

zeitlos

UNSER STEIRISCHES MAGAZIN

STEIRISCHER
SENIORENBUND



Partner

HILFSWERK
STEIERMARK



P.b.b. • Erscheinungsort Graz • Verlagspostamt • 8020 Graz
VP € 4,- • GZ 02Z033224 M • 55/4 • DEZEMBER/JÄNNER 2020/21

Foto: Tourismusverband Mariazellerland



Bundesseniorenwallfahrt 2021 – Mariazell

**Besser hören.
Besser leben.**

Weil besseres Hören
Lebensfreude bedeutet.

24 x in der Steiermark

Service-Hotline:
00800 8001 8001
Vertragspartner aller
Krankenkassen

neuroth.com

 **NEUROTH**

Pflege mit Herz in Ihrer Nähe

Semriach - Pirka - Peggau - Groß St. Florian
St. Andrä/Höch - St. Johann in der Haide

Infos: Frau Elfriede Kainz

 0664 883 89 370

www.pflegemitherz.co.at



Pflege mit Herz



Weihnacht' wie es früher war

© Jutta Gornik

Ich wünsche mir in diesem Jahr
mal Weihnacht, wie sie früher war.
Kein Rennen zur Bescherung hin.
Kein Schenken ohne Sinn.

Ich wünsch' mir keine teure Sache,
aus der ich mir doch gar nichts mache.
Ich möchte nur ein winzigkleines Stück
vom verlor'nen Weihnachtszauber zurück.

Dazu frostklirrend eine Heil'ge Nacht,
die frischer Schnee winterlich gemacht.
Und leuchtender als sonst die Sterne:
So hätt' ich's zur Bescherung gerne.

Wohl auch das Läuten ungezählter Glocken,
die Mitternachts zur Mette locken.
Voll Freude angefüllt die Herzen,
Kinderglück im Schein der Kerzen.

Könnt' diese Nacht geweiht doch sein!
Nicht überladen mit Wohlstand - eher klein!
Dann hörte man wohl unter allem Klingen
vielleicht mal wieder Engel singen.

Ach, ich wünsche mir in diesem Jahr
Weihnacht, wie sie als Kind mir war.
Es war einmal, so lang ist's gar nicht her,
für uns so wenig so viel mehr...

Inhalt

5	Mobile Dienste	25	Bezirke
7	LAbg. Ingrid Korosec	41	Ehejahre
9	Dr. Leopold Neuhold	44	Service
11	Klasnic	51	Internes
17	Gesundheit	60	Sport
22	Reise	63	Rätsel

IMPRESSUM

HERAUSGEBER, EIGENTÜMER UND VERLEGER:
Steirischer Seniorenbund, Karmeliterplatz 6, 8010 Graz
T: 0316/82 21 30, Fax: DW-9
E-Mail: seniorenbund@stvp.at
www.seniorenbund.stvp.at



REDAKTION: LO Bundesratspräsident a.D. Gregor Hammerl, LGF Friedrich Bernd Roll, Fabienne Hatzi, Dr. Elisabeth Hrastrnig, Barbara Trummer

STÄNDIGE AUTOREN: LO Bundesratspräsident a.D. Gregor Hammerl, Steuerberater Mag. Michael Binder, Dr. med. vet. Herfried Forster, Assoz.Prof.Priv.Do. Dr. Markus Gugatschka, Univ.-Prof. Dr. Heinz Hammer, Prim. Univ.-Prof. Dr. Hubert Hauser, LTA. Prof. Dr. Sandra Holasek, Präs. ÖSB LAbg. Ingrid Korosec, Dir. Mag. Gerald Mussnig, Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold, RA Mag. Andreas W. Kleinbichler, LGF Friedrich Bernd Roll, Mag. Gerd Weisz

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

DRUCK: Druck Styria GmbH & Co KG, Graz

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

REDAKTIONSSCHLUSS
22. Jänner 2021 um 10 Uhr

Pflege und Betreuung als Chance verstehen – weil wir an später denken und jetzt handeln!

Das Thema Pflege geht uns alle an, denn wir alle wollen alt werden, und das in Würde. Damit wir das auch gewährleisten können, starten wir jetzt den dafür notwendigen Prozess. Ein Altern in Würde ist dabei wesentlich. Unser oberstes Ziel ist eine nachhaltige Lösung der Pflegefrage.

Österreich wird reifer. Die Anzahl der über 85-jährigen wird bis 2030 um knapp 45 Prozent auf 327.000 Personen ansteigen, die Gruppe der 85-89-jährigen wird um 50 Prozent zunehmen.

Während damit auch gleichzeitig die Zahl der pflegebedürftigen Personen in Österreich weiter steigt, gehen die familiären Betreuungsressourcen zurück. Daher und aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Zahl der zusätzlich benötigten Pflegekräfte laut einer Studie der Gesundheit Österreich GmbH bis ins Jahr 2030 auf 75.000 Personen geschätzt. Zuletzt waren in Österreich bereits etwa 127.000 Menschen in der Pflege beschäftigt.

Rund 34.000 zusätzliche Pflegekräfte werden benötigt, um die bisherige informelle Pflege, welche heute zu 85% durch Frauen erfolgt, durch **mobile Pflege und Betreuung zu Hause** und den steigenden Bedarf in Krankenhäusern und Pflegeheimen aufzufangen.

In Österreich beziehen in etwa 460.000 Menschen Pflegegeld, 950.000 Menschen pflegen ihre Angehörigen daheim. All diesen Menschen sind wir verpflichtet. Darum setze ich mich dafür ein, dass in Österreich eine qualitätsvolle Pflege möglich ist. Das aktuelle Regierungsprogramm bildet die Basis für die geplante Pflegereform. Im September erfolgte der Startschuss. **Die folgenden fünf Punkte stehen bei dieser Reform im Mittelpunkt.**

1. Unterstützung

Die Pflegeversorgung soll so viel wie möglich daheim oder ambulant erfolgen und nur so viel wie notwendig stationär.

2. Unterstützung der pflegenden Angehörigen

Ziel ist die Einführung eines Pflege-daheim-Bonus. Auch soll und muss das ehrenamtliche Engagement gestärkt werden, damit Angehörigengruppen, Besuchsdienste und die Koordinierung von Freiwilligen stärker gefördert werden. Außerdem soll es monatlich einen pflegefreien Tag für pflegende Angehörige geben, um diese zu unterstützen und prophylaktisch einem Burn-out-Syndrom entgegenzuwirken. Weiters hat auch die Verbesserung der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf sowie die Ausweitung der Möglichkeit zur Selbst- und Weiterversicherung für pflegende Angehörige hohe Priorität. Auch ist ein Anspruch auf Pensionsversicherung auch ohne vorangegangene Erwerbszeiten notwendig.

3. Personaloffensive

Unter Berücksichtigung eines altersangemessenen Curriculums soll eine Pflegelehre PFA eingeführt werden, bestehende Instrumente wie Stiftungen und Fachkräfte Stipendien sollen verstärkt genutzt werden. Besonders wichtig ist auch das Projekt der „Community Nurses“ in 500 Gemeinden, wodurch Angehörige professionelle Unterstützung und Beratung erhalten. Auch die Steigerung der Durchlässigkeit zwischen allen Pflege-, Betreuungs- und Sozialberufen steht auf

der Agenda weit oben: So soll es keinen Ausbildungsabschluss ohne beruflichen Anschluss geben und die Anrechenbarkeit von Vorkenntnissen angehoben werden.

4. Deregulierung und Digitalisierung

Es gilt, Doppelgleisigkeiten zu vermeiden und für eine Rückbesinnung weg von der Bürokratie wieder hin zu den Patientinnen und Patienten zu sorgen. Im Bereich der Digitalisierung soll überprüft werden, ob das bestehende E-Card-System auch für Pflegeleistungen genutzt werden kann. Ebenso geprüft werden soll die Möglichkeit zur anonymisierten Nutzung von Pflegedaten für wissenschaftliche Zwecke und zur Weiterentwicklung des Pflegesystems unter Berücksichtigung des Datenschutzes.



LO des Steirischen Seniorenbundes und Präsident d. Bundesrates a.D. Gregor Hammerl.

©Foto Fischer

5. Finanzielle Absicherung für die Zukunft

Sowohl Palliativpflege als auch Hospiz sollen in die Regelfinanzierung überführt werden. Im Bereich der finanziellen Absicherung sollen bestehende Finanzierungsströme aus dem Bundesbudget ausgebaut und gebündelt werden.

Die Pflege ist eine der großen Herausforderungen für uns als Gesellschaft und in der Politik. Denn Pflege geht uns alle an. Gemeinsam und mit zeitgerechtem Handeln schaffen wir jetzt die Voraussetzungen, damit wir diese Herausforderung auch in Zukunft meistern können.

Hilfswerk Steiermark – seit 27 Jahren Partner des Steirischen Seniorenbundes

Hilfe für ein selbständiges Leben – in der Funktion des ehrenamtlichen Präsidenten Landesobmann BR-Präs. a. D. Gregor Hammerl.

Das Hilfswerk ist eine der führenden und erfolgreichsten gemeinnützigen Organisationen im wachsenden Sozialbereich. Das Ziel der Hilfswerk Angebote ist die bestmögliche Erfüllung der Aufgaben im Dienste der Menschen und im Sinne der Gemeinnützigkeit. Diese sind konsequent an den Bedürfnissen der Menschen ausgerichtet: Kompetent. Verlässlich. Wirtschaftlich.

Die Hilfswerk Steiermark Angebote umfassen Hilfe und Pflege daheim, Kinderbetreuung sowie die Psychosozialen Dienste. Innerhalb dieser drei Gruppen bietet das Hilfswerk in der Steiermark zahlreiche wertvolle Hilfsangebote und nützliche Serviceleistungen, welche eine selbstständige Lebensweise von klein an bis ins hohe Alter unterstützen.

Angebote Hilfe und Pflege daheim

- Mobile Dienste (Hauskrankenpflege, Pflegeassistenz, Heimhilfe)
- Angehörigenberatung
- 24-Stunden-Betreuung
- Notruftelefon
- Mobiles Palliativteam (in Kooperation mit der KAGES)
- Betreutes Wohnen für Senioren
- Tagesstätte für Senioren in Markt Hartmannsdorf
- Simultania Liechtenstein – Betreuung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Auf der **neuen Homepage des Steirischen Seniorenbundes** finden Sie auch viele wertvolle Informationen zum Angebot des Hilfswerk Steiermark:

Online Portale zum Thema Alter und Demenz

„Mehr als vergesslich.“ Das Webportal für Angehörige. Hier finden Sie viele Tipps aus der Praxis, damit Sie den fordernden Alltag mit einem Menschen mit Demenz besser meistern können. Vor allem aber: Wir wollen Ihnen Mut machen. Button/Linktext: Zum Portal (<https://www.hilfswerk.at/mehr-als-vergesslich/>)

„Ich bin dann mal alt.“ Das Webportal für Interessierte. Auf diesen Seiten erfahren Sie, wie das menschliche Gehirn altert, was es besonders gut kann und was nicht, was noch „normal“ ist, und wo es kritisch wird, was Sie tun können, um Ihren Geist lebendig zu halten.

Button/Linktext: Zum Portal (<https://www.hilfswerk.at/ich-bin-dann-mal-alt/>)

Kostenloser Broschüren Service

Nutzen Sie den kostenlosen Service des Hilfswerks und lassen Sie sich eine Auswahl von Fachbroschüren nach Hause schicken. Zur Auswahl stehen Unterlagen zu den Themen Demenz, Vergesslichkeit, chronische Schmerzen, der Pflegekompass oder Dekubitus und viele mehr.

Button/Linktext: Hier geht es zu den Fachbroschüren

(<https://www.hilfswerk.at/steiermark/wir-ueber-uns/service/ratgeber-und-broschueren/?L=0>)

SOPHA – Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter in der Südoststeiermark

Dieses Angebot unterstützt ältere Menschen bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen, bei psychischer Belastung oder Erkrankung (z.B. aufgrund von Gedächtnisproblemen, Ängsten, Depressionen und anderen seelischen Belastungen) und deren Angehörige. Die Betreuung und Behandlung kann ambulant und/oder bei Ihnen zu Hause stattfinden.

Button/Linktext: Zur Detailseite (<https://www.hilfswerk.at/steiermark/psychosoziale-dienste/seniorinnen-und-senioren/sopha-sozialpsychiatrische-hilfe-im-alter/>)

Liebe Mitglieder des Steirischen Seniorenbundes!

Leider kommen auch wir nicht um das Coronavirus herum. Daher ist es sicherlich ratsam, heuer eine Grippeimpfung durchzuführen, um der normalen und saisonalen Grippewelle effektiv entgegenzuwirken. Auch der Mund-Nasen-Schutz sollte ein ständiger Begleiter und immer griffbereit in der Jacke oder Tasche sein. Vor allem die ältere Generation, die sich an eine andere, entbehrungsreichere Zeit erinnern kann, weiß, wie wichtig es ist, gerade jetzt zusammenzuhalten. So hoffen wir gemeinsam, dass möglichst schnell ein Medikament bzw. ein Impfstoff zur Bekämpfung von Corona zugelassen wird.

Ich wünsche Ihnen, liebe Mitglieder, eine besinnliche Adventzeit und schöne Weihnachtsfeiertage sowie viel Gesundheit und eine kräftige Portion Optimismus. Liebe Seniorinnen und Senioren, gemeinsam werden wir es schaffen!

Außerdem bitte ich Sie:

Wenn wir uns auch momentan nicht so oft treffen können, greifen Sie zum Telefon und rufen Sie Bekannte und Freunde, aber vor allem Menschen an, von denen Sie wissen, dass sie alleine sind! Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Landesgeschäftsstelle sind selbstverständlich für Sie telefonisch erreichbar unter Tel: 0316/822 130 - 6112. Für einen persönlichen Termin bitten wir um telefonische Terminvereinbarung unter dieser Telefonnummer.

BEI FRAGEN...

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

GREGOR HAMMERL
Landesobmann,
Präsident d. Bundesrates a.D.
Präs. d. Hilfswerk Steiermark

Karmeliterplatz 6, 8010 Graz
Fax: 0316/82 21 30-9
Mail: seniorenbund@stvp.at
www.seniorenbund.stvp.at

Peter Rosegger

Geboren 31. Juli 1843
in Alpl/Steiermark, gestorben am
26. Juni 1918 in Krieglach



Österreichischer Schriftsteller und Poet

Was die Erde mir geliehen, fordert sie schon jetzt zurück,
naht sich mir, vom Leib zu ziehen sanft entwindend, Stück für Stück.

Umso mehr, als ich gelitten, umso schöner ward die Welt.

Seltsam, dass, was ich erstritten, sachte aus der Hand mir fällt.

Umso leichter, als ich werde, umso schwerer trag ich mich.

„Kannst du mich, du reiche Erde, nicht entbehren?“ frag ich Dich.

„Nein, ich kann Dich nicht entbehren, muss aus Dir ein' andern bauen,
muss mit Dir ein' andern nähren, soll sich auch die Welt anschauen.

Doch getröste Dich in Ruh! Auch der andere, der bist Du.“

Das Hilfswerk Steiermark ist in allen Regionen der Steiermark vertreten. Nehmen Sie Kontakt auf unter:

Stützpunkte	Betreute Gemeinden	Telefonnummer
Mobile Dienste Admont	Admont / Ardnig	03613/3596
Mobile Dienste Aflenz Becken	Aflenz / St. Lorenzen / Thörl / Turnau	03863/2048
Mobile Dienste Eibiswald	Eibiswald / Pöfing-Brunn / St. Martin / St. Peter	03466/42616
Mobile Dienste Feldbach	Feldbach / Edelsbach / Eichkögl / Fehring / Kirchberg / Paldau / Riegersburg / Unterlamm	03152/39697
Mobile Dienste Fürstenfeld	Fürstenfeld / Bad Blumau / Burgau / Großsteinbach / Großwilfersdorf / Ilz / Loipersdorf / Ottendorf / Söchau	03382/55268
Mobile Dienste Graz-Andritz	Andritz / Gösting	0316/698405
Mobile Dienste Groß St. Florian	Groß St. Florian / Lannach / Preding / St. Josef / St. Stefan/Stainz / Wettmannstätten	03464/8837
Mobile Dienste Kainbach-Graz	Kainbach / Hart / Mariatrost / Ries / St. Peter / Waltendorf	0316/303972
Mobile Dienste Langenwang	Langenwang / Krieglach	03854/3007
Mobile Dienste Leibnitz Nord	Allerheiligen / Empersdorf / Heiligenkreuz / Hengsberg / Lang / Lebring - St. Margarethen / Ragnitz / St. Georgen a.d.S Wildon	03134/2546
Mobile Dienste Leibnitz Süd	Arnfels / Gleistätten / Großklein / Heimschuh / Kitzeck / Leutschach / Oberhaag / St. Andrä-Höch / St. Nikolai im S. / St. Johann im S.	03455/6969
Mobile Dienste Leoben	Leoben / Niklasdorf / Proleb	03842/44902
Mobile Dienste Liesingtal	Kammern / Kalwang / Mautern / Traboch / Trofaiach	03845/20091
Mobile Dienste Markt Hartmannsdorf	Markt Hartmannsdorf / Hofstätten a.d. Raab / Ludersdorf / Sinabelkirchen / St. Margarethen a.d. Raab	03114/3166
Mobile Dienste Neumarkt	Neumarkt / Mühlen / Niederwölz / Oberwölz / Scheifling / St.Lambrecht / Teufenbach-Katsch	03584/3606
Mobile Dienste Radkersburg	Bad Radkersburg / Deutsch Goritz / Halbenrain / Klöch / Mettersdorf / Mureck / Murfeld / St. Peter am Ottersbach / Straden / Tieschen / Gnas	03472/40461
Mobile Dienste St. Lorenzen	Großlobming / Kobenz / Sekau / St. Marein / St.Margarethen b. K.	03515/4887
Mobile Dienste St. Stefan	St. Stefan / Jagerberg / Kirchbach / Pirching	03116/81166
Mobile Dienste Voitsberg Land	Edelschrott / Geistthal-Södingberg / Hirscheegg-Pack / Hitzendorf / Kainach / Krottendorf-Gaisfeld / Ligist / Mooskirchen / Söding-St. Johann / St. Martin / Stallhofen	03143/20422

MOBILES PALLIATIVTEAM

Mobiles Palliativteam Südsteiermark	03452/701 5801
Mobiles Palliativteam Fürstenfeld	03382/506 2461
Mobiles Palliativteam Mürzzuschlag / Bruck	03852/2080 2400

BETREUTE SENIORENWOHNUNGEN

Betreute Seniorenwohnungen Burgau	0664/80785 3002
Betreute Seniorenwohnungen Fürstenfeld	0664/80785 3004
Betreute Seniorenwohnungen Graz-Waltendorf	0664/80785 8301
Betreute Seniorenwohnungen Hartberg	0664/80785 3007
Betreute Seniorenwohnungen Kirchberg	0664/80785 3011
Betreute Seniorenwohnungen Leitersdorf	0664/80785 3014
Betreute Seniorenwohnungen Mühldorf	0664/80785 3012
Betreute Seniorenwohnungen Ottendorf	0664/80785 3010
Betreute Seniorenwohnungen Weißkirchen	0664/80785 3008

Ehrenamtlicher Präsident Hilfswerk Steiermark GmbH: Präsident d. Bundesrates a.D. Gregor Hammerl
Geschäftsführer Hilfswerk Steiermark GmbH: Mag. Gerald Mussnig

Hilfswerk Steiermark GmbH | Landesgeschäftsstelle | Paula-Wallisch-Straße 9 | 8055 Graz
Tel: 0316 / 813181 | E-Mail: office@hilfswerk-steiermark.at | www.hilfswerk-steiermark.at



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Landesobmann Präsident d. Bundesrates a.D. zum Vizepräsidenten gewählt Eine starke Stimme mit großem Einsatz für die ältere Generation

Erstmals in der Geschichte des Österreichischen Seniorenbundes wurden der Bundestag und die Wahl des neuen Vorstandes online durchgeführt.

Dabei wurde unser Landesobmann Gregor Hammerl BR-Präs. a.D. Präs. Hilfswerk Steiermark, neben Vertretern aus den anderen Bundesländern, mit 98,78% zum Vizepräsidenten gewählt. Dadurch ist sichergestellt, dass in Zukunft weiterhin die Interessen der steirischen Seniorinnen und Senioren mit starker Stimme vertreten sind. „Ich bedanke mich bei allen Delegierten in den Bundesländern für Ihr Vertrauen und ich kann Ihnen versichern, dass ich mich in den nächsten fünf Jahren weiterhin für die Anliegen der Seniorinnen und Senioren einsetzen werde.“

Landesobmann
Gregor Hammerl
Präsident d. Bundesrates a.D.
Präsident Hilfswerk Steiermark



Foto: Lisa Schandl / Different Marketing

Pensionserhöhung 2021 stärkt kleine Pensionen

Pensionsapassung im Detail:

Bisher wurden Pensionen durch den jährlichen Anpassungsfaktor, der sich durch die Inflation ergibt, erhöht.

2021 wird es eine **sozial gestaffelte Pensionserhöhung** geben. Vor allem den **Beziehern kleinerer und mittlerer Pensionen** bleibt damit künftig **mehr zum Leben**.

Konkret heißt das:

Kleinere Pensionen **bis 1.000 Euro** werden um **3,5%** erhöht

Pensionen **über 1.000 Euro bis zu 1.400 Euro** werden um jenen Prozentsatz, der **zwischen den genannten Werten von 3,5% auf 1,5% linear absinkt**, erhöht

Pensionen **über 1.400 Euro bis zu 2.333 Euro** werden um **1,5%** erhöht

Pensionen **über 2.333 Euro** werden um den **Fixbetrag von 35 Euro** erhöht

Neben der Pensionserhöhung wird die **Ausgleichszulage auf 1.000 Euro angehoben**.

Eine zusätzliche Entlastung gibt es durch **die vorgezogene Steuerentlastung von 25% auf 20%** und die Erhöhung der Negativsteuer um bis zu 100 Euro.



Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes, LAbg. Ingrid Korosec wiedergewählt

Der Bundesseniorentag des Österreichischen Seniorenbundes wurde am 16. September 2020 aufgrund der aktuellen Corona-Situation kurzfristig ins Internet verlegt. Sowohl Präsidentin LAbg. Ingrid Korosec als auch ihre Stellvertreter Landesobmann BR-Präs. a. D. Gregor Hammerl, der den Vorsitz der Wahlkommission innehatte, Landesobmann LT-Präs. a. D. Bgm. a. D. Herbert Nowohradsky und Landesobmann LH a. D. Dr. Josef Pühringer nahmen vor Ort daran teil. Diese virtuelle Premiere war mit mehr als 1.000 Zuschauer*innen ein voller Erfolg und beweist, dass die Seniorinnen und Senioren nicht nur im digitalen Zeitalter angekommen, sondern wirklich „um Jahre voraus“ sind!

Bundeskanzler Sebastian Kurz und Finanzminister Gernot Blümel waren live zu Gast. Ihr Erscheinen zeugt von der großen Wertschätzung und Anerkennung, die die Politik der älteren Generation entgegenbringt!

Der **Leitantrag** wurde mit folgenden Inhalten **einstimmig angenommen**: Der politische Auftrag für die kommenden Jahre ist der Kampf für ein besseres

Bild der Älteren in unserer Gesellschaft. Wir sind eine neue „ältere Generation“, die „**neuen Alten**“. Wir verstehen uns nicht als Belastung, sondern als **Be-reicherung für die Gesellschaft**, denn die „neuen Alten“ sind:

➔ **Ein wichtiger Wirtschaftsfaktor**: Wir stellen ein Drittel des privaten Konsums in Österreich. Außerdem ist nach den USA und China die Generation 60 plus die drittgrößte Wirtschaftsmacht der Welt!

➔ **Unverzichtbar für das Ehrenamt**: Wir leisten im Jahr unbezahlte Arbeit im Gegenwert von 8 Milliarden Euro. Das ist mehr, als die ÖBB und das Bundesheer zusammen pro Jahr kosten.

➔ Eine unverzichtbare gesellschaftliche Gruppe, die **die Zukunft mitgestalten** will. Daher muss **Schluss** sein **mit Altersdiskriminierung**, zum Beispiel bei Banken, wo ältere Menschen oft keine Kreditkarte oder nur ein lächerlich niedriges Limit bekommen. —



80 Jahre und kein bisschen leise, der Steirische Seniorenbund gratuliert

Volksanwältin, ÖVP-Generalsekretärin, Nationalratsabgeordnete, Seniorenbund-Präsidentin: Ingrid Korosec ist eine Vollblut-Politikerin, die sich seit Jahrzehnten mit Leidenschaft engagiert. Getreu ihrem Motto: **Mit Menschen für Menschen arbeiten**.

Auch mit 80 ist die „Grande Dame“ der österreichischen Politik kein bisschen leise. Als frisch wiedergewählte Seniorenbund-Präsidentin und Gemeinderätin hat sie schon neue Herausforderungen wie die Pflegereform im Blick.

Ich habe Frau Ingrid Korosec in der Zeit unserer Zusammenarbeit immer als Frau mit Hand-schlagqualität erlebt. Was man mit ihr aus-macht, hält. Dabei ist es ihr immer ein großes Anliegen, die Menschen, die sie vertritt, wirklich unterstützen zu können.

Die Basis für ihr Handeln bilden dabei die im Nährboden des Christlich-Sozialen verankerten Grundwerte. Dazu ein kleines Erlebnis: Es war bei der letzten Bundeswallfahrt des Seniorenbundes in Mariazell. Nach dem sehr würdig gestalteten Gottesdienst trafen wir uns mit dem damaligen Superior Karl Schauer und Bischof Egon Kapellari zum



Mittagessen. Aus den Tischgesprächen konnte ich die tiefe Eingebundenheit von Frau Ingrid Korosec in das christliche Wertefundament erschließen.

Aufgrund ihrer politischen Erfahrung und ihrer intensiven Vernetzung mit Führungskräften aus dem gesellschaftlichen und politischen Bereich findet der Seniorenbund in ihr eine nicht zu überhörende Stimme im gesellschaftlichen und politischen Geschehen. Sie gehört dem engsten Kreis um Kanzler Sebastian Kurz an. Das bedeutet eine Garantie dafür, dass die Interessen des Seniorenbundes konkret Eingang in das Regierungshandeln finden. Mit Frau Ingrid Korosec als Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes hat der Seniorenbund weiterhin eine gestaltende Kraft und kann mit ihr seine Möglichkeiten ausbauen.

Liebe Ingrid, ich wünsche Dir im Namen des Steirischen Seniorenbundes sowie der Mitarbeiter der Landesgeschäftsstelle von Herzen alles Gute!

Dein Gregor Hammerl, Landesobmann
Präsident des Bundesrates a. D.
Präsident Hilfswerk Steiermark

LIEBES MITGLIED DES SENIORENBUNDES!

Foto: medienservice.com/furgler

FRIEDRICH BERND ROLL
Landesgeschäftsführer



Weihnachten anders

Das Weihnachtsfest hat im Laufe der Geschichte verschiedene Facetten angenommen. Der Grundgedanke von Weihnachten soll an erster Stelle das Fest der Nächstenliebe sein. In unserem christlichen Glauben steht die Geburt Christis im Mittelpunkt. In der jüngeren Vergangenheit war dieses Fest jedoch geprägt von einem Konsumrausch und hat für viele seine ursprüngliche Bedeutung verloren. 2020 wird Weihnachten in ein neues Licht stellen.

Am 24. Dezember 1914 war Europa bereits in den Wirren des Ersten Weltkrieges versunken. Jedoch an einigen Abschnitten der Westfront kam es zwischen Deutschen und Briten zu einer spontanen Verbrüderung. In den folgenden drei Weihnachtstagen ruhten die Waffen. Ein übergreifendes christliches Bewusstsein von Weihnacht, nämlich dass dieses Fest ein Fest der Nächstenliebe ist, kam durch ähnlich klingende Weihnachtslieder zum Ausdruck. Belegt ist, dass in dieser Zeit Gefallenen geborgen und Verwundete gerettet wurden, aber es

auch zu persönlichen Kontakten der verfeindeten Truppen kam. Solches Verhalten hatte schon eine gewisse Tradition. Im amerikanischen Freiheitskampf bereits saßen die Gegner am Heiligen Abend am gemeinsamen Lagerfeuer, spielten Karten und teilten sich die Verpflegung und Tabak. Auch im Zweiten Weltkrieg wurde bekannt, dass Einheiten des Afrikakorps und der Briten zusammen das Lied „Lily Marlene“ hörten. Aber denken wir auch an das Jahr 1945, kurz nach Beendigung des Zweiten Weltkrieges, an die berühmte Weihnachtsansprache des damaligen Bundeskanzler Leopold Figl, der sich mit folgenden Worten an das österreichische Volk richtete: „Ich kann Euch zu Weihnachten nichts geben. Ich kann Euch für den Christbaum, wenn Ihr überhaupt einen habt, keine Kerzen geben. Kein Stück Brot, keine Kohle zum Heizen, kein Glas zum Einschneiden. Wir haben nichts. Ich kann Euch nur bitten, glaubt an dieses Österreich.“

Heute, 75 Jahre später, werden wir wieder eine andere Weihnacht erleben als wir es in den letzten Jahren gewohnt waren. Diesmal wird es ein Weihnachten im eingeschränkten Familienkreis sein, um unsere Angehörigen, welche Schutz bedürfen, nicht zu gefährden. Dieses Jahr werden viele Traditionen, aufgrund der Kontaktbeschränkungen, nicht ausgelebt werden. Auch aufgrund der Reisebeschränkungen können wahrscheinlich manche Familien und Freunde keine besinnliche Weihnacht zusammen verbringen. Das Fest der Familie droht für manche zu einem Fest der Einsamkeit zu werden. Aber ein Gutes hat diese schwierige Zeit vielleicht: statt uns gegenseitig mit Materiellem zu überhäufen, können wir heuer wieder zum ursprünglichen Sinn von Weihnachten zurückkeh-

ren. 2020 erlebt Weihnachten eine neue Definition. Über Skype, Zoom, Telefonate, WhatsApp-Gruppen, etc. wird versucht, am Heiligen Abend doch auf irgendeine Art wenigstens annähernd verbunden zu sein. Einerseits existiert das Bedürfnis, sich innerhalb der Familie, als Hort der Sicherheit, aufgehoben zu fühlen. Zugleich hat man jedoch Angst, Überträger dieses Virus zu sein und somit seine nahen Angehörigen zu gefährden. Heute, einige Tage vor Weihnachten, wo wir wieder gezwungen sind, im Lockdown zu leben, sollte bei uns eigentlich ein Umdenken in Bezug auf das Weihnachtsfest stattfinden. Weg vom normalen Kaufrausch, hin zur Nächstenliebe. In den letzten Jahren hörte man immer von der Wirtschaft, dass vor Weihnachten einer der höchsten Gewinne erzielt wird. Um dies auch anzukurbeln, wird viel in die Werbung investiert, die sehr viele von uns zu einem bestimmten Kaufverhalten verleitet. Auch heuer wurde die Werbung diverser Möbelhäuser, Elektrogroßhändler und Bekleidungsketten sehr aggressiv gestaltet.



Nach dem ersten Lockdown ist mir schon bewusst, dass die Gewerbetreibenden darauf bedacht sind, einen noch möglichst hohen Umsatz vor Weihnachten zu erzielen. Durch dieses aggressive Verhalten bleibt dem kleinen Gewerbetreibenden in der Stadt bzw. der kleineren Ortschaft kaum die Möglichkeit, seinen Umsatz zu erwirtschaften. Durch diese Lockangebote kam es in den letzten Tagen in den großen Einkaufszentren zu Massenbewegungen, die in Zeiten hoher Ansteckungsgefahr gegen jede Vernunft verstoßen. Wäre es hier nicht der moralische Auftrag dieser Handelsketten, die Bevölkerung auf die Verbreitung des Virus durch gezielte Einhaltung bestimmter Regeln hinzuweisen und an die Eigenverantwortung zu appellieren? Hier ging es hauptsächlich darum, den höchstmöglichen

Gewinn zu erreichen. Selbstverständlich ist es legitim, dass ein Unternehmer seinen Betrieb am Laufen zu halten versucht und er mit den Negativauswirkungen des Lockdowns schwer zu kämpfen hat, aber dennoch muss man sich auch als Gewerbetreibender bewusst sein, dass je länger die Abstandsgebote und die Reduzierung unserer Kontakte nur spärlich eingehalten werden, dauert die Pandemie an, und desto länger werden eher Verluste als Gewinne verzeichnet. Nichtsdestotrotz werden wir auch heuer das eine oder andere Geschenk unter dem Christbaum vorfinden, aber das größte Geschenk wird heuer sein, seine Liebsten gesund und trotz gebotener Vorsicht um sich haben zu können. Das Weihnachtsfest, so sollte es uns bewusst sein, wird heuer ein besonderes sein. Das Fest der Nächstenliebe, und doch ein Fest der Enthaltensamkeit.

Ihr Landesgeschäftsführer Friedrich Roll

Schreiben Sie uns Ihre Meinung

Sind wir nicht alle auf der Durchreise?

Ein Herrscher in seinem Palast, umringt von Ratgebern, Bittstellern und Besuchern: Da drängt sich ein gut angezogener Mann in das Gebäude, niemand kennt ihn. Er strahlt eine solche Würde aus und gebietet Respekt, dass niemand ihn aufhält. Und da steht er schon vor dem Herrscher. Dieser fährt ihn barsch an, was er denn da wolle. Der Mann erklärt, dass er nur auf der Durchreise sei und ein Hotel suche. „Bist du nicht ganz bei Sinnen, du siehst doch, dass das kein Hotel ist! Es ist mein Palast.“ So die gereizte Reaktion des Herrschers. Der Fremde aber lässt sich durch die heftigen Worte nicht beirren, er fragt, wem der Palast vorher gehört habe. Die kurz angebundene Antwort des Herrschers: „Meinem Vater!“ Der Fremde aber bohrt weiter, fragt nach den Besitzern vorher. Die Antworten: „Dem Vater meines Vaters, den Vorfahren meines Großvaters usw.“ Auf die Frage, wo denn alle diese seien, antwortet der Herrscher: „Sie sind gestorben.“ Darauf der Fremde: „Und du willst mir sagen, das sei kein Hotel, wo doch der eine kommt, der andere geht, und alle nur auf der Durchreise sind!“

Sind wir nicht alle auf der Durchreise? Wir kommen und wir gehen. Solches wird uns besonders bewusst angesichts von Krisen wie den jetzigen. „Dann hat doch alles keinen Sinn!“ Das könnte die Reaktion sein – und von Seiten vieler fällt sie auch so aus. Wenn die Durchreise zusätzlich noch ohne Ziel zu sein scheint, dann droht wirklich alles sinnlos zu werden.

Weihnachten steht ja vor der Tür. Ist es dann überhaupt angebracht zu feiern, wenn wir nur auf der Durchreise sind, wenn wir ohne Orientierung sind? Feiern in Krisenzeiten ist immer eine Herausforderung. Das zeigt sich in Zeiten eines Krieges oder in Nachkriegszeiten. Wenn auch unter ganz anderen Umständen und mit der Not der Nachkriegsjahre nicht vergleichbar, so stellt doch auch die Coronakrise eine wesentliche Einschränkung der Weihnachtsfreude dar. Es ist nicht die materielle Not, die im Vordergrund steht, sondern die Tatsache, dass wir in den Möglichkeiten des Zusammenkommens eingeengt sind, dass wir räumliche Distanz halten müssen. Das Fest der Gemeinschaft droht damit zu einem Fest der Einsamkeit zu werden. Um dem entgegenzuwirken, müssen wir Weihnachten feiern. Und vielleicht besteht gerade angesichts der Einschränkungen die Möglichkeit, ja die Aufforderung, das Feiern, das durch Routine oder durch Konzentration auf das Materielle in manchen Punkten sinnentleert geworden ist, zu vertiefen.

Es wäre für uns sehr interessant zu erfahren, wie Sie heuer planen, Weihnachten zu feiern. Was wird sich ändern, wie versuchen Sie in diesen Beengungen, die zu erwarten sind, die Feier von Weihnacht zu gestalten?

Was ist für Sie in dieser herausfordernden Zeit der Sinn von Weihnachten? Mit Ihren Gedanken können Sie uns und anderen Stütze sein.

Der Autor

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



Einige Beispiele des Verfehlens des Sinnes von Feiern in Witzform:

„Wie hast du Weihnachten gefeiert?“ Die Antwort: „Keine Ahnung! Ich hab noch keine Fotos davon gesehen.“

Simon brüstet sich auf einer Feier mit seiner Fähigkeit, Gedanken lesen zu können und meint zur Dame des Hauses: „Auch das, was in Ihrem Kopf vor sich geht, kann ich lesen.“ Die Dame: „Wohl eher kaum, sonst wären Sie schon längst nicht mehr hier!“

„Vielen herzlichen Dank und auf Wiedersehen, Herr Karl, zu so einer großartigen Feier war ich bisher noch nie eingeladen!“ Der geschmeichelte Gastgeber: „Sagen Sie doch so etwas nicht!“ Die ernüchternde Antwort „Doch, das sage ich immer!“

Feiern sind oft zur Pflichtübung, zum Vorspielen falscher Gemeinschaft, zum Vergessen und nicht zum Vergewissern des Zieles auf unserer Durchreise geworden. „Was machst du Silvester?“, die Frage an den Freund. „Mit Hilfe von Alkohol das aktuelle Jahr aus dem Gedächtnis löschen!“ Feiern heißt aber nicht, etwas aus dem Gedächtnis löschen, sondern sich gemeinsam des Zieles zu vergewissern und uns zur Erreichung des Zieles gegenseitig zu unterstützen.

Und gerade Weihnachten ist das Fest, das den Sinn unserer „Durchreise“ zeigt. Gott ist zu uns gekommen, in unser „Hotel“, er hat sich auf die Durchreise begeben, um den Menschen aus dem Blickwinkel eines Kindes zu sehen und um uns das Ziel unserer Reise zu zeigen. Weihnachten kann unseren Blick auf Hoffnung lenken, darauf, dass einer mit uns ist auf dieser Durchreise, einer, der alles gelingen lassen kann, auch in schweren Zeiten. Und auf Gemeinschaft brauchen wir nicht zu verzichten, auch wenn sich die Formen ändern. Seien wir zu Weihnachten füreinander da, im Gespräch, im Treffen soweit als möglich, mit Telefon, mit Internet, vielleicht wieder einmal mit einem Brief, wenn jemand von weit weg oder auch von nah am Kommen gehindert ist, mit Gesten der Nähe. Und das sei unser Trost und unsere Freude: Gott schaut sich den Menschen aus dem Blickwinkel des Kindes an, um in das Hotel des Menschen zu kommen, auch wenn es nur ein Stall ist.

Was ist Ihre Meinung:

Bitte schicken Sie uns Ihre Gedanken dazu. Per Mail an seniorenbund@stvp.at mit dem Betreff „Weihnachten“ oder per Post an den Steirischen Seniorenbund, Karmeliterplatz 6, 8010 Graz mit dem Kennwort „Weihnachten“.

Ich werde in der nächsten Ausgabe versuchen, Ihre Reaktionen zusammenzufassen. Die Auseinandersetzung ist eine Grundlage für positive Veränderung.

Ein Zeichen der Lebendigkeit – Die Grazer Synagoge



Wenige Gehminuten von der Grazer Altstadt entfernt, am rechten Murufer, befindet sich das geistige und religiöse Zentrum der steirischen Juden, die neue Grazer Synagoge. Der nach außen hin deutlich erkennbare Sakralbau wurde in den Jahren 1998 bis 2000 nach den Plänen des Grazer Architektenehepaares Jörg und Ingrid Mayr errichtet und erhebt sich auf den Grundmauern des 1892 erbauten ersten „Tempels“, der im Zuge der Novemberpogrome 1938 zerstört worden war.

Im Bedenkjahr 1988 waren die Überreste des alten Gebetshauses freigelegt und zehn Jahre später in den neuen Bau miteinbezogen worden. Ebenso wie rund 9.000 Ziegel, die nach der Zerstörung der alten Synagoge für eine Garagenummauerung wiederverwendet und nach deren Abtragung sichergestellt worden waren.

Dominiert wird die neue Synagoge in ihrem Hauptraum in schier einzigartiger Weise durch ihre Glaskuppel, die sich mehr als 17 Meter über den Boden erhebt. Besonders in den Abendstunden brechen sich in ihr die Lichter in eindrucksvoller Weise und spiegeln die Inschriften aus den fünf Büchern Moses wider. Jeder der Wochenabschnitte der hebräischen Bibel findet sich hier mit seinem ersten und letzten Satz verewigt.

An der Ostwand des Hauptraumes, gegen die Stadt Jerusalem gerichtet, befindet sich der Thoraschrein, in dem die Thorarollen aufbewahrt werden. Sie beinhalten, von Hand auf Pergament geschrieben, die fünf Bücher Moses und werden für die wöchentlichen Lesungen in der Synagoge „ausgehoben“. Gelesen wird von der über dem Raumniveau angeordneten gläsernen Bimah, dem Almemor, aus, welche sich im Zentrum des Raumes befindet.

Synagogen verstehen sich im Übrigen nicht als „Gotteshäuser“, sie sind keine Orte göttlicher Präsenz. In ihnen findet somit auch kein „Gottesdienst“ statt. Sie sind heute primär Orte des gemeinschaftlichen Gebets. Auf Hebräisch heißen sie „Bathe Knesset“, Orte der Zusammenkunft, der Versammlung.

Die Grazer Synagoge folgt den traditionellen jüdischen Ritus, der eine Trennung zwischen Männern und Frauen beim Gebet vorsieht. Seit dem 14. Jhd. haben sich zu diesem Zweck Frauenemporen als Damenabteilungen ausgebildet. Entsprechende Galerien sind in Graz über das westseitig angeordnete Stiegenhaus erreichbar. Die Bestuhlung in der Männerabteilung im Erdgeschoss ist um den Almemor ausgerichtet, was das Schrifttum bzw. die Lehre als Zentrum symbolisieren soll.

In der Grazer Synagoge findet sich die jüdische Gemeinde am Freitagabend sowie Samstagvormittag zu den traditionellen Schabbat-Gebeten ein, die in hebräischer Sprache abgehalten und vom Gemeindegantor geleitet werden. Translitterierte Gebetbücher erleichtern auch jenen Gemeindemitgliedern die Teilnahme, deren Hebräischkenntnisse nicht so gut sind. Dabei variiert die Dauer zwischen einer dreiviertel Stunde am Freitagabend und rund zwei Stunden am Samstagvormittag. Nach dem Gebet treffen sich die Mitglieder zum gemeinschaftlichen Essen im Gemeindezentrum, das im Souterrain des Gebäudes untergebracht ist. Die Speisen sind streng koscher, d. h. sie entsprechen den religiösen Speisevorschriften. Sie werden entweder aus Wien gecaterert oder aber in der 2017 errichteten Gemeindegüche zubereitet. Die Errichtung einer koscheren Industrieküche war vom Präsidenten 2017 veranlasst worden, nachdem sich die Versorgung mit koscherem Essen, insbesondere zu den jüdischen Feiertagen, mit den bestehenden Einrichtungen nicht mehr als zu bewerkstelligen erwiesen hatte.

Die Grazer Synagoge erfährt heute aber nicht nur eine religiöse Nutzung durch die jüdische Gemeinde selbst. Sie wurde in den letzten Jahren zunehmend auch zu einem Ort der Begegnung zwischen Juden und Nichtjuden. 2017 startete die Jüdische Gemeinde Graz mit ihrem Vermittlungsprogramm „Synagoge erleben“, in dem sie ein lebendiges und von der Schoah losgelöstes Judentum vermitteln will. Es sei ihm dabei daran gelegen, das Judentum „von der Aura der Morbidität der Schoah“ zu lösen und Berührungsängste abzubauen, unterstreicht Gemeindepräsident Elie Rosen. Die Schoah sei Teil europäisch jüdischer Geschichte, aber sie allein machen nicht das Judentum aus. Die Grazer Synagoge solle kein Ort der Schoah-Vermittlung sein. Das Vermittlungsprogramm der jüdischen Gemeinde richtet sich an Schüler, Studenten und Erwachsene gleichermaßen. Und es macht neugierig.

So verwundert es auch nicht, dass man bei der Vermittlung neben Vorträgen, Konzerten, Lesungen etc. auch neue Wege beschreitet. Einmal im Monat etwa gibt es auch cineastische Schwerpunkte. Im Rahmen von Kinofilmvorführungen werden mannigfaltige, durchwegs kontroverse und aktuelle Themen der jüdischen Kultur und Religion angesprochen und mit Fachvortragenden besprochen. Einen Besuch ist dies in jedem Fall wert!

Informationen zu Führungen und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite unter www.juedischegemeindegraz.at

75. Geburtstag von Landeshauptmann a. D. Waltraud Klasnic

Am 27. Oktober 2020 feierte Frau Landeshauptmann a. D. Waltraud Klasnic ihren 75. Geburtstag. Aus diesem Anlass lesen Sie hier die Rede von Herrn Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer: „Liebe Frau Landeshauptmann, liebe Waltraud, Dein 75. Geburtstag ist eine Gelegenheit, Dir aufrichtig zu danken und zu gratulieren. Du bist in vielerlei Hinsicht eine Pionierin: Du wurdest 1988 die erste Wirtschaftslandesrätin Österreichs, 1996 die erste Frau Landeshauptmann Österreichs. Du hast im Miteinander viel erreicht für unser Land: Die Steiermark ist von einer wirtschaftlichen Krisenregion zu einer Zukunftsregion aufgestiegen, mit einer dynamischen und innovativen Wirtschaft, qualifizierten Arbeitsplätzen und weist im europäischen Vergleich eine Top-Forschungsquote auf.



Geburt und der Babyklappe sind genauso mit Deinem Engagement verbunden wie der Einsatz für ein leistbares Hospiz für alle, die es wollen und brauchen. Größten Respekt ringt auch Dein Einsatz als Opferschutzanwältin für die Betroffenen von Missbrauch und Gewalt in der Katholischen Kirche Österreichs ab. Wir sind Dir dankbar, dass Du auch in den Jahren nach Deiner großen politischen Laufbahn bereit warst, so wichtige Aufgaben ehrenamtlich zu übernehmen. Persönlich bin ich Dir dankbar verbunden – haben wir doch vieles gemeinsam gestalten können. Gemeinsam sind wir 1981 im Landtag als Abgeordnete angelobt worden, 2000 hast Du mich nach Deinem großen Wahlerfolg in Dein Regierungsteam berufen. Ich wünsche Dir von Herzen alles, alles Gute, bleib gesund und weiter so aktiv im Interesse vieler Menschen in der Steiermark und Österreich.“

Unübertrefflich bist Du in Deiner Menschlichkeit und Hilfsbereitschaft, in Deiner Zuwendung zu Menschen. Ich nenne beispielhaft nur Deinen Einsatz für die Menschenwürde von der Geburt bis zum Lebensende. Die Möglichkeit der anonymen

Am 28. Oktober 2020 wurde Frau Landeshauptmann a. D. Waltraud Klasnic eine große Ehre zuteil: Von Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer wurde ihr der **Ehrenring des Landes Steiermark** überreicht.

„Der Steirische Seniorenbund, dessen Mitglied Frau Landeshauptmann a. D. Waltraud Klasnic seit beinahe 20 Jahren ist, gratuliert ebenfalls sehr herzlich und wünscht für die Zukunft alles Gute!“

Pflege muss gestärkt aus der Krise gehen

Alleine in der Steiermark werden in zehn Jahren rund 320.000 Menschen 65 Jahre oder älter sein. Die Herausforderung des demografischen Wandels in unserer Bevölkerung führt dazu, dass immer mehr hochbetagte Menschen betreut und gepflegt werden müssen. Diese essentielle Arbeit leisten meist Angehörige, die ihre Lieben daheim pflegen. Immerhin sind es rund 77 Prozent aller zu Pflegenden, die in den eigenen vier Wänden alt werden können und dürfen. Jedoch sind damit auch viele Fragen und Herausforderungen verbunden.

Gerade die Pandemie hat uns gezeigt, dass eine Pflegereform notwendig und jetzt der richtige Zeitpunkt dafür ist. Unter anderem wollen wir die Sicherstellung einer langfristigen Finanzierung der Pflege und Betreuung, in Abstimmung mit der österreichischen Bundesregierung, erreichen. Weitere wichtige Punkte, die wir in der Steiermark massiv unterstützen, sind daheim pflegen bzw. Mobile vor Stationärer Pflege – die Versorgung soll so gut wie möglich daheim oder ambulant erfolgen und nur so viel wie notwendig stationär. Mein Ziel ist es, auch in Zukunft eine qualitätsvolle und optimal auf die entsprechenden Bedürfnisse abgestimmte Pflege, aber auch eine hohe Lebensqualität für die Steierinnen und Steirer nachhaltig sicherzustellen. Zudem liegt mein Hauptaugenmerk darauf, niederschwellige Angebote zur Entlastung von pflegenden Angehörigen, beispielsweise in Form von Tageszentren, alternativen Wohnformen, Alltagshilfen oder mehrstündige Alltagsbetreuung anzubieten. Zukünftig wollen wir



auch mit den Möglichkeiten der modernen Technologien, ältere Menschen und betreuende/pflegende Angehörige in ihrem täglichen Leben unterstützen (AAL).

In Kürze erscheint unsere Broschüre „Pflege[n] zu Hause“. In einer kompakten Übersicht finden Sie viele wichtige Informationen, wertvolle Tipps und Ratschlägen rund um Organisation für die Pflege zu Hause, finanzielle Aspekte, Möglichkeiten der Unterstützungsleistungen, Fragen zur Erwachsenenvertretung sowie Hospiz- und Palliativversorgung.

Durch die Corona-Pandemie ist die Anerkennung und Wertschätzung gegenüber der Pflege massiv gestiegen. Zudem hat es sich auch deutlich gezeigt, wie wichtig und krisensicher dieser Beruf ist. In Zukunft wird es wichtig sein, dass das Image dieses Berufsbildes weiterhin gestärkt wird, dass Pflege ein essentieller Beruf ist, der natürlich auch körperliche und psychische Belastungen mit sich bringt. Pflege ist weder weiblich noch männlich, sondern menschlich. Nur so können wir gemeinsam dem Pflegekräftemangel entgegentreten. Wir werden Anfang nächsten Jahres eine Informationsoffensive gemeinsam mit der KAGes starten. Hier werden wir die verschiedensten Ausbildungs- und Berufsmöglichkeiten aufzeigen.

Bleiben Sie gesund und schützen Sie auch andere,

Ihre Juliane Bogner-Strauß

Landesrätin für Bildung, Gesellschaft, Gesundheit und Pflege



Genuss zum Schenken - das perfekte Weihnachtsgeschenk!

„Echt - steirisch - guat“, das ist das Motto der Steirischen Dorfwirte.

Die Gutscheine sind um 22,80 Euro bei den insgesamt 56 teilnehmenden Dorfwirten erhältlich oder können mittels Kupon bestellt werden.

Größten Wert legen die Dorfwirte deshalb auf regionale Speisen und Getränke, die Gäste werden mit jahreszeitlich abgestimmten Schmankerln verwöhnt. Wer sich davon selbst überzeugen möchte, dem bietet sich mit dem

Gutscheinheft „Essen mal Zwei“ die perfekte Gelegenheit. In beinahe jedem Bezirk der Steiermark findet man das Schild mit dem Kochlöffel, das als Markenzeichen der Dorfwirte schon von weitem zu erkennen ist. Das Gutscheinheft der Steirischen Dorfwirte ist das perfekte Weihnachtsgeschenk für Freunde und Bekannte. Schließlich können sie mit den Gutscheinen zu zweit essen gehen und dabei das günstigere Hauptgericht gratis erhalten. Die Gutscheine können bis 31.12.2021 eingelöst werden.

Teilnehmende Dorfwirte in Ihrer Nähe

Bruck-Mürzzuschlag

Turmwirt, Mürzhofen
Wirtshaus Ritschi, Pernegg an der Mur
Landgasthof Sepplwirt, Allerheiligen
Gasthof Lengger, Tragöß-St. Katharein

Deutschlandsberg

Steinwandweber, Deutschlandsberg
Romantikhof, Eibiswald
Kranerwirt, Lannach
Jägerwirt, Pölfing-Brunn

Graz-Umgebung

Kirchenwirt, Hitzendorf
Häuserl im Wald, Semriach
Kirchenwirt, Wundschuh
Gasthof Dorfwirt, Frohnleiten
Gasthaus Borovnjak, Attendorf
Kirchenwirt „dasSpari“, Premstätten

Hartberg-Fürstenfeld

Kirchenwirt Weghofer, Voralpe
Gasthof Buchtelbar, Wenigzell
Landgasthof Pink, St. Jakob im Walde

Leibnitz

Forellnwirt Maurer, Ragnitz
Lipizzanerfranzl, Heiligenkreuz am Waasen
Siebinger Hof, Siebing

Leoben

Gasthof Braustüberl, Eisenerz
Landhotel Reitingblick, Gai
GH Unterdechler, Hafning bei Trofaiach
Gasthof Erzberg, Radmer
Gästehaus St. Michael, St. Michael
Freiensteinerhof, St. Peter am Freienstein

Liezen

s'Wirtshaus, Gröbming
Gasthaus Harmonika Walldi, Hieflau

Murau

Kirchenwirt, Scheifling
Der Berghof, St. Peter am Kammersberg
Gasthaus Winter – älteste Gaststätte der Steiermark, St. Georgen am Kreischberg
Gasthof Neuwirt, Baierdorf bei Schöder
Gasthof Trattner „Waldhof“, St. Peter am Kammersberg
Landgasthof Jagawirt***, Krakauschatten
Murtalerhof, Stadl/Mur
Gasthof Hirschenwirt, Schöder

Murtal

Gasthof Engelhardt, Fohnsdorf
Lobmingerhof, Kleinlobming
Rainer's Gasthaus, Kobenz
Thalberghof, Rachau/St. Margarethen

Südoststeiermark

Gasthof Kraxner, Hatzendorf
Dorfwirt-Fleischerei Haiden, Jagersberg
Gasthof Pock zur Puxamühle, Straden
Anni's Gasthaus, St. Stefan im Rosental
Gasthof Dunkl, St. Peter am Ottersbach

Voitsberg

Gasthof Rössl, Stallhofen
Pichlingerhof, Söding
Drei-Mäderl-Haus, Krottendorf
Gasthaus Gangl, Ligist
Gasthaus zum Kirchenwirt,
St. Johann-Köppling
Gasthof Spengerwirt***, Hirscheegg
Gasthof Zach-Rauch, Salla
Hoiswirt, Modriach-Winkel

Weiz

Schlosttaverne, Thannhausen
Gasthof Albert, Ratten

STEIRISCHER
SENIORENBUND

BESTELLKUPON



Hiermit bestelle ich ____ Stück Gutscheinhefte „Essen mal Zwei“
um je € 22,80 (zzgl. € 2,- Versandkosten)

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ Email _____

Bestellung senden an:

Büro Steirische Dorfwirte, Ulmgasse 2b, 8570 Voitsberg
Tel: 0680/2041456 oder per Mail: buero@dorfwirt.at



**STEIRISCHE
VOLKSPARTEI**

FROHE WEIHNACHTEN!

Ein besonders schwieriges Jahr geht bald zu Ende,
auch im nächsten Jahr warten noch große
Herausforderungen auf uns.
Nutzen wir die Tage rund um Weihnachten,
um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken.
In diesem Sinne: Besinnliche Feiertage und
ein gesegnetes Jahr 2021!



HERMANN SCHÜTZENHÖFER
Landeshauptmann



*Bleiben Sie
gesund!*

NEUROTH-NEUERÖFFNUNG

WERBUNG

Neuroth eröffnete europaweiten neuen Produktionsstandort

Trotz der Corona-Krise hat die Neuroth-Gruppe einen wichtigen Schritt in Richtung Zukunft gesetzt: Österreichs führender Hörakustiker eröffnete im südsteirischen Lebring seinen neuen europaweiten Produktionsstandort.

„Wir sind sehr stolz darauf, dass wir unser geplantes Standort-Projekt trotz der Corona-Krise erfolgreich umsetzen konnten. Unser neuer Standort bietet alle Möglichkeiten, um uns in Sachen Internationalisierung und Innovation nachhaltig weiterentwickeln zu können“, sagt Neuroth-CEO Lukas Schinko. Rund 190 Mitarbeiter sind vom langjährigen Sitz in Schwarzau nach Lebring übersiedelt. Nur ein Jahr sind von der Entscheidung über den Standortwechsel bis heute vergangen. Das bisherige Investitionsvolumen in die umfangreichen Umbauarbeiten des Gebäudes, das bis 2018 Hauptsitz der Firma Isovoltaic war, betrug rund drei Millionen Euro.

„Ich bin immer sehr stolz, wenn ein steirisches Traditionsunternehmen wie Neuroth wächst und damit Arbeitsplätze in unserem Land schafft – aber gerade jetzt ist eine Investition in den heimischen



Mittels modernsten 3D-Druckern und feinstem Handwerk werden individuelle Hörlösungen gefertigt.



Der neue Neuroth-Produktionsstandort in der „Paula-Neuroth-Straße 1“ in Lebring wurde feierlich eröffnet. Am Bild (v.r.n.l.): Neuroth-CEO Lukas Schinko, der steirische Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer, die steirische Wirtschaftslandesrätin Barbara Eibinger-Miedl und Neuroth-Aufsichtsratsvorsitzender Gregor Schinko.

Standort wichtiger denn je. Medizintechnikunternehmen wie Neuroth stimmen mich zuversichtlich, dass wir unabhängiger vom Weltmarkt werden und gestärkt aus dieser Krise kommen“, sagt der steirische Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer. Auch viele weitere Ehrengäste gratulierten: u.a. Wirtschaftslandesrätin Barbara Eibinger-Miedl, IV-Steiermark-Präsident Stefan Stoltzka, WKO-Steiermark-Präsident Josef Herk und Lebring-Bürgermeister Franz Labugger. Gemeinsam wurde auch die neue Adresse eingeweiht: „Paula-Neuroth-Straße 1“ – benannt nach der Unternehmensgründerin, die selbst schwerhörig war.

Europaweites Kompetenzzentrum für besseres Hören

Auf rund 3.700 Quadratmetern werden im neuen Supply Center der Neuroth-Gruppe individuelle Hörgeräte und Gehörschutz-Lösungen gefertigt. Es ist eines der größten Hörakustik-Labore Europas. „Wir wollten nicht nur eine moderne Arbeitsatmosphäre schaffen, sondern auch die wichtigsten Kompetenzen

unter einem Dach bündeln – davon werden auch unsere Kunden profitieren“, sagte Schinko. Neben der gruppenweiten Produktion, Werkstatt und Logistik sind daher in Lebring auch weitere Unternehmensbereiche angesiedelt – etwa die Landesorganisation Österreich, die Medizintechnik-Sparte und der B2B-Gehörschutz-Bereich. Die hauseigene Akademie wird künftig ebenfalls hier angesiedelt sein. Das europaweite Headquarter der Neuroth-Gruppe bleibt weiterhin in Graz.

Im nächsten Jahr soll in Lebring außerdem ein Fachinstitut eröffnet werden, genauso wie die neugestaltete „Erlebniswelt Wirtschaft“, im Zuge dessen interessierte Besucher einen Blick hinter die Kulissen werfen können. „Ein Hörgerät ist mittlerweile zum praktischen Allround-Kommunikationsmittel geworden, das man drahtlos mit dem Smartphone und Fernseher verbinden kann. Aber nach wie vor wird eine Hörminderung leider häufig verdrängt oder stigmatisiert. Wir wollen hier weiter Aufklärungsarbeit leisten“, sagte Schinko.



**BESSER HÖREN.
MIT SICHERHEIT.**

Wir sind weiterhin für alle da, die uns brauchen.

Wir sorgen in allen Neuroth-Fachinstituten für höchste Hygienestandards und sind weiterhin zu den gewohnten Öffnungszeiten für Sie da.

**Termine nur nach Voranmeldung
unter  00800 8001 8001 oder [neuroth.com](https://shop.neuroth.com)**



**Jetzt Hörgeräte-
Batterien & Zubehör
online bestellen:
shop.neuroth.com**

Neuroth: 24 x in der Steiermark

Vertragspartner aller Krankenkassen

Ihre Gesundheit liegt
uns am Herzen

neuroth.com

 **NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Senioren aktiv im Corona-Lockdown



Der Text wurde erstellt von:

Mag. Andrea Descovich, Fachbereichsleitung der
Psychosozialen Dienste der Hilfswerk Steiermark GmbH

Corona betrifft uns Alle! Corona schränkt uns in unserem täglichen Leben ein; führt zu den unterschiedlichsten individuellen Herausforderungen und Corona nimmt keine Rücksicht auf das Alter. Einschränkungen und Entbehrungen treffen vom Baby, welches außer den Eltern in Coronazeiten kaum andere Personen wahrnehmen kann und als Folge, wie man umgangssprachlich sagt „fremdeln“ beginnt, Menschen aller Altersgruppen bis ins hohe Alter.

Was sind nun aber die speziellen Herausforderungen für SeniorInnen? Hier gibt es von Seiten der Seniorinnen und Senioren unterschiedlichste Stellungnahmen. Der Umgang mit Corona hängt davon ab: Wie gesund bin und fühle ich mich? Habe ich körperliche oder psychische Einschränkungen oder Erkrankungen? Lebe ich in einem Familienverbund, oder alleine? Habe ich Mitmenschen, mit welchen ich Kontakt halte? Wie fit fühle ich mich in digitaler Kommunikation? Uvm.

So unterschiedlich all diese Ausgangslagen sind, so unterschiedlich sind die Herausforderungen welche zu bewältigen sind. Es gibt keine „Allround-Lösung“ zur Bewältigung des sogenannten „Corona-Alltags“.

Was kann ich nun aber als SeniorIn tun um gut durch die Coronakrise bzw. dem nochmaligen Lockdown zu kommen?

Halten Sie regelmäßigen Kontakt mit Familienangehörigen, Freunden, Bekannten: Sei dies in telefonischer Form, via internet oder man schreibt wieder einmal einen Brief – glauben Sie mir, lieber Leserinnen und Leser, viele Menschen freuen sich wieder einmal etwas Handgeschriebenes in Händen zu halten.

Seien Sie in der Kontakthaltung kreativ:

Man kann über das Telefon auch mit mehreren Personen gleichzeitig – in Form einer z.B. Gruppenschaltung – telefonieren. Es gibt Möglichkeiten einer Videotelefonie! Das ist nicht nur für den beruflichen Alltag eine gute Form des Austausches, sondern auch privat und macht auch Spaß – versuchen Sie es!

Lassen Sie sich dafür von Ihren Kindern oder Enkelkindern oder aber auch von Menschen die Sie kennen, in die Welt des „Handytelefonierens“ oder Internettelefonie einführen. Junge Menschen finden es übrigens auch fein, gebraucht zu werden. Kinder oder Enkelkinder können auch eine Handlungsanleitung schreiben, bei welchen man im Zweifelsfall nachlesen kann. Ich habe das für

meinen Vater (78 Jahre) auch gemacht – klappt, um es in seinen Worten zu beschreiben: „hervorragend“.

Bleiben Sie in Bewegung, sei es zu Hause oder im Freien:

Ich erinnere mich noch gerne an HR Mag. Dr. Aigelsreiter, mit welchem ich ein paar Mal telefonieren durfte: „Mädel Du musst immer und jeden Tag in Bewegung bleiben“ – ob drinnen oder draußen. In Coronazeiten finde ich dies umso wichtiger und nebenbei, bei einem Spaziergang im Freien, trifft man im Vorbeigehen unter Abstandhaltung Mitmenschen – und ein kurzes Hallo führt schon dazu, dass man sich nicht so isoliert und einfach besser fühlt.

Gönnen Sie sich etwas Schönes:

Stöbern sie doch wieder in Ihren Fotoalben, lesen Sie ein gutes Buch, oder schreiben Sie doch vielleicht ihr eigenes Buch? Es gibt so vieles was man sich gönnen kann.

Eventuell können Sie ihren Kindern oder Enkelkindern etwas abnehmen? Lernunterstützung über Internet oder Telefon zu geben. Jeder profitiert von Ihrer Lebenserfahrung.

Es gibt noch viele Möglichkeiten auch im Lockdown aktiv zu bleiben. Vertrauen Sie Ihrer Kreativität!

Selbstverständlich ist der Alltag am schwierigsten für jene Menschen zu gestalten, bei welchen aufgrund einer psychischen Erkrankung, wie z. B. einer Altersdepression oder aber auch Demenz der Alltag schon eingeschränkt ist. Aber auch für betreuende Angehörige, welche sich teilweise rund-um-die-Uhr der Betreuung ihrer Angehörigen annehmen. Hier ist die Gefahr groß auszubrennen. Aber auch hier gibt es unterschiedlichste Ausgangssituationen. Hier rate ich, wenden Sie sich rasch an eine spezielle Beratungseinrichtung um mit den SpezialistInnen zu klären, was Sie selbst als Betroffene oder aber auch als betreuende Angehörige gerade in dieser Zeit benötigen.

Wir vom Hilfswerk bieten über unsere Einrichtung „SOPHA – Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter“ in der Südoststeiermark an. Ausgebildete KollegInnen beraten und informieren Sie ganz persönlich und individuell zu allen Fragen in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen im Alter. Sie können gerne Kontakte an der Beratungseinrichtung aber auch mobil in Anspruch nehmen. Die Beratungseinrichtung SOPHA finden Sie in 8330 Feldbach, Lugitschstraße 5.

Die Telefonnummer von SOPHA lautet: 0664/ 80785 4903 und ist von Mo – Fr. 08:00 – 15:00 Uhr erreichbar.

Bleiben Sie gesund!
Mag. Andrea Descovich



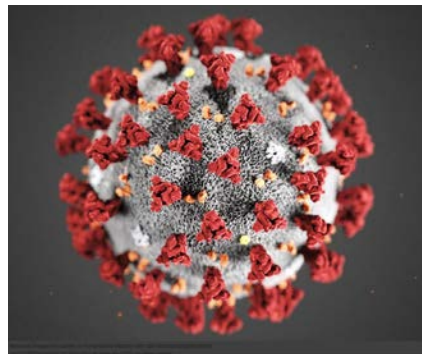
Corona: Wachsamkeit, aber keine Panik!

**PRIM. UNIV.-PROF.
DR. HUBERT HAUSER**

Ordination
Kaiser-Josef-Platz 1/III, 8010 Graz,
Tel. 0316/429922 oder 0664/380 37 06

Als im Spätherbst 2019 zum ersten Mal über den Ausbruch von COVID-19 (englisch: coronavirus disease 2019, deutsch: Coronavirus-Krankheit 2019) in der chinesischen Stadt Wuhan berichtet wurde, glaubte kaum jemand, dass dieses Krankheitsbild Österreich je erreichen würde. Aber bereits am 25. Februar 2020 traten die ersten zwei Fälle in Tirol und einen Tag später ein positiver Fall in Wien auf. Mittlerweile hat sich dieses Virus über die gesamte Welt verbreitet. Derzeit liegt die Zahl der Coronafälle in Österreich bei über 64.000 Fällen, wovon glücklicherweise ca. 50.000 bereits wieder genesen sind. Die Anzahl an Covid-19 verstorbenen Erkrankten lag mit Stichtag 17. Oktober 2020 in Österreich bei 892, in der Steiermark bei 175 Patienten/innen (Angabe: Sozialministerium).

Schaut man sich diese Daten an, erkennt man, dass es sich bei der Corona Krankheit um eine ernst zu nehmende Erkrankung handelt, die keinesfalls verharmlost werden darf. Daher sollte man auch alles daran setzen, selbst daran nicht zu erkranken oder die Erkrankung weiter zu verbreiten. Entsprechend dem Robert Koch Institut erfolgt die Übertragung vorwiegend durch Tröpfcheninfektion d. h. durch die Aufnahme kleinster Flüssigkeitsteilchen, die das Virus enthalten. Diese Übertragung erfolgt beim Niesen und Husten, kann aber auch beim Sprechen oder sogar Einatmen passieren. Die Gefahr einer Infektion ist dabei umso größer, je näher zwei Personen nebeneinander stehen. Dementsprechend ist das Tragen eines entsprechenden **Mundnasenschutzes** wie auch das **Abstandhalten** (1,5 bis 2 Meter, bei sportlicher Tätigkeit noch mehr) absolut sinnvoll. Keinesfalls sollte beim Maskentragen – wie man des öfteren beobachtet – die Nase herauschauen. Die virushaltigen Tröpfchen können ja nicht nur durch den Mund, sondern auch durch die Nase aufgenommen werden. Entsprechend der Aussagen führender Virologen bietet das alleinige Tragen eines Gesichtsvisiers keinen ausreichenden Schutz. Laut WHO stellen Patienten mit Vorerkrankungen wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Bluthochdruckerkrankungen, Lungenerkrankungen oder Krebs ebenso wie ältere Menschen eine besondere Risikogruppe dar. Diese Patientengruppe sollte bei ihren Kontakten besonders vorsichtig sei. Wenn möglich sollten sie partikelfilternde sog. **FFP2 Masken** verwenden. Noch nicht völlig geklärt sind die Bedeutung von Tränenflüssigkeit und Stuhl als mögliche Ansteckungsquellen. Bzgl. Bindehaut als Eintrittspforte wird vom Robert Koch Institut zu entsprechender Vorsicht geraten. Ebenso wurde von mehreren Forschergruppen das Coronavirus im Stuhl nachgewiesen, sodass auch diesbezüglich Vorsicht angebracht ist. Weiters wurde nachgewiesen, dass bei entsprechend starker Viruslast auf Gegenständen eine Virusübertragung durch Kontakt mit diesen möglich ist. Dementsprechend ist



das von den Gesundheitsbehörden empfohlene regelmäßige ausgiebige **Händewaschen mit Seife** (mindestens 30 sec.) sinnvoll. Eine Berührung von Mund, Nase oder Augen mit ungewaschenen Händen sollte unbedingt vermieden werden. Die Verwendung von Desinfektionsmitteln wird z. B. bei Berühren von Griffen in öffentlichen Verkehrsmitteln oder von Einkaufswägen empfohlen. Nicht unwichtig ist auch das **regelmäßige Durchlüften** von Wohnräumen.

Hält man sich an diese einfachen Maßnahmen, ist die Wahrscheinlichkeit, an Corona zu erkranken, relativ gering. Bei aller Ernsthaftigkeit der Erkrankung ist diese keinesfalls mit Seuchen wie etwa der Pest im Mittelalter, der Ebola Erkrankung in Afrika oder der Spanischen Grippe des vorigen Jahrhunderts vergleichbar. **Daher ist zwar Wachsamkeit und Vorsicht, aber keinesfalls Panik angebracht!** Man sollte auch aus Angst vor Corona nicht die übrigen Krankheiten vernachlässigen. Treten plötzliche Herzbeschwerden, Bauchschmerzen, Blut im Stuhl, Gefühllosigkeit oder Kälte im Bein, Augenflimmern, Schwindel, Blutzuckerentgleisungen, Knoten in der

Brust oder ähnliche Symptome auf, sollte man nicht aus „Angst vor Corona“ auf eine entsprechende Abklärung und Behandlung verzichten. Erste Untersuchungen zeigen ein Ansteigen von nicht behandelten Herzinfarkten sowie eine verspätete Diagnose von Krebserkrankungen wie z. B. Brust- und Darmkrebs in fortgeschrittenen Stadien durch coronabedingte Nichtbehandlungen. Dies wirkt sich natürlich negativ auf die Überlebenschancen dieser Patienten aus. Dank der von Seiten der KAGES (Steiermärkische Krankenanstaltengesellschaft) eingeführten Maßnahmen, wie strikte räumliche Trennung von Corona und Nicht-Coronapatienten, Aufbau von Beob-

achtungstationen für Verdachtsfälle, obligatorische Fiebermessung und Kontrolle vor jedem Betreten eines steirischen Krankenhauses, ausgiebige Desinfektionen, permanente Tragepflicht von Gesichtsmasken für das Krankenhauspersonal besteht weitgehende Sicherheit, sich im Krankenhaus nicht anzustecken. So hat sich in der von mir geleiteten 58-Betten Abteilung bislang weder ein Patient noch ein Arzt mit dem Coronavirus infiziert. Dementsprechend können auch sämtliche Operationen mit entsprechender Sicherheit durchgeführt werden.

Glücklicherweise verlaufen sehr viele Corona-Infektionen symptomlos bzw. mit nur leichten Symptomen. Die Behandlung des in Österreich derzeit eher geringen Prozentsatzes an schwer erkrankten Coronapatienten erfolgt auf der Intensivstation mit künstlicher Beatmung und dem Einsatz verschiedenster Medikamente wie z. B. Remdesivir, Dexamethason und einiger erst in der Testphase befindlicher Medikamente.

Insbesondere an der Medizinischen Universitätsklinik in Graz konnten einige schwerst erkrankte Patienten durch die Verabreichung von antikörperreichem Blutplasma bereits genesener Covidpatienten geheilt werden. Notfallmäßige Operationen bei Coronapatienten sind möglich und werden unter Einhaltung besonderer Schutzmaßnahmen auch durchgeführt.



Prim. Univ.-Prof.
Dr. HUBERT HAUSER

Facharzt für Chirurgie,
Viszeral- und Gefäßchirurgie



PD DR.
THOMAS SEIFERT-HELD, MBA
UNIVERSITÄTSKLINIK
FÜR NEUROLOGIE
Med. Uni. Graz

Nerven und Muskeln

Vom Gehirn über das Rückenmark und die Nervenleitungsbahnen („**periphere Nerven**“) an Armen und Beinen werden Signale zu den Muskeln geleitet, die dann dazu führen, dass sich diese zusammenziehen und wir dadurch Arme und Beine bewegen können. Die Muskeln unseres Körpers bestehen aus zu Bündeln zusammengefassten Fasern. Die einzelnen Muskelfasern haben ein Eiweißgerüst (Aktin und Myosin), das durch „**ineinandergreifen**“ seine Länge verändern kann, der gesamte Muskel kann sich so verkürzen und wieder verlängern. Das ineinandergreifende Eiweißgerüst sieht unter dem Mikroskop „**gestreift**“ aus, und zwar im rechten Winkel zur Längsachse der Muskelfasern. Daher werden die Muskeln von Armen, Beinen, Rumpf, Gesicht und Augen auch als „**quergestreifte Muskulatur**“ bezeichnet. Die Muskulatur des Herzens erscheint ebenfalls „**quergestreift**“, ist aber nicht in Bündeln organisiert. Andere innere Organe wie Magen und Darm als auch die Blutgefäße haben Muskeln, die aus einem Geflecht von vielen einzelnen Muskelzellen bestehen. Diese sogenannten „**glatten**“ Muskelzellen zeigen unter dem Mikroskop kein quergestreiftes Muster.

Wenn die Signale vom Gehirn über das Rückenmark und die peripheren Nerven nicht bei den Muskeln „**ankommen**“, führt das zu einer Schwäche der Muskeln. Dies kann durch Druckbelastung, Verletzung oder eine Stoffwechselstörung der peripheren Nerven passieren. Typische Stellen für eine Druckbelastung der Nerven finden sich am Handgelenk (Karpaltunnelsyndrom), an der Ellenbeuge (Sulcus-ulnaris-Syndrom), am Knie (Peroneusparese) oder Oberarm (Radialisparese). **Beim Karpaltunnelsyndrom treten Schmerzen und Gefühlsstörungen im Daumen, Zeige- und Mittelfinger der Hand auf.** Diese Schmerzen können nachts und am Morgen stärker sein. Das Karpaltunnelsyndrom kann einerseits ohne erkennbare Ursache auftreten, andererseits auch die Folge von häufig wiederkehrenden, für das Handgelenk belastenden Tätigkeiten sein sowie im Rahmen von Erkrankungen oder während einer Schwangerschaft auftreten. Behandelt wird es zunächst durch eine Schienung des Handgelenks über Nacht. Wenn dies nicht ausreicht, kann durch eine Operation den Nerven wieder Platz geschaffen werden. Schmerzen und Gefühlsstörungen am Unterarm sowie dem Ringfinger und dem kleinen Finger können beim **Sulcus-ulnaris-Syndrom** auftreten. Hier wird der Ulnaris-Nerv am Ellbogen durch einen knöchernen und sehnigen Kanal eingeeengt, was bei entsprechendem Schweregrad einer Operation bedarf. Bei der Peroneusparese kommt es zu einer Schwäche der Hebung der Fußschaufel durch eine Druckbelastung auf den **Peroneus-Nerven** seitlich direkt unter dem Knie, z. B. durch längeres kniendes Arbeiten. Eine ähnliche Situation findet sich bei Druck auf den **Radialis-Nerv** am Oberarm. Hier tritt eine Schwäche der Hebung der Hand im Handgelenk auf (Radialisparese).

Die häufigste Stoffwechselerkrankung, die die Funktion der peripheren Nerven stört, **ist die Zuckerkrankheit** (Diabetes mellitus). Hier hat man Gefühlsstörungen und evtl. auch Schmerzen an beiden Füßen und Unterschenkeln. Weil dabei viele Nerven betroffen sind, spricht man von einer Polyneuropathie. Neben der Zuckerkrankheit hat gibt es noch andere, seltenere Ursachen, die zu

Polyneuropathien führen: ein Mangel an Vitamin B12 oder Folsäure, Schilddrüsenfunktionsstörungen oder eine Überproduktion von Eiweißen („**monoklonale Gammopathie**“). Eine Polyneuropathie kann auch Begleiterscheinung einer Krebserkrankung oder Nebenwirkung einer Chemotherapie sein. Darüber hinaus gibt es auch angeborene, d. h. vererbare (hereditäre) Polyneuropathien. Auch eine Infektion mit Borrelien, durch Zecken übertragene Bakterien, oder Entzündungen, die durch das eigene Immunsystem verursacht werden (Autoimmunerkrankungen), können die Funktion der Nerven an Armen und Beinen schädigen.

Schädigungen einzelner peripherer Nerven und auch Polyneuropathien können also, **neben Erkrankungen des Gehirns und des Rückenmarks, eine Schwäche der Muskeln von Armen oder Beinen verursachen.** Aber auch Störungen der Übertragung der Signale von den peripheren Nerven auf die Muskeln wie bei der Myasthenia gravis, Fehler im Aufbau der Muskelfasern wie bei Myotonien oder Muskeldystrophien oder Entzündungen der Muskeln (Myositis) führen zu einer Schwäche. **Ein belastendes Symptom sind Krämpfe der Muskeln in den Beinen.** Diese können verschiedene Ursachen haben und zusammen mit Schmerzen oder Schwäche oder auch ohne Begleitsymptome auftreten. Auch Polyneuropathien oder **Schädigungen von Gehirn oder Rückenmark können Muskelkrämpfe verursachen.** Häufig findet man aber keine ernste Erkrankung als Ursache. Besteht ein **Unruhegefühl in den Waden** vor allem in der Nacht, das sich auf Herumgehen bessert, dann spricht man von einem **Restless-Legs-Syndrom (RLS).**

Bei Gefühlsstörungen und Krämpfen in Armen und Beinen sollte eine neurologische Untersuchung durchgeführt werden, daran schließen sich Laboruntersuchungen und eine Messung der Nervenleitfähigkeit („Elektroneurografie“) und evtl. der Muskelarbeit („Elektromyografie“) an. Auch Nervenultraschall und Magnetresonanztomografie (MRT) der Muskeln können bei Erfordernis angewendet werden. **Wenn jedoch eine Schwäche von Armen oder Beinen ganz plötzlich auftritt, dann muss sofort eine ärztliche Untersuchung erfolgen, denn hier kann es sich um einen Schlaganfall handeln, für den eine schnelle Behandlung erforderlich ist.**



Foto: ktsdesign - Fotolia

SEIT JAHRZEHNEN DER PERFEKTE GASTGEBER
FÜR BUS- & GRUPPENREISENDE!

Tagesfahrt

- Köstliche Menü-Varianten
- Attraktive Ausflugsziele
- Exklusives Winzerhaus
- Rahmenprogramm

Info & Preise
auf Anfrage

HOTEL-ARRANGEMENT

- Nächtigung mit Frühstück und/oder Halbpension
- Zimmer mit SAT-TV, Bad mit Dusche und WC

Info & Preise
auf Anfrage

T +43 3463 2357

www.schilcherlandhof.at
www.sierlingeins.at

URLAUB IM **Schilcherland Hof** DORT, WO MAN SICH ZU HAUSE FÜHLT.
Hotel · Restaurant · Winzerhaus

*Die angebotenen Varianten sind ganzjährig buchbar.

sv-tipp **SV**
Eine Information Ihrer Sozialversicherungen

Auch in der Apotheke e-card stecken!

Gerade ältere oder chronisch kranke Menschen nehmen oft mehrere Arzneimittel gleichzeitig ein, die von verschiedenen Ärztinnen bzw. Ärzten verordnet wurden. Zusätzlich werden noch rezeptfreie Medikamente in der Apotheke gekauft. Manche Wirkstoffe stören einander aber gegenseitig in ihrer Wirkung. Das kann mitunter gefährlich sein. Mit der e-Medikation, einer Funktion der elektronischen Gesundheitsakte ELGA wird die Sicherheit bei der Einnahme von Medikamenten deutlich erhöht.

Frau Berger hat von ihrem Hausarzt wegen einer akuten Blasenentzündung ein Antibiotikum verschrieben bekommen, das sie ordnungsgemäß einnimmt. In der Apotheke möchte sie sich nun ein rezeptfreies Calcium Präparat kaufen.

Frau Berger übergibt auch beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten dem Apotheker ihre e-card, denn sie möchte einfach sicher sein, dass ihre Medikamente auch zusammenpassen. Der Apotheker sieht nach Stecken der e-card in das Kartenlesegerät in der e-Medikationsliste von Frau Berger das vom Hausarzt verschriebene Antibiotikum. Er kann Frau Berger darauf hinweisen, dass Calcium die Wirkung des Antibiotikums erheblich mindern kann. Frau Berger ist froh über den Ratschlag ihres Apothekers, der ihr empfiehlt, das Calcium nicht gleichzeitig mit dem Antibiotikum einzunehmen. „Ich werde auch in Zukunft meinem Apotheker meine e-card übergeben. Damit bin ich auch beim Kauf von rezeptfreien Medikamenten immer auf der sicheren Seite“, ist Frau Berger überzeugt.

Derzeit können aufgrund von Corona in der Apotheke rezeptpflichtige Medikamente nach telefonischer Bestellung bei der Ärztin bzw. beim Arzt auch nur durch Bekanntgabe der Sozialversicherungsnummer abgeholt werden, wenn das Rezept in der e-Medikation gespeichert wurde. Übergeben Sie trotzdem in der Apotheke Ihre e-card und fragen Sie nach der e-Medikation. So können auch rezeptfreie und von Wahlärzten verordnete Medikamente in der e-Medikationsliste gespeichert werden.





LTAbg. Prof.
Dr. SANDRA HOLASEK

Otto Loewi Forschungszentrum,
LS für Immunologie und
Pathophysiologie, Med. Uni. Graz

Vanillekipferl und Zimtstern: Weihnachtliche Wohlfühlfaktoren

Vanillekipferl und Co. enthalten sehr gehaltvolle Zutaten wie Butter, Zucker, Nüsse uvm. Damit bilden sie mit durchschnittlich 30 bis 60 kcal/Stück nicht gerade die Grundlage für eine sportliche Figur bzw. einen gesunden Lebensstil. Dennoch sind sie ein wichtiger Bestandteil der Weihnachtszeit und sollten daher auch bei sehr gesundheitsbewussten Menschen nicht fehlen. Weihnachtskekse haben in der Ernährungspyramide eine Sonderstellung, da wir sie in einer besonderen, begrenzten Zeit zu uns nehmen und dies schon seit unserer Kindheit tun. Unser Belohnungssystem erfährt durch die süßen Naschereien starke Signale und das spüren wir sofort. Sobald wir einen schönen Teller mit Weihnachtskekse sehen, geht es uns schon ein bisschen besser.

Doch nicht nur der Anblick der Weihnachtskekse, vor allem deren Geschmack und Textur, wirken sich positiv auf unsere Stimmung aus. Dies liegt vor allem an der gehaltvollen Zutatenliste. Die Butter ist eine wesentliche Zutat und bewirkt bereits eine Dopaminausschüttung im Gehirn, sobald man das Keks in den Mund nimmt. Dieser Prozess wird durch die kurzkettigen Fettsäuren in der Butter ausgelöst und das Knuspern im Mund. Auch Zucker ist eine der Grundzutaten beim weihnachtlichen Backen. Hier empfiehlt die Expertin die angegebene Zuckermenge zu reduzieren, da 4/5 der im Rezept angegebenen Menge für den Keksgenuss durchaus ausreichend ist.

Wie so oft gilt auch bei der festlich gedeckten Weihnachtstafel – die Menge macht's. Also jedes Weihnachtskeks bewusst genießen und zwischendurch auch einmal zu traditionellen Alternativen greifen, wie beispielsweise zu einem Stück Kletzenbrot oder zu einer Handvoll Dörrobst. Auf die festlich gedeckte Weihnachtstafel nicht nur Weihnachtskekse stellen, sondern auch gleich einen bunten Obstteller und eine duftende Kerze. Gewürztee passt sehr gut als Getränk zur Weihnachtsjause und sorgt auch dafür, dass wir weniger oft zu den Keksen greifen.



Foto: Fotolia

Kekse: Glücklich naschen

Der Steirische Seniorenbund und das
Grazer Seniorenorchester laden ein zum

ADVENTKONZERT

in die Leonhardkirche Graz
Leonhardplatz 14, 8010 Graz

am Sonntag, 13. Dezember 2020

mit Beginn um 19 Uhr

Einlass nur gegen Voranmeldung unter Tel. 0316/822 130-6112

STEIRISCHER SENIORBUND GRAZ

Trotz Corona gibt es auch heuer wieder ein **Adventkonzert** des Grazer Seniorenorchesters. Die Kirche mit dem großen Innenraum bietet viel Platz, sodass es trotz Abstandhaltens vielen Besuchern möglich ist, am Konzert teilzunehmen. Freuen Sie sich auf stimmungsvolle Musik unter der Leitung von Lynn Ammerer-Ford. Wie bereits in den vergangenen Jahren wird das Programm abwechslungsreich und anspruchsvoll sein.

Aufgrund der geltenden Sicherheitsbestimmungen ist eine **Voranmeldung** in der Landesgeschäftsstelle **unter Tel. 0316/822 130 – 6112 unbedingt erforderlich!**

Arzneimittel im Straßenverkehr

ES ist allgemein bekannt, dass Alkohol das Fahrvermögen beeinträchtigt. Wie aber wirken sich Medikamente beim Autofahren aus, und welche Medikamente sind besonders kritisch?

Beim Autofahren ist eine erhöhte Aufmerksamkeit erforderlich. Gesundheitliche Störungen wie Verwirrtheit, Schwindel, gestörtes Sehen oder Müdigkeit beeinträchtigen die Fahrtauglichkeit. Wenn es bei einem Medikament zu einer Beeinträchtigung der Verkehrstauglichkeit kommen kann, so ist dies üblicherweise im Beipacktext vermerkt.

Wenn Sie mehrere Arzneimittel nehmen müssen, können sich die Wirkungen der einzelnen Wirkstoffe verstärken. Deshalb sollten Sie Ihre Ärztin informieren, welche Medikamente Sie einnehmen. Wenn Sie Arzneimittel einnehmen müssen, die die Fahrtüchtigkeit beeinflussen, trinken Sie keinen Alkohol, denn dieser kann die Wirkung des Medikaments noch verstärken!

Bei den folgenden Medikamenten ist Vorsicht geboten:

Medikamente gegen hohen Blutdruck: In manchen Fällen kann es zu einem Blutdruckabfall kommen, der zu Schwindel und Benommenheit führen kann.

Insulin und Diabetesmedikamente: Diabetikern wird erst durch diese Medikamente das Autofahren möglich. Allerdings kann eine Unterzuckerung verursacht werden, die Verwirrtheit, Zittern oder Sehstörungen auslösen kann. Ein gut eingestellter Diabetiker, der die Anzeichen einer drohenden Unterzuckerung richtig erkennt, kann aber problemlos am Straßenverkehr teilnehmen.



Univ.-Prof.
Dr. HEINZ HAMMER
Med. Uni. Graz

Mittel gegen Heuschnupfen und Allergien: Die älteren Antiallergika, so genannte H1-Antihistaminika, können müde machen. Für Personen, die auf das Auto angewiesen sind, gibt es inzwischen Antiallergika, die diese Nebenwirkung nicht mehr haben.

Psychopharmaka und Schlafmittel: Bei Antidepressiva, Beruhigungsmitteln und Schlafmitteln ist im Straßenverkehr besondere Vorsicht geboten. Die Wirkung von Schlafmitteln kann auch noch bis zum nächsten Morgen anhalten.

Schmerzmittel, die Morphin enthalten, Mittel gegen Erkältungskrankheiten, codeinhaltige Hustenmittel: Diese Medikamente verursachen häufig Müdigkeit oder Benommenheit.

Alkoholhaltige Arzneimittel: Medikamente in Tropfenform enthalten sehr häufig Alkohol. Dadurch kann zum Beispiel die Wirkung eines Schlafmittels verstärkt werden.

Medikamente gegen Anfallsleiden: Antiepileptika können die Verkehrstüchtigkeit beeinflussen. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Dosis des Medikaments geändert wird.

Pupillenerweiternde Augentropfen: Wenn der Augenarzt für die Untersuchung des Augenhintergrundes das Auge eingetrofft hat, ist das Auge anschließend für einige Stunden gegen Licht extrem empfindlich.

Heizkostenzuschuss 2020/2021

Die Förderaktion dauert noch bis zum 29. Jänner 2021

Die Steiermärkische Landesregierung hat am 17. September 2020 den **Heizkostenzuschuss 2020/2021 mit einer Gesamtsumme von € 1,65 Mio.** beschlossen. Die Maßnahme kommt ausschließlich Menschen mit geringem Einkommen zugute. Der Zuschuss beträgt für alle Heizungsarten **€ 120,-**.

Anträge werden von den Gemeindeämtern, Stadtämtern bzw. Servicecentern und Servicestellen der Stadt Graz im Wege des elektronischen Akts (ELAK) abgewickelt.

Die **Abwicklung** des Heizkostenzuschusses 2020/2021 erfolgt **ausschließlich elektronisch über das Gemeindeamt**, daher ist für den Antragsteller KEIN Ausfüllen eines Formulars nötig!

- **Voraussetzungen** für die Zuerkennung des Heizkostenzuschusses:
- **Seit 01.09.2020 Hauptwohnsitz in der Steiermark**
- **KEIN Anspruch auf Wohnunterstützung**
- **Einkommensobergrenze** monatlich netto (inkl. Sonderzahlungen: Als Monatseinkommen ist **1/12 des Jahreseinkommens** heranzuziehen).



Foto: 1ul.ru/city_online

- Alleinstehende Personen: **€ 1.286,-**
- Ehepaare bzw. Haushaltsgemeinschaften: **€ 1.929,-**
- Erhöhungsbeitrag pro Familienbeihilfe beziehendem Kind: **€ 386,-**

Mitzubringen ins Wohnsitzgemeindeamt sind:

- Einkommens-/Pensionsnachweis(e)
- IBAN Ihrer Bankverbindung (zur Überweisung des Heizkostenzuschusses)



Wenn Sie diese Ausgabe der „zeitlos“ in den Händen halten, werden wir sicher mehr über eventuell kommende Lockerungen der letztes verhängten strengeren Corona-Maßnahmen wissen. Aber ehrlich, ich seh da ein bisschen schwarz. Tagtäglich begegne ich unvernünftigen Menschen, denen anscheinend Abstand und korrektes Tragen des Mund-Nasen-Schutzes ganz was Neues ist. Ständig sehe ich Individuen, deren Maske unterm Kinn hängt bzw. deren Nase frische Luft schnappt und im „Idealfall“ tropft. Oder ein anderes haarsträubendes Beispiel, wie „verhaltensauffällig“ manche Leute sind: Da sitze ich als Pendlerin im öffentlichen Verkehrsmittel, dank Lockdown ist der Bus mit insgesamt nur 7 Personen besetzt, trotzdem sitzt plötzlich jemand vor mir und dann auch gleich jemand hinter mir. Ist möglicherweise den Leuten kalt und bauen sie auf die Wärme eines Rudels? Oder haben die einfach nur Angst in einem so großen Bus so separiert zu sitzen? Mein Abstand hat sich damit auf 50 cm zum Vorder- u. 50 cm zum Hintermann/frau verringert. Traumhaft, mir läuft's jedes Mal kalt über den Rücken.

So, genug vom Negativen!
Falls es Ihnen in der Zwischenzeit vor lauter Lockdown fad wird, hier ein paar Tipps, wie man sich die Zeit ganz gut vertreiben kann:
Finger weg vom Handy – zurück zum Briefe schreiben, eine echte **Herausforderung** an die grauen Zellen, da man sich dreimal überlegt, ob man das, was man am Handy gesagt hätte, auch so in einen Brief schreiben würde
Stricken – ja, ich weiß schon, ist was für Frauen, aber es ist irrsinnig beruhigend und Männer können es auch probieren, DAS wäre erst eine **Herausforderung!** Stellen Sie sich vor, unterm Christbaum liegen vom Ehemann liebevoll selbstgestrickte Socken für die Gattin.... ok ich gebe zu, ich kann's mir grad auch nicht so wirklich vorstellen.
Brot backen – wenn Sie nicht eh schon im ersten Lockdown damit angefangen haben, dann wäre jetzt die Zeit dafür. Ich backe in der Zwischenzeit fast das gesamte Gebäck für meine Familie selbst. War anfangs auch eine **Herausforderung** für mich, aber mittlerweile liebe ich es, Teig zu kneten, dem Brot im Ofen zu zu schauen wie es aufgeht

und erst der Duft, der durch die Küche strömt – ein Wahnsinn! Unbedingt ausprobieren! Dank der tollen Anleitungen im Internet geht fast nichts mehr schief. Auch die Supermärkte haben sich total drauf eingestellt, es gibt alle Utensilien die man dazu braucht.
Fotos sortieren – das wollten wir doch alle schon seit Jahren machen, stimmt's? Angesichts der Riesensmenge an Fotos eine echte **Herausforderung**. Jetzt scheinen die Fotos nicht so interessant, aber das wird noch, kann ich Ihnen versprechen.

Wir befinden uns wieder mal auf den letzten Metern Richtung Weihnachten. Corona wird auch hier ein Wörtchen mitreden wollen. Aber wir werden trotzdem ein schönes Fest verbringen, vielleicht ist die Runde dieses Jahr nicht so groß, was ja auch was Gutes haben kann, weniger Kekse – weniger Kilos.
Ich wünsche Ihnen in diesem Sinne ein besinnliches Weihnachtsfest! Und für das neue Jahr habe ich den besonderen Wunsch, dass uns das Reisen wieder möglich sein wird.

Ihre Barbara Trummer



Gerberhaus | : C : |
CULTUR

Infos und detaillierte Programme bei Barbara Trummer unter
0316/822130-6114 oder
barbara.trummer@stvp.at



Landesreise 2021 des Steirischen Seniorenbundes

VORPROGRAMM

Frühbucherpreis bis
22. Dezember 2020



Baltikum Vilnius - Riga - Tallinn

Termine: Mai/Juni 2021

Die baltischen Staaten wurden 1940 von der Sowjetunion annektiert und haben erst 1991 nach der „sanften Revolution“ ihre politische Eigenständigkeit erlangt. Ein neuer politischer Kurs hat diese Länder schnell Richtung Europäische Union geführt, deren Mitglieder sie seit dem Jahr 2004 sind. Lernen Sie auf dieser Reise die 3 Metropolen Vilnius, Riga und Tallinn kennen und lassen Sie sich von den schönen Landschaften, Küstenabschnitten sowie den freundlichen Menschen beeindrucken.

1. Tag: Flug nach Vilnius
2. Tag: Vilnius - Trakai
3. Tag: Vilnius - Berg der Kreuze - Riga
4. Tag: Riga
5. Tag: Riga - Pärnu - Tallinn
6. Tag: Tallinn
7. Tag: Tallinn - Rückflug

Bei Buchung	bis 22.12.20	ab 23.12.20	bis 22.12.20	ab 23.12.20
vorauss. Reisepreis für SB-Mitglieder:	€ 1.180,-	€ 1.229,-	vorauss. Reisepreis für Nicht-Mitglieder:	€ 1.250,-
Flughafentaxen und Gebühren dzt.:	€ 70,-	€ 70,-	Flughafentaxen und Gebühren dzt.:	€ 70,-
(vorbehaltl. Treibstoffpreisschwankungen)			(vorbehaltl. Treibstoffpreisschwankungen)	
Pauschalpreis für SB-Mitglieder:	€ 1.250,-	€ 1.299,-	Pauschalpreis für Nicht-Mitglieder:	€ 1.320,-
				€ 1.369,-

EZ-Aufpreis: € 215,-

Für den Buchungsstichtag gilt der Posteingangsstempel bzw. das Datum des E-Mail-Eingangs.
Eine eventuelle Touristensteuer bzw. Ortstaxe wird vom jeweiligen Reisegast an Ort und Stelle eingehoben.

STEIRISCHER
SENIORENBUND



Detailprogramm anfordern bei Barbara Trummer
Seniorenbund Reiseservice 0316 / 822 130 6114



Liebe Mitglieder des Steirischen Seniorenbundes!

Moser Reisen wünscht Ihnen und Ihrer Familie ein wunderschönes Weihnachtsfest. Wir danken Ihnen für Ihre Treue und freuen uns gemeinsam auf schöne Reisen im neuen Jahr!

**Herzlichst
Julia, Fritz, Maria und Hannes Moser**

In diesem besonderen Jahr steht auch Weihnachten unter einem besonderen Stern.
Das Beste für 2021 wünscht Ihnen
Angelika Tiffner



**MOSER REISEN**

Graben 18, 4010 Linz, 0732 / 2240-38,
office@moser.at, www.moser.at

BRUCK-MÜRZZUSCHLAG

BRUCK-MUR PERNEGG

„Kein altes Eisen“

Obfrau Theresia Rieger stellte neuerlich unter Beweis, dass man heute als Frau im Alter von 60+ keineswegs zum alten Eisen gehört. Sie leitete als Altersvorsitzende die konstituierende Sitzung des neuen Gemeinderats mit strenger Hand, bis Eva Schmidinger als neu gewählte Bürgermeisterin den Vorsitz übernehmen konnte. Einen wichtigen Teil ihrer Arbeit als Gemeinderätin wird Theresia Rieger dem Bild älterer Menschen in der Gesellschaft widmen. Weil die Digitalisierung gerade für die ältere Generation von immenser Bedeutung ist, wird sie im Ausschuss für Digitalisierung dafür sorgen, dass auf die Bedürfnisse dieser Altersgruppe nicht vergessen wird. Als Beispiel dafür veranstaltet der Seniorenbund bereits im September einen Tablet-Kurs speziell für Senioren.



Theresia Rieger leitet mit strenger Hand und eiserner Mine die Konstituierung des neuen Gemeinderates.

MÜRZZUSCHLAG

SPITAL/STEINHAUS

Septemberausflug

Wie in allen Bereichen musste auch heuer unser Programm drastisch eingeschränkt und auf manche geplante Aktivität verzichtet werden. Umso mehr genoss unsere Ortsgruppe im September bei herrlichem Wetter einen Ausflug zum Schloss Wartholz. Nach einer Besichtigung der wunderschönen Schlossgärtnerei labten wir uns im weitläufigen Gastgarten mit Kaffee und Kuchen. Am Schrammelteich in Gloggnitz ließen wir den Tag gemütlich ausklingen. Wir hoffen, dass solch schöne Erlebnisse in Gemeinschaft bald wieder möglich sein werden!



Nach dem Ausflug verbrachte man noch gemütliche Stunden.

STANZ IM MÜRZTAL

Gemeinsame Geburtstagsfeier

Im September wurden die Geburtstagsjubilare von Obm. Herbert Drexler zu einem gemeinsamen Essen eingeladen. **Es feierten:** Johann Friesenbichler, Ferdinand Dornhofer, Anni Tösch, Eveline Grünbichler und Rupert Hofbauer (alle 70); Karl Drexler, Josef Kohlhöfer, Friedrich Trippel und Erhard Wiesenhofer (alle 75); Katharina Geierregger, Elfriede Griesenhofer und Erika Schmiedhofer (alle 80); den 85 hatten Anton Schuster, Juliane Kloiber und Maria Zeilbauer (nicht im Bild).



Anton Schuster, Juliane Kloiber mit Obm. Herbert Drexler.

VEITSCH

Fröhliche Jubilarin

Klara Schrittwieser, unser ältestes Mitglied, feierte im August ihren **98. Geburtstag**. Sie ist fröhlich wie immer und Gott sei Dank gesund. Wir haben im Beisein von LO-Stv. BO Herbert Drexler sehr herzlich gratuliert.

Weitere Jubilare wurden zu einem Geburtstagsessen eingeladen: Maria Haider und Anton Pfannhofer (beide 90); Theresia Arzberger und Johann Fraiß (beide 85); Gottfried Brettenhofer (80); Elisabeth Hofbauer (75); Veronika Scheickl, Susanne Schein, Eva Glethofer und Elsa Loderhofer (alle 70).

Wie es mit den weiteren Zusammenkünften gehen wird, weiß leider niemand. Wenn wir uns vorher nicht mehr treffen können, wünschen wir unseren Mitgliedern ein gesegnetes Weihnachtsfest im Kreis ihrer Lieben und weiterhin Gesundheit.

DEUTSCHLANDSBERG

FRAUENTAL

Ausflugsspaß am Wörther See

„Schiff ahoi“ lautete das Motto des Sommerausflugs der Ortsgruppe, der nach Kärnten an den Wörther See führte. Nach einer lustigen Schifffahrt wurden die Senioren in Maria Wörth wieder vom Bus erwartet und weiter ging es auf den Aussichtsberg Pyramidenkogel, von wo aus man die herrliche Aussicht auf den türkisgrünen See



„Schiff ahoi“ am Wörthersee.

genießen konnte. Der dritte Programmpunkt führte die Senioren am Nachmittag ins Gurktal zum berühmten Gurker Dom mit dessen Besichtigung. Hier befindet sich seit dem Jahre 1174 auch das Grab der Hl. Hemma. Danach wurde noch der Domladen besucht und kleine Mitbringsel für zu Hause gekauft.

Auf der Heimreise fasste Reisereferent SR Eduard Koch nochmals das Tagesgeschehen zusammen, und Obfrau Theresia Fuchshofer dankte allen für die Teilnahme sowie Chauffeur Sepp für seine umsichtige Fahrweise.

Zu runden Geburtstagen wurde Grete Jauk, August Aldrian, Maria Reinbacher, Hans Reinisch, Isabella Roschitz und Robert Erhart gratuliert. Nochmals herzlichen Glückwunsch und alles Gute.

PREDING

Peter Reinisch ein 80er

Kaum zu glauben, aber unser Obmann, Peter Reinisch, feierte bei bester Gesundheit im Oktober seinen 80. Geburtstag. Bedingt durch die Corona-Maßnahmen wurde seine Geburtstagsfeier zu Hause mit dem Vorstand und den Ortsvertretern gefeiert und ein Geschenkskorb, gefüllt mit heimischen Produkten, überreicht. Tochter und Schwiegersohn übernahmen die Bewirtung der Gratulanten und des Jubilars.

Ein runder Geburtstag ist auch immer Anlass, auf das Leben des Jubilars zurückzublicken, und sich an vieles aus diesen 80 Jahren zu erinnern. Peter Reinisch erzählte uns so manche Episode aus seinem Leben. Es wurde ein langer und sehr lustiger Nachmittag, an den man sich noch lange daran erinnern wird.

Die Predinger Senioren sowie der ganze Vorstand wünschen ihrem Obmann viel Gesundheit, Glück und weiterhin so viel Lebensfreude.



Bei bester Gesundheit feierte Obm. Peter Reinisch seinen 80er.

ST. MARTIN I. S.

Jubelfrühstück

Leider mussten in diesem Quartal fast alle Veranstaltungen abgesagt werden. Lediglich das monatliche Kegeln fand statt, da hierbei alle Corona-Regeln gut eingehalten werden konnten.

Aber auf eine Feier freuten sich einige Mitglieder besonders: auf das Jubelfrühstück. Wie üblich wurden alle Jubilare, die ihren runden bzw. halbrunden Geburtstag ab dem 70. Lebensjahr in diesem Quartal feierten, zu einem Frühstück ins Café Central eingeladen. Anna Oprießnigg, Anna Freidl, Ferdinand Lukas, Wilhelm Lipp, Theresia Kremser, Johann Freidl und Juliane Berger feierten ihren Ehrentag in der Zeit von Juli bis September, weshalb ihnen Obm. Florian Lampl eine selbstgeschnittene hölzerne Tulpe überreichte, die die Jubilare lange an diesen gemeinsamen und unterhaltsamen Vormittag erinnern soll. Der Vorstand der Ortsgruppe wünscht allen Geburtstagskindern, diesmal **zwischen 75 und 85 Jahren**, alles Gute und vor allem viel Gesundheit und Lebensfreude!



Die Jubilare waren zum Jubelfrühstück eingeladen.

GRAZ

EGGENBERG

Teichalm-Sommeralm

Unsere Tagesfahrt, die wir vom Mai in den September verschieben mussten, konnte stattfinden. Zuerst ging es nach Arzberg zum Käsestollen Arzberg. Bei der Führung mit Käsemacher Möstl, erfuhren wir alles Wissenswerte über die Arbeiten im Stollen und anschließend gab es eine Käseverkostung. Danach ging es weiter nach Passail, wo uns Imkermeister Kreiner über Bienenzucht und Honigerstellung informierte.

Auf der Teichalm, im Alpengasthof Angerwirt wurde das Mittagessen eingenommen. Außerdem blieb ausreichend Zeit für Spaziergänge, die gute Almluft sowie Kaffee und Kuchen zu genießen.

Der monatliche Seniorennachmittag im Rudolf wurde trotz Coronakrise abgehalten und war gut besucht. Als Ehrengäste konnte Obm. Walter Deutscher OSR Edeltrud Rossbacher und Univ.-Prof. Dr. Heinz Hammer begrüßen. Mit großer Freude durfte Obm. Deutscher beiden Gästen eine Urkunde für 15-jährige Mitgliedschaft überreichen. Auch unserem Kassier, Johann Hatzl, wurde eine Urkunde überreicht und zum 70. Geburtstag gratuliert. Mit guter Laune und Musik ging der Nachmittag viel zu schnell zu Ende.



Bei guter Laune ging es ins Almenland.

STRASSGANG

Erstes Treffen nach Corona

Am 14. September war es endlich soweit: Nach der durch Corona verursachten langen Pause konnten wir uns endlich wieder treffen. Die Freude aller Teilnehmer war groß, endlich mal wieder gemütlich beisammen zu sitzen und sich zu unterhalten. Natürlich wurden die COVID-Vorschriften penibel eingehalten. Und

es gab gleich Grund zu feiern, waren doch **zwei besondere Geburtstage** zu würdigen: Hildegard Mayer gratulierten wir zu ihrem 85. Geburtstag und unsere Ehrenobfrau Margarete Natter ließen wir anlässlich ihres 90. Geburtstags hochleben. Niemand konnte ahnen, dass es das letzte Zusammensein mit unserer lieben Margarete sein würde. Sie ist mittlerweile leider verstorben. Wir werden sie und ihre Gedichtvorträge vermissen.

Da sich die Corona-Situation mittlerweile wieder verschärfte, können heuer leider keine Veranstaltungen mehr stattfinden. Die Gesundheit unserer Mitglieder geht einfach vor. Das Jahr 2020 ist einfach anders. So können wir nur auf ein besseres Jahr 2021 hoffen.



Hildegard Mayer und Ehrenobfrau Margarete Natter (leider inzwischen verstorben) feierten hohe Geburtstage.

WETZELSDORF

Freundliches Anboxen

Kein Bussi, Bussi, keine Umarmungen, kein Hände schütteln. Man boxte sich nur freundlich an und wartete gespannt, wie so eine Feier in Coronazeiten abläuft. Anlässlich der Jahreshauptversammlung wurde die Mutter- und Vatertagsfeier nachgeholt. Sichtlich mit großer Freude hielt LO-Stv. Stadtgruppenobmann BR Ernest Schwindsackl seine Begrüßungsansprache. Ebenfalls unter den Ehrengästen Bezirksvorsteher DI Peter Sauer Moser. Wie aus einer anderen Welt klang der Tätigkeitsbericht von Obm. Johann Ostermann, weil die vielen Aktivitäten heuer nur schöne Erinnerungen sind. Kassiererinnen Maria Zach berichtete von einer nicht prall, aber gut gefüllten Kassa. Wie gewohnt lief das Betreuungsteam Lindenwirt mit Carmen Poglitz-Raffler an der Spitze zur Hochform auf. Ehrliches Kompliment an Carmen, sie entwarf eine Speisekarte extra für dieses Fest. Im Rahmen der Mutter- und Vatertagsfeier wurde auch den **Geburts-tags-jubilaren gratuliert**: Michaela Kreiner, Josef Zach, Grete Jehle, Maria Zach, Christine Luttenberger, Peter Mellacher, Karl Klinkan und Günther Poglitz. Für alle Jubilare gab es einen herzlichen Glückwunsch.



Die Jubilare mit Obm. Johann Ostermann (r.) und DI Peter Sauer Moser (l.).

GRAZ-UMGEBUNG

EGGERSDORF

Traditioneller Seniorenwandertag

Am 13. September war unser traditioneller Seniorenwandertag, zu dem Obm. Peter Mohr 66 Wanderlustige, darunter LO-Stv. BO Rosalia Tantscher mit Kollegin aus Kalsdorf sowie Senioren aus den Ortsgruppen Purgstall und St. Marein begrüßte. Wir wanderten auf unserem Planetenweg bis zum Buschenschank Kos. Ein herzliches Dankeschön an unseren Obmann.

Obm. Mohr und Obm.-Stv. Maria Friedberger überbrachten die herzlichsten **Glückwünsche**: Maria Baumgartner, Anna Macher (alle 75); Helga Kalcher, Anna Kleinhappel, Franz Pfeifer, Willibald Nuster, Pauline Stockner (alle 80), Maria Hirtenfellner, Stefanie Steinbauer (beide 85); Maria Klupp, Anna Zottler (beide 90); Cäcilia Klambauer, Waltraud Hofrichter, Irma Lang (alle 91).

Das Fest der Goldenen Hochzeit feierten Johanna und Anton Krenn. Der Seniorenbund wünschte allen Jubilaren noch viele gesegnete Lebensjahre bei bester Gesundheit!

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern einen besinnlichen Advent und ein schönes Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2021!



Auf geht's zur Wanderung!

GRAMBACH

Freundschaftsfest

Die Senioren feierten am 16. September ein Freundschaftsfest im GH Riedisser in Vasoldsberg. 72 Teilnehmer genossen ein ausgezeichnetes Essen in unserem Stammlokal. Obm. Walter Weber organisierte mit der Wirtin die Sitzordnung. Was uns besonders freute, ist auch die Teilnahme unseres Ehrenobmannes Franz Pfeilstecher – danke, dass du noch immer gerne Zeit mit uns verbringst.

Gerlinde Stranz und Walter Hirsch gaben einige Anekdoten zum Besten und die Teilnehmer unserer Volksliedergruppe sangen zum Ausklang noch „Wahre Freundschaft...“

Unsere Herbstfahrt ins Blaue führte uns mit der Firma Orbis Busreisen in die Oststeiermark, in den Tierpark Herberstein. Das Mittagessen nahmen wir im GH Hafner in Peesen ein. Die ruhige und herzliche Art der Wirtsleute veranlasste uns, auf der Heimfahrt noch einmal auf Kuchen und Kaffee bei ihnen einzukehren. Das sonnige Herbstwetter trug dazu bei, dass wir viel gesehen und ausreichend

gute Luft tanken konnten. Auch die Bewegung kam nicht zu kurz. Dieser Ausflug machte so manchen von uns um Jahre jünger!



Ein gelungenes Freundschaftsfest.

HART-PURGSTALL

Zwei Wanderungen

Die erste Wanderung bei herrlichem Wetter am 17. September führte uns auf die Laßnitzhöhe, zum Sebastian Reloaded-Erlebnisweg. Der Name stammt von Sebastian Kneipp ab. Die Wanderroute umfasst 25 Erlebnisstationen. Unsere 22 Teilnehmer waren mit Begeisterung dabei. Nach 7,5 km und einer Wanderzeit von rund zweieinhalb Stunden ließen wir den tollen Tag bei einer gemeinsamen Abschlussjause in der „Hönigtalstubb“ ausklingen.

Die zweite Wanderung führte uns ins Schöcklgebiet zum „Stenzengreither-Themenweg“. Ausgangspunkt der Wanderung war der Gasthof Kreuzwirt. Der Rundweg führte uns über das Weidegut Bochhof, durch das romantische Mühltal zurück zum Kreuzwirt, wo wir den Tag nach der zweieinhalbstündigen Wanderung bei guter Hausmannskost ausklingen ließen.



Die gute Hausmannskost wartete schon auf die Teilnehmer.

STATTEGG

Neues aus der Gemeinde

Am 7. Oktober trafen sich die Mitglieder beim Huberwirt. Eingeladen war auch GR Philipp Ozek, der uns vom Personalwechsel im Gemeinderat berichtete, und wie es zur Zusammenarbeit mit der Bürgerliste kam. Die Überraschung des Nachmittags war aber, dass uns, sozusagen als Einstand in Vertretung von unserem neuen Bürgermeister Andreas Kahr-Walzl, das erste Getränk bezahlt wurde. Vielen Dank dafür!

Wir möchten Alt-Bgm. Karl Zimmermann für die jahrelange gute Zusammenarbeit danken, und dass er für unsere Anliegen immer ein offenes Ohr hatte.

Wir hatten auch Geburtstage zu feiern: Resi Pözl, Resi Reuscher, Christine Tacer und Franz Brünner. Unsere Geburtstagskinder wurden mit einer besonders schönen Rose bedacht und die Musik spielte zum Tanz auf.

Wer sich unserer Wandergruppe anschließen will, bitte bei Obm. Gerhard Mayerhofer melden, Tel. 0664/1136723.



Beim gemütlichen Plauscherl...

LIEZEN

GRÖBMING

Ausflugsfahrt

Die Mitglieder unternahmen heuer den ersten Ausflug im Juli. Dieser führte ins Ausseerland zu einer Drei-Seen-Tour. Mit dem Bus der Ramsauer Verkehrsbetriebe ging die Fahrt nach Grundlsee und weiter mit dem Linienschiff „Traun“ nach Gössl. Nach einer Stärkung im Gasthaus „Rostiger Anker“, wanderten wir zum Toplitzsee. Mit einer Platte ging es über den Toplitzsee zum Kammersee. Wir erfuhren viel Wissenswertes über diese drei Seen.

Der zweite Ausflug führte ins Maltatal zum Kölnbrein-Stausee. Nach einer Kaffeepause in Gmünd ging es über die Malta-Hochalmstraße zum Kölnbrein-Stausee. Nach dem Mittagessen stand eine Staumauerführung am Programm. Über 600 m Länge mit 80 Stufen bergab und bergauf, ging es durch die Kölnbrein-Sperre. Auf der Rückfahrt durch das Tal „der stürzenden Wasser“, wie das Maltatal auch genannt wird, ging es zum GH Brunner nach Gleiming, wo der Ausflug seinen Ausklang fand. Obm. Raimund Planitzer dankte Maria Hirtenfelder und Anni Berger für die Organisation sowie Kassiererin Traude Pehab für das „Bord-Service“.



Während des Ausflugs zu den drei Seen.

SCHLADMING

Ausgiebige Wanderungen

Rudi Tritscher lud zu einem Tagesausflug auf den Bischling bei Werfenweng ein. In Werfenweng ging es mit der 8er Gondelbahn auf den Bischling. Dort standen Wanderwege in verschiedenen Längen zur Verfügung. Danach kehrte man im Alpengasthof Bischlinghöhe ein. Da der Bischling auch Startort für die Paragleiter ist, konnte man alle paar Minuten zusehen, wie sie starten. Obm. Fritz Danklmaier dankte für die zahlreiche Teilnahme sowie Rudi Tritscher für die tolle Organisation. Wanderführerin Hanni Stocker lud zu einer zweistündigen Wanderung im Bereich der Hochwurzen ein. Die Wanderung endete in der Tauernalm, wo Tauernalm-Chefin Gitti Perner die Gruppe begrüßte. Für Überraschung sorgte Jubilarin Maria Royer (70), die die Senioren auf ein Glas Prosecco einlud. Und Gitti Perner ließ es sich nicht nehmen, die Senioren mit einem Schnapsel zu verwöhnen. Obm. Danklmaier dankte sehr herzlich den edlen Spenderinnen.



Obm. Fritz Danklmaier mit Gitti Perner, Maria Royer und Hanni Stocker.

MURTAL

JUDENBURG

OBDACHERLAND

Fahrt mit der Muraltbahn

Am 6. August unternahmen 58 Mitglieder unter Einhaltung der Corona-Maßnahmen einen Ausflug bei strahlendem Wetter. Erstes Ziel war Murau, wo wir die Dampflokomotive der Muraltbahn-Fahrt sowie die herrliche Aussicht für beinahe zwei Stunden genossen. In Tamsweg angekommen, wurden wir im Hotel Gambswirt mit einem dreigängigen Mittagessen verwöhnt. Zum Schluss gab es eine Führung und Verkostung von Murauer Bier. Der Tag bestätigte, dass **„wir weiterhin leben und erleben wollen.“**



Die Muraltbahn hinterließ großen Eindruck.

WEISSKIRCHEN

Ein schönes Fleckchen Heimat

Mit Obm. Karl Gaber waren die Senioren drei Tage bei traumhaftem Wetter unterwegs im Waldviertel. Am Anreisetag besuchten wir die Kittenberger Erlebnisgärten bei Langenlois und Österreichs einzige Perlmuttermanufaktur in Felling, nahe der Grenze zu Tschechien. Am zweiten Tag stand der Besuch der Firma Sonnentor in Sprögnitz auf dem Programm. Die Firma erzeugt seit 1988 biologische Tees, Kräuter und Gewürze. In kleinen Gruppen (mit Masken) erlebten wir eine interessante Führung. Weiter ging es in die traditionsreiche Bierstadt Weitra, einem typischen Waldviertel-Städtchen mit historischem Stadtkern sowie geschlossenen, bunten Häuserfronten und schönen Sgraffito-Häusern. Beim anschließenden geführten Rundgang durch die Blockheide bei Gmünd lernten wir die riesigen Steingebilde und die dazugehörigen Sagen und Geschichten kennen. Auch dem Glaskunstgarten in Nagelberg wurde ein Besuch abgestattet.

Beeindruckend war am dritten Tag die Loisiium-Weinerlebniswelt. Nach der Mittagstast besichtigten wir im Wallfahrtsort Maria Taferl die Basilika und genossen den schönen Ausblick auf die Donau.



Wanderung in der Blockheide.

KNITTELFELD

GROSSLOBMING-KLEINLOBMING

Besuch des Museums Murtal

Wir hatten die Meldungen der letzten Jahre noch im Hinterkopf: „In Strettweg bei Judenburg werden alte Gräber freigelegt.“ Jetzt konnten wir uns im neuen Museum Murtal konkret auf die Zeitreise zurück in die Bronze- und Eisenzeit und wieder zurück begeben. Die Ausstellung zeigt Schätze aus dem entdeckten Kultwagengrab und dem sensationellen Helmgrab, Meisterwerke der hallstattzeitlichen Keramikunst und prunkvolle Waffen aus Bronze und Eisen. Die Führung ist

informativ, nicht zu lange und daher bestens für ältere, interessierte Menschen geeignet. Judenburg zeigt sich als interessante Museumsstadt.



Der Strettweger Kultwagen.

ST. MARGARETHEN BEI KNF.

Ein sicherer Wandertag

Auf Grund der Pandemie sind unsere Aktivitäten sehr eingeschränkt. Am 10. August allerdings machten wir uns auf zum Kulturwanderweg in Seckau. Alle waren von den dauerhaft eingerichteten Objekten begeistert. Ein idyllischer Bach fließt geräuschlos entlang dieses Weges und wirkt auf jeden Besucher sehr beruhigend. Insgesamt war es ein sehr schöner Wandertag, der im GH Steigmühle bei einem ausgezeichneten Essen im Freien endete.



Mit einem ausgezeichneten Essen endete der Kulturwanderweg.

MURAU

KRAKAUDORF

Gemütlicher Nachmittag

Wir durften unserer langjährigen Obfrau, Erna Schröcker, die heuer auf eigenen Wunsch das Amt weitergab, zu ihrem 80. Geburtstag gratulieren. Der gesamte Vorstand fand sich zu einer Feier bei der Karlhütte ein, dankte für die geleistete Arbeit während ihrer 13-jährigen Tätigkeit als Obfrau und wünschte ihr für die Zukunft Gesundheit, Glück und Gottes Segen, und dass sie uns noch lange als versierte Reisereferentin erhalten bleibt.

Leider konnten wir wegen der Corona-Pandemie nur wenige Veranstaltungen organisieren. Trotzdem wagten wir es, Ende Juni beim Badensee in Krakaudorf einen gemütlichen Nachmittag mit Schätzspiel durchzuführen. Bei herrlichem Wetter und bester Bewirtung verbrachten wir gesellige Stunden.



Der Wettergott meinte es mit der Kegelrunde sehr gut.

Im August machten wir einen Ausflug zum Klopeinersee in Kärnten und genossen dort eine Bummelzugfahrt.

Unser Kegelnachmittag fand im September statt und der Wettergott meinte es sehr gut mit uns. Obwohl diesmal weniger Teilnehmer waren, hatten wir wie immer großen Spaß dabei.

MURAU

Senioren immer in Bewegung

Die bewegungsfreudigen Murauer Senioren unternehmen außer ihrem allwöchentlichen Nordic-Walking auch größere Wanderungen auf Bergeshöhen. Im Juli wanderten 15 Senioren von der Passhöhe des Katschbergs entlang des Panoramawegs zur Gantalscharte (1911 m), wo eine imposante Christusstatue bewundert wurde. Im August wanderten 19 Mitglieder über drei Stunden von Katsch über den Gallberg und Eichberg zur Mülhlatratte und zum Gollahof, wo eine Hühner- und Putenzucht ist. Den Abschluss bildete eine Einkehr in den Gasthof Neuwirt in Peterdorf.



Die Murauer Wanderer vor der imposanten Christusstatue.

OBERWÖLZ – OBERWÖLZ-UMGEBUNG – WINKLERN

Wieder einmal zusammen gekommen

Da uns vieles verboten wurde, nahmen wir uns vor, die Umgebung unserer Heimat näher kennenzulernen. Wir machten am 17. September einen Halbtagsausflug mit einer Holzweltbeauftragten und besuchten in Mühlen eine Schau- mühle und das Bauernmuseum. Es war sehr interessant. Schließlich fanden wir



Eine interessierte Seniorengruppe...

**BEGLEITUNG IST
VERTRAUENSACHE**

0 bis 24 Uhr
0316 887 2800

ICH GIESSE DIE BLUMEN IM LETZTEN HEIM

Maria Natter, Gärtnerin der Bestattung Graz, kümmert sich um die letzten Ruhestätten der Verstorbenen. Damit Angehörige, die ihre Lieben auf den Friedhöfen besuchen, Grünflächen und Gräber so vorfinden, wie sie es sich und den Verstorbenen wünschen – und zwar für die nächsten 40 Jahre.

grazerbestattung.at



GRAZ
BESTATTUNG

56 Jahre Steirischer Senio



DIE GUTE STUNDE
Zeitung des Steirischen Renten- und Pensionsverbundes

Folge 1

December 1966

Sonderausgabe der Stadtgruppe Graz



Ein geeignetes Weihnachtsfest und ein glückliches gelobtes neues Jahr wünschen allen Mitarbeitern und Mitglieder der Stadtgruppe Graz mit freundlichen Grüßen

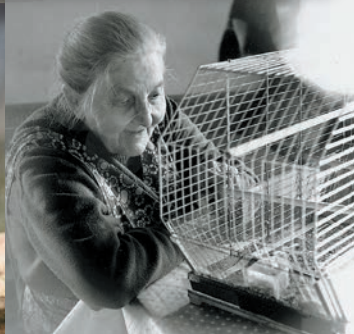
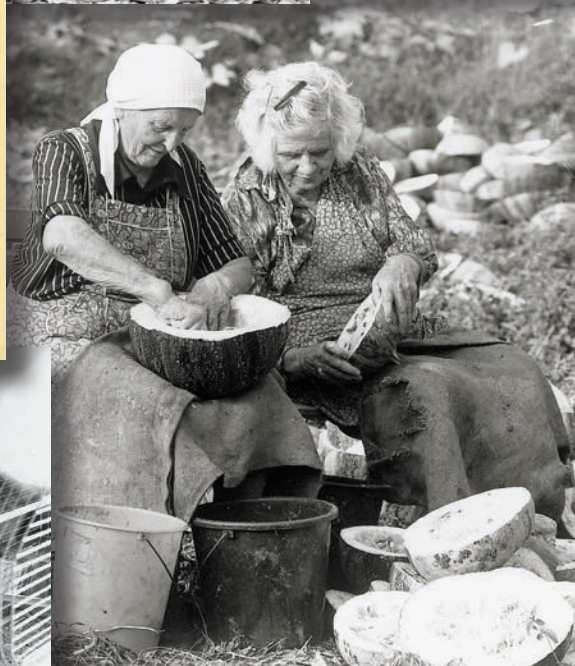
Der Obmann: **Ferdinand Majer**
Der Sekretär: **Olivera Kainzer**

Adventsfeier der Stadtgruppe Graz
Am Montag, den 18. 12. 1966, mit Beginn um 19.00 Uhr (19.00 Uhr nachmittags) veranstaltete die Stadtgruppe Graz im Saalbau des ehemaligen Adlonhotels, in Saal der Chor der D. Maria, Graz unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. Simon, Scharlach-Gesellschaft, ein Weihnachtsfest. Alle Mitglieder des Steirischen Renten- und Pensionsverbundes sind zu dieser Feierstunde herzlich eingeladen.

Anfänge des Jahreswechsels
erlauben wir uns in Erinnerung zu bringen... Die Stadtgruppe des Steir. Renten u. Pensionsverbundes hat im Laufe des Jahres 1966 22 Großveranstaltungen mit 14.231 Besuchern durchgeführt:

- 10 Konzertkaffees - Erzherrzog Johann und 3 Konzertabende - 5 Lärchen
- 12 Versammlungen mit 4003 Besuchern
- 79 Autofahrten mit 3160 Teilnehmern
- 6 Auslandsfahrten mit 214 Teilnehmern
- 1 Auslandsfahrt mit 332 Teilnehmern
- 5 Schulungen von Mitarbeitern und 28.812 Handzettel verteilt, 1150 Briefe geschrieben und 2370 Pensionisten haben vorgesprochen. Eine tolle Bilanz der Stadtgruppe!

Ober: F. Majer und N. Kainzer, Halber oben: H. Simon, Teilnehmer.



seniorenbund „anno dazumal“



Schwungvoll in die zweite Lebenshälfte

Eine Mitgliedschaft beim Steirischen Seniorenbund bringt sehr viele Vorteile, egal ob Rat und Hilfe in allen Lebensbereichen, Teilnahme an sportlichen oder gesellschaftlichen Veranstaltungen, Weiterbildung, Reisen und vieles mehr.



www.seniorenbund.stvp.at

GEMEINSAMKEIT

- Ausflüge der Ortsgruppen
- Regelmäßige Zusammenkünfte in den Ortsgruppen
- Aufführungen im Opern- und Schauspielhaus
- Vorträge und Informationen

SPORT

- Kegeln
- Eisstockschießen
- Stockschießen
- Schifahren
- Tennis
- Turnen
- Wandern
- Radfahren
- Nordic Walken
- Tanzen

BERATUNG

- Sprechtag in der Landesgeschäftsstelle
- Auskünfte in allen Pensionsangelegenheiten
- Pensionsüberprüfungen
- Allgemeine kostenlose Rechtsberatung
- Auskünfte in einfachen steuerlichen Angelegenheiten

REISESERVICE

- Seniorengerechte Reisen im In- und Ausland (Bus-, Schiffs- und Flugreisen)

BEREICH PFLEGE

- Hilfestellung b. Pflegeansuchen
- Infos zur 24-Stunden-Betreuung
- Hilfe in der mobilen Hauskrankenpflege, Alten- und Heimhilfen (Partner Hilfswerk Steiermark)
- Notruftelefon
- Betreutes Wohnen

AKTIVITÄTEN UND WEITERBILDUNG

- Computerkurse
- Sprachkurse
- Tanzkurse
- Gymnastik
- Kartenspiele
- Schach

Wenn Sie als Leser auch Freunde und Bekannte an den Vorteilen einer Mitgliedschaft teilhaben lassen möchten, geben Sie bitte die Zeitung einfach weiter oder kontaktieren Sie unser Büro unter der T: 0316/82 21 30, per E-Mail: seniorenbund@stvp.at oder besuchen Sie unsere Homepage: www.seniorenbund.stvp.at

JAHRESMITGLIEDSBEITRAG

- Einzelmitglied € 23,-
Ehe- und Lebenspartner € 17,-

ZEITUNG

- JA
 NEIN

Beitrittserklärung

Einzusenden an: Steirischer Seniorenbund

Karmeliterplatz 6/P., 8010 Graz, T: 0 31 6/82 21 30 • F: DW 9
E-Mail: seniorenbund@stvp.at, www.seniorenbund.stvp.at



**STEIRISCHER
SENIORENBUND**



Partner des



Familienname:

Vorname:

Adresse:

Telefon/Mobil:

E-Mail:

Datum/Unterschrift:

Ortsgruppe:

Geburtsdatum:

JA, ich bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten zum Zweck der Mitgliederverwaltung vom Steirischen Seniorenbund gespeichert und verarbeitet werden.
Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Datenschutzerklärung unter www.seniorenbund.stvp.at/datenschutz

auch ein Gasthaus, wo wir einkehren durften und den vorschriftsmäßigen Abstand einhalten konnten.

Am 5. Oktober hatten wir eine Stadtführung. Wir erfuhren sehr viel über unsere Stadt aus früheren Epochen (das Wissen unserer Stadtführerin war wirklich sehr groß).

So machen wir kleine Schritte, damit wir uns nicht ganz aus den Augen verlieren. Wir hoffen sehr, dass es doch wieder einmal besser wird.

RANTEN

Festessen mit Abstand

Aufgrund der Corona-Situation in den vergangenen Monaten war es uns allen nicht möglich, Veranstaltungen, Feiern und Versammlungen abzuhalten. Demnach war es auch nicht realisierbar, wie gewohnt eine gemeinsame Feier mit einem guten Essen für die große Anzahl an Mitgliedern (200) auszurichten. Um diese Zeit der eingeschränkten sozialen Kontakte leichter zu überbrücken, lud Obm. Hans Pernthaler im Namen des gesamten Vorstands alle Senioren zu einem Festessen im ortsansässigen GH Hammerschmied ein. Zur Auswahl standen ein reichhaltiges Mittagsbuffet oder ein Backhendlschmaus. Mittels Gutscheine konnte jeder individuell, zeitlich unbegrenzt und mit Corona-Abstand, diese Mahlzeit konsumieren.

Mit dieser Aktion wollten wir uns bei allen unseren Mitgliedern für die Verbundenheit und Treue zum Seniorenbund bedanken, erläutert Obm. Pernthaler.

ST. LAMBRECHT – ST. BLASEN

Seniorenwandertag

Nachdem im vorigen Jahr die Senioren aus St. Lambrecht und St. Blasen beim Bezirkswandertag als Organisatoren im Arbeitseinsatz waren, holten sie am 4. September die 8 km lange Strecke „Rot“ vom Stiftsgarten zur Familie Seidl vlg. Kralmoar nach. Alt-Bgm. Johann Pierer erzählte über den Werdegang dieses einmaligen Gartens und DI Gerd Egger begeisterte mit einer botanischen Führung. Die Wanderung führte Richtung Familie Zechner, vlg. Stiern, wo es einen Zwischenstopp bei einem Stamperl Vogelbeere gab. Kurz vor dem Kralmoar bot sich die wunderbare Ansicht von St. Lambrecht mit dem Benediktinerstift, dem Stiftsgarten, dem Sportzentrum und der Papstin. Der Seniorenbund lud abschließend zu einer Jause und die Familie Seidl zu Mehlspeisen und Kaffee ein. Musikalisch umrahmt wurde der Tag von Altkapellmeister Helmut Trattner auf der Steirischen und von Musikobmann Stefan Kalcher auf dem Tenorhorn.



Die Wanderung führte zur Familie Seidl vlg. Kralmoar.

REDAKTIONSSCHLUSS
22. Jänner 2021 um 10 Uhr

ST. PETER AM KAMMERSBERG

Wanderung zum Rantensee

Einen sonnigen Herbsttag nutzten die Mitglieder des Seniorenbunds zu einer Wanderung im Rantental. Der Lohn für den letzten steilen Anstieg war aber ein atemberaubender Anblick – der grüne Bergsee, der tiefblaue Himmel und die klare Sicht auf die umliegenden Berggipfel. Dank des „Taxidienstes“ von Peter und Baldi konnten alle diese herrliche Bergwelt genießen!

Nach der Wanderung stärkten wir uns bei der Ebenhandlhütte. Obm. Peter Gänser dankte allen, die mitgewandert sind und Familie Grillhofer für die perfekte Organisation. Als liebevolle Überraschung teilte Obm. Gänser die von seiner Gattin Julie gebackenen „Rumplnudeln“ aus – sie schmeckten wunderbar!



Die Pausen hat man sich verdient...

VOITSBERG

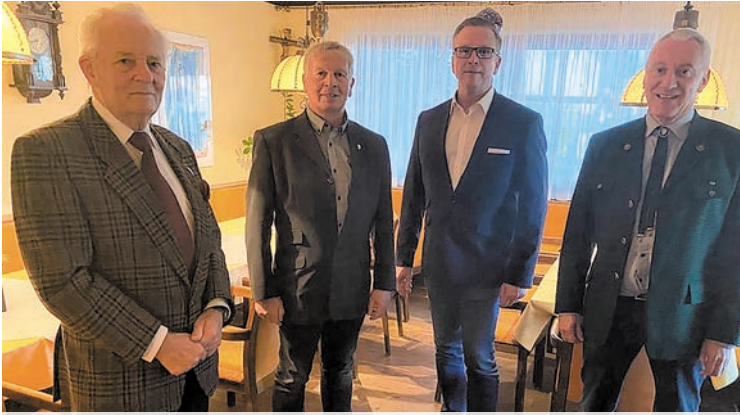
KÖFLACH

Neuer Obmann

Mit großer Freude konnte am 8. Oktober der neue Vorstand der Ortsgruppe gewählt und die Interimsführung beendet werden.

Der interimistische Obmann, Siegfried Kager, begrüßte die Ehrengäste: BO Walter Reiter, BO-Stv. OSR Helmut Oberländer, ÖVP-BGF Ing. Christian Hiebler sowie Bgm. Mag. Helmut Linhart (Köflach). Als neuer Obmann stellte sich GR Wolfgang Fandl zur Verfügung und wurde, wie auch alle übrigen Funktionäre, einstimmig gewählt. Die Ehrengäste richteten Worte an den neuen Obmann und sein Team. Bei der anschließenden Ehrung bekam Ernesta Sabetz in Würdigung der Verdienste um den Österreichischen Seniorenbund die Goldene Ehrennadel verliehen.

Das Schlusswort sprach der neu gewählte Obmann, Wolfgang Fandl, und bat um ein Miteinander, um Toleranz und Anstand.



Der neue Vorstand der Ortsgruppe.

PACK-MODRIACH

Nachbarland besucht

Da wir wegen Corona nicht viel unternehmen konnten, machten wir einen Ausflug nach Kärnten. Mit 20 Mitgliedern besuchten wir das Lavantmuseum in Wolfsberg. Nach der Museumsführung fuhren wir zum GH Buchbauer am Klippitztörl zum Mittagessen und verbrachten ein paar gemeinsame und gemütliche Stunden in fröhlicher Runde.

In Stallhofen hatten wir die Bezirksleitersitzung, weil BO Stv. Walter Gaich sein Amt aus gesundheitlichen Gründen zurücklegte. Walter Reiter wurde neuer Bezirksobmann und unsere Obfrau, Stefanie Schriebl, dessen Stellvertreterin. Wir gratulieren dazu sehr herzlich!

Die Geburtstagsfeiern wurden wegen Corona abgesagt. Der Vorstand beschloss daher, dass jeder Jubilar einen Gutschein (€ 20,-) für ein Essen im GH Hoiswirt in Modriach erhält.

Leider muss die Vorweihnachtsfeier abgesagt werden, aber im nächsten Jahr wird sicher wieder alles besser.

SÖDING

Disziplinierte Senioren

Auf Grund der verbesserten Situation der Pandemie wagten wir im August eine kurze Ausfahrt (unter strengsten Sicherheitsmaßnahmen) nach Pirkhof. Die Freude, sich wieder mit den Menschen persönlich zu unterhalten, war riesengroß und das Verhalten der Senioren sehr diszipliniert. Ein hervorragendes Mittagessen mit anschließendem Gedankenaustausch über die vergangenen Monate heiterte alle beteiligten Damen und Herren auf.



Heitere Senioren, dank ihres kurzen Ausflugs.

Da die Lage weiterhin stabil blieb, entschloss sich der Vorstand, weitere Zusammenkünfte unter den strengen vorgegebenen Maßnahmen zu veranstalten. Mitte Oktober ging es dann zum Backhendlessen in die Schmankerlschenke Fuchs nach Pichling in Söding-Sankt Johann.

Für die nächsten Wochen wünscht der gesamte Vorstand allen Senioren weiterhin beste Gesundheit und empfiehlt Disziplin bzw. sich an alle Maßnahmen gegen das Virus zu halten.

STALLHOFEN

Geburtstagsjubilare

Wie schnell die Zeit vergeht: Unser Ehrenobmann Dr. Hans Reiter feierte im August seinen 80. Geburtstag.

Und einen ganz besonderen Geburtstag feierte Juliana Lesky aus Kalchberg im September – sie hatte ihren 104. Geburtstag. **Herzliche Gratulation!**

VOITSBERG-ROSENTAL

Wandern und Windparkbesichtigung

Die Ortsgruppe unter Obm. Walter Gaich organisierte eine Wanderung auf die Freiländeralm an der steirisch-kärntnerischen Grenze im Hebalmgebiet. Bei der Freiländerhütte in Kloster angekommen, bildeten sich zwei Gruppen, wobei eine Gruppe sich gleich dem guten Essen widmete und danach rund um die Hütte die naturbelassene, idyllische Gegend erkundete. Die zweite Gruppe wanderte zum Windpark der Energie Steiermark, welcher seit 2014 „Grünen Strom“ erzeugt. Hier bekamen die Technologie-Interessierten eine Führung und konnten das Windrad nicht nur von außen, sondern auch das Innere des Mastes besichtigen. Nach den umfangreichen Ausführungen des Vertreters der Energie Steiermark wurden auch noch alle Fragen (und diese waren nicht wenige) kompetent und detailliert beantwortet. Dieser Ausflug auf die Hebalm war in der jetzigen herausfordernden Zeit eine gelungene Abwechslung für unsere Senioren.



Rast bei der Freiländerhütte.

**DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN**



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

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

Landesgeschäftsführer
Friedrich Bernd ROLL

Landesobmann
Präsident des Bundesrates a.D. Gregor HAMMERL
Ehrenamtlicher Präsident Hilfswerk Steiermark

Landesobmannstellvertreter
Univ.-Prof. Dr. Leopold NEUHOLD

LO-Stv. Stadtgruppenobmann
Bundesrat Ernest SCHWINDSACKL
für die Stadtgruppe Graz

Landesfinanzreferent
Dir. i.R. Karl RÜCKER

LO-Stv. Bezirksobmann
Anton PAIERL
für den Bezirk Weiz

Landesgeschäftsführer-Stellvertreterin
Ingrid FRUHMANN

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

LO-Stv. Bezirksobmann LABg. a.D.
RR Johann LAUTNER
für den Bezirk Radkersburg

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

LO-Stv. Bezirksobmann Bgm. a.D.
ÖR Franz NINAUS
für den Bezirk Deutschlandsberg

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

LO-Stv. Bezirksobmann Bgm.a.D.
Vet.R. Dr. Othmar SORGER
für den Bezirk Feldbach

LO-Stv. Bezirksobmann
Manfred HAIDER
für den Bezirk Leibnitz

LO-Stv. Bezirksobmann
Siegfried KLOPF
für den Bezirk Fürstenfeld

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

LO-Stv. Bezirksobmann
Florian KOHLHAUSER
für den Bezirk Hartberg

LO-Stv. Bezirksobmann
Erich ZEIRINGER
für den Bezirk Liezen

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

LO-Stv. Bezirksobmann
Josef OBERGANTSCHNIG
für den Bezirk Murau

LO-Stv. Bezirksobmann
Egon WINKLER
für den Bezirk Knittelfeld

LO-Stv. Bezirksobmann
Herbert DREXLER
für den Bezirk Mürzzuschlag

Landesobmann-Stellvertreter
Walter GAICH

**Die MitarbeiterInnen
der Landesgeschäftsstelle**

Barbara Trummer
Reisereferentin

Ehrungen/Urkunden, Reiseberatung und -service, Organisation von Landessportveranstaltungen und Kulturveranstaltungen, Seniorenmagazin „zeitlos“, Homepage.

Norbert Rußmann
Mitgliederverwaltung

Datenverwaltung, Beitragsabrechnung, Telefonzentrale, Posteingang, Homepage

Fabienne Hatzl
Büroleitung

Buchhaltungsvorbereitung, Funktionäre & Verwaltung, Seniorenhilfe, Organisation von Schulungen, Beratung im Bereich Pflege und Anträge, Terminkoordination/Korrespondenz Landesobmann/Landesgeschäftsführer, Veranstaltungsmanagement, Seniorenmagazin „zeitlos“

Lara Hauser
Assistenz der Büroleitung

sowie der **Grafiker** unseres Magazins „zeitlos“, **Werner Veit**, wünschen allen Leserinnen und Lesern ein besinnliches Weihnachtsfest, für 2021 viel Glück und Gesundheit, verbunden mit der Bitte, uns auch im kommenden Jahr die Treue zu halten! Gemeinsam in der großen Gemeinschaft des Steirischen Seniorenbundes werden wir auch gut durch diese schwierige Zeit kommen! Wir danken unseren Mitgliedern für ihre Treue und allen Funktionärinnen und Funktionären für die gute Zusammenarbeit sowie den vorbildlichen ehrenamtlichen Einsatz!

Meine zwei Adventkalender

von Walter Müller

1 Ich habe heuer, diesen Luxus leiste ich mir, zwei Adventkalender. Der eine ist genauso wie Adventkalender sind – mit einem schönem weihnachtlichen Motiv vornedrauf: einem hell erleuchteten Häuschen am Waldesrand mit viel Schnee und einem Schlitten voller Päckchen davor... und mit zwei Dutzend, von eins bis vierundzwanzig nummerierten Fensterchen. Wenn man dann – am jeweiligen Tag natürlich – ein Fenster öffnet, findet man einen Schneekristall, eine Wunderkerze oder einen himmlischen Stern. Wie in einem richtigen Adventkalender. Es ist ja auch ein richtiger Adventkalender. Ich hab ihn an meine Wohnungstüre geklebt, innen, eine handbreite über dem Türgriff. Und jedes Mal, bevor ich am Morgen meine Wohnung verlasse, öffne ich ein Fenster.

2 Mein zweiter Adventkalender sieht in Wirklichkeit auch wie ein richtiger Adventkalender aus. Genau genommen schaut er dem ersten zum Verwechseln ähnlich. Das gleiche weihnachtliche Bild vornedrauf, mit dem Häuschen, dem Schlitten und dem Schnee. Gleich groß, gleich bunt. Gleich teuer war er auch; aber das nur am Rande.

3 Beim zweiten Adventkalender – macht mir das bloß nicht nach! – hab ich noch vor dem ersten Dezembertag die Rückwand mit den kleinen Bildern hinter den Fensterchen entfernt. Und wenn ich jetzt so ein Adventkalenderfenster öffne, finde ich – nichts! Keinen Schneekristall, keine Wunderkerze und keinen himmlischen Stern. Ich kann durch das Fenster durchschauen, wie durch ein richtiges Fenster. Diesen zweiten Adventkalender hab ich an mein Schlafzimmerfenster geklebt. Jeden Tag, gleich nach dem Aufwachen, öffne ich einen der vierundzwanzig kleinen Fensterläden und schaue hinaus auf die Straße vor meiner Wohnung.

4 Einmal sah ich, wie gerade der Müllwagen vor unserem Haus stehen blieb und Berge von Müll in sich hinein schluckte. Ich sah auch schon Kinder mit schweren Schultaschen und sehr blassen Gesichtern Richtung Schule laufen. Ehepaare miteinander streiten. Autofahrer, die einander beschimpften, bloß weil der eine in dieselbe Parklücke einbiegen wollte wie der andere. Einen Rettungswagen, der einen Kranken abholte. Viele müde Menschen hab ich schon gesehen, durch meine Adventkalenderfensterchen, ein paar zufriedene, ein paar traurige Menschen... dich und mich.

5 Kurz und gut: Durch die Fensterchen in meinem Adventkalender, der am Schlafzimmerfenster klebt, sehe ich ein Stück von der ganz gewöhnlichen Welt da draußen. Manchmal macht mich das fröhlich, manchmal, ziemlich oft sogar, nachdenklich, je nachdem.

6 Heute früh hab ich durch das Adventkalenderfenster einen Mann gesehen... hat ganz schön geschwankt; ich fürchte, der hat wohl viel zu viel getrunken, letzte Nacht. Vielleicht ist er einsam gewesen, verzagt, verzweifelt – Freundin verloren, den Job, die Wohnung, den Sinn des Lebens aus den Augen verloren... was weiß ich!

7 In meinem Tür-Adventkalender, dem ganz normalen, wie ihr ihn wohl zu Hause habt, war ein Engel abgebildet, einer mit weißen Locken und goldenen Flügeln. Herrlich, lieblich, wunderschön. Ein Vorbote vom großen Weihnachtsfest.

8 Seit ich zwei Adventkalender habe, diesen Luxus leiste ich mir, kann ich beides sehen: den Alltag vor meinem Fenster, aber auch die Tannenzweige, die Lichter, die Engel und – in ein paar Tagen schon – das Kind in der Krippe.

9 Ich gehe jetzt öfter lächelnd aus dem Haus, den Stern und den Wunderkerzenschein vom Tür-Adventkalender in meinem Herzen. Vielleicht begegnet mir ja gerade heute, draußen auf der Straße, einer, den ich durch das andere Adventkalenderfensterchen schon gesehen habe...

Aus: Kerzenhelle wird die Nacht, Gedichte und Geschichten zur Weihnacht, Reclam, 2004.

REDAKTIONS-
SCHLUSS

22. Jänner 2021
um 10 Uhr

SCHRIFTFÜHRER
CODEX

2021

Um allen Berichterstattern die gleiche Chance zu ermöglichen, bitten wir alle Schriftführer auf lange Halb- und Ganzjahresberichte zu verzichten. Versuchen Sie mit regelmäßigen, kurzen und aktuellen Artikeln ein lebendiges Bild Ihrer Ortsgruppe zu vermitteln. Wir versuchen eine attraktive und dennoch kostengünstige Zeitung zu gestalten – helfen Sie uns bitte dabei!

- ➔ Berichte bis **maximal 800 Zeichen** (zu sehen am Computer in „Wörter zählen“ – mit Leerzeichen); vorgefertigte Berichte für andere Zeitungen müssen entsprechend gekürzt werden, vermeiden Sie bitte auch handschriftliche Texte.
- ➔ Bitte bei den **E-Mails im Betreff** immer die **Ortsgruppe angeben**. (z. B. OG Weinburg) und diese auch bei jeder weiteren Mitteilung erwähnen.
- ➔ Texte müssen als **Worddokument (doc, docx)** geschickt werden. **BITTE alle Dateien (Word-Datei u. JPG. Datei) namentlich umbenennen, damit man den Text und das passende Foto miteinander in Verbindung bringen kann, um Verwechslungen vermeiden zu können.**
Anleitung dazu: Mauszeiger auf die Datei führen und dann auf rechte Maustaste drücken und unter umbenennen beschriften.
- ➔ Personen unbedingt mit Vor- und Familienname und nur runde und halbrunde Geburtstage erwähnen.
- ➔ **Pro Text kann nur ein Foto veröffentlicht werden.** Werden mehrere Berichte mit je einem Foto geschickt, so werden diese auf **ca. 900 Zeichen** gekürzt, aber nur ein Foto veröffentlicht. Um Ärger zu vermeiden, empfehlen wir, uns nur ein Foto zu übermitteln, was Ihnen wichtig erscheint.
- ➔ **Ehejubiläen** – die Ankündigung erfolgt nicht im Ortsgruppenteil, sondern unter dem Titel „Ehejahre“. Wenn mehrere Ehejubiläen gefeiert wurden, bitte die Jubilare auf einem Gruppenfoto zusammen abbilden. Wichtig, immer die Namen der Jubilare bzw. Personen, welche auf dem Foto zu sehen sind bekanntzugeben und ein paar Zeilen dazuschreiben.
- ➔ **Fotos nur als Anhang per E-Mail schicken;** für den Zeitungsdruck ist eine Auflösung von **300 dpi** notwendig (hat als **Größe mehr als 1 MB** und muss am Fotoapparat eingestellt werden). Bitte die Fotos nicht im Worddokument einbetten und **keine unscharfen Fotos** schicken. Handy-Fotos sind für den Druck meist ungeeignet. Aus drucktechnischen Gründen müssen wir Fotos ohne entsprechende Auflösung in Zukunft weglassen.
Achtung – wichtiger Hinweis: Fotos bitte **nicht über WhatsApp** übermitteln, da die Originalgröße nicht mehr vorhanden ist und somit nicht veröffentlicht werden können.
Bitte den Termin des Redaktionsschlusses einzuhalten, welcher mehrmals in der Zeitung veröffentlicht wird, bzw. die Berichte rechtzeitig einsenden und nicht knapp vor Schluss.

Wir dürfen alle Berichterstatter nochmals um Verständnis ersuchen und bitten die angeführten Regeln einzuhalten.

VIELEN DANK DIE REDAKTION

Sterben an der Hand, nicht durch die Hand eines anderen!

ÖSB
Um Jahre voraus.

Der Österreichische Verfassungsgerichtshof muss sich erneut mit einer schweren Entscheidung befassen, nämlich, ob das Verbot der aktiven Sterbehilfe aufgehoben werden soll. Unsere Haltung ist klar, wir sind strikt dagegen! Dahinter steht nicht etwa ein „Zwang zum Leben“. Aber wir machen uns Sorgen um die Schwächsten der Gesellschaft: Sehr kranke, pflegebedürftige Menschen oder Menschen mit Behinderung. Sie könnten sich schnell als „Last“ fühlen und unter Druck geraten, wenn sie die Sterbehilfe nicht in Anspruch nehmen.

Sei es, weil die Kosten für Pflege zu hoch sind, oder weil dann beispielsweise die Wohnung für die Kinder frei würde. Dass das eine Gefahr darstellt, haben Entwicklungen in den Beneluxstaaten und Kanada deutlich gezeigt, wo die Nachfrage nach Sterbehilfe nach der Legalisierung sprunghaft angestiegen ist. **Auch das deutsche Bundesverfassungsgericht hat vor Missbrauch gewarnt.**



Copyright: Sabine Klimpt

LABG. INGRID KOROSEC
Präsidentin des ÖSB

Mail: ikorosec@seniorenbund.at

Das Verbot des Tötens auf Verlangen hat immer eine rote Linie dargestellt, **um Menschen zu schützen**. Genau diesen gesellschaftlichen Schutz müssen wir aufrechterhalten – auch im Angesicht noch so tragischer Einzelschicksale.

Deutsche Studien belegen, dass bei einer guten Palliativversorgung beinahe alle Schwerkranken von ihrem Todeswunsch abgekommen sind. Denn diese Menschen wollen nicht sterben, sie wollen einfach nicht mehr so leben. Das Gebot der Stunde ist daher ein flächendeckender Ausbau der Hospiz- und Palliativversorgung – also das „**Sterben an der Hand, nicht durch die Hand**“, eines anderen Menschen, wie es Kardinal Franz König treffend formuliert hat. So garantieren wir einen Abschied in Würde und Respekt. Außerdem brauchen wir einen offeneren Umgang mit dem Tod als unausweichliche letzte Station des Lebens – also eine „**Kultur des Sterbens**“.

Ihre Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes

Das Kultur- und Naturjuwel in der Steiermark, „Die Strutzmühle“

Am 26. Oktober 2020, dem österreichischen Nationalfeiertag, wurde im ORF **die Strutzmühle** in der Gemeinde Wies zum **schönsten Platz Österreichs** erkoren. Die Strutzmühle blickt auf eine 150jährige Geschichte zurück. Peter Fürbass, auch unter dem Vulgonamen „**Mühlen-Peter**“ bekannt, hat die Mühle in mühevoller Handarbeit restauriert und zur Schaumühle ausgebaut.



Der stolze Gewinner Peter Fürbass vulgo „Mühlen-Peter“.

Die Strutzmühle, ein kostbares Kleinod, ist nicht nur ein Ausflug in die Vergangenheit sondern auch ein Platz zum Energietanken und zum Verweilen. Es ist eine charmante Zeitreise in das frühere Müller-Handwerk. An allen Ecken und Enden der funktionstüchtigen Mühle spürt man das liebevolle Schaffen des Hausherrn. Rund um die Strutzmühle befinden sich viele Routen für ruhige Spaziergänge, Wasserfälle (10 km Fußweg), das erfrischende „Katharina-Brunnerl“, und andere Plätze zum Genießen. Die Steiermark zeigt sich wieder von ihrer schönsten Seite.



Die Strutzmühle (Außenansicht).

Unser Weihnachtsessen

Das Weidegansl



Mit Kraut und Kohl, Kräuterdampfnudeln und Preiselbeerbratäpfel

Gans

3-4 kg ausgenommene Weidegans
2 Äpfel
1 Zwiebel
1 Handvoll Knoblauchzehen
1 Orange, in Scheiben
1 EL schwarze Pfefferkörner
Rosmarinzwig
Salz & Pfeffer

Kräuterdampfnudeln

250 g Mehl
50 ml Milch, lauwarm
10 g Salz
15 g Germ, zerbröckelt
50 g weiche Butter
1 Ei
1 Dotter
Prise Muskatnuss
1 EL Kräuter

50 g Butter
0,125 ml Milch
Prise Salz



Äpfel und Zwiebel vierteln und zusammen mit den restlichen Aromaten die **Gans** füllen. Die Gans mithilfe eines Holzspießes und einer Schnur gut verschließen und außen ausreichend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gans mit der Brustseite nach unten in einen Bräter, der etwa daumendick mit Wasser gefüllt ist, einlegen und bei 160 °C statischer Hitze 45 Minuten in den Ofen stellen. Danach die Gans umdrehen und weiterbraten. Ab und an mit der Garflüssigkeit übergießen. Wenn die Gans weich (pro Kilo eine Stunde Garzeit) ist, auslösen, das Fleisch warmstellen. Die Karkasse zusammen mit dem Bratenfond aufkochen, abseihen und zu sämiger Konsistenz einkochen. Bei Bedarf mit Maizena oder Gänseleber binden, mit etwas Weinbrand verfeinern. Vor dem Servieren die ausgelöste Gans mit etwas Gansfett beträufeln und bei starker Oberhitze im Ofen „aufknuspern“.

Für den Vorteig der **Kräuterdampfnudeln** etwas Mehl mit Milch, Salz und Germ verrühren. An einem warmen Platz bis zur doppelten Höhe aufgehen lassen. Das restliche Mehl in eine Schüssel geben, weiche Butter mit Ei, Dotter, Salz, Muskat und Kräutern hinzufügen. Alles gut vermischen. Den Teig schlagen, bis er Blasen wirft und geschmeidig ist. Danach mit einem Tuch abdecken und 20 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen. Diesen Vorgang wiederholen. Anschließend den Teig auf einer bemehlten Fläche 1,5 Zentimeter dick ausrollen und runde Fladen (4 cm Durchmesser) ausstechen. Diese dann 15 Minuten erneut (zu Kugeln) gehen lassen. Zum Garen der Dampfnudeln Butter und Milch mit Salz in einen gut verschließbaren Topf geben, Teiglinge hineinschütten und im Ofen bei 170 °C für 25-30 Minuten abgedeckt garen. Dann herausnehmen, noch etwa fünf Minuten nachziehen lassen.

Rotkraut

Kohl

1 Kopf Kohl, nur innere gelbe Blätter
100 g Zucker
3 EL Gansschmalz
1 weiße Zwiebel
0,1 l Champagner oder Sekt
Lorbeerblatt
Salz
Etwas Butter

Bratäpfel

4 Elstar-Äpfel
4 EL Butter
4 EL Zucker
4 EL Preiselbeeren

Den **Kohl** fein schneiden, leicht einsalzen und ausdrücken. Zucker hellbraun karamellisieren, die fein geschnittene Zwiebel und den Kohl hinzufügen. Mit Champagner ablöschen und weichdünsten. Würzen und mit Butter montieren.

Die **Äpfel** vom Gehäuse befreien. Alle weiteren Zutaten verrühren und die Äpfel damit füllen. Je nach Geschmack Nüsse, Marzipan oder Kürbiskerne beimengen. Die Äpfel 20 Minuten vor dem Ende der Gansl-Garzeit in den Bräter setzen und darin weichschmoren.



Gerhard Fuchs

Meine Südsteiermark
Erzählt, gekocht, gegessen in zwölf Monaten



pichler verlag



Gerhard Fuchs - länjjähriger
3-Haubenkoch in der Südsteiermark
Kochbuch erhältlich unter
<https://dieweinbank.shop/>

Ehejahre



HATZENDORF • Im November feierten Elisabeth und Obmann-Stellvertreter Rupert Friedl das Fest der Goldenen Hochzeit. Die Mitglieder der Ortsgruppe gratulieren sehr herzlich und wünschen noch viele gemeinsame glückliche Jahre.



ANGER • Die Ortsgruppe durfte verspätet zwei Jubelpaaren – Anna und Jakob Derler (l.) sowie Anna und Peter Reithofer – zum Goldenen Ehejubiläum gratulieren. Wir wünschen den Jubelpaaren noch Segen, Gesundheit, Zufriedenheit und viele gemeinsame Jahre, in denen sie miteinander viel Freude erleben können.



ST. VEIT AM VOGAU • Das eher seltene Jubiläum der Diamantenen Hochzeit, nämlich 60 Jahre in ehelicher Verbundenheit, feierten Maria (84) und Anton Hafner (90) aus Wagendorf. Obfrau Waltraud Straßberger gratulierte gemeinsam mit ihrem Stellvertreter, Alt-Bgm. Franz Braunegger, der einen attraktiven Blumenstrauß überreichte.

Foto: Barbic



BIRKFELD • Das Fest der Diamantenen Hochzeit feierten Maria und Johann Tösch (l.) sowie Erna und Friedrich Pöllabauer (m.) und Maria und Anton Klamminger (r.). Goldene Hochzeit feierten Karoline und Karl Wetzelhütter (hinten). Der Seniorenbund gratulierte sehr herzlich und wünschte allen alles Gute.



DECHANTSKIRCHEN • Das Ehepaar Hermine und Johann Schermann feierte das Fest der Goldenen Hochzeit. Die Ortsgruppe gratulierte den Jubilaren sehr herzlich und wünschte noch viele glückliche, gesunde und gemeinsame Jahre.



FÜRSTENFELD • Im Oktober feierten Frieda und Franz Iszovits das Fest der Eisernen Hochzeit. Obm. DI Heinz Novak, Hermi und Toni Walcher gratulierten mit kleinen Geschenken. Die Jubilarer sind bereits seit 24 Jahren Mitglieder des Seniorenbunds. Frieda war 20 Jahre lang Sprengelleiterin. Mit Bgm. Franz Jost und GR Roland Gogg wurde im kleinen Rahmen gefeiert.
Foto: Helfried Langhans



NITSCHA • Fünf Ehepaare feierten heuer die Goldene Hochzeit. Obm. Hans Konrad und LO-Stv. BO Anton Paierl überreichten Blumensträuße, verbunden mit den besten Wünschen. Melanie und Hans Raminger, Marianne und Lorenz Spielhofer (vorne v.l.), Obm. Konrad, Paula und Hans Gölles, Maria und Gottfried Maier-Paar, Christine und Alexius Grabner, LO-Stv. BO Anton Paierl.



MIESENBACH • Dem Ehepaar Herta und Johann Paunger wurde sehr herzlich zur Eisernen Hochzeit gratuliert. Regelmäßige Spaziergänge und Teilhaben am Tagesgeschehen hält das Paar fit. Die Jubilarin leitete viele Jahre unser Seniorenturnen.



HOLLENEGG • Im August feierte das Ehepaar Gertrud und Georg Krasser das Fest der Goldenen Hochzeit. Die Mitglieder der Ortsgruppe Hollenegg gratulierten ihrem Obmann und seiner Gattin sehr herzlich und wünschen weiterhin alles Gute.
Foto: Krasser



KIRCHBACH • Anlässlich der gemeinsamen Feier im September galt ein besonderer Glückwunsch unserer langjährigen Obm.-Stv. Maria Ranz und ihrem Ehegatten Franz. Sie feierten ihre Eisernen Hochzeit. Obm. Josef Uller gratulierte sehr herzlich und wünschte noch viele schöne und vor allem gesunde Jahre.



PERNEGG • Leopoldine und Franz Klachel überwandern gemeinsam in den letzten 60 Jahren einige Hürden. Damit bewiesen sie, dass ihre Liebe etwas ganz Besonderes ist. Sie feierten kürzlich ihre Diamantene Hochzeit. Obfrau Theresia Rieger und Stellvertreterin Josefa Hofbauer gratulierten dem Jubelpaar sehr herzlich.



SCHLOSSBERG • Im Juni feierten Theresia und Rudolf Muster ihr Goldenes Hochzeitsjubiläum. Obm. Robert Schubert mit Gattin und Vorstandsmitglied Anton Müller mit Gattin wünschten dem Jubelpaar noch viele gemeinsame glückliche Jahre in Gesundheit und Liebe.



STRALLEGG • Katharina u. Anton Müller. Auch diesen Jubelpaaren



SCHLOSSBERG • Im September feierten Theresia und Roman Paschek ihr Goldenes Hochzeitsjubiläum. Obm. Robert Schubert und Dorli Poscharnig wünschten dem Jubelpaar viel Gesundheit und noch viele gemeinsame glückliche Jahre.



ST. LORENZEN-ST. MAREIN • Unser Ehrenobmann und langjähriger Obmann, Johann Brudnjak, feierte im August mit seiner Gattin Erika im Kreise der Familie die Diamantene Hochzeit. Der Vorstand der Ortsgruppe wünschte dem Jubelpaar alles Gute und noch viele gesunde gemeinsame Jahre. (Im Bild mit Mag. Herbert Kernstock, Pfarrer von St. Lorenzen im Müritzal).



ST. MARGARETHEN/KNITTELFELD • Unser Gründungsmitglied Franz Jäger feierte mit seiner Frau Anne-liese im Juli die Diamantene Hochzeit. Er leistete bis vor kurzem hervorragende Arbeit als Organisationsreferent und gibt als Ehrenmitglied den Jüngeren noch so manchen guten Tipp. Die von ihm organisierten Tagesausflüge werden allen in bester Erinnerung bleiben.



ST. GEORGEN A.D. STFG. • Obfrau Maria Pfiffer und ihr Gatte Edi feierten im Oktober ihre Goldene Hochzeit. Der Vorstand und alle Mitglieder gratulierten sehr herzlich und wünschten noch viele gemeinsame Jahre.



ST. GEORGEN A.D. STFG. • Karl und Anna Trabi feierten im September ihre Goldene Hochzeit. Beide sind sehr aktive Mitglieder unserer Ortsgruppe. Der Vorstand gratulierte sehr herzlich und wünschte noch viele gemeinsame Jahre in bester Gesundheit.



STRALLEGG • Aloisia und Karl Spitzer feierten ihre Eiserne Hochzeit. Vertreter des Seniorenbundes überbrachten die besten Glück- und Segenswünsche des Vereins und dankten für die aktive Mitarbeit.



Ernst Almer (l.) sowie Gertrude und Josef Kerschenbauer feierten ihre Goldene Hochzeit. gratulierten Vertreter des Seniorenbundes und überbrachten Glück- und Segenswünsche.



STRADEN • Vor 60 Jahren gaben sich Johann Lackner und Elfriede Fehsler in der Pfarrkirche Straden das Ja-Wort und meistern seither mit Freude, Geduld und Zuversicht die Sonnen- und Schattenseiten des Lebens. Sie sind glückliche Eltern von vier Mädchen und einem Jungen sowie stolze Großeltern von acht Enkelkindern. Immer noch unterstützen sie tatkräftig ihren Sohn Johann bei der Arbeit in der Landwirtschaft, der 2010 den Hof übernahm.

10 Jahre Selbstschutzkurs des Steirischen Seniorenbundes



Überraschendes Ende durch die Corona-Krise

Im September 2019 und im Jänner 2020 konnten nochmals die beliebten Gratis-Selbstschutzkurse des Steirischen Seniorenbundes mit jeweils 40 Teilnehmern*innen durchgeführt werden. Eine Fortsetzung war danach durch die Corona-Krise nicht mehr möglich!

2010 wandte sich der damalige Oberstleutnant des ÖBH, **Norbert Pelzl** an den **Landesgeschäftsführer des Steirischen Seniorenbundes Friedrich Roll**, einem karezierten Unteroffizier des ÖBH mit dem Vorschlag, nach bundesdeutschem Vorbild auch in der Steiermark Selbstschutzkurse für Senioren/innen durchzuführen. Anders als in Deutschland sollten diese Kurse kostenlos sein! Mit Partnern wie den **Best Fitness-Studios** (Graz-Raaba), der **G4 Secure Solution AG**, der **Fa. Siegert GmbH & Co KG** war dies möglich! **Pelzl**, der seine Ausbildung und Laufbahn in den 60er-Jahren in Deutschland begann, gilt als Gründungsvater von Kampfsportarten wie Taekwon Do, Hapkido, Kung Fu, Aikido, Jujutsu und Allkampf in Österreich, stellte seine privat in Deutschland (beim BGS-Vorläufer der heutigen Bundespolizei), Taiwan (als Gast Schüler an der dortigen Polizei-Akademie), Hongkong, Korea, England u.a. erworbenen Fachkenntnisse nicht nur seinem Dienstgeber, dem **ÖBH**, sondern auch Polizeidienststellen in Österreich, Deutschland u.a. zur Verfügung. In Nachbarländern wie der Schweiz, Ungarn, Slowenien, Kroatien und Deutschland war er auch als Wegbereiter und Pionier für diese Sportarten tätig!

2019 feierte **Pelzl** sein 50jähriges Trainerjubiläum in Österreich. Seit 35 Jahren ist er bis heute beliebter und geschätzter Seminarleiter bei deutschen Sportschulen und Vereinen. An seinen Privatseminaren haben seit 3 Jahrzehnten auch immer Polizisten aus Deutschland, Tschechien und der Schweiz teilgenommen und wertvolle Kenntnisse für ihre dienstliche Praxis übernommen!

Ziel der Selbstschutzkurse war, lebensälteren Menschen einfache Schutzmaßnahmen ohne besondere körperliche Voraussetzungen in die Hand zu geben, um nicht leicht Opfer von Übergriffen und Gewalthandlungen zu werden. Die Teilnehmer*innen lernten, auch kritische Situationen richtig einschätzen zu können und Konflikte nach Möglichkeit durch Deeskalation zu entschärfen bzw. zu vermeiden. Rückmeldungen zeigten, dass einzelne Damen und Herren diese Kenntnisse auch praktisch anwenden konnten und es dadurch nicht zum Schlimmsten gekommen ist!

Mit rund **900** Teilnehmern*innen, darunter Wiederholer, zählt diese in Österreich einmalige Aktion zu einer der großen Erfolgsgeschichten des **Steirischen Seniorenbundes**. Stolz ist man auch darauf, dass es **nicht eine einzige Verletzung und/oder gar einen Unfall** gab, wobei die ältesten Damen und Herren doch über 80 Jahre alt waren!

Auch wenn die Corona-Krise nun zu einer Unterbrechung führt, stehen derzeit ja Abstand und Kontaktvermeidung im Vordergrund, ist es auch die berechnete Angst vor Infektion, die ältere Menschen von Körperkontaktaktivitäten abhält. Nach Beseitigung der Bedrohung durch Medikamente und Impfung wird es diese Kurse wieder geben. **Auf ein Wiedersehen – vielleicht schon im günstigen Fall 2021!**



Zur Überbrückung wird es ab Frühjahr 2021 Kurse im BARTITSU, dem franz./engl. Schirm- und Stockfechten geben, einer Selbstverteidigungsmethode, bei der es keinen direkten Körperkontakt gibt und in Corona-Zeiten der Mindestabstand gewahrt ist.

Tiertherapeutische Maßnahmen im Altersheim werden immer beliebter

Jeder, der ein Haustier hat, weiß um die positive Wirkung auf den Menschen. Egal ob Hund oder Katze bzw. Nagetier, es geht immer darum, dass gerade sie bedingungslos lieben, keinerlei Vorurteile haben und gleichzeitig verantwortliches Handeln einfordern. Dies haben inzwischen auch viele Senioren- und Pflegeheimorganisationen erkannt und gehen immer mehr dazu über, tierische Mitbewohner zu den betagten und manchmal kranken Heimbewohnern aufzunehmen.

Vor allem bei Demenzkranken gibt es positive Effekte

Die tiertherapeutische Betreuung hat vor allem bei demenzkranken Menschen einen hohen Stellenwert erreicht. Dabei spielt es kaum eine Rolle, welches Tier zum Einsatz kommt, die Wirkung bleibt positiv. Wenn die individuelle Persönlichkeit verloren geht und ein erhöhter Abbau der Informationsweiterleitung wichtiger Nervenzellen im Gehirn vorliegt, müssen besondere Wege geschaffen werden, um mit solchen Menschen in Kontakt zu kommen. Diese Wege können vielfältig und unterschiedlich sein, doch der positive Effekt, wenn dabei Tiere, vor allem Hunde, zum Einsatz kommen, gilt als erwiesen. Diese können als Türöffner in eine fremde Welt, die Welt des Demenzkranken, dienen.

Die Ergebnisse von Tierhaltung in Seniorenheimen oder regelmäßigen Besuchen von Therapiehunden ergibt sich damit von selbst und ist deutlich erkenn- und spürbar.

Denn die Senioren

- haben öfter ein Lächeln auf den Lippen
- verhalten sich weniger als Rivalen innerhalb einer Gruppe
- sind aktiver
- agieren körperbetonter
- leiden weniger häufig an Depressionen
- kommunizieren mit Tier und Mensch gleichermaßen
- zeigen eine lebhaftere Sprache, Mimik und Gestik
- zeigen mehr Emotionalität
- erleben weniger Isolation und lassen wieder mehr Nähe zu
- werden selbstsicherer und stressfreier
- zeigen erhöhte Lebensfreude
- haben vermehrt Sozialkontakte und sind im Wesentlichen einfach gesünder.

Die genannten Einflüsse sind in ihrer Wirkung alle nachgewiesen, wobei sich sogar wissenschaftliche Studien zum Ergebnis bekannt haben, dass die bloße Anwesenheit von Hund, Katze und Co. in der Altenhilfe und bei der Betreuung demenzkranker Personen eine positive Wirkung auslöst.

Besuchsdienste als Alternative zur Heimtierhaltung

Ist die ständige Haltung von Tieren in Heimen nicht möglich oder erwünscht, kann die tiertherapeutische Maßnahme auch mittels Besuchen mit Hunden angewandt werden. Dazu benötigt es eine entsprechende Vorbereitung und ein Gespräch mit den Verantwortlichen im Heim, um zu klären, welche Hunderasse zum Einsatz kommt und wie der Besuch dann in der Folge verlaufen soll. Klar ist dabei auch, dass über den Gesundheitszustand des Tieres informiert und darauf hingewiesen wird,

dass nur gesunde, regelmäßig geimpfte und entwurmete Hunde ins Seniorenheim kommen.

Tierarten, die für die Therapie geeignet sind

Tiere, die in Senioreneinrichtungen oder Institutionen, die sich um Demenzkranke kümmern, zum Einsatz kommen, sind meist Hunde, Katzen oder Kaninchen. Erste Versuche gibt es auch bereits zur Arbeit mit Lamas, die als Besuchstiere für solche Einrichtungen Verwendung finden. Grundsätzlich kann jede Tierart herangezogen werden. Bei Hunden wird zusätzlich auf eine gute Sozialisierung geachtet und auf eine hohe Toleranzschwelle gegenüber Menschen und anderen Tieren. Zudem sollte er möglichst nicht zu Aggression neigen und in der Summe ein ausgeglichenes Wesen haben. Der Faktor Grundgehorsam gegenüber seinen Besitzern und eine gute Bindung an Menschen ist ebenfalls Voraussetzung für die therapeutische Arbeit mit Mensch und Tier.

Tierhaltung fördert Verantwortung und Aufgaben

Gerade Personen, die am Ende des Lebensweges angekommen sind und in einem Heim untergebracht sind, fühlen eine gewisse Leere. Sie leiden darunter, dass sie die Verantwortung für sich selbst nicht mehr umfassend erfüllen können und keinerlei tägliche Aufgaben mehr haben. Das sind genau die Ansatzpunkte, die für eine Tierhaltung in Seniorenheimen sprechen. Denn Katzen, Wellensittiche und Kaninchen müssen täglich gefüttert, gestreichelt und versorgt werden. Und genau damit leben die alten Menschen, die noch dazu vielleicht gerade erleben, dass ihnen die gedankliche Welt und ihre Vergangenheit entgleitet. Wenn sie hier eine erfüllende Aufgabe übertragen bekommen und für die Fütterung oder das Ausmisten der Hasenställe zuständig sind, bekommt der Tagesablauf wieder Sinn und wird durch die Betätigung aktiver gestaltet und hautnah erlebt.



Foto: imagendelglobo.mx



Foto: rover.com

Mit dem geliebten Vierbeiner oder gefiederten Freund den neuen Lebensabschnitt zu beginnen, vereinfacht vielen den Abschied aus der gewohnten Umgebung, die manchmal für Jahrzehnte das Heim war und damit auch Zeuge wesentlicher Lebensabschnitte. Das Haustier erweist sich hier als treuer Freund, der immer an der Seite des Herrchens und Frauchens bleibt, auch wenn sich die Lebensumstände durch vermehrte Gebrechlichkeit oder Krankheit wesentlich ändern. Und das tut den Betroffenen schlichtweg gut.



DR. MED. VET. HERFRIED FORSTER

Foto: medien-service.com/Sissi Furgler



STEUERLICHE SENIORENBERATUNG

MAG. MICHAEL BINDER

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

Ein ereignisreiches und ungewöhnliches Jahr neigt sich bald dem Ende zu. Der näher rückende Jahreswechsel sollte zum Anlass genommen werden, die eigene steuerliche Situation zu überdenken; es gibt immer wieder Möglichkeiten Steuern zu sparen oder ins nächste Jahr zu verschieben. Wichtig ist die Aktion fristgerecht zu setzen, um in den Genuss des gewünschten Effekts zu kommen. Nachstehend ein paar Hinweise:

Senkung der Einkommensteuer auf 20% rückwirkend ab 01.01.2020

Die Senkung des Eingangsteuersatzes für Einkommen über € 11.000 bis € 18.000 von 25% auf 20% tritt ab 01.01.2020 in Kraft und bringt bis zu € 350 Steuergutschrift!

Abgabe der Steuererklärung für 2015 noch bis Ende 2020

Wer zwecks Geltendmachung von Steuervorteilen, wie Steuerrefundierung bei schwankenden Bezügen (Jahresausgleichseffekt), Geltendmachung von Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen; Verlusten aus anderen Einkünften, z. B. Vermietungseinkünften, Geltendmachung von Alleinverdiener- bzw. Alleinerzieherabsetzbetrag eine Arbeitnehmerveranlagung beantragen will, hat dafür 5 Jahre Zeit. Am 31.12.2020 endet daher die Frist für den Antrag auf Arbeitnehmerveranlagung 2015.

Letztmalig Topf-Sonderausgaben 2020 absetzbar!

Letztmalig mit der Veranlagung 2020 können Topf-Sonderausgaben abgesetzt werden, wenn der entsprechende Vertrag vor dem 01.01.2016 abgeschlossen bzw. mit der Bauausführung oder Sanierung vor dem 01.01.2016 begonnen wurde. Kurz zur Erinnerung: dazu zählen Ausgaben für private Kranken-, Unfall- und Lebensversicherungen, Wohnraumschaffung und Wohnraumsanierung. Diese Sonderausgaben wirken sich allerdings nur zu einem Viertel einkommensmindernd aus; ab einem Einkommen von € 36.400 vermindert sich dieser Betrag kontinuierlich bis zu einem Einkommen von € 60.000 auf € 0.

Welche Spenden können als Sonderausgaben abgesetzt werden:

- ➡ für Forschungsaufgaben, Erwachsenenbildung dienende Lehraufgaben, Museen, Bundesdenkmalamt und Behindertensportdachverbände
- ➡ für mildtätige Zwecke, für die Bekämpfung von Armut und Not in Entwicklungsländern, für die Hilfestellung bei Katastrophenfällen.
- ➡ an Organisationen, die sich dem Umwelt-, Natur- und Artenschutz widmen, Tierheime, Feuerwehren

Schon wieder Jahresende 2020

WICHTIG: Bei der Einzahlung der Spenden ist darauf zu achten, dass Vor- und Nachname (entsprechend dem amtlichen Meldezettel) und das Geburtsdatum auf dem Erlagschein angegeben werden!

Außergewöhnliche Belastungen sollten noch 2020 zur Gänze bezahlt werden, nämlich z. B. für Krankheiten und Behinderungen (Kosten für Arzt, Medikamente, Spital, Betreuung), für Zahnbehandlungen oder medizinisch notwendige Kuraufenthalte. Steuerwirksam werden diese erst dann, wenn sie insgesamt einen vom Einkommen und Familienstand abhängigen Selbstbehalt (der maximal 12% des Einkommens beträgt) übersteigen. Bestimmte außergewöhnliche Belastungen (z. B. Behinderungen, Katastrophenschäden, Kosten der auswärtigen Berufsausbildung der Kinder) sind ohne Kürzung um einen Selbstbehalt absetzbar.

Rückerstattung von Versicherungsbeiträgen 2017 bei Mehrfachversicherung bis Ende 2020

Wer in 2017 aufgrund einer Mehrfachversicherung über die Höchstbeitragsgrundlage hinaus Kranken-, Arbeitslosen- und Pensionsversicherungsbeiträge geleistet hat, kann sich diese bis 31.12.2020 rückerstatten lassen.

Achtung: Die Rückerstattung ist lohn- bzw. einkommensteuerpflichtig!

STEUER-INFO-TERMINE

Rat und tatkräftige Hilfe in Steuerangelegenheiten bietet der Steirische Seniorenbund in der Landesgeschäftsstelle, Karmeliterplatz 6, in 8010 Graz, wieder an.

Die kostenlose Beratung wird von unserem Steuerberater Mag. Michael Binder vorgenommen.

Donnerstag, 17.12.2020,

Donnerstag, 21.01.2021, Donnerstag, 11.02.2021, JEWEILS UM 14 UHR

BUCHTIPP

ZWIELICHTIGE GESCHICHTEN

Seine Prosa gleicht seiner Lyrik und seine Texte sind intensiv und schaffen Bilder, in die man magisch hineingezogen wird. Mit seinen 120 Geschichten zeigt der Autor eindrucksvoll sein Können. Personen und Handlungen sind aber frei erfunden – aber schon deswegen hat es seine Richtigkeit...

**Harald W. Vetter, Nachsaison endlich!
120 zwielichtige Geschichten, 267
Seiten, brosch., Verlagshaus Hernalds,
ISBN 978-3-902975-84-3, EUR 22,90.**



Gewährleistung und **GARANTIE**

Als Konsument hat man ein gesetzlich verankertes Recht darauf, dass erworbene Waren bzw. die (auch online) bestellten Leistungen den getroffenen Vereinbarungen entsprechen. Treten Mängel auf, so besteht der in den §§ 922 ff ABGB geregelte Anspruch auf Gewährleistung. Der Verkäufer muss je nach der Art des Mangels entweder nachbessern im Sinne von Austausch bzw. Reparatur der Ware, eine Preisminderung gewähren oder – gegen Rückgabe der Ware – das Geld retournieren. Der Gewährleistungsanspruch richtet sich an den unmittelbaren Vertragspartner. Er besteht auf Grund des Gesetzes und kann gegenüber den Konsumenten in der Regel vertraglich nicht eingeschränkt werden.

Mangel

Ein Mangel liegt vor, wenn die gekaufte Sache nicht dem Vertrag entspricht. Es kommt nicht nur darauf an, was im Vertragstext steht, insbesondere ist entscheidend, welche Eigenschaften man von der Sache gewöhnlich erwartet und welche Informationen vom Verkäufer gegeben wurden. Außerdem muss die Sache auch den in der Werbung oder in Prospekten und Katalogen geweckten Erwartungen entsprechen. Dies gilt jedoch nicht, wenn der Verkäufer diese Werbemittel nicht kannte oder er diese Angaben beim Vertragsabschluss ausdrücklich berichtigt hat.

Gewährleistungsfrist

Die Gewährleistungsfrist beträgt gemäß § 933 ABGB grundsätzlich zwei Jahre. Nur bei unbeweglichen Sachen, also insbesondere bei Grundstücken, Häusern oder Wohnungen, ist eine längere Frist von drei Jahren vorgesehen. Eine Verkürzung der Frist (maximal auf ein Jahr) ist nur beim Verkauf gebrauchter Sachen möglich wenn dies individuell vereinbart wird. Die Frist beginnt stets mit der Übergabe der Ware zu laufen.

Beweislast

Der Verkäufer leistet gemäß § 924 ABGB Gewähr für Mängel, die bereits im Zeitpunkt der Übergabe der Ware vorhanden waren. Bei Mängeln, die innerhalb von sechs Monaten auftreten, gilt die gesetzliche Vermutung, dass diese schon bei Übergabe vorhanden waren. Dem Verkäufer obliegt es in diesem Fall, das Gegenteil zu beweisen. Nach Ablauf von sechs Monaten muss der Konsument entweder beweisen, dass es sich um einen Mangel handelt, der schon seit der Übergabe bestanden hat, oder dass der Mangel bereits in den ersten sechs Monaten ab Übergabe aufgetreten ist.

Gewährleistungsansprüche

Der Gewährleistungsanspruch, geregelt in § 932 ABGB, zielt grundsätzlich darauf ab, dass die Mängel beseitigt werden, die Sache also verbessert, repariert oder ausgetauscht wird.

• 1. Ebene:

Als Konsument kann man zwischen Reparatur oder Austausch wählen. Der Verkäufer kann, wenn der Austausch mit einem unverhältnismäßig hohen Aufwand verbunden wäre, auch die Reparatur durchführen bzw. umgekehrt bei einem zu hohen Reparaturaufwand auch den Austausch anbieten. Bei be-

JURISTISCHE SENIORENBERATUNG

MAG. ANDREAS W. KLEINBICHLER

Foto: Mario Gimpel



weglichen körperlichen Sachen umfasst der Gewährleistungsanspruch nicht nur Reparatur oder Austausch sondern – wenn nötig – auch einen damit verbundenen Aus- und Einbau der Sache. Dies gilt auch dann, wenn die Sache nicht vom Verkäufer selbst eingebaut wurde. Wenn die Kosten des Aus- und Einbaus höher sind als der Wert der mangelfreien Sache, dann kann den Konsumenten auch eine finanzielle Beteiligung an den Aus- und Einbaukosten treffen.

• 2. Ebene:

Ist weder Reparatur noch Austausch möglich und ist der Mangel nur geringfügig (!), so ist der Preis herabzusetzen (Preisminderung). Bei nicht bloß geringfügigen Mängeln kann in diesem Fall der Konsument auch die Aufhebung des Vertrags fordern (so genannte Wandlung). In diesem Fall muss das Geld rückerstattet werden und muss man sich keinesfalls mit einer Gutschrift (einem Gutschein) begnügen.

Preisminderung oder Vertragsaufhebung kann man als Konsument auch dann erklären, wenn der Verkäufer die Verbesserung oder den Austausch verweigert oder nicht in angemessener Frist vornimmt oder wenn diese Abhilfen aus triftigen, in der Person des Verkäufers gelegenen, Gründen für den Konsumenten mit erheblichen Unannehmlichkeiten verbunden wären oder überhaupt unzumutbar sind. Daneben bleiben die Ansprüche auf Abhilfe bestehen. Auch kommen Ansprüche aus dem Titel des Schadenersatzes in Betracht, weil man ein anderes Unternehmen mit der Reparatur beauftragt.

Bei der Garantie handelt es sich demgegenüber üblicherweise um eine besondere vertragliche Zusage des Herstellers, im Fall der Mangelhaftigkeit eines Produkts dieses zu reparieren, auszutauschen oder sonst Abhilfe zu schaffen. Durch solche Garantien kann der gesetzliche Gewährleistungsanspruch nicht eingeschränkt werden, worauf auch in der Garantie hinzuweisen ist. Allfällige vertragliche Garantien bestehen immer zusätzlich zum gesetzlichen Gewährleistungsanspruch. Die Bedingungen der Garantie, vor allem auch etwaige Beschränkungen, müssen in der Garantierklärung einfach und verständlich dargelegt werden. Die Garantiedauer ist gesetzlich nicht geregelt und kann auch länger sein als die gesetzliche Gewährleistung.

RECHTSBERATUNG – SPRECHTAGE

Achtung: Teilnahme an Sprechtagen nur nach telefonischer Voranmeldung (Tel. 0316/822130). Die Kanzlei Dr. Gert Ragosnig & Partner hält vierwöchentlich nachmittags in der Zeit von 16 bis 17 Uhr einen Sprechtag in der Landesgeschäftsstelle des Steirischen Seniorenbundes, 8010 Graz, Karmeliterplatz 6, ab.

Die nächsten Termine sind am 7. Dezember, 11. Jänner und am 1. Februar um 16 Uhr. Für unsere Mitglieder entstehen für die rechtlichen Auskünfte im Rahmen des Sprechtags keinerlei Kosten.



Montagsakademie
montagsakademie.uni-graz.at

Die nächsten Veranstaltungen (Anmeldung erforderlich):

➔ Sa, 5.12.20, 9 – 16.15 Uhr

Workshop: Dasein voll Sinn: Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene jeden Alters, insbesondere aber Menschen, die am Ende ihrer beruflichen Laufbahn stehen oder bereits im Ruhestand sind und sich neu orientieren wollen

Kostenbeitrag € 30,-

Trainerin: Dr. Renate Augusta, Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und Organisationsberaterin; Univ.-Lektorin am Zentrum für Soziale Kompetenz der Universität Graz und an der Wirtschaftsuniversität Wien

➔ Di, 19.1.21, 19 – 21 Uhr

Vortrag: Europa und der neue Nationalismus

Zielgruppe: Interessierte Erwachsene jeden Alters

Vortragender: Univ.-Prof. Dr. Klaus Kraemer, Universität Graz, Institut für Soziologie

Moderation: Dr. Marcus Ludescher, Universität Graz, Zentrum für Weiterbildung

kostenfrei

➔ Fr, 29.1.21, 14 – 17.15 Uhr, Sa, 30.1.21, 9 – 12.15 Uhr

Workshop: Fit in Deutsch

Sicherer und souveräner mündlicher Ausdruck

Referentin/ Tutorin: Mag. Eva Seidl, Lehrbeauftragte für Deutsch als Muttersprache und Deutsch als Fremdsprache am Institut für Translationswissenschaft der Universität Graz; Forschung und Lehre am treffpunkt Sprachen – Zentrum für Sprache, Plurilingualismus und Fachdidaktik der Universität Graz

Kostenbeitrag € 30,-

➔ 11.01.2021 19.00 Uhr,

Das starke schwache Geschlecht: Maskulinität und Altern

Ao.Univ.-Prof. Mag. Dr.phil. Roberta Maierhofer, M.A., Zentrum für Inter-Amerikanische Studien, Universität Graz

➔ 25.01.2021 19.00 Uhr

Algorithmen durchdringen unser Leben – was bedeutet das für uns?

Univ.-Prof. Dr. Stefan Thalmann, Business Analytics and Data Science-Center – Max Jung-Labor (BANDAS-Center), Universität Graz

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

Universität Graz, Zentrum für Weiterbildung, Harrachgasse 23, 8010 Graz

T: 0316/ 380-1102 | Fax: 0316/ 380-9035

E-Mail: vita-activa@uni-graz.at

vitaactiva.uni-graz.at | zfw.uni-graz.at

FÜR WEN? Die Vita activa bietet hochwertige, wissenschaftsbasierte Bildungsangebote für alle interessierten Erwachsenen, ungeachtet ihrer Vorbildung und ihres Alters. Die Teilnahme ist kostenfrei oder zu moderaten Teilnahmebeiträgen möglich.

BUCHTIPP



COOLE MÜTZEN

In diesem Buch findet man die richtige Mütze für die kalte Jahreszeit. Die Mützen der Designerin Woolly Wormhead sind einzigartig und interessant und werden von Strickerinnen, Strickprofis und Mützenliebhabern geschätzt. Die Anleitungen mit spannenden Konstruktionen und Wendungen bieten viele Überraschungen und werden dadurch auch nicht langweilig. Außerdem bekommt man wertvolle Tipps zu den Themen Größen und welche Mütze die Richtige ist. Entdecken Sie neue Mützen-Looks für sie, ihn und Kinder.

Woolly wormhead, Mützen stricken, Cooler Stricklook für die ganze Familie, 128 Seiten, geb., farbig, Anleitungen, frechverlag, Topp 4800, EUR 20,60.



STERNEZEIT

Weihnachtszeit ist Sternezeit. Hier finden Sie traumhafte Sterne aus Naturmaterialien, die stimmungsvolle und sogar nachhaltige Weihnachts-Deko zaubern können. Die Materialien, die Sie auf Ihrem Herbst-Spaziergang finden, eignen sich bestens zum Basteln. Und außerdem können diese Bastel-Ideen zum Nulltarif umgesetzt werden: Beeren, Moos, Zapfen, Zweige, Baumrinden, Eichen, kleine Äste und anderes Holz. Einfach nachmachen und probieren!

Pia Deges, Sterne aus Naturmaterial, 32 Seiten, viele Tipps und Vorlagen, farbig, frechverlag, Topp 4321, EUR 9,30.

Wir dürfen Ihnen unsere Schatztruhe vorstellen.



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 6, 8010 Graz

oder an
seniorenbund@stvp.at
Betreff: **»Schatztruhe«**

SUCHEN & FINDEN

VERKAUFE / BIETE

IHR ALTES BILD- & FILM-ARCHIV GÜNSTIG UND PLATZSPAREND AUF DVD ODER USB

Pensionierter Filmmemacher
Simoncsics T: 0664/34 33 229

Aus Ihren Erinnerungen vom Handy, Kamera, SD-Card & USB machen wir einen „bewegten Bilderfilm“ mit Musik auf DVD.
bild-ton-film **T: 0676/46 23 263**

SUCHE

Rüstiger Pensionist sucht Nebenbeschäftigung, (Rasenmähen, Entrümpelungen u. a.) im Raum Gleisdorf.
T: 0650/3300239



Einfamilienhaus in Graz von privat zu kaufen gesucht (Barzahler). Auch Tausch mit schöner Eigentumswohnung möglich. **T: 0680/3302188**

PARTNER / FREUNDSCHAFT

Flotte Grazer Seniorin, sucht netten, unternehmungslustigen Herrn als Begleitung. Für Wanderungen, Reisen, Theaterbesuche und Tanzen. Chiffre: 2020-07-28

SUCHE

Wir suchen DICH/SIE!

Wir suchen ab sofort für unseren sehbehinderten Herrn Opa/Papa eine Haushalts- und Gartenhilfe (**dzT von Montag bis Freitag von 09:00 bis ca 12:00 Uhr**) mit **Liebe zum Garten und Liebe zu guter Küche**. Führerschein wäre hilfreich da kleine Tätigkeiten wie zum Beispiel Einkäufe, Friedhofbesuch, Arztbesuche zu erledigen sind. **Ein Auto könnte zur Verfügung gestellt werden**. Einfamilienhaus mit gepflegtem Garten im Süden von Graz (GU) – auch gut mit dem GVB-Bus zu erreichen. Liebenswerte und lebensfrohe, ebenso bereits etwas betagte, aber fitte Lebenspartnerin vorhanden, welche aber auch für Mithilfe sehr dankbar wäre, hat sie doch auch noch ihre eigenen Latifundien zu betreuen –

Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift.

Diese senden Sie bitte an

Steirischen Seniorenbund
Karmeliterplatz 6, 8010 Graz
oder an seniorenbund@stvp.at mit dem Kennwort
„verlässliche Haushaltshilfe“

„39. BUNDES-SENIOREN WALLFAHRT“

nach Mariazell

voraussichtlich im Herbst 2021

Genauere Informationen ergehen rechtzeitig an alle Bezirksobleute

Organisation:



Redaktion: zeitlos

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



Um den internen Informationsfluss zu optimieren und zu beschleunigen, bitten wir Sie uns Ihre E-Mail an

seniorenbund@stvp.at zu mailen.

Wir haben dadurch die Möglichkeit, Ihnen wichtige Informationen rascher zukommen zu lassen.

Die Mariensäule am Karmeliterplatz

Sie wurde in den Jahren 1663 – 1664 nach dem Entwurf von Domenico Sciascia erbaut. Abbondia Bolla erledigte die Steinmetzarbeiten, Adam Roßtauscher den Guss der Säule. Die Treibarbeiten der Kupferstatue erfolgten in Augsburg von Arnold Schandernell. Als Vorbild diente die im Jahre 1646 in Wien aufgestellte Mariensäule am Hof. Die Mariensäule wurde zum Schutz vor den Osmanen aufgestellt.

1670 wurde die Mariensäule am Karmeliterplatz, gegenüber dem Karmelitenkloster (heute Landesarchiv) aufgestellt. Es gab vorher mehrere Überlegungen, wo die Säule aufgestellt werden soll. Auch der Hauptplatz und die Jesuitenuniversität waren im Gespräch. Die Kosten der Säule finanzierten die steirischen Landstände und das Stift St. Lambrecht.

Im Jahre 1786 wurde die Jakominivorstadt gegründet, und auf Wunsch des Landesverordneten Andreas Edler von Jakomini wurde im Jahre 1796 die Mariensäule auf dem nach ihm benannten Jakominiplatz aufgestellt. Der Standort war dort, wo heute die Straßenbahnen 1, 3, 6 und 7 halten.



Nach Plänen von Tassilo Höller wurde die Mariensäule 1928 auf ihren heutigen Platz gebracht. Tassilo Höller gestaltete damals auch den Brunnen am Eisernen Tor. Der Platz entstand 1860 nach Schleifung des südlichen Stadttores, dem sogenannten Eisernen Tor. Die Herkunft des Namens ist nicht genau dokumentiert. Anfang des 17. Jahrhunderts wurde es erstmals „Eysnein Tur“ genannt, vermutlich nach den eisernen Türflügeln. Die Errichtung des Tores erfolgte von 1570 bis 1574 von Salustio Peruzzi. Der Platz hatte im Laufe der Jahrhunderte mehrere Namen. Eisenthorplatz, Auerspergplatz, Bismarckplatz und erhielt 1947 seinen heutigen Namen „Am Eisernen Tor“.

Am 25. Juli 1938 wurde die Mariensäule durch das NS-Regime von einem hölzernen Obelisk ummantelt, der von einer Feuerschale bekrönt war. Im Jahre 1946 wurde die Mariensäule wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückgeführt. Im Kulturprogramm des Steirischen Herbstes 1988 wurde die Mariensäule vom Künstler Hans Hacke, in Erinnerung an das NS-Regime, wieder von einem Holzobelisk verhüllt. Dies löste heftige Diskussionen aus. Es erfolgte ein Brandanschlag auf den Obelisk, der aber auch die Mariensäule schwer beschädigte. Die Säule wurde anschließend aufwendig restauriert und dann am 13. Juni 1990 durch Diözesanbischof Johann Weber am Vorabend von Fronleichnam wieder eingeweiht. Im Jahre 2003 war Graz Kulturhauptstadt, in diesem Zusammenhang wurde neben der Mariensäule ein Lift, der sogenannte Marienlift errichtet, der dann im Jahre 2007 wieder abgebaut wurde. **GERD WEISZ**

Aktuelle Änderung beim Pflegegeld

Bis Juli 2020: 4 Stunden Körperpflege monatlich Hygienestandard

Ab August 2020 wird ein tägliches Dusch- oder Wannenbad von 20 Minuten Dauer als Standardversorgung angesehen – daher erhöht sich der **monatliche Hygienestandard** um 6 Stunden = **10 Stunden**.

Diese Änderung ist für erstmalige Antragsteller wie auch für Pflegegeldbezieher dann von Bedeutung, wenn ihnen nur wenige Stunden zur erforderlichen bzw. nächsthöheren Pflegegeldstufe fehlen.

Auf die Antragstellung hin kommt ein **Gutachter nach Hause**, der eine Empfehlung an den Leistungsträger (z. B. Pensionsversicherungsanstalt) abgibt. Dort wird der Antrag von einem Mediziner wie auch von Juristen geprüft und der **Pflegegeldbescheid** erstellt.

Falls eine Besserung des Gesundheitszustandes zu erwarten ist, kann der Pflegegeldbescheid auch nur befristet gewährt werden. Er ist **vermögens- und einkommensunabhängig**.

Mit dem Pflegegeld soll der Mehraufwand für die Pflege pauschal abgegolten, aber nicht die tatsächlich anfallenden Kosten ersetzt werden!



Foto: stock.adobe.com

Im Jahr 2021 wird das Pflegegeld an die Inflationsrate angepasst und um rund 1,5 % erhöht werden.

Treffen der Vorstände der steirischen Regionalbezirke auch in der schwierigen Zeit



Murau

Bezirksvorstandstreffen Regionalbezirk Murau unter der Leitung von LO-Stv. BO Josef Obergantschnig, Landesobmann BR-Präs. a. D. Gregor Hammerl und LGF Friedrich Roll.

Hartberg



Bezirksvorstandstreffen Regionalbezirk Hartberg unter der Leitung von LO-Stv. BO Florian Kohlhauser, Landesobmann BR-Präs. a. D. Gregor Hammerl und LGF Friedrich Roll.

Mürzzuschlag



Bezirksvorstandstreffen Regionalbezirk Mürzzuschlag unter der Leitung von LO-Stv. BO Herbert Drexler, Landesobmann BR-Präs. a. D. Gregor Hammerl und LGF Friedrich Roll.

In den vergangenen Wochen haben Landesobmann Gregor Hammerl, Präsident des Bundesrates a. D., Präsident Hilfswerk Steiermark und Landesgeschäftsführer Friedrich Bernd Roll einen Großteil der steirischen Regionalbezirke besucht. Bei diesen Treffen wurden mit den Bezirksvorständen Themen wie „Aktuelles im Sozial-, Pensions- und Pflegebereich – zukünftige Herausforderungen für den Steirischen Seniorenbund“, „COVID-19 und die Aussichten für 2021“ wie auch die Planung und Organisation von diversen Veranstaltungen in schwierigen Zeiten besprochen und ausführlich diskutiert.

Bei diesen Treffen wurden dem Landesobmann und dem Landesgeschäftsführer bewusst, wie wichtig der Kontakt mit den hohen Funktionären des Bezirkes ist. In sehr offen geführten Diskussionen wurde die Problematik des derzeitigen Stillstandes erörtert, es wurden aber auch positive Signale von Seiten der Funktionäre gesetzt. Die Gespräche waren äußerst informativ und trugen zur Klärung vieler offener Fragen bei.

Aufgrund der verschärften Corona-Maßnahmen seit 25.10.2020 mussten von den insgesamt 17 geplanten Treffen 8 abgesagt werden. In den neun Regionalbezirken Weiz, Feldbach, Murau, Knittelfeld, Radkersburg, Graz-Umgebung, Mürzzuschlag, Hartberg und Voitsberg, wo auch eine Neuwahl des Bezirksvorstandes durchgeführt wurde, konnte die Sitzung unter Einhaltung sämtlicher Sicherheitsmaßnahmen, welche von Landesgeschäftsführer Friedrich Roll, geprüfter COVID-Beauftragter des Steirischen Seniorenbundes beaufsichtigt wurden, abgehalten werden. Die restlichen Treffen werden, sobald es zu einer Lockerung der Maßnahmen kommt, nachgeholt. Landesobmann BR-Präs. a. D. Gregor Hammerl und Landesgeschäftsführer Friedrich Roll bedanken sich bei den Funktionärinnen und Funktionären für den offenen Meinungsaustausch und ihr Verständnis!

Gemeinsam werden wir auch die für uns alle schwierige Zeit der Pandemie durchstehen, gemeinsam schaffen wir das!

Graz

Blumenaktion auch im 2. Lockdown: „Ich denke an Dich“ und „Ich danke Dir“

Die Freude unter den Bewohnern in den Grazer Senioreneinrichtungen war riesig, als im 1. Lockdown, bunte Blumen über Initiative vom Stadtgruppenobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft der Gärtner u. Floristen, kostenlos verteilt wurden.

Aufgrund der zahlreichen Bestell-Stornierungen im 2. Lockdown, stellte der GF von „Heimatblumen“ Stefan Wallner, größter, nachhaltiger Schnittblumenproduzent aus Graz, kostenfrei 15.000 Stk. in Graz produzierten Rosen und Gerbera in Zusammenarbeit mit dem Grazer Seniorenbund, pflegebedürftigen Personen sowie dem Pflegepersonal zur Verfügung.

Ein Teil der Blumenübergabe fand an die ALBERT SCHWEITZER Klinik, GGZ mit allen Außenstellen in Graz, statt.

Gerade in Zeiten der Pandemie und der damit verbundenen Verunsicherung und

Einsamkeit erzeugen diese wunderbaren Blumen **einen Zauber in zehnfacher Wirkung** in den Herzen der Patienten, Pflegebedürftigen und Betreuerinnen, so GGZ Leiter Prof. Dr. Gerd Hartinger!

„Blumen sind das Schönste, das unsere Natur hervorbringt“ und Freude in allen Lebenslagen bereitet, so der GF von „Heimatblumen“ Stefan Wallner!

Bei der weiteren Übergabe an alle derzeit aufgrund der Corona-Pandemie an die Grenzen ihrer Kräfte geforderten Mitarbeiterinnen im LKH West war die Freude über diese „**überraschende Geste**“ in den Gesichtern abzulesen!

Bundesrat Ernest Schwindsackl findet es als Zeichen der besonderen Wertschätzung und eine Art von „Ich denke an Dich“ und „Ich danke Dir“. **Alle Beteiligten hoffen, dass die Zahl der Corona-**

Erkrankten sinkt und es zu keinen 3. Lockdown, mehr kommen wird.



Übergabe im LKH West: v.l.n.r. Bundesrat Ernest Schwindsackl, Univ. Doz. Prim. Dr. Herbert Wurzer, Pflegeleiterin Birgit Großbauer, Bundesrat FA Dr. Karlheinz Kornhäusl und GF Stefan Wallner.

STEIRISCHER
SENIORENBUND

ZEIG UNS DEINEN SCHWEINSBRATEN & GEWINNE!

HILFSWERK
STEIERMARK



OMA & OPA
KOCHEN AUF!

HAUPTPREIS:

250€ SPAR Einkaufsgutscheine

2. PREIS:

AMA Jausenboxen & AMA Kochbücher

3. PREIS:

AMA Kochbücher

Schicken Sie uns ein Foto von Ihrem Schweinsbraten per Email an derbote@stvp.at oder postalisch an Steirische Volkspartei, Bezirksparteileitung Leibnitz, Hauptplatz 7/1. Stock Sailerhof, 8430 Leibnitz.

Die GewinnerInnen werden schriftlich verständigt. Ende des Gewinnspiels ist der 4.1.2021. Der Gewinn kann nicht in bar abgelöst werden.



Gerald Holzer
Abgeordneter zum Landtag Ing. Gerald Holzer, BA

Wechsel an der Spitze des Steirischen Seniorenbundes – Bezirksgruppe Voitsberg Walter Reiter folgte auf Walter Gaich

Bei der Bezirksgruppenhauptversammlung am 05. Oktober 2020 kam es zu einem wohl vorbereiteten Wechsel an der Spitze der Bezirksgruppe Voitsberg des Steirischen Seniorenbundes. Nach zwölf Jahren an deren Spitze legte Walter Gaich seine Funktion in jüngere Hände. Bedingt durch die aktuelle Situation war nur eine bestimmte Anzahl an Funktionären in das Gasthaus Rössl nach Stallhofen geladen. Zudem mussten alle COVID-19-Bestimmungen eingehalten werden. Zusätzlich wurde bei jedem Delegierten und Ehrengast Fieber gemessen. Gaich konnte neben den ehrenamtlichen Funktionären aus den Ortsgruppen und des Bezirksvorstandes seitens der Bezirks-ÖVP LAbg. Bgm. Erwin Dirnberger samt Bezirksgeschäftsführer Christian Hiebler und Assistentin Regina Gaich begrüßen. Ebenfalls konnte er den Bürgermeister von Stallhofen Franz Feirer, sowie Landesgeschäftsführer Friedrich Roll und als Referent Univ. Prof. Dr. Leopold Neuhold sehr herzlich begrüßen. Gaich brachte in seinem Bericht einen Streifzug über seine Tätigkeit als Bezirksobmann in den letzten vier Jahren, hob besonders die Aktivitäten der Ortsgruppen für die ältere Generation hervor und bedankte sich sehr herzlich bei all seinen Mitstreitern für ihre ehrenamtliche Tätigkeit und Unterstützung. Erwin Dirnberger brachte in seinen Grußworten einen Überblick über die aktuellen Maßnahmen der Politik

zur Bewältigung der Situation und bedankte sich seitens der Bezirkspartei beim scheidenden Bezirksobmann für seine jahrzehntelange Tätigkeit für unsere Sennungsgemeinschaft mit einem Ehrengeschenk. Zum neuen Bezirksobmann des Seniorenbundes wurde Walter Reiter aus Stallhofen einstimmig gewählt. Reiter ist 61 Jahre alt, war Pädagoge an der NMS Stallhofen und übt seit 2018 auch das Amt des Obmannes der größten Ortsgruppe unseres Bezirkes, Stallhofen, aus. Reiter bedankte sich in seinen Worten für die einstimmige Wahl und auch mit persönlichen Worten bei seinem Vorgänger und skizzierte seine Ziele für den Seniorenbund in den nächsten Jahren. Landesgeschäftsführer Friedrich Roll berichtete über die Auswirkungen von COVID-19 auf die Tätigkeiten des Seniorenbundes und Univ. Prof. Dr. Leopold Neuhold brachte in seinem Festreferat die Bedeutung der ehrenamtlichen Tätigkeit als Kitt für die Gesellschaft näher und appellierte an die Anwesenden, den Blick für andere zu öffnen, um eine funktionierende Gesellschaft aufrecht zu halten. Zum Abschluss der Bezirksgruppenhauptversammlung wurde Walter Gaich zum Ehrenbezirksobmann des Steirischen Seniorenbundes ernannt. Für ihre langjährige Tätigkeit im Seniorenbund wurden Josef Spari mit der Silbernen, sowie Ernst Knopper und Siegfried Kager mit der Goldenen Ehrennadel geehrt.



v. l. n. r.: LGF Friedrich Roll, BGF Ing. Christian Hiebler, MA, LO-Stv. Walter Gaich, BPO LAbg. Bgm. Erwin Dirnberger, LO-Stv. Univ. Prof. Mag. Dr. Leopold Neuhold, Ass. BGF Regina Gaich

Foto: Robert Cescutti

Nachruf **Josef Tschinkl** * 02.11.1938 † 09.11.2020

Ein ganz persönlicher Nachruf. Als wir im Seniorenbund zusammengekommen sind, hatten wir uns sofort verstanden. Er, der lang gediente Kassier des Bezirks Leoben, seit 2003 in Amt und Würden und ich, der „frischfangte“ Bezirksobmann. Er ist offen auf mich zugegangen, und wir haben festgestellt, dass wir im selben Jahr geboren sind und den Präsenzdienst im selben Jahr und auch in derselben Kaserne abgeleistet haben, was uns sofort näher brachte. Er war seit 1976 Mitglied des Seniorenbundes und Gründungsmitglied von St. Stefan. Mit seiner langjährigen Erfahrung im Bund hat er mir von Anfang an immer geholfen, die Vorgänge und Abläufe in den

Sitzungen richtig und den Statuten gemäß abzuhalten und zu führen. Er war mir ein lieber Freund und besonders akkurater Kassier. Seine Unterlagen waren immer exzellent geführt, wobei ich glaube, das aufgrund meines Berufslebens beurteilen zu können.

Mit seinem Tod haben wir einen außergewöhnlichen und guten Mitstreiter für unsere Werte verloren. Mein Beileid gilt seiner Familie und seinen Freunden und Verwandten.

Lieber Sepp, servus und auf bald!
Dkfm. Herbert Lasser BO Leoben

Naas

LO-Stv. BO Anton Paiarl lud anlässlich der Verleihung der höchsten Auszeichnung des Seniorenbundes, der Goldenen Ehrennadel an Bgm. Bernhard Ederer, zu einer kleinen Feier beim Hofladen Breisler-Rockenbauer in Leska ein. LO-Stv. BO Anton Paiarl betonte in seinen Dankesworten, dass Bgm. Bernhard Ederer sich sehr stark für die ältere Generation einsetzt und dem Steirischen Seniorenbund sehr verbunden ist. Bernhard Ederer ist seit 2005 auch dessen Mitglied.

Die Bezirksgruppe Weiz sowie der Steirische Seniorenbund mit LO BR-Präs. a. D. Gregor Hammerl wünschten ihm alles Gute für die Zukunft in seinem Wirkungsbereich als Bürgermeister und dankten für das sehr gute Miteinander.

Goldenes Ehrenzeichen



Bgm. Bernhard Ederer (M.) mit LO-Stv. BO Anton Paiarl (r.) und dem Bezirksvorstand.

Pernegg

Tablet-Bedienung leicht gemacht

Auch wir, der Pernegger Seniorenbund, sind bestrebt, unseren Mitgliedern die gesellschaftliche Teilhabe durch die Entwicklung ihrer digitalen Kompetenzen zu ermöglichen. Wir hielten einen Tablet-Kurs ab. Bei zwei Trainern, beide Studenten aus Graz, haben Oma und Opa auf dem Tablet so viel gelernt, dass sie mit ihren Enkeln per Videokonferenz kommunizieren können.

Gerade für uns Senioren, die wir in Zeiten der Corona-Pandemie als gefährdete Gruppe galten und keinen Besuch empfangen durften, ist der Blickkontakt beim Sprechen mit unseren Kindern und Enkelkindern enorm wichtig.



Student Martin erklärte Ehepaar Steffi und Peter den Umgang mit dem Tablet.

Obm. Erich Mlakar, Gedächtnistrainerin Margrit Steiner und Obm. Thomas Bischof (v.l.).

St. Peter ob Judenburg

Gemeinsames Projekt von Alt und Jung

Unter dem Titel: „**Hol' mehr heraus aus deinem Handy**“ veranstalteten der Seniorenbund und die Landjugend St. Peter ob Judenburg im September eine Handyschulung für ältere Semester im Café Treffpunkt in Rothenthurm. Obm. Erich Mlakar und Obm. Thomas Bischof (Landjugend) waren federführend bei diesem generationenübergreifenden Projekt.

Mit viel Elan und Geduld verstanden es die Mitglieder der Landjugend, den 26 älteren Mitbürgern die Geheimnisse von Facebook, WhatsApp und Co. beizubringen. Viele der Teilnehmer hatten wohl ein Smartphone, aber außer zum Telefonieren wurde es bis dato nicht benutzt. Es gab auch die Möglichkeit, sich die Corona-App hinaufladen zu lassen, um als gefährdete Gruppe rasch vor einer Ansteckung gewarnt zu werden.

Die Senioren dankten den jugendlichen Lehrern mit viel Beifall und kamen zur Einsicht, dass die großen „**Handy-Geheimnisse**“ eigentlich keine sind, und dass man nun keine großen Berührungssängste vor dem Smartphone mehr haben muss.



Andritz

Unermüdliche Obfrau wurde 80

In voller Frische und Lebensfreude feierte die langjährige, engagierte und überaus beliebte Obfrau des Seniorenbunds Graz-Andritz, **Othilde Enderle**, ihren 80. Geburtstag! Othilde leitet nicht nur seit über 20 Jahren erfolgreich die Bezirksgruppe, sie arbeitet auch politisch als umsichtige Seniorenvertreterin im



Bezirksrat Andritz aktiv mit. Jahrelang war sie auch als umsichtige Finanzprüferin im Landesvorstand des Steirischen Seniorenbunds tätig. Die Jubilarin erhielt bereits zahlreiche Ehrungen für ihre unermüdliche und ehrenamtliche Arbeit für ihre Senioren.

LO-Stv. Stadtgruppenobmann BR Ernest Schwindsackl überraschte die Jubilarin mit einem Blumenstrauß und überreichte diesen mit herzlichen Grüßen von LH Hermann Schützenhöfer, der ihr auch noch viele weitere gesunde Jahre im Seniorenbund Andritz wünschte!

Othilde Enderle mit Ernest Schwindsackl.

Wildon

Weihnacht früher und heute

Viele Gedanken beschäftigen uns in dieser Zeit, in der so viel Eigenverantwortung von uns gezeigt werden muss. Die meisten von uns erlebten noch die letzten Kriegsjahre oder die Jahre nach dem Krieg. Wir waren Kinder die alles etwas leichter nehmen, und so waren wir mit dem Wenigen, was wir hatten, zufrieden. Teils aufgetragene Kleider von Geschwistern, Schulbücher vom Vorjahrgang und ein paar Orangen unter dem Weihnachtsbaum, vielleicht sogar vom Vater gefertigte Ski. Es war schön, und wir hatten Freude damit. Heute können das unsere Kinder und Enkel gar nicht verstehen.

Das Schöne an jener Zeit war die Ruhe und die Heimlichkeit vor Weihnachten. Unsere Eltern waren wahre Helden, wie sie anpackten, um das Leben leichter



tage im Kreise der Familie wünschen allen Mitgliedern Obfrau Christa Jauk und BO-Stv. Werner Schwabl aus Wildon.

zu machen und sie schafften es. Es wurde ein blühendes, wirtschaftlich gut gestelltes Heimatland Österreich.

Jetzt im Alter sind wir wieder einer Prüfung ausgesetzt, einem unerwarteten Gast unserer Zeit, einem heimtückischen Virus. Corona will uns in die Knie zwingen. Das wird diesem Virus nicht gelingen, wenn wir ihm die Stirn bieten in Eigenverantwortung und Disziplin.

So wie unsere Eltern aus den Wirren der Kriegsjahre herausgekommen sind, so werden auch wir wieder auf ein blühendes, gesundes Österreich blicken können.

Frieden und Gesundheit sowie schöne Fest-

Graz

Trauer um Grete Natter

Die langjährig erfolgreiche Bezirksobfrau von Graz-Straßgang, Margarete Natter, ist kurz nach ihrem 90. Geburtstag am 07. Oktober 2020 verstorben!

Grete Natter prägte die Bezirksgruppe Graz Straßgang in den Jahren 1995 – 2009 durch ihre Persönlichkeit und ihr Organisationstalent!

Zahlreiche Aktivitäten wie Ausflüge im In- und Ausland sowie interessante Themennachmittage und unzählige persönliche Gespräche mit „ihren“ Mitgliedern seien erwähnt.

Unvergesslich bleiben die von ihr vorgetragenen Verse und Gedichte zu den unterschiedlichsten Anlässen! Sie war ein Fels in der Brandung, wenn es um die In-



† Margarete Natter

teressen der Senioren/innen im Bezirk und darüber hinaus ging. Auch als engagierte Organisationsreferentin der Stadtgruppe Graz wird sie in Erinnerung bleiben!

Zahlreiche Ehrungen wie das **Goldene Ehrenzeichen des Seniorenbundes** und die Wahl zur **Ehrenobfrau auf Lebzeiten** wurden ihr verliehen bzw. zuteil!

Stadtgruppenobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl, ein langjähriger Bekannter der Verstorbenen und der amtierende Bezirksobmann Manfred Stoiser verneigen sich mit großem Respekt und einem

„Vergelt's Gott“ vor Grete Natter!

Stainach Elsa Csaki – ein ereignisreiches Leben

Im Rahmen eines gemütlichen Beisammenseins bei Kaffee und Kuchen überbrachten LO-Stv. BO Erich Zeiringer vom Seniorenbund und Obm. Stefan Strimtzter (Ortsgruppe Stainach), der rüstigen Jubilarin **Elsa Csaki** in Anwesenheit ihrer Tochter die besten Glückwünsche. Auf Grund der bevorstehenden kalten Jahreszeit stellten sich die Gratulanten mit Filzschuhen als Ehrengeschenk ein und wünschten eine gute Gesundheit im neuen Lebensjahr. Gerne erinnerte sich Elsa Csaki an die vielen Stationen ihres ereignisreichen Lebens und erzählte begeistert darüber.



Bad Blumau Ein seltenes Fest

Unser viertältestes Mitglied, Frau **Theresia Gussak**, feierte kürzlich ihren **90. Geburtstag**. Obm. Franz Hanfstingl und Ortsvertreter Josef Hirman fanden sich zur herzlichen Gratulation ein.



Bad Waltersdorf



Wir gratulieren sehr herzlich **Maria Reichl** zum **90. Geburtstag** (im Bild) sowie **Christa Kummer** zum **80er** und **Maria Ziegler** zum **70er**. Wir wünschen alles, alles Gute, viel Gesundheit, Glück und Lebensfreude.

Moderator ein 90er

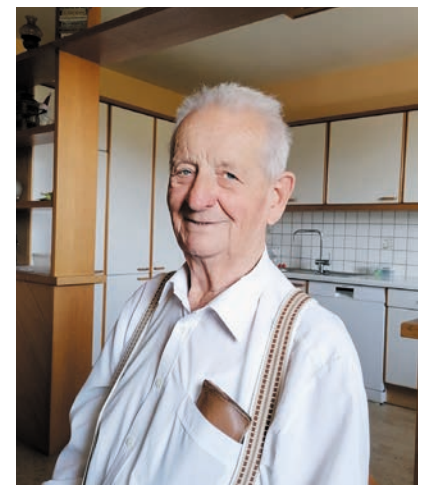
Siegfried Grabner, langjähriges Mitglied des Seniorenbunds Buch-St. Magdalena feierte seinen **90. Geburtstag**. Er war auch viele Jahre BO und LO-Stv. des Blasmusikverbands vom Bezirk und vom Land Steiermark. Der Jubilar war ein gefragter Moderator und Witzeerzähler bei unzähligen Frühschoppen. Der Seniorenbund gratulierte sehr herzlich.



Buch-St. Magdalena

Der Jubilar mit Gattin Maria, Obfrau Christine Ernst, Obm.-Stv. Josef Zettl sowie Kassier Josef Lebenbauer.

Dechantskirchen



Gertrude Postl und **Johann Schuh**, treue Mitglieder unserer Ortsgruppe, feierten bei bester Gesundheit ihren **90. Geburtstag**. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen!

99. Geburtstag

Eichberg

Anna Glatz aus Schnellerviertel feierte kürzlich ihren 99. Geburtstag. LAbg. Hubert Lang überbrachte die Glückwünsche von LH Hermann Schützenhofer zu diesem Ehrentag. Für den Seniorenbund gratulierten LO-Stv. BO Florian Kohlhauser, Obm.-Stv. Alois Steinböck, Schriftführerin Heidi Glatz und Presreferent Hubert Haupt. Der Bezirksobmann dankte der Jubilarin auch für die 41-jährige Mitgliedschaft im Seniorenbund Eichberg.



Jubilary Anna Glatz mit Alois Steinböck, Hubert Lang, Heidi Glatz, Florian Kohlhauser und Hubert Haupt (v.r.).

Feldbach

Adelheid Binder feierte bei bester geistiger Verfassung im Kreise ihrer Angehörigen ihren **96. Geburtstag**. Obm. Herbert Köhldorfer und Gebietsbetreuerin Anna Ranftl gratulierten sehr herzlich und wünschten viel Gesundheit.



Krakaudorf

Vor kurzem feierte **Maria Schnedl**, unsere ehemalige Schriftführerin, in geistiger und körperlicher Frische ihren **90. Geburtstag**. Vorstandsmitglieder stellten sich als Gratulanten ein und wünschten der Jubilarin weiterhin beste Gesundheit und noch viele glückliche Jahre im Kreise ihrer Lieben.



Eggersdorf



Der Seniorenbund überbrachte der Jubilarin **Cäcilia Klambauer (91)** die herzlichsten Glückwünsche und dankte für die langjährige Mitgliedschaft. Wir wünschen nochmals alles Gute, viel Gesundheit und Gottes Segen!

90er bei bester Gesundheit

Die Bergbäuerin **Margarete Königshofer** feierte kürzlich in voller geistiger Frische und bei guter Gesundheit ihren **90. Geburtstag**. Frau Königshofer bewirtschaftete mit ihrer Familie in Gasen Amassegg einen extrem steilen Bergbauernhof in über 1.000 m Seehöhe. Der Seniorenbund und die Gemeinde gratulierten sehr herzlich, und wir wünschten noch viele Jahre bei guter Gesundheit.

Gasen



Die Jubilarin Frau Margarete Königshofer.

St. Margarethen bei Knittelfeld



Bei körperlicher und geistiger Frische feierte **Elisabeth Diewald** im Oktober im Kreise ihrer Lieben ihren **99. Geburtstag**. Unglaublich ist auch die Tatsache, dass sie nach wie vor keine Medikamente benötigt. Der Seniorenbund wünschte ihr alles Gute, vor allem Gesundheit!

St. Georgen am Kreischberg



Die älteste Dame unserer Ortsgruppe, **Julia Landschützer**, feierte ihren **90. Geburtstag** (im Bild mit Obm. Erwin Autischer). Wir gratulierten ihr sehr herzlich.

St. Johann in der Haide

Seit 40 Jahren aktives Mitglied

Theresia Schweighofer konnte ihren **90. Geburtstag** mit den Gratulanten Obm. Florian Kohlhauser und Kassier Josef Posch, feiern. Frau Schweighofer ist seit 40 Jahren treues und äußerst aktives Mitglied. Als Anerkennung wurde ihr die **Ehrennadel in Gold** überreicht. Mehrere Jahre war Theresia Schweighofer Bezirksfinanzreferentin und ist somit Ehrenmitglied des Bezirksvorstands vom Regionalbezirk Hartberg. Für ihr Engagement danken wir und wünschen ihr noch weiterhin Gesundheit und alles Gute.



Jubilarin Theresia Schweighofer mit ihren Gratulanten

Hoher Ehrentag

Altbäuerin **Rosa Grabenhofer** feierte ihren **90. Geburtstag** in St. Jakob im Walde. Viele Jahrzehnte harter Arbeit am Bergbauernhof mit einer Ferienpension auf über 1.100 m Seehöhe hinterließen leider ihre gesundheitlichen Spuren. Die Jubilarin wird aber zu Hause von ihrer Schwiegertochter liebevoll gepflegt. An ihrem Ehrentag gratulierten neben Gemeinde und Pfarre auch der Seniorenbund und stellten sich mit Präsenten ein.

Vzbgm. Jakob Sobl, Jubilarin Rosa Grabenhofer, PfGR. Franz Hatzl und Obm. Johann Gletthofer (v.l.).

St. Jakob im Walde



Stanz im Mürztal

Im September waren alle Geburtstagsjubilare, die ihr **90. Lebensjahr** feierten, zu einem gemeinsamen Essen eingeladen. **Anna Hofbauer, Helene Hölbling, Seraphine Raith** und **Christine Steiner** (im Bild mit Obm. Herbert Drexler) sowie Johann Hölbling (nicht im Bild).



Jagerberg

Dreistellig

Im Pfarrhof feierte **Maria Koschat**, Mutter von Msgr. Pfarrer Mag. Wolfgang Koschat, im Kreise ihrer Familie ihren **100. Geburtstag**. Auch LO-Stv. Bezirksobmann Bgm.a.D. Vet.R. Dr. Othmar Sorger und der Seniorenbund gratulierten sehr herzlich.

Kammern

Günther Böhm – 100 Jahre

Im Juni feierte Günther Böhm, Gründungsmitglied der Ortsgruppe Kammern, in geistiger Frische seinen 100. Geburtstag. Dazu stellte sich eine Reihe von Gratulanten ein, wie LO-Stv. BO Dkfm. Herbert Lasser, GK Anton Kühberger, Obfrau Huberta Mossauer sowie zahlreiche Mitglieder.

Günther Böhm war seit der Gründung Mitglied und auch in verschiedenen Funktionen tätig. Es ist immer wieder eine Freude mit dem Jubilar über sein Leben, über seine verschiedenen Vereinsaktivitäten (u.a. Obmann des Imkerevereins, Kassier des Kameradschaftsbundes, langjähriger Sänger des Kirchenchores) zu sprechen. Er nimmt noch immer gerne, wenn ihm auch das Gehen schwer fällt, an geselligen Treffen teil.



GK Anton Kühberger, Günther Böhm, Obfrau-Stv. Elisabeth Steinhauer und LO-Stv. BO Dkfm. Herbert Lasser (v.l.).

Weiz

Gedicht über das Älterwerden

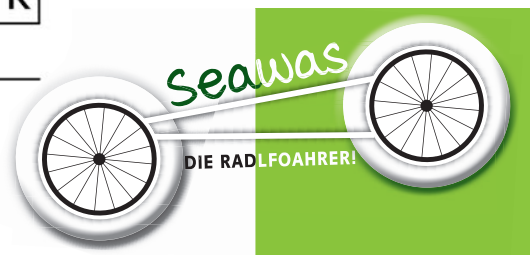
Sofie Hierzberger ist das erste Mitglied im Seniorenbund der Stadtgruppe Weiz, das seinen **100. Geburtstag** erlebte. Sie wohnt im Pensionistenheim in Weiz und fühlt sich dort sehr wohl. Sie erzählte uns, dass sie eine kleine Landwirtschaft betreute und sehr schwer und viel arbeiten musste. In den 80er Jahren, als ihr die Arbeit nicht mehr so leicht von der Hand ging, verlegte sie sich aufs Handarbeiten und strickte schöne gemusterte Decken. Sie trug uns ein Gedicht über das Älterwerden vor, worüber wir sehr überrascht waren. Obm. Hans Reisinger und Ortsbetreuerin Rosi Kouba gratulierten Sophie Hierzberger zu ihrem 100er und überreichten ihr im Namen des Landesverbandes Steiermark die **Goldene Ehrennadel** für die langjährige Mitgliedschaft. Wir wünschen ihr noch gesunde Jahre im Pensionistenheim.



Jubilarin Sofie Hierzberger feierte ihren 100er.



BO Johann Ostermann
LandesradSPORT Referent
Steirischer Seniorenbund
Grottenhofstraße 134, 8052 GRAZ
+43 664 4684051
johann.ostermann@a1business.at



Werte Seniorinnen und Senioren! Rückblick E-Bike-Schulungen 2020

Was hat sich in den Bezirken getan:

Bezirk Fürstenfeld 14. Juli 2020

Der Seniorenbund Stadtgruppe Fürstenfeld mit Obmann DI Heinz Novak, hat am 14. Juli 2020 einen E-Bike-Sicherheitskurs organisiert. Obmann-Stv. Dir. Walter Eder-Halbedl konnte 16 Teilnehmer begrüßen.

Großer Dank auch an die Firma Gollinger „S'Radleck“, die uns den Platz für die Abhaltung des E-Bike-Sicherheitskurses wieder zur Verfügung stellte. Außerdem wurden wir neben zwei schattenspendenden Zelten auch mit Getränken und Kaffee versorgt. Die Stadtgruppe Fürstenfeld stellte für alle TN zusätzlich stärkende Energieriegel bereit.

Bezirk Feldbach - Leitersdorf am 15. Juli 2020

Bezirksobmann Dr. Othmar Sorger hat für seinen Bezirk auf dem Gelände des Komm-Zentrums in Leitersdorf bei Feldbach 28 Senioren/innen überzeugen und motivieren können, einen kostenlosen E-Bike-Kurs mit zu machen. Am Ende des Kurstages mit gleich 2 Veranstaltungen waren alle überrascht, soviel Neues rund um das Rad erfahren zu haben.

Bezirk Murau am 18. Juli 2020

Der Bezirksobmann von Murau Herr Obergantschnig hat für seinen Bezirk 16 hochmotivierte Seniorinnen/en zur E-Bike-Schulung auf dem Areal der Fahrschule Gladik geladen, wo uns der Lehrraum (Theorie) sowie das Übungsgelände (Praxis) zu Verfügung standen. Der Wettergott hat es nicht so gut gemeint mit den Teilnehmern aus Murau, aber die gute Jause gespendet vom Bezirksobmann hat alles wieder wettgemacht.

Vom Herrn Bezirksobmann wurde der Wunsch nach einer weiteren Schulung ausgesprochen.

Bezirk GU – Hitzendorf 21. Juli u. Eggersdorf 22. Juli 2020

Bezirksobfrau Rosalia Tantscher vom Bezirk Graz-Umgebung hat in ihrem Bezirk gleich an 2 Tagen und verschiedenen Orten – Hitzendorf Kirschenhalle 29 Teilnehmer und Eggersdorf Volksschule 19 Teilnehmer motiviert einen E-Bike-Kurs zu machen. Die Bezirksobfrau war an beiden Tagen anwesend und hat alle Teilnehmer/innen mit einer Jause und einem Getränk verwöhnt.

Leider hat es zum Ende der praktischen Schulung zu regnen begonnen, so dass wir diese abbrechen mussten.



Bezirk Hartberg – St. Johann/Haide am 12. August 2020

30 Seniorinnen/en folgten der Einladung von Bezirksobmannes Florian Kohlhauser zur ersten E-Bike-Schulung am Gelände der Sportanlage in St. Johann in der Haide. Die Schulung am Vormittag fand noch bei strahlendem Wetter statt, für die am Nachmittag war der Wettergott unbarmherzig und hat uns den praktischen Teil ordentlich verregnet.

Dank gilt der Firma Bike Total, die mehrere Leih-E-Bikes zur Verfügung gestellt hat.

Bezirk Weiz am 12. September 2020

Am 12. September 2020 fand am Parkplatz der Teko- Plastic in Weiz ein E-Bike-Kurs statt.

Als Ansprechperson für den Bezirk Weiz fungierte der Weizer Obmann Johann Reisinger, der auch die Organisation der Örtlichkeit übernahm.

Ein großer Dank geht an die Fa. Teko-Plastic, die das Firmenareal als Übungsgelände sowie die sanitären Einrichtungen zu Verfügung stellte.

Aufgrund der sehr positiven Rückmeldungen von teilnehmenden Seniorinnen und Senioren und den Bezirks Obleuten haben wir uns entschlossen diese E-Bike-Schulungen auch 2021 wieder durch zu führen. **Die Termine für 2021**

werden in der nächsten Ausgabe der „zeitlos“ bekannt gegeben.

Vor einer beachtlichen Herausforderung hat uns das COVID 19 Virus gestellt. Wir vom Steirischen Seniorenbund haben aber bewiesen, dass, wenn wir uns an die von der Bundesregierung empfohlenen Maßnahmen halten, auch Gruppen-Veranstaltungen ohne großes „Wenn und Aber“ abhalten können.

Diese für die Mitglieder des Steirischen Seniorenbundes kostenlosen E-Bike-Schulungen sind in dieser Form (Theorie, Praxis, Radfolder und Radcheck), wie wir Sie veranstalten, österreichweit einzigartig.

Ein großer Dank geht an Herrn Werner Madlencnik von der Radfahrschule Easy-Driver, Herrn Hannes Mitarbeiter von Steirer-Bike und allen Bezirk und Ortsgruppen Obleute die dazu beigetragen haben das wir diese E-Bike-Schulungen in dieser Form durchführen haben können.

Sollte Ihre Bezirks - bzw. Ortsgruppe an solch einer Schulung Interesse haben, so kontaktieren Sie Ihren Bezirksobmann/frau oder gerne auch mich.

E-Bike ist nicht gleich Fahrrad

Im September fand in Weiz mit 16 Teilnehmer ein E-Bike Kurs statt. Landessportreferent Hans Ostermann organisierte diesen Kurs in Zusammenarbeit mit dem Steirischen Seniorenbund und Steirerbike-Service. Als Ansprechperson für den Bezirk Weiz war LO-Stv. und Obm. Johann Reisinger (Startgruppe Weiz), der auch die Organisation des Parkplatzes der Firma Teko-plastic übernahm.

LO-Stv. BO Anton Paierl durfte die Teilnehmer (teilweise mit eigenen Rad) sowie BO-Stv. Hans Reisinger mit Gattin und BO-Stv. Peter Wiener mit Gat-

tin sowie Bezirksschritfführer Neuhold Franz (ohne Rad, aber mit Kamera) begrüßen. Weiters freuten wir uns über das Kommen von LGF Fritz Roll. Der Kurs beinhaltete einen theoretischen sowie einen praktischen Teil. In der Pause gab's für alle eine kleine Stärkung, gespendet von der Bezirksgruppe Weiz.

LO-Stv. BO Anton Paierl dankte Hans Ostermann für das Ermöglichen des Kurses, allen Teilnehmer für die Beteiligung sowie der Firmenleitung von Teko-plastic.



LGF Fritz Roll, BO Anton Paierl, Hans Ostermann (v.l.)



Mit viel Wissen über das E-Bike gibt es auch mehr Lust aufs Radfahren.

Traditionspflege trotz Corona

Seit Mitte Juni sind sie wieder wöchentlich unterwegs - die Biker des Wetzelsdorfer Seniorenbunds. Wie jedes Jahr war das erste Ziel die Brathendlstation Draxler in Mooskirchen.

Sorgfältig bereitete Obm. Johann Ostermann, unter Einhaltung der Corona-Schutzbestimmungen, die einzelnen Touren vor. Gemeinsam mit seiner Gattin Julia fuhr er die geplanten Strecken ab. Um zu wissen, ob diese auch für die Senioren-Biker geeignet sind, genügte ein Blick zur Julia und alles war klar. Zahlreiche Radwege waren wegen des Hochwassers verschlammte, vermutet oder nicht befahrbar. So mussten unter anderem die Fahrten nach St. Gotthard in Ungarn, Wies oder Voitsberg vom Tourenkalender gestrichen werden. Trotzdem gab es genügend Alternativen. Mit den ÖBB fuhr man nach Bruck und Spielfeld und rollte von dort zurück nach Graz. Eine besonders schöne 55-Kilometer-Strecke ist jene von Feldbach über den Bad Gleichenberger Radweg nach Mureck.

Gut ein Dutzend Radler ist die Wetzelsdorfer Truppe stark. Viel mehr könnten es gar nicht sein, denn die ÖBB haben nicht unbegrenzt Abstellplätze in den Zügen parat. Neu zur Truppe stieß heuer Mag. Rupert Maderbacher, Obmann der Ortsgruppe Lend. Einst war er Senioren-Mobilitätsberater bei den ÖBB. Nächstes Jahr stehen die Chancen gut, dass die zwei Urgesteine wieder dabei sind. **Heuer mussten Erika und Erich Paulitsch leider passen.** Erich war ein erfahrener Schlussmann und hielt mittels Funkgerät die Verbindung zur Spitze aufrecht. „**Hier Rad 2, Rad 1 bitte kommen.**“ Obm. Ostermann fehlt diese vertraute Stimme sehr...



Ein kurzer Halt am Bad Gleichenberger Radweg.



Erwin Rudolf, Hermann Waldl, Gottfried Keller und Karl Weghofer (v.l.).

ÖSB Bundes-Golftage in Niederösterreich

Seit einigen Jahren gibt es die vom Österreichischen Seniorenbund ausgerichteten Bundes-Golftage. Erstmals gab es mit 4 Golfern aus der Ortsgruppe Buch-St. Magdalena auch Teilnehmer aus den Reihen des Steirischen Seniorenbundes, die ihr Glück bzw. Können vom 22. – 24. September 2020 in Poysdorf versuchten. Immerhin Bei dieser Premiere konnten sich die „**mutigen**“ **Oststeirer** tapfer im Mittelfeld behaupten.

Nächstes Jahr finden die Bundes-Golftage in Kärnten statt. Vielleicht gelingt es, bis dahin die Reihen der „**Steirischen Seniorenbund Golfspieler**“ noch aufzustocken, also Golfspieler bitte melden!

**DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN**

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

GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST

PREISRÄTSEL-GEWINNER

„Thermenland“ und Luise Ullrich waren die Lösungen vom letzten Mal. Unter Aufsicht unserer Rechtsanwaltskanzlei Dr. Gert Ragosnig & Partner wurden unter den Einsendungen für das Kreuzworträtsel von Dir. Ernst Hausner und das Portraiträtsel folgende Gewinner gezogen:

1. Preis: Warengutschein im Wert von € 100,-, **Frau Marianne KOLLEGER**, 8562 Mooskirchen

2. Preis: Warengutschein im Wert von € 50,-, **Frau Hermine ROSSMANN**, 8552 Eibiswald

3. Preis: Ein Jahr Gratismitgliedschaft beim Steirischen Seniorenbund, **Herr Karl DREISIEBNER**, 8200 Gleisdorf

Die Gewinner werden schriftlich verständigt.



Luise Ullrich (1910 bis 1985)
akpool.de/ansichtskarten

Sudoku, Lösung

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

Auflösung von letzter Ausgabe

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

Lösungswort
Thermenland

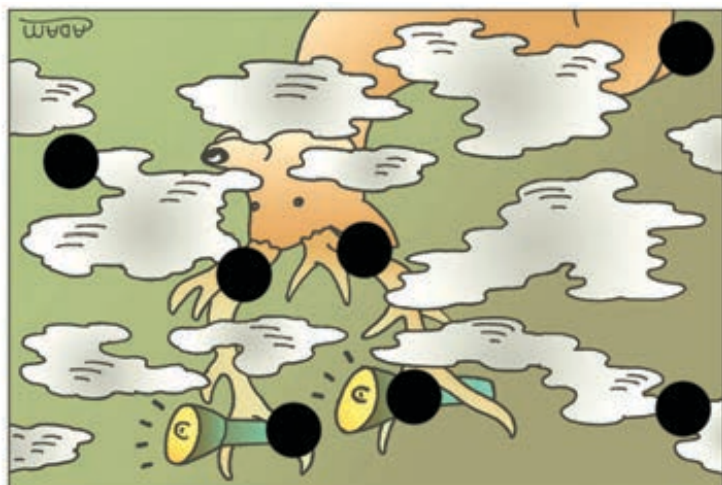
Gehirnjogging, Lösungen:

INGEMAR
STENMARK



64
3

Die Zahlen oben werden fortlaufend immer verdoppelt und unten wird fortlaufend immer die Zahl 3 abgezogen.



siehe A)	englisch: eins			ehem. österr. Adelige Gerbrinde	Schmiedeherd Gesichtsfarbe					
siehe B)	siehe C)									6
			2	3				röm. Zahl für eins ehrlich, anständig		
besorgt, unruhig ch.Zch.f. Chrom				eisern Lehrer d. Samuel						7
			1		Zeichen für E-dur Knocheninneres			latein: und Kfz.Zch.f. Reutte		
Schriftstück, Unterlagen	deutsche Stadt an der Donau					5	Skat-ausdruck Speisefisch			siehe F)
siehe D)	siehe E)									8
				ch.Zch.f. Radium Tierkadaver				frz.männl. Artikel legt die Henne		
Admiral, abgek.		Hautausschlag							Zeichen für Osten austral. Laufvogel	
ital.: Rom		nicht ohne								10
					Stehler					11
Ei der Laus Wr.Kstl. (Elfriede)					Sankt, abgek.				Kfz.Zch. für Melk Zch. für Ampere	
					siehe G)					

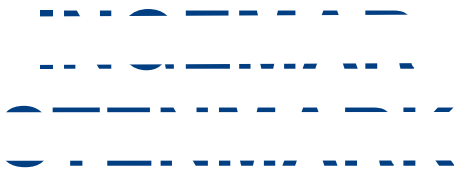
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Die Buchstaben in den Feldern mit Zahlen ergeben als Lösungswort eine Tätigkeit, die inmitten einer herrlichen Winterlandschaft alle Muskeln in Bewegung setzt.

Gefragt ist der Wintersport.

- A) Wintersportgerät, auch Schlitten genannt.
- B) Alpine Wintersportart, auch Slalom genannt.
- C) Österr. Skiflugschanze, gelegen in der Gemeinde Tauplitz, Steiermark.
- D) Alpine Wintersportart, bei der sehr hohe Geschwindigkeiten erreicht werden.
- E) Skilauftechnik, schön anzusehen, reduziert die Geschwindigkeit.
- F) Wintersportart, zu der man Schlittschuhe benötigt.
- G) Wintersportgerät, oft liebevoll „die Brettln“ genannt.
- H) Niedriger Sportrennschlitten, auf dem man meist auf dem Bauch liegend fährt.

Gehirnjogging



Diese beiden Zeilen nennen Ihnen einen ehemaligen Weltklasse-Skiläufer, wenn Sie den Mittelteil aller Buchstaben vervollständigen.

Können Sie im kahlen Geäst dieses Baumes einen Vogel entdecken?



2	4	8
18	15	12
16	32	
9	6	

Ergänzen Sie die leeren Felder mit jenen Zahlen, welche folgerichtig hinein gehören.

ADAM

PORTRÄTRÄTSEL: „PROMOVIERTER VOLKSWIRTSCHAFTLER“

Die jahrhundertealte Habsburger Monarchie hatte im Frühjahr 1919 zu bestehen aufgehört. Die provisorische Regierung lag zunächst in den Händen eines Vollzugsausschusses der Nationalversammlung. Erst die Wahlen 1920 führten zur Bildung eines Regierungskabinetts. Im Inneren waren die verzweifelten Menschen erschüttert wegen der steigenden Lebenserhaltungskosten. Es gab Inflation, Putschversuche der Extremisten und Demonstrationen. Mitten in diese Zeit der jungen Republik wurde ein Nichtparlamentarier zum ersten Bundespräsidenten gewählt. Er war geborener Landwirt (in Gloggnitz) und in der Öffentlichkeit ein bekannter und angesehener promovierter Volkswirtschaftler und liberaler Politiker. Er unterstützte das grundlegende Sanierungswerk von Dr. Ignaz Seipl. Noch einmal 1929 bis 1930 folgte unser Gesuchter nach dem Staatsstreich der Heimwehrer dem Ruf des Vaterlands und stellte sich als Handelsminister zur Verfügung. Als 82-Jähriger schloss er 1940 seine Augen.

PREISRÄTSEL

Diesmal fragen wir als Lösungsworte nach einer beliebten Wintersportart und einem Politiker der zum Bundespräsidenten der ersten Republik Österreich gewählt wurde. Schreiben Sie die beiden Lösungen auf eine Ansichtskarte und senden Sie diese – mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse versehen – an den Steirischen Seniorenbund, Karmeliterplatz 6, 8010 Graz (Mail an seniorenbund@stvp.at). **Einsendeschluss ist Freitag der 22. 1. 2021 (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.

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

©ADAM

SUCHBILD: WER FINDET SIEBEN UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DEN BEIDEN BILDERN?

