkirchner Straße 21  
8054 Seiersberg  
**T: 0664 / 238 45 94**

**Hart bei Graz**

**DI (FH) Florian Wolf**  
Pachern Hauptstraße 88-90  
8075 Hart bei Graz  
**T: 0316 / 42 55 42**

**Gratwein-Straßengel**

**Stefan Schalk**  
Bahnhofplatz 3  
8112 Gratwein  
**T: 0660 / 860 50 02**

**Lieboch/Tobelbad**

**Rosina Planner**  
Blumengasse 3  
8501 Lieboch  
**T: 0664 / 452 65 26**

**Feldkirchen bei Graz**

**Marlene Hubmann**  
Marktplatz 1  
8073 Feldkirchen bei Graz  
**T: 03135 / 54 666**

**Premstätten**

**Andreas Truchses, MBA, MSc**  
Hauptstraße 121  
8141 Premstätten  
**T: 03136 / 20 317**

**Frohnleiten**

**Stefan Schalk**  
Hauptplatz 35  
8130 Frohnleiten  
**T: 0660 / 860 50 02**

**Vasoldsberg**

**Christoph Hinterleitner, MSc**  
Vasoldsberg 2  
8076 Vasoldsberg  
**T: 0664 / 105 10 12**

Alles verändert sich, aber dahinter ruht ein Ewiges.

*Johann Wolfgang von Goethe*





*Christian  
Stelzer*

**Senior/in  
Aktiv**

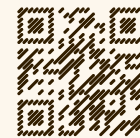
Mein Name ist Christian Stelzer. Der Auslöser für die Entscheidung zur Ausbildung zum Dipl. Seniorenanimateur war, dass ich mehr als 10 Jahre selbst pflegender Angehöriger war und meine schwer demenzkranke Mutter, sowie meinen Vater zu Hause betreute. In dieser Zeit stellte ich fest, dass es keinerlei Angebote zur geistigen, körperlichen oder kreativen Aktivierung für Senioren gibt. Aufgrund meiner Fachausbildung und jahrelangen Erfahrung die ich gewinnen konnte, verfüge ich nunmehr über eine Vielzahl an Aktivierungseinheiten für Senioren und kann diese perfekt auf die zu betreuende Person abstimmen. Ich bin ausgebildeter Dipl. Seniorenanimateur, habe eine Ausbildung in Validation nach Naomi Feil, Demenz, Grundlagen der Seniorenkommunikation, Gesprächsführung, Gerontologie, Seniorengerechtes Lernen, Erste Hilfe und noch vieles mehr das ich Ihnen bei einem kostenlosen Erstgespräch gerne näher bringen würde. Nachdem ich meine Ausbildung zum Dipl. Seniorenanimateur mit Auszeichnung abgeschlossen habe, biete ich meine Dienste nun als selbstständige Mobile Fachkraft für Seniorenaktivierung im Bezirk Bruck/Mürzzuschlag an.

### Angebot

- Kostenloses Erstgespräch
- Biografiearbeit
- Erinnerungsarbeit
- Demenzbetreuung
- Gedächtnistraining
- Kreatives Gestalten
- Bewegungseinheiten
- Aktivierungsnachmittage
- Spaziergänge
- Zeitbegleitung
- Gesellschaft
- Gruppen und Einzelbetreuung nach Terminvereinbarung
- Besuchsdienst in Pflegeeinrichtungen und betreutem Wohnen
- Schwierige Gespräche nach „Palme Technik“



### Kontakt



+43 699 177 000 66  
info@christianstelzer.at  
Feldrainweg 48  
A-8652 Kindberg  
www.christianstelzer.at

**adcura**  
**wie daheim**  
**nur eben nicht**  
**allein.**

Mit adcura verbinden Senioren eines sofort: zu Hause zu sein! In den Häusern steht Betreuung mit Persönlichkeit an erster Stelle. Ein ständiger Austausch zwischen Senioren, Mitarbeitern und Angehörigen sorgt für eine sehr hohe Lebensqualität aller Beteiligten.

**Bitte richten Sie Bewohner Anfragen an**  
office@adcura.at



**Sie haben Interesse und Freude an der Arbeit mit Menschen im Alter? Ihnen gefällt unsere Philosophie und Sie wollen in einem unserer Seniorenwohnheime arbeiten? Dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung!**

**Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an**  
bewerbung@adcura.at





# Ehejahre



50 • 60 • 65 • 70



**ALLERHEILIGEN BEI WILDON** • Goldene Hochzeit feierten Theresia und Karl Rössler. Die Ortsgruppe und die Gemeinde gratulierten sehr herzlich.



**EGGERSDORF** • Annemarie und Karl Oberer feierten ihre Goldene Hochzeit, zu der Obm. Johann Haller mit seinem Team sehr herzlich gratulierte und noch viele gemeinsame, glückliche und gesegnete Jahre bei bester Gesundheit wünschte.



**BAD WALTERSDORF** • Im Juli feierten Helga (leider verstarb sie im August) und Anton Damm (l.) ihre Goldene Hochzeit. Auch das Ehepaar Hermine und Robert Kielhofer (r.) feierte im August seine Goldene Hochzeit. Die Ortsgruppe gratulierte herzlich.



**BIRKFELD** • In diesem Jahr feierten das Fest der Goldenen Hochzeit Hilde und Herbert Reithofer sowie Josefine und Johann Hofbauer. Das Fest der Diamantenen Hochzeit feierten Stefanie und Anton Gissing. Der Seniorenbund wünschte den Jubelpaaren alles Gute und viel Gesundheit.





**FELDBACH** • Die langjährigen Mitglieder, Ottilie und Eduard Röck, feierten im August das Fest der Diamantenen Hochzeit. Herr Röck war 13 Jahre als Reisereferent unserer Stadtgruppe tätig. Der Vorstand gratulierte sehr herzlich und wünschte noch viele gemeinsame Jahre.



**FISCHBACH** • Das Ehepaar Gertrude und Johann Steiner vlg. Pirchleitner feierte im September seine Diamante Hochzeit. Obm. Zink, Obm.-Stv. Brunnhofer und Gebietsvertreter Kerschbauer besuchten das Ehepaar und wünschten noch viele gemeinsame Jahre in Glück und Zufriedenheit.



**GASEN** • Das Bergbauernehepaar Theresia und Anton Kleinburger feierte das Fest der Goldenen Hochzeit. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte noch viele gemeinsame Jahre bei bester Gesundheit.



**GOSDORF** • Unser Kassier Anton Hirtl mit Gattin Berta feierte Ende Juli das Fest der Goldenen Hochzeit. Aus diesem Anlass gratulierten Obm. Otto Temmel und Obm.-Stv. Fritz Berghold mit Gattinnen und wünschten dem Paar noch viele schöne Jahre der Gemeinsamkeit. Vielen herzlichen Dank für eure engagierte Mitarbeit.



**GRAZ-WETZELSDORF** • Sie zählen zu den treuesten Stammgästen der Bezirksgruppe. Helene und Franz Stocker feierten ihr 60-jähriges Ehejubiläum. Obm. Johann Ostermann gratulierte zur Diamantenen Hochzeit mit einem Vitamin- und Kalorienpaket.



**GRAZ-WETZELSDORF** • Einen „kritisch wohlwollenden Geist“ nannte ihn einst Bgm. Siegfried Nagl. Jetzt feierten Regierungsrat Alois und seine Gattin Anna Wagner das 65-jährige Hochzeitsjubiläum – ihre Eiserne Hochzeit. Obm. Johann Ostermann gratulierte herzlich.



**HATZENDORF** • Das Ehepaar Elisabeth und Anton Niederl feierte das Fest der Goldenen Hochzeit. GB Rupert Friedl mit Gattin sowie Obfrau Anneliese Fuchs mit Gatten gratulierten sehr herzlich und wünschten noch viele gemeinsame, glückliche und gesunde Jahre.



**HATZENDORF** • Das Ehepaar Maria und Alois Taucher feierten das seltene Fest der Eisernen Hochzeit. Die Ortsgruppe gratulierte dem rüstigen Jubelpaar sehr herzlich und wünschte noch weitere gemeinsame gesunde Ehejahre.



**KOGLHOF** • Im Beisein ihrer großen Familie feierten Maria und Franz Grabner ihre Eiserne Hochzeit in der Pfarrkirche Koglhof. Pfarrer Peter Weberhofer nahm ihnen erneut ihr Eheversprechen ab und spendete Gottes Segen. Franz Grabner trug seinen Hochzeitsanzug, den ihm Schneidermeister Hermann Schloffer vor 65 Jahren schneiderte und der ihm heute noch wie angegossen passt.





**HAUS IM ENNSTAL** • Wir gratulieren Marianne und Hans Fuchs, vlg. Gsöll (Rubinhochzeit), Friederike und Franz Schwarz, vlg. Weber (Diamantene Hochzeit), Monika und Anton Stocker (Eiserne Hochzeit) sowie Ingrid und Walter Bastl (Diamantene Hochzeit) zu ihren Ehejubiläen, welche in der Pfarrkirche Haus feierlich begangen wurden (v.l.).



**LEUTSCHACH A.D. WEINSTRASSE** • Unser Kassier-Stv. Josef Baumann feierte mit seiner Gattin Gertrude die Goldene Hochzeit. Wir gratulierten sehr herzlich und wünschten noch viele schöne gemeinsame Jahre bei bester Gesundheit.



**KRAKAUEBENE/KRAKAUSCHATTEN** • Herzlichste Gratulation den Ehepaaren Irmine und Alfons Tockner zur Diamantenen Hochzeit sowie Christine und Oswald Tockner zur Goldenen Hochzeit sowie Stefanie und Josef Schnedlitz zur Eisernen Hochzeit (v.l.). Die Ortsgruppe wünscht weiterhin Gottes Segen, Glück, Gesundheit und noch viele gemeinsame Jahre.



**MITTERDORF AN DER RAAB** • Maria und Franz Vorraber feierten ihr Goldenes Ehejubiläum. Ein Paar, welches das Miteinander und das Gemeinsame als Lebensmotto wählte. Sehr erfolgreich sind sie im Obstbau. Franz engagiert sich in der Ortsgruppe als Kassier und ist sehr aktiv. Wir wünschen noch viele gemeinsame Jahre.



**NITSCHA** • Das Ehepaar Anna Martin Heigl feierte das Fest der Diamantenen Hochzeit. Wir gratulierten und wünschten noch viele gemeinsame Jahre in Gesundheit. Anna erfreut unsere Seniorengemeinschaft immer wieder mit ihren selbstverfassten Mundartgedichten. Ihre besondere Freude sind aber die Blumen, die man rund um das Haus sieht.



**SAIFEN-BODEN** • Obm.-Stv. Rupert Spreitzhofer feierte mit seiner Gattin Hermine das Fest der Eisernen Hochzeit. Wir wünschen dem Jubelpaar weiterhin Gesundheit und noch viele schöne, gemeinsame Jahre.





**SCHWARZAU-MITTERLABILL** • Marianne und Franz Feirer, Maria und Franz Schober sowie Maria und Josef Mark feierten ihre Goldenen Hochzeiten. Die Ortsgruppe gratulierte den Jubelpaaren auf das herzlichste und wünschte ihnen noch viele gemeinsame Jahre bei bester Gesundheit.



**ST. ANNA AM AIGEN** • Die Ortsgruppe gratulierte dem Jubelpaar Monika und Johann Praßl zur Goldenen Hochzeit sehr herzlich und wünschte noch viele schöne Jahre.



**ST. ANNA AM AIGEN** • Die Ortsgruppe gratulierte den Jubelpaaren Walburga und Franz Beutl sowie Ernestine und Karl Ulrich zur Diamantenen Hochzeit sehr herzlich und wünschte noch viele gesunde Jahre.

**ST. LORENZEN AM WECHSEL** • Die Ortsgruppe gratulierte dem Ehepaar Monika und Franz Scherbichler zur Goldenen Hochzeit sehr herzlich.



**ST. STEFAN IM ROSENTAL** • Das Ehepaar Anna und Josef Platzer feierte im September das Fest der Goldenen Hochzeit. Obfrau Gerti Roßmann, Beirat Maria Schantl und Schriftführer Karl Luttenberger gratulierten sehr herzlich und wünschten noch viele gemeinsame, gesunde und glückliche Jahre.



**ST. STEFAN IM ROSENTAL** • Im August feierte das Ehepaar Maria und Franz Wallner das Fest der Eisernen Hochzeit. Obfrau Gerti Roßmann, Beirat Maria Schantl und Schriftführer Karl Luttenberger gratulierten sehr herzlich und wünschten noch viele gemeinsame, gesunde und glückliche Jahre.





**ST. NIKOLAI OB DRASSLING** • Das fleißige und tüchtige Landwirteehepaar Maria und Johann Löffler aus Frauenfeld feierte das Fest der Goldenen Hochzeit. Obfrau Josefine Zöhrer überbrachte die Glückwünsche und überreichte ein kleines Präsent.



**STAINZ** • Im August feierten Stefanie und Josef Graf ihr 60-jähriges Ehejubiläum. Beide sind aktive Mitglieder unseres Seniorenchors, welchen sie zu einer gemütlichen Nachfeier einladen.



**STRASS** • Das Ehepaar Hermine und Adolf Brus feierte seine Diamantene Hochzeit. Bgm. Reinhold Höflehner gratulierte und wünschte noch viele gemeinsame Jahre.



**UNTERLAMM** • Unser Obm. Josef Jaidl und seine Gattin Hermine feierten Goldene Hochzeit. Bgm. Robert Hammer sowie der Vorstand der Ortsgruppe überbrachten die besten Glückwünsche und wünschten für die Zukunft Gottes Segen, Glück und noch viele schöne gemeinsame Jahre.



**LOIPERSDORF-STEIN** • Kaum zu glauben aber wahr. Renate und Ferdinand Stessl feierten ihre Goldene Hochzeit. Die Ortsgruppe gratulierte recht herzlich.

## BUCHTIPP



### WOLLIGE WÄRME-SPENDER

Stulpen sind nicht nur wärmende Accessoires für Hände, sondern auch Handschmeichler, die Kälte nicht zulassen. Im Buch sind von den Designerinnen Stulpen in tollen Farben und Formen kreiert worden. Von Zopf- bis Strukturmustern, mehrfarbig und mit verschiedenen Garnen gestrickt – Sie finden sicher das richtige Modell und die dazugehörige perfekte Anleitung.

K. Jöel/I. Nathusius/D. Bergk, *Stulpen stricken*, 48 Seiten, Farbfotos, frechverlag, Topp 27068, EUR 11,30



## BRUCK-MÜRZZUSCHLAG

### BRUCK-MUR

#### AFLENZ

##### *Ausflug in die Wachau*

Am 11. und 12. Oktober machte die Ortsgruppe einen Ausflug in die Wachau. Stationen waren Bodensdorf, Melk und Krems. Die erste Station bei diesem Rundumausflug war der Kürbischhof Wurzer in Bodensdorf.



Beim Kürbischhof Wurzer.

#### BREITENAU

##### *Hofmodell mit Hühnern*

Am 4. Oktober starteten wir einen Ausflug zu Andrea Pauli vom Frötscherhof in St. Marein bei Graz. Frau Pauli stellte uns mit ihrer Familie ihr Hofmodell mit Hühnern und bunten Eiern vor. Sie gewann mit ihrer innovativen Idee den VifzackPreis des Landes Steiermark. Sehenswert wie sich die Familie Pauli mit ihrer Arbeit für den Erhalt einer lebenswerten Umwelt einsetzt. Nach einem stärkenden Mittagessen besuchten wir den ORF Steiermark und konnten mit einer ausgezeichneten Führung hinter die Kulissen der Radio- und Bildschirmarbeit schauen. Ein Dankeschön an Obm. Herbert Pretterhofer und Reiseorganisatorin Maria Steinler für diesen informativen Ausflug.



Besuch beim ORF Steiermark.

#### BRUCK AN DER MUR

##### *Starker Auftritt*

Mit einer beispiellosen Veranstaltung würdigte der Seniorenbund Bruck mit bisher wenig bekannten Gedichten vom Heimatdichter Peter Rosegger dessen 180. Geburtstag. Auf Initiative von Finanzreferentin Helga Rumppler wurde das Trio Franz Gollner, Max Achatz und Michael Großschädl eingeladen, eine Vor-

stellung von Roseggers Werken nach einem Drehbuch von Jakob Hiller aufzuführen. Die Veranstaltung war sehr erfolgreich, sodass sich Obm. Werner Friedrich über einen vollen Saal in der WKO Bruck freuen konnte. Ebenso erfreut waren die Ehrengäste LAbg. Cornelia Izzo und Vzbgm. Susanne Kaltenegger. Sie trafen sich zum Anschluss noch mit den Besuchern und Künstlern.



Cornelia Izzo, Werner Friedrich, Susanne Kaltenegger, Helga Rumppler, Jakob Hiller, Alexandra Haider (v.l.).

#### KAPFENBERG

##### *Joglland*

Am 19. Oktober unternahm unsere Stadtgruppe eine Fahrt ins Joglland. In St. Jakob im Walde besuchten wir das Kräftereich. Nach einer interessanten Führung aßen wir im Gasthaus Pink zu Mittag. Bei herrlichem Wetter fuhren wir am Nachmittag nach Vorau und wurden durch das Augustiner Chorherrenstift geführt. In der Stiftstaverne ließen wir den Tag gemütlich ausklingen.



Bei herrlichem Wetter ging es auch nach Vorau.

#### THÖRL

##### *Nachruf*

Unsere Ortsgruppe verlor zwei Ehrenmitglieder, die viel für sie leisteten. Ernst Schaffenberger und Maria Kammerhofer waren seit der Gründung im Jahre 1996 bzw. 1997 dabei und unterstützten die Gruppe im Vorstand mit verschiedenen Funktionen. Herr Schaffenberger unterhielt uns bei jedem Treffen mit seinen launigen Geschichten, die er mit schauspielerischem Talent zum Besten gab. Wir werden die beiden Verstorbenen sehr vermissen.

Ende September wurde ein Ausflug zum Stift Lilienfeld unternommen. Einen Teil der Anreise bewältigte man mit der Mariazeller Bahn. Nach dem Mittagessen wurde das Stift besichtigt.

Des Weiteren unternahm die Ortsgruppe im Oktober die traditionelle Wanderung zum GH „Schwabenbartl“ zum Schweinsbraten Essen.

Der nächste Fixpunkt ist die Weihnachtsfeier im Gasthof Reiter.





Die Gruppe vor dem Stift Lilienfeld.

## MÜRZZUSCHLAG KAPELLEN

### *Rax-Partie*

47 Mitglieder unternahmen am 24. August eine Rax-Partie vom Otthaus auf den Jakobskogel. Wanderführerin Maria Holzer und Obm. Heinz Bitesser organisierten dieses Bergerlebnis.

Die Herbstreise ging nach Brixen im Thale in Tirol. Mit dem Schneeweiss-Bus fuhren wir (Reiseleiter Robert Schrittwieser) nach Brixen ins Hotel Alpenhof. Auf dem Programm standen: Filzalmsee, Fahrt mit der Salvenbahn, per Gondel auf die Hohe Salve, Hopfgarten, Heimatmuseum in Kramsach, Wildgehege in Aurach und Hochkönigregion.

Die Kegelgruppe hielt am 11. Oktober ihre interne Meisterschaft im Fluderstüberl ab. Kegelchef Rupert Lahninger konnte den Wanderpokal an den Erstplatzierten Frando Schwaiger und die Eiserne Kugel an Waltraud Sommer überreichen.



Die gut gelaunte „Rax-Partie“.

## KRIEGLACH

### *Fahrt nach Wien*

Unsere Ortsgruppe unternahm einen Tagesausflug nach Wien und besuchte das Parlament, den Verwaltungsgerichtshof und den Stephansdom. Vor dem Parlament wurden wir von NAbg. Mag. Ernst Gödl empfangen, der uns auch durch das renovierte Gebäude führte. Mag. Gödl brachte uns die Geschichte des Hauses und die Arbeit des Nationalrates auf sehr interessante Weise näher. Das Parlament wurde vor 140 Jahren vom Architekten Theophil Hansen als Gesamtkunstwerk gestaltet. Heute besuchen täglich rund 3.000 Menschen das Parlament. Am Nachmittag besuchten wir den Verwaltungsgerichtshof bzw. den Stephansdom. Ausklingen ließen wir diesen schönen Tag in einem Heurigenlokal nahe Wien.



Gruppenfoto mit NAbg. Mag. Ernst Gödl vor dem Parlament

## SPITAL-STEINHAUS

### *Herbstreise*

Mit Hilfe der Firma Allmer konnten wir im Oktober eine Herbstreise durchführen. Die Burg Friesach, der Magdalensberg sowie der Herzogstuhl standen am Programm, bevor wir im Hotel Melcher in Drobollach eincheckten. In Planica hatten wir die Möglichkeit im Zuge einer Führung die acht Schanzen und das Sportzentrum von oben zu besichtigen. Bled mit Burg, See und Insel wurden erkundet und die Cremeschnitten durften nicht fehlen. Die dritte Tagestour begann in Tarvis, dann über den Neveasattel zum Raibler See, weiter über den Predilpass mit seinen mächtigen Felsen, zur Festung Fort Kluzer und durchs Soca-Tal zur Russenkapelle. Nach einem Spaziergang auf der Turrach und dem Mittagessen in Scheifling ging unsere Reise wieder ins Mürztal.



Wie gut, dass man die Schanzen nur besichtigt...

## WARTBERG

### *Reiselustige Senioren*

Am 20. Juli führte unser Ausflug zu den hängenden Gärten der Sulamith (Heilpflanzen- und Blumengarten) nach St. Kathrein am Offenegg und zum Karl-Wirt zum Mittagessen. Die Heimfahrt ging übers Alpl. Der zweite Ausflug führte zur Wildwiesenhütte mit Blick über das steirische Joglland. Nach dem Mittagessen gab es auch die Möglichkeit den 35 m hohen Turm zu besteigen. Nach Kaffee und Mehlspeise folgte eine gut gelaunte Heimreise. Danke an Obfrau Annemarie Rinnerhofer für die schönen Ausflüge! Im August feierte Anna Scheikl in geistiger Frische ihren 85. Geburtstag. Eine Abordnung der Ortsgruppe gratulierte ihr sehr herzlich und wünschte Gesundheit, Glück und Gottes Segen!



Die Jubilarin Anna Scheikl wurde 85.



## DEUTSCHLANDSBERG

### BEZ. DEUTSCHLANDSBERG

#### *Celje und Kartause von Seitz*

Am 10. Oktober fand der von unserer Kassiererin Luise Haberschek und Reiseleiterin Lidija Vindis-Roesler geplante Bezirksausflug nach Slowenien unter der Teilnahme von 44 Senioren statt. Wir konnten die Stadt Celje besichtigen sowie eine wunderbare Führung auf deren Burg erleben, nachdem wir mit dem emeritierten Bischof der Stadt einige Lieder in der Kirche anstimmten.

Nach dem köstlichen Mittagessen im Kloster St. Josef war die Besichtigung der Kartause von Seitz ein zweiter kultureller Höhepunkt. Der Aufenthalt im ältesten Gasthaus Sloweniens bildete den krönenden Abschluss der Tagesreise. Unser großer Dank gilt Luise Haberschek und Lidija Vindis-Roesler, die uns nicht nur mit Infos versorgten, sondern auch mit herrlichen Witzen unsere Lachmuskeln bewegten.



Gruppenbild der Teilnehmer.

## FRAUENTAL

#### *Schlosspark Laxenburg*

Bereits am frühen Morgen konnte Obfrau Theresia Fuchshofer 45 Teilnehmer zur Fahrt nach Niederösterreich begrüßen. Der Weg führte zunächst nach Glognitz zur Besichtigung der Schokoladenmanufaktur Lindt. In einem interessanten Film konnten die Teilnehmer Wissenswertes über die Produktion von hochwertiger Schokolade erfahren. Zweiter Programmpunkt war der Schlosspark Laxenburg mit seinen ehrwürdigen Bauten wie Altes Schloss, Blauer Hof und die Franzensburg. Während der Führung wurde den Senioren viel über die Familiengeschichte des Hauses Habsburg-Lothringen erzählt. Der Ausklang der Niederösterreich-Tour fand bei einem Heurigen in Guntramsdorf statt, bevor es mit dem Bus (Fahrer Manfred) wieder Richtung Heimat ging.

Geburtstage hatten Edeltraud Reiterer, Maria Nebel und Erna Erhart. Nochmals herzlichen Glückwunsch!



Bei der Schokoladenmanufaktur Lindt.

## HOLLENEGG

#### *Vier Tage in Südtirol*

Am 25. September starteten wir zu einer 4-tägigen Reise nach Südtirol. Mit Jöbstl-Reisen ging es zuerst nach Greifenburg zur Frühstückspause. Gestärkt begann die Dolomitenrundfahrt mit dem Misurinasee, über zwei Pässe (Tre Croci und Falzarego) nach Arabba, über das Pordoihoch nach Auer-Rovereto. In Riva del Garda nächtigten wir im Hotel Centrale. Mit Reiseleiterin Antonella fuhren wir nach Trient im Trentino (Stadtführung, Trienter Konzil), weiters in die Bischofsstadt Trento sowie zur Sektellerei Ferrari. Es folgte eine Gardasee-Rundfahrt, Malcesine und Garda sowie mit dem Schiff in Richtung Sirmione. Wir danken Obm. Georg Krasser und seinem Team für die Vorbereitung dieser Reise sowie Chauffeur Carsten Kraxner für die unfallfreien Kilometer.



Gruppenfoto vor der Scaligerburg.

## LANNACH

#### *Christines Garten der Lebensfreude*

Am 12. Oktober fuhren 57 Mitglieder mit dem Bus der Firma Pölzl zum Nostalgiemuseum Posch in Untergiem bei Feldbach sowie zum Garten der Lebensfreude nach Hirsdorf bei Gnas. Herr Posch zog alle mit seiner Begeisterung für Technik und Physik in den Bann. Seine Uhren, Oldtimer, etwa 9.000 Puppen und Teddybären, Radios und zahlreiche technische Wunder ließen uns staunen.

Nach dem Mittagessen im GH Amschl ging es zu Christines Garten der Lebensfreude. Sie und ihr Gatte leben mit Leidenschaft für ihre Gartenlust. Verschiedene Stationen, liebevoll und kreativ gestaltet, laden zum Verweilen in diesem Paradies ein. Am 8. und 10. Dezember werden hier rund 1200 Kerzen entzündet – sicherlich ein Gänsehauterlebnis für alle!



Großer Andrang bei der Nostalgiemuseum Posch.



## ST. MARTIN IM SULMTAL

### *Drei Tage Istrien*

Mit 33 Personen an Bord ist die Ortsgruppe zu einer 3-Tagesfahrt nach Istrien aufgebrochen. Mit einer Besichtigung der Burg Motovun und einer Verkostung von Wein, Trüffel und Käse ging es ins Hotel in Porec. Bei herrlichem Wetter begann der nächste Tag mit einer Schifffahrt nach Rovinj. Hier durften wir eine interessante Stadtführung mitmachen. Bei der Rückfahrt mit dem Schiff, wo uns ein köstliches Mittagessen erwartete, ging es zurück in unsere Unterkunft. Mit einer Stadtführung in Opatija begann der dritte Tag. Bevor wir die Heimreise antraten, sind wir noch zu einer Stärkung in Trojane eingekehrt. Herzlicher Dank gilt Obm. Florian Lampl für die Organisation dieser schönen und interessanten Fahrt.



Die Mitglieder verbrachten drei herrliche Tage in Istrien.

## ST. STEFAN/STAINZ

### *In und um Linz*

Bei dieser Reise im September kam die Firma Pözl-Busreisen den Teilnehmern unter Obm. Josef Schmölzer in allen Belangen entgegen, konnten die Senioren mit Chefpiloten Hannes Kröll genussvoll reisen und wurden von Veronika Scheiwein als Reiseleiterin perfekt betreut.

Besichtigt wurden das Zisterzienserstift Schlierbach mit Käserei und Glasmalerei, Cumberland Wildpark Grünau (für Wölfe und Bären), Großschönau (Damast und Frottier Textilien), Passau, Feste Oberhaus, voest Alpine Linz, Pöstlingberg, Steyr. Ein Nachmittag mit Prof. Franz Steiner im Stieglerhaus erweckte viele Erinnerungen an die von ihm gestalteten Sendungen.

Die Ausfahrt im Oktober führte auf die Burg Hochosterwitz und zu den großartigen Ausgrabungen aus der Römerzeit am Magdalensberg.



Die Senioren vor der voest Alpine in Linz.

Foto: Rumpf

**REDAKTIONSSCHLUSS**  
26. Jänner 2024 um 10 Uhr

## STAINZ

### *Berghofer-Mühle*

Bei beinahe tropischen Temperaturen besuchten kulturbegeisterte Senioren im August die Operette „Gräfin Mariza“ im Felsentheater am Neusiedler See. Der Höhepunkt des Jahres war für unsere Mitglieder im September aber der 5-tägige Urlaub in Obertilliach in Osttirol. Die Unterkunft, die Verpflegung, die Ausflüge und auch das Wetter waren wunderbar.

Mit zwei Bussen wurde Mitte Oktober die Saisonabschlussfahrt durchgeführt. Zuerst ging es nach Gnas, wo mit dem ehemaligen Pfarrer von Stainz, Msgr. Franz Neumüller, ein Gottesdienst (umrahmt vom Stainzer Seniorenchor) gefeiert wurde, bevor es zum Mittagessen am Fuße der Riegersburg ging. Mit der Besichtigung der Berghofer-Mühle in Fehring wurde dieser Ausflug abgeschlossen.



Die Saisonabschlussfahrt war sehr gefragt.

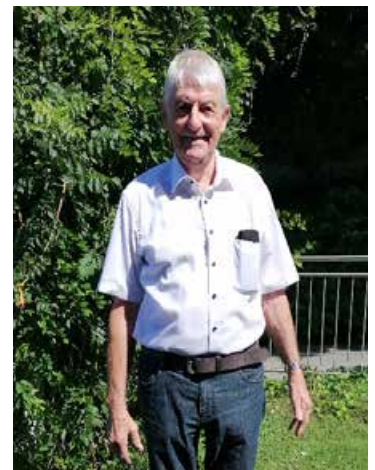
## WETTMANNSTÄTTEN

### *80. Geburtstage*

Am 7. August feierte Heidemarie Zöhrer (Vorstandsmitglied der Ortsgruppe) in jugendlicher Frische ihren 80. Geburtstag. Und am 8. September feierte Albin Aldrian (ebenfalls Vorstandsmitglied) mit voller Freude und Elan seinen 80. Geburtstag. Aus diesem Grund wünschen wir ihnen viel Gesundheit, Zufriedenheit und dass sie ihren Humor nicht verlieren. Ein großes Danke schön an Heidemarie Zöhrer und Albin Aldrian, dass sie ihre Funktionen im Vorstand der Ortsgruppe so verlässlich ausüben.



Heidemarie Zöhrer und...



... Albin Aldrian wurden 80.



## WIES

### *Zweitagesreise in die Obersteiermark*

Insgesamt 51 Senioren der Ortsgruppen Wies und St. Peter im Sulmtal nahmen an einer Exkursion in die Obersteiermark teil. Die von der Firma Koller-Reisen angebotene Zweitagesfahrt führte nach Bad Aussee (Lebzeltrei), danach folgte eine Schifffahrt auf dem Hallstätter See und Besuch von Hallstatt. Weiter ging es ins Lammertal, nach Filzmoos und in die Ramsau. Die Nächtigung erfolgte im Sporthotel Royer. Am zweiten Tag standen Pürgg sowie die Planneralm auf dem Programm. Familie Lackner betreibt dort eine Naturapotheke (Latschenkieferöl).

Dank geht an Sepp Reich für die perfekte Reisebegleitung. Obm. Reg.Rat Willi Hermann und Elsa Kronabether (Wies) sowie Obfrau Anni Koch und Obfrau-Stv. Paula Loibner (St. Peter) und Firma Koller-Reisen gebührt für die tolle Organisation ein herzlicher Dank!



Gruppenfoto der Teilnehmer aus Wies und St. Peter/Sulmtal.

## GRAZ

## ANDRITZ

### *Herbstzeit ist Zeit auch für Neues*

Der Seniorennachmittag startete im September mit dem Besuch von BR Ernest Schwindsackl, der uns über alle aktuellen und interessanten Themen für die Senioren berichtete.

Zusätzlich Neues brachte uns der Herbst. Sehr gut angenommen wurden bereits im September und Oktober die beiden Angebote: „Smovey Wandern“ mit Christine und „Walken mit Hannes“, abwechselnd jeden Dienstag um 10 Uhr. Neuzugänge sind jederzeit möglich.

Der Seniorennachmittag im Oktober hatte das Thema „Sturzprävention im Alter“ und war sehr gut besucht. Die Vortragende Christina Neubauer, BSc, Physiotherapeutin in der Albert Schweitzer Klinik, gab wertvolle Tipps und Informationen.



„Walken mit Hannes“

## EGGENBERG

### *Südost-Steiermark*

Am 5. Oktober fuhren wir nach Jennersdorf, wo wir bei Vossen-Heimtextilien eine Führung durch den Betrieb machten. Weiter ging es nach Hatzendorf ins GH Kraxner. Gut gestärkt erreichten wir in Stang bei Riegersburg die Manufaktur Gölles, bekannt für edlen Brand und feinen Essig. Bei der Erlebnistour betraten wir den größten Essigkeller von Österreich und stellten die Geschmacksnerven bei der Essigverkostung auf die Probe. Abgerundet wurde die Fahrt mit einer Edelbrand- und Likörverkostung. Am Nachmittag waren wir beim Buschenschank Krenn in Weinberg, wo wir die Köstlichkeiten der Region und den guten Wein genossen. Zur Unterhaltungsmusik von Jo Stern wurde auch getanzt. So ging der wunderschöne Tag viel zu schnell zu Ende.



Die Eggenberger hatten einen erlebnisreichen Ausflug.

## LIEBENAU

### *Erlebniswelt Fischzucht Hornegg*

Am 11. Oktober führte uns die Herbstfahrt nach Preding zum Gut Hornegg. Dieses Gut gehörte einst zum Chorherrenstift Stainz, aber seit damals wird Fischzucht betrieben. Eine Südtiroler Industriellenfamilie erwarb das Gut Hornegg, das eine Biofischzucht und Feriendomizil führt. Ein Film zeigte uns die Arbeit von einem Jahr. Ein Rundgang führte uns um die Teichlandschaft mit herrlichem Ausblick.

Anschließend fuhren wir zum Mittagessen ins GH Lecker, wo wir mit sehr gutem Essen und sehr freundlichen Bediensteten verwöhnt wurden. Als Krönung konnte man unter verschiedenen Mehlspeisen aussuchen und dazu den Kaffee genießen.

Wie immer war es ein sehr interessanter und wunderschöner Ausflug, was uns noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Fröhliche Teilnehmer vorm Hofladen von Gut Hornegg.

## MARIATROST

### *Hängende Gärten*

Am 15. September führte unser Ausflug zuerst in das hübsche Städtchen Frohnleiten. Eine professionelle Führung brachte uns Geschichte und Bedeutung die-



ses Ortes nahe. Eine landschaftlich reizvolle Fahrt führte uns danach auf die Teichalm, wo wir bei einem Spaziergang eines der letzten Latschenhochmoore in Österreich mit seiner besonderen Tier- und Pflanzenwelt bewundern konnten. Die weitere Fahrt ging über die Teichalm, Sommeralm auf die Brandlucken und nach St. Kathrein/Offenegg, wo uns Frau Sichart in ihre Traumwelt der „Hängenden Gärten der Sulamith“ entführte. Auf 4.000 m<sup>2</sup> terrassenförmig angelegtem Garten präsentieren sich neben Skulpturen, Brunnen, Rastplätzen und interessanten Sichtachsen tausende heimische und exotische Pflanzen – ein Traum für jeden Hobbygärtner.



Gruppenfoto bei den „Hängenden Gärten der Sulamith“.

## ST. PETER

### *Reise in die Tschechei*

Der Seniorenbund Graz-St. Peter fuhr am 4. und 5. Oktober nach Budweis und Krumau in Tschechien. Bei Traumwetter und interessanten Besichtigungen gab es eine ausgezeichnete Stimmung und alle Teilnehmer waren begeistert.



Die Gruppe in Krumau.

## STRASSGANG

### *Vorsorgevollmacht*

Die Treffen der Bezirksgruppe Straßgang sind immer vielfältig und besonders. So war im September Notarin Dr. Christina Mazelle-Rasteiger zu Gast, die u.a. über die Wichtigkeit der Vorsorgevollmacht informierte. Beim Treffen im Oktober ging es beim Besuch des Traktormuseums „Zum Holder-Hias“ in der Harterstraße lustig zu. Anschließend gab es ein gemütliches Beisammensein.



Ausfahrt mit einem „Traktor-Zug“ vom Holder Hias.

## WETZELSDORF

### *Herz der Demokratie*

Die Senioren wurden von der Grazerin NAbg. Martina Kaufmann eingeladen. Der Besuch unseres Parlaments war hochinteressant und bestens organisiert. Mit der ersten großen Renovierung des 140 Jahre alten „Tempels der Demokratie“ wurde dieser technisch und digital ins 21. Jahrhundert geholt. Dies scheint durchaus gelungen zu sein. Nach der Führung nahm sich Martina Kaufmann sehr viel Zeit, um mit den Grazer Gästen über ihre Arbeit und die Abläufe im Parlament zu sprechen. In der Säulenhalle fiel eine Gruppe durch besonders lautes Lachen auf. Es war Parlamentspräsident Wolfgang Sobotka höchstpersönlich, der hier für gute Laune sorgte.



Gruppenfoto im Parlament mit NAbg. Martina Kaufmann.

## GRAZ-UMGEBUNG

## EGGERSDORF

### *Seniorenwandertag*

Am 1. Oktober war unser Seniorenwandertag, zu dem unser Obm. Johann Haller auch unsere LO-Stv. BO Rosalia Tantscher sowie Senioren aus den Ortsgruppen Purgstall, Kainbach und St. Marein, begrüßte. Wir wanderten bis zur Labestation, wo uns Obm. Haller mit seinen Helfern mit Getränken und einem Gugelhupf-Buffer verwöhnte. Zurück ging es zum Feuerwehrhaus, wo wir unseren Abschluss (mit Harmonika-Spieler Simon) ausklingen ließen.

Am 12. Oktober besuchten wir das Holzmuseum in St. Ruprecht. Danach hatten wir eine Führung im Stiftsgarten von St. Lambrecht und waren in der Benediktinerstiftskirche und dem Klosterareal.

Am 9. November fuhren wir nach Graz zum Schloss- und Schlüsselmuseum und waren zum Ganserlessen in Pernegg.

Geburtstage: Maria Klupp (93); Hedwig Bloder (92); Hilda Tödting (91); Johann Kager (80). Nochmals herzlichen Glückwunsch.





Viele Wanderlustige genossen den Wandertag.

## HART-PURGSTALL

### Geburtstagsfeier und Ausflüge

Am 17. Oktober wurden die Geburtstagsjubilare zur gemeinsamen Feier im Niederleitners Schöckllandhof eingeladen. Als Ehrengast konnte Obm. Anton Wimmer Bgm. Reinhard Pichler begrüßen. Für alle Jubilare gab es ein Präsent. Geburtstage feierten auch Anton Wankhammer und Josef Hack (beide 70) sowie Johann Hiebler (75).

Im September ging es zum Holzmuseum, zum Mittagessen im Brauereigasthaus und zur Führung durch die Brauerei Murau. Im Oktober war unsere Abschlusswanderung. Wir freuten uns über Mitglieder der Ortsgruppe Eggersdorf mit Obm. Hans Haller. Danke an die Familien Schnalzer, Adam, Landgraf und Weber sowie Herbert Kleinhapl. Die Fahrt ins Blaue führte im August nach Kärnten zu einer Floßfahrt auf der Drau. Unsere Wanderung am 29. August ging von Eggersdorf über die Hoheggerstraße und Römerweg. Danke an Rainer Hasenhütl sowie Ernst Oswald.



Gemeinsame Geburtstagsfeier.

## HITZENDORF

### Besuch des Parlaments

Auf Einladung unseres NAbg. Mag. Ernst Gödl machten wir uns mit den Senioren aus Stiwoll am 21. September auf den Weg nach Wien. Bei strahlendem Sonnenschein wurden wir vor dem Parlament begrüßt und durch die Kontrollen in die Säulenhalle geführt. Während wir durch die renovierten Säle und die



NAbg. Mag. Ernst Gödl begrüßte die Senioren aus Hitzendorf und Stiwoll.

Stiegenhäuser gingen, hörten wir viel Interessantes über die Baugeschichte und die Renovierung des Parlaments. Beeindruckend war auch der Blick über Wien vom neuen Dachausbau. Auch die sehr persönlichen Informationen von Mag. Gödl über seine Arbeit als Abgeordneter waren interessant.

Nach dem Mittagessen wanderten wir durch den Prater zu unserem Bus. Gut gelaunt und um einiges Wissen reicher traten wir die Heimreise an.

## KALSDORF

### Obfrau Rosalia Tantscher eine 85erin

Beim Ausflug im Oktober war unser Ziel Eisenerz, wo wir von Obm. Gerhard Niederhofer sehr informativ durch die Altstadt geführt wurden. Über viele Stufen ging es zur sehenswerten Wehrkirche. Anschließend fuhren wir zum Mittagessen in die Eisenerzer Ramsau. Am Nachmittag wurde uns die Schanzenanlage des Nordischen Ausbildungszentrums von Betriebsleiter Walter Niederhofer erklärt.

Am 31. August feierte die Bezirksobfrau von Graz-Umgebung und Obfrau von Kalsdorf, LO-Stv. Rosalia Tantscher, ihren 85. Geburtstag. OPO Mag. Gerhard Herunter, GR Fabienne Hatzl und zahlreiche Mitglieder gratulierten sehr herzlich.

Am 29. September feierte das langjährige Mitglied, Stefanie Berghofer, ihren 85. Geburtstag. Obfrau Tantscher gratulierte ihr sehr herzlich.

Wir wünschen allen Senioren eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für 2024!



Obfrau Rosalia Tantscher feierte ihren 85er... ... ebenso Stefanie Berghofer.

## KUMBERG

### Schöne Ausflüge

Am 17. August hatten wir einen Tagesausflug zum Neusiedlersee. Um die Mittagszeit hatten wir eine Schifffahrt mit Mittagessen und Musik. Auf der Heimfahrt besuchten wir noch einen Buschenschank.

Am 21. September ging es zum Stift St. Paul in Kärnten, wo wir eine Führung hatten. Danach fuhren wir auf die Soboth zum Mittagessen im GH Messner. Nach dem Essen wollten wir einen Spaziergang um den Stausee machen, aber leider erwischte uns der Regen. Auf der Heimfahrt besuchten wir einen Buschenschank nahe Ligist.



Gemütliches Beisammensein mit LO-Stv. BO Rosalia Tantscher (2.v.r.).



Somit ist das Ausflugsjahr vorbei und ich hoffe, wir sehen uns wieder so zahlreich im nächsten Jahr. Der Vorstand wünscht euch bis dahin eine schöne Zeit.

## SEMRIACH

### *Geburtstagsfeier*

Zum 85er von Stefanie Taibinger und Maria Kohlbacher fand sich eine Abordnung des Vorstandes der Ortsgruppe ein und gratulierte sehr herzlich. Es wurde viel gelacht und gefeiert. Wir sagen danke für die netten Einladungen.



Maria Kohlbacher mit ihren Gratulantinnen.



Stefanie Taibinger feierte ihren 85er.

## ST. MAREIN BEI GRAZ

### *Herbstausflüge*

Unsere zweitägige Reise im September in die Wachau begann mit einer Führung im Stift Melk, danach ging es gemütlich mit dem Schiff nach Spitz zu unserem Hotel. Der Tag endete mit einer Weingartenbesichtigung, anschließender Weinverkostung und Jause. Am zweiten Tag besichtigten wir das Schifffahrtsmuseum in Spitz sowie die Altstadt von Dürnstein und fuhren nach Hirnsdorf, wo die Fahrt mit einem Besuch in einem Buschenschank ihren Abschluss fand. Die letzte Ausfahrt des Jahres im Oktober führte in das weltälteste Zisterzienserkloster Stift Rein. Nach einer Führung ging es zurück zum GH Windisch nach Petersdorf II, wo wir nach dem Mittagessen einen fröhlichen Nachmittag mit musikalischer Begleitung verbrachten.



Gruppenbild vor dem Stift Rein.

## ST. RADEGUND

### *Flugwesen und Martinigansl*

Am 14. September besichtigten wir den Flughafen Graz und erhielten interessante Informationen über das Flugwesen. Wir waren von der Ausstattung der Feuerwehr beeindruckt. Nach dem Mittagessen im Flughafen-Restaurant fuhren wir zur Destillerie Hochstrasser, wo wir in die Geheimnisse der Herstellung von Edelbränden eingeweiht wurden. Zum Abschluss gab es eine Stärkung beim Mausser Most in Hitzendorf.

Am 12. Oktober fuhren wir zur Berghofer-Mühle in Fehring. Das Mittagessen war beim Dorfwirt Kraxner in Hatzendorf. Anschließend wurde ein Rundgang am Glücksweg gemacht. Der Ausklang war im Buschenschank Bernhart in Riegersburg. Am 8. November trafen wir uns zum „Martinigansl-Schmaus“ im GH Kirchenwirt St. Radegund.



Auch die Berghofer-Mühle wurde besucht.

## STATTEGG

### *Für Geist und Geselligkeit*

Auf Initiative und unter der Leitung unserer Familie Zotter rief die Ortsgruppe einen Spielenachmittag ins Leben. Die Kartenspielrunde hatte großen Spaß an dem neuen Angebot, das zum monatlichen Fixpunkt werden soll.



Die Idee des Spielenachmittags hat Erfolg.

## VASOLDSBERG

### *Seniorenwandertag*

Am 11. September fand bei herrlichem Herbstwetter unser Seniorenwandertag im Gemeindegebiet von Vasoldsberg statt. Ungefähr 50 Senioren fanden sich um 13 Uhr beim Parkplatz des GH Riedisser ein, wo unsere Wanderung begann. Unterwegs wurden wir mit Getränken von Seppi Rupp versorgt und bei Ingrid Umfaher gab es noch zusätzlich Kuchen zur Stärkung. Nach Beendigung der Wanderung kehrten wir beim GH Riedisser ein, wo der schöne gemeinsame Nachmittag fröhlich ausklang.





Der Seniorenwandertag fand bei herrlichem Herbstwetter statt.

## WUNDSCHUH

### *Stausee Klaus*

Im Juli veranstaltete die Ortsgruppe unter der Leitung von unserem Obm. Alois Strommer einen wunderschönen Ausflug nach Molln zum Stausee Klaus. Mit der schwimmenden Almhütte hatten wir eine wunderbare Schifffahrt mit Mittagessen auf dem Schiff. Das Wetter hatte mit uns ein Einsehen und war für diesen Ausflug hervorragend. Mit tiefen Eindrücken von der schönen Gegend ging es wieder zurück. Bei einem Zwischenstopp in einem Buschenschank konnten wir uns über den schönen Tag austauschen. Glück- und zufrieden ging es anschließend wieder nach Hause.



Eine Schifffahrt, die ist lustig...

## ZWARING-PÖLS

### *Geburtstagsjubilare*

Zum 80. Geburtstag gratulierte Obm. Josef Alter und Kassiererin Edith Ortner unserer Ortsbetreuerin Obm.-Stv. Marianne Niggas sehr herzlich. Die Ortsgruppe dankt für den unermüdlichen Einsatz für den Seniorenbund und wünscht viel Gesundheit und Frohmüt.

Obm. Alter mit Vorstandsmitgliedern und Bgm. Waltraud Walch konnten weiteren Mitgliedern zu deren Jubiläen gratulieren: Zum 80. Geburtstag Eduard Schreiner, Schriftführer der Bezirksorganisation Graz-Umgebung sowie Anna Froschhauser und Emilie Haas. Zum 85. Geburtstag Leopold Schneider und Johann Fuchs. Die Ortsgruppe wünscht allen glückliche und vor allem viele schöne Jahre bei guter Gesundheit.



Obm. Josef Alter, Ortsbetreuerin Heidemarie Ortner, Jubilar Eduard Schreiner, Bgm. Waltraud Walcher (v.l.).

## HARTBERG-FÜRSTENFELD

### FÜRSTENFELD

## BAD BLUMAU

### *Ausflug nach Wien*

Im August organisierte unser Org.Ref. und Obm.-Stv. Josef Friedl einen tollen Ausflug. Unser Ziel war die Bundeshauptstadt Wien, wo wir am Vormittag die Aussicht am Donauturm bei Kaffee und Kuchen genossen. Weiter ging es dann in den Wiener Prater zum Schweizer-Haus zum Mittagessen. Am Nachmittag waren wir noch in der Innenstadt und besuchten den Stephansdom. Es war wieder ein gelungener Ausflug, der uns noch lange in Erinnerung bleiben wird. Tipp: Besuchen Sie uns auf CITIES und auf unserer Homepage, wo auch Fotos von unseren Veranstaltungen zu finden sind: [www.sb.bad-blumau-gemeinde.at](http://www.sb.bad-blumau-gemeinde.at)



Wien, Wien, nur du allein...

## BURGAU

### *Gemeinschaft pflegen*

An einem herrlichen Spätsommertag verbrachten wir sehr gemütliche Stunden bei Kaffee und Kuchen beim Waldteich der Familie Posch. Unser Obm. Wolfgang Hempel freute sich, dass zahlreiche Mitglieder der Einladung gefolgt sind. Wir genossen bei unterhaltsamen Gesprächen die Gemeinschaft und die gute Waldluft.

Zum Heurigenachmittag im Buschenschank Kuruzzen in Burgauberg waren am 11. Oktober sehr viele Mitglieder gekommen. Auch Bgm. Gregor Löffler mit Gattin konnte von unserem Obmann begrüßt werden. Mit guter Heurigenjause und Riesenbuchteln konnten wir uns ordentlich stärken und vergnügt die Heimreise antreten.



Unterhaltsame Gespräche in Gemeinschaft und guter Waldluft.



## FÜRSTENFELD

### Herbstgala

Die Stadtgruppe machte am 20. Oktober eine Musikkreis in den Schlagerhimmel der 60er Jahre. Die Gerberhaus „Herbstgala 2023“ im Weizer Kunsthaus begeisterte das Publikum mit tollen Sängern und ausgezeichneten Musikern. Danach ging es auf den Weizberg zum Restaurant „Der Ederer“ zum Mittagessen. Gut gelaunt traten wir die Heimreise an.

Am 24. Oktober wurde unseren Mitgliedern ein Vortragsnachmittag angeboten. Dr. Richard Schrenk, ein sehr erfahrener Internist, ermöglichte unseren Mitgliedern eine medizinische Fragestunde. Nach einer schmackhaften Pause folgte ein weiterer Vortrag. Chefspektor Werner Gutzwar und Gruppeninspektor Thomas Schwarzenberger informierten zum Thema Sicherheit im Haus, Verkehr und Internet. Es gab viele interessante und praktische Tipps, wie man sich vor kriminellen Handlungen schützen kann.



Die „Herbstgala“ in Weiz begeisterte alle Teilnehmer.

## GROSSSTEINBACH

### Senioren ausflüge 2023

Der Seniorenausflug im August führte zu den Blumengärten nach Hirschstätten und anschließend zum Parlament in Wien mit NAbg. Bgm. Christoph Stark. Zum Abschluss kehrten wir beim Heurigen Ehrenhöfler in Lafnitz ein. Der Ausflug im September führte nach Bernstein (Bernsteinschmuck), zur Burg Lockenhaus, zur Kirche Mariasdorf und zum Buschenschank Thaler in Bad Waltersdorf.

Das alljährliche Stelzenschnapsen war im Feuerwehrhaus Kroisbach und fand großen Anklang. Wir danken der Feuerwehr für ihre Unterstützung.

Geburtstage: Anna Seilnacht, Helmut Plank (beide 70); Johann Höfler (75.); Rosa Reisinger, Johann Prettenhofer (beide 85); Maria Pflügelbauer (90); Josefa Bleikolb, Maria Voit, Theresia Salmhofer (alle 92). Obfrau Dorli Groß wünschte alles Gute und viel Gesundheit.



Der Vorstand mit Ehrengästen.

## LOIPERSDORF-STEIN

### Herbstkränzchen

Das am 9. September abgehaltene Herbstkränzchen war bestens besucht. Unter den vielen angereisten Gästen konnten wir auch LGF Friedrich Roll, Bgm. Herbert Spirk, BO Ing. Heinz Novak und GK Gernot Samer begrüßen. Für unsere tanzlustigen Senioren sorgten „Sepp und seine Musikanten“.

Der besonders reich gefüllte Glückshafen und die selbstgebackenen Mehlspeisen und Torten fanden großen Anklang. Das Team, um Obfrau Annemarie Lenz und ihren Stellvertreter Franz Supper, organisierte bestens diese Veranstaltung.



LGF Friedrich Roll, Bgm. Herbert Spirk, Obfrau Annemarie Lenz und Stellvertreter Franz Supper.

## HARTBERG

## DECHANTSKIRCHEN

### Fahrt ins Blaue

Am 14. September planten wir eine Fahrt ins Blaue. Wir fuhren nach St. Kathrein am Offenegg. Dort besichtigte eine Gruppe die hängenden Gärten der Sulamith und die zweite Gruppe bevorzugte eine Schnapsverkostung. Zum Mittagessen ließen wir uns in der Freizeitanlage beim Karl-Wirt verwöhnen. Anschließend besuchten wir das Stoani-Haus der Musik in Gasen, wo wir über den Werdegang der Musikgruppe aufgeklärt wurden. Danach ging es wieder heimwärts, aber nicht ohne einen Heurigenbesuch. Alle waren mit dem schönen Tag zufrieden.

Geburtstag feierten: Maria Höller, Marianne Gruber (beide 75); Agnes Pausackerl (80). Wir gratulierten sehr herzlich und wünschten alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen!



Im Garten der Sulamith.



## DIENERSDORF-HOFKIRCHEN- TIEFENBACH

### Gemeinsame Geburtstagsfeier

Anfang Oktober lud Obfrau Erika Paar jene Senioren, die einen runden bzw. halbrunden Geburtstag hatten, zu einem gemeinsamen Mittagessen ins GH Steinbauer in Kaindorf ein. Die „Geburtstagskinder“ verbrachten einen gemütlichen Nachmittag, welcher durch Vorlesen von Kurzgeschichten sowie Harmonikamusik umrahmt war. Die Obfrau gratulierte den Senioren und wünschte ihnen weiterhin alles Gute und Gesundheit.

Es feierten: Johann Stranzl (95); Johann Pausackl, Hermine Pörtl (beide 90); Sieglinde Cividino, Berta Kern, Rosa Käfer, Josef Zach (alle 80); Erna Dittrich, Maria Ertl, Hermine und Franz Haubenhofer, Josef Knöbl, Anna Muhr (alle 75).



Ein Teil der fröhlichen Geburtstagskinder.

## EICHBERG

### Geburtstage

Eine herzliche Gratulation ging an Margarete Kernegger (Schnellerviertel) zum 80. Geburtstag. Sie feierte im GH Höller Pferschwirt. Eine weitere Gratulation ging an Elisabeth Hammerl (Lebing) zum 85. Geburtstag. Sie feierte zuhause im Kreise ihrer Familie bei guter Jause und Mehlspeise.

Ein Seniorenbund-Ausflug führte im August nach Graz, wo der Uhrturm, das Landeszeughaus sowie das Schloss Eggenberg besichtigt wurden. Herzlichen Dank an Obfrau Heidi Glatz!



Margarete Kernegger feierte den 80er.



Elisabeth Hammerl wurde 85.

## FRIEDBERG

### Geburtstagsfeier und Ausflug

Im September lud die Ortsgruppe die Mitglieder zu einem Tagesausflug und im Oktober zu einer Geburtstagsfeier ein.

Unser Tagesausflug in den südburgenländischen Wallfahrtsort ging nach Maria Bild und weiter zur Fruchtsäfte- und Weinverkostung der Firma Trummer in Stegersbach sowie zum gemütlichen Ausklang in die Laglmühle.

Obfrau Bernada Pfeffer lud die Jubilare in den Hubertushof Friedberg zu einer Geburtstagsfeier ein. Sie dankte für die Treue zu unserer Stadtgruppe und wünschte allen viel Glück, Freude und Gesundheit.



Geburtstagsfeier im Hubertushof.

## GREINBACH

### Seniorenbund unterwegs

Unser erfolgreicher Tagesausflug führte nach Bad Radkersburg zur Sektkellerei „Dom Penine“ (früher Kleinoscheg), zur Burg Oberradkersburg, nach Klöch und St. Anna am Aigen, zur größten Vinothek der Steiermark und zum Abschluss zu einem Buschenschank in Riegersburg.

Nennenswerte Aktivitäten sind noch die Schnapsverkostung bei der Familie Ertl Staudach (Landwirt des Jahres 2023 in der Steiermark), die Radtour in die Uhdler-Gegend nach Eltendorf, die Rad-Abschlussfahrt zum Kagerwirt in Puchegg und die Wanderung von der Zisser Taverne zum Kellerstöckl in Schachen. Geburtstage hatten: Katharina Weidinger (75); Erika Weißenberger und Herta Fink (beide 80); Maria Teubl (85).

Der Vorstand wünscht allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr.



Die Ortsgruppe war viel unterwegs.



## GROSSHART

### Herbstausflug

Unser Ausflug führte uns wieder einmal in die Obersteiermark, in die Region Schladming-Dachstein. Schon allein die Fahrt war ein Genuss, weil sie durch viele verschiedene Landschaften führte. Unser Ziel ging zum Steirischen Bodensee, der ein Juwel der Steiermark ist. Nach dreieinhalb Stunden Fahrt war der Rundgang für viele ein absolutes Muss. Das Mittagessen nahmen wir im Forellenhof ein, wo alle ihren Hunger stillen konnten und gut bewirtet wurden. Der gemütliche Abschluss dieser Reise war bei einem Buschenschank. Somit ging ein schöner Tag zu Ende.

## PINGGAU

### Wallfahrtskirche Mariahilfberg

Bei angenehmen Herbstwetter waren wir unterwegs zum Mariahilfberg in Gutenstein. Den Wallfahrtsgottesdienst feierten wir mit unserem Pfarrer Mag. Christoph Grabner und mit dem 95-jährigen Pater Gregor M. Oberguggenberger. Anschließend wurden wir im GH Moser in Gutenstein sehr gut bewirtet. Weiter ging es nach Matzendorf-Hölles zum Pechlehrpfad. Abschließend kehren wir beim Putz'n Bräu ein.

Anna Paar feierte ihren 90. Geburtstag. Josef Hammer feierte seinen 80. Geburtstag. Der Seniorenbund wünschte Gesundheit, Glück und Gottes Segen.



Besucht wurde auch die Wallfahrtskirche Mariahilfberg.

## PÖLLAU

### Südliches Burgenland

In Kohfidisch, nahe der ungarischen Grenze, besuchten wir im Schlossareal mit seinem sehenswerten uralten Baumbestand den „Kramurimarkt“, wo Kunsthandwerk und Antiquitäten angeboten wurden. In Bad Tatzmannsdorf, unserer



Obfrau Maria Petz (M.) mit den interessierten Teilnehmern.

nächsten Station, tauchten wir in die Zeit der bäuerlichen Bau- und Lebenskultur des 18. und 19. Jahrhunderts ein. Das absolut sehenswerte, seit 1967 bestehende Freilichtmuseum, mit seinen 24 Objekten und den angrenzenden Heurigen, war genau der richtige Platz, den interessanten Nachmittag auch kulinarisch ausklingen zu lassen.

## PÖLLAUBERG

### Seniorenreise

Unser 4-Tagesausflug ging nach Bayern. Trotz schlechten Wetters konnten wir unser Programm in Bad Tölz, Rosenheim, dem Chiemsee mit Herreninsel sowie den Besuch in der Stadt Salzburg durchführen. Jeder Tag endete mit einem Musikabend im Rupertihof von Hansi Berger.

In den letzten Monaten durften wir zu Geburtstagen und Goldenen Hochzeiten gratulieren: Gertrude Freiberger, Willibald Paar, Maria Gleichweit (alle 70); Anna Ebner, Johanna Buchegger, Friedrich Buchegger, Franz Gschiel, Anton Schlagbauer, Anna Kerschhofer, Cäcilia Singer (alle 75); Almer Fritz (80); Rosa Schmied, Willibald Seidl (beide 85); Cäcilia Muhr, Franz Ebner, Josefine Muhr (alle 90).

Goldene Hochzeit: Frieda und Peter Kandlhofer, Gerlinde und Hermann Tuttner. Wir wünschen den Jubilaren noch schöne Jahre bei bester Gesundheit.



Geehrte Mitglieder von Pöllauberg.

## ROHR BEI HARTBERG

### Du denkst, du weißt alles...

... über die Landesregierung und doch folgten wir der Einladung: „Landtag hautnah“. Dabei konnten wir einen spannenden Blick hinter die Kulissen des Landtages machen. LABg. Mag. Lukas Schnitzer zeigte uns die Räumlichkeiten und danach konnten wir vom Zuschauerraum an der Debatte der Landtagsabgeordneten teilnehmen.

Du denkst, du weißt alles über die ÖBB und doch folgten wir einer Einladung der ÖBB und wurden auf der Strecke zwischen Hartberg und Fehring über viele Details informiert. Wir erlernten die Bedienung des Fahrkartenautomaten. Herr Pongratz und Frau Schlägl zählten alle Vorteile auf, die das Umsteigen vom Auto auf die Bahn attraktiv machen sollen. Es lohnt sich, einen Blick auf das Angebot zu machen.



Im Rahmen des Zusatzprogramms machten wir Bekanntschaft mit der „Steirischen Ölkuh“ in der Ölmühle Berghofer.



## SAIFEN-BODEN

### *Fahrt ins Blaue*

Diesmal ging die Fahrt nach Wien zum renovierten Parlament. Bei einer Führung konnten wir moderne und prunkvolle Sitzungssäle und Archive besichtigen. Wir durften uns über allerhand Wissenswertes sowie viele Hintergrundinfos und Einblicke in die Arbeit des National- und Bundesrates erfreuen. Zum Abschluß lud uns NAbg. Dr. Reinhold Lopatka zu einem Gespräch ein. Danach waren wir in Perchtoldsdorf zum Mittagessen beim Karl-Wirt. Anschließend besuchten wir die Firma Niemetz im Schwedenbomben-Shop in Wr. Neudorf. Wir erfuhren Wissenswertes rund um die Schwedenbomben, bevor wir selbst Hand anlegten und unsere individuellen Bomben herstellen und verzehren konnten. Abschluß war beim Buschenschank Spindler. Obm. Hoffelner dankt allen Mitgliedern für die immer so zahlreiche Teilnahme bei unseren Ausfahrten.



Der Besuch des Parlaments war sehr informativ.

## ST. JAKOB IM WALDE

### *Kärnten und Osttirol*

Die Senioren waren vier Tage lang in Kärnten und Osttirol unterwegs. Stationen waren: Granatium in Radenthein (Ausstellung von Halbedelsteinen), Stadtführung in Lienz, Innerschlöss, Wallfahrtskirche Maria Luggau, Mühlental, Innervillgraten (Schafwollverarbeitung), Gurker Dom und Burg Taggenbrunn. Danke an Obm. Johann Gletthofer für die bestens organisierte Ausfahrt.

Ein fixer Termin im Herbst ist der „Bunte Nachmittag“ im GH Orthofer in St. Jakob/W. Die Senioren wurden von den „Stoanrieser Musikanten und Sängern“ unterhalten. Als Ehrengäste waren LAbg. Mag. Lukas Schnitzer und Vzbgm. Jakob Sobl gekommen. Der Schlusspunkt war die Verlosung, wobei der Hauptpreis an eine Teilnehmerin einer Wandergruppe übergeben wurde.



Die „Jakober“ Senioren vor dem Tauernhaus.

Foto: Josef Kandlbauer

## ST. JOHANN IN DER HAIDE

### *Herbstkränzchen*

Ein voller Erfolg war das Herbstkränzchen. Zu den Klängen der Gschoada Buam wurde eifrig das Tanzbein geschwungen. Bei der Verlosung gab es wertvolle Preise zu gewinnen. Wir danken allen Sponsoren und Unterstützern, besonders Obm. Florian Kohlhauser und allen Helfern, fürs gute Gelingen. Als Ehrengäste begrüßten wir LO BR-Präs. a.D. Gregor Hammerl, LGF Friedrich Roll, LAbg. Mag. Lukas Schnitzer und Vzbgm. Mag. Christoph Miksch.

Die Ortsgruppe unternahm einen Ausflug ins Burgenland. Viel Spaß hatten die Teilnehmer bei der Draisinenfahrt von Oberpullendorf nach Horitschon/Neckenmarkt.

Rosemarie Oswald und Josef Zaunschirm feierten ihre 80. Geburtstage. Obm. Kohlhauser wünschte weiterhin Gesundheit und alles Gute.



Obm. Florian Kohlhauser mit Ehrengästen beim Herbstkränzchen.

## ST. LORENZEN AM WECHSEL

### *Ein Tag am Erzberg*

Die Ortsgruppe verbrachte einen wunderschönen Tag am Erzberg. Mit dem Hauly fuhren wir auf den Berg und anschließend ging es zum Leopoldsteinersee. Bei der Heimfahrt besuchten wir noch den Narnhoferwirt.



Die Fahrt mit dem Hauly begeisterte alle Teilnehmer.

## VORAU

### *Geburtstagswünsche*

Die Ortsgruppe wünscht alles Gute Ingrid Werninos zum 80. Geburtstag und Hildegard Hinterleitner zum 85. Geburtstag sowie Maria Rechberger und Anni Zisser-Pfeiffer zu deren 70. Geburtstage und Anton Buchegger und Johann Elstner zu deren 80. Geburtstage.





Die Jubilare Maria Rechberger, Anni Zisser-Pfeiffer, Anton Buchegger und Johann Elstner.

## WALDBACH

### Unfallfreie Ausflugsfahrten

Die Ortsgruppe unternahm heuer zwei Ausflugsfahrten mit der Firma Pötz aus Vorau. Der Maiausflug führte nach Riegersburg in die Essig-Manufaktur Gölles und in die Nostalgiewelt Posch in Untergiem bei Feldbach. Ziel der zweiten Ausflugsfahrt war Wien. Im Stephansdom gestaltete Wortgottesdienst-Leiterin Anni Lueger eine Andacht. Am Nachmittag stand eine Führung durch das Parlamentsgebäude auf dem Programm. Die Ausflugsfahrt endete mit einem Heurigenbesuch. Dort dankte Obm. Hermann Müller Ewald Pötz für die 20-jährige Zusammenarbeit. Als besonderes Zeichen für mehr als 35 unfallfreie und bestens organisierte Ausfahrten bekam Ewald Pötz ein „Spezialdruck-Shirt“ von Obm. Müller und Obm.-Stv. Maria Hauer überreicht.



Obm. Hermann Müller, Ewald Pötz, Obm.-Stv. Maria Hauer.

## LEIBNITZ

### ALLERHEILIGEN BEI WILDON

#### Trautenfels und Eisenstadt

Ende August fuhren wir zum Schloss Trautenfels. Dort findet derzeit eine Ausstellung zur Geschichte über Medizin und Gesundheitswesen statt, die wir besuchten. Nach dem Mittagessen im GH Schrempf in Tipschern fuhren wir nach Stainach-Pürgg und sahen uns die Johanneskapelle mit ihren altertümlichen Fresken an. Anfang Oktober machten wir einen Ausflug nach Eisenstadt zur Haydnkirche, zu Haydns Mausoleum und Schloss Esterhazy (wir durften auch im berühmten Haynsaal Platz nehmen). Das Mittagessen war in Mörbisch im Restaurant



Gruppenfoto vor der Johanneskapelle.

Csarda. Anschließend fuhren wir nach Rust und machten am Neusiedlersee eine Pause.

Herzliche Gratulation: Karl Maitz (80); Theresia Heidinger (75); Christine Fuis (70).

## ARNFELS

### Kastanien und Sturm

Noch gibt sich der Sommer nicht geschlagen, und so konnten wir einen herrlichen Tag bei unserer Herbstwanderung am 29. September genießen. Der Eichberg war unser Ziel. Nach einem Umrundung beim Buschenschank Zitz wanderten wir gemütlich vorbei an saftig grünen Weinstöcken, voll mit köstlichen Trauben, zum Buschenschank Skringer vlg. Ranz. Bei herrlicher Aussicht schmeckten die geselchten Ripperl besonders gut. Wieder einmal wurde uns bewusst, wie kostbar unsere Südsteirische Heimat ist.

Was wäre die Herbstzeit ohne Kastanien und Sturm? So trafen wir uns beim Buschenschank Silberschneider am Eichberg am 18. Oktober, wo sich dankenswerterweise der Seniorchef Erich bereit erklärte, herrlich schmeckende Kastanien und Sturm zu servieren.

## GABERSDORF

### Fahrt ins Burgenland

Am 19. Oktober machte die Ortsgruppe einen Herbstausflug ins Burgenland. Es ging von Mörbisch mit dem Schiff nach Illmitz, mit der Kutsche weiter in den Nationalpark und bei einer Rundfahrt durch den Schilfgürtel. Den Abschluss genossen wir im Buschenschank Hermann in Pertlstein.



Der Herbstausflug ging ins Burgenland.

## GAMLITZ

### Ausflugsfahrten

Ende Juni machten wir einen Ausflug nach Salzburg und ins Berchtesgadener Land zum Königssee. Bei der Schiffsrundfahrt besuchten wir die Wallfahrtskirche St. Bartholomä. Auch das Echo war beeindruckend. Danach ging es mit dem Bus wieder nach Hause.

Am 24. August ging es auf die Tauplitzalm. Beim GH Hierzegger verbrachten wir unsere Mittagszeit und fuhren dann mit dem Bummelzug die Almstraße entlang, und der Fahrer erzählte uns über dieses Wander- und Schigebiet. Auch eine Wanderung zum Steirersee war möglich. Nach der Rückkehr war noch Zeit für eine Kaffeepause. Anschließend brachte uns Herr Resch jun. mit dem Bus gut nach Hause.

Runde Geburtstage hatten: Karl Wratschko und Maria Passat (beide 70) sowie Friedrich Partl (80). Herzlichen Glückwunsch und alles Gute.





Der Ausflug auf die Tauplitz wurde gerne angenommen.

## HENGSBERG

### *Laufend was los...*

Monatliche Wanderungen führten uns durch die Deutschlandsberger Klause, über den Grazer Buchkogel, auf den Schöckl und gemeinsam mit unserer Landjugend über den Eichberg.

Die Radler strampelten nach Glojach, entlang der Koralmbahn nach Graz und Dobl sowie über Wundschuh nach Lannach und St. Josef. Die Gruppe der Zugfahrer hat um läppische 12 Euro mit dem ÖBB-Freizeiticket das Mürztal bis hinauf nach Neuberg und Mürzsteg bereist.

Bei den Landesmeisterschaften im Kegeln errang Christa Fröhlich den ausgezeichneten 4. Platz und als Mannschaft waren wir mit dem 5. Platz ebenfalls sehr erfolgreich. Bei den Landesmeisterschaften im Stockschießen konnte unsere Gruppe den hervorragenden 6. Platz erreichen.



Unsere erfolgreichen Kegler.

## LEIBNITZ-WAGNA

### *Erfolgreiches Grillen*

Die Ortsgruppe lud zum Grillnachmittag ein und viele Mitglieder waren gekommen. Danke an Obm. Rudi Hrubisek für die Organisation und das Grillen.



Der Grillnachmittag war ein großartiger Erfolg.

## LEUTSCHACH A.D.W.

### *Geburtstagsjubilare*

Wir gratulierten auf das Herzlichste und wünschten allen Jubilaren alles Gute und viel Gesundheit!

Es feierten: Otmar Deutschmann, Johann Riboli, Marlies Hack (alle 70); Ferdinand Molitschnig, Franz Lampl (beide 75); Frieda Sabathi (80); Maria Gaube, Hermine Freundorfer, Johann Sabathi (alle 85); Anna Elisabeth Senn (90); Justine Narat (94); Maria Brenner (95); Maria Peitler (97).



Die Geburtstage wurden gemeinsam gefeiert.

## SCHLOSSBERG

### *Ausflug nach Altaussee*

Unser Sommerausflug führte uns nach Altaussee. Nach einer Kaffeepause in Trieben, hatten wir bei strahlendem Wetter eine Rundfahrt über den See mit einem mit Solarstrom betriebenen Schiff. Wir genossen die Aussicht vom See über die Uferlandschaft mit den angrenzenden hohen Bergen und Felsen bis zum Dachsteingletscher. Nach dem guten Essen in der AlpenStub'n Losermaut, fuhren wir über die Loser Panoramastraße zum Loseralm-Bergrestaurant in 1.600 m Seehöhe. Wir freuten uns auch hier über den wunderbaren Rundblick über die Berglandschaft.

Geburtstagsgratulation: Vorstandsmitglied Maria Pachernegg gratulierte Gertrude Smerecnig zu ihrem 75. Geburtstag mit Blumen und einem kleinen Geschenk und wünschte ihr noch viele Jahre in Gesundheit.



Gruppenbild auf der Loseralm.

## SEGGAUBERG

### *Tagesausflug nach Rogaska Slatina*

Im Juli machten wir einen Tagesausflug nach Rogaska Slatina, einem Kurort in Slowenien. Unsere erste Station dort war eine Führung durch die Glasfabrik. Nach einem Mittagessen schlenderten wir durch den Kurpark zur Trinkhalle. Rogaska ist bekannt für seine über 8.000 Jahre alte Donat Thermalquelle. Wir konnten einige Kostproben von dort zu uns nehmen. Nach einem Kaffeehausbesuch traten wir die Heimreise an.



Unsere alljährliche Fahrt ins Blaue führte uns zu einem Naturjuwel, der Teichalm, wo wir uns auf den Moorlehrpfad begaben. Auf Holzblanken spazierten wir rund ums Moor und konnten unser Wissen über Flora und Fauna rund um das Teichleben anhand der anschaulich gestalteten Schautafeln bereichern. Danach genossen wir ein wunderbares Essen in der Latschenhütte und traten gut gesättigt die Heimfahrt an.



Das Wasser der Thermalquelle hat eindeutig eine heilende Wirkung.

## ST. GEORGEN A. D. STIEFING

### *Warum in die Ferne schweifen...*

Am 4. Oktober unternahmen wir einen Ausflug zum Pionier im Steirischen Reisanbau, Herrn Fröhlich, in Dietzen bei Halbenrein. Er führte uns durch seinen Betrieb und zeigte uns, wie er das Korn weiterverarbeitet und welche Reisspezialitäten er produziert. Wir fuhren auch zu einigen Reisfeldern, sodass wir uns ein Bild vom Trockenreisanbau in der Steiermark machen konnten.

Nach dem Mittagessen im GH Palz besichtigten wir den Biohof der Familie Schweinzger in Labuttendorf. Seit über 30 Jahren gibt es am Betrieb Freilandhennen und seit 2002 werden am Hof die verschiedensten Nudeln erzeugt. Nina Schweinzger führte durch den Betrieb und zeigte die Nudelherstellung vom Anfang bis zum fertigen Produkt.

Auf der Heimreise kehrten wir noch beim Buschenschank Großschmidt ein.



Interessierte Zuhörer beim Reis-Pionier der Steiermark.

## ST. NIKOLAI OB DRASSLING

### *Parlamentsbesichtigung*

Am 27. September führte eine Fahrt mit 48 Personen unserer Ortsgruppe und jener aus Schwarzaun unter der Leitung von Obfrau Josefina Zöhrer zum Parlamentsbesuch nach Wien. Die Teilnehmer konnten in der fast 2-stündigen interessanten Führung die Sitzungssäle und Besprechungsräume des National- und Bundesrates bestaunen. Das Mittagessen wurde im Schweizerhaus, im Wiener Prater, eingenommen. Danach war es möglich, einen kurzen Abstecher in den Wiener Prater zu machen.

Herzliche Gratulation: Rudolf Klein und Frieda Pacher (beide 85); Gertraud Hofer (80); Maria Löffler und Silvester Hajdenjak (beide 70).



Viele Mitglieder hatten Interesse das Parlament zu besichtigen.

## STRASS

### *Aktiv in den Sommer*

Ein Ausflug (mit Weinlandreisen) führte nach Frauenberg und Schloss Seggau mit Führungen und einer Andacht mit Alois List, Weinverkostung und Besuch des Buschenschanks Pichler-Schober.

Ein Spielenachmittag war im Buschenschank Schweiger, wo Obm.-Stv. Heinrich Heikenwälder vor Gerlinde Preis und Adi Brus gewann.

Obfrau Johanna Rode begrüßte uns zu unserem Sommerfest im GH Köppl. Hans Rauscher berichtete über die Vorhaben und Martin Leitinger sorgte für Unterhaltung.

Ein Tagesausflug (organisiert von Direktor Rauscher) nach Wien ging zur Parlamentsbesichtigung und einer Bus-Stadtrundfahrt entlang der Ringstraße mit Herrn Riedl. Danach waren wir im Buschenschank Sax.

Das Herbstturnen mit Sylvia Malli begann und wöchentlich sind wir mit dem Rad unterwegs. An der Sternfahrt des Seniorenbundes nahmen wir teil.



Interessierte Zuhörer.

## LEOBEN

### LEOBEN

### *Schwammerlwirt*

Neben den monatlichen Stammtischen im Abteistüberl des Brauhauses Göss wurden mehrere Ausfahrten in unsere nähere Umgebung durchgeführt. Auf dem Programm standen im Juni ein Muttertagsausflug zum Schlagobersbauern in Krieglach, im Mai der Besuch des Buschenschank Apfelmaier im Tollinggraben und im Oktober der beliebte Schwammerlwirt.





Auch der Schwammerlwirt stand auf dem Ausflugsprogramm.

## TROFAIACH

### Postmuseum

Die Damen und Herren der Ortsgruppe unternahmen am 19. Oktober einen Ausflug nach Eisenerz. Besucht wurde das Postmuseum (das einzige in Österreich) im alten Kammerhof, wo wir von einem sehr unterhaltsamen ehemaligen „Postler“ durch die Räume geführt wurden. Aus der ganzen Welt gab es Artefakte zu bestaunen. Die letzten Räume sind dem Nordischen Ausbildungszentrum und seinen erfolgreichsten Schülern gewidmet (Mario Stecher, Lisa Hirner, David Zauer, usw.). Nicht vergessen werden darf der bekannteste Sohn von Eisenerz, nämlich Reinhold Bachler, der heuer seinen 80. Geburtstag feiert.

Anschließend ging es in die Eisenerzer Ramsau zum Gasthof Pichler, wo das Mittagessen eingenommen wurde. Danach fuhren wir mit dem Bus wieder über den „Berg“ zurück nach Trofaiach.



Gut gelaunt beim Besuch in Eisenerz.

## LIEZEN

## AICH-GÖSSENBERG

### Geburtstage

Beim zuletzt stattgefundenen Geburtstagsessen im GH Kollerhof konnte Obm. Willi Koller unsere Jubilare begrüßen. Runde und halbrunde Geburtstage feierten: Herbert Stiegler, Susi und Hermann Helm, Anna Etschbacher, Maria Fuchs, Grete Dorninger, Resi Landl, Walter Maier und Juli Schwarzkogler.



Anlässlich einer Reise mit der Pferdeisenbahn in Freistadt wagten manche die passende Kostümierung.

Wir begrüßen mit großer Freude die vielen Neuzugänge im laufenden Jahr. Den NEUEN wünschen wir viel Freude im Verein und laden herzlich zu den angebotenen Aktivitäten ein. Dieser positive Aspekt ist wohl ein Zeichen dafür, dass die Menschen, auch in unserer Gemeinde, gerne gemeinsam was unternehmen oder ungezwungen Zusammenkommen.

## BAD AUSSEE-AUSSEERLAND

### Herbstreise

Die Reise führte nach Pöllauberg in die Oststeiermark. Nach dem Mittagessen im GH „Jagawirt“ wurde die Wallfahrtskirche und der Ort Pöllauberg besichtigt. Anschließend ging es zum Bio-Obstbauernhof Loidl in Kaindorf. Beim Buschenschank Kulmer in Hirnsdorf dankten alle Mitreisenden für den Ausflug. Der Herbstausflug führte über Bad Ischl zum Attersee und Mondsee, wobei Alois Mayr über diese Seen erzählte. In Mondsee wurden die Basilika und der Hauptplatz besichtigt. Im GH Kleefeld war das Mittagessen und abschließend wurde der Wildtierpark besucht. Obm. Ruppe dankte Martina Grill, Maridl Eidhuber und Rudolf Gierlinger für die erstklassige Arbeit.

Geburtstage: Ingeborg Winkler (90); Renate Mayer, Hermine Rack, Werner Siegl und Alfred Gasperl (alle 80). Nochmals herzlichen Glückwunsch!



Eine Reise ging nach Pöllauberg.

## BAD MITTERNDORF

### Herbstausflug

Die Ortsgruppe veranstaltete am 13. Oktober den traditionellen Herbstausflug. Die Fahrt führte die Mitreisenden durch das Gesäuse zum Brückenwirt in Kirchenlandl, wo ein kleines Frühstück wartete. Weiter ging es der Salza entlang nach Wildalpen zum Museum HochQuellenWasser, wo alle eine interessante Führung erlebten. Bei der Kläfferquelle staunten alle Besucher über das rauschende Quellwasser, welches in 36 Stunden die Bundeshauptstadt Wien erreicht. Anschließend stärkten wir uns im GH Leitner in Greith bei Gusswerk mit einem sehr guten Mittagessen. Auch ein Aufenthalt im Wallfahrtsort Mariazell durfte nicht fehlen. Nach der Fahrt über den Seeberg gab es eine letzte Stärkung im Rasthaus Viertler in Kalwang. Gut gelaunt ging es dann nach Hause.



Diesmal wurde unter anderem die Kläfferquelle besucht.



## GRÖBMING-UMGEBUNG

### *Ausflug in die Südsteiermark*

Zum Abschluss unserer Reisesaison ging es drei Tage in die Südsteiermark. Bei Flavia Solva empfing uns RL Walter Gluschitsch, der uns alle drei Tage viel Wissen vermittelte. Nach dem Backhendlessen ging es zum Römersteinbruch und danach fuhren wir entlang der Weinstraße und mit einem Fußmarsch zur Aussichtsplattform über die Herzerlstraße, bevor es zum Quartier in den Weinlandhof nach Gamlitz ging. Am zweiten Tag standen Schloss Seggau, Weinbauschule Silberberg, Wallfahrtskirche Frauenberg und Tempelmuseum am Programm. Am dritten Tag fuhren wir über die Weinstraße zum Bärenhof Berghausen, wo wir die Bären hautnah erleben konnten. Weiter ging es zur Kirche St. Veit und zum Abschluss zum Buschenschank Grabin in Labuttendorf. Herzliche Gratulation unserer Kegel-Landesmeisterin Maria Stangl!



Die drei Tage in der Südsteiermark bleiben in guter Erinnerung.

## HAUS IM ENNSTAL

### *Neun Ausflüge ohne Zwischenfall*

Mit dem Ausflug zum Chiemsee inkl. Schifffahrt zur Herreninsel und Besichtigung des Herrenschlosses sowie die Weiterfahrt zur Fraueninsel beendeten die Senioren das Ausflugsprogramm dieses Sommerhalbjahres. Dabei wurden neun Ausflüge organisiert, an denen insgesamt 371 Mitglieder teilnahmen und 14 Tage unterwegs waren. Dass dies ohne Zwischenfall durchgeführt werden konnte, dafür sind wir demütig und dankbar. Zusätzlich standen zwei Geburtstagessen, fünf Kegel- und vier Kartenspiel-nachmittage sowie die Teilnahme von 21 Personen am Bezirkswandertag in Irnding auf dem Programm. Nun gilt es für das Winterhalbjahr ein attraktives Programm zu erstellen. Wir wünschen allen Mitgliedern sowie dem Bezirks- und Landesverband ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2024.



Ausflug zum Chiemsee.

## SCHLADMING

### *Es wurde viel gewandert*

Die Wanderungen: zum Naturfreundehaus, „Harrys Alm“, Schweinsbraten in der Rein im GH Feuerkogelhaus, Pumpspeicherkraftwerke im Kaprunertal, mit dem Kraftwerksbus zum Schrägaufzug sowie zur Fürthermoaralm und Stausee Mooserboden, Sattental und Tagalm mit Roggerne Krapfen mit Steirerkas und Kartoffel, über Totesboden zur Sondl-Alm und Weiße Wand Alm. In Südtirol wurden in Marling das Apfelnbaugebiet, mit Reiseleiterin Elisabeth Furgler das Schnalstal, die kleinste Stadt in Südtirol, Meran, Bozen, die Erdpyramiden, die Weinkellerei Kettmeir und Pragser Wildsee besichtigt. Die Abschlusswanderung führte auf die Planai mit Rundweg und Besichtigung vom Bau der Hütte „da Sepp“. Dank an Rudi Tritscher, Hanni Stocker und Obfrau Margith Snehotta für die Organisationen.



Im GH Feuerkogelhaus gab es Schweinsbraten in der Rein.

## ST. NIKOLAI IM SÖLKTAL

### *Hoher Geburtstag*

Hilda Mösenbacher feierte ihren 85. Geburtstag. Die Ortsgruppe sowie LO-Stv. BO VzbGm. a.D. Erich Zeiringer wünschten das Allerbeste, vor allem noch viele Jahre bei guter Gesundheit.



Die Jubilarin mit ihren Gratulanten.

## STAINACH-PÜRGG

### *Tauplitzalm und Ödensee*

Die Mitglieder genossen den von Obm. Stefan Strimitzer organisierten Ausflug auf die Tauplitzalm. Ein Bus der Tauplitzalm Alpenstraße chauffierte uns zum Hotel Hierzegger. Im Zuge einer Panoramafahrt mit dem Bummelzug freuten wir uns über den Blick auf Totes Gebirge, Grimming und Gesäuse und erfuhren außerdem Wissenswertes über die Tauplitzalm. Eine kurze Wanderung führte



zum Steirersee-Bankerl, wo der Ausblick zum schönsten der sechs Seen beeindruckte. Nach einer Jause brachte der Bus die Teilnehmer, die Obm. Strimitzer und dem Buslenker für diesen Ausflug dankten, sicher heim.

Ein weiterer Ausflug führte zum Ödensee. Nach einer Wanderung rund um den Ödensee gab es ein Beisammensitzen in der Jausenstation Stieger in Mühlreith bevor die Heimreise angetreten wurde.



Drei „Wandergrazien“ mit tollem Hintergrund.

## MURTAL

### JUDENBURG

### OBDACH

#### *Abschlusswanderung*

Am 28. September trafen sich 38 wanderfreudige Senioren zu unserer letzten Wanderung in diesem Jahr. Mittels Fahrgemeinschaft kamen wir zum vlg. Gosch bei St. Georgen/Obdachegg. Von dort wanderten wir über vlg. Rami zum Schaffer in der Grube und vlg. Frischer nach St. Georgen. Nach einem guten Mittagessen und ein paar gemütlichen Stunden beim GH Kappler ging es wieder zurück zu unseren Autos. Ein würdiger Abschluss unserer heurigen Wandersaison mit acht Wanderungen, wobei immer wenigstens 28 Wanderer mit dabei waren. Danke unserer Sportreferentin Grete Bauer.



Die Abschlusswanderung fand bei strahlendem Wetter statt.

## ST. PETER OB JUDENBURG

### *Oma-, Opa-, Enkeltag*

Am 19. August führte uns der Oma-, Opa-, Enkeltag nach Graz. Mit dem Freizitticket Steiermark um EUR 12,- ging es vom Bahnhof Thalheim mit der ÖBB in die Landeshauptstadt. Zuerst besichtigten wir die naturkundliche Sammlung im Joanneum, anschließend fuhren wir mit der Schlossbergbahn zum Grazer Wahrzeichen. Von dort nahmen die Mutigen die Rutsche, um wieder in die Innenstadt zu gelangen. Ein Besuch im Zeughaus mit einer kindergerechten Führung war dann der Höhepunkt des Tages.

Der Oma-, Opa-, Enkeltag zählt zu den Hauptattraktionen des Jahresprogramms der Ortsgruppe und ist bei Großeltern und Enkeln sehr beliebt.



Großeltern und Enkeln freuten sich über den gelungenen Tag.

## WEISSKIRCHEN

### *Tirolfahrt*

Erste Station der Tirolfahrt waren die Krimmler Wasserfälle. In der Silberstadt Schwaz absolvierten wir eine Stadtführung, wo wir auch den Dom besuchten. Atemberaubend war die Sicht auf Innsbruck vom Sprungturm am Berg Isel. Dabei wurden wir Zeugen beim Training der Skispringer. Weiters hatten wir eine Führung im Renaissanceschloss Ambras mit Ausstellung, sahen das „Goldene Dachl“ sowie die Hofkirche mit den „Schwarzen Mander“. Auf der Heimfahrt wurde in Kramsach Station gemacht, wo wir den „lustigen Friedhof“ (ohne Toten) besuchten.

Die monatlichen Wandertage, organisiert von Leo Kohlhuber und Manfred Hatz, sind sehr beliebt.

Beim Bezirkswandertag in Pölstal stellten wir die größte Teilnehmergruppe und gewannen einen Korb mit regionalen Spezialitäten, die dann gemeinsam verspeist wurden.



„Damenformation“ in der Hofkirche.

## KNITTELFELD

### BEZIRK KNITTELFELD

#### *Preisschnapsen in Seckau*

Beim 2. Preisschnapsen in Gedenken an „Linerl“ Feldbaumer schnapsten 51 Teilnehmer im GH Puster, perfekt betreut vom Seckauer Team. Gewonnen hat Johann Schlager vor Walter Feldbaumer und Walter Kaltenbrunner. Die



schmackhafte „Brezen“ ging an Maria Reibenbacher. Zum 20. Mal fungierte Lorenz Höhenreich als souveräner Turnierleiter, unterstützt von Fritz Puster.



Die Besten im Umgang mit den Schnapskarten: Josef Herk, Walter Kaltenbrunner, GR Sigrud Jud, Walter Feldbauer, Sieger Johann Schlager, BO Karl Spitzer, Vinzenz Lorberau und Anna Gappmaier (v.l.).

## GAAL

### Aktive Ortsgruppe

Den Beginn unseres Arbeitsjahres stellt die alljährliche Jahreshauptversammlung dar, welche am 26. Februar im GH Kaiser abgehalten wurde. Davor gab es noch Kegel- und Kartenspielnachmittage sowie einen Faschingsnachmittag zur Unterhaltung. Weiters wurden auch Wanderungen in unserer Heimat durchgeführt. Auch Busfahrten standen auf dem Programm: nach Filzmoos, nach Murau in das Holzmuseum und zum Günstner Wasserfall in Schöder sowie Besuch des „Steirischen Herrgotts“ in Krakaudorf.

Neben Spielenachmittagen und Wanderungen ist die alljährliche Geburtstags- und Jubiläumsehrung auf der Koberhütte ein Fixpunkt. Dieses Jahr waren es etwa 50 Jubilare und deren Partnern. Obm. Hubert Prutti begrüßte alle Anwesenden und wünschte den Jubilaren alles Gute sowie Gesundheit. Unser Jubeltag wurde bei bester Laune genossen.



Gefeiert wurde auf der Koberhütte.

## RACHAU

### Admont und Burg Strechau

Mit dem Bus der Murtal-Reisen steuerten die Senioren die Bundeswallfahrt in Admont an. Die Hl. Messe feierten wir mit Abt Mag. Gerhard Hafner OSB im Beisein vieler Gäste (Präs. d. ÖSB Ingrid Korosec, LO Gregor Hammerl, LT-Präs. Manuela Khom, Bgm. Christian Haider) sowie zahlreichen Senioren:innen aus den Bundesländern. Einige unserer Senioren wirkten als Kommunionhelfer mit. Zu Mittag stärkten wir uns im Seerestaurant Lassing, danach war die Burg Strechau unser Ziel. Das dort beheimatete Steyr-Pkw-Museum bietet einen Querschnitt österreichischer Automobilgeschichte von 1920–1941. Wir ließen die Tagesreise bei einem Beisammensein im GH Seiger in St. Lorenzen/Knittelfeld ausklingen.



Schlafgemach von Thronfolger Franz-Ferdinand.

## ST. MAREIN/FEISTRITZ

### Fahrt zur Dreiwiesenhütte

Wunderschönes frühherbstliches Wanderwetter begleitete die Mitglieder der Ortsgruppe bei der Fahrt zur Dreiwiesenhütte auf die Grebenzen bei Sankt Lambrecht. Für die fittesten Senioren führte eine kurze Wanderung zum Gipfelkreuz der Grebenzenhöhe auf 1.874 m Seehöhe. Ein traumhafter Ausblick auf Sankt Lambrecht und die umgebenden Berge belohnte die fleißigen Wanderer. Zurück bei der Dreiwiesenhütte wurden wir von den Wirtsleuten kulinarisch auf das Beste verwöhnt. Bei der Rückreise konnten wir noch einen kurzen Abstecher in das ehrwürdige Stift Sankt Lambrecht machen.



Die sportlichen Senioren beim Gipfelkreuz.

## ST. MARGARETHEN BEI KNF.

### Auf der Oxenalp

Im August unternahmen 26 Personen eine Wanderung auf die Oxenalp. Unser Referent, Herbert Stehring, organisierte über die Firma Murtalreisen eine Fahrt zum Traunsee. Bei schönstem Wetter ging es nach einer Schifffahrt auf dem See, mit einer Gondel auf den Grünberg. Dort gab es ein ausgezeichnetes Mittagessen (Brot in der Rein und Stöcklkraut). Vor der Heimfahrt blieb noch Zeit für einen Bummel in Gmunden.

Ende September wanderten wir von Kroisbach zum Wipfelwanderweg, wo wir ein ausgezeichnetes Mahl zu uns nahmen.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern und deren Angehörigen eine ruhige Adventzeit, ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes, glückliches Jahr 2024!



Guten Appetit!



## MURAU

### KRAKAUDORF

#### *Es gibt keine Langeweile*

Im GH Guniwirt fand am 28. September die Jahreshauptversammlung statt. Obfrau Barbara Spreitzer freute sich die Ehrengäste Bgm. Gerhard Stolz und LO-Stv. BO Josef Obergantschnig begrüßen zu dürfen. Obfrau Spreitzer berichtete über zahlreiche Aktivitäten.

Für langjährige Mitgliedschaft wurden geehrt: Christiane Esterl, Gertrude Moser, Helga Thanner, Altbgm. Johann Knapp, Maria Schnedl, Aloisia Reif, Elisabeth Thanner, Franz Knapp, Johanna Spreitzer; zur Ehrenobfrau wurde Erna Schröcker ernannt.

Bgm. Stolz gab Einblicke ins Gemeindegesehen. BO Obergantschnig verwies auf Angebote für Hilfestellungen. Gruppeninspektorin Romana Revoul (Polizei-bezirksstelle Murau) informierte über Vorsicht bei Internetkriminalität, fingierten Anrufen, E-Mails oder SMS; keine Geldüberweisungen oder Übergaben an fremde Personen. Bei Verdacht die Polizei kontaktieren!



Die geehrten Mitglieder mit Ehrengästen.

### KRAKAUEBENE/KRAKAUSCHATTEN

#### *Jagawirrhütte am Wadschober*

In diesem Sommer waren wir wieder sehr aktiv. Im Juli fand die Wanderung zur Jagawirrhütte am Wadschober (auch Weidschober) statt, und im August genossen wir das Hoffest der Krakauer Schuhplattler.

Die Ortsgruppe durfte Margaretha Mengel (85), Johann Siebenhofer, Irmgard Tockner und Ida Schnedl (alle 75), Aloisia Kogler und Peter Schitter (beide 70) zum Geburtstag gratulieren. Nochmals herzlichen Glückwunsch!

## MURAU

### *Parlamentsbesuch*

Am 18. Oktober fuhren 79 Senioren nach Wien. Nach einer Jause in Mürz-zuschlag im GH Lendl Franz, erreichten wir unser Ziel. Robert und Michael Capellari machten uns bei einer Ringrundfahrt auf die historischen Gebäude aufmerksam. Vor dem Parlamentsgebäude wurden wir von Mag. Werner Vogl und NAbg. Karl Schmiedhofer empfangen. Bei einer Führung erfuhren wir interessante Details rund um den parlamentarischen Prozess und die Arbeit der Politiker, sahen eindrucksvolle Räumlichkeiten, wie die Säulenhalle, den historischen Sitzungssaal und den Bundesratssaal.

NAbg. Schmiedhofer lud uns in den Alois Mock-Saal ein und gab uns einen Einblick in sein Leben und seine Arbeit als Nationalrat.

Anschließend ging es zum ältesten Heurigen Wiens, dem „Heurigen 10er Marie“ in Ottakring.



Eine Gruppe traf Bundeskanzler Karl Nehammer.

## MÜHLEN

### *Wallfahrtskirche Frauenberg*

Unsere Reise führte uns zuerst zur Wallfahrtskirche Frauenberg, wo eine Messe abgehalten wurde. Anschließend ging es zum Mittagessen im Stiftskeller Admont und anschließend zum Weidendom und Bergsteigerfriedhof Johnsbach.



Gruppenfoto vor imposanten Hintergrund.

## PERCHAU AM SATTEL

### *Wallfahrtskirche Maria Altötting*

Die schon zur Tradition gewordene Wallfahrt im Herbst führte heuer in die Wallfahrtskirche Maria Altötting in Winklern in der Gemeinde Oberwölz. Nach einer interessanten Kirchenführung und einer anschließenden Andacht in der Kirche, gestaltet von Annemarie Reif, ging die Fahrt in die Eselsberger Alm zur Knolli-Hütte. Nach einem deftigen Mittagessen fuhren wir am Nachmittag körperlich und seelisch gestärkt zurück nach Perchau.

In den letzten Wochen fanden Gratulationen zu runden bzw. halbrunden Geburtstagen statt: Matthäus Össl, Johann Meier, Karl Kollau (alle 70); Hubert Össl (75).



Die Jubilare im Kreis von Seniorenbundmitgliedern.



## SCHEIFLING-ST. LORENZEN

ORF-Landesstudio

Die Senioren machten einen interessanten Ausflug ins ORF-Landesstudio Steiermark. Dank einer kompetenten Führung konnte man einen Einblick gewinnen, wie eine Sendung zustande kommt und was hinter dem Mikrofon oder der Kamera im Studio abläuft. Auch die minutiöse Programmgestaltung wurde von bekannten Moderatoren direkt im Studio vorgeführt. Die Kosten für die Entstehung einer Sendung und der verschiedensten Kameras und Beleuchtungen waren sehr eindrucksvoll. Anschließend fuhren wir zum Mittagessen (organisiert von Reiseleiter Hans Rössler) zum GH zur Schmied'n in St. Peter in Graz. Am Nachmittag ging es mit der Schloßbergbahn zum Uhrturm. Der Ausklang dieses Tages fand bei einer guten Jause im GH Stocker in St. Peter/Furth statt.



Im Landesstudio Steiermark erhielten die Senioren viel Wissenswertes.

## SCHÖNBERG-LACHTAL

Ausgezeichneter 2. Platz

Am 13. September fuhren wir mit 40 Teilnehmern nach Althofen, wo wir das Museum Dr. Carl Auer von Welsbach besuchten. Eine sehr interessante Führung brachte uns das Universalgenie (Erfinder, Entdecker, Unternehmer und Wohltäter) näher und gab uns Einblicke in sein bemerkenswertes Lebenswerk. Unser nächstes Ziel war die Burg Taggenbrunn mit Führung im Weingut. Dank einer Weinverkostung konnten wir uns von der Qualität der verschiedenen Weinsorten überzeugen.

Bei der Landesmeisterschaft im Kegeln des Steirischen Seniorenbundes in Graz am 28. September belegte unser Damen-Team (Barbara Pawlitschko, Martina Berger, Rosa Rieger und Maria Tragner) den ausgezeichneten 2. Platz. In der Einzelwertung der Damen erreichte Martina Berger den hervorragenden 2. Platz.



Unser Damen-Team mit BR Ernest Schwindsackl (l.) und LGF Fritz Roll (r.).

## SÜDOSTSTEIERMARK

FELDBACH

## BEZIRK FELDBACH

Hauptversammlung des Regionalbezirks

Am 15. Juni fand im Kulmberghof die Regionalbezirksgruppen-Hauptversammlung verbunden mit der Neuwahl des Bezirksvorstandes statt. Als Ehrengäste kamen LO BR-Präs. a.D. Gregor Hammerl, LABg. Julia Majcan, Vzbgm. Christian Ortauf, ÖAAB-Obm. Hans Hartinger, BO Bgm. a.D. Heinrich Schmidlechner (Radkersburg), Ehrenobfrau, Bgm. a.D. Maria Großschedl sowie Bgm. a.D. Helmut Marbler (Gossendorf). LO-Stv. BO VetR Dr. Othmar Sorger erstattete einen Bericht über die vergangenen vier Jahre. Den positiven Kassabericht erstattete Anna Ploderer. Alle Vorstandsmitglieder wurden einstimmig wieder bzw. neu gewählt. LO Gregor Hammerl brachte in seiner Ansprache zum Thema „Der Steirische Seniorenbund – Unsere Arbeit – Unsere Ziele“ einen Überblick über die gesellschaftlichen Herausforderungen in der Zukunft.

BO Dr. Sorger dankte den ausgeschiedenen Funktionsträgern für ihre verdienstvolle Arbeit und überreichte Sepp Hödl, Gerti Rossmann, Sepp Jandl, Dagmar Hödl und Anna Obendrauf Dankesurkunden.

Ehrenobfrau Maria Großschedl wurde zum 70. Geburtstag herzlich gratuliert und ein Apfelbaum als Ehrengeschenk überreicht.



Der Vorstand vom Regionalbezirk Feldbach.

## EDELSBACH

Gemeinsame Feier

Für alle Geburtstagsjubilare in diesem Jahr hielten wir beim GH Buchgraber eine gemeinsame Geburtstagsfeier ab. Bei einem guten Essen und einem guten Glaserl Wein konnten die Geburtstagskinder in alten Erinnerungen schwelgen. Zu ihrem 90. Geburtstag durften wir Anna Sapper beglückwünschen. Weiters gratulierten wir zum 85. Geburtstag Johann und Johanna Rath sowie Alois Wiedner-Hiebaum. Ihre 80. Geburtstage feierten Sophie Glieder und Anna Humer und ihre 75er feierten Margarethe Melbinger, Margit Rauch und Erna Schröttner. Wir wünschen unseren Mitgliedern gesunde, glückliche und zufriedene Jahre.



A. Sapper (vorne); A. Wiedner-Hiebaum, J. Rath, E. Schröttner, M. Melbinger, A. Humer, M. Rauch J. Rath und Obm. A. Meier (v.l.).



## FEHRING

### Sommerfest

Am 15. August fand im schönen Gastgarten des Gasthauses Gradwohl-Stadtkeller das traditionelle Sommerfest der Ortsgruppe Fehring statt. Bei herrlichem Sommerwetter durfte Obm. Klaus Ronner-Ermertz viele Gäste begrüßen, unter anderem auch Bgm. Mag. Hans Winkelmaier, LAbg. Franz Fartek und aus Graz LGF Friedrich Roll. Bei der Musik vom Karner Duo wurden Schnitzel, Eierschwammerl-Gulasch, Bowle oder Kaffee sowie Kuchen im Schatten des Gastgartens genossen, bevor die vielen Besucher mit schönen Preisen des Glückshafens den Heimweg antraten.



Wie man sieht, war es ein gelungenes und fröhliches Fest.

## FELDBACH

### Gleichenberger Bahn

Unter dem Motto „Erlebnis erfahren – Die Gleichenberger Bahn“ erkundeten die Mitglieder bei einer Sonderfahrt im historischen Triebwagen im Genusstempo die Südoststeiermark. Es boten sich viele schöne Ausblicke auf Wiesen, Wälder, Obst- und Weingärten. Ab der Station Trautmannsdorf wurde dann der Weg bis zum Buschenschank Leitgeb „fußläufig“ zurückgelegt. Jetzt hoffen alle, dass der sogenannte „Dschungel Express“ für den Fremdenverkehr erhalten bleibt. Hohe Geburtstage hatten: Amalia Gartner, Maria Teschl und Silvia Lugitsch (alle 85). Der Vorstand überbrachte kleine Aufmerksamkeiten und wünschte alles Gute für die Zukunft, vor allem Gesundheit.



Amalia Gartner wurde 85 und Ing. Walter Kniely feierte seinen 80. Geburtstag.

## HATZENDORF

### Ausflug zum Plattensee

Die Ortsgruppe fuhr am 25. und 26. September mit 100 Personen zum größten Binnensee von Mitteleuropa, dem Balaton oder Plattensee (594 km<sup>2</sup>) in Ungarn. Erste Station war Héviz, wo wir den vielseitigen Markt mit Spezial-

täten und Handarbeiten besuchten. Nach dem Mittagessen ging die Reise bei herrlichem Wetter weiter zu der einstündigen Schifffahrt am Plattensee. Auf der Rückfahrt war in Rönök, kurz vor der Grenze im idyllischen Szekely Tanja Restaurant der Abschluss.

Geburtstage hatten: Alfred Wolf und Edith Sammt (beide 70); Alois Karner und Franz Maurer (beide 75); Theresia Koller und Ilse Thier (beide 80); Maria Gölles und Maria Zeiler (beide 85). Nochmals herzlichen Glückwunsch.



Für den Plattensee gab es viele Interessierte.

## JAGERBERG

### Zweite Jahreshälfte

Unser Juliausflug führte uns durch die Oststeirische Blumenstraße nach Miesenbach. Im August ging es über den Perchauerstattel nach Neumarkt zum Wandern im Nationalpark Grebenzen mit der Graggerschlucht.

Viele Besucher erfreuten sich bei unserem Sommerfest unter anderem über die Tanzeinlage unserer „Line Dance Damen“. Bei strahlendem Wetter ging es im September aufs Gaberl, wo dann einige bis zum alten Almhaus wanderten. Mit unseren 70- und 75-jährigen Jubilaren verbrachten wir im GH Leber, Glojach gesellige Stunden. Das Ziel unserer „Fahrt ins Blaue“ war der Erlebnishof Reczek in Wundschuh mit einer Führung durch das Landtechnikmuseum. In der Wallfahrtskirche Frauenberg dankten wir für unsere schön verbrachte Zeit.

Allen einen friedvollen Advent, ein gesegnetes Weihnachtsfest und für das kommende Jahr alles Gute und viel Gesundheit!



Die Geburtstagsjubilare.

## KAPFENSTEIN

### Es ging zum Red Bull Ring

Unser traditionelles Muttertagsessen nahmen wir im Kapfensteinerhof ein, wobei alle Speisen und Getränke aus der Seniorenbundkasse bezahlt wurden. Wir organisierten einen Kabarettnachmittag im Gemeindesaal. Einige Mitglieder besuchten auch Veranstaltungen anderer Ortsgruppen. Am 5. September fand gemeinsam mit dem ÖKB Kapfenstein ein Ausflug zum Red Bull Ring in Spielberg statt.



Seit 17. Oktober werden wöchentlich Turnstunden für ältere Personen im Turnsaal der Volksschule Kapfenstein abgehalten. Die Teilnahme ist kostenlos. Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen. Spielenachmittage sind auch geplant.

Obfrau Maria Theißl, Schriftführer Anton Reiter und Mitarbeiterin Waltraud Wolf feierten ihre 85. Geburtstage, Johanna Ringler den 90er und Hilda Hödl den 95er.



Eine Rast tut immer gut.

## KIRCHBACH

### *Gemeinsame Feier*

Zur Geburtstagsfeier des 2. Halbjahres konnten wir zwölf „Geburtstagskinder“ einladen. Obm. Josef Uller begrüßte sie herzlich und wir konnten uns bei einem gemeinsamen Mittagessen gut unterhalten. Wir wünschen allen noch viele schöne Jahre in unserer Gemeinschaft und ein lebenswertes Leben.



Herta Heidinger, Margarete Leopold, Manfred Schrimpf, Theresia Weber, Stefanie Paier (alle vorne), Franz Praschk, Johann Graßmugg, Maria Pucher, Obm. Josef Uller, Theresia Glauninger, Josef Niegelhell, Johann Fruhmann.

## LEITERSDORF

### *Ausflug nach Vorau*

Beim Herbstausflug in diesem Jahr fuhren die Senioren nach Vorau. Zuerst wurde das Freilichtmuseum besichtigt, wo bei unseren Senioren Kindheits- und Jugenderinnerungen wachgerufen wurden. Danach gab es eine Führung



Die Teilnehmer besuchten das Stift Vorau.

im Stift Vorau, wo die Kirche, die Sakristei und die Bibliothek des Stiftes mit den grandiosen Malereien und dem Figureschmuck aus dem 17. und 18. Jahrhundert bewundert wurden. Nach dem Mittagessen ging die Fahrt weiter zur Glückskapelle am Masenberg. Nach einer Jause in einem Buschenschank wurde die Heimreise angetreten. Der Vorstand der Ortsgruppe Leitersdorf dankte den Senioren für die große Teilnahme und Obm. Leo Neuherz für die Organisation.

## PALDAU

### *Herbstwanderung*

Eine Wanderung führte uns vom Gemeindeparkplatz Paldau zum Buschenschank Hermann nach Perlsdorf. Kurz nach unserem Abmarsch gab es die erste Labestation zum „Auftanken“. Unsere zweite Station war bei der „NEGH - Bio Strom“, wo wir Wissenswertes über die Strom- bzw. Wärmeproduktion erfuhren. Bei der dritten Station lud uns Familie Gspandl-Wallner zu Kaffee und Kuchen ein. Die Wanderer sagen ein herzliches Dankeschön! Beim Buschenschank machten wir den gemütlichen Abschluss.

Die Veranstaltung „Heiße-Braune Party“ war ein toller Erfolg. Musikanten spielten auf, sehenswerte Raritäten wurden bestaunt. „Heiße Braune“ in verschiedenen Variationen sowie köstliche Mehlspeisen wurden genossen. Gratulation unseren vier Schützen, welche beim Gemeinde-Stockturnier den hervorragenden 3. Platz im B-Finale erreichten.



Bei der Herbstwanderung.

## RIEGERSBURG

### *Herbstfest*

Nach vierjähriger Pause veranstalteten wir am 8. Oktober unser Herbstfest. Dank der sehr guten Zusammenarbeit des Teams wurde es ein großer Erfolg. Neben vielen Riegersburger Senioren konnten wir auch viele Gäste von anderen Ortsgruppen bei uns begrüßen. Eröffnet wurde das Fest mit Bummerl Peter. Sepp und seine Musikanten trugen wesentlich dazu bei, dass viele das Tanzbein geschwungen haben. Die Damen der Tanzgruppe von Eva Wieser bescherten uns ein weiteres Highlight. Unter den Ehrengästen konnte man GR Hans Hartinger, LO-Stv. BO VetR Dr. Othmar Sorger sowie seine Kollegen DI Heinrich Novak (Fürstenfeld) und BO-Stv. Josef Timischl (Weiz) sehen. Dr. Othmar Sorger überbrachte auch die Grüße der Landesleitung.



Das sehr gut besuchte Herbstfest.



## SCHWARZAU-MITTERLABILL

### Burg Strechau

13 Mitglieder feierten Geburtstage: Josef Pucher, Anna Luttenberger (beide 90); Maria Einfalt, Franz Weicher (beide 85); Margarethe Josl (80); Luise Tonweber, Rosa Fruhmann (beide 75); Rosi Kahapka, Johann Rathkolb, Johann Kazianer, Anna Neuhold, Walter Fröhlich, Maria Gaar (alle 70).

Die Burg Strechau und das Fahrzeugmuseum waren im Juli unsere Ausflugsziele. Der Besuch des Brandluckner Huab'n Theaters fand großen Zuspruch. Viele Mitglieder nahmen am Bezirkswandertag der Leibnitzer teil. Die Organisation hatte die Ortsgruppe Wolfsberg/Schw.. Am 12. Oktober besuchten wir das Parlament. Das Hohe Haus war sehr beeindruckend. Gestärkt haben wir uns beim bekannten Hotel Ochsenkopf.

Die Teilnahme unserer Kegler an der Landeskegelmesterschaft brachte für unsere Damen- und Herrenmannschaft den hervorragenden 11. Platz.



Jubilare und Gratulanten.

## ST. ANNA AM AIGEN

### Gemeinsame Feier

Die Gemeinde St. Anna am Aigen lud die vielen Jubilare zu einem gemeinsamen Essen ein.



Gruppenfoto der Jubilare.

## ST. STEFAN IM ROSENTAL

### Fünf Tage in Südtirol

39 Senioren machten vom 12. bis 16. September Urlaub in Südtirol. Über die Dolomitenstraße, vorbei am Grödner und Sella Joch, erreichten wir am ersten Reisetag Meran. Im Hotel Marlingerhof wurden wir einquartiert. Am zweiten Tag besuchten wir das Ultental. Wir konnten die 800 Jahre alten Urlärchen bewundern und eine Schafwollmanufaktur besichtigen. Eine alte venezianische Säge und der Schnatterbäckaltar in Lana war auch im Programm. Der dritte

Tag begann mit einer Stadtführung in Meran und wir waren in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff. Der vierte Tag führte an den Kalterer See. Danach gab es eine Besichtigung und Weinverkostung im Weingut Briegl. Am fünften Tag besuchten wir den Dom von Brixen. Abschluss war im Buschenschank Urbi.



Fünf Tage Urlaub in Südtirol tat einfach gut.

## TRAUTMANNSDORF

### Gemeinsame Geburtstagsfeier

Im vergangenen September feierten wir die Geburtstage unserer Jubilare. Nach dem gemeinsamen Mittagessen gratulierte der Vorstand sehr herzlich und wünschte allen Jubilaren weiterhin viel Glück, Gesundheit, Lebensfreude sowie Gottes Segen. Die Feier wurde mit Gedichten und Liedern umrahmt. Leider konnten nicht alle Jubilare an unserer Feier teilnehmen, so dass diesen zu Hause gratuliert wurde.

Unsere Jubilare: Karl Schweiger, Johanna Spätauf (beide 75); Elisabeth Schröttnner, Johann Lappi (beide 80); Gabriele Flaßer, Johanna Graupp, Maria Koch, Hildegard Semlitsch (alle 85); Maria Bauer, Ploni Kaufmann (beide 90); Rosa Kothgasser, Franz Friedl (beide 91); Martha Puchleitner, Grete Bader, Johanna Wolf (alle 92); Viktoria Rath, Juliane Lackner (beide 93); Poldi Moik (94).



Die Geburtstagsjubilare.

## UNTERLAMM

### Grillfest

Zu unserem Grillfest am 20. August in der Hartinger Halle konnte Obm. Josef Jandl zahlreiche Seniorenvereine aus der Umgebung begrüßen. Unser Herbstausflug führte uns am 5. Oktober zum Lippizaner Franzl nach Heiligenkreuz am Waasen. Nach einer kurzen Andacht in der Kapelle ließen wir den Nachmittag bei Musik von Styrina und Ludwig ausklingen.

Die gemeinsame Geburtstagsfeier der 70- und 75-Jährigen fand im Oktober im GH Lenz-Riegler statt. Es feierten: Maria Schaar, Ema Schober, Alfred Ohsberger, Maria Gartner, Johann Pflugstl, Hermine Jandl, Erna Huber, Gertrude Schober,



Margarethe Krainer (alle 70) sowie Ehrentraud Ranftl und Frieda Arnholt (beide 75). Obm. Jajndl wünschte allen „Geburtskindern“ alles Gute und viel Gesundheit auf dem weiteren Lebensweg.



Die „Geburtskinder“.

## RADKERSBURG

### BAD RADKERSBURG

#### *Herbstfahrt*

48 Mitglieder besichtigten am 19. September in Mantrach das Schloss Ottersbach. Florian Abel führte die Gruppe durch das Museum und die Festäle. Anschließend tauchten die Senioren in das romantische Ambiente des Schlossparks ein. Die nächste Station war die Strutmühle in Unterfresen mit Mittagessen im GH Strutz. Der Nachmittag klang am Kranachberg im Naturgarten „Die Amtmann“ der Familie Skoff bei Streuselkuchen, Strudel und Germeitgschnecken aus.



Beim Lustwandeln im Schlosspark.

## METTERSODRF AM SASSBACH

#### *Geburtstage*

Auch in diesem Jahr gab es zwei Geburtstagsrunden. Der Vorstand lud Jubilare mit runden und halbrunden Geburtstagen ins GH Jöbstl ein, wo sie von Obfrau Aloisia Treichler herzlich begrüßt wurden. Maria Schreiber feierte kürzlich ihren 75. Geburtstag. Die Ortsgruppe gratulierte ihr sehr herzlich und wünschte alles Gute, Gesundheit, Zufriedenheit und Gottes Segen!



Gut gelaunte Geburtstagsjubilare.

## MURECK

#### *Ausflug nach Slowenien*

Die Senioren der Stadt- und Pfarrgruppe Mureck unternahmen einen Ausflug nach Slowenien. Auf dem Programm standen die Orchideenschau in Dobrovnik und das Freilichtmuseum in Filovci.



Der Ausflug nach Slowenien war sehr gefragt.

## ST. PETER AM OTTERSODRF

#### *Regionale Theaterfahrt*

Die Ortsgruppe organisierte mit Mureck und Gosdorf eine Theaterfahrt nach Fertörákos (Ungarn) zur Aufführung der Operette „Gräfin Mariza“. Der Septemberausflug führte nach Weißkirchen (Edelsteine Krampfl) und nach Judenburg (Puchmuseum). Der Tag endete im Buschenschank Großschmidt in Edelsee. Am 20. September waren zehn Mitglieder beim Bezirkswandertag in Wolfsberg i. S. Es wurden wieder viele freundschaftliche Kontakte gepflegt. >>>



Der Septemberausflug führte ins Aichfeld.



Der Seniorensingkreis gestaltete den Alten- und Krankensonntag am 1. Oktober im Pfarrheim. Am 5. Oktober besuchten wir die Pilzmanufaktur „Gut behütet“ in Reichersdorf, anschließend gab es Kastanien und Sturm. Der Regionswandertag am 12. Oktober führte zum Rosengarten und zu den Fischteichen Schantl-Strein. Abschluss war im GH Ottersbachmühle.

## STRADEN

### *Erlebnis Handwerk*

Die Ortsgruppe besuchte die Ausstellung „Erlebnis Handwerk“ im Gerberhaus in Fehring. Mehr als 60 interessierte Mitglieder nutzen die Gelegenheit, um an einer Führung teilzunehmen. Natürlich wurden Erinnerungen an die eigene berufliche Vergangenheit wach. „Ich wundere mich, was sich da in den letzten Jahrzehnten verändert hat“, so der ehemalige Elektriker Rudolf Klampfer aus Stainz bei Straden. Und Organisator Karl Lenz: „Ich denke, es ist wichtig, dass die ältere Generation die positiven Seiten des Handwerks an die jüngere Generation weitergibt“. Beim Besuch einer Buschenschenke und beim Kastanienbraten bei der Landjugend am Hauptplatz in St. Anna am Aigen gab es Gelegenheiten über dieses Thema zu diskutieren. Roman Brunthaler unterhielt mit seiner Musik.



Beim Besuch der Ausstellung „Erlebnis Handwerk“.

## VOITSBERG

### KÖFLACH-GRADEN

#### *Lernen - Vergesslichkeit - Demenz*

In einen mit über 100 Zuhörern überfüllten Pfarrsaal in Köflach lud die Ortsgruppe unter der stellvertretenden Obfrau Roswitha Kückmeier am 26. September zum Vortrag „Wissenswertes zum Thema Altersvergesslichkeit und Demenz einfach erklärt“ ein. Referiert hat Prim. Dr. Gerald Pichler, MSc (Leiter der Abteilung Neurologie der Albert Schweitzer Klinik in Graz und erster Vorsitzender der Österreichischen Wachkoma Gesellschaft).

In seinen Ausführungen erklärte er die Vorgänge bei der Entstehung dieser Krankheit im menschlichen Gehirn. Nicht jedes Vergessen ist Alzheimer. Durch die zunehmende Überalterung der Gesellschaft verstärkt sich der Anteil der Demenzkranken. Ernährung, Bewegung und Sozialkontakte sowie medikamentöse Behandlungen können diese Krankheit hinauszögern.

Eine Spende in Höhe von 750,- Euro wurde für die Wachkomapatienten übergeben.

## MOOSKIRCHEN

### *Fahrt auf die Wurzeralm*

69 Teilnehmer fuhren auf die Wurzeralm und machten dort den Rundwanderweg „2 Millionen Jahre in 2 Stunden“ oder wanderten zum Brunnsteinersee. Knapp 40 Teilnehmer waren mit Obm.-Stv. Hermann Fitzko und Kassier Josef Gschier unterwegs Richtung Mureck zum Handwerkerdörfel in Pichla und danach ging es mit der Mur-Fähre ans andere Ufer nach Slowenien. Das Mittagessen war in der Ottersbachmühle.

Im Oktober stand eine mehrtägige Reise nach Tschechien auf dem Programm. Besucht wurde in Budweis die Brauerei sowie die Altstadt, Prager Burg, Alter Königspalast, St. Georgs-Basilika, St. Veits Kathedrale, Goldene Straße, in Kutna Hora das Beinhaus Sedlec unter der Allerheiligenkirche und die Stadt Krumau.



Auf der Karlsbrücke und im Hintergrund die Prager Burg.

## PACK-MODRIACH

### *Aktivitäten im Laufe des Jahres*

Zwei Ausflüge wurden mit der Ortsgruppe Hirschegg gemacht: einmal zur Edelsteinmanufaktur Krampf in Weißkirchen und zur Burg Oberkapfenberg; das zweite Mal (Gondelfahrt von Tarvis) auf den Monte Lussari.

Weiters standen auf dem Programm: Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen, wobei Steffi Schriebel als Obfrau bestätigt wurde; Muttertagsfeier mit Gedichten und Geschichten; Wandertag von Bärnbach über Hl. Berg Karmel nach Piber; Grillfest im Pfarrhofgarten Pack; Fahrt ins Felsentheater mit der Aufführung der Operette Gräfin Mariza; Hilfe beim Erntekrone binden; Beim Draxlerwirt das Backhendlessen; Ehrung der Geburtstagsjubilare beim Hoiswirt.

Ab November: 14-tägig Kartenspielen beim Seewirt, DIGI-Cafe, Tipps und Antworten auf Fragen zu PC, Smartphone; Weihnachtsfeier beim Seewirt.



Gemeinsamer Ausflug der Ortsgruppen Pack-Modriach und Hirschegg.



## VOITSBERG-ROSENTAL

### Geburtstage

Johann Pendl feierte kürzlich seinen 85. Geburtstag. Obm. Walter Gaich gratulierte sehr herzlich und wünschte dem Jubilar alles Gute für die Zukunft. Helga und Johann Kohlbacher feierten gemeinsam ihre 80. Geburtstage. Auch ihnen gratulierte Obm. Gaich mit Kassiererin Gerda Schuster sehr herzlich und wünschte alles Gute und viel Gesundheit.



Obm. Walter Gaich und Jubilar Johann Pendl.

## WEIZ

## ANGER

### Mit dem Zug nach Brüssel

Wir besuchen jährlich eine europäische Hauptstadt mit dem Zug. Heuer stand Brüssel auf dem Programm. Da sich derart viele Interessierte meldeten, wurde diese Fahrt an zwei Terminen angeboten. Und die erste haben wir nun schon hinter uns. Spannend die Zugfahrt, interessant die Region Brüssel und faszinierend der Besuch im EU-Parlament.

Ein Höhepunkt war das Treffen mit Simone Schmiedtbauer. Unsere neue Landesrätin erklärte uns kompetent und kurzweilig die anstrengende und herausfordernde Arbeit einer EU-Abgeordneten: „Kompromisse sind die Essenz der Politik.“ Damit sich in den Gesetzen alle Länder und Schichten vertreten wissen, braucht es immens viele Verhandlungen, und das kostet Zeit und Energie.



Die Angerer Seniors mit Simone Schmiedtbauer.

## BIRKFELD

### Geburtstagsjubilare

In diesem Jahr feierten Geburtstage: Josef Auer, Manfred Lasl, Waltraud Gastgeber, Walter Heschl, Maria Luger, Johanna Mosbacher (alle 75); Werner Steinacher, Karl Wetzelhütter, Elke Kawan, Renate Samer, Christine Flicker (alle 80);

Karl Köberl, Josef Reitbauer, Aloisia Höller, Helga Hana, Franz Maierhofer, Maria Hödl, Johann Reiter, Christine Kachelmaier, Bgm a.D. Karl Hofbauer (alle 85); Margareta Gissing, Karl Geiregger, (alle 90).

Der Seniorenbund wünscht den Jubilaren alles Gute und viel Gesundheit.



Die Geburtstagsjubilare von heuer.

## FISCHBACH

### Alpakahof Stelzer

Anfang September besuchten wir den Alpakahof Stelzer in Gasen, wo uns über die Alpakas, ihre Art, Aufzucht, die Nutzung der Wolle und Produkte vorgestellt wurden. Das Stoani Haus in Gasen war das nächste Ziel. Hier wurden wir von den Stoakoglern musikalisch empfangen. Dank einer Führung erfuhren wir Näheres vom Werdegang dieser großartigen Musikanten.

Die letzte Ausfahrt brachte uns zur Wallfahrtskirche Maria Kirchbüchel an der Hohen Wand in Niederösterreich. Die Hl. Messe wurde von Pfarrer Mag. Praßl gehalten. Unterstützt mit Sängern und den Klängen des Harmonikaspielers Fritz Frohofer war dieser Gottesdienst eine würdige und schöne Feier. Auf dem Weg nach Hause gab es einen Jausenstopp in Gloggnitz.



In der Wallfahrtskirche Maria Kirchbüchel.

## GERSDORF A. D. FEISTRITZ

### Aktivitäten

Ein Wandertag um den Badensee und der Freizeitanlage in Großsteinbach sowie Kellerführung beim Buschenschank Burger in Gschmaier war ein Erlebnis. Ein Tagesausflug im September führte zur Firma Vossen, zur Wallfahrtskirche Maria Bild, nach Heiligenbrunn und zum Buschenschank Burger. Ein weiterer Wandertag ging zur Spezialwerkzeugfirma Fuhrmann mit Schleifdienst.

Leider starb Obm.-Stv. Maria Holzerbauer. 25 Jahre war sie Gemeindegärtnerin. Kassier Gottfried Reisinger starb im Alter von 77 Jahren. Er war u.a. Bürgermeister von Oberrettenbach. Mit seiner Gattin Maria gründete er eine Sängerrunde, die in der Ortsgruppe gerne auftrat. Kassaprüferin Gerti Reisenhofer starb im September. Sie war auch bei der Katholischen Frauenbewegung. Der Seniorenbund wird die Verstorbenen dankend in Erinnerung behalten.





In der Wallfahrtskirche Maria Bild.

## HOFSTÄTTEN AN DER RAAB

### Das Hügelland

Zum fünften Mal in diesem Jahr luden wir unsere Mitglieder am 20. September zu einer Fahrt ins oststeirische Hügelland rund um Grafendorf ein. Wir besuchten die Kirche in St. Pongratzen (etwa 900 m Seehöhe) zum Innehalten, und feierten dort einen Wortgottesdienst mit Diakon Franz Brottrager. Nach einem guten Mittagessen im GH Mesnerhäusl und einem sehr schönen Rundumblick, ging es weiter zur Hofkäserei in Stambach mit Besichtigung und Verkostung. Zum Abschluss genossen wir noch einen guten Schluck beim Buschenschank Spindler in Winzendorf. Obm. Karl Pfeifer dankte für die zahlreiche Teilnahme an unseren Ausflügen und Veranstaltungen. So fand ein sonniger Tag seinen Ausklang.



In der Kirche in St. Pongratzen.

## KOGLHOF

### Jahreshauptversammlung

Am 17. September wurde die Jahreshauptversammlung mit Neuwahl im GH Reithofer abgehalten. Obm. Hermann Zaunschirm konnte BO-Stv. Franz Neuhold und Bgm. Oliver Felber (Birkfeld) begrüßen. Nach dem Bericht des Obmanns erfolgte die Neuwahl. Die anwesenden Mitglieder waren sehr zufrieden, dass der bisherige Vorstand bereit war weiterzuarbeiten. Kassier Johann Friesenbichler legte aus gesundheitlichen Gründen seine Funktion zurück. Bei der anschließenden Wahl wurden alle Vorstandsmitglieder einstimmig wiedergewählt: Obm. Hermann Zaunschirm, Obm.-Stv. Franz Kern und Hans

Schweiger, Kassier Franz Paier, Kassier-Stv. Maria Baumegger, Schriftführer Johann Friesenbichler, Schriftführer-Stv. Rosa Friesenbichler, Beiräte Maria Paier, Cilli Zaunschirm, Elisabeth Sallegger und Franz Gissing.



Bei der Jahreshauptversammlung.

## LABUCH-UNGERDORF

### Weizer Schafbauern

Am 15. September starteten wir nach Mariazell, wo wir die Hl. Messe besuchten. Nach dem Mittagessen fuhren wir nach Sulz zum Buschenschank Knotz.

Ein Tagesausflug führte uns im Oktober nach Mitterdorf/Raab zu den Weizer Schafbauern. Wir bekamen einen Einblick in die Entstehungsgeschichte und den täglichen Arbeitsalltag. Das Mittagessen war auf der Brandlucken im GH Unterberger. Danach besuchten wir den Biohof Hohegger in Gasen, der sich auf den Anbau und die Verarbeitung von Kräutern spezialisiert hat. Abschluss war beim Buschenschank Pitter.

Unser Reisejahr beendeten wir in der Heimatpfarre Gleisdorf. Das Mittagessen war in Sommerberg beim GH Kochauf.

Geburtstage: Valentin Kulmer (95); Karl Kulmer (85); Theresia Fett (75); Hildegard Marach (70). Den Geburtstagsjubilaren alles Gute!



Im Oktober ging es zu den Weizer Schafbauern.

## LUDERSDORF-WILFERSDORF

### Eisherstellung

Am 17. August führte unser Ausflug in die Bucklige Welt zum „Eis Greissler“ nach Krumbach. In einer Filmvorführung wurde die Herstellung von Eis erklärt. Nach dem gemeinsamen Mittagessen ging es weiter nach St. Jakob im Walde. Im Kräftereich wurden wir mit Kaffee und Kuchen empfangen und hatten eine interessante Führung über die Astrologie und die Erdstrahlung.

Am 14. September ging es nach Passail zur Imkerei Kreiner. Der hervorragende



Vortrag informierte über die Geschichte der Bienen, die Abfüllung des Honigs in den Gläsern, die Produktion der Pralinen und Schokolade bis hin zu Propolis und einiges mehr. Anschließend waren wir in der Lindenberg Stub'n zum Jausen und Beisammensein.



Die Herstellung von Eis interessierte viele Senioren.

## MARKT HARTMANNSDORF

### Wallfahrt nach Mariazell

Bei sehr guter Teilnahme wurde unsere Seniorenwallfahrt nach Mariazell am 13. September durchgeführt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen wurde in Mariazell mit Pfarrer Giovanni Prietl die Hl. Messe gefeiert und der Muttergottes gedankt. Auf der Heimreise wurde bei einem gemütlichen Zwischenstopp im GH Mosbacher (Inhaber Ewald Donnerer aus Pöllau bei Markt Hartmannsdorf) für das leibliche Wohl gesorgt, und so wird uns die Wallfahrt in guter Erinnerung bleiben.

Am 11. Oktober wurde 25 Mitgliedern die Seniorenbund-Landesreise 2024 nach Sizilien vorgestellt. Weitere Aktivitäten unserer Ortsgruppe waren Besuche bei anderen Ortsgruppen anlässlich diverser Veranstaltungen und Festen.



Die Wallfahrt wird in guter Erinnerung bleiben.

## MIESENBACH

### Nachruf

Ehrenobfrau Juliana Doppelhofer ist am 25. September gestorben. Sie führte zehn Jahre unsere Ortsgruppe mit voller Hingabe. Ihrem Gatten Alfred und der Familie unser inniges Beileid. Wir werden Juliana in lieber Erinnerung behalten. Der viertägige Ausflug nach Südtirol bei herrlichem Herbstwetter war für alle Teilnehmer ein besonderes Erlebnis. Unsere Reise führte uns nach Cortina und in den Trudner Nationalpark, wo wir in Truden unser Quartier bezogen. Die Gärten von Trauttmansdorff, Stadtführungen in Bozen, Meran und Brixen waren am Programm. Die Besichtigung eines Bergbauernhofs im Pustertal gaben uns einen Einblick in das bergbäuerliche Leben in Südtirol. Törggelen in einem alten Weinbauernhof in Kaltern war ein kulinarischer Hochgenuss.



Die viertägige Reise nach Südtirol wurde zahlreich angenommen.

## MITTERDORF AN DER RAAB

### Besichtigung von Betrieben

Der Besuch bei der Firma Prödl in Kirchberg/Raab gab Einblicke in die Arbeit des Tischlereibetriebes. Hochttechnologie, wie CNC Fräse und modernste Maschinen wurden vorgeführt und bestaunt.

Unmittelbarer Nachbar ist „Die Kochwerkstatt“ von Willi Brunner – ein leidenschaftlicher Koch mit einem tollen Team. Jeden Tag werden über tausend Menüs hergestellt. Er richtet Caterings, große Feste und Feiern aus. Ein Ganztagesausflug führte am 19. Oktober zu den Lebenswelten WASSER in Stainz. Wasser als Basis allen Lebens wurde uns vor Augen geführt. Den Nachmittag verbrachten wir mit einer Wanderung in der Gegend von Hochgrail. Wir ließen den Tag bei einer weststeirischen Jause beim Buschenschank Seiner ausklingen.



Der Ganztagesausflug war sehr gefragt.

## NITSCHA

### Oma-Opa-Enkerl Ausflug

Der Ausflug für Oma, Opa und Enkerl führte nach Eisenerz zum Erzberg. Mit dem Hauly, dem größten Taxi der Welt, fuhren wir die Stufen des Erzberges entlang. Wir erfuhren viel Wissenswertes über den größten Tagbau Mitteleuropas. Vom Mittagessen gestärkt, ging es durch das unterirdische Labyrinth des Erzbergs. Wir erfuhren dessen Entstehungsgeschichte, erlebten die Wassermannsage und lernten die untertägige Arbeitswelt der Knappen kennen. Den Tag ließen wir im Buschenschank Seyfried ausklingen.

Markus Leitner vom Ärztezentrum Feldkirchen hielt einen Vortrag über Gesundheit bis ins hohe Alter sowie über Elektrosmog.

Siegbert Rosenberger aus Gleisdorf stellte sein neues Buch „Spenden sammeln ist nicht schwer“, einen Landkrimi vor.





Alt und Jung vorm imposanten Hauly.

## PASSAIL

### *Gemeinsame Festlichkeit*

Die Ortsgruppe lud alle Jubilare, die 2023 einen runden Geburtstag bzw. Goldene oder Diamantene Hochzeit feierten, am 2. Oktober zu einem gemeinsamen Mittagessen zum GH Bachwirt ein. Umrahmt wurde die gemütliche Festlichkeit mit netten Gedichten von unserer Obfrau Grete Klamler und Maria Mandl.



Die Jubilare feierten gemeinsam.

## PUCH BEI WEIZ

### *Ausflug im September*

Am 28. September machten wir einen Ausflug, der zuerst ins Mürztal zum Peter-Rosegger-Museum in Krieglach ging, wo wir Interessantes über unseren steirischen Dichter erfuhren. Dann fuhren wir zum Grünen See zum Mittagessen beim Seewirt. Danach erwartete uns eine rund drei Kilometer lange Wanderung mit Alpakas. Auf einem wunderschönen großen Hof in der Tragößer Gegend haben diese Tiere ihr Zuhause. Mit ihren großen Augen, den wolligen Köpfen und mit ihrer ruhigen und liebenswerten Art ließen sie unsere Augen strahlen. Diesen Ausflug ließen wir in einem Buschenschank ausklingen.

Geburtstage hatten: Rupert Haidenbauer und Karl Schneeflock (beide 85); Walter Gußmack, Franz Schlemmer und Grete Schweighofer, (alle 80); Rosa Zorn, Theresia Kropf, (beide 75).



Die Wanderung mit den Alpakas war ein besonderes Erlebnis.

## ST. KATHREIN A. HAUENSTEIN

### *Käsestollen*



Im Käsestollen in Arzberg.

Unsere Abschlussfahrt führte uns am 14. September nach Arzberg. Bei der Führung durch den Franz-Leopold-Stollen, wo der Stollenkäse aus dem Almenland reift, erhielten wir interessante Eindrücke von der Firma, der Käsereifung und der Käselagerung. Bei der anschließenden Verkostung im Grubenhaus konnten wir uns von den verschiedenen delikatesten Käsesorten überzeugen. Nach einem Spaziergang um den Teichalmsee war unser Abschluss beim GH Unterberger auf der Brandlucken.

## ST. KATHREIN A. OFFENEGG

### *Jubilare sollen hochleben*

Auch heuer ließen wir unsere Jubilare wieder hochleben. Diesmal feierten wir im GH Unterberger auf der Brandlucken. Bei einem herrlichen Altweibersommer sind viele Jubilare gekommen, um gemütliche Stunden zu verbringen.

Geburtstage feierten: Maria Eder, Christana Pieber (beide 95); Maria Pretterhofer, Adolf Pieber, Gottfried Pessl (alle 90); Margarete Raith, Karl Pessl, Theresia Raith (alle 85); Johanna Schweiger, Rosa Wumbauer, Alfred Steinbauer (alle 80).

Diamantene Hochzeit feierten: Maria und Johann Derler, Hilde und Adolf Pieber, Rosa und Ernst Graf, Grete und Alfred Steinbauer.

Goldene Hochzeit feierten: Margaretha und Johann Schwaiger, Luise und Karl Steinbauer.

Der Seniorenbund wünschte den Jubilaren für die Zukunft alles Gute und viel Gesundheit.



Die Jubilare bei ihrer gemeinsamen Feier.

## ST. MARGARETHEN A. D. RAAB

### *Wallfahrtskirche „Filzmooser Kindl“*

In den letzten Monaten waren wir fleißig wandern oder mit dem Rad unterwegs. Dieses Jahr war der Bezirkswandertag in Anger, bei dem auch wir mitmachten. Unsere 3-Tagefahrt führte in die Flachau. Wir waren auf der Oberhoferalm, besuchten die Wallfahrtskirche „Filzmooser Kindl“, fuhren mit der



Bergbahn „Starjet“ auf das Griesenkareck und besichtigten das Holzmuseum in St. Ruprecht ob Murau. Voll neuer Eindrücke kamen wir wieder gut daheim an. Wir nahmen am Bezirksschnapsen in Weiz teil und konnten tolle Geschenkkörbe erspielen.

Die nächste Fahrt führte zur Landwirtschaftsfachschule in Kirchberg/Walde. Sehr lebensnah und umfangreich ist dort die Ausbildung.

Wie alle Jahre war das „Ganserlessen“ im GH Kochauf. Die Fahrt zum Weihnachtsmarkt auf Schloss Kornberg beendete unser heuriges Programm.



Die Gewinner mit ihren Preisen.

## STRALLEGG

### Parlamentsbesuch und Seegrotte Hinterbrühl

Der Ausflug am 13. September führte uns nach Niederösterreich und Wien. Am Vormittag besuchten wir die Seegrotte Hinterbrühl, wo wir eine Führung inklusive einer Bootsfahrt über den unterirdischen See, den blauen See, genossen. Am Nachmittag stand ein Parlamentsbesuch mit Führung durch das renovierte Gebäude auf dem Programm. Ein besonderes Gefühl war es, auf den Sitzen der Nationalratsabgeordneten Platz zu nehmen und den Ausführungen des Vortragenden zu lauschen. Am Abend kehrten wir noch im Buschenschank Uhl ein.



Auf den Sitzen der Nationalratsabgeordneten.

## WEIZ

### Stolzer 4. Platz

Nachdem unsere Mannschaften den Winter-Landesmeistertitel im Stocksport erreichten, konnten sie auch bei der Sommermeisterschaft am 14. September in Frohnleiten hervorragende Plätze erzielen. So erreichte unsere Mannschaft mit Erich Wünscher, Manfred Deutschmann, Erwin Polzhofer und Franz Stadtegger unter großer Beteiligung aus der gesamten Steiermark den 4. Rang. Aber auch unsere zweite Mannschaft mit Johann Frieß, Hans Hierzer, Peter Krones, Franz Nistelberger und Alois Breisler konnte den beachtlichen 8. Platz einnehmen.

Wir gratulieren unseren Stocksportlern zu dieser Leistung und wünschen weiterhin alles Gute!



Die Stocksport-Mannschaft erreichte den stolzen 4. Platz.

**REDAKTIONS-  
SCHLUSS**  
26. Jänner 2024  
um 10 Uhr

**SCHRIFTFÜHRER  
RICHTLINIEN  
2024**

**Um allen Berichtersteller die gleiche Chance zu ermöglichen, bitten wir die Schriftführer ihre Berichte auf 800 Zeichen zu beschränken. Wir möchten nochmals auf nachstehende Regeln hinweisen und bitten, diese auch genau einzuhalten.**

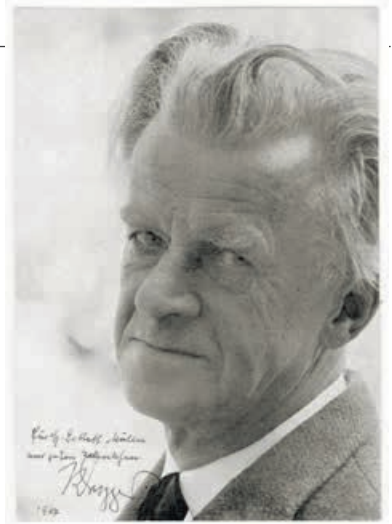
- Nur einen Bericht pro Zeitungsausgabe (max. 800 Zeichen!), in dem die für Sie wichtigsten Mitteilungen zusammengefasst sind.
- Bei E-Mails im Betreff immer den Namen der Ortsgruppe angeben.
- Texte als Worddokument (doc., docx) schicken; kein pdf. oder odt. sowie nichts einscannen!
- Personen immer mit Vor- und Nachnamen nennen.
- Pro Bericht kann nur ein Foto veröffentlicht werden. Unbedingt erwähnen, wer auf dem Foto abgebildet ist (Name oder um welches Treffen es sich handelt), damit die Fotos richtig zugeordnet werden können. KEINE Collagen.
- Fotos (Auflösung 300 dpi = mehr als 1 MB) im E-Mail nur als Anhang schicken. Nicht im Worddokument einbetten. Keine unscharfen Fotos schicken. Nicht mit WhatsApp übermitteln.
- Ehejubiläen werden in der Rubrik „Ehejahre“ angekündigt. Sollten mehrere Ehepaare feiern, schicken Sie uns ein Gruppenfoto und geben Sie an, wer abgebildet ist.
- Geburtstage (90er aufwärts) erscheinen unter „Internes“.
- Berichte bitte zeitgerecht einsenden (Redaktionsschluss beachten)! Später eingelangte Berichte, können nicht berücksichtigt werden.

Wir bitten nochmals um Verständnis und bitten Sie, die angeführten Regeln einzuhalten.

**Vielen Dank die Redaktion**



# Über seine Jugenderinnerungen aus der stillsten Zeit im Jahr erzählt Karl Heinrich Waggenerl



Advent, sagt man, sei die stillste Zeit im Jahr. Aber in meinem Bubenalter war es keineswegs die stillste Zeit. Zu Anfang Dezember, in den unheimlichen Tagen, während Sankt Nikolaus mit dem Klaubauf unterwegs war, wurde ich in den Wald geschickt, um den Christbaum zu holen. Mit Axt und Säge zog ich aus, von der Mutter bis zum Hals in Wolle gewickelt und mit einem geweihten Pfennig versehen, damit mich ein heiliger Nothelfer finden konnte, wenn ich mich etwa verirrte. Ein Wunder von einem Baum stand mir vor Augen, mannshoch und sehr dicht bestet, denn er sollte nachher ja auch etwas tragen können. Stundenlang kroch ich im Unterholz herum, aber ein Baum im Wald sieht sich ganz anders an als einer in der Stube. Wenn ich meine Beute endlich daheim in die Waschküche schleppte, hatte sich das pfeilgerade Stämmchen doch wieder in ein krummes kümmerliches Gewächs verwandelt, auch der Vater betrachtete es mit Sorge. Er musste seine ganze Zimmermannskunst aufwenden, um das Ärgste zurechtzubiegen, ehe uns die Mutter dazwischenkam.

Ach, Mutter! In diesen Wochen lief sie mit hochrotem Wangen herum, wie mit Sprengpulver geladen, und die Luft in der Küche war sozusagen geschwängert mit Ohrfeigen. Dabei roch die Mutter so unbeschreiblich gut, überhaupt ist ja der Advent die Zeit der köstlichen Gerüche. Es duftet nach Wachslöchern, nach angesengtem Reisig, nach Weihrauch und Bratäpfeln. Ich sage ja nichts gegen Lavendel und Rosenwasser, aber Vanille riecht doch eigentlich viel besser, oder Zimt und Mandeln.

Mich ereilten dann die qualvollen Stunden des Teiggrühens. Vier Vaterunser das Fett, drei die Eier, ein ganzer Rosenkranz für Zucker und Mehl. Die Mutter hatte die Gewohnheit, alles Zeitliche in ihrer Kochkunst nach Vaterunser zu bemessen, aber die mussten laut und sorgfältig gebetet werden, damit ich keine Gelegenheit fände, den Finger in den köstlichen Teig zu tauchen. Wenn ich nur erst den Bubenstrümpfen entwachsen wäre, schwor ich damals, dann wollte ich eine ganze Schüssel voll Kuchenteig aufessen, und die Köchin sollte beim geheizten Ofen stehen und mir dabei zuschauen müssen! Aber leider, das ist einer von den Knabenträumen geblieben, die sich nie erfüllt haben.

Am Abend nach dem Essen wurde der Schmuck für den Christbaum erzeugt. Auch das war ein unheilswangeres Geschäft. Damals konnte man noch ein Buch echten Blattgoldes für ein paar Kreuzer beim Krämer kaufen. Aber nun galt es, Nüsse in Leimwasser zu tauchen und ein hauchdünnes Goldhäutchen herum zu blasen. Das Schwierige bei der Sache war, dass man vorher irgend-

wo Luft von sich geben durfte. Wir saßen alle in der Runde und liefen blaurot an vor Atemnot, und dann geschah es eben doch, dass plötzlich jemand niesen musste. Im gleichen Augenblick segelte eine Wolke von glänzenden Schmetterlingen durch die Stube. Einerlei, wer den Zauber verschuldet hatte, das Kopfstück bekam jedenfalls ich, obwohl es nur bewirkte, dass sich der goldene Unsegen von neuem in die Lüfte hob. Ich wurde dann in die Schlafkammer verbannt und musste Silberpapier um Lebkuchen wickeln.



Es kam endlich doch der Heilige Abend, und mit ihm die letzte Prüfung, das Bad in der Küche. Das fing ganz harmlos an, ich saß im Zuber wie ein gebrühtes Schweinchen und plätscherte verschämt im Wasser, in der Hoffnung, dass ich nun doch schon groß genug sei, um der Schande des Gewaschenwerdens zu entgehen. Aber plötzlich fiel die Mutter wieder mit der Reiskörbe über mich her, es half nichts, kein Gezeter und Gespreize. Erst in der äußersten Not erbarmte sich der Vater und nahm ein bis zur Unkenntlichkeit entstelltes, ein durchscheinendes Geschöpf in seine Arme. Da war sie nun wirklich, die stillste Zeit im Jahr, wirklich Stille und Friede und köstliche Geborgenheit in seiner breiten Brust. Später, wenn die Kerzen am Baum längst erloschen waren, um die Mitternacht durfte ich die Mutter zur Mette begleiten.

Ich weiß noch gut, wie stolz ich war, als sie mich zum ersten Mal nicht mehr an der Hand führte, sondern neben sich hergehen ließ als ihren Sohn und Beschützer. Auch in der Kirche kniete ich nun auf der Männerseite. Die Frauen sangen auf dem Chor und der Pfarrer am Altar hielt eine Weile inne, um das Weihnachtslied anzuhören, diese holde Weise von der stillen Nacht, die schon so lang, über Grenzen und Zeiten hinaus, das Gemüt der Menschen bewegt.

Und wir heutigen? Leben wir nicht auch in einer Weltzeit des Advents? Scheint uns nicht alles von der aufkommenden Finsternis bedroht zu werden, das karge Glück unseres Daseins? Wir warten bang auf den Engel mit der Botschaft des Friedens und überhören so leicht, dass diese Botschaft nur denen gilt, die guten Willens sind. Es ist keine Hilfe und keine Zuflucht bei der Weisheit der Weisen und bei der Macht der Mächtigen. Denn der Herr kam nicht zur Welt, damit die Menschen weiser, sondern damit sie gütiger werden. Und darum sind sie es allein die Kräfte des Herzens, die uns vielleicht noch werden retten können.

Aus:  
Stillere Weihnacht, Österreichische Weihnachtsgeschichten, Ennsthaler Verlag.



# #HOLZ ist seine Leidenschaft



**Dieser Senior strahlt Engagement, Kreativität, Ausdauer, Genauigkeit, Interesse, Hingabe und Humor aus. Bezirksobmann Rudi Trummer aus Graz-Liebenau ist ein echter Fan seines Hobbys.**

Sein Interesse galt schon immer dem Holz. Aber seine Leidenschaft für die Holzverarbeitung begann in seiner Pension. Besonders beeindruckt war er von Krippen, die sein Obmannstellvertreter bastelte bzw. von den Holzarbeiten seines Kassiers, der Tischler ist. Diese beiden Senioren erkannten das Talent von Rudi und schenkten ihm eine Bandsäge. Und damit war die Leidenschaft zur Holzbastelarbeit geboren.

Rudi Trummer begann nun seine ersten Holzarbeiten in seiner selbst erbauten Holzhütte, ein Refugium, in dem es herrlich nach Holz und Spänen riecht. Nach und nach wurden seine Stücke immer perfekter. Dazu beigetragen haben natürlich auch weitere Maschinen, wie eine Dekupiersäge zum Ausschneiden, eine Oberflächenfräse und eine Drechselmaschine (wobei die beiden letztgenannten Maschinen ebenfalls Geschenke waren).

Über die gefertigten Holzstücke, sei es zu Weihnachten oder zu Ostern bzw. zu Ehrungen, freuen sich „seine“ Senioren ganz besonders. Aus Holz werden Weihnachtsengel oder Kerzenhalter (auch in Baumform), Osterhasen, Herzen oder Phantasiekreationen produziert. Da kann es schon passieren, dass rund 140 Stück pro Anlass hergestellt werden.

Obm. Rudi Trummer ist ein vielseitig begabter Mann. Schon in jungen Jahren spielte er Theater. Heute fährt er zu Theatervorstellungen u.a. auch nach St. Josef oder auf die Brandlucken. Außerdem werden monatlich Ausfahrten, Seniorennachmittage, Kegelnachmittage, Muttertags- und Weihnachtsfeiern, Wanderungen, Vorträge sowie das Sozialprogramm und vieles mehr organisiert, die immer auf großes Interesse stoßen. Dass ihm die Gartenarbeit bei sich zu Hause Freude macht, sei nur nebenbei erwähnt. Vielseitigkeit ist wohl zu kurz gegriffen für Rudi, dem sein Holz-Hobby sowie sein Talent und Können eindeutig zugutekommen.



Text und Fotos E. Hrasnig

Die Skulptur spricht: „Mein Herz brennt für den Seniorenbund Liebenau“.



# Auch der Wettergott spielte mit

Bezirk Judenburg

Enormes Teilnehmerinteresse und perfekte Organisation zeichneten den diesjährigen Judenburger Bezirkswandertag in St. Oswald aus. Der Wettergott spielte auch mit und dementsprechend waren die Senioren und die Organisatoren der Ortsgruppe Pölstal, angeführt von Bgm. a.D. Obm. Alois Mayer, zufrieden. Im Beisein zahlreicher Ehrengäste wie BPO LAbg. Bgm. Bruno Aschenbrenner, LO-Stv. BO Helmut Ranzmaier, Bgm. Ewald Haingartner (Pölstal), Bgm. Friedrich Strahlhofer (Pusterwald) und BGF Alfred Taucher gab es im Oswaldstadl ein gemütliches Zusammensein. Neben der Verlosung von rund 150 Sachpreisen wurde die am weitesten angereiste Ortsgruppe Trofaiach sowie die älteste Teilnehmerin Juliana Weiß (90 Jahre, St. Georgen/J.) geehrt. Viel Applaus gab es auch für die Ortsgruppe Weißkirchen, die die meisten Teilnehmer stellte.



Juliana Weiß wurde von LAbg. B. Aschenbrenner und Obm. A. Mayer geehrt.



Gute Stimmung herrschte bei den Labestationen entlang der Wanderrouten.

## St. Peter am Ottersbach



Am 18. Oktober trafen sich die Stocksportschützen zum jährlichen „Striezelschießen“, wie es traditionell zu dieser Zeit (Allerheiligen) bei uns stattfindet. 20 Teilnehmer kämpften um die begehrten Striezeln, wobei es dann nur erste und zweite Sieger gab. Die Frauenwertung gewann Magdalena Rumpler (Bild), bei den Männern siegte Ernst Strein.

# Mit Schwung und Elan in den Herbst

Viele Senioren machten sich am 1. Oktober auf den Weg ins Schlossbergrestaurant zum „Bunten Nachmittag“ des Grazer Seniorenbundes, um einen unterhaltsamen Nachmittag mit zahlreichen Aktivitäten zu erleben. Stadtgruppenobmann LO-Stv. BR Ernest Schwindsackl konnte neben den zahlreichen tanzfreudigen Senioren auch Clubobfrau GR KR Daniela Gmeinbauer, GR HR DI Georg Topf und zahlreiche Bezirksverantwortliche begrüßen. Besonders die Showeinlage der Staats- und Landesmeister im Tanzen, Mag. Anna Weber und Lukas Deutschmann, wurde begeistert aufgenommen. Ein Schätzspiel (Gewicht von einem steirischen Kürbis) rundete den beschwingten Seniorennachmittag ab. Echo aller Beteiligten: „Da capo“!

## Stadtgruppe Graz



BR E. Schwindsackl, Mag. A. Weber, L. Deutschmann, GR D. Gmeinbauer und GR HR DI G. Topf (v.l.).

## Feldbach

Bei der unter dem Vorsitz von † LO BR-Präs. a.D. Gregor Hammerl durchgeführten Neuwahl des Bezirksvorstandes Feldbach am 15. Juni 2023 wurden alle Vorstandsmitglieder für die kommende Funktionsperiode einstimmig wieder- bzw. neu gewählt. Neben seiner Festansprache beglückwünscht † LO BR-Präs. a.D. Gregor Hammerl alle Vorstandsmitglieder und bedankt sich für die gelungene Regionalbezirksgruppen-Hauptversammlung.



BO Bgm. a.D. VetR Dr. Othmar Sorger, † LO BR-Präs.a.D. Gregor Hammerl und BO Bgm. a. D. Heinrich Schmidlechner



## 23. Thermenland Bezirkswandertag Bad Waltersdorf wieder eine gelungene Bezirksveranstaltung

Mehr als 300 Teilnehmer konnten vom örtlichen Seniorenbund begrüßt werden. Für Speis und Trank sorgten die Seniorendamen. Zwei Labestationen, wovon die Station 2 von jungen Seniorenbundmitgliedern, Durchschnittsalter in den 40iger, mit viel Engagement betreut wurde. Mehr als 200 Tombolapreise wurden ausgespielt! Den heimischen Sponsoren ein großes Dankeschön und Lob! Wenn auch nicht anwesend, beteiligten sich LH Christopher Drexler und LH-Stv. Anton Lang mit Ehrenpreisen.



Fotorechte: alle Bilder Seniorenbund Pfarrgruppe Bad Waltersdorf – seniorenbund@2054.at

Vor der Tombola...



Bad Waltersdorf

...nach der Tombola – Obmann Thomas E. Drechsler mit dem Hauptpreisgewinner: ein Regionsrundflug für 2 Personen.



Blick zur Speisen-Bonausgabe mit Küche im Hintergrund.

## Herrliches Wanderwetter in Anger

340 wanderfreudige Senioren aus dem Bezirk Weiz trafen sich am 1. September in Anger um gemeinsam zu wandern. Als Ehrengäste konnten LO-Stv. BO Anton Paiernl sowie Obm. Franz Neuhold (Anger) LO Gregor Hammerl, LGF Friedrich Roll, Bgm. Hubert Höfler, LO-Stv. BO VetR Dr. Othmar Sorger (Feldbach) und Angelika Tiffner (Moser Reisen) willkommen heißen.

Die Wanderer konnten das Stutenmilchgestüt Töchterle besichtigen und im Hofladen einkaufen. Auf dem Festplatz vor dem Schloss Küml wurde die Jausen-

station vorbereitet. Ein Blick in den barocken Schlosshof sowie auf die Ulrichskirche am Küml durfte nicht fehlen. Der längere Weg führte zum Leitbetrieb der Gemeinde, zur Firma Winkelbauer, die man auch besichtigen durfte.

Obm. Neuhold und seinem Team ist für die perfekte Veranstaltung zu danken! Fürs Mitwandern dankte die Ortsgruppe Anger allen Teilnehmern mit Produkten aus der Region. Die Bezirksleitung dankte allen Ortgruppen und wanderfreudigen Senioren sehr herzlich fürs Kommen und Mitwandern.



BO Anton Paiernl, BO Othmar Sorger, Angelika Tiffner, † LO Gregor Hammerl, Obm. Franz Neuhold, LGF Fritz Roll (v.l.).

Bezirk Weiz



Der Bezirkswandertag war bestens organisiert.



## Jagerberg



103



Jubilarin Maria Koschat mit Sohn Manfred mit Gattin, Msgr. Koschat, Obfrau Kaufmann, Bgm. Wurzinger, Kan. Neumüller, BO Dr. Sorger (v.l.).

Kürzlich feierte in Jagerberg Maria Koschat ihren 103. Geburtstag. Aus diesem Anlass gratulierten BPO LAbg. ÖR Franz Fartek, Pfarrer Kan. Franz Neumüller, Bgm. Viktor Wurzinger sowie Obfrau Grete Kaufmann und LO-Stv. BO VetR Dr. Othmar Sorger.

Die Mutter des langjährigen Pfarrers von Jagerberg, Msgr. Wolfgang Koschat, ist seit 1976 Mitglied der Ortsgruppe und hat dort lange Zeit aktiv mitgearbeitet. Wir wünschen ihr nochmals alles, alles Gute, vor allem Gesundheit und noch schöne Jahre in unserer Gemeinschaft.

## Neumarkt



100

Das älteste Mitglied unserer Ortsgruppe Neumarkt, Katharina Pühringer, feierte im August ihren 100. Geburtstag. Sie ist seit 27 Jahren bei uns Mitglied. Nach ihrem ereignisreichen Leben unternahm sie seit ihrer Pensionierung fast jedes Jahr eine größere Reise ins Ausland, z. B. nach China, Kapstadt oder Marokko. Noch zu ihrem 90. Geburtstag organisierte sie alleine eine Reise per Eisenbahn von Bled nach Triest, um noch einmal das Meer zu sehen! Ein weiteres Hobby von ihr, ist noch immer das Lesen. Kathi ist in guter geistiger und körperlicher Verfassung und wird von ihrer Nichte liebevoll betreut! Wir wünschen ihr weiterhin viel Lebensfreude und Gottes Segen!

## Schwarzau-Mitterlabill



102

Im Kreis ihrer Familie feierte Rosa Platzer ihren 102. Geburtstag. Wir wünschten ihr alles Gute und dankten für die langjährige treue Mitgliedschaft. Als Gratulanten waren Obm.-Stv. Maria Kazianer, Obm. Richard Nentwicht und BO-Stv. Grete Roßmann gekommen.



# Preisschnapsen

Bezirk Weiz

Die Bezirksorganisation der Bezirksgruppe Weiz lud am 6. Oktober zum traditionellen Preisschnapsen ein. 86 Mitglieder aus 15 Ortsgruppen zeigten ihr Können. Gespielt wurde in neun Gruppen zu je zehn Spieler - jeder gegen jeden.

Die ersten drei Ränge je Gruppe durften sich auf wunderschöne Bauerngeschenkkörbe von Familie & Rockenbauer Breisler aus Leska bei Weiz freuen. Zu Gast waren wir im GH Ederer am Weizberg. Die Bezirksleitung dankt für den zur Verfügung gestellten Saal und die hervorragende Bewirtung.

Die Stellvertreter von LO-Stv. BO Anton Paierl (war wegen Krankheit verhindert), danken allen Schnapsern fürs Mitmachen, die Disziplin und das gute Miteinander. Ein großer Dank geht an das Wertungsteam Karl Zodl und Franz Neuhold für die Vorbereitungen und an alle Helfer dieser Veranstaltung.

## Gewonnen haben:

**Gruppe A:** Franz Reitbauer (Strallegg) vor Johann Mandl (Heilbrunn) und Gerhard Steininger (St. Margarethen).

**Gruppe B:** Johann Friess (Weiz) vor Luisi Kochauf (St. Margarethen) und Resi Sallegger (St. Kathrein/O.).

**Gruppe C:** Josef Friess (Weiz) vor Franz Prem (Gersdorf) und Romana Willingshofer (Gasen).

**Gruppe D:** Engelbert Ablasser (Fladnitz/T.) vor Reinhold Willingshofer (Gasen) und Markus Wiedenhofer (Passail).

**Gruppe E:** Karl Pöllerbauer (Gasen) vor Peter Pöllerbauer (Fladnitz/T.) und Franz Kandlbauer (Strallegg).

**Gruppe F:** Josef Karner (St. Margarethen) vor Bernhard Brunnhofer (Fischbach) und Gottfried Pessl (St. Kathrein a.O.).

**Gruppe G:** Manfred Weber (St. Margarethen) vor Karl Pessl (St. Kathrein a.O) und Josef Schaffer (Fladnitz/T.).

**Gruppe H:** Erich Wünscher (Weiz) vor Johann Goger (Fischbach) und Johann Schirnhöfer (St. Kathrein a.O).

**Gruppe I:** Alois Ferstl (Laßnitzthal) vor Franz Kreimer (Heilbrunn) und Karl Stindl (St. Margarethen).





Vorau



Zum 100. Geburtstag von Josef Kogler gratulierte die Gemeinde Vorau mit Bgm. Patriz Rechberger, LAbg. Lukas Schnitzer, Bezirkshauptfrau Kerstin Raith-Schweighofer, Pfarrer Lukas Zingl, Anni Windhaber (Frauenbewegung), Obm. Franz Lechner und Vera Pekarek. Wir wünschen alles Gute.

95

Birkfeld



Christine Fidschuster feierte ihren 95. Geburtstag. Obfrau Sofie Mosbacher gratulierte und wünschte ihr weiterhin alles Gute und Gesundheit.

Aflenz



Wanda Wallner feierte im Kreis der Mitglieder ihren 98. Geburtstag. Sie ist eine lebenslustige Frau und spielt noch immer mit Begeisterung auf ihrer Zither. Die Ortsgruppe mit Obm. Dr. Albert Pichler und Obm.-Stv. Sophie Elmer wünschten ihr Gesundheit und Kraft für ihr weiteres Leben.

Bad Radkersburg



Unser langjähriges Mitglied, Anna Maria Hollerer (M.), feierte im Juli ihren 95. Geburtstag. Obm. Alois Münzer (I.) und Obm.-Stv. Angela Zipper besuchten sie und gratulierten ihr sehr herzlich. Die Jubilarin erzählte viel Interessantes aus ihrem bewegten Leben als Kunstweberin.

95

Dechantskirchen



Unser treues Mitglied, Hildegard Prenner, feierte bei bester Gesundheit ihren 95. Geburtstag. Die Ortsgruppe mit Obm. Franz Pausacker gratulierte sehr herzlich und wünschte alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen.

90



Margareta Riegler (seit 28 Jahren unser Mitglied) feierte ihren 90. Geburtstag. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen.

Straß



BO-Stv. Franz Kremser, Obmann-Stv. Heinrich Heikenwälder sowie Obfrau Johanna Rode gratulierten dem Jubilar Alois Sempel zu seinem 90. Geburtstag recht herzlich und wünschten noch viele weitere rüstige Jahre.



## Edelsbach



90

Im Seniorenheim gratulierten wir Franz Gölles zu seinem 90. Geburtstag und überreichten ein Präsent. Nochmals alles Gute und Gesundheit.

## Feldbach



Der Vorstand gratulierte Christine Högler zu ihrem 90. Geburtstag und überbrachte Glückwünsche, alles Gute für die Zukunft, Gottes Segen sowie viel Gesundheit für den weiteren Lebensweg.



Der Vorstand gratulierte Theresia Konrad zu ihrem 90. Geburtstag und überbrachte Glückwünsche, alles Gute für die Zukunft und viel Gesundheit für ihren weiteren Lebensweg.

## Fischbach



Wir besuchten Maria Breitegger im Pflegeheim in Retteneegg und konnten eine muntere, gesund aussehende Jubilarin begrüßen. Obm. Zink, Obm.-Stv. Brunnhofer und Maria Eichtinger von der KfB überbrachten der Geburtstagsjubilaren Glück- und Gesundheitswünsche zu deren 90. Geburtstag.

## Gasen



Die Bergbäuerin Theresia Hirschegger feierte Anfang Oktober ihren 90. Geburtstag. Die Jubilarin wagte auch im hohen Alter noch ein Tänzchen. Obfrau Resi Tösch und Obfrau-Stv. Lisi Stelzer konnten herzlich gratulieren und für die Zukunft noch alles Gute wünschen! Außerdem feierten Maria Doppelhofer und Frieda Baumgartner ihre 75er. Herzliche Gratulation.

## Gersdorf



Im September feierte Franz Seifried seinen 90. Geburtstag. Die Ortsgruppe gratulierte und überreichte ein Geschenk. Der Jubilar wurde für seine 21-jährige Mitgliedschaft mit der Ehrennadel in Bronze geehrt.



Im Oktober feierte Maria Herbst ihren 90. Geburtstag. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und überreichte ein Geschenk.





### Hart-Purgstall

In Namen des gesamten Vorstandes gratulierte Schriftführer Franz Thosold der fröhlichen Jubilarin Maria Schrei zum 91. Geburtstag sehr herzlich und wünschte ihr alles Liebe und Gute.



### Hatzendorf

Herzlichen Glückwunsch unserem Ehrenobmann Anton Hirschmugl zum 90. Geburtstag. Es gratulierten dem Jubilar LO-Stv. BO VetR Dr. Othmar Sorger, Obfrau Anneliese Fuchs, GB Karl Fuchs und Rupert Friedl. Auch für sein langjähriges Wirken als Obmann dankte die Ortsgruppe und wünschte weiterhin beste Gesundheit.



### Jagerberg



Unser langjähriges Mitglied, Alois Hirschmugl, feierte im Kreis seiner Familie und den Musikkameraden seinen 90. Geburtstag. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen.

Anton Radkohl feierte bei bester Gesundheit seinen 90. Geburtstag. Obfrau Grete Kaufmann und Pfarrer Msg. Mag. Wolfgang Koschat stellten sich mit den besten Glückwünschen ein.



### Kirchbach

Michael Stradner feierte seinen 90. Geburtstag. Wir wünschen ihm noch viele schöne Jahre in unserer Gemeinschaft und ein glückliches Leben.



Im September feierte Franz Knittelfelder bei geistiger Frische seinen 99. Geburtstag. Obm. Josef Timischl und eine Abordnung unserer Ortsgruppe gratulierten sehr herzlich und wünschten dem Jubilar noch eine schöne Zukunft bei bester Gesundheit.

Maria Tieber, langjähriges Mitglied unserer Ortsgruppe, feierte im August ihren 99. Geburtstag. Obm.-Stv. Christiana Maier und Gertrude Preihs dankten ihr für ihre Treue und wünschten ihr für die Zukunft viele schöne Momente, beste Gesundheit und Gottes Segen.



### Markt Hartmannsdorf



## Miesenbach



90

Im August feierten wir den 90. Geburtstag von Rosa Töglhofer. Als Gratulanten stellten sich Bgm. Bernadette Schönbacher, Obm. ÖR Hans Sorger und Vorstand Karl Geier ein. Wir wünschen noch viele Jahre in geistiger und körperlicher Frische.



## Mureck

Josef Kögl feierte seinen 90. Geburtstag. Obfrau-Stv. Franz Selinschek gratulierte für die Ortsgruppe sehr herzlich.

## Nitscha



91

Vor kurzem feierte Theresia Neuhold ihren 91. Geburtstag in voller geistiger und körperlicher Frische. Der Seniorenbund wünscht Dir noch viele schöne Jahre in Gesundheit mit Deinem Mann Erich. Behalte weiterhin Deinen guten Humor.

## Nitscha



Im November feierte unser langjähriges Mitglied Hermine Supper in geistiger Frische ihren 91. Geburtstag. Der Seniorenbund gratulierte sehr herzlich und wünschte alles Gute und viel Gesundheit.



92

Anna Schmidt feierte im November ihren 92. Geburtstag. Wir gratulierten und wünschten alles Gute, Gesundheit und noch viele gemeinsame Stunden bei unserer gemütlichen Kartenspielerunde „Hoasn obi“.

## Saifen-Boden

90



Unser langjähriges Mitglied Karl Halper feierte seinen 90. Geburtstag. Wir wünschten ihm alles Gute und noch viele gesunde Jahre.



## Rachau

Johann Schwarz sen. (im Bild mit Gattin Wilfriede) feierte seinen 90er. Er ist als ehemaliger Sägewerker, Landwirt und passionierter Jäger nach wie vor umtriebig, auch im Seniorenbund mit dabei. Dementsprechend groß war die Gratulanten-schar im Hubmann-Stadl in Kleinlobming, wo Obm. Karl Hirtler (r.) und Obm.-Stv. Anton Hartleb dem agilen Jubilar zum Geburtstag gratulierten.

90

## Großsteinbach



Ihren 90. Geburtstag feierte Maria Samer. Obfrau Dorli Groß stellte sich als Gratulantin ein und wünschte alles Gute für die Zukunft.





### Schlossberg

Rosa und Franz Krampl vlg. Joschl (M.) aus Großwalz feierten ihre 85. und 90. Geburtstage. Altbgm. Gottfried Postl, Obm. Robert Schubert und Kassiererin Dorli Poscharnig gratulierten sehr herzlich und wünschten ihnen alles Gute und weitere gesunde Lebensjahre.



### Semriach

Vorstandsmitglieder der Ortsgruppe gratulierten Josef Pirstinger zum 90. Geburtstag. Der Jubilar hieß gemeinsam mit seiner Familie alle willkommen. Viele Erlebnisse wurden aus der Vergangenheit erzählt, es wurde gesungen, gelacht und gefeiert. Danke für den netten Nachmittag.



### Semriach

Lorenz Reiter feierte seinen 95. Geburtstag. Vorstandsmitglieder der Ortsgruppe waren als Gratulanten gekommen und wurden vom Jubilar herzlich empfangen. Interessante Erlebnisse wurden aus der Jugendzeit erzählt, es wurde gesungen und gefeiert. Danke für alles.



### St. Johann in der Haide

Obm. Florian Kohlhauser und Ehrenobfrau Josefina Riegler konnten Anna Fast zu ihrem 95. Geburtstag gratulieren. In körperlicher und geistiger Frische konnte sie ihren Ehrentag feiern. Die Jubilarin ist seit 39 Jahren treues Mitglied der Ortsgruppe und beteiligte sich immer wieder an unseren Veranstaltungen. Wir danken ihr für ihre langjährige Treue und wünschen weiterhin Gesundheit und alles Gute.



### St. Kathrein am Hauenstein

Bei der gemeinsamen Feier für Agnes Spandl zum 95. Geburtstag, Maria Kroisleitner und Hubert Derler zum 90. Geburtstag gratulierte die Ortsgruppe mit Obm. Hubert Baumgartner, LO-Stv. BO Anton Paiel und Bgm. Peter Knöbelreiter auf das herzlichste und wünschte den Jubilaren alles Gute, viel Gesundheit und Lebensfreude.



### St. Nikolai ob Draßling

Der erfolgreiche Landwirt und langjährige Gemeinderat Alois Pacher aus Matzelsdorfberg, früher Leitersdorf, feierte in voller Frische die Vollendung des 90. Lebensjahres. Obfrau Josefina Zöhrer, Kassiererin Theresia Hernach und Org.Ref. Rosemarie Neuwirth gratulierten herzlich und überbrachten ein Präsent.



## St. Nikolai im SölktaI



Zu hohen Geburtstagen konnten wir Paula Mösenbacher (l.) zum 90. Geburtstag und Johann Aichmann (r.) zum 95. Geburtstag gratulieren. Die Ortsgruppe sowie LO-Stv. BO Vzbgm. a.D. Erich Zeiringer wünschten das Allerbeste, vor allem noch viele Jahre bei guter Gesundheit.

## Tieschen



Unser langjähriges Mitglied Maria Fischer feierte im August in geistiger und körperlicher Frische ihren 90. Geburtstag. Obm. Schober überbrachte die Geschenke. Die Ortsgruppe wünschte der Jubilarin alles Gute.

Josef Neubauer feierte im August seinen 90. Geburtstag. Er ist gelernter Maurer und war in Vorarlberg und in der Schweiz tätig. Seit 2004 ist er Mitglied unserer Ortsgruppe und auch KG Vertreter von Tieschen. Danke für seine geleisteten Tätigkeiten, auch als Sportreferent unserer Ortsgruppe.

Der allseits bekannte Musiker und Humorist Rudolf Simmerl wurde im September 90 Jahre alt. Er ist langjähriges Mitglied und bei fast allen Veranstaltungen und Ausflügen dabei. Obm. Schober und Kassier Stöckler gratulierten herzlich. Gefeierte wurde im Radhotel Schischek.

## Übersbach



Unser langjähriges Mitglied Theresia Siegl feierte im September ihren 90. Geburtstag. Obm. Sigi Klopff dankte für die Treue und die schöne Zeit, die man in den letzten 35 Jahren miteinander verbringen durfte. Wir wünschen viel Gesundheit, Glück und Lebensfreude und freuen uns auf noch viele fröhliche Stunden bei unseren Zusammenkünften.



## Voitsberg-Rosental

Die Vorstandsmitglieder der Ortsgruppe, Helene Reiter, Walter Gaich und Gerda Schuster (v.l.), gratulierten der Jubilarin Gertrud Diener (vorne) sehr herzlich zum 90. Geburtstag und wünschten ihr für die Zukunft alles Gute.

## Graz-Wetzelsdorf



Obm. Johann Ostermann gratulierte Ingrid und Ignaz Unterasinger zu ihren runden und unrounden Geburtstagen.

Seit 13 Jahren ist Ignaz Unterasinger „Schreiberling“ der Bezirksgruppe Wetzelsdorf. Jetzt wurde er 80 Jahre alt. Dazu gratulierte ihm Obm. Johann Ostermann im Namen des Vorstandes und der Bezirksgruppe. Darüber freute sich der Jubilar sehr und dankte herzlich für die Glückwünsche samt den Beilagen.



# Abschied und Neubeginn

Wir alle kennen Abschiede. Wir alle kennen Neubeginne.



Alexandra Wachtler, MSc  
Assistentin der Geschäftsführung

**W**ir verbinden damit entweder freudige oder traurige Ereignisse. Nicht immer haben wir einen persönlichen Einfluss auf das vorangegangene Geschehen, und auch die in Bezug auf kommendes ist nicht unterschätzbar. Dennoch begleiten uns

Abschied und Neubeginn ein Leben lang. Egal, in welchem Lebensalter oder in welcher Lebensphase wir uns befinden. Wir sind Tag für Tag damit konfrontiert. Dabei geht jede Persönlichkeit anders mit der jeweiligen Situation und dem eigenen Empfinden, den dazu gehörigen Emotionen und der Bewältigung um.

Bei Abschied denken die meisten von uns oft als erstes an einen Todesfall, das ist auch verständlich, und doch kann ein Abschied viele Gesichter haben. Abschied gibt es auch bei Trennungen, Arbeitswechsel, Umzug, Krankheit und beim Aufgeben von Träumen.

Ganz natürlich ist es, dass wir bei freudvollen und selbstbestimmten Geschehnissen oftmals mit Leichtigkeit und Vorfreude dem Neuen entgegenblicken. Schöne Gefühle finden unter uns Menschen eher ihren Platz.

Anders jedoch wird es bei und in Situationen, bei denen wir keinen oder nur schwer Einfluss nehmen können. Da kann es unter anderem in uns schon ein Chaos auf seelischer Ebene geben und im schlimmsten Fall bis zu einer Handlungsunfähigkeit führen. Unangenehme, teils belastende Gefühle wie Trauer werden oft ausgeklammert. Einerseits weil sich die Betroffenen nicht darüber reden trauen oder niemanden belasten wollen und andererseits auch Angehörige sich hilflos fühlen und womöglich nicht die passenden Worte finden und einfach nichts sagen.

In solchen Lebenskrisen sind Menschen, welche für Gespräche und/oder auch helfend zur Seite stehen, ein wahrer Schatz.

Dieser November begann für den Steirischen Seniorenbund mit einem tieftraurigen Ereignis, als uns die Nachricht erteilte, dass unser geschätzter Landesobmann für immer von uns gegangen ist. Neben der Trauer von seinen ihm liebenden Menschen wird er auch von vielen anderen vermisst, ganz gleich ob von Kollegen, Mitarbeitern oder langjährigen Freunden und Wegbegleitern. Die Erinnerungen bleiben, und die Geschichten, welche man sich erzählt, die schönen Erlebnisse oder auch nur Wörter oder Sätze, die er öfters in Gebrauch hatte, lassen ihn unvergessen sein.

Im fortschreitenden Prozess der Verlustbewältigung werden verschiedene Phasen der Trauer durchlaufen. Jeder Mensch trauert anders, und wir alle brauchen unterschiedlich lang, um einen Verlust zu verarbeiten. Und doch erleben viele Hinterbliebene die Phasen der Trauer auf sehr ähnliche Weise.

Eine professionelle Begleitung kann zur Bewältigung der Trauer sehr hilfreich sein. Auch Psychosoziale Berater:innen/Lebens- und Sozialberater:innen helfen Ihnen in Zeiten der Trauer. Sie unterstützen mit entlastenden Gesprächen, beim Ausdrücken schwieriger oder widersprüchlicher Gefühle und beim Abschließen offener Themen und Konflikte.

## Vier Phasen der Trauer nach Verena Kast

Die Schweizer Psychologin Verena Kast beschreibt vier Phasen im Trauerprozess. Dieses Modell hilft zu verstehen, welche Gefühle der Tod bei Angehörigen auslösen kann.

### 1. Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

Unmittelbar nach einem Todesfall stehen Trauernde unter Schock. Man kann und will nicht glauben, was passiert ist. Diese Trauerphase bildet den Anfang des Trauerprozesses. Sie kann von wenigen Stunden bis mehreren Wochen dauern.

### 2. Phase: Aufbrechende Emotionen

In der zweiten Phase der Trauer brechen Gefühle wie Wut, Schmerz und Zorn auf. Diese Phase kann Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern.

Es ist wichtig, dass man diese Gefühle zulässt und nicht unterdrückt. Diese helfen bei der Bewältigung der Trauer.

### 3. Phase: Suchen und Sich-Trennen

Eine innere Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen und seinem Tod findet statt. Es können Orte der Erinnerung aufgesucht werden oder gemeinsame Erlebnisse Revue passieren lassen, bis hin zu stillen Zwiegesprächen mit dem Verstorbenen. Durch das bewusste Abschiednehmen kann man den Verlust besser verarbeiten. Dabei entscheidet man sich, den nächsten Schritt zu setzen und ja zum Leben zu sagen.

### 4. Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug

Es stellt sich allmählich ein innerer Frieden ein. Der Schmerz tritt in den Hintergrund. Man findet Versöhnung mit dem Tod des Angehörigen und kann nun beginnen, neue Pläne zu schmieden und sein Leben zu gestalten. Die Erinnerung bleibt ein wichtiger Teil.

- Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.
- Reden Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen, über das, was Sie beschäftigt.
- Schreiben Sie Ihre Gedanken nieder, vielleicht in Ihrem persönlichen Buch.
- Schwelgen Sie in schönen Erinnerungen.
- Bitten Sie um Hilfe, wenn Sie diese brauchen.

Dabei begleiten uns alle viele verschiedene Gefühle in der Verabschiedung und Trauer. In dieser Zeit darf vieles Platz und Raum finden. Jeder Mensch ist einzigartig, so auch der Abschied von ihm. Tränen dürfen geweint werden. Es kann mal leise sein oder auch laut. Worte können fehlen. Fragen ohne Antworten. Für einen Menschen ging die Sonne für immer unter, und für die Hinterbliebenen geht am nächsten Morgen die Sonne wieder auf.

Das Leben geht weiter, ein Neubeginn ohne diesen Menschen. Nicht einfach und trotzdem müssen wir es schaffen, lernen damit umzugehen und auch Neues zuzulassen.

Wie Sie wahrscheinlich wissen, bin ich relativ neu im Team des Steirischen Seniorenbundes. Für mich war es sozusagen eine bewusste Entscheidung zu einem beruflichen Neubeginn. Dabei begleiteten auch mich viele Fragen. Fragen, die oftmals vor einem Neubeginn aufkommen. Schaffe ich das? Soll ich diesen Schritt wagen? Was ist, wenn? etc.

Über 20 Jahre war ich in einem Gesundheitsunternehmen tätig, und bis April dieses Jahres stellte sich für mich nicht die Frage, das Unternehmen zu verlassen. Natürlich gibt es in der Lebenszeit, egal ob beruflich, privat oder einfach nur im Alltag nicht nur Höhen, sondern auch Tiefen. Ich vergleiche das sehr gerne mit einer Landschaft von Bergen und Tälern. Was wäre ein Berg ohne Tal, und was wäre die Sonnenseite ohne Schattenseite.



**>>Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.**

**Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.<<**

Einmal hat eine jede Krise ein Ende, und dann ist es endlich Zeit für einen neuen Anfang. Ganz neu beginnen – wer von uns träumt nicht manchmal davon? Ein neuer Anfang, dafür ist es nie zu spät, kann inspirierend und beglückend sein. Wichtig dabei ist, dass man den eigenen Weg findet, begleitet mit einer Prise Selbstliebe, viel Humor und Neugier. Neben meinem Bedürfnis, für Menschen da zu sein, sie zu begleiten und unterstützend zur Seite zu stehen, war es meine Neugier auf das Neue, was mich schlussendlich zum Steirischen Seniorbund geführt hat.

Die Lust Neues zuzulassen, Neues zu sehen, Neues zu hören, Neues zu finden, Neues zu erlernen und vor allem offen für Neues zu sein sowie voller Vertrauen dem Neuen zu begegnen. Dies ist für eine Persönlichkeitsentwicklung unabkömmlich. Lebenslanges Lernen ist wichtiger Aspekt und sollte nicht nur als Belastung gesehen werden, sondern vielmehr als Bereicherung. Meiner Meinung nach hält dieses Lernen uns aktiv in vielen Lebenssituationen und kann auch Mut und Kraft schenken, etwas Neues zu beginnen.

Gibt es für Neues ein Ablaufdatum? Wann ist man zu jung oder zu alt, um etwas Neues zu beginnen? Ich sage: Nie, wenn man es möchte.

Im Leben stehen immer wieder Neuanfänge an. Auf der einen Seite birgt das Neue immer Unsicherheit, Zweifel und Ratlosigkeit. Aber auf der anderen Seite ist ein Neuanfang immer eine Chance für eine positive Entwicklung, neue Erkenntnisse und die Steigerung des eigenen Wohlbefindens und der Gesundheit. Auch ein Umzug in eine neue Umgebung ist ein Neuanfang. Wenn wir uns längerfristig an einem neuen Ort niederlassen, ist alles um uns herum neu und unbekannt.

“Und plötzlich weißt Du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.” Meister Eckhart

Gerade auch jetzt kurz vor Jahresende kommen uns Gedanken in den Sinn wie z.B. die guten Neujahrsvorsätze. Wir verabschieden das Jahr mit Erinnerungen an das, was gut gewesen ist. Die weniger schönen Ereignisse versuchen wir mit Dankbarkeit für die Erfahrung zu sehen und begrüßen das neue Jahr mit Neugier.

Was erwartet mich im neuen Jahr? Wie kann ich meine Gesundheit erhalten? Was kann ich für meine Gesundheit tun? Was kann oder möchte ich im neuen Jahr anders machen? Was möchte ich neu erlernen? Was wollte ich schon immer einmal machen?

Oder man wünscht sich vielleicht auch nur, dass alles so bleibt, wie es gerade ist. Was kann ich dafür tun?

Wir lassen das alte Jahr hinter uns und starten mit einem Rucksack voller guter Wünsche und schönen Gedanken ins neue Jahr.

### Glücks-Glas

Dazu braucht man: 1 Glas mit Deckel, 31 Zettel, 1 Stift

Anwendung: Auf die 31 Zettel schreibt man schöne Erinnerungen, Gedanken, alles was erfreut, und diese füllt man in das Glas. Sie können dann jeden Tag einen Zettel ziehen und sich daran erfreuen. Das ist Ihr eigenes Glücks-Glas, Sie gestalten und nutzen es so, wie Sie es möchten. ■

## lehrreich – informativ – bildend – interessant – wissenschaftlich

### Bemerkenswerte neue Erkenntnisse

#### Kohlmeise als Vogel-Rapper

Bereits an sonnigen, warmen Wintertagen fängt unser größter, häufigster und stimmbegabtester Vogel zu singen an: die Kohlmeise, die ein großes Repertoire an Lauten besitzt. Die Wissenschaft entdeckte aber nun, dass die Kohlmeisen in europäischen Städten wesentlich rauer singen als ihre Artgenossen in ländlichen Gebieten. Man nimmt an, dass sich der Ruf der männlichen Vögel in lauten Städten veränderte und spricht von einer Vogel-Rap. Es gibt keine melodischen Rufe mehr, sondern „Stakkato“-Laute. Damit übertönen diese Vögel den Laut von Maschinen, Autos, Zügen oder anderen Geräuschen.

Laut Wissenschaft veränderten sich die Gesänge der Kohlmeise so, dass man von einer eigenen städtischen Kohlmeise-Unterart sprechen kann. Die Rufe werden kürzer und schärfer und haben auch Neuerungen. Außerdem singen die Kohlmeisen in der Stadt schneller als jene auf dem Land, d. h. die Fünftön-Rufe erfolgen schneller als die melodischen Rufe. Die neuen Gesangsmuster betreffen sowohl die Revierrufe als auch die Paarungsrufe. Lautere Revierrufe gibt es deshalb, um andere Vögel am Eindringen ins eigene Revier zu stoppen. Der Paarungsruf wurde lauter, damit potenzielle Geschlechtspartner besser gehört werden konnten. Naturschützer hoffen, dass dank dieser Rufveränderung, auch eine gewisse Anpassungsfähigkeit verbunden ist.



### Hätten Sie es gewusst?

#### Palindrome

Es gibt Wörter, die man vorwärts und rückwärts lesen kann und sie gehören wohl zu den beliebtesten Sprachspielen. Man nennt diese Wörter Palindrome. Ganz klar ist nicht, ob diese Wörter rückwärts gelesen auch den gleichen Sinn ergeben sollen, wie z.B. Bub oder Uhu. Oder darf es doch ein anderer Sinn sein wie Emma/Amme oder rot/Tor? Eines der längsten Palindrome ist Reliefpfeiler.

**Finden Sie selbst auch noch Wörter dieser Art?**



## Nachrufe

### Der Bezirk Leibnitz und die Stadtgruppe Leibnitz trauern um einen großartigen Freund und Förderer des Steirischen Seniorenbundes

Am 2. August 2023 verstarb völlig unerwartet im 78. Lebensjahr Vizeleutnant in Ruhe Hermann Pöllinger.

Mehr als zwei Jahrzehnte war es seine Verpflichtung, Menschen zu helfen und zu dienen. Diese Eigenschaften wurden geprägt durch seine lange Zeit als Berufssoldat in der Hermannkaserne in Leibnitz. Seine Lebenserfahrung hat er dazu genutzt, Brücken zu bauen und Menschen zu verbinden. Die Bezirks- und Stadtgruppe Leibnitz sind zutiefst dankbar für die gemeinsamen Stunden sowie für seine zuvor kommende Art. Sein trockener Humor bleibt vielen unvergessen. Als Organisationsreferent zusammen mit Ehrenbezirksobmann OAR Matthias Divo organisierte er weit über 700 Veranstaltungen, welche perfekt und bis ins Detail vorbereitet und immer etwas Besonderes waren. Auch nachdem ihm seine Gesundheit einschränkte, organisierte er weiter voller Elan und Perfektion die Feiern des Seniorenbundes in der Bezirks- und Stadtgruppe wie z.B. Muttertags-, Geburtstags- und Weihnachtsfeiern. Das schöne daran war, dass er selbst daran teilnahm.

Im Namen des Steirischen Seniorenbundes danken wir für die schöne gemeinsame Zeit und werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.



### Nachruf Helmut Kritzinger

**H**elmut Kritzinger wurde am Maria Himmelfahrtstag (15.8.) 1928 in Sarnthein geboren, wo er auch seine Kindheit verbrachte.

Er wählte zuerst den Beruf eines Volksschullehrers und wurde auch als Journalist tätig. Seine Frau Erika, ebenfalls Lehrerin heiratete Helmut im Jahr 1960. Beide durften sich über sechsfachen Kindersegen freuen. Helmut war in den 1950er Jahren auch politisch tätig und übernahm 1953 mit 25 Jahren das Amt des SVP-Ortsobmannes von Sarnthein, welches er bis 1962 ausübte. Von 1955 bis 1961 war Helmut zudem Mitglied des Sarntaler Gemeinderates. Wegen angeblichen antinatalistischen Verhalten wurde Helmut anfangs der politisch berüchtigten 1960iger Jahren in Südtirol festgenommen und für 8 Monate inhaftiert und im zweiten Mailänderprozess aber freigesprochen. Helmut erzählte oft von dieser schweren und bedrückenden Zeit. Danach zog er nach Nordtirol, wo ihn der legendäre Eduard Wallnöfer mit dem Aufbau des Tiroler Seniorenbundes beauftragte. 1963 wurde der erste Grundstein dazu gelegt und so konnte die Gemeinschaft des Tiroler Seniorenbundes im heurigen Jahr das 60 Jahr Jubiläum feiern. Helmut Kritzinger war über Jahrzehnte als Landesgeschäftsführer tätig und von 1999 bis 2019 Landesobmann des Tiroler Seniorenbundes. Von 1983 bis 2018 war Helmut ununterbrochen Gemeinderat der Landeshauptstadt Innsbruck. Ein Höhepunkt in seinem Leben war die Präsidentschaft im Bundesrat im Jahre 2008. Die letzten Jahre verbrachte Helmut in seiner geliebten Heimatgemeinde Sarnthein.





# Schläft er schon?



**Z**ahlreiche Untersuchungen und Behandlungen lassen sich nur unter Allgemeinanästhesie durchführen. Viele Tierhalter fürchten sich aber vor Narkosen bei ihrem Haustier. Nicht immer zurecht.

„Lilly“ ist eine 2-jährige Schäferhündin, die bei der „Gassirunde“ aus dem zu lockeren Halsband geschlüpft und anschließend vor ein entgegenkommendes Auto gelaufen ist. Der Tierarzt hat den frisch verunfallten Patienten stabilisiert und schmerzbehandelt. Im Zuge der Untersuchung ist bei „Lilly“ eine Unterschenkelfraktur festgestellt worden, die mittels einer OP versorgt werden muss.

„Herkules“, ein 12-jähriger, kastrierter Neufundländer, zeigt seit 2 Wochen epileptische Anfälle, die in den letzten 3 Tagen intensiver und länger werden. Eine Magnetresonanztomographie des Gehirns und die Punktion von Rückenmarksflüssigkeit sind geplant.

Um die notwendigen Prozeduren für diese zwei – doch recht unterschiedlichen Patienten – umsetzen zu können, ist die Durchführung einer Narkose unausweichlich. Narkosen bestehen im Wesentlichen aus drei Komponenten: Schmerzausschaltung, Bewusstseinsausschaltung und Muskelentspannung. Das Bohren in den Knochen um Platten und Schrauben montieren zu können, ist ungleich schmerzhafter als das Liegen im Tomographen. Somit ist nachvollziehbar, dass bei beiden Patienten gänzlich unterschiedliche Medikamentenkombinationen zur Anwendung kommen.

Grundsätzlich kann man sagen, dass das Narkoserisiko bei Nagetieren ganz gravierend höher ist, als bei Hund und Katze. Laut einer aktuellen Studie, liegt das Risiko, innerhalb von 48 Stunden nach einer Narkose als Folge der Anästhesie zu versterben, bei Hunden bei 0,17%, bei Katzen bei 0,24% und bei Nagetieren bei 1,39%.

Im Regelfall wird vor der geplanten Narkose eine Voruntersuchung durchgeführt. Diese besteht zumindest aus einer klinischen Untersuchung und einem Blutlabor. Sobald der Zustand des Patienten erhoben wurde, kann die ASA-Klassifikation (American Society of Anesthesiologists) erstellt werden. Die Einteilung reicht von 1 bis 5 wobei ein höherer Wert für ein höheres Risiko steht. Mit dieser Datenlage und unter Berücksichtigung des geplanten Eingriffs (Schmerzhaftigkeit, Dauer, zu erwartender Blutverlust, mögliche Komplikationen), entscheidet sich der Tierarzt dann für die optimale Kombination entsprechender Narkosemedikamente.

Im Wesentlichen wird erst die Prämedikation verabreicht, gefolgt von der Einleitung und der Erhaltung.



Hund in Narkose mit Überwachung.

Bei der Prämedikation wird ein Beruhigungsmittel appliziert, von dem das Tier zwar ruhiger wird, aber noch nicht wirklich einschläft. Viele Samtpfoten haben große Angst oder sind extrem wehrhaft. Die Prämedikation nimmt die Angst und hilft dabei gefahrlos einen Venenzugang setzen zu können. Über die Vene verabreichte Medikamente wirken sehr schnell und so wird es auch möglich Medikamente zu verwenden, die nur sehr kurz wirken, was die Steuerbarkeit verbessert.

Im Zuge der Einleitung wird ein Medikament gespritzt, welches den Patienten so tief in Narkose versetzt, dass er sich intubieren lässt. Hierbei wird ein Schlauch in die Atemwege eingeführt, der eine Beatmung mit Sauerstoff und Narkosegas ermöglicht und verhindert, dass unbeabsichtigt Magensaft in die Lunge gelangen kann.

Die Erhaltung der Narkose erfolgt in den meisten Fällen über das Narkosegas. Der Tierarzt kann mit einem Regler am Narkosegerät die Dosierung verändern und somit gegen Ende der Prozedur bereits langsam den Aufwachprozess einleiten.

Als Faustregel sind folgende Maßnahmen unabhängig vom jeweiligen Narkoseprotokoll sinnvoll um die Narkose verträglicher zu gestalten:

- Vor einer Narkose ist Nahrungskarenz über ca 9 Stunden anzuraten (Ausnahmen sind Welpen und Nagetiere, die nie genüchert werden)
- Sauerstoff und Notfallmedikamente sollten verfügbar sein
- Das Auskühlen des Patienten muss durch Abdeckung und Wärmezufuhr unterbunden werden
- Narkosemonitoring (EKG, Blutdruck, CO<sub>2</sub>, Sauerstoffsättigung-Narkosegasmessung) helfen frühzeitig Komplikationen zu erkennen
- Infusionen zur Unterstützung des Blutdrucks sollten während der Narkose verabreicht werden
- Die Verwendung von Medikamenten, deren Wirkung durch ein „Gegengift“ wieder aufgehoben werden kann, ist zu bevorzugen.

**Mag. med. vet.  
Wolfgang Kneifel**

Tierklinik Graz Thalerhof  
Eduard-Ast-Straße 13  
8073 Feldkirchen bei Graz  
+43 3135 23000



**Wenn bei Ihrem Haustier eine Narkose ansteht, dann teilen Sie bitte Ihre Sorgen und Überlegungen mit dem Tierarzt Ihres Vertrauens. Er wird sich dann die Zeit nehmen um die Details möglichst genau mit Ihnen zu besprechen um Angst in Respekt umzuwandeln.**





## STEUERLICHE SENIORENBERATUNG

**Mag. Michael Binder**

Neufeldweg 93, 8010 Graz  
Telefon 0316/427428, Fax 30  
michael.binder@binder-partner.com

**A**uch das Jahr 2023 ist nicht stehengeblieben und neigt sich dem Ende zu. Was ist daher vor dem Jahreswechsel noch zu erledigen? Machen Sie noch einen persönlichen Steuer-Check, rechtzeitig vor dem 31.12.2023, dazu ein paar Anregungen:

**Die Steuererklärung 2018 bis Ende 2023 einreichen!** Zwecks Geltendmachung von Steuervorteilen, wie bspw. Steuerrefundierung bei schwankenden Bezügen, Geltendmachung von Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Verlusten aus anderen Einkünften, z. B. Vermietungseinkünften, Geltendmachung von Alleinverdiener- bzw. Alleinerzieherabsetzbetrag hat man grundsätzlich 5 Jahre zur Abgabe einer Arbeitnehmerveranlagung Zeit. Am 31.12.2023 endet aber die Frist für den Antrag auf Arbeitnehmerveranlagung 2018!

**Sonderausgaben noch 2023 bezahlen!** Ohne Höchstbetragsbegrenzung, unabhängig vom Einkommen sind Nachkäufe von Pensionsversicherungszeiten (Kauf von Schul- und Studienzeiten) absetzbar. Einmalzahlungen können auf Antrag auf 10 Jahre verteilt als Sonderausgabe abgesetzt werden.

**Öko-Sonderausgabenpauschale:** Seit 2022 sind die Ausgaben für die thermische Sanierung von Gebäuden und der Ersatz von fossilen durch klimafreundlichere Heizsysteme begünstigt. Wurden Kosten für die thermische Sanierung von € 4.000,- bzw. von € 2.000,- bei Heizkesseltausch (nach Abzug aller Förderungen) überschritten, so steht im Jahr 2023 das Öko-Sonderausgabenpauschale von € 800,- bzw. von € 400,- zu. Die restlichen Aufwendungen werden auf die kommenden 4 Jahre aufgeteilt. Diese spezielle Sonderausgabenpauschale kann in 2023 nur dann geltend gemacht werden, wenn der zu Grunde liegende Förderantrag noch in 2023 eingebracht wird.

**Welche Spenden können als Sonderausgaben abgesetzt werden:**

- für Forschungsaufgaben, Erwachsenenbildung dienende Lehraufgaben, Museen, Bundesdenkmalamt und Behindertensportdachverbände
- für mildtätige Zwecke, für die Bekämpfung von Armut und Not in Entwicklungsländern, für die Hilfestellung bei Katastrophenfällen

# Steuertipps zum Jahresende 2023

- an Organisationen, die sich dem Umwelt-, Natur- und Artenschutz widmen, Tierheime, Feuerwehren

Die Absetzbarkeit von Spenden sind mit 10 % des aktuellen Jahreseinkommens begrenzt. **WICHTIG:** Bei der Einzahlung der Spenden ist darauf zu achten, dass Vor- und Nachname (entsprechend dem amtlichen Meldezettel) und das Geburtsdatum auf dem Erlagschein angegeben werden!

**Außergewöhnliche Belastungen noch in 2023 zahlen** – nämlich z. B. für Krankheiten und Behinderungen (Kosten für Arzt, Medikamente, Spital, Betreuung), für Zahnbehandlungen oder medizinisch notwendige Kuraufenthalte. Steuerwirksam werden diese erst dann, wenn sie insgesamt einen vom Einkommen und Familienstand abhängigen Selbstbehalt (der maximal 12 % des Einkommens beträgt) übersteigen. Bestimmte außergewöhnliche Belastungen (z. B. Behinderungen, Katastrophenschäden, Kosten der auswärtigen Berufsausbildung der Kinder) sind ohne Kürzung um einen Selbstbehalt absetzbar.

Diese Kosten sind grundsätzlich von der erkrankten Person selbst zu tragen, wobei ein steuerfreies Existenzminimum von € 11.000,- bleiben muss; daher können Kosten vom (Ehe-)Partner übernommen und abgesetzt werden, wenn ohne Übernahme der Kosten das Einkommen des (Ehe-)Partners darunter fallen würde.

**Kleiner Ausblick auf 2024:** Reparaturbonus ist zurück: Gefördert werden 50 % der Reparaturkosten für Elektrogeräte aus dem Bereich Haushalt, Freizeit und Garten (z. B. Handy, Laptop, Nähmaschine, Geschirrspüler, Rasenmäher) bis maximal € 200,- pro Reparatur. Man muss auf der Homepage (<https://www.reparaturbonus.at/>) seine Daten eingeben und den Reparaturbonus herunterladen, der dann beim Fachbetrieb anlässlich der Reparatur vorzuweisen ist; die Rechnung ist zunächst in voller Höhe zu begleichen; der Fachbetrieb reicht den Bonus bei der Kommunalkredit Public Consulting ein; nach Überprüfung erhält man den Bonus im Folgemonat auf sein Bankkonto überwiesen.

**Ihr Steuerberater Mag. Michael Binder**

## STEUER-INFO-TERMINE

Rat und tatkräftige Hilfe in Steuerangelegenheiten bietet der Steirische Seniorenbund in der Landesgeschäftsstelle, Karmeliterplatz 5 in 8010 Graz, wieder an. Die kostenlose Beratung wird von unserem Steuerberater Mag. Michael Binder vorgenommen.

**Donnerstag, 14. 12. 2023, 18. 01. 2024 und 15. 02. 2024 JEWEILS UM 14 UHR**

Teilnahme am Sprechtag nur nach telefonischer Vereinbarung unter T: 0316/822130.

Ein besinnliches



Weihnachtsfest



Waren Sie schon mal auf der Suche nach etwas und wussten nicht wie Sie es finden können? Hier haben Sie die Möglichkeit, nutzen Sie die Gelegenheit und geben Sie Ihr Inserat unter den Rubriken VERKAUFE/BIETE, SUCHE oder PARTNER-/FREUNDSCHAFT in unserem Magazin „zeitlos“.



Senden Sie diese an: **Steirischer Seniorenbund, Kennwort: »Schatztruhe«**  
Karmeliterplatz 5, 8010 Graz oder an [office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at)

## SUCHEN & FINDEN

### BIETE / SUCHE / VERKAUFE

**RÜSTIGER** Pensionist sucht Nebenbeschäftigung,  
(Rasenmähen, Entrümpelungen u. a.)  
im Raum Gleisdorf. **T: 0650/ 33 00 239**

### PUTZHILFE GESUCHT

Nicht nur eine ehrliche, auch eine herzliche und fröhliche Putzhilfe (perfekt in deutscher Sprache) wird von 80-jähriger Dame für eine 100 m<sup>2</sup> Wohnung in Graz 1 bis 2 x monatlich gesucht. Anfragen unter **T: 0664 / 21 30 711**

### PERSÖNLICHE WEIHNACHTSGESCHENKE

Schon im Voraus planen! Alte 8mm Filme, Videos, Bilder, Dias usw. preiswert auf DVD oder USB überspielt. Filmemacher in Pension **T: 0664 / 34 33 22 9**  
youtube > Simoncsics Digitalisierungen

**BEGLEITUNG** für *Jakobsweg – Küstenweg in Spanien gesucht*: Voraussichtlich Ende April 2024, wenn du Lust und Interesse an diesem gemeinsamen Weg hättest, gleich ob männlich oder weiblich, melde dich, bin männlich und 72 Jahre alt.  
**T: 0664/4353988**

### VERKAUF WEGEN HAUSHALTAUFLÖSUNG

Kopfwashbecken € 35,- Heimtrainer € 90,-  
Anfragen an Frau Weißenbacher Hildegard  
**T: +43 664 / 733 47 213**

## ACHTUNG: neue Hausnummer



### RECHTSBERATUNG – SPRECHTAGE

**Achtung:** Teilnahme an Sprechtagen nur nach telefonischer Voranmeldung (Tel. 0316/822130). Die Kanzlei Dr. Gert Ragossnig & Partner hält vierwöchentlich nachmittags in der Zeit von 16 bis 17 Uhr einen Sprechtag in der Landesgeschäftsstelle des Steirischen Seniorenbundes, 8010 Graz, Karmeliterplatz 5, ab. Die nächsten Termine sind am Montag **08. 01. und am 05. 02. 2024 um 16 Uhr**. Für unsere Mitglieder entstehen für die rechtlichen Auskünfte im Rahmen des Sprechtags keinerlei Kosten.

Um den internen Informationsfluss zu optimieren und zu beschleunigen, bitten wir Sie uns Ihre E-Mail an [office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at) zu senden. Wir haben dadurch die Möglichkeit, Ihnen wichtige Informationen rascher zukommen zu lassen.

### Redaktion: zeitlos

Der Steirische Seniorenbund trägt keine Verantwortung für den Inhalt der Inserate, diese allein liegt beim Inserenten. Der Steirische Seniorenbund behält sich vor, Inserate ohne Rücksprache mit dem Inserenten nicht zu veröffentlichen.

## Tarockspiel jeden Freitag

in der Stadtpfarrkirche in Graz von 9-12 Uhr.  
Etwaige Anfragen unter **T: 0699/ 81322018**



## Tarockvormittag

Tarockieren zählt neben Bridge, Sudoku, Kreuzworträtsel, Schach- und Sprachkursen zu den beliebtesten Denksportübungen für ältere Semester.

Diesem Rechnung tragend, wird vom Steirischen Seniorenbund ein Tarockvormittag angeboten. Für lernwillige Gruppen zu **je 5 Personen** werden auch kostenlose (Auffrischungs) Kurse abgehalten.

**Interessierte melden sich bitte unter**  
Tel. 0676/6507279 bei Ing. Jörg Zimmermann



GRAZ

# HEILUNG DURCH BEWEGUNG

Mein Name ist Franz Peißl und bin Jahrgang 1943. Im Alter von etwa 49 Jahren bekam ich immer wieder ein periodisches Stechen im Bereich des Herzens.

Als die Schmerzen immer stärker und zum Teil unerträglich wurden, besuchte ich meinen Hausarzt, welcher eine Soforteinweisung zur Komplettuntersuchung des Herz-Kreislaufsystems in den Kastanienhof veranlasste. Gleichzeitig folgte mir mein Hausarzt eine Notfall-Nummer aus, mit welcher ich bei einer möglichen Herzattacke gleich die richtige Stelle erreichen hätte können.

Im Kastanienhof wurde ich eine Woche lang untersucht und getestet und bei der Schlussbesprechung kam es für mich zu einer **zukunftsweisenden Erkenntnis**:

Der Arzt meinte, dass bei den durchgeführten Untersuchungen und Tests keine organischen Mängel festgestellt werden konnten.

Meine Antwort darauf war, „Was ich nun tun sollte, damit das Stechen in meinem Herzbereich endlich aufhört.“

Daraufhin antwortete der Arzt etwas genervt sowie forsch „**Sie sollten endlich anfangen Bewegung zu machen!**“

Beruflich hielt ich mich zu diesem Zeitpunkt lediglich im Büro, im Auto, bei Terminen sowie in Meetings auf und machte absolut keinen Schritt Bewegung.

Dieses Gespräch mit dem Arzt hat sich in meinem Bewusstsein eingepreßt, war nachhaltig und ab diesem Zeitpunkt begann ich somit mit der Bewegung:

Zuerst mit Gehen und bald darauf mit dem Laufen. Beim Laufen habe ich meine blauen Wunder erlebt, und bin nach einer Strecke von 500 bis 700 m total kraftlos geworden.

Mit unheimlicher Konsequenz trieb ich daraufhin die läuferischen Aktivitäten voran, so konnte ich dann nach einigen Jahren mehrere Marathons (42,195km) und weit über 100 Halb- und Viertelmarathons absolvieren.

Am 8.10.2023 war ich als mittlerweile 80-jähriger beim Graz-Marathon dabei und konnte beim Viertelmarathon (10,5km) mit einer Zeit von 1:05 den 1. Platz erreichen.

**Die Quintessenz daraus ist: Gleich nachdem ich mit dem permanenten Lauftraining begonnen hatte, war das Herzstechen wie weggeblasen und außerdem kann ich mich bis heute über beste Testergebnisse erfreuen.**

KLEINE ZEITUNG  
**GRAZ**  
MARATHON

KLEINE ZEITUNG  
**GRAZ MARATHON**  
06. - 08. OKTOBER 2023







BO Johann Ostermann  
T: +43 664/4684051  
johann.ostermann@a1business.at



## Werte Senioren:innen

Der Goldene Herbst der uns so viele außergewöhnliche schöne und warme Tage beschert hat ist vorbei.

Seit Oktober 2022 ist die neue StVO-Novelle in Kraft, die uns Radfahrer sehr viel mehr erlaubt. Bitte halten sie sich daran, den die meisten sind auch Autofahrer und somit auch mit den Nachteilen dieser Verordnung konfrontiert.

E-Bikes sind noch immer der große Verkaufsschlager bei den Senioren:innen, leider steigt aber auch die Unfallhäufigkeit, die sehr oft mit schweren und leider auch tödlichen Verletzungen endet.

Alleinunfälle mit E-Bikes haben lt. ÖAMTC in den letzten 10 Jahren um ca. 150% zugenommen, was größtenteils auf mangelnde Fahrpraxis und Überschätzung des eigenen Könnens zurückzuführen ist.

In Kooperation mit Easy Drivers Radfahrerschule bieten wir auch **2024 gratis E-Bike-Kurse** für unsere Mitglieder an. Neu im Kursprogramm des Steirischen Seniorenbundes ist die Ausbildung zum E-Bike-Tourenbegleiter für Senioren. Termine zu diesen Kursen werden auf der Homepage des Steirischen Seniorenbundes und in der Seniorenzeitung „zeitlos“ veröffentlicht sowie allen Bezirksobleuten zugestellt.

**Eine generelle Helmpflicht für jeden Radfahrer ob Alt oder Jung ist ein Muss.**

Leider wird durch das rücksichtslose Verhalten einzelner Radfahrer\*innen oft Schaden verursacht, die Eigenverantwortlichkeit, dass man für verursachte Schäden „geradesteht“ und das auch wieder richtet, ist nicht sehr groß, man kann als Radfahrer ja nicht belangt werden, daher ist eine Kennzeichspflicht für Radfahrer unbedingt erforderlich.

Um noch mehr Menschen dazu zu bewegen auf das Rad umzusteigen, Einkaufsfahrten im Umkreis von 10 Kilometer sind mit dem E-Bike kein Problem, müssten neue, dem Radverkehr angepasste Radwege gebaut und bestehende verbessert werden. Radwege die touristisch genutzt werden sind oft unterbrochen und schlecht beschildert. Radwege und Radtouren sollten auch als Download auf Handys und Navigationsgeräten zur Verfügung stehen.

**Das Ziel der Radsternfahrt 2024 des Steirischen Seniorenbundes ist die Kulturhalle in Hatzenorf, am 19. Juni 2024.**

Das Programm und Informationen dazu finden Sie auf der Homepage des Steirischen Seniorenbundes, besuchen Sie diese immer wieder, denn hier finden Sie alle Termine sei es von sportlichen oder anderen Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf viele „Stern-Radler“, die aus allen Windrichtungen kommend sich bei einem geselligen Beisammensein austauschen können.

**Einen schönen, erholsamen und aktiven Winter, wo Sie alle Ihre Lieblings-Wintersportarten ausüben können, wünscht Ihnen Ihr Landessportreferent Johann Ostermann.**



### BIRKFELD

## Hopfentour

Die aktiven Senioren aus Birkfeld, einschließlich Obfrau Sofie Mosbacher, waren mit den E-Bikes unterwegs. Von Pöllau die Hopfentour (50 km) entlang von Wiesen, Mais-bzw. Kürbisäcker, wilden Hopfen, Teichgelände über Kaindorf zurück nach Pöllau. Das Mittagessen genossen wir im GH Gartlgruber in Kaindorf. Der Anführer der Tour, Hans Almer, hielt die Autos auf, somit konnten alle 17 Fahrer zwei Mal die Bundesstraße gefahrlos überqueren. Der Abschluss bei „Gerti's Imbiss“ in Pöllau mit einem Getränk und guten Gesprächen fand ein gutes Ende. Die ganz Aktiven fuhren mit dem Bike nach Hause (90 km).



Die tüchtigen Biker aus Birkfeld.



FROHNLEITEN



# Landesmeisterschaft im Stocksport

## Ein voller Erfolg für den Bezirk Weiz und Bezirk Hartberg-Fürstenfeld

Die 12. Landesmeisterschaft im Stocksport wurde am 14. September wieder in der Freizeithalle von Frohnleiten ausgetragen und war ein voller Erfolg. Nicht allein, dass der erste und der dritte Platz in den Bezirk Weiz wanderte, holten sich die Ortsgruppe Birkfeld, Ortsgruppe Bad Waltersdorf und die Ortsgruppe Fladnitz auch noch die besten Plätze. So konnten die drei Mannschaften mit der besten Tagesverfassung überzeugen und natürlich auch mit der nötigen Portion Können.

Die bewährte Leitung der Landesmeisterschaft unter Karl-Heinz Druschowitz als Wettbewerbsleiter und Franz Jantscher als Schiedsrichter garantierten faire und spannende Duelle.

An der Landesmeisterschaft im Stocksport nahmen heuer insgesamt 19 Mannschaften, davon zwei Damenmannschaften aus Obdach und Vorau teil.

### 1. Platz: OG Birkfeld

mit Gerhard Gruber, Otto Lang, Rupert Reitbauer, Franz Kulmhofer, Anton Almer

### 2. Platz: OG Bad Waltersdorf

mit Johann Hödl, Bruno Hochleitner, Rudolf Gumhold, Alfred Damm

### 3. Platz: OG Fladnitz

mit Franz Knoll, Gerdi Wild, Johann Wild, Lorenz Luttenberger

Bei einem gemütlichen Beisammensitzen bei Speis und Trank konnten die vielen Duelle noch ausführlich besprochen und über die einen oder anderen erfolgreichen oder auch weniger erfolgreichen Schüsse diskutiert werden. Alles in allem waren auch die 12. Landesmeisterschaften wieder ein voller Erfolg.



Die erfolgreichen Mannschaften bei der Siegerehrung mit † LO Gregor Hammerl.



### VASOLDSBERG

Am 14.09.2023 konnte bei der großen Senioren-Stocksportveranstaltung in Frohnleiten unser Team aus Vasoldsberg den hervorragenden 7. Platz belegen.

Unser Team mit

Gerhard Waltl

Wolfgang Waltl

Alois Lenz

Günter Trummer



# Großartiger Wettkampf bei der Landesmeisterschaft im Kegeln.

GRAZ



Am 28. September wurden in der ASKÖ-Halle in Graz Eggenberg die Landesmeisterschaften im Kegeln vom Steirischen Seniorenbund ausgerichtet. Unter den gestrengen Augen von Landessportreferenten für Kegeln Anton Glauning und dem Team der Preisrichter geleitet von BO GR a.D. Rudi Trummer entwickelte sich ein hochklassiger Wettkampf.

Ein großer Dank gilt auch Ulrike Murnig, welche ihre erste Landesmeisterschaft mit Unterstützung von Nicole Pfundner ausrichtete. Es war für sie die Meisterprüfung, welche sie mit Auszeichnung bestanden hat. So konnten gegen Mittag die Landesmeister in der Mannschaft und im Einzelbewerb ermittelt werden. Bei der Siegerehrung konnten BR Ernest Schwindsackl in Vertretung von † LO Gregor Hammerl, BO Manfred Haider, BO Erich Zeiringer und BO-Stv. Anneliese Fuchs begrüßt werden. Die Siegerehrung wurde von LGF Friedrich Roll durchgeführt.

## Mannschaft Damen:

OG Mooskirchen	298 Holz
OG Schönberg- Lachtal	292 Holz
OG Laßnitztal	282 Holz

## Einzelwertung Damen:

Maria Stangl	Gröbming	91 Holz
Martina Berger	Schönberg-Lachtal	87 Holz
Ernestine Spari	Ligist	87 Holz

## Mannschaft Herren:

OG Ligist	324 Holz
OG Mooskirchen	323 Holz
OG Öblarn	318 Holz

## Einzelwertung Männer:

Josef Rothschedl	Mooskirchen	94 Holz
Bernhard Pitzer	Ramsau	92 Holz
August Neumann	Ligist	92 Holz

Alle Ergebnisse finden Sie auf unserer Homepage [www.steirischer-seniorenbund.at/rueckblick](http://www.steirischer-seniorenbund.at/rueckblick)



STEIRISCHER  
SENIORENBUND

# RAD STERN FAHRT

## Einladung

MITTWOCH, 19. JUNI 2024

ZIEL:

Kultursaal in Hatzendorf

ANKUNFT:

zwischen 11:00 - 12:00 Uhr

ANMELDUNG:

Steirischer Seniorenbund

[office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at)

T: 0316 82 21 30

[www.steirischer-seniorenbund.at/veranstaltungen](http://www.steirischer-seniorenbund.at/veranstaltungen)

Wir bereiten wieder ein abwechslungsreiches Programm vor und freuen uns auf Euch!  
Weitere Informationen und Anmeldeöglichkeiten folgen zeitnah!

## E-BIKE SCHULUNGEN: TERMINE 2024

Aufgrund der großen Nachfrage finden auch 2024 wieder E-Bike Schulungen unter der Leitung von Landessportreferenten Hans Ostermann statt. Besuchen Sie unsere Homepage unter [www.steirischer-seniorenbund.at/Aktuelles](http://www.steirischer-seniorenbund.at/Aktuelles) und finden Ihren passenden Termin.

Für weitere Informationen zur Veranstaltung kontaktieren Sie bitte: Landessportreferent Johann Ostermann T: 0664/ 46 84 051 [johann.ostermann@albusiness.at](mailto:johann.ostermann@albusiness.at)



## MOOSKIRCHEN

# Damen aus Mooskirchen Landesmeister

Von Ulrike Murnig und Nicole Pfundner hervorragend vorbereitet, waren die angemeldeten Mannschaften zeitlich optimal eingeteilt. Schon ab 8 Uhr mussten die gemeldeten Mannschaften ihre 15 Versuche, ohne vorheriges „Einschießen“, abliefern. Der großen Punktetabelle vor der Halle war zu entnehmen, dass der Bezirk Voitsberg öfters bei der Siegerehrung aufgerufen wurde. In der Einzelwertung und damit Landesmeister 2023 bei insgesamt 61 Mannschaften mit 244 Sportlern wurde mit 94 Kegeln Josef Rothschedl (Mooskirchen) gefolgt von Bernhard Pitzer (Ramsau) und August Neumann (Ligist).



Und bei den Herren ist die Mannschaft aus Ligist Landesmeister 2023.



Die Damen-Mannschaft aus Mooskirchen ist Landesmeister 2023.

Die Mannschaftswertung der Damen gewannen die Mooskirchner Vertreterinnen mit 298 Kegel und sind daher Landesmeister 2023. In der Mannschaftswertung der Herren waren die Ligister (324) als Landesmeister siegreich, gefolgt von den Mooskirchnern mit 323 Kegeln.



## KAPELLEN

## Vergleichskampf im Kegeln

Die Ortsgruppen Stanz und Kapellen lieferten sich am 6. September einen spannenden Vergleichskampf im Kegeln. Bestens organisiert von der Ortsgruppe Stanz kämpften 25 begeisterte Kegler um den Sieg auf den Bahnen der Freizeitanlage der Marktgemeinde Krieglach. Letztendlich gelang es Kapellen den Ausgleich zum Vorjahressieg der Stanzer zu erringen und stellte somit auf 1:1. Daher wandert der Pokal zumindest für ein Jahr nach Kapellen.



Die Kegler der Ortsgruppe freuten sich über den Sieg.

**SPORT  
AVISO  
2024**

<b>Landesmeisterschaften:</b>	<b>25. 01 2024</b>	<b>Eisstock „Pinzgauer Art“</b> Mitterberg/Gröbming
	<b>15. 02 2024</b>	<b>Eisstock „Olympisch“</b> Frohnleiten
	<b>16. 05 2024</b>	<b>Stocksport</b> Frohnleiten
	<b>26. 09. 2024</b>	<b>Kegeln</b> Graz o. Liezen (wird noch bekannt gegeben!)
<b>Bundessportmeistertage:</b>	<b>05. – 07. März 2024</b>	<b>Skitage</b> Hopfgarten im Brixental, Tirol
	<b>14. – 15. Mai 2024</b>	<b>Kegeln</b> Koblach, Vorarlberg
	<b>02. – 05. Sept. 2024</b>	<b>Golf</b> Mittersill, Salzburg
	<b>10. – 12. Sept. 2024</b>	<b>Tennis</b> Klopeinersee, Kärnten



# „Die Zirkusprinzessin“ 2024



Emmerich Kálmáns erfolgreiche Operette „Die Zirkusprinzessin“ kommt an den Neusiedlersee: Von Juni bis September 2024 ist das Felsentheater in Fertörakos wieder Zentrum der Operettenfreunde aus nah und fern – und jenen, die es noch werden wollen!

Die Operette „Die Zirkusprinzessin“ wurde 1926 im Theater an der Wien uraufgeführt und besticht mit flotter Rhythmik und einer Fülle an Melodien wie "Die kleinen Mädeln im Trikot" oder „Zwei Märchenaugen“.



## Das Theaterjuwel am Neusiedlersee

Nur 3 km von Mörbisch und 12 km von St. Margarethen entfernt, befindet sich das Felsentheater in Kroisbach/Ferörakos. Im Inneren des Steinbruchs begrüßt das nagelneu reformierte Theater mit 750 beheizbaren VIP-Sitzplätzen das Publikum. **Einzigartig:** Beschützt vor Regen und Sturm wird bei jedem Wetter gespielt!



## Fr., 28.06.2024 – 10 Uhr Seniorenbund-Sondervorstellung

### Ermäßigte Karten für SB-Mitglieder:

**Kat. A: € 56,- statt € 66,-**

**Kat. B: € 46,- statt € 56,-**

**Kat. C: € 36,- statt € 46,-**

Inkl.: Sektempfang, Ticket, Klimaschutzbeitrag

**Auf Wunsch Zubringerbusse für Einzelbucher auf Anfrage!**



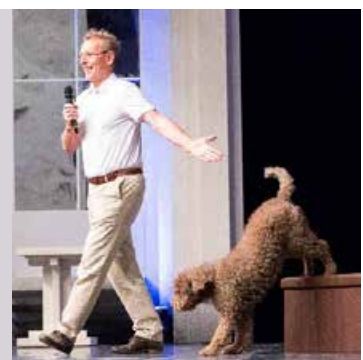
0800 608 618 | [schreiner@gerberhaus.at](mailto:schreiner@gerberhaus.at)  
[www.felsentheater.at](http://www.felsentheater.at)

### Im Ticketpreis inkludiert: Sektempfang bei Dixieland & Zirkus

Humorvolle Einstimmung und gute Unterhaltung bei einem Glas Sekt in einzigartigem Ambiente.



**Bei der Begrüßung nicht wegzudenken:** Intendant Sepp Schreiner mit Wasserhündin Maxx begeistern das Publikum bereits vor der Vorstellung mit lustigen G'schichten und der ein oder anderen Panne...





# Flusskreuzfahrt 2024



## Tulpenblüte in Holland

Auf verschlungenen Wasserwegen durch Holland und Belgien

Termin: 25. April - 2. Mai 2024

## Amsterdam - Arnheim - Middelburg - Gent - Antwerpen - Rotterdam

Frühbucherpreis bis 29.12.2023: **ab € 999,-**

Weitere Preise können dem Programm entnommen werden!



ANMELDUNG UND INFORMATION BEI MOSER REISEN

  
**MOSER REISEN**

Graben 18, 4010 Linz, 0732 / 2240-22, boeck@moser.at, www.moser.at

# Flusskreuzfahrt 2024

## 1. Tag: Amsterdam - Einschiffung

Anreisepaket nach Amsterdam, wo die AMADEUS Brilliant zur Einschiffung bereit liegt. Nach dem Kabinenbezug lernen Sie bei einem Begrüßungsdrink die Mannschaft kennen. Danach nehmen Sie Platz im Schiffsrestaurant zu Ihrem ersten Dinner. Am späten Abend heißt es dann „Leinen los“ und Abfahrt Richtung Arnheim.

## 2. Tag: Arnheim

Arnheim - Hauptstadt der niederländischen Provinz Gelderland. Die „Grüne Stadt am Rhein“ blickt auf eine lange, bewegte Geschichte zurück, vor allem jene des 2. Weltkrieges und begeistert heute mit herrlichen Parks, attraktiven Museen, Mode und Design. Stadtrundfahrt mit Besichtigungsrundgang. Nachmittags Zeit zu einem Stadtbummel und Rückkehr zum Schiff.

## 3. Tag: Middelburg

Am späten Vormittag begrüßt Sie die Hauptstadt der Provinz Zeeland, die im 17. Jh. eine bedeutende Handelsstadt der Niederländischen Ostindien-Kompanie war und über 1.200 denkmalgeschützte Gebäude besitzt. Ausführliche Stadtbesichtigung mit Stadthuis (eines der bedeutendsten Rathäuser der Niederlande), Liebfrauenabtei, Lange Jan, Gistpoort, Haus der Schützengilde usw. Anschließend Zeit zu einem individuellen Stadtbummel und Rückkehr zum Schiff.

## 4. Tag: Gent / Brügge

Besichtigung von Gent, der Hauptstadt Ostflanderns, wo Sie die Stadt zu Fuß mit einem örtlichen Reiseführer erkunden. Die alte Kaufmannsstadt mit ihren vielen Märkten steht auch heute noch in der Tradition des Handels. Bewundern Sie die prächtigen Häuser aus vergangenen Jahrhunderten am Leiehafen. Besuch des weltberühmten „Genter Altars“, von Jan und Hubert van Eyck aus dem Jahre 1432, in der St. Bavo Kathedrale. Der Nachmittag steht für einen gemütlichen Bummel in der reizvollen Altstadt zur Verfügung.

**Alternativ besteht nachmittags die Möglichkeit zu einem Ausflug nach Brügge.**

**Busfahrt von Gent nach Brügge**, auch „Perle Flanderns“ genannt. Spazieren Sie mit fachkundiger Führung durch den mittelalterlichen Stadtkern (UNESCO-Weltkulturerbe) mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten. Besonders hervorzuheben sind der Grote Markt, der Belfried sowie die Liebfrauenkirche mit der berühmten Brügger Madonna von Michelangelo. Rückfahrt nach Gent.

## 5. Tag: Antwerpen / Brüssel

**Besichtigung von Antwerpen**, der Stadt Rubens und Weltzentrum für Diamanten. Am Grote Markt sehen Sie den berühmten Brabobrunnen, das Rathaus und die Zunfthäuser mit ihren schönen Treppengiebeln und goldenen Statuen aus dem 16. und 17. Jhd. (Außenbesichtigungen). Besuch der altherwürdigen Liebfrauenkathedrale, in der Sie unter anderem Werke von Peter Paul Rubens sehen. Der Nachmittag steht für einen gemütlichen Bummel in der schönen Altstadt zur Verfügung.

**Alternativ besteht nachmittags die Möglichkeit zu einem Ausflug in die europäische Hauptstadt Brüssel.**

Erster Halt mit Fotostop beim berühmten Atomium. Anschließend geht es im Zuge der Panoramarundfahrt zum Europäischen Parlament und ins historische Zentrum von Brüssel. Besichtigungsrundgang durch die Altstadt mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten wie Grand Place, Rathaus mit seinem 96 Meter hohen Turm, Brothaus, Nicolas Kirche, Brüsseler Börse, Manneken Pis usw. Rückfahrt nach Antwerpen.

## 6. Tag: Rotterdam /Keukenhof

Vormittags **Möglichkeit** zu einer **Bootsfahrt durch den Hafen von Rotterdam**, welcher zu den größten der Welt zählt. Lassen Sie die eindrucksvolle Skyline an sich vorbeigleiten und genießen Sie vom Wasser aus einen einmaligen Blick auf die Werften und Docks. Auf Grund der vielen Hochhäuser wird die

Stadt auch „Manhattan an der Maas“ genannt (ca. € 15,-).

**Der heutige Nachmittag steht ganz im Zeichen der Tulpenblüte – Keukenhof:** hier ist im Besonderen unser **Bio-Gärtner Karl Ploberger** in seinem Element. Fahrt nach Keukenhof, dem schönsten und größten Frühlingspark der Welt. Früher wurde das Schloss vor allem für den Anbau von Kräutern genutzt, daher Keukenhof (Küchengarten), heute sorgen jedes Jahr rund 4,5 Millionen Zwiebeln in über 100 Variationen – Narzissen, Hyazinthen, Kaiserkronen, aber vor allem Tulpen – für ein leuchtendes Blütenmeer. Ausführliche Besichtigung. Rückkehr nach Rotterdam.

## 7. Tag: Amsterdam

Frühmorgens in Amsterdam angekommen, bildet das „Venedig des Nordens“ den finalen Höhepunkt Ihrer Reise. Im Rahmen einer **Stadtführung** besichtigen Sie die bunte und multikulturelle Hauptstadt der Niederlande. Zu Fuß erleben Sie den berühmten Dam, den Hauptplatz der Stadt, mit zahlreichen Gebäuden nationaler Bedeutung wie dem Königlichen Palast und der Liebfrauenkirche. Ein besonderes Highlight ist der berühmte Blumenmarkt mit unzähligen verschiedenen Arten von Blumen, Blumenzwiebeln, Blumensamen usw. – **Karl Ploberger** wird Sie begeistern und ins Staunen versetzen. Lassen Sie anschließend die Einzigartigkeit der Stadt bei einer **Grachtenfahrt** (fakultativ, da witterungsabhängig, ca. € 15,-) auf sich wirken und bestaunen Sie das architektonisch faszinierende Stadtbild, dem die Stadt den Namen „Venedig des Nordens“ verdankt.

**Der Nachmittag** steht zum Bummeln, Einkaufen oder andere individuelle Aktivitäten zur freien Verfügung.

## 8. Amsterdam - Ausschiffung

Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen vom schönen Schiff. Rückreisepaket.





# Landeswanderreise mit dem Steirischen Seniorenbund



## Wandern auf Ischia

Termin: 13. - 20. Mai 2024



Landessportreferent  
Johann Ostermann



LGf Friedrich Roll

Inselrundfahrt Ischia - Weinverkostung - Vulkankrater & Bruschetta -  
Bezaubernde Buchten - Procida - Nitrodi Heilquelle

Frühbucherpreis bis 09.02.2024: ab € 1.290,-

Weitere Preise können dem Programm entnommen werden!



ANMELDUNG UND INFORMATION BEI MOSER REISEN

  
**MOSER REISEN**

Graben 18, 4010 Linz, 0732 / 2240-48, [zajicek@moser.at](mailto:zajicek@moser.at), [www.moser.at](http://www.moser.at)



ab € 1.630,-

Große Landesreise 2024

## Sizilien Größte Insel im Mittelmeer

April 2024

Cefalù - Palermo - Monreale - Ätna - Taormina - Piana degli Albanesi - Lipari - Vulcano - Madonien-Gebirge - Castelbuono



Frühbucherpreis bis 29.12.2023: ab € 999,-

Flusskreuzfahrt

## Tulpenblüte in Holland

25. April - 2. Mai 2024

Arnheim - Middelburg - Gent / Brügge - Antwerpen / Brüssel - Rotterdam / Keukenhof - Amsterdam



Frühbucherpreis bis 22.12.2023: ab € 2.550,-

## Zur Mitternachtssonne ans Nordkap mit Lofoten

18. - 25. Juni 2024

Tromsø - Alta - Honningsvåg - Nordkap - Honningsvåg - Muonio - Narvik - Lofoten - Vesterålen



Reisepreis in Ausarbeitung

Reisevorschau

## Mexiko

vs. 17. - 29. November 2024

(Kurzvariante 17. - 25. November 2024)

Cancún - Playa del Carmen - Bacalar - Kohunlich - Chicanná - Calakmul - Palenque - Campeche - Uxmal - Mérida - Cenote - Chichen Itza - Valladolid - Las Coloradas - Rio Lagartos - Riviera Maya



Richtpreis: € 1.360,-

Reisevorschau

## Lourdes & Südfrankreich

vs. 20. - 24. September 2024

Avignon - Montpellier - Lourdes - Biarritz (Fakultativausflug) - St. Jean de Luz (Fakultativausflug)





inkl.  
Fackelwanderung  
um den Bleder See  
& Weihnachts-  
festessen



Weihnachtsmarkt

## Weihnachten am Bleder See

### Ljubljana und die lebende Weihnachtskrippe in Postojna

**1.Tag - Anreise** ins Hotel. Begrüßungsgetränk und Abendessen. **2.Tag - Kranjska Gora & Fackelwanderung am Bleder See:** Wir fahren ins Planica Tal, das „Tal der Schanzen“. Am Nachmittag freie Zeit in Bled – probieren Sie die originale Bleder Cremeschnitte. In der Dämmerung unternehmen wir eine Fackelwanderung. Im Hotel dürfen Sie sich auf ein feierliches Weihnachtsabendessen freuen. Möglichkeit die Mitternachtsmesse zu besuchen. **3.Tag - Ljubljana & die lebende Weihnachtskrippe von Postojna:** Besichtigung von Ljubljana mit den Highlights der Stadt. Freuen Sie sich in Postojna auf eine Höhlenwelt voller Musik und Lichter. Am Abend Möglichkeit zum Besuch des Weihnachtskonzertes im Hotel Rikli Palace. **4.Tag - Bauernmuseums mit Krippensammlung - Radovljica - Brezje:** Vormittag Freizeit am See. Im Anschluss besuchen wir das Bauernmuseum der Familie Pokjuka, wo wir mit

Tee, Schnaps und etwas Süßem begrüßt werden. Weiter geht es in die Altstadt von Radovljica, mit einem der schönsten historischen Stadtkernen Sloweniens. In Brezje sehen wir die wichtigste Wallfahrtskirche Sloweniens. **5.Tag - Heimreise.**

5 Tage / p. Pers.  
EZ Zuschlag

€ 749,-  
€ 198,-

23.12.-27.12.2023

#### Inkludierte Leistungen

Fahrt im RETTER Luxus Reisebus • 4xÜN/HP im Park Hotel Bled\*\*\*\* • Weihnachtsbuffet und Sektaperitif • Ausflüge lt. Programm (exkl. Eintritte) • Fackelwanderung • Anmeldegebühr • RETTER Reiseleitung



Krippenspiel in der Höhle von Postojna



Hotel Maestral\*\*\*\*

## Silvester in Kroatien

### Novigrad – 4-Sterne Hotel Maestral direkt am Meer

**1.Tag - Schokoladengenuss in Opatija & Novigrad:** Anreise über Opatija, bei einem Stopp in der Altstadt verkosten wir in der Milenij Schokowelt feinste Schokolade, bevor die Fahrt weiter geht in unser Hotel nach Novigrad. **2.Tag - Trüffelsuche und kulinarische Genüsse:** Es geht nach Buzet, wo wir bereits mit Musik erwartet werden zu einer erlebnisreichen Trüffelsuche. Erfahren Sie alles über die Trüffelsuche und probieren Sie regionale Köstlichkeiten: Käse mit Trüffel, Oliven, Weine, Säfte, Feigen und vieles mehr. Nach der aufregenden Trüffelsuche kehren wir zum Mittagessen ein, begleitet von Musik. **3.Tag - Pula & Silvester am Meer:** Wir fahren nach Pula um durch die Altstadt zu bummeln, am Abend Silvestergala im Hotel mit Musik und Sekt um Mitternacht. **4.Tag - Novigrad & Ausklang:** Unternehmen Sie einen Spaziergang in die Altstadt

von Novigrad oder gönnen Sie sich Ruhe im Hallenbad und der Sauna. Am Abend erwarten Sie istrische Fischspezialitäten. **5.Tag - Heimreise.**

5 Tage / p. Pers.  
EZ Zuschlag

€ 998,-  
€ 125,-

29.12.2023-02.01.2024

#### Inkludierte Leistungen

Fahrt im RETTER Luxus Reisebus • 4xÜN/HP im Hotel Maestral\*\*\*\* in Novigrad • Hallenbadbenutzung • Musik am 31.12. & 01.01. • Silvestergala mit Sekt • Schokoladeverkostung Opatija • RETTER Reiseleitung



Pula

**RETT  
REISEN**

☎ 03335/3900

✉ reisen@retter.at

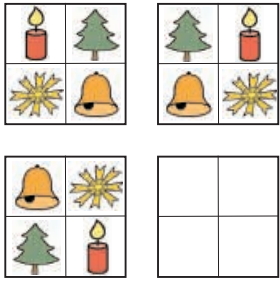
retter-reisen.at

Veranstalter: Retter GmbH, Winzendorf 144, 8225 Pöllau. GISA Zahl 20012137. Garant: Raiffeisen Landesbank Steiermark, Kaiserfeldgasse 5, 8010 Graz, Garantie NR: 10-70.121.132. Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwjlestraße 4, 1220 Wien, Tel: 01/3172500. Ansprüche sind innerhalb von 8 Wochen beim Abwickler zu melden. Anzahlung 20%. Restzahlung ab 20 Tage vor Reiseantritt.



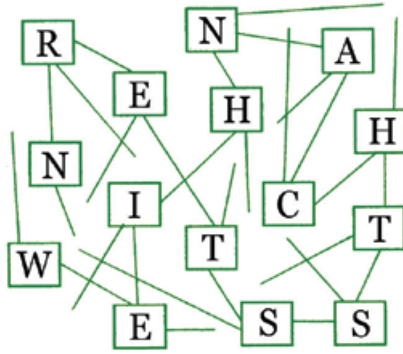


### Gehirnjogging



Zeichnen Sie die Bilder folgerichtig ins leere Quadrat.

Starten Sie beim „W“ und folgen Sie den Linien von Buchstabe zu Buchstabe. Es entsteht der Name einer Blume.



Welche der fünf Rückseiten gehört zum Engel, der Sie hier von vorne anlacht?



ADAM

### GEHEIMNISVOLLES VITAMIN

Der Ausgezeichnete war Lehrer der Universität Szeget in Ungarn. Bei der Verleihung des Nobelpreises (1937) musste er in seiner Rede weit in die Vergangenheit zurückgreifen, um die Bedeutung seiner Entdeckung hervorzuheben. Jahrhundertlang waren Seefahrer auf ihren Reisen von einer schlimmen Krankheit befallen worden. Sie verloren an Gewicht und das Zahnfleisch blutete. Die Krankheit hieß Skorbut. Aber mit konserviertem Obst und Gemüse, das mitgenommen wurde, hatte man ein Gegenmittel gefunden. Erst 1909 erkannte ein deutscher Wissenschaftler den Skorbut als Mangelkrankheit. Der Stoff, der zu diesem Mangel führte, war das Vitamin C. Dieses Vitamin war in der Lage, mit den zugeführten Nahrungsmitteln, dem Körper die Mangelerscheinungen zu nehmen. Unser Gesuchter hatte sich schon zu Beginn seines Studiums mit dem geheimnisvollen Vitamin beschäftigt. Durch Zufall entdeckte er, dass in der Paprikaschote ausreichend Vitamin C vorhanden ist und dass man dieses kristallisieren und seine chemische Zusammensetzung bestimmen kann. Heute wird Vitamin C künstlich hergestellt. Aber wie heißt sein Entdecker?

### PREISRÄTSEL

Diesmal fragen wir als Lösungsworte nach dem Sammelbegriff für „Glück, Zufriedenheit und Wohlstand“ und der gesuchten Person. Schreiben Sie die beiden Lösungen auf eine Ansichtskarte und senden Sie diese - mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse versehen - an den Steirischen Seniorenbund, Karmeliterplatz 5, 8010 Graz (Mail an office@steirischer-seniorenbund.at). **Einsendeschluss ist Freitag, der 26. Jänner 2024** (10 Uhr bzw. Eingangsdatum). Die Gewinner werden in unserer nächsten Ausgabe veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### Sudoku

Füllen Sie das Diagramm so aus, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der 3 x 3-Quadrate jede Ziffer von 1 bis 9 genau ein Mal vorkommt.

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

© ADAM

### SUCHBILD: WER FINDET SIEBEN UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DEN BEIDEN BILDERN?



ADAM