

zeitlos

UNSER STEIRISCHES MAGAZIN

STEIRISCHER
SENIORENBUND



Partner

HILFSWERK
STEIERMARK

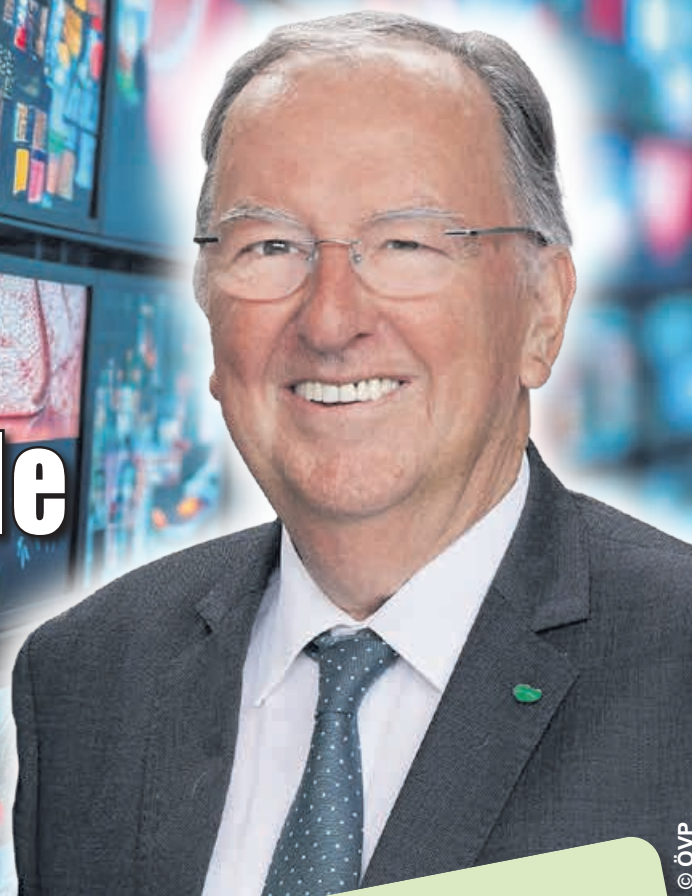


P.b.b. • Erscheinungsort Graz • Verlagspostamt • 8020 Graz
VP €5,- • GZ 02Z033224 M • 59/4 • AUGUST/SEPTEMBER 2024

© istocke

Gegen Vorurteile in den Medien

Der Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes, Bundesrat
Ernest Schwindsackl, will zu diesem brisanten und für ältere
Menschen enorm wichtigen Thema Maßnahmen setzen.
Auch solche der positiven Art. Bericht auf den Seiten 2/3



© ÖVP

Jetzt
Hörstärke
entdecken.

HÖR STÄR KE

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

 NEUROTH

Neue Bonus-
Mitgliedskarte
kommt!

Seite 7

 **STEIRISCHER
SENIORENBUND**
MITGLIEDSKARTE

MEHR SICHERHEIT!

Eine Serie von Alexandra Wachtler

Seiten 10/11

Inhalt



Lebensqualität sichern

Der Steirische Spitzenkandidat
NABg. Kurt Egger im Interview
Seite 5



Top informiert

LABg. Ingrid Korosec über analoge
und digitale Angebote
Seite 12



Medizin in den Medien

Primarius Thomas Seifert-Held
klärt über die Vielfalt der Darstellung
auf Seite 15



Mode im Herbst

Die Trends und Farben für den
Herbst präsentiert von Michaela
Krainz Seite 18-19



Leserbriefe

Seite 18

Warum sieht man uns so negativ oder gar nicht?

Immer öfter beklagen sich ältere Menschen über Medien. Es geht um Vorurteile, Stereotypen und fehlendes Interesse. Der Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes Bundesrat Ernest Schwindsackl will zu diesem Thema Maßnahmen setzen. Auch solche der positiven Art.

„Nichts und niemand hat heute so starken Einfluss auf die Menschen wie Medien aller Art. Sie prägen die allgemeine Wahrnehmung vom Älterwerden und beeinflussen damit auch stark, wie in unserer Gesellschaft mit dem Alter umgegangen wird. Das hat gravierende Auswirkungen auf jeden von uns, denn eine positive Einstellung dazu ist nachweislich sogar mit einer höheren Lebenserwartung verbunden!“ Damit erklärt Ernest Schwindsackl, warum er nicht länger hinnehmen will, dass „nicht wenige Medien zu diesem so wichtigen Thema merkwürdige Stereotypen und Vorurteile verbreiten und manche ein eigenartiges Desinteresse zeigen“. Der Landesobmann kann zu Letzterem

auch aus eigener Erfahrung sprechen: „Mit unseren Anliegen und Botschaften wird sehr unterschiedlich umgegangen. Wir wissen mittlerweile schon, wer sie konsequent ignoriert oder wer sie wertschätzend zur Kenntnis nimmt und entsprechend darüber berichtet.“

Gegensteuern

Ernest Schwindsackl bringt dieses Problem auf den Punkt: „Wir sind damit konfrontiert, dass jene, die eigentlich die wichtigsten Partner im Kampf gegen die Altersdiskriminierung sein sollten, teilweise auch selbst diskriminieren.“ Und er will gegensteuern: „Wir müssen dieses Thema unbedingt wissenschaftlich

aufarbeiten lassen, wie das etwa in Deutschland geschieht. Dort kann man mit Zahlen und Fakten belegen, dass die ältere Generation in der Berichterstattung stark unterrepräsentiert ist und dass diese in der Regel in negativem Kontext erfolgt. In Relation zum Bevölkerungsanteil müsste es, wurde festgestellt, um das Siebenfache mehr Berichterstattung geben. Ich zweifle nicht daran, dass die Situation bei uns sehr ähnlich ist!“

Ebenso problematisch ist für Schwindsackl das leider viel zu oft negative Altersbild in den Medien. Vor allem eigenartige journalistische Wertungen empören den Landesobmann des Seniorenbun-



Beim Lesen von Zeitungen oder dem Konsum von anderen Medien kommt bei älteren Menschen nicht selten Ärger über Vorurteile und Stereotypen auf, die dort verbreitet werden.



des: „Zum Beispiel bei Verkehrsunfällen liest man häufig über hohes Alter von Verursachern in Titeln und Überschriften. Man signalisiert damit, dass es da einen Zusammenhang mit dem Geschehenen gibt – was aber meistens nicht der Fall ist. Gegen solche falschen Vorverurteilungen müssen wir uns zur Wehr setzen!“

Ernest Schwindsackl will gegen die „mediale Altersdiskriminierung“ in mehreren Richtungen aktiv werden. Er plant, wie schon gesagt, Forschungsarbeiten dazu zu initiieren, hat vor, verstärkt persönliche Gespräche mit Journalistinnen und Journalisten zu führen und möchte vor allem ein ganz besonderes Zeichen setzen:

Lob aussprechen

„Wir wollen nicht nur kritisieren, sondern auch motivieren. Daher reaktivieren wir für die Steiermark eine österreichweite Senioren-bund-Idee, die bis zum Jahr 2019 sowohl positive wie auch negative Beispiele in Sachen Darstellung älterer Menschen vor den Vorhang holte. Die steirische Initiative soll nun nur Lob für vorbildliche Medienschaffende aussprechen. Sie bekommen in den beiden Katego-

rien elektronische und Print-Medien jeweils die „Goldene Füllfeder“ verliehen – ein Schreibgerät, das vor 140 Jahren erfunden worden ist und bis heute damit brilliert, dass es absolut zeitlos ist. Womit sie besonders gut zu uns passt!“



Medien prägen die allgemeine Wahrnehmung vom Älterwerden und beeinflussen damit auch stark, wie in unserer Gesellschaft mit dem Alter umgegangen wird. Das hat gravierende Auswirkungen auf jeden von uns.“

BR Ernest Schwindsackl, Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes

Leitartikel

Foto: medienservice.com/furgler

Friedrich Roll Landesgeschäftsführer



Seit ein paar Wochen wird in diversen Medien die Angst vor einer Rezession geschürt. Die Wirtschaftsforschungsinstitutionen melden ein Minus in der heimischen Produktion und Wirtschaft. Diese Entwicklung wird auch eine Auswirkung auf die nächsten Pensionsverhandlungen haben. In den letzten Jahren konnten Seniorinnen und Senioren von einer hohen Pensionserhöhung profitieren. Die nächsten Generationen, die in Zukunft in den wohlverdienten Ruhestand gehen, werden noch Nutznießer dieser Entwicklung sein. Die Pensionen werden – so die Meinung von bekannten Ökonomen – das Budget des Staates weiter belas-

8 Milliarden Euro dazu bei, dass das österreichische Bundesbudget entlastet wird. In dieses budgetäre Belastungsszenario werden auch weitere Faktoren hinzugerechnet, nämlich die Sozialhilfe, das Pflegegeld und die Ausgleichszulage. Diese dürfen jedoch nicht den Pensionsgeldern zugerechnet werden, da sie die jährlichen Bundesaussgaben verfälschen.

Schlussendlich darf auch die Kaufkraft der älteren Generation nicht außer Acht gelassen werden.

Wie wird man also in Zukunft das jetzige Sozialsystem in dieser Weise weiterbehalten können? Ein wesentlicher Aspekt für das weitere Funktionieren des Pensions-systems wird sein, dass sowohl

Wird die Zukunft besser?

ten, und das bis zu einer Höhe von 30 Milliarden Euro. Der Aufschrei der jüngeren Bevölkerung ist daher sehr groß, weil die Medien dieses Szenario sowohl in Zeitungen, Rundfunksendungen und Fernsehsendungen verbreiten und somit das Narrativ der nimmersatten Senioren, welche ihren Lebensabend in vollen Zügen genießen, bedienen. Bedenken wir jedoch, dass die Durchschnittspension in Österreich ca. 1.500 Euro netto beträgt, ist es leicht festzustellen, dass man sich hiermit sicher keine großen Sprünge machen kann. Die ältere Generation hat nur den folgenden Vorteil, dass sie für sich rechtzeitig einen Notgroschen angelegt hat. Wenn man dies jedoch von einer anderen Seite betrachtet, tragen die Senioren mit ihren Lohnsteuerbeiträgen in der Höhe von

Männer als auch Frauen bis zu ihrem tatsächlichen Pensionsantrittsalter erwerbstätig bleiben. Zudem muss auch eine Erhöhung des Pensionsantrittsalters in Zukunft neu diskutiert werden.

Eine persönliche Bemerkung jedoch zum Schluss. Vor 50 Jahren erklärte mir mein Vater, dass er Angst habe keine Pension mehr zu erhalten. Er sprach immer von einer sogenannten „Volkspension“, welche für alle – unabhängig von deren Einkommen – gelten würden. Dennoch ist es nach so vielen Jahren noch immer nicht eingetreten. „Die Versprechen von heute sind die Steuern von morgen“ sagte W. L. Mackenzie King (1874 – 1950), ehemaliger Premierminister Kanadas. Achten wir also in Zukunft darauf, dass dies nicht geschieht.

Ihr Friedrich Roll

IMPRESSUM

HERAUSGEBER, EIGENTÜMER UND VERLEGER:

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



REDAKTION:

LO Bundesrat Ernest Schwindsackl, LGF Friedrich Roll,
Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold, Dr. Elisabeth Hrastnig,
Nicole Pfundner, Alexandra Wachtler, MSc.

STÄNDIGE AUTOREN:

Steuerberater Mag. Michael Binder, Mag. pharm. Paul Ertl,
Prim. Univ.-Prof. Dr. Hubert Hauser, LAbg. Prof. Dr. Sandra Holasek,
Prim. PD Dr. Thomas Seifert-Held, MBA, Präs. ÖSB LAbg. Ingrid Korosec,
Dir. Mag. Gerald Mussnig, Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold,
RA Mag. Andreas Kleinbichler, Mag. med. vet. Wolfgang Kneifel,
LGF Friedrich Roll, LO Bundesrat Ernest Schwindsackl, Mag. Gerd Weiß.

ANZEIGENLEITER: Mag. Alfred Meindl

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

UMSETZUNG: Mag. Tina Veit-Fuchs, www.t-v-f.at
LET ME BE YOUR TEXTIMONIAL, Wort und Markenatelier
Fotos ohne Hinweis stammen aus unserem Archiv.



EU Ecolabel :
AT/053/057



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

Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling

Projekt Seniorenreporter

Der Steirische Seniorenbund sucht

SENIORENREPORTERINNEN/ SENIORENREPORTER

für neue Medien-Projekte des Steirischen Seniorenbundes.

Gesucht werden engagierte Seniorinnen/Senioren, die entweder Erfahrungen
in Medienarbeit oder besonderes Interesse für Medien haben.

Den Seniorenreporterinnen und Seniorenreportern wird für diese flexible
Aufgabe professionelle Betreuung und Weiterbildung angeboten.

Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte bei
Alexandra Wachtler, MSc unter **0316/822130-6112** oder
per E-Mail an alexandra.wachtler@steirischer-seniorenbund.at

**REDAKTIONS-
SCHLUSS**
18. Oktober 2024
um 10 Uhr

**SCHRIFTFÜHRER
CODEX**

2024

Um allen Berichterstatern 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: Mauspfel 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. 700 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 Berichterstatte nochmals um Verständnis ersuchen und bitten die angeführten Regeln einzuhalten.

Vielen Dank, die Redaktion

„Lebensqualität im Alter sichern“

Der Steirische Spitzenkandidat NAbg. Kurt Egger im Interview

Die Nationalratswahl steht bevor und die ältere Generation spielt traditionell eine große Rolle bei der Wahlentscheidung. Wie sehen Sie die Bedeutung der Seniorinnen und Senioren für die kommenden Wahlen?

Die ältere Generation ist ein unverzichtbarer Teil unserer Gesellschaft und hat Österreich mit ihrer Leistung und ihrem Fleiß dorthin gebracht, wo es heute steht. Ihre Stimmen bei der kommenden Nationalratswahl werden mitentscheidend sein, denn Seniorinnen und Senioren sind nicht nur zahlreich, sondern auch politisch sehr interessiert und engagiert.

Wie kann die Lebensqualität der älteren Generation verbessert werden, und welche Maßnahmen sind hier geplant?

Unser politisches Ziel ist klar, wir wollen die Lebensqualität im Alter nachhaltig sichern und langfristig verbessern. Das umfasst Themen wie die Absicherung der Pensionen, eine gute Gesundheitsversorgung und die Bekämpfung der Altersarmut. Zudem gewinnt das Thema der Pflege immer mehr an Bedeutung. Hier brauchen wir neben der Anwerbung und Ausbildung von qualifizierten Fachkräften auch nachhaltige Lösungen, um pflegende Angehörige zu entlasten und gleichzeitig die Qualität der Pflege zu sichern.

Wie beeinflusst Altersdiskriminierung den Zugang älterer Menschen zum Arbeitsmarkt?

Ältere Personen haben oftmals ungerechterweise weniger Chancen



LO BR Ernest Schwindsackl mit Spitzenkandidat NAbg. Kurt Egger.

auf Einstellung oder Beförderung. Dagegen trete ich entschieden auf. Jeder der arbeiten möchte, sollte auch im Alter die Möglichkeit dazu haben. Hier gilt es insbesondere in Zeiten des Fachkräftemangels anzusetzen und Arbeit – für all jene die das wollen – auch im Alter zu erleichtern.

Welche Maßnahmen können Unternehmen ergreifen, um Altersdiskriminierung am Arbeitsplatz zu verhindern?

Hier gibt es viele Möglichkeiten wie etwa altersneutrale Stellenaussagen, gezielte Fortbildungen oder eine inklusive Unternehmenskultur. Die meisten Unternehmen profitieren von der Zusammenarbeit unterschiedlicher Altersgruppen, zumal Junge vom Wissen der Älteren profitieren und umgekehrt. Es ist wichtig, dass wir als Gesellschaft zusammenhalten und den Wohlstand, den wir gemeinsam aufgebaut haben, sichern und ausbauen.

Zur Person

Kurt Egger (50) ist Abgeordneter zum Nationalrat und Generalsekretär des Österreichischen Wirtschaftsverbundes. Er stammt aus St. Bartholomä bzw. Hitzendorf. (Bezirk Graz-Umgebung). Nach seiner Lehre zum Gas- Wasserinstallateur und Technischen Zeichner absolvierte er die Fachakademie für Marketing und studierte nach Ablegung der Studienberechtigungsprüfung berufsbegeleitend an der Fachhochschule Campus 02. 2009 schloss er das Studium Marketing & Management ab. Am 1. März 2019 wurde Kurt Egger von Harald Mahrer zum Generalsekretär des Österreichischen Wirtschaftsverbundes bestellt. Er ist seit 2017 Gemeinderat in Graz. Kurt Egger lebt in Graz und Wien, ist unverheiratet und hat zwei Kinder.

BUCHTIPP



TRICKS FÜRS STRICKEN

Stricken ist nicht nur Hobby, sondern auch Handwerkskunst. Damit sind auch Kreativität, Geschicklichkeit und die Möglichkeit für eine individuelle Note für jedes Stickstück verbunden. In diesem Buch erfahren Sie 222 Tipps und Tricks, die Ihnen Ihr nächstes „Werk“ noch leichter von der Hand gehen lässt. Egal ob Anfänger oder Strick-Profi mit diesen Ideen werden Sie Aha-Erlebnisse haben.

Martina Hees/Manuela Seitter, Trick 17, Stricken, 222 geniale Life-hacks rund um Technik, Garn und Aufbewahrung, 287 Seiten, Farb-fotos, Topp 27064, frechverlag, EUR 20,60.



WAS IST DER MENSCH?

Die Autorin widmet sich in ihrem Buch der Urfrage der Philosophie, was der Mensch ist. Bereits Denker wie Platon, Nietzsche oder Foucault beschäftigten sich mit der Frage, was den Menschen vom Tier unterscheidet. Es stellt sich die Frage, was es bedeuten kann, wenn man keine Tiere mehr essen will oder soll. Klimakrise und Pandemie brachten das Konzept vom Übermenschen ins Wanken. Die Autorin entwirft einen neuen Ansatz – die Anthropologie der Verletzlichkeit.

Lisz Hirn, Der überschätzte Mensch, geb., 126 Seiten, Zsolnay, EUR 20,60.



Werte wieder wertvoll machen.

Landeshauptmann Christopher Drexler

Liebe „zeitlos“-Leserinnen und -Leser!

Setzen wir gemeinsam ein Zeichen für das Miteinander!

Die politischen Ränder in Europa und auf der Welt insgesamt werden stärker: Extrempositionen werden zum politisch Normalen und die Farben sind oft nur noch Schwarz oder Weiß. Gleichzeitig ist die Sehnsucht nach Stabilität und nach Normalität riesig. Viele wünschen sich, es soll wieder „normaler“ werden. Ein Auftrag für die gesellschaftliche Mitte.

So viele Menschen haben genug von Streit, von Hetze und von Polarisierung. Sie spüren, dass es in dieser Tonart nicht weitergehen kann.

Dafür braucht es ein Lebensmodell der Vernunft und Verantwortung, in dem

- unsere Werte zählen,
- in dem Arbeit und Leistung erstrebenswert sind,
- wo Sicherheit in Stadt und Land gewährleistet ist,
- wo Familien wieder aufleben können und Junge alle Chancen haben und
- das Leben wieder leistbarer wird.

Darum geht es in der aktuellen „Miteinander Steiermark“-Kampagne der Steirischen Volkspartei. Als Ihr Landeshauptmann bin ich Ihnen sehr dankbar, dass Sie als Mitglied des Seniorenbundes ein starkes Zeichen des Miteinanders setzen, sich für unsere Gesellschaft engagieren und wir gemeinsam alles geben für unsere Steiermark, für weiß-grün!

Denn die Steiermark, das sind wir nur Miteinander.

LPO Mag. Christopher Drexler
Landeshauptmann

Neue Bonus-Mitgliedskarte bei Regionalkonferenzen vorgestellt

Bald ist es so weit – im Herbst 2024 erscheint die neue Mitgliedskarte mit vielen Vorteilen für die Mitglieder des Steirischen Seniorenbundes.



Nationalratsabgeordneter Mag. Ernst Gödl, BM MMag. Dr. Susanne Raab, Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl und Nationalratsabgeordneter Mag. Kurt Egger im Bezirk Graz und Graz-Umgebung.

Die Präsentation fand im August und September im Rahmen der Regionalkonferenzen, welche von Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl einberufen wurde, in allen steirischen Bezirken statt. Die positiven Rückmeldungen zu dieser großartigen Erneuerung, welche in Kooperation mit der Agentur „josefundmaria“ gestaltet wurde, und die Vorfreude der Obleute auf die Bonus-Mitgliedskarte mit den vielen Benefits war ein Garant für gute Stimmung. Die Verteilung der Mitgliedskarte erfolgt persönlich über die Obfrau oder den Obmann der Ortsgruppe an alle Mitglieder.

Vorfreude

Es konnten Überraschungsgäste wie Bundesministerin MMag. Dr. Susanne Raab, Nationalratsabgeordneter Mag. Kurt Egger, Nationalratsabgeordneter Mag. Ernst Gödl, Nationalratsabgeordneter Andreas Kühberger, Nationalratsabgeordnete Mag. Corinna Scharzenberger, begrüßt werden und rundeten die Konferenzen ab.



Interessierte Teilnehmer in den Bezirken Judenburg, Knittelfeld, Murau (I.) und Deutschlandsberg, Leibnitz und Voitsberg.



Zahlreiche Regionalkonferenzteilnehmer im Bezirk Hartberg, Fürstenfeld und Weiz.

Kostenlose Workshops „DIGITAL ÜBERALL“

„Digital Überall ist ein kostenloses Workshopangebot für digitale Einsteiger/innen, bei welchem österreichweit 4.500 Workshops angeboten werden. Das niederschwellige Angebot wird im Rahmen der Digitalen Kompetenzoffensive durch das Bundeskanzleramt finanziert und durch die Geschäftsstelle für Digitale Kompetenzen im OeAD abgewickelt.“



Mein Alltag mit dem Smartphone:

Wie ich Kulturangebote und Freizeitaktivitäten mit dem Handy finde (Steiermarkweit)

Wie ich mit meinem Handy die Informationen finde, die ich brauche (Steiermarkweit)

Digitales Amt – Amtswege einfach erledigen (Bruck-Mürzzuschlag, Leoben, Südoststeiermark, Graz, Graz-Umgebung)

ALTERNATIV

Online-Formulare und Anträge:

Praktische Übungen zum Ausfüllen (Steiermarkweit)

Welche Funktionen hat mein Handy?

(Bruck-Mürzzuschlag, Leoben, Südoststeiermark, Graz, Graz-Umgebung)

ALTERNATIV

Sicher Surfen:

Datenschutz und Sicherheitseinstellungen auf Ihrem Smartphone (Steiermarkweit)

In Kooperation mit



Ablauf

- >>> Kooperation und Kontakt mit Bürgermeister/in
- >>> Digitaldolmetscher registrieren
- >>> Auswahl von Workshops, Ort, Datum
- >>> Ausschreibung und Einladung von TeilnehmerInnen

Anmeldung/Buchung

Jede Gemeinde kann bis zu **3 kostenlose Digital Überall Workshops** für ihre Bürger/innen vor Ort buchen. – Jede Gemeinde muss dafür allerdings zunächst einen sogenannten „Digitaldolmetscher“ benennen und auf der Website <https://www.digitalaustria.gv.at/stakeholder-dl/gemeinden.html> registrieren lassen.

Für Details und Fragen steht Ihnen unsere

Landesgeschäftsstelle des Steirischen Seniorenbundes

Alexandra Wachtler, MSc unter der **Telefonnummer 0316 822130 – 6112** zur Verfügung.



BUCHTIPP



LEBENDIGES UND STILLES WASSER

Morgentau, Regen, Pfützen, Weiher, wilder Fluss oder dunkle Moore - Wasser fördert den unerschöpflichen Reichtum des Lebens. Durch das Wasser sind wir mit allem verbunden, sind ein Teil seines Kreislaufes. Wasser ist unsere Lebensgrundlage. Die Autorin berichtet von ihren Naturbeobachtungen der Erscheinungsformen unterschiedlicher Süßgewässer und betont diese mit hervorragenden Fotos.

Karin Hohegger, Die Gaben des Wassers, 255 Seiten, geb., Farbfotos, Verlag Anton Pustet, EUR 30,-



ELIXIER DES LEBENS

Schlafstörungen sind heute weit verbreitet. Meist sind ständige Erreichbarkeit, Reizüberflutung und Stress daran schuld. Aber die beiden Mediziner bzw. Schlafforscher Clemens Heiser und Ulrich Sommer helfen mit fundiertem Wissen und ihrer erprobten „Schlafformel“, dass man wieder erholsame Nächte genießen kann.

Dr. Clemens Heiser/Dr. Ulrich Sommer, Schlaf, das Elixier des Lebens, Wieder richtig gut schlafen für ein gesundes, langes und glückliches Leben, 168 Seiten, Softcover, Verlag humboldt, EUR 22,70.

Kommunikation und Freundschaft

Sitzt ein Mann im Zugabteil. Eine Frau setzt sich dazu und sagt: „Ich heiße Gabi.“ Er darauf: „Ich nicht!“

Betont ein anderer: „Natürlich führe ich Selbstgespräche. Ich möchte ja manchmal die Meinung eines richtigen Experten hören.“

Es gibt viel an Gesprächsverweigerung, weil wir im letzten nicht den anderen hören wollen, sondern nur uns selbst. Gerade die sozialen Kommunikationsmittel, die sehr viel an Kontakt und Begegnung ermöglichen, führen mitunter in solcher Selbstbezogenheit zu einem unbezogenen Nebeneinander, wenn nicht Gegeneinander. Wenn wir nur oberflächlich hin-



Begegnung

hören oder nur das, was wir hören wollen, wahrnehmen, alles auf uns beziehen, und nur bereit sind, den anderen oder die andere nach unseren Bedürfnissen zu behandeln, so kommt es nicht zum Verstehen. Und der Schritt zur Begegnung und zum gemeinsamen Handeln bleibt in der Folge nur zu oft aus.

**Gesagt ist noch nicht gehört!
Gehört ist noch nicht verstanden!
Verstanden ist noch nicht getan!**

Diese Kette von Aussagen bekommt man in verschiedenen Variationen zu sehen oder zu hören. Solche Aussagen führen uns an Engstellen unserer Kultur des Gesprächs miteinander. Es wird so viel gesagt, uns sind heute Unmengen an Daten und Informationen zugänglich, trotzdem sind wir oft nur sehr einseitig informiert. In dem Schwall von Gesagtem ist es oft schwer, das Bedeutsame und Wichtige herauszuhören, die aus-

Reden – zuhören – verstehen.

gesendete Botschaft bleibt oft unverstanden, geschweige denn wird sie umgesetzt.

Auf der anderen Seite können wir feststellen, dass das oft nur oberflächlich Wahrgenommene dann doch im Gedächtnis bleibt und ein Hindernis für eine stützende Begegnung darstellt. Es entsteht ein Bild des anderen, das nur die schlechten Seiten betont und dann mit der Bemerkung „Hast du schon gehört?“ weitergegeben wird. Dadurch wird dann ein oberflächliches Bild verfestigt. Wäre es nicht besser,

Miteinander

wenn wir das in den Mittelpunkt stellen, was das Miteinander stärkt und zu guten Handlungen führt? Zwei Freunde wandern durch die Wüste. Plötzlich geraten sie in einen Streit. Der eine schlägt dem anderen ins Gesicht. Ohne ein Wort zu sagen, kniet der Geschlagene nieder und schreibt in den Sand: „Heute hat mir mein Freund ins Gesicht geschlagen.“

Dann wandern sie weiter, bis sie zu einer Oase kommen. Sie beschließen, in den Teich zu springen und zu schwimmen. Der Freund, der geschlagen worden ist, bleibt plötzlich im Schlamm stecken und droht zu ertrinken. Sein Freund ret-

Freundschaft

tet ihn in letzter Minute. Nachdem sich der, der beinahe ertrunken war, erholt hat, nimmt er einen Stein und ritzt folgende Worte hinein: „Heute hat mir mein bester Freund das Leben gerettet.“

Der Freund, der den anderen geschlagen und auch gerettet hat, fragt erstaunt: „Als ich dich zutiefst gekränkt habe, hast du in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum schreibst du diese Worte nicht auch hier in den Sand?“ Der andere antwortet ihm: „Wenn uns jemand kränkt oder beleidigt, sollten wir es in den Sand schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder löschen kann. Aber wenn

jemand etwas tut, was gut für uns ist, dann sollten wir es in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann.“

Wir sollten uns also überlegen, was wir dem „Netz“ anvertrauen, ob das Anvertraute eine Beziehung auf Dauer fördert oder behindert. Kann der Wind des Verzeihens wehen?



Der Autor

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

Man tappt sehr leicht in eine

Sicherheit am Telefon ist zu einem Top-Thema geworden! Jeder kann zum Opfer werden. Wichtiger denn je ist es, den Betrügern keine Chance zu geben.

Für Betrüger am Telefon sind ältere Menschen oftmals ein beliebtes Ziel, aber sie nehmen nicht nur sie ins Visier. „Die Täter werden immer kreativer und sind aufgrund der digitalen Möglichkeiten und der Nutzung der künstlichen Intelligenz leider einen Schritt voraus“, erklärt Gruppeninspektorin Sabine Pogner, die seit fünf Jahren im Stadtpolizeikommando Graz im Bereich der Kriminalprävention tätig ist und viel Erfahrung im Umgang mit Telefonbetrug hat. In ihrer Tätigkeit bemüht sie sich, Menschen zu diesem Thema zu sensibilisieren und ihnen zu zeigen, wie einfach sie getäuscht werden können.

Im Gespräch mit „zeitlos“ betont Pogner immer wieder, wie wichtig es sei, sich im Verdachtsfall so



MEHR SICHERHEIT!

Eine Serie von
Alexandra Wachtler

Zu unseren Bildern.
Links: Das Handy kann durch Kriminelle zur gefährlichen Falle werden. Rechts: Gruppeninspektorin Sabine Pogner ist seit fünf Jahren in der Kriminalprävention des Stadtpolizeikommandos Graz im Themenbereich Telefon- und Internetkriminalität tätig.

rasch wie möglich an die Polizei zu wenden. Betrüger sind leider erfinderisch und so gibt es bei ihren neuen „Maschen“ bedauerlicherweise immer ein erstes Opfer. Ein zweites gilt es jedoch unbedingt zu verhindern!

Unverdächtig

Die Sicherheitsexpertin warnt davor, dass die üblen Machenschaften der Täter wirklich jeden treffen können. Eben, weil sich die Täter immer wieder einen Vorsprung

verschaffen. Bis ihre Betrugsmaschinen bekannt sind, können bereits viele darauf reingefallen sein. Es gibt (zu) viele Tricks der Betrüger, manche davon wirken absolut unverdächtig. Wie zum Beispiel dieser: Der Anrufer eines angeblichen Umfrageunternehmens bittet darum, einige Fragen zum Thema Zufriedenheit zu beantworten. Wer das tut, könnte auch schon in eine Falle getappt sein. Möglicherweise wurde die Stimme aufgezeichnet und kann damit schon bald danach durch Künstliche Intelligenz

(KI) manipuliert für Betrugsanrufe im Umfeld der Betroffenen verwendet werden. Pogner rät dringend: „In solchen Fällen einfach nur auflegen.“

Angst und Panik

Besonders wichtig – so die engagierte Polizistin – ist es zu wissen, dass betrügerische Anrufer ihr kriminelles Geschäft oftmals mit dem Verbreiten von Angst und Panik machen. Pogner: „Die braucht man nicht haben, wenn man weiß, was

„Frau Meier, hier spricht die Polizei.“

Adele Meier (Name von der Redaktion geändert) ist eine rüstige 75-Jährige, die das Leben in vollen Zügen genießt. Sie verbringt gerne Zeit mit ihren Enkeln, pflegt ihren Garten und telefoniert regelmäßig mit Freundinnen und Freunden. Eines Nachmittags, als sie gerade ihren Tee genießen wollte, klingelte das Telefon.

Konto schützen

„Hallo, Frau Meier. Hier spricht die Polizei. Wir haben festgestellt, dass jemand versucht, auf Ihr Bankkonto zuzugreifen. Es ist wichtig, dass

Sie uns sofort Ihre Kontodaten geben, damit wir das Konto schützen können.“

Adele Meier erschrak. Die Stimme klang so offiziell, und die Vorstellung, dass jemand ihr Geld stehlen könnte, versetzte sie in Panik. „Natürlich, Herr Inspektor!“, sagte sie hastig und begann, ihre Kontodaten bereitzulegen.

Zum Glück öffnete genau in diesem Moment jemand die Tür. Es war ihr Nachbar, der ihr regelmäßig bei kleineren Arbeiten im Haushalt half und aus Sicherheitsgründen auch einen Wohnungsschlüssel

hatte. Als er hörte, wie Meier gerade begann ihre Kontodaten zu diktieren, ahnte er sofort, dass da etwas nicht stimmen konnte.

Polizistentrick

„Legen Sie sofort auf!“, rief er und nahm ihr sanft den Hörer aus der Hand. „Da ist ein Betrüger am anderen Ende der Leitung.“ Adele Meier war verwirrt. „Aber er sagte doch, er sei von der Polizei“, murmelte sie.

Der Nachbar schüttelte den Kopf. „Die Polizei würde Sie niemals nach Ihren Bankdaten fragen,

schon gar nicht am Telefon. Das war ein sogenannter Polizistentrick. Kriminelle versuchen, Menschen in Panik zu versetzen, damit sie unüberlegt handeln. Adele Meier war erleichtert, dass der Nachbar zur richtigen Zeit gekommen war, aber sie fühlte sich auch verunsichert. Wem sollte sie in Zukunft am Telefon noch vertrauen? Vor allem aber war sie dankbar für die Tipps vom Nachbarn und fühlte sich nun besser gerüstet, um in Zukunft Anrufe dieser Art zu erkennen. Sie beschloss, auch ihre Freundinnen beim nächsten Kaffeekränzchen zu warnen.

Betrüger-Falle



Telefonnummern zu erkundigen und einen Rückruf anzubieten. So verschafft man sich Zeit zum Nachdenken und Nachfragen, ob das Gespräch tatsächlich einen realen Hintergrund hat oder nicht.

Pogner weiß aus zahlreichen Fällen, dass die Kriminellen ihre Opfer unbedingt so lange wie möglich in der Leitung halten wollen, um an ihr Ziel zu kommen. „Da gibt es nur eins – auflegen!“

Ein sehr häufiger Trick sind WhatsApp- oder SMS-Nachrichten mit Inhalten wie „Hallo Mama, mein Handy ist kaputt, ich habe eine neue Telefonnummer.“ Darauf sollte man grundsätzlich nicht reagieren und im Fall des Falles nur die bekannte, „alte“ Telefonnummer vom vermeintlichen Sender anrufen.

Gruppeninspektorin Sabine Pogner hält viele Vorträge zum Thema Telefon- und Internetkriminalität. Seniorinnen und Senioren sind ihr besonders wichtig. Nicht zuletzt auch deshalb, weil sie wertvolle Multiplikatoren sind damit schwerwiegende Folgen auch bei anderen Menschen verhindert werden können.

Rückruf anbieten

Die erfahrene Kriminalistin rät dringend dazu, sich bei einem angeblichen oder vielleicht auch tatsächlichen Anruf von einer Behörde oder der Polizei immer nach Namen und

Franz Huber (Name von der Redaktion geändert) ist ein aktiver 78-Jähriger, der es liebt, im Internet zu surfen und per E-Mail mit seiner Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben. Besonders stolz ist er darauf, dass er seinen Computer und das Internet ohne Probleme nutzen kann. Eines Morgens öffnete er seinen Laptop und entdeckte eine neue E-Mail in seinem Posteingang. Die Betreffzeile lautete: „Wichtige Mitteilung von Ihrer Bank“. Huber öffnete die Nachricht und las aufmerksam. In der E-Mail wurde behauptet, dass es ein Pro-

blem mit seinem Konto gäbe und dass er dringend seine Daten bestätigen müsse, um zu verhindern, dass sein Konto gesperrt wird.

Ein Link in der E-Mail führte zu ei-

Alles sah echt aus

ner Website, die genauso aussah wie die seiner Bank. Franz Huber zögerte. Er hatte schon von solchen Betrugereien gehört, aber die E-Mail sah so echt aus. Bevor er den Link anklickte, beschloss er, seine Tochter anzurufen. Sie ist Informatorin und kennt sich mit solchen Dingen gut aus.

WICHTIGE TIPPS

So vermeiden Sie Telefonbetrug!

- **Misstrauen Sie unbekannten Anrufern:** Wenn jemand nach persönlichen Daten fragt, legen Sie auf. Geben Sie niemals am Telefon Bankdaten, Kreditkartennummern oder Passwörter weiter.
- **Rufen Sie zurück:** Wenn jemand behauptet, von einer Bank, der Polizei oder einer anderen Institution zu sein, beenden Sie das Gespräch und rufen Sie dort unter der offiziellen Nummer an.
- **Sprechen Sie mit Vertrauten:** Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie mit einem Familienmitglied, einem Nachbarn oder einem Freund, bevor Sie handeln.
- **Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen:** Betrüger versuchen oft, Ihnen ein Gefühl der Dringlichkeit zu vermitteln. Nehmen Sie sich immer Zeit, nachzudenken.
- **Melden Sie verdächtige Anrufe:** Informieren Sie die Polizei oder eine Vertrauensperson.

Vorsicht, Phishing-E-Mails!

- **Sie haben angeblich einen Preis gewonnen** oder sind anderweitig Empfänger finanzieller Gewinne.
- **Panikmache** durch Mahnungen oder Drohungen.
- **Aufforderungen zu spenden.** Oft im Zusammenhang mit bekannten Unglücksfällen und Katastrophen.
- **Ungewöhnliche E-Mail-Anhänge** und die Frage nach personenbezogenen Daten.

So vermeiden Sie E-Mail-Betrug!

- **Prüfen Sie die Absenderadresse!** Oft verwenden Betrüger Adressen, die auf den ersten Blick echt aussehen, aber kleine Abweichungen enthalten.
- **Klicken Sie nicht auf verdächtige Links oder Anhänge!** Klicken Sie niemals auf Links in E-Mails, die nach persönlichen Informationen fragen oder Sie auffordern, sich irgendwo anzumelden.
- **Misstrauen Sie dringenden Aufforderungen!** E-Mails, die Sie unter Druck setzen oder Panik auslösen, sind meist betrügerisch.
- **Verwenden Sie eine Antivirensoftware!** Sie kann verdächtige E-Mails erkennen und blockieren.
- **Überprüfen Sie den Inhalt!** Wenn Sie Zweifel an einer E-Mail haben, rufen Sie das Unternehmen oder die Institution über eine offizielle Telefonnummer an.
- **Fragwürdige E-Mails sofort löschen!**

„Wichtige Mitteilung von Ihrer Bank.“

„Papa, klick bloß nicht auf diesen Link!“, warnte sie ihn sofort. „Das ist eine Phishing-E-Mail. Die Betrüger wollen, dass du deine Bankdaten eingibst, damit sie dein Konto leerräumen können.“ Huber war schockiert. Die E-Mail hatte so offiziell gewirkt, und die Website sah genauso aus wie die echte Seite seiner Bank.

Menschen täuschen

Seine Tochter erklärte ihm, dass Betrüger oft sehr geschickt vorgehen, um Menschen zu täuschen. „Ich bin froh, dass du mich gefragt

hast“, sagte sie. „Es ist wichtig, bei solchen E-Mails immer misstrauisch zu sein.“

Franz Huber war dankbar, dass er nicht in die Falle getappt war und beschloss, künftig noch vorsichtiger zu sein. Er erzählte seiner Seniorenrunde beim nächsten Treffen von seiner Erfahrung und gab die Tipps seiner Tochter weiter. Gemeinsam beschlossen sie, in Zukunft besser aufeinander aufzupassen und verdächtige E-Mails sofort zu melden. Denn eines war ihnen allen klar: Im Internet lauern Gefahren, doch mit dem richtigen Wissen kann man sich schützen.

Senioren bestens informiert

Unsere analogen und digitalen Medienangebote

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ – dieser alte Spruch trifft auch heute noch zu. Besonders, wenn es um das Engagement und die vielfältigen Angebote des Österreichischen Seniorenbundes geht. Die Landesorganisationen und ihre vielen Funktionäre und Helfer:innen leisten mit viel Engagement und Herzblut wertvolle Arbeit, von der alle Senior:innen und Senioren profitieren können.

Der Österreichische Seniorenbund setzt sich nicht nur für seniorenpolitische Themen ein, sondern bietet eine beeindruckende Bandbreite an Aktivitäten. Von Sportveranstaltungen über Ausflüge bis hin zu vielfältigen Kursen – wir fördern sowohl körperliche als auch geistige Fitness. Mehr als 570.000 Teilnehmer:innen und Teilnehmer bei über 36.000 Veranstaltungen jährlich sprechen für sich.

Auch das kulturelle und soziale Engagement kommt nicht zu kurz. Unsere Mitglieder haben die Mög-

lichkeit, an zahlreichen Reisen und kulturellen Events teilzunehmen. Darüber hinaus bieten wir kostenlose Beratungen an, um in jeder Lebenslage zu unterstützen.



Copyright: Sabine Klimpt

LAbg. Ingrid Korosec
Präsidentin des ÖSB

Mail: ikorosec@seniorenbund.at

Unser regelmäßig erscheinendes Magazin „zeitlos“ ist nicht nur informativ, sondern auch unterhaltsam. Sie können es gemütlich im Garten, abends vor dem Kamin oder bei einem entspannenden Bad lesen – der Vorteil eines analogen Magazins ist, dass es überall und jederzeit verfügbar ist, ohne

von Batterien oder Internetzugang abhängig zu sein.

Ergänzend zu unserem Printmagazin bieten wir aber auch digitale



Newsletter und wöchentliche Themenschwerpunkte an, die es Ihnen ermöglichen, stets topaktuell informiert zu sein!

Möchten auch Sie unsere Newsletter erhalten?

Dann können Sie sich einfach per Post an „Österreichischer Senio-

renbund, Lichtenfelsgasse 7, 1010 Wien“, per E-Mail an bundesorg@seniorenbund.at, telefonisch unter 01 / 40 126 431 oder direkt über unsere Website: <https://www.seniorenbund.at/formulare/newsletter-anmeldung> anmelden.

Regionale Informationen und aktuelle Veranstaltungen in Ihrer Nähe erhalten Sie über den Newsletter des Steirischen Seniorenbundes – sollten Sie diesen noch nicht erhalten können Sie diesen ebenfalls ganz unkompliziert per Post an „Steirischer Seniorenbund, Karmeliterplatz 5, 8010 Graz“ oder telefonisch unter 0316 / 82 21 300 abonnieren.

Genießen Sie das Beste aus beiden Welten – traditionelle, analoge Gemütlichkeit und die schnellen, aktuellen Informationen der digitalen Welt!

Ingrid Korosec, Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes

Der lange Weg zu unserem heutigen Wahlrecht!

Bereits Anfang 1848 kam es in Europa zu Aufständen für mehr Mitbestimmung. In Österreich begann dies bereits im März 1848. Die erste Antwort war, dass die deutsche Nationalversammlung am 29. Juni 1848 in der Paulskirche in Frankfurt am Main mit 436 von 548 Stimmen Erzherzog Johann zum Reichsverweser wählte. Er wurde dadurch praktisch erstmalig von einem Parlament zu einem gesamtdeutschen Staatsoberhaupt bestellt. Leider wurde das Staatsgebilde nie realisiert, da die Märzrevolution scheiterte. Österreich und Preußen installierten eine gemeinsame Bundeskommission statt dem Reichsverweseramte.

Kaiser Ferdinand I. bildete in Österreich den „Reichstag“. Ein Jahr später löste der neue Kaiser Franz Joseph den Reichstag wieder auf und regierte wieder „absolut“. Doch circa 10 Jahre später wurde der Parlamentarismus aus finanziellen Gründen notwendig. 1867 wurde dann der „Reichsrat“ gegründet. Ab 1873 wurden die Abgeordneten direkt gewählt. Dieses Wahlrecht war aber an einen bestimmten Besitz oder Steuerleistung gebunden. Dadurch war aber der Großteil der Menschen nicht wahlberechtigt. Im Jahre 1907 kam das allgemeine Wahlrecht für Männer. Ab die-

sem Zeitpunkt durften alle Männer wählen. Ab 1920, nach dem 1. Weltkrieg, bekam Österreich eine Republik und in dieser Verfassung wurde auch das Wahlrecht für Frauen verankert. Jedoch wurde auch weiterhin zwischen Männern und Frauen scharf getrennt. Frauen erhielten andersfarbige Stimmzettel als Männer und mussten diese auch in eigene Urnen geben. Erst in der zweiten Republik nach 1945 wurde diese Regelung abgeschafft. Von 1929 bis 1982 gab es die Wahlpflicht bei Bundespräsidentenwahlen. Von 1949 bis 1992 war Wahlpflicht bei Nationalratswahlen. Einen Tag vor der Wahl und am Wahltag gab es ein striktes Alkoholverbot.

Auch die Großjährigkeit und damit die Wahlberechtigung hat sich laufend geändert.

Bis 1919 war man mit 24 Jahren großjährig, von 1919 bis 1. Juli 1973 mit 21 Jahren.

Ab 1. Juli 1973 bis 1. Juli 2001 mit 19 und danach mit 18. In der Wahlrechtsreform von 2007 wurde die Wahlberechtigung auf 16 Jahre herabgesetzt.

Man sieht wie lange und mühsam der Weg zur heutigen Wahlberechtigung war. **Daher kann ich nur allen Wahlberechtigten empfehlen unbedingt vom Wahlrecht Gebrauch zu machen!**

Mag. Gerd Weiß

Alles über den „Kreuzschmerz“

Vier von fünf Österreichern sind im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger stark von Schmerzen im Rücken/ Wirbelsäulenbereich betroffen. Die Beschwerden sind zwar sehr unangenehm, in einem Großteil der Fälle glücklicherweise jedoch harmlos.



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

In über 75 Prozent der akuten Rückenschmerzattacken lässt sich auch vom Spezialisten keine eindeutige Ursache für die Beschwerden finden. In diesen Fällen spricht man von sog. „unspezifischen Rückenschmerzen“. Im Gegensatz dazu können den „spezifischen Rückenschmerzen“ eine Vielzahl an Ursachen zugrunde liegen. Gelegentlich können sich sogar bösartige Erkrankungen in Form von Rückenschmerzen manifestieren. Dementsprechend gehören alle Rücken/Kreuzschmerzen, die länger als 6 Wochen dauern, ärztlich abgeklärt!

Aktiv bleiben

Unspezifische Rückenschmerzen bilden sich meist unabhängig von der Behandlungsart innerhalb von Tagen bis Wochen zurück. Im Allgemeinen sind 90 – 95 Prozent dieser Patienten nach einigen Wochen wieder schmerzfrei und funktionell weitgehend wiederhergestellt. In der Akutphase lassen sich die Schmerzen durch die Verabreichung von Schmerzmitteln meist gut lindern. Auf Heben schwerer Lasten sollte in dieser Phase verzichtet werden. Nicht anzuraten ist es, sich bei Rückenschmerzen nur ins Bett zu legen und zu warten bis diese verschwinden. Leichte Bewegung wie z. B. Spaziergänge führen eher zu einer Besserung der Akutsituation als nur Liegen im Bett. Das Problem dieser unspezifischen

Rückenschmerzen stellt nicht so sehr die Akutattacke, sondern vielmehr die ausgeprägte Neigung des Wiederauftretens der Beschwerden (=Rezidivbeschwerden) dar. Daher ist es auch eines der Behandlungsziele von Rückenschmerzen die Häufigkeit, Dauer und Intensität derartiger Rezidive zu senken. Zu diesem Zweck werden zunächst vom Hausarzt für das Auftreten der Rückenschmerzen vorliegende Risikofaktoren erhoben. Häufige Risikofaktoren sind Bewegungsmangel und dadurch eine schwach ausgebildete Rumpfmuskulatur. Aber auch Muskelverspannungen infolge von Fehlhaltungen, Fehlbelastungen durch langes Sitzen oder einseitige, schwere körperliche Arbeit begünstigen das Auftreten derartiger Schmerzen. Ebenso sind psychische Belastungen, Stress oder Depression als Risikofaktoren für Rückenschmerzen bekannt. Einen wesentlichen Behandlungsschritt stellt die Erstellung eines Bewegungs/Trainingsprogramms dar. Durch geeignetes Training wie z. B. Wirbelsäulengymnastik wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und stabilisiert. Dabei ist regelmäßiges, mehrmaliges wöchentliches Training, für den Therapieerfolg

ausschlaggebend. Ebenso wird Entspannungsübungen ein günstiger Effekt zugeschrieben. Neben einer adäquaten Schmerztherapie können sich Massagen, manualtherapeutische und Wärmebehandlungen positiv auswirken. Gift für diese Form von Rückenschmerzen ist körperliche Inaktivität!

„
Spezifische Rückenschmerzen können eine Vielzahl an Ursachen haben.
“

Ergeben sich bei der Erstuntersuchung Warnsymptome, die auf das Vorliegen eines spezifischen Rückenschmerzes hinweisen, erfolgt die weitere Abklärung mittels Wirbelsäulenröntgen,

Computertomographie und ev. Magnetresonanztomographie. Mit diesen Untersuchungen können knöcherne- und Weichteilstrukturen sehr gut dargestellt werden.

Ärztliche Abklärung

Häufige Formen von spezifischen Rückenschmerzen stellen Nervenwurzelkompression und Bandscheibenvorfall dar. Auch stärkster Schmerz stellt primär keine akute Operationsindikation dar, sondern erst dann, wenn trotz adäquater orthopädisch/neurologischer Therapie nach acht bis zwölf Wochen keine ausreichende Schmerzlinderung erzielbar ist. Akutoperationen,

d. h. Operationen innerhalb von ca. zwölf Stunden, sind bei Auftreten von Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühl oder Harnentleerungsstörungen notwendig. Bei Auftreten derartiger Symptome sollte unverzüglich eine neuro-chirurgische Ambulanz aufgesucht werden. In seltenen Fällen werden Rückenschmerzen auch durch Tumorerkrankungen in und außerhalb der Wirbelsäule wie z. B. Lymphome, Plasmazytome, Sarkome, Osteome, Astrozytome, Meningeome, Neurinome u. a. hervorgerufen. Aber auch Absiedelungen von in anderen Organen aufgetretenen Tumorerkrankungen (=Metastasen) können sich unter Umständen in Form von Rückenbeschwerden manifestieren. Dementsprechend sollten länger anhaltende, unklare Kreuzschmerzen immer ärztlich abgeklärt werden.

* Prim. ao. Univ.-Prof. Dr. Hubert Hauser, FACS ist Vorstand der Chir. Abt. LKH Graz II, West Facharzt für Chirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie Gerichtlich beeideter u. zertifizierter Sachverständiger Ordination Mandellstraße 1/I; 8010 Graz, Telefon 0316/429922 oder 0664/380 37 06

Wege zur Ernährungskompetenz

Medien und die Erreichbarkeit von wissenschaftlich fundierter Information

Auch wenn das Interesse an Forschung vorhanden ist, gibt es laut Eurobarometer 516 (2021. European citizens' knowledge and attitudes towards science and technology) nach wie vor einen Mangel an Erreichbarkeit und der positiven Einschätzung von Wissenschaft für den persönlichen Alltag. Das Fernsehen (63 Prozent), Social Media und Blogs (29 Prozent) und online/print Zeitungen (24 Prozent) sind die bevorzugten Medien als Informationsquelle. Ernährungskompetenz („nutrition health literacy“) schließt begrifflich Wissen, Motivation und Fähigkeit ein, fundierte Informationen zu Ernährung zu finden und dann auch in das eigene Verhalten integrieren zu können. Dazu braucht es entsprechende Angebote.

”

Wie kann gesunde Ernährung funktionieren?

“

Trinkverhalten

➔ Trinken Sie zu allen Mahlzeiten zumindest ein Glas Wasser; verdünnte Obstsäfte geben Geschmack und liefern Vitamine; Tees wie Wermut und Schafgarbe regen den Appetit an und tun gut!

Ballaststoffe

➔ Ballaststoffe sind besonders im Alter wichtig und unterstützen neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr die Verdauung! Haben Sie bis jetzt wenig Ballaststoffe gegessen? Steigern Sie zu Beginn langsam die Ballaststoff-Zufuhr und bevorzugen Sie Vollkornbrot (aus



Foto: nightsofspring.com

Hendlbruststreifen mit Sesampanade auf Salat.

fein vermahlenem Getreide) sowie Vollkorntoast.

Hauptmahlzeiten

➔ Werten Sie Fleischgerichte mit großzügigen Gemüsebeilagen auf (gedünstet oder, falls Sie Ihnen gut bekommt, auch Rohkost). Oder setzen Sie auf pikante, gemüserreiche Hauptmahlzeiten: Gerichte wie Linsen mit Knödel, Krautfleckerl, Fisolengulasch, Gemüsestrudel, geröstete Eierschwammerl mit Ei, Erdäpfelpuffer mit Apfelkren und Bandnudeln mit Kürbissauce liefern wichtige Nährstoffe und schmecken gut. Auch bei jeder kalten Jause sollte eine Portion Gemüse mit am Teller sein! Saftige Paradeiser im Sommer und Herbst oder knackige Karotten bzw. sauer Eingelegtes im Winter und Frühling. Ganzjährig können diverse Gemüseaufstriche die Jause toll ergänzen. Denken Sie nur an einen deftigen Linsenaufstrich oder einen würzigen Kren- oder Schnittlauchaufstrich.

Kräuter

➔ Verwenden Sie bei verminderter Geschmacksempfinden Kräuter statt mehr Salz! Bei Schluckproblemen kann ein Kräutersäckchen/-sieb, in dem die Kräuter mitgekocht werden, hilfreich sein.

➔ Falls Sie nur wenig Appetit haben, gehen Sie vor dem Essen spazieren, trinken Sie appetitanregende Tees wie Schafgarben-, Wermut- oder Salbeitee. Das Auge isst mit: Richten Sie Ihre Lieblings Speisen schön an und genießen

Essverhalten

Sie Ihr Essen in guter Gesellschaft! Falls Sie nur noch kleine Portionen essen, achten Sie besonders auf die Eiweißzufuhr! Haben Sie Ihr Gewicht im Auge! Rutscht die Hose/der Rock oder zeigt die Waage etwas weniger an? Beobachten Sie einen ungewollten Gewichtsverlust jedenfalls; bei Weiterbestehen unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt abklären.

Risikogruppen

➔ Ältere Menschen ab 65 Jahren zählen zu den Risikogruppen, die gegebenenfalls ein Vitamin-D-Präparat einnehmen müssen. Lassen Sie Ihren

Bedarf von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt abklären.

Lebensmittelhygiene

➔ Lebensmittelhygiene ist insbesondere für immungeschwächte SeniorInnen wichtig. Prüfen Sie Ihre Kühlschranktemperatur. Für eine gute Lebensmittelhygiene sollte der Kühlschrank auf 5° C eingestellt sein.“



**Labg. Assoz.-Prof.
Dr. Sandra Holasek**
Med. Uni. Graz

Zum Weiterlesen:

Gesunde Ernährung für ältere Menschen – Gesundheitsfonds (gesundheitsfonds-steiermark.at) **Oder auch:** Ernährung Senioren – Essen im Alter | Gesundheitsportal Ernährung & Bewegung im Seniorenalter | Gesundheitsportal Empfehlungen für Personengruppen – ÖGE (oege.at)

Die Darstellung von Medizin in den Medien ist vielfältig und reicht von Spielfilmserien im sogenannten linearen Fernsehen bis zur heutigen allumfassenden Verfügbarkeit medizinischer Informationen im Internet. Klassische Spielfilmserien mit Ärztinnen oder Ärzten als Hauptfiguren enthalten neben ihrem Unterhaltungswert auch Informationen über Erkrankungen und medizinische Prozeduren. Für Zuseherinnen und Zuseher können diese Serien

Krankenhausserien

Möglichkeit und Anlass sein, sich z. B. über Vorsorgemaßnahmen zu informieren und diese in Anspruch zu nehmen. Ein anderer Effekt dieser Serien ist, dass seltene, der Allgemeinheit unbekannte Erkrankungen hier einem größeren Publikum vorgestellt werden können. In Bezug zum tatsächlichen medizinischen Alltag geraten diese Serienformate jedoch an ihre Grenzen: seltene Erkrankungen sind überrepräsentiert, Behandlungen sind erfolgreicher als in der Realität, und die Darstellung der Arbeitsweise und Arbeitsbedingungen der Ärztinnen und Ärzte ist nicht repräsentativ.

Ratgebersendungen

Einen tatsächlichen Bildungsanspruch haben Ratgebersendungen oder Gesprächsrunden in Fernsehen und Radio, die über allgemeine Gesundheitsvorsorge als auch Entwicklungen in spezifischen Bereichen, z. B. aktuell in der Therapie der Alzheimererkrankung, berichten und informieren. Eine klassische Do-

mäne der Gesundheitsinformation sind Printmedien (Zeitungen, Zeitschriften, Bücher). Hier wie auch in den Fernseh- und Hörfunkformaten sind gelegentlich auch kontroverse Meinungen von Expertinnen und Ex-

Expertenmeinung

perten zu bestimmten medizinischen Themen zu finden. Dies betrifft vor allem Wissensbereiche, die in der Entwicklung sind und in denen sich naturwissenschaftlich basierte Kenntnisse und Ansichten im Lauf der Zeit ändern können.

Unmittelbar verfügbare umfassende Informationen zu medizinischen Themen finden sich im Internet und den sozialen Medien. Hier können Nutzerinnen und Nutzer schnell ei-

nen Überblick über den aktuellen Wissensstand in einem Bereich erlangen und auch spezifische tiefer gehende Recherchen durchführen, so z. B. auch die genauen Zulassungsinformationen für neue Medikamente erfahren. Für von Erkrankungen Betroffene ermöglichen die neuen Medien eine bessere Information als Basis für die Kommunikation mit behandelnden Ärztinnen und Ärzten und bieten erweiterte Möglichkeiten des Austauschs mit anderen Betroffenen. Diese Medien bringen aber auch

Persönliche Gespräche

mit sich, dass die Einordnung von Gelesenem und Gehörtem in einen Gesamtkontext schwierig sein kann und Einzelmeinungen überrepräsentiert sind. Persönliche Gespräche

mit Ärztinnen und Ärzten vor Ort, zu denen eine Vertrauensbasis besteht, können damit nicht ersetzt werden.



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



**DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN**



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

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

Mehr Medienkompetenz im Alter

Tipps und Tricks für den Umgang mit modernen Techniken

In einer zunehmend digitalen Welt ist Medienkompetenz für alle Altersgruppen, insbesondere für ältere Menschen, von großer Bedeutung. Viele Seniorinnen und Senioren schätzen die Vorteile moderner Technologien, stehen jedoch oft vor der Herausforderung, sich mit neuen Geräten und Anwendungen vertraut zu machen. Häufig fehlt den Angehörigen die Zeit, ihre Liebsten entsprechend zu schulen. Zwar existiert derzeit noch kein flächendeckendes Angebot zur Schulung von Seniorinnen und Senioren, aber vereinzelt sind bereits gute Programme verfügbar.

Soziale Interaktion

Medien sind gerade für ältere Menschen ein wichtiges Mittel zur sozialen Interaktion. Medienkompetenz bedeutet, digitale Medien sicher und effektiv zu nutzen. Für ältere Menschen kann dies bedeuten, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, Online-Dienste zu nutzen, Gesundheitsinformationen zu recherchieren oder Unterhaltung zu genießen. Ein sicherer Umgang mit Technologie kann das Selbstbewusstsein stärken und das Gefühl der Isolation deutlich verringern. Besonders der soziale Kontakt zu anderen ist wesentlich, um sozialen Pflegephänomenen wie der Vereinsamung entgegenzuwirken.

Kontakte fördern

Medien spielen eine entscheidende Rolle im Kampf gegen die Vereinsamung im Alter. Durch digitale Kommunikationsmittel wie Videoanrufe, soziale Netzwerke und Online-Foren können ältere Menschen mit Familie, Freunden und Gleichgesinnten in Kontakt bleiben. Auch Fernsehsendungen, Radio und Podcasts bieten nicht



Senioren interessieren sich immer mehr für die digitale Welt.

nur Unterhaltung, sondern auch wertvolle Informationen und Anregungen, die das Gefühl der Isolation mindern. Spezielle Anwendungen und Plattformen fördern den Austausch und unterstützen so die soziale Teilhabe und das Wohlbefinden älterer Menschen. Zudem ist es bereits möglich, digital mit Ärzten, Gesundheitseinrichtungen, Behörden und anderen wichtigen Stellen zu kommunizieren. Auch dieser Aspekt erleichtert den Alltag älterer Menschen erheblich. Ältere Menschen können den

Workshops

Umgang mit Medien durch verschiedene Ansätze erlernen. Schulungen und Workshops, teilweise angeboten von lokalen Gesundheitsberatungen oder Senioreneinrichtungen bzw. Gemeinden, vermitteln grundlegende Kenntnisse in der Nutzung von Computern, Smartphones, Tablets und dem Internet. Jüngere Generationen, wie Enkelkinder, können ebenfalls wertvolle Unterstützung bieten, indem sie ihre Medienkompetenz teilen, sofern genug Zeitressourcen zur Verfügung stehen. Online-Tutorials und -Kurse ermöglichen ein selbstbestimmtes Lernen im eigenen Tempo. Zudem gibt es speziell auf Seniorinnen und Senioren zugeschnittene

Geräte und benutzerfreundliche Anwendungen, die den Einstieg erleichtern sollen. Regelmäßiges Üben fördert zusätzlich das Vertrauen und die Sicherheit im Umgang mit neuen Technologien.

Nicht unterschätzen

Der Enkeltrick ist eine Betrugsmasche, bei der Kriminelle sich am Telefon, per E-Mail oder durch Spam-Nachrichten als Verwandte ausgeben, um Geld von älteren Menschen zu erschleichen. Medien spielen eine wichtige Rolle im Schutz älterer Menschen vor solchen Betrugereien. Informationskampagnen in Fernsehen, Radio und Zeitungen klären über diese Masche auf und geben Tipps, wie man sich schützen kann. Zudem helfen Schulungen und Workshops, das Bewusstsein für solche Gefahren zu schärfen und die Medienkompetenz zu stärken. Der Austausch mit Familie und Freunden, besonders mit technikaffinen Kindern und Enkelkindern, kann zusätzlich zur Sensibilisierung beitragen und älteren Menschen Sicherheit im Umgang mit unbekannten Anrufen geben.

Onlineanträge

Altersdiskriminierung bei abschließlichen Onlineanträgen ist

ein zunehmendes Problem, da ältere Menschen oft weniger technikaffin im Umgang mit digitalen Formularen sind. Viele Seniorinnen und Senioren haben Schwierigkeiten mit der Nutzung solcher Antragsformulare, was ihnen den Zugang zu wichtigen Dienstleistungen und Förderungen erheblich erschwert. Diese Barriere führt zu einer Benachteiligung, da sie möglicherweise keine alternativen Antragsverfahren haben. Unternehmen und Behörden sollten daher sicherstellen, dass ihre Dienstleistungen auch weiterhin offline zugänglich sind. Eine inklusive Gesellschaft muss allen Altersgruppen den gleichen Zugang zu Ressourcen und Möglichkeiten bieten, um Diskriminierung zu vermeiden.

Gemeinsam entdecken

Medienkompetenz im Alter ist kein unüberwindbares Hindernis. Mit Geduld, den richtigen Hilfsmitteln und etwas Übung können ältere Menschen die Vorteile moderner Technologien genießen und ihre Lebensqualität verbessern. Besonders die Generation der Enkelkinder ist gefordert, ihren Großeltern mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Helfen Sie einem älteren Familienmitglied oder Freund, den ersten Schritt zu machen – die digitale Welt wartet darauf, entdeckt zu werden.

Oticon Intent™ passt zu dir.

Deine Intention,
dein Hören:



4D-sensorgesteuerte
Brain-Hearing-Technologie™



Bluetooth® LE Audio Technologie



Bis zu 20 Stunden Akkulaufzeit

Bis
zu **800 €**
Rabatt*

auf alle Intent
Akku-Hörgeräte.
(1-4)



QR-Code
scannen und
Termin online
buchen.



Oticon
Intent 4
ab 1499€.*

Ihre Neuroth-Fachinstitute, 23x in der Steiermark.
Service-Hotline: 00800 8001 8001

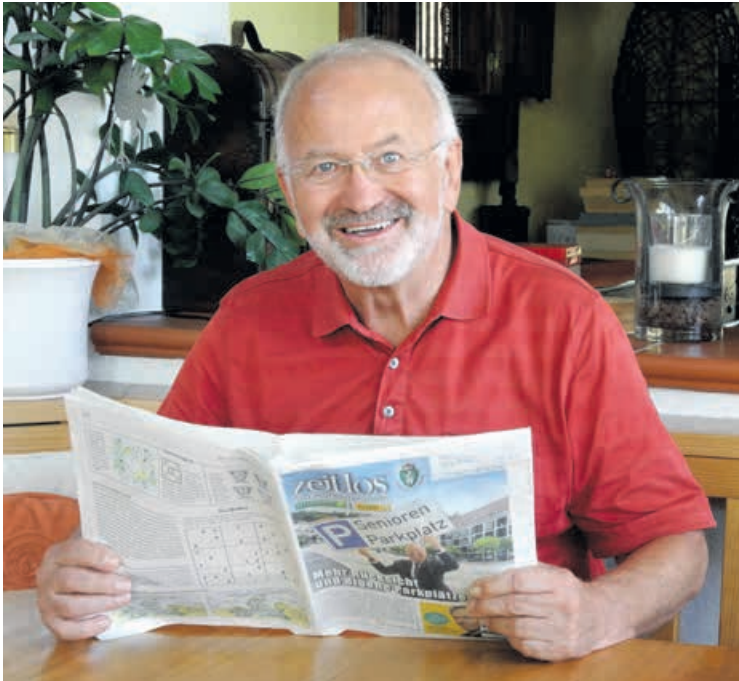
neuroth.com

 **NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

*Aktionsbedingungen unter neuroth.com/oticonintent

Leserbriefe



Ich muss gratulieren

Habe heute die neueste Ausgabe erhalten. Muß Ihnen zur neuen und übersichtlichen Gestaltung gratulieren. Endlich ist Ordnung in den Beiträgen.

Mit freundlichen Grüßen
Heribert Klöckl
OG Deutsch Goritz



Gratulation zur Gestaltung

Ein ganz großes Lob dem Zeitungsteam für die soooo tolle, übersichtliche Gestaltung von „zeitlos“ – ist

wunderbar zu lesen!!!
Ganz liebe Grüße Stefanie Leitner

Modische Grüße vom Herbst

Herbstzeit ist Modezeit. Wenn es draußen kühler wird, dann soll uns die Mode nicht nur wärmen, sondern auch mit netten und praktischen Details erfreuen. Ein Ausblick auf die Trends der bevorstehenden Saison.

Die Aussichten sind ausgezeichnet: Im heurigen Herbst/Winter liegen gedeckte Naturtöne ebenso im Trend wie kräftige Farbtupfen, die ordentlich aufmischen. So werden zu beigigen Unterteilen Shirts in passenden Tönen kombiniert, auch eine Bluse ist nie die falsche Wahl. Blusen-Fans werden besonders Seidenmodelle lieben, denn dieses edle Material bringt nicht nur erdige Farben zum Strahlen, sondern lässt Rot, Gelb, Blau oder Grün zu einem Feuerwerk werden. Zu gewagt für Ihren Geschmack? Ein bisschen Mode-Mut gehört schon dazu, zugegeben. Doch es lohnt sich bei der Herbstbekleidung auf Farben zu setzen, werden die Tage doch ohnehin grau und die Landschaft ebenfalls.

Farbenfroh

Starten Sie am besten „langsam“. Vielleicht einmal mit einem knalligen Tuch, einer Stola oder einem Schal. Der Rest ihrer Kleidung bleibt dezent. So schaffen Sie einen attraktiven Akzent, der ins Auge sticht, ohne dieses modisch zu verletzen. Neben saftigen Beerentönen ist auch Purpurrot in der aktuellen Modesaison gefragt. Kuschelige, raffiniert geschnittene Pullover sind dafür genau das Richtige. Es darf auch einmal ein Mantel in einem anderen Farbton außer Grau, Schwarz oder Beige sein. Beerentöne, die dunklen Farbnuancen von Violett wirken charmant und lassen

sich ganz einfach kombinieren. Da fehlt nur noch ein Lippenstift im selben Farbspektrum – fertig ist der perfekte Herbst-Look.

Ein Klassiker

Wenn der kühle Wind, die Blätter von den Bäumen fegt, dann ist auch die Zeit für einen Klassiker angebrochen: den Trenchcoat. Der berühmte Engländer ist der ideale Begleiter durch die herbstlichen Monate. Und er ist ein wahrer Alleskönner: passt zu jedem Stil und nahezu allen Modekombinationen. Ein Jackpot also für Ihren Kleiderschrank. Ganz ähnlich der Parker, die kurze, gesteppte Variante des Mantels, die stets sportlich anmutet und funktionell ist. Kapuze auf, schon schlagen Sie dem trüben Wetter ein Schnäppchen und sehen dabei gut aus.

Prächtige Tracht

In der Trachtenmode sind diesen Herbst ebenfalls Violett bzw.. Beerentöne sowie dunkles moosiges Grün angesagt. Kostbare Stoffe wie Wolle und Seide werden zu schönen Sonntags- bzw. Festtags-trachten verwandelt, Baumwolle und Leinen dominieren bei der sogenannten Alltagstracht, wie man im Steirischen Heimatwerk bestens informiert ist. Dazu trägt die modebewusste Steirerin eine anmutige Stola, ein prächtiges Tuch oder eine passende Jacke.

Für Inspiration: www.madeleine.at, www.steirisches-heimatwerk.at, www.goldner-fashion.com

Text: Michaela Krainz



1 Wenn die Temperaturen sinken, dann sind Naturtöne gefragt.

2+3 Sie schmeicheln und passen nahezu für jeden Anlass. Wärmer Begleiter durch den Herbst und Winter sind Long-Jacken und Parkas, die verkürzte Version des Mantels sozusagen. Wirken immer sportlich.

4+5 Traditionelle Looks haben immer Saison: An kühlen Tagen wärmen Stolas und Tücher aus z. B. Wolle oder Filz und sehen zum Dirndl (vom Steirischen Heimatwerk) chic aus.

6 Farbe gefällt? Beerentöne sind heuer die modischen Farbtupfen!



IHR VERLÄSSLICHER PARTNER IN SCHWEREN STUNDEN



BESTATTUNG WOLF

Täglich von 0-24 Uhr

 **0316 / 26 66 66**

Zentrale Steiermark

Patrick Trummer

Ortsried 7

8401 Kalsdorf bei Graz

T: 03135 / 54 666

Graz-Straßgang

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

Graz-Zentrum

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

Graz-St. Peter

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

Deutschlandsberg

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

Bad Gams

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

Stainz

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

Zentralfriedhof

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

Seiersberg-Pirka

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

Hart bei Graz

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

Stainz

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

Gratwein-Straßengel

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

Lieboch/Tobelbad

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

Feldkirchen bei Graz

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

Frauental

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

Premstätten

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

Frohnleiten

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

Vasoldsberg

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

Vorsorgebüro

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

Alles verändert sich, aber dahinter ruht ein Ewiges.

Johann Wolfgang von Goethe



Grazer Volkspartei

WIR SIND FÜR SIE DA

Seniorenhotline

www.grazervp.at

Unsere Seniorenhotline

Weil uns unsere Seniorinnen und Senioren am Herzen liegen

Als Grazer Volkspartei ist es uns wichtig, ein verlässlicher Ansprechpartner für alle Seniorinnen und Senioren zu sein. Daher freut es uns sehr, dass wir Ihnen unsere neue Seniorenhotline vorstellen dürfen.

Wenn Sie Hilfe bei einem Behördenweg brauchen, eine Frage oder ein Anliegen rund um das politische Geschehen haben oder Sie einfach jemanden benötigen, der Sie im Alltag, zum Beispiel beim Einkauf unterstützt, dann ist die Grazer Volkspartei der richtige Ansprechpartner für Sie.

Rufen Sie uns einfach an. Wir nehmen Ihr Anliegen auf und kümmern uns darum!

TELEFONNUMMER: 0316/607 44 16 12

WANN: Dienstag & Donnerstag von 14:00 bis 17:00 Uhr



YOGA FÜR SENIOREN

**PRIVAT &
GANZ FÜR DICH**

**ICH KOMME ZU IHNEN NACH HAUSE.
SIE BESTIMMEN DEN ORT,
ZEIT UND DAUER.**

Der Preis wird nach einer Probestunde individuell je nach Anfahrt, Dauer und Ihrem bevorzugten Programm - Paket angepasst. Alles ist möglich, wir finden einen Weg.

PROBESTUNDE:
60 MIN € 50,-

0676 71 58 122

SHYAMA.WEBER@GMAIL.COM



KONZERT ZUM NATIONALFEIERTAG

25. OKTOBER 2024 | 18.00H | STEFANIENSAAL GRAZ

Erleben Sie die schönsten Melodien von Johann Strauss mit dem Wiener Johann Strauss Orchester unter der Leitung von Johannes Wildner!

TICKETS AUSSCHLIESSLICH BEI IHREM SB ORTSGRUPPEN-VORSITZENDEN, ODER DEM BEZIRKSOBMANN ERHÄLTlich!

PROGRAMM
WJSO.AT



Schlaflose Nächte



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

Jeder kennt es, wenn man sich in der Nacht stundenlang im Bett von einer Seite zur anderen wälzt und das Einschlafen einfach nicht klappen will. Aber ab wann wird das zum Problem? Und worin liegen die Ursachen für Schlafstörungen?

Schlafstörungen bei Erwachsenen sind vielseitig, denn es gibt eine ganze Reihe an Ursachen die Ein- und Durchschlafstörungen begünstigen oder auslösen können. Dabei können Koffein, Alkohol aber auch bestimmte Medikamente eine Ursache sein, aber auch Stress im Privatleben oder in der Arbeit sowie nächtliches „Grübeln“

können ein Auslöser für die Schlafprobleme sein. Chronische Schlafstörungen können sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch die Psyche massiv belasten. Sollten Schlafstörungen 3-mal pro Woche über mindestens 1 Monat auftreten, sprechen Fachleute von der sogenannten Insomnie. Sollten Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum anhalten, sollten diese mit einem Arzt besprochen werden.

Abseits der Möglichkeit einer medikamentösen Therapie gibt es verschiedene Maßnahmen, die helfen können Ein- und Durchschlafstörungen zu reduzieren.

TIPPS:

- Auf die Schlafhygiene achten! Schaffen Sie sich ein Einschlafritual: ein entspannender Tee, einige Seiten Ihres Lieblingsbuches und das tägliche zu Bett gehen zur gleichen Zeit, sind nur einige Punkte die eine gute Schlafhygiene ausmachen und helfen können entspannter einzuschlafen.
- Verzichten Sie abends auf Alkohol, Kaffee und schwere Mahlzeiten.
- Pflanzliche Helfer: Mit den pflanzlichen Mitteln wie Baldrian, Hopfen oder Melisse können Sie versuchen die Einschlafzeit zu verkürzen. Auch Melatonin, das körpereigene Schlafhormon, kann kurzfristig verwendet werden.
- Verzichten Sie vor dem zu Bett gehen auf langes Fernsehen und auf das Smartphone.
- Tägliche Bewegung: Bauen Sie tagsüber immer Bewegung in Ihren Alltag ein. Das hilft nicht nur am Abend besser einzuschlafen, sondern ist auch für das allgemeine Wohlbefinden von Vorteil.
- Auf den Mittagsschlaf verzichten. Wer auf seinen „Powernap“ aber nicht verzichten will, sollte beachten, dass dieser nicht später als 15 Uhr erfolgen sollte und nicht länger als 20 Minuten in Anspruch nehmen sollte.

STEIRISCH-SALZBURGERISCH-TIROLERISCH G´SUNGEN UND G´SPIELT

SONNTAG, 17. Nov. 2024 – 13.00 Uhr

VERANSTALTUNGSZENTRUM RAMSAU AM DACHSTEIN

Motto: Singende und musizierende Familien – mit dabei:



- **Zellberg Buam** – 3 Brüder aus Tirol
- **Filzmooser Tanzmusi** – 3 Brüder aus Filzmoos
- **Alle Ste – Männergesang** – 8 Brüder aus Obdach
 - **Die Stoakogler (als Ehrengäste)**
- **„Leit´n Toni“** Ziehharmonika Duo aus Eben i.Pg
- **Fresold Trio** – Familiengesang aus Schladming und Ramsau
- **Familie Brandner** aus der Kleinsölk (K u. K Viergesang und die „Strubbis“)
 - **Missebner Trio** – 3 Geschwister aus Langenwang – mit der Ziehharmonika Weltmeisterin **Klara Missebner**
 - **„Jaga Buam“** – 2 musizierende Brüder aus Haus im Ennstal
- **„Waschecht“** – Die Lutzmann Brüder aus Ramsau mit Unterhaltungsmusik
 - **„Huber Buam“** – 2 musikalische Brüder aus Ramsau a.D.



Moderation: Karl Fischbacher und Sepp Reich

Kartenreservierung möglich: Bei Sepp Reich – Tel.Nr. 0664-51 16 327 - € 20.—

Reservierte Karten müssen bei der Veranstaltung bis 12.00 Uhr abgeholt sein.

Restkarten an der Veranstaltungskassa - € 23.—

Ehejubilare



<<< ANGER Martha und Franz Glössl feierten ihre Diamantene Hochzeit. Franz als bekannter „Messer- und Scherenschleifer“ und Martha als langjährige ehrenamtliche Mitarbeiterin beim Roten Kreuz sind in Anger weithin bekannt. Dem Jubelpaar wünschen wir noch viele gemeinsame Jahre in Zufriedenheit und Gesundheit.

ANGER >>> Dem sehr engagierten Apotheker-Ehepaar, Maria und Herbert Ribul, durften wir zum Goldenen Ehejubiläum gratulieren. Vielfältig ist ihr ehrenamtlicher Einsatz in der Gemeinde und in der Pfarre. Wir wünschen dem Jubelpaar viel Kraft und Segen, damit sie noch lange alle ihre kreativen Visionen umsetzen können.



BLAINDORF >>> Die Ortsgruppe gratulierte den Jubelpaaren Elisabeth und Karl Hödl sowie Gertrude und Edmund Tuider sehr herzlich zur Goldenen Hochzeit.



<<< EDELSBACH Dem Ehejubiläum Johann und Johanna Rath durfte die Ortsgruppe zur Diamantenen Hochzeit die besten Glückwünsche aussprechen.



<<< DECHANTSKIRCHEN Wojka und Ernst Pichlhöfer feierten ihre Goldene Hochzeit. Als Gratulant stellte sich Obm. Franz Pausackerl ein und wünschte noch viele glückliche und gesunde Jahre mit Gottes Segen.

GROSSSTEINBACH >>> Die Ortsgruppe gratulierte herzlichst zu zwei besonderen Jubiläen: Olga und Franz Fink (r.) feierten ihre Gnadenhochzeit...



HATZENDORF >>> Das schöne Fest der Diamantenen Hochzeit feierten Resi und Franz Koller. Die Ortsgruppe dankte für die langjährige Mitarbeit und Unterstützung. Wir wünschen weiterhin alles Gute bei bester Gesundheit und noch viele gemeinsame Lebensjahre.



... sowie Gertrude und Johann Prettenhofer (l.) ihre Diamantene Hochzeit. Ein brasilianisches Sprichwort sagt: „Wahre Liebe gleicht dem Ring, und der Ring, der hat kein Ende.“



<<< HATZENDORF Im kleinen Kreis feierten drei Jubelpaare ihre Goldene Hochzeit: Christine und Alois Koller (Rechnungsprüfer, l.), BO-Stv. Obfrau Anneliese und Alois Fuchs GB (M.) sowie Juliane und Karl Fuchs (Org.Ref.). Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich, wünschte viel Lebensfreude, Gesundheit und weiterhin ein gemeinsames Mitwirken im Seniorenbund.



<<< HEILBRUNN Frieda und Erwin Tiefengraber feierten heuer ihre Goldene Hochzeit. Die Ortsgruppe wünschte dem Jubelpaar noch viele gemeinsame Jahre in Gesundheit und Lebensfreude.

KLÖCH >>> Elfriede und Rudolf Schuster (l.), Obfrau Herta Stessl und ihr Gatte Ludwig (M) sowie Rosina und Franz Potzinger (r.), feierten die Diamantene Hochzeit. Die Ortsgruppe wünschte den Jubelpaaren Gesundheit und Gottes Segen und noch viele glückliche Jahre.



KRAKAUEBENE-KRAKAUSCHATTEN >>>

Alfons Tockner feierte seinen 85. Geburtstag und gemeinsam mit seiner Irmine die Diamantene Hochzeit. Ein guter Grund zum Gratulieren und Feiern.



<<< MARK HART-

MANNSDORF Christine und Anton Pfeifer feierten ihre Goldene Hochzeit. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte dem Jubelpaar noch viele glückliche und gesunde gemeinsame Jahre mit Gottes Segen.



<<< RANTEN Das Fest der Goldenen Hochzeit feierten Alt-Bgm. Klement Knapp und seine Gattin Friederike. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte den beiden Vorstandsmitgliedern weiterhin viel Glück und Gottes Segen.

LÖFFELBACH >>> Maria und Anton Schuller feierten mit ihrer Familie, Verwandten und Freunden im Juni ihre Goldene Hochzeit. Sie sind seit vielen Jahren Mitglieder des Seniorenbunds und lesen gerne die „zeitlos“. Das Foto entstand im Zuge der Hochzeitsvorbereitungen.



SCHLOSSBERG >>> Zur Goldenen Hochzeit von Ingrid und Fritz Lederhaas wünschten Obm. Robert Schubert (Seniorenbund), Bgm. KR Erich Plasch sowie GK Willi Weiß (hinten v.l.) dem Jubelpaar alles Gute, viel Glück und vor allem Gesundheit.



<<< ST. JOHANN BEI HER-

BERSTEIN Renate und Kurt Prettenhofer feierten im April die Goldene Hochzeit in unserer Pfarrkirche. Die Ortsgruppe wünschte dem Jubelpaar noch viele glückliche und gesunde gemeinsame Jahre.



<<< SCHWARZAU-MITTERLABILL

Maria und Hubert Platzer, Maria und Walter Fröhlich sowie Anni und Hubert Sundl feierten ihre Goldenen Hochzeiten. Obm. Richard Nentwicht (3.v.l.) und Bgm. Alois Trummer (l.) gratulierten sehr herzlich.



ST. PETER AM KAMMERSBERG >>> Unser Obmann, Peter Gänser, feierte mit seiner Gattin Juliane das Fest der Goldenen Hochzeit. Der Vorstand wünschte noch viele schöne gemeinsame Jahre. Auch zum 75. Geburtstag gratulierten wir Peter Gänser. Wir danken für seinen Einsatz und wünschen weiterhin Gesundheit und viele gute Ideen für unsere Ortsgruppe.



<<< WUNDSCHUH Die Ortsgruppe gratulierte ihren Mitgliedern Elfriede und Josef Oman sehr herzlich zur Eisernen Hochzeit. Wir wünschen euch noch viele schöne und gesunde gemeinsame Jahre.

„Die Ehe ist eine auf Vernunft gründende Lebensform, die sich stetig wandelt und weiterentwickelt.“

Unbekannt

SPRACHKURSE

für Seniorinnen und Senioren

ENGLISCH und ITALIENISCH

Gemeinsam Sprachen lernen

- Kursort:** Steirischer Seniorenbund
Karmeliterplatz 5, 8010 Graz, Seminarraum
- Kosten:** 47,50 (€ 67,50 – Förderung durch den Steirischen Seniorenbund mit € 20,-) bei mind. 12 TeilnehmerInnen
- Anmeldung:** Nur für Mitglieder des Steirischen Seniorenbundes
Bezahlung bei Anmeldung bis **spätestens Freitag, den 27. September 2024**



Anfängerkurse für Teilnehmende ohne Sprachkenntnisse

Englisch Anfänger	Italienisch Anfänger	Englisch Fortgeschrittene
Dienstag 12:00 – 13:30 Uhr	Mittwoch 13:30 – 15:00 Uhr	Donnerstag 13:30 – 15:00 Uhr
01.10.2024	02.10.2024	03.10.2024
08.10.2024	09.10.2024	10.10.2024
15.10.2024	16.10.2024	17.10.2024
22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024
05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024
12.11.2024	13.11.2024	14.11.2024
19.11.2024	20.11.2024	21.11.2024
26.11.2024	27.11.2024	28.12.2024
03.12.2024	04.12.2024	05.12.2024
10.12.2024	11.12.2024	12.12.2024

Fortgeschrittene können bereits

- >>>** über sich selbst oder die Familie sprechen, einkaufen, nach dem Weg fragen und anderen weiterhelfen, ein Hotel reservieren, die Speisekarte im Restaurant verstehen und bestellen.
- >>>** kurze Texte lesen und schreiben (z. B. E-Mail).

BRUCK-MÜRZZUSCHLAG

Ausflug

Am 21. Juni unternahmen wir, gemeinsam mit Mitgliedern aus dem Bezirk, einen Ausflug ins Salzkammergut. Obm. Hermann Harrer und Gattin Hermine (Kassiererin) organisierten diese Fahrt. Im Ausseerland unternahmen wir eine Schifffahrt auf dem Altausseer See. Zum Mittagessen ging es zur

Blaa-Alm. Danach fuhren wir über die Panoramastraße auf den Loser. Trotz des getrübbten Fernblicks war unsere Stimmung ausgezeichnet. Mit vielen schönen Erinnerungen traten wir die Heimreise an.

Dankbar für die Zeit, die wir mit ihm bei unzähligen Veranstaltungen

Bründlweg

Im Juli ging unsere Wanderung den Bründlweg entlang zum Hocheggerhof der Familie Schäffer. Wer nicht gut zu Fuß war, hatte die Möglichkeit mit einem Bus direkt zur beliebten Jausenstation zu fah-

ren. Dort verbrachten wir schöne Stunden in geselliger Runde, bei ausgezeichneter Jause und schönem Wetter. Wenn Engel reisen....

Eine gesellige, engelsgleiche Runde.

Unterschiedliche Aktivitäten

Das abwechslungsreiche Jahresprogramm 2024 soll unsere Mitglieder für unterschiedliche Aktivitäten begeistern können. Die sehr aktive Wandergruppe (Maria Elmleitner als Organisatorin) machte am 25. April den Anfang. Ziel war der Bodenbauer. 26 Teilnehmer waren begeistert

dabei. Der älteste Teilnehmer mit 91 Jahren war Peter Leitenbauer. Am 8. Mai war die Besichtigung einer Alpaka-Wollwerkstatt der Familie Schoberer in Mürzhofen am Programm. Es folgte am 23. Mai eine Wanderung rund um den Grünen See in Tragöß mit 41 Teilnehmern.

Sommerfest

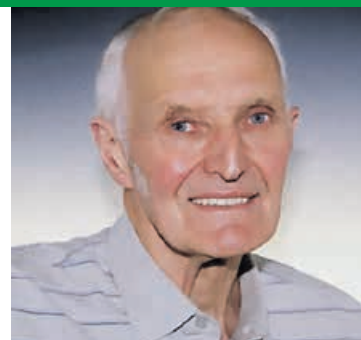
Am 30. Juni wurde in der Sportarena das Sommerfest veranstaltet. Auch Ehrungen (Geburtstage, langjährige Mitgliedschaften) wurden von Obm. Heinz Bitesser vorgenommen. Für die Verpflegung sorgte die Familie Gerhard Wimmer aus Spital am Semmering. Das Veranstaltungsprogramm für das 2. Halbjahr wurde präsentiert: Wanderungen, Kegelveranstaltungen, Theaterbesuche, Diavortrag, Adventfahrt nach Rust/Burgenland

(Anmeldung; 0676/9017400). Mitglieder unserer Ortsgruppe nahmen am Bezirkswandertag „Wanderung rund um den Gölk“ in Krieglach teil. Bgm. Regina Schrittwieser führte die Ehrenpreisvergabe durch. Am 26. Juli ging die Wanderung zur Steinbachalm Sennerhütte, wo man von den Wirtsleuten Barbara und Sepp Halmdienst bestens bewirtet wurde. Danke an Maria Holzer für die Organisation.

KAPFENBERG

der Ortsgruppe verbringen durften, wobei er immer mit vollem Einsatz mitarbeitete, mussten wir von unserem langjährigen Obmann, Alois Stiegler, Abschied nehmen. Er wurde nach einem erfüllten und arbeitsreichen Leben im August im 92. Lebensjahr von Gott abberufen.

† Alois Stiegler



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



ALLERHEILIGEN-MÜRZHOFEN



Peter Leitenbauer (M., mit Wanderstöcken) kennt kein „Wanderalter“.

KAPELLEN



Die Jubilare des ersten Halbjahres.

3-Tagesfahrt nach Bad Ischl

Unser Ausflug ins schöne Salzkammergut war ein voller Erfolg. In Bad Ischl (heuer Kulturhauptstadt Europas) erlebten wir eine Vorstellung der Operette „Der Bettelstudent“. Am zweiten Tag wanderten wir über den Bürglstein Rundwanderweg von Strobl nach

St. Wolfgang, besichtigten den Ort und die schöne Kirche und unternahmen eine kleine Schifffahrt über den See. Auf der Heimreise machten wir zuerst in Hallstatt Station und fuhren anschließend von Altaussee über die Panoramastraße auf die Loseralm.

Gemeinsame Erlebnisse

Das 2. Halbjahr begann mit einer Panoramafahrt über die Semmeringer Hochstraße, weiter durch die Adlitzgräben und entlang der Karl Ritter von Ghega Bahnviadukte bis zur Speckbacherhütte. Eine Wanderung bei herrlichem Wetter, wurde mit der wunderbaren Aussicht über das Semmeringgebiet belohnt. Anschließend stärkten wir uns in der Speckbacherhütte. Das Brandluckentheater durfte

auch heuer nicht fehlen. Nach dem Essen im GH Unterberger unterhielten wir uns bestens bei der Aufführung „Die drei Dorfheiligen“, wo sicher kein Auge trocken blieb. Unsere „Lustigen Kegler“ unternahmen eine Wanderung zur Enzianhütte, wo gespeist wurde. Mit Rieseneisbechern im Cafe Central ließen wir den lustigen Nachmittag ausklingen.

Minigolf in Fischbach

Am 11. Juni trafen wir uns mit unseren Geburtstagsjubilaren des 1. Halbjahres und deren Partnern zu einer Feier mit gemeinsamen Mittagessen im GH Oberer Gesslbauer in Stanz i. M. Die Jubilare waren Maria Maierhofer, Sepp Perner und Fritz Maierhofer (alle 70); Margarete Stelzer (80); Josefa Posch und Hermann Bruggraber (beide 85). Eine beachtliche Anzahl an Mit-

gliedern traf sich am 4. Juli auf dem Golfplatz in Fischbach zum gemeinsamen „Golfen“. Es galt der olympische Gedanke: „Dabei sein ist alles!“ Ein Nachmittag voller Konzentration und Spannung fand anschließend beim Schanzwirt einen gemütlichen Ausklang. Peter Rossegger und Fritz Elmlitner sorgten als Organisatoren für einen fairen Verlauf des Turniers.

Jubilarfeier

Mit folgenden Mitgliedern durften wir unsere Jubilarfeier halten: Rosa Lammer und Maria Klammler (beide 90); Rupert Raidl (85); Maria Feitl, Elfriede Zuntner, Kristine

Pusterhofer und Alexander Pflanzl (alle 80); Gertrude Scheickl, Johanna Zangl, Elisabeth Geierhofer und Karl Sommersguter (alle 70). Nochmals herzlichen Glückwunsch.

KRIEGLACH



In Reih' und Glied am Bürglstein Rundwanderweg.

SPITAL-STEINHAUS



Gut gelaunte Senioren in der Speckbacherhütte.

STANZ IM MÜRZTAL



Die „Golfer“ von Stanz.

VEITSCH



DEUTSCHLANDSBERG

Hoher Geburtstag

Roman Lampl, ein sehr aktives Mitglied und ein Akteur als Vortragender von Mundartgedichten unserer Stadtgruppe, feierte seinen Achtziger. Er blickt auf ein arbeitsreiches Leben als Bauer in

Gersdorf, Musiker, Sänger und Gemeinderat in Bad Gams, Funktionär im Bauernbund, Lagerhaus und Interessensvertretung zurück. Dementsprechend wurde auch gefeiert.

Wanderausflug aufs Gaberl

Einen etwas unterkühlten Tag verbrachten im Sommer die Mitglieder bei ihrem Wanderausflug aufs Gaberl auf der Stubalpe. Das eigentliche Ziel war das „Alte Almhaus“, das als Ausgangspunkt für viele Wanderungen bekannt ist. Nach einem gemeinsamen Erinnerungsfoto teilten sich die Wanderer je nach körperlicher Fitness in Kleingruppen, wobei eine Gruppe sogar das ferne Salzstiegelhaus erreichte,

während andere über einen Rundweg zur Großenhütte kamen. Auf dem Rückweg wurde noch die sogenannte „steinerne Miaz“ auf dem Wölferkogel besucht. Am Nachmittag ging es heimwärts, wobei beim Buschenschank Zach in Ligist ein fröhlicher Ausklang stattfand. Anna Edegger, Marianne Reinisch und Sophie Ruderer wurde zu runden Geburtstagen gratuliert. Nochmals alles Liebe und Gute.

Fünf Tage im Pinzgau

Am 17. Juni starteten wir mit Pölzl-Reisen den 5-Tages-Ausflug. Auf dem Programm standen Heiligenblut, die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe, Kaprun (dort wurde im Vötter's Hotel Quartier bezogen), die Hochgebirgssauseen Kaprun, Lärchenwald Schrägaufzug, Kitzbühel sowie das Nationalparkzentrum Hohe Tauern und die Krimmler Wasserfälle. Weiters besuchten wir Zell am See und die Schmittenhöhe. Außerdem durften interessierte Senioren im

Hotel die Oldtimer-Ausstellung im Keller des Hotels besichtigen. Die Heimreise erfolgte über Saalfelden, Fuschl am See und Bad Aussee (Lebkuchen einkaufen). Obm. Georg Krasser dankte den Organisatoren für die gelungene Reise. Danke auch an Reiseleiter Fredi für seine Informationen. Ein großes Dankeschön dem Chauffeur Hannes Kröll von Pölzl-Reisen für die sichere Fahrt und sein Verständnis für uns Senioren.

Stift Heiligenkreuz und Rosarium Baden

Am 6. Juni führte uns der monatliche Ausflug nach Niederösterreich zur prächtigen Zisterzienserabtei Stift Heiligenkreuz, die durchaus Ähnlichkeiten mit Stift Rein aufweist. Die sachkundige, überaus humorvolle Führung mit Pater Antonius war sehr aufschlussreich und interessant. Anschließend gab es im Klostersgasthof eine Stärkung.

Am Nachmittag ging es durch das Helenental nach Baden ins Rosarium. Obwohl die starken Regenfälle der Tage zuvor die Blütenpracht etwas beeinträchtigt hatten, waren die unzähligen Sorten und intensiven Farben doch ein Hochgenuss. Etwas müde kehrten wir nach Lannach zurück, aber bereichert mit schönen Eindrücken.

DEUTSCHLANDSBERG



Roman Lampl (r.) mit seinem musikalischen Lehrer Franz Gögg.

FRAUENTAL



Es gibt für Wanderer kein schlechtes Wetter...

HOLLENEGG



47 Mitglieder genossen die Fahrt in den Pinzgau.

LANNACH



Gruppenfoto im Hof von Stift Heiligenkreuz.

Zwentendorf-Töchterlehof-Dobratsch

Am 20. Juni führte der Ausflug zur „Garten Tulln“ und zu einer sehr spannenden Führung durch das Atomkraftwerk Zwentendorf. Unter den nicht aktiven Brennelementen zu stehen sowie den Druckbehälter und die Turbine erklärt zu bekommen, ist etwas sehr Außergewöhnliches. Am Friesengestüt Töchterlehof gab es im Juli Einblicke in einen rund 80 ha gro-

ßen Hof mit den lackschwarzen Pferden, der ältesten Pferderasse Europas. 73 Personen genossen am 8. August bei strahlendem Wetter die Fahrt auf den Dobratsch und eine Traumkulisse vom Skywalk bzw. vom GH Rosstratten. Die Führung im Zitrusgarten brachte interessante Einblicke in die Welt der Zitrusgewächse. Danke an alle Organisatoren.

Fleißig unterwegs

Auf vielfachen Wunsch wurde heuer im Juni wieder eine Fahrt nach Slowenien angeboten. Gut untergebracht in einem Hotel am Meer in Izola, wurde eine geführte Rundfahrt durch den Hafen von Koper gemacht, Piran erkundet und auch Rovinj besucht. In der ersten Juliwoche war eine Gruppe, trotz Unterbringung im „Faulenzerhotel“, fleißig im Waldviertel unterwegs: z. B. im Mohndorf Armschlag, in

den Waldviertler Werkstätten, im Schloss Walldreichs (Greifvogelführung) und bei der Friedenskirche Döllersheim. Am 24. Juli führte die Blumenfahrt, organisiert von Maria Puchleitner, in den Bezirk Voitsberg, wo bei einem Bauernhof eine 1,5 ha große Gartenanlage sowie ein herrlicher Blumenschmuck eines preisgekrönten Hauses mit Vorgarten bewundert werden konnten.

ST. STEFAN OB STAINZ



Die Fahrt ging auf den Dobratsch.

STAINZ



Auch das Mohndorf Armschlag wurde begutachtet.

GRAZ

70. Geburtstag

Unser Obmann, Egon Pratter, feierte Anfang August seinen 70. Geburtstag. Wir gratulierten sehr herzlich und wünschten Glück und Gesundheit.

Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag gehen auch an Gertraud Reichstamm, Dorothea Leifert,

Elisabeth Piffel, Verena Müller, Waltraud Felsner, Christa Nopokoy, Gisela Mroczkowski, Mag. Ilse Gruber, Raimonda Allkai sowie Siegfried Göppel, Bernd Fleischhammer, Wolfgang Gutzelnig, Heinz Thirsfeld, Peter Neumann, Werner Goriupp und Johann Stadler.

Obm. Egon Pratter mit seinen Gratulanten.

Geidorf auf der Höhe

Die Bezirksgruppe Geidorf unternahm am 12. Juli einen Ausflug auf den Schöckl. Wir gingen der Hitze aus dem Weg und gondelten auf 1.450 m Seehöhe hinauf, wo uns kühle Temperaturen und Nebel empfingen. Nach dem Besuch der Johanneskapelle gab es einen kurzen historischen Überblick über die Katastervermessung ab dem Jahre 1825 am alten Koordinatenursprung am Schöckl. Anschließend war der Besuch im Alpengasthof bei Simon Klasnic angesagt. Köstliches Essen und ein vom Wirt gesponserter Schnapserl stärkte uns, bevor wir dem Gipfelkreuz West noch einen Besuch abstatteten. Ein schöner Sommerausflug ging damit zu Ende und hinterließ bei allen Teilnehmern den Wunsch: Nächstes Jahr wieder.

sprung am Schöckl. Anschließend war der Besuch im Alpengasthof bei Simon Klasnic angesagt. Köstliches Essen und ein vom Wirt gesponserter Schnapserl stärkte uns, bevor wir dem Gipfelkreuz West noch einen Besuch abstatteten. Ein schöner Sommerausflug ging damit zu Ende und hinterließ bei allen Teilnehmern den Wunsch: Nächstes Jahr wieder.

EGGENBERG



GEIDORF



Am Koordinatenursprung.

Hohes Haus besucht

Am 4. Juli nahmen die Senioren Kurs auf Wien um dem „Hohen Haus“ einen Besuch abzustatten. Das von 1874 bis 1883 im hellenistisch-römischen Stil erbaute und jetzt total renovierte Palais besticht auch innen mit prunkvollen Räumen, gigantischen Marmorsäulen, historischen Sitzungssälen, wunderschönen Glaskuppeln, detailverliebten Statuen etc. Wir alle waren von dieser Handwerks-

kunst begeistert. Zur selben Zeit tagte auch der Nationalrat und beschloss verschiedene Gesetzesänderungen und wir konnten dieses Geschehen auf der Galerie beobachten. Nach der informationsreichen Führung durften wir in einem dieser prachtvollen Räume noch Fragen an NAbg. Martina Kaufmann stellen bevor wir (noch immer beeindruckt) zum Mittagessen nach Vösendorf aufbrachen.

Windkraft, Bioeis, Thonet-Museum

Am 22. März besuchten wir das Windkraftwerk Lichtenegg. Auf der Aussichtsplattform bekamen wir neben der tollen Aussicht viele Informationen über diese Energieform. Beim Krumbacher Eis-Greissler machten wir einen virtuellen Flug durch die Eisproduktion. Danach folgte die Osterausstellung auf Schloss Burgau.

Am 19. April besichtigten wir die Tropenausstellung in Gratkorn.

Walter Sandler sammelte über 30 Jahre weltweit Kunstobjekte. Danach folgte eine Führung im Sensenwerk in Deutschfeistritz, das bis zur Schließung 1984 rund 84.000 Sensen jährlich produzierte. Zuletzt gab es eine Führung durch das Stift Rein.

Am 21. Juni ging es nach St. Jakob im Walde ins Kräftereich. Im Anschluss besuchten wir die Stadt Friedberg und das Thonet-Museum.

Ausflug auf die Tauplitz

Für die Bezirksgruppe ging es im Juni auf den Berg. Zuerst besuchten wir die Burg Strechau und erfuhren viel Interessantes über die Geschichte dieser Festung. Auch die dort befindliche Oldtimerausstellung fand reges Interesse. Weiter ging es auf die Tauplitz. Im GH Hierzegger wurden wir sehr freundlich empfangen und mit einem guten Essen verwöhnt. Danach

ging es mit dem Bummelzug über das Hochplateau. Dort stand einem Spaziergang zum Steirerseebankerl nichts im Wege. Die Aussicht auf die umliegenden Berge war zwar etwas wolkenverhangen, aber dies tat der guten Stimmung keinen Abbruch. Nach dem Genuss von Kaffee und Kuchen traten wir gut gelaunt und mit vielen schönen Eindrücken die Heimfahrt an.

Wehmütig und hoffnungsvoll

Nach 13 Jahren erfolgreicher Obmannschaft trat Johann Ostermann nicht mehr zur Wiederwahl an. Als Dankeschön verfasste Ignaz Unterasinger eine Broschüre unserer Bezirksgruppe. LO BR Ernest Schwindsackl moderierte die Neuwahl. Er dankte auch Maria und Josef Zach für die perfekte Kassaführung. Hans wurde zum Ehrenobmann gekürt. Der neue Vorstand: Obm. Robert Johann Sieberer, Obm.-Stv.

Kurt Plank, Schriftführerin Renate Leitner, Kassier Karl Kniepeiss und Leopoldine Kniepeiss, Öffentlichkeitsarbeit Ignaz Unterasinger, Sozialreferentin Lieselotte Haring, Kassenprüfer Mag. Elisabeth Ostermann und Andrea Hopper. Unserem langjährigen Schriftführer, Ignaz Unterasinger, wurde die Goldene Ehrennadel verliehen. Gerhard Martinschitz erhielt die Silberne Ehrennadel.

LIEBENAU



Gruppenbild vor dem Hohen Haus.

MARIATROST



Windkraftwerk Lichtenegg.

STRASSGANG



Teilansicht der Burg Strechau.

WETZELSDORF



Obm. Robert Sieberer, LO BR Ernest Schwindsackl, Ignaz Unterasinger, Ehrenobmann Hans Ostermann (v.l.).

GRAZ-UMGEBUNG

Reise in die Wachau

Auf unserer 3-Tagesfahrt besuchten wir zuerst das Karikaturmuseum in Krems, dann hatten wir eine Donauschiffahrt von Krems nach Melk. In Maria Taferl checkten wir im Hotel Rose ein. Am 2. Tag hatten wir eine Führung in der Wallfahrtskirche Maria Taferl und besichtigten auch die mechanische Krippe. Es ging weiter zum Stift Melk. Am Nachmittag fuhrten wir zum Schloss Artstetten mit dem Erzherzog Ferdinand Museum.

Am 3. Tag besuchten wir in Ybbs-Persenbeug das Donaukraftwerk. Die Heimreise führte über Mariazell, wo wir in der Basilika für die schöne Zeit dankten.

Geburtstage hatten: Klara Kukovec (75); Rosa Zeiler, Christa Schwarz (beide 80); Grete Lechner (85); Walburga Graber, Hermann Pörtl (90 J.). Alles Gute und noch glückliche, gesegnete Jahre bei bester Gesundheit wünscht Obm. Johann Haller.

Fahrt ins Blaue

Am 12. Juni machten wir uns auf nach Rust, wo wir Infos über die „Thermenregion“ sowie „Gesundheit und Ernährung“ erhielten. Eine Schifffahrt über den Neusiedlersee sowie eine Weinverkostung in der Elfenhof-Vinothek gehörten dazu. Am 19. Juni machten wir eine Wanderung von Schloss St. Martin

auf den Buchkogel bis zur Kapelle St. Johann und Paul.

Unser Kulturausflug führte am 28. Juni ins Felsentheater nach Fertö-rakos zur Aufführung der Operette „Die Zirkusprinzessin.“

Unsere „Fahrt ins Blaue“ ging am 25. Juli ins Mariazellerland zur Basilika, Mariazeller Bürgeralpe

Salzburg und Tirol

Unsere Hauptaktivitäten sind Reisen. Es begann schon im Februar mit der Brauereiführung in Puntigam sowie Schlachtessen in der Granitzmühle. Im April folgte die Jahreshauptversammlung im GH Kaufmann in Wetzelsdorf und die Muttertagsfahrt im Mai ging zur Hundertwasserkirche nach Bärnbach. Weiters fuhrten wir Ende Mai vier Tage nach Salzburg und Tirol.

Die Großglockner Hochalpenstraße, die Krimmler Wasserfälle, Zillertal, Inntal, Ellmau am Wilden Kaiser sowie eine zünftige Hüttengaudi auf der Hochnössleralm waren am Programm. Im Juni war Aflenz mit dem Römersteinbruch sowie im Juli eine Wallfahrt nach Maria Luschari in Italien geplant. Für Berg- und Wanderfreunde ging es im August zur Edelrautehütte.

Radfahren mit Genuss und Geselligkeit

Von Mai bis September schwingen sich in Hitzendorf jeden ersten Donnerstag im Monat Senioren aufs Rad und erkunden gemeinsam die Umgebung. Die gemütlichen Ausfahrten führen durch malerische Landschaften und bieten Gelegenheit, neue Eindrücke zu sammeln und Kontakte zu knüpfen. Die letzte Rundreise startete in Hitzendorf und führte über den Tha-

lersee nach St. Martin (Graz) und Mantscha. Die Strecke wurde in einem moderaten Tempo absolviert. Unterwegs gab es ausreichend Pausen mit Einkehrmöglichkeiten. Die Seniorenradtouren, organisiert von Hermi und Siegi Pojer, sind eine großartige Möglichkeit, aktiv zu bleiben, frische Luft zu tanken und Gesellschaft zu genießen.

EGGERSDORF



Die dreitägige Fahrt führte in die Wachau.

HART-PURGSTALL

und Erzherzog-Johann-Warte. Abschluss war beim „Gasthaus Richti“ in Pernegg.

Geburtstage hatten: Hannelore Kotter, Stefan Neubauer (beide 75); Rudolf Haas (85); Aloisia Neubauer (95). Obm. Toni Wimmer überbrachte die Geburtstagswünsche.



Rudolf Haas feierte seinen 85er.

HAUSMANNSTÄTTEN



Hüttengaudi auf der Hochnössleralm.

HITZENDORF



Die Radler vor der Ernst-Fuchs-Kirche in Thal.

Hinaus in die Natur

Mitte Juli flohen die Senioren wegen der Hitze auf die Teichalm, wo sie bei angenehmen Temperaturen die Natur genießen konnten. Nach dem Mittagessen ging es weiter zu den Weizer Schafbauern mit interessanter Einführung sowie Verkostung der Produkte.

Die Fahrt im August führte uns in die Berge. Im Alpakahof in Tragöß

gingen wir mit den lebendigen „Kuscheltieren“ auf Tuchfühlung: mit dem sieben Wochen alten Trampeltier Karl und seiner Mutter sowie großen und kleinen Alpakas und Lamas. Gestärkt durch die Mittagsmahlzeit nützten die meisten den Nachmittag zu einer Wanderung rund um den Grünen See.

Nachruf

Nach einem bewegten schicksalsreichen Leben ist im Juli Obm. Hannes Trost im 79. Lebensjahr gestorben. Der Verstorbene war im Vorstand und zuletzt drei Jahre als unser Obmann gewissenhaft tätig. Er war ein begeisterter Musiker und Alleinunterhalter – davon profitierten wir Senioren bei unseren Veranstaltungen. Wir werden in dankbarer Erinnerung seiner gedenken.

Am 29. Juni hatten wir unsere halbjährige Jubilarfeier beim See Cafe. Obm-Stv. Alois Häusler und Bgm. Franz Gruber gratulierten unseren Jubilaren. Für die Damen gab es Blumen, für die Herren Wein. Unsere Jubilare waren von 75 bis 95 Jahre alt. Im Anschluss gab es ein Mittagessen. Danach saßen wir gemütlich bei Musik beisammen. Es war wieder einmal eine schöne Feier.

Tagesausflug und Abschied

Im Juni besuchten wir das Parlament in Wien. Wir wurden von NAbg. Ernst Gödl begrüßt, der uns durch die Räumlichkeiten führte. Seine Ausführungen zur Geschichte des Hauses und die Einblicke in seine tägliche Arbeit im Parlament ließen uns manche Dinge aus einem anderen Blickwinkel sehen. Auf der Heimreise erreichte uns die Nachricht vom Ableben unseres Ehrenobmannes Franz Pfeil-

stecher. Er war von 1975 bis 1994 Bürgermeister der Altgemeinde Grambach. Im Jahr 1981 gab er den Anstoß zur Gründung unseres Vereins. Er war von 1996 bis 2009 Obmann unserer Ortsgruppe und im Vorjahr feierte er seine 40-jährige Mitgliedschaft. Wir danken ihm für sein Wirken in unserer Gemeinschaft und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Wanderung bei der Speckbacherhütte

Am 26. Juli fand die alljährliche Almfahrt unter der sorgfältigen Leitung von Helmut Hinterreiter statt. Nach einer Stärkungspause in Maria Schutz und einer von Maria Grimm in der Kirche gestalteten und musikalisch von Peter Breitler begleiteten Andacht fuhren wir zum Wasserleitungsmuseum in Kaiserbrunn in Reichenau an der Rax. Anschließend ging die Fahrt zur Speckbacherhütte, wo das Mit-

tagessen eingenommen wurde. Anschließend konnten die Teilnehmer einen Verdauungsspaziergang mit Ausblick auf die umliegenden Berggipfel zum Kreuzwirt unternehmen und wurden von dort dann mit dem Bus zur Heimfahrt abgeholt. Alle waren begeistert und hoffen auf eine wieder so interessante Almfahrt im nächsten Jahr. Schön, dass so viele daran teilnahmen.

KALSDORF



Besuch bei den Weizer Schafbauern.

KUMBERG



Die Jubilare von Kumberg.

RAABA-GRAMBACH



NAbg. Ernst Gödl mit unserer Gruppe im Parlament.

SEMRIACH



Gruppenfoto vor der Kirche Maria Schutz.

Ein Abschied

Die Ortsgruppe trauert um sein langjähriges Mitglied RR Jakob Pertinatsch, der im 81. Lebensjahr gestorben ist. Er war von 2009 bis 2022 Schriftführer der Ortsgruppe und führte diesen Dienst mit Leidenschaft und großer Kompetenz aus und war stets für die Ortsgruppe im Einsatz und hatte für alle Anliegen immer ein offenes Ohr.

Der Verstorbene bereicherte unserer Gemeinschaft als Sänger, Dichter und humorvoller Mensch unzählige schöne Momente. Seine menschliche Art machte ihn bei allen beliebt und beeinflusste sehr positiv unser Vereinsleben. Voller Wertschätzung werden wir immer seiner gedenken. Er wird uns stets in dankbarer Erinnerung bleiben.

Robert Stolz Museum

Im Mai besuchten wir das Robert Stolz Museum in Graz-Geidorf. Neben der in besonderer Form erzählten Lebensgeschichte des großen Komponisten, erwartete uns auch eine Tanzvorstellung. Dabei konnten wir aktiv teilnehmen. Dazwischen stärkten wir uns bei Erfrischungen und Kuchen im

nahegelegenen Café Frohsinn. Bei sommerlichen Temperaturen und beschwingten Klängen verbrachten wir einen interessanten und angenehmen Nachmittag.

Wallfahrtsort Mariazell

Unser zweiter Ausflug führte uns nach Mariazell. Mit der Seilbahn ging es auf die Mariazerler Bürgeralpe, wo jeder seinen Tag selbst gestalten konnte. Viele fuhren mit der Waldeisenbahn, andere besuchten die Holzfällerwelt mit

dem Museum oder blickten von der Erzherzog-Johann-Warte ins umliegende Land hinein. Ganz fitte Senioren wanderten ins Tal, wo einige noch einen Besuch in der Basilika machten.

Vor der Basilika
in Mariazell.

So erreichen Sie uns

Steirischer Seniorenbund,
Karmeliterplatz 5, 8010
Graz, Telefon 0316/82 21 30.

E-Mail: office@steirischer-seniorenbund.at und im Internet unter www.steirischer-seniorenbund.at

Gemeinsame Feier

Am 8. August lud die Ortsgruppe 19 Jubilare, die einen halbrunden oder runden Geburtstag hatten, ins GH Haiden ein. Die meisten Jubilare konnten zur Freude des Vorstands der Einladung Folge leisten. Bei einem hervorragenden Mittagessen kam sofort eine gute Stimmung auf. Der Vorstand gratulierte den Jubilaren sehr herzlich und überreichte ihnen ein kleines Geschenk.

ST. MAREIN BEI GRAZ



† RR Jakob Pertinatsch

STATTEGG



Die Teilnehmer mit Obfrau Dr. Liselotte Palz (vorne).

VASOLDSBERG



WUNDSCHUH



Die Geburtstagsjubilare von Wundschuh.

Greifvogelflugschau

Im Juni fand ein Ausflug nach Spielberg zum Red Bull Ring statt. Nach einer Runde mit dem Bus auf der Rennstrecke konnten die Mitglieder noch eine Auswahl an Zwei- und Vierrädern besichtigen. Der Ganztagesausflug im Juli führte uns nach Kärnten auf die Burg Landskron. Nach einer Greifvogelflugschau verbrachten wir den Nachmittag am Affenberg. Am 26. Juli unternahm eine Gruppe eine Wanderung auf der

Weinebene. Im August hatten wir einen Ausflug nach Mariazell und die Bürgeralpe, wo es auch das Mittagessen gab. Am Nachmittag besuchten wir die Basilika in Mariazell. Geburtstage hatten: Hildegard Kölbl, Josef Tinacher (beide 80); Friedrich Simperl, Rosa Brodschneider, Adolfine Klapsch (alle 85). Die Ortsgruppe wünschte alles Gute. Gesundheit und Gottes Segen mögen ihre Begleiter sein.



Ein Ausflug ging zum Red Bull Ring.

FÜRSTENFELD

Seniorenfeier

Am 19. Juni veranstalteten wir eine Seniorenfeier für unsere Mitglieder. Zu dieser Feier konnte Obm. Franz Hanfstingl 90 Mitglieder begrüßen, insbesondere auch Bgm. Manfred Schaffer und Bgm. a.D. Franz Handler. Nach einem Empfang der Mitglieder mit einem Glas Sekt erfolgte die Begrüßung durch den Obmann. Im Anschluss

darin wurde unseren Mitgliedern ein vorzügliches Mittagessen und Dessert serviert. Der Nachmittag ist mit Live-Musik und Tanz in fröhlicher Runde ausgeklungen.

Tipp: Besuchen Sie uns auf CITIES und auf unserer Homepage, wo auch Fotos von unseren Veranstaltungen zu finden sind:

www.sb.bad-blumau-gemeinde.at.



Bei der Seniorenfeier im Juni.

Sommerausflug

An einem heißen Sommertag führte der Ausflug ins kühle Gesäuse. Die Fahrt ging zur Wildalpe, dem Ursprung der Hochquelle der Wiener Wasserversorgung. Einblick konnte man im Rahmen einer Führung durch das Museum über die drei Quellen und den Weg des Wassers bis nach Wien gewinnen. In der Nähe befindet sich die Bergsteigerkirche. Sie liegt unter einem Felsen eingebettet am Waldrand.

Der gemütliche Teil fand bei einem hiesigen Buschenschank statt. Ein Geburtstagskind war mit an Bord, dem mit Gesang fröhlich gratuliert wurde. Gemütlich und heiter fand der Tag seinen Ausklang.

Geburtstage: Johann Riegler (80); Maria Lenz, Anneliese Wachtler und Heinrich Strobl (alle 80). Obfrau Annemarie Lenz wünschte Gesundheit, Freude und alles Liebe.



Johann Riegler feierte seinen 80er.



BUCHTIPP

MIT DER KRAFT DES MONDES

Die beiden Autoren, Johanna Paungger und Thomas Poppe, zeigen uns in ihrem neuen Buch zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten, wie wir mit der Kraft des Mondes gesund und vital bleiben. So beschreiben sie u.a. das Abnehmen mit dem Mond, eine rasche Heilung mit dem Mondkalender oder geben Grundregeln zum richtigen Zeitpunkt für den Zahnarztbesuch.

J. Paungger/T. Poppe, *Gesund mit der Kraft des Mondes*, geb., 95 Seiten, Servus Verlag, EUR 12,-

Auf zum Lagerfeuer

Sehr viele Mitglieder unserer Ortsgruppe folgten der Einladung zum Lagerfeuer im GH Trummer in Burgauberg. Die Würstchen und der Kukuruz im Feuer gebraten waren besonders schmackhaft. Obm. Wolfgang Hempel konnte auch unseren Ehrenobmann Fritz Mühlhauser mit seiner Harmonika begrüßen. Das war Lagerfeuerro-

mantik pur und wir genossen bei Musik und Gesang einige gesellige Stunden in froher Runde. Auch in der Waldschenke in Wagerberg trafen wir uns zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen und netten Gesprächen. Eine gute Heurigenjauserundete die schönen Begegnungen unter Freunden angenehm ab.

Fahrt zur „Zirkusprinzessin“

Am 11. Juni erlebte die Stadtgruppe einen unvergesslichen Tag. Im einzigartigen Felsentheater in Fertörakos wurden wir mit Prosecco begrüßt und von Artisten, Musikanten und Gauklern unterhalten. Anschließend ging es in den mystischen, unterirdischen Theaterraum, der rund 750 Besucher fasst. Die „Zirkusprinzessin“ begeisterte mit komödiantischen Verwechslungen, einer Liebesbeziehung mit Hinder-

nissen, feinsinnigen Dialogen und klangvollen Melodien. Nach der grandiosen Vorstellung genossen wir ein Mittagessen im Restaurant Tornacos, das allen ausgezeichnet schmeckte. Zum Abschluss der Reise fuhren wir nach Ilmitz und erlebten eine Kutschenfahrt im Seewinkel, abgerundet mit einem Kurzbesuch in einer Buschenschank. Für alle Beteiligten war es ein begeisternder Ausflug.

Schloapfen-Kapelle

Das Frühlingsfest war eine erfolgreiche Veranstaltung. Für die musikalische Unterhaltung sorgten „Sepp und seine Musikanten.“ Im Mai luden die Seniorensänger zur Maiandacht in die Schloapfen-Kapelle „Maria im Walde“ ein. Eine interessante Seniorenraktorfahrt unternahmen wir im Juni zur Schalkmühle nach Kalsdorf und zum Vulkanland Auersbach. Weiters gab es im August einen Tagesaus-

flug zum Schloss Eggenberg in Graz und auf den Schlossberg, unter der Führung unsere professionellen Fremdenführerin Ingrid Scharf. Geburtstage hatten: Peter Fischer (70); Nikolaus Blascheck, Ing. Helmut Gruber (beide 75); Anna Kröll (85); Maria Samer, Maria Pflügelbauer (beide 91); Josefa Bleikolb (93); Maria Holzer (94). Obfrau Dorli Groß wünschte alles Gute sowie viel Gesundheit.

Besondere Geburtstage

Unser Muttertagsausflug führte zu den Stoakoglern. Nach einer Führung durch das Stoani Haus konnten wir einige Musikstücke der Stoakogler genießen und anschließend noch mit den Musikanten plaudern. Nach dem Mittagessen ging die Fahrt weiter nach St. Kathrein am Offenegg, wo wir in der Almenland Edelbrennerei Graf Dank einer Führung Einblicke in die Vorgänge der Schnapsbren-

nerie vom Einmaischen bis zum Edelbrand erhielten. Gemütlich endete der Ausflug im einem Buschenschank. Unser langjähriger Obmann, Sigi Klopff, hatte im Juni seinen 85. Geburtstag. Ebenfalls Geburtstag hatten: Alois Gütler, Maria Sindler, Karl Kern und Rosa Mayr (alle 85). Wir gratulierten und wünschten allen Jubilaren alles Gute und viel Gesundheit.

BURGAU



Das Treffen zum Lagerfeuer kam sehr gut an.

FÜRSTENFELD



Zu beachten: Es sind „Schomlauer Nockerl“.

GROSSSTEINBACH



Gruppenfoto vor dem Schloss Eggenberg.

ÜBERSBACH



Besuch bei den Stoakoglern.

HARTBERG

Aktive Ortsgruppe

Unsere sportlichen E-Bike Fahrer sind heuer bereits rund 320 km geradelt. Im April machten wir einen Halbtagesausflug nach St. Stefan bei Kaindorf zur alten Steinkirche und besichtigten auch die Frauenhöhle. Beim Toni-Bräu ließen wir nach der Brauereibesichtigung den Nachmittag bei Jause und Bier ausklingen.

Beim zweiten Kegelabend im GH Prem in Gersdorf waren alle mit

großem Eifer dabei. Im Mai wurde nach Stubenberg in die „Kaffee Stub'n“ zur Muttertagsfeier zu Kaffee und Kuchen geladen. An einem Montag im Juli traf sich eine große Runde in der Wildwiesenhütte zum Schnitzeessen.

Unser ehemaliges Vorstandsmitglied, Karl Pieber, ist im Alter von 84 Jahren gestorben. Die Ortsgruppe dankt ihm für seine großartige Mithilfe.

Almwanderung

Am 12. Juli führte die Ortsgruppe ihre alljährliche Almwanderung bei traumhaftem Wetter durch. Es ging über das Alpl, die Veitsch, über Aflenz nach Thörl zum GH Bodenbauer. Von dort war der Ausgangspunkt zu verschiedenen Wanderwegen.

Bei der kürzesten Tour konnten die Berge, bei der mittleren Tour der See bewundert werden. Einige Teilnehmer haben zur Häuslalm fast 800 Höhenmeter überwunden. Nach diesen wundervollen Eindrücken und Erlebnissen erfolgte die Rückreise über Kapfenberg.

Tüchtige Almwanderer.

Vortrag „Gesundheit“

Organisiert von „Puntigam Reisen“ nahm die Ortsgruppe bei einer Werbefahrt zum Neusiedlersee teil. Von einem Vortrag zum Thema „Gesundheit“ konnten die Teilnehmer wertvolle Tipps für den Alltag mitnehmen. Den Höhepunkt dieses Tages bildete eine Schifffahrt am Neusiedlersee. Obfrau Heidi Glatz organisierte einen Ausflug nach Wien. Nach einem gemütlichen Frühstück standen eine Parlaments-

besichtigung und ein Spaziergang durch Wien am Programm. Den Tag ließen die Teilnehmer im GH Falk in Rohrbach gemütlich ausklingen. Geburtstage hatten: Berta Thorhagen, Franz Gschiel, Rosa Hammerl (alle 85); Margarethe Ringhofer (80). Die Ortsgruppe mit Obfrau Heidi Glatz gratulierte den „Geburtstagskindern“ zum Ehrenfest sehr herzlich.

Geburtstage

Aloisia Fink, ehemaliges Vorstandsmitglied, feierte ihren 85. Geburtstag im GH Scherf in Flattendorf. Obm. Josef Haas, Herta Fink und Martha Knöbl überbrachten die Glückwünsche und Geschenke.

Ebenfalls Geburtstage hatten: Ernst Zettl (85); Johann Gleichweit (80); Johanna Reithofer und Jo-

hann Schönggrundner (beide 75). Die Glückwünsche und Geschenke wurden von Obm. Haas und den jeweiligen Ortsvorstehern überreicht.

Aloisia Fink feierte ihren 85er.

BLAINDORF



Die E-Bike-Radler auf Tour nach Markt Hartmannsdorf.

DECHANTSKIRCHEN



EICHBERG



Obfrau Heidi Glatz organisierte einen Parlamentsbesuch.

GREINBACH



Ausflug in die Bucklige Welt

In Edlitz, der ersten unserer Stationen, erhielten wir interessante Informationen über die Wehrkirchen, die eine Besonderheit in dieser Region darstellen. Ingrid Rieger führte uns mit großer Sachkenntnis durch die Dokumentationsräume und die wehrhafte gotische Kirche, wo noch ein Gusserker, Schießscharten und ein noch teilweise erhaltener Backofen zu sehen sind.

Die imposante Kirche in Lichtenegg mit ihrem massigen Turm und die neubarocke Wallfahrtskirche Maria Schnee aus dem 19. Jh. waren die folgenden Stationen. Den Abschluss bildete ein Besuch des bekannten und mehrfach ausgezeichneten Ziegenhofs Mandl mit seinen über 300 Ziegen. Ein interessanter, erlebnisreicher Tag.

Ehrenobfrau eine 80erin

Unsere Ehrenobfrau, Resi Freitag, die uns durch die vielen Jahre im Dienst des Seniorenbundes begleitete, feierte ihren 80. Geburtstag. Alles erdenklich Gute für die nächsten Jahre.

Wir feierten in kurzer Zeit viele weitere Ereignisse: Die charismatische Monika Martin gab ein großartiges Konzert und wir durften bei den

Vorbereitungen helfen. Unser Sommertanz ist durch das Engagement unserer Mitglieder gut gelaufen. Der Besuch der „Zirkusprinzessin“ in Fertörakos begeisterte viele von uns wegen der bekannten Melodien. Und durch den Besuch unseres Parlaments in Wien bekamen wir einen Einblick in die Abläufe des politischen Lebens.

Reise nach Osttirol

Unsere mehrtägige Ausfahrt führte nach Osttirol. Bei der Hinfahrt besuchten wir in Bad Bleiberg das „Terra Mystica“ sowie Maria Lugau, bevor wir in Kartitsch unser Quartier bezogen. Am nächsten Tag ging es zum Tauernhaus und mit Traktorgespann zum Venedigerhaus Innergschloß. Am Nachmittag konnte man vom Lucknerhaus (Nähe Kals) auf den Großglockner schauen. Dank einer aufschlussrei-

chen Stadtführung lernten wir am nächsten Tag Lienz kennen. Eine Fahrt über die Lienz Dolomitenstraße zur Dolomitenhütte und ein Aufenthalt beim Tristachersee und dessen Umwanderung rundeten diesen Tag ab. Am letzten Tag besuchten wir noch das Nationalparkzentrum in Mittersill. Obfrau Margarete Hoffelner und ihrem Team gilt der Dank für diese schöne Reise.

Hohe Geburtstage

Hildegard Pink, Seniorchefin des Landgasthofes Pink, lud zur Feier ihres 80. Geburtstages ein. So manche Begebenheit aus ihrem Leben gab die Wirtin in Gedichtform zum Besten. Fein bekocht wurden die Gäste von ihrem Enkelsohn Silvius, seines Zeichens Staatsmeister und bald Teilnehmer im Team Austria bei den World-Skills in Frankreich.

Im Kreis ihrer Familie feierte Elfriede Spreitzhofer ihren 80. Geburts-

tag. Die Jubilarin war eine sehr fleißige Imkerin, die ihr Wissen auch an Schulkinder weitergab.

Ernst Sobl, der seinen 80er feierte, ist ein äußerst fleißiger Radsportler geworden. Auch den Hausgarten betreut er mit viel Liebe und Können.

Die Vertreter der Ortsgruppe und der Pfarre sowie vom ÖKB gratulierten den Jubilaren sehr herzlich.

PÖLLAU



Die Teilnehmer mit Obfrau Maria Petz (vorne r.).

ROHR BEI HARTBERG



Mitglieder vor dem Parlament.

SAIFEN-BODEN



Am „Fuße des Großglockners“.

ST. JAKOB IM WALDE



Um das schwere Geschenkpaket für Anna Friesenbichler (85) auf das Foto zu bringen, half der junge Sohn der Hofbesitzer kräftig mit.

Gemeinsam 165 Jahre feiern

Aloisia (80) und Franz Sulik (85) aus Altenberg feierten im GH Maierhofer gemeinsame 165 Lebensjahre. Die Ortsgruppe, mit Obm. Florian Kohlhauser sowie Kassier Hermann Kohlhauser, gratulierte zu dem bemerkenswerten Anlass und wünschte Gesundheit und alles Gute. Im GH Kirchenwirt feierte Erika

Kernbichler ihren 80. Geburtstag. Als Gratulanten stellten sich Obm. Florian Kohlhauser sowie Sprengelleiterin Annemarie Winkler und Org.Ref. Hans Dolezal mit Blumen und einem kleinen Geschenk ein, dankten für die Mitgliedschaft und wünschten Erika alles Gute und beste Gesundheit.

ST. JOHANN IN DER HAIDE



Aloisia und Franz Sulik feierten gemeinsam 165 Jahre.

ST. JOHANN BEI HERBERSTEIN



Dr. Alfred Eitel kann stolz auf seine Leistung sein.

ST. LORENZEN AM WECHSEL



Anna Lechner mit ihren Gratulanten.

STUBENBERG

Die Obleute
der Ortsgruppe
Stubenberg seit
der Gründung
1968
bis heute.



Ihre Kleinanzeige

Nützen Sie diese Chance:
Suchen, bieten und vieles
mehr mit Ihrer Kleinan-
zeige in unserer „zeitlos“.
Senden Sie diese bitte an:
Steirischer Seniorenbund,
Karmeliterplatz 5, 8010
Graz, Kennwort: „SCHATZ-
TRUHE“, oder an office@steirischer-seniorenbund.at



Bachelor of Arts

Unser langjähriges Mitglied Dr. Alfred Eitel aus Siegersdorf stellte sich erfolgreich mit 85 Jahren der Herausforderung zum „Bachelor of Arts“. Er blickt auf ein erfülltes Leben und insbesondere auf 60 glückliche Ehejahre mit seiner Gattin Edda zurück. Die Ortsgruppe gratulierte dazu sehr herzlich und wünschte noch ein langes segensreiches Leben.

Geburtstage

Anna Lechner feierte ihren 80. Geburtstag. Die Ortsgruppe mit Obm. Alois Kogler und Obm.-Stv. Elisabeth Holzer wünschten ihr alles Gute. Dem pensionierten Postbeamten, Karl Prenner, wünschten Obm. Alois Kogler und Obm.-Stv. Johann Hatzl zum 85. Geburtstag alles Gute und Gesundheit.

55 Jahr-Jubiläum

Es war Nostalgie pur, was die Bildschau beim 55er-Jubiläum der Ortsgruppe am 22. Juni ausstrahlte. Es waren Tätigkeiten und Ereignisse, die viel zum gemeinschaftlichen Miteinander beitrugen. Schon in der Ära des Gründungsobmannes Karl Dunst in den Jahren 1968 bis 1975 wurde ein Veranstaltungsobjekt geschaffen, das von anderen örtlichen Vereinen gerne benutzt wurde. Von 1975 bis 1992 war Franziska Allmer, von 1992 bis 1996 Franz Scholz, von

1996 bis 2003 Maria Allmer, von 2003 bis 2011 Emmerich Dunst, von 2011 bis 2020 Klaus Anderle und ab 2020 reihte sich Erika Schlagbauer in die Obleutegalerie ein. Sie alle führten ihre ehrenamtliche Funktion sorgsam, gewissenhaft und vorbildlich aus. Unsere größte Herausforderung war die Durchführung des Landeswandertages 2010. Dessen Erfolg beruhte auf unserem gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Windmühlenheuriger

Heuer lernten wir das Wein- und Waldviertel kennen. Unser erstes Ziel war Stift Altenburg, wo wir an einer Hl. Messe teilnahmen. Unser Quartier bezogen wir in Raabs an der Thaya. In Retz besuchten wir den Windmühlenheurigen und lernten den größten Weinkeller Österreichs kennen. Weitere Betriebsbesichtigungen waren: die Perlmutterdrechslerei, Österreichs älteste Frottierweberei Wirtex, die Glasbläserei Apfelthaler, das Wald-

land und das Mohndorf Armschlag. Ehrungen: Aloisia Gruber, Anna Hofer, Frieda und Otmar Hofer, Jakob Kern, Karl Kerschbaumer, Anna Kohl, Maria Konrad, Frieda Langsam, Cäcilia Liebhart, Erna und Bernhard Maierhofer, Franz Maierhofer, Theresia Mayrhofer, Maria und Peter Pötz, Maria Schafferhofer, Christine Schimek, Ehrentraud Sommersguter, Maria Sommersguter, Theresia Sommersguter.



Beim Windmühlenheurigen.

LEIBNITZ

Gemütlicher Nachmittag

Am 20. Juni fand im sonnigen Gastgarten des GH Windisch ein gemütlicher Nachmittag statt. Obm. Josef Felgitscher konnte viele Gäste u.a. BO Manfred Haider, Bgm. Christian Sekli und Pfarrer Mag. Alois Stumpf begrüßen. Mit Musik, guten Speisen, einer Verlosung sowie einem Glücksspiel wurde der Nachmittag gestaltet. Ende Juli besuchten wir Schloss Stainz mit seiner prächtigen ba-

rocken Stiftskirche. Heuer im Mai wurde im Schloss das erste Erzherzog-Johann-Museum eröffnet. Der volksverbundene Erzherzog nahm viele Verbesserungen im Bereich der Landwirtschaft, in der Industrie, im Verkehrswesen und in der Volksbildung vor. Nach dem interessanten Vormittag aßen wir im GH Sorgerhof zu Mittag. Später ging es noch zum Buschenschank Windisch.



Eine gesellige Runde beim gemütlichen Nachmittag.

Parlamentsbesuch

Wir wurden von NAbg. Joachim Schnabel herzlichst empfangen. Franz Sieber führte uns durch das Hohe Haus. Weiter ging es zum Kloster Neuburg, wo wir eine Kellerführung mit Weinverkostung genossen. Mit vielen neuen Eindrücken machten wir uns auf den Heimweg.



Staunende Senioren...

Ausflug ins Ausseerland

Unser Reiseziel war Altaussee, Grundlsee und Bad Aussee. Im Juni waren wir mit einem vollbesetzten Reisebus unter der Leitung von Obfrau Dorli Triebel unterwegs in die schöne Obersteiermark.

Nach zweistündiger Fahrt machten wir eine Frühstückspause im GH Poschenhof in Wörschach. Gut gestärkt erfolgte die Weiterfahrt nach Altaussee und über die Panoramastraße auf die Loser-Alm. Zum

GAMLITZ

Mittagessen ging es dann zum Grundlsee ins GH „Zum Rostigen Anker“. Danach machten wir noch einen Abstecher nach Bad Aussee. Am späten Nachmittag traten wir wieder die Heimreise an. Es war

ein gelungener Tag. Runde Geburtstage im August hatten: Gertrude Wratschko (70) und Maria Marko (80).

Sommerfest

Dank des schönen Wetters konnte Obm. Josef Arnus und sein Team sehr viele Besucher beim Sommerfest begrüßen. Neben den Gemeindevertretern waren auch die Vertreter des Bezirksvorstandes und viele Ortsgruppen mit ihren Obleuten gekommen. Sepp Maier sorgte für unterhaltsame Stimmung und es gab viele Mehlspeisen von unseren fleißigen Bäckerinnen. Dafür

Dankeschön! Auch unser Kaffee- und Weinstand wurde gerne genutzt. Natürlich gab es 300 Lospreise zu gewinnen – Dankeschön an alle Spender!

Die Pfarrgruppe reiste mit Reiseleiterin Grete Predl nach Italien. Nach einer schönen Messe in Maria Lussari mit Beteiligung unserer Mitglieder ging es natürlich auch nach Tarvis zum Shoppen.

Danke für die Gastfreundschaft

Über vier Jahre hielten die Mitglieder der Ortsgruppe ihren monatlichen Kaffeemittag im GH Frühwirth ab. In familiärer Atmosphäre bei Kaffee und den von Mitgliedern mitgebrachten Kuchen wurden Erfahrungen ausgetauscht und man freute sich alte Bekannte wieder zu sehen. Nun schloss

die Familie Frühwirth im Juni ihr Lokal für immer. Die Obleute des Seniorenkreises Martha Pratter und Alois Stangl überreichten dem Wirte-Ehepaar als Dankeschön für die lange Gastfreundschaft ein Geschenk.

Glücklicherweise fanden wir bereits ein neues Lokal.

Rosenzucht in Kärnten

Am 26. Juni starteten wir unseren Tagesausflug nach Kärnten zu Rosen Prinz in Wolfsberg. Dort wurden wir vom Chef über die Rosenzucht informiert. Zur Stärkung gab es ein Glas Rosensekt. Weiter ging es nach Muta, wo wir an einer Floßfahrt teilnahmen. Wir wurden mit Musik empfangen und Schnaps gab es zum Gulasch mit Sterz. Anschließend ging es nach St. Johann

i.S., wo wir beim Buschenschank Strohmaier Halt machten. Bei einer Jause und gutem Wein ließen wir den Ausflug ausklingen. Wir danken Frank für die gute Planung. Das „Kistenfleischessen“ hat bereits bei uns Tradition. Viele Mitglieder waren der Einladung gefolgt. Ein herzliches Dankeschön geht an Obm. Rudi Hrubisek für die Organisation.

Aktivitäten

Im Juni machten wir unsere Reise nach Kärnten. Unser Ziel war Minimundus und dort konnten wir die großen Sehenswürdigkeiten unserer Welt in „klein“ erleben. Nach dem Mittagessen ging es zum Hirzmann-Stausee, wo wir Monika, die Schwester unserer Obfrau Edeltraud Masser, besuchten. Sie betreut die Seeterrasse und verwöhnte uns mit vielen Köstlichkeiten. Danke dafür!

Im Juli verbrachten wir einen Tag im Naturpark „Almenland“. Einen interessanten Vormittag bei der Imkerei Kreiner und eine ebenso interessante Führung am Nachmittag hatten wir im Arzberger Käsestollen. Nach der Verkostung von verschiedenen feinen Käsesorten ging unsere Reise wieder nach Hause.

HEILIGENKREUZ AM WAASEN



Dank der fleißigen Helfer wurde das Sommerfest ein toller Erfolg.

KAINDORF AN DER SULM



Familie Frühwirth mit Martha Pratter und Alois Stangl.

LEIBNITZ-WAGNA



Beim traditionellen Kistenfleischessen.

LEUTSCHACH



Am Hirzmann-Stausee.

Lipizzanergestüt

Unser Sommerausflug führte zum Lipizzanergestüt in Piber sowie zum Schneiderwirt mit Kern-Buam-Museum in Voitsberg. Nach einer Kaffeepause im Cafe Restaurant Piber begann die Führung mit Herrn Peter durch die Stallungen. Er berichtete über die Geschichte der Lipizzanerzucht seit dem Jahr 1798 in Piber. Weiters erfuhren wir Wissenswertes über den Lebenslauf der Pferde von der Geburt bis zur Rente (wie lange bleiben sie

bei der Mutter, wann werden sie weiß, Prüfung für die Auswahl zur Hofreitschule und Weiterzucht). Dann ging es in die Schmiede, ins Kutschenmuseum und danach zum Essen beim Schneiderwirt. Anschließend erfolgte eine Führung im Kern-Buam-Museum (Werdegang und Auftritte der Musikgruppe). Nach Torte mit Häferlkaffee gab es noch Lifemusik mit der Harmonika und viele Witze, vorgetragen vom Schneiderwirt.

Fahrt nach Ljubljana

Im Juni wagten wir eine Ausfahrt weit über unsere Landesgrenze hinweg, in die sehenswerte Hauptstadt Sloweniens. Da das Wetter anfangs nicht so mitspielte, lernten wir Ljubljana vorerst durch eine Stadtrundfahrt mit unserem Bus kennen, danach war eine Stadtführung trockenen Fußes möglich. Der Nachmittag stand zur freien Verfügung, doch der Großteil folg-

te der wunderbaren Spürnase von Obm. Walter Pummer, der uns in ein ausgezeichnetes Speiselokal führte. Bevor wir wieder zufrieden mit dem Bus unsere Heimreise antraten, nutzten wir noch die Gelegenheit Ljubljana von oben zu sehen und begaben uns mit der Standseilbahn auf die Burg und gönnten uns einen Rundblick über die grüne Stadt.

„Auf den Spuren des Bergdoktors“

Am 6. Juni besuchten wir das Parlament, wo uns NAbg. Joachim Schnabel empfing. Er berichtete von seinen Aufgaben als Nationalratsabgeordneter und gab eine Einführung in die Geschichte und die Renovierung des Parlaments. Von der anschließenden Führung durch das prachtvolle Hohe Haus waren alle begeistert. Am 29. und 30. Juni wandelten wir „Auf den Spuren

des Bergdoktors“ zum Gruberhof, weiter ging die Fahrt nach Kufstein mit Stadtführung und Besuch des Kufsteiner Kaiserfestes. Die Heimfahrt erfolgte über Deutschland mit Zwischenstopp beim Königssee. Am 13. Juli gratulierten wir unseren Jubilaren bei einem gemeinsamen Mittagessen und verbrachten einen geselligen Nachmittag mit Kuchen und Kaffee.

Mühle am rauschenden Bach

Am 20. Juni besuchten wir die Strutmühle am Schwarzbach. Der Besitzer, Peter Fürbass, errichtete die Mühle in siebenjähriger Bauzeit. Sie ist voll funktionstüchtig. 2020 wurde sie in „Neun Schätze, neun Plätze“ mit dem ersten Preis ausgezeichnet. Am Nachmittag besichtigten wir die Brennerei und Destillerie Jöbstl sowie das Museum mit den Schnapsbrenngerät-

schaften aus vergangener Zeit. Geburtstage: Maria Klein (85); Theresia Hernach (seit 10 Jahren Finanzreferentin unserer Ortsgruppe), Maria Hammer, Anna Neuhold, Anna Kaufmann, Rosa Pucher (alle 80); Christine Handl, Maria Klein, Grete Reinprecht, Karl Pfeifer (alle 75); Johann Neuhold (65). Herzliche Gratulation und alles Gute für die Zukunft.

SCHLOSSBERG



Sehr gut gelaunte Senioren.

SEGGAUBERG



Man muss auch einmal nach oben schauen...

ST. GEORGEN AN DER STIEFING



Besuch des Parlaments.

ST. NIKOLAI OB DRASSLING



Gruppenfoto vor der Strutmühle.

Besuch des Flughafens

Mit dem Abschlussturnen unter Silvia Malli beginnt für uns die Sommerzeit. Das wöchentliche Radfahren bleibt natürlich aufrecht.

Der erste Ausflug in der warmen Zeit führte mit Weinlandreisen zum Flughafen Graz. Wir hatten einen interessanten Rundgang mit Blick hinter die Kulissen des Unternehmens. Vom Flughafen fuhren wir weiter zur Firma Paar, wo wir eine Besichtigung und Führung durch dessen

Restaurant, Sudhaus und die Brauerei mit Bierverkostung hatten. Ein gemütliches Zusammensein beim Buschenschank Strauss in St. Nikolai im Sausal war ein schöner Abschluss. Unser nächstes Treffen war ein Spielenachmittag im Buschenschank Schweiger. Beim internen Schnapsen gab es spannende Kämpfe, wobei Anton Bernhart vor Alois List und Heinrich Heikenwälder gewann.

Führung durch den Grazer Dom

Unser Sommerprogramm startete mit dem traditionellen Sommerfest. Es war ein gelungenes und erfolgreiches Fest. 15 Ortsgruppen aus dem Bezirk und dem Umland waren der Einladung gefolgt und wir danken diesen treuen Gästen. Außerdem standen noch drei Ausflüge auf unserem Programm und Obm. Wilfried Schutte konnte viele

Mitglieder begrüßen. Ein Halbtagesausflug mit Mittagessen und Nachmittagskaffee am Röksee, ein Tagesausflug mit dem Salamanderzug auf den Schneeberg mit Wandermöglichkeiten und zuletzt noch die Fahrt nach Graz (Führung durch den renovierten Dom) und auf den Schöckl mit Wanderung und Einkehr.

STRASS



Großes Interesse gab es für den Flughafen Graz.

WOLFSBERG IM SCHWARZAUTAL



Auch eine große Geburtstagsfeier fand im Juni statt.

LEOBEN

Altstadtführung in Eisenerz

Am 7. Mai führte der Muttertagsausflug nach Wien. In der Innenstadt angekommen, unternahmen wir einen Spaziergang entlang der Ringstraße rund um die Hofburg. Durch den Rosengarten ging es zum Mittagessen in den Rathauskeller. Danach wurden wir im Parlament von NAbg. Andreas Kühberger empfangen. Er zeigte uns die Räumlichkeiten des Hohen Hauses

und beantwortete in einer angeregten Diskussion alle unsere Fragen. Auf der Heimreise ließen wir den Tag in Gumpoldskirchen beim Heurigen Rotes Mäuerl ausklingen. Im Juni stand eine Altstadtführung in Eisenerz auf dem Programm. Gerhard Niederhofer vermittelte uns viel Wissenswertes über Eisenerz, besonders über die historische Entwicklung der Stadt beim Erzberg.

KAMMERN IM LIESINGTAL



Altstadtführung in Eisenerz mit Gerhard Niederhofer.

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

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

LIEZEN

Wanderung zum Löckermoosee

Nach der einstündigen Fahrt mit dem Bummelzug von Gosau bis zu den Schleifsteinhütten ging es zu Fuß weiter. Nach rund 40 Minuten Gehzeit über Wurzeln und teils mit Brettern belegten Steig über das Hochmoor erreichten wir den kleinen Moosee mit wunder-

barem Ausblick zum Gosaukamm. Einige nahmen den längeren Rundweg über die Grubalm. Nach dem Mittagessen und nach Kaffee und Kuchen auf der Badstüb'n-Hütte traten wir die Heimreise mit dem Bummelzug an.

Linz und Pöstlingberg

Am 13. Juni führte ein Tagesausflug nach Linz mit Pöstlingberg. Zuerst wurde eine Hafenrundfahrt mit dem Schiff „MS Sissi“ unternommen und nach dem Mittagessen im GH Lüntner ging es auf den Pöstlingberg. Dort wurde die Basilika sowie die Grottenbahn besichtigt und der Panoramablick über Linz genossen. Obm. Karl Ruppe dankte seinen Reisereferenten Rudolf Gierlinger, Maridl Eidlhuber und Martina Grill für die Organisation.

Am 11. Juli unternahmen die Senioren mit Obm. Ruppe und den Reisereferenten R. Gierlinger und M. Grill einen Ausflug zum Schloss Trautenfels zur Sonderausstellung „Mensch, Welt und Ding“. Anschließend ging es in die Kleinsölk zur Breitlahnhütte, wo man die heimische Kost genießen konnte. Viele Mitreisende spazierten auch zum nahegelegenen idyllischen Schwarzsee.

Hans-Peter Porsche Traumwerk

Ein besonderes Highlight war unser Tagesausflug zum Hans-Peter Porsche Traumwerk nach Anger im Berchtesgadener Land. In den modern gestalteten Ausstellungsräumen werden die legendären Fahrzeuge bis hin zum umfangreichen und historischen Blechwerkzeug sowie die über 200 Modellzüge, die von ihrer jeweiligen Region naturgetreu im Kleinformat verkehren, gezeigt. Nach dem Mit-

tagessen in Wals ging es weiter zu einem kleinen Stadtbummel nach Salzburg, wo ein Besuch im Cafe Tomaselli nicht fehlen durfte. An einem Sommertag fand der Wandertag auf die Schladminger Alm statt. Die Kinder der Familie Moosbrugger vlg. Ringler sowie ihr Feriapraktikant sorgten für das leibliche Wohl. Kajetan, der jüngste überraschte uns mit ein paar flotten Weisen auf seiner Steirischen.

Gärten von Trauttmansdorff

Obm. Hans Greimeister organisierte wieder besonders interessante Reiseziele. Im Juni erlebten wir vier Tage im Hotel Weingarten bei Kaltern in Südtirol mit dem Besuch der Gärten von Trauttmansdorff, der Auffahrt mit der Zahnradbahn auf den Mendel-Pass, eine Schifffahrt auf dem Gardasee inkl. Besichtigung der Städtchen Limone und Malcesine. Die Heimreise führte uns durch das Pustertal über den Großglockner.

Außerdem standen noch Ausflüge nach Tirol zum Pillersee mit Besichtigung des Jakobskreuzes sowie eine Auffahrt mit der Zahnradbahn auf die Wurzeralm auf dem Programm. Auf Einladung der ÖVP-Mandatare erlebten wir einen Ausflug zur Unterhofalm nach Filzmoos mit Jause und Getränke. Großen Anklang fand auch die Wanderung zur Sonnenalm in Ramsau.

AIGEN IM ENNSTAL



Zur Erinnerung an diese Wanderung wurde ein Aquarell gemalt.

BAD AUSSEE – AUSSEERLAND



„In Linz beginnt´s...“

GRÖBMING-UMGEBUNG



Das Interesse für das Hans-Peter Porsche Traumwerk war groß.

HAUS IM ENNSTAL



Es gibt immer wieder interessante Reiseziele.

Am Wilden Berg in Mautern

38 Senioren waren zum Wilden Berg gekommen. Nach dem Rundgang im Wildpark wurde in der Steinbockalm zur Mittagsrast eingekehrt. Das nächste Mal ging Hanni Stocker mit uns von der Planai Bergstation zur Wieslethalm und weiter zur Mittelstation.

Eine weitere Wanderung ging auf die Wurzeralm. Mittagsrast war im Linzerhaus. Obfrau Margith Snehota

ta dankte allen fürs Mitwandern. Rudi Tritscher plante eine Fahrt in die Gegend am Mattsee und zum Biodorf. Nach der Führung ging es noch zum Ibmer Moor. Eine neue Wanderroute führte von der Abzweigung Preunegg über den Speicherteich zum Winterer, den Zwergerlweg zum Rückl und weiter zur Tauernalm, wo zur Mittagsrast eingekehrt wurde.

SCHLADMING



Bewegung ist alles – auch am Wilden Berg...

MURTAL

Zweitagesfahrt ins Weinviertel

Im Juni organisierte LO-Stv. BO Helmut Ranzmaier eine Fahrt zum Romantiktheater nach Hadres. Im Theater wurde vom vielseitigen Ensemble das Stück „Träume im Orientexpress“ aufgeführt. Statt Mord gab es Liebelei zu sehen. Die Akteure spielten und sangen mit Hingabe. Nach der Nächtigung in Hollabrunn wurde der Tiergarten in Schönbrunn und die Wallfahrtskirche Maria Schutz besucht. Erich

Mlakar dankte BO Ranzmaier für die großartige Organisation. Schon seit Jahren kauft der Seniorenbund des Regionalbezirkes eine komplette Vorstellung im Kellertheater JuThe. „Ruhe! Wir drehen!“ so betitelte sich das Theaterstück, das wir Mitte Juni zu sehen und hören bekamen. Mit Einbeziehung des Publikums in das Stück, gab es viel zu lachen und viel Applaus.

Bewegung hält jung und fit

Seit 4. April werden von Franz Pletz sehr interessante E-Bike-Touren geplant, die jede zweite Woche in alle möglichen Richtungen durchgeführt werden. Dank seines Gespürs und Einfühlungsvermögens, welche Strecken und Distanzen er seiner Gruppe zumuten kann, werden diese Unternehmungen immer zu einem besonderen Erlebnis.

Höhepunkt der heurigen Rad-saison war die Etappe des Mur-

radwegs von Tamsweg nach Unzmarkt. Die Anreise erfolgte zeitig in der Früh mit der Murtalbahn. 16 Radfahrer genossen die 70 Kilometer lange Fahrt in teilweise unberührter Natur, die dazu einlud, die Seele baumeln zu lassen.

Diese gemeinschaftsbildenden Unternehmungen sind neben dem regelmäßigen Wandern ein fixer Bestandteil unseres sportlichen Angebotes.

Fischessen in Bretstein

Immer am letzten Samstag im Juli lädt die Ortsgruppe zum traditionellen Fischessen beim Gasthaus Beren in Bretstein ein, zu dem auch heuer wieder viele Mitglieder aus St. Peter, St. Georgen und Judenburg gekommen waren. Obm. Alois Mayer freute sich über die

100 Besucher und konnte auch LO-Stv. Helmut Ranzmaier begrüßen, der die nächsten Bezirksaktivitäten verkündete. Nach den kulinarischen Köstlichkeiten fand die beliebte Verlosung von fangfrischen Forellen, Molkereiprodukten, Süßigkeiten und Teigwaren statt.

BEZIRK JUDENBURG



Die Mitglieder im JuThe.

OBDACH



Die Radfahrgruppe auf dem Murradweg.

OBERES PÖLSTAL



Die Gewinner der Hauptpreise mit der Wirtin Bruni Beren (r.).

Drei Tage Burgenland

Am 21. Mai ging es zum Schloss Rotenturm, wo die Tochter des Schlossherrn durch das restaurierte Gebäude führte. Außerdem besichtigten wir das landwirtschaftliche Museum in St. Michael im Südburgenland und die Burg Forchtenstein. Am nächsten Tag ging es in die Landeshauptstadt Eisenstadt. Nach einer Führung im Schloss Esterhazy ging der ehemalige Seniorenbundobmann Hans Skarits

mit uns durch seine Stadt. Nach dem Mittagessen machten wir dem Weingut Esterhazy in Trausdorf unsere Aufwartung und hatten einen Stadtrundgang in der Freistadt Rust. Am dritten Tag fuhren wir nach Mörbisch, machten eine Seefahrt über den Neusiedlersee nach Illmitz, wanderten Richtung Lange Lacke, besuchten die Basilika von Frauenkirchen und Bad Sauerbrunn mit dem Rosengarten.

Brauerei Thalheim

Die Ortsgruppe feierte Ende Mai die Mutter- und Vätertagsfeier in der Wallfahrtskirche Maria Buch mit einer besinnlichen Maiandacht. Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold hielt einen sehr beeindruckenden Vortrag über „Sind Werte heute noch in?“. Der Seniorenbundchor unter der Leitung von Karin Sonnleitner umrahmte die Feierlichkeiten in bewährter Weise. Die Ortsgruppe besuchte die Brau-

erei Thalheim, die zum Besitz von Red Bull Gründer Dietrich Mateschitz gehört. Aus einer jahrtausendealten Quelle mit dem natürlichen Stimmungsmacher Lithium wird Bier gebraut, aber auch Limonaden hergestellt. Es ist Österreichs einzige Heilwasserquelle. Die Teilnehmer lauschten interessiert den Ausführungen über Produktion und Herstellung und es wurde auch ordentlich verkostet.

Viel unternommen

Ein Highlight war der Besuch des Parlaments. Josef Moser (Bauer und Typ-Berater) führte eine fachkundige und humorvolle Stilberatung unter dem Motto „Bunt in den Frühling“ durch. Der Saisonabschluss unserer Kegler endete mit einem Wettbewerb und einem Backendl-Schmaus. Bei der Kegelmeisterschaft des Bezirks erreichten unsere Männer den 1. und 3. Platz

sowie in der Männer-Einzelwertung den 3. Platz. Unsere Frühlingsfahrt führte zur Riegersburg und anschließender Stärkung in einem Buschenschank. Sehr gut angenommen wurde die von uns gestaltete Maiandacht im Kirchhof Großlobming. Weiter ging es mit der Teilnahme an der Bezirksandacht in St. Margarethen.

Muttertagsausflug

Die Ortsgruppe machte am 7. Mai ihren Muttertagsausflug. Die Fahrt ging von Spielberg über Graz nach Studenzen, wo wir die Firma Trachten Hiebaum besichtigten. Dort gab es nach der Besichtigung die Möglichkeit einzukaufen. Nach dem Frühstück ging die Fahrt weiter nach Paldau. In der Kirche feierten wir eine Muttertagsandacht, wobei Amalia Pfundner ein stimmungs-

volles „Ave-Maria“ sang. Danach ging es zum Mittagessen ins Gasthaus Schwarz in Paurach. Dort wurden wir mit einem wunderbaren Muttertagskonzert, gestaltet von Amalia Pfundner (Raabtal-Dirndl) und ihrer Tochter Manuela (Styrina), unterhalten. Die Stimmung war großartig, es wurde mitgesungen und geschunkelt. Nach Kaffee und Kuchen ging es wieder nach Hause.

ST. PETER OB JUDENBURG



Die Reisegruppe vor der Haydnkirche in Eisenstadt.

WEISSKIRCHEN



Der Seniorenbundchor von Weißkirchen.

LOBMINGTAL



Die Wandergruppe ist startbereit zum Thalberghof.

SPIELBERG-FLATSCHACH



Gruppenfoto bei der Kirche in Paldau.

800 Jahre Knittelfeld

Im Juni unternahm unsere Gruppe eine Wanderung in St. Wolfgang bei Obdach zum GH Seetalblick, wo wir den Schafzuchtbetrieb des Projekts Spielberg besichtigten. Das Abschlussessen war in der Sabathyhütte. Am 19. Juni trafen wir uns vor der Pestsäule in Knittelfeld, von wo aus Ing. Hans Rinnofner durch die Stadt führte, die heuer das 800-Jahr Jubiläum begeht. Aus diesem

Anlass gestaltete Marietta Wolf viele interessante Informations- und Schautafeln, die Ing. Rinnofner erklärte sowie viel geschichtsträchtiges Wissen an uns weitergab. Am 10. Juli nahmen fünf „stramme Burschen“ unserer Ortsgruppe an der Bezirks-Radsternfahrt nach Spielberg teil: Hubert Offner, Ing. Fritz Lienzer, Herbert Gaster, Herbert Stehring und Albert Koini.

ST. MARGARETHEN BEI KNITTelfELD



Sie lernten viel Interessantes über Knittelfeld.

MURAU

Echoblasen am Königssee

Mitte Juni ging es an den Königssee in Bayern. Erster Stopp war bei der Schnapsbrennerei Grassl nahe Berchtesgaden. Hier werden Enzianwurzeln zum althergebrachten Enzianschnaps gebrannt. Nach dem Mittagessen stand eine vergnügliche Schifffahrt über den See (mit dem berühmten Echoblasen) nach St. Bartholomä auf dem Programm. Nach einer Kaffeepause und Flanieren am Seezugang ging es heimwärts.

Sportliche Damen fanden sich Ende Juli zur allmonatlichen Wanderung ein, bevor sie zum Grillnachmittag für alle beim Badesee gestoßen sind. Neben bester Verpflegung gab es auch ein Schätzspiel, Kegeln und Plauderei. Geburtstagsjubilare waren: Maria Bacher, Walter Spreitzer (beide 70); Josef Dorfer (75); Monika Spreitzer (80) und Johann Esterl (85). Wir gratulierten und wünschten beste Gesundheit und Gottes Segen.

Besuch des Landtags

Die Musikkapelle „Alpenklänge“ feierte im Juni ihr 150-jähriges Bestehen. Wir waren mit einem Festwagen dabei. Anfang Juli führte uns ein Ausflug in die Landeshauptstadt, wo wir an einer Landtagssitzung teilnahmen. Bei einem anschließenden kleinen Umtrunk mit Landtagspräsidentin Manuela Khom und Landesrat Dr. Karlheinz Kornhäusl gab es interessante Gespräche. Elfriede Vesely, Vizepräsidentin des Steirischen

Skiverbandes, machte mit uns eine Führung durch Graz (Dom, Hauptplatz, Schlossberg, Murinsel). Unsere Wanderung (60 Mitglieder) führte uns in die Rantenalm zur Ebenhandlhütte. Hier konnten wir uns stärken und in geselliger Runde ein paar schöne Stunden verbringen. Geburtstage hatten: Edeltraud Würger, Alfons Tockner, Stefanie Schnedlitz (alle 85).

KRAKAUDORF



Die sportlichen Wanderinnen.

KRAKAUEBENE/KRAKAUSCHATTEN



Im Landtag mit Landesrat Dr. Karlheinz Kornhäusl.

**Bitte beachten Sie
die Richtlinien**

**REDAKTIONS-
SCHLUSS**
18. Oktober 2024
um 10 Uhr

SCHRIFTFÜHRER

CODEX

2024

Busreise nach Südtirol

Mitte Juni machten 47 Mitglieder einen dreitägigen Ausflug nach Südtirol. Im Kloster Neustift bei Brixen, eine der größten Klosteranlagen des Alpenraums, stand eine Führung am Programm. Bei geführten Stadtrundgängen bekamen wir einen Einblick in die Städte Brixen und Meran.

Im Schloss Schenna bei Bozen gewährte uns Graf Franz Spiegelfeld persönlich Einblicke über sein Leben und Wirken im Schloss. Wir

bestaunten die Prunkräume, die vielfältigen Sammlungen Erzherzog Johanns und die größte private Andreas Hofer Sammlung.

In Kaltern besuchten wir das Bio-Weingut St. Quirinus mit einer Weingarten- und Weinkellerführung.

Am letzten Tag ging die Fahrt mit einem Stopp in St. Ulrich im Grödnertal weiter über das Grödnertal weiter über das Grödnertal (mit traumhafter Bergkulisse) Richtung Heimat.

Wunderschöner Platz

Diesmal wählten wir die Greinhütte für unsere Wanderung - ein wunderschöner Platz. Man konnte wandern, gut essen mit großer Auswahl und an musikalischer Unterhaltung mangelte es nicht. Unsere Obfrau mit ihrem Team war über das rege Mitmachen der Senioren erfreut. Auch von anderen

Ortsgruppen wurde unserer Einladung Folge geleistet und somit ging ein schöner Tag mit vollster Zufriedenheit für alle zu Ende.

Tüchtige Wanderer.

Ein erlebnisreiches Jahr

Viele Veranstaltungen und Feiern standen am Programm: Eine Reise auf die Herreninsel im Chiemsee mit Besichtigung des Märchenschlosses von Ludwig II., Jahreshauptversammlung, Geburtstags- und Jubiläumsfeier, Würstlparty mit Gratis-Würstlessen für alle Mitglieder anlässlich der 950 Jahr Feier unserer Gemeinde, Ausflug zum Kunsthandwerkmarkt in Ossiach am See und im Herbst der geplante Besuch des Parlaments in Wien

mit Führung und Mittagessen im Schweizerhaus im Prater, das traditionelle „Schafaufbrat'n“ im Lungau und die von unserer Ortsgruppe auszurichtende Bezirkskegelmeisterschaft.

Geburtstage hatten: Herta Zangl, Ella Berger, Ernst Tockner (alle 70); Hans Pernthaler (75); Erna Moser, Roswitha Steiner, Vera Winkler (alle 80); Frieda Pürstl (85); Sofie Schnedl (90).

Fahrt nach Kärnten

Zu einem Ausflug ins Kärntnerland konnte Obm. Peter Gänser viele Senioren begrüßen. Wir lernten zwei interessante Bauernhöfe kennen. Ein Betrieb baut Nutzhanf an. Die daraus hergestellten gesunden Produkte konnten wir verkosten und einkaufen. Der zweite Betrieb stellt „Krappfelder Speiseeiserzeugung“ her. Sechzig Eissorten werden am Bauernhof zubereitet

und kärntenweit angeboten. Wir konnten kosten, schlecken und genießen.

Beim Betrieb mit Nutzhanfanbau.

MURAU UND UMGEBUNG



Fotostopp auf der Fahrt über das Grödnertal.

OBERWÖLZ/OBERWÖLZ UMGEBUNG/WINKLERN



RANTEN



Die Reise ging zur Herreninsel im Chiemsee.

ST. PETER AM KAMMERSBERG



SÜDOSTSTEIERMARK

Bezirkswandertag in Schwarza-Mitterlabill

Der Bezirkswandertag des Regionalbezirks Feldbach wurde am 5. Juni von der Ortsgruppe Schwarza-Mitterlabill unter Obm. Richard Nentwicht organisiert. BO VetR Dr. Othmar Sorger konnte rund 400 Teilnehmer sowie BPO LABg. ÖR Franz Fartek, LABg. Joachim Schnabel, LABg. Gerald Holler, LO-Stv. BO Heinrich Schmidlechner, LGF Fritz Roll, BO Manfred Haider, Ehrenobfrau Maria Grossschedl und Vzbgm. Michaela Stradner willkommen heißen. Drei verschiedene Wegstrecken mit

zwei Labestationen konnten ausgewählt werden. Beim gemütlichen Zusammensitzen in der Festhalle der FF Schwarza, erhielt die Ortsgruppe Kirchberg/Raab mit den meisten Teilnehmern eine neu geschaffene Wandertrophäe, einen Rucksack und einen Wanderstock. Ein Dankeschön allen teilnehmenden Ortsgruppen, vor allem Schwarza-Mitterlabill mit Obm. Nentwicht und seinen freiwilligen Helfern, dass dieser Wandertag ein voller Erfolg wurde.

Gemeinsame Feier

Für alle Geburtstags- und Ehejubilare hielten wir beim GH Theißl eine gemeinsame Feier ab. Bei einem guten Essen und einem guten Glaserl Wein konnten die Jubilare in alten Erinnerungen schwelgen. Geburtstage feierten: Leopoldine

Puntigam (95); Erna Platzer, Franz Rodler, Maria Stocker (alle 85); Margarethe Lafer, Gertrude Knaus und Friedrich Wurm (alle 75). Wir wünschen unseren Mitgliedern noch weitere gesunde, glückliche und zufriedene Jahre.

Margarethe Lafer, Erna Platzer und Gertrude Knaus (vorne), Friedrich Wurm, Franz Rodler und Obm. Alois Meier (hinten v.l.).

Muttertagsfahrt nach Tulln

Am 29. Mai fuhren wir bei herrlichem Sonnenschein nach Tulln zur Ausstellung „Die Garten Tulln“. Auf der wunderschönen Seerosenterrasse nahmen wir ein köstliches Mittagessen ein, dass nur kurz von Wasserspielen (umrahmt von klassischer Musik) unterbrochen wurde. Anschließend bestand die Möglichkeit an einer Führung durch die Anlage teilzunehmen, oder durch die bezau-

bernden Schaugärten zu schlendern. Beeindruckt von der überwältigenden Blütenpracht traten wir den Heimweg an, wo wir den Tag mit einer guten Jause im Buschenschank Matzhöld ausklingen ließen. Stadträtin Ute Schmied überreichte, in Vertretung unseres Bürgermeisters Mag. Johann Winkelmaier, allen anwesenden Damen einen kleinen Blumengruß.



GOTTESPLAGEN

Dieser historische Roman spielt im 15. Jahrhundert und lässt die Geschichte der mittelalterlichen Steiermark lebendig werden. Der König von Bosnien wird enthauptet, doch seine Gattin kann mit einem kleinen Gefolge fliehen. Ein Pilger namens Johannes hilft ihnen und bringt sie Richtung Norden nach Graz. Es ist eine Zeit von Krankheiten, Plagen und Kriegen, aber das Bild der Gottesplagen am Grazer Dom scheint die Hoffnung auf eine Zukunft zu nähren.

Robert Preis, Gottesplagen, 575 Seiten, Tb., emons Verlag, EUR 18,60.

BEZIRK FELDBACH



BO Heinrich Schmidlechner, BO VetR Dr. Othmar Sorger, BO Manfred Haider, eine glückliche Gewinnerin und Obm. Richard Nentwicht (v.l.).

EDELSBACH



FEHRING



Für die Ausstellung in Tulln gab es großes Interesse.

BUCHTIPP

Parlament in Wien

Nach dem Mittagessen im Hotel-Restaurant Karwirt ging es zum Parlament. Dort trafen wir NAbg. MMag. Dr. Agnes Totter, die uns durch das Haus führte (auch historischer Sitzungssaal, Bundesratssaal und neu gestalteter Nationalratssaal).

Als nächste Fahrt stand das Lipizaner Gestüt Piber auf dem Programm. Bei der Führung erfuhren wir Wissenswertes über die „weißen Pferde“.

Die nächste Fahrt führte zuerst

zur Raststation Mochoritsch und weiter zum Pyramidenkogel in Keutschach am Wörthersee. Das Mittagessen war im Restaurant Karawankenblick und anschließend fuhren wir mit dem Schiff von Maria Wörth nach Klagenfurt.

Geburtstage hatten: Johanna Unger, Anna Ranftl, Franz Bendl (alle 80); Josef Göllles, Gertrude Broz (beide 85). Der Vorstand wünschte alles Gute und vor allem Gesundheit.

Aktiv sein

BO-Stv. Obfrau Anneliese Fuchs gestaltet mit Organisations- und Sportreferenten alle zwei bis drei Monate den Veranstaltungskalender. Die Wanderungen und das Kegeln jeden 2. Mittwoch sind ein beliebtes Treffen von Gleichgesinnten geworden. Ein großes Dankeschön unserem Sportreferenten Josef Schweinzer und seinen Helfern für das Organisieren

der verschiedensten Strecken. Das Training für die Landeskegelmesserschaften im September 2024 im ASKÖ in Graz ist schon voll im Gange.

Geburtstage hatten: Theresia Hebenstreit, Gabriele Siegl, Maria Kohl, Josef Friedl (alle 70); Maria Friedl, Christina Rabl, Rosa Prasch (alle 75); Johann Russ, Franz Maurer (beide 85); Gisela Kern (90).

Reise nach Südtirol

Unsere viertägige Reise verbrachten wir in Südtirol. Wir sahen Toblach, Misurinasee, Falzarego-Pass und Pordoi-Joch sowie Salurn, wo unser Hotel war. Am zweiten Tag ging es mit dem Schiff über den Gardasee und wir durchquerten die Salurner Klause. Am nächsten Tag besuchten wir Dorf Tirol, Schenna und Schloß Rametz und fuhren über Kaltern und durch die Traminer Weinstraße zurück zum Hotel. Auf der Heimfahrt ging es durch das Pustertal.

Im Juli waren wir auf der Tauplitz und genossen bei einer Traktorfahrt diese Bilderbuchkulisse.

Knapp vor ihrem 104. Geburtstag starb Maria Koschat. Sie war die Mutter unseres Pfarrers Msgr. Mag. Wolfgang Koschat. Ihre Bescheidenheit, ihr Fleiß, ihre tiefe Frömmigkeit, aber auch ihre Geselligkeit zeichneten sie aus. Die Ortsgruppe sagt herzlichen Dank für ihre langjährige Mitgliedschaft.

So erreichen Sie uns

Steirischer Seniorenbund,
Karmeliterplatz 5, 8010
Graz, Telefon 0316/82 21 30.

E-Mail: office@steirischer-seniorenbund.at und im Internet unter www.steirischer-seniorenbund.at

Maibaum-Umschneiden

Beim Maibaum-Umschneiden der Freiwilligen Feuerwehr Leitersdorf im Raabtal führten die Mitglieder der Ortsgruppe unter großem Applaus den Steirischen Sirtaki vor. Wir danken Sepp Höber für das Einstudieren des Tanzes mit der Tanzgruppe.

FELDBACH



Gruppenbild vor dem Parlament.

HATZENDORF



Die aktive Wandergruppe.

JAGERBERG



Es gibt immer etwas zum Schmunzeln oder Lachen...

LEITERSDORF



Ein gelungener Sirtaki (auch für die Kleinsten).

Herzlichen Dank!

Das sagen wir all unseren Schriftführerinnen und Schriftführer, aber auch Mitgliedern, die uns regelmäßig mit wichtigen Nachrichten aus den steirischen Ortsgruppen beliefern.

STEIRISCHER SENIORENBUND

Ausflug nach Opatija

Unser viertägiger Ausflug führte zur Grotte von Postojna, zur Insel Krk mit seiner Altstadt, zum Städtchen Labin, nach Opatija sowie zum Avsenik-Museum in Begunje.

Am 4. Juni nahmen viele Mitglieder am Bezirkswandertag in der Gemeinde Schwarzautal teil. Die Seniorenmesse zu Mariä Heimsuchung in der St. Sebastian Kirche am Saazkogel war gut besucht. Pfarrer

Vatertagsausflug

Neben unseren üblichen monatlichen Veranstaltungen wie Kartenspielen, Kegeln, Wandern und erstmals Singen im Freien, gab es im Juni als Höhepunkt unseren heuer erstmalig veranstalteten Vaternags-Ausflug. Er führte auf den Präbichl, wo wir bei toller Aussicht unser Mittagessen einnahmen. Danach begaben wir uns unter Tag in

das Schaubergwerk am Erzberg. Es war sehr eindrucksvoll unter welchen Bedingungen die Leute früher hier arbeiteten. Der absolute Höhepunkt war aber die Fahrt mit dem Hauly entlang der Serpentina des Erzbergs. Den Abschluss bildete die Einkehr zum obligaten Schinken-Käse-Brot beim Buschenschank Bernhart.

Bezirkswandertag

Der Bezirkswandertag fand am 5. Juni in Schwarzau statt. Obm. Richard Nentwicht freute sich mit dem Team über die gelungene Veranstaltung. Die Radlergruppe erreichte ihr Ziel in Hatzendorf. Das Seniorenfest der Ortsgruppe Wolfsberg wurde besucht. Im Juli gab es eine Fahrt nach Dobrovnik. Geburtstage hatten: Anna Pock, Marianne Feirer, Christine Fruhmänn, Franz Kahapka, Erich Mai-

er, Maria Platzer, Maria Fröhlich, Rosa Absenger, Alois Mandl, Maria Mark, Maria Schober, Erich Trummer, Erna Gaar, Manfred Hackl, Walter Fruhwirt, Franz Großschädl, Johann Stoppacher, Maria Scherer (alle 70); Franz Gaar, Stefan und Josefine Roth, Richard Nentwicht, Christine Prutsch, Franz Feirer, Hubert Sundl (alle 75); Maria Schabler, Franz Wurzer (beide 80); Wilhelm Weiss (85).

Aufstellung des Teufelssteines

Die Idee der Aufstellung des Teufelsteins kam von den Senioren der Ortsgruppe. (Laut einer Sage geht es um die Wette des Teufels mit einem Bauern, wobei es um die Zeit und 12 Uhr läuten geht). Der (Teufels)Stein steht am Platz, wo der Teufel verliert.

Obm. Josef Hödl dankte allen für die Unterstützung: Gemeinde St. Anna am Aigen, Bgm. Hannes Wei-

dinger, FF St. Anna/Aigen, Erwin Schober, Michael Potzinger und Rudi Gaber (94 Jahre jung) sowie allen Helfern aus Österreich und Slowenien. Es wurden über 400 Stunden geleistet.

Gleichzeitig entstand auch eine wunderbare Fuß- und Radfahrstrecke (Grenzüberschreitung zu Österreich und Slowenien).

PALDAU

Schöck zelebrierte die Messe, welche vom Seniorenbund-Projektchor musikalisch umrahmt wurde. Unser Theaterbesuch führte nach St. Josef. Beim Stück „Liaba Liag'n als Flieg'n" unterhielten wir uns köstlich. Rosa Baumgartner feierte ihren 80er. Karoline Froschauer hatten ihren 85. Geburtstag. Wir gratulierten ihr sehr herzlich und dankten für 35 Jahre Mitgliedschaft.



Karoline Froschauer wurde 85.

RIEGERSBURG



Mit Helmen gut geschützt auf Abenteuerfahrt mit dem Hauly.

SCHWARZAU-MITTERLABILL



Die 70-jährigen Jubilare.

ST. ANNA AM AIGEN



Gruppenfoto vor dem Teufelsstein.

Ihre Kleinanzeige

Nützen Sie diese Chance: Suchen, bieten und vieles mehr mit Ihrer Kleinanzeige in unserer „zeitlos“. Senden Sie diese bitte an: Steirischer Seniorenbund, Karmeliterplatz 5, 8010 Graz, Kennwort: „SCHATZTRUHE“, oder an office@steirischer-senioren-bund.at

Hohe Geburtstage

Am 23. Juni wurden die 80-, 85-, 90- und 95-jährigen Geburtstagsjubilare bei einer festlichen Feier im GH Leber in Glojach geehrt. Leider konnten nicht alle 15 Jubilare teilnehmen. Sie wurden von der Obfrau persönlich besucht. Obfrau Gerti Roßmann überreichte Geschenke, gratulierte sehr herzlich und wünschte noch viele glückliche und vor allem gesunde Jahre.

Sommerfest

Ein absolutes Muss war die Teilnahme am Bezirkswandertag in Schwarza-Mitterlabill. Wir wurden köstlich mit Essen und Trinken versorgt.

Am 16. Juni luden wir zum traditionellen Sommerfest in die Mehrzweckhalle Unterlamm ein. Obm. Josef Jandl konnte zahlreiche Ehrengäste und viele Seniorenvereine aus der Umgebung begrüßen. Zu den Klängen von „Sepp und

seine Musikanten“ wurde fleißig das Tanzbein geschwungen. Wir dürfen auf ein gelungenes Fest zurückblicken.

Seit fast 40 Jahren ist Robert Hammer Bürgermeister von Unterlamm. Er ist heute der am längsten dienende aktive Ortschef des Landes. Kürzlich feierte er seinen 70. Geburtstag. Obm. Jandl mit seinem Team überbrachte die Glückwünsche.

Senioren-Radeln

Vom Hauptplatz in Bad Radkersburg radelten die Senioren nach Zelting, einem Runddorf nahe Bad Radkersburg. Am Dorfplatz besichtigten sie die Installation des Künstlers Benjamin Reynolds. Es geht dabei um die Geschichte des Flachsbaus. Der Zeltinger „Rad-Butler“ Josef Gombocz kam mit seinem Hochrad und erklärte den Anwesenden die Phi-

losophie des Kunstwerks. Danach strampelten die Senioren nach Sichelndorf zum Buschenschank Martinecz. Es kamen weitere Senioren hinzu, sodass letztendlich 40 Mitglieder anwesend waren. Die Senioren trotzten der sommerlichen Hitze unter den Sonnenschirmen bei einer guten Jause.

Rumänien-Siebenbürgen

Unsere Reise vom 8. bis 13. Juni mit 50 Personen führte uns über Slowenien und Ungarn nach Rumänien. Mit einem perfekten Reiseleiter hatten wir tolle Eindrücke von Temesvar, Sibiu/Hermannstadt, Brasov/Kronstadt, Bran/Törzburg, Fagaras und Sighisoara/Schäßburg. In Siebenbürgen wurde noch vor Jahren zum Großteil

Deutsch gesprochen, was man immer wieder sehen kann. Heute sind es nur mehr rund 4 Prozent, die Deutsch können.

Auf der Rückreise hatten wir eine Zwischennächtigung in Budapest. Dort gab es am Vormittag eine Stadtführung. Nach dem Mittagessen ging es bereits Richtung Heimat.

ST. STEFAN IM ROSENTAL



Gemeinsame Geburtstagsfeier in St. Stefan.

UNTERLAMM



Die Teilnehmer am Bezirkswandertag.

BAD RADKERSBURG



Die Radler vor dem Kunstwerk in Zelting.

DEUTSCH GORITZ



Die Reisegruppe von Deutsch Goritz.

BUCHTIPP



EIN BUCH, DAS FREUDE BRINGT

Dies ist bereits das fünfte Buch von Margit Lashofer. Die Autorin ist Bäuerin in Wald bei Pyhra in Niederösterreich. Ihr neues Buch beinhaltet zahlreiche Gedanken und Gedichte zum Leben und wird dank vieler Fotos und Sprüche sowie Heiterem aufgelockert. Das Buch ist die ideale Geschenk-idee für Leseratten.

Margit Lashofer, *Vertrauen in das Leben*, 127 Seiten, Farbfotos, Eigenverlag, EUR 19,-. Bestellungen: 0676/5853446 oder 02745/2984.

Stift Schlierbach

Die Mitglieder der Ortsgruppe besuchten Stift Schlierbach und besichtigten die Stiftsräumlichkeiten. Anschließend informierten sie sich in der Schaukäserei über die Käseherstellung und in der Glasmalerei über die künstlerischen Gestaltungen.

Frühschoppen

Am 16. Juni fand der erste Frühschoppen der Stadt- und Pfarrgruppe Mureck statt. Obfrau Waltraud Sudy konnte am Gelände des ESV Mureck viele Gäste begrüßen, darunter NABg. MMag. Dr. Agnes Totter, Bgm. Klaus Strein, LO-Stv. BO Heinrich Schmidlechner sowie von der ÖVP Mureck Vzbgm. Gerda Minauf und Simon Koiner-Graupp.

METTERSODORF



Die Geburtstagsrunde.

MURECK



Obfrau W. Sudy, BO Heinrich Schmidlechner, Hans Körtvelyesi.

ST. PETER AM OTTERSODORF



Die Jubilare mit Obm.-Stv. Hirnschall, Obm. Prisching und Gästen.

STRADEN



Mathilde Hohensinner 85 (l.) mit Obfrau Leitl. Anna Pock 85.

„Auf da Olm do gibt's koa Sünd“

75 Mitglieder nahmen an der Almfahrt teil. Nach dem Frühstück in Wörschach im Restaurant Poschenhof ging es auf die Tauplitzalm zum Bummelzug. Die Gruppe genoss die Almlandschaft, den Blick auf die Hochgebirgsgipfel und das Tal sowie das Mittagessen im Hotel Hierzegger. Auf der Heimfahrt ließen wir den Tag im Buschenschank Grabin, Labuttendorf, ausklingen.

Am 7. Juni gab es eine Feierstunde der Altersjubilare in der Ottersbachmühle. Die Jubilare waren: Maria Haas, Anna Walch, Anna Neuhold, Josef Puntigam (alle 75); Johanna Höfler (80) und Anton Dunkl (95).

Die fleißige Tanzgruppe ist in der wohlverdienten Sommerpause. 72 Mitglieder freuten sich im Juli über die Wörtherseefahrt.

Sternenturm

Obfrau Anna Leitl organisierte eine 2-Tagesfahrt ins Mölltal. Mit Vulkanlandreisen Karl Hütter ging es über die Nockberge nach Gmünd. Nach der Nächtigung in Mallnitz ging es zum Himmelbauer bzw. zum Stappitzer See ins Seebachtal. Auf der Heimfahrt gab es eine Einkehr beim GH Messner auf der Soboth.

Unsere Fahrt am 24. Juli ging nach Judenburg zum Sternenturm mit dem höchsten Planetarium der

Welt. Das Mittagessen nahmen wir auf der Winterleitenhütte im Zirbenland ein. Den Abschluss machten wir im Buschenschank Leitgeb in Trautmannsdorf. Ein schöner Ausflug mit Vulkanlandreisen.

Erna Scharfy feierte ihren 80. Geburtstag. Goldene Hochzeit hatten Agnes und Karl Kispert sowie Christine und Erwin Enzinger.

Spanglerschießen

Am 29. Juni veranstalteten wir in Jörgen das Spanglerschießen der Senioren des Regionalbezirkes Radkersburg. Kassier Josef Stöckler konnte LO-Stv. BO Heinrich Schmidlechner und 16 Mannschaften aus neun Ortsgruppen begrüßen. Es gab Damen-, Herren- und Mixmannschaften. Es gewann die Mixmannschaft 1 von Halbenrain mit 353 Punkten. Die Herrenwertung gewann St. Peter am Ottersbach mit 340 Punkten und die Da-

menwertung gewann Mettersdorf mit 310 Punkten. Beste Schützin war Christine Wurzer aus Mettersdorf mit 38 Punkten und bester Schütze Josef Doupona aus Klösch mit 41 Punkten. In der Einzelwertung waren 45 Punkte und in der Mannschaftswertung 450 Punkte möglich. Die Veranstaltung wurde von Ehrenobmann Josef Schober im Jahre 2003 ins Leben gerufen. Anschließend gab es ein gemeinsames Essen.



Die Sieger des Spanglerschießen.

VOITSBERG

Salzburg und Königssee

Die Zweitagesfahrt führte zuerst in die Landeshauptstadt Salzburg und am zweiten Tag zum Königssee und mit einem Boot nach St. Bartholomä (mit Königssee-Echo). Übernachtung war im Heffterhof.

Am 25. Juli lud die Ortsgruppe zu einer Lesung in den Gastgarten des GH Reinisch ein. Ehrengäste waren BO Walter Reiter und Stadträtin Steffi Galler. Mundartdichter Adi Plos begeisterte die Zuhörer und

brachte sie zum Schmunzeln und Nachdenken. Für Musik sorgte Simon Gspurning mit seiner Harmonika. Der Vorstand dankte allen für die gelungene Veranstaltung. Unsere quirlige und sportliche Schriftführerin sowie Vorstandsmitglied Stefanie Ungrad feierte kürzlich ihren 85. Geburtstag. Wir danken ihr für ihre Verlässlichkeit und für ihre Verbundenheit mit unserer Ortsgruppe. Alles Gute!



Stefanie Ungrad feierte ihren 85. Geburtstag.

Gemeinsame Wallfahrt

Die Ortsgruppe Mooskirchen fuhr gemeinsam mit der Ortsgruppe Söding zur Wallfahrtskirche in Unterlamm. In der Lourdesgrotte versammelten sich die Wallfahrer zu einem kurzen Gebet. Pfarrer Franz Brei übernahm auf Ersuchen von Obm. Ferdinand Lackner die Messgestaltung. Am Gottesdienst nahmen auch Bgm. Robert Hammer (Unterlamm) und Bgm. Engelbert Huber (Mooskirchen) teil.

Vier volle Stunden sind die Senioren durch den weitläufigen Tierpark Herberstein gewandert. Trotz der großen Hitze waren viele der Tiere aus Afrika, Australien, Amerika und aus Eurasien zu sehen. Das Mittagessen erfolgte im Raabahof. Unmittelbar gegenüber liegt der Lebenspark, von Gartenprofi Alfred Zenz gestaltet. Am Eingang zum Park liegt die „verrückte“ (um 13 Meter verschobene) Kapelle.



Im Tierpark Herberstein.

Burg Lockenhausen

Die Burg Lockenhausen im Naturpark Geschiebenstein im Burgenland war unser Ausflugsziel im Monat Juli. Dank einer fachkundigen Führung wurde uns die sehr interessante Geschichte der Burg, die um 1200 erbaut wurde, dargebracht. Besonders gruselig sind die Geschichten um die „Blutgräfin“ Elisabeth Báthory. Sie gilt mit 650 Opfern als die größte Se-

rienmörderin aller Zeiten. Um die finanziellen Mittel zur Erhaltung und Restaurierung aufbringen zu können wurde eine Stiftung gegründet.

Essen wie zu Ritters Zeiten kann man in den historischen Räumlichkeiten der Burg, wobei nur mit den Fingern gegessen wird. Für uns alle ein unvergessliches Erlebnis.



Burg Lockenhausen war ein Erlebnis.

BUCHTIPP



GENUSS TRIFFT GASTLICHKEIT

Haubenkoch Markus Rath serviert im Schlosskeller Südsteiermark beliebte Wirtshausklassiker und steirische Spezialitäten mit innovativen Akzenten. In diesem Buch verrät er mehr als 100 Rezepte seiner Kochkunst:

z. B. Backhendl, Amurfilet, gebeizter Kohlrabi, gebackenes Ei, gratinierte Beeren oder Mohnnudeln. Einfach zum Nachkochen...

Markus Rath/Michael Hrobath, Genuss trifft Gastlichkeit, Rezepte und Geschichten aus dem Schlosskeller Südsteiermark, 199 Seiten, Großformat, Farbfotos, EUR 39,90. Bestellung: Schlosskeller, Seggauergstraße 5, 8430 Leibnitz oder bei allen Gady-Standorten.

Pyramidenkogel

Unser Ausflug ging einmal rund um die Welt. Bei strahlendem Wetter marschierten wir von Paris bis zum Taj Mahal, von London bis zu den Pyramiden. Sogar bei der Titanic waren wir. Es war ein wunderschöner Rundgang durch das Minimundus. Unser Mittagessen genossen wir auch gleich dort. Nachher ging die Fahrt weiter zum Pyramidenkogel. Die gut zu Fuß waren, gingen den Turm rauf, der Rest fuhr mit dem Lift. Oben genossen wir bei wunderschönem Wetter den herrlichen Ausblick. Die ganz Mutigen benutzten die Rutsche. Im Café tranken wir noch Kaffee oder löffelten ein Eis, bis es leider wieder nach Hause ging. Es war ein wunderschöner Ausflug.

ST. JOHANN OB HOHENBURG



Senioren vor dem Pyramidenkogel.

WEIZ

Ausflüge von April bis Juli

Dieses Jahr begannen wir im April mit dem Besuch der Landesfeuerwehrzentrale Lebring mit anschließendem Buschenschankbesuch in St. Stefan im Rosental. Im Mai war unsere Mutter- und Vattertagsfahrt. Ziel war Murau mit einer interessanten Führung durch die Brauerei. Eine tolle Theatervorstellung besuchten wir im Juli in St. Josef, von der alle Besucher sehr begeistert waren. Ein 2-Tagesausflug führte uns ins Burgenland. Frauenkirchen, Mönchdorf, Zurndorf, Neusiedl, Purbach und Rust waren

unsere Stationen rund um den Neusiedlersee. Unzählige Windräder drehten sich, aber auch die vielen Störche in Rust waren nicht zu übersehen.

ALBERSDORF-PREBUCH



Der zweitägige Ausflug ging ins Burgenland.

„Alle Neune“

Die Senioren besuchten in den letzten Jahren alle neun österreichischen Bundesländer. Heuer durften wir das faszinierende Berg- und Käseland Tirol in seiner Vielfalt und Schönheit erleben. Wir genossen die herrliche Aussicht vom Markbachjoch und vom Widersbergerhorn. Dreimal konnten wir den herrlichen Tiroler Käse verkosten: in Schönanger, auf

der Eng-Alm und bei der Tiroler Heumilchkäserei. Die wunderbaren Sehenswürdigkeiten bleiben sicher allen in bester Erinnerung: Rattenberg, Freilichtmuseum Kramsach, die Achenseebahn und der Achensee sowie die Führungen auf der Eng-Alm und durch den bekannten Ort Alpbach, durch das uns Bgm. Markus Bischofer persönlich führte.

Hochwasserschutz-Erlebnisweg

Mit Abschluss des Hochwasserschutzprojekts in Gasen wurde gemeinsam mit der Wildbach- und Lawinenverbauung und der Gemeinde ein Hochwasserschutz-Erlebnisweg geschaffen. Dieser rund drei Kilometer lange Rundweg informiert sowohl über das Wasser als Lebensquell, als auch über das Wasser als Naturgefahr. Ende Juli

machten wir eine Wanderung an diesem sehr lehrreichen Wanderweg. Geburtstage hatten: Peter Tösch, Johann Doppelhofer, Ilse Höfer (alle 80); Peter Haubenwallner, Maria Maierhofer, Maria Pölzl (alle 75). Wir wünschten noch viele Jahre bei guter Gesundheit.

Zigeunerwagen

Am 14. Juni ging ein Ausflug mit dem Zigeunerwagen Wurzer zum Mittagessen in der Großharter Teichschenke. Im Anschluss ging es zu einer Führung zur Schalkmühle in Kalsdorf bei Ilz. Weiter ging es dann zur Gärtner-Fachschule nach Großwilfersdorf. Nach der Jause in einem Buschenschank brachte uns der Zigeunerwagen wieder zurück. Beim Wandertag am 1. Juli konnten

wir vier Mitgliedern zum 70. Geburtstag gratulieren. Am Anntag trafen wir uns in der Anna-Kapelle in Gersdorfberg zur Andacht. Danach ging es zum Würstlgrillen bei Familie Krenn. Es war ein wunderschöner Juliabend, der von den Mitgliedern sehr zahlreich angenommen wurde. Unsere Mitglieder besuchten den Buschenschank Pilz mit Musik am 7. August sehr gern.

Muttertagsfeier

Am 16. Mai feierten wir in der Wallfahrtskirche einen gemeinsamen Gottesdienst. Unser Ausflug führte am 4. Juni von der Brandlucken nach Großraming zur schwimmenden Almhütte und zum Kutschenmuseum Gruber. Abschluss war im Kornreitherhaus auf der Brandlucken. Unser Sommerfest fand in der Festhalle statt. Das Schwarzkogel Trio sorgte für beste Stimmung. Zu den Ehrengästen zählte auch LO-Stv.

BO Anton Paierl mit Gattin. Großer Dank gebührt Obm. Franz Neuhold und Gattin Apollonia für die Vorbereitung, den zahlreichen Helfern und den großzügigen Spendern. Die Geburtstagsjubilare feierten gemeinsam: Aloisa Altmann (95); Theresia Baumegger, Dionys Straußberger (beide 90); Helene Unterberger, Konrad Mandl (beide 85); Margarethe Derler, Christine Vorraber (beide 80); Maria Gabichler (75).

ANGER



Bgm. Markus Bischofer zeigte uns sein Alpbach.

GASEN



Bergbäuerin Anna Doppelhofer feierte ihren 85er.

GERSDORF A.D. FEISTRITZ



Der Ausflug mit dem Zigeunerwagen war sehr gefragt.

HEILBRUNN



Die Geburtstagsjubilare.

Rund um die Ramsau

Am 18. Juli machten wir bei Sonnenschein eine Fahrt über Liezen und Stainach in die Ramsau zum Parkplatz Vorberg. Von dort ging es mit Kleinbussen zur Sonnenalm, die auf 1350 Meter an der Südseite des Rittisberg liegt. Nach einem bodenständigen Bauernbuffet auf der Almhütte ging es zu einem Rundgang zur Wiesmahd-Alm und

zurück nach Vorberg (Gehzeit rund 1,5 Stunden). Zum Abschluss gab es einen Heurigenbesuch auf der Laßnitzhöhe, der vom Vorstand organisiert wurde, um den Zusammenhalt unserer Gemeinschaft weiter zu verbinden.

Ein originelles Schild...

HOFSTÄTTEN AN DER RAAB



Gemeinsame Geburtstagsfeier

Wir fuhren auch heuer mit unseren Mitgliedern, die ihren runden oder halbrunden Geburtstag feierten, nach Maria Fieberbründl. Nach einem Gottesdienst und einer Kaffeepause, ging es weiter zum sehr guten Mittagessen im GH Seidl. Wir gratulierten allen zum Geburtstag sowie Friederike und Franz Ertl und Maria und Karl Saurer zum 55. Ehejubiläum.

Am 10. Mai lud der Vorstand alle

Mitglieder zum Mutter- und Vatertagsausflug ein. Die Fahrt ging nach Vorau, wo wir eine sehr interessante Stiftsführung hatten. Ein ausgiebiges Mittagessen nahmen wir im Wildwiesenhof in Miesenbach ein. Viel Wissenswertes über Gartenbau vermittelte uns ein Fachmann in der Baumschule Loidl. Einen gemütlichen Abschluss machten wir im Buschenschank Sax, wo uns unser Bürgermeister mit Musik überraschte.

ILZTAL



Die Geburtstagsjubilare.

Murtaler Bergwelt

Den Juliausflug organisierte diesmal Hermine Sallegger. 54 Senioren machten sich auf den Weg in die Murtaler Bergwelt, um dort einen gemeinsamen Wanderausflug zu unternehmen. Ziel war der große Scheibelsee in Hohentauern. Nach der Ankunft am Parkplatz am Ende der Mautstraße, die von Hohentauern heraufführt, wanderten wir um den Scheibel-

see. Nach der Wanderung ging es zum Mittagessen in die Edelrautehütte. Nach einem ausgezeichneten Mittagessen ging es wieder heimwärts. Auf dem Heimweg kehrten wir noch im GH Webergut in Stanz ein.

Obm. Hermann Zaunschirm dankte Hermine Sallegger für die tolle Organisation sowie allen Reiseteilnehmern für ihre Disziplin.

KOGLHOF



Die Wanderung wurde ganz offensichtlich sehr genossen.

Ausflug ins Waldviertel

Unser ältestes Mitglied, Margarethe Puchas, feierte den 94. Geburtstag. Diamantene Hochzeit hatten Grete und Othmar Krautwaschl sowie Herta und Franz König. Das Ehepaar Steindl feierte seine Goldene Hochzeit. Obfrau Irmgard Koller konnte zur Feier auch Ehrengast LO-Stv. BO Anton Pailerl begrüßen.

Am 24. und 25. Juli fand unser Ausflug ins Waldviertel statt. Besichtigt wurde der Waldlandhof in Oberwal-

tenreith (Gemeinschaft von rund 1000 bäuerlichen Betrieben) sowie das Mohndorf Armschlag (Entstehungsgeschichte des Mohnanbaus und dessen Verarbeitung). Nach dem Motto „Mohnblüte rund um Retz“ übernachteten wir im Waldviertler Mohnhotel. Am nächsten Tag fuhren wir nach Retz (mit Stadt- und Kellerführung). Einen gemütlichen Abschluss gab es im BB1-Heurigen in Bad Waltersdorf.

LABUCH-UNGERDORF



Der Ausflug ging ins Waldviertel.

Ihre Kleinanzeige

Nützen Sie diese Chance: Suchen, bieten und vieles mehr mit Ihrer Kleinanzeige in unserer „zeitlos“. Senden Sie diese bitte an: Steirischer Seniorenbund, Karmeliterplatz 5, 8010 Graz, Kennwort: „SCHATZ-TRUHE“, oder an office@steirischer-seniorenbund.at

Trauerfall

Unser Obmann Manfred Jöbstl (Obmann seit 2. 9. 2020) starb nach schwerer Krankheit Anfang Juli 2024. Die Ortsgruppe ist sehr betroffen. Wir danken ihm für sein Wirken.

Unsere Ortsgruppe machte einen tollen Ausflug zur schwimmenden Almhütte. Bei wunderschö-

nem Wetter und gut besuchter Ausflugsfahrt wurden wir auf der schwimmenden Almhütte für unser körperliches Wohlbefinden mit einem guten Mittagessen versorgt.

† Manfred Jöbstl.



Rauchstubenhaus

Am 16. Juni ging es nach Anger ins Rauchstubenhaus, wo uns der „Häfennigl“ serviert wurde und wir das alte Bauernhaus besichtigen konnten.

Am 13. Juli war unsere Geburtstagsfeier im GH Baumgartner in Wilfersdorf. Auch Ehrenobmann Adolf Pollhammer mit Gattin wurde begrüßt. Am 8. August besuchten wir in Kärnten die Knusperstube in Wolkersdorf (größter Backofen Kärntens) und machten anschließend

in Lavamünd eine Floßfahrt nach Dravograd (SLO).

Die Jubilare: Willi Trinkl, Margarethe Kien (beide 90); Josefa Pollhammer, Maria Nuspl (beide 85); Max Wiener, Theresa Mayer (beide 80); Elisabeth Zaunschirm, Margaretha Sinkovic (beide 75); Helga Kermeci, Franz Voit (beide 70); Agnes Kainz, Hans-Peter Zaunschirm (beide 65).

Obm. Johann Krainer und Obm.-Stv. Peter Grabner gratulierten herzlich.

Ausflug und Sommerfest

Unsere Reise vom 24. bis 28. Juli führte uns in den Bayerischen Wald. Unsere Unterkunft war das Landhotel Weingarten im Bayerischen Wald, wo wir bestens bedient und mit bayerischen Schmankerln verwöhnt wurden. Am Tagesprogramm standen Ausflüge nach Kehlstein, Donauschiffahrt zum Donaudurchbruch, Befreiungshalle, das „Gläserne Dorf“, Arnbruck und die „Drei Flüsse Stadt Passau“,

wo wir im Stephansdom ein Orgelkonzert genießen konnten.

Am 11. August stand unser Sommerfest auf dem Programm. Dank Anwesenheit vieler Mitglieder und vieler anderer Ortsgruppen wurde es ein voller Erfolg. Wir freuten uns mit Obm. Josef Timischl besonders über das Kommen von LGF Friedrich Roll und LO-Stv. BO Obm. Anton Paierl und danken dafür herzlich.

Fahrt ins Maltatal

Obm.-Stv. Josef Kreimer organisiert als zertifizierter Natur- und Landschaftsführer viele tolle Wanderungen in unserer Heimat, um Natur, Pflanzen und Kräuter besser kennenzulernen. Er schöpft aus einem überaus reichen Schatz an Fachwissen und gibt dieses gerne weiter. Wir machten eine interessante Dreitagesfahrt, wobei wir das imposante Maltatal mit der gewaltigen Kölnbreinsperre besuchten.

Weiter ging es in den Lungau, eine Gegend mit viel Kultur und edlem Brauchtum. Samson und die Prangstangen in Zederhaus gaben uns einen Einblick in gewachsenes, bodenständiges Brauchtum und Geschichte.

Wir gratulieren herzlich: Ingrid Glaser, Franz Rodler, Franz Gangl (alle 70); Josef Kleinhappl (75); Franz Wiedenhofer, Magdalena Wagner (beide 80).

LASSNITZTHAL

LUDERSDORF-WILFERSDORF



Die Geburtstagsjubilare.

MARKT HARTMANNSDORF



Die Reise in den Bayerischen Wald war sehr gefragt.

MITTERDORF AN DER RAAB



Obm.-Stv. Josef Kreimer (mit Karl Mauthner) hebt nicht ab, sondern bleibt weiter am Boden.

Floßfahrt auf der Drau

Der Mutter- und Vatertagsausflug führte nach Lavamünd in Kärnten zu einer Floßfahrt auf der Drau. Nach einer Frühstückspause am Rastplatz Herzogberg ging es weiter zur Floßfahrt. Ein Musikant unterhielt uns mit Musik und Witzen. Es gab ein köstliches Buffet mit allerlei Grillspeisen und danach ein tolles Kuchenbuffet. Nach dem Essen wurde fleißig das Tanzbein ge-

schwungen, bevor es zurück in die Steiermark zum Buschenschank Schantl ging, um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Der Oma-Opa-Enkel Ausflug führte nach Bad Gleichenberg in den Styriassic Park. Dort konnte man in die faszinierende Welt der Dinosaurier eintauchen und viel Wissenswertes erfahren. Für die Kinder gab es tolle Aktivitäten.

Ausflüge und Aktivitäten

Am 7. Juni organisierte Obm. Hans Zöhrer eine Radtour über Stubenberg nach Großsteinbach. Am 28. Juni fuhren wir ins Felsentheater nach Fertőrákos zur Aufführung der „Zirkusprinzessin“. Mittagessen war im Hubertushof in Sopron und heimwärts ging es über das Burgenland mit Buschenschankbesuch beim Thaller in Bad Waltersdorf.

Am 25. Juli besuchten wir in Keszthely das Schloss Festetics. Das

Mittagessen war am Plattensee in der Halascsarda. Nach dem Besuch der Kirche in Jak, fuhren wir über die Grenze auf den Eisenberg, Südburgenland und in der Kellergasse zum Weingut Eder. Nach einer gemütlichen Jause und einem guten Wein ging es wieder heimwärts.

Geburtstage hatten: Veronika Reisenhofer, Maria Kundegraber (beide 80); Berta Paier, Oswald Wilhelm (beide 75).

Gemeinsame Geburtstagsfeier

Mit einem Kegelnachmittag starteten wir ins Jahr 2024. Es folgten zwei gemütliche Nachmittage, der „Tanz in den Frühling“, wobei Johann Hirschegger von LAbg. Sylvia Karelly mit der Ehrenurkunde des Landes Steiermark ausgezeichnet wurde, Maiandacht mit Angela und Manfred Weissensteiner, ein Gottesdienst mit der Ortsgruppe St. Kathrein/H. in der Wallfahrtskirche Maria Lankowitz, Hundertwasserkirche in Bärnbach, ORF-

Landesstudio, Buschenschank Sax in Prebensdorf. Am 8. Juni waren alle Mitglieder, die heuer einen runden Geburtstag oder ein Ehejubiläum feiern, zum gemeinsamen Mittagessen mit LO-Stv. BO Anton Paierl eingeladen. Das „Milchrahm-Duo“ (Ernst und Renate) aus Langenwang unterhielt uns musikalisch.

Eine Tagesfahrt mit der Mariazellerbahn und ein Besuch im Käsestollen in Arzberg waren unsere weiteren Ausflüge.

Spanische Hofreitschule

Im Juni organisierte die Ortsgruppe die Besichtigung des renovierten Parlaments. Zuerst konnten wir auf der Galerie Platz nehmen und interessante Eindrücke über den Verlauf einer Plenarsitzung gewinnen. Im Anschluss wurden wir unter sehr kompetenter Führung durch das geschichtsträchtige Parlamentsgebäude geleitet. Abschließend empfing uns NAbg. Bgm. Christoph

Stark und informierte uns über die Geschichte und der aufwendigen Renovierung des Gebäudes sowie über seine Arbeit im Parlament. Im Anschluss fuhren wir ins Schweizerhaus, wo wir bereits erwartet wurden und ein ausgiebiges Mittagessen genossen. Schließlich rundete ein geführter Rundgang durch die Spanische Hofreitschule diesen überaus interessanten Tag ab.

NITSCHA



„Junge und Ältere“ wurden über die Dinosaurier bestens informiert.

PUCH BEI WEIZ



Die aktiven Radler.

RATTEN



Die Jubilare mit LO-Stv. BO Anton Paierl (l.).

RETTENEGG



Gruppenfoto mit NAbg. Bgm. Christoph Stark.

Kunstpark in St. Ruprecht an der Raab

Der Themenwanderweg mit dem Titel „7 Plätze – 7 Schätze, Hans Pendl Holzsnitzwanderweg“ führt zu sieben Plätzen mit außergewöhnlichen Skulpturen des Holzsnitzkünstlers Hans Pendl. Wetterbedingt konnten wir nur den Kuntpark St. Ruprecht/Raab besuchen. Der Park vereint Natur und Kunst – ein Park von allen für alle! Wolfgang Neffe erklärte uns die verschiedenen Kunstwerke.

Im Anschluss besuchten wir die Friedensgrotte. Vikar Mag. Johannes Biener erzählte uns, dass diese Grotte im Gewölbe unter dem Stiegenaufgang der Pfarrkirche von St. Ruprecht errichtet und vom Holzsnitzer Hans Pendl gestaltet wurde. Dieser widmete die Friedensgrotte den „Sternenkindern“. Den Abschluss gab es im Erlebnis-caffe und Pizzeria Azzurro.

Sechs Tage Südtirol

Die Junifahrt führte zum Schloss Hof in NÖ (mit Parkanlage und Tiergarten). Unseren Grilltag machten wir im GH Kochauf. An der Radsternfahrt nach Hatzendorf machten wir auch mit. Eine besondere Wanderung war die Einladung zu BO Obm. Anton Paierl nach Entschendorf. Es gab Speis und Trank und das Harmonikaspiel von Hermi Fleischhacker. Toni meinte, dass diese Wanderung eine Wiederholung finden

sollte. Vielen Dank an Toni und seine Gattin Maria für diesen schönen Nachmittag. Die 6-Tagefahrt ging nach Südtirol (Hotel Saxl in Freienfeld). Wir besuchten die Klosteranlage in Neustift und labten uns bei einer „Marende“, besichtigten das Landesbergbaumuseum im Ridnauntal mit Labung in der Knappentube, waren im Gschnitztal und Wanderparadies Ratschings-Jaufen.

Felsentheater Fertörakos

Anfang Juli besuchten wir das Felsentheater in Fertörakos. Im tollen Ambiente des Felsentheaters sahen wir die Operette „Die Zirkusprinzessin“ von Emmerich Kálmán. Ein echtes Highlight war der zur Einstimmung der Vorstellung passende Sektempfang. Nach der wunderbaren Aufführung fuhren wir zu einem guten Mittagmenü nach

Hegykö. Gut gestärkt und fröhlich traten wir dann die Heimreise an. Geburtstage feierten: Maria Bloder, Margarethe Emmerich, Herbert Lembacher (alle 80); Franz Loder, Anton Sulzer, Maria Lachmann (alle 85); Anna Wiedenhofer (95). Den Jubilaren nochmals herzlichen Glückwunsch.

Seniorenwallfahrt

Im Juli fand unsere diesjährige Seniorenwallfahrt statt. Ziel war die Wolfgangikirche in Hollenegg im Bezirk Deutschlandsberg. Die Kirche steht auf einem besonderen Kraftplatz und ist ein beliebtes Ausflugsziel für Besucher aus nah und fern. Die ehrenamtlichen Mitglieder des Wolfgangikomitees sind sehr darum bemüht, die alte Kirche als Kunstwerk zu erhalten. Dank des Obmanns des Komitees hatten wir eine sehr kom-

petente Führung durch das Gotteshaus. Anschließend feierten wir mit Pfarrer Mag. Johann Mosbacher die Hl. Messe. Am Nachmittag stand der Besuch des Schlosses Stainz mit seinen interessanten Ausstellungen auf dem Programm. Auf der Heimfahrt fand dieser Tag seinen gemütlichen Abschluss in einem Buschenschank.

Die Wallfahrergruppe vor der Kirche Hollenegg.

ST. KATHREIN AM OFFENEGG



Im Kuntpark in St. Ruprecht an der Raab.

ST. MARGARETHEN A. D. RAAB



Beim Warten auf die Klosterführung.

ST. RUPRECHT AN DER RAAB



Gut gelaunt vor Beginn der „Zirkusprinzessin“.

STRALLEGG



„Schwungvoll in den Sommer“

Das war das Motto für einen stimmungsvollen Nachmittag der Stadtgruppe Graz. Zahlreiche Gäste und Freunde erlebten diese Stunden mit viel guter Laune und Tanz am Schloßberg. Ein hervorragender DJ sorgte für die musikalische Unterhaltung.

Unter den Besuchern waren zahlreiche Ehrengäste, wie Klubobfrau Barbara Rinner, die Stadträte Kurt Hohensinner und Dr. Günter Riegler sowie Landesobmann BR Ernest Schwind-sackl. Für ihn wurde das Glas anlässlich seines 70. Geburtstages erhoben und ihm alles erdenklich Gute gewünscht. Für beste musikalische Umrahmung sorgte Laura Avila, Sopranistin aus Kolumbien, die mit herrlichen Arien und Latinomusik alle begeisterte. Begleitet wurde sie von der jungen Geigerin Maria Elena Gutierrez aus Venezuela (sie studiert derzeit in Graz). Bei Schätzspielen wurden schöne Preise gewonnen. Am frühen Abend ging die gelungene Veranstaltung mit großer Freude zu Ende.



Viele Ehrengäste waren gekommen und freuten sich über den schwungvollen Nachmittag.

Anspruchsvoll bis gemütlich

beim großen Bezirkswandertag

Den Bezirkswandertag Bruck/Mürzzuschlag am 28. Juni durfte die Ortsgruppe Breitenau mit Obm. Herbert Pretterhofer organisieren. Als Wanderziel wurde das GH Steinböcker der Familie Pichler am Eibegg gewählt. Die drei anspruchsvollen bis gemütlichen Wanderrouten wurden von ortskundigen, teilweise Zeitzeugen, begleitet, die die Geschehnisse (auch der Umgebung) und Gehöfte nahebringen konnten. Beim GH Steinböcker wurden wir von Bgm.

Ing. Lehofer empfangen. Die Wirtsleute verwöhnten uns mit gutem Essen und Mehlspeisen für die Mühen des Aufstieges. Ein großes Lob und Danke an LO-Stv. BO Hannelore Wölfler und BO BR a.D. Herta Wimmeler mit Helga Stückler, die uns bei der Wanderung begleiteten. Ein großes Danke auch an alle Obleute des Bezirks Bruck/Mürzzuschlag sowie ihre Mitglieder, die mit einer Teilnehmerzahl von über 80 Personen zum Gelingen des Wandertages beigetragen haben.



Obm. Herbert Pretterhofer und Wanderer.

So ein Theater – Zweibezirkewandertag

Am ersten regenfreien Tag nach Wochen wagten sich am 5. Juni 190 bewegungshungrige Senioren der Bezirke Deutschlandsberg und Voitsberg ins Theaterdorf St. Josef.

Nicht nur LO BR Ernest Schwind-sackl gab uns die Ehre, sondern auch die drei Bürgermeister Alois Gangl (St. Josef), Franz Feirer (Stallhofen) und Josef Niggas (Lannach). Beim Josefi-Wirt, wo alle Gäste begrüßt wurden, betonte Alt-Bgm. Obm. Franz Neumann (St. Josef) seine Freude über den großen Wandererandrang.

Jenny Vollmann und Mag. Arne Öhlknecht von der Sportunion Graz ließen es sich nicht nehmen, die Wanderer im Vorfeld mit leichten Turnübungen aufzuwärmen.

Nach der Erforschung des Erlebnisweges mit seinen 16 spannenden interaktiven Stationen und der Wanderung entlang des Theaterwegs, gab es die leibliche Stärkung beim Wirt. Die Verlosung von 31 Preisen wurde humorvoll von BO Obm. Walter Reiter (Voitsberg bzw. Stallhofen) moderiert.



Mit leichten Turnübungen begann der Wandertag.



Hoher Besuch beim Wandertag der Bezirke Deutschlandsberg und Voitsberg.

Ausflug zu den Marchfeldschlössern

Im Juni fuhren 45 Teilnehmer des Regionalbezirks Fürstenfeld zu den beeindruckenden Schlössern Niederweiden und Schloss Hof ins Marchfeld.

Unter dem Titel „Imperiale Hochzeiten“ durften wir bei exzellenten Führungen die Geschichte und Kultur der Habsburger hautnah erleben. Die prunkvollen Räume, beeindruckenden Gartenanlagen und spannenden Ausstellungen konnten wir bestaunen. Ein sehr

gutes Mittagessen im GH Prinz Eugen rundete diesen Tagesausflug ab. Vollauf begeisterte und zufriedene Teilnehmer entstiegen dem Bus in Fürstenfeld.

Begeisterte Teilnehmer im Hof von Schloss Hof.



Schnapsen für Denksportler

LAbg. Lukas Schnitzer besuchte uns zu Beginn des heurigen Fürstenfeld-Regionalbezirksschnapsen am 7. August in der Mehrzweckhalle Übersbach, an der 38 Denksportler teilnahmen.

Nach zähflüssigen zwölf Runden konnten die Sieger geehrt werden. 1. Platz ging an Franz Huber (Bad Blumau) vor Josef Thaler (Großsteinbach) und Franz Krenn (Großsteinbach). Wir gratulierten allen Teilnehmern und Helfern zu dieser gut gelungenen Veranstaltung.



BEZIRK FÜRSTENFELD

Die Gewinner im Schnapsen mit Gästen.

Ehrenobmann Ostermann

Johann Ostermann von der Bezirksgruppe Wetzelsdorf wurde zum Ehrenobmann ernannt. In seiner unnachahmlich lockeren Art moderierte er stets unsere

Nachmittage beim Lindenwirt. LO Bundesrat Ernest Schwindsackl und der neue Obmann, Johann Sieberer, gratulierten sehr herzlich.

Redaktionsschluss 18. Oktober 2024 um 10 Uhr



GRAZ-WETZELSDORF



Unsere dreistelligen Jubilare

VEITSCH • Anlässlich unserer Jubilarfeier durften wir unserem Gründungsmitglied, Klara Schrittwieser, zum 102. Geburtstag gratulieren und ihr weiterhin beste Gesundheit wünschen.

WENIGZELL • Mit großer Freude konnten wir Johanna Maierhofer zu ihrem 101. Geburtstag gratulieren und ihr die Ehrenurkunde für langjährige Mitgliedschaft überreichen. Wir wünschen ihr von Herzen Gottes Segen.



**BAIRISCH KÖLLDORF •**

Anna Braunsteiner, Mitglied seit Jänner 1986, feierte ihren 90. Geburtstag in geistiger Frische, untermischt mit viel Humor. Obfrau Magdalena Repp dankte für ihre Treue und überbrachte ein Geschenk mit dem Wunsch auf noch viele gesunde Jahre sowie Gottes Segen.

DECHANTSKIRCHEN •

Theresia Gremsl feierte ihren 95. Geburtstag. Als Gratulant stellte sich Obm. Franz Pausackerl ein und dankte für die langjährige Mitgliedschaft. Die Ortsgruppe gratulierte auf das Herzlichste.

**DECHANTSKIRCHEN •**

Jakob Schreiner feierte seinen 95. Geburtstag. Als Gratulant war Obm. Franz Pausackerl gekommen. Die Ortsgruppe wünschte alles Gute und weiterhin viel Gesundheit.

**EGGERSDORF •**

Unser langjähriges Mitglied (seit 1995), Walburga Graber, feierte im Juli ihren 90. Geburtstag. Die Ortsgruppe Eggersdorf gratulierte sehr herzlich. Wir wünschten der Jubilarin noch viele gesegnete Jahre bei bester Gesundheit.

**DECHANTSKIRCHEN •**

Johanna Oswald feierte ihren 90. Geburtstag. Obm. Franz Pausackerl gratulierte im Namen der Ortsgruppe sehr herzlich und wünschte weitere schöne Jahre im Kreis ihrer Lieben.

DECHANTSKIRCHEN •

Ernestine Klampfl feierte ihren 90. Geburtstag. Als Gratulant stellte sich Obm. Franz Pausackerl ein, überbrachte die Glückwünsche der Ortsgruppe und wünschte Gottes reichen Segen.



FÜRSTENFELD • Frieda Fabian vollendete im Juni ihr 97. Lebensjahr (31 Jahre Mitglied). Obm. DI Heinrich Novak gratulierte ihr im Augustinerhof Fürstenfeld sehr herzlich und überbrachte die besten Grüße der Ortsgruppe. Wir wünschten ihr weiterhin eine schöne Zukunft, Gesundheit und Freude.



GASEN • Roman Pöllabauer konnten wir zu seinem 95. Geburtstag gratulieren. Er war ein begeisterter Imker und als sehr geschickter Zimmerer und Tischler half er sowohl in der Pfarre, wie auch bei vielen Anlässen ehrenamtlich mit und brachte sein Können ein. Wir wünschten ihm weitere schöne Jahre bei guter Gesundheit.



HART-PURGSTALL • Der Vorstand und die gesamte Kegelrunde gratulierten Maria Schrei zu ihrem 92. Geburtstag und wünschten ihr weiterhin „Gut Holz“ beim Kegeln.





GREINBACH • Karl Fink feierte in geistiger und körperlicher Frische seinen 90. Geburtstag. Obm. Josef Haas und Kassier Karl Wiedner überbrachten Geschenke und wünschten weiterhin alles Gute, viel Gesundheit, viel Freude und Spaß beim Singen.



KIRCHBACH • Franz Pauritsch feierte seinen 90. Geburtstag. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte noch viele gesunde und glückliche Jahre mit Gottes Segen.



LOIPERSDORF-STEIN • In der Ortsgruppe wird eifrig gratuliert. So wurden unserem Mitglied, Eveline Lukitsch, die besten Glückwünsche zum 90. Geburtstag von Obfrau Annemarie Lenz überbracht. Nochmals alles Gute, Gesundheit, Freude und alles Liebe.

MURAU UND UMGEBUNG • Antonia Wuitz feierte im Juni ihren 90. Geburtstag. Obm. Ing. Anton Kühr gratulierte und wünschte alles Gute, vor allem Gesundheit und dass sie an noch vielen schönen gemeinsamen Ausflügen mit dem Seniorenbund teilnehmen kann. Bei Kaffee und Kuchen wurde über so manch Vergangenes geplaudert und gelacht.



JAGERBERG • Unser langjähriges Mitglied, Viktor Kaufmann, feierte kürzlich seinen 95. Geburtstag im Kreis seiner Familie. Die Ortsgruppe gratulierte sehr herzlich und wünschte weiterhin viel Gesundheit.



KÖFLACH-GRADEN • Im März feierte die rüstige Jubilarin, Emmi Sabathi, ihren 90. Geburtstag. Sie ist immer präsent beim Loazkörblmarkt in Köflach mit ihren selbst gebundenen Palmsträußchen und ist als ausgezeichnete Mehlspeisbäckerin bekannt. Der Vorstand gratulierte herzlich und wünschte noch viele gesunde Lebensjahre.



MIESENBACH • VOL Hertha Paunger feierte in voller geistiger Frische im August die Vollendung ihres 95. Geburtstages im Kreis ihrer Familie. Herzliche Gratulationen überbrachten seitens der Gemeinde Bgm. Mag. Bernadette Schönbacher mit GR Dominik Grabner sowie vom Vorstand der Ortsgruppe Obm. ÖR Hans Sorger und Cilli Hirzabauer.



ROHR BEI HARTBERG • Wir haben einen fröhlichen Nachmittag bei Kuchen, Kaffee und Sekt verbracht und unserer stets gut gelaunten Gusti Riedenbauer zum 90er gratuliert.

**ROHR BEI HARTBERG •**

Obm. Gerhard Rosenthal durfte seiner Mutter, Linde Nuhsler, die herzlichsten Glückwünsche zum 90er aussprechen. Sie freute sich besonders, weil fünf Generationen bei der Feier anwesend waren und ihr gratulierten.



SAIFEN-BODEN • Unser langjähriges Mitglied, Franz Pichler, feierte im Mai seinen 90. Geburtstag. Die Ortsgruppe wünschte ihm noch viele Jahre im Kreis seiner Lieben sowie Gesundheit und Gottes Segen.



ROTTENMANN • Ehrenobmann DI Dr. Rudolf Schwarz feierte seinen 99. Geburtstag. Dr. Schwarz erhielt für seine Verdienste um die Stadt Rottenmann den Ehrenring in Gold verliehen. Er war Kammersekretär bei der Landwirtschaftskammer des Bezirks Liezen und unterrichtete Forstwesen an der HBLA in Raumberg-Gumpenstein. Er ist Ehrenobmann der Ortsgruppe Rottenmann. Die Ortsgruppe wünschte ihm Gesundheit, Glück und Zufriedenheit im Kreis seiner Liebsten.



SCHWARZAU-MITTELABILL • Karl Absenger wurde von Obm. Richard Nentwicht und Kassiererin Maria Fröhlich zum 95. Geburtstag herzlich gratuliert und alles Gute gewünscht.

SCHWARZAU-MITTELABILL • Josefa Pletzl und Josef Treichler feierten ihre 90. Geburtstage. Die Ortsgruppe wünschte alles Gute und Gesundheit.

**ST. JAKOB IM WALDE •**

Die noch immer sehr agile Landwirtin in Ruhe, Rosa Lechner, konnte kürzlich ihren 90. Geburtstag feiern. Die Vertreter der Ortsgruppe und der Pfarre gratulierten dazu sehr herzlich.

**ST. JOHANN AM TAUERN •**

Maria Gruber feierte ihren 90. Geburtstag. Wir wünschten ihr noch schöne und angenehme Jahre im Kreis ihrer Familie und Freunde.



ST. MARGARETHEN BEI KNITTELFELD • Martha Haberknapp feierte im Juli ihren 97. Geburtstag. Obm. Dr. Hans Pletzl und Ehrenobfrau Brigitte Schmutz gratulierten im Namen der Ortsgruppe auf das Herzlichste.

WOLFSBERG • Kaum zu glauben – Urgestein Ferdinand Kaiser ist das älteste Mitglied unserer Ortsgruppe und feierte im Juli seinen 96. Geburtstag. Obm. Wilfried Schutte und Obm.-Stv. Rudolf Leber gratulierten herzlich und überbrachten die besten Wünsche der Ortsgruppe.



WENIGZELL • Die Gemeinde Wenigzell mit Bgm. Herbert Berger, der Seniorenbund sowie die Pfarre und die Frauenschaft überbrachten Anna Kohl die herzlichsten Glück- und Segenswünsche zum 95. Geburtstag. Die Jubilarin war Landwirtin mit Leib und Seele, kümmerte sich um die Familie und den Haushalt. Heute verbringt sie ihren Lebensabend mit Lesen, Rätsel lösen oder Fernsehen.



ZWARING-PÖLS • Die Ortsgruppe gratulierte Anna Habersack, die im Juni ihren 95. Geburtstag feierte, sehr herzlich. Obm. Josef Alter und Ortsbetreuer Gottfried Ortner wünschten alles Gute, Gesundheit und viel Segen für ihre weiteren Lebensjahre.

„Bäuerliche Arbeit – Einst und Jetzt“

Steirischer Seniorenbund und Steirischer Bauernbund der Stadtgruppe Friedberg
Projekt: Kartoffelanbau mit Pferd – wie es früher einmal war!

Am 7. Mai war es soweit! Die Kinder des Kindergartens Ehrensachsen, des ELT-Kindergartens, die Schüler der Volksschule Friedberg, der Mittelschule Friedberg und der Polytechnischen Schule, insgesamt ca. 200 Kinder, konnten erleben, wie mit einfachem Pflugergerät, gezogen von einem Norika-Wallach, in früherer Zeit gearbeitet wurde. Hochinteressant war auch die Kommunikation zwischen dem Pferdehalter und seinem Pferd „Poldi“, der auf

© Steirischer Seniorenbund – Karl Mathä



Großes Interesse wurde bei den Schülern mit einer Zeitreise durch Obfrau Bernada Pfeffer (2.Reihe 4 v. li.) geweckt.

jedes Wort reagierte. Die Schüler zeigten großes Interesse und beteiligten sich auch aktiv und mit Fleiß legten sie die Saatkartoffeln in Abständen, die von den Schaukelrädern vorgegeben waren, in

die Erde. Anschließend wurde in einem zweiten Arbeitsgang mit einem Pflug die Erde angehäuft und die Kartoffeln eingebaut! Nach getaner Arbeit gab es eine Jause und Getränke mit regiona-

len Produkten, die von den Mitgliedern des Bauernbundes vorbereitet wurde.

Für alle Teilnehmer – Kinder und Schüler – war es ein großartiges Erlebnis!

Wir bedanken uns auch herzlich bei den Pädagoginnen und Pädagogen für die Unterstützung. Sie werden auch des öfteren Nachschau halten und notwendige Arbeiten wie Kartoffelkäfer entfernen und dergleichen mit den Schülern verrichten, sodass wir uns jetzt schon auf die gemeinsame Ernte im September freuen können!

Für die überaus gute Zusammenarbeit bei allen Beteiligten bedankt sich die Obfrau des Seniorenbundes

Bernada Pfeffer

GRAZ-STRASSGANG

Die „gesunde Stadt“

Der Bezirksgruppe Graz-Straßgang ist es gelungen, den engagierten und vielbeschäftigten Gesundheitslandesrat Dr. Karl-Heinz Kornhäusl für einen Vortrag unter dem Motto: Die „gesunde Stadt“ zu gewinnen. Der Landesrat informierte die zahl-

reichen Besucher:innen über die aktuellen, zahlreichen Initiativen aus dem Gesundheitsresort des Landes und resümierte, dass die Gesundheit und Pflege eine der wichtigsten Eckpfeiler einer kultivierten Gesellschaft, darstellt.



LO Bundesrat Ernest Schwindsackl, LR Dr. Karl-Heinz Kornhäusl, BO Waltraud Hoffmann, BPO Eva Geiszingler, Klubobfrau GR Daniela Gmeinbauer, BV Walter Wurm.

Bezirkswandertage

LEOBEN

Wir wanderten gemütlich vom Anwesen Kühberger in Glarsdorf zum Wolfskreuz. Albin Hochfellner erzählte die Geschichte wie es zur Namensgebung von Wolfskreuz (Wolfeisenkreuz) kam.

Im Anschluss unserer Wanderung wurden wir beim Anwesen Kühberger mit Speis und Trank sehr gut versorgt. Herzlichen Dank an die Ortsgruppe Kammern für die gute Organisation.



Die fröhliche Wandergruppe beim Fotoshooting.

LEIBNITZ

Trotz Regen großer Erfolg – über 160 Senioren nahmen am diesjährigen Bezirkswandertag des Seniorenbundes Bezirk Leibnitz am 12.09.2024 teil. Organisiert wurde die Veranstaltung von der OG Heiligenkreuz am Waasen, die einen erlebnisreichen Tag vorbereitet hatte. Die Wanderung selbst, die von Raimund Bauer fachkundig geführt wurde, fand bei vielen Teilnehmern großen Anklang. Fast alle ließen sich vom Wetter nicht beeindrucken und nahmen die wunderschöne Strecke in Angriff. Für jene, die dem Regen lieber aus dem Weg gingen, wurde von Jenny Vollmann von der Sportunion eine alternative Turnstunde angeboten. So konnten auch diese Teilnehmer aktiv bleiben und sich sportlich be-

tätigen. Der Obmann der Ortsgruppe, Josef Arnus, begrüßte nicht nur die zahlreich erschienenen Wanderer, sondern auch einige Ehrengäste. In Vertretung des LO Ernest Schwindsackl kam LO-Stv. BO Bgm. a.D. Heinrich Schmidlechner. Auch BO Manfred Haider, Gf BO Franz Kremser sowie der restliche Bezirksvorstand waren vor Ort. Zehn Ortsgruppen aus dem Bezirk Leibnitz und Umgebung nahmen am Wandertag teil, was die starke Gemeinschaft und den Zusammenhalt innerhalb des Seniorenbundes unterstreicht.

Besonders erfreulich war der Besuch politischer Vertreter wie NAbg. Bgm. Joachim Schnabel und LAbg. Gerald Holler, die sich beeindruckt von der Vitalität der Senioren zeigten.



Die Wandergruppe beim „Lauschen“ der Ansprachen.

LIEZEN

Bei herrlichem Wetter fand am Mittwoch, den 11. 09. 2024 der Bezirkswandertag in Aigen im Ennstal statt.

Rund 250 Seniorinnen und Senioren bewanderten die drei unterschiedlich langen Routen. In der Puttererseehalle war vor und nach der Wanderung der Treffpunkt aller Teilnehmer. Dort konnten sich alle

wieder stärken bzw. viele selbstgemachte Mehlspeisen verkosten.

LO-Stv. Bezirksobmann Erich Zeiringer gratulierte den ältesten Teilnehmern und der größten teilnehmenden Ortsgruppe (Gröbming und Umgebung) mit einem Geschenkkorb. Anschließend wurden auch 50 Preise verlost und noch bis in den Nachmittag gefeiert.



Die zahlreichen Teilnehmer in der Puttererseehalle..

HARTBERG – FÜRSTENFELD

Beim nun schon traditionellen 24. Bad Waltersdorfer „Thermenland-Bezirkswandertag“ wanderten über 200 Teilnehmer:innen bei bestem Wetter im Thermenland der Steiermark. Unter den vielen

Wanderern fanden sich auch hochrangige Ehrengäste beim Bezirkswandertag in Bad Waltersdorf ein. Der Ausklang der gelungenen Thermenland-Wanderung erfolgte bei guter Stimmung mit Speis und Trank.



NR-Kandidat Bgm. Stefan Hold, LO-Stv. BO Florian Kohlhauser, NAbg. Mag. Kurt Egger, Obmann Thomas Drechsler, Vzbgm. Herbert Ferstl, LAbg. Vzbgm. Mag. Lukas Schnitzer.

WEIZ

Der 13. Bezirkswandertag am 07.09. wurde von der Ortsgruppe Birkfeld organisiert. Die Ehren Gäste waren LABg. Bgm. Silvia Karelly, LO BR Ernest Schwindsackl und Bgm. Oliver Felber, die Grußworte an die Teilnehmer richteten. Start und Ziel war die Peter Rosegger-Halle in Birkfeld. Bei herrlichem Sonnenschein konnte man zwischen 6 und 10 Kilometer Gehweg wählen. Beim mobilen Stammtischbus wurden Getränke ausgeteilt, die uns die Hitze leichter ertragen ließen. An den zwei Labungsstellen, so wie auch beim Mittagessen, wurden wir bestens versorgt. Unter den drei stärksten Teilnehmergruppen wurden Geschenkkörbe verlost. 40 Teilneh-

mer kamen aus Anger, 29 aus St. Margarethen und die drittgrößte Gruppe mit 28 Personen aus Weiz. Insgesamt nahmen 350 wanderfreudige Senioren an der Veranstaltung teil. Ganz großes Lob gebührt den Veranstaltern. Beste Organisation, gute Wegmarkierung und ausreichend freundliches „Bedienungspersonal“ trugen zum guten Gelingen und zum Wohlfühlen der Teilnehmer bei. Vielen Dank für euren Einsatz!

Die Organisation für den Bezirkswandertag am 06. 09. 2025 übernahm die Ortsgruppe Hofstätten, die die Räumlichkeiten der ehemaligen Fachschule benutzen können.

Bezirksschriftführer -Stv.
Veronika Krautwaschl



LO-Stv. BO Anton Paierl, LABg. Bgm. Silvia Karelly, LO BR Ernest Schwindsackl und OPO GR Ing. Markus Habisch mit wanderfreudigen Teilnehmer:innen.

KÄRNTEN – STEIERMARK

Unter Nachbarn wandert es sich besonders gut. Das zeigte sich am Samstag, den 07.09.2024. Da fand in St. Georgen im Lavanttal das 60-Jahre-Jubiläums-Senioren treffen und der Landeswandertag des Kärntner Seniorenbundes statt. Landesobmann-Stv. BO Helmut Ranzmaier war mit 46 steirischen Seniorinnen und Senioren dabei. Zur Erinnerung erhielt er ein Ehrengeschenk aus Holz.



LO-Stv. BO Helmut Ranzmaier (re.) überreicht das besondere Gastgeschenk aus Kärnten an Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl.

† NACHRUF

Steirischer Seniorenbund trauert um Landesrat a.D. Hans Seitinger

Wir waren zutiefst betroffen, als wir erfahren mussten, dass unser geschätztes Seniorenbundmitglied Herr Landesrat a.D. Hans Seitinger am 14.07.2024 im Alter von 63 Jahren von uns gegangen ist.



© Stuhlfeder-Wolf

Als längstdienender Landesrat Österreichs hat er das Bild der Steiermark entscheidend mitgeprägt. Hans Seitinger war ein Kämpfer für die Anliegen der Steirerinnen und Steirer. Die Erfolge des großen Steirers werden weit über seinen Tod hinaus Bestand haben. Auch war Hans Seitinger ein begnadeter Verbinder über Generationen hinweg.

Seit 2003 war er Mitglied des Steirischen Seniorenbundes. Mit Landesrat a.D. Hans Seitinger verliert der Steirische Seniorenbund einen Freund und großartigen Unterstützer unserer Bewegung, der immer erwähnte, wie großartig die Arbeit des Steirischen Seniorenbundes in den Gemeinden, Bezirken und auf Landesebene sei.

Hans Seitinger wurde am 20.07.2024 zu seiner letzten Ruhestätte auf dem Ortsfriedhof Frauenberg – Maria Rehkogel geleitet.

Im Namen des Steirischen Seniorenbundes ein letztes Dankeschön für den leidenschaftlichen Einsatz im Blick auf den stets aufopferungsvollen Einsatz und seine starke Stimme für alle Steirerinnen und Steirer. Auf diesem Wege möchten wir seiner Frau Anni samt Familie unser Mitgefühl und unsere Anteilnahme ausdrücken.

Der Steirische Seniorenbund wird ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.

Wer heilt hat recht

Dieser Grundsatz ist ganz besonders in der Tiermedizin unbestritten. Ob das Behandlungsziel „restitutio ad integrum“ (lateinisch „Wiederherstellung der Unversehrtheit“) beim geliebten Vierbeiner durch Klangschalentherapie, ägyptischen Weihrauch, Physiotherapie oder die Verabreichung von Antibiotika erzielt wird, ist für den Tierhalter meist nachrangig – solange sich der gewünschte Behandlungserfolg einstellt...

Während unseres Familienurlaubs am Mittelmeer ist mir dieses Jahr persönlich zum ersten Mal ein neuer Trend drastisch aufgefallen. Sobald im Restaurant an einem der Tische um uns herum ein Gespräch ins Stocken gekommen war, wurde das Smartphone gezückt und es wurden Kurzvideos konsumiert. Ob Reels, TikToks oder Shorts, die Videos mit einer Länge von wenigen Sekunden können mit einer Fingerbewegung übersprungen, bewertet oder an Freunde weitergeschickt werden. Sie sind häufig mit stimmungsvoller Musik hinterlegt, meist auch mit Untertiteln versehen und transportieren im Regelfall eine einzelne Kernbotschaft. Wer nicht so tanzt, sich so ernährt, so denkt, seinen Hund nicht so erzieht oder sich wie im Video beschrieben verhält, der macht einen Riesenfehler.

Faktencheck

Social Media Plattformen haben Algorithmen implementiert, die dafür sorgen, dass den Zusehern innerhalb kürzester Zeit tonnenweise neue Kurzvideos angeboten werden, die zu den bestehenden Meinungen und Interessen des Konsumenten passen um ihn möglichst lange vor dem Bildschirm zu halten. Das Ansehen dieser Kurzvideos hat Suchtcharakter weil es für Kurzweile sorgt und die Illusion entsteht, man könne auf diesem Weg mühelos Wahrheiten aufsaugen und sich umfassend bilden. Tatsächlich steckt aber hinter diesen Videos mehrheitlich das

Interesse ein gewisses Produkt zu verkaufen oder eine politische Überzeugung zu verbreiten. Der Faktencheck entfällt im Gegensatz zu klassischen Medien und der Verbreitung von Fake News beziehungsweise Desinformationskampagnen sind Tür und Tor geöffnet.

Besonders bei Hund und Katze hat sich über die letzten Jahre ein riesiger Markt für den Absatz von Futtermitteln, Gesundheits- sowie Lifestyleprodukten entwickelt. Influencer nutzen ihre Reichweite, um in den Videos Werbung zu „verstecken“ und sich dabei gleichzeitig als Experten zu positionieren. Auch die Corona-Krise hat zumindest in meiner persönlichen

Dr. Google

Wahrnehmung dazu beigetragen, dass das Vertrauen in wissenschaftliche Erkenntnisse und somit auch in die Kompetenz von Tierärzten geschwunden ist. Gerne werden „Dr. Google“ und „Chat GPT“ mit den beobachteten Symptomen des Haustiers gefüttert oder ein ganzes Onlineforum in die Behandlung der Katze mit eingebunden.

Tatsache ist allerdings, dass es im

Internet mittlerweile Meinungen für und gegen so gut wie alle Ideen gibt. Die Frage, die jeden einzelnen Tierhalter beschäftigt, nämlich – „Soll ich diese Untersuchung oder Behandlung durchführen lassen?“ – ist keine Frage, die über einen Mehrheitsbeschluss beantwortet werden kann. Auch wenn 60 % der Mitglieder im Hundeforum dafür sind und drei Influencer auf TikTok von positiven

Resultaten berichten, ist davon keine absolute „Wahrheit“ für Ihr Haustier abzuleiten. Der Frage muss man sich über ein Abwägen der Vor- und Nachteile und ein Ermessen der Situation nähern. Der Patient muss untersucht werden, im Regelfall werden Tests durchgeführt, die Vorgeschichte und die Haltungsbedingungen sollten im Gespräch erörtert werden. Ein Tierarzt kann alle diese Erkenntnisse zu einer Verdachtsdiagnose zusammenfügen und anschliessend alle Möglichkeiten mit den damit verbundenen Vor- und Nachteilen mit Ihnen besprechen.

Wer meint, dass es zum Beispiel für Magen-Darm-Beschwerden oder Fieber immer nur eine einzige, mögliche Ursache beziehungs-

weise Behandlung gibt, der hat die Komplexität der Mechanismen, die in Lebewesen zusammenspielen nicht verstanden.

Im Gegensatz zu Internetshops wird aber Ihr Tierarzt auch für den Fall, dass der erste Therapieansatz

Physisch erreichbar

nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat, nach einigen Tagen noch immer physisch in seiner Praxis für Sie greifbar sein. So kann auch eine enttäuschende Entwicklung als weiteres Puzzleteil in die Krankengeschichte mit einfließen und dabei helfen der Heilung einen Schritt näher zu kommen.

Unversehrtheit wieder herzustellen bleibt somit die „Challenge“ der sich im echten Leben Mediziner jeden Tag stellen – gerne auch, wenn es mehr als 30 Sekunden Aufmerksamkeit braucht.

https://playplay.com/_astro/Play_Play_Social_Media_Video_8e1d28d9fc_Z1SVBII.webp



Mag. med. vet. Wolfgang Kneifel

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

Private Photovoltaikanlagen – was ist steuerlich zu beachten

Die Einführung einer Steuerbefreiung für Einkünfte natürlicher Personen aus bestimmten PV-Anlagen ab 2022 ist eine positive Sache.



Mag. Michael Binder

Die Einführung einer Steuerbefreiung für Einkünfte natürlicher Personen aus bestimmten PV-Anlagen ab 2022 ist eine positive Sache. Zudem wird die steuerliche Behandlung einer Vielzahl von häuslichen Anlagen maßgeblich erleichtert bzw. überhaupt hinfällig. In Ausnahmefällen ist dennoch eine Erfassung in der Steuererklärung im Vorfeld der Steuerbefreiung erforderlich.

Einkünfte aus der Einspeisung von Strom aus PV-Anlagen stellen grundsätzlich Einkünfte aus einem Gewerbebetrieb dar. Es besteht eine Befreiung von der Einkommensteuer für natürliche Personen,

- für die ersten 12.500 kWh elektrischen Strom, den sie ins Netz einspeisen, und
- sofern die Anlage eine Engpassleistung von 35 kWp (2022: 25 kWp) und die maximale Anschlussleistung 25 kWp nicht übersteigt.

In jenen Fällen, in denen eine private PV-Anlage einer einzelnen natürlichen Person zuzurechnen ist, ist die Sache einfach: der Eintrag der steuerfreien Einkünfte in die Steuererklärung erübrigt sich schlichtweg.

Bei Mitunternehmerschaften (mehr als 1 Eigentümer, bspw. bei Ehegatten) ist das anders: in Fällen einer Eigentümergemeinschaft ist vorgesehen, dass zunächst im Feststellungsverfahren die vollen Einkünfte aller Mitunternehmer zu erfassen

sind. Das deshalb, weil auch andere z. B. juristische Personen, wie GmbHs beteiligt sein können. Für die Letztgenannten gilt die Steuerbefreiung nicht.

Ab der Steuererklärung 2023 besteht für Mitunternehmer hinsichtlich deren steuerfreier Einkünfte aus Photovoltaikanlagen eine eigens dafür vorgesehene Eintragungsmöglichkeit im Formular E 11.

Soweit die **Voraussetzungen** der Steuerbefreiung **nicht gegeben** sind, gilt Folgendes:

Bei Überschusseinspeisung stellt die PV-Anlage insoweit eine eigene gewerbliche Einkunftsquelle dar, als Strom in das öffentliche Netz eingespeist und an ein Energieversorgungsunternehmen oder die OeMAG verkauft wird. Bei der zeitlichen Zuordnung von Betriebseinnahmen und Betriebsausgaben gilt das Zufluss-Abfluss-Prinzip, d.h., der Zeitpunkt der Zahlungen. Bei der Gewinnermittlung mittels

Einnahmen-Ausgaben-Rechnung sind von der Einspeisevergütung die Ausgaben aus dem Betrieb der Anlage abzuziehen.

Für Zwecke der Umsatzsteuer gilt der Betreiber einer PV-Anlage bei Überschusseinspeisung als Unternehmer; die Stromlieferungen an das Energieversorgungsunternehmen unterliegen der Umsatzsteuer; bei Umsätzen bis € 35.000 im Jahr ist die Stromlieferung jedoch grundsätzlich von der Umsatzsteuer befreit, womit aber auch kein Vorsteuerabzug zusteht. Eine Option zur Steuerpflicht ist möglich.

STEUERLICHE SENIORENBERATUNG

Mag. Michael Binder

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

STEUER-INFO TERMINE

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

Donnerstag, 17. Oktober, und am 14. November 2024 JEWELS UM 14 UHR

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

RECHTSBERATUNG – SPRECHTAGE

Achtung: Teilnahme an Sprechtagen nur nach telefonischer Voranmeldung (Tel. 0316/822130). Die Kanzlei Dr. Gert Ragossnig & Partner hält vierwöchentlich nachmittags in der Zeit von 16 bis 17 Uhr einen Sprechtag in der Landesgeschäftsstelle des Steirischen Seniorenbundes, 8010 Graz, Karmeliterplatz 5, ab.

Die nächsten Termine sind am Montag **07. 10., 04. 11. und am 02. 12. 2024 um 16 Uhr**. Für unsere Mitglieder entstehen für die rechtlichen Auskünfte im Rahmen des Sprechtags keinerlei Kosten.

Ihre Kleinanzeige

Nützen Sie diese Chance: Suchen, bieten und vieles mehr mit Ihrer Kleinanzeige in unserer „zeitlos“. Senden Sie diese bitte an: Steirischer Seniorenbund, Karmeliterplatz 5, 8010 Graz, Kennwort: „SCHATZTRUHE“, oder an office@steirischer-seniorenbund.at



Mag. Andreas Kleinbichler

Foto: Mario Gimpel

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 BIETE / SUCHE / VERKAUFE oder PARTNER-/FREUNDSCHAFT in unserem Magazin „zeitlos“.

Senden Sie dieses an: Steirischer Seniorenbund, Kennwort: „SCHATZTRUHE“, Karmeliterplatz 5, 8010 Graz oder an office@steirischer-seniorenbund.at



SUCHEN & FINDEN

BIETE / SUCHE / VERKAUFE

ZU VERMIETEN FÜR

Urlaub am Bauernhof (750 m Seehöhe) für Familie Richtung Sommeralm/Teichalm (Skigebiet) Oststeiermark.

Sommer u. Winter zu vermieten.

Anfragen unter T: 0664/73347213



SUCHE HAUS ZU KAUFEN

Einfamilienhaus od. Reihenhaushaus in gutem Zustand in Graz privat zu kaufen gesucht.

Tausch mit schöner ET-Wohnung wäre möglich.

T: 0680/3302188



WOHNUNG ODER HAUS ZUM KAUF

Krankenpflegerin sucht Wohnung oder Haus zum Kauf, privat gegen Barzahlung oder Leibrente (Besitzer können verbleiben).

Kontakt unter: T: 0650 20 13 328



SUCHE KUCKUCKSUHR

Wer trennt sich von seiner funktionierenden KUCKUCKSUHR?

Bitte melden bei Hans Gröbelbauer

T: 0650/312 44 44 | h.groebelbauer@gmx.at



ZU VERKAUFEN

CARELLO GC9, gebraucht, neuwertig, es wurden nur 23 Km gefahren.

Preis nach Vereinbarung

T: 0680/200 29 66

DETAILS

REICHWEITE
BIS ZU 60 km

STEIGFÄHIGKEIT
BIS ZU 20 %

GESCHWINDIGKEIT
**10 km/h oder 15 km/h,
STUFENLOS**

ABMESSUNGEN (L/B/H)
160/72/136 cm

ZULADUNG
BIS ZU 226 kg

MOTORLEISTUNG
**1 MOTOR Á 1800 W,
SPITZENLEISTUNG**

CARELLO GC9

DER SPORTLICHE

DAS MODELL CARELLO GC9 BESTICHT DURCH SEIN SPORTLICHES UND MODERNES DESIGN.

Obwohl es äußerlich einem flotten Moped gleicht, so ist es doch führerscheinfrei, zulassungsfrei und leicht mit nur einer Hand zu bedienen. Das Modell besticht durch seine hervorragenden Fahreigenschaften. Das robuste Fahrzeug vereint spezielle Technik, einfache Bedienung und sportliches Design perfekt. So machen Sie garantiert Eindruck!



TREPPENLIFT VON WEIGL!

Wegen vorzeitigem Ableben **NEU** und **UNBENÜTZT!!!**

Beförderungsschienen für 728cm sind im Preis natürlich inkludiert!

Neupreis: 13.000,-

Verkaufspreis: 9.000,-

Der Lift kann nach Vereinbarung gerne besichtigt werden.

Bei Interesse – Anfrage bitte unter

T: 0664/4555108 oder 03172/3725

AVISO



Adventsingen im Musiktheater in Linz

Freitag, 13.12.2024

Lassen Sie sich mit dem
Steirischen Senioren-
bund beim Oberöster-
reichischen Advent-
singen verzaubern.

Kat. 1 EUR 68,-
pro Person, inklusive Bus

Anmeldung ab sofort mög-
lich! Begrenzte Teilnehmer-
zahl!

Zustiegsmöglichkeiten:

08:50 Uhr: Graz Hbf.
09:30 Uhr: Frohnleiten beim
P&R am Bahnhof
10:10 Uhr: St. Michael Auto-
bahnparkplatz
P&R St. Michael
11:15 Uhr: Liezen beim
Hofer Parkplatz,
hinter Mc Donald
ca. 21 Uhr: Ankunft in Graz

Informationen unter

www.steirischer-seniorenbund.at
office@steirischer-senioren-
bund.at
T: 0316 822130



Hobby: Sticken und Backen

Es gibt für Irene Schwab aus Riegersburg wohl keinen Anlass, zu dem nicht auch ein selbst gesticktes Billett passt. Sei es eine Geburt, Taufe, Hochzeit, Firmenjubiläum, Ostern, Weihnachten oder auch ein Trauerfall, bei dem man mit einem Billett mehr sagen kann als mit tausend Worten.

Talententdeckung

Irene entdeckte ihr Talent zum Sticken bereits mit 15 Jahren und inzwischen sind es rund 45 Jahre, dass sie sich diesem Hobby begeistert widmet. Sticken ist für sie eine Handarbeit, die ihr Entspannung bringt, Balsam für ihre Seele ist und dank derer sie „herunterkommen“ kann. Die Materialien wie Stickstoffe und Stickgarne kauft sie selbstverständlich in Österreich ein.

Backkunst

Aber mit der Stickerei hat Irene nicht nur ein Hobby, sie backt auch mit Leidenschaft Mehlspeisen. Bei den Keksmengen, die sie herstellt, versteht man ihren Wunschtraum, Konditorin zu sein (sie ist jedoch gelernte Köchin, Lehre im

legendären Lasslhof) und ihr wird beinahe nichts zu kompliziert. Die Herstellung von Keksen, wie z.B. Vanillekipferl, Kokosbusserl, Rumkugeln, Nußstangerl, Florentiner, Gewürzsterne, Spagatkräpfen, Lebkuchen, Linzer Augen, Zimtsterne und, und, und, bereiten für Irene keine Monotonie. Sie backt gerne mehrere Kekssorten gleichzeitig, „degerlt“ gerne herum und für sie gilt „je kleiner, desto feiner, desto besser.“ Bei rund 150 Keksförmchen gehen ihr die Ideen nie aus. Mehlspeisen werden bei ihr in „Kilomasse“ hergestellt. Verwandte, Freunde und Bekannte wissen, bei wem sie die richtigen Mehlspeisen für ihre Feste bekommen.

Vielseitig, wie Irene ist, kocht sie auch leidenschaftlich gerne – selbstverständlich mit regionalen Produkten bzw. Gemüse aus dem eigenen Garten. Und außerdem machte sie auch einen Weinberatungskurs beim Wifi. Bei dieser Fülle an Beschäftigungen versteht man, dass es Irene nie langweilig wird. Sie lebt ja auch nach dem Motto: „Man braucht seine Aufgaben!“

Text und Fotos: E. Hrstnig



Irene Schwab.



Billets gibt es in den
verschiedensten Varianten.



Üben mit dem E-Bike

Wenn der Opa seines Zeichens Sportreferent in der Ortsgruppe Miesenbach für seine Mitglieder einen E-Bike-Kurs organisiert so ist sein Enkelsohn ein begeisterter Radfahrer natürlich am Übungsplatz mit dabei. Kontrolle ist wichtig, denn Opa könnte ja was vergessen haben.

17 Teilnehmer:innen haben an dieser E-Bike-Schulung teilgenommen, die in gewohnter Weise von Wolfgang Jast, er ist Radfahrlehrer in der Radfahrerschule Easy Drivers aus Schladming, durchgeführt wurde.

Es war eine super Veranstaltung, meinten die Teilnehmer! **Wieder was gelernt!**

Auch 2025 werden wir wieder E-Bike-Kurse für die Mitglieder des Steirischen Seniorenbundes kostenlos veranstalten.

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

Informationen dazu finden Sie auf der Homepage des Steirischen Seniorenbundes: www.steirischer-seniorenbund.at

Einen schönen, erholsamen und aktiven Herbst wünscht Ihnen Ihr

Landessportreferent
Johann Ostermann



Generationsradeln.



Johann Ostermann

T: +43 664/4684051

johann.ostermann@a1business.at



Geschicklichkeitstest.



Die zahlreichen Teilnehmer.



Das Land
Steiermark

→ Regionen

**SPORT
AVISO**

Landesmeisterschaft: 26. September 2024 Kegeln in Graz

GRATIS-Selbstverteidigungskurs des Steirischen Seniorenbundes mit Norbert Pelzl*

Beginn: Mittwoch, 02. Oktober 2024
 Zeit: 16:00 bis 17:30 Uhr
 Dauer: 4 Wochen (jeden Mittwoch)
 Kosten: ab dem 50. Lebensjahr kostenlos
 Kursort: BEST FITNESS | 8053 Graz | Abstallerstraße 18
 Ausrüstung: Straßenkleidung, bequeme Freizeitkleidung, Turnschuhe



Anmeldungen bis spätestens 27. September 2024 an:

Steirischer Seniorenbund | 8010 Graz | Karmeliterplatz 5
 Mail: office@steirischer-seniorenbund.at
www.steirischer-seniorenbund.at/Veranstaltungen

***Bestens ausgebildeter Selbstverteidigungsexperte Europas, Ex-Oberst sowie Militär- und Polizeiausbilder.**

UNTERLAMM

Mit Begeisterung dabei

Die Radfahrer aus Unterlamm waren im Juni bei der Radsternfahrt Hatzendorf mit Begeisterung da-

bei. Wir wünschen den Radfahrern, dass sie immer gut und ohne Muskelkater nach Hause kommen.

Die nächste Ausfahrt ist bestimmt schon in Planung.



AVISO



**Mittwoch
25. Juni 2025**

**STEIRISCHER
SENIORENBUND**



Sei dabei – werde Teil einer starken Gemeinschaft!

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.



GEMEINSAMKEIT

- Ausflüge der Ortsgruppen
- Seniorennachmittage
- Vorträge und Informationen

AKTIVITÄTEN UND WEITERBILDUNG

- Computerkurse
- Sprachkurse
- Tanzkurse
- Kartenspiele

BERATUNG

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

BEREICH PFLEGE

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

BEIHILFEN

- Voraussetzung ein Jahr Mitgliedschaft
- Zuschüsse für Brillen und Hörgeräte für Ausgleichszulagenbezieher:innen
- Unterstützung von Projekten

REISESERVICE

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

SPORT

- Kegeln
- Eisstockschießen
- Stockschießen
- Schifahren
- Tennis
- Bewegungstraining
- Wandern
- Radfahren

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



Karmeliterplatz 5 | 8010 Graz | T: 0316 82 21 30
office@steirischer-seniorenbund.at
www.steirischer-seniorenbund.at

BEITRITTSERKLÄRUNG

zum **Verein Steirischer Seniorenbund**
ZVR-Nr. 027051697

ORTSGRUPPE: _____

FAMILIENNAME: _____

VORNAME: _____

GEBURTSDATUM: _____

ADRESSE: _____

E-MAIL: _____

TELEFON/MOBIL: _____

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt als

☐ € 27,- Mitglied

☐ € 21,- Anschlussmitglied/Familienmitglied
(zu Hauptmitglied/PartnerIn)

zum Steirischen Seniorenbund (ZVR-Nr. 027051697)

Datum: _____ Unterschrift: _____

Mit meinem Beitritt verpflichte ich mich zur fristgerechten Zahlung des vorgeschriebenen **Mitgliedsbeitrages**, und nehme die Statuten des Vereins (abrufbar unter www.steirischer-seniorenbund.at/Statuten) und die darin enthaltenen Mitgliedsrechte und -pflichten sowie die Verarbeitung meiner Daten im Rahmen und zur Erfüllung des Vereinszwecks sowie entsprechend der in der **Datenschutzerklärung** des Vereins (www.steirischer-seniorenbund.at/datenschutz) zur Kenntnis und stimme darüber hinaus der Zusendung regelmäßiger Newsletter über das Vereinsgeschehen und über für den Vereinszweck relevante Themen zu (was ich jederzeit per Mail oder schriftlich widerrufen kann) sowie folgender weiteren Verarbeitung:

- ☐ der Weitergabe der Daten zur Zusendung laufender Informationen folgender Kooperationspartner des Vereins: Hilfswerk Steiermark (was ich jederzeit per Mail oder schriftlich widerrufen kann).
- ☐ der Aufnahme von Personenbildnissen von mir im Rahmen von oder im Zusammenhang mit Vereinsaktivitäten und/oder deren Verwendung im Zuge der Berichterstattung darüber (insbesondere, aber nicht ausschließlich, in vereinseigenen Medien wie Magazin, Newsletter, Jahrbuch, Website usw.)

Gewünschtes bitte ankreuzen

Reisevorschau 2024 & 2025



29. November - 2. Dezember 2024

Tallinn

zum schönsten Weihnachtsmarkt Europas

790 € pro Person im Doppelzimmer

1. Tag: Flug nach Tallinn
2. Tag: Tallinn und Weihnachtsmarkt
3. Tag: Tallinn bzw. Ausflugsmöglichkeit Helsinki
4. Tag: Rückflug



LANDES-FERNREISE

22. - 31. März 2025

Südafrika

ab 2.690 € pro Person im Doppelzimmer

1. Tag: Flug nach Kapstadt
2. Tag: Ankunft Kapstadt - Signall Hill
3. Tag: Kap der Guten Hoffnung
4. Tag: Kapstadt - Garden Route Game Lodge
5. Tag: Knysna - Cango Caves - Oudtshoorn
6. Tag: Paarl - Franschhoek
7. Tag: Stellenbosch - Picknick Weingut
8. Tag: Botanischer Garten Kirstenbosch - Weingut - Kapstadt
9. Tag: Kapstadt - Rückflug
10. Tag: Ankunft in Wien



vs. 17. - 24. Juni 2025

Zur Mitternachtssonne ans Nordkap mit Lofoten

Richtpreis ab 2.750 € pro Person im Doppelzimmer

1. Tag: Flug - Anreise - Tromsø
2. Tag: Tromsø - Alta - Honningsvåg - Nordkap
3. Tag: Honningsvåg - Muonio
4. Tag: Muonio - Narvik
5. Tag: Narvik - Lofoten
6. Tag: Lofoten und die Vesterålen
7. Tag: Vesterålen - Tromsø
8. Tag: Rückflug



© Amadeus Provence

2. - 9. Juli 2025

Südfrankreich erleben - Burgund & Provence

ab 1.299,- € pro Person in der Doppelkabine
zzgl. Servicegebühr, Anreise- und Ausflugspaket

1. Tag: Lyon - Einschiffung
2. Tag: Macon
3. Tag: Chalon-Sur-Saône
4. Tag: Lyon
5. Tag: Avignon
6. Tag: Arles
7. Tag: Châteauneuf-Du-Rhône
8. Tag: Lyon - Ausschiffung

Große Landesreise 2025

Ins Land der Skipetaren



Frühbucherpreis bis 14.11.2024: € 1.298,-

ALBANIEN mit Ausflugsmöglichkeit nach Korfu

- 1.Tag: **Flug nach Tirana - Saranda**
- 2.Tag: **Saranda - Burg Lekuresi - Gjirokaster**
- 3.Tag: **Aufenthalt in Saranda bzw. Fakultativausflug nach Korfu oder zum Butrint Nationalpark**
- 4. Tag: **Panoramafahrt: Saranda - Vlorë - Durrës**
- 5. Tag: **Ausflug in die Stadt der 1.000 Fenster, Berat**
- 6. Tag: **Kruja - Tirana**
- 7. Tag: **Rückflug**



vsl. 6. - 12. April 2025

Regionen Graz, Graz Umgebung, Liezen, Weiz, Hartberg/Fürstenfeld, Bad Radkersburg, Feldbach, Voitsberg

vsl. 9. - 15. April 2025

Regionen Deutschlandsberg, Leibnitz, Leoben, Murau, Murtal, Knittelfeld, Zeltweg, Bruck, Kapfenberg, Mürzzuschlag

 **MOSER REISEN**

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

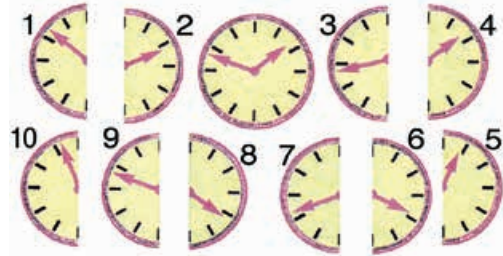
Gehirnjogging

18	4	10	14	3	16
9	6	15	17	21	12
28	22	8	32	24	20
25	30	15	11	35	40

In jeder dieser vier Reihen gibt es einen Außenseiter. Welche Zahl passt jeweils nicht dazu?

ZEIT
FORM
DRUCK
LAND
OFEN

Welches Wort mit vier Buchstaben ergibt – diesen fünf Wörtern vorangestellt – je einen neuen Begriff?



Fünf Uhren wurden zwischen 12 und 6 geteilt. Welche zwei Hälften bilden die Uhr in der Mitte, auf der Sie die Zeit 13:48 ablesen können?

ADAM

NOBELPREIS FÜR LITERATUR

Sie war die Tochter eines berühmten norwegischen Archäologen und einer dänischen Mutter. Als ihr Vater früh starb, arbeitete sie als Kontoristin und schrieb in den Nächten ihre Romane aus dem Frauenleben ihrer Zeit. Mit dreißig Jahren heiratete sie den Künstler Svarestadt und wurde Mutter von vier Kindern. Ihre Ehe wurde 1925 geschieden. Nach dem ersten Weltkrieg erschien jener dreibändige Roman, der ihren Weltruhm begründete. Darin erzählt sie vom Schicksal einer Menschengruppe aus dem frühen Mittelalter mit moderner psychologischer Einfühlungsgabe. Für dieses Werk erhielt sie 1928 den Nobelpreis für Literatur. Die damit verbundene Geldsumme schenkte sie der Caritas. Drei weitere Romane sind von tiefer Religiosität erfüllt. Im zweiten Weltkrieg floh sie über Schweden, Russland und Japan nach Amerika. Erst nach dem Krieg, 1945, kehrte die große Dichterin in ihr geliebtes Norwegen zurück, starb aber vier Jahre später.

PREISRÄTSEL

Diesmal fragen wir als Lösungsworte nach dem Begriff der für „Würdigung, Lob, Achtung, Respektierung“ steht und der gesuchten Person. Schreiben Sie die beiden Lösungen auf eine Ansichtskarte und senden Sie diese – mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse versehen – an den Steirischen Seniorenbund, Karmeliterplatz 5, 8010 Graz (Mail an office@steirischer-seniorenbund.at). **Einsendeschluss ist Freitag, der 18. Oktober 2024** (10 Uhr bzw. Eingangsdatum). Die Gewinner werden in unserer nächsten Ausgabe veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

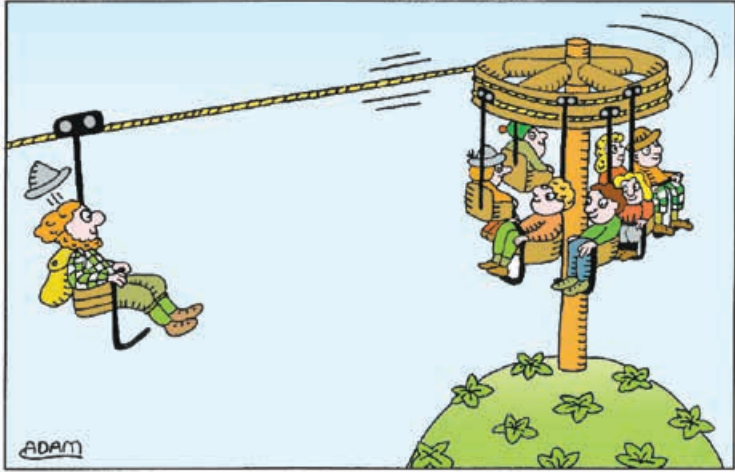
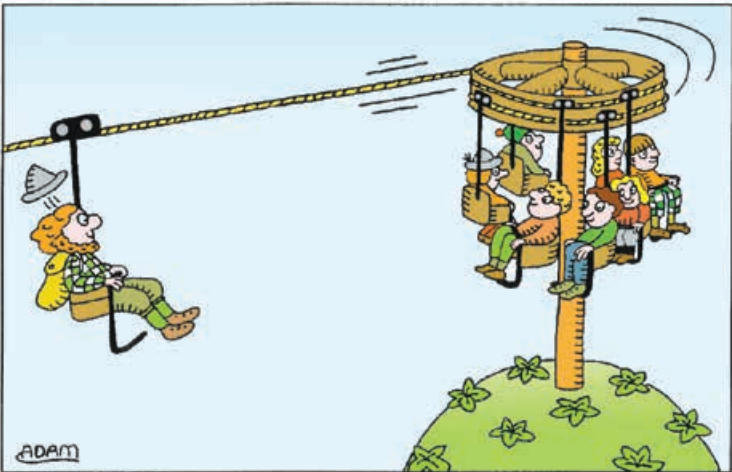
Sudoku

Füllen Sie das Diagramm so aus, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der 3x3-Quadrate jede Ziffer von 1 bis 9 genau ein Mal vorkommt.

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

© ADAM

SUCHBILD: WER FINDET SIEBEN UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DEN BEIDEN BILDERN?



**„Österreich ist das schönste
Land der Welt. Wir
müssen alles dafür
tun, um es in eine
starke und sichere
Zukunft
zu führen!“**

Bundeskanzler Karl Nehammer

Bundeskanzler Karl Nehammer
mit dem Obmann des Steirischen
Seniorenbundes, Bundesrat
Ernest Schwindsackl.



Am 29. September.



Steirische Seniorinnen und Senioren für Karl Nehammer.