

STEIRISCHER
SENIORENBUND



ZEITLOS

www.zeitung-zeitlos.at

Seite 2/3

Omas und Opas Hilfe als Milliardending

iStock©RuslanGuzov



Einfach
**HÖR
STARK**
Den Takt vorgeben.

Wie hörstark sind Sie?
Jetzt Termin
zur Hörberatung vereinbaren.

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

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Herzgesundheit stärken

Mit jeder Mahlzeit haben wir die
Chance, unserem Herzen etwas
Gutes zu tun

Seite 12

Betrugsmaschen im Netz

So schützen Sie sich wirksam
gegen die raffinierten Tricks der
Internetbetrüger

Seite 14

Inhalt



Steirische Volkspartei

Der neue Landesgeschäftsführer im Gespräch.

Seite 4/5



Innerer Schweinehund

Ihn zu überwinden zahlt sich laut LAbg. Ingrid Korosec aus.

Seite 6



Dank für wertvolle Dienste

BO Herbert Drexler trat nach 13 Jahren zurück.

Seite 8



Bezirkswandertage

Über 1.800 wanderfreudige Senioren waren mit dabei.

Seite 16/17

Zwei Drittel sind oft im

In der Steiermark hat das Schulleben wieder begonnen – und mit ihm sind viele Großeltern damit wieder stark als bewährte Betreuer gefragt. Bundesrat Ernest Schwindsackl, Obmann des Steirischen Seniorenbundes: „Omas und Opas erbringen damit eine milliardenschwere Leistung, die viel mehr Wertschätzung in unserer Gesellschaft verdient!“

Der September bringt in Österreich nicht nur den Schulbeginn, sondern auch eine stille, oft als selbstverständlich betrachtete, große Mobilisierung: Großmütter und Großväter, in der Mehrzahl natürlich Pensionistinnen und Pensionisten, übernehmen wieder höchst verlässlich Enkel-Service aller Art, springen ein, wenn Eltern bei der Arbeit sind, und halten mit großem Einsatz das soziale Gefüge der Familien zusammen.

Enkel-Service

Die Generationsbefragung von Statistik Austria lieferte beeindruckende Zahlen und Fakten zu diesem Thema: Rund 60 Prozent der Großeltern, also etwa zwei Drittel, übernehmen regelmäßige Betreuungsaufgaben für ihre Enkelkinder. Besonders Frauen engagieren sich: Über 70 Prozent der Omas, aber auch knapp die Hälfte der Opas sind oft viele Stunden lang im Einsatz.

„Auch, wenn das die Großeltern meistens sehr gerne tun – es ist kein Freizeitvergnügen, sondern ein enormer Beitrag zum Funktionieren unserer Gesellschaft“, sagt



Großeltern leisten einen enormen Beitrag für die Gesellschaft.

Schwindsackl. Experten-Schätzungen zufolge repräsentiert die Enkelbetreuung durch Omas und Opas in Österreich einen ökonomischen Wert von drei bis vier Milliarden Euro pro Jahr. Der Seniorenbund-Landesobmann: „Man stelle sich vor, dieses Leistungspaket müsste von professionellen Kräften übernommen werden – unser Sozialsystem wäre heillos überfordert.“

Schwindsackl nimmt in diesem Zusammenhang auch Bezug auf ein aktuelles Thema: „In unserem Land wird wieder einmal heftig über Pensionen diskutiert – über Anpassungen, Finanzierungslasten und manch Anderes. Oft schwingt dabei der Unterton mit, ältere Menschen seien primär ein

Kostenfaktor. Dem müssen wir vehement widersprechen!“ Der Seniorenbund-Obmann weiter:

Leistungen

„Ich ärgere mich immer wieder über Aussagen, dass die Pensionen ein Loch reißen würden. Aber kaum jemand redet über die gewaltigen Leistungen, die wir Älteren täglich erbringen. Ob Kinderbetreuung, Pflege oder Ehrenamt – das alles spart Milliarden und macht unser Land menschlicher.“

Für viele Seniorinnen und Senioren sei die anstehende Pensionsanpassung von rund 2,7 Prozent keine abstrakte Zahl, sondern eine existentielle Frage. Schwindsackl: „Wir reden über Menschen, die

Enkel-Einsatz

ein Leben lang gearbeitet, Kinder großgezogen und auch nach dem Erwerbsleben noch enorme Beiträge leisten. Sie verdienen Respekt und finanzielle Sicherheit – nicht Misstrauen oder Neid.“

Ehrenamt

Neben der Kinderbetreuung sind es vor allem ehrenamtliche Stunden und die häusliche Pflege, die Österreich tragen. Rund ein Drittel aller freiwilligen Arbeitsstunden kommt von Menschen über 60. Sie engagieren sich auch bei Feuerwehr und Rettung, im Sportverein, in der Kultur, in der Nachbarschaftshilfe. „Wenn wir Senioreninnen und Senioren morgen die Arbeit niederlegen würden, käme das öffentliche Leben in vielen Regionen ganz schnell zum Stillstand“, warnt Schwindsackl.

Rückgrad

Für den Obmann des Seniorenbundes darf die Diskussion um Pensionen nicht losgelöst vom tatsächlichen Beitrag älterer Menschen

geführt werden. „Wer nur auf die Kosten schaut, sieht nur einen Teil der Wahrheit. Wir sind kein Belastungsfaktor, wir sind ein Rückgrat dieser Gesellschaft. Das beginnt – wie man jetzt wieder so deutlich sehen kann – bei der Enkelbetreuung und reicht bis zum ehrenamtlichen Einsatz im Katastrophenschutz.“ Er plädiert für eine neue Kultur der Anerkennung: „Wir wollen nicht als ‚Altlast‘ gesehen werden, sondern als Ressource, die Erfahrung, Zeit und Herzblut einbringt.“

Hochsaison

Mit Blick auf das neue Schuljahr richtet Schwindsackl einen Appell an Politik und Gesellschaft: „Wir beginnen jetzt wieder unsere stille aber äußerst intensive Hochsaison. Wir bringen Kinder sicher nach Hause, helfen bei den Hausaufgaben, hören zu und sind da. Gleichzeitig engagieren wir uns im Ehrenamt und in der Pflege. Es wäre höchste Zeit, diese Leistungen nicht länger zu unterschätzen. Denn ohne uns wäre vieles nicht finanzierbar – und schon gar nicht lebenswert.“



Auch Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl und Gattin Elisabeth übernehmen gerne Oma- u. Opa-dienste.

Leitartikel

Foto: medienservice.com/furgler

**Friedrich Roll
Landesgeschäftsführer**



Die letzten Wochen waren geprägt von intensiven Diskussionen über die Reduzierung der gesetzlichen Inflationsabgeltung der Pensionen, die für viele Pensionisten eine existentielle Bedrohung darstellt. Diese Entwicklungen machen deutlich, wie wichtig es ist, unsere Gemeinschaft zu stärken und unsere Reihen zu festigen. Nur gemeinsam sind wir in der Lage, den Herausforderungen, die uns begegnen, entgegenzutreten. Daher ist die Mitgliederwerbung mehr als nur ein strategisches Ziel – sie ist eine Notwendigkeit.

Je mehr wir sind, desto stärker sind unsere Argumente. Eine wachsende Gemeinschaft hat

durch die Angst vor einer unsicheren Zukunft. In solch herausfordernden Zeiten kann es eine große Stütze sein, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die sich gegenseitig unterstützt und für gemeinsame Ziele kämpft.

Jede Person die gewonnen werden kann, bringt nicht nur neue Perspektiven und Ideen, sondern stärkt auch die kollektive Stimme. Manchmal kann ein einzelner Hinweis auf die Möglichkeit der Mitgliedschaft ausreichen, um jemanden dazu zu bringen, Teil der Gemeinschaft zu werden. Man kann sich ermutigen und einladen, an den gemeinsamen Veranstaltungen teilzunehmen, an Diskussionen teilzuhaben und die gemeinsamen Anliegen voranzutreiben. Auch die persönliche Ansprache

Gemeinsam sind wir stark

nicht nur eine größere Stimme, sondern auch ein größeres Gewicht in politischen und sozialen Verhandlungen. Wenn wir als Gemeinschaft auftreten, dann sind wir deutlich machtvoller, wenn es darum geht, für unsere Interessen einzutreten und in der Politik deutlich zu machen, dass wir nicht gewillt sind, uns mit weniger zufrieden zu geben. Der Mut, für die Rechte und Anliegen einzustehen, wird durch die Anzahl der Mitglieder gestärkt.

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass jede einzelne Person, die angesprochen wird, die Wichtigkeit und den Wert der Gemeinschaft des Steirischen Seniorenbundes erkennt. Viele werden die negativen Konsequenzen einer Reduzierung der Pensionen zu spüren bekommen; sei es durch finanzielle Sorgen oder

spielt eine entscheidende Rolle. Oft gibt es viele, die angesprochen werden möchten, sich aber nicht aktiv um eine Mitgliedschaft bemühen. Ein offenes Ohr ein kurzes Gespräch können Wunder bewirken.

Gemeinsam kann man mehr erreichen. Die Vision einer starken Gemeinschaft ist nicht nur ein Ziel, sondern eine unverzichtbare Voraussetzung für unser aller Zukunft. Lassen Sie uns aktiv werden, Frauen und Männer zu ermutigen, sich dem Steirischen Seniorenbund anzuschließen, und eine starke Front gegen die Herausforderungen der Zukunft zu bilden, welche den Pensionisten drohen. Es liegt in der Hand der Gemeinschaft, dass die Stimme gehört wird. Der erste Schritt beginnt immer mit einem Dialog, und jeder kann dazu beitragen, dass die Gemeinschaft des Steirischen Seniorenbundes wächst und gedeiht.

Kommentar



**Alexandra Wachtler
LGF-Stv.**

Gerade Eltern geworden und schon begleiten meiner kleinen Familie Gedanken und Fragen für die Zukunft, um unserem Sohn das Beste zu ermöglichen. Als Eltern von heute stehen wir unter einem enormen Druck: Wir wollen fürsorglich erziehen, eine verlässliche Kinderbetreuung organisieren und gleichzeitig im Beruf bestehen – am besten in Vollzeit. Die Vorteile der doppelten Belastung liegen auf der Hand: Ein Vollzeitjob sichert finanzielle Unabhängigkeit, ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und kann auch den Kindern ein posi-

in die Pflicht genommen, wenn es um die Betreuung der Enkel geht. Oma und Opa sind die „Ressource Nummer eins“. Unbestritten bietet dieses Arrangement Vorteile: Die Enkel profitieren von einer warmen, vertrauten Bindung und lernen Werte, Geschichten und Traditionen aus erster Hand. Viele Großeltern empfinden es als Bereicherung, noch einmal ein Stück Kindheit zu erleben und aktiv am Leben der Jüngsten teilzuhaben. Zudem stärkt es den familiären Zusammenhalt, wenn Generationen füreinander einstehen.

Zwischen Liebe und Last

ves Bild von Eigenständigkeit und Leistung vermitteln. Zudem erlaubt eine verlässliche Kinderbetreuung den Eltern, konzentriert ihrer Arbeit nachzugehen, während die Kinder soziale Kontakte knüpfen und gefördert werden.

Doch der Alltag gleicht einem ständigen Spagat: und dann bleibt nur noch wenig Kraft für Geschichten, gemeinsames Kochen oder schlicht Zuhören. Kinder erleben ihre Eltern oft erschöpft, während diese mit schlechtem Gewissen kämpfen. Hinzu kommt: Die Betreuungsplätze sind knapp, mit hohen Kosten verbunden, die Öffnungszeiten nicht immer passend zu den Arbeitszeiten, und Ausfälle durch Krankheit bringen Familien rasch an ihre Grenzen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird oft betont, doch die Realität zeigt: Eltern sind oft Getriebene eines Systems. Immer häufiger werden Großeltern

Doch es gibt auch Schattenseiten. Häufig bleibt die freie Zeit der Großeltern auf der Strecke – sei es für Hobbys, Reisen oder schlicht die wohlverdiente Ruhe nach einem langen Arbeitsleben. Manchmal wird die Hilfe als selbstverständlich betrachtet, ohne klare Absprachen oder Anerkennung. Auch gesundheitliche Belastungen dürfen nicht unterschätzt werden: Wer regelmäßig Kleinkinder betreut, stößt körperlich und emotional schnell an Grenzen. Es braucht deshalb ein neues Bewusstsein: Großeltern sind keine Ersatzeltern, sondern Unterstützer. Ihre Bereitschaft zur Betreuung darf nicht ausgenutzt, sondern sollte wertgeschätzt werden – durch Dankbarkeit, klare Absprachen und auch durch gesellschaftliche Anerkennung. Denn nur wenn Geben und Nehmen in Balance stehen, bleibt die Betreuung ein Geschenk – und keine Bürde.

„Entscheidend“

Vom Bürgermeister zum Chef-Organisator der Steirischen Volkspartei: Mit Mag. Georg Preßler übernimmt ein erfahrener Kommunalpolitiker die Landesgeschäftsleitung. Ein Gespräch über Volksnähe, die ältere Generation und politische Verantwortung als Herzenssache.

ZEITLOS: Herr Mag. Preßler, Sie sind mit Mai dieses Jahres zum Landesgeschäftsführer der Steirischen ÖVP bestellt worden – was war Ihr erster Gedanke, als Sie gefragt wurden?

Georg Preßler: Ich war ehrlich gesagt durchaus überrascht, als ich von unserer geschätzten Landesparteibrau gefragt wurde, ob ich als Landesgeschäftsführer für unsere Steirische Volkspartei künftig wirken wolle. Zugleich empfand und empfinde ich es auch jetzt noch immer als große Ehre, diese verantwortungsvolle Position übertragen zu bekommen. Die Aufgabe ist herausfordernd, aber gerade deshalb unglaublich spannend und erfüllend. Vom ersten Tag an wurde ich vom Team sehr herzlich aufgenommen. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit unseren Funktionärinnen und Funktionären sowie unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Steirische ÖVP weiterzuentwickeln und die Zukunft unseres Heimatbundeslandes aktiv zu gestalten.

Sie sind seit vielen Jahren in der Politik aktiv, wurden mit 26 Jahren erstmals Bürgermeister – was motiviert Sie heute noch genauso wie am ersten Tag, sich für das Gemeinwohl einzusetzen?

Ich bin ein positiv-optimistischer, engagierter und lebensfroher Mensch, und ich hatte immer das

Glück, beruflich und privat Dinge tun zu dürfen, die mir große Freude bereiten. Die Arbeit mit Menschen – insbesondere der direkte Kontakt –, sich in kleineren und nun auch größeren Bereichen für eine positive Gemeinschaft und Gesellschaft einzusetzen zu dürfen und Perspektiven für die nächsten Jahre zu schaffen, waren immer Antrieb für mich. Die Arbeit im politischen Kontext bedeutet nicht bloß zu verwalten, sondern aktiv mitzugestalten und Entwicklungen positiv zu beeinflussen.

In Zeiten großer gesellschaftlicher Veränderungen: Welche Rolle spielt für Sie die Generation 60+ im politischen Gestaltungsprozess?

Ich bin zutiefst überzeugt, dass jeder Mensch unabhängig vom Alter gleich wichtig und gleich wertvoll ist. Wir alle haben unterschiedliche Geburtsdaten und Startpunkte hinein ins Leben. Ein gutes Miteinander ist dabei über alle Generationen hinweg ganz entscheidend. Im Gesamtkontext ist es aber gerade die Generation 60+, die für dieses Miteinander bzw. für den gesellschaftlichen Zusammenhalt mitunter ganz entscheidend ist. Große Lebenserfahrung, starkes ehrenamtliches Engagement und die Rolle als Rückhalt für viele Familien sind nur einige wichtige zu nennende Attribute. Diese beschreiben, warum diese Generation für uns und in gesellschaftspolitischen Fragen so viel Wichtiges einzubringen hat. Gerade in Zeiten des Wandels und in Zeiten großer Herausforderungen, braucht es ihre Stimme, ihr Wissen und ihre Werte: nicht nur für die Entwicklung im Land, sondern auch für uns in der Steirischen Volkspartei.

Gerade in herausfordernden Zeiten suchen viele Menschen nach Orientierung. Welche Werte geben Ihnen persönlich Halt – und wie möchten Sie diese in Ihrer neuen Rolle stärken?

ist ein gutes Miteinander aller"



Georg Preßler ist nach wie vor auch Bürgermeister von Edelschrott.

Bodenständigkeit, Authentizität, Demut, ein ehrliches Miteinander, Verlässlichkeit, Empathie und Zusammenhalt sind für mich ganz wichtig. Ich versuche diese so gut als möglich jeden Tag zu leben bzw. zu zeigen. Und ich hoffe sehr, dass es mitunter dadurch gelingt, einen positiven Beitrag zu leisten. Politik soll entsprechend unseres Leitsatzes nah am Menschen sein und politische Entscheidungen hervorbringen, die Rahmenbedingungen schafft, damit sich Talente und Engagement entfalten können. Man

muss „tun“ und nicht „inszenieren“ und auf Leistung, Verantwortung und Miteinander setzen.

99

Fortschritt muss Teilhabe ermöglichen und das Leben der Menschen konkret erleichtern.

Georg Preßler

66

Pflege, ärztliche Versorgung am Land, leistbares Wohnen, der öffentliche Verkehr und die Teuerung sind Themen, die viele Menschen, insbesondere auch ältere, direkt betreffen. Wo sehen Sie persönlich die dringendsten Handlungsfelder?

Wir müssen die Versorgung im ländlichen Raum weiterhin sichern und gezielt stärken – medizinisch, in der Frage der Pflege – mit all ihren großen Herausforderungen – und infrastrukturell. Dazu gehört, Haus- und Fachärzte im ländlichen Bereich zu halten und neue Anreize zu schaffen, damit junge Menschen in Gesundheits- und Pflegeberufe einsteigen. Gleichzeitig braucht es leistbares Wohnen für alle Generationen, einen gut ausgebauten öffentlichen Verkehr, der auch kleinere Orte zuverlässig verbindet: Stichwort Mikro-ÖV. Und natürlich braucht es gezielte Maßnahmen gegen die Teuerung, die gerade Menschen mit kleineren Einkommen stark belastet. All das sind zentrale Voraussetzungen, damit Lebensqualität nicht vom Wohnort abhängt – und damit die Steiermark in allen unseren wunderschönen Regionen ein attraktiver Lebensraum bleibt.

Viele Menschen erleben eine zunehmende Vereinsamung. Was kann die Landespolitik tun, um das soziale Miteinander zu stärken – gerade auch für Seniorinnen und Senioren?

Dieses Thema berührt sehr. Es ist tatsächlich so, dass sich diese Thematik in den einzelnen Regionen, Ballungsräumen und Gemeinden ganz unterschiedlich entwickelt. Wir müssen verstärkt Möglichkeiten zur Begegnung schaffen – durch Vereine, Nachbarschaftsprojekte und generationenübergreifende Initiativen. Jeder Einzelne kann hier helfen, Positives einzubringen. Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen zunehmende Einsamkeit erleben,

braucht es Räume, in denen Gemeinschaft wachsen kann. Dafür wollen wir das Ehrenamt gezielt stärken, lokale Initiativen unterstützen und bestehende Netzwerke besser verknüpfen. Denn genau dort – in Vereinen, Dorfgemeinschaften und Nachbarschaften – entsteht das soziale Netz, das niemanden allein lässt und das unsere Gesellschaft zusammenhält.

Stichwort Digitalisierung: Viele ältere Menschen fühlen sich hier oft „abgehängt“. Wie sehen Sie das Spannungsfeld zwischen technologischem Fortschritt und sozialer Teilhabe – insbesondere da Sie selbst Gesellschafter eines Unternehmens sind, das sich mit Machine Learning und Artificial Intelligence befasst?

Digitalisierung soll Menschen unterstützen, nicht ausschließen. Deshalb müssen wir gezielt dafür sorgen, dass insbesondere ältere Menschen Schritt für Schritt an neue Technologien herangeführt werden. Berührungsängste müssen abgebaut werden und der Umgang mit den erwähnten Technologien muss einfach und unkompliziert vermittelt werden. Gleichzeitig ist es entscheidend, dass digitale Systeme möglichst einfach, benutzerfreundlich und barrierefrei gestaltet sind. Fortschritt muss Teilhabe ermöglichen und das Leben der Menschen konkret erleichtern. Unser Ziel ist eine Digitalisierung mit Hausverstand: modern, aber immer nah an den Bedürfnissen der Menschen.

Das ganze Interview auf:
www.zeitung-zeitlos.at oder
 scanne mich mit der
 Handy-Kamera



Es geht um viel - jetzt werben!

Die aktuelle Situation zeigt uns, wir müssen unbedingt noch stärker werden. Bitte helfen Sie uns und werben Sie neue Mitglieder. Es gibt sogar schöne Belohnungen dafür!

Seit Wochen wird in Österreich intensiv über die Pensionen diskutiert. Viele Seniorinnen und Senioren verfolgen die Nachrichten mit Sorge: Die aktuelle Anpassung bleibt hinter der Inflationsrate zurück. Das bedeutet für uns alle, dass die Kaufkraft im Alltag sinkt. Gerade in solchen Zeiten zeigt sich, wie wichtig eine starke Interessenvertretung ist. Der Steirische Senioren-

orenbund setzt sich immer wieder mit Nachdruck für faire Pensionen und die Wahrung unserer sozialen Rechte ein. Doch eines ist klar: Je mehr Mitglieder wir haben, desto größer ist unser Gewicht gegenüber Politik und Öffentlichkeit. Deshalb richten wir einen dringenden Appell an alle Mitglieder: Helfen Sie mit, neue Mitglieder für den Steirischen Seniorenbund zu gewinnen! Jede geworbene Person stärkt nicht nur unsere Gemeinschaft, sondern erhöht auch unsere Schlagkraft, wenn es darum geht, gerechte Lösungen für die ältere Generation einzufordern. Und es lohnt sich doppelt: Wer aktiv neue Mitglieder für den Steirischen Seniorenbund wirbt, wird sogar belohnt – siehe dazu die

Info-Box rechts. Mitmachen heißt also nicht nur, für eine gute Sache einzustehen, sondern auch selbst einen Vorteil zu haben. Ein kleiner Tipp dazu: Besonders wichtig ist beim Werben von neuen Mitgliedern die persönliche Ansprache. Wenden Sie sich an Nachbarn, Bekannte oder frühere Arbeitskollegen, erzählen Sie von unseren Aktivitäten und davon, was der Seniorenbund alles bietet – von politischer Interessenvertretung über unzählige tolle Veranstaltungen bis hin zu geselligem Beisammensein. Viele wissen gar nicht, wie vielfältig und lebendig unsere Gemeinschaft ist. Danke für Ihre Mühe!

Siehe dazu auch unseren Leitartikel auf Seite 3!

50 PREISE

Je mehr NEUE Mitglieder Sie werben, umso größer ist Ihre Gewinnchance!

1. Preis

1 Woche Urlaub
im Zuge der Senioren-Jahresreise

2. Preis

E-Bike



3. Preis

Wellness-Wochenende
im Narzissen-Vital-Resort Bad Aussee

4.–5. Preis

Steirerkraft Geschenkkörbe
sowie 45 weitere Preise

www.steirischer-seniorenbund.at

Vom „inneren Schweinehund“ wegbewegen

Er ist ein alter Bekannter und ein besserer Geschichtenerzähler als Trainingspartner: unser innerer Schweinehund. Ihn zu überwinden fällt nicht immer leicht, lohnt sich aber. Denn gerade im Alter ist Bewegung entscheidend für Gesundheit, Lebensfreude und soziale Teilhabe.

Sport ist nicht nur etwas für junge Menschen. Und es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Für Seniorinnen und Senioren bietet regelmäßige körperliche Aktivität zahlreiche Vorteile: Sie stärkt Muskeln und Knochen, verbessert die Beweglichkeit und Koordination und kann helfen, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen oder Osteoporose vorzubeugen.

Bewegungsarmut kann zu Gewicht-

zunahme führen. Mögliche Folgen: belastete Gelenke, hoher Blutdruck, hoher Blutzucker, hoher Cholesterinwert, damit höheres Infarktrisiko, höheres Schlaganfallrisiko, Durchblutungsstörungen, Diabetes etc. Sport bedeutet im Alter freilich weit mehr als Gesundheitstraining. Gerade für ältere Menschen ist er ein wirksames Mittel gegen Einsamkeit, unter der viele leiden. Wer sich regelmäßig mit anderen zum Wandern, Tanzen, Schwimmen oder zur Gymnastik trifft, knüpft soziale Kontakte und ist in eine Gemeinschaft eingebunden. Das gemeinsame Erleben, der gemeinsame Erfolg und der Austausch schaffen Verbundenheit und geben dem Alltag Struktur und Sinn. Sportgruppen und Vereine bieten zudem eine wertvolle Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, Freundschaften zu pflegen und gemeinsam aktiv zu bleiben. Auch vermeintlich Kleines, wie Spaziergänge in der Gruppe oder Seniorensport im Park, können Großes bewirken.

Die Landesorganisationen des Seniorenbunds bieten ein vielfältiges Angebot an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für die Mitglieder – heuer hatten die „ÖSB-Sommerspiele“ in den Disziplinen Tennis, Kegeln, Golf und Asphaltstockschießen Premiere. Sie sollen kein einmaliges Ereignis sein. Sie sollen zu einem jährlichen sportlichen Highlight für Seniorinnen und Senioren aus ganz Österreich werden.

Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen. Jede und Jeder soll seinen körperlichen Möglichkeiten und seinem Tempo folgen. Egal bei welcher Aktivität – wichtig ist, sich vom „inneren Schweinehund“ wegzubewegen!

Ingrid Korosec, Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes



Die Bundesräte und Seniorenvertreter LO Ernest Schwindtsackl, LO Dr. Andrea Eder-Gitschthaler (Sbg.), Stadtgruppenobfrau Klara Neurauter (Innsbruck) und LGF Mag. Franz Ebner (OÖ) unterstützen die Wiederkandidatur von Präsidentin LAbg. Ingrid Korosec (Mitte) am 2. Oktober.

Damit Bewegung wieder Freude macht!

Bewegung ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden, ganz besonders im Alter. Schmerzen können uns aber die Freude daran gründlich verderben. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, um die natürliche Funktion der Gelenke, Muskeln und Sehnen zu verbessern und wieder schmerzfrei in Bewegung zu kommen.



Solange man keine Beschwerden hat, erscheint es selbstverständlich, dass man sich frei bewegen kann. Man kleidet sich an, geht spazieren, steigt die Treppe hin-

auf oder bedient ein technisches Gerät, ohne groß darüber nachzudenken. Umso schlimmer ist es, wenn ganz normale Bewegungen plötzlich weh tun. Hält dieser Zu-

stand länger an, dann wird nicht nur der Alltag anstrengender, sondern auch die Freude am Leben nimmt deutlich ab. Der Auslöser für die Beschwerden ist oft eine Arthritis – eine Entzündung, die mit Gelenksteife, eingeschränkter Beweglichkeit und Schmerzen einhergeht. Es können aber auch Überlastungen oder Verletzungen dahinterstecken. Egal, wodurch die Schmerzen entstehen: Meist sind Gelenke, Muskeln oder Sehnen gereizt oder geschädigt. Das schränkt die Bewegung ein und es entsteht ein Teufelskreis: Was weh tut, versucht man zu vermeiden. Doch je mehr man sich schont, desto unbeweglicher werden die Gelenke. Die Muskeln verlieren an Kraft und die Beschwerden verstärken sich.

Produkte mit der patentierten Technologie der cetylierten Fettsäuren versprechen effektive Lin-

derung! Diese Wirkstoffe ähneln den natürlichen Bestandteilen unserer Gelenke. Sie werden in Form einer Creme angeboten. Die Creme wird zweimal täglich auf die schmerzenden Stellen aufgetragen und gut einmassiert. Die positive Wirkung der Behandlung macht sich schon nach kurzer Zeit bemerkbar: Schmerzen lassen nach, Entzündungen gehen zurück, Gelenke werden wieder beweglicher und elastischer. Auch Muskeln und Sehnen profitieren.

Diese Produkte mit cetylierten Fettsäuren sind gut verträglich, reizen die Haut nicht und können sogar über längere Zeit angewendet werden – ein großer Vorteil bei dauerhaften Beschwerden. So können cetylierte Fettsäuren dazu beitragen, in Bewegung zu bleiben, den Alltag angenehmer zu gestalten und die Lebensfreude langfristig zu erhalten.

GELENKE AUFGEBAUT. SCHMERZEN ABGEBAUT.

BEI ARTHRITISCHEN ERKRANKUNGEN
UND SPORTVERLETZUNGEN

- ✓ FÖRDERT DEN AUFBAU DER GELENKE
- ✓ VERBESSERT ELASTIZITÄT UND BEWEGLICHKEIT
- ✓ REDUZIERT SCHMERZEN RASCH
- ✓ MIT CETYLIERTEN FETTSÄUREN

CREME



JETZT
IN IHRER
APOTHEKE

KLINISCH
GETESTET

Zur Vorlage in Ihrer Apotheke.

*Gültig von
1.10. bis 15.11. auf
OLEOVITAL Cetilar®

In Kooperation mit
APOVERLAG





LO Bundesrat Ernest Schwindsackl dankte dem scheidenden Bezirksobmann Herbert Drexler für seine vorbildhafte Arbeit.

Herbert Drexler – 13 Jahre voller Einsatz

Zahlreiche Ehrengäste darunter Bezirksparteiobfrau LAbg. Cornelia Izzo und Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl gaben Herbert Drexler die Ehre. Auch die langjährige kameradschaftliche und gute Zusammenarbeit mit dem viel zu früh verstorbenen Bezirksparteiobmann Landesrat Ökonomierat Johann Seitinger wurde gebührend erwähnt.

Engagement

Herbert Drexler übernahm die Funktion als Bezirksobmann im Jahre 2012 von Hans Scheikl, der für seine Verdienste zum Bezirks-Ehrenobmann ernannt wurde. Ein besonderes Anliegen seines Vorgängers, die beliebten viertägigen Kulturfahrten, führte Drexler mit großer Freude erfolgreich weiter. Über viele Jahre plante und organisierte er diese Reisen mit großer Sorgfalt und persönlichem Einsatz. Sie wurden zu einem Fixpunkt im

Nach über einem Jahrzehnt engagierter und erfolgreicher ehrenamtlicher Tätigkeit legte Herbert Drexler im Rahmen der Bezirkshauptversammlung beim Turmwirt in Mürzhofen seine Funktion als Bezirksobmann zurück.

Jahresprogramm und boten unzähligen Mitgliedern schöne gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen. Neben diesen Kulturfahrten setzte Drexler zahlreiche weitere Impulse. Bezirkswandertage, Bundessenorenwallfahrten, Theaterbesuche und gemeinsame Feiern standen ebenso regelmäßig auf dem Programm wie die persönliche Teilnahme an zahlreichen Jahreshauptversammlungen und diversen Veranstaltungen.

Handschlagqualität

Vor allem der Kontakt und Austausch mit den Ortsgruppenverantwortlichen war ihm sehr wichtig. Landesobmann Bundesrat Ernest

Schwindsackl sprach in seiner Laudatio über seinen ruhigen, übersichtlichen, humorvollen und geradlinigen Führungsstil. „Herbert ist ein Mann mit ‚Handschlagqualität‘, auf ihn konnte und kann man sich verlassen“, so der Landesobmann. Er erzählte von den zahlreichen anregenden Begegnungen mit ihm und sei-

Freundschaft

ner charmanten Ehefrau Rosa, sie ist Bezirksparteiobfrau der Frauenbewegung im Mürztal. Wobei der Landesobmann sagte, dass er dort aufgrund seiner Freundschaft mit Bürgermeister Rudolf Hofbauer aus Langenwang oft zu Besuch

ist. Schwindsackl dankte Drexler für die freundschaftliche und ehrliche Zusammenarbeit mit dem Landesvorstand und den Mitarbeitenden in der Landesleitung des Steirischen Seniorenbundes.

„Für Herbert war die ehrenamtliche Tätigkeit als Bezirksobmann und Landesobmann-Stellvertreter nicht nur eine Funktion sondern eine Herzensangelegenheit“, sagte der Landesobmann, der dem bereits mit vielen Ehrenzeichen Ausgestatteten die Ehrenurkunde des Steirischen Seniorenbundes, überreichte.

Sein vorgeschlagener Nachfolger Ökonomierat Georg Piller wurde einstimmig zum neuen Bezirksobmann gewählt und vom Landesobmann beglückwünscht. Er bat ihn, wie sein Vorgänger auf die Menschen zuzugehen und zahlreiche positive Akzente für die Seniorinnen und Senioren im Bezirk zu setzen.

Es gibt Möglichkeiten



Der Autor

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

Eine Maus wurde von einem Fuchs verfolgt, glühende Hitze ließ sie im Schatten hinter einer Kuh ein Versteck suchen. Da ließ die Kuh einen Fladen fallen, der die Maus bedeckte, der Fuchs zog unverrichteter Dinge ab.

Paradox

Die Maus suchte sich aus dem zwar zum Erfolg führenden, aber nicht angenehmen Versteck zu befreien und kämpfte sich, um Hilfe rufend, an die Oberfläche des Kuhfladens. Eine vorbeikommende Katze sah den verzweifelten Kampf, zog die Maus aus dem Dreck, reinigte sie und verspeiste sie dann genüsslich.

Was sind die Lehren aus der Geschichte? Nur drei davon:

1. Nicht jeder, der dich mit Dreck eindeckt, ist dein Feind.
2. Nicht jeder, der dich aus dem Dreck zieht, ist dein Freund.
3. Wenn du bis zum Hals im Dreck steckst, ist es besser, den Mund zu halten.

In dieser Geschichte verbirgt sich in sarkastischer Weise ein Hinweis auf unsere Gesellschaft, auf die Verengungen, die in Festlegungen und

sogenannten Selbstverständlichkeiten liegen. Wir wollen Eindeutigkeiten in Situationen, die nicht so eindeutig sind, wie wir es uns einreden.

Denkmuster

Mehrdeutigkeiten machen uns unsicher, aber das Bestreben, diese zu vermeiden, wiegt uns einerseits in manchen Fällen in falscher Sicherheit, führt auf der anderen Seite aber auch dazu, den eigenen Standpunkt ohne Rücksicht auf Verluste durchsetzen zu wollen. Wenn doch alles so klar ist! Viele glauben nämlich, keine Alternative, keine andere Möglichkeit zu haben und gehen bei der Verfolgung dieser Eindeutigkeit dann wortwörtlich über Leichen.

Das TINA Prinzip, die Anschauung „There Is No Alternative“, es gibt keine andere Möglichkeit, führt uns an diese Engstellen, die in der Verweigerung, nicht über das Ge-wohnte hinaus zu denken, und mit der damit verbundenen Bequemlichkeit, sich der Mehrdeutigkeit nicht stellen zu wollen, fatal werden können. Diesem TINA-Prinzip wird das TATA- Prinzip gegenübergestellt, das Akronym für „There Are Thousands of Alternatives“, es gibt tausend Alternativen. Wenn es auch nicht tausend sein sollten, es gibt sie aber, besonders im Bemühen, über das Gewohnte und vor allem uns selbst hinauszudenken. Die drei Lehren der Geschichte von der Maus könnten uns dabei helfen.

Perspektive

Der Publizist Peter E. Schumacher hat einmal gesagt: „Ich kenne Leute, die so engstirnig sind, dass sie mit beiden Augen gleichzeitig durchs Schlüsselloch gucken können.“ Das wäre noch nicht das Schlimmste, schlimmer ist es, wenn sie sich mit aller Gewalt durch dieses Schlüsselloch zwängen wollten.



Peter Rieser, Hermann Schützenhöfer und Ernest Schwindackl.

Dank für wertvolle Dienste

Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindackl und Landeshauptmann a.D. Hermann Schützenhöfer bedankten sich in Obdachegg persönlich beim langjährigen Präsidenten des Österreichischen Schwarzen Kreuzes, dem Landtagsabgeordneten a.D. Peter Rieser, für seine hervorragende Arbeit im Rahmen der Kriegsgräberfürsorge im In- und Ausland. Rieser hatte 13 Jahre lang die Geschicke des Vereins gelenkt. Zu seinem Nach-

folger wurde kürzlich Univ. Prof. Stefan Karner, der Gründer und Leiter des „Ludwig Boltzmann-Instituts für Kriegsfolgenforschung“ gewählt. Das Österreichische Schwarze Kreuz besteht seit 1919. Zu seinen Aufgaben zählen u.a. die Pflege von Grabanlagen des Ersten Weltkrieges, die Nachforschung nach Vermissten des Zweiten Weltkrieges sowie die Betreuung von Grabanlagen ausländischer Kriegstoter in Österreich.



Familienglück im Hause Wachtler.

Nachwuchs im Seniorenbund

Landesgeschäftsführer-Stellvertreterin Alexandra Wachtler und ihr Mann Gerhard freuen sich über Familienzuwachs:

Maximilian Josef hat am 21. Juli gesund und munter das Licht der Welt erblickt. Das „Bübl“, wie sie

den kleinen Herzensbrecher liebevoll nennen, wog bei seiner Geburt 3.359 Gramm und war 53 cm groß.

Der Steirische Seniorenbund gratuliert den glücklichen Eltern herzlich!



Österreichs beliebtester Wellnessgutschein.
Einlösbar in über 600 Thermen,
Day Spa's & Wellnesshotels.

-10%
auf den Neukauf
von Gutscheinen*

www.wellcard.at

New Mediacheck GmbH | St. Peter Hills 1, 9062 Moosburg | www.wellcard.at

*Gilt nur für Mitglieder des **Steirischen Seniorenbunds**. Gilt nur im wellcard Onlineshop, nicht im Einzelhandel.
Rabattcode: **st-seniorenbund-wellcard** | Das Angebot ist nicht übertragbar. Gültig bis auf Widerruf.



Urania Steiermark | Hauptplatz 16-17/I, 8010 Graz | +43 316 82 56 88-0 | www.urania.at

*Ausgenommen Bildungsreisen, Tagesfahrten, Arbeitskreise und Vorträge.
Gilt nur nach Vorzeigen der **Mitgliedskarte** des **Steirischen Seniorenbunds**.
Das Angebot ist nicht übertragbar. Gültig bis 30.09.2026.

URANIA
Bildung mit Begegnung

**Kurse und Seminare,
inkl. Sprachkurse,
zum Mitgliedspreis!***



Hotel Kaiser von Österreich | Langgasse 1, 8490 Bad Radkersburg | +43 (0)3476/40750 | www.kaiservon.at

Gilt nur nach Vorzeigen der **Mitgliedskarte** des **Steirischen Seniorenbunds**.
Das Angebot ist nicht übertragbar. Gültig bis auf Widerruf.

kaiser von  **historik- und thermalhotel**

-10%
Rabatt
auf alle Hotelpakete





-5%

Rabatt

auf die gesamte Ware

Silberschneider Deutschlandsberg, Das Trachtenhaus | Grazer Straße 30, 8530 Deutschlandsberg | +43 (03462) 5638 | www.silberschneider.at

Gilt nur nach Vorzeigen der **Mitgliedskarte des Steirischen Seniorenbunds**.

Das Angebot ist nicht übertragbar. Gültig bis 31.12.2025.



Mode & Schuh Trend



-15%
Rabatt*

auf Jacken und Sakkos

-5%
Rabatt*

auf Schuhe und restliche Bekleidung

Mode & Schuh Trend by Gerald und Andrea OG | Langgasse 15, 8490 Bad Radkersburg

*Ausgenommen bereits reduzierte Ware und Gutscheine.

Gilt nur nach Vorzeigen der **Mitgliedskarte des Steirischen Seniorenbunds**.

Das Angebot ist nicht übertragbar. Gültig bis auf Widerruf.



Bildungshaus Retzhof GmbH | Dorfstraße 17, 8435 Wagna | +43 3452 827 88-0 | www.retzhof.at

Gilt nur nach Vorzeigen der **Mitgliedskarte des Steirischen Seniorenbunds**.

Das Angebot ist nicht übertragbar. Gültig bis 31.12.2026.



DER RETZHOF

-5%
Rabatt

auf Ihre Nächtigung
im Bildungshaus Schloss Retzhof

**zusätzlich ein Stück Kuchen
und eine Tasse Kaffee gratis**

pro Aufenthalt mit dem
Buchungscode SB2025.



Richtig essen - das hilft auch dem

Essen beeinflusst unsere Herzgesundheit stärker, als vielen bewusst ist. Wie Omega-3-Fettsäuren, Kräuter, Mineralstoffe und sogar ein Glas Wein unser Herz schützen können, verrät Univ. Prof. Dr. Sandra Holasek anlässlich des Weltherztags am 29. September.

Alle drei Stunden klopft der Hunger an und mit jedem Mahl haben wir die Chance, etwas für unser Herz zu tun. „Gerade bei der Vermeidung von Herz-Kreislauferkrankungen hat jeder Mensch die Möglichkeit, aktiv mitzuwirken“, betont Dr. Sandra Holasek. Die renommierte Ärztin, Universitätsprofesso-

rin und Ernährungswissenschaftlerin erinnert zum Weltherztag daran, dass Gesundheit oft am eigenen Esstisch beginnt.

Herzgesundheit, so Holasek, sei in vielen Fällen „hausgemacht“. Eine entscheidende Rolle spielen dabei das Körpergewicht und die Ernährung. „Nahezu jede zweite Person in Europa ist übergewichtig.“ Dass sich dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen massiv erhöht, ist wissenschaftlich gut belegt.

Entzündungskiller Essen

Auch Stress spielt eine zunehmend wichtige Rolle. Er führt zu kurzfristig erhöhtem Blutdruck und Entzündungsreaktionen im Körper. Ernährung könne, so Holasek, „viel dazu beitragen, diese Entzündungsprozesse abzufangen“. Vor



Dr. Sandra Holasek

allem pflanzliche Anteile seien dabei hilfreich. Bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole „agieren bis in die Zelle hinein und schützen sie“.

Antientzündlich und gefäßstärkend wirken laut Holasek auch Aminosäuren, bioaktive Proteine und Omega-3-Fettsäuren, etwa aus Lein- oder Walnussöl. „Wir müssen nicht immer zu Meeresfi-

schen greifen – auch Forelle oder heimischer Kaltwasserfisch enthält wertvolle Fettsäuren.“

Würzen statt salzen

Ein zu hoher Salzkonsum ist ein bekannter Herzkiller – doch weniger Salz bedeutet nicht weniger Geschmack. „Mit Rosmarin, Knoblauch, Paprika oder Kreuzkümmel kann man nicht nur geschmacklich punkten, sondern auch die Salzmenge deutlich reduzieren“, so Holasek. Auch Essige seien eine gesunde Geschmackskomponente. Für die Nährstoffversorgung empfiehlt sie, auf eine ausgewogene Zufuhr von Elektrolyten wie Kalium, Magnesium und Kalzium zu achten. Ein Tipp: „Unterschiedliche Mineralwasser trinken – das bringt Abwechslung und wichtige Mineralstoffe.“

Der Chirurg



Prim. Hubert Hauser

Beim Magengeschwür (Ulcus) liegt eine Schädigung der Magenschleimhaut vor, die im Gegensatz zur Magenentzündung (Gastritis) bereits tiefere Wandschichten erreicht hat. Unbehandelt kann der Defekt der Magenwand sämtliche Schichten der Magenwand durchsetzen und letztlich zum Magendurchbruch führen. Eine Gastritis bzw. in späterer Folge ein Magengeschwür entsteht, wenn ein Überwiegen der aggressiven, auf die Magenschleimhaut einwirkenden

Faktoren gegenüber den die Magenwand schützenden Faktoren, vorliegt. Gleches gilt auch für den Zwölffingerdarm. Aggressive Faktoren sind z. B. eine Überproduktion von Magensäure oder Medikamente, wie diverse Schmerzmittel (z.B. nicht steroidale Antirheumatika). Ebenso können scharfe alkoholische Getränke, Rauchen, ständige Stresszustände mit damit verbundener gesteigerter Überproduktion

auf ein Magengeschwür hin. Die exakte Diagnose erfolgt durch eine Magenspiegelung (Gastroskopie). Dabei werden mittels eines schlauchförmigen Gerätes, das mit einer Kamera versehen ist und über die Mundhöhle eingeführt wird, Bilder vom Magen und Zwölffingerdarm auf einen Bildschirm projiziert. Gleichzeitig können bei dieser Untersuchung Gewebsproben entnommen und auf Gut- oder

mit einem Protonenpumpenhemmer, durchgeführt. Dank dieser neuen medikamentösen Therapiemöglichkeiten sind Operationen aufgrund von Magengeschwüren heute selten geworden. Das Risiko für das Auftreten von Gastritis und Magengeschwür kann durch Änderung der Essgewohnheiten und des Lebensstils reduziert werden. So wird regelmäßiges Essen in Form kleinerer Portionen empfohlen. Die Nahrung sollte langsam und im Sitzen zu sich genommen werden. Weiters sollten stark gewürzte Speisen, sowie Koffein und Alkohol reduziert werden. Ebenfalls sollte ein ausreichender Abstand zwischen Abendessen und Schlafengehen eingehalten werden. Dadurch erhält der Körper die Möglichkeit, das Abendessen zu verdauen, bevor man sich ins Bett legt.

Text: **Prim. ao. Univ.-Prof. Dr. Hubert Hauser, FACS**
Mandellstraße 1/I, 8010 Graz
Tel.: 0316 / 429922 oder 0664 / 3803706

Gastritis und Magengeschwür

von Magensäure zu einem Magengeschwür führen. Heute konnte als eine der häufigsten Ursachen für ein derartiges Ulcus eine Infektion mit dem Bakterium Helicobacter pylori identifiziert werden. Dieses Bakterium kann entzündliche Veränderungen der Magenschleimhaut hervorrufen, die unbehandelt zum Magengeschwür führen. Neben Oberbauchscherzen weisen Teerstühle oder Bluterbrechen

Bösartigkeit des Magengeschwürs, aber auch auf Helicobacter untersucht werden.

Die Behandlung erfolgt im Allgemeinen medikamentös, meist durch Verabreichung von sog. Protonenpumpenhemmern, oder, heute seltener, mit Antazida. Wurde eine Helicobakter-Infektion diagnostiziert, wird eine sog. Eradikationstherapie, d.h. eine Kombination von drei Antibiotika gemeinsam

Herz

Ein Gläschen Wein

Auch in Österreich würden viele sogenannte Schlüsselnährstoffe zu wenig aufgenommen: „Die Vitamine C, E und D werden häufig unterschätzt.“

Eine pflanzenbetonte Ernährung, ergänzt durch „Hülsenfrüchte, Nüsse, aber auch dunkle Beeren-säfte wie Aronia oder Holler“ könne hier wertvolle Dienste leisten – ohne Dogma, aber mit Verständnis für Wirkung und Zusammenhänge.

Sogar ein Glas Wein zur Mahlzeit findet in Holaseks Empfehlungen Platz – moderat genossen. Denn: „Gefäßaktive Polyphenole sind auch im Rotwein enthalten. Diese tragen in Maßen genossen durchaus zur Herzgesundheit bei.“

Gesundheit beginnt am Esstisch!

© istock



Der Apotheker



Mag. Paul Ertl

Kaum hat der Sommer sich verabschiedet, schon liegen Husten und Schnupfen in der Luft. Viele Verhaltensregeln wie häufiges Händewaschen und auch mal der Verzicht auf den Begrüßungskuss können bereits effektiv vor Infektionen mit Bakterien und Viren schützen. Auch regelmäßige Bewegung hält den Kreislauf in Schwung und kann das Immunsystem stärken. Neben bewährten Methoden wie gesunder Ernährung und ausreichend Schlaf kann auch die Aro-

matherapie eine wertvolle Unterstützung sein.

Ätherische Öle können eine sanfte Möglichkeit bieten, Infekten vorzubeugen und Beschwerden zu lindern. Dabei schreibt man dem Eukalyptus- und Thymianöl eine antibakterielle Wirkung zu. Das Eukalyptusöl kann dabei helfen festzitzenden Schleim in den Atemwegen zu lösen. Auch das Thymianöl wirkt keimtötend

etwa in Raumsprays angewendet werden.

Aromatherapie-Tipps:

Abends wenige Tropfen eines Lavendelöls in einen Diffuser geben um einen angenehmen und erholsamen Schlaf zu haben. Ausreichender Schlaf ist für ein funktionierendes Immunsystem wichtig. Ätherische Öle können auch als Badezusatz verwendet werden. Hier

oder in etwas Kokosmilch geben. Badewasser mit der gewünschten Temperatur einlassen und das Meersalz oder die Kokosmilch mit den ätherischen Ölen als Badezusatz hinzugeben.

Wichtig ist, ein ätherisches Öl immer sparsam zu verwenden. Ganz nach dem Motto weniger ist mehr, reichen bereits wenige Tropfen aus. Auch bei Kindern und Schwangeren ist Vorsicht geboten. Direktes Inhalieren von ätherischen Ölen ist auch für Astmatiker nicht empfehlenswert, da dies zu einer akuten Atemnot führen kann. Fragen Sie diesbezüglich bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach.

Immunstark durch den Winter

und kann die Schleimlösung in Bronchien und Nasennebenhöhlen helfen. Diese können sowohl als Dampfinhalation mit warmem Wasser als auch in einer Duftlampe verwendet werden. Auch das Teebaumöl kann das Wachstum von Keimen hemmen. Zur direkten Inhalation ist das Teebaumöl aber ungeeignet, da es auf die Atemwege reizend wirken kann. Daher sollte Teebaumöl stark verdünnt

kann neben Eukalyptus und Thymian auch Rosmarin oder Fichtenneedeln angewendet werden. Eine Mischung aus Kamille und Zitrone kann helfen das Immunsystem zu stärken. Zusätzlich wirkt die Zitrone belebend und hebt die Stimmung.

Als Vorbereitung für ein Vollbad die ätherischen Öle (2 Tropfen pro ätherisches Öl) mischen und über 2 bis 3 Esslöffel Meersalz trüpfeln



Text:

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



Anlagewunder mit Traumrenditen, gefälschte Liebesbotschaften und E-Mails, die wie amtliche Schreiben aussehen: Internetbetrug nimmt immer raffiniertere Formen an und trifft ältere Menschen besonders oft. Warum Vertrauen zur Falle werden kann, haben wir Stefan Auer von SICHER LEBEN gefragt.

Herr Auer, Sie als Leiter des Sicherheitsinformationszentrums von Sicher Leben sind Experte wenn es um den Schutz vor Betrug im Internet geht. Welche Betrugsmaschen gibt es derzeit im Netz?

In den letzten Jahren kam es zu einem Anstieg von Formen des Anlagebetrugs, zetwa bei Investments mit märchenhaft hohen Renditeversprechen, Kryptowährung und KI-manipulierte Werbung mit Prominenten. Aber auch klassische Betrugsmaschen wie Datendiebstahl („Phishing“) und Liebeschwindel („Love Scams“) bleiben weit verbreitet und werden von Kriminellen ständig verbessert, auch mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI).

In welchen Situationen werden ältere Personen häufiger Opfer?

Manche ältere Personen haben ein zu hohes Grundvertrauen in die Glaubwürdigkeit von Internetinhalten. Eine angebliche E-Mail von einer Firma oder Behörde lässt sich leicht fälschen und ist nicht gleichwertig zu einem analogen Brief. Werbeeinschaltungen aller Art in sozialen Medien müssen von der Plattform nicht umfassend darauf-

sind und psychologisches Fingerspitzengefühl haben, mit der Manipulation unserer Gefühle: Bei Senioren wird oft vermutet, dass diese einsam sind oder nur geringe Kenntnis und technisches Verständnis über Internet, Smartphones und Apps haben. Hier setzen die Verbrecher an, wenn etwa falsche Verwandtschaftsverhältnisse oder eine Romanze vorgegaukelt werden oder man sensible private Daten herauslocken will.

Sie bieten kostenlose Workshops für digitale Medienkompetenz an. Was lernen die Teilnehmer dort?

Da wir immer mehr berufliche als auch private Tätigkeiten online erledigen, ist es wichtig über die Fähigkeiten zu verfügen, sowohl die dabei benutzten Medien (WWW, Soziale Netzwerke) als auch die Technik dahinter (Smartphones, Apps) zu verstehen. Zusätzlich sollte man die wichtigsten Sicherheitsregeln für die Onlinewelt kennen sowie über gängige und neue Betrugsmaschen informiert sein. Hier macht unsere Veranstaltung Sie fit und sicher für die digitale Welt!



Mag. Stefan Auer

hin geprüft werden, ob das Angebot seriös ist, und auch digitale Identitäten von Promis lassen sich effektiv und damit glaubwürdig fälschen.

Auf was sollten Senioren besonders achten?

Zusätzlich arbeiten erfolgreiche Betrüger, die professionell geschult

WICHTIGE TIPPS

gegen Internetbetrug

- Misstrauen bei zu guten Angeboten:** Höchst-Renditen oder große Gewinne ohne Risiko gibt es nicht.
- Nicht von Emotionen leiten lassen:** Betrüger setzen gekonnt auf Angst, Mitleid oder Liebe als Druckmittel.
- Unbekannte Absender ignorieren:** Klicken Sie keine Links in E-Mails oder SMS von Fremden an.
- Keine persönlichen Daten preisgeben:** Geben Sie niemals Bankdaten oder Passwörter weiter.
- Promi-Werbung:** Auch bekannte Gesichter können ohne ihr Wissen in betrügerischer Werbung auftauchen.
- Technik hinterfragen:** Geben Sie niemandem Zugriff auf Ihren Computer oder Ihr Smartphone, den Sie nicht kennen.
- Auf offizielle Webseiten achten:** Immer Webadressen genau prüfen – auch kleine Abweichungen können betrügerisch sein.
- Polizei oder Konsumentenschutz einschalten:** Im Verdachtsfall lieber einmal zu viel als zu wenig melden.

Kostenlose Workshops Digitale Medienkompetenz

Von Stadt Graz und Sicher Leben:
Ort: Stadtbibliothek Graz Nord,
Theodor-Körner-Straße 59,
8010 Graz

Termine:
Dienstag, 10. Oktober 2025
Mittwoch, 26. November 2025

MEHR SICHERHEIT!

Eine Serie von Zeitung „zeitlos“

Uhrzeit: 16:00 bis 18:30 Uhr
Anmeldungen unter: T: 0316/ 872-5777 oder E: office@sinfo.at



Eine kleine Kostprobe des literarischen Schaffens von Bezirksobmann Karl Spitzer.

Mit feinem Schmäh und spitzer Feder

Karl Spitzer, Bezirksobmann des Seniorenbundes Knittelfeld, brilliert im Unruhestand auch als feinsinniger Wortakrobat, der gekonnt mit dem steirischen Dialekt jongliert, den Alltag zur Bühne für treffsichere Pointen macht und so für das sorgt, was im Leben oft zu kurz kommt: ein herhaftes Lachen.

Was einst bei Familienfeiern mit Gedichten zu Geburtstagen oder Jubiläen begann, wurde für Karl Spitzer in der Pension zur Berufung. „Ich habe zugehört, Zeitung gelesen und Nachrichten gesehen. Daraus sind die Ideen nur so gesprudelt“, erzählt der agile Unruheständler.

Aus unzähligen losen Manuskripten entstanden bald zwei Gedichtbände, prall gefüllt mit humorvollen Beobachtungen aus dem Leben. Doch Spitzers Feder hat auch eine

nachdenkliche Seite. Inspiriert von seiner Mutter, einer „ausgezeichneten Geschichtenerzählerin“, wie er liebevoll sagt, schrieb er den Geschichtenband „Erinnerungen – Und schön wars trotzdem“.

Erzählt in Ich-Form, ist es eine bewegend Hommage an ihre Jugend am Bauernhof im Alter von 14 bis 18 Jahren – eine Zeit geprägt von harter Arbeit und Armut. „Sie hat immer gesagt: Es war schwer. Aber schön wars trotzdem“, erklärt Spitzer den Ursprung des Titels dieses literarischen Denkmals, das er

noch zu ihren Lebzeiten zu schreiben begann.

Sein Herz schlägt aber vor allem für das Heitere, am liebsten in Mundart. „Der Schmäh kommt dabei einfach besser rüber“, ist er überzeugt. Sein erklärtes Ziel: „Ich möchte eine heitere Note ins oft doch recht ernste Leben bringen.“ Dieser Ansporn ist für ihn fast schon zur „Sucht“ geworden. Mittlerweile wird bei geselligen Runden, wie im Seniorencafé, ein lustiger Beitrag von ihm erwartet. Der Weg zur perfekten Pointe ist

dabei oft recht weit. Die Ideen kommen ihm spontan, weshalb er stets etwas zum Notieren bei sich trägt. In der Stille seines Büros, mit ein paar Süßigkeiten als Nervennahrung, wird dann am Grundgerüst gefeilt. „Manchmal fließen die Worte, manchmal spießt es sich wieder“, gesteht er. Seine neuen Werke testet er gerne im Freundeskreis. „Man merkt eh gleich, wie es ankommt.“ Das Wichtigste sei die Pointe: „Der letzte Satz muss sitzen, damit man die Lacher auf seiner Seite hat.“

Wer nun glaubt, Spitzer sei nur ein Mann des Wortes, irrt gewaltig. Er ist auch ein vielseitiger Handwerker, der Holz bearbeitet, Möbel restauriert, schnitzt und am Hof seines Sohnes überall mit anpackt, wo eine helfende Hand gebraucht wird.

Sein Appell an alle, die selbst gerne schreiben würden, sich aber nicht trauen, ist ermutigend: „Probiert es einfach und schreibt drauflos! Einen Versuch ist es immer wert, ihr werdet sehen, es ist ein positives Erlebnis.“



Die Bücher (Eigenverlag) sind unter karlspitzer@hotmail.com erhältlich.

Seine Vawandtn

Kommt die Lenerl zu ihra Muatta und frog:
„Va wen stammen wir Menschen denn ob?“
„Mei liabs Deandl des oani is gwiss,
mir stammen aus dem Paradies.
Und unsare Ahnen sann et Fisch und Käfa,
sondern da Adam und die Eva.“
Do moant die Lenerl ganz verzogt.
Gestern hob i in Vota gfrog,
er sogt, die Menschn wurdn net erschoffn,
sondern sie stammen ob vom Offn.
Wos is jetzt richti, i bin g'spannt,
mit wem san wirkli mir vawandt?“
Sogt d'Muatta: „Mit Adam und Eva, host mi vastondn,
des mit die Offn san seine Vawandtn.“



Gerald Maier, KO LAbg. Mag. Lukas Schnitzer, Ehrenobmann Florian Kohlhauser mit Gattin Ingrid und LO BR Ernest Schwindsackl.

Neuer Bezirksobmann

Gerald Maier, der langjährige Bürgermeister von Ebersdorf, folgt Florian Kohlhauser an der Spitze nach.

Ganz im Zeichen des Führungswechsels stand die jüngste Bezirkversammlung des Seniorenbundes im Regionalbezirk Hartberg, die im Gasthof „Kirchenwirt“ in St. Johann in der Haide abgehalten wurde. Nach sechs Jahren an der Spitze legte der bisherige Regionalbezirksobmann Florian Kohlhauser seine Funktion zurück. Die 45 Delegierten wählten Gerald Maier einstimmig zu seinem Nachfolger.

In ihren Ansprachen würdigten sämtliche Ehrengäste, allen voran Bezirksparteiobmann und Klubobmann LAbg. Lukas Schnitzer sowie Seniorenbund-Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl, die Verdienste von Florian Kohlhauser

und dankten ihm für die vorbildliche Führung des Regionalbezirks. Unter seiner Leitung entwickelte sich der Regionalbezirk mit seinen 27 Ortsgruppen zu einem starken Netzwerk mit rund 3.700 Mitgliedern. Als Anerkennung für seinen unermüdlichen Einsatz wurde Kohlhauser zum Ehrenobmann ernannt und mit dem Großen Goldenen Ehrenzeichen der Steirischen Volkspartei ausgezeichnet.

Kohlhauser, der weiter Landesobmann-Stellvertreter bleibt, wünschte seinem Nachfolger alles Gute und versicherte, dass er sich auch künftig für die Belange der älteren Generation engagieren werde.

Der Steirische

Vom Ennstal bis in die Südsteiermark: Über 1.800 wanderfreudige Seniorinnen und Senioren, der älteste von ihnen stolze 96 Jahre, nahmen heuer an unseren Bezirkswandertagen teil. Stets mit im Gepäck: eine große Portion gute Laune und gelebte Gemeinschaft.

200 Teilnehmende begaben sich nämlich auf eine Tour zur Burgruine Hohenwang, verbunden mit einer Andacht in der Hochschlosskapelle und einem musikalischen Ausklang im Volkshaus. Der älteste Wanderer war beeindruckende 96 Jahre alt und wurde ebenso gewürdigt wie die Ortsgruppe Krieglach, die mit 30 Teilnehmern den begehrten Wanderschuh erhielt.

Wetterfest

Den Besucherrekord mit rund 500 Teilnehmenden erzielte der Bezirkswandertag des Regionalbezirks Feldbach, der diesmal in Kirchberg an der Raab stattfand. Bei Kaiserwetter und bester Stimmung konnten Bezirksobmann Othmar Sorger und Obmann Florian Gölls zahlreiche Ehrengäste wie Landeshauptmanstellvertreterin Manuela Khom, Nationalratsabgeordnete Agnes Totter und Landtagsabgeordneten Franz Fartek begrüßen. Ebenfalls bei fast allen Wandertagen mit dabei: Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl.

Beim Bezirkswandertag im Mürztal wurde Geschichte lebendig: Rund

Auch der Süden der Steiermark war auf den Beinen: Über 100 wetterfeste Wanderfreunde nahmen am Wandertag in Leibnitz teil, der von der Ortsgruppe Leibnitz-Wagna, organisiert wurde. Trotz Regens blieb die Stimmung bestens. Wesentlich dazu beigetragen haben sicher auch die gemeinsame sportliche Aufwärmrunde vor dem Start und die Preisverlosung im Anschluss. In Tieschen marschierten über 70 Mitglieder entlang des meditativen Sonnengesangsweges durchs südoststeirische Hügelland. Stationen mit kleinen sportlichen Übungen und ein gemütlicher Ausklang am Weinhof Engel runden die gelungene Veranstaltung ab. Die größte Wandergruppe stellte neben Tieschen St. Anna am Aigen.



Für die perfekte Organisation des Bezirkswandertags Mürz zuschlag sorgte das Veranstalterteam aus Langenwang.

Seniorenbund bewegt die Leute



Die OG Birkfeld stellte mit 35 Personen die größte Gruppe beim Weizer Bezirkswandertag.

Ein weiterer Höhepunkt war das 40-jährige Bestehen der Ortsgruppe Hofstätten an der Raab.

Jubiläum

320 Wanderinnen und Wanderer feierten das Jubiläum bei herrlichem Wetter mit einem beeindruckenden Bezirkswandertag. 27 Ortsgruppen waren vertreten, darunter auch Gäste aus dem Bezirk Feldbach. Die Ortsgruppe Birkfeld kam mit 35 Personen – ein starkes Zeichen für die gelebte Gemeinschaft und den Zusammenhalt.

Auch in Obdach und Öblarn nahmen jeweils rund 300 Menschen an den Wandertagen teil. Neben der Qual der Wahl zwischen drei unterschiedlich schwierigen Wanderrouten hatten die Teilnehmenden in Öblarn, dem Geburtsort der steirischen Dichterin Paula Grogger, die großartige Möglichkeit ihr Wohnhaus, jetzt ein Museum, zu besichtigen.

Alle Bilder auf:
www.zeitung-zeitlos.at



Gaben sich die Ehre: BO Dr. Othmar Sorger, LH-Stv. Manuela Khom, LAbg. Franz Farteck, Bgm. Helmut Ofner mit zwei Wanderern.



LO BR Ernest Schwindsackl mit den Veranstaltern LAbg. a.D. Peter Rieser, Kurt Rieger und SB-Obmann Friedwald Schaffer.



Am Marktplatz in Tieschen trafen sich die Wanderer zur 4 km langen Wanderung entlang des Sonnengesangsweges.



Über 300 wanderfreudige Senioren folgten der Einladung zum Bezirkswandertag nach Öblarn.



Einfach HÖR STARK

Den Takt vorgeben.

Wie hörstark
sind Sie?
Jetzt Termin
zur Hörberatung
vereinbaren.

Jetzt QR-Code scannen &
Termin online buchen.



Hörinnovationen seit 1907.
Neuroth: 23x in der Steiermark

neuroth.com

 NEUROTH

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Preisschnapsen

In der Mehrzweckhalle Übersbach wurden am 6. August die vierten Bezirksmeisterschaften im Schnapsen ausgetragen.

Nach etlichen spannenden Bummerln und mehreren Stunden standen schließlich mit Franz Jost sen. OG Fürstenfeld, Bürgermeister a.D. Johann Potzmann OG Ilz und Franz Desimaier OG Bad Blumau, die Sieger fest. Von den 37 Teilnehmern

konnten 22 einen Preis mitnehmen. Bereits zu Beginn des Turniers mischten als Gäste auch die Gemeinderäte Markus Jahn und Florian Friedl die Karten, die Siegerehrung nahm ÖVP Bezirksgeschäftsführer Stephan Schneider mit Bezirksobmann DI Heinrich Novak vor. Für das leibliche Wohl der Kartenspieler runde mit einem köstlichen Mittagessen sorgte die Hallenwirtin.



Die Sieger Johann Potzmann, Franz Jost sen. u. Franz Desimaier.

Spangerlschießen

Am 28. Juni veranstaltete die Ortsgruppe Tieschen in Jörgen das Spangerlschießen der Senioren für den Regionalbezirk Radkersburg. Kassier Stöckler konnte Bezirksobmann Heinrich Schmidlechner und 15 Mannschaften von neun Ortsgruppen begrüßen. Es gab Damen-, Herren und Mixmannschaften. Es gewann die Mixmannschaft 1 von Halbenrain mit 366 Punkten. Die Herrenwertung gewann Mettersdorf

mit 362 Punkten und die Damenwertung St. Peter am Ottersbach mit 286 Punkten. Beste Schützin war Stefanie Hopfer-Zenz von der OG Deutsch Goritz mit 39 Punkten und bester Schütze war Karl Michelic von der OG Mettersdorf mit 44 Punkten. In der Einzelwertung waren 45 Punkte und in der Mannschaftswertung 450 Punkte möglich. Mit einem kräftigen Essen fand die Veranstaltung ihren Ausklang.



Das große Teilnehmerfeld.



EIN BLICK IN DIE EWIGKEIT

Träume sind ein Tor zwischen dem Menschlichen und dem Göttlichen. Die Denker der Antike erkannten die Bedeutung der Träume genau wie die Psychoanalytiker des 19. Jahrhunderts. Sie sind eine Brücke in das Unbewusste und in das Göttliche. Der deutsche Dichter Jean Paul beschäftigte sich wie kein zweiter mit dieser Verbindung. Pater Anselm Grün und Psychoanalytiker Dr. Bernd Deininger zeigen mit diesen Texten, wie wir diese Traumwelt betreten können. »Erst wenn wir die Augen schließen, geben wir der Seele die Möglichkeit zu sehen.«

Anselm Grün, Bernd Deininger: Von Gott träumen. Um die Ewigkeit zu sehen, müssen wir die Augen schließen
Edition a; ISBN 978-3-99001-802-6;
144 Seiten; Hardcover; EUR 22,00



VERGEBUNG BEFREIT

Als 2015 ein junger Mann in der Grazer Innenstadt bei einer Amokfahrt drei Menschen tötete, bat Bischof Wilhelm Krautwaschl noch am selben Abend bei einem Gottesdienst um die Kraft, dem Täter vergeben zu können. Warum? Weil wir nicht für andere vergeben, sondern für uns selbst. Weil uns Vergebung zu glücklichen Menschen macht. Weil eine friedliche Zukunft nur mit Vergebung möglich ist. Das Buch gibt uns eine spirituelle und psychologische Anleitung, die die Welt verändern kann.

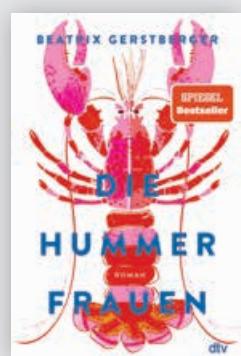
Wilhelm Krautwaschl: Die Macht des Vergebens. Wie Vergebung unsere Seele befreit
Edition a; ISBN 978-3-99001-808-8;
224 Seiten; Hardcover; EUR 25,00



STÄRKE DICH SELBST

Wer kennt es nicht: Eine Liedzeile, die dich nicht loslässt, oder ein einprägsamer Satz, der dir tagelang durch den Kopf spukt und dich auf allen Wegen begleitet? Dieses Ohrwurm-Prinzip hat die renommierte Naturheiltherapeutin Alexandra Grünwald für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte entdeckt. Ihr Ansatz: Gereimte Affirmationen, die, regelmäßig angewendet, die körperliche und seelische Gesundheit fördern.

Alexandra Grünwald: Ich vertraue voller Lebensmut allem, was mein Körper tut
Goldegg Verlag; ISBN 978-3-99060-479-3;
150 Seiten; Hardcover; EUR 16,00



EIN UMWERFENDES ROMANDEBÜT

Ferien an der Küste von Maine zählen zu Minas schönsten Kindheitserinnerungen. Bis zu einem schicksalhaften Sommer.

Viele Jahre später kehrt sie zurück und trifft auch Sam wieder, dessen Familie nach jenem Sommer auch nie mehr dieselbe war. Ein Roman voller Wärme und Humor!

Beatrix Gerstberger: Die Hummerfrauen dtv Verlag; ISBN 978-3-423-28476-9; 400 Seiten; Hardcover; EUR 22,70

Alle Bücher empfohlen
und erhältlich in der
Buchhandlung

 **Plautz**
www.plautz.at



ALLERHEILIGEN B. WILDON
Anna Stradner, 90.



ANGER
Johann Almer, 90.



ANGER
Anna Maierhofer, 90.



ANGER
Rosa Pessl, 90.



ANGER
Johanna Schrök, 90.



BRUCK
Helene Merl, 90.



BURGAU
Adolf Florian, 90.



DONNERSBACH
Maria Huber, 98.



FLOING
Margarete Kulmer, 90.



FLOING
Alois Kulmer, 95.



GABERSDORF
Anna Neuwirth, 90.



GABERSDORF
Franz Pirkelhuber, 90.



GASEN
Grete Königshofer, 90.



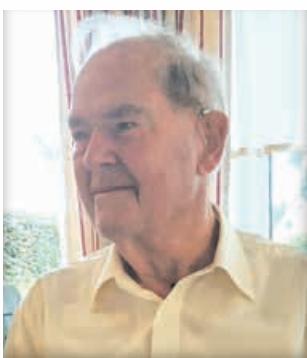
HATZENDORF
Anna Baumgartner, 90.



HATZENDORF
Maria Schreiner, 94.



HATZENDORF
Christine Siegl, 90.



HOLLENEGK
Gerhard Sappl, 90.



ILZTAL
Johanna Pangerl, 90.



ILZTAL
Dorothea Schlacher, 90.



ILZTAL
Konstanzia Schwarz, 90.



KAPFENSTEIN
Johanna Depona, 90.



KAPFENSTEIN
Wilhelmine Sengl, 90.



KAPFENSTEIN
Maria Unger, 90.



KÖFLACH-GRADEN
Horst Passegger, 90.



LANGENWANG
Maria Höllebauer, 90.



LEUTSCHACH A. D. WEINSTR.
Marianne Held, 97.



LEUTSCHACH A. D. WEINSTR.
Magdalena Toso, 95.



LOIPERSDORF-STEIN
Helene Sorger, 90.



MARKT HARTMANNSDORF
Maria Tieber, 101.



MIESENBACH
Margareta Narnhofer, 95.



RACHAU
Josefa Kahlbacher, 90.



RANTEN
Maria Lick, 90.



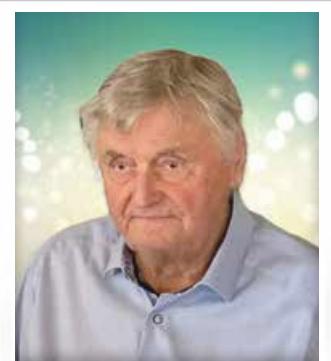
SAIFEN-BODEN
Maria Kothgasser, 90.



SECKAU
Karoline Puster, 100.

Ilse Bichler	90
Berta Lasser	90
Inge Schiefer	99
Paola Tratter	94
Olga Walcher	95

SCHLADMING



ST. GEORGEN A. D. STIEFING
Johann Hackl, 90.



ST. GEORGEN A. D. STIEFING
Josefa Harler, 90.



ST. KATHREIN A. HAUENST.
Maria Schiester, 90.



ST. LORENZEN AM WECHSEL
Theresia Hammerl, 90.



ST. LORENZEN AM WECHSEL
Franz Weninger, 100.



ST. STEFAN IM ROSENTHAL
Alois Scheucher Ehrenobm, 90.



ST. STEFAN IM ROSENTHAL
Franz Walter, 90.



STRADEN
Erna Gangl, 90.



STUBENBERG
Frieda Seidl, 90.



ÜBERSBACH
Elfriede Samer, 90.



WARTBERG
Anna Thonhofer/Grubbauer, 90



WENIGZELL
Gerlinde Schattanek, 90.



WUND SCHUH
Anna Krispel, 95.



WUNDSCHUH
Hermine Reininger, 95.



GABERSDORF

Im Juni lud der Seniorenbund die im 1. Halbjahr geborenen Jubilare (70-75-80-85-90-93) zu einem gemeinsamen Mittagessen. Die Obfrau und der Vorstand wünschen den Jubilaren noch viele schöne Jahre, vor allem Gesundheit und noch freudige gemeinsame Stunden.

EHEJUBILARE



ANGER

Marialuise und Toni Derler, Goldene Hochzeit.



BAD WALTERSDORF

Josefa und Franz Erhardt, Goldene Hochzeit.



BAD WALTERSDORF

Gertrude und Anton Kummer, Goldene Hochzeit.



BAD WALTERSDORF

Anni und Karl Ritter, Diamantene Hochzeit.



EDELSBACH

Anna und Josef Astl, Diamantene Hochzeit.



EDELSBACH

Irmgard und Franz Rodler, Diamantene Hochzeit.

**EDELSBACH**

Philomena und Alois Wiedner-Hiebaum,
Diamantene Hochzeit.

**FELDBACH**

Liselotte und Herbert Hödl,
Diamantene Hochzeit.

**FELDBACH**

Rosina und Franz Peer,
Goldene Hochzeit.

**FELDBACH**

Elfi und Hans Weiß, Goldene Hochzeit.

**FLOING**

Mag. Gertrud u. Johann Gratzer, Goldene Hochzeit.

**FLOING**

Ludmilla und Franz Jandl, Diamantene Hochzeit.

**FLOING**

Maria Luise und Dr. Johann Leitner,
Goldene Hochzeit.

**FLOING**

Christine und Erwin Reith,
Goldene Hochzeit.

**FLOING**

Luise und Karl Schmallegger,
Goldene Hochzeit.

**FLOING**

Maria und Josef Wiesenhofer,
Diamantene Hochzeit.

**FRAUENTAL**

Renate und Franz Jöbstl,
Goldene Hochzeit.

**GABERSDORF**

Roswitha und Josef Hirschmann,
Goldene Hochzeit.

**HART-PURGSTALL**

Margareta und Richard Bernhart,
Diamantene Hochzeit.

**HEILBRUNN**

Maria und Peter Flicker,
Diamantene Hochzeit.

**HEILBRUNN**

Maria und Johann Reitbauer,
Diamantene Hochzeit.

**HEILBRUNN**

Maria u. Johann Unterberger, Goldene Hochzeit.

**HEILIGENKREUZ AM WAASEN**

Anna und Johann Lorber, Goldene Hochzeit.

**HEILIGENKREUZ AM WAASEN**

Frieda und Karl Niegelhell, Goldene Hochzeit.

**LABUCH-UNGERDORF**

Rosemarie und Johann Dreisiebner,
Goldene Hochzeit.

**LABUCH-UNGERDORF**

Christine und Josef Lichtenegger,
Goldene Hochzeit.

**LABUCH-UNGERDORF**

Herta und Franz König,
Diamantene Hochzeit.

**LABUCH-UNGERDORF**

Erna und Hermann Pichler,
Diamantene Hochzeit.

**MIESENBACH**

Johanna und Engelbert Sitka,
Diamantene Hochzeit.

**MIESENBACH**

Hertha und Johann Paunger,
Gnaden Hochzeit (70 Jahre).

**PALDAU**

Agnes und Josef Happer,
Goldene Hochzeit.

**PÖLSTAL**

Theresia und ÖR Ing. Hugo Steiner
Diamantene Hochzeit.

**RETTENEGG**

Luzia und Karl Wegerer,
Eiserne Hochzeit.

**SAIFEN-BODEN**

Maria und Peter Königshofer, Goldene Hochzeit.

**SCHWARZAU MITTERLABILL**

Goldene Hochzeit feierten: v.l.n.r. Hemma und Walter Fruhwirt, Anna und Josef Pock, Maria und Johann Kazianer, Christine und Johann Fruhmann, Cilli und Erich Trummer, Eva und Franz Kollmann, Frieda und Franz Kleindienst, Ehrengast Herr Pfarrer Mag. Wolfgang Toberer.

**ST. LORENZEN AM WECHSEL**

Erika und Vinzenz Gaugl, Diamantene Hochzeit.

**ST. LORENZEN AM WECHSEL**

Rosa Maria und Josef Weghofer,
Goldene Hochzeit.

**ST. LORENZEN AM WECHSEL**

Franziska und Konrad Zingl,
Diamantene Hochzeit.

ST. STEFAN IM ROSENTAL

Herta und Anton Kaufmann,
Goldene Hochzeit.

**ST. STEFAN IM ROSENTHAL**

Elfriede u. Johann Uller, Diamantene Hochzeit.

**STRADEN**

Elfriede und Johann Lackner, Eiserne Hochzeit.

**UNTERLAMM**

Christa und Josef Höllerl, Goldene Hochzeit.

**WENIGZELL**Gerti und Otto Grobbauer,
Goldene Hochzeit.**WENIGZELL**Theresia und Johann Maierhofer,
Diamantene Hochzeit.**ZWARING-PÖLS**Gertrude und Ehrenobmann Johann Lenhardt,
Eiserne Hochzeit.

WANN & WOHIN

Bitte vormerken!

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer.



2. BUNTER NACHMITTAG
des Steirischen Seniorenbundes

Wo: Stadtwerke-Hartberg-Halle
Programm folgt!

04.02.2026

iStock@kbeis

Bundesmeisterschaften Ski Alpin



Wo: St. Lambrecht/Ski Grebenzen
Ausschreibung folgt!

24.02. - 26.02.2026

BRUCK-MÜRZZUSCHLAG

BEZIRK BRUCK/MUR



Seniorenbund Bezirk Bruck/Mur im Landtag.

Besuch im Landtag und kulturelle Eindrücke

Am 1. Juli besuchten wir, die Seniorinnen und Senioren des Bezirkes Bruck, die letzte Sitzung des Landtages vor der Sommerpause und erhielten dabei spannende Einblicke in die aktuelle politische Stimmung. Anschließend wurden wir in den Clubräumen der ÖVP von Landeshauptmann-Stellvertreterin Manuela Khom, Klubobmann Mag. Lukas Schnitzer und Bezirksobfrau

LAvg. Cornelia Izzo herzlich empfangen. Sie erzählten von ihrer Arbeit und beantworteten auch bei einer kleinen Jause unsere Fragen. Am Nachmittag ging es weiter nach Eggenberg zur Sonderausstellung „Ambition & Illusion“. Zum Abschluss ließen wir den gelungenen Tag im Gasthof „Das Rudolf“ bei gutem Essen und erfrischenden Getränken gemütlich ausklingen.

Sommerfest

Der Seniorenbund mit Obmann DI Friedrich Werner lud zum Sommerfest beim GH Kuhness ein, begrüßte die Gäste und dankte für ihr Kommen trotz des Schlechtwetters. Mit dabei waren Bezirksobfrau BR a.D. Herta Wimmler, Stadtrat Helmut Sommer und Bgm.in Susanne Kaltenegger, die später hinzukam. Es ist schön und unglaublich wichtig, dass es diese und viele andere Veranstaltungen

gibt. So bringen wir Menschen zusammen. Die zahlreichen Gäste genossen einen geselligen Nachmittag. Mit dem Kauf der Lose, dem Schätzspiel und den gewonnenen Preisen hatten die Mitglieder eine große Freude. Dank gilt allen, die für das Sommerfest die köstlichen Mehlspeisen gebacken und mitgebracht haben. Für die musikalische Umrahmung sorgten Dr. Daniela Brünner und Helga Fuchsbichler.

KAPFENBERG



Grillerei im wunderschönen Arkadenhof von Schloss Wieden.

BRUCK AN DER MUR



Seniorenbund Bruck Sommerfest 21.08.2025

Gesellige Grillerei...

...des Seniorenbundes Kapfenberg fand bei Familie Sieber statt. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher folgten der Einladung und genossen einen stimmungsvollen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt: Köstliches vom Grill, erfrischende Getränke, hausgemachte Beilagen und Mehlspeisen mit Kaffee ließen keine Wünsche offen.

Obmann Hermann Harrer und seine Gattin, Kassiererin Hermine Harrer, kümmerten sich mit viel Einsatz um die Gäste, unterstützt von vielen fleißigen Helferinnen und Helfern. Die gute Stimmung, nette Gespräche und das herzliche Miteinander machten das Fest zu einem besonderen Erlebnis, das den Besucherinnen und Besuchern sicher noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Senioren überschreiten den Eisenpass

Eine Wanderung, die sie nicht nur über die Gemeindegrenze, sondern auch über geschichtlich bedeutsames Terrain führte. Der Weg führte über den Eisenpass. Bereits im späten 14. Jahrhundert wurde hier Eisen geschmuggelt, um die landesfürstliche Mautstelle in Bruck an der Mur zu umgehen. Im Februar 1934 spielte der Pass erneut eine Rolle im politischen Geschehen: Der repub-

likanische Schutzbündler Koloman Wallisch zog sich auf der Flucht vor der christlichsozialen Heimwehr über den Utschgraben auf den Eisenpass zurück – ein dramatisches Kapitel der österreichischen Geschichte. Bei der Utschmoar Alm, die von der Familie Schaffer geführt wird, legten die Wanderer eine verdiente Pause ein und genossen hausgemachte Jause und frischen Schweinsbraten.

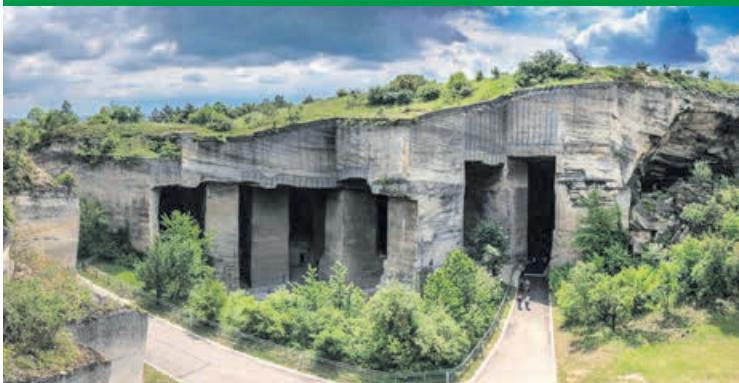
PERNEGG



Pernegger Senioren vor der Utschmoar Alm.

MÜRZZUSCHLAG

BEZIRK MÜRZZUSCHLAG



Das Felsentheater in Fertőrákos.

Molkereibesuch

Unser Tagesausflug führte uns zuerst in das Benediktinerstift St. Lambrecht. Nach einer interessanten und sehr informativen Führung ging es zum Mittagessen auf die Schönangerhütte. Es war zwar für den Busfahrer eine Herausforderung, ein köstliches Mittagsmenü sollte aber die Belohnung sein. Liebe Wirtsleute und eine sehr persönliche Bewirtung sind gerade in

der momentanen Wirte-Diskussion sehr erfreulich.

Zum Abschluss konnten wir eine bestens organisierte Führung in der OM-Obersteirische Molkerei erleben. Die Milch-Erlebniswelt mit einer tollen Käseverkostung, selber Butterschütteln, Milch-Blindverkosten und drei bestens ausgebildete Seminarbäuerinnen waren ein guter Abschluss unserer Fahrt.

Kultur und Genuss

Am 27. Juni unternahm unser Bezirk eine schöne Fahrt ins Felsentheater nach Fertőrákos mit 55 Teilnehmern aus verschiedenen Bezirksorganisationen. Nach der Ankunft erkundeten wir die beeindruckende Felsenlandschaft und stimmten uns bei einem Glas Sekt auf die Operette „Der Zigeunerprinz“ von Emmerich Kalman ein. Das Theaterstück war spannend und begeisterte alle. Nach der Vor-

stellung fuhren wir nach Sopron in den „Hubertushof“ zum Mittagessen, wo das gemütliche Ambiente und das leckere Essen für eine angenehme Atmosphäre sorgten. Danach traten wir zufrieden die Heimreise an.

Der Tag war voller Kultur, Gemeinschaft und Genuss und wird lange in Erinnerung bleiben. Ein Dank an die Organisatoren und Teilnehmer.

ALLERHEILIGEN - MÜRZHOFEN



Die Teilnehmer vor der Molkerei.

KRIEGLACH



Wanderausflug Teichalm und Besuch des Stoanihauses in Gasen.

„Jedermann“

Die diesjährige Wallfahrt ging nach Mariazell, wo wir in der Basilika das diamantene Priesterjubiläum mit 14 Priestern mitfeiern durften.

Nach der Einkehr bei der „Wuchtwirtin“ wurde eine nicht vorgesehene Wanderung zum Hubertussee (eine Busfahrt ist nicht möglich) unternommen.

Nach dem Besuch der Bruder Klaus Kirche verkürzte uns die gute Unterhaltung den Rückweg.

Ein geplanter Wanderausflug ging zur Steinbachalm, wo wir Kaffee und Kuchen genossen. Ein Dank an die Halter für die Fahrten zur Alm. So hatten auch alle „Nichtgeher“ die Möglichkeit, dabei zu sein. In der Friedrichshütte ließen wir den Tag gemütlich ausklingen.

Zum 10. Mal fuhren wir, gemeinsam mit der OG Veitsch, mit vollem Bus zum Brandlückentheater. Vom „Jedermann“ waren alle begeistert.

Steirisches Almenland

Bei schönstem Bergwetter machten wir einen Wanderausflug auf die Teichalm. Wieder gab es zwei Wandergruppen: Die erste Gruppe ging auf den Gipfel des Hochlantsch, die zweite Gruppe wanderte auf den Heulantsch. Unsere Senioren, die es schon gemütlicher haben wollten, besuchten das Stoanihaus in

der Gasen und durften dort sogar eine CD aufnehmen.

Nach Wanderung und Museumsbesuch trafen wir uns alle in der LAHÜ auf der Teichalm zum gemeinsamen Mittagessen und gemütlichen Ausklang des schönen Tages.

SPITAL/STEINHAUS



Brandlucken.

STANZ

Die fleißige Wandergruppe.

Unterwgs im Almenland

Teichalmausflug mit Besuch der Wallfahrtskirche Heilbrunn. Weiterfahrt auf die Brandlücken im wunderschönen steirischen Almenland, wo uns beim Gasthof Unterberger bereits ein gutes Mittagessen erwartete. Weiter fuhren wir gut gestärkt auf die Teichalm, wo wir nach einer lehrreichen Wanderung durch das Teichalmmoos und um den Teich-

almsee in der Latschenhütte bei Kuchen, Kaffee und gemütlichen Beisammensein gut gelaunt die Heimreise über Breitenau antraten. Danke für die Organisation Maria und Apollonia. Geburtstage: Josef Jantscher (75), Rosina Schneidhofer, Inge Böhm, Hermi Kelemina, Anna Winkelmayr, Margarete Schrittweiser (alle 80), Patritz Geierhofer (85).

DEUTSCHLANDSBERG**FRAUENTAL**

Besuch im Landesstudio.

In der Wachau

Am 23. Juni starteten rund 40 Senioren zur Fünf-Tage-Reise in die Wachau. Auf dem Weg nach Melk wurde der Schneeberg mit dem Salamander-Zug erklimmen. Nach dem Quartierbezug in Melk folgte eine Schifffahrt nach Krems mit Altstadtführung. Am dritten Tag standen die Kittenberger Erlebnisgärten und eine Kellerführung mit

Weinverkostung bei Winzer Krems am Programm. In Melk besichtigten wir das Stift, die Bibliothek und nahmen an einer Andacht teil.

Am Heimreisetag wurden das Jagdschloss Mayerling und das Stift Heiligenkreuz besucht. Obmann Krasser dankte allen Beteiligten für die gelungene Reise.

Vier Wirte-Wander-Weg

Die Wandergruppe des Seniorenbunds Stanz/Mzt hat im ersten Halbjahr die vier Wirte-Wander-Wege von Stanz mit zahlreicher Teilnahme erwandert. Diese Routen führen vom jeweiligen Wirt weg rund um Stanz und kehren auch zu diesem wieder zurück, wo im Anschluss ein gemütlicher Ausklang stattfindet. Die Beteiligung an diesen Veranstaltungen war sehr groß, zumal auch das Kennenlernen der näheren Umgebung und der

Umweltgedanke – keine allzu weiten Reisen – eine Rolle spielen. Darüber hinaus soll auch die heimische Gastronomie gestützt und die Natur in der eigenen Gemeinde wertgeschätzt werden. Unser Minigolf-Turnier erfreut sich großer Beliebtheit, da Spiel, Spaß und das Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund stehen. Gespielt wird in zwei Teams, die sich gegenseitig anfeuern und so einen fairen Wettkampf ermöglichen.

WARTBERG IM MÜRZTAL

Vor dem Gasthaus Unterberger auf der Brandlücken.

Das Landesstudio Steiermark besucht

Im Rahmen des Frühjahrsausfluges wurde in Graz das Landesstudio Steiermark besucht. Nach Ankunft in Graz St. Peter wurden die Teilnehmer von zwei charmanten jungen Mitarbeitern begrüßt, in zwei Gruppen geteilt und durch das Haus geleitet. In einer äußerst interessanten Führung konnten die schon sehr neugierigen Senioren einen Einblick in die Arbeit von Radio Steiermark gewinnen. Immer wieder wur-

den eifrig Fragen gestellt, und so konnten alle am Ende viel Interessantes über das wichtige steirische Medienunternehmen mit nach Hause nehmen. Auf der Heimfahrt wurde noch in Stallhof bei einem Buschenschank Station gemacht, wo der Tag fröhlich zu Ende ging. Zu runden Geburtstagen wurden Christa Reinisch, Franz Oswald, Johann Kiefer, Roswitha Rotschädl und Maria Kiedl gratuliert.

HOLLENEGG

Kittenberger Erlebnisgärten.

PREDING



Geburtstagsjubilare mit Ehepartnern und dem Vorstand.

Unternehmungslustig

Wie jedes Jahr wurden unsere runden, halbrunden und die hochaltrigen Geburtstagsjubilare mit ihren Ehepartnern am 7. August zum gemeinsamen Mittagessen eingeladen. Wir gratulieren sehr herzlich und wünschen alles erdenklich Gute und viel Gesundheit für die nächsten Jahre. Unsere weiteren Aktivitäten waren vielfältig: Unser Ausflug im Mai führte uns zum Bauernhof Moar-

hofhechl nach Passail und zum Karlwirt nach St. Kathrein. Im Juni gingen einige Mitglieder bei der Bezirkswanderung in Modriach mit. Danke den Organisatoren! Im Juli fuhren wir mit einem vollbesetzten Bus nach Kärnten zu den Paradiesgäerten Mattuschka und zur Burg Hochosterwitz. Außerdem gibt es einmal im Monat das gemeinsame Kegelscheiben und Kartenspielen, bzw. "gmütlich zammsitzen".

Molkereibesuch

Für die jährlich durchgeführte „Blumenfahrt“ musste heuer wegen des großen Interesses ein zweiter Termin gefunden werden. Frau Maria Puchleitner führte die Teilnehmenden diesmal in die Obersteiermark nach Ramsau und Haus im Ennstal, um schönen Blumenschmuck zu besichtigen.

Eine besondere Ausfahrt fand Ende Juli statt. Der Vorstand des Seniorenbundes Stainz lud alle

Mitwirkenden des Seniorenchores und der Seniorentheatergruppe zu einem Ausflug ein. Ziel war die Molkerei in Voitsberg, in der eine interessante Führung Einblick in die Verarbeitung unserer Milch gab. Im Ratskeller in Bärnbach wurde anschließend das Mittagessen eingenommen. Den Abschluss bildete der Besuch der Hundertwasserkirche, in der auch gemeinsam gesungen wurde.

STAINZ



Seniorenbund Chor und Theatergruppe Stainz.

UNTERBERGLA



Vor dem Jakobskreuz.

Dichtes Sommerausflugsprogramm

Eine viertägige Reise führte gemeinsam mit 10 Teilnehmenden der Senioren-Ortsgruppe St. Peter i.S. ins Tiroler Oberland. Auf der Anfahrt genossen wir die Mittagspause im Pillerseetal bzw. nach der Auffahrt mit dem Sessellift auf die Buchensteinwand beim Jakobskreuz (siehe Bild). Am zweiten Tag ging es zur Käserei in Steeg weiter nach Elbigenalp, wo den Holzschnitzern und der Geierwally ein Besuch abgestattet wurde. Weiter bis Reutte und in die Klause zur Bur-

genwelt Ehrenberg. Am dritten Tag erkundeten wir das Ötztal von der Gletscherwelt bis zum Stuibenwasserfall, dem Ötzi-Dorf und der Greifvogelvorführung in Umhausen. Die Heimreise führte durch Südtirol mit Mittagspause am Pragser Wildsee. Im Juli genossen wir bei einem Tagesausflug das Erlebnis Erzberg, erlebten die Gösser Brauerei und im August ging es auf die Villacher Alpe/Dobratsch und zum Affenberg Landskron.

Jederzeit bestens informiert:
www.zeitung-zeitlos.at

STADTGRUPPE GRAZ



Traditionelles Sommertreffen

Das traditionelle Sommertreffen der Stadtgruppe Graz des Steirischen Seniorenbundes mit den Bezirksoblenen und den Vorstandsmitgliedern fand im Restaurant am Thalersee statt.

Interessante
Gesprächsrunden.

Als Ehrengäste konnten Frau Abgeordnete zum Nationalrat KR Daniela Gmeinbauer als Vorstandsmitglied, Herr Stadtrat Kurt Hohensinner MBA und Herr Stadtteilgeschäftsführer Gemeinderat Markus Huber MBA begrüßt werden.

Ein herzliches Dankeschön gilt dem Organisator Herrn Christian Weswaldi.

„Liebesgeschichten und Heiratssachen“

Das Sensenwerk in Deutschfeistritz ist ein sehenswertes und faszinierendes Industriedenkmal. Uns wurde die Faszination der Wasserkraftnutzung und die Arbeitswelt aus vergangenen Jahrhunderten bei der eindrucksvollen Führung gezeigt. Mit der Kraft des Wassers, der großen Wasserräder wurden die schweren Schmiedehämmer betrieben und durch die Hammerschläge das glühende Eisen geformt. Seinerzeit verließen über 60.000 Sensen jährlich die Schmiede.

Anschließend besuchten wir noch das Theater im Sensenwerk. Es standen „Liebesgeschichten und Heiratssachen“ von Johann Nepomuk Nestroy auf dem Programm. Diese sehr gelungene Aufführung verschönte uns noch den Abend, den wir dann mit einem gemütlichen Beisammensein genossen.

EGGENBERG



Die Ausflugsgruppe.

Juni-Ausflug

Am 11. Juni ging es nach Prebl in Kärnten. Wir besuchten die Firma Preblauer Heil- und Mineralwasser. Bei der Führung wurde uns erzählt, dass das Wasser mit quelligen Kohlensäure versehen und reich an Mineralien und Spurenelementen ist. Bereits 1538 hatte der Arzt Paracelsus das Wasser kennen- und schätzen gelernt. Er kennzeichnete es mit den Worten: „...mit trefflichen arzneischen Kräften begabt.“

Anschließend fuhren wir die Klipptzörl Straße hinauf bis zur Passhöhe. Im Gasthof Buchbauer gab es das Mittagessen. Anschließend wurde Karten gespielt und miteinander geplaudert. Der Wirt auf der Trompete und sein Musikkollege auf der Harmonika haben uns dann noch ein Ständchen gespielt. Am späten Nachmittag fuhren wir mit vielen schönen, neuen Eindrücken nach Graz zurück.

ANDRITZ



Beifall für die Vorstellung.

Fahrt ins Burgenland

Unser Ausflug in diesem Jahr ins Burgenland war sehr schön. Mit dem Bus fuhren wir bis Mörbisch, von wo aus wir eine Schiffsroundfahrt am Neusiedlersee machten. Der Neusiedlersee ist einer der wenigen Steppenseen Europas und zeichnet sich durch seinen Schilfgürtel, seine geringe Tiefe und seine einzigartige Fauna und Flora aus. Drei Stunden auf See machten hungrig und so

schmeckte uns das Essen, das auf dem Schiff gegrillt wurde, umso besser. Am Nachmittag ging es dann wieder zurück zum Bus, der uns nach Graz zurückbrachte.

Alles Gute zum 80. Geburtstag sowie Glück und Gesundheit wünschen wir: Frau Martha Schnider, Frau Dorothea Leifert, Frau Waltraud Felser und Frau Ilse Gruber.

LIEBENAU



Führung bei der Firma Preblauer Heil- und Mineralwasser.

MARIATROST



Jugendstil in Laibach.

Ausflugshighlights

Im Juni machten wir einen Ausflug nach Kärnten zum Ossiacher See. Der Ossiacher See ist der drittgrößte See des Bundeslandes Kärnten und befindet sich nördlich von Villach. Nach einer zweistündigen wunderschönen Schiffsfahrt besuchten wir die Stiftskirche von Ossiach „Maria Himmelfahrt“. Das Stift Ossiach ist ein ehemaliges Benediktiner-Stift und befindet sich

am Südufer des Ossiacher Sees. Weiter ging es nach St. Urban/Feldkirchen zum Gasthof Stübinger auf ca. 1100 m Seehöhe mit einem wundervollen Panoramablick auf die Kärntner Bergwelt. Familie Stübinger hat uns mit einem sehr guten Essen verwöhnt. Nach einem gemütlichen Nachmittag ging es gut gelaunt nach Graz zurück.

Geschichtsträchtige Bauten

Unser Ausflug Ende Juni führte nach Laibach. Bei einer Stadtführung lernten wir einige Sehenswürdigkeiten kennen, u.a. die Altstadt (unter Denkmalschutz), die Drei Brücken (Tromostovje), den Dom St. Nikolaus, die berühmten Jugendstilbauten von Jože Plečnik, die Franziskanerkirche Mariä-Verkündigung am Prešerenplatz, die Drachenbrücke, den Markt rund um den Dom und den unter Ko-

lonnaden versteckten Fischmarkt. Ljubljana mit dem Burgberg ähnelt der Stadt Graz, hat durch seine Altstadt, durch Plečniks Kulturreise verbindende Architektur, durch die Cafés am Fluss und das gemäßigte Klima mediterranes Flair. Der historische Stadtkern wurde 2007 für den motorisierten Verkehr gesperrt und die Uferböschung des Flusses Ljubljanica mit Promenaden neugestaltet.

PUNTIGAM



Bootsfahrt auf dem Ossiacher See.

STRASSGANG



Ausflug auf die Riegersburg.

Saturday Night Fever

Discofeier auf der Seebühne Mörbisch. Klar, dass sich unsere Kulturgruppe dieses Highlight des Kultursommers nicht entgehen ließ. Der gleichnamige Kinofilm löste eine weltweite Discowelle aus. Die Liebesgeschichte um Tony und Stephanie dreht sich um die ewigen Themen Liebe und Freundschaft. Die Musik von The Bee Gees war natürlich Nostalgie pur. Glück

muss man haben: erstens mit dem Wetter und zweitens mit dem Busunternehmen Zwittig, das ein tolles Rahmenprogramm vorbereitet hatte. Schon bei der Anreise gab es eine Einführung in das Musical, ohne jedoch die Schlusspointe zu verraten. Vom Spaziergang durch die Weinstadt Rust erholte man sich genussvoll in der Römerzeche.

Steigende Mitgliederzahl

Seniorenbund Straßgang – das will sich keiner entgehen lassen... ...denn es wird so viel Besonderes, Abwechslungsreiches, Kurzweiliges, Lustiges geboten. Wie erst kürzlich ein Ausflug zur Schaubäckerei Auer oder ein Tag auf der Riegersburg (siehe Foto), oder auch die bevorstehende Floßfahrt auf der Mur. Bei all den Aktivitäten steht natürlich

das Miteinander an erster Stelle und die Kulinarik und ein „Zusammen Sitzen“ kommt nie zu kurz. Deswegen erfreut sich die Bezirksgruppe Straßgang immer größerer Beliebtheit – was an der stetig steigenden Mitgliederzahl zu sehen ist – und auch an den vielfältigen Gästen aus Politik und Wirtschaft, die immer wieder gerne „auf einen Besuch“ kommen.

WETZELSDORF



Auch 2025 eine imposante Kulisse in Mörbisch.

EGGERSDORF

Die zahlreichen Teilnehmer.

Bewegung ist alles

Im Juni unternahm unsere Seniorenguppe eine Wanderung auf der Weinebene. Bei strahlendem Sonnenschein starteten wir zur Grillitschhütte. Nach einer gemütlichen Rast in der Hütte kehrten wir gestärkt zum Ausgangspunkt zurück. Die Wanderung bot nicht nur Bewegung in frischer Bergluft, sondern auch Gelegenheit für anregende Gespräche und geselliges Beisammensein.

Für den Juli war ein gemütlicher Nachmittag auf die Wieser Alm organisiert. Die zahlreichen Teilnehmer wurden am Ziel mit Kaffee und köstlichen Mehlspeisen belohnt. So war der Einstieg in einen gemütlichen Nachmittag in geselliger Runde gemacht. Zwei Musikanten – F. und H. Affenberger – hatten ihre Harmonikas mitgebracht und spielten zwischendurch zur Unterhaltung auf.

HART-PURGSTALL

Tauplitzalm.

Halbjahresprogramm vorgestellt

Am 1. Juli traf sich der Seniorenbund Hitzendorf beim Kirchenwirt, um das Programm des zweiten Halbjahres vorzustellen und die diversen Veranstaltungen zu fixieren und zu organisieren. Etliche Mitglieder haben sich bereits für einige Veranstaltungen angemeldet.

Weiters wurden wieder unsere Geburtstagskinder (70 Jahre aufwärts) vom April bis Juni mit einem

Geschenk vom Vorstand geehrt. Bei Kuchen und Kaffee oder anderen Gerichten und guten Gesprächen ging der Nachmittag wieder rasch zu Ende.

Vielen Dank an die Gastgeber (Ilse und Rudi), die uns immer wieder verwöhnen.

Viel unterwegs

Am 13. Juni fuhren wir nach Fertőrákos zur Operette „Der Zigeunerprimas“ und nach Purbach für eine Kellergassenführung.

Am 24. Juli ging unsere Fahrt nach Puchberg/Schneeberg. Wir fuhren mit dem modernen Salamanderzug hoch, der mit 9,8 km die längste Zahnradbahn Österreichs ist.

Vom 15. – 17. August ging unsere Drei-Tage-Fahrt ins Salzkammergut. Wir sahen in Bad Ischl die Kaiser-

villa, besichtigten Gmunden und übernachteten in Altmünster am Traunsee im Hotel Hocheck. Am 2. Tag besuchten wir die Schokomanufaktur „Frucht und Sinne“ in Frankenmarkt. Es folgte eine Bahnfahrt mit der Atterseebahn bis nach Attersee, wo wir mit dem Schiff den See umrundeten. Am 3. Tag fuhren wir mit der Großkabinen-Pendelbahn auf den Grünberg und wanderten den Baumwipfelpfad entlang.

FROHNLEITEN

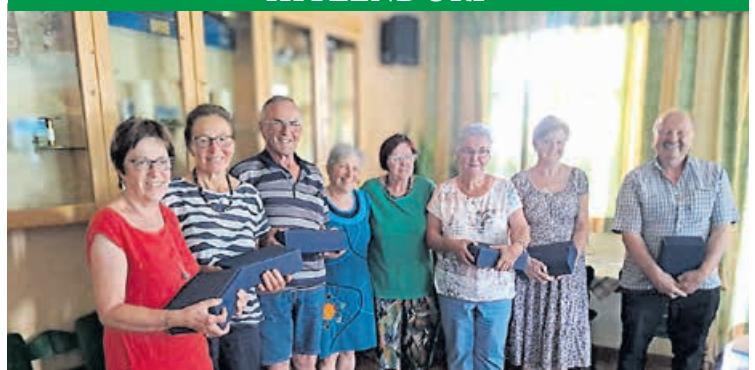
Ausflug auf die Wieser Alm.

Panoramafahrt Tauplitzalm

Am 25. Juni fuhren wir mit einem voll besetztem Bus ins wunderbare Ausseerland. Nach einem köstlichen Frühstück erhielten wir Einblicke in die steirische Thermenregion sowie zu den Themen Gesundheit und Ernährung. Gestärkt von einem deftigen Mittagessen startete die Bummelzugfahrt auf der Tauplitzalm mit Panoramablick auf den Dachstein, den gesamten Alpenhauptkamm bis zum Admonter Reichenstein

und Blick auf den Großsee und den Tauplitzsee. Ein wunderschöner Sommertag endete mit Kaffee, Kuchen, stimmungsvoller Musik und entspannter Atmosphäre. Danke an die Organisatoren Herbert Kleinhappl und Franz Pichler für die gelungene Tagesfahrt.

Weitere Ausflüge: Steierkraft und Huabn-Theater am 30. Juli Wanderrung ins Blaue am 19. August.

HITZENDORF

Geburtstagskinder bei der Geschenkübergabe.

KALSDORF



Abkühlung gesucht

Der heiße Sommer im heurigen Jahr lockte uns in die kühleren Gegenden unserer schönen Steiermark. Nach einer Führung durch die älteste noch in Betrieb befindliche Lodenwalke in Ramsau am Dachstein fuhren wir an den Steirischen Bodensee, wo wir bei einem Spaziergang rund um den See die herrliche Natur genossen und

den Wasserfall bewunderten. Ein weiterer Ausflug führte uns nach Mariazell, wo die Basilika inklusive Schatzkammer und Kerzengrotte besichtigt und eine Messe besucht wurde. Auch die berühmten Lebkuchen wurden verkostet und als Mitbringsel mitgenommen. Den Abschluss bildete ein Abstecher zum Erlaufsee.

Führung durch die Lodenwalke.

Zwei schöne Ausflüge

Am 18. Juni ging unser Ausflug nach Pichl zum Alpakahof. Es war eine sehr interessante Führung, bei der wir auch die Alpakas füttern durften. Dann fuhren wir weiter zum Mittagessen. Anschließend gingen wir zum Grünen See, dessen Wasserstand sehr niedrig war. Dennoch genossen wir den Rundgang um den See bei herrlichem Sonnenschein. Am 17. Juli ging unser Ausflug nach Kleinsölk. Unterwegs gab es

Toni's gute Busjause. Dann fuhren wir weiter zur urigen Breitlahnhütte – eine richtige Almhütte, wo auch heute noch Butter und Käse selbst gemacht wird. Neben der Hütte gab es auch viele Wasserfälle. Es gab ein sehr gutes Essen und eine gute Nachspeise. Anschließend gingen wir zum Schwarzen See. Bei schönem Wetter fuhren wir später über den Sölkpass wieder nach Hause.

RAABA-GRAMBACH



Abschlusszene der Aufführung.

Nachruf

Traurig über den Tod, aber auch dankbar für die Zeit, die wir mit ihr erleben durften, geben wir bekannt, dass unsere langjährige Kassiererin, Frau Maria Hyden, mit 78 Jahren nach langer schwerer Krankheit aus dem Vorstand der Ortsgruppe Semriach ausgeschieden ist.

Bei der Verabschiedung in der Kirche in Semriach sagte der Obmann Klaus Gabriele besonders Danke

für ihre Umsicht und aufrichtige Freundschaft, ihre lieben Worte und gesprochenen Gedanken, ihre fürsorglichen Wortmeldungen und ihr Wirken als Vorbild für das Miteinander und die Gemeinschaft im schönen Semriach und insbesondere für den Seniorenbund.

Wir werden dich sehr vermissen. Gott beschütze dich auch weiterhin.

Jedermann auf der Brandluckn

Am 16. Juli besuchten wir eine Aufführung des „Brandluckn Huab'n Theaters“. Vor der Aufführung stärkten wir uns im GH Bauernhofer mit einem Abendessen und diversen köstlichen Nachspeisen. Um 20 Uhr begann auf der Freilichtbühne die Vorstellung des Stücks "Der Brandluckner Jedermann". Wir erlebten eine sehr gelungene, unterhaltsame Variante des Jedermanns, die aber

auch zum Nachdenken anregte. Das Publikum belohnte die Schauspieler mit begeistertem Applaus und auch der Wettergott war uns gewogen. Erst als wir im Bus saßen und abfuhren, brach ein Gewitter los. Wir kamen wohlbehalten um Mitternacht wieder zuhause an und waren uns einig: So einen Theaterausflug müssen wir nächstes Jahr wieder machen!

SEMRIACH



„Das einzige Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“

- Albert Schweitzer -

† Maria Hyden.

ST. MAREIN BEI GRAZ



Der Haslacher Schleierwasserfall, in Kals am Großglockner.

Zeigen Sie, was Ihre Ortsgruppe bewegt!

Ob Ausflug, Treffen oder Jubiläum – erzählen Sie uns davon. Mit unserem neuen Formular geht's ganz leicht. Jetzt herunterladen und loslegen: www.steirischer-seniorenbund.at/downloads. Wir freuen uns auf Ihre Berichte.

Landesausstellung

Am 27. Mai haben wir die Landesausstellung in Eggenberg besucht. Nach einem Spaziergang im Park ging es zum Mittagessen. Während der Sommerzeit haben wir uns auch weiterhin getroffen. So standen der Besuch des Alpengartens Rannach, gemeinsames Grillen und Eisessen am Programm.

Im Schlosspark von Eggenberg.

VASOLDSBERG



Umrundung des großen Scheibelsees.

Ehrungen

Am 31. Juli lud der Seniorenbund Wundschuh wieder alle Geburtstagsjubilare mit einem halbrunden oder runden Geburtstag im Gasthaus Haiden zur gemeinsamen Feier ein. Wir konnten 19 Jubilare begrüßen – ganz besonders Frau Hermine Reininger und Frau Anna Krispel, die ihren 95. Geburtstag feierten. Bezirksoberfrau Dr. Liselotte Palz und unsere Bürgermeisterin Barbara Walch haben unseren Jubilaren ganz

herzlich gratuliert. Wir möchten uns auf diesem Wege herzlich dafür bedanken. Unsere Obfrau Monika Wallum überreichte den Jubilarinnen einen Blumenstock und den Jubilaren eine Flasche Wein. Nach der Ehrung und dem Fototermin lud der Seniorenbund Wundschuh zum Mittagessen ein. Bei gutem Essen und Trinken wurde noch fröhlich bis in den späten Nachmittag hinein miteinander geplaudert.

Mehrtagesausflug nach Osttirol

Unsere Reise führte uns von St. Marein über Kärnten auf die Lienzer Dolomitenstrasse zur Dolomitenhütte und anschließend in unser Hotel in Obertilliach. Der Abend endete mit einer Nachtwächter-Führung durch das Dorf. Am nächsten Tag fuhren wir ins Defereggental zum Obersee am Stellersattel und danach mit dem Traktorgespann zum Venedigerhaus Innergschlöß. Am dritten Tag ging

es von Kals mit der Gondel oder von Matrei auch teilweise zu Fuß auf die Adler-Lounge in 2421 m Höhe. Am letzten Tag besuchten wir die Wallfahrtskirche und den Klostergarten Maria Luggau. Nach einem Aufenthalt in Maria Wörth und einem späten Mittagessen in der Griffen-Rast Mochoritsch traten wir mit wunderbaren Eindrücken und Erlebnissen die Heimreise an.

STATTEGG



Frühlingsaktivitäten

Unsere 1. Ausflugsfahrt des Jahres führte uns nach Wien, wo wir die Gelegenheit hatten, ganz individuell, das Schloss Schönbrunn, die Gloriette und die Gärten oder den Tierpark zu besuchen.

Der alljährliche Wanderausflug fand in den Rottenmanner Tauern statt. Einige der Senioren erklimmen den Großen Bösenstein, andere wanderten auf das Hauseck.

Nach der Umrundung des großen Scheibelsees saßen wir bei strahlendem Sonnenschein noch gemütlich auf der Edelrautehütte zusammen. Der letzte Ausflug vor der Sommerpause ging an den Millstättersee, wo wir eine Schifffahrt mitmachten. Das Mittagessen wurde auf der Burg Sommeregg eingenommen. Hier konnte man auch ein Museum für mittelalterliche Rechtsgeschichte, Strafen und Folter besichtigen.

WUNDSCUH



Die Jubilare mit BO Dr. Palz, Bgm. Walch und Obfrau Wallum.

ZWARING-PÖLS



Bummelzugfahrt auf der Tauplitz.

„Dschungelexpress“

Ende Juni hatten wir eine Fahrt mit der Gleichenberger Bahn. Diese Bahnstrecke zählt zu den steilsten Bahnen in den Alpenländern. Der liebevolle Name „Dschungelexpress“ verweist auf die Wiesen, Wälder, Hügel und Täler am Weg. Am Nachmittag besuchten wir noch das Brückenbaumuseum in Edelsbach bei Feldbach. Den gemütlichen Abschluss von diesem Ausflug hatten wir beim Buschenschank

Bernhart in Riegersburg. Mitte Juli brachte uns ein Ausflug auf die Tauplitz, dem größten Seehochplateau in Mitteleuropa. Hier gab es dann eine Bummelzugfahrt am Berg und wir konnten die herrliche Bergluft genießen. Den Nachmittag verbrachten wir, bei mäßig schönem Wetter, im Berggasthaus Hollaus. Bei der Heimfahrt gab es noch eine Jause bei der Raststation Vierter in Kalwang.

HARTBERG–FÜRSTENFELD

Danke an Gerlinde Pack

Anlässlich eines gemütlichen ÖVP-Grillabends wurde auch die langjährige Sekretärin des ÖVP-Bezirksbüros Gerlinde Pack vom Vorstand des Bezirksseniorenbundes Hartberg von diesem gebührend verabschiedet. Gerlinde war

für den Vorstand eine unentbehrliche Stütze anlässlich der vielen Sitzungen, die eine Bezirksleitung für die jeweiligen Ortsgruppen oder Förderbewerber benötigt. Der Vorstand bedankt sich recht herzlich bei ihr.

Vorstände Franz Pausackerl, Obfrau Eichberg Adelheid Glatz, Franz Winkler, Gerlinde Pack, LO-Stv. Bezirksobmann Florian Kohlhauser, Kassier Thomas E. Drechsler, Erika Paar, Anni Prasch, Gerald Maier.

BEZIRK HARTBERG



BAD WALTERSDORF



So abwechslungsreich kann das Leben sein

Im März wanderten wir von St. Johann/H. zum hl. Grab. Einige unserer Gruppe nahmen auch den Aufstieg zum „Kranzerl“. Im Weingarten beim Kreuz der Familie Lang wurden wir mit Getränken und Strauben verköstigt. Am späten Nachmittag gab es für uns Wanderer und nachkommenden Senioren im Haus der Frauen eine interessante Führung. Gemeinsam ließen wir den Tag mit Jause ausklingen.

Die heurige Muttertagsfeier fand im

Haus am See und Stubenberg statt. Im Juni erging die Einladung zur Zotter-Schokolade-Genuss-Tour nach Riegersburg. Per Video wurde vorgeführt, wie Schokolade in einzelnen Schritten erzeugt wird. Wir durften nach Herzenslust die verschiedensten Produkte verkosten. Beeindruckend war auch der Spaziergang im sogenannten essbaren Schaugarten. Anschließend wurde im Weinhof Brunner in Kleegraben zur Jause eingeladen.

Geburtstag

Eine besondere Ehre war es drei Sprengelleiterinnen und dem Obmann, unserer Ehren-Obfrau

v.l.n.r.: Maria Lang,
Christine Kummer,
Geburtstagskind Hedwig
Rath, Maria Ziegler und
Thomas E. Drechsler.

Hedwig Rath zum 81. Geburtstag recht herzlich zu gratulieren. Bei Kaffee und Kuchen und einem Nachgetränk wurde aus dem „Nähkästchen“ der Ortsgruppe Bad Waltersdorf geplaudert.

BLAINDORF



Beste Stimmung unter den Teilnehmern am Lang-Kreuz.

BUCH-ST. MAGDALENA



Seniorenausflug ins Zillertal.

Ausfahrt mit Rad und Bus

Die Zwei-Tage-Radausfahrt nach Rechnitz war für die Teilnehmer eine besondere Herausforderung, die mit Bravour gemeistert wurde. Die Theaterfahrt nach St. Josef und die Operettenfahrt nach Fertőrákos mit anschließender Stadtbesichtigung in Sopron mit dem Bummelzug hat allen sehr gut gefallen. Neusiedlersee (Schifffahrt) und Stadtbesichtigung in Bratislava war ein schöner Zwei-Tage-Ausflug.

Auf der Glatzhütte „Trauhütten“ unternahmen wir eine kleine Wanderung. Den Nachmittag ließen wir gemütlich mit musikalischer Unterhaltung ausklingen.

Geburtstage:
Brigitte Schieder, Christine Steiner, Martha Gleichweit (alle 85), Gertrude Tödtling (80), Maria Kindler, Karl Gleichweit, Ernestine Schöngrundner (alle 75).

GROSSHART



30 Ortsgruppen und viele Ehrengäste feierten beim Naturteich.

Ausflug nach Graz

Anfang Juni besuchten die Senioren aus Pöllau die Steiermark Schau „Ambition und Illusion“ im Schloss Eggenberg. Das Barockschloss aus dem 17. Jhd. ist die bedeutendste und größte Schlossanlage der Steiermark und heute UNESCO-Welt-erbe. Diese Ausstellung lädt ein, einen unverfälschten Blick auf die Geschichte der fürstlichen Residenz der Eggenberger zu werfen. Dieses Abenteuer führt in eine Wendezeit

voller Gefahren, aber auch voller Chancen. Das Highlight der Schau ist die „Goldene Kutsche“, die das erste und letzte Mal die Stadt Krumau in Tschechien verlassen hat. Bei ihrer Betrachtung ist Barock als Gesamt-kunstwerk spürbar. Ein Spaziergang durch den Schlosspark und ein vorzügliches Mittagessen im Gasthof „Rudolf“ rundeten die Ausfahrt nach Graz ab.

Vier-Tages-Ausflug

Der Seniorenbund Buch St. Magdalena veranstaltete auch dieses Jahr einen Vier-Tages-Ausflug. Die Reise ging nach Tirol, ins schöne Zillertal. Nach der Anreise ging es am 2. Tag auf die Zillertaler Höhenstraße mit einem Besuch bei den Zellberg Buam. Bei einer kleinen Wanderung mit atemberaubender Aussicht und anschließender musikalischen Be-

grüßung der Zellberg Buam klang der gemütliche Tag aus. Am 3. Tag ging die Reise zum Schlegeis Stausee und anschließend zur Brauerei Zillertal. Am 4. Tag ging es wieder nach Hause über den Gerlospass, wo dann noch die Krimmler Wasserfälle bestaunt werden konnten. Die Obfrau Christine Ernst hat diese Fahrt super organisiert und die 70 Mitglieder konnten vier herrliche Tage bei schönem Wetter genießen.

GREINBACH



Stadtbesichtigung in Bratislava.

Volles Haus beim Seniorenfest

Am 27. Juli fand wieder unser alljährliches Seniorenfest statt, wo wir mehr als 30 Ortsgruppen und viele Ehrengäste am Großharter Naturteich begrüßen durften. Luis und seine Freunde sorgten wieder für gute Unterhaltung.

Am 29. Juli lud uns Herr Wurzer Franz zu einem Überraschungsausflug mit seinem Traktor ein. Den ersten Halt machten wir in Kalsdorf

bei der Schalk Mühle. Danach verirrten wir uns in Bierbaum im Maislabyrinth (Trinkl). Zum Mittagessen fuhren wir ins Gasthaus Bergstadl. Als letzte Station brachte uns der Traktor in die Zickentaler Brauerei in Heugraben.

Für diesen gelungenen Ausflug möchten wir uns nochmal recht herzlich bei Herrn Wurzer Franz bedanken.

PÖLLAU



Vor dem Schloss Eggenberg.

PÖLLAUBERG



Seniorenkränzchen.

„Party Steirer“

Am 13. Juli stand unser Seniorenkränzchen auf dem Programm, wo zu den Klängen der „Party Steirer“ fleißig das Tanzbein geschwungen wurde. Dank der Anwesenheit vieler Mitglieder und vieler anderer Ortsgruppen wurde die Veranstaltung ein voller Erfolg.

Ein großer Dank gebührt den zahlreichen Helfern und den großzügigen Spendern.

Wir freuten uns mit Obmann Johann Pöttler besonders über das Kommen von LO-Stv. BO Florian Kohlhauser, Bürgermeister Gerald Klein und Kassier Andreas Schweighofer und danken dafür herzlich.

Wir gratulieren herzlich Maria Gleichweit, Christine Gschiel, Peter Kerschhofer (alle 70), Maria Goger, Anna Gschiel (beide 75) und Marianne Retter (80).

Wenn jemand eine Reise tut...

So machten wir uns auch heuer wieder für vier Tage auf ins Salzburgerland und ins benachbarte Bayern. Auf der Hinfahrt hatten wir die seltene Gelegenheit, die Holzfachschule Kuchl zu besuchen. Der Nachmittag galt der Besichtigung des Freilichtmuseums Großmain. Im bayerischen Ainring bezogen wir dann unser Quartier. Der nächste Tag führte uns nach Burghausen zur weltweit längsten Burg sowie

in das Marienheiligtum Altötting. Die „Ersteigung“ des Kehlsteinhauses mit Bus und Lift sowie eine Schifffahrt am Königssee rundeten den 3. Tag ab. Auf der Heimfahrt am nächsten Tag machten wir noch einen Abstecher nach Filzmoos. Mit Pferdegespann fuhren wir auf die Oberhofalm, wo am Fuße der Bischofsmütze mit einem prächtigen Almsommertag unsere Reise zu Ende ging.

ST. JOHANN IN DER HAIDE



Teilnehmer vor der Abfahrt.

Basilikabesuch

Am 14. August führte uns das Reiseunternehmen Putz bei sonnigem Wetter nach Frauenkirchen in die Basilika. Wir hörten einen interessanten Vortrag von Pater Lackner, danach ging es gegenüber zum Alten Brauhaus zum Mittagessen. Anschließend fuhren wir weiter nach Mönchhof zum Dorfmuseum. Am Nachhauseweg machten wir noch einen Halt bei der Mostschank Luif in Pinkafeld. Es war ein sehr schöner,

sonniger und interessanter Ausflug. bei der Jahreshauptversammlung am 06. Juli eine neue Obfrau gewählt. Herr Obmann Alois Kogler legte seine Funktion zurück. Die Mitglieder haben einstimmig Frau Silvia Siler zur neuen Obfrau gewählt. Herr Bezirksobermann Florian Kohlhauser gratulierte Frau Silvia Siler recht herzlich zu ihrer neuen Funktion und wünscht ihr viel Glück bei ihrer neuen Tätigkeit als Obfrau.

SAIFEN-BODEN



„A zünftige Almpartie“.

Wandern auf der Teichalm

Bei strahlendem Wetter und gut ausgerüstet begab sich der Seniorenbund der Ortsgruppe St. Johann in der Haide auf einen Wanderausflug auf die Teichalm. Die Anfahrt erfolgte mit voll besetztem Bus. Zum Wandern standen mehrere Routen zur Auswahl, wobei jeder Wanderer den Weg nach seinen Kräften auswählen konnte.

Zum Mittagessen gab es als nette Willkommensgeste Livemusik zur Begrüßung. Den Tag ließ man im Gasthof Maierhofer/Gleichweit gemütlich ausklingen. Obmann Florian Kohlhauser bedankte sich herzlich bei seinem Stellvertreter Gerhard Zisser für die perfekte Planung und Organisation im Zuge des Wanderausfluges im Namen der Teilnehmer.

ST. LORENZEN AM WECHSEL



Die Ausflügler vor der Basilika Frauenkirchen.

STUBENBERG



Beste Laune trotz schlechtem Wetter.

Vier Tage Osttirol

Am ersten Tag Fahrt über die Großglockner Hochalpenstraße, erster Aufenthalt beim Hochtor bei einer Temperatur von 6,7 Grad Celsius. Ausblick zum Glockner war nicht möglich, dafür am zweiten Tag Auffahrt durchs Kalsertal zum Lucknerhaus, wo wir beim Gruppenfoto einen herrlichen Ausblick zum höchsten Berg von Österreich hatten. Danach ging es ins Defereggental über St. Jakob mit Auf-

enthalt zum Mittagessen, anschließend zum Staller Sattel. Am dritten Tag ging es über das Lesachtal nach Maria Luggau, wo wir in der Kirche eine Andacht abhielten. Danach Rückfahrt über das Pustertal ins Villgratental mit Besichtigung des Grabes von Pius Walder. Rückfahrt über die Pustertaler Höhenstraße nach Lienz. Vierter Tag Heimreise über den Magdalensberg.

Ausflug ins Salzkammergut

Unser Drei-Tages-Ausflug ins Salzkammergut fiel gerade in ein mehrtägiges Tief. Für die Gruppenfotos mussten die Regenpausen herhalten. Die Tage waren von Nieselregen und Platzregen geprägt. Über den naturschönen Sölkpass bis zum Bergbau Sölker Marmor mit Führung wurde die interessante Entstehung des Marmors vor mehr als 380 Millionen Jahren erklärt.

Sehenswert war die Kulmschanze und die Kurstadt Bad Ischl konnten wir wie vorgesehen besuchen. Der Traunsee ist buchstäblich „ins Wasser gefallen“, daher besuchten wir die Lebzelterei. Am 3. Tag gab es die Schiffahrt am Grundlsee und Fahrt mit dem Traktorzug auf der Tauplitzalm. Trotz des schlechten Wetters war es ein gelungener, lehrreicher und lustiger Ausflug.

WENIGZELL



Der Großglockner als Fotokulisse.

FÜRSTENFELD

BAD BLUMAU



Ehrung der langjährigen Ortsvertreter.

Wallfahrtstag

Am 12. Juni starteten wir zu einer Wallfahrt nach Gnas. Unser ehemaliger Pfarrer Herr Mag. Matthias Trawka begrüßte uns in seiner neuen Pfarre und feierte mit uns die heilige Messe in der Gnaser Kirche. Nach dem Mittagessen besuchten wir die Fatima Kapelle, wo wir eine kleine Andacht hielten. Ein Buschenschank-

besuch rundete diesen schönen Wallfahrtstag gemütlich ab. Beim 1. Seniorenvormittag am 3. August konnten wir beim Heurigen Burgauer Strandfest einen sehr guten Erfolg erzielen. Zahlreiche Gäste wurden von uns mit Mehlspeisen und Kaffee verwöhnt. Es war eine gelungene Veranstaltung.

Seniorenfeier mit Ehrung

Am 25. Juni haben wir wieder eine Seniorenfeier für unsere Mitglieder veranstaltet. Zu dieser Feier konnte Obmann Franz Hanfstingl 90 Mitglieder begrüßen, insbesondere unseren Bgm. Manfred Schaffer und unseren Bgm. a.D. Franz Handler. Nach einem Empfang der Mitglieder mit einem Glas Sekt erfolgte die Begrüßung durch den Obmann. Unsere ausscheidenden Ortsvertreter Monika Lang und Josef Fritz

wurden für ihre Tätigkeiten als Ortsvertreter in Lindegg geehrt und die drei neuen Ortsvertreter wurden vorgestellt. Im Anschluss daran wurde unseren Mitgliedern ein vorzügliches Mittagessen serviert und der Nachmittag ist in fröhlicher Runde ausgeklungen.

Hinweis: Besuchen Sie uns auf CITIES und auf unserer neuen Homepage unter: www.seniorenbundbadblumau.at

BURGAU



In der Gnaser Kirche.

FÜRSTENFELD



Teilnehmer bei der Radsternfahrt mit Monsignore Koschat.

Traktorfahrt mit Zigeunerwagen

Am 08. August unternahm der Seniorenbund Großsteinbach mit 35 Teilnehmern eine Traktorfahrt mit Zigeunerwagen zur Riegersburg, wo eine beeindruckende und interessante Greifvogelvorführung stattfand. Der Tag fand seinen gemütlichen Ausklang in der Teichschenke Wurzer in Auffen. Musikalisch begleitet wurde die Fahrt von Alfred Pusswald mit seiner Ziehharmonika. Beim diesjährigen Pfarrfest wurden

bei der Festmesse im Besonderen unsere verstorbenen Senioren/innen miteingeschlossen. Obfrau Dorli Groß gratulierte Hertha Thaler und Maria Prem zum 70. Geburtstag, Erika Binder und Margarete Känziger zum 85. Geburtstag, Theresia Binder zum 90. Geburtstag sowie Josefa Bleikob und Maria Voit zum 94. Geburtstag und wünschte ihnen viel Gesundheit für das nächste Lebensjahr.

Höhepunkte

Am 13. Juni besuchten 43 Senioren die Sondervorstellung des „Zigeunerprimas“ im Felsentheater Fertőrákos der Fa. Gerberhaus. Die erfrischende, stimmige Vorstellung und das anschließende ausgezeichnete Essen im Restaurant Csonka-Silvia gefielen allen. Am 25. Juni radelten neun Senioren im Rahmen der Radsternfahrt 80 km nach St. Margarethen an der Raab, wobei Monsignore Koschat uns Nachzüg-

lern eine extra Fahrradsegnung erteilte. Alle Teilnehmer erfreuten sich an der schönen, gepflegten Landschaft in den Hügeln zwischen Rittschein- und Raabtal. Am 31. August genossen 77 Senioren das traditionelle Grillessen im Gastgarten vom Gasthaus Fasch, bei prachtvollem Wetter und guter Stimmung. Bgm. Franz Jost und GR Markus Jahn (Stadtmarketing) überbrachten ihre Grüße.

LOIPERSDORF-STEIN



GROSSSTEINBACH



Auf der Riegersburg.

Natur- und Kulturfahrt nach Kärnten

Der Sommerausflug der Ortsgruppe Bad Loipersdorf-Stein führte ins Lavanttal. Begrüßt vom Benediktinerstift St. Paul und dem gleichnamigen netten Ort konnten Kultur,

Gastronomie und schmucke Geschäfte erlebt werden. Das Highlight – die „Drau-Floßfahrt“ – verzauberte neben der Naturlandschaft mit seiner musikalischen und kulinaren Kärntner Gastfreundlichkeit. Wir gratulieren zum Geburtstag recht herzlich Johanna Zauhar und Werner Sedlacek und wünschen Gesundheit und viel Freude.

Die zahlreichen Ausflugsteilnehmer.

Ausflug und Jahreshauptversammlung

Unser traditioneller Ausflug führte dieses Jahr nach Maribor und in die Südoststeiermark. Wir besichtigten den Weinkeller Vinag, der sich unterirdisch durch das Stadtzentrum erstreckt und als der größte und älteste klassische Weinkeller Mitteleuropas gilt. Bei Livemusik genossen wir die Weinverkostung. Nach einem guten Mittagessen ging es weiter nach Straden zum

Bulldogwirt. Gemütlich ließen wir den Ausflug beim Buschenschank Heschl ausklingen.

Dieses Jahr stand bei der JHV auch die Neuwahl an. Obmann Sigi Klopf wurde für eine weitere Periode wiedergewählt. Sein langjähriger Stellvertreter Karl Wagner legte seine Funktion zurück, wird uns aber als Beirat weiter unterstützen. Danke für den Einsatz all die Jahre.

ÜBERSBACH



Führung im Weinkeller Vinag, dem ältesten Mitteleuropas.

ALLERHEILIGEN BEI WILDON



Vor dem Schauraum der Ölmühle Fandler.

Sommerfest und Ausflug nach Pöllau

Ende Juni fand bei hochsommerlichen Temperaturen und einer Sturmwarnung unser gemütlicher Nachmittag im GH Windisch statt. Obm. Josef Felgitscher begrüßte viele Senioren und Ehrengäste. Unser Musiker Gustl sorgte wieder für eine lustige Stimmung. Es gab eine Verlosung und ein Schätzspiel. Ein Danke für die vielen Sachspenden. Mitte Juli führte uns unser Ausflug über Weiz nach Pöllau. Wir besich-

tigten die Stiftskirche St. Veit zu Pöllau. Weiter ging es nach Miesenbach, wo wir im GH Wildwiesenhof das Mittagessen einnahmen. Danach wanderten wir Richtung Aussichtswarte. Vor der Heimreise kauften wir noch bei der Ölmühle Fandler ein. Geburtstage: Theresia Rössler (85) Christa Maier, Anna Jagersbacher, Maria Peinhart, Maria Felgitscher alle (75).

Ausflug Wachau

Im Juli machten wir einen Ausflug in die traumhafte Wachau, eine der schönsten Flusslandschaften Österreichs. In Krems bestiegen wir das Donauschiff Dürnstein, das uns gemächlich bis nach Spitz an der Donau brachte. Unterwegs bot sich ein herrlicher Blick auf die terrassenförmig angelegten Weinberge sowie auf die idyllischen Orte Dürnstein, Weißenkirchen und viele weitere. Nach

einem gemeinsamen Mittagessen setzten wir unsere Reise nach Stift Melk fort. Wir erhielten spannende Einblicke in die lange und bewegte Geschichte dieses barocken Prachtbaus und bestaunten die wertvollen Ausstellungen, kunstvollen Fresken und die beeindruckende Bibliothek. Mit vielen schönen Eindrücken und Erlebnissen traten wir schließlich die Heimreise an.

GABERSDORF



Die begeisterten Senioren.

GAMLITZ



Mittagessen beim Glockenwirt.

Zwei-Tages-Fahrt

Unsere Reise führte uns nach Kärnten auf die Nockberge und den Großglockner. Das Mittag verbrachten wir beim Glockenwirt auf der Nockalm. Danach ging es weiter über Gmünd-Spittal a. d. Drau – Greifenburg – Oberdrauburg nach Lienz in Osttirol mit Übernachtung im Hotel Goldener Fisch. Am nächsten Tag ging es nach Heiligen Blut. Weiterfahrt nach Besichtigung der Kirche auf die Großglockner-Hochalpenstraße zur Kaiser-Franz-Josefs-Höhe. Zeit zum Spazieren, Besichtigen und Mittag-

essen. Die nächste Pause gab es auf der Edelweißspitze, um noch einmal das Gebirgspanorama zu sehen. Die Heimfahrt führte über Bruck an der Glocknerstraße ins salzburgerische Sankt Johann in Pongau, das Ennstal nach Graz und Gamlitz.

Runde Geburtstage:
Aurelia Robnik (90), Sieglinde Zweitik (70), Maria Miklauschitsch (80), Helmut Miklauschitsch (80), Eduard Temmel (80), Ingrid Sternard (70), Josef Strohmeier (70).

Seniorenwallfahrt

Nahezu 100 Personen nahmen bei herrlichem Wetter an der diesjährigen Seniorenwallfahrt teil, die uns zum beeindruckenden Stift Lambach führte. Nach einer stimmungsvollen Heiligen Messe mit Pater Elias in der Stiftskirche ging es weiter nach Gmunden. Dort brachte uns die Luftseilbahn auf den Gmundner Hausberg Grünberg, wo wir den herrlichen Ausblick auf den Traunsee genießen konnten.

Oben angekommen erwartete uns ein köstliches Mittagessen: das traditionelle „Bratl in der Rein“. Bei bester Stimmung genossen wir die gemeinsame Zeit, bevor wir zufrieden und gestärkt die Heimreise antraten. Es war eine gelungene Kombination aus Besinnung, Gemeinschaft, Genuss und Nature erlebnis – eine Wallfahrt, die allen noch lange in unvergesslicher Erinnerung bleiben wird.

HEILIGENKREUZ AM WAASEN



Vor dem Benediktinerstift Lambach.

GLEINSTÄTTEN-PISTORF



Kistenfleischessen im Haus der Musik in Gleinstätten.

Jubilare geehrt

So wie es bereits langjährige Tradition ist, wurden auch diesmal unsere Alters- und Ehejubilare gegen Ende des Halbjahres geehrt und vom Vorstand zu einem gemeinsamen Mittagessen geladen. Dabei konnten in fröhlicher Runde viele gemeinsame Erinnerungen aufgefrischt werden. Ehejubilare: Gertrude und Josef Scherübl, 65 Jahre, Anni und Fritz Holzmann, 60 Jahre, Margarete

und Johann Scherübl, 55 Jahre, Maria und Hans Rechberger, 50 Jahre. Geburtstag: Maria Leitgeb, 80 Jahre, Margarete Scherübl und Maria Goriupp, 75 Jahre, Renate Kölbl, 50 Jahre.

Die Jubilare der OG Hengsberg mit Obmann Gustav Portugal.

LEIBNITZ-WAGNA



Tagesausflug zum Wörthersee.

Unsere Aktivitäten

Am 8. Mai feierten wir mit unseren Müttern und Vätern ihren Ehrentag. Es war ein gemütlicher Nachmittag bei gutem Essen und toller Musik. Am 26. Juni überraschten wir wieder unsere Geburtstagskinder. Unsere ältesten Damen waren Frau Marianne Held mit 97 Jahren und Frau Magdalena Toso mit 95. Wir gratulieren allen noch einmal ganz herzlich. Am 24. Juni verbrachten wir einen ganzen

Tag in Graz inkl. Dom-Besichtigung und einem Spaziergang am Schloßberg. Das Mittagessen haben wir beim Gösser-Bräu eingenommen. Zwei Tage machten wir eine Busreise zum Großglockner, vorher noch zur Kirche in Heiligenblut. Nach dem Großglockner ging es weiter nach Maria Alm, wo wir unsere Unterkunft bezogen. Am nächsten Tag waren wir in der Gadauner Schlucht.

Immer auf Achse

Auch während der Sommermonate ist unsere Ortsgruppe sehr aktiv gewesen. So standen am 4. Juni ein Ausflug nach Graz mit 30 TeilnehmerInnen, am 13. Juni eine Fahrt zur Operette „Der Zigeunerprinz“ im Felsentheater Fertőrákos in Ungarn mit 20 TeilnehmerInnen und am 1. Juli unser traditionelles Kistenfleischessen mit 88 Besucher und Besucherinnen am Programm. Wanderungen zur

Wolfgangikirche in Deutschlandsberg, zur Grünanger- und zur Bärenthalhütte auf der Weinebene sowie die Teilnahme an der Radsternfahrt nach St. Margarethen an der Raab ließen keine Langeweile aufkommen. Ende August haben mehr als 60 Mitglieder beim Zeggern im Schlosspark Gleinstätten mitgearbeitet und damit sehr zum Gelingen dieses wunderschönen Gleinstätter Herbstfestes beigetragen.

HENGSGBERG



Schiff ahoi

Am 2. Juli führte uns ein Tagesausflug nach Kärnten zum Wörthersee. Bei herrlichem Sonnenschein um 10:00 Uhr hieß es „Ahoi“ und es ging von Klagenfurt mit dem Schiff nach Maria Wörth. Anschließend besichtigten wir die kleine Wallfahrtskirche. Bevor wir weiterfuhren, gab es noch genügend Zeit für ein Getränk in einem der gemütlichen Lokale in Maria Wörth. Nach einem köstlichen Mittagessen im Karawankenblick am Pyrami-

denkogel stand eine 1,5-stündige Stadtführung in Klagenfurt mit der Besichtigung des Wappensaals am Programm. Wir wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, wo uns vieles über die Stadt Klagenfurt erklärt wurde. Um 16:00 Uhr ging es wieder über die Pack zurück nach Leibnitz. Im Bus gab es noch einen Williams oder Quittenschnaps und ein süßes Raffaello von Friedericke serviert. Vielen Dank an unseren Organisationsreferenten Frank.

LEUTSCHACH A. D. WEINSTRASSE



Zwei-Tages-Ausflug zum Großglockner.

SCHLOSSBERG



Vor dem Eisenbahnmuseum in Mürzzuschlag.

Wir trauern um unsere Obfrau

Am 9. Juli fand die Trauerfeier unter großer Anteilnahme statt. Zu den Trauerrednern zählten u.a. Bgm. Gerhard Rohrer sowie der Gf BO Franz Kremser, die ihr Wirken in wertschätzenden Worten würdigten. Seit 2005 bekleidete sie bis zuletzt mit großem ehrenamtlichem Engagement, Herzenswärme und unermüdlichem Einsatz die Funktion der Obfrau. Frau

Straßberger war auch in unserem Bezirksvorstand eine geschätzte Persönlichkeit. Sie nahm an vielen Bezirkveranstaltungen teil und war stets eine aktive, verlässliche Funktionärin innerhalb unserer Gemeinschaft. Wir danken für ihr vorbildliches Wirken, die schöne gemeinsame Zeit und werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

STRASS



A. Brus, Obfrau Rode, H. Rauscher, I. Dorner, G. Stieger.

Unabhängiger Verein

Die Schritte der Seniorenbund-Führung dürften sehr wohl gut überlegt gewesen sein. Als Verein neben der ÖVP zu leben, wo wir es doch in sehr langen Jahrzehnten nicht anders kannten. Neue Möglichkeiten haben sich dadurch für die Zukunft ergeben. Auch andersdenkende Personen haben nun die Möglichkeit, zu uns zu kommen. Auch in unserer Ortsgruppe ist daher ein Umdenken angesagt.

Unsere Veranstaltungen gehen weiter.

Der Kultur-Vormittag in der Steinhalde in Lannach, ein Besuch am Flughafen Thalerhof sowie die Bezirksmeisterschaft im Schnapsen beim Gasthaus Dorner in Neudorf ob Wildon. Das wird wieder alle fleißigen Mitglieder aus der Reserve locken.

Ausflug ins Mürztal

Ausflug am 17. Juli ins Mürztal. Im Stift Neuberg hatten wir eine Führung durch das ehemalige Zisterzienserstift mit dem einzigen komplett erhaltenen Kreuzgang in der Steiermark und die gotische Hallenkirche. Sie ist der Krönung und Himmelfahrt Mariens geweiht. Sie wurde im 14. Jahrhundert in 169-jähriger Bauzeit im Auftrag von Herzog Otto dem Fröhlichen errichtet. Der später auf-

gesetzte gotische Holzdachstuhl besteht aus 1.100 m³ Lärchenholz. In einem Gewölbe des ehemaligen Klosters in der Kaiserhof Glasmanufaktur sahen wir, wie die Glasbläser verschiedenste Kunstwerke formten. Mittagessen war beim Teichwirt Uri. Anschließend hatten wir eine Führung durch das Eisenbahnmuseum Mürzzuschlag, wo viele alte Dampf- und E-Lokomotiven sowie Draisinen zu sehen sind.

ST. VEIT I. D. SÜDSTEIERMARK



*Ich wär so gern bei Euch geblieben,
doch meine Krankheit war zu schwer.
Drum weinet nicht ihr Lieben,
ich brauche meine Ruhe sehr.*

† Waltraud Straßberger

Gebremst in den Sommer

Das heiße Wetter hat uns alle zu schaffen gemacht. Unsere Tätigkeiten haben wir auch deshalb etwas reduziert. Beim Radfahren sind wir kürzere Strecken gefahren und unsere Treffen waren gemütlich. Im Buschenschank Schweiger haben wir unseren Spielenachmittag durchgeführt. Beim internen Schnapsen hat es heuer einen neuen Sieger gegeben. Hans Rauscher

gewann vor Inge Dorner, Adi Brus und Günter Stieger. Nach den Spielen wurden unsere nächsten Pläne besprochen.

Als Nächstes stehen unser Sommerfest und der Besuch im Attemsmoor auf dem Programm. Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern der Ortsgruppe einen schönen Sommer.

WILDON



Bei der verdienten Jause.

WOLFSBERG



Rast im Dom des Waldes auf der Hebalm.

Aktivitäten

Mit dem Tagesausflug nach Herberstein sind wir in den Sommer gestartet. 700 Jahre Geschichte des prächtigen Gartenschlosses, die schönen Gärten und ein Rundgang durch den Tierpark waren ein komplexes Programm. Auf dem Heimweg machten wir noch einen Zwischenstopp in der Wallfahrtskirche Fieberbründl. Das Bergerlebnis RAX im Juli begann mit der Seilbahnfahrt auf das Hochplateau. 1000 Höhenmeter in

8 Minuten, dann konnte jeder nach Herzenslust wandern und den Alpengarten bewundern. Ein besonderes Erlebnis war auch der Besuch im Gut Hornegg bei Preding und die Besichtigung der Hornegger Fischteiche mit einer Führung und vielen Informationen über die Fischzucht. Am Nachmittag ging es zum Hebam-See, der in einem gemütlichen Spaziergang umrundet werden konnte.

LEOBEN

Traditionelles KK-Schießen im Tull

Der Eisenerzer Seniorenbund hatte heuer wieder ein umfangreiches Sommerangebot im Programm. Dieses begann mit dem KK-Schießwettbewerb, wurde mit einem Almbesuch in der Eisenerzer Ramsau und einem ortsüblichen Kegelnachmittag („Schmirageln“) fortgesetzt. Den Abschluss bildete ein geselliger Nachmittag bei einem gemütlichen Grillfest. Als Sieger beim KK-Schie-

ßen konnte Franz Preischuh einen Pokal, gestiftet von BGM Thomas Rauninger, in Empfang nehmen. Den zweiten Rang erzielte Heidi Binder knapp vor Christa Lechner. Für alle Teilnehmer gab es Geschenke der heimischen Wirtschaft, welche der Obmann, Gerhard Niederhofer, übergeben konnte. Anschließend wurde bei einer kräftigen Jause ordentlich gefeiert.



Die erfolgreichen Teilnehmer beim KK-Schießwettbewerb im Tull.

MAUTERN



Die begeisterten Senioren in der „Dschungelwelt“.

Reise nach Dobrovnik

Unsere Senioren tauchten in die faszinierende und farbenprächtige Welt des orchideen- und tropischen Gartens in Dobrovnik ein. Eine Dschungelwelt mit einer Größe von zirka 1500 Quadratmeter gefüllt mit über 900 exotischen Pflanzen konnten wir dort besichtigen. Außerdem erfuhren wir Wissenswertes über die Pflege der Orchideen. Im Anschluss fuhren wir nach Bad Radkersburg zum Lindenwirt Backhendl essen und gemütlich Zusammensitzen.

Sicherheit

Im Juni fand im Gasthof Kohlhuber ein Vortrag für Senioren zum Thema „Sicher in den besten Jahren“ statt. Es informierte Gerd Hornbacher, polizeilicher Gewaltpräventionsbeamter und Sicherheitskoordinator der Polizei Leoben. Es ging um Betrugsversuche wie den Tochter-, Enkel-, Neffentrück, Schockanrufe sowie Gefahren im Internet und auf sozialen Medien.

Zahlreiche Senioren wohnten dieser Veranstaltung bei.



ST. PETER-FREIENSTEIN



Fritz Kreisl, Obmann und Gerd Hornbacher, Sicherheitskoordinator der Polizei Leoben.

AICH-ASSACH-GÖSSENBERG

Lustige Almrunde.

Rund um den Dachstein

Der Seniorenbund Ausseerland machte kürzlich einen gelungenen Ausflug rund um den Dachstein. Die Fahrt mit 49 Mitgliedern begann in Bad Aussee und führte über Haus im Ennstal nach Ramsau. Dort wurde das Museum Zeitroas besucht, eine beeindruckende Ausstellung zur Geschichte der Region. Zum Mittagessen ging es weiter nach Filzmoos zur Unterhofalm, einer gemütlichen

Alm, auf der der Nachmittag in geselliger Runde verbracht wurde. Die Heimfahrt führte über Golling, Abtenau und den Pötschenpass zurück nach Bad Aussee. Trotz leicht regnerischen Wetters herrschte ausgezeichnete Stimmung. Am Ende bedankte sich Obmann Karl Ruppe herzlich bei seinem Reisereferenten für die Organisation und bei allen Mitreisenden für ihre Teilnahme.

BAD MITTERNDORF

Reisegruppe bei der Unterhofalm.

Sportlich unterwegs

Unser monatlicher Ausflug führte uns im Juni über das Fritztal und Lammertal zum Gosausee. Viele genossen den zum Großteil natürlich beschatteten Rundweg um den See. Nach dem Mittagessen ging es Richtung Heimat mit einem Zwischenstopp in Bad Aussee.

Bei unserem Wandertag im Juli ging es auf die Lärchkaralm in Donnersbachwald. Über den Forstweg erfolgte der Einstieg zum Wanderweg, ganz

entspannt den Wildbach entlang. Jene, die nicht so gut bei Fuß waren, wurde es mit einem Kleinbus ermöglicht, hoch zufahren. Kulinarisch wurden wir mit Almschmankerln von der Familie Danklmayr verwöhnt.

Heuer wurde eine monatliche Radtour installiert, die erfreulicherweise sehr gut angenommen wird. Die Touren bewegen sich zwischen Radstadt und Admont sowie in die angrenzenden Seitentäler.

Almjause

Neben vielen anderen Aktivitäten stand wieder das Almwander-Almfahren auf dem Programm. Diesmal war es die Knallalm zur Moditzerhütte im Sölkatal. Dazu gehört natürlich eine kräftige Almjause in Form der beliebten Ennstaler Steirerkrapfen mit Sauerkraut.

So erreichen Sie uns:

Redaktion „ZEITLOS“

E-Mail:

office@zeitung-zeitlos.at

Webseite:

www.zeitung-zeitlos.at**BAD AUSSEE - AUSSEERLAND**

Auf der Unterhofalm.

Halbtagesausflug

Am 1. Juli unternahm der Seniorenbund Bad Mitterndorf mit dem Busunternehmen der Tauplitzalm Alpenstraße mit den Seniorinnen und Senioren unter der Reiseleitung des Obmannes Leo Hochrainer einen Halbtagesausflug über Ramsau am Dachstein und Filzmoos zur Unterhofalm am Fuße der Bischofsmütze. Nach einem köstlichen Mittagessen bestand die Möglichkeit zur

Rundwanderung zum Almsee bzw. zur dortigen Kapelle und zurück. Danach führte der Weg nach Altenmarkt Zauchensee, wo der Schiort Zauchensee besichtigt wurde. Nach einer Umwanderung des Zauchensees wurde bei der Felserhütte zur Jause eingekehrt. Anschließend wurde die Heimreise angetreten und ein schöner Tag fand einen ruhigen Ausklang.

GRÖBMING-UMGEBUNG

Die sportbegeisterten Senioren.

HAUS IM ENNSTAL



Zu Gast im berühmten Mohndorf in Armschlag.

Botanischer Garten

Anfang Juli waren wir drei Tage im Waldviertel zur Mohnblüte mit einem voll besetzten Reisebus der Planaibahnen unterwegs. Dabei erlebten wir sehr interessante Führungen im „Speckhimmel“ in Unterweißenbach mit der gläsernen Schlachtung sowie auf der Burg Rappottenstein. Am nächsten Tag stand der Besuch des Mohndorfes Armschlag sowie

eine Führung in der Firma „Sonnenstor“ mit den Kräutern und Gewürzen auf dem Programm. Unser Quartier bezogen wir im Wohlfühlhotel Ottenstein nahe Zwettl. Auf dem Heimweg durften wir noch die Flora in den „Kittenberger Erlebnisgärten“ erleben. Ein herzlicher Dank unserem Obmann Hans Greimeister für die ausgezeichnete Organisation.

Juniausflug

Der Seniorenbund Kleinsölk war auf den Spuren des Höllerhansl nach Stainz zum Flascherzug aufgebrochen. Im Zug sowie an den Haltestellen Kraubath und Preding wurden wir mit Getränken und Imbissen versorgt. Für eine gute Unterhaltung sorgte ein Harmonikaspieler.

Nach der zweistündigen Zugfahrt gab es in der Meierei am Bahnhof Stainz ein gutes Mittagessen. Die Heimfahrt ging über das Gaberl mit einer Einkehr im Landgasthof Timmerer in Möderbrugg.

Gruppenfoto vom Flascherzug-Ausflug.

ROTTENMANN



Rund ums Gut Aich gab es einiges zu besichtigen.

Besuch des Benediktinerklosters

Der Seniorenbund Rottenmann ist kürzlich auf Reisen gegangen und hat sich das Europakloster Gut Aich in St. Gilgen als Ziel gesetzt. Dieses Haus ist das jüngste Benediktinerkloster Österreichs, dem friedlichen Miteinander aller Menschen in Toleranz und Glauben verpflichtet. Neben Spiritualität und künstlerischer Ausrichtung, die kleine Kirche mit ihren symbolischen Deutungen gibt dafür Zeugnis, hat sich analog

dazu auch der wirtschaftliche Faktor entwickelt. So sind zum umfangreichen Schaugarten auch der Hildegardgarten, eine Likörfabrik und ein gut bestückter Hofladen gekommen. Mit den dazugehörigen landwirtschaftlichen Flächen beschäftigt das Kloster bis zu 140 Mitarbeiter. Nach dem Mittagessen im Ort ging es noch mit dem Schiff nach St. Wolfgang, wo im „Weißen Rössl“ ein schöner Tag ausklang.

Tagesfahrt zum Wildkogel

47 Mitglieder haben sich für diese Fahrt angemeldet und es hatte niemand bereut, was sie auf diesem Berg erwartete. Schien es bei der Ankunft bei der Smaragdbahn in Bramberg, der Wildkogel sei nebelverhangen, so öffnete sich dieser bei der Ankunft am Wildkogel und die Mitglieder kamen aus dem Staunen nicht heraus, als sie das riesige Almgebiet sahen. Unzählige Wanderwege werden hier angeboten, sodass für jeden

Wanderer die richtige Route vorhanden ist. Für die Mittagsrast wurde in der Wildkogel Alm eingekehrt.

Bei der Heimreise wurden noch die Nationalpark Welten in Mittersill besucht. Obfrau Snehotta bedankte sich bei Alexander Walcher und Hanni Stocker, welche diesen Ausflug organisierten, für diese großartige Idee.

SCHLADMING



Fotoshooting vor der Skischule Bramberg.

WÖRSCHACH



Wörschacher Senioren in Mariatrost.

Besuch der Basilika

Vor kurzem besuchte ein vollbesetzter Bus des Seniorenbundes Wörschach die Basilika Mariatrost in Graz. Der Pfarrherr von Mariatrost, Mag. Dietmar Grünwald, selbst ein Wörschacher, führte durch die Basilika, die nach einer umfangreichen Renovierung im neuen Glanz erstrahlt. Pfarrer Dietmar Grünwald war

und ist der Hauptverantwortliche für die Neugestaltung. Im Anschluss an die Führung gestaltete er für „seine“ Wörschacher eine Andacht. Mit einer Fahrt auf den Schloßberg fand der gelungene Ausflug, an dem auch einige Senioren des Seniorenbundes Stainach teilnahmen, seinen gelungenen Abschluss.

MURTAL-JUDENBURG

Grillgaudi bei Regenwetter

Ende Juli lud die Ortsgruppe Pölstal zu einem Grillfest in den Oswaldstadl in St. Oswald bei Möderbrugg ein. OGO Bgm.a.D. Alois Mayer freute sich über das Kommen von LO-Stv. BO Helmut Ranzmaier sowie vieler auswärtiger Ortsgruppen. Dem regnerischen Wetter wurde getrotzt, denn bei herzlicher Atmosphäre, warmen

Speisen, erlesenen Getränken und gemeinsamem Lachen kam beste Stimmung auf. Denn was zählte, waren nicht die Wolken am Himmel, sondern das Lächeln am Tisch.

Am Abend dieses gemütlichen Tages waren sich alle einig: „Natürlich im nächsten Jahr wieder!“

PÖLSTAL



Beste Stimmung herrschte beim Grillfest der Ortsgruppe Pölstal.

ST. PETER OB JUDENBURG



Schiffahrt am Millstätter See.

3 Tage in Kärnten

In die Region Millstätter-See führte uns vom 3. bis 5. Juni die heurige 3-Tagefahrt. Wir besichtigten in Radenthein das Granarium, wo wir selbst Granaten aus dem Fels schlagen konnten. Nach dem Mittagessen gab es eine Führung in der Stiftskirche Millstatt und eine Seerundfahrt. Im Hotel Moserhof in Seeboden bezogen wir unser Quartier. Am 2. Tag ging es ins Bonsaimuseum. In der nahen Burg Sommeregg sahen wir das Foltermuseum. Höhepunkt war das Kon-

zert der Kärntner Sänger aus Tangern, die mit viel Applaus bedacht wurden. Am Donnerstag ging es nach Gmünd ins Pankratium – Haus des Staunens, wo wir interessante Experimente sahen. Über die Malta-Hochalmstraße kamen wir zur Kölbreinsperre, der höchsten Staumauer in Österreich. Nach dem Mittagessen im Panorama-Restaurant besichtigten wir das Innere der Sperrmauer. Über den Katschberg kamen wir wieder wohlbehalten in St. Peter an.

BUCHTIPP



ITALIENISCHE KÜCHE

„Wilde Feigen & Fenchel“ nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Sardinien und das sonnenverwöhnte Italien. Sardinien ist eine Art Italien-Konzentrat, wo sich viele Bräuche erhalten haben, konserviert in der Zeit. Vor allem ist es ein Ort, an dem die beiden Wesenselemente der italienischen Kultur im Vordergrund stehen: Essen und Familie.

Letitia Clark: **Wilde Feigen und Fenchel. Ein Jahr in meiner italienischen Küche**
ZS Verlag; ISBN 978-3-96584-500-8; 272 Seiten; 224 Abb.; Hardcover; € 35,00

WIR HABEN VIELE GUTE SEITEN:



KNITTELFELD

KNITTELFELD



Schloss Eggenberg.

Maiandacht

Die Maiandacht des Seniorenbundes am 21. Mai darf wohl als außergewöhnlich schöne und stimmige Maiandacht bezeichnet werden. In den von Dieter Haider ausgewählten und von Lisbeth und Bartholomäus Reiter vorgebrachten Texten wurde Maria als Friedenskönigin um ihre Hilfe für

unsere unruhige Weltsituation angerufen.

Die Sängerrunde Lobmingtal hob mit ihren Marienliedern die feierliche Stimmung.

Die Mitfeiernden gingen tief berührt und mit Hoffnung gestärkt von dieser Maiandacht zufrieden nach Hause.

Kulturreise in Graz und Thal

Die „Steiermarkschau“ sowie die Präsentation „Ambition und Illusion“ im Schloss Eggenberg genoss die Knittelfelder Seniorengruppe ebenso wie die Führung durch die Ernst-Fuchs-Kirche in Thal. Fuchs galt als profunder Kenner der biblischen Schriften sowie von christlicher und jüdischer Symbolik. Er gestaltete den Ausbau der 1772 dem Hl. Jakobus geweihten Kirche im Sinne eines Gesamtkunstwerkes

aus historischen und zeitgenössischen Elementen mit expressiver Farbsymbolik und beeindruckender Lichtregie.

Der Tagesausflug mit zwei Murtal-Bussen wurde mit einem Aufenthalt beim Thaler See abgerundet. BO Karl Spitzer und Reiseleiter Dr. Hans Pletz bedankten sich bei den Mitreisenden aus allen Ortsgruppen für den klaglosen Ablauf der vollends gelungenen Kulturreise.

LOBMINGTAL



Sängerrunde Lobmingtal.

SPIELBERG-FLATSCHACH



Jahreshauptversammlung

Bei unserer Jahreshauptversammlung am 10. Juli am Anwesen der Familie Plöbst beeindruckten uns der Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl und BO Karl Spitzer. Obmann Wolfgang Pichler hielt eine Rückschau über das abgelaufene Jahr und eine Vorschau über die nächsten Veranstaltungen. In

den Ansprachen wurde hervorgehoben, wie wichtig die sozialen Kontakte für die ältere Generation sind und man bedankte sich für die vielen Veranstaltungen. Im Anschluss an die JHV fand das alljährige Grillfest statt, bei dem sich auch der Landesobmann noch sehr gut mit den Mitgliedern unterhielt.

**Landesobmann
Ernest Schwindsackl
mit Mitgliedern.**

Mit Kuchen und Kaffee wurde die JHV und das Grillfest beendet.

BUCHTIPP

ÖSTERREICH IM JAHR 1945

80. JAHRESTAG ZUM ENDE DES ZWEITEN WELTKRIEGS

Frühjahr 1945: Österreich wurde zwischen den vorrückenden Armeen der alliierten Mächte für ungewisse Zeit in ein politisches Niemandsland verwandelt. Es herrschten Chaos, Hoffnung und Angst. Kurt Bauer beschreibt die unterschiedlichen Schicksale und Erfahrungen der Menschen in diesem turbulenten Jahr anhand von Alltagsgeschichten. Ein facettenreiches und packendes Buch.

Kurt Bauer: Niemandsland zwischen Krieg und Frieden. Österreich im Jahr 1945
Residenz Verlag; ISBN 978-3-7017-3631-7; 224 Seiten; Hardcover; € 29,00



ST. MARGARETHEN BEI KNITTELFELD



Vor dem AT&S-Werk.

Werksbesichtigung

Unser Organisationsreferent Herbert Stehring brachte uns im Juni zu einer Besichtigung des Werkes AT&S in Leoben-Leitendorf. Wir erlebten eine äußerst interessante Führung durch das Werk und waren sehr erstaunt, wie wichtig die Produkte weltweit sind und dass auch jeder von uns schon einige Leiterplättchen in Verwendung hat: z. B. im Handy, in der Bankomatkarte, im Auto (Navy...), usw. Für Juli organisierte unsere Schriftführerin Sonja Enzinger einen Vortrag über KI (Künstliche Intelligenz) im Rachauer Stadl. Frau Manuela Machner entführte uns

sehr gekonnt in die Welt der KI. Wir erfuhren z. B. wie Künstliche Intelligenz entsteht und wie sie arbeitet. Der Vortrag ist sehr empfehlenswert – obwohl wir manchmal etwas überfordert waren, lernten wir sehr viel Interessantes.

Im Juni wurden alle Mitglieder, die im 1. Halbjahr einen runden Geburtstag feierten, zum Essen in den Rachauer Stadl eingeladen. Josefine Mitteregger und Fritz Waidacher (beide 70), Johann Stehring, Gerhild Pletz, und Elfriede Hochfellner (alle 80).

MURAU

Dorfmuseum

Ein voller Erfolg war unser Kesselglas-Schmaus beim Taferner-Teich Anfang Juli. Viele Mitglieder ließen sich das hervorragende Gericht in der herrlichen Natur bei bestem Wetter schmecken. Manche kamen nach einer kurzen Wanderung dazu. Als Nachtisch gab es selbstgebackene Mehlspeisen mit Kaffee.

Im August hatten wir die Möglichkeit, unter fachkundiger Führung von Herrn Josef Dorfer das Dorfmuseum im Ort zu besichtigen. Viele alte Exponate aus der Landwirtschaft sind ausgestellt und sorgten bei den jüngeren Besuchern für Staunen. Im Anschluss fand ein fröhliches „Zsammsitzn“ bei Kuchen und Kaffee statt, das fast bis in die Abendstunden dauerte.

Geburtstagsjubilare im Juni und Juli waren Martha Maierhofer und Anna Tockner. Wir gratulieren herzlich.

KRAKAUEBENE/KRAKAUSCHATTEN



Die Wanderer bei der Rast vor der Kreuzerhütte.

KRAKAUDORF



Die sehr zufriedenen Zuhörer.

Erste-Hilfe-Kurs

Sportlich starteten wir in den Frühling und zwar mit einem Kegelnachmittag beim Hammerschmid. Ein Erste-Hilfe-Kurs bei Dr. Thanner bot praktische Einblicke zu Notfällen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sowie zu Maßnahmen, die in solchen Notfällen ergriffen werden müssen. Weitere Highlights waren: der Ausflug zum Sölkpass mit Wanderung und Harmonika-Unterhaltung von

Sepp Gautsch in der Kreuzerhütte und die Tour ins Prebertal zur Möslhütte. Bei gutem Essen, Musik und Gesang genossen wir das Beisammensein in vollen Zügen. Eva Spreitzer, Norbert Stoltz und Annemarie Fixl durften wir zum 70. und Johanna Macheiner zum 90. Geburtstag gratulieren. Alles Gute und Gottes Segen den Geburtstagskindern.

Gesellige Almwanderung

Die alljährliche Almwanderung am 7. August führte uns heuer ins Lachtal zur Großlachtalhütte. Sehr viele Senioren nahmen teil. Gäste aus Liebenau durften wir auch begrüßen. Ein kleiner Teil schaffte es bis zum Gipfelkreuz, die anderen blieben bei der Hütte, wo es sehr lustig zuging. Unser Musikant Günther unterhielt die Senioren bis

zum späten Nachmittag mit seiner Musik. Auch unser Bürgermeister und unser Bezirksobmann besuchten uns bei der Hütte. Verköstigt wurden wir mit einem sehr guten Schweinsbraten und Krapfen von der Hüttenwirtin. Zum Schluss waren alle der Meinung:

„Es war ein wunderschöner Tag!“

OBERWÖLZ



Senioren-Sammel-Platz.

RANTEN



Ausflug Dobraunsch – Villacher Alpenstraße

Unser Tagesausflug auf den Dobraunsch war wunderschön. Der geführte Besuch im 10.000m² großen, ehrenamtlich geführten Alpengarten mit 800 ausgewiesenen Pflanzen und die Ausblicke von den vielen Aussichtsplattformen, z. B. auf die "Rote Wand" (Abbruchgebiet mehrerer großer Bergstürze), sorgten für großes Staunen. Weiter

auf den Berg, auf 1732m Höhe, brachen viele nach dem gemeinsamen Mittagessen im Berggasthof Rostrattenhütte zu Wanderungen in verschiedene Richtungen auf. Der Rest der Mitglieder verweilte inzwischen auf der Rostratte mit gemütlicher Unterhaltung. Zufrieden und wohlbehalten kehrten alle 51 Teilnehmer wieder heim.

Jubilare

Maria Lick 90 Jahre, Manfred Moser 70 Jahre, Wilfried Habig 80 Jahre, Urban Bliem 85 Jahre, Katharina Staber 75 Jahre, Erwin Winkler 75 Jahre, (nicht am Foto).

Waltraud Guster 70 Jahre, (nicht am Foto), Maria Steiner 90 Jahre, Veronika Taxacher 80 Jahre, Hermi Staber 85 Jahre, Robert Zangl 70 Jahre, Martha Zangl 70 Jahre, Willibald Bischof 70 Jahre, Veronika Auer 75 Jahre, Alois Auer 85 Jahre, Johann Lechner 75 Jahre.

Die Jubilare mit den OG-Verantwortlichen.

ST. GEORGEN AM KREISCHBERG



Tagesausflug auf den Dobratsch mit 51 Teilnehmern.

SÜDOSTSTEIERMARK FELDBACH

EDELSBACH



1. Reihe v. links: A. Straßgietl, E. Kratschmann u. E. Pfeifer

2. Reihe v. links: W. Humer, J. Rauch, P. Wiedner-Hiebaum, F. Knaus u. Obm. A. Meier.

Geburtstagsfeier

Für alle Geburtstagsjubilare hielten wir beim Gh. Rodler eine gemeinsame Geburtstagsfeier ab. Bei einem guten Essen und einem guten Glaserl Wein konnten die Geburtstagskinder in alten Erinnerungen schwelgen.

Zu seinem 90. Geburtstag durften wir Herrn Walter Humer herzliche Glückwünsche aussprechen. Frau Aloisa Scharler war leider verhindert. Weiters gratulierten wir zu ih-

rem 85. Geburtstag Frau Anna Dunkl und Herrn Josef Rauch. Frau Maria Fauland werden wir noch zu Hause gratulieren. Ihren 80. Geburtstag feierten Anna Straßgietl, Erna Kratschmann, Philomena Wiedner-Hiebaum und Franz Knaus. Ihren 75. Geburtstag feierten Erna-Maria Pfeifer und Alois Höfler. Wir wünschen unseren Mitgliedern noch weitere gesunde, glückliche und zufriedene Jahre.

Muttertagsfahrt

Friesach – die älteste Stadt Kärntens – war das Ziel der traditionellen Muttertagsfahrt 2025 des Seniorenbundes Fehring. Herrlichstes Frühsommerwetter begleitete unsere Reise in unser Nachbarbundesland Kärnten. Nach einem kurzen Rundgang im Stadtzentrum von Friesach und einem ausgezeichneten Mittagessen brachte uns unser Bus zum Eingang von „Erlebnis – Burgbau – Friesach“. Auf sehr humoristische Art und Weise erfuhren wir

viele Informationen über dieses interessante Projekt, bei dem mit mittelalterlichen Handwerksmethoden eine Burg erbaut wird. Den Abend verbrachten wir wieder mit einer guten Jause in einer Buschenschenke in Fehring, wo den anwesenden Damen von Stadträtin Ute Schmied – in Vertretung des Bürgermeisters von Fehring – Blumen überreicht wurden, die uns den ganzen Sommer an diese schöne Fahrt erinnern werden.

FEHRING



Vor dem historischen Bauwerk in Friesach.

FELDBACH



Auch mit 60 plus „Rauf aufs Radl“

Unter diesem Motto gründete unser Seniorenbund eine Radfahrgruppe. Einmal im Monat starten wir eine Ausfahrt mit einer Streckenlänge von 50 – 70 km. Für die optimale Vorbereitung veranstaltete der Seniorenbund zu Beginn der Saison einen E-Bike Kurs, wo alle Teilnehmer wertvolle Tipps für ein sicheres Fahren erhielten. Franz Neubauer stellt mit seinem Team immer wieder

sehr schöne, anspruchsvolle Routen zusammen und erfreulicherweise dürfen wir jetzt immer über 20 Teilnehmer pro Ausfahrt begrüßen. Natürlich ist die Streckenführung immer so angelegt, dass auch Zeit für eine Pause mit gemütlichem Beisammensein gegeben ist. Wir hoffen, dass wir noch einige Senioren fürs Radfahren begeistern können.

Ausflüge und Geburtstage

Unsere, von der Ortsgruppe geplanten Aktivitäten, (Tagesfahrten, Radausflüge, Kegeln, Kartenspiel u. Wandern) erfreuen sich großer Beliebtheit und werden auch sehr gut angenommen.

Geburtstage:

80 Jahre: Herr Hutter Franz, Frau Makos Sonya, Herr Wurm Walter, Frau Hutter Ludmilla,
85 Jahre: Herr Josef Lambrecht.

Besuch des Schlosses Tabor im Burgenland.

HATZENDORF



Die Radfahrgruppe bei einer Verschnaufpause.

JÄGERBERG



Die vergnügliche Reisegruppe.

Volles Haus beim Sommerfest

Beim diesjährigen Seniorenpfarrfest der Pfarrgruppe Kirchbach konnte Obmann Josef Uller zahlreiche Ehrengäste begrüßen. Neben Bürgermeister Anton Prödl, NR-Abg. Dr. Agnes Totter und Bezirksobmann VetR Dr. Othmar Sorger konnten auch unser Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl und Pfarrer Mag. Christian Grabner willkommen geheißen werden. Bei ausgezeichnetem Essen und

feinen Weinen sowie unterhaltsamer Musik war die Stimmung bestens und es wurde bis in den späten Nachmittag gefeiert. Allen Besuchern und besonders den tatkräftigen Mitarbeitenden gilt unser herzlicher Dank.

Ingrid Leitner, Pfarrer Mag. Christian Grabner, Luise Grabner-Schützenhöfer u. LO BR Ernest Schwindsackl.

Vier-Tages-Reise nach Kärnten

Anfangs Juli besuchten wir für 4 Tage das schöne Kärnten. Von Klagenfurt bis nach Maria Wörth genossen wir eine Schiffsfahrt. Nach einem Stadtbummel in Velden fuhren wir nach St. Urban zu unserem Hotel Kogler's Pfeffermühle. Am zweiten Tag brachte uns von Tarvis aus die Gondel hinauf nach Maria Lussari. Den Nachmittag verbrachten wir in Tarvis, natürlich um in der Markthalle etwas einzukaufen.

Die Fahrt auf die Falkert/Heidalm stand am nächsten Tag am Programm. Am Heimweg besuchten wir noch die Burg Hochosterwitz. Zum Abschluss stärkten wir uns in einer Buschenschank und schließlich landeten wir wieder glücklich und zufrieden in unserem Zuhause. Im August gab es dann wieder unser traditionelles Sommerfest mit Musik und vielen schönen Preisen.

KIRCHBACH-ZERLACH



LEITERSDORF IM RAABTAL



Beim „Ramswirt“ in Kirchberg am Wechsel.

Bullenschau

Zuerst ging die Fahrt nach Reichenau/Rax zur „Hochquellen-Wasserleitung nach Wien“ einschließlich einer sehr interessanten Führung und einem Museumsbesuch.

Danach fuhren wir nach Kirchberg am Wechsel zum „Ramswirt“. Die Familie Pichler samt Team verwöhnte uns mit einem ausgezeichneten Mittagessen. Der Seniorchef brachte uns nach dem Mittagessen zur

Bullenschau. Wir bekamen Einblick in die Rinder- und Schweinehaltung und konnten im Anschluss im Hofladen diverse Produkte aus der Eigenproduktion erwerben.

Der Besuch der Mostschenke Brunner in Damberg bei Ilz rundete diesen schönen Ausflugstag ab.

Nach einer ausgezeichneten Jause traten wir die Heimreise an.

Vier Tage in Ramsau und Umgebung

Eine große Schar begeisterter Radfahrer unserer Ortsgruppe hat auch heuer wieder an der Landes-Radsternfahrt nach St. Margarethen teilgenommen. Unser diesjähriger Ausflug führte uns in die Ramsau. Nach einer Frühstückspause in Lind fuhren wir nach Filzmoos, danach auf die Hochalm und anschließend weiter zum Hotel Post in Ramsau/Kulm.

Am 2. Tag ging es durch die Silber-

karklamm zur Silberkarhütte. Es folgten ein Besuch der Lodenwalke, des Ortes Ramsau und eine kleine Wanderung auf der Planai. Mit der Gondel fuhren wir am 3. Tag auf den Dachstein, wo uns leider dichter Nebel empfing. Am Nachmittag erkundeten wir Ramsau und Schladming. Der Abschluss führte uns auf die Sonnenalm, wo bei geselligem Beisammensein ein ganz toller Ausflug zu Ende ging.

SCHWARZAU-MITTERLABILL



Unsere aktiven und fitten Seniorinnen und Senioren.

Ausflug ins Almenland

Im Juli unternahmen wir mit 40 Personen einen wunderschönen Ausflug zur Teichalm. Bei herrlichem Wetter genossen wir einen gemütlichen Spaziergang rund um den Almsee sowie über den Holzsteg durch das Hochmoor. Besonders beeindruckend war der große hölzerne Holzochse, der aus rund 22.000 Schindeln gefertigt ist und uns alle zum Staunen brachte.

Nach einer kleinen Stärkung in der Latschenhütte ging es weiter über

die Sommeralm in die Brandlukken, wo wir ein köstliches Bradl auf der Huabn serviert bekamen. Gut gestärkt begaben wir uns anschließend zu unseren Plätzen im Huabn Theater, wo heuer das Jubiläumstück „Der Brandluckner Jedermann“ aufgeführt wurde. Das Stück fand großen Anklang und regte so manchen zum Nachdenken an. Die Laien-Darsteller wurden für ihre eindrucksvolle Leistung mit tosendem Applaus verabschiedet.

PALDAU



Unsere Gruppe vor der Dachstein Talstation.

Bewegung mit Radio Steiermark im Park

Die Besichtigung der Fa. Miba in Kirchbach fand mit 53 Personen großen Zuspruch.

17 Radler haben die Radsternfahrt (58km) unter brütender Hitze gemeistert. Anfang Juli luden wir unsere diesjährigen Jubilare zu einer Feierstunde mit Hr. Pfarrer Mag. Wolfgang Toberer und gesanglicher Umrahmung durch unseren Seniorencchor. Groß war das Interesse an der Bewegungsoffensive mit Radio

Steiermark und der Sport Union im Generationenpark in unserer Marktgemeinde Schwarzaatal.

Eine Einladung kultureller Art war die Fahrt zum Brandlucken Huabn Theater zur Aufführung Jedermann. Dank vieler auswärtiger Gäste konnten wir mit einem voll besetzten Bus anreisen. Das Sommerfest der OG Jagerberg haben wir besucht und verbrachten einen lustigen Nachmittag bei bester Gesellschaft.

ST. ANNA AM AIGEN



Besuch des Huabn Theaters auf der Brandlucken.

ST. STEFAN IM ROSENTAL



Hohe Geburtstage

Am 22. Juni wurden die 80-, 85-, 90- und 95-jährigen Geburtstags- und Hochzeitsjubilarinnen und -jubilare bei einer festlichen Feier im Gasthaus Leber in Glojach geehrt. Leider konnten nicht alle Jubilare teilnehmen (gesamt 15 Geburts-

tags- und 8 Hochzeitsjubilare). 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.

Die Jubilare bei der gemeinsamen Feier.

50-jähriges Bestandsjubiläum

1975 wurde die Ortsgruppe von Josef Jaindl Zoppolten 111 gegründet. Obmann Josef Jaindl konnte viele Ehrengäste begrüßen: Landesobmann BR Ernest Schwind-sackl, BO VetR. Dr. Othmar Sorger, LAbg. ÖR Franz Fartek, Ehrenobfrau Maria Großschedl, Bgm. Robert Hammer, Ehrenobmann Josef Kapper. Ehrenobmann Herbert Steirer,

Vize. Bgm. Maria Maurer, Gem. Kassier Andreas Schaar. Obmann Josef Jaindl bedankte sich bei den Obmännern Josef Jaindl, Friedrich Hofer, Josef Kapper und Herbert Steirer für ihren ehrenamtlichen Einsatz.

Ehrengäste mit Obmann und Vorgängern.

UNTERLAMM



RADKERSBURG

BAD RADKERSBURG



Rast unter der schattigen Weinhecke.

Radausflüge und Kaffeetreffs

Die Ortsgruppe Bad Radkersburg veranstaltet von April bis Oktober regelmäßig Radausflüge. Im Juli fuhren die sportbegeisterten Senioren vom Hauptplatz Bad Radkersburg 15 km bei zeitweise starkem Wind durch die umliegenden Dörfer zu einem urigen Buschenschank in Dornau. Dort kamen noch weitere Mitglieder hinzu, so dass letztendlich 26 Mitglieder bei einer guten Jause beisammensa-

Ben. Obmann Walter Bauer freute sich sehr, dass 22 Personen davon im grünen Vereinsleiberl erschienen waren.

Sehr beliebt in den heißen Sommermonaten sind auch die Kaffeetreffs. In der Kurkonditorei und im Café Wandelhalle des JUFA-Hotels verbrachten Mitglieder bei kulinarischen Eiskreationen einen gemütlichen Nachmittag.

Bergluft

Im August unternahmen wir einen herrlichen Tagesausflug in das malerische Filzmoos. Ein besonderes Highlight des Tages war die gemütliche Fahrt mit den Pferdekutschen, die uns durch die idyllische Landschaft hinauf zur Unterhofalm brachte. Oben angekommen, erwartete uns nicht nur ein atemberaubender Blick auf die umliegenden Bergwelt, sondern auch frische Bergluft, die zum Durchatmen

einlud. Bei strahlendem Sonnenschein ließen sich unsere stets gut gelaunten Senioren ein köstliches Mittagessen in geselliger Runde schmecken. Nach diesem gelungenen Aufenthalt auf der Alm traten wir am Nachmittag die Rückfahrt an und legten unterwegs noch eine entspannte Kaffeepause in Schladming ein. Es war ein rundum gelungener Ausflug, der noch lange in Erinnerung bleiben wird.

METTERSDORF AM SASSBACH



Pferdekutschenfahrt auf die Unterhofalm.

ST. PETER AM OTTERS BACH



Geburtstagsfeier

„Am 06. Juni fand in der Ottersbachmühle die gemeinsame Feier halbrunder und runder Geburtstage ab 70 statt. Acht Mitglieder unserer OG nahmen daran teil und verbrachten nach der Gratulation durch Obm. Prisching (stehend

Die Jubilare.

Bildmitte) und im Beisein zuständiger Funktionärinnen und Funktionäre einen gemütlichen Nachmittag. Besonders erfreulich war die Anwesenheit von Frau V. Pronegg (im Rollstuhl), die ihren 95. Geburtstag feierte und somit die Drittälteste in unserer Ortsgruppe ist.“

Fahrt nach Mauthausen

Die Zweitagesfahrt führte uns diesmal nach Nieder- und Oberösterreich. In Mayerling erfuhren wir viel Geschichtliches über das Leben und den Tod von Kronprinz Rudolf und seiner Geliebten Mary Vetsera. Zweiter Programm punkt am 1. Tag: Besichtigung des Laufkraftwerkes und der Schiffsschleuse Ybbs Personbeug an der Donau. Spannend, wie so ein großes Kraftwerk funktioniert, Stromerzeugung konnte hautnah

erlebt werden. Der Höhepunkt der Reise war für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Sicherheit die Erinnerungsstätte Mauthausen. „Alles, was wir in dieser Gedenkstätte gesehen und gehört haben, war mit Sicherheit viel Neues, so ganz anders als wir es in der Schule gelernt und wahrgenommen hatten“, fasst Obfrau Anna Leitl zusammen. Margot und Josef Hirtl feierten ihre Diamantene Hochzeit.

VOITSBERG

KÖFLACH-GRADEN



Dabeisein ist alles.

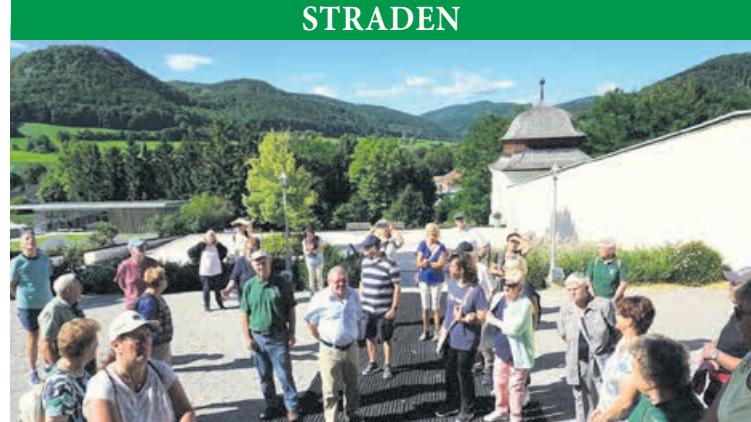
Friedenskircherl

Bereits im 11. Jahrhundert wurde die erste Kirche am Weizberg errichtet. Die schlichte romanische Basilika wurde im 18. Jahrhundert durch eine barocke Basilika ersetzt. Im Jänner 2018 zur Basilica minor ernannt, ist sie die fünfte Kirche im Gebiet der Diözese Graz Seckau. Im Anschluss an die Kirche ging es zum Lipizzanerfranzl in Bärndorf (Heiligenkreuz) zum Mittagessen. Der dritte Anlauf auf die Stoderalm

war erfolgreich. Mit einem vollbesetzten Stockbus auf der wunderschönen Alpenstraße hinauf auf 2048m und dann die Wanderung zum Friedenskircherl, dem schönsten Platz Österreichs im Jahr 2022. Erbaut wurde es von Emil Ritter von Horstig im Jahr 1902 und steht als Symbol für Toleranz und gegenseitige Achtung.

Mittagessen war dann in der Stoderhütte.

STRADEN



Die Reiseteilnehmer vor der Kirche in Mayerling.

Therapiezentrum

Die Köflacher Ortsgruppe des Steirischen Seniorenbundes ist sehr aktiv und macht immer wieder Workshops und Ausflüge. Ende Juli stand ein Besuch zum Gesundheitsinstitut Schilling in Stallhofen am Programm. Mit einem Begrüßungsgetränk empfing Geschäftsführerin Kunigunde Schilling ihre Gäste und führte sie persönlich durch das Haus. Seit über einem Jahrzehnt steht das Therapiezentrum für herausragende

medizinische Versorgung und individuelle Betreuung in der Region. Die Vielfalt der therapeutischen Behandlungen beeindruckte die interessierten Senioren und gab Anlass für viele Fragen.

Mit einer kleinen gemeinsamen Turnübung, die im Alltag für ältere Menschen angewendet wird, und einer anschließenden Jause wurde der Vormittag informativ und erfolgreich beendet.

MOOSKIRCHEN



Die erste Gruppe unserer Wanderer beim Friedenskircherl.

SÖDING



Unsere Reisegruppe vor dem Portal der Schlosskirche Stainz.

Schloss Stainz

Viel Interessantes haben wir über das Leben und Wirken von Erzherzog Johann bei einer Führung im Schloss Stainz erfahren. Seine fortschrittlichen Ideen wirken heute noch nachhaltig für die ganze Steiermark. Zu nennen sind die Gründung des Joanneum Graz, der Montanuniversität, der Grazer Wechselseitigen und der Steiermärkischen Sparkasse. Auch der Bau und die Trassenführung der Graz-Köflacher-Bahn wurden von ihm bestimmt.

Nach dem Mittagessen im „Gamsbad“ fuhren wir mit dem „Flascherlzug“ von Stainz nach Preding und retour. Der Name Flascherlzug geht auf das Wirken des Wunderdoktors „Höllerhansl“ zurück. Menschen aus verschiedenen Gegenden brachten eine Urinprobe in einem Flascherl zum Wunderdoktor. Damit konnte er die Krankheiten der Besucher feststellen.

Parlamentsbesuch

Im Juli fuhren wir nach Wien in das Parlament. Der Begriff Parlament kommt aus dem französischen und bedeutet "reden". Das österreichische Parlament besteht aus zwei Kammern: dem Nationalrat und dem Bundesrat. Im Rahmen einer Führung erfuhren wir sehr interessante Informationen. Sehr beeindruckt waren wir von der Größe des Gebäudes, vor allem die Säulenhalle war ein richtiger Blickfang. Zum Wien-Besuch gehört natürlich

das Schweizerhaus und der Prater. Im Schweizerhaus genossen wir hervorragende Stelzen. Nach dem Essen gingen ein paar von uns im Prater spazieren, andere besuchten das Wachsmodell von Madame Tussauds. Dieses war auch sehr interessant. Nach einem Kaffee ging es dann leider auch schon wieder nach Hause.

Vor dem Parlament in Wien.

ST. JOHANN-KÖPPLING



WEIZ

ALBERSDORF-PREBUCH



Mohnblumen soweit das Auge reicht.

Niederösterreich zur Mohnblüte

Unsere Zwei-Tages-Sonderfahrt am 3. und 4. Juli führte uns ins schöne Niederösterreich zur Mohnblüte, wo wir die blühenden Felder bestaunen konnten. Dann ging es weiter nach Spoginitz zum Kräuterdorf sowie auch zum Sonnentor nach Amschlag, wo Unmengen an Bio-Kräuter verarbeitet und in die ganze Welt verschickt werden. Genächtigt wurde in Langschlag.

Am 2. Tag fuhren wir per Schiff von Melk nach Spitz. Die Besichtigungen in Spitz fielen wegen starken Regens ins Wasser, sodass wir die Heimreise antraten. Trotzdem waren es zwei schöne und lehrreiche Tage. Am 7. August besuchten wir bei herrlichem Wetter die Aflenzer Bürgeralpe. Die traumhafte Aussicht, die gute Luft und das gute Essen waren einfach einen Ausflug wert.

**DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN**

ANGER

Trude Übelleitner, Rosi Felchl, Anni Putz und Rosi Taferner.

Senioren aktiv

Bei wunderschönem Wetter führte unser Tagesausflug ins Ausseerland. Wir besuchten die Blaa Alm, Bad Aussee und Altaussee. Vom Grundlsee vorbei an der Gößlerwand ging es dann zum Toplitzsee. Bei einer Plättenfahrt konnten wir auch den Kammersee bewundern. Dieser Ausflug wird uns in sehr guter Erinnerung bleiben.

Unsere jährliche Halbtageswanderung führte uns bei wunderbarem Wetter nach Gasen entlang des Wasserweges. Bgm. Gruber begrüßte

uns herzlich und erzählte, wie der Wasserweg entstanden ist. Einen Schnaps spendierte er ebenso und so gingen wir den steilen Weg aufwärts. Unterwegs wartete eine Labstelle auf uns.

Wieder im Dorf angekommen, kehrten wir im GH Grabenbauer ein. Hier genehmigten wir uns eine Jause und Getränke. Mit guten Gesprächen ging dieser Tag gemütlich zu Ende. Unser Mitglied Christine Grabenbauer mit 86 Jahren schaffte den Abstieg bravurös. Alle Achtung.

Eine Woche Burgenland

Burgenland ein faszinierendes Stück Österreichs.

Mit zwei voll besetzten Bussen waren wir heuer im Burgenland eine Woche unterwegs. Nach unseren Ausflügen in den Bergen in den letzten Jahren war diesmal die weite Ebene des Seewinkels unser Ziel. Unser gemütliches Quartier war im Hotel Post in Illmitz und es gab interessante Führungen und Aus-

flüge: Pralinenmanufaktur Spiegel in Bad Tatzmannsdorf, Duftafari in Frauenkirchen, die Kutschenfahrt in der Puszta, durch die Weinkellerei Scheiblhofer in Andau, durch die Städte Sopron und Eisenstadt, Essigmanufaktur Gölles und eine stimmungsvolle Schiffsfahrt auf dem Neusiedlersee mit Abendessen und faszinierendem Sonnenuntergang.

FISCHBACH

Bei der Kernölverkostung.

Geburtstagsfeier

Der Seniorenbund Fladnitz/T. lud am 11. Juni zur Geburtstagsfeier der 70-, 75-, 80-, 85-, 90- und 95-Jährigen mit ihren Partnern bzw. Partnern ein. Nach einem Dankgottesdienst in der Pfarrkirche, zelebriert von Herrn Pfarrer Karl Rechberger, ging es zum gemeinsamen Mittagessen

in den Gasthof Donner in Fladnitz. Bei ausgezeichnetem Essen in gemütlicher Atmosphäre mit Musik wurden einige Stunden verbracht und so manche Erinnerungen ausgetauscht. Zweifellos eine gelungene Feier.

Die Jubilare.

Sommerausfahrten

Der Reisanbau in Dietzen war Ziel am 18. August. Von der Betriebsführerin wurde uns über den Reisanbau und die Herstellung der verschiedenen Reisprodukte berichtet, die zum Teil verkostet und auch gekauft werden konnten.

Ein Halbtagsausflug am 12. August führte uns zum Erlebnishof Reczek nach Wundschuh. Dort wurden wir von der Betriebschefin bzw. von der Frau Bürgermeisterin Barbara

Walch – eine Kollegin unserer Bgm. Frau Karelly, die mit uns an Bord war – und der Obfrau des dortigen Sen. Bundes Monika Wallum herzlichst begrüßt. Die Fahrt mit dem Erlebniszug zum Museumsgebäude, die Vorstellung der alten Gerätschaften, die Kürbiskernverkostung inkl. dem Kürbiskernlikörstamperl war ein Erlebnis. Ein großzügig aufgetischter Erlebnisteller war der Abschluss unseres Nachmittags.

FLADNITZ

FLOING



Vorne: Ludmilla Jandl (80), Pfarrer Peter Weberhofer, Mag. Gertrud Gratzer, Johann Gratzer, Franz Ertl (alle 75), Alois Kulmer (95)
2. Reihe: Gerlinde Schwarz, Obfr. Stv., Anton Paierl (BO), Martin Haberl (Bgm.),
Franz Lichtenegger, Roswitha Haberl (beide 70), Hilde Kulmer, Obfrau

Drei-Tages-Fahrt

Ein Dreitägesausflug mit dem Seniorenbund Stubenberg brachte uns über den Sölkpass zum Sölker Marmor mit Führung. Am 2. Tag ging es mit Reisebegleitung zur Kulm Sprungschanze, nach Bad Ischl, dem Traunsee entlang nach Gmunden und Bad Aussee. Am 3. Tag folgten eine Schifffahrt am Grundlsee und Fahrt auf die Tauplitzalm.

Sehr gut besucht war nach einer Andacht in der Gersdorfer Bergkapelle das anschließende Würstlgrillen. Ein sehr unterhaltsamer Nachmittag war der Buschenschankbesuch bei Pilz in Gschmaier.

Eine Schifffahrt auf dem Stubenbergsee mit Buschenschankbesuch findet demnächst statt.

Geburtstagsfeier

Alle Mitglieder, die heuer einen runden oder halbrunden Geburtstag feierten, wurden im Juli zu einer gemeinsamen Geburtstagsfeier eingeladen. Zu Beginn durften wir mit Pfarrer Peter Weberhofer die Hl. Messe in der Dorfkapelle in Lebing feiern.

Als Ehrengäste konnten wir Bezirksobmann Anton Paierl mit Gattin

und Bürgermeister Martin Haberl begrüßen. Nach der Agape vor der Kapelle wurden alle zum Mittagessen und zur anschließenden Feier in das Gasthaus Stixpeter eingeladen.

Wir wünschen den Jubilaren alles Gute für die Zukunft und noch viele schöne Lebensjahre in bester Gesundheit.

HEILBRUNN



Die Ehrengäste mit dem Schwarzkogel Trio.

Theaterbesuch St. Josef

Wir fuhren gemeinsam nach St. Josef, wo am Theater im Bauernhof das Stück „Die Teufelsdirn“ gespielt wurde. Eine Gruppe von sechs Schauspielern lieferte eine sehr turbulente und zum Schmunzeln anregende Aufführung.

Ein Tagesausflug nach Lavamünd zur Floßfahrt auf der Drau am 14. August war ein Erlebnis besonde-

rer Art am Wasser. Von Rabenstein nach Unterdrauburg (Slowenien) und retour ging es vier Stunden - kulinarisch begleitet am Floß durch ein Grillbuffet und Mehlspeisen.

Mit dabei waren auch zwei Musikanter. Sie und das schöne Wetter sorgten für gute Unterhaltung und gute Laune.

Sommerfest

Am 27.06. haben wir unser Sommerfest veranstaltet und es wurde wieder ein großer Erfolg. Aufgespielt hat das Schwarzkogel Trio und unsere Gäste haben sehr eifrig das Tanzbein geschwungen. Als Ehrengäste durften wir unseren Bürgermeister Hannes Grabner sowie die Vizebürgermeisterin Manuela Kutterer sowie unseren Bezirksobmann und LO-Stv. Anton Paierl mit

Gattin begrüßen. Einen großen Dank möchten wir unserem Obmann Franz Neuhold und seiner Gattin Apollonia sowie seinen Stellvertreter:innen für die Organisation aussprechen. Natürlich gebührt auch den vielen Helfer:innen ein Danke, ohne die so ein Fest nicht möglich wäre. Hervorzuheben sind auch die großzügigen Spenden für die Tombola.

HOFSTÄTTEN A. D. RAAB



Die Drau-Floßfahrt war ein Erlebnis.

ILZTAL



Genuss für Auge und Gaumen in Altaussee.

Fünf-Tagesausflug ins Zillertal

Bei strahlendem Himmel begleitete perfektes Reisewetter die 47 Teilnehmer des diesjährigen Fünf-Tagesausflugs ins Zillertal. Die Seniorinnen und Senioren erhielten dabei interessante Einblicke in die Bergwelt des Zillertales. Ein Highlight war die Einkehr im Zellberg Stüberl, geführt vom Zellberg Buam-Chef Gerhard Spitaler und dessen Sohn Georg, einem Mitglied der Fetzig'n. Die

Tage bleiben sicher vielen in Erinnerung und laden zu Gesprächen über Erlebnisse und Eindrücke ein. Obmann Hermann Zaunschirm und Busfahrer Ernst Fasching bedankten sich herzlich, besonders bei Hermi und Herbert Sallegger für die Mithilfe, sowie bei allen Reisenden für Disziplin, Pünktlichkeit und gute Laune. Ein Dank geht auch an das Team für die vorzügliche Organisation.

Besuch der Lebzelterei

Am 8. Mai führte uns der erste Seniorenausflug nach Kärnten. Nach einer gemütlichen Kaffeepause besuchten wir den Affenberg in Lantskron, wo wir die faszinierende Welt der freilebenden Japanmakaken hautnah erleben konnten. Anschließend genossen wir ein köstliches Mittagessen, bevor wir die herrliche Aussicht vom Pyramidenkogel bewunderten. Buschenschankausklang - Heimreise. Am 10. Juli führte uns der zweite Ausflug – leider bei etwas durch-

wachsenem Wetter – auf den Loser. Mit dem Bus ging es direkt zum Bergrestaurant, wo uns ein vorzügliches Mittagessen erwartete. Danach stand ein Besuch in einer Lebzelterei in Altaussee auf dem Programm, bei dem wir interessante Einblicke in die traditionelle Herstellung erhielten. Wie gewohnt klang der Tag mit einer herzhaften Buschenschankjause in geselliger Runde aus. Ein großes Danke an alle, die an dieser Fahrt teilgenommen haben.

LABUCH-UNGERDORF



Vor dem Mandlbergergut.

Unterwegs im Almenland

Am 23. Juli genossen die Mitglieder der Seniorenguppe Laßnitzthal-Hart einen wunderschönen Halbtagesausflug. Das erste Ziel war in St. Kathrein am Offenegg beim Karl Wirt, wo wir ein köstliches Mittagessen zu uns nahmen. In Passail bei der Almenland-Imkerei Kreiner war unser nächster Aufenthalt. Von Herrn Kreiner wurden wir sehr herzlich begrüßt. Bei interessanten

Ausführungen über die Bienen und die kostbaren Erzeugnisse der Bienen durften wir uns auch an den unterschiedlichsten Imkerprodukten erfreuen. Weiter ging unsere Fahrt auf die Teichalm. Dort hatte jeder die Zeit, nach Belieben den Teichalmsee zu umrunden und den Moorweg zu gehen. Nach Erforschung und Stärkung traten wir die Heimreise an.

KOGLHOF



Beeindruckt von der malerischen Bergwelt.

Zwei Tage in der Region Ramsau

Am 22. Juli ging es für die Seniorinnen sehr früh los. Die erste Besichtigung fand in Mandling – Lodenproduktion Wollwelt Steiner statt. Nach dem Zimmerbezug im Hotel Brunner in Gleiming ging es mit dem Preunegg Jet (Gondel) auf die Reiteralm. Dort hatten alle Zeit zur freien Verfügung. Abschließend ging es zurück ins Hotel, wo ein herrliches Abendessen auf die

Gruppe wartete. Nach dem Frühstück wurde am 2. Tag das Mandlberggut besucht, wo Wissenswertes über die Latschenölbrennerei geboten wurde. Weiter ging es in die Ramsau, wo die Seniorinnen mit dem Bergtaxi auf die Sonnenalm gebracht wurden. Dort warteten ein Bauernbuffet sowie Harmonikaspielder auf die Gäste. Rundum – es war ein schöner Ausflug.

LASSNITZTHAL-HART



Einblicke in die Welt der Bienen.

LUDERSDORF-WILFERSDORF



Der Ortsverband wünscht allen Jubilaren noch viele gesunde Jahre.

Südtirol-Reise und Sommerfest

Am 14. Juli starteten wir unsere Reise nach Südtirol. Wir wohnten im Hotel Saxl bei Sterzing. Auf dem Programm standen Ausflüge ins Kloster Neustift bei Brixen, Besichtigung und Führung der Klosteranlage und des Weinberges, Fahrt auf den Jaufenpass und Wanderung im Wanderparadies Ratschings-Jaufen. Auch der Besuch im Bergbaumuseum in Ridnaun sowie die Erdpyramiden in

Kuens werden uns in guter Erinnerung bleiben.
Am 10. August fand das traditionelle Sommerfest unserer Ortsgruppe statt. Bei herrlichem Wetter durfte Obm. Josef Timischl viele Gäste begrüßen, besonders Bgm. Dipl. Ing. (FH) Roman Thomaser und LO-Stv. BO Anton Paierl. Bei Musik wurde Schnitzel, Bowle oder Kaffee und Kuchen genossen sowie das Tanzbein geschwungen.

Geburtstagsfeier

Wie alle Jahre fand auch heuer unsere Geburtstagsfeier am 12. Juli im Gasthaus Baumgartner in Wilfersdorf statt. Besonders begrüßen durften wir heuer unseren neuen Vzbm. Peter Strommer. Nach den Begrüßungsansprachen konnten wir, bevor es zu den Ehrungen ging, ein köstliches Mittagessen einnehmen. Anschließend wurden die Ehrungen vorgenommen.

Am Foto
3. v.li. Walter Seidl (70)
4. v.li. Helga Greiml (70),
5. v.li. Hertha Schmid (80),
6. v.li. Olga Kleinhansl (85),
7. v.li. E.O. Adolf Pollhammer (85)
8. v.li. Gerlinde Zaunschirm (85)
9. v.li. Franz Neuwirth (85),
10. v.li. Eveline Krutzler (70),
vorne sitzend Gertrud Blaim (90)
nicht am Foto Adele Neuherz (85).

MIESENBACH



Seerundgang

Unser Tagesausflug führte uns auf die Tauplitzalm. Bei herrlichem Wetter genossen wir einen schönen Tag auf dieser besonderen Alm. Eine Fahrt zum Ödensee mit Seerundgang und gemeinsames Zusammensitzen runden diesen wundervollen Tag ab.

Jederzeit bestens informiert:

www.zeitung-zeitlos.at

Wanderfreudige Senioren.

Reise Zillertal und Imkereibesuch

Das Schönste auf der Welt ist an sich unser wunderschönes Mitterdorf an der Raab. Trotzdem wollten viele von uns das Zillertal erkunden. Wir genossen Innsbruck mit einer Stadtführung, Besichtigung der Glockengießerei Grassmayer, die Hungerburg und die Berg Isel-Sprungschanze. Eine Fahrt mit der nostalgischen Zillertalbahn, untermauert mit stimmungsvoller Musik von Helga und Franz Taucher, war ein Erlebnis. Wir besuchten

den Achensee, gönnten uns eine schöne Schiffahrt und wanderten zum Ahornboden. Zum Abschluss bewunderten wir die Krimmler Wasserfälle.

Unsere schöne Heimat Mitterdorf erlebten wir bei einer Wanderung „Rund um Mitterdorf“ geführt von Sepp Kreimer und wir besichtigten die Imkerei Kreiner.

Übrigens:

Für 1kg Honig machen die Bienen 150 000 Ausflüge.

MITTERDORF AN DER RAAB



Drei Tage Zillertal.

NITSCHA



Generationenausflug

Der schon traditionelle Oma-Opa-Enkel Ausflug des Seniorenbundes Nitscha führte uns heuer zur Zotter Schokoladenfabrik mit essbarem Tiergarten, wo wir von der Fam. Zotter sehr herzlich begrüßt wurden. Nach einem sehr interessanten Film, in dem wir sehr viel Wissenswertes über die Produktion der Kakaobohnen erfuhren, ging es

weiter zur Schokoladenverkostung. Alt und Jung kostete sich durch das große Angebot der köstlichen Schokoladen.

Anschließend konnte jeder seine Zeit im großen Tiergarten bei den vielen Tieren oder dem vielfältigen Angebot der Spielplätze und Fitnessparcours bis zur Abfahrt verbringen.

Die Naschkatzen vor Ort.

Zeigen Sie, was Ihre Ortsgruppe bewegt!

Ob Ausflug, Treffen oder Jubiläum – erzählen Sie uns davon. Mit unserem neuen Formular geht's ganz leicht. Jetzt herunterladen und loslegen: www.steirischer-seniorenbund.at/downloads. Wir freuen uns auf Ihre Berichte.

Geburtstag

Obfrau Margarethe Klamler feierte im Juni ihren 85. Geburtstag. Wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute und noch viele schöne Lebensjahre in bester Gesundheit.

Das Geburtstagskind mit Gratulanten.

PASSAIL



PUCH BEI WEIZ



Besuch der Molkerei in Voitsberg mit Käseverköstung.

Stollenpilze

Am 12. Juni ging es nach Eisenerz, wo wir uns im Erzbergstollen die Anzucht der Stollenpilze angesehen haben.

Dann ging es zur Gösser Brauerei mit einer Führung und Bierverkostung. Am 7. August fuhren wir in die Weststeiermark. Vormittags hatten wir eine Führung in der Berglandmilch Molkerei Voitsberg mit Käseverkostung. Zum Mittagessen ging es zum Schneiderwirt, wo der Wirt Gottfried

Pignitter vom Schneiderwirt Trio für gute Unterhaltung sorgte. Danach fand die Besichtigung des Kernbaum Museums statt.

Unter dem Motto „Seawas die Radfoahrer“ ging am 25. Juni die Radsternfahrt nach St. Margarethen über die Bühne. Unsere Gruppe war mit 11 Aktiven bei diesem Sportevent vertreten.

Geburtstage: Helga Marek (85), Erna Neuner, Elfriede Zorn (beide 75).

Aktivitäten

Am 9. Mai gab es wieder eine wunderschöne Mutter- und Vatertagsfeier im Gasthaus Schuster. Sie war sehr gut besucht und in dieser entspannten Atmosphäre wurden wie immer alte Erinnerungen zum Leben erweckt.

Weitere Höhepunkte jeden Monat stellen der gemütliche Kaffeepausch und eine lustige Kegelrunde dar. Diese Treffen sind für unseren Zusammenhalt sehr wichtig.

Ein Highlight wie jedes Jahr stellte unser sehr gut besuchtes und lustiges Sommerfest im Juni dar. Bei guter Jause, viel Musik und Gesang wurde bis in die Abendstunden getanzt. Eine Verlosung mit vielen regionalen Preisen rundete die Veranstaltung ab.

Am Freitag, dem 25. Juli starteten wir dann den Ganztagsausflug auf die Tauplitz. Der Bus war voll besetzt und die Stimmung sehr gut.

SINABELKIRCHEN



Im Gasthaus Don Camillo bei der Freizeitanlage Siniwelt.

ST. KATHREIN AM HAUENSTEIN



Wanderung

Am 24. Juli trafen sich 22 Senioren beim Windrad auf der Sommernalm zur gemeinsamen Wanderung. Von dort machten wir uns über die „7 Kegel“ zum Gasthaus Holzmeister auf. Weitere 18 Personen kamen mit dem Auto nach, so dass schließlich rund 40 Senioren mit Schweinsbraten und Wiener

Schnitzel verwöhnt wurden. Den Abschluss gab es bei der neu eröffneten Weizerhütte. Der Vorstand bedankt sich herzlich für die rege Teilnahme.

Windrad schauen.

ST. MARGARETHEN A. D. RAAB



Die Hügellandhalle war Ziel der Rad-Sternfahrt..

Radfahrt durch die Oststeiermark

Der Juli stand im Zeichen der Kultur: Zwei Busse fuhren zum Felsentheater Fertőrákos zur Operette „Der Zigeunerprimas“. Später folgten Besuche der Seebühne Mörbisch (Saturday Night Fever) und des Huabn Theaters auf der Brandlucken (Brandluckner Jedermann). Im August wurde es sportlich: Unsere E-Rad-Gruppe war im oststeirischen Hügelland unterwegs, wanderfreudige Senioren marschierten am Stoderzinken bis

zur Friedenskirche. Für den Herbst ist noch vieles geplant – mehr dazu in der nächsten Zeitlos-Ausgabe.

Wir gratulieren herzlich: F. Fritz, A. Ciocirlan (80), M. Adelmann, H. Kiendl, M. Sulzer, R. Grabner, L. Papst, M. Kohlfürst, A. Ackhofer, P. Weiß, A. Stiendl, A. Auinger (85), F. Fiedler (90), M. Wanz (95).

Alles Gute und viel Gesundheit.

Schinkenwelt Vulkano

Anfang Juli führte uns ein Tagesausflug ins Steirische Vulkanland in Auersbach. Begonnen haben wir gleich mit der Verkostung von Vulkan-Produkten und anschließend führte uns ein Schinkenexperte durch die Schinkenwelt Vulkan.

Nach dem Mittagessen im Weinberg ging es weiter zur Berghofer Mühle bei Fehring. Dort besichtigten wir die Getreide- und Ölmühle. Bei der Rückfahrt machten wir noch Halt bei der Buschenschank Wiesenhofer in Anger.

Die Reifeprüfung.

ST. KATHREIN AM OFFENECK



Leistungsradler

Beim heurigen Grilltag kamen 50 Senioren. Sie wanderten oder fuhren zum Gasthof Kochauf, um sich verwöhnen zu lassen. Die Radsternfahrt mit 400 Teilnehmern endete bei uns vor der Hügellandhalle. Danke an Joachim und seinem Team vom Gasthaus Rauch für die reibungslose Verköstigung. Bei unserer 1-Tagesfahrt nach NÖ war das Ziel die „1. Dirndlmanufaktur“ der Bergbauernfamilie Fuxsteiner.

Dort verkosteten wir viele preisgekrönte Produkte aus handverlesenen Dirndl. Unsere 5-Tagereise führte uns nach Bramberg, Kaprun und ins Habachtal. Einen Tag haben wir am Wildkogel verbracht. Wanderungen, Kegelstunden, Kartenspiel, Tanzen sowie Radfahrten halten uns fit. Bei den Radfahrten waren es meistens 20-25 Teilnehmer und im Durchschnitt wurden immer 80 Kilometer zurückgelegt.

ST. RUPRECHT AN DER RAAB



E-Bike Fahrer mit Bürgermeister Franz Nörher.

STRALLEGG



Zu Gast bei der Horn GmbH in Ratten.

Betriebsbesuch bei Neuroth

Unser Halbtagesausflug führte uns nach Lebring zur Firma Neuroth. Eine interessante Führung mit Wissenswertem rund ums Hören und für Hörlösungen stand am Programm. Dieses Familienunternehmen wurde 1907 in Wien von Paula Neuroth gegründet. 1979 übernahm ihre Tochter Waltraud Schinko die Firma, 2011 die Söhne Lukas und Gregor Schinko. Aus Platzgründen übersiedelte die

Firma 2021 nach Lebring. Derzeit gibt es 190 Mitarbeiter und es werden Hörgeräteschalen und Gehörschutzprodukte hergestellt. Die feine Elektronik wird in der Schweiz, Deutschland oder Dänemark gefertigt und bei Neuroth eingebaut. Das größte Akustiklabor Europas befindet sich auch hier in Lebring. Beim Gansrieglhof in Breitegg ließen wir diesen Nachmittag ausklingen.

Vatertagsausflug

Der Ausflug „Männer unter sich“ erfreut sich alljährlich großer Beliebtheit, zumal zumeist der Besuch eines regionalen Betriebes auf dem Programm steht. Nach dem gemeinsamen Mittagessen war es heuer die Firma Horn GmbH in Ratten, eines der am besten eingerichteten Unternehmen Österreichs in der Metallbranche. Die Beschäftigung von

rund 100 Mitarbeitern und die sehr erfolgreiche Ausbildung von Lehrlingen ist für die Region von großer Bedeutung.

Die Besucher dankten Geschäftsführer Ing. Markus Horn für die interessante Betriebsführung und waren von der modernen Technologie sehr begeistert.

WEIZ



Interessante Einblicke ins Traditionssunternehmen.



Erzbischof Franz Lackner mit den Jubilaren und den Ehrengästen.

Pfarr- und Jubiläumssonntag

Pfarrer Mag. Christian Grabner und der Pfarrgemeinderat von St. Stefan im Rosental luden Priester, Ordensleute und die Pfarrgemeinde zum Festsonntag ein. Nach dem festlichen Einzug mit Begleitung der Marktmusik feierte der Salzburger Erzbischof Dr. Franz Lackner, selbst ein Steirer, mit Jubilaren und Gästen, darunter Alt-LH Hermann Schützenhöfer und Vizebgm. Manfred Walter, den

Festgottesdienst in Konzelebration mit den anwesenden Priestern. Besondere Jubiläen: P. Erich Drögsler feierte seinen 85. Geburtstag und 55 Jahre im Priesterstand, Pfarrer Johann Wallner blickte auf 45 Jahre Seelsorge zurück, P. Dr. Johannes Lechner beging seinen 55. Geburtstag sowie die Ernennung zum Doktor der Theologie. Anschließend luden Pfarrer und Pfarrgemeinderat zum Feiern vor das Pfarrzentrum.



BO Herta Wimmer (2. v. li.) mit den Gratulantinnen.

Lustige Geburtstagsrunde

Es ist ein Fixtermin im August, wenn die Bezirksobfrau des Seniorenbundes, BR a.D. Herta Wimmer, zu ihrem Geburtstag lädt, dann ist eines sicher: Die „alte Garde“ der einstigen Frauenbewegung kommt zusammen. Obwohl es die Organisation in Kapfenberg schon seit einiger Zeit nicht mehr gibt, halten die Damen an ihrer langjährigen Freundschaft und diesem besonderen Treffen fest.

Herta feierte ihren 88. Geburtstag. Im Mittelpunkt stand das gesellige Beisammensein: Es wurde gelacht, Erinnerungen wurden wach, und die Gespräche zeigten, dass die „alte Garde“ noch immer voller Elan und Lebensfreude steckt. Wir wünschten der rüstigen Gastgeberin viel Gesundheit und Gottes Segen, auf dass es noch viele solcher fröhlichen Geburtstagsrunden geben möge.

Ökologische Sonderausgaben in der Steuererklärung

Seit 2022 können Kosten für die thermisch-energetische Sanierung von Gebäuden sowie für den Austausch eines fossilen Heizungssystems gegen ein klimafreundliches Heizungssystem („Heizkesseltausch“) pauschal als Sonderausgaben geltend gemacht werden. Die Berücksichtigung erfolgt unter folgenden Voraussetzungen: Die Ausgaben wurden nach dem 30.06.2022 durch eine Bundesförderung nach dem Umweltförderungsgesetz unterstützt, die Daten an die Finanzverwaltung übermittelt und betragen – nach Abzug der Förderung – mehr als € 4.000 bei einer thermisch-energetischen Sanierung bzw. mehr als € 2.000 bei einem „Heizkesseltausch“.

Was ist für die Berücksichtigung des Sonderausgabenpauschales erforderlich? Die Inanspruchnahme des Pauschales ist bereits bei der An-



Steuerberater Michael Binder

tragstellung der Bundesförderung über die Kommunalkredit Public Consulting zu erklären. Zusätzlich ist die Zustimmung zur Datenübermittlung an das Finanzamt erforderlich. Die erforderlichen Daten werden von der Kommunalkredit Public Consulting direkt an das Finanzamt übermittelt. Das Pauschale wird anschließend automatisch im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung berücksichtigt, eine gesonderte Beantragung ist nicht notwendig.

Wie hoch ist das Sonderausgabenpauschale? Die Höhe des jährlichen Sonderausgabenpauschales für eine geförderte thermisch-energetische Sanierung beträgt € 800 und für einen geförderten Heizkesseltausch € 400. Diese Beträge werden dann für fünf Jahre automatisch in der Arbeitnehmerveranlagung berücksichtigt.

Ab wann kann das Sonderausgabenpauschale berücksichtigt werden? Die Berücksichtigung erfolgt erstmals für das Veranlagungsjahr 2022, sofern das Förderansuchen nach dem 31.03.2022 eingebracht wurde und die gewährte Förderung nach dem 30.06.2022 ausbezahlt wurde.

Prüfen Sie, dass dieses Sonderausgabenpauschale in Ihren Steuerveranlagungen berücksichtigt wurde/wird.

Steuerberatung

Mag. Michael Binder

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

Nächste Termine

Donnerstag,
16. Oktober, 20. November
und am 11. Dezember
jeweils um 14 Uhr.
Teilnahme am Sprechtag nur
nach telefonischer Vereinbarung
unter Tel. 0316/822130

Für unsere Mitglieder entstehen
für die Auskünfte im Rahmen
der Beratung keinerlei Kosten.

Digitale Welt im Alter – Datenschutz und Privatsphäre

Die Nutzung von Smartphones, sozialen Netzwerken und Online-Diensten ist allgegenwärtig. Dabei rückt ein Thema zunehmend in den Fokus, nämlich der Schutz persönlicher Daten. Das österreichische Datenschutzgesetz (DSG) sowie die europäische Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sichern auch älteren Menschen umfassende Rechte im digitalen Raum.

Laut Art. 4 Z 1 DSGVO sind personenbezogene Daten alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen – also etwa Name, Adresse, IP-Adresse oder E-Mail. Wer Daten verarbeitet, muss laut Art. 6 DSGVO eine rechtliche Grundlage haben (etwa Ihre Einwilligung). Viele Dienste, etwa soziale Netzwerke oder Gesundheits-Apps, greifen auf sensible Daten zu. Als Nutzer haben Sie das Recht auf Information (Art.



Foto: Mario Gimpel

Rechtsanwalt A. Kleinbichler

13 DSGVO), auf Auskunft über gespeicherte Daten (Art. 15), auf Berichtigung (Art. 16) und Löschung Ihrer Daten (Art. 17, „Recht auf Vergessenwerden“).

Vorsicht ist jedoch beim sogenannten „Phishing“ geboten (das heißt bei E-Mails oder Nachrichten, die persönliche Daten erschleichen wollen). Wer auf solche Links klickt,

riskiert Datendiebstahl oder Identitätsmissbrauch.

Sie können sich schützen, indem Sie die Datenschutzbestimmungen zuvor genau lesen, bevor Sie zustimmen. Oberstes Prinzip ist, dass Sie nur die nötigsten Daten preisgeben (keine Geburtsdaten oder Adressen in öffentlichen Profilen). Nutzen Sie sichere Passwörter und die Zweifaktor-Authentifizierung. Ebenfalls kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Privatsphäre-Einstellungen bei Facebook, WhatsApp und anderen.

Wurden Ihre Daten unrechtmäßig verarbeitet oder weitergegeben, können Sie sich an die Österreichische Datenschutzbehörde wenden. Auch ein Rechtsanwalt kann Sie dabei unterstützen – insbesondere bei der Durchsetzung von Schadenersatzansprüchen (§ 82 DSGVO) und notwendigen Meldungen.

Rechtsberatung

Mag. Andreas Kleinbichler

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. Teilnahme an Sprechtagen nur nach telefonischer Anmeldung (Tel. 0316/822130).

Nächste Termine

Montag, 06. Okt., 17. Nov.
und am 01. Dez. um 16 Uhr.
Für unsere Mitglieder entstehen
für die rechtlichen Auskünfte im Rahmen des Sprechtags keinerlei Kosten.

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

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

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

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

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 und 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
8076 Vasoldsberg
T: 03135 / 54 666

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



Mit dem E-Bike einmal um die Welt

Ein Paradebeispiel für diese Energie ist Erika Paulitsch. „Radfahren ist ein schöner Sport – man kann ja dabei sitzen“, erzählt die lebensfrohe Grazerin, Jahrgang 1939, mit einem Lächeln. Schon als 12-Jährige bekam sie von ihrem Vater ein Waffenrad geschenkt, versehen mit dem weisen Rat: „Schau gut drauf, dann hält es ein Leben lang.“ Ein Rat, den sie sich zu Herzen nahm: Noch heute fährt sie mit dem alten Rad zum Einkaufen. 2017 sattelte sie auf ein E-Bike um und setzte sich ein ehrgeiziges Ziel: Mit eigener Muskelkraft und ein wenig elektrischer Unterstützung 40.000 Kilometer zu fahren,

Ob für eine symbolische Weltumrundung, eine gesellige Sternfahrt oder mehrtägige Touren ans Meer – unsere steirischen Seniorinnen und Senioren haben wieder fleißig in die Pedale getreten und einmal mehr bewiesen: Bewegung kennt kein Alter, sondern nur die Freude am Tun.

so viele, wie einer Umrundung der Erde entsprechen. 2024 war es so weit: Die Weltumrundung auf zwei Rädern war geschafft. Als treues Mitglied der Radgruppe Graz-Wetzelsdorf inspirierte sie andere durch ihre Ausdauer, ihr Lächeln und ihre unerschütterliche Motivation. Dass Radfahren verbindet, zeigte die heurige Knittelfelder Radstern-

fahrt: Aus allen Himmelsrichtungen radelten aktive Seniorinnen und Senioren nach Spielberg-Sachendorf. Vor Ort sorgte die Ortsgruppe Spielberg-Flatschach für perfekte Betreuung und kulinarische Stärkung. Obmann Wolfgang Pichler und Bezirkssportreferent Willi Edlinger lobten die rege Beteiligung.

Der sportliche Ehrgeiz führte gleich mehrere Ortsgruppen über die Grenzen hinaus. So erkundete eine 18-köpfige Gruppe um Organisator Fritz Schweigberger Ungarn. Ihre Tour führte entlang der Donau bis zur Mündung der Drau in Kroatien und umfasste kulturelle Höhepunkte wie die „Tour de Blanc“ durch das Weinberg von Mohács inklusive Führungen durch sehenswerte Weinkeller. Ebenfalls grenzenlose Radfreude bewies die Ortsgruppe Buch-St. Magdalena: 34 ihrer Mitglieder bewältigten die 190 Kilometer lange Alpe-Adria-Tour von Tarvis bis Monfalcone mit beeindruckender Ausdauer.



Die Teilnehmenden (hier die Tennisspieler) erlebten vier Tage voller Bewegung und Gemeinschaft.

Erfolgreiche Premiere der Sommerspiele

Beim ersten sportlichen Großereignis dieser Art, das mit steirischer Beteiligung in Oberösterreich über die Bühne ging, zeigten Athleten aus ganz Österreich ihr Können in vier Disziplinen.

In äußerst spannenden und sportlich fairen Wettkämpfen wurden bei der Premiere der Seniorenbund-Sommerspiele, veranstaltet vom Seniorenbund Oberösterreich



Dabei sein ist alles – auch beim Kegeln.

und Bundessportreferent Walter Berger, vom 25. bis 28. August in Wels und Freistadt die österreichischen Meister im Tennis, Golf, Stocksport und Kegeln ermittelt.

Der Steirische Seniorenbund präsentierte sich auf dem sportlichen Parkett aktiv mit vier Kegelmannschaften, davon zwei aus Weiz, und je eine aus Hengsberg und Öblarn

sowie einem Herren-Tennisdoppel. In diesem, mit teils hochkarätigen Sportlern besetzten Teilnehmerfeld, erreichten unsere Teilnehmer gute Plätze im Mittelfeld.

„Eine herzliche Gratulation gilt allen steirischen Sportlerinnen und Sportlern, die sich mit großem Engagement und viel Sportsgeist präsentiert haben“, so Landessportreferent Johann Ostermann. „Die Stimmung war hervorragend, wir freuen uns auf eine Fortsetzung.“



Erika Paulitsch mit den Verantwortlichen der Radsternfahrt.



In Ungarn besichtigte die Angerer OG die Grenzsicherung.



Gute Kondition war bei der Alpe-Adria-Tour gefragt.



Ein voller Erfolg war die Radsternfahrt im Bezirk Knittelfeld.

Wer rastet, der rostet: Fahrplan zur Fitness

Wandern, Tanzen, Schwimmen oder Radfahren: Bewegung ist die beste Medizin, um auch in fortgeschrittenem Alter gesund und mobil zu bleiben. Wie der (Wieder)einstieg gelingt und warum der Spaßfaktor dabei nicht fehlen darf, weiß Arne Öhlknecht von der SPORTUNION Steiermark.

Wer im Alter aktiv ist, stärkt nicht nur sein Immunsystem, sondern wirkt auch den typischen Abbau-Prozessen entgegen. Das Geheimnis wirkungsvollen Trainings ist die

richtige Kombination: „Am meisten Sinn macht eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining“, erklärt Arne Öhlknecht von der

Sportunion Steiermark. Ausdauertraining ist gut für das Herz-Kreislauf-System, Krafttraining trainiert die Muskeln und sorgt für Leistungsfähigkeit, und Koordinationstraining ist die Basis für eine gute Reaktionsfähigkeit und ein gutes Gleichgewichtsgefühl und das senkt letzten Endes auch das Risiko für Stürze.

Für den Anfang gilt: langsam starten und die Belastung schrittweise steigern, so Öhlknecht, um

Verletzungen zu vermeiden. Regelmäßigkeit ist dabei wichtiger als Intensität, denn schon zwei Einheiten pro Woche zeigen große Wirkung. Die Wahl der Sportart ist zweitrangig, solange die Freude im Vordergrund steht, denn nur mit Freude bleiben Sie langfristig am Ball.

„Vor dem Start nicht auf den Gesundheits-Check beim Arzt zur Klärung der Sporttauglichkeit vergessen“, rät Öhlknecht.

1

Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, Arme locker neben dem Körper, Rücken gerade

2

Arme sind gestreckt über dem Kopf, Oberkörper leicht schräg nach vorne gekippt

3

Handflächen zeigen zueinander und machen abwechselnd kleine schnelle Hackbewegungen in die Luft

**SPORT
UNION
STEIERMARK**

Reisevorschau 2026

SÜDAFRIKA



Termin: 22. - 31. MÄRZ 2026

Reise mit den steirischen Senioren

1. & 2. Tag: Wien - Kapstadt - Tafelberg / Signal Hill
3. Tag: Kap der Guten Hoffnung
4. Tag: Botanischer Garten Kirstenbosch - Weingut Constantia Glen - Aquila Private Game Reserve
5. Tag: Safari - Oudtshoorn - Straußfarm
6. Tag: Cango Caves - Knysna
7. Tag: Garden Route - Paarl - Kapstadt
8. Tag: Stellenbosch - Picknick Weingut - Franschhoek
9. & 10. Tag: Kapstadt - Rückflug

ab € 2.895,- p.P. im DZ

MONTENEGRO



Termin: 15. - 21. APRIL 2026

Landes-Wanderreise 2026

1. Tag: Flug Wien - Montenegro - Kolasin
2. Tag: Wanderung im Nationalpark Biogradska
3. Tag: Kloster Moraca, Wanderung im Mrtvica Canyon
4. Tag: Die Küste Montenegros erwandern
5. Tag: Bucht von Kotor, Vrmac-Gebirge
6. Tag: Aufenthalt im Hotel oder Ausflug Nationalpark Skutarisee
7. Tag: Flug Montenegro - Wien

ab € 1.395,- p.P. im DZ

NORDKAP



Termin: 10. - 17. JULI 2026

Zur Mitternachtssonne ans Nordkap mit Lofoten

1. Tag: Abflug Wien - Tromsø
2. Tag: Tromsø - Alta
3. Tag: Alta - Honningsvåg - Nordkap
4. Tag: Honningsvåg - Muonio
5. Tag: Muonio - Narvik
6. Tag: Narvik - Lofoten
7. Tag: Lofoten - Vesterålen
8. Tag: Evenes - Rückflug

Reisepreis in Ausarbeitung!

FÁTIMA



Termin: 15. - 19. SEP 2026

Pilgerreise mit den Senioren

1. Tag: Anreise - Lissabon
2. Tag: Fátima
3. Tag: Fátima - Fakultativausflug: Lissabon (ganztägig)
4. Tag: Batalha - Nazaré
5. Tag: Óbidos - Heimreise

Reisepreis in Ausarbeitung!

Die weißen Nächte im Norden

Erleben Sie die Magie endloser Tage auf unserer Landesreise durch die baltischen Staaten und tauchen Sie ein in einen Traum aus Licht, Geschichte und Natur.

Besonders im Sommer, wenn die Sonne kaum untergeht, erleben Besucher in Estland, Lettland und Litauen die berühmten „weißen Nächte“. Am 1. Juli etwa geht die Sonne in Tallinn schon gegen 4:00 Uhr auf und erst gegen 22:45 unter – fast 19 Stunden Tageslicht, in denen die Magie dieser Region lebendig wird.

Unsere Reise beginnt in Lettland mit der prachtvollen Hauptstadt Riga. Die Stadt ist berühmt für ihren Jugendstil – über 800 Gebäude in diesem Stil machen das Stadtbild einzigartig. Die alten Gilden erzählen von der reichen Hansevergangenheit. Riga ist modern und geschichtsbewusst zugleich.

Geist der Geschichte

Bei einem Tagesausflug machen wir einen Blick nach Litauen, dem größten und südlichsten der baltischen Staaten, hier spüren wir besonders stark den Geist der Geschichte. Der mystische Berg der Kreuze bei Šiauliai mit seinen Tausenden von Holzkreuzen ist ein Ort stiller Kraft. Ganz im Süden von Lettland tauchen wir ein in den barocken Glanz des prachtvollen Schlosses Rundāle, dem „Versailles des Baltikums“ mit seiner wechselvollen Vergangenheit bringt es uns zum Staunen. Der Rosengarten des Schlosses ist speziell im Juni/Juli ein Fest für die Sinne! Der Weg führt uns weiter in den Norden Richtung Estland, wo dichte Wälder, stille Moore und die Rigaer Bucht mit ihrer zerklüfteten Küstenlinie ein Paradies für Wildtiere wie Elche, Bären und Seeadler bieten. Die Bevölkerungsdichte ist gering –



ab € 1.599,- p.P. im DZ für SB-Mitglieder

Blick auf Tallinn.

viel Platz für die Natur! Auf halben Weg nach Tallinn stoppen wir in Pärnu, Estlands Sommerhauptstadt. Breite Sandstrände, gemütliche Cafés und alte Holzhäuser machen die Stadt zu einem beliebten Badeort. Fußgänger flanieren in der Stadt im Schatten alter Bäume. Wir erfahren

– Esten fühlen sich als Skandinavier. Die Hauptstadt Tallinn liegt am Meer und hat zahlreiche Seemannsschulen! Tallinn selbst besticht durch seine mittelalterliche, heute autofreie Altstadt mit einer Stadtmauer die sich über 1,8 km zieht. Es warten romantische Altstadtgassen mit Kopf-

steinplaster und Gaslaternen. Am Strand liegt die weitläufige Sängerbiese – ein Ort nationaler Identität, an dem alle fünf Jahre das große estnische Sängerfest stattfindet. Ganz in der Nähe erhebt sich die Ruine des Brigittenklosters aus dem 15. Jahrhundert, heute ein stiller, atmosphärischer Ort.

Jedoch auch das Umland ist voller Entdeckungen.

Im Lahemaa-Nationalpark, nordöstlich der Hauptstadt, beeindruckt unberührte Natur, es geht vorbei an Moorseen und knorrigem Kiefern. Ausserhalb der Städte, in den ländlichen Regionen gibt es zahlreiche Wandermöglichkeiten, hier werden von der einheimischen Bevölkerung die wilden Heidelbeeren, Preiselbeeren und Pilze gesammelt – die Zutaten für viele traditionelle Gerichte.

FRÜHBUCHERPREIS BIS 13.11.2025

Von Tallinn aus ist es verlockend die nur 80 km entfernte Hauptstadt Finnlands zu erkunden. Die Fähre über den Finnischen Meerbusen – eine zweistündige Fahrt durch das weite Blau, vorbei an kleinen Schäreninseln, die wie grüne Tupfer aus dem Wasser ragen. Am Horizont erscheint Helsinki, eingebettet in die raue Schönheit Skandinaviens. Wir schlendern durch die historische Markthalle am Hafen, kosten Rentierwurst und frische Beeren, und bewundern bedeutende Bauwerke wie den Dom zu Helsinki und die Felsenkirche.

Eigenständig

Die drei baltischen Staaten sind verschieden, aber verbunden durch Natur, Musik und den Stolz auf ihre Sprachen – Estnisch, Lettisch und Litauisch. Alle drei Sprachen sind eigenständig und uralt, insbesondere das Litauische, das als eine der ältesten indoeuropäischen Sprachen gilt.



MOSER REISEN

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

*Zuteilung erfolgt nach Frühbucherschluss

SUCHEN & FINDEN

OBLEUTE AUFGEPASST!!!

Suchst du für deine Mitglieder etwas Besonderes? Das Duo Karl (Gedichteschmied) und Paul (Harmonikaspieler) gestalten euch mit flotter Musik und humorvollen Gedichten einen bunten Nachmittag. Wir bereiten euch ein paar vergnügliche Stunden für alle möglichen Anlässe.
Anfragen unter **0664 / 2625145**



SUCHE

Wohnung oder Haus privat gegen Barzahlung oder Leibrente zu kaufen.



T: 0650 / 20 13 328



ZU VERKAUFEN

Sofa neuwertig – Abholung.
Maße: 190 cm Länge,
Tiefe Sitzfläche: 53 cm, Höhe: 45 cm.
T: 0316/38 27 32 Bitte auf Anrufbeantworter sprechen.

ZU VERSCHENKEN

Schachbrett: **T: 0316 / 38 27 32**
Bitte auf Anrufbeantworter sprechen.

ZU VERKAUFEN

Senioren-Scooter –
Preis auf Anfrage.
Kontakt per SMS
T: 0650 / 88 30 876



Tarock spielen jeden Freitagvormittag von 9–12 Uhr im Pfarrsaal der Stadtpfarrkirche Graz, Herrengasse 23
Anfragen unter T: 0699 / 81 32 20 18

IMPRESSUM

MEDIENINHABER:

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



HERAUSGEBER:

Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl

REDAKTIONELLE LEITUNG:

LGF-Stv. Alexandra Wachtler, MSc – derzeit in Karenz
E-Mail: office@zeitung-zeitlos.at

REDAKTION:

LGF Friedrich Roll, Univ.Prof. Dr. Leopold Neuhold,
LGF-Stv. Nicole Pfundner, Sabine Grundner-Schmee

ANZEIGENLEITUNG:

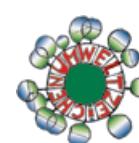
LGF Friedrich Roll
E-Mail: friedrich.roll@steirischer-seniorenbund.at

GESTALTUNG:

Werner Veit
E-Mail: werner.veit@a1.net
Fotos ohne Hinweis stammen aus unserem Archiv.



Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling



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

Schicken Sie uns Ihr Kleininserat an **office@zeitung-zeitlos.at**
Für Mitglieder ist die Einschaltung gratis.

KÜHNER SEEFAHRER

Er war einer der wagemutigsten und kühnsten Seefahrer aller Zeiten. Seine beiden Schiffe liefen mit dem lapidaren Befehl aus, das südliche Festland zu entdecken oder zu beweisen, dass keines da ist. Er war der Befehlshaber, der beste Mann und der beste Kapitän. Viele Jahre war er als Matrose gefahren, war genialer Navigator und Kartenzeichner und berühmt durch seine Weltreise, wobei er eine Reihe von Inseln entdeckte und u.a. den Beweis lieferte, dass Neuseeland eine Doppelinsel ist und Australien keinen Landzusammenhang mit Neuguinea hat. Außerdem umrundete er die Erde auf der Südroute. Auf einer neuen Expedition zur Auffindung der nördlichen Durchfahrt vom Atlantik in den Stillen Ozean wurde unser Gesuchter von Eingeborenen erschlagen. Jedoch hatte er endgültig bewiesen, dass der Umfang der Landmasse der Erde kleiner ist, als die der Meere und klärte damit eine jahrtausendalte Streitfrage.

Wikipedia



Abraham a Santa Clara
(eigentlich Johann Ulrich Megerle)
1644 bis 1709

PREISRÄTSEL

Diesmal fragen wir als Lösungsworte nach dem Synonym, das für Übungstätigkeit 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@zeitung-zeitlos.at).
Einsendeschluss ist Freitag, der 24. Oktober 2025 (10 Uhr bzw. Ein-gangsdatum). Die Gewinner werden in unserer nächsten Ausgabe veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

RÄTSELPREIS

„Raetsel“ + „Abraham a Santa Clara“ waren die Lösungen vom letzten Mal. Unter Aufsicht unserer Rechtsanwaltskanzlei Dr. Gert Ragossnig & Partner wurden unter den Einsendungen für das Kreuzworträtsel und das Porträträtsel folgende Gewinner gezogen:

1. Preis, ein Warengutschein im Wert von 100 Euro gewinnt Herr Mag. Max Fochtmann, 8490 Bad Radkersburg

2. Preis, ein Warengutschein im Wert von 50 Euro geht an Frau Elisabeth Maria Dreisiebner, 8200 Gleisdorf

3. Preis, ein Jahr Gratismitgliedschaft beim Steirischen Seniorenbund gewinnt Herr OAR Wolfgang Hözl, 8010 Graz

Die Gewinner werden schriftlich verständigt.

Auflösung von letzter Ausgabe

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

Wir berichten auf 44 Seiten über die zahllosen vielfältigen Ereignisse des Steirischen Seniorenbundes im ganzen Land.
Hier drei Beispiele!



ST. PETER OB JUDENBURG

Die Teilnehmer am Oma-, Opa-, Enkerltag am Bahnhof Unzmarkt.

Alt und Jung auf gemeinsamer Entdeckungstour

Sommerzeit ist Enkelzeit. Das nahmen heuer einige Ortsgruppen zum Anlass, um für ihre Mitglieder generationsübergreifende Ausflüge anzubieten (siehe auch OG Nitscha). Ziel des Oma-, Opa-, Enkerltags der OG St. Peter ob Judenburg war das Holzmuseum in St. Ruprecht. 84 Personen, die Hälfte Kinder, nahmen am 7. August an dieser Fahrt unter Obfrau Waltraud Rieser-Gossar teil. Nach einstündiger Fahrt mit der Mur-

talbahn und einem kurzen Fußmarsch erreichte man das Holzmuseum, wo Seniorenbund-Bezirksobmann Sepp Obergantschnig die Kinder mit Süßigkeiten und die Erwachsenen mit einem Schnapserl begrüßte. Hochinteressant war das Museum und am großen Spielplatz konnten sich die Kinder richtig austoben. Bürgermeister Franz Sattler überraschte bei der Ankunft am Bahnhof Unzmarkt die Kinder und Großeltern mit einem Eis.



MURAU

Murauer Senioren beim Peter Rosegger Museum in Krieglach.

Tagesausflug in die Kindheit

Das Peter Rosegger Museum in Krieglach war das erste Ziel. Persönliche Alltagsgeschichten, Briefe und Dokumente geben Einblick in das Leben des Heimatdichters. Die Sonderausstellung „Kindheit im Wandel“ zeigt, wie sich die Kindheit über Generationen hinweg verändert hat. Anschließend führte ein informativer Spaziergang durch den Rosegger Park zur Pfarrkirche zum Hl. Jakobus. Nach dem

Mittagessen ging es weiter zum Windpark Stangalm-Hochpürschling. Bei einer Führung wurden wir über die vielen interessanten Details von der Planung, Errichtung und dem aktuellen Betrieb informiert. Abschließend gab es einen gemütlichen Hüttenausklang mit musikalischer Umrahmung. Herzlichen Dank an die Obfrauen von Krieglach für die Einladung zu Kuchen, Kaffee und Gulaschsuppe.



RIEGERSBURG

Das Team unserer Ortsgruppe mit den begeisterten Teilnehmern.

Viel Freude beim Ferienspaß

Neu in unserem Programm ist seit März unsere Sesselgymnastik. Damit aber auch wirklich jeder Muskel bewegt wird, gibt es nach einer Stunde eifriges Turnens im Anschluss auch noch freies Singen. Heuer beteiligten wir uns an der Aktion Ferienspass in unserer Gemeinde. Unter dem Motto „Backen und Basteln“ luden wir 12 Kinder im Volksschulalter zum Mitmachen ein. Es war ein sehr lustiger und

produktiver Vormittag. Beim Flechten von Striezel und Fleserl aus Germteig herrschte große Aufregung. Die frisch gebackenen Werke wurden gleich zur Jause verzehrt. An zwei Bastel-Stationen wurden kleine Insektenhotels in Aludosen, aber auch ein kleiner feiner Flaschengarten sowie lustige Kräuter-Manderln und Salzteig-Blumen gefertigt. Alle waren mit großer Begeisterung dabei.