

# zeitlos

UNSER STEIRISCHES MAGAZIN

STEIRISCHER  
SENIORENBUND



Partner

HILFSWERK  
STEIERMARK



P.b.b. • Erscheinungsort Graz • Verlagspostamt • 8020 Graz  
VP €5,- • GZ 02Z033224 M • 59/1 • JÄNNER/FEBRUAR 2024



## In Bewegung bleiben

Foto: Sportunion

Jetzt  
Hörstärke  
entdecken.

Service-Hotline:  
00800 8001 8001  
23x in der Steiermark  
neuroth.com

# HÖR STÄR KE

 NEUROTH

**Samstag, 6. April 2024, 10:00 Uhr**  
**Landesseniorentag**

**im Raiffeisen-Sportpark,  
Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz**

# Steirische Senior:innen sind fit und bleiben gesund

## „Interview“

### mit Bundesrat Ernest Schwindsackl, GF Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes

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

Ernest Schwindsackl, Jg. 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.

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

**Sein Motto:**  
**„Bewährtes erhalten,  
Neues zulassen“**



#### **zeitlos:**

Welchen Stellenwert haben für Sie Senior:innen?

**Ernest Schwindsackl:** Einen sehr großen!

Für mich sind unsere Senior:innen die Säulen der Gesellschaft und Wirtschaft! Sie haben zum Wohlstand und Frieden in unserem Land beigetragen.

Die Welt hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert, was sowohl neue Möglichkeiten als auch Herausforderungen geschaffen hat. Senior:innen sind in der Steiermark nicht nur zahlenmäßig wachsender, sondern auch ein gesellschaftlich und wirtschaftlich bedeutender Teil unserer Gesellschaft.

Durch ehrenamtliches Engagement in den Vereinen, in der Kinderbetreuung, Angehörigenpflege, Steuerabgaben und Konsum, leisten sie einen substanziellen Beitrag zum Gemeinwohl und stellen mit ihrer Lebenserfahrung und Expertisen eine unersetzliche Ressource dar.

**zeitlos:** Der Werte- und Generationenwandel bewegt. Was sagen Sie zu dem Wandel der Generationenkonflikte?

**Ernest Schwindsackl:** „Zum ersten Mal seit langem haben die jungen Menschen das Gefühl, es könnte ihnen schlechter gehen als ihren Eltern und Großeltern“ (Zitat: Psychologe Dr. Wolfgang Mainz).

Es ist bemerkbar, dass in den letzten Jahren der Ton zwischen den Generationen rauer geworden ist. Jüngere Menschen in unserer Gesellschaft machen lautstark aufmerksam, dass unsere Welt nicht nur auf sozioökonomischen Krisen und globalen Bedrohungen zusteuert, sondern auch finanziell aus den Fugen gerät. Sie machen vor allem die ältere Generation dafür verantwortlich. Diese hingegen verteidigt das bisher Geleistete und sieht bei den jungen wenig Wertschätzung für den erreichten Wohlstand.

Als Seniorenvertreter und verständniszeigend für die Anliegen der Jugend, möchte ich die Einseitigkeit aufweichen und festhalten, dass die ältere, krisengeschüttelte Kriegs-/Nachkriegs-Aufbaugeneration sehr von der Pandemie durch stark eingeschränkte Sozialkontakte u.v.m. und jetzt durch die Teuerungssituation – verursacht durch den rücksichtslosen – raubritterartigen russischen Einmarsch in die Ukraine – durchgeschüttelt wurde und wird!

Generationengerechtigkeit bedeutet auch Pensionsgerechtigkeit. Wer heute in Pension ist, hat Anspruch auf volle Inflationsanpassung und braucht zusätzliche Maßnahmen, um die Teuerung abzufedern. Unsere verantwortungsvoll handelnde Bundesregierung hat im Sinne der Generationengerechtigkeit, dies bedeutet auch Pensionsgerechtigkeit, gehandelt.

Große Veränderungen sind immer Ereignisse mit äußerst komplexen Zusammenhängen. Die Diskussionen um die großen Fragen wie Klimawandel, Digitalisierung, geopolitische Veränderungen, Migration und anderes werden wohl noch weiter gehen. Im Bewusstsein dessen, dass hinter den Konflikten immer zentrale Anliegen stehen, die oft auf einfache Grundbedürfnisse nach der Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow – Ernährung, Wohnen, Fortpflanzung – aufbauen, ist zu wünschen, dass der aufkeimende Generationenkonflikt durch konstruktive und emotionsfreie Gespräche für beide Seiten mit einem zufriedenstellenden und zukunftsorientierten Konsens endet.



**zeitlos:** Ihre bisherigen Schwerpunkte waren auf die Beseitigung zahlreicher altersdiskriminierender Belange wie Kreditvergabe, Formularwesen, Weiterarbeit in der Pension sowie der Verbesserung der Pflege fokussiert. Welche Schwerpunkte haben Sie sich für die Zukunft gesetzt?

**Ernest Schwindsackl:** Die inhaltliche und politische Arbeit möchte ich auf Landesebene zum Wohle der steirischen Senior:innen verstärken, ohne dabei die wichtigen gesellschaftlichen Belange in allen seinen Facetten wie Reisen, Sport, Vorträge etc. zu vernachlässigen.

Die Bundesregierung verdeutlicht das klare Bekenntnis zur Unterstützung und Anerkennung der Senior:innen mit der Pensionsanpassung ab heuer von 9,7% und setzt damit ein Zeichen, dass ihre jahrzehntelangen Beiträge zur Gesellschaft nicht nur wertgeschätzt, sondern auch wertgesichert werden! Ich möchte rückblickend hinweisen, dass „Bohren harter Bretter“ gerade im Bereich der Altersdiskriminierung effektiv und erfolgreich anhand einiger Fakten sein können und werden!

➤ **Ende der Altersdiskriminierung bei Bankkrediten und Kontoüberziehungen**, es zählt nicht mehr die statistische Lebenserwartung, sondern etwaige Sicherstellungen.

➤ **Klare Absage gegen die EU-Pläne** bezüglich verpflichtender Fahrtauglichkeitsprüfungen ab 70 Jahre!

➤ **Der Reparaturbonus** ist eine wichtige und begrüßenswerte Initiative, aber er muss für ALLE zugänglich sein! Die rein digitale Antragstellung ist eine klare Form der Altersdiskriminierung!

➤ **Abschaffung der Arbeitnehmer-Pensionsbeiträge** für Pensionist:innen, die auch in der Pension erwerbstätig sein wollen, bis zu einer Zuverdienstgrenze von rund 1.100 Euro!



➤ **Gezielte Maßnahmen gegen die Altersarmut** durch die zusätzlichen von der Bundesregierung zur Verfügung gestellten 362 Millionen Euro für Armutsbekämpfung bezüglich steigender Lebenshaltungskosten!

➤ **Der digitale Fortschritt** darf nicht auf dem Rücken der älteren Generation ausgetragen werden! Eine inklusive Gesellschaft bedeutet, niemanden zurückzulassen und Alternativen für diejenigen bereitzustellen, die (noch) nicht online sind.

**zeitlos:** Heuer ist auch ein entscheidendes Wahljahr für die Steiermark. Wie sehen Sie das?

**Ernest Schwindsackl:** Ja, heuer stehen entscheidende demokratische Prozesse für uns Steirerinnen und Steirer an, wie die EU-Wahl am Sonntag, den 09.06.2024, die NR-Wahl im September und im November die Landtagswahl mit Herrn Landeshauptmann Mag. Christopher Drexler an der Spitze, den wir als Steirischer Seniorenbund mit voller Kraft unterstützen.

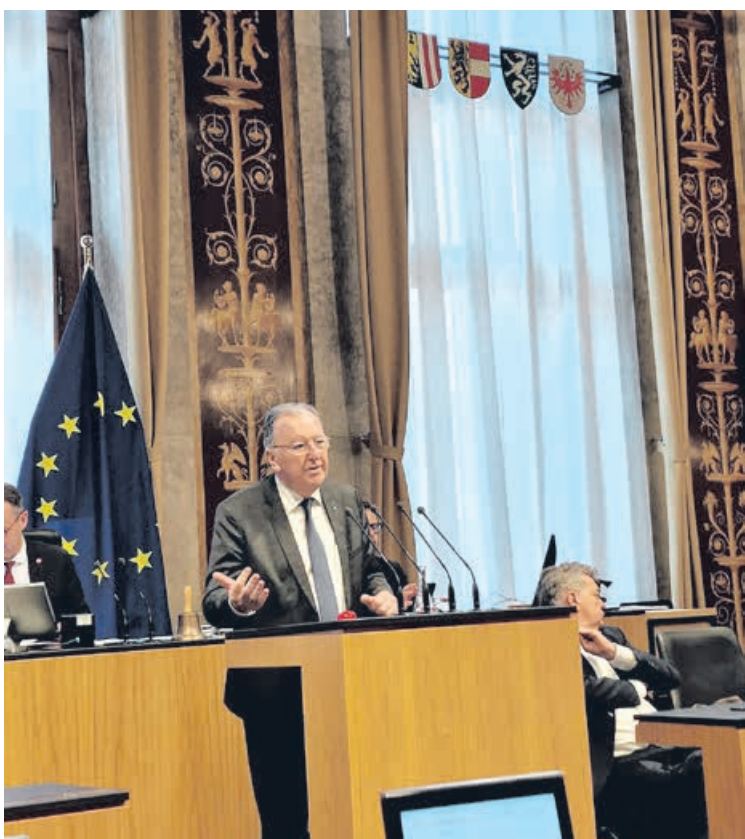
Die ältere Generation ist eine stabile Kraft. Viele sozialpolitische Anliegen konnte ich auch heuer als Seniorensprecher im Bundesrat einbringen und erreichen.

Darum bewerbe ich mich als Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes, um für unsere Mitglieder die bestmöglichen Resultate im Parlament zu erzielen.

Auch für 2024 stehen viele Vorhaben zum Wohle der Senior:innen auf der Agenda, die ebenfalls zur Kategorie „Bohren harter Bretter“ gehören. Die **Senior:innen können sich auf eine starke, mutige und realitätsbezogene Senior:innenvertretung verlassen!**

## AVISO:

Der 12. ord. Landesseniorentag – Landesgruppenhauptversammlung des Steirischen Seniorenbundes findet am **Samstag, den 06. April 2024 mit Beginn um 10:00 Uhr** im Raiffeisen Sportpark Graz, Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz statt. An diesem Tag erfolgt die Wahl des Landesobmannes sowie der Mitglieder des Landesvorstandes.



# Bewegung im Alter

Sehr geehrte Damen und Herren,

...und sie bewegt sich doch! Die berühmten Worte von Galileo Galilei, dass sich die Erde um die Sonne dreht, sind hinlänglich bekannt, ebenso, dass sich die auf der Erde befindlichen Menschen bewegen, mehr oder weniger.

Bewegung und Sport sind ein wesentlicher Bestandteil des Alltags der Menschen in Österreich und ein bedeutender Gesundheitsmotor sowie Wirtschaftsfaktor. Bundeskanzler u. Vizekanzler unterstützen den Sport in seiner ganzen Bandbreite und das ist äußerst lobenswert. Herzlichen Dank dafür!

Körperliche Aktivitäten und die daraus zu erzielenden volkswirtschaftlichen Wirkungen gewinnen vor dem Hintergrund der steigenden Kosten im Gesundheitswesen zunehmend an Bedeutung. Daher ist eine Aufwertung von Bewegung und Sport in Kindergärten, Schulen, an Arbeitsplätzen bis in den Seniorenheimen erforderlich.

Die Bedeutung des Breitensportes bis hin zum Leistungssport wurde schon ausführlich behandelt.

Ich möchte das Fenster „**Bewegung im Alter**“ wobei der Begriff – Alter nur über die Geburtsurkunde definiert wird – ältere Personen sind nur früher geboren – öffnen!

Spaziergänge, Laufen – der älteste Marathon-Läufer beim letzten Grazer Marathon war 91 Jahre alt, er begann mit 60 Jahren und lässt seitdem keinen Marathon aus; Schwimmen, Tanzen, Radfahren sind Sportarten, die mit angepasster

Intensität ausgeübt werden können. Dabei trainiert man das Gleichgewicht, die Koordination und fördert die Beweglichkeit. Es müssen ja nicht Sportarten wie Boxen, Rafting, Bungee-Jumping oder Eisschwimmen sein.

Durch gezielte Bewegung im Alter lassen sich Alltagskompetenzen aufrechterhalten, welche ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen und damit das Lebensgefühl verbessern.

Körperliche Aktivität senkt das Risiko altersbedingte Krankheiten zu erleiden und erhöht die Lebenserwartung. Sport wirkt im Alter gegen Muskelschwund und Übergewicht, senkt den Blutdruck und schafft Gleichgewicht und Lebensfreude. Sport trägt auch zum positiven Denken bei. Wenn man in Bewegung ist, kommt man auch schnell mit anderen Menschen in Kontakt, was vor Einsamkeit schützt. Sport trägt daher auch zur Kommunikation bei und verhindert daher: „**wer sich selbst nicht mag, kann andere nicht ausstehen!**“

Die zahlreichen geförderten Einrichtungen in Stadt und Land sowie die Fitness-Studios bieten jung und eben auch junggebliebenen Menschen diese Möglichkeit der aktiven Nutzung. **Übrigens:** Sport und Politik haben manches gemeinsam: Ziele, Strebbarkeit, Ausdauer, Teamfähigkeit, Ehrgeiz und Freude am Erfolg!

**Abschließend ein Übungsprogramm aus einem Fitness-Handbuch für Sitzenbleiber:**

Langes Sitzen verkürzt die Muskeln. Zur Aktivierung des Körpers gerade aufrichten. Arme und Beine gut ausstrecken und den Sitznachbarn rechts und links freundlich anlächeln, es tut ihnen und den Nachbarn sicher gut. **Gutes Gelingen!**

**Auszug aus der Rede im Bundesrat am 15.2.2024  
von GF LO Bundesrat Ernest Schwindsackl**

## Inhalt

5	LGF Friedrich Roll	15	Sport
6	LAbg. Ingrid Korosec	21	Ehejahre
7	LH Christopher Drexler	26	Bezirke
9	LO-Stv. Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold	58	Service
11	Gesundheit	61	Internes
		68	Reise
		71	Rätsel

## 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 **04. 03. und am 08. 04. 2024 um 16 Uhr**. Für unsere Mitglieder entstehen für die rechtlichen Auskünfte im Rahmen des Sprechtags keinerlei Kosten.

## 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, GF LO Bundesrat Ernest Schwindsackl,  
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, GF LO Bundesrat Ernest Schwindsackl, Mag. Gerd Weiß.



### 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

- 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**



# Schlagzeile

## „Es geht uns so schlecht!“

Seit Monaten lesen und hören wir in den diversen Medien, wie Zeitungen, dem öffentlichen Rundfunk oder in privaten Sendern, dass unser Wohlstand in Gefahr ist und wir uns nichts mehr leisten können. Das Leben hat sich verteuert und das Leben ist nicht mehr leistbar. Zu einem gewissen Teil stimmt es auch, dass die Lebenskosten stark gestiegen sind. Lebensmittel haben Höchstpreise, die Mieten sind gestiegen, Energiekosten und Eigentum ist beinahe nicht mehr finanzierbar und viele Geringverdiener kämpfen um die tägliche Existenz. Aber das ist nur eine Seite der Medaille. Auf der anderen Seite haben sich unsere Bedürfnisse geändert. Es ist auch so, dass sich die Arbeitseinstellung geändert hat, denn es zählt das neue Lebensgefühl und das sogenannte „work-life-balance“ – mehr Freizeit und weniger Arbeitszeit. Heute ist es schon ein Muss ein Handy der neuen Generation zu besitzen, mindestens einmal auf Urlaub zu fahren, ein Auto zu besitzen und vieles mehr.

Liebe Freunde, ich gebe vielen Punkten recht, doch auf der anderen Seite verstehe ich die Gesellschaft nicht ganz. In letzter Zeit war ich des Öfteren in der Obersteiermark, quasi dem Mekka Wintertourismus unterwegs. Auf den Weg in die Ramsau oder das Ausseerland musste ich samstags sowohl an der Mautstelle Gleinalm mindestens 15 Minuten warten als auch in der Stadtdurchfahrt von Liezen 20 bis 30 Minuten aufgrund des Verkehrsaufkommens einrechnen. Auf den Zufahrten diverser Parkplätze an den Talstationen wurde teilweise der Verkehr gestoppt. Es bot sich mir ein Bild strömender Menschenmassen und nur Autos der neueren Generation. Liftkarten um ca. 70 Euro pro Person, ein Wienerschnitzel zwischen 20 und 25 Euro, ein Bier um 5 Euro – alles kein Problem. Wenn man schnell rechnet ergibt das



stock.adobe.com  
123FreeVektors.com

an Kosten für eine vierköpfige Familie in der Höhe von 230–300 Euro pro Tag. Die Tourismusorte melden bei den Quartieren eine ausgezeichnete Auslastung. Letztens wollte ich mit meiner Familie aufgrund eines besonderen Anlasses Essen gehen. Erst nach dem achten Anruf bei einem Gasthaus konnte ich einen Tisch für uns reservieren. Aber wenn sich die Finanzierung des Lebens nicht mehr ausgeht, wird der Ruf nach der Unterstützung durch den Staat sehr laut und fordernd. Bonuszahlung hier, Preisreduktion dort, Strompreisbremse, Verzicht auf die Kreditzinsen, Mieterhöhungsstopp und vieles mehr.

Wenn ich an meine schon vor längere Zeit vergangene Jugend denke, waren die Bedürfnisse meiner Bekannten und mir andere als heutzutage. Mein erstes Auto war das Geschenk meines Vaters anlässlich meines 21. Geburtstages – sein 8 Jahre alter Volvo (Verbrauch 12 Liter auf 100 km und 135.000 km Tachostand). Wenn ich heute zum Service fahren muss, werden

von jungen Personen Kaufverträge mit Beträgen von 20.000–50.000 Euro unterschrieben ohne auch nur mit der Wimper zu zucken. Im Winter zum Schifahren wurde schon bei den Liftkartenpreisen in der Höhe von 350 Schilling (heute ca. 24 Euro) überlegt, ob man nicht lieber doch an einem Sonntag auf sportliche Aktivitäten verzichten sollte. Wenn meine Bekannten und ich beschlossen ein paar Tage wegzufahren, dann wurde eine günstige Pension oder die Jugendherberge ausgesucht, unsere „Après-Ski-Getränke“ wurden mitgebracht und auf dem Parkplatz konsumiert. Beim Essen wurde auf den Preis geschaut. Diese Tugenden vermisse ich heute bei einigen Menschen, deren Lebensstil auch stark durch die sozialen Medien geprägt ist. Es ist wieder Zeit ein wenig demütiger zu werden und sich nicht dem Konsumrausch und der Oberflächigkeit hinzugeben.

Ihr Fritz Roll



Foto: medienservice.com/furgler

**Friedrich Roll**  
Landesgeschäftsführer

## SPRACHKURSE

### für Seniorinnen und Senioren

## ENGLISCH und ITALIENISCH



**Kursort:**

Steirischer Seniorenbund  
Karmeliterplatz 5, 8010 Graz, Seminarraum

**Kosten:**

47,50 (€ 67,50 – Förderung durch den Steirischen Seniorenbund mit € 20,-)

**Anmeldung:**

Nur für Mitglieder des Steirischen Seniorenbundes  
Bezahlung bei Anmeldung bis **spätestens Freitag, den 15. März 2024**

Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Sprachkenntnisse

Englisch Anfänger	Italienisch Anfänger
Dienstag 12:00 – 13:30 Uhr	Mittwoch 15:40 – 17:10 Uhr
02.04.2024	03.04.2024
09.04.2024	10.04.2024
16.04.2024	17.04.2024
23.04.2024	24.04.2024
30.04.2024	08.05.2024



Copyright: Sabine Klimpt

**LAbg. Ingrid Korosec**  
Präsidentin des ÖSB

Mail: [ikorosec@seniorenbund.at](mailto:ikorosec@seniorenbund.at)

**I**ch bin seit 40 Jahren in der Politik und ich kämpfe für Themen, von denen ich überzeugt bin, dass sie für unsere Gesellschaft besonders wichtig sind, noch ein Stück mehr, als für alle anderen.

„Digitalisierung“ und „freiwilliges Arbeiten neben der Pension oder über das Pensionsantrittsalter hinaus“ sind zwei Themen, die einen kräftigen „Schub in Richtung Zukunft“ brauchen und für die ich 2024 eine „Extrameile“ gehen möchte.

Gemeinsam mit Experten, Politikern – parteiübergreifend –, Think Tanks und NGOs möchte ich daher einen **Dialogprozess starten**. Ohne Tabus. Frei von Klischees, Vorurteilen, Schubladen, politischen Ideologien und Populismus.

Ich bin ein **Fan der Digitalisierung** und sehe sie tatsächlich als „Tor zur Welt“ mit vielen Vorteilen, gerade auch für Senior:innen, wie z. B. in der **Telemedizin**, bei eingeschränkter **Mobilität**, für **online-banking**, **Behördenangelegenheiten** oder Einkäufe bzw. Buchungen. Vorausgesetzt sie erleichtert uns das Leben und erschwert es nicht. Sie **soll Mehrwert** und **Sicherheit** bringen.

Ich bin daher der Meinung: Wenn uns **Wirtschaft und Politik** von der Digitalisierung zunehmend abhängig machen, müssen sie auch ihrer **Verantwortung** nachkommen und dafür Sorge tragen, dass auch wirklich jeder durch dieses Tor schreiten kann.

## Digitalisierung und freiwilliges Arbeiten im Alter – zwei Top-Themen 2024

Daher fordere ich für alles was im öffentlichen Bereich digital angeboten wird, **parallel auch eine analoge Variante zumindest für die nächsten 10 Jahre.**

Wann und wie jemand in die Pension schreitet, muss in **Zukunft flexibler** werden. Pensionsantritt sollte sich mehr nach der Erwerbsdauer und weniger nach einem Datum richten. Die **Bundesregierung hat 2023** mit der Abschaffung der Pensionsbeiträge für Zusatzeinkommen bis zu 1.040 EUR brutto pro Monat bzw. die Reduktion auf 12,5% für Selbstständig arbeitende Pensionist:innen und der Erhöhung des Bonus auf 5,1% (Korridor pension) **wichtige erste Schritte** gesetzt. Aber es muss nachhaltig attraktiver werden, neben der Pension und **über das Pensionsantrittsalter hinaus** zu arbeiten. Da sehe ich vor allem auch die **Arbeitgeber gefordert** alter(n)sgerechte Arbeitssituationen zu schaffen.

Weil wir für beide Themen aber „**Maßnahmenbündel statt Einzelmaßnahmen**“ brauchen, **starte ich den Dialogprozess** ganz nach dem Motto:

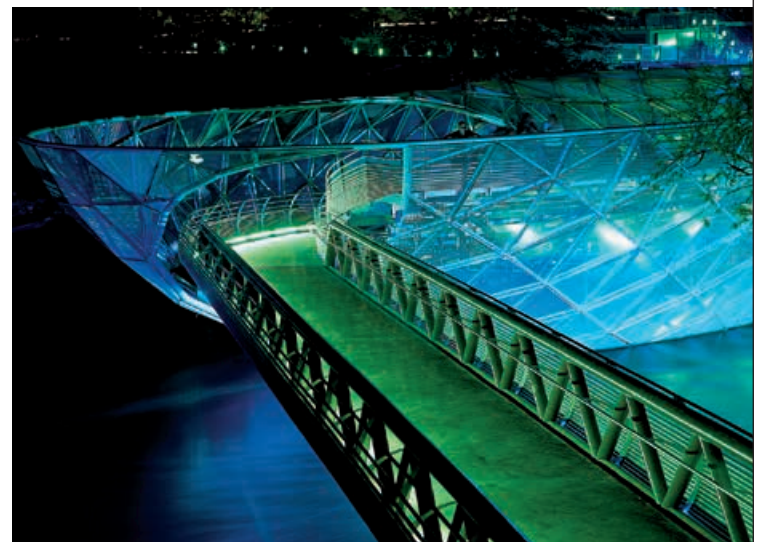
**Die ersten Schritte sind wertlos, wenn der Weg nicht zu Ende gegangen wird. Ich freue mich auf Ihre Unterstützung!**

Ingrid Korosec, Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes

**STEIRISCHER SENIORENBUND**

Stadtgruppe Graz

55plus



## A. ORDENTLICHER STADTGRUPPENTAG

Freitag, 22.03.2024  
auf der Murinsel Graz  
mit Beginn um 10:00 Uhr





Das Jahr 2024:

**Europa wählt. Österreich wählt.  
Die Steiermark zählt.**

*Ein gutes neues Jahr für unsere Steiermark. Geben wir alle unser Bestes dafür.*

Die Welt ist eine andere geworden. Kriege und Krisen umgeben uns. Die politische Lage in Österreich und Europa ist angespannt wie lange nicht mehr. Was das Jahr 2024 bringen wird, kann keiner von uns sagen.

Um so wichtiger ist, dass wir in der Steiermark den Weg weitergehen, der uns immer mehr vom Bund und von anderen Ländern unterscheidet.

Zusammen arbeiten statt dauernd streiten. Gemeinsam fürs Land statt jeder gegen jeden.

An die Zukunft des Landes denken, nicht nur an die Schlagzeilen vom nächsten Tag. Auf Land und Leute schauen, nicht nur auf die Postings der letzten Minuten.

Ich will als Landeshauptmann alle Kräfte im Land vereinen, um unser Land durch diese turbulente Zeit zu führen. Über alle Meinungsunterschiede und Parteigrenzen hinweg: Tun wir alle unser Bestes dafür, dass das neue Jahr ein gutes Jahr für die Steiermark wird. Und fangen wir gleich jetzt damit an. *Kraftvoll starten. Steirisch weiter.*

Mit den besten Wünschen für Sie persönlich und für uns alle.

**LPO Mag. Christopher Drexler**  
Landeshauptmann



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

### Zentralfriedhof

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

### Gratwein-Straßengel

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

### Premstätten

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

### 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

### Seiersberg-Pirka

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

### Lieboch/Tobelbad

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

### Frohnleiten

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

### Graz-St. Peter

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

### Deutschlandsberg

Annina Tribuser  
Hollenegger Straße 22  
8530 Deutschlandsberg  
T: 0664 / 238 45 80

### Hart bei Graz

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

### Feldkirchen bei Graz

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

### Vasoldsberg

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

### Bad Gams

Veronika Grössbauer  
Bad Gams 19  
8524 Bad Gams  
T: 0664 / 434 47 26

### Stainz

Helga Calovini  
Ettendorfer Straße 22  
8510 Stainz  
T: 0664 / 238 45 85

### Stainz

Alois Haagen  
Engelweingartenstraße 18  
8510 Stainz  
T: 0664 / 911 46 48

### Frauental

Franz Pommer  
Oberer Bahnweg 17  
8523 Freldorf an der Laßnitz  
T: 0664 / 390 75 80

### Vorsorgebüro

Daniela u. Robert Darnhofer  
Rein 4a  
8103 Rein  
T: 0664 / 390 75 80

Alles verändert sich, aber dahinter ruht ein Ewiges.

*Johann Wolfgang von Goethe*





## Schreiben Sie uns Ihre Meinung

# Bist du glücklich

Ein Wanderer trifft auf einen Schäfer und fragt ihn: „Wie wird das Wetter?“ Der Gefragte: „So, wie ich es gerne habe!“ Darauf die erstaunte Frage des Wanderers, wie der Schäfer genau wissen könne, dass das Wetter so werde, wie er es liebe. Dieser erklärt: „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich nicht immer das bekommen habe, was ich gern gehabt hätte. Deswegen habe ich gelernt, das zu mögen und zu lieben, was ich bekomme. Und deswegen bin ich sicher, dass das Wetter so wird, wie ich es gerne habe.“ Dann fügt er hinzu: „Übrigens: Ich kann das Wetter nicht machen.“

Wir gehen oft von der Annahme aus, dass etwas so sein müsste, wie wir es für gut halten, um es schätzen und lieben zu können. „Das muss doch so funktionieren, dieser Mensch muss so sein!“ Und wir sind enttäuscht, wenn dem nicht so ist. In der Folge kommt es dann oft dazu, dass wir einer Sache oder einer Person unseren Willen aufzwingen wollen, weil wir unzufrieden damit sind, dass es so ist, wie es ist. Krampfhaft versuchen wir dann Hand anzulegen, dass es so wird, wie wir es wünschen, und schaffen dann oft doch nicht die ersehnte Veränderung.

Hartmut Rosa, der bekannte Soziologe, geht davon aus, dass unsere Kultur vom Streben nach Vergrößerung der Eingriffstiefe in die Welt geprägt ist. Wir versuchen, unseren Zugriff zur Welt auszuweiten, unseren Machtbereich zu vergrößern, uns die Welt und die Menschen verfügbar zu machen. Dieser Vorgangsweise verdanken wir zum großen Teil den Erfolg unserer Gesellschaft. Wir machen uns die Welt und die Menschen zunutze, wir drücken der Welt und den Menschen unseren Stempel auf. Der Mensch strebt ja danach, sich die Welt untertan zu machen, sie zu erobern. Und das ist gut so. Wir stoßen aber dort an Grenzen, wo wir manche Dinge – besonders gilt es in Bezug auf Menschen – nicht in der Hand haben, sie uns nicht verfügbar machen können. Man kann auch die Geschichte eines Menschen nicht so umschreiben, wie wir sie haben möchten. Auch wenn man das noch so sehr wollte, nicht alles ist machbar. Und es wäre auch nicht wünschenswert. Die Klimakrise ist ein Beispiel dafür, dass all unser Streben, die Welt zu beherrschen, dazu führen kann, dass sie unbeherrschbar wird und die Folgen auf uns zurückfallen. Das Unverfügbare kommt dann drohend zurück.

Müssen wir also scheitern? Der Schäfer in der Geschichte zeigt uns einen Weg: Die Gegebenheiten des Wetters nehmen und das Gute in den verschiedenen Wetterphänomenen sehen. Ich ärgere mich mitunter, wenn es in langen Perioden von heißem Wetter und in Dürrezeiten heißt, dass schlechtes Wetter in Form von Regen drohe. Aus unserer von Welterweiterung geprägten Sicht haben wir es uns angewöhnt, nur Sonnenschein mit hohen Temperaturen, eben Urlaubswetter, als schönes Wetter zu sehen. Aber ist schlechtes Wetter nicht mitunter gutes Wetter? Erst wenn wir auf das Ganze

der Natur und des Menschen achten, wird es uns gelingen, auch das zu mögen, was uns auf den ersten Blick als abzulehnen erscheint. Aber erst auf diesem Hintergrund des Ganzen können wir dann die Herausforderungen bewältigen.

Hartmut Rosa sieht die Ausrichtung auf Resonanz als einen wichtigen Zugang, mit den Herausforderungen zu Rande zu kommen. Dies bedeutet, mit den Dingen und Menschen in tiefen Kontakt zu treten, die Eigengesetzlichkeiten der Dinge und der Menschen wahr- und anzunehmen, die Schwingungen der Dinge und der Menschen zu erkunden, einfach auf sie einzugehen. Nicht nur im Blick auf Menschen ist es wichtig, dass wir den anderen kennenlernen wollen, ohne das Unverfügbare zu zerstören. Wir müssen uns dem anderen öffnen, wie dieser zur Öffnung bereit sein muss. Vor allem aber brauchen wir die Gelassenheit. Um den anderen und die Welt wirklich zu erkennen, müssen wir sie vorerst einmal so lassen, wie sie sind. Wir dürfen nicht von

dem ausgehen, wie wir sie haben wollen. Auf dieser Basis kann man dann an einem gemeinsamen Weiterkommen arbeiten, an einer Entwicklung, die sich als nachhaltig herausstellt. Um das zu erreichen, braucht es die Bereitschaft, die Voraussetzungen, wie sie in der Natur und im Menschen gegeben sind, zu beachten und zu achten und in Abstimmung auf den anderen vorzugehen. Das bedeutet auch, dass wir manchmal von einem vorgefassten Plan abrücken müssen, nicht immer unseren Stempel dem anderen aufdrücken wollen.

Die Schildkröte liegt tot im Garten, der kleine Junge ist untröstlich über den Verlust seines Freundes. Die Eltern versuchen ihn zu trösten, aber nichts hilft, bis dem Vater eine Idee kommt. Er schlägt dem Jungen vor, ein feierliches Begräbnis zu gestalten, um der Schildkröte die letzte Ehre zu erweisen. Bis ins kleinste Detail wird dieses geplant, und der feierliche Leichenzug macht sich auf den Weg, um die tote Schildkröte aus dem Garten abzuholen und in das vorbereitete Grab zu bringen. Aber die Schildkröte liegt nicht mehr am Ort, wo sie der Junge tot gefunden hatte, sondern sie taucht vergnügt aus dem Teich auf. Sie ist gar nicht tot. Der Junge starrt bitter enttäuscht auf seinen quicklebendigen Freund und stößt die Worte hervor: „Komm, bringen wir die Schildkröte um, damit wir das Begräbnis, wie vorgehabt, abhalten können.“

**Müssen wir immer, ungeachtet des Zustands des anderen, unseren Plan durchziehen, um glücklich zu sein?**

Danke für Ihre Zuschriften. Schreiben Sie uns bitte weiter Ihre Meinung.

Per Mail an [office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at) mit dem Betreff „Bist du glücklich“ oder per Post an Steirischer Seniorenbund, Karmeliterplatz 5, 8010 Graz, Kennwort „Bist du glücklich“. Ich werde in der nächsten Ausgabe versuchen, Ihre Reaktionen zusammenzufassen.

Der Autor




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



# HÖR STÄR KE

Überzeugen Sie sich selbst von  
der **Klangqualität und dem  
Komfort unserer Hörgeräte.**



-  **Besseres Sprachverstehen**
-  **Individuelle Anpassung**
-  **Viele Modelle auch als  
Akku-Hörgeräte erhältlich**

**Erleben auch Sie Ihren Hörstärke-Moment.**

Ihre Neuroth-Fachinstitute,  
23x in der Steiermark.

Service-Hotline: 00800 8001 8001



QR-Code scannen &  
Termin online buchen  
[neuroth.com](https://neuroth.com)

Jetzt Hörstärke  
entdecken und  
**14 Tage kostenlos die  
neuesten Hörgeräte  
testen.**

**Passt  
zu mir.**

 **NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN





# BEWEGUNG und Krebs

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

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

In den letzten Jahrzehnten hat die Zahl der neu in Österreich diagnostizierten Krebserkrankungen stark zugenommen. Derzeit erkranken ca. 44.000 Österreicher:innen jährlich an Krebs. Ungefähr 400.000 Menschen leben mit dieser Erkrankung in unserem Land (Quelle: Österreichischer Krebsreport 2023, Österr. Krebshilfe und OeGHO). Durch verschiedenste Faktoren wie z. B. zunehmende Lebenserwartung ist auch weiterhin eine Zunahme von Krebserkrankungen zu erwarten. Im Laufe seines Lebens erkrankt nahezu jeder dritte Österreicher an Krebs. Bei Männern steht Prostatakrebs mit 27%, gefolgt von Lungen- (13%) und Darmkrebs (11%) an erster Stelle. Die häufigste Krebsform bei Frauen ist mit 29% Brustkrebs. Die Häufigkeit des Auftretens der übrigen Krebsformen entspricht bei Frauen ungefähr jener der Männer (Quelle: Krebsregister der Statistik Austria, Krebserkrankungen in Österreich, 2020).

Die meisten Krebserkrankungen nehmen mit dem Alter zu. So weist Prostatakrebs ab dem 60. Lebensjahr eine starke Zunahme auf. Auch Brustkrebs, Darmkrebs oder Lungenkrebs häufen sich im höheren Lebensalter.

Dank optimierter Operationstechniken bis hin zur Metastasen Chirurgie, effektiver Strahlentherapie und neuer hervorragend wirkender Chemotherapeutika sowie der neu eingeführten zielgerichteten Immuntherapie konnten die Überlebensraten für die meisten Krebsformen stark verbessert werden. In vielen Fällen ist sogar eine Heilung möglich. Zusätzlich hat uns die wissenschaftliche Forschung der letzten Jahre eine neue Erkenntnis gebracht: **Bewegung und Sport können Krebs vorbeugen, aber auch bei bereits eingetretenen Krebserkrankungen die Überlebensraten verbessern!** Wissenschaftler nehmen an, dass ca. 9% aller Brustkrebs- und 10% aller Darmkrebsfälle in Europa auf mangelnde Bewegung zurückgehen. Eine im renommierten British Journal of Cancer veröffentlichte Arbeit zeigte, dass ausreichende Bewegung das Krebsrisiko deutlich, z. B. beim Speiseröhrenkrebs sogar um bis zu 21% senken kann. Aber auch bei Patienten, die bereits an Krebs erkrankt waren, konnte in Studien nachgewiesen werden, dass durch ausreichende und regelmäßige körperliche Bewegung die Gefahr des Wiederauftretens der Krebserkrankung (=Rezidiv) erheblich reduziert werden kann. So hatten körperlich sehr aktive Brustkrebspatientinnen ein um 40% geringeres Risiko an ihrer Erkrankung zu versterben als inaktive Patientinnen. Ähnliche Ergebnisse konnten bei Patienten mit Darm- und Prostatakrebs erzielt werden. Sportliche Aktivität erhöht aber nicht nur die Überlebenschancen für Krebspatienten, sondern kann auch die



**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



Schwere verschiedener, im Rahmen der Behandlung von Krebserkrankungen auftretender Nebenwirkungen, vermindern. Sportliche Aktivität und ausreichende Bewegung führen bei Krebspatienten zu einer Verbesserung der Muskelkraft, zu geringerer Müdigkeit und erhöhen dadurch die Lebensqualität. Bei sportlich aktiven Krebspatienten konnte auch eine Verringerung von Angstzuständen und ein gesteigertes psychisches Wohlbefinden festgestellt werden.

Die biologischen Prozesse, die für den positiven Effekt von Sport und regelmäßiger Bewegung auf das Krebsgeschehen haben, sind derzeit Gegenstand intensivster Forschung. Ein Faktor ist sicherlich die durch körperliche Bewegung bedingte Durchblutungssteigerung. Gesteigerte Durchblutung führt zu einer Stärkung des körpereigenen Immunsystems. Ein starkes Immunsystem wiederum ist in der Lage Krebszellen abzutöten. Weiters wird durch sportliche Aktivität vermehrt Glucose (Zucker) verbraucht. Auch Krebszellen brauchen Glucose für ihr Wachstum. Die durch sportliche Aktivität verbrauchte Zuckermenge fehlt dann den Krebszellen, d. h. diese können sich nicht mehr so schnell vermehren. Andere Forschungsergebnisse zeigten auch, dass ausreichende Bewegung die Bildung von an der Krebsentstehung beteiligten Hormonen und Wachstumsfaktoren reduzieren. So konnten z. B. bei Frauen mit hormonabhängigem Brustkrebs (=sog. Hormonrezeptor positiver Brustkrebs) nach mehreren Monaten sportlicher Betätigung reduzierte Hormonspiegel gemessen werden. Gleichzeitig kam es in dieser Patientinnen-Gruppe wesentlich seltener zum Wiederauftreten von Brustkrebs als in der Vergleichsgruppe ohne sportliche Betätigung.

**Prinzipiell gilt:** je mehr Bewegung, umso größer ist der Benefit. Allerdings sollte insbes. bei Krebspatienten die sportliche Betätigung mit Maß und ohne Gefahr der Überlastung, am besten in Absprache mit dem betreuenden Arzt durchgeführt werden. Allerdings nehmen in dieser Phase der Krebserkrankung gezielte physiotherapeutische Maßnahmen einen wichtigen Stellenwert ein. Wie intensiv Bewegung während oder unmittelbar nach einer Chemotherapie sein kann und soll, hängt maßgeblich von der Art des verabreichten Chemotherapeutikums, dem Gesamtzustand des Patienten und den Nebenwirkungen ab.

Abgesehen von diesen akuten Behandlungsphasen empfiehlt die WHO mindestens 20 Minuten intensive körperliche Aktivität dreimal pro Woche. Das Bewegungsziel kann aber auch in Form von 30 Minuten gemäßigter körperlicher Aktivität fünfmal pro Woche absolviert werden. Walken, Spazieren gehen, Radfahren, Schwimmen sind, sofern sie regelmäßig und ausdauernd durchgeführt werden, sehr effektiv.

Der Stellenwert von Bewegung für die Gesundheit lässt sich am besten mit den Worten, die der berühmte Arzt der Antike Hippokrates von Kos schon vor 2500 Jahren geäußert hat, zusammenfassen: **„Wenn wir jedem Menschen das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“**



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

Med. Uni. Graz

## Fit im Winter – welche Rolle spielt die Ernährung?

Es ist die Länge der Phase von Tageslicht, die als entscheidend für die Funktion des Immunsystems gilt. Die Erkrankungshäufigkeit ist im allgemeinen im Winter höher. Daher ist es besonders wichtig, in dieser Zeit das Immunsystem mit einer ausreichenden Zufuhr essentieller Nährstoffe (Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe (SPS), Mineralstoffe) zu stärken. Um den menschlichen Körper auf den Erstfall einer Infektion vorzubereiten, empfiehlt es sich, Obst, Gemüse und Vollkornprodukten generell den meisten Platz auf unseren Tellern einzuräumen. Gerade bei Erkältungskrankheiten kann durch eine Ernährung reich an Vitaminen und SPS vorgebeugt werden. Auch die Anfangsphase von Infektionen ist ein optimaler Zeitpunkt für den Einsatz der antimikrobiellen Nahrungsbestandteile.

Pflanzen der Gattung Kreuzblütler enthalten Senföle (Isothiozyanate) und Thiozyanate mit antimikrobieller Wirkung. Somit unterstützen die keimabtötenden „Küchengehilfen“ wie Kresse, Kren und Senf den Organismus bei der Abwehr. Kohlgemüse, ebenfalls ein Kreuzblütler, enthält darüber hinaus Glucosinolate, die ihre antimikrobielle Wirkung speziell in den ableitenden Harnwegen entfalten.

Einzelne Flavonoide (z. B. Quercetin) wirken speziell gegen Viren. Flavonoide sind weit verbreitete Farbstoffe im gelben oder rot-violetten Farbspektrum. Obst und Gemüse, vor allem Zwiebel, Grünkohl, Äpfel und Beeren, punkten aufgrund ihrer Gehalte an Quercetin als potente Waffe zur Vorbeugung von Virusinfektionen.

Für die Entwicklung und Funktion des Immunsystems sind auch einzelne Mineralstoffe, insbesondere Eisen und Zink essentiell.

Vitamin C-reiche Gemüsesorten, wie Sauerkraut, Rote Rüben, Grünkohl, Kohlsprossen und Erdäpfel unterstützen das Immunsystem, wenn wir uns in der Kälte aufhalten. Vitamin C bietet zwar keinen Schutz vor Ausbruch einer

Erkältungskrankheit, es verringert aber Dauer und Schwere der Infektion. Zink ist ein Co-Faktor vieler Enzyme, die für eine schnelle Bildung von Immunzellen gebraucht werden. Zink: hat einen anregenden Einfluss auf das Immunsystem und wirkt antiviral. Essen Sie daher mageres Fleisch, Milchprodukte, Erbsen, Bohnen, Linsen und Haferflocken, Rindsuppe.



### WICHTIG:

Wer täglich in die Obstschüssel greift, beim Gemüseregal nicht vorbeigeht, und dabei das saisonale Angebot und die Vielfalt nützt, ist für den Winter gut unterstützt. ■



## BUCHTIPP

### DEN DARM AKTIVIEREN

Die Autorin legt uns ans Herz, dass wir unseren Darm hegen und pflegen sowie mit seinen Lieblingsspeisen füttern sollen. Als Gegenleistung hält er uns fit, vital und jung. Ein gesunder Darm verbessert unsere Konzentration und Erinnerungsvermögen, verringert die Infektanfälligkeit und reduziert die Entzündungsvorgänge. Die 30 Rezepten tragen dazu bei, dass wir leicht und unkompliziert unseren Darm stärken und unseren Jungbrunnen aktivieren.

Anita Frauwallner, Der Darm - Unser Jungbrunnen, Tb., 112 Seiten, Farbfotos, Kneipp Verlag, EUR 16,-



# Bewegung aus neurologischer Sicht



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

**B**ewegung, körperliche Aktivität und Sport sind zusammen mit einer gesunden Ernährung in vielfältiger Weise bedeutsam für den menschlichen Körper. Einerseits wird durch körperliche Aktivität/Sport und gesunde Ernährung dem Entstehen von „Verkalkungen“ in den Schlagadern vorgebeugt. Folgen von „Verkalkungen“ der Schlagadern können ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt oder Durchblutungsstörungen in den Beinen sein. Körperliche Aktivität von zumindest einer halben Stunde pro Tag trägt bereits dazu bei, die Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen (hoher Blutdruck, hohes Cholesterin) zu kontrollieren. Andererseits kann damit langfristig auch dem Abbau geistiger Leistungsfähigkeit, der Demenz, entgegengewirkt werden.

Die Muskeln unseres Körpers bestehen aus einzelnen, zu Bündeln zusammengefassten Fasern. Diese Muskelfasern wiederum haben ein Eiweißgerüst, das durch ein „Ineinandergreifen“ seine Länge verändern kann, der gesamte Muskel kann sich dadurch verkürzen und wieder verlängern. Das ineinandergreifende Eiweißgerüst erscheint unter einem Mikroskop „gestreift“. Daher werden die Muskeln des Skeletts als „quergestreifte Muskulatur“ bezeichnet. Eine gut erhaltene Kraft und Funktion dieser Skelettmuskulatur ist wichtig für den Erhalt von Aufbau und Struktur der Knochen und damit zur Vorbeugung einer Osteoporose.

Verschiedene Erkrankungen des Nervensystems oder des Stoffwechsels können zu zunehmenden Einschränkungen in der Geh- und Bewegungsfähigkeit führen. Bei der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) können die

Nervenbahnen der Beine geschädigt werden („diabetische Polyneuropathie“) und dadurch das Gehen beeinträchtigt sein. Um hier eine Trittsicherheit zu gewährleisten sind Walkingstöcke eine sehr gute Hilfe, auch längere Strecken auf unebenem Grund zurücklegen zu können, um die Kraft der Muskulatur aufrecht zu erhalten und den Kreislauf zu trainieren. Zu den Erkrankungen des Nervensystems, die die Bewegungsfähigkeit einschränken, gehört die Parkinson-Erkrankung. Hauptsächliche Symptome sind eine Steifigkeit der Muskeln („Rigor“), eine Bewegungsarmut („Akinese“) sowie ein Zittern der Arme („Tremor“). Diese Erkrankung gehört zu den neurodegenerativen Erkrankungen, d. h., mit zunehmendem Lebensalter verlieren Nervenzellen ihre Funktionsfähigkeit. Mit der Gabe von Medikamenten wird versucht, den Mangel am Botenstoff Dopamin im Gehirn auszugleichen. Bewegungstraining im Rahmen von Physiotherapie ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. ■



Bild von begfx auf Freepik

## Fit in den Frühling starten

**D**er Frühling steht vor der Tür und damit auch die perfekte Zeit für die körperliche Bewegung in der Natur. Tägliche Bewegung ist in jedem Alter wichtig, denn es hilft unserem Körper gesund zu bleiben. Dennoch gibt es einiges sowohl bei der Auswahl des Sports als auch über den eigenen Gesundheitszustand zu beachten. Zu den geeignetsten Sportarten im höheren Alter zählen das Nordic Walking und das Schwimmen. Letzteres ist besonders für Personen mit Gelenkproblemen geeignet, da es sich bei den Bewegungsabläufen um eine sehr gelenksschonende Sportart handelt. Aber auch Radfahren fördert die Ausdauer und lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Wichtig wäre beim Beginn jeder Sportart ein vorab-Check beim Arzt, vor allem wenn man unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes mit seinen möglichen Folgeerkrankungen leidet. Wer beim Sport auch leicht zu schwitzen beginnt, sollte auf einen ausgewogenen Magnesium-Spiegel achten, denn Magnesium ist sowohl für den Energiestoffwechsel, die Muskelfunktion, als auch die Knochenfestigkeit wichtig. Werden generell bereits Medikamente eingenommen, sollte eine zusätzliche Magnesium-Einnahme immer mit dem Arzt oder Apotheker besprochen werden, damit es zu keiner Wechselwirkung kommt.

Sollte man es doch einmal etwas übertrieben haben mit der Bewegung, kann es am nächsten Tag zum Muskelkater kommen. In den meisten Hausapotheken findet man jedoch einfache Hilfsmittel, welche die Schmerzen lindern können. Durch z.B. das Auftragen von ätherischem Pfefferminzöl wirkt das enthaltende Menthol krampflösend, durchblutungsfördernd sowie kühlend. Dafür werden ein paar Tropfen des Öls auf die betroffene Stelle leicht einmassiert. Aber auch mit Beinwellsalben lassen sich leichte Muskel- und Gelenkschmerzen gut behandeln. Ebenfalls ein paar Tage Ruhe ist für die beanspruchte Muskulatur wichtig, man sollte jedoch nicht gänzlich auf Bewegung verzichten. Kurze Spaziergänge oder schwimmen kann die Durchblutung wieder anregen und auch Abhilfe schaffen.



Mag.pharm. Paul Ertl  
Stadt Apotheke Graz, Hauptplatz 15



# Fit in Graz ?!

Bereits Ende des 18. Jahrhunderts und Anfang des 19. Jahrhunderts begann man mit „Körperertüchtigung“. Jedoch nur beim Militär.

Erst durch „Turnvater“ Jahn (1778 – 1852) begann die Turnbewegung als Freizeitvergnügen.

Schon 1868 wurde in Graz die „Jahnhalle“, heute Landesturnhalle eröffnet. Der Grazer Turnverein wurde aber bereits 1862 gegründet. Bereits 1869 wurde Turnen als Pflichtfach in den Pflichtschulen eingeführt.



Im Jahre 1882 wurde der Grazer Fahrradverein gegründet und 1889 die erste Grazer Tennisgesellschaft. 1893 brachte der Grazer Georg August Wagner, der in Prag studierte, den Fußballsport von Prag nach Graz. Schnell fanden sich in Graz begeisterte Fußballfreunde. So wurde bereits am 18. August 1902 der GAK gegründet. Sein berühmtester Spieler war Rudi Hiden, der auch als Tormann des „Wunderteams“ eingesetzt war. Er lebte von 1909 bis 1973. Im Mai 1909 wurde der SK Sturm von den sogenannten „Augartenkickern“ ins Leben gerufen. Sie bezogen ihren Platz in der legendären „Gruabn“ dessen Osttribüne bis heute existiert und unter Denkmalschutz steht. Beim GAK wurden bald andere Sektionen eingerichtet, Tennis, Leichtathletik und Schwimmsport.

1912 wurde der ATSE ins Leben gerufen, der heute 9 Sektionen betreut. Badminton, Basketball, Eishockey, Fit, Leichtathletik, Ski und Snowboard, Tennis, Tischtennis. Turnen und Volleyball. Die Sektionen Handball und Wasserball wurden ausgegliedert. Neben dem Landessportzentrum (Landesturnhalle) entwickelten sich die Unionhalle, der Raiffeisen-Sportpark, die Sporthalle St. Peter, die ASVÖ Sporthalle und die VGT Sporthalle. Die HIB Liebenau entwickelte sich zu einem Sportrealgymnasium mit den Schwerpunkten Fußball, Handball und Volleyball. Seit 2019 besteht eine Kooperation mit dem Golfleistungszentrum und der Eishockeyakademie.

Nicht zu vergessen ist die ehemalige Militärschwimmschule in der Körösi-straße, die bereits seit 1835 existierte. Es gab dort schon eine eigene Frauenabteilung. Ein berühmter Besucher war 1924 Johnny Weißmüller, der mit seinen Tarzanfilmen in der ganzen Welt berühmt wurde. Die Schwimmschule wurde 1978 stillgelegt.

Bis jetzt habe ich eigentlich nur über Sommersportarten berichtet, doch blicken wir nun auf den Wintersport.



Der Neffe des Grazer Sektfabrikanten Anton Kleinoscheg, Max Kleinoscheg war ein begeisterter Sportler und ein großer Alpinist. Er las 1889 in der „Londoner News“ vom Skisport in Norwegen. So bestellte er im norwegischen Trondheim ein Paar Ski, die er zu Weihnachten 1889 erhielt. Gemeinsam mit Toni Schruf aus Müritzschlag, entwickelte er nun das Skifahren. Auf den Gründen südlich der Conrad von Hötendorferstraße erfolgten die ersten Versuche, außerdem baute er am Rosenberg eine kleine Schanze. Am Nordhang des Plabutsch wurde dann eine größere Schanze errichtet. Bereits 1931 fand dort ein Wett-springen statt. Über 3.000 Zuschauer sind zu diesem Ereignis gekommen. Der Siegersprung betrug 27 Meter.

Am 1. Mai 1954 wurde auf dem Plabutsch ein Einer-Sessellift eröffnet, der sowohl im Sommer Wanderer und im Winter Skifahrer beförderte. Dieser Sessellift wurde 1971 stillgelegt. Er beförderte in seiner Zeit über 1,1 Millionen Fahrgäste. Auch auf der Platte gab es zwei einfache Skilifte.

Eine sehr beliebte Freizeitbeschäftigung war im Winter auch das Rodeln. Es gab dazu Gelegenheit im Stadtpark, am Rosenberg und die längste Rodelstrecke führte vom Nordhang des Ruckerlberges in Richtung Ragnitz. Damals war diese Gegend noch nicht verbaut.

Ende des 19. Jahrhunderts wurde auch das Eislaufen sehr beliebt. Gelaufen wurde am Hilmteich, am Breunerteich (Elisabethstraße-Hauslabgasse) und



Foto: Hauber.

auf einem Platz in der Anzengrubergasse. Sehr beliebt war auch der Platz bei der Landesturnhalle sowie der Thalersee.

Ich glaube es gibt genügend Möglichkeiten in Graz fit zu bleiben oder fit zu werden. Man muss nur zuerst den größten Gegner den „inneren Schweinehund der Bequemlichkeit“ besiegen. So wünsche ich viel Freude und Vergnügen mit den verschiedensten Möglichkeiten der sportlichen Betätigung.

Gerd Weiß



BO Johann Ostermann  
T: +43 664/4684051

johann.ostermann@a1business.at

## Werte Senioren:innen

Der Winter, mit all seinen Facetten, wo wir uns ganz dem Schifahren, Langlaufen, Rodeln, Schneeschuhwandern und anderen Sportarten gewidmet, Fitness-Studios besucht oder unsere Hometrainer und diverse Indoor-Turngeräte benützt haben, ist fast vorbei, das Frühjahr naht und damit auch wieder die sportlichen Aktivitäten in der freien Natur.

Radfahren, Wandern, Nordic-Walking, Tennis, Golf, um nur einige Sportarten zu benennen, halten uns Fit und tun unserer Gesundheit gut.

Die Räder sind gewartet, die Wanderschuhe geputzt, das entsprechende Outfit begutachtet, ist es doch „a weng z'eng“, zu heiß gewaschen oder haben wir doch die Faschingszeit zu intensiv genossen oder das Fasten zu wenig ernstgenommen?

Da wir Senioren:innen nicht mehr ganz so jung sind hat der eine oder andere seinen persönlichen „Gesundheitscheck“ beim Arzt machen lassen, (auch ich mache es).

Gott sei Dank ist alles OK und es kann losgehen mit unseren Aktivitäten in der freien Natur.

Um das Fahren mit dem E-Bike noch sicherer zu machen, bieten wir vom Steirischen Seniorenbund, so wie jedes Jahr in gewohnter Weise, E-Bike-Schulungen in den Bezirken an.

Als absolute Neuheit bieten wir die Ausbildung zum Radtourenbegleiter die speziell auf die Generation 60+ abgestimmt ist, an.

Die anfallenden Kurskosten für die Ausbildung zum Radtourenbegleiter werden je Ortsgruppe für eine:n Teilnehmer:in, vom Steirischen Seniorenbund übernommen.

Wir haben wieder ein vielfältiges Programm zusammengestellt, Details dazu finden Sie auf dieser Seite.

Mein Appell an Sie werte Senioren:innen, betreiben Sie Sport, bleiben Sie aktiv und machen Sie alle sportlichen Dinge, die Ihnen Spaß und Freude machen.

### Termine - Radevents:

**13. April**, Anradeln in Bad Radkersburg, das große Rad-Opening der Steiermark, wir sind mit einem Informationsstand dabei.

**2. April bis 17. Mai**, E-Bike-Schulungen in den Bezirken.

**19. Juni**, Radsternfahrt des Steirischen Seniorenbundes mit Ziel in Hatzendorf.

Mittwoch-Radln mit der Ortsgruppe Graz-Wetzelsdorf jeden Mittwoch von April bis September, Start jeweils vom Hotel Restaurant Lindwirt, Peter-Roseggerstraße.

Informationen dazu finden Sie auf der Homepage des Steirischen Seniorenbundes: [www.steirischer-seniorenbund.at](http://www.steirischer-seniorenbund.at)

**Einen schönen, erholsamen und aktiven Frühling wünscht Ihnen Ihr Landessportreferent Johann Ostermann.**

### BUCH-ST. MAGDALENA



AdobeStockphoto

Beim Seniorenbund Buch-St. Magdalena etablierte sich eine Yogagruppe, welche jede Woche mit Yogalehrer Gerhard Wegerer begeistert ihre Sitzungen abhält.



Yoga für Entspannung und Beweglichkeit.





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  
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/Aktuelles](http://www.steirischer-seniorenbund/Aktuelles) und finden Ihren passenden Termin.

Für weitere Informationen zur Veranstaltung kontaktieren Sie bitte: Landessportreferent Johann Ostermann T: 0664/ 46 84 051 [johann.ostermann@a1business.at](mailto:johann.ostermann@a1business.at)

ST. MAREIN-FEISTRITZ



## Vergleichskämpfe auf der Eisbahn

Seit 20 Jahren gibt es den Vergleichskampf zwischen den Ortsgruppen St. Marein-Feistritz und Kobenz auf den Eisbahnen der beiden Gemeinden. Dieses Jahr fanden sich 29 Eisschützen auf der Eisbahn beim GH Sucher in Hof ein. Für St. Marein-Feistritz übernahm Sepp Herk die Moarschaft. Ihm zur Seite standen die Beiräte Grete Polding und Harald Trummer. Moar der Kobenzer war Fritz Kropf mit den Beiräten Herta Zechner und Franz Loibnegger.

Nach äußerst umkämpften Partien siegte schließlich die Ortsgruppe St. Marein-Feistritz mit 3:2. Das Weinbot ging buchstäblich mit dem allerletzten Stock an die Ortgruppe Kobenz. Ein schöner Wanderpokal wechselte zum wiederholten Mal seinen Besitzer.

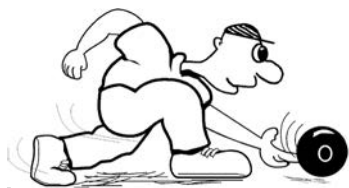
Bei Schweinsbraten, Sauerkraut und Knödel fand im GH Sucher ein unterhaltsamer Tag seinen gemütlichen Ausklang.



Seit 20 Jahren wird hart auf dem Eis gekämpft.



## HARTBERG



## Bezirkskegeln in Hartberg

In Summe waren sieben Damen- und neun Herrenteams aus dem Regionalbezirk Hartberg anwesend. Der Veranstaltungsort war GH Pack – „Zur Lebing Au“ in Hartberg.

**Den 1. Platz im Mannschaftsteam-Herren** belegte St. Johann in der Haide.

**1. Platz im Einzelbewerb** ging an Johann Kernbauer (Dechantskirchen).

**Beim Mannschaftsteam-Damen** siegte Dechantskirchen.

**Im Einzelbewerb** belegte Maria Haas (Dechantskirchen) **den 1. Platz**.



Die Sieger aus St. Johann in der Haide.



Die Siegerinnen aus Dechantskirchen.

## JUDENBURG

## „Ein Wurf in die Vollen“ im Murtal



Am 6. November 2023 fand beim GH Wilhelmer in Aichdorf das Bezirkskegeln des Bezirks Judenburg statt. Die Organisatoren der Ortsgruppe Fohnsdorf mit Obm. DI Herbert Klein konnten neun aktive Kegelmanschaften aus dem Bezirk begrüßen. Nach der Begrüßung ging es gleich „zum Wurf in die Vollen“. Jede Kegelmanschaft bestand aus mindestens zwei Damen.

Nach einem spannenden, fairen und unfallfreien Kampf konnte sich die Mannschaft aus **St. Peter I/Judenburg** mit einem Kegel-Vorsprung auf die Mannschaft aus Fohnsdorf zum diesjährigen **Bezirkssieger** küren. **Den dritten Platz erreichte Obdach II** mit vier Kegel Vorsprung auf die Mannschaft Weißkirchen. Der **Trostpreis**, diesmal eine Brezel, ging an die Mannschaft **St. Johann I**.

Die Siegerehrung wurde von BO-Stv. Erich Mlakar und Obm. DI Klein durchgeführt. Neben den siegreichen Mannschaften wurden in weiterer Folge die beste Dame und der beste Herr geehrt. Diese Auszeichnungen gingen an **Margarethe Bauer mit 159 Kegel** und **Helmut Fritz mit 170 Kegel**.



Mannschaft St. Peter I mit Helmut Fritz (bester Kegler), Adi Rieger, Luisi Schwarz, Hans Hubmann und Karoline Schwengerer.



Mannschaft Fohnsdorf mit DI Herbert Klein, Anton Weishap, Christine Pitker, Margarete Kibisser und Franz Neubauer.



Mannschaft Obdach II mit Margarethe Bauer (beste Keglerin), Maria Stengg, Peter Hübler, Hans Bärnthaler und Viktor Pichler.



# Die Landesmeisterschaften im Eisstocks



Mit großer Begeisterung nahmen 35 Mannschaften an den Landesmeisterschaften im Eisstocksport in den Disziplinen nach der „Pinzgauer“ und der „Olympischen Art“ teil. Die Wettbewerbe entwickelten sich zu spannenden Duellen und brachten sportliche Höchstleistungen zu Tage. Doch nun der Reihe nach zu den Berichten über die beiden Veranstaltungen.

## Landesmeisterschaft in der Pinzgauer Art in Mitterberg bei Gröbming am 25. Januar 2024.

Schon um 06.30 Uhr begannen die Vorbereitungen für die Organisatoren, da am Vorabend starker Schneefall einsetzte, und die Bahnen daher noch geräumt werden mussten. So trafen gegen 08.00 Uhr die Moarschaften – bis auf die Moarschaft von Bad Mitterndorf, welche für die Präparierung der Flugschanze auf dem Kulm abberufen wurde – trotz der widrigen Wetterverhältnissen auf den Eisstockbahnen von Mitterberg ein. Die Bewerbe wurden so schnell wie möglich gestartet, da die Intensität des Regens weiter zunahm. Trotz des Wetters entwickelte sich unter den Moarschaften des Bezirkes Liezen ein großartiger Bewerb, welcher dann in zwei Finalspielen unter den Männern entschieden wurde. Die Damen, welche heuer nur in einer Gruppe ihre Landesmeister fanden, durften daher etwas früher in die Stube des Gasthauses „Häuserl im Wald“ einkehren. Heuer war jedoch der Heimvorteil den Moarschaften von Gröbming nicht abzusprechen. Alle drei Mannschaften schafften den Sprung auf das berühmte Stockerl. Der Respekt des Landesgeschäftsführers Friedrich Roll und des Landessportreferenten Hans Ostermann galt allen aktiven Wintersportlern, welche dem Wetter trotzten und Bestleistungen für ihre Moarschaft erbrachten. Auch gilt unser Dank den Bahnmeistern, Schiedsrichtern und Organisatoren des SV Mitterberg unter Raimund Planitzer und Christian Langanger.

### Ergebnisse:

#### Herren

1. Schladming
2. Kleinsölk
3. Gröbming

#### Damen

- Öblarn
- Gröbming I
- Gröbming II





# Sport des Steirischen Seniorenbundes



## Landesmeisterschaft Eisstocksport „Olympisch“ am 15. Februar 2024 in Frohnleiten

Unter der strengen Leitung von Vzlt.i.R Karl-Heinz Druschowitz und Gernot Göhring startete die Landesmeisterschaft pünktlich um 08.30 Uhr in der Eishalle Frohnleiten. In zwei Siebener-Gruppen wurden die jeweiligen Platzierungen ausgespielt. In den Finalspielen gab es knappe Resultate und teilweise Entscheidungen auf Zentimeter. Nach ungefähr viereinhalb Stunden konnte der Landesmeister gekürt werden. Unser Respekt gilt der Damenmannschaft aus Obdach, welche sich den Männermannschaften stellte und einige Punkte für sich gewannen. Aber auch den Damen aus Fladnitz und St. Bartholomä, welche in der Männermannschaft ihre „Frau“ standen. Vielleicht können wir nächstes Jahr wieder mehr Damenmannschaften begrüßen. Laut Auskunft von Vzlt.i.R. Karl-Heinz Druschowitz wird die Australische Nationalmannschaft wieder bei unseren Meisterschaften teilnehmen, da die Weltmeisterschaft 2025 in Kapfenberg stattfinden wird.



### Resultat:

1. OG Birkfeld
2. OG Fladnitz
3. OG Weiz I





## MURAU

# Rege Teilnahme am Bezirkskegeln

Auf Einladung der Ortsgruppe Ranten und dem Bezirksvorstand des Seniorenbundes Murau beteiligten sich am 8. November 2023 Mitglieder der Ortsgruppen im Bezirk Murau mit insgesamt 39 Mannschaften am Bezirkskegeln im GH „Hammerschmied“ in Ranten.

Viel Unterstützung gab es von der ÖVP Stmk., Landtagspräsidentin Manuela Khom, Bgm. Franz Kleinfelchner und den Seniorenbund-Ortsgruppen des Bezirkes Murau. Dank vieler Sachspenden konnten schöne Sachpreise verlost werden. Für die Kulinarik sorgte die Küche des Gastwirtes Otto Köglburger. Die Siegerehrung nahmen LO-Stv. BO Josef Obergantschnig mit Bezirkssportreferentin Luise Eichmann und Obm. Johann Pernthaler vor.

In der Mannschaftswertung siegte bei den **Damen Schönberg-Lachtal I**, gefolgt von **St. Blasen II** und **St. Georgen am Kreischberg I**. Bei den Herren holte die Mannschaft **Perchau I den Meistertitel**, gefolgt von **Ranten II** und **St. Georgen am Kreischberg**. Die Einzelwertung sicherten sich **Maria Fussi (St. Georgen)** und **Mathias Össl (Perchau)**.

Text und Foto: Anita Galler



Die Siegermannschaften Damen und Herren mit den Verantwortlichen.

## KAPELLEN

# Kapellen hat Bezirksmeister im Kegeln

Bei den Bezirksmeisterschaften im Kegeln am 10. November 2023 in Bruck/M.-Weitental konnte unsere Ortsgruppe die **Bezirksmeisterin mit Rosa Polanc** sowie den **Bezirksmeister mit Frando Schwaiger** stellen. Das **Mannschaftsteam konnte mit Rosa Polanc, Helga Ratzer, Hermann Lueger und Frando Schwaiger den 2. Platz erreichen**. Weiters belegte in der **Damen-Einzelwertung Helga Ratzer den 4. Platz** und **Traude Christ den 5. Platz**. Wir sind stolz auf unsere Kegler und gratulieren dazu sehr herzlich.

Hermann Lueger, Frando Schwaiger, Rosa Polanc, Rupert Lahninger, Traude Christ, Helga Ratzer (v.l.).



# Wiederaufnahme der Ortsgruppe Mönichwald

Nachdem die Ortsgruppe Mönichwald ein paar Jahre ruhend gelegt war, fanden sich doch Personen, die ehrenamtlich den Vorstand übernahmen. Das Team ist sehr motiviert und wird für unsere Senioren in Zukunft da sein. Es sind dies: Obm. Franz Schwengerer (0664/320 99 44) und sein Stellvertreter Sepp Schiester, Kassiererin Marlene Gruböck und ihre Stellvertreterin Anita Freiburger, Schriftführerin Brigitte Notter und ihre Stellvertreterin Renate Feichtinger.

Das Angebot für die Mitglieder ist vielfältig. Angefangen von Aktiv-Gruppen wie z.B. Wandern, Radfahren, Kegeln, Gymnastik für 60+, bis hin zu gemütlichen (Kaffee) Nachmittagen, Singkreisen, Kartenspielrunden, Tagesausflügen und Reisen, wird für jede Altersgruppe etwas Passendes dabei sein.

Wir freuen uns sehr über jede Anmeldung, die übrigens nicht erst mit dem Pensionsantritt beginnen muss. Auch Personen, die noch im Arbeitsleben stehen und fröhliche Stunden mit netten Personen verbringen wollen, sind herzlich willkommen.



Der Vorstand der „neuen“ Ortsgruppe Mönichwald mit LO Gregor Hammerl † (3.v.r.) und LGF Fritz Roll (r.).



# Ehejahre

## 50 · 60



## 65 · 70



**HATZENDORF** • Die Gnadenhochzeit feierte unser Jubelpaar Ermelinde und Karl Grandl. 70 Jahre gemeinsam durch dick und dünn. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte mit Gottes Segen noch viel Gesundheit und Lebensfreude.



**STRALLEGG** • Die Eiserne Hochzeit feierte das Ehepaar Gertrude und Johann Mosbacher (l.). Ihr Diamanteses Ehejubiläum hatten Apollonia und Josef Lehrhofer (M.). Das Jubelpaar Theresia und Josef Gschiel (r.) blickt auf 50 Ehejahre zurück. Die Ortsgruppe wünschte Gesundheit, Glück und Gottes Segen.



**VORAU** • Das Ehepaar Christina und Alfred Hetfleisch feierte seine Eiserne Hochzeit. Bgm. Patriz Rechberger, LABg. Lukas Schnitzer und Obm.-Stv. Theresia Hainzl wünschten alles Gute. Die Ortsgruppe wünschte noch weitere schöne Jahre.

**ST. STEFAN IM ROSENAL** • Im November 2023 feierte das Ehepaar Hildegard und Paul Obendrauf das Fest der Eisernen Hochzeit. Das Jubelpaar ist seit 26 Jahren unser Mitglied. Obfrau Gerti Roßmann gratulierte mit Blumen und einem Geschenk sehr herzlich und wünschte noch viele gemeinsame gesunde und glückliche Jahre.





**ANGER** • Die Ortsgruppe gratulierte dem Ehepaar Mitzi und Otto Mayer zur Diamantenen Hochzeit. Mitzi, unsere „Seniorenpoetin“, reimte uns sehr viele besinnliche, aber auch humorvolle Gedichte. Otto (war im Berufsleben Zuckerbäcker) verwöhnt uns gern mit seinen köstlichen Mehlspeisen. Dem Jubelpaar wünschen wir Zufriedenheit, Gesundheit und eine große Portion Gottvertrauen.



**AUERSBACH** • Das Ehepaar Angela und Alois Gmoser feierte das Fest der Diamantenen Hochzeit. Wir wünschen dem Jubelpaar Gesundheit und noch viele gemeinsame Jahre.



**AUERSBACH** • Goldene Hochzeit feierten Theresia und Anton Färber (l.) sowie Johanna und Josef Krachler (r.). Der Seniorenbund wünschte alles Gute und noch viele gemeinsame glückliche und gesunde Jahre.



**DECHANTSKIRCHEN** • Das Ehepaar Berta und Alfred Mittermüller (l.) sowie das Ehepaar Elisabeth und Franz Zingl (r.) feierten das Fest der Diamantenen Hochzeit. Der Seniorenbund gratulierte sehr herzlich und wünschte noch viele glückliche, gesunde gemeinsame Jahre.

**BAD WALTERSDORF** • Aloisia und Hermann Lang feierten ihre Diamantene Hochzeit. Die Ortsgruppe gratulierte herzlich und wünschte alles Gute für die Zukunft.



**FELDBACH** • Die Ehepaare Maria-Anna und August Höber (Bild) sowie Maria und Walter Wurm feierten das Fest der Goldenen Hochzeit. Die Jubilare sind langjährige Mitglieder unseres Seniorbundes. Der Vorstand der Stadtgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte noch viele gemeinsame Jahre.



**GASEN** • Romana und Hans Willingshofer feierten Anfang Jänner das Fest der Goldenen Hochzeit. Hans ist weitbekannt als Harmonikaspieler bei den Stoanis. Alle drei Stoanis sind Mitglieder unserer Ortsgruppe und greifen auch in der Pension gerne zu ihren Instrumenten. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte noch viele gemeinsame Jahre.



**GASEN** • Das Bergbauernehepaar Anna und Stefan Pöllbauer, vlg. Streber feierten das Fest der Diamantenen Hochzeit. Die Ortsgruppe wünschte weiterhin Gottes Segen und noch viele gemeinsame Jahre.





**FLOING** • Das Fest der Goldenen Hochzeit feierten Johanna und Johann Wiesenhofer (l.) sowie Christine und Alfred Tödling (r.). Die Ortsgruppe gratuliert nochmals sehr herzlich und wünschte alles Gute und noch viele schöne gemeinsame Jahre.



**GERSDORF A. D. FEISTRITZ** • Die Goldene Hochzeit feierten Theresia und Franz Prem. Unser Obm. Johann Ackerl gratulierte, überreichte ein Geschenk und wünschte noch viele schöne gemeinsame Lebensjahre.



**GERSDORF A. D. FEISTRITZ** • Die Diamantene Hochzeit feierten Margaretha und Johann Huber. Der Jubilar war Bürgermeister der Gemeinde Gersdorf. Seine Gattin feierte ihren 80. Geburtstag. Die Ortsgruppe dankte für die 19-jährige Mitgliedschaft und ehrte das Paar mit der Bronzenen Ehrennadel. Der Vorstand gratulierte und wünschte alles Gute, Gesundheit und noch viele schöne gemeinsame Ehejahre.



**GROSSHART** • Goldene Hochzeit feierten Brigitte und Johann Reisner. Die Ortsgruppe gratulierte mit einem kleinen Geschenk und wünschte alles Gute für die weitere Zukunft.



**HEILIGENKREUZ AM WAASEN** • Helga und Hermann Stradner (l.) feierten ihren 60. Hochzeitstag. Erwin und Johanna Luttenberger (r.) hatten ihren 50. Hochzeitstag. Obm. Josef Arnus und die Gemeindevertreter gratulierten den Jubelpaaren sehr herzlich und wünschten alles Gute.



**HEILIGENKREUZ AM WAASEN** • Ludmilla und Erwin Gnaser (l.) sowie Maria und Hans Rupp (M.) feierten ihre Diamantenen Hochzeiten. Annemarie und Johann Hirt (r.) hatten ihren 50. Hochzeitstag. Obm. Josef Arnus gratulierte sehr herzlich und wünschte alles Gute.







**LUDERSDORF-WILFERSDORF** • Die Ortsgruppe gratulierte dem Ehepaar Margaretha und Alois Kien (leider starb Alois im November 2023) zum 65. Hochzeitstag, der im September gefeiert wurde. Die Ortsgruppe wünschte viel Gesundheit und glückliche Jahre mit der Familie.



**LUDERSDORF-WILFERSDORF** • Wir gratulierten Helga und Karl Greiml zum 50. Hochzeitstag, den sie im Dezember mit ihren Kindern und Freunden feiern durften. Wir wünschten dem Jubelpaar noch viele gesunde und glückliche Jahre.



**PALDAU** • Herzlichste Gratulation galt dem Jubelpaar Marianne und Markus Grasmug zum 50. Hochzeitstag. Die Ortsgruppe wünschte ihnen weiterhin viel Glück und vor allem Gesundheit auf dem gemeinsamen Lebensweg.



**PÖLLAU** • Das Ehepaar Agnes und Johann König aus Prätis bei Pöllau feierte mit seinen drei Kindern, Schwiegerkindern, neun Enkeln und drei Urenkeln das Fest der Goldenen Hochzeit. Das Eheversprechen erneuerte Pfarrer Deogratias. Die Ortsgruppe gratulierte herzlich und wünschte noch viele glückliche gemeinsame Jahre.



**ST. ANNA AM AIGEN** • Das Ehepaar Hildegard und Franz Seidl in Frutten feierten 2023 das Fest der Diamantenen Hochzeit. Die Senioren wünschten ihm noch viele gesunde Jahre.



**RANTEN** • Katharina und Erwin Staber (l.) sowie Christine und Alfred Pausch (M.) feierten ihre Goldenen Hochzeiten. Maria und Reinhold Lick (r.) feierten ihr Diamantenes Hochzeitsjubiläum. Die Ortsgruppe gratulierte den Jubelpaaren im Dezember 2023 sehr herzlich und wünschte ihnen alles Gute.





**STRADEN** • Juliane und Richard Pock feierten ihre Diamantene Hochzeit. Gemeinsam gründeten sie 1973 den Gasthof zur Puxa-Mühle. Während Juliane die Küche führte, gründete Richard ein Lohndruschunternehmen, arbeitete im Weingarten und war von 1995 bis 2008 Bürgermeister der Gemeinde Hof bei Straden. Im November feierte er seinen 85. Geburtstag. Wir wünschen der Familie Pock noch viele gemeinsame Jahre.



**ST. BLASEN – ST. LAMBRECHT** • In diesem Jahr feierten das Fest der Diamantenen Hochzeit Traude und Alois Wallner (l.) sowie das Fest der Goldenen Hochzeit Isolde und Gerhard Gruber. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte den Jubelpaaren Gesundheit und viele gemeinsame Jahre.



**UNTERLAMM** • Das Ehepaar Maria und Reinhard Gartner feierte das Fest der Goldenen Hochzeit. Obm. Josef Jaidnl, Gebietsleiterin Marianne Friedl und Bgm. Robert Hammer überbrachten die besten Glückwünsche und wünschten dem Jubelpaar noch viele gemeinsame Lebensjahre in Gesundheit.



**WENIGZELL** • Das Fest der Diamantenen Hochzeit feierten Theresia und Alois Mayrhofer. Das Jubelpaar sagte in einem Gottesdienst, zelebriert von GR Peter Riegler und Propst Bernhard Mayrhofer (Enkel des Jubelpaares), ein Dankeschön für die gemeinsamen Ehejahre. Vor 60 Jahren bauten sie einen Familienbetrieb für Sägewerks- und Wasserkrafttechnik auf. Heute genießen sie viele gemeinsame Stunden in ihrem gemütlichen Gartenhaus. Bürgermeister, Pfarre, ÖKB und Seniorenbund überbrachten die besten Glück- und Segenswünsche.

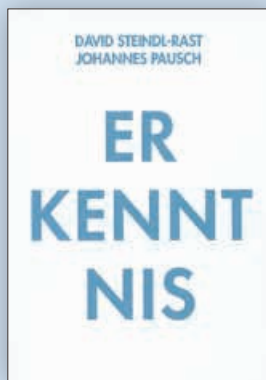
## BUCHTIPP

### REISEERINNERUNGEN



In diesem Buch geht es nicht um Reisebeschreibungen, Stadtführer oder Bergsteigungsschilderungen, sondern um eine subjektive Auswahl und Schilderung von unsentimentalen Schauplätzen. Hin und wieder gibt es aber den gut gemeinten Ratschlag, dass man zu diesem oder jenem „unbedingt“ hinfahren und es sich anschauen sollte. Es sind Dokumentationen über Begegnungen (mit Heiligen) mit Kunst oder mit Bergen sowie Treffen mit Freunden oder Gleichgesinnten (Gleichgültigen) geworden.

Hans Bäck, Unsentimentale Geographie, 195 Seiten, Bilder von Alma Silbert, Fotos vom Autor, Großformat, SoralPRO Verlag, ISBN 978-3-903223-64-6, EUR 24,80



### ERKENNTNIS

Auch wenn wir glücklich sind, erleben wir Krisen. Dabei ist es egal, ob wir reich oder arm, alt oder jung sind. Ein Leben lang sind wir mit Übungen im Umgang mit Krisen konfrontiert. Dafür brauchen wir aber Standfestigkeit, die wir mit den zwölf Stufen der Demut erlangen. Die beiden Autoren zeigen in diesem Buch den inneren Weg zu dem, worum es im Leben wirklich geht.“

David Steindl-Rast/Johannes Pausch, Erkenntnis, 159 Seiten, geb., edition a, EUR 25,-



## BRUCK-MÜRZZUSCHLAG

### BRUCK-MUR

## ST. LORENZEN-ST. MAREIN- PARSCHLUG-POGIER-FRAUENBERG

### *Ruhestand für Hubert*

Ende Oktober führte unsere „Blaue Fahrt“ zum Stift St. Lambrecht, wo wir eine Führung genießen konnten. Nach dem Mittagessen verabschiedeten wir Hubert, unseren langjährigen Chauffeur bei den Steiermärkischen Landesbahnen. Er kann nun seinen wohlverdienten Ruhestand genießen. Wir danken ihm sehr herzlich für sein sicheres Fahren, seine Ruhe und Gelassenheit, und dass wir immer wohlbehalten nach Hause kamen. Ebenso danken wir ihm, dass er uns jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stand. Am Nachmittag ging es weiter ins Puch-Museum in Judenburg, wo wir in unsere Jugendzeit zurückversetzt wurden. Unter zahlreicher Teilnahme fand am 1. Dezember 2023 im GH Pesl in St. Lorenzen unsere Adventfeier statt. Musikalisch wurde die Feier von der Trippel Musik umrahmt.



Hubert (r.) wurde herzlich gedankt.

## MÜRZZUSCHLAG

### KAPELLEN

### *Besuch des Parlaments*

Die Ortsgruppe, mit Obm. Heinz Bitesser, besuchte am 21. November 2023 das Parlament in Wien und konnte sich bei einer Parlamentssitzung von der Arbeit der Parlamentarier überzeugen. NAbg. Hannes Amesbauer und sein Mitarbeiter Oliver Brunnhofer führten die Teilnehmer durch das Parlament. Im Anschluss ging es mit Reiseleiter Robert Schrittwieser auf den Donauturm, und den Abschluss bildete ein Heurigenbesuch beim Blockhausheurigen Posch in Wartmannstetten.



Die Gruppe vor dem Parlament in Wien.

Die Ortsgruppe besuchte am 9. Dezember 2023 mit Reiseleiter Schrittwieser den Adventmarkt in Velden. Zunächst wurden die Ausstellungsstände in Velden besichtigt und dann fuhr man mit dem Schiff der Wörthersee-Schiffahrt nach Maria Wörth, ehe es mit dem Schneeweiss-Bus wieder nach Hause ging.

## KRIEGLACH

### *Bezirksseniorenbundball*

Die Ortsgruppe Krieglach veranstaltete am 1.2.2024 im Pfarrsaal Krieglach den Bezirks-Seniorenbundball.

Freudvoll und gut besucht fand dieser unter der musikalischen Umrahmung von „den bunten Vögeln“ bei allen Ballbesuchern guten Anklang.



GF Obfrau Maria Hainzl, LO-Stv. BO Herbert Drexler, GF LO Bundesrat Ernest Schwind-sackl, Obfrau Regina Schrittwieser, Pfarrer Mag. Schwingenschuh.

## LANGENWANG

### *Flughafen Wien-Schwechat*

Unsere Ortsgruppe führte im vergangenen Jahr mehrere Ausflüge und Fahrten durch. Wir waren am Grünen See, auf der Teichalm und Wildwiesen. Unter anderem beteiligten wir uns auch am Bezirksseniorenwandertag. In weiterer Folge besuchten wir das Holzknechtmuseum in Mürzsteg und ließen auf der Falkenstein-Alm den Tag ausklingen. Einer unserer Ausflüge war auch die Besichtigung des Flughafens Wien-Schwechat, wo wir anschließend noch am Wiener Zentralfriedhof eine Führung genossen.

Unser Jahresabschluss war eine besinnliche Adventfeier im Pfarrsaal.

## SPITAL-STEINHAUS

### *Filmvorführung*

Am Beginn unseres Programms stand die besondere Veranstaltung „Spital wie es früher war“. Danke an Herrn Perner für die Organisation und Bereitstellung der Filme sowie Herrn Granig für die Vorführung. Die Freude über die vielen positiven Rückmeldungen war so groß, dass wir beschlossen, diese zu wiederholen. Danke auch an Frau Perner, Hermine Fraiß sen. und jun., welche für das leibliche Wohl sorgten.

Die Siegerehrung der Kegelgruppe fand beim GH Kratzer statt. Für den Ehrgeiz eine „Sau“ zu kegeln, erhielt jeder Sportler einen Preis. Auf diesem Weg nochmals herzliche Gratulation für den 1. Platz beim Bezirkskegeln in der Gruppenmannschaft sowie Obfrau Hermine Fraiß und Helmut Roupec für den 2. Rang in der Einzelwertung.



## STANZ IM MÜRZTAL

*Zweites Halbjahr 2023*

Im August starteten wir mit der Grillparty beim GH Oberer Gesslbauer, dem Huabntheater auf der Brandluckn und dem Grillfest bei „uns dahoam“. Im September folgten die Bundesseniorenwallfahrt nach Admont, die Wanderung ins Possegg zur Hütte von Herbert Hochörtler, die Obersteirische Molkerei in Knittelfeld sowie ein Stammtisch auf der Schanz und Kegelpartien. Im Oktober wurde den Geburtstagsjubilaren gratuliert. Am 2. Dezember fand die Weihnachtsfeier mit musikalischer Umrahmung der „Hupfau Buam“ sowie weihnachtlichen Geschichten (Rosa Drexler) statt.

Geburtstage: Christine Drexler, Johanna Kohlhofer, Paula Schabereiter (alle 85); Jakob Dissauer (80); Andreas Brandner, Josef Lechner (beide 75); Rosa Drexler, Maria Grünbichler, August Hochörtler, Claudia Mähring, Sylvester Ochsenhofer, Romana Zangl (alle 70).



## DEUTSCHLANDSBERG

### FRAUENTAL

*Zu Besuch bei den „Stoanis“*

Im Herbst machten sich 36 Mitglieder auf den Weg, um das „Stoanihaus“ in Gasen zu besuchen. Dort griffen die noch immer sehr rüstigen Musiker zu ihren Instrumenten und begrüßten uns mit einigen ihrer bekanntesten Nummern. Dank einer Führung und eines Films, konnten wir den Werdegang dieser Musikgruppe miterleben. Der größte Hit gelang 1992 mit dem Song „Steirermen san very good“. Es gab viele Auszeichnungen, wie das Goldene Ehrenzeichen des Landes Steiermark oder das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich.

Nach dem Mittagessen im GH Grabenbauer ging es zum Stubenbergsee. Dort fand ein gemütlicher Ausklang bei einem Seespaizergang oder Konditoreibe-

such sowie vielen Gesprächen statt. Obfrau Theresia Fuchshofer dankte allen für die Teilnahme.



## HOLLENEGG

*Es gab eine Krippe zu gewinnen*

Das gemeinsame Singen von Weihnachtsliedern, das auf Initiative von Alt-Bgm. Markus Freydl stattfand, bereitete allen Anwesenden Freude.

„Donnerstag ist Senientag und dies zieht sich wie ein roter Faden durch das gesamte Jahr. Tätigkeiten, wie die Kegelnachmittage, Wanderungen im Bezirk sowie ein- und mehrtägige Ausflugsfahrten gehören zum Standardprogramm. Es gibt zumindest eine Aktivität pro Woche“, berichtete Obm. Georg Krasser. Adventgedanken wurden von Angela Schober und Maria Koch vorgetragen. Eine Krippe, gestaltet von Josefa Wildbacher, gab es zu gewinnen. Renate Gosch wurde deren neue Besitzerin.

Bericht und Foto: Gerhard Jöbstl



Obm. Georg Krasser, Mag. Eva Schuster, Renate Gosch, Josefa Wildbacher (v.l.).

## PREDING

*Elisabethsonntag*

Am 19. November 2023 wurde der Elisabethsonntag in der Pfarrkirche Preding unter Mitwirkung des Seniorenbunds gefeiert. Die Gestaltung übernahm ÖR Maria Grinschl. Weiters wirkten Grete Lambauer und Johann Hödl (Lesung) sowie Rosina Kölbl und Juliane Sackl (Fürbitten) mit. Zum Schluss dankte Obfrau Monika Gartler Vikar Anton Luu für das sehr harmonische Miteinander sowie den Senioren der Pfarre Preding und den Ortsgruppen der Nachbargemeinden mit ihren Obfrauen und Obmännern (Hengsberg, Zwaring-Pöls und Unterberglä). Alle Kirchenbesucher wurden anschließend zu einer Agape vor der Kirche eingeladen.

>>>





Obm.-Stv. Karl Sackl, Obm.-Stv. Ernst Gutschl, Obfrau Monika Gartler, Vikar Anton Luu, Kassiererin Herma Rupp und Obm.-Stv. ÖR Maria Grinschl.

## ST. JOSEF

### Adventfeier

Am 8. Dezember 2023 fand die alljährliche Weihnachtsfeier der Senioren statt. Obm. Alt-Bgm. Franz Neumann konnte zahlreiche Mitglieder sowie Bgm. Alois Gangl und den Fuggaberger Singkreis mit Chorleiter Thomas Föhse begrüßen, der nach dem gemeinsamen Mittagessen die Adventfeier mit stimmungsvollen Weihnachtsliedern, Gedichten und Geschichten umrahmte. Danach wurden in geselliger Runde bei Weihnachtsbäckerei und Kaffee über die Erlebnisse und Begegnungen des Jahres im Verein noch diskutiert, aber auch derer gedacht, die nicht mehr dabei sein können.

## ST. MARTIN IM SULMTAL

### Ehrenobfrau feierte 80er

Anlässlich ihres 80. Geburtstages lud HR Dr. Susanne Lehr zur Feier in den Martinhof. Als Gratulanten fanden sich Pfarrer Mag. Johannes Fötsch, der Gemeindevorstand mit Bgm. Franz Silly sowie Abordnungen von den Vereinen ein. Bei seinen Grußworten brachte Bgm. Silly die Hilfsbereitschaft und die Geselligkeit der Jubilarin, aber auch ihre große Stütze in der Gemeinde zum Ausdruck. Dr. Susanne Lehr war von 2007 bis 2018 unsere Obfrau. Als Schriftführerin fungierte sie von 2018 bis 2022. Aus gesundheitlichen Gründen gab sie diese Tätigkeit auf. 2022 wurde sie zur Ehrenobfrau ernannt. Wir wünschen alles Gute, aber vor allem Gesundheit!



DI Fritz Miklautsch, Ingeborg Marchel, Jubilarin HR Dr. Susanne Lehr und Obm. Florian Lampl (v.l.).

**REDAKTIONSSCHLUSS**  
22. März 2024 um 10 Uhr

## ST. STEFAN OB STAINZ

### Besuch des ORF

Im November 2023 brachte der Besuch des ORF Landesstudios Steiermark für 50 Senioren viele Informationen und Einblicke in die Geschichte des ORF sowie in die verschiedenen Berufsgruppen und den täglichen Ablauf, um das vielfältige Angebot aus Fernsehen und Rundfunk zu gestalten.

Die Jahreshauptversammlung zeigte ein positives Bild im Hinblick auf die Mitgliederzahl, Aktivitäten und Finanzen. Alle Ehrengäste, im Besonderen Bezirksobfrau Mag. Aloisia Zettl, fanden lobende Worte für die Arbeiten des Obmanns und des Vorstands. Die Adventfeier mit Beiträgen von Inge Wölkart und Mitgliedern sowie den Liedern des Steinbauer Viergsang passte wunderbar in die Vorweihnachtszeit.

Der 1. Bauernsilvester am 30. Dezember im Stieglerhaus war ein gelungener Jahresabschluss.



Vor dem ORF Landesstudio Steiermark.

## STAINZ

### Aktiver Seniorenchor

Neben dem Verkauf von Weihnachtsbäckerei trat im November die Ortsgruppe erstmals als Veranstalter eines Weihnachtsmarktes in der Hofer Mühle auf und war auch am Adventmarkt am Rathausplatz vertreten. Am 12. Dezember gestaltete der Seniorenchor die Gemeindevorweihnachtsfeier im Stainerhof mit. Bereits am nächsten Tag fand die Weihnachtsfeier der Ortsgruppe im Schilcherlandhof Schaar statt. Der Seniorenchor, unter der Leitung von Barbara Klug, umrahmte die Gedichtvorträge von Anton Steinbauer. Besondere Gäste waren Ehrenobfrau Dr. Lore Steinbauer, Bezirksobfrau Mag. Aloisia Zettl und Pfarrer Marius Enäsel. Am 21. Dezember gestaltete der Seniorenchor die Weihnachtsfeier im Pflegewohnheim Kirschallee in Deutschlandsberg und umrahmte am 24. Dezember die Seniorenmette in der Schlosskirche Stainz.



Pfarrer Marius Enäsel bei der Weihnachtsfeier.



## UNTERBERGLA

### Vollversammlung

Zur Vollversammlung am 1. Adventsamtstag konnte Obfrau Gertrude Jauk auch Bezirksobfrau Mag. Luise Zettl, Bgm. Alois Resch und ÖVP-OPO GR Peter Loibner willkommen heißen. Obfrau Jauk berichtete über 19 gut besuchte Veranstaltungen 2023. Sehr erfreulich war der positive Kassabericht von Kassier Peter Kiegerl. Für Überraschung sorgte die Auszeichnung von Obfrau Gerti Jauk mit dem Goldenen Ehrenzeichen durch Bezirksobfrau Zettl. Unsere Obfrau führt „uns“ seit 12 Jahren! Nach dem Mittagessen folgte die besinnliche Adventfeier. Die vorgetragenen Texte und Gedichte regten zum Nachdenken an und die Musikgruppe animierte zum Mitsingen der Advent- und Weihnachtslieder. In der Woche darauf wurden die Geburtstagsjubilare 2023 zu einer gemeinsamen Geburtstagsfeier eingeladen.



Die Geburtstagsjubilare von Unterbergla.

## GRAZ

## EGGENBERG

### Weihnachtsstimmung

Ein absoluter Höhepunkt im vergangenen Jahr war die Weihnachtsfeier im Restaurant Rudolf. Als Ehrengäste konnte Obm. Egon Pratter unseren Stadtrat Kurt Hohensinner und den BV-Stv. DI (FH) Robert Hagenhofer begrüßen. Die Feier begann mit einem besinnlichen Gedicht, das von unserer Seniorin I. Stranz vorgelesen wurde. Nach dem Essen überraschte uns Obm.-Stv. Ch. Weswaldi mit einem Geschenk. Die Opernsängerin Laura Avila sorgte mit ihrer wunderbaren Stimme und den vorgetragenen Liedern für eine grandiose Weihnachtsstimmung. Danke unserem Christian Weswaldi für diese unvergessliche, schön gestaltete Weihnachtsfeier.



E. Pratter, A. Hagenhofer, DI (FH) R. Hagenhofer, Ulises Maino, Laura Avila, Ch. Weswaldi, J. Hatzl, OAR G. Kahr, A. und P. Hwaletz.

## GÖSTING

### Gedenken an Gertrude Konrad

Die Vorweihnachtsfeier der Bezirksgruppe Gösting fand mit dem Gedenken an die vor eineinhalb Jahren verstorbenen Obfrau Gertrude Konrad statt, die 37 Jahre die Bezirksgruppe Gösting leitete und ihre Funktion aus gesundheitlichen Gründen im September 2018 an die nunmehrige Obfrau Brigitta Stockmaier übergab. Gertrude Konrad war bis zu ihrem Tod dem Seniorenbund mit Rat und Tat zur Seite gestanden.

Herzlichen Dank an die engagierte Obfrau Brigitta Stockmaier für die äußerst gelungene, eindrucksvolle vorweihnachtliche Veranstaltung mit großer Beteiligung.



Obfrau Brigitta Stockmaier mit Gästen.

## LIEBENAU

### Ausflug nach St. Hemma

Am 15. November 2023 ging unsere letzte Ausfahrt nach St. Hemma (Gemeinde Edelschrott) zum Ganslessen. Auf der Fahrt dorthin machten wir eine kurze Pause am Packer Stausee, um eine kleine Stärkung in Form eines Aperitifs zu uns zu nehmen. Wir wurden mittags im St. Hemmahof herzlich empfangen. Nach dem Essen wurde für uns extra die Kapelle in St. Hemma aufgesperrt, um diese besichtigen zu können. Wir erfuhren Interessantes über die Legende der Hl. Hemma und die Erbauung der Kapelle. Weiter ging es in die südliche Weststeiermark, nach Korbin in die Christophorus Stub'n. Danke geht an Obm. Rudi Trummer für die Einladung auf ein Getränk. Beim Glaserl Wein verbrachten wir vergnügliche Stunden und konnten über das vergangene Jahr philosophieren.



Gruppenfoto vor dem Lokal Hemmahof.



## MARIATROST

### *Schaufenster in die Römerzeit*

Im November 2023 starteten wir Richtung Süden und tauchten in Flavia Solva in die römische Geschichte ein. Die ganzjährig frei zugängliche einzige Römerstadt der Steiermark liefert ein „Schaufenster in die Römerzeit“. Wir begaben uns auf den Spuren der Römer und bekamen Aufschlüsse über mehr als 400 Jahre Steirische Geschichte. Danach bewunderten wir bei einer Führung die Altstadt Maribor (Kulturhauptstadt Europas 2012) und die älteste Weinrebe der Welt am Ufer der Drau (geschätzte 400 Jahre). Zuletzt bestaunten wir in der barocken Wallfahrtskirche St. Veit am Vogau das außergewöhnliche Deckengemälde und die bedeutende Orgel, die eigentlich 1688/89 für die Wallfahrtskirche Mariazell erbaut wurde und seit 1753 in dieser Kirche steht.

## STRASSGANG

### *Abschied und Begrüßung*

Mit einer stimmungsvollen Adventfeier im Dezember beendeten wir das Jahr 2023. Bei dem bunten Programm, wie gemeinsames Singen, Vorlesen von lustigen und besinnlichen Texten, verging der Nachmittag wie im Flug und wir verabschiedeten uns gut gelaunt ins neue Jahr.

Das Neue Jahr begrüßten wir mit einem gemütlichen Spielenachmittag. Außerdem war Stadtrat Kurt Hohensinner bei uns zu Gast. Und wir freuen uns schon auf das interessante Programm für die nächsten Monate.

## WETZELSDORF

### *Den Senioren Beine machen*

Mit einer lustigen Plauderstunde am Glühweinstand ließen die Wetzelsdorfer Senioren 2023 ausklingen. In dieser Tonart geht es auch 2024 weiter. Im Feber gibt es Tanz und Musik zum Faschingsausklang und ein Schlachtplatteness. Beim Vortrag von Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold schläft garantiert keiner ein, ebenso bei der Muttertagsfeier mit Ingeborg Wölkart. Der Muttertagsausflug nach Italien ist sowieso schon Tradition. Im Juni wird der Vorstand neu gewählt. Neben den wöchentlichen Radausfahrten gibt es jetzt auch eine Wandergruppe. Robert Sieberer will uns jeden zweiten Freitag im Monat Beine machen. Die erste Tour führt im April von Köflach nach Piber und Bärnbach. An- und Heimreise mit der GKB.

**Anmeldungen: 066475053129, E-Mail [robert.sieberer@chello.at](mailto:robert.sieberer@chello.at).**



Plauderstunde am Glühweinstand.

## GRAZ-UMGEBUNG

### EGGERSDORF

#### *Rudolf, das Rentier*

Bei unserer Weihnachtsfeier am 8. Dezember 2023 konnte Obm. Johann Haller auch LGF Fritz Roll, LO-Stv. Bezirksobfrau Rosalia Tantscher und Vzbgm. Johann Zaunschirm begrüßen. Die Feier wurde musikalisch von unserem Obmann sowie von Verena und Katharina untermalt. Auch der 10-jährige Matthias und seine Schwester Sophia gaben „Rudolf, das kleine Rentier“ zum Besten. Dank geht an alle fleißigen Mehlspeisspender.

Bei der Geburtstagsfeier wurden herzliche Glückwünsche und ein Dankeschön für die jahrelange und wertvolle Unterstützung überbracht: Maria Walch (75); Irene Klopff, Gottfried Rappold, Johann Kager (alle 80); Maria Reicht (85); Hilda Tödtling, Maria Pölzl (beide 91); Hedwig Bloder (92); Maria Klupp (93); Zotter Karl (96). Nochmals alles Gute.



Die gemeinsame Geburtstagsfeier.

## FROHNLEITEN

### *Zuckerlmanufaktur*

Wir besuchten am 11. Jänner 2024 mit zahlreichen Mitgliedern das Parlament in Wien. Unter der fachkundigen Führung von NAbg. Ernst Gödl wurden uns viele Details über das renovierte (mit 1500 Räumen) Gebäude erzählt. Am imposantesten ist sicher die Säulenhalle mit 24 Marmorsäulen. Nochmals herzlichen Dank an NAbg. Ernst Gödl für den interessanten Streifzug durch das Haus. Am Nachmittag ging es zur Zuckerlmanufaktur. Wir konnten zusehen, wie 7000 Stück Zuckerl in eineinhalb Stunden per Hand gefertigt werden. Mit vielen neuen Eindrücken und einem schönen Tag in der Bundeshauptstadt ging es wieder nach Hause.



In der imposanten Säulenhalle des Parlaments.

## HART-PURGSTALL

### *Martini-Ganserl und Thal-Besuch*

Am 15. November 2023 hatten wir unseren Ausflug nach Thal, wo uns Bgm. Matthias Brunner empfing. Monika Kaiser-Kaplaner führte uns durch die von Ernst Fuchs gestaltete Kirche. Pater Karl hielt eine Andacht. Nach dem Ganserlessen im „Gasthaus Kreuzwirt“ ging es zum Arnold Schwarzenegger Museum. Peter Urdl informierte uns über Arni's Leben und Wirken. Danke an die Organisatoren Herbert Kleinhapfl, Franz Thosold.

Am 3. Dezember fand unsere Weihnachtsfeier im „Niederleitner's Schöcklandhof“ statt. Obm. Toni Wimmer begrüßte Bgm. Reinhard Pichler und Mag. Gerhard Grassmugg, der für die musikalische Umrahmung sorgte. Dank gilt unseren Damen für die Weihnachtsbäckerei.

Gratulationen: Leopoldine Koleric (92); Martin Reitmann (80); Annemarie Huber, Burgi Lackner, Regina Macher (alle 75).



Beim Arnold Schwarzenegger Museum.

## HITZENDORF

### *„Bluatstommerl“*

Seit vielen Jahren treffen sich die Hitzendorfer Senioren einmal in den Wintermonaten zum traditionellen „Bluatstommerl“-Essen beim Buschenschank Mausser. Eine Gruppe geht zu Fuß den rund zehn Kilometer langen Mostwanderweg, viele fahren in Gemeinschaften. Heuer nahmen wieder 50 Mitglieder an diesem gemütlichen Beisammensein teil.

Unserem Obm. Fritz Reinbacher, der im Februar sein Amt an seine Nachfolgerin übergibt, war es immer ein Anliegen, die Senioren durch unterschiedliche Veranstaltungen geistig und körperlich fit zu halten und Menschen in einer Gemeinschaft mit unterschiedlichen Interessen zusammenzuführen. Wir wünschen ihm für die Zukunft Gesundheit und ein erfülltes Leben im Kreis seiner Familie.



Beim „Bluatstommerl“ schmausen...

**REDAKTIONSSCHLUSS**  
22. März 2024 um 10 Uhr

## KALSDORF

### *Ulrike Herunter neue Obfrau*

In der Ortsgruppe erfolgte bei der Jahreshauptversammlung eine Neuwahl. Rosalia Tantscher legt ihre Funktion als Obfrau in jüngere Hände. Zur neuen Obfrau wurde Ulrike Herunter einstimmig gewählt. Ihre Stellvertreterinnen sind Hilde Neubauer und Anna Oswald, Kassiererin ist Anna Hatzl, Schriftführerin Barbara Reinprecht. Rosalia Tantscher bleibt Bezirksobfrau und wurde zur Ehrenobfrau ernannt. GF LO BR Ernest Schwindsackl würdigte ihr langjähriges Wirken und überreichte ein Ehrengeschenk. Rosalia Tantscher setzt sich mit Herzblut für ihre Senioren ein. Unter anderem organisierte sie Vorträge, E-Bike-Kurse und machte interessierte Senioren fit auf Laptop, Smartphone oder Tablet.



Ulrike Herunter und Rosalia Tantscher mit GF LO BR Ernest Schwindsackl, Vzbgm. Michael Konrad und Gerhard Herunter.

Foto: Edith Ertl

## KUMBERG

### *Geburtstagsfeier*

Am 15. November 2023 wurden unsere Jubilare gefeiert. Wir trafen uns zum Mittagessen und danach erfolgten die Geburtstags Ehrungen. Ehrengast war unser Bgm. Franz Gruber. Unser ältestes Mitglied, Christine Wiedenhofer, feierte ihren 95. Geburtstag. Unsere Ehrenobfrau Maria Sauseng hatte ihren 85er. Bgm. Gruber und Obm. Hannes Trost gratulierten herzlich. Nach den Ehrungen hatten wir ein gemütliches Beisammensein.

Am 8. Dezember fand unsere Weihnachtsfeier statt. Zuerst gab es weihnachtliche Musik und gemeinsames Singen von Weihnachtsliedern. Elisabeth Leskovar las Weihnachtsgedichte. Als Ehrengäste konnten wir Bgm. Gruber und Pfarrer Mario Offenbacher begrüßen. Beide hielten eine Ansprache. Nach der Feierlichkeit gab es noch ein zwangloses Zusammensitzen.

## SEIERSBERG

### *Vorweihnachtsfeier*

Wir trafen uns am 13. Dezember zur Vorweihnachtsfeier beim Urdwirt. Obm. Alfred Fratschko begann mit der Begrüßung und einem Jahresrückblick. Kulturreferent Josef Seidl organisierte besinnliche Lesungen. Für die musikalische Umrahmung sorgte das Duo „Inge und Peter“, das steirische und weihnachtliche Lieder spielte und mit Gesang begleitete. LO-Stv. Bezirksobfrau Rosalia Tantscher und die Vorstandsmitglieder nahmen die Ehrungen verdienter Mitglieder vor. Alle Anwesenden gratulierten den Geburtstagskindern vom Dezember. Das traditionelle Wichteln brachte Freude und Überraschung. Mit einem festlichen Essen und einem gemütlichen Beisammensein endete diese schöne Feier. Mit einem Präsent (Weihnachtsstern für die Damen, Wein für die Herren) traten wir den Heimweg an.

>>>





Die geehrten Mitglieder.

## ST. BARTHOLOMÄ

### Ausflug ins Almenland

Beim zweiten Ausflug im Herbst 2023 ging die Fahrt in die Oststeiermark. Ziel war der Almenland Stollenkäse in Arzberg. Davor genossen wir beim Grillwirt unser Mittagessen (ein Gasthaus mit hervorragender Hausmannskost). Nach der Besichtigung des Bergstollens mit dem dort gelagerten Käse, gab es noch eine Verkostung dieser edlen Produkte. Den Abschluss bildete eine Einkehr beim Buschenschank Strimbauer in Lichtenegg.



Der Ausflug zum Stollenkäse in Arzberg war sehr gefragt.

## ST. MAREIN BEI GRAZ

### Adventfeier

Die Ortsgruppe beendete das Jahr 2023 mit einer sehr gut besuchten Adventfeier im GH Windisch in Petersdorf II. Als Ehrengäste durften wir LO-Stv. BO Rosalia Tantscher, LGF Friedrich Roll, Vzbgm. Mario Hofer sowie als Vertretung der örtlichen Raiba Michaela Wielitsch begrüßen. Eine besondere Note wurde dieser Veranstaltung durch die gemeinsam gesungenen Advent- und Weihnachtslieder verliehen, die von einer Gruppe sangesfreudiger Mitglieder unter der Leitung von Sepp Posekany vorab geprobt wurden. Zum Anlass passende (teilweise selbstgedichtete) Texte, die von einzelnen Mitgliedern vorgetragen wurden, rundeten diese gelungene Feier ab. Den gemütlichen Abschluss gab es beim gemeinsamen Mittagessen. Danke allen Seniorinnen für die Weihnachtskekse.



Die Adventfeier war sehr gut besucht.

## WUNDSCHUH

### Weinviertel

Der viertägige Ausflug führte im Oktober 2023 ins Weinviertel. Der erste Tag ging nach Wien zur Schokoladenmanufaktur Heindl und nach dem Mittagessen zu unserer Unterkunft Hotel Stich in Manhartsbrunn. Der zweite Tag führte zum Schloss Hof, wo wir dank einer Führung einen Einblick über das Leben von Kaiserin Maria Theresia bekommen konnten. Am Abend erlebten wir einen Heurigen-Abend mit Schrammelmusik. Weiters besuchten wir den Kartoffelhof Schramm in Großengersdorf. Am dritten Tag fuhren wir mit dem Reblaus Express von Retz nach Drosendorf, wo wir die Altstadt besichtigten und nach dem Mittagessen zurück nach Retz. Am vierten Tag machten wir noch einen Zwischenstopp in Wien und traten danach die Heimreise gut gelaunt aber (etwas müde) an.



Die Gruppe vor ihrer Unterkunft.

## ZWARING-PÖLS

### Geburtstagsgratulationen

Obm. Josef Alter und Obm.-Stv. Günther Schalamun gratulierten unserem langjährigen Mitglied Johann Ortner sehr herzlich zum 85. Geburtstag. Die Ortsgruppe dankte Herrn Ortner für die sehr aktive Mitarbeit im Verein. Ebenfalls zum 85. Geburtstag konnten wir Johann Hartner gratulieren. Zum 80. Geburtstag gratulierten Obm. Alter und Ortsbetreuerin Elisabeth Schalamun Johann Grundner sehr herzlich. Die Ortsgruppe wünscht allen Jubilaren alles Gute, Frohsinn und vor allem Gesundheit.



Bgm. Waltraud Walch, das Ehepaar Elfriede und Johann Hartner, Ortsbetreuerin Marianne Niggas und Obm. Josef Alter.

**REDAKTIONSSCHLUSS**  
22. März 2024 um 10 Uhr



## HARTBERG-FÜRSTENFELD

### FÜRSTENFELD

## BAD BLUMAU

### Adventfeier

Am 12. Dezember 2023 hielten wir in der Kulturhalle Bad Blumau eine besinnliche Adventfeier ab. Obm. Franz Hanfstingl konnte auch unseren BO DI Heinz Novak sowie Bgm. Manfred Schaffer begrüßen. Nach einem Sektempfang und der Begrüßung durch den Obmann wurde uns allen ein vorzügliches Mittagessen serviert. Im Anschluss wurden weihnachtliche Gedichte zur Adventzeit vorgetragen und mit Musik umrahmt. Den Höhepunkt stellte aber ein von Engeln und Weihnachtsmännern gebrachter Wagen mit Torten samt Spritzkerzen dar.

**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)



Engel und Weihnachtsmänner brachten Süßes.

## LOIPERSDORF-STEIN

### Adventfeier und Geburtstag

Im weihnachtlich geschmückten Saal umrahmte die Bläsergruppe des MV Therme Loipersdorf die Adventfeier. Die Lieder der Volksschulkinder Bad Loipersdorf erwärmten unsere Herzen und brachten uns in weihnachtliche Stimmung. Kulinarische Köstlichkeiten und Weihnachtskekse durften nicht fehlen. Mit diesem fröhlichen und gemütlichen Beisammensein eröffneten wir das erste Adventwochenende. Anlässlich dieser Feier wurden unsere Jubilare ab dem 80. Lebensjahr mit einem Geschenk geehrt. Wir wünschen ihnen weiterhin beste Gesundheit!

Mit Tanzen, der Freude am Backen und der aktiven Teilnahme an Ausflügen hält sich Maria Sommerbauer fit. Die Glückwünsche zu ihrem 80. Geburtstag wurden von Obfrau Annemarie Lenz und Sprengelleiterin Maria Konrad mit Blumen und einem Geschenk überbracht.



Maria Sommerbauer mit Gratulantinnen.

## BURGAU

### Aktiv im Herbst

Mitte August trafen wir uns beim Lagerfeuer im GH Trummer in Burgauberg. Obm. Wolfgang Hempel freute sich, viele Mitglieder und LGF Friedrich Roll begrüßen zu dürfen. Ein stimmungsvoller Abend mit Kukuruz braten und Musik bereicherte unsere Gemeinschaft.

Die Weihnachtsfeier fand am 8. Dezember 2023 im GH Postl statt. Neben besinnlichen Geschichten und Gedichten kam auch der Weihnachtsmann mit „Teufelchen“ auf Besuch und sorgte für Erheiterung in der stillen Adventzeit.

Wir betreuten bei der Weihnachtsausstellung für einige Tage den Schankwagen und verwöhnten unsere Gäste mit Keksen und Glühwein.

Bei der Jahreshauptversammlung am 16. Jänner im GH Postl wurden langjährige Mitglieder geehrt. BO DI Heinz Novak und Bgm. Gregor Löffler überreichten die Urkunden und Ehrennadeln.



Die geehrten Mitglieder.

## FÜRSTENFELD

### 55-Jahr-Jubiläum

Obm. DI Heinrich Novak begrüßte LO BR Ernest Schwindsackl, LTPräs. a.D. Prof. Franz Majcen und Bgm. Franz Jost. Wie aus dem Bericht von Obm. DI Novak hervorging, zeichneten das Vereinsjahr wieder eine Fülle von Aktivitäten aus und zählt zu den aktivsten Gruppierungen Fürstentfelds.

Hans Koch wurde in Anerkennung seiner Verdienste die Ehrennadel in Silber verliehen. Walter Eder-Halbedl, MBA, erhielt für seine verdienstvolle Mitgliedschaft vom Österreichischen Seniorenbund die Kristalltrophäe mit Dank und Anerkennung überreicht.

Bei der anschließenden Weihnachtsfeier sorgte eine Harmonika-Formation, unter der Leitung von Mag. Angelika Senkl, für die musikalische Begleitung. Brigitte Eder-Halbedl und Herta Bendekovits brachten besinnlich Humorvolles zu Gehör.



Ehrengäste und Ausgezeichnete mit dem Vorstand.



## GROSSSTEINBACH

### Jahreshauptversammlung

Am 7. Dezember 2023 fand die Jahreshauptversammlung mit Weihnachtsfeier in der Dorfschenke Wurzer in Auffen statt. BO DI Heinz Novak sprach lobende Worte für die Vereinsarbeit. Obfrau Dorli Groß wurde von LGF Friedrich Roll mit der Silbernen Ehrennadel für ihre verdienstvolle Arbeit ausgezeichnet. Erich Wolf, Erika Binder und Josefa Bleikolb erhielten für langjährige Mitgliedschaften eine Ehrenurkunde.

Geburtstage: Erna Starkl, Walter Prem (beide 70); Inge Zengerer, Josef Egglar (beide 75); Rosa Krenn (85). Obfrau Dorli Groß wünschte alles Gute und viel Gesundheit. Sie dankte auch für die langjährige Mitgliedschaft und Unterstützung der Ortsgruppe.



Vorstand mit BO DI Heinz Novak (l., hinten) und Erich Wolf (r., vorne; 21-jährige Mitgliedschaft).

## ILZ

### Ausflug nach Kärnten

Unser 2-Tagesausflug am 25./26. Oktober 2023 führte uns ins Kärntner Land. Wir besuchten das Gailtaler Heimatmuseum im Schloss Möderndorf. Es wurde von Georg Essl gegründet und beherbergt rund 5.000 Exponate. Nach dem Mittagessen wurde der GEFAT-Hof besichtigt, wo Wagyu-Rinder und Iberico-Schweine gezüchtet werden und wir eine Führung und Verkostung hatten. Weiter ging es nach Weißbriach zum Brunnwirt, wo wir übernachteten. Am nächsten Tag machten wir eine Schifffahrt über den Weissensee, bevor es am Nachmittag nach Hüttenberg zum Harrermuseum ging. Es ist dem Leben und Werk von Heinrich Harrer gewidmet und zeigt eine beeindruckende Sammlung von Exponaten. Bevor es wieder nach Hause ging, ließen wir diese Tage beim Buschenschank Seidl in gemütlicher Runde ausklingen.



Der Ausflug ging nach Kärnten.

## HARTBERG

### BEZIRK HARTBERG

#### Finanzreferent geehrt

Anlässlich einer Bezirksvorstandssitzung wurde ein Urgestein im Regionalbezirk Hartberg geehrt. Gefeiert wurde der 85. Geburtstag von Franz Wilfinger, der seit 18 Jahren Obmann der Ortsgruppe Hartberg und Umgebung ist und seit 15 Jahren die Funktion des Bezirksfinanzreferenten ausübt.



LAbg. Lukas Schnitzer, Franz Wilfinger und LO-Stv. BO Florian Kohlhauser.

Foto: Regionalbezirk Hartberg des Steirischen Seniorenbundes @ted\_2054

## BLAINDORF

### Rückblick auf 2023

Unser Ausflug führte nach Bierbaum am Auersbach zur Fatimakapelle, nach Ratschendorf zu Pechmann's Ölmühle, wo wir beim Kamelwirt unsere Ripperl genossen. Am Mühlenareal konnten wir Antiquitäten bestaunen. Im Oktober nutzten einige Senioren die Gratis-Zugfahrt von Hartberg nach Fehring. Vor der Rückreise mit dem Zug besichtigten wir noch die Berghofer-Mühle. Zum traditionellen Erdäpfelwurst-Essen wurde im November eingeladen. Am 1. Dezember hielten wir die Jahreshauptversammlung und unsere Weihnachtsfeier im Buschenschank Breitenberger ab. Die Mundartdichterin Elfi Groß verschönerte unseren Nachmittag mit ihren weihnachtlichen Gedichten.



Mit dem Zug ging es gratis nach Fehring und zurück.

## BUCH-ST. MAGDALENA

### Aktive Ortsgruppe

Das Sommerfest 2023 war ein großer Erfolg. Als Ehrengäste waren auch LGF Fritz Roll und der scheidende Bürgermeister Gerhard Gschiel gekommen. Der 4-Tagesausflug ging zum Wilden Wasser in Rohrmoos, Filzmoos, Wagrain und Jägersee, zu einem Hüttenabend auf der Unterhofalm, Salzburg, Brauerei

# Sozialinfo 2024

Was wir für unsere Mitglieder im Österreichischen Seniorenrat erreicht haben.

GF LO Bundesrat  
ERNEST SCHWINDSACKL



## 1. PENSIONS- UND KRANKENVERSICHERUNG

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

### Pensionsanpassung 2024

Die Pensionen werden wie folgt erhöht:  
Bis 5.850 € um 9,7% über 5.850 € um 567,45 €

### Ausgleichszulagenrichtsätze:

Pensionist, alleinstehend	€ 1.217,96
Familienrichtsatz	€ 1.921,46
Erhöhungsbetrag pro Kind	€ 187,93
Einfach verwaist bis 24. Lebensjahr	€ 447,97
Einfach verwaist ab 24. Lebensjahr	€ 796,06
Vollwaisen bis 24. Lebensjahr	€ 672,64
Vollwaisen ab 24. Lebensjahr	€ 1.217,96

### Ausgleichszulagenbonus / Pensionsbonus

Alleinstehende	
30 Beitragsjahre aus Erwerbstätigkeit	€ 1.325,24
40 Beitragsjahre aus Erwerbstätigkeit	€ 1.583,22
Ehegatten	
40 Beitragsjahre aus Erwerbstätigkeit	€ 2.137,04
Als Beitragszeiten gelten auch bis zu 5 Jahre Kindererziehung sowie bis zu 1 Jahr Präsenz- bzw. Zivildienst	

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

Anrechenbare Höchstbeträge für Alleinstehende, Witwen-/Witwer-, Waisenpensionisten	€ 91,35
Verheiratet bei Anwendung des Familienrichtsatzes	€ 144,10

### Frühstarterbonus

pro Monat	€ 1,07
höchstens:	€ 64,03

### Freie Station

Ausgedinge: Wohnung und Verpflegung monatlich für Alleinstehende	€ 359,72
für Ehepaare	€ 647,50
Verpflegung	€ 287,78
Wohnung	€ 35,97
Beheizung und Beleuchtung	€ 35,97

### Höchstmögliche Leistung in der Pensionsversicherung

Eigenpension (36 Jahre Durchrechnung) (=Alters-, Invaliditätsp. o. Bonifikation)	€ 4.054,54
Witwen/er-Pension	€ 2.432,72

### Beitragsgrundlagen - Weiterversicherung (ASVG)

Niedrigste Beitragsgrundlage	€ 950,40
Mindestmonatsbeitrag	€ 216,69
Höchstbeitragsgrundlage	€ 7.070,00
Höchstbeitrag im Monat	€ 1.611,96

### Selbstversicherung in der Krankenversicherung (ASVG)

Beitrag	€ 495,58
---------	----------

In begründeten Fällen ist unter Berücksichtigung der wirtschaftlichen Verhältnisse eine Herabsetzung des Beitrages auf Antrag möglich. Ein Leistungsanspruch dieser Versicherung ist erst nach sechs Monaten gegeben.

### Geringfügigkeitsgrenzen

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

monatlich	€ 518,44
-----------	----------

### Geringfügig Beschäftigte

können sich um monatlich € 73,20 in der Pensions- und Krankenversicherung selbst versichern.

### Höchstbeitragsgrundlagen

Pensionsversicherung und Krankenversicherung (ASVG)	€ 6.060,00
Pensionsversicherung und Krankenversicherung (GSVG+BSVG)	€ 7.070,00

### Höchstbemessungsgrundlage in der Pensionsversicherung (auf Basis der „besten 36 Jahre“)

ASVG, GSVG, BSVG	€ 5.068,17
------------------	------------

### Bemessungsgrundlage für Zeiten der Kindererziehung

ASVG, GSVG, BSVG (ab 2006)	€ 2.163,78
Kinderzuschuss	€ 29,07

### Pensionsvorschuss

Der Pensionsvorschuss wird in der Höhe der Basisleistung (Arbeitslosengeld, Notstandshilfe) gewährt. Liegt der regionalen Geschäftsstelle des Arbeitsmarktservice eine schriftliche Mitteilung des Sozialversicherungsträgers vor, dass die zu erwartende Pension niedriger sein wird, ist der Pensionsvorschuss entsprechend zu vermindern.

### Aufschubbonus / Länger arbeiten

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

## 2. BUNDESPFLEGEGELD

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

### Richtlinien für die Einstufung

Anspruch auf Pflegegeld besteht in Höhe der

- Stufe 1** Pflegebedarf mehr als 65 Std. monatlich
- Stufe 2** Pflegebedarf mehr als 95 Std. monatlich
- Stufe 3** Pflegebedarf mehr als 120 Std. monatlich
- Stufe 4** Pflegebedarf mehr als 160 Std. monatlich
- Stufe 5** Pflegebedarf mehr als 180 Std. monatlich; wenn ein außergewöhnlicher Pflegeaufwand erforderlich ist
- Stufe 6** Pflegebedarf mehr als 180 Std. monatlich; zeitlich unkoordinierbare Betreuungsmaßnahmen regelmäßig während Tag und Nacht. Dauernde Anwesenheit wegen Eigen- und Fremdgefährdung erforderlich.
- Stufe 7** Pflegebedarf mehr als 180 Stunden monatlich; wenn keine zielgerichteten Bewegungen der 4 Extremitäten mit funktioneller Umsetzung möglich sind oder ein gleich zu achtender Zustand vorliegt.



### Das Pflegegeld wird unabhängig vom jeweiligen Einkommen und Vermögen bezahlt.

<b>Stufe 1</b>	€	192,00
<b>Stufe 2</b>	€	354,00
<b>Stufe 3</b>	€	551,60
<b>Stufe 4</b>	€	827,10
<b>Stufe 5</b>	€	1.123,50
<b>Stufe 6</b>	€	1.568,90
<b>Stufe 7</b>	€	2.061,80

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

Das für die Zeit der Unterbringung in einem Pflege-, Wohn- oder Altenheim gebührende Taschengeld beträgt zehn Prozent der Pflegestufe 3, das sind monatlich € 55,16. Zusätzlich besteht bei Heimaufenthalt Anspruch auf 20 % der Pension sowie die beiden Sonderzahlungen (Urlaubs- u. Weihnachtsgeld).

### Abschaffung Pflegeregress

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

## 3. GEBÜHREN, BEFREIUNGEN UND ERMÄßIGUNGEN

E-Card Service – Entgelt pro Jahr	€	13,80
Rezeptgebühr pro Medikament	€	7,10
Selbstbehalt für Heilmittel und Heilbehelfe	€	40,40
Kostenanteil des Versicherten bei der Abgabe von Sehbehelfen beträgt mindestens	€	121,20
Für Kinder, die das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, und schwerstbehinderte Kinder sowie Personen, die wegen besonderer sozialer Schutzbedürftigkeit von der Rezeptgebühr befreit sind, gibt es keine Kostenbeteiligung.		
Behandlungsbeitrag BSVG	€	11,71

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

Höhe der Zuzahlungen pro Verpflegstag:		
Monatliches Bruttoeinkommen von € 1.217,97 bis € 1.799,34	€	9,70
Monatliches Bruttoeinkommen über € 1.799,34 bis € 2.380,73	€	16,62
Monatliches Bruttoeinkommen über € 2.380,73	€	23,56

### BEFREIUNG VON DER REZEPTGEBÜHR NACH DEM ASVG und GSVG

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

a) Für Personen, deren monatliche Nettoeinkünfte		
für Alleinstehende	€	1.217,96
für Ehepaare	€	1.921,46
nicht übersteigen		
Erhöhung pro Kind	€	187,93
b) Für Personen, die infolge von Leiden oder Gebrechen überdurchschnittliche Ausgaben nachweisen (chronisch Kranke), sofern die monatlichen Nettoeinkünfte		
für Alleinstehende	€	1.400,65
für Ehepaare	€	2.209,68
nicht übersteigen;		
für jedes weitere Kind sind	€	187,93
hinzuzurechnen. Leben im Familienverband des Versicherten Personen mit eigenem Einkommen, so ist dieses zu berücksichtigen.		

### Befreiung nach Erreichen von 2 % des Nettoeinkommens

Für alle Versicherten wird die jährliche Rezeptgebührenbelastung ab 1. Jänner 2008 automatisch mit zwei Prozent des Nettoeinkommens begrenzt. Die Berechnung erfolgt anhand der aktuellsten beim Hauptverband der Sozialversicherungsträger gespeicherten Leistungen und endgültigen Beitragsgrundlagen. Hat sich das aktuelle Einkommen gegenüber der Feststellung geändert, kann ein Antrag auf Neufeststellung der Obergrenze gestellt werden. Selbst wenn keine oder nur sehr geringe Einkünfte vorliegen, ist aber mindestens ein Einkommen in Höhe des Ausgleichszulagenrichtsatzes für Alleinstehende heranzuziehen. Sobald die Summe der abgerechneten Rezeptgebühren in einem Kalenderjahr zwei Prozent des festgestellten Einkommens überschreitet, wird die Rezeptgebührenbefreiung für den Rest des Kalenderjahres gespeichert und ist für den behandelnden Arzt im e-card-System ersichtlich.

### Befreiungsrichtsätze für ORF-Beitrag

Haushalt mit 1 Person	€	1.364,12
Haushalt mit 2 Personen	€	2.152,03
Jede weitere Person	€	210,48
Vom Einkommen werden abgezogen:		

**Hauptmietzins** einschl. der Betriebskosten im Sinne des Mietrechtsgesetzes, wobei eine gewährte Mietzinsbeihilfe anzurechnen ist.

**Anerkannte außergewöhnliche Belastungen** im Sinne der §§ 34 und 35 des Einkommenssteuergesetzes 1988

### Antrag auf Befreiung von der Entrichtung der Ökostrompauschale

Allen Beziehern des Zuschusses zu den Fernsprechentgelten steht seit 1. Juli 2012 eine Befreiung von der

Entrichtung der sogenannten Ökostrompauschale, sowie von der Bezahlung des 20 Euro übersteigenden Teils des Ökostromförderbeitrags zu.

Weitere Informationen sowie Antragsformulare unter <https://www.gis.at/befreien/oekostrompauschale/>

### ÖBB-Seniorenermäßigung

Mit allen VORTEILScard Senior erhalten alle Frauen und Männer ab dem 65. Lebensjahr 50 % Ermäßigung. Die Ermäßigungskarte ist bei allen besetzten ÖBB-Bahnhöfen um € 29,00 erhältlich und gilt ein Jahr ab dem gewählten Datum.

Für Bezieher einer Ausgleichs- oder Ergänzungszulage besteht die Möglichkeit, die VORTEILSCARD Senior Frei kostenlos zu erhalten.

### Klima-Ticket Österreich

Kosten:

Seniorinnen und Senioren (ab 65): 821 Euro zwischen 26 und 64 Jahren: 1.095 Euro

Regionale Klimatickets

siehe unter [www.klimaticket.at](http://www.klimaticket.at)

## 4. FÖRDERUNGEN UND UNTERSTÜTZUNGEN

### Arbeitslosengeld

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

### Unterstützungsfonds für Menschen mit Behinderung Voraussetzungen:

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

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

Die Einkommensgrenze für den Förderungswerber beträgt € 2.435,92 netto und erhöht sich bei Vorliegen einer Unterhaltspflicht und einer Behinderung des Ehepartners des Antragstellers. Pflegebezogene Leistungen werden nicht als Einkommen herangezogen. Zuschusshöhe: Abhängig vom Familieneinkommen; maximale Förderhöhe € 6.000,00.

Wichtig: Antragstellung vor Kauf eines Hilfsmittels etc.!

### Angehörigenbonus

Der Angehörigenbonus gebührt Personen, die einen nahen Angehörigen mit zumindest Pflegegeldstufe 4 pflegen.

Er wird automatisch bei Selbst- oder Weiterversicherung in der Pensionsversicherung und sonst auf Antrag gewährt, wenn die Pflege bereits seit einem Jahr erfolgt. Die Höhe beträgt 1.500 Euro netto im Jahr.

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

### Leistungen für pflegende Angehörige

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

Pflegestufe 1-2 bei nachweislich demenzieller Erkrankung (ab Pflegestufe 3 ohne Nachweis). Ab Pflegestufe 1 oder höher bei minderjährigen pflegebedürftigen Personen. Das monatliche Nettogesamteinkommen des Antragstellers darf € 2.000 (Stufe 6 oder 7 € 2.500) nicht übersteigen. Die wirtschaftlichen Verhältnisse der pflegebedürftigen Person bleiben unberücksichtigt.

Die Höhe der finanziellen Unterstützung pro Jahr beträgt maximal:

<b>Pflegestufe 3</b>	€ 1.200,-
<b>Pflegestufe 4</b>	€ 1.400,-
<b>Pflegestufe 5</b>	€ 1.600,-
<b>Pflegestufe 6</b>	€ 2.000,-
<b>Pflegestufe 7</b>	€ 2.200,-

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

<b>Pflegestufe 1-3</b>	€ 1.500,-
<b>Pflegestufe 4</b>	€ 1.700,-
<b>Pflegestufe 5</b>	€ 1.900,-
<b>Pflegestufe 6</b>	€ 2.300,-
<b>Pflegestufe 7</b>	€ 2.500,-

Antragsformulare und nähere Auskünfte über die Zuwendungen für pflegende Angehörige erhalten Sie beim Sozialministeriumservice.

[http://www.sozialministeriumservice.at/Finanzielles/Pflegeunterstuetzungen/Pflegende\\_Angehoerige/Unterstuetzung\\_fuer\\_pflegende\\_Angehoerige.de.html](http://www.sozialministeriumservice.at/Finanzielles/Pflegeunterstuetzungen/Pflegende_Angehoerige/Unterstuetzung_fuer_pflegende_Angehoerige.de.html)

### Pensionsversicherung für pflegende Angehörige

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

#### Weiterversicherung

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

#### Selbstversicherung

Anspruch des Pflegebedürftigen auf ein Pflegegeld ab Stufe 3, erhebliche Beanspruchung der Arbeitskraft durch die Pflege in häuslicher Umgebung und Wohnsitz im Inland.

Weiterführende Informationen und Anträge erhalten Sie beim zuständigen Pensionsversicherungsträger.

### Krankenversicherung für pflegende Angehörige Mitversicherung

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

### Selbstversicherung

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

### Unterstützungsfonds der PVA

Eine Leistung aus dem Unterstützungsfonds ist vom Pensionsbezieher zu beantragen. Die Antragstellung kann formlos – unter Angabe des Grundes und Beilage entsprechender Nachweise – erfolgen.

Es handelt sich um eine freiwillige Leistung der Pensionsversicherung, bei der auf die individuellen Familien-, Einkommens- und Vermögensverhältnisse Rücksicht genommen wird. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Antragsformular an Pensionsversicherungsanstalt, Friedrich-Hillegeiststraße 1, 1021 Wien, Tel.: 050303

### Sozialhilfe (Mindestsicherung)

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

### Zuständige Stelle

Eine Antragseinbringung ist jedenfalls bei der zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde des Wohnsitzes möglich (z. B. Bezirkshauptmannschaft, Magistrat, in Wien: Sozialzentrum). Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Antragstellung von arbeitsfähigen Personen, gleich beim Arbeitsmarktservice (AMS) erfolgen. Das AMS leitet den Antrag dann an die zuständige Bezirksverwaltungsbehörde weiter. Nähere Informationen: BM für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 1010 Wien, Stubenring 1, Telefon +43 1 71 100-0, E-Mail: [post@sozialministerium.at](mailto:post@sozialministerium.at).

## 5. RECHT ARBEITNEHMERVERANLAGUNG

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

### Automatischer Lohnsteuerausgleich mit Steuergutschrift (Negativsteuer)

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

### Sonderausgaben und Werbekosten

Beiträge an anerkannte Kirchen und Religionsgemeinschaften, Zuwendungen an begünstigte Spendenempfänger (Liste beim Finanzamt oder im Internet unter [www.bmf.gv.at](http://www.bmf.gv.at))

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

### Außergewöhnliche Belastungen

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

### Erhöhter Pensionistenabsetzbetrag

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

### Voraussetzungen

Der Pensionistenabsetzbetrag erhöht sich auf 1.405 Euro jährlich (erhöhter Pensionistenabsetzbetrag), wenn die Pensionistin/der Pensionist mehr als sechs Monate im Kalenderjahr verheiratet oder eingetragene Partnerin/Partner ist und von der (Ehe)Partnerin/dem (Ehe)Partner nicht dauernd getrennt lebt die Pensionseinkünfte den Betrag von 23.043 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen.

Dieser Absetzbetrag vermindert sich gleichmäßig einschleifend zwischen zu versteuernden laufenden Pensionseinkünften von 23.043 Euro und 29.482 Euro auf Null.

Kein Anspruch auf den Alleinverdienerabsetzbetrag besteht.

Nähere Informationen und Antragsformular unter <http://formulare.bmf.gv.at/service/formulare/inter-Steuern/pdfs/9999/E30.pdf>



### Kriegsgefangenenentschädigungsgesetz

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

17,50 Euro bei Gefangenschaft von mindestens 3 Monaten,

26,00 Euro bei Gefangenschaft von mindestens 2 Jahren  
34,00 Euro bei Gefangenschaft von mindestens 4 Jahren  
43,00 Euro bei Gefangenschaft von mindestens 6 Jahren  
Diese Leistungen gelten bei der Bemessung von Ausgleichszulagen aus der gesetzlichen Sozialversicherung und vergleichbarer Leistungen nicht als Einkommen.

### ERBRECHT

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

### Außerordentliches Erbrecht für Lebensgefährten:

Ein Lebensgefährte hat dann ein außerordentliches Erbrecht, wenn es keine testamentarischen Erben und keine gesetzlichen Erben gibt und der Lebensgefährte mit dem Verstorbenen zumindest in den letzten drei Jahren im gemeinsamen Haushalt gelebt hat und im Zeitpunkt des Todes weder verheiratet, noch in eingetragener Partnerschaft gelebt hat. Dann kommt der Lebensgefährte vor den Vermächtnisnehmern und der Aneignung durch den Bund zum Zug. Neu ist auch die Regelung des **Pflichtteilsrechts**. In Zukunft wird der Pflichtteilsanspruch nur noch Kindern, dem Ehegatten oder einem eingetragenen Partner eingeräumt, nicht mehr jedoch den Eltern, Großeltern oder weiteren Verwandten. Dafür kann der Pflichtteil ab 1.1.2017 auch auf die Hälfte reduziert werden, wenn über mindestens 20 Jahre kein Kontakt vorhanden war. Bisher war eine solche Reduzierung nur möglich, wenn überhaupt kein Kontakt zwischen Angehörigen bestand.

### Erwachsenenschutzgesetz (Sachwalterschaft Neu)

Durch das neue Erwachsenenschutzgesetz wird das seit rund 30 Jahren bestehende Sachwalterrecht neu geregelt. Im Mittelpunkt stehen Autonomie, Selbstbestimmung und Entscheidungshilfe für die Betroffenen. Der Sachwalter wird dabei zum Erwachsenenvertreter. In Zukunft wird es vier mögliche Arten der Vertretung einer unterstützungsbedürftigen volljährigen Person geben.

### Vorsorgevollmacht

**Gewählte Erwachsenenvertretung:** Eine Person kann im Gegensatz zur Vorsorgevollmacht auch dann einen gewählten Erwachsenenvertreter bestimmen, wenn sie nicht mehr voll geschäftsfähig ist. Voraussetzung dafür ist, dass die Person die Tragweite einer Bevollmächtigung zumindest in den Grundzügen verstehen und sich entsprechend verhalten kann. Gesetzliche Erwachsenenvertretung ist die Vertretung durch nahe Angehörige und unterliegt auch der gerichtlichen Kontrolle. Sie muss spätestens nach drei Jahren erneuert werden.

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



## WICHTIGE ADRESSEN IN DER STEIERMARK

### Pensionsversicherungsanstalt

Landesstelle Steiermark, Eggenberger Straße 3, 8020 Graz, T: 050 303

### Sozialversicherung der Selbständigen

#### SVS-Kundencenter Steiermark

#### Versicherungsgruppe Bauern

Körblergasse 115, 8010 Graz, T: 050 808 808

### Sozialversicherung der Selbständigen

#### SVS-Kundencenter Steiermark

#### Versicherungsgruppe Gewerbetreibende

Körblergasse 115, 8010 Graz, T: 050 808 808

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter,

#### Eisenbahnen und Bergbau

#### bvaeb Landesstelle für Steiermark

Grieskai 106, 8020 Graz, T: 05 04 05-25 700

### Österreichische Gesundheitskasse Steiermark

Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz, T: 050 766-15

### Sozialministeriumservice – Landesstelle

#### Steiermark

Babenbergerstr. 35, 8021 Graz, T: 0316/7090, 05 99 88-7090

### Amt der Steiermärkischen Landesregierung

8010 Graz-Burg, T: 0316/877-0

### Magistrat Graz

8010 Graz-Rathaus, T: 0316/872-0

### Hilfswerk Steiermark – Partner d. Steirischen

#### Seniorenbundes

Mobile Hauskrankenpflege – 24-Stunden-Betreuung

Notruftelefon – Betreutes Wohnen

Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz

T: 0316/81 31 81

## BEI FRAGEN ...

und weiteren Auskünften bzw. Informationen zu diesen Themen würde ich mich freuen, wenn Sie mich unter Tel. 0316/822130 anrufen.

GF Landesobmann

Bundesrat Ernest Schwindsackl

Karmeliterplatz 5, 8010 Graz,

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

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

# DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN



österreichische | DER PARTNER DER  
**LOTTERIEN | SENIORENHILFE**

Stiegl, Hallstadt und zur ältesten Salzbergwerkstätte Österreichs. Die Radgruppe mit Karl Steiner macht laufend ausgesuchte Rundfahrten. Diesmal war Bad Loipersdorf ein Zwischenziel. Auf der Route des Wein-Erlebnisweges wurde die größte begehbbare Weinflasche mit Weinglas bewundert. Der Herbstausflug führte zum Stift Schlierbach (Schaukäserei, Glasmalerei), Gmunden, St. Wolfgang und auf den Schafberg. Danke geht an Obfrau Christine Ernst, welche diese Fahrten mit dem Reisebüro Gerngross plante und durchführte.



Ein Teil der „Ausflügler“ in Hallstadt bei Prachtwetter.

## EICHBERG

### Herbstkränzchen

Viele Besucher waren zum Herbstkränzchen gekommen. Auch LABg. Hubert Lang und LO-Stv. BO Florian Kohlhauser folgten der Einladung unserer Obfrau Heidi Glatz. Die beiden ÖVP-GR Eleonora Putz und Rosemarie Kernegger verschenkten Lebkuchenherzen und steirische Äpfel. Eine Bar, der Verkauf von Mehlspeisen und eine Verlosung durften nicht fehlen.

Das Busunternehmen „Pötz Reisen“ organisierte eine Fahrt nach Bärnbach zur Hundertwasserkirche, zum Kohlebergwerk und zum Kern-Buam Museum. Zum Abschluss ging es zum Buschenschank Uhl in Rohrbach.

Am 5. November 2023 fand im GH Eichbergerhof (Fam. Kohl) das Seniorenkränzchen statt. Nach einem „Losverkauf“ konnte sich Familie Maderbacher über ein Geschenk freuen.

Herta Kopper feierte ihren 85er und Margareta Kernegger ihren 80. Geburtstag. Obfrau Glatz gratulierte herzlich.



Margareta Kernegger mit ihren Gratulanten.

## GREINBACH

### Hoher Geburtstag

Ehrenobfrau Herta Fink feierte ihren 80. Geburtstag. Unter den Gratulanten waren LO-Stv. BO Florian Kohlhauser und Obm. Josef Haas. Frau Fink war 18 Jahre Obfrau unserer Ortsgruppe und dafür danken „ihre“ Mitglieder sehr herzlich. Wir wünschen ihr alles Gute und beste Gesundheit.

Unser Herbstkränzchen fand am 22. Oktober 2023 im GH Konrad statt. Zur Musik der „Gschoada Buam“ wurde fleißig getanzt.

Am 14. Dezember fuhren wir nach Wien zum Parlament. Die Teilnahme an der Nationalratssitzung war etwas Besonderes. Danach lud uns NABg. Dr. Reinhold Lopatka zu einem Gespräch ein. Anschließend besuchten wir den Christkindlmarkt am Rathausplatz.

Geburtstage: Maria Teubl (85); Antonia Schirnhofner (80). Obm. Josef Haas sowie die Viertelfrauen Frau Weidinger, Frau Leinweber und Frau Knöbl gratulierten sehr herzlich.



Jubilarin Herta Fink mit ihren Gratulanten.

## GROSSHART

### Geburtstage gefeiert

Ihre Geburtstage hatten: Frieda Wurzer, Philomena Heuer und Herbert Weber (alle 85); Erna Weber und Franziska Klaindl (beide 80); Johann Reiser und Gerti Zollner (beide 75). Die Ortsgruppe gratulierte mit einem kleinen Geschenk und wünschte alles Gute für die weitere Zukunft.

## SAIFEN-BODEN

### Gemeinsame Geburtstagsfeier

Für alle Geburtstagsjubilare in diesem Jahr hielten wir im Restaurant Gruber eine gemeinsame Feier ab. Die Ortsgruppe, mit Obm. Anton Hoffelner und Bgm. Josef Pfeifer, gratulierte auf das Herzlichste und wünschte den Jubilaren alles Gute, viel Gesundheit und Lebensfreude.

Es feierten: Margareta Almbauer, Karl Zingl, Johanna Suppan, Josef Haspl, Rupert Doppelhofer (alle 75); Johanna Pöttler, Johann Heiling, Josefa König, Gertrude Kern, Franz Bauer, Maria Pfeifer (alle 80); Adolf Schirnhofner, Theresia Sommersguter, Juliana Grabenhofer, Stefan Kern (alle 85); Berta Reiter, Adolf Grasser, Karl Halper, Johann Sommersguter (alle 90).



Die Geburtstagsjubilare bei ihrer gemeinsamen Feier.



## ST. JOHANN IN DER HAIDE

### *Erfolgreich im Sport*

Im November fand das Bezirkskegeln Hartberg im GH Pack statt. Unsere Ortsgruppe (Hermann Kohlhauser, Franz Lechner, Karl Lind, Franz Sulik) erreichte den 1. Platz und somit den Titel Bezirksmeister. BO.-Stv. Franz Pausackerl, Bez.Finanzref. Thomas Drechsler und Sportref. Karl Maurer nahmen die Siegerehrung vor. Begrüßenswert war auch die Beteiligung einer Damemannschaft unter dem Motto „Dabei sein ist alles“.

Bei der Bezirksmeisterschaft im Stocksport in Sebersdorf erreichte unsere Ortsgruppe (Anton Schwab, Karl Lind, Gerhard Zisser, Manfred Kernbichler) den 2. Platz.

Geburtstage: Hermine Hutter (80), die gern ein Tänzchen wagt, und Hermine Hnilicka (85), die seit 38 Jahren Mitglied bei uns ist. Wir wünschen alles Gute.



Jubilantin Hermine Hnilicka feierte ihren 85er.

## WALDBACH

### *Funktion zurückgelegt*

Nach 20 Jahren aktiver Tätigkeit legte Hermann Müller seine Funktion als Obmann zurück. Anlässlich der Jahreshauptversammlung dankten LGF Fritz Roll sowie Bgm. Stefan Hold dem scheidenden Obmann für seine vorbildliche Arbeit und überreichten ein Dank- und Anerkennungsdekret der Landesleitung und der Ortsgruppe.

Hermann Müller, der 2004 die Ortsgruppe übernahm, organisierte über 40 Ausflüge sowie Theater- und Operettenfahrten. Sehr gut angenommen wurden die monatlichen Seniorennachmittage. Die Höhepunkte waren 16 Maifeste (als Familienfeste organisiert) und rund 130 Wanderungen, wie LGF Fritz Roll in seiner Ansprache hervorhob. Herr Müller dankte seinen Mitarbeitern, im Besonderen seiner Frau Ida, für ihre Unterstützungen in all den Jahren.



LGF Fritz Roll und Hermann Müller.

## LEIBNITZ

### BEZIRK LEIBNITZ

#### *Bezirkswandertag*

Am 20. September 2023 fand der Bezirkswandertag des Seniorenbundes Leibnitz statt. Bei herrlichem Wetter konnten BO Manfred Haider und BO-Stv. Franz Kremser über 300 wanderfreudige Senioren begrüßen. Unter den vielen Gästen waren auch LAbg. Ing. Gerald Holler und Bgm. Alois Trummer. Danke an die Ortsgruppe Wolfsberg mit Obm. Wilfried Schutte für die Organisation.



Bgm. Alois Trummer, BO-Stv. Franz Kremser, Obm. Wilfried Schutte, LAbg. Ing. Gerald Holler, BO Manfred Haider (v.l.).

## ALLERHEILIGEN B. WILDON

### *Adventfeier und Jahreshauptversammlung*

Mitte Dezember fanden eine Hl. Messe und unsere Adventfeier statt. Anschließend wurde nach dem Mittagessen die Jahreshauptversammlung im GH Windisch abgehalten. Obm. Josef Felgitscher begrüßte neben den Mitgliedern auch die Ehrengäste Pfarrer Mag. Alois Stumpf, BO Manfred Haider und GK Alois Feirer. Der Heimatdichter, Manfred Herfer, trug bei unserer Feier weihnachtliche und humorvolle Gedichte vor.

Es wurden auch Termine für das kommende Jahr bekanntgegeben. Herzliche Gratulation: Paul Monsberger und Genovefa Hofstätter (beide 85); Maria Schlauer (80); Johann Prutsch (75).



Jubilar Paul Monsberger mit Gratulanten.

## ARNFELS

### *Neue Vorstandsmitglieder*

Die Jahreshauptversammlung fand am 9. November 2023 im Hotel Schmid in Maltschach statt. Drei Vorstandsmitglieder, die von der ersten Stunde der Vereinsgründung an den Vorstand bildeten, legten ihre Funktionen zurück. Es

war daher notwendig einen neuen Vorstand zu wählen. Der bisherige Obmann-Stellvertreter Robert Hirsch wurde einstimmig zum neuen Obmann gewählt. Auch die übrigen Vorstandsmitglieder wurden einstimmig gewählt: Obm.-Stv. Bgm. Karl Habisch, Kassier Harald Berdnik und Schriftführer Werner Neuhold. Der neue Obmann, Robert Hirsch, dankte den scheidenden Funktionären Hermann Steinwender, Ing. Franz Hintergräber und Johanna Drexler für ihre tolle Arbeit und ihren Einsatz für die Ortsgruppe Arnfels.



Werner Neuhold, BO-Stv. Josefine Zöhner vom Bezirk Leibnitz, Robert Hirsch, Harald Berdnik und Karl Habisch (v.l.).

## GABERSDORF

### Abschlussfahrt des Jahres 2023

Die Ortsgruppe machte ihre Abschlussfahrt 2023 zum Ganserlessen nach St. Martin. Anschließend besuchten die Mitglieder die Erlebnis- und Genusswelt Farmer-Rabensteiner in Bad Gams. Bei einer Schilcherverkostung ließen sie den Tag ausklingen.



Die Erlebnis- und Genusswelt wurde auch besucht.

## GAMLITZ

### Jahreshauptversammlung und Weihnachtsfeier

Unsere Hauptversammlung wurde am 13. Dezember 2023 im Vereinshaus in Gamlitz abgehalten. Obfrau Dorli Triebel begrüßte die Mitglieder und Ehrengäste. Der Tätigkeitsbericht und der Kassabericht wurden vorgetragen und der Kassier von den Mitgliedern entlastet. Die Ehrengäste Bgm. Fritz Partl, BO-Stv. Edeltraud Masser sowie Robert Dietrich von der Raika Gamlitz brachten ihre Jahresrückblicke und wünschten für 2024 alles Gute.

Obfrau Triebel dankte den Mitgliedern und Gästen und schloss die Versammlung. Anschließend verbrachten wir mit unseren Mitgliedern eine besinnliche Weihnachtsfeier.

Geburtstage feierten: Stefanie Felber (80) und Maria Kaschowitz (70). Herzlichen Glückwunsch und viel Gesundheit.

## LEIBNITZ-WAGNA

### Parlament und Geburtstagsfeier

Im Oktober 2023 machten sich Mitglieder der Ortsgruppe auf nach Wien zum Parlamentsgebäude. Fasziniert von dieser schönen baulichen Perfektion ging es nach der Mittagspause zur Busrundfahrt mit dem „Wien-Entdecker“. Anschließend ging es wieder zurück nach Leibnitz. Ein besonderer Dank geht an den Organisationsreferenten für die perfekte Planung.

Für die Geburtstagskinder der Jahre 2022 und 2023 fand eine gemütliche Feier der Ortsgruppe statt. Es gab für die Jubilare ein gutes Mittagessen und den Damen wurde ein Blumenstrauß und den Herren eine Flasche Wein überreicht. Obm. GR Rudi Hrubisek lud dazu mit dem gesamten Vorstand ein.



Die Jubilare der Jahre 2022 und 2023.

## LEUTSCHACH A.D. WEINSTR.

### Unternehmungen

Im September sind wir zum Wandern nach Wolfsberg im Schwarzautal gefahren. Danke an die Ortsgruppe Wolfsberg, die uns einen herrlichen Tag organisierte. Zum Ganserlessen fuhren wir nach St. Martin im Sulmtal.

Beim Bezirksschnapsen in Hengsberg erreichte Gertrude Baumann den 1. Platz – sie wurde „Schnapserkönigin“. Herzlichen Glückwunsch. Eine Ausfahrt im Dezember brachte uns zum Weihnachtsmarkt nach Pürgg. Zu unserer Weihnachtsfeier begrüßte Obfrau Edeltraud Masser auch Bgm. Erich Plasch und Vzbgm. Reinhold Elsniß. Das Fest wurde von Musik sowie Lesung von Dir. Karl Neubauer feierlich begleitet.

Unsere langjährige Obfrau und Ehrenobfrau, Justina Narat, ist gestorben. Wir werden sie in sehr guter Erinnerung behalten.



Die Musiker bei der Weihnachtsfeier.

## SCHLOSSBERG

### Traussnermühle

Unser Herbstausflug am 10. November 2023 ging zur Traussnermühle in Spielfeld, dann zum Ganserlessen im GH Eder in Slowenien und endete gemütlich im Buschenschank Kolarsimmerl in Eichberg/Trbrg. Zu unserer



Jahreshauptversammlung mit Weihnachtsfeier am 7. Dezember begrüßten Obm. Robert Schubert und Gf. Obm. Willi Weiß auch die Ehrengäste LGF Friedrich Roll, BO-Stv. Josefina Zöhler und Bgm. KR Erich Plasch. Nach den Berichten der Funktionäre und den Ehrungen folgten das gemeinsame Mittagessen sowie Kaffee und mitgebrachte Mehlspeisen. Die Feier wurde mit Liedern der Singgruppe begleitet.

Geburtstage: Josefa Grill, Leopoldine Dener, Richard Hartmann, Roman Paschek, Christian Albrecher, Wolfgang Schoss, Friedrich Lederhaas, Ingrid Puschnik und Erika Sternat. Wir wünschen allen noch viele Jahre in Gesundheit.



Die Gruppe vor der Führung der Trausnermühle.

## SEGGAUBERG

### Ganslmenü

Unser Ausflug zum Ganslessen im November 2023 führte uns zur Harter Teichschenke in Bad Waltersdorf. Wir bekamen ein wunderbares Ganslmenü serviert. Es mundete uns allen bestens. Anschließend spazierten wir ein wenig an dem angelegten Teich entlang und bestaunten das herbstliche Farbenspiel der Umgebung, das sich uns bot. In vorweihnachtliche Stimmung versetzte uns der Besuch des Adventmarktes „Weihnachtszauber“ auf Schloss Burgau.



Die Gruppe war im November bei der Harter Teichschenke.

## ST. GEORGEN A. D. STIEFING

### Besuch im Landhaus

Auf Einladung von LABg. Gerald Holler besuchten wir mit Obfrau Maria Pfiffer das Landhaus in Graz und erfuhren viel über politische Zusammensetzung und historische Hintergründe.

Die Senioren veranstalteten am 21. Jänner ihren traditionellen Seniorenbundball. Obfrau Maria Pfiffer und Ball-Obm. Ing. Fritz Riedl konnten die Ehrengäste BO Manfred Haider, LABg. Gerald Holler und Bgm. Ing. Wolfgang Neubauer sowie Mitglieder aus Allerheiligen, Heiligenkreuz, Gabersdorf, St. Nikolai, Schwarzau, Wildon, Wolfsberg, Ragnitz und Kirchbach begrüßen. Auch Bewohner des Pflegeheims Senecura aus Wildon genossen den Ball.

Die „Musik aus dem Stiefingtal“ sorgte für beschwingte Melodien. Es gab viele Preis zu gewinnen. Danke allen Spendern.



Der Seniorenball war ein toller Erfolg.

## ST. NIKOLAI OB DRASSLING

### Gelungene Veranstaltungen

Das Ganserlessen fand 2023 bei der Harter Teichschenke statt. Danach wurde die Kerzenwelt in Bad Waltersdorf und eine Weihnachtsausstellung in der Ottersbachmühle besichtigt.

Am 3. Dezember war die Adventfeier. Pfarrer Mag. Robert Strohmaier zelebrierte die Messfeier, die von Volksschülern und vom Lehrerteam (Leitung Dir. Herta Gutmann, MSc.) sowie Maria Reichl mitgestaltet wurde. Danach lud Obfrau Josefina Zöhler ins GH Rom-Größ ein. Begrüßt wurden auch die Ehrengäste BO Manfred Haider, Bgm. Gerhard Rohrer, Pfarrer Mag. Strohmaier und Ehrenobfrau Anna Ambros. Nach dem Jahresrückblick folgte der besinnliche Teil der Adventfeier.

Geburtstage: Karl Ambros (85); Rosemarie Mißl (80), Hilde Tropper und Pepi Schirmann (beide 75), Rosa Altenburger (65).



Jubililar Karl Ambros mit seinen Gratulantinnen.

## ST. VEIT AM VOGAU

### Senioren feiern Jubiläen

Am 27. Oktober 2023 feierte die Ortsgruppe in ihrem Stammlokal Keen die Geburtstage und zwei Hochzeitsjubiläen: Christine Fritz, Anna Kaiser (beide 90); Juliana Leykauf (85); Helga Gyulai, Herta Holler, Josef Kießner, Richard Suppan, Grete Winterleitner (alle 80); Erna Braunegger, Rosa Maria Thaller, Gottfried Grabin, Josefa Schantl, Franz Smogavez, Waltraud Straßberger (alle 75); Rudolf Pauli, Maria Gert, Karoline Feldbacher, Gerhard Prechtler, Gerald Pitscheider (alle 70).

Goldene Hochzeiten feierten Elfriede und Josef Kaschowitz, Aurelia und Rudolf Pauli.



Der Vorstand der Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte den Geburtstagskindern und Jubelpaaren viel Glück, Segen und Gesundheit.



Die gut gelaunten Jubilare von St. Veit.

## STRASS

### *Gesunde Gemeinde*

„Ordnung tut der Seele gut“ und „Aktiv im Alter bewegen“ waren die Themen eines Vortrages im Rahmen der Gesunden Gemeinde. DI Reinhold Heidinger, Jenny Vollmann und Arne Öhlknecht zeigten, wie wir unser Leben leichter und gesünder gestalten können.

Der Ausflug zur Käserei Fischer in Neurath, zur Burg Deutschlandsberg und zum Ganserlessen in Stangersdorf war unser letzter im Vorjahr. Mit einer Lesung von Maria Schneider im GH Sauer erlebten wir einen schönen Nachmittag. Musikalisch wurde sie von Werner Scheucher begleitet. Zur Weihnachtsfeier (mit der Gemeinde) konnte Bgm. Oberst Höflechner viele Gäste begrüßen. Der Erzherzog Johann Chor, die Musikschule Südsteiermark und Lesungen von Senioren trugen zur besinnlichen Feier bei.

Obfrau Rode und Obfrau-Stv. Heikenwälder gratulierten Hermi Brus zum 80er.



Die Mitglieder bei ihrem Ausflug zur Burg Deutschlandsberg.

## WOLFSBERG

### *Geburtstagsrunde 2023*

Die Geburtstagskinder mit runden und halbrunden Geburtstagen und wie immer auch die über 90-Jährigen des Quartals (Johann Konrad, 93 und Stefanie Kinzer, 91) waren zur Feier im GH Leber eingeladen. Obm. Wilfried Schutte, Pfarrer Mag. Wolfgang Toberer und Vorstandsmitglieder gratulierten herzlich. Im Dezember fand unsere Adventfeier statt, die vom Seniorenchor der Ortsgruppe unter der Leitung von Obm.-Stv. Rudi Leber festlich und stimmig gestaltet wurde.

Das Winterprogramm bietet viele Veranstaltungen an, auch der Kontakt zu anderen Ortsgruppen wird intensiv gepflegt.

## LEOBEN

### BEZIRK LEOBEN

#### *Hauptversammlung mit Neuwahl*

Kürzlich fand die Bezirksgruppenhauptversammlung im GH Unterdechler statt. Dkfm. Herbert Lasser konnte GF LO BR Ernest Schwindsackl, NAbg. Bgm. Andreas Kühberger, LGF Fritz Roll sowie BGF MMag. Rene Pichler begrüßen. Dkfm. Lasser übergab das Zepter in jüngere Hände.

LO BR Ernest Schwindsackl betonte in seinem Referat die Bedeutung sozialer Funktionen, beschrieb den Seniorenbund als eine Anlaufstelle bei Problemen aller Art und wies auf dessen verschiedene Aktivitäten im Bereich Unterhaltung, Reisen, Weiterbildung, Gesundheit und Geselligkeit hin.

Die neue Bezirksobfrau Hannelore Wölfler wurde einstimmig gewählt. Zu ihrem Team gehören noch Gerhard Niederhofer, Bgm. a.D. Fritz Kreisl, Christine Hesse, Hermine Nöstlhaller, Ing. Eckhard Lukesch, Horst Rainer und Anton Kühberger. Dkfm. Herbert Lasser wurde zum Ehrenobmann ernannt.



Bezirksobfrau Hannelore Wölfler mit Vorstand und Ehrengästen.

## ST. PETER-FREIENSTEIN

### *Weihnachtsmarkt in Schönbrunn*

Die Mitglieder der Ortsgruppe besuchten auf Einladung von NAbg. Andreas Kühberger das neu gestaltete Parlament in Wien. Nach einer interessanten Führung lud Andreas Kühberger zu einem Gespräch ins Leopold Figl-Zimmer. Von der Galerie konnte die Sitzung des Nationalrates verfolgt werden. Im Anschluss wurde nach dem Mittagessen der Weihnachtsmarkt im Schloss Schönbrunn besucht.



Aufmerksame Zuhörer bei der Nationalratssitzung.



## LIEZEN

### BAD AUSSEE

#### *Martinimarkt*

Am 4. November 2023 fuhren wir zum Martinimarkt nach Steinerkirchen. Mit einem Reisebus der Firma Zwetti ging es zuerst nach Gschwandt zum GH Rabl zum Mittagessen. Anschließend besuchten wir den Martinimarkt. Vor der Heimfahrt erhielt jeder ein Kilo Mehl von der Firma Haberfellner. Obm. Karl Ruppe dankte für die gute Organisation.

Am 7. Dezember 2023 fand die Weihnachtsfeier in der Ausseer Stube statt. Obm. Ruppe konnte auch Bgm. Franz Frosch, LO-Stv. BO Erich Zeiringer sowie die „Galla“ Musik begrüßen. Martina Grill, Maridl Eidhuber, Bert Haidvogel und Rudi Gierlinger wurden mit der Goldenen Ehrennadel ausgezeichnet. Für Adventstimmung sorgten auch Mitglieder der Ausseer Liedertafel, Kinder der Musikschule Bad Aussee sowie Elisabeth Aigner. Nach der Feier erhielten alle Anwesenden Ausseer Lebkuchen.



Die geehrten Vorstandsmitglieder.

### BAD MITTERNDORF

#### *Kaffee und Kekse*

Die Weihnachtsfeier der Ortsgruppe fand am 13. Dezember 2023 im Hotel Kogler in Bad Mitterndorf statt. Die Mitglieder wurden durch die musikalische Umrahmung des Schuasterl Dreig'sang aus Bad Goisern und die jungen Musikanten der HBLFA Raumberg-Gumpenstein sowie durch vorweihnachtliche Kurzgeschichten und Gedichte auf die Weihnachtszeit eingestimmt. Bei Keksen und Kaffee sowie einem anschließenden Essen unterhielten sich alle bis zum Abend. Obm. Leo Hochrainer konnte viele Ehrengäste u.a. BO Erich Zeiringer, Vzbgm. Kurt Edlinger und Herbert Hansmann begrüßen.



Bei der Weihnachtsfeier.

## HAUS IM ENNSTAL

#### *Bratl-Eisschießen*

Das neue Jahr starteten wir mit der Einladung zu einem Mittagessen für Mitglieder, welche im letzten Quartal 2023 einen runden oder halbrunden Geburtstag feiern durften. Diese Gelegenheit wird von den Jubilaren sehr gerne wahrgenommen, um beim gemütlichen Beisammensein intensive Gespräche aus früheren Zeiten zu führen.

Zur Tradition gehören im Winter das Bratl-Eisschießen gegen die Ortsgruppe Aich sowie die Teilnahme an den Landes- und Bezirksmeisterschaften im Eisstockschießen und das Fleischkrופן-Essen im GH Grundner in Birnberg. Sehr positiv wird von uns auch die Durchführung des Winter-Kegelcups des Bezirkes Liezen angenommen.



Ein fröhliches Beisammensein.

## SCHLADMING

#### *Adventsingen*

Unter dem Motto „Einstimmung auf Weihnachten“ fand in Berchtesgaden das Adventsingen 2023 statt. Mit dem Bus der Planaibahnen ging es zum Congress in Berchtesgaden. Zuerst wurde der Adventmarkt besucht und anschließend das über zwei Stunden dauernde Adventsingen. Im Anschluss kehrte man noch im GH Neuhaus der Familie Hettegger aus Großarl ein.



In Erwartung des Adventsingsens.

## MURTAL

### JUDENBURG

### BEZIRK JUDENBURG

#### *Antrittsbesuch beim Neujahrsempfang*

Der designierte Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes BR Ernest Schwindsackl besuchte am 11. Jänner anlässlich des traditionellen Neujahrsempfangs des Regionalbezirkes Judenburg die Funktionäre im GH Timmerer in



Möderbrugg. In seiner Rede ging er unter anderem auf die Diskriminierung der älteren Generation bei Kreditvergaben ein und wies auf EU-Schikanen im Verkehrswesen hin. LO-Stv. BO Helmut Ranzmaier konnte neben den vielen Obleuten auch LAbg. Bruno Aschenbrenner und ÖVP-BGF Alfred Taucher mit seinen Mitarbeitern begrüßen.



LO BR Ernest Schwindsackl zu Besuch in Judenburg.

## WEISSKIRCHEN

### *Gottfried Wieland ein 85er*

Anlässlich des 85. Geburtstags von Gottfried Wieland überbrachte BGF Alfred Taucher dem ehemaligen Judenburger ÖVP-Bezirksgeschäftsführer herzliche Glückwünsche. Vzbm. ÖVP-OPO Markus Tafelit stellte sich mit einem Ehrengeschenk ein. Der Jubilar ist seit 25 Jahren Ortsgruppenmitglied. Wir hatten am 14. Dezember 2023 unsere Weihnachtsfeier. Obfrau Elfi Penz begrüßte auch die Ehrengäste Bgm. Ewald Peer, LO-Stv. BO Helmut Ranzmaier und Ehrenobmann Karlheinz Gaber. Die Feier gestalteten die Mittelschule Weißkirchen sowie unsere Mitglieder.

Am 18. Jänner wurde in Wien die Tutanchamun-Ausstellung (organisiert von Reinhard Kogler, Manfred Hatz) und danach das Zisterzienserstift Heiligenkreuz besucht. Pater Aloysius erklärte die Geschichte des Stiftes.



Markus Tafelit, Gottfried Wieland, Erna Wieland, Fredi Taucher (v.l.).

## KNITTELFELD

### LOBMINGTAL

#### *Für jeden einen Keksteller*

Die Adventfeier am 11. Dezember 2023 fand im GH Ruf statt. Mehr als 60 Mitglieder sowie Bgm. Christian Wolf und Pfarrer Dr. Alfred Robnik konnte Obm. Helmut Brunner begrüßen. Die Singgruppe Monika Wehr umrahmte musikalisch die Feier. Unser Pfarrer und vier Mitglieder unserer Ortsgruppe stimmten mit ihren Gedanken und Lesungen zum Advent ein. Bgm. Wolf informierte über

Neuigkeiten aus der Gemeinde. Als Überraschung gab es für die Damen eine selbst gemachte, schlichte, doch dekorative weihnachtliche Tischdekoration. Federführend fabrizierte sie Franz Herzmaier. Viele Damen backten Kekse und jeder erhielt einen Keksteller. Im Anschluss an die Feier lud der Vorstand zu Schnitzel und einem geselligen Zusammensein ein.



Die Adventfeier war sehr gelungen.

## ST. MAREIN-FEISTRITZ

### *Preisschnapsen*

Ihr alljährliches Preisschnapsen veranstaltete die Ortsgruppe im GH Sucher in Hof. Obm. Karl Spitzer konnte zahlreiche Schnapsler begrüßen. Für die Organisation zeichneten Karl Wertnig sowie Josef Herk verantwortlich. Nach äußerst spannenden Zweikämpfen siegte Alfred Egger und erhielt dafür einen Geschenkkorb von Bgm. Bruno Aschenbrenner überreicht. Rang 2 ging an Anton Dietmair und den 3. Platz belegte Viktor Rothschädl. Auch alle übrigen Teilnehmer gingen mit schönen Preisen nach Hause.

Parallel zum Schnapsen gab es auch ein Schätzspiel. Die Anzahl von Kaffeebohnen in einem Glas galt es zu bestimmen. Elisabeth Lubner kam der Zahl am nächsten und wurde Siegerin.



Die Sieger vom Preisschnapsen.

## MURAU

### BEZIRK MURAU

#### *Neujahrsempfang*

LO-Stv. BO Josef Obergantschnig veranstaltete erstmals einen Neujahrsempfang für den erweiterten Vorstand des Bezirks im Rathaus in Murau. Er konnte u.a. Bgm. Thomas Kalcher, LTPräs. Manuela Khom und den GF LO BR Ernest Schwindsackl willkommen heißen. Eingangs gab BO Obergantschnig Einblick in die Aktivitäten im letzten Jahr. Bgm. Kalcher hob die Bedeutung



des Seniorenbundes als Bindeglied der Generation 60plus hervor. LTPräs. Manuela Khom hob besonders das Miteinander von Gesellschaftsschichten im Seniorenbund hervor. LO Ernest Schwindsackl stellte sich den Funktionären vor und gab Einblick in sein politisches Leben. Außerdem berichtete er von den Angeboten des Seniorenbundes auf Landesebene.



BGF Daniel Miedl-Rissner, BO Josef Obergantschnig, LTPräs. Manuela Khom, GF LO BR Ernest Schwindsackl und Bgm. Thomas Kalcher (v.l.). Foto: Galler

## KRAKAUDORF

### Schafaufbratln

Im Oktober fanden wir uns im benachbarten Lungau zum traditionellen „Schafaufbratln“ ein. Wie in den vergangenen Jahren erfreuten wir uns am guten Essen und unterhielten uns gemütlich bis in die Abendstunden. Im Dezember fand im GH Guniwirt unsere sehr gut besuchte Weihnachtsfeier statt. Nach dem schmackhaften Mittagessen trugen Mitglieder diverse Gedichte und Geschichten vor, die musikalische Umrahmung bestritt die Gruppe „OberSteirer FIRE“.

Sowohl Bgm. Gerhard Stolz als auch Pfarrer Stuhlpfarrer waren unserer Einladung gefolgt und feierten mit uns. Viele Mitglieder freuten sich über schöne Preise, die sie bei der Tombola gewannen. Herzlichen Dank unserer Obfrau für die schönen Ideen und Bemühungen zur Gestaltung dieser Feier.

## KRAKAUEBENE/KRAKAUSCHATTEN

### 40-jähriges Jubiläum

Im September feierten wir unser 40-jähriges Jubiläum. Der Festgottesdienst mit Bläsern, der Nachmittag mit Tanzmusi, Kögerl Duo, Volksmusiktrio, Schuhplattlern, Jakob mit seiner Harmonika sowie eine große Verlosung waren die Höhepunkte dieses sehr gelungenen Festes. Ende September wanderten wir zum Etrachsee. Am 30. Oktober trafen wir uns zum traditionellen „Schafbratln-essen“ in „unserem“ Hotel Stigenwirth.



Jakob spielte mit seiner Harmonika groß auf.

Mit einer wunderschönen Adventfeier (55 Mitglieder, wunderbare musikalische Umrahmung, selbstgebackene Plätzchen und belegte Brote) beendeten wir unser aktives Vereinsjahr. Herzlichen Dank an alle.

Zu Beginn dieses Jahres gratulierten wir Maria Stolz zu ihrem 70. Geburtstag. Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern ein gesegnetes und gesundes Jahr 2024.

## MÜHLEN

### Weihnachtsfeier

Unsere Weihnachtsfeier fand am 15. Dezember 2023 beim Gasthof Krapinger in St. Veit in der Gegend statt.



Bei der Weihnachtsfeier.

## MURAU UND UMGEBUNG

### Weihnachtsfeier

Am 1. Adventsonntag folgten über 140 Mitglieder des Seniorenbundes der Einladung zur alljährlichen Adventfeier im Brauhaus zu Murau.

Nach der Begrüßung aller Gäste und Ehrengäste gab Obmann Ing. Anton Kühr einen Jahresrückblick auf das vielseitige Vereinsleben, auf die vielen Aktivitäten und die schönen Ausflüge. Er bedankte sich auch bei allen Mitgliedern, Organisationen und Firmen, die den Seniorenbund im vergangenen Jahr unterstützten. Es war eine sehr gelungene und stimmige gemeinsame Feier.



Gemeinsames Singen bei der Adventfeier.



Bgm. Thomas Kalcher ging bei seinen Grußworten unter anderem anlässlich des mehrstündigen Stromausfalles am Vortag auf die Auswirkungen in der Stadtgemeinde Murau und auf den Großraum Murtal-Murau ein.

Musikalisch wurde die Adventfeier von der Gruppe AMUSE umrahmt und Veronika Gassner und Veronika Teichert trugen heitere, amüsante Gedichte und Geschichten vor.

## OBERWÖLZ, OBERWÖLZ-UMGEBUNG, WINKLERN

### Runde Geburtstage

Ein großes Highlight war unsere Geburtstagsfeier. Die 70- und 75jährigen Geburtstagsjubilare wurden von der Ortsgruppe eingeladen. Mit Kaffee und Kuchen sowie einer Jause und Gesang war dieser Nachmittag sehr lustig und gelungen.

Unsere Schriftführerin Elisabeth Fritz gestaltete im November einen Rückblick auf das Jahr 2023 an Hand einer PowerPoint-Präsentation. Dies war ein sehr interessanter Jahresabschluss.



Unsere 70- und 75jährigen Jubilare.

## RANTEN

### Gemeinsame Feierstunde

Anlässlich einer gemütlichen Feierstunde im Dezember 2023 konnte Obm. Hans Pernthaler allen Geburtstagsjubilaren des 2. Halbjahres 2023 gratulieren und ihnen Gesundheit wünschen sowie für die Treue zu unserem Verein danken.

Es feierten: Anton Pretschner, Elsa Schrefl, Elfriede Moser, Brigitta Schweiger, Christine Hansmann, Gabriele Feyel (alle 70); Regina Bischof, Irmgard Galler, Karl Feiel sen., Maria Auer, Albine Hollerer (alle 75); Reinhold Kern (80).

Im Anschluss begrüßte der Obmann die zahlreich erschienen Mitglieder zur Adventfeier mit einem tollen Programm und wünschte ein paar gesellige Stunden bei Kaffee und Kekse. Er dankte im Namen der Ortsgruppe für die Treue und wünschte ein gutes neues Jahr.



Die Jubilare.

## SCHÖNBERG-LACHTAL

### Meister im Kegeln

Beim Bezirkskegeln der Ortsgruppen im Bezirk Murau im GH-Hammerschmied in Ranten belegten die Damen der Ortsgruppe Schönberg-Lachtal den ersten Platz. Die Siegerehrung nahmen Lo-Stv. BO Josef Obergantschnig mit Sportreferentin Luise Eichmann und Obm. Johann Pernthaler vor. Herzliche Gratulation!



Glückliche Sieger.

## ST. BLASEN-ST. LAMBRECHT

### Geburtstage

Die Ortsgruppe gratulierte unseren Jubilaren sehr herzlich und wünschte alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen.

Es feierten: Norbert Moser, Anna Grasser, Franz Stolz, Emilie Pirker, Zita Wallner und Marlene Wildenberg (alle 70) sowie Burgi Hobelleitner (75).



Die Geburtstagsjubilare.

## SÜDOSTSTEIERMARK

### FELDBACH

## AUERSBACH

### Rückblick auf 2023

Im Oktober 2023 lud Obfrau Anna Ploderer alle Jubilare zum Mittagessen in Pfeiler's Bürgerstübel & Hotel in Feldbach ein. Bgm. Ing. Josef Ober gratulierte allen Jubilaren. Geburtstage: Anton Färber (75); Erna Fahnl und Angela Gmoser (beide 80). Wir danken unserer „Mädi“ für den jahrelangen Dienst als Küchenchefin bei den Festen.

Am 8. Dezember 2023 fand die Jahreshauptversammlung und Weihnachtsfeier im GH Rodler in Edelsbach statt. Als Ehrengäste konnten Bgm. Ing. Josef Ober und GR Manfred Promitzer begrüßt werden. Nach den Berichten des Vorstandes



wurde die Feier vom Seniorenchor (mit Musikschullehrerin Sabine Unterberger) mit Weihnachtsliedern umrahmt. Die Senioren danken herzlich ihrer Obfrau Anna Ploderer für ihren großartigen Einsatz.



Bgm. Ing. Josef Ober und Obfrau Anna Ploderer mit den Jubilaren.

## FEHRING

### *Burgenland und Parlament*

Nach dem traditionellen Ganslessen fuhr die Ortsgruppe weiter ins Freilichtmuseum Gerersdorf bei Güssing, wo wir sehr fachkundig und lebensnah durch die einzelnen Objekte geführt wurden. Gestärkt mit burgenländischen Köstlichkeiten traten wir wieder die Heimreise an.

Weihnachtsmärkte und Parlament standen für unsere Fahrt nach Wien am Programm. Nach einem weihnachtlichen Spaziergang durch die Innenstadt empfing uns NAbg. MMag. Dr. Agnes Totter im Parlament. Sie nahm sich Zeit, um mit uns zu plaudern und uns aus ihrer parlamentarischen Tätigkeit zu berichten. Die anschließende Führung durch das renovierte Parlament (an der auch StPO Bgm. Mag. Johann Winkelmaier teilnahm) gestaltete sich äußerst interessant.



Die Gruppe im Freilichtmuseum Gerersdorf.

## FELDBACH

### *Jahreshauptversammlung und Adventfeier*

Am 23. November waren alle Mitglieder zur Jahreshauptversammlung mit anschließender Adventfeier eingeladen. Unser Obm. Rudi Kulovic konnte LABg. Franz Fartek, Stadtrat Christian Ortauf und Pfarrer Mag. Rainer Matthäus Parzmair als Ehrengäste begrüßen. In ihren Ansprachen wurde die Wichtigkeit des Ehrenamts für ein funktionierendes Vereinsleben betont. Pfarrer Mag. Parzmair eröffnete unsere anschließende Adventfeier mit einem Gebet.

Geburtstage hatten: Franz Uller, Eva Maria Unger (beide 80); Gertrude Gsöllpointner, Grete Matzhold (beide 85). Der Vorstand und die zuständigen Gebietsbetreuer wünschten alles Gute für die Zukunft, vor allem Gesundheit.



Grete Matzhold (l.) hatte ihren 85er.

## HATZENDORF

### *Gemeinsam Kartenspielen*

Für Klein und Groß ist dies ein toller Zeitvertreib im Winter. Bei der Ortsgruppe ist dieses „Seniorencafe“ schon seit Jahren jeden Donnerstag meistens beim GH Kraxner (mit liebevoller Bedienung). Mit Freuden werden die Karten ausgepackt und die Spiele wie „Emma treiben“, Schnapsen, Knaxen und Preferenzen mit viel Humor ausgetragen.

Spielerisch kommt das Gehirntraining nicht zu kurz und auch die neuesten Geschehnisse werden besprochen. Das Bezirksschnapsen kommt immer mehr ins Rollen, wo es dann wertvolle Preise zu gewinnen gibt.

Geburtstage: Johann Unger (70); Johann Friedl, Johann Rosenberger, Johann Thier (alle 75); Margarte Riegler (80); Maria Vorauer (85); Maria Taucher (91); Franz Neubauer, Josef Kleer (beide 94).



Wer gewinnt?

## JAGERBERG

### *Rückblick auf 2023*

Der Rückblick auf 2023 zeigte viele Aktivitäten: Im August besuchten wir in Deutschfeistritz das Sensenwerk-Museum, im September fuhren wir zum Almbetrieb ins Lachtal, im Oktober ging die „Fahrt ins Blaue“ ins südliche Burgenland nach Mogersdorf am Schöllsberg, mit den Jubilaren wurde im GH Haiden gefeiert, im November trafen wir uns mit der Vulkanland-Dichtergilde im GH Kaufmann, im Dezember verbrachten wir im GH Siegl einen Adventnachmittag mit Autor Karl Oswald.

Am 17. Dezember nach der Hl. Messe, umrahmt vom Seniorenchor und Flötenspieler, gab es eine Weihnachtsfeier mit stimmungsvollen Liedern und Gedichten. Dazu durften wir unseren LO-Stv. BO VetR Dr. Othmar Sorger sehr herzlich begrüßen.

Wir freuen uns auf erlebnisreiche Ausflugsziele und andere Aktivitäten im neuen Jahr.





Unser Seniorenchor.

## LEITERSDORF

### Gemeinsame Geburtstagsfeier

Am 17. November 2023 gab es für alle Mitglieder, die 2023 einen runden Geburtstag hatten, eine gemeinsame Feier mit dem Vorstand der Ortsgruppe. Dieser gratulierte den Jubilaren sehr herzlich.



Obm.-Stv. A. Karner, W. Karner (75), J. Hirschmugl (70), T. Neuherz (70),  
Obm. L. Neuherz (70), Obm.-Stv. L. Gangl (hinten, v.l.);  
A. Müller (80), F. Weber (90), A. Kofler (90) (vorne, v.l.).

## PALDAU

### Stockschießen

60 sportbegeisterte Stockschiützen und Fans unserer Ortsgruppe nahmen heuer an unserer ersten Aktivität, dem internen Stockschießen im Knödelschießen-Modus teil. Nach einem fairen Wettkampf gab es ein gemütliches Beisammensitzen im Sporthaus des ESV-Saaz bei Backendl und Getränken.



Volle Konzentration ist alles...

## RIEGERSBURG

### Adventfeier mit Ehrungen

Am 2. Dezember 2023 fand unsere Adventfeier mit Ehrungen statt. „Frau Holle“ meinte es mit uns an diesem Tag gut und ließ es schneien. Bang warteten wir darauf, ob sich der Saal füllen wird. Aber unsere Mitglieder sind wetterfest und kamen herbei. Zuerst starteten wir mit dem besinnlichen Teil, der von Christine Schwarz und Theresia Winkler gestaltet wurde. Darauf folgten die Ehrungen, welche unser Bgm. Franz Reisenhofer und Bez.-Kassier Manfred Promitzer vornahmen. Erstmals wurden in unserer Ortsgruppe Senioren mit einer 30-jährigen Zugehörigkeit und mehr geehrt. Maria Fink und Anna Trummer halten uns bereits seit 36 Jahren die Treue.

## SCHWARZAU-MITTERLABILL

### Fröhliche Gewinner

Unsere Ortsgruppe war beim Bezirksschnapsen sehr erfolgreich. Franz Schober, Walter Fröhlich, Christine Putz zählten zu den Gewinnern.

Die Novemberfahrt führte zur Firma Posch in Kaindorf, zum Ganserlessen in Sveti Ana und zur Stadt Radkersburg. Das Herbstfest im November lud zum Tanz in den Kultursaal nach Frannach ein. Viele Unternehmen und helfende Hände trugen zum guten Gelingen bei.

Zur Jahreshauptversammlung im Dezember waren die Ehrengäste BO VetDr. Othmar Sorger und Bgm. Alois Trummer gekommen. Josefa Pletzl, Johanna Fruhwirt und Josef Pucher wurden die Ehrennadel in Bronze verliehen. Anschließend fand eine besinnliche Adventfeier sowie das gemeinsame Mittagessen statt. Wir schließen das Jahr 2023 und sagen allen ein herzliches Vergelt's Gott für das Miteinander.



Die erfolgreichen Schnapsler.

## ST. ANNA AM AIGEN

### Jahreshauptversammlung und Weihnachtsfeier

Am 2. Dezember 2023 hielten wir die Jahresversammlung mit Wahl und anschließender Weihnachtsfeier ab. Auch die Ehrengäste Bgm. Hannes Weidinger, LGF Fritz Roll, LAbg. Franz Fartek, Landtagspräsidentin i.R. Burgi Beutl, Bgm. i.R. Sepp Urbanitsch, Pfarrer Marian Depsky sowie Kommandant der Freiwilligen Feuerwehr Erwin Schober waren gekommen. Obm. Josef Hödl begrüßte alle sehr herzlich.

&gt;&gt;&gt;

**REDAKTIONSSCHLUSS**  
22. März 2024 um 10 Uhr





Obm. Hödl dankte besonders Familie Tröster für die musikalische Begleitung.

## ST. STEFAN IM ROSENTAL

### *Ball in der Rosenhalle*

Der Höhepunkt 2023 war unser Ball im November in der Rosenhalle. Wir konnten 21 Ortsgruppen aus verschiedenen Bezirken begrüßen. Der Vorstand, die Beiräte und auch viele Mitglieder leisteten wieder ausgezeichnete Arbeit. Die Küche mit Chefkoch Johann Fink war ausgezeichnet. Es gab großes Lob von den Gästen. Auch der Glückshafen und die Verlosung der Hauptpreise war ein voller Erfolg. Als Ehrengäste konnten GF LO BR Ernest Schwindsackl, LGF Friedrich Roll, Pfarrer Mag. Christian Grabner, Bgm. Johann Kaufmann, 1. Vzbgm. Manfred Walter und GK Johann Tropper begrüßt werden. Ein herzliches Dankeschön unserer Obfrau Gerti Rossmann, ohne deren Einsatz dieser Erfolg nicht möglich wäre.



Die Ehrengäste konnten sich über den sehr gelungenen Ball freuen.

## UNTERLAMM

### *Weihnachtsfeier mit Jahreshauptversammlung*

Am 17. Dezember fand im GH Lenz-Riegler unsere Weihnachtsfeier mit JHV statt. Dazu konnten wir LGF Friedrich Roll, LO-Stv. VetR BO Dr. Othmar Sorger und Bgm. Robert Hammer als Ehrengäste begrüßen. Obm. Josef Jandl wurde für seine Tätigkeiten von LGF Friedrich Roll und BO VetR Dr. Othmar Sorger die Goldene Ehrennadel überreicht.

Unsere Reisereferentin Hermine Jandl organisierte einen Ausflug nach Pölla. Nach einer Kirchenbesichtigung ging es zum Mittagessen zum Backhendl-Schneiderwirt in Auffen. In Bad Waltersdorf besuchten wir das Kerzenland. Beim Abschluss in einem Buschenschank wurde fleißig das Tanzbein geschwungen.

Geburtstage: Maria Kowald (96); Maria Fragner (80). Obm. Josef Jandl bzw. Kassiererinnen Anna Spörk überbrachten die besten Glückwünsche und Gesundheit.



Obm. Josef Jandl erhielt die Goldene Ehrennadel.

## RADKERSBURG

## BAD RADKERSBURG

### *Im Nostalgiekino*

Im Johannes-Aquila-Hof in Bad Radkersburg hat Amateurfilmer Wolfgang Stradner ein Nostalgiekino mit zwölf Originalstühlen aus dem ehemaligen Stadtkino eingerichtet. Die Wände zieren Kinopлакate aus den 60er Jahren. In diesem kleinen Kino zeigte Wolfgang Stradner den Senioren einen 35mm-Film, den er auf den Originalschauplätzen der Winnetou-Filme in Kroatien bei einem Treffen mit den ehemaligen Karl May Stars drehte. Titel seines Films ist „Wie Winnetou den Silbersee fand“. Nach dem dreistündigen Kinobesuch kehrten die Senioren im „Goldenen Löwen“ ein.



Das Nostalgiekino mit Wolfgang Stradner.

## DEUTSCH-GORITZ

### *Chiemsee und München*

Der erste Tag unserer Herbstreise (13. bis 15. September 2023) führte uns nach Prien am Chiemsee. Auf der Herreninsel besichtigten wir Schloss Herrenchiemsee, das von König Ludwig II. von Bayern erbaut wurde. Am zweiten Tag hatten wir eine Führung durch München. Wir sahen den Odeonsplatz und Theatinerkirche, die Frauenkirche (Dom), das Neue Rathaus am Marienplatz, Viktualienmarkt und einiges mehr. Das Mittagessen war im Hofbräuhaus. Danach besuchten wir Schloss Nymphenburg und das Olympia-Gelände. Den dritten Tag widmeten wir den Bavaria Filmstudios, wo bekannte Filme und Serien gedreht werden. Von dort traten wir die Heimreise an.



Unsere Gruppe auf den Stufen der bayerischen Staatsoper.

## METTERS DORF AM SASSBACH

### *Kastanienbraten, Adventfeier*

Im Feuerwehrhaus Zehensdorf fand das traditionelle Kastanienbraten statt. Die Ortsgruppe veranstaltete das Kathreinkränzchen, zu dem Obfrau Aloisia Treichler viele Ehrengäste begrüßte. Es war ein schönes Fest. Auch das Pflegeheim ECO-Haus besuchte mit seinen Pflegerinnen das Fest.

Der letzte Ausflug 2023 führte zum Ganslessen nach Drumling zum GH Baier. Am Nachmittag stand der Besuch der Kerzenwelt in Bad Waltersdorf auf dem Programm.

Zur Adventfeier begrüßte Obfrau Aloisia Treichler alle Teilnehmer sehr herzlich. Um 15 Uhr begann der Gottesdienst in der Pfarrkirche mit dem Chor. Danach fand in der Kirche die Einstimmung zum Advent mit den Volksschulkindern statt. Anschließend saßen wir gemütlich bei köstlichen Mehlspeisen und einer Jause im GH Jöbstl beisammen.



Die Geburtstagsrunde mit den Jubilaren.

## ST. PETER AM OTTERS BACH

### *Ausfahrt zum Ganserlessen*

Mit rekordverdächtiger Beteiligung (92 Personen) fuhren wir am 15. November 2023 nach Oberwart zum dortigen Wochenmarkt. Der Markt wurde 1841 eingeführt und bietet seither einmal pro Woche im Kulturpark verschiedenste Waren an, wobei meist 80 Marktstände genutzt werden können. Zu Mittag kehrten wir in Deutsch Tschantschendorf ins GH Walits-Guttmann ein. Dort fand der Hauptzweck unserer Fahrt statt, das Ganserlessen. Es gab übrigens auch andere, köstliche Speisen. Unsere kulinarische Reise führte uns am Nachmittag nach Bergl bei Riegersburg, wo wir den Buschenschank Maurer besuchten und einen gemütlichen und schönen Abschluss fanden. Wir kamen wohlgenährt und sehr zufrieden wieder nach Hause.



Die Fahrt zum Ganserlessen fand viele Teilnehmer.

## STRADEN

### *Ganserlessen und Ball*

Das Ganserlessen fand in Deutsch Tschantschendorf im Burgenland statt. Bei Musik, Tanz und Gesang unterhielten sich die Mitgereisten bestens, ehe es mit Vulkanlandreisen Karl Hütter nach Hause ging. Die Organisation lag in den Händen von Obfrau Anna Leitl.

Im GH Pock in Puxa fand der diesjährige Ball statt. Obfrau Anna Leitl konnte auch LAbg. Julia Majcan, BO Bgm. a.D. Heinrich Schmidlechner und Bgm. DI Anton Edler begrüßen. Beim Schätzspiel gewann Antonia Leber von der Ortsgruppe St. Peter am Ottersbach ein Essen für zehn Personen. Bei Musik von „Luis und seine Freunde“ wurde fleißig getanzt.

Geburtstage feierten: Franziska Ruckenstuhl und Roswitha Hütter (beide 80) sowie Richard Pock (85).



Bgm. DI Anton Edler, LAbg. Julia Majcan, Obfrau Anna Leitl, und BO Bgm. a.D. Heinrich Schmidlechner.

## TIESCHEN

### *Obmannwechsel*

Bei der Weihnachtsfeier und gleichzeitiger Jahreshauptversammlung fand auf Wunsch des bisherigen Obmannes, Josef Schober, die einstimmige Kooptierung von Franz Treichler zum neuen Obmann statt. Weiters wurde Maria Koller zur Obmann-Stellvertreterin, Marianne Bratkovics zur Schriftführerin, Maria Tschiggerl deren Stellvertreterin und Otto Engel zum Sportreferenten einstimmig gewählt. Josef Schober wurde zum Ehrenobmann ernannt. Alle anderen Vorstandsmitglieder, Hermine Leopold, Erich Cipoth, Karl Puff, Josef Stöckler, Erhard Fastl, Theresia Urbanitsch, August Dopona und Karl Schöllauf, üben ihre Funktionen bis zum Ablauf der gewählten Periode aus. Mit besinnlichen Beiträgen von Pfarrer Johannes Lang und Erwin Neumeister



und dem gemeinsamen Mittagessen fand die Weihnachtsfeier einen gemütlichen Ausklang.



Der neue Vorstand.

## VOITSBERG

### VOITSBERG-ROSENTAL

#### *Jahreshauptversammlung und Weihnachtsfeier*

Eröffnet wurde die Jahreshauptversammlung im GH Merta durch Obm. Walter Gaich. Als Ehrengäste konnte er Vzbgm. Manfred Pretenthaler, BO GR Dipl. Päd. Walter Reiter und Pastoralreferent Martin Rapp begrüßen.

Durch die Neueinführung des digitalen Identitätsnachweises mit der ID Austria bietet der Seniorenbund praxisbezogene Kurse für Smartphone- bzw. Tablet an.

Nach dem offiziellen Teil sorgte die Hans & Werner-Combo für weihnachtliche Stimmung und Anton Kollmann, Helene Reiter und Ingrid Gaich rezitierten Gedichte.

Am Gesundheitstag (19. April) referieren Prim. ao. Univ.-Prof. Dr. Hubert Hauser und Univ.-Prof. Dr. Sascha Ahyai über „Früherkennung und Behandlung von Brust- und Prostatakrebs.“



Vzbgm. Manfred Pretenthaler, BO Walter Reiter, Obmann Walter Gaich, Kassiererin Gerda Schuster (v.l.).

**REDAKTIONSSCHLUSS**  
**22. März 2024 um 10 Uhr**

## WEIZ

### ALBERSDORF-PREBUCH

#### *Jahresrückblick*

Im Jahr 2023 waren unsere Mitglieder sehr zahlreich bei unseren Aktivitäten dabei. Folgende Veranstaltungen wurden von uns durchgeführt: Preisschnapsen, Kegeln, Wandern und sieben Ausflugsfahrten. Sehr erfreulich war für Obm. Johann Neuhold die Fahrt nach Admont zur Bundeswallfahrt. Ein Höhepunkt war sicher der 2-Tagesausflug nach Salzburg und Kärnten mit Durchwandern der Liechtensteinklamm, einer Fahrt zum bzw. über den Großglockner und der Aufenthalt in Heiligenblut. Obm. Neuhold dankt unserem Bgm. Robert Schmierdorfer und den Gemeinderäten für die vierteljährlichen Einladungen zu Ehren der Jubilare sowie für die Adventfeier für alle Senioren der Gemeinde Albersdorf-Prebuch.



Herrliches Wetter begleitete die Senioren bei ihrem zweitägigen Ausflug.

## ANGER

#### *Erste-Hilfe-Grundkurs*

Die richtige Hilfe in den ersten Minuten eines akuten Falles sind die Entscheidendsten. Deshalb boten wir einen Grundkurs an. Erfreulicherweise haben sich 38 Senioren angemeldet. Der Kurs wurde mit viel Freude und Ernsthaftigkeit absolviert.

Bei den Grundkursen soll es nicht bleiben. Ab März findet monatlich ein Erste-Hilfe-Stammtisch statt, wo regelmäßig die wichtigsten Rettungshandgriffe wiederholt und geübt werden.

Wir wollen es halten wie bei der Feuerwehr: „Wir möchten bestens für den Ernstfall vorbereitet sein, hoffen aber, dass dieser nie oder nur ganz selten eintrifft.“



Auf das praktische Üben wurde besonderer Wert gelegt.

## BIRKFELD

### Hoher Geburtstag

Bgm. a.D. Karl Hofbauer feierte im Dezember 2023 seinen 85. Geburtstag. Herzlich gratulierten Bgm. Oliver Felber, Mag. Karl Günther De Monte, Franz Mosbacher und Obfrau Sofie Mosbacher.

Am 18. Februar 2024 war das Knödelschießen. Von den 38 Teilnehmern wurden die Gruppen Grün (Moar Obm.-Stv. Wolfgang Struschka) und Rot (Moar Bgm. Oliver Felber) ausgelost. Beim Knödelschießen und beim Spiel um das Getränk gewann die Rote Gruppe. Die Stärkung, mit Schweinsbraten und Knödel, gab es im GH Hammerschmied.

Viele Mitglieder folgten der Einladung zur besinnlichen Adventfeier im Dezember 2023 im GH Baumgartmühle. Vikar Mag. Franz Ranegger sprach besinnliche Gedanken zum Advent.



Jubilar Karl Hofbauer (vorne), Bgm. Oliver Felber, Mag. Karl Günther De Monte, Franz Mosbacher und Obfrau Sofie Mosbacher (v.l.).

## FISCHBACH

### Aktiv ins Jahr 2024

Es beginnt im Mai mit einer Halbtagsfahrt zum Schwammerlwirt nach Kindberg. Anfang Juli ist ein 4-Tagesausflug über die Großglockner Hochalpenstraße nach Osttirol, mit Defereggental, Staller Sattel, Kalkstein Villgratental und vielem mehr. Im August ist eine Ausfahrt auf das Gaberl und einer Besichtigung der Molkerei in Voitsberg vorgesehen. Die Arzberghütte bei St. Jakob i.W. ist Ziel im September, wo auch eine Rundum-Wanderung mit herrlicher Aussicht möglich ist. Die Wallfahrt im Oktober nach Heilbrunn bildet den Abschluss unseres Jahresprogramms.

Im November 2023 feierte unser langjähriges Mitglied Pauline Sommersguter den 85. Geburtstag. Eine Abordnung der Ortsgruppe und KFB gratulierten und wünschten ihr alles Gute sowie glückliche und gesunde Jahre in ihrer Familie.

## FLOING

### Kathreintanz

Am 18. November 2023 fand der Kathreintanz der Ortsgruppe im GH Angerhof statt. Mehr als zwanzig Vereine sind unserer Einladung gefolgt. Als Ehrengäste konnten wir LO-Stv. BO Anton Paierl mit Gattin, Bgm. Martin Haberl und unseren Ehrenobmann Blasius Christandl begrüßen. Im Laufe der Veranstaltung beehrte uns auch LAbg. Bgm. Silvia Karelly mit ihrem Besuch.

Zur Tanzmusik der Gschoada Buam schwangen unsere Gäste fleißig das Tanzbein. Bei der Verlosung konnten viele schöne Preise gewonnen werden. Für die vielen Spenden, die wir für den Glückshafen erhielten, danken wir sehr herzlich den Betrieben und Geschäften aus Floing und Anger sowie unseren Mitgliedern.



„Alles Walzer“ beim Kathreintanz.

## GASEN

### Hans Reiter ein 85er

Unser Ehrenobmann Alt-Bgm. Hans Reiter feierte Anfang November 2023 seinen 85. Geburtstag. Der Jubilar leitete 28 Jahre als Bürgermeister die Geschicke der Gemeinde sowie als sehr umsichtiger Obmann von 2000 bis 2015 unsere Ortsgruppe. Der gesamte Vorstand gratulierte sehr herzlich zu diesem halbrunden Geburtstag. Wir wünschen noch viele Jahre bei guter Gesundheit und danken sehr herzlich für die langjährige Arbeit als Obmann.



Der Jubilar mit dem Vorstand und Partnern.

## GERSDORF A.D. FEISTRITZ

### Adventfeier

Unsere gut besuchte Adventfeier fand am 1. Dezember 2023 im Buschenschank Burger in Gschmaier mit einer Hl. Messe, die Pfarrer Peter Rosenberger mit uns feierte, statt. Die Feier wurde von den Sängern des Seniorenbundes gestaltet. Ein herzlicher Dank allen Frauen und Männern, die Mehlspeisen backten, verpackten und verteilten. Mit einer feinen Jause und den besten Wünschen für das neue Jahr 2024 ging die Veranstaltung zu Ende.

Maria Kalcher feierte ihren 85. Geburtstag und Johann Reiter hatte seinen 80. Geburtstag. Der Vorstand gratulierte mit Geschenken und guten Wünschen für den weiteren Lebensweg.

## HEILBRUNN

### Weihnachtsfeier

Einstimmen auf Weihnachten mit Kindern ist immer etwas Besonderes, so auch bei unserer Weihnachtsfeier am 8. Dezember 2023. Im Anschluss an den Gottesdienst war Treffpunkt im GH Bratl. Begrüßen durften wir als Ehrengäste Bgm. Hubert Höfler, LO-Stv. BO Anton Paierl mit Gattin sowie Pfarrer



Mag. Peter Weberhofer. Gestaltet wurde die Feier von den Kindern der Musikschule Weiz unter der Leitung von Direktor Sepp Bratl und Lehrerin Birgit Schweiger. Kleine und große Kinder wirkten mit. Großes Danke geht an die Verantwortlichen für das Einstudieren der Musikstücke und die Kinder für die Präsentation.

Wir danken unserem Obm. Franz Neuhold für sein Engagement und seine ehrenamtliche Tätigkeit sehr herzlich.



Groß und Klein zeigten ihr musikalisches Können bei der Weihnachtsfeier.

## HOFSTÄTTEN AN DER RAAB

### Gemeinsame Adventfeier

Es ist schon zur Tradition geworden, dass viele Mitglieder am 6. Dezember eine gemeinsame Feier und gemütliche Stunden des Beisammenseins erleben dürfen. Dafür wurde wieder ein großer Saal im GH Schwab in Urscha bereitgestellt.

Wenn wir das Jahr Revue passieren lassen, hatten wir aufschlussreiche Veranstaltungen, wie Kegeln, Geburtstagsfeiern, Wandertage und geselliges Zusammenkommen bei Buschenschänken. Auch unsere sehr gut zusammengestellten Ausflüge in der Steiermark und in den benachbarten Bundesländern hatten große Zustimmung. Wir hoffen, dass wir auch heuer wieder fordernde Aufgaben bewältigen werden.



Schön gedeckte Tische für die Adventfeier.

## ILZTAL

### Abschlussfahrt nach Slowenien

Am 21. September 2023 fand die Abschlussfahrt zum Orchideenpark „Ocean Orchids“ in Dobrovnik statt. Wir hatten eine Führung durch den Garten mit anschließender Einkaufsmöglichkeit. Danach fuhren wir nach Jerusalem in die Weinberge zum Mittagessen und anschließend zum Weinkeller „Malek“. Der Abschluss des Tages fand beim Buschenschank Pitter statt. Wir danken Bgm. Andreas Nagl, der uns begleitete und mit seiner Har“Monika“ unterhielt.

Am 2. Dezember lud unsere Ortsgruppe zur Weihnachtsfeier mit Jahresrückblick ins GH Seidl ein. Als Ehrengäste begrüßten wir LO-Stv. BO Toni Paierl, Bgm. Andreas Nagl und Kaplan Joseph Tinomon.

Geburtstage: Cäcilia Hofer, Rupert Pilz, Anton Trummler (alle 80); Rosa Fuchs (90); Viktoria Kaipp (103). Wir wünschen allen gesunde Jahre und so manche gemütliche Stunde in unserer Gemeinschaft.



Auf der Fahrt nach Slowenien.

## LABUCH-UNGERDORF

### Adventfeier und Geburtstagsjubilare 2024

Traditionsgemäß fand am 8. Dezember 2023 die Adventfeier im GH Schwab in Urscha statt. Die vielen Mitglieder unterhielten sich bestens bei Musik und Gesang des Laßnitztaler Singkreises. Ehrengäste waren NABg. Bgm. Christoph Stark, LO-Stv. BO Anton Paierl und Stadträtin Philippine Hierzer. Bgm. Stark mit einem lustigen Gedicht und BO Paierl mit seinen Worten trugen zur Unterhaltung bei. Bei einer guten Jause, dem Weihnachtsgebäck und anregenden Gesprächen wurde es ein gemütlicher Nachmittag.

In den Monaten Jänner, Februar und März 2024 feiern sechs Mitglieder ihre Geburtstage. Der Vorstand mit Obfrau Irmgard Koller gratuliert herzlichst: Elfriede Schantl und Hermann Höller (beide 70); Johann Flechl (75); Johann König (80); Maria Färber und Maria Sulzer (beide 85).

## LUDERSDORF-WILFERSDORF

### Weihnachtsfeier

Am 7. Dezember 2023 war unser letzter Ausflug zum Schloss Farrach (mit tollen Ausstellern). Der schöne Ausflug ging gemütlich und mit musikalischer Umrahmung zu Ende.

Am 16. Dezember hatten wir unsere Weihnachtsfeier mit einem guten Essen, Mehlspeisen, weihnachtlicher Musik und Singen. Es war ein gemütlicher Nachmittag. Besonders begrüßen durften wir Bgm. ÖR Hans Peter Zaunschirm, Vzbgm. Dr. Peter Moser sowie LO-Stv. BO Anton Paierl.

Wir wünschen alles Gute für das Jahr 2024 und vor allem Gesundheit.



Hoher Besuch bei der Weihnachtsfeier.

## MARKT HARTMANNSDORF

### Jahreshauptversammlung und Weihnachtsfeier

Am 23. November 2023 hielt unsere Ortsgruppe im GH Gruber die Jahreshauptversammlung ab. In seiner Rede dankte Obm. Josef Timischl dem Vorstandsteam samt Gebietsbetreuern für die geleistete Arbeit. Davon konnten sich die anwesenden Mitglieder sowie die Ehrengäste LO-Stv. BO Anton Paiarl und Ehrenobmann Alt-Bgm. Hermann Zoller überzeugen. BO Anton Paiarl berichtete von den Aktivitäten im Land und im Bezirk.

Am 17. Dezember 2023 fand die Jubiläums- und Weihnachtsfeier der Gemeinde und unserer Ortsgruppe im Dorfhof statt. Obm. Timischl kümmerte sich um die würdevolle Feier.

Maria Kalcher feierte im Dezember 2023 ihren 85. Geburtstag. Obm. Timischl und eine Abordnung des Vorstandes wünschten ihr weiterhin viel Glück, Gesundheit und Gottes Segen.



Maria Kalcher feierte ihren 85er.

## MIESENBACH

### Geburtstags Ehrungen

Im Rahmen der halbjährlichen Geburtstags Ehrungen der Gemeinde Miesenbach mit Bgm. Bernadette Schönbacher wurden auch die Jubilare des Seniorenbundes geehrt: Obm.-Stv. Franz Doppelhofer, Stefanie Pötz (beide 85); Karl Spitzer und Obm.-Stv. Bertl Goldgruber (beide 80); Franz Griebauer (75). Wir wünschen unseren Jubilaren noch viele Jahre in Gesundheit.

Mit 50 Personen fuhren wir mit der Mariazellerbahn von St. Pölten zum Mariazeller Advent.

Die Jahreshauptversammlung mit Weihnachtsfeier fand im GH Wetzelberger statt. Obm. ÖR Hans Sorger konnte auch LO-Stv. BO Anton Paiarl, Bez.-Schriftführer Franz Neuhold und Bgm. Bernadette Schönbacher begrüßen. „Norbert und Maria“ unterhielten uns mit Musik, Gesang und Gedichten.



Obm.-Stv. Franz Doppelhofer, Stefanie Pötz, Karl Spitzer, Obm.-Stv. Bertl Goldgruber (v.l.).

## NITSCHA

### Kathreintanz

Die Ortsgruppe lud zum Buschenschank Maurer am Hohenberg. Zahlreiche Senioren folgten der Einladung zum Kathreintanz im GH Kaltenbrunnerhof (Pint). Das Schwarzkogel Trio unterhielt mit flotter Musik. Ein Dankeschön geht an alle Spender, an Alfred Posch, an die „Bäckerinnen“ und die vielen Helferlein.

Die Ausflugsaison wurde mit einer Fahrt zur Wallfahrtskirche Maria Fieberbründl beendet, wo Pfarrer Mag. Giovanni Prietl eine Hl. Messe feierte. Außerdem stand der Besuch von Schloss Herberstein sowie des Tiergartens und des Schlossgartens auf dem Programm.

Die Adventfeier fand im GH Pint statt. Den Jubilaren wurde herzlich gratuliert. Danke an Maria Suntinger, Rennee Hirschmann, Melanie Raminger und Susanne Schrampf sowie an alle fleißigen Mehlspeisspenderinnen.



Die Jubilare wurden bei der Adventfeier geehrt.

## PUCH BEI WEIZ

### Ausflüge

Am 7. November besuchten wir den Biohof Amtmann in Gamlitz, waren dann zum Mittagessen auf dem Eckberg und danach ging es über den kleinen Grenzübergang zur Heiligengeist Kirche nach Sveti Duh. Der Abschluss war im Buschenschank Dreisiebner.

Die Abschlussfahrt ging am 8. Dezember nach Rönök (Ungarn) zur Csarda Iris zum Mittagessen. Danach fuhren wir zum Weihnachtsmarkt auf Schloss Tabor im Südburgenland.

Im Advent wanderten wir entlang des Krippen Rundwegs in Rothgmos mit unserem Wanderführer Rudi Bauer.

340 Personen waren beim 14-tägigen Kegeln dabei, welches Hilda Höfler organisierte.

Geburtstage: Maria Wilfinger, Elfriede Maier (beide 85); Christine Platzer, Gerlinde Eitljörg-Scholz, Johann Reisenhofer (alle 80).



Die Ungarnfahrt war sehr gefragt.



## RATTEN

### Ausflüge im 2. Halbjahr 2023

Eine Tagesfahrt führte im Juli ins Steirische Salzkammergut mit Schiffsrundfahrt auf dem Altausseer See, Wanderung auf den Loser und Mittagessen auf der Blaa-Alm sowie einer Jause in Mürzhofen. Eine Nachmittagsfahrt führte im August zum Pferschwirt in Kleinschlag bei Eichberg mit einer Wanderung zur Aussichtswarte. Anschließend gab es eine Führung beim Biohof Krautgartner (Putenzucht und Bioprodukten) und danach eine Jause in der Schutzhütte Mesnerhaus bei Pongrazen am Fuße des Masenberges. Im Oktober trafen wir uns beim Dirndlhof in Ratten zum gemütlichen Beisammensein und im November bei Kaffee und Kuchen im GH „Zur Klause“. Mit der Seniorenbundversammlung und dem Seniorengottesdienst im Dezember klang 2023 aus. Wir wünschen allen Gesundheit und alles Gute für 2024!



Besuch im Biohof Krautgartner.

## RETTENEGG

### Seniorenbund unterwegs

Im abgelaufenen Jahr konnten wir schöne Ausflüge mit unseren Senioren unternehmen. Besonders interessant war dabei die Besichtigung des Augustiner Chorherrenstiftes Voralpe. Wir staunten über die imposante barocke Kirche, die im 17. Jhdt. in der heutigen Form gebaut wurde. Die künstlerische Perle des Stiftes ist wohl die Sakristei mit ihrer malerischen Dekoration. Sie ist der Sammlungs- und Vorbereitungsraum für liturgische Feiern. Total begeistert waren wir schlussendlich von der Bibliothek aus der Rokokozeit mit einer Sammlung von rund 40.000 Büchern und wertvollen Handschriften.

Die jährliche Jahreshauptversammlung bildet immer einen wunderbaren Abschluss des Jahres, wo bei Kaffee, Kuchen und Musik ein reger Gedankenaustausch stattfindet.



Die Senioren vor dem Stift Voralpe.

## ST. MARGARETHEN A. D. RAAB

### 20 Jahre Obmann

Obm. Anton Paierl ist seit 20 Jahren unser Obmann und wurde dementsprechend gefeiert. Eine von den Mitarbeitern lustig gestaltete Feier, bei der auch Ehrengäste eingeladen waren, drückte die Dankbarkeit für seine unermüdliche Arbeit aus.

Wir haben uns für das Jahr 2024 wieder viel vorgenommen: 37 Veranstaltungen wie Radfahren, Wandern, Kartenspielen, Kegeln, Tagesausflüge sowie ein 3- und ein 6-Tagesausflug, Muttertagsfeier, Vatertagsfeier, Faschingsessen, Geburtstagsfeier, Grilltag, Maifest, Ganserlessen, und die Jahreshauptversammlung mit Adventfeier.

Bitte sich rechtzeitig zu den verschiedenen Veranstaltungen anmelden, damit man auch dabei sein kann.

Wir freuen uns schon auf die gemeinsamen Tätigkeiten.



Seit 20 Jahren ist Obm. Anton Paierl für seine Senioren im Einsatz.

## ST. RUPRECHT A. D. RAAB

### Viele Aktivitäten

Im abgelaufenen Jahr 2023 gab es viele sportliche, aber auch interessante Ausflugsaktivitäten. Wir berichteten bereits von einigen dieser Unternehmungen. Insgesamt waren es rund 65 Veranstaltungen, an denen sich 1500 Mitglieder beteiligten. Auch für 2024 gibt es wieder ein umfangreiches Ausflugsprogramm, welches der Vorstand vorbereitete. Dafür ein herzliches Dankeschön! Geburtstage feierten: Annemarie Lachmann, Ernst Gutmann, Ing. Kurt Janisch, Elfriede Pfeifer (alle 80); Adolf Engelmann, Herta Neffe (beide 85); Philipp Mayer (90). Allen Jubilaren herzlichen Glückwunsch!

## STRALLEGG

### Seniorenball

Am 6. Jänner konnte Obm. Franz Mosbacher zum Seniorenball einladen und freute sich, die zahlreich erschienen Gäste zu begrüßen. Der Saal im GH Mosbacher war bis auf den letzten Platz gefüllt. Für gute Stimmung sorgten das „Schwarzkogel Trio“ und die „Strallegger Stub'n Musi“. Es ist immer wieder erfreulich zu sehen, wie gerne und gut die Senioren tanzen. Mit diversen Losen konnte man sein Glück versuchen und schöne Preise gewinnen. Anlässlich der Gratulationsfeier im Dezember 2023 wurden folgende Jubilare geehrt: Gertrude Felber (85); Theresia Klamingner und Ingrid Friesenbichler (beide 80). Der Seniorenbund wünschte den Jubilarinnen Gesundheit, Glück und Gottes Segen für noch viele Jahre.



Jubilarin Gertrude Felber wurde 85.

## WEIZ

### Geburtstagsfeier im Dezember

Die Geburtstagsfeier für die Jubilare der Monate Juni bis November 2023 war eine besondere Feier. Bei einem gemeinsamen Mittagessen im GH Ederer konnte Obm. Hans Reisinger 48 Personen als Jubilare und Gäste begrüßen. Inge und Peter Krones gingen von Tisch zu Tisch, sangen und spielten zu Ehren der Jubilare. Peter Krones gab kleine Geschichten zum Besten. Alle Geburtstagsjubilare unterhielten sich hervorragend. Die nächste Geburtstagsfeier findet am 6. Juni 2024 im GH Ederer statt.

## SELBSTSCHUTZKURS DES STEIRISCHEN SENIORENBUNDES WIEDER EIN RIESENERFOLG

### Neuer Gratis-Kurs 06. März 2024

Im Oktober 2023 konnte der STEIRISCHE SENIORENBUND, in Kooperation mit dem BEST FITNESS STUDIO seine 10-jährige Selbstschutz Kurs-Serie mit fast 1000 Teilnehmern:innen fortsetzen.

Nur 30 Damen und Herren konnten aufgrund des Platzangebotes in den Kurs aufgenommen werden. Zahlreiche Personen mussten auf eine Warteliste gesetzt werden!

Mit dem Initiator und Kursleiter, dem Ex-Oberst des ÖBH, und ehemaligen Militär und Polizeiausbilder im In- und Ausland, NORBERT PELZL stand den Teilnehmer:innen einer der best ausgebildeten Selbstverteidigungsexperten in Europa zur Verfügung, der seine Ausbildung in den 70er-Jahren in Deutschland, u. a. beim BGS, dem Vorläufer der heutigen Bundespolizei erhalten hat. Auch absolvierte er als einer der ersten Europäer in den 80er-Jahren auf Taiwan eine Kung-Fu Trainer-Ausbildung und war er dort u. a. Gast an der Polizei-Akademie von Taipeh. Als Kampfsportpionier hat er Systeme wie Taekwon-Do, Hapkido, Kung-Fu, Allkampf nach Österreich sowie angrenzende Länder gebracht. Seine privaten erworbenen Kenntnisse hat er auch seinem Dienstgeber sowie diversen Polizeidienststellen in Österreich und Nachbarländern zur Verfügung gestellt. Er feiert übrigens 2024 sein 55-jähriges Trainer-Jubiläum, wovon er auch 40 Jahre in Deutschland erfolgreich unterrichtete.

Den Teilnehmern/innen wurde ein exklusives, seniorengerechtes Sicherheitstraining vermittelt, wobei Spaß und Unterhaltung nicht zu kurz kamen. In einer amüsanten Trainings-Atmosphäre, wurden die durchaus ernsten Themen theoretisch: wie z. B. Konfliktvermeidung, Bedrohungsszenarien Angriffsarten, Täter-Typen behandelt, praktisch hingegen Körperangriffe, Würgeabwehren, Verteidigung gegen Schläge und Tritte sowie Messerattacken eifrig geübt. Große Begeisterung lösten einfache Fingerhebel aus dem Chi-Na Programm der chinesischen Polizei, aus, wo selbst ältere Frauen einen Angreifer mühelos blitzschnell zu Boden bringen. Breiten Raum nahm die Abwehr von Messerangriffen ein, ein Top-aktuelles Thema, das wir jeden Tag in den Schlagzeilen der Medien finden. Hinsichtlich Messer-Abwehren war der absolute „Renner“, das englisch/französische Schirm/Stockfechten BARTITSU, das Norbert PELZL, exklusiv in Österreich unterrichtet, das einem Messerstecher nur wenig Chancen lässt und bei den Damen und Herren ebenfalls große Begeisterung auslösten.



Fotos: Ulrike Murnig

**Aufgrund der großen Nachfrage gibt es im Frühjahr 2024 einen weiteren Gratis-Kurs für alle älteren Personen ab 50 Jahren.**

**Kursbeginn:** Mittwoch, 06. März 2024

**Kurszeiten:** 16:00 bis 17:30 Uhr

**Kursort:** BEST FITNESS STUDIO 8053 Graz, Abstallerstraße 18

**Anmeldung:** Steirischer Seniorenbund | Karmeliterplatz 5 | 8010 Graz | T 0316 / 82 21 30  
office@steirischer-seniorenbund.at

**Anmeldeschluss: 01. März 2024** (Teilnehmerzahl begrenzt!)

Anmeldung und weitere Informationen finden Sie unter: [www.steirischer-seniorenbund.at](http://www.steirischer-seniorenbund.at)





## STEUERLICHE SENIORENBERATUNG

**Mag. Michael Binder**

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

# Versteuerung mehrerer Pensionen – wie funktioniert das in der Praxis

Bezieht jemand mehrere Pensionen aus der gesetzlichen Sozialversicherung, eine Beamtenpension, eine Pension aus einem früheren Dienstverhältnis zu einem Bundesland oder Pensionen aus inländischen Pensionskassen, werden diese Pensionsbezüge gemeinsam versteuert. Diese gemeinsame Versteuerung übernimmt jene Stelle, die den höchsten steuerpflichtigen Bezug ausbezahlt.

Erhält man neben der gesetzlichen Pension eine Firmenpension, dann ist keine verpflichtende gemeinsame Versteuerung vorgesehen; in diesem Fall ist eine Arbeitnehmerveranlagung (Formular L1) durchzuführen.

Für Bezüge, die nicht gemeinsam versteuert wurden, berechnet jede bezugs- oder pensionsauszahlende Stelle die Lohnsteuer grundsätzlich nur für die von ihr ausbezahlten Bezüge; insgesamt ergibt sich dadurch eine zu geringe Lohnsteuer. Bei der Jahressteuererklärung ist mit einer Nachzahlung zu rechnen!

Bei der Arbeitnehmerveranlagung werden die Pensionen zusammengerechnet und so besteuert, als hätte man den Gesamtbetrag in Form eines Bezugs erhalten. Damit erfolgt eine Gleichstellung der „Mehrfachpensionistin“/des „Mehrfachpensionisten“ gegenüber einer Pensionistin/einem Pensionisten, die/der nur eine Pension bezieht, der/dem aber ebenso viel wie der „Mehrfachpensionistin“/dem „Mehrfachpensionisten“ aus mehreren Bezügen zugeflossen ist.

Es kann dann in weiterer Folge auch zur Vorschreibung unterjähriger Vorauszahlungen kommen, nämlich dann, wenn die Nachzahlung mehr als € 300,- beträgt. In diesen Fällen können ausnahmsweise (bspw. wenn erstmals 2 Bezüge nebeneinander anfallen) in einem Jahr die Nachzahlung für das vorangegangene Jahr und die Vorauszahlung für das laufende Jahr zusammentreffen. Durch die Vorauszahlungen erspart man sich insoweit allfällige Nachzahlungen für das laufende Jahr.

### 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. 03. 2023, 18. 04. 2024 und 16. 05. 2024 JEWEILS UM 14 UHR**

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

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**

**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**

Krankenpflegerin in Pension sucht Wohnung oder **HAUS AUF LEIBRENTE ODER BARZAHLUNG.**  
**Fr. Breuer 0650/2013328**



## 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**



## Rien ne va plus

**Die Französische Bulldogge hat als populärste Hunderrasse den Labrador abgelöst. Leider hat die Beliebtheit auch ihren Preis.**

Sie sind kompakt, haben drollige Fledermausohren und ein fröhliches Gemüt – die Rede ist von French Bullies. In den letzten Jahren hat die Nachfrage nach Französischen Bulldoggen exponentiell zugenommen. Die große Beliebtheit der Rasse als Stadt- und Familienhund bedingt aber auch eine Kehrseite, denn der Definition nach zählt die Französische Bulldogge zu den von Quälzucht betroffenen Rassen.

Das weithin bekannte Brachycephalensyndrom beschreibt die Kurzköpfigkeit, die im Zuge der Züchtung auf eine breite und kurze Schädelform zu einer starken Stauchung und Einengung der oberen Atemwege geführt hat. Hunde sind von Haus aus obligatorische Nasenatmer. Das bedeutet, dass es bei Maulatmung zu lediglich eingeschränktem Gasaustausch in der Lunge kommt. 80 % des erhöhten Atemwiderstandes bei brachycephalen Hunden kommt aus der Nase und 75 % der Französischen Bulldoggen leiden unter Nasenstenose, also zu engen Nasenlöchern. Häufig liegen auch in der Nase selbst Weichteilzubildungen vor, die den Luftdurchstrom weiter hemmen. Ein, den Kehldackel überlappendes, Gaumensegel sowie Kehlkopf- und Luftröhrenveränderungen, erschweren hier zusätzlich die Atmung und zählen somit auch zum BOAS (Brachycephales obstruktives Atemwegssyndrom).

Die überproportionale Anstrengung beim Atmen führt in weiterer Folge zu einer stärkeren Belastung des Herzens. Dieses muss unzureichend sauerstoffangereichertes Blut schneller durch den Organismus pumpen, um den Sauerstoffbedarf des Körpers decken zu können.

Auch Magen- und Darmtrakt werden durch die veränderten Druckverhältnisse bei der Bauchatmung stärker beansprucht, was sich durch eine signifikant höhere Anfälligkeit für Refluxbeschwerden und gleitende Hiatushernien (Zwerchfellschaden am Durchlass der Speiseröhre) bemerkbar macht.



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

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



Sollten Sie Halter einer Französischen Bulldogge sein, so können Sie mit einem simplen Belastungstest herausfinden, ob Ihr Hund auch von BOAS betroffen ist. Nach einer Belastung von 3 Minuten in moderatem Trab sollten die Atemgeräusche des Hundes im Vergleich zu vor der Belastung nur unmerklich lauter geworden sein. Sofern Sie schon nach dieser kurzen Belastung Schnarchen, Röcheln, Schmatzen oder vermehrtes Abschlucken von Schleim beobachten, wäre die zeitnahe Untersuchung der Atemwege anzuraten.

Nach Atemwegserkrankungen sind – aktuellen Studien zufolge – Erkrankungen des Rückenmarks die zweithäufigste Todesursache bei dieser Rasse. Keilwirbel in der Brustwirbelsäule, als häufigste der bekannten Wirbelsäulenverformungen, sind bei 78–94 % symptomfreier Frenchies nachweisbar. Aber auch Bandscheibenvorfälle und Rückenmarkszysten treten hier im Vergleich zu anderen Rassen unverhältnismäßig häufiger auf.

Als kurzbeinige, chondrodystrophe Rasse ist die Wahrscheinlichkeit für das Entstehen von orthopädischen Beschwerden durch Gliedmassenverformungen bei den lustigen, kleinen Franzosen leider ungleich höher. Einer aktuellen Untersuchung zufolge ist das Risiko für Ellenbogenfrakturen sogar mehr als 50-mal so hoch wie bei anderen Rassen.

Niemand möchte hier einen Typ Hund über bekannte, gesundheitliche Probleme hinaus schlecht reden, doch ist es mir ein Anliegen, dass sich angehende Hundehalter der Herausforderungen durch Französische Bulldoggen bewusst sind und sich im Vorfeld auf zeit- und kostenintensive Behandlungen ihres Lieblings einstellen. Gerade deshalb ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass der Welpe aus einer seriösen, kontrollierten Zucht stammt ([www.oecfb.at](http://www.oecfb.at)) Viele der angesprochenen Veränderungen sind gut therapierbar, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Die entstehenden Kosten werden aber häufig nicht von Versicherungen abgedeckt, da es sich um „angeborene Probleme“ handelt. Wer in Österreich Fragen zu Versicherungskonditionen und Tier-Sparplänen hat, findet unter <https://www.pet-care.co.at/> einen kompetenten Ansprechpartner.



# Hobby: Musik kennt keine (Alters-) Grenzen



Die drei Senioren, Rosa Schachner und Hermine Haring (beide spielen Zither) sowie Gerhard Schaffer (Multi Mundharmonika) aus Brand bei Anger (Weiz) fanden sich durch Zufall. Sie stellten fest, dass sie schon in jüngeren Jahren ihre Instrumente spielten, aber aus beruflichen oder privaten Gründen nicht mehr viel Zeit hatten zu üben oder zu spielen. Doch seit rund vier Jahren treffen sich die Drei regelmäßig, um zusammen zu musizieren. Es geht los mit Rosenblatt-Walzer, Angerer-Plattler, Polka, Tanzmusik, einem „I sing a Liad für di“ (zu dem Hermine auch ihre Stimmer erklingen lässt), wird fortgesetzt mit einem Stubenstück, Holzknecht-Plattler, Lieserl-Walzer und vielem mehr. Als Zuhörer lehnt man sich entspannt zurück, genießt die Musik, wippt mit dem Fuß den Takt mit und freut sich, dabei sein zu dürfen. Man merkt und sieht die Konzentration der Spieler und die große Freude und Genugtuung, wenn das Stück einwandfrei über die „Bühne“ ging. Kommentar danach von Rosa: „Wir san scho guat!“ Sollte sich ein Fehlerchen einschleichen, so nimmt man das gelassen mit Humor und hat einen Grund mehr zum Lachen.

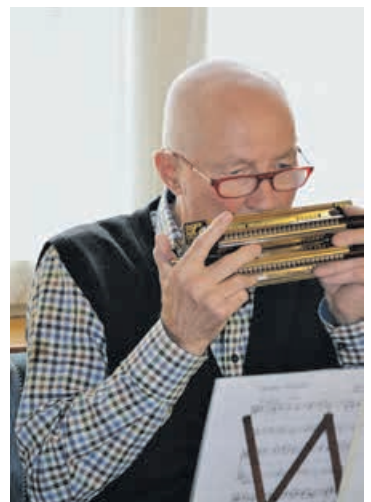
Das Musizieren ist für das Trio selbstverständlich geworden. Sie genießen es, dass sie jeden Dienstag (Fixpunkt) zusammenkommen. So ganz nebenbei beobachteten sie auch, dass ihre Musik Medizin sein kann. Kleine Wehwehchen sind wie weggeblasen und beim Spielen wird das Gedächtnis trainiert. Die Musik befreit von seelischem Druck und etwaige Sorgen werden einfach weggespielt.

**Für Rosa, Hermine und Gerhard ist nicht nur das Musizieren wichtig, sie nehmen sich auch die Zeit zum „Tratschen“, pflegen damit ihren sozialen Kontakt und geben so ihrem „Älterwerden“ keine Chance.**

Text und Fotos: E. Hrastrnig



Hermine Haring, Gerhard Schaffer, Rosa Schachner (v.l.)





## Leibnitz

## Hohe Auszeichnung für Bezirksobmann

Bei der Bezirksgruppenkonferenz im Oktober 2023 wurde LO-Stv. BO Manfred Haider aufgrund seiner engagierten und ehrenamtlichen Tätigkeit als Bezirksobmann von LO Präsident d. Bundesrates a.D. Gregor Hammerl die Goldene Ehrennadel in Würdigung der Verdienste um den Österreichischen und Steirischen Seniorenbund verliehen. Eine Woche später erhielten wir die traurige Mitteilung vom plötzlichen Ableben unseres Landesobmannes. LO Hammerl dankte LO-Stv. BO Haider herzlich für seinen großartigen Einsatz zum Wohle der älteren Generation im Bezirk. Sein Wirken trägt dazu bei, dass die Senioren aktiv am Leben teilnehmen können und länger gesund bleiben. Er hat für ihre Anliegen stets ein offenes Ohr und sein Engagement ist von unschätzbarem Wert für unsere Gesellschaft. Die Mitglieder des Bezirksvorstandes gratulierten herzlich zu dieser hohen Auszeichnung.



BO Manfred Haider und † LO BR-Präs. a.D. Gregor Hammerl.

## Erstes Bezirksschnapsen in Feldbach



In der KOMM-Halle in Leitersdorf konnte LO-Stv. BO VetR Dr. Othmar Sorger, GF LO BR Ernest Schwindsackl, LGF Fritz Roll, Ehrenobfrau Maria Großschedl, BPO LAbg. Franz Fartek, Bgm. Ing. Josef Ober, KO Stephan Uller, Ortsteil-Bgm. Christoph Langer sowie Spieler aus 19 Ortsgruppen begrüßen. Die Organisation und Turnierleitung lagen in den Händen von BO-Stv. Florian Gölles, Bez.-Kassier Manfred Promitzer, Org.Ref. Leo Neuherz und Gertraud Leitgeb sowie Otmar Kien und Maria Zach. Nach einem fairen Ablauf wurden folgende Sieger ermittelt: 1. Manfred Hufnagl (St. Anna a. A.), 2. Franz Lafer (Edelsbach) und 3. Eduard Lehr (Kirchberg a.d. Raab).

## Feldbach

Mit 94 Jahren war August Kink sen. der älteste Teilnehmer des Turnieres. BO Dr. Sorger freute sich über die zahlreiche Teilnahme. Er dankte der Turnierleitung für die Vorbereitung und Durchführung, der Landes- und Bezirks-ÖVP, den privaten Sponsoren und natürlich den fleißigen Händen, die für Speis und Trank sorgten.

„Gemeinsam sind wir stark“ galt auch für unser erstes Bezirkspreisschnapsen.



Das 1. Bezirksschnapsen war ein voller Erfolg.



## St. Margarethen a. d. Raab



102

Im Dezember 2023 feierte Viktoria Löffler ihren 102. Geburtstag. LO-Stv. Obm. Anton Paierl und seine Gattin gratulierten dem rüstigen Geburtstagskind und überbrachten Glückwünsche, alles Gute für die Zukunft, Gottes Segen sowie viel Gesundheit.

## Gröbming-Umgebung



100

Die Jubilarin mit BO Erich Zeiringer, Obm.-Stv. Hanni Gruber und Org.Ref. Maria Hirtenfelder.

## Positive Lebenseinstellung

Unsere rüstige Seniorin aus Gröbming-Umgebung, Inge Spanberger, feierte im Oktober 2023 ihren 100. Geburtstag. Die Glückwünsche überbrachte LO-Stv. BO Erich Zeiringer, BO-Stv. und Obm.-Stv. Hanni Gruber sowie Org.Ref. Maria Hirtenfelder, die bei unserer Jubilarin vor fast 50 Jahren die Kaufmannslehre absolvierte. Bei geistiger Frische erzählte Inge Spanberger über ihr interessantes Leben von Marburg bis Gröbming. Die positive Lebenseinstellung und Bescheidenheit ist die Basis für ihr langes Leben. Wir wünschen unserem langjährigen Mitglied alles Gute und vor allem Gesundheit.

## Kirchbach



101

## Gratulation zum 101. Geburtstag

Anton Marbler aus Kirchbach feierte kürzlich seinen 101. Geburtstag. Aus diesem Anlass gratulierten Obm. Sepp Uller und Anna Zach sowie BO VetR Dr. Othmar Sorger. Sie dankten für seinen langjährigen Einsatz im Seniorenbund, in dem er noch immer die Funktion des Schriftführers ausübt. Der Jubilar nimmt trotz seines hohen Alters noch rege am Weltgeschehen teil.

Besonders stolz ist Anton Marbler, dass er der Lehrherr unseres Alt-LH Hermann Schützenhöfer war, der bei ihm die Kaufmannslehre abschloss.

## Pöllau



Jubilarin Katharina Lechner mit Luise Buchegger und Obfrau Maria Petz.

## 100. Geburtstag gefeiert

Die Gnade, ihren 100. Geburtstag feiern zu dürfen, wurde Katharina Lechner aus Pöllau zuteil. In die überaus schwierige Zwischenkriegszeit hineingeboren, gründete sie in den späten 40er Jahren mit ihrem Gatten eine Familie mit vier Kindern. Trotz ihres hohen Alters kann sie immer noch am sozialen Leben teilhaben und besucht zweimal in der Woche die örtliche Tagesstätte. Die Ortgruppe, mit Obfrau Maria Petz und Luise Buchegger dankten der Jubilarin für mehr als 40 Jahre Mitgliedschaft und wünschten eine Zukunft in Gesundheit und Wohlbefinden.

## Weiz



100

Franz Wünschler wurde 2023 im November 100 Jahre alt. Er ist ein lebensfroher, rüstiger und noch sehr mobiler Senior. Bei der gemeinsamen Geburtstagsfeier der Stadtgruppe im Dezember wurde der Jubilar besonders geehrt.





Anger

Die Ortsgruppe gratulierte Konrad Schröck vulgo Holzkonrad zum 90. Geburtstag. Konrad ist ein naturverbundener Bergbauer und ein treues Mitglied. Gemeinsam mit seiner Gattin Johanna besucht er gerne unsere Veranstaltungen. Wir wünschen ihm weiterhin Zufriedenheit und viel Humor sowie die Portion Vertrauen auf den Herrgott.



## Auersbach



Alfred Krenn feierte den 90. Geburtstag. Obfrau-Stv. Karl Puchas und Sprengelbetreuerin Theresia Färber gratulierten im Namen der Ortsgruppe sehr herzlich und wünschten Gottes Segen und Gesundheit für noch viele Jahre.

## Bad Radkersburg



Unser Ehrenobmann, Johann Pendl (M.), feierte Anfang Jänner in heiterer Gelassenheit mit den Vorstandsmitgliedern im Café „Spezerei Hermann“ seinen 90. Geburtstag. Er war 18 Jahre lang Obmann unserer Ortsgruppe. Als Gratulanten stellten sich Obm. Walter Bauer, BO Bgm. a.D. Heinrich Schmidlechner und Bgm. Karl Lautner ein (v.l.).

## Burgau



Maria Pieber, Gertrude Gmoser, Theresia Gröller (r.) und Anna Pieber (v.l.) feierten ihre 90. Geburtstage. Die Ortsgruppe gratulierte den Jubilarinnen sehr herzlich und wünschte weiterhin beste Gesundheit und alles Gute.

95

## Dechantkirchen



90

Treue Mitglieder unserer Ortsgruppe feierten ihre hohen Geburtstage. Maria Reithmeier (l.), wurde bei bester Gesundheit 95. Erna Simon (r.) hatte ihren 90er. Der Seniorenbund gratulierte den Jubilarinnen sehr herzlich und wünschte alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen.

## Blaindorf



90

Unser langjähriges Mitglied, Johann Oswald, feierte seinen 90. Geburtstag. Der Vorstand mit Obm. Karl Kutschera gratulierte und wünschte ihm weitere gesunde Lebensjahre.





Fischbach

Eine Abordnung der Ortsgruppe mit Bereichsbetreuer Hirzberger, Schriftführer Blaschek und Obm. Johann Zink wünschten Heidi Winter zum 90. Geburtstag alles Gute und eine gesunde aktive Zeit.



Martina Hazibar hatte ihren 90. Geburtstag. Obm. Johann Zink mit Obm.-Stv. Brunnhofer gratulierten der Jubilarin und wünschten ihr alles Gute und Gesundheit für die Zukunft.



Gasen

Der Bergbäuerin Cäcilia Arzberger (Bild) konnten wir zum 95. Geburtstag und Bibiane Seitinger zum 85. Geburtstag gratulieren. Die Ortsgruppe wünschte noch viele weitere Jahre in guter Gesundheit.



Greinbach

Obm. Josef Haas, Frau Weidinger, Frau Leinweber und Frau Knöbl gratulierten Erich Haas zum 90. Geburtstag sehr herzlich, wünschten ihm alles Gute und viel Gesundheit im neuen Lebensjahr.



Feldbach

Emmerich Gsöls (90, Bild) und Angela Gsöls (85) feierten im Dezember 2023 im Kreis der Familie ihre hohen Geburtstage. Der Vorstand der Ortsgruppe überbrachte Glückwünsche sowie alles Gute für die Zukunft und viel Gesundheit für den weiteren Lebensweg.



Großsteinbach

Einen besonderen Geburtstag feierte Franz Schwarz, nämlich seinen 90er. Obfrau Dorli Groß gratulierte herzlichst im Namen der Ortsgruppe und wünschte alles Gute.



Jagerberg

Alois Kaufmann (vorne rechts mit Gattin) feierte seinen 90. Geburtstag. Abordnungen des Seniorenbunds und Wirtschaftsverbands sowie Pfarrer Msg. Mag. Wolfgang Koschat und Bgm. Viktor Wurzinger waren als Gratulanten gekommen und wünschten alles Gute.



Hatzendorf

Erna Kickenweiz, eine unserer treuen Dichterinnen der Ortsgruppe, feierte bei bester Gesundheit mit ihren Kindern den 95. Geburtstag. Die Ortsgruppe, mit GB Erich Kahr, gratulierte ganz herzlich.



Kumberg

Jubilarin Christine Wiedenhofer feierte anlässlich einer gemeinsamen Geburtstagfeier im November 2023 ihren 95. Geburtstag. Nochmals herzliche Glückwünsche.



## Heiligenkreuz am Waasen



90



90

## Laßnitztal-Hart

Josefa Pucher feierte ihren 90. Geburtstag. Obm. Josef Arnus gratulierte herzlich und wünschte alles Gute.

Beim ersten Treffen der Ortsgruppe am 10. Jänner gratulierten Obm. Manfred Jöbstl und Obm.-Stv. Peter Amschl der Jubilarin Stefanie Hackl zu deren 90. Geburtstag. Die Mitglieder der Ortsgruppe schließen sich den herzlichen Glückwünschen an.



## Schwarza-Mitterlabill

Im November 2023 feierte Josef Pucher die Vollendung des 90. Lebensjahres. Die Ortsgruppe gratulierte dem langjährigen Mitglied und überreichte ihm ein Ehrengeschenk. Viel Gesundheit für die weiteren Jahre sei ihm gegönnt.



97

## Leutschach a. d. Weinstraße

Unser langjähriges und ältestes Mitglied, Maria Peitler, gratulieren wir auf das Allerherzlichste zu ihrem 97. Geburtstag. Wir wünschen ihr noch viele schöne Jahre bei bester Gesundheit.



90

## Schwarza-Mitterlabill

Im Kreis ihrer Familie feierte Anna Luttenberger ihren 90. Geburtstag. Seitens der Ortsgruppe gratulierten Obm. Richard Nentwicht und Maria Kazianer. Die Jubilarin ist seit 1989 unser Mitglied und wurde mit der Goldenen Ehrennadel ausgezeichnet. Wir wünschen der Jubilarin alles Gute.

## Markt Hartmannsdorf



90

Im Jänner feierte der Ehrenbürger unserer Marktgemeinde, Alfred Sailer, bei körperlicher und geistiger Frische seinen 90. Geburtstag. Er ist seit 65 Jahren leidenschaftlicher Imker. Seit 55 Jahren ist er Mitglied unserer Trachtenmusikkapelle und sorgte 30 Jahre als Kapellmeister für den musikalischen Klang. Obm. Josef Timischl gratulierte sehr herzlich und wünschte ihm noch eine schöne Zukunft bei bester Gesundheit.

## Lobmingtal



95

Anlässlich des 95. Geburtstages von Franz Kamper vlg. Sattelbauer stellte sich eine Abordnung der Ortsgruppe als Gratulanten ein und überbrachte dem Jubilar die herzlichsten Glück- und Segenswünsche des Vorstandes.



## Mühlen



Emma Kogler feierte ihren 90. Geburtstag. Als Gratulantin stellte sich Obfrau Maria Wallgram ein und wünschte alles Gute für die Zukunft.

## Semriach



Eine Abordnung des Vorstandes war bei der Geburtstagsfeier von Rosa Pirstinger, die ihren 90er feierte. Wir trafen eine rüstige, lustige und mitteilende Jubilarin an, die sich rührend um uns Besucher kümmerte. Wir wünschen noch viele Jahre in Gesundheit und Zufriedenheit.

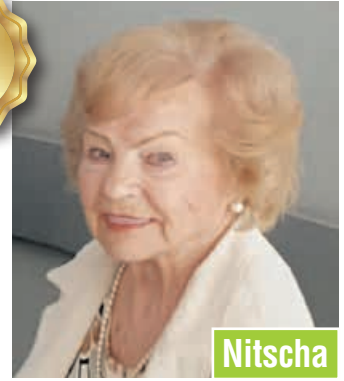
## St. Anna am Aigen



Gottfried Hackl in Sichauf feierte im Oktober 2023 seinen 95. Geburtstag. Die Senioren wünschten ihm noch viele gesunde Jahre.

Franz Grabin feierte mit dem Vorstand der Ortsgruppe, mit GR Manfred Prisching, Josef Prisching (FF Hütt) und Angehörigen im Buschenschank Tropper die Vollendung des 90. Lebensjahres in bester geistiger und körperlicher Verfassung. Obfrau Josefina Zöhrer dankte für seine jahrzehntelange Mitgliedschaft und Tätigkeit als Schriftführer. Der Jubilar ist seit 75 Jahren Mitglied der FF Hütt.

91



Nitscha

Im Dezember 2023 feierte Rosa Holpfer aus Gleisdorf in geistiger und körperlicher Frische ihren 91. Geburtstag. Die Ortsgruppe wünschte ihrer Rosa noch viele schöne Jahre in Gesundheit mit deren Lieben und dass sie immer wieder bei den Ortsgruppen-Ausflügen dabei sein kann.

## Riegersburg



Anna Nestelberger ist seit 34 Jahren Teil unserer Ortsgruppe und feierte im Juli 2023 ihren 95. Geburtstag. Bgm. Manfred Reisenhofer, Bez.-Kassier Manfred Promitzer und Obfrau Uschi Klug gratulierten herzlich.

90



St. Lorenzen am Wechsel

Die Ortsgruppe mit Obm. Alois Kogler und Schriftführerin Anna Hutz gratulierte der Jubilarin Dorothea Hutz zu ihrem 90. Geburtstag.

## St. Nikolai ob Draßling





## Straß



Regine Prutsch wurde von Obfrau Rode und Obfrau Stv. Heikenwälder herzlich zum 90. Geburtstag gratuliert.

## Unterlamm



Unser langjähriges Mitglied, Rudolf Kainz, feierte im November 2023 seinen 90. Geburtstag. Obm. Josef Jandl und Bgm. Robert Hammer gratulierten und wünschten Gesundheit und Freude.

## Weißkirchen



Zum 91. Geburtstag gratulierte die Obfrau dem Jubilar Johann Grandner und wünschte noch viele schöne Jahre in Gesundheit.

## Wildon



Unsere Stephanie Mörth feierte im November 2023 ihren 90. Geburtstag. Obfrau Schwabl besuchte sie und überreichte ihr ein Geschenk sowie die Goldene Ehrennadel des Seniorenbundes für die langjährige Zugehörigkeit.

## Wolfsberg



Christine Platzer (vorne) ist mit 95 Jahren eine unserer drei ältesten Mitglieder. Anlässlich der gemeinsamen Geburtstagsfeier gratulierte ihr die Ortsgruppe sehr herzlich.



## Zwaring-Pöls

Unser langjähriges Mitglied, Franz Posch, feierte im November 2023 seinen 95. Geburtstag. Obm. Josef Alter und Ortsbetreuerin Heidemarie Ortner sowie Bgm. Waltraud Walch wünschten dem Jubilar alles erdenklich Gute sowie viel Gesundheit.



# Reisevorschau 2024

Wanderreise



LGF Friedrich Roll



Landessportreferent  
Johann Ostermann



Reisepreis: € 1.390,-

13. - 20. Mai 2024

## WANDERN AUF ISCHIA

1. Tag: **Anreise**
2. Tag: **Inselrundfahrt Ischia - Weinverkostung**
3. Tag: **Wanderung: Vulkankrater & Bruschetta**
4. Tag: **Wanderung: Bezaubernde Buchten**
5. Tag: **Procida**
6. Tag: **Nitrodi Heilquelle**
7. Tag: **Freizeit**
8. Tag: **Abreise**

Buchungen werden noch  
bis 15.03. entgegen genommen!

Pilgerreise



Reisepreis: ab € 1.310,-

20. - 24. September 2024

## LOURDES & SÜDFRANKREICH

1. Tag: **Anreise - Avignon**
2. Tag: **Avignon - Montpellier**
3. Tag: **Lourdes**
4. Tag: **Lourdes - Freizeit oder  
Fakultativausflug  
Biarritz - St. Jean de Luz**
5. Tag: **Lourdes - Abreise**



**MOSER REISEN**

Graben 18, 4010 Linz, 0732 / 2240-47, senioren@moser.at, www.moser.at

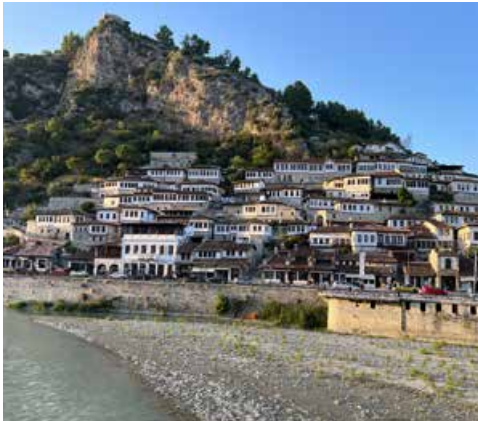
# Landesreise 2025

## Albanien mit Ausflugsmöglichkeit nach Korfu

**Termin: April 2025**

Reisepreis in Ausarbeitung

Schon der berühmte Geschichtenerzähler Karl May beschrieb in seinem Abenteuerroman „Durchs wilde Land der Skiptaren“ diesen Teil des Balkans und hat dadurch Albanien in besonderem Mass geprägt. Wir zeigen Ihnen im Rahmen dieser Reise das heutige Albanien mit all seinen Gegensätzen wie Berge und Meer, boomender Wirtschaft und ländlichem Leben sowie die interessanten Stätten seiner bewegten Geschichte. Weiters besteht die Möglichkeit zu einem Schiffsausflug nach Korfu, der Lieblingsinsel unserer Kaiserin Sisi mit ihrem berühmten Schloß Achilleon.



**Gerne informiere ich Sie in Ihrer Ortsgruppe über die Landesreise 2025 nach Albanien im Rahmen eines kostenfreien Reisevortrags!**

Tel.: 0664 / 62 18 256

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Ihre Angelika Tiffner

  
**MOSER REISEN**

Graben 18, 4010 Linz, 0732 / 2240-47, senioren@moser.at, www.moser.at





# Von allem etwas weniger

Es gibt heute verschiedene Gründe, die zum Fasten führen („iss die Hälfte“, Reisfasten, Autofasten...). Hat man sich zum Fasten entschieden, macht man die Erfahrung, wie vielfältig dies für uns und unseren Körper ist. Neben dem Gewichtsverlust führt es auch zu innerer Reinigung, zur Stärkung des Immunsystems, hält jung und man konzentriert sich auf seine innere Welt.

Auch wenn wir weniger essen, sollten wir jedoch viel trinken. Am besten Kräutertee. Keine Sorge, wenn sich am Anfang einer Fastenkur Kopfschmer-

zen oder Schwächegefühle einstellen – dies bedeutet, dass der Körper Stress hat, weil er auf Sparflamme eingestellt wurde und er auf Notdepots zurückgreifen muss. Aber dafür wird man nach einer Fastenkur mit Zufriedenheit und Wohlbefinden sowie innerem Frieden und Fröhlichkeit belohnt.

Sicher ist es auch eine gute Sache, wenn zwei oder mehrere zusammen fasten, weil man dann besser durchhält, mehr erreicht und dies stärker macht.

## Zur Anregung ein paar „einfache“ Fastenspeisen

### Lauch-Erdäpfel-Suppe

2 Stangen Lauch waschen und in Ringe schneiden. Etwa 400g Erdäpfel schälen und würfelig schneiden. In 3 EL Öl den Lauch anrösten, salzen und Erdäpfel dazugeben. Mit 1 Liter Wasser aufgießen. 1 Lorbeerblatt und etwas Kümmel dazugeben und kochen bis die Erdäpfel weich sind. Verfeinern kann man mit Crème fraiche oder einigen Löffeln Rahm.



Foto: GuteKueche.at

### Käseknödel

4 alte Brotscheiben oder Semmeln in Würfel schneiden und in etwas Butter anrösten. 2 Eier und 1/8 Liter Milch verrühren und über das geröstete Brot gießen und etwa 10 Minuten stehen lassen. 1 Zwiebel sowie Petersilie klein schneiden, in Butter leicht rösten, mit 60g geriebenen Käse und 2 EL Mehl sowie Salz und Pfeffer unter die Brotmasse mischen. Eher kleine Knödel formen und in siedendem Salzwasser rund 10 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen. In etwas Butter 80g Brösel rösten und mit etwas geriebenen Käse über die fertigen Knödel streuen. Dazu passt Salat.



Foto: www.pursuedtirol.com

### Löwenzahnsalat

Löwenzahnblätter (Menge nach Geschmack) waschen und in Streifen schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe hacken. Kernöl (nach Belieben), 1 EL Zitronensaft, etwas Senf, Pfeffer, Kräutersalz dazugeben und mit den Löwenzahnblättern gut vermischen, 1 hart gekochtes Ei (klein geschnitten) darüber streuen und mit Schwarzbrot servieren.



Foto: iStock/zeleno

### Mohnnudeln

400g Bandnudeln in Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen. In einer Pfanne 70g Butter zergehen lassen, Nudeln darin schwenken, 100g geriebenen Mohn mit 1 TL Zimt dazugeben, durchmischen und vor dem Servieren noch mit etwas Zucker bestreuen.



Foto: www.umweltberatung.at





### Gehirnjogging

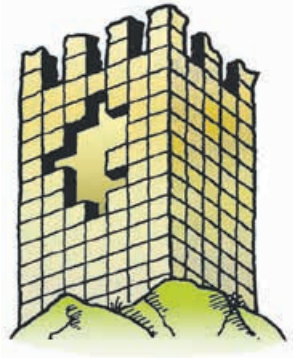
Zeichnen Sie die Striche im Fenster rechts unten folgerichtig ein.



Schreiben Sie diese acht Wörter so untereinander waagrecht auf die Punkte, dass die Anfangs- und Endbuchstaben – von oben nach unten gelesen – zwei Frühlingsblumen ergeben.

- INGWER . . . . .
- CISKEI . . . . .
- HERMES . . . . .
- VULKAN . . . . .
- EROICA . . . . .
- NOVIZE . . . . .
- ERLASS . . . . .
- LIZENZ . . . . .

Wie viele Quadersteine fehlen in der Mauer dieses mittelalterlichen Turmes?



ADAM

### EINE WAHRE KLANGFÜLLE

Auch heute noch ist es in seiner Klangfülle König. Sein Erfinder war Deutscher, der den kreuzsaitigen Bezug erfand und 1850 mit seinen vier Söhnen nach New York auswanderte. Dort gründete er 1853 jenes Instrument, womit die Konzertsäle der Welt erobert wurden. Er begann mit seiner Fabrik in einem dreistöckigen Hinterhaus und stellte wöchentlich ein Instrument her. Nach sechs Jahren baute er bereits ein neues großes Werksgebäude. Außerdem legte er riesige Lagerplätze für edle Hölzer an, errichtete auf dem Gelände Werften, Bassins, Mühlen zum Sägen und Furnieren, Gießereien, Fabriken für metallene Bestandteile, für die Mechanik, Holzbiegen und Schnitzereien. Die einzelnen Teile wurden in der Fabrik zusammengesetzt und die fertigen Instrumente zum Verkauf ausgestellt. Das 25. Instrument kaufte Kaiser Alexander III. im Jahre 1872. Zum 100-jährigen Jubiläum der Firma schrieb ein Nachkomme unseres Gesuchten: „Er war zwar klein von Gestalt, aber willensstark, standhaft und mutig. Er trug mehr als jeder andere zur Entwicklung des ... bei.“

### PREISRÄTSEL

Diesmal fragen wir als Lösungsworte nach dem Begriff der für „Künstler“ sehr wichtig ist 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 22. März 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 3x3-Quadrate jede Ziffer von 1 bis 9 genau ein Mal vorkommt.

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

© ADAM

### SUCHBILD: WER FINDET SIEBEN UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DEN BEIDEN BILDERN?



ADAM

ADAM