

STEIRISCHER  
SENIORENBUND



ZEITLOS

www.zeitung-zeitlos.at

# Tolle Stimmung beim bunten Nachmittag

Seite 2/3



© Fredi Mayer

Musik verbindet Generationen. Sie begeisterten das Publikum: Vom **Mißebner Trio** (Bild) über **SOKO-Dixie** bis zur Sängerin **Nina Bernsteiner** und der berührenden **Volksklang-Bande**.

Jetzt Termin vereinbaren

& Ihre Hörstärke testen!



Gleich QR-Code scannen und Termin auf **neuroth.com** oder telefonisch unter der kostenlosen Service-Hotline **00800 8001 8001** vereinbaren!

Neuroth: 23x in der Steiermark

## HÖR STÄR KE

Jetzt  
kostenlos  
testen.

NEUROTH

Bezahlte Anzeige

## Faire Lösung gefordert

Steirischer Seniorenbund verlangt eine Adaptierung der Steuerfrei-  
betragsregelung.

Seite 4-5

## Nahrung für die Psyche

Das Richtige am Teller verbessert  
Stimmung und Konzentration.

Seite 8-9

# Inhalt



## Stimme der Senioren

LAbg. Ingrid Korosec meint, Aufschwung kann nur mit den Älteren gelingen. **Seite 6**



## Sicherheit

Tipps für eine unfallfreie Gartenarbeit von Dr. Johanna Trauner-Karner. **Seite 13**



## Brauchtum

Gelebte Bräuche verbinden Menschen und werden zum Erlebnis. **Seite 68**



## Mode im Frühling

Trends und Mode auf Rädern. **Seite 69**



**Sozialinfo 2026**  
Überblick in der Mitte  
Seiten 40/41



**Zu unseren Bildern:**  
V.r.n.l.: Bundesrat Ernest Schwindsackl, Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes, LAbg. KO Mag. Lukas Schnitzer, NAbg. Mag. Ernst Gödl, KommR Ing. Marcus Martschitsch, Bürgermeister der Stadtgemeinde Hartberg.



# 1.800

**Steirische Herzlichkeit und beste Stimmung beim zweiten „Bunten Nachmittag“ des Seniorenbundes. Die Stadtwerke-Halle Hartberg wurde zu einem Ort voller Begegnung und Freude.**



**Zu unseren Bildern:**  
(li.o.) Sängerin Nina Bernsteiner, freudvolle Gäste, Volksklang-Bande (re.m.), BGF Stephan Schneider mit LGF Gerd Wilfling (re.u.). Der Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes, Bundesrat Ernest Schwindsackl (li.), begrüßte die zahlreichen Besucher aus allen Bezirken.

Als sich am 4. Februar die Türen der Stadtwerke-Halle in Hartberg öffneten, war die Vorfreude spürbar. Busse aus der ganzen Steiermark trafen ein, alte Freundschaften wurden aufgefrischt, neue geknüpft. Rund 1.800 Besucherinnen und Besucher folgten der Einladung des Steirischen Seniorenbundes zum „Bunten Nachmittag“ – einem Fest der Begegnung, Musik und Lebensfreude. Die Halle verwandelte sich in einen der größten Seniorentreffs des Landes. Es wurde gelacht, ge-



Mehr Fotos? Einfach den QR-Code scannen.



# Besucher und viel Spaß

sungen und erinnert. Viele Gäste kennen sich seit Jahrzehnten, und doch entstehen bei solchen Treffen immer neue Geschichten. Auch Ehrengäste wie Bürgermeister KommR Ing. Marcus Martschitsch und Klubobmann Mag. Lukas Schnitzer, der Landeshauptmann-Stellvertreterin Manuela Khom vertrat, begrüßten die Anwesenden. Im Mittelpunkt stand jedoch die Gemeinschaft einer Generation, die das Land geprägt hat.

## Gemeinschaft

Landesobmann Ernest Schwind-sackl zeigte sich begeistert von der großen Beteiligung. Seit über 60 Jahren bietet der Seniorenbund mit seinen mehr als 270 Ortsgruppen Raum für Austausch, Aktivität und Zusammenhalt. Gerade solche Veranstaltungen leisten einen wichtigen Beitrag gegen Einsamkeit.

Ein großer Dank galt den vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern, die für einen reibungslosen Ablauf sorgten. Ohne ihr Engagement wäre ein Fest dieser Größe nicht möglich.

Auch das Bühnenprogramm begeisterte: Das Mißebner Trio beeindruckte mit musikalischem Können, die „SOKO-Dixie“ brachte Schwung in die Halle, und das Kabarett „Die Mali Tant“ sorgte für viele Lacher. Sängerin Nina Bernsteiner berührte mit bekannten Melodien aus 70 Jahren Eurovision.

Ein besonders emotionaler Moment war der Auftritt der jungen „Volksklang-Bande“. Ihr Zusammenspiel zeigte eindrucksvoll, wie Musik Generationen verbindet.

Am Ende blieb vor allem eines: das Gefühl von Gemeinschaft – und viele schöne Erinnerungen, die noch lange nachwirkten.



Zu unseren Bildern: Für mitreißenden Schwung sorgte die „SOKO-Dixie“ aus Fehring – Es wurde gelacht, gesungen und erinnert.

## Kommentar

© medien-service.com/furgler



**Friedrich Roll**  
Landesgeschäftsführer

*In wirtschaftlichen herausfordernden Zeiten gewinnt die Mitgliederbonus-karte an Bedeutung. Mit über 35.000 Mitgliedern profitieren zahlreiche Personen von attraktiven Angeboten und Rabatten, was nicht nur ihre Kaufkraft stärkt, sondern auch die lokale Wirtschaft ankurbeln kann. Die Unterstützung durch die Mitglieder ist entscheidend, um weitere Kooperationspartner zu gewinnen und das Angebot zu erweitern.*

### Ein Gewinn für Mitglieder

*Besonders Senioren, die oft über finanzielle Reserven verfügen, stellen einen wichtigen Wirtschaftsfaktor dar. Ihr Konsumverhalten hat einen direkten Einfluss auf lokale Geschäfte und Dienstleistungen. Daher ist es essenziell, diese Zielgruppe anzusprechen und gezielt einzubinden. Eine stärkere Vernetzung und Zusammenarbeit zwischen Mitgliedern und den Partnerunternehmen kann nicht nur zu einem besseren Angebot führen, sondern auch das soziale Miteinander fördern.*

*In Zeiten einer flauen Wirtschaft ist die Schaffung von Mehrwert durch die Mitgliederbonus-karte ein wertvolles Instrument, um Gemeinschaften zu stärken. Insgesamt trägt die Initiative dazu bei, sowohl den Mitgliedern als auch den Kooperationspartnern langfristig Vorteile zu verschaffen und eine nachhaltige wirtschaftliche Stabilität zu fördern. Details zu unseren Kooperationspartnern siehe Seite 65.*

## Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl warnt vor einer Benachteiligung insbesondere von Frauen und fordert eine faire Lösung für alle ab 65.

Die Bundesregierung hat sich auf ein Modell zur steuerlichen Begünstigung von Arbeit im Alter ab 2027 verständigt. Vorgesehen ist ein jährlicher Steuerfreibetrag von 15.000 Euro beziehungsweise 1.250 Euro monatlich für Personen, die nach Erreichen des gesetzlichen Pensionsantrittsalters weiterarbeiten oder ihre Pension aufschieben. Der Freibetrag reduziert die Steuerbemessungsgrundlage und ist damit deutlich gerechter als die ursprünglich geplante Flat-Tax. Das Modell soll für Unselbstständige wie Selbstständige gelten.

### Freibetrag

Kritisch sieht Bundesrat Ernest Schwindsackl, Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes, die derzeit geplante Zugangsvoraussetzung beim Zuverdienst zur Pension: Der Freibetrag soll nur jenen Pensionistinnen und Pensionisten zustehen, die vor dem Pensionsantritt mindestens 40 Versicherungsjahre erreicht haben. Wer diese Voraussetzung



© iStock - RgStudio

nicht erfüllt, geht leer aus. Beim Versicherungsjahre erreichen. Gerade Aufschieben der Pension gilt diese de sie seien im Pensionsalter aber oft auf einen Zuverdienst angewiesen.

„Damit wird Altersarbeit faktisch zu einem Privileg für einen eingeschränkten Personenkreis“, warnt Schwindsackl. Besonders betroffenen seien Frauen, die aufgrund von Teilzeit, Betreuungspflichten und unterbrochenen Erwerbsbiografien häufig keine 40



Wenn wir wirklich wollen, dass mehr Menschen auch im Alter arbeiten, dann dürfen wir niemanden strukturell ausschließen.

Ernest Schwindsackl



Die begünstigte Besteuerung müsse inklusiv gestaltet sein und dürfe nicht an Hürden scheitern, die viele Menschen niemals überwinden können. Der Steirische Seniorenbund fordert daher eine Adaptierung der Regelung: Der Steuerfreibetrag soll entweder bei Vorliegen von

LGF Gerd Wilfling,  
LO BR Ernest Schwindsackl und Landesfinanzreferent Mag. Johann Jauk mit dem Spendenscheck für „Steirer helfen Steirer“



# Altersarbeit



40 Versicherungsjahren gewährt werden oder alternativ allen Pensionistinnen und Pensionisten ab 65 Jahren offenstehen, die einen Zuverdienst beziehen.

## Verbesserungen

Das Vorhaben ist derzeit eine Regierungsvorlage und hat den parlamentarischen Prozess noch nicht durchlaufen. „Ich werde mich im Nationalrat und Bundesrat weiterhin mit Nachdruck für Verbesserungen einsetzen und diese Forderung in die Verhandlungen einbringen“, kündigt Schwindsackl an.

© Michaela Lorber



## Kommentar



### Gerd Wilfing Landesgeschäftsführer

Der Steirische Seniorenbund ist mit seinen über 35.000 Mitgliedern die größte und somit die maßgebliche Seniorenvertretung in der Steiermark. Sie alle gemeinsam sind der Verein Seniorenbund und erfüllen diesen mit Leben. Die Funktionärinnen und Funktionäre unserer Organisation leisten ehrenamtlich hervorragende Arbeit und erzielen damit auch einen wertvollen Dienst für die Gesellschaft. Egal ob mit den unzähligen Fortbildungskursen,

## Gemeinsam mehr Erleben!

den sportlichen Aktivitäten, den gemeinsamen Treffen, den vielen Reisen – niemand muss einsam und allein sein, sondern findet bei uns Rat und Tat sowie unzählige Möglichkeiten in die Gesellschaft integriert zu werden. Aktuell leben in der Steiermark rund 386.000 Frauen und Männer, die 60 Jahre oder älter sind. Somit nehmen über 90% dieser Bevölkerungsgruppe nicht an den zahlreichen Aktivitäten des Seniorenbundes teil. Ich finde es sehr schade, dass diese große Zahl an Menschen „noch“ nicht Teil unserer Gesinnungsgemeinschaft ist. Wir sollten unbedingt versuchen, sie mit dem Programm in ihrer jeweiligen Ortsgruppe vertraut zu machen und als neue Mitglieder zu gewinnen. Es wäre schade, wenn sie nicht in den Genuss der unzähligen Vorteile beim Seniorenbund kommen würden.

**Details zu unserer Mitgliederwerbung siehe Seite 64.**

# Hilfe von Steirern für Steirer

In einer Zeit, in der Schlagzeilen oft von Eigennutz und Skandalen geprägt sind, setzt dieses Beispiel ein stilles, aber kraftvolles Zeichen: Statt üppiger Weihnachtsgeschenke für die eigenen Vorstandsmitglieder wurden auch in diesem Jahr Spendengelder gesammelt – für jene, die sie wirklich brauchen.

Was auf den ersten Blick wie eine kleine Entscheidung wirken mag, entfaltet bei näherem Hinsehen eine große Wirkung. Es ist ein bewusster Verzicht auf Privilegien zugunsten von Mitmenschlichkeit. Gerade in Krisenzeiten, die bei betroffenen Menschen von Sorgen und Entbehrungen geprägt ist, zeigt diese Geste, worauf es wirklich

ankommt: Zusammenhalt, Verantwortung und Herz. Wie schon im Vorjahr kommt die gesammelte Spende in Höhe von € 2.000,- dem sozialen Projekt „Steirer helfen Steirer“ zugute. Es ist ein leises Umdenken – und vielleicht ein Vorbild für viele andere. Denn wahre Größe zeigt sich nicht im Empfangen, sondern im Geben.

## Die Präsidentin



© Sabine Klimpt

Die Senior:innen von heute haben dieses Land aufgebaut. Sie haben Krisen bewältigt, Reformen getragen und gesellschaftlichen Zusammenhalt gelebt – oft unter schwierigeren Bedingungen als heute. Wenn wir also über Zukunft sprechen, dann muss sie generationenübergreifend gestaltet werden. Am besten

Aufschwung kann nur mit den Älteren gelingen und sicher nicht auf ihre Kosten.

Zuversicht braucht auch Sicherheit im Alltag. Leistbare Gesundheitsversorgung, kürzere Wartezeiten, kurze Wege zu Arzt oder Apotheke, Pflege mit Qualität und Menschlichkeit – das sind Grund-

gleichgestellt sein. Die Geräte-Retter-Prämie darf Senioren nicht zu Bittstellern machen, Papier-Tickets für öffentliche Verkehrsmittel dürfen nicht teurer als digitale sein und staatliche Leistungen müssen generell für alle erreichbar bleiben.

Aufschwung ist kein Schlagwort. Er beginnt dort, wo Politik zuhört, ernst nimmt und handelt. Wenn also Mut, Zuversicht und Zusammenhalt unsere Leben prägen sollen, dann braucht es auch die Stimme der Senior:innen – selbstbewusst, erfahren und neugierig.

## Aufschwung braucht Erfahrung

gemeinsam und solidarisch. Für uns als Seniorenbund ist klar: Mut heißt auch, für unbequeme Themen zu kämpfen. Wie z.B. für die Absicherung der Pensionen. Wer jahrzehntelang gearbeitet hat, muss sich darauf verlassen können, dass seine Leistung anerkannt bleibt – auch angesichts demografischer und wirtschaftlicher Veränderungen. Meine Position für 2026 ist klar: volle Pensionsanpassung für alle – auch für mittlere Pensionen.

pfiler eines funktionierenden Sozialstaates. Gerade 2026 müssen wir hier weiterdenken: Prävention stärken, Pflegekräfte entlasten, Angehörige unterstützen.

Und Zusammenhalt heißt, niemanden zurückzulassen. Digitalisierung soll Chancen eröffnen, aber nicht ausschließen. Viele Senior:innen sind noch nicht digital fit und brauchen analoge Wahlmöglichkeiten. Beides muss Platz haben. Und beides muss

So erreichen Sie  
LAbg. Ingrid Korosec,  
die Präsidentin des  
Österreichischen Seniorenbundes  
mail: [ikorosec@seniorenbund.at](mailto:ikorosec@seniorenbund.at)

Bundeskanzler Christian Stocker hat 2026 zum „Jahr des Aufschwungs“ ernannt und Mut, Zuversicht und Zusammenhalt eingefordert. Das sind große Worte. Und ich glaube, dass es die richtigen Worte in einer Zeit von Unsicherheit und Herausforderungen sind. Gerade wir, die ältere Generation, wissen aus eigener Erfahrung: Aufschwung fällt nicht vom Himmel. Er ist das Ergebnis von Fleiß, Verantwortung und Weitblick.

Bezahlte Anzeige

## Die kostenlose ApoApp ist da!

Endlich ist es soweit: Die neue, kostenlose ApoApp ist verfügbar und bringt die Apotheke direkt auf Ihr Smartphone – einfach, sicher und modern. Mit der neuen Digitalanwendung der Österreichischen Apothekerkammer können Sie ganz einfach herausfinden, welche Apotheke in Ihrer unmittelbaren Nähe ein benötigtes Medikament vorrätig hat, welche Apotheke ums Eck gerade geöffnet hat und welche Apotheke welche Dienstleistungen anbietet. Außerdem leistet sie wertvolle Hilfe, um die Übersicht über Ihre eigenen Medikamente zu behalten und informiert kompetent über wichtige Gesundheitsthemen.

### Arzneimittelsuche

Finden Sie einfach und schnell heraus, welche Apotheke in Ihrer unmittelbaren Nähe das von Ihnen benötigte Medikament vor-

rätig hat. So sparen Sie Zeit und Nerven.

### Apothekensuche

Welche Apotheke ums Eck hat gerade geöffnet? Und welche Apotheke bietet eine Dienstleistung an, die Sie gerne in Anspruch nehmen möchte? Diese Fragen beantwortet Ihnen die integrierte Apothekensuche.

### Medikations- und Einnahmeplan

Alle Medikamente, die Sie einnehmen, können Sie ganz einfach in der App eintragen. Der daraus resultierende Einnahmeplan hilft Ihnen den Überblick über Ihre individuelle Medikation zu behalten.

### Informationen über Arzneimittel

Über die ApoApp können Sie auch die Gebrauchsinformationen aller in Österreich zugelassener Arzneimittelspezialitäten jederzeit abrufen.

## Medikamente sofort finden.

Mit der neuen ApoApp!



Scannen & Herunterladen

[apothekekammer.at/apoapp](https://apothekekammer.at/apoapp)



Österreichs  
Apothekerinnen und Apotheker

Zukunftsland  
Steiermark

Steirische  
Volkspartei



*Manuela Khom*  
**Manuela Khom**  
Landeshauptmann-Stv.

**Zukunft beginnt hier.**

**Starke Wirtschaft.  
Sichere Jobs.**

[zukunftsland-steiermark.at](http://zukunftsland-steiermark.at)

# Gute Laune beginnt beim Essen:

**Dass Essen Leib und Seele zusammenhält, wird nun durch moderne Grazer Forschung bestätigt. Wie das Richtige am Teller Stimmung und Konzentration verbessern kann, weiß Sandra Holasek.**

An der Medizinischen Universität Graz werden spannende Initiativen vorangetrieben, die den Zusammenhang zwischen Ernährung und Psyche wissenschaftlich beleuchten: Im Wahlfach „Culinary Medicine“ erwerben Medizinstudierende unter Anleitung von Dozentin Sonja Lackner, Otto Loewi Forschungszentrum, und Haubenkoch Attila Várnagy praktische Ernährungskompetenz direkt am Herd, kombiniert

mit wissenschaftlich fundiertem Wissen. 60 alltagstaugliche Rezepte für mehr seelisches Wohlbefinden finden sich zudem im Kochbuch „Ernährung für die Psyche“, zusammengestellt von Sabrina Leal Garcia (Med Uni Graz) und Várnagy. Es ist ganz einfach, erklärt Professorin für Wissenschaftskommunikation und Ernährungskompetenz Sandra Holasek: „Ob wir lange konzentriert arbeiten können oder rasch ermüden, ob die Stimmung strahlt oder in den Keller rutscht, hängt davon ab, was wir essen und trinken.“

## Nährstoffreich

Unsere Fitness ist neben der ständigen Flüssigkeits- und Sauerstoffversorgung von der Zufuhr wichtiger Nährstoffe abhängig: Kohlenhydrate, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe müssen verlässlich



**Univ. Prof. Dr. Sandra Holasek**

angeliefert werden. Auch die Zusammensetzung und Verteilung der Mahlzeiten über den Tag spielt eine entscheidende Rolle. Das Nachrichtennetzwerk in unserem Kopf entspricht einer Datenautobahn von 100.000 Kilometern Länge. Unsere Gedanken werden vorrangig mit Hilfe von Eiweißverbindungen transportiert, die größtenteils direkt aus der Nah-

ahrung stammen. Wer hochwertiges Eiweiß zu sich nimmt, kann damit seine Gehirnleistung gezielt optimieren.

## Gehirnfutter

Kohlenhydrate wiederum sind nicht nur das „Benzin“ für unsere Muskulatur, sondern auch die Hauptenergiequelle der Gehirnzellen. Entscheidend ist dabei die „richtige Verpackung“: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Haferflocken liefern Energie gleichmäßig und beugen körperlichen wie geistigen Leistungstiefs vor. Ebenso wichtig: ausreichend trinken. Wasser ist Hauptbestandteil des Blutes, das Gehirn und Körper mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Dickt sich das Blut durch Flüssigkeitsmangel ein, lässt die Konzentration binnen kurzer Zeit spürbar nach.

## Der Chirurg



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

Ca. 60 % bis 70 % aller Österreicher leiden im Laufe ihres Lebens an Hämorrhoiden. Dabei nimmt die Krankheitshäufigkeit mit steigendem Alter zu. Hämorrhoiden entstehen aus bei jedem Menschen vorhandenen Gefäßpöhlern (Schwellkörpern) im Afterbereich, deren Aufgabe in der Feinabdichtung des Anus besteht. Vergrößern und verdicken sich diese, spricht man von einem Hämorrhoidalleiden. Ursächlich dafür sind Störungen im Bereich des

Blutabflusses dieser Schwellkörper. Druckerhöhung im Bauchraum z.B. als Folge von häufiger Verstopfung, starker Fettleibigkeit, Asthma oder Schwangerschaft können diesen Mechanismus in Gang setzen. Weitere Ursachen für die Hämorrhoidenentstehung sind Vererbung, hormonelle Faktoren, Missbrauch von Abführmitteln, schlackenarme

durchgeführt werden! Ein unbehandeltes Hämorrhoidalleiden kann neben Entzündungen auch zu Schleimhautvorfall, aber auch zur Ausbildung sehr schmerzhafter Blutgerinnsel innerhalb der Hämorrhoidalknoten führen. Prinzipiell kann das Auftreten von Hämorrhoiden durch ausreichende Bewegung und regelmäßige

können mittels Verödung, Infrarottherapie und Aufbringen von Gummiringen behandelt werden (Unter diesen Verfahren hat sich vor allem die sog. Gummiringligatur bewährt). Größere dritt- und viertgradige Hämorrhoidalknoten werden operativ behandelt. Bei den klassischen Operationsverfahren wird das zuführende Blutgefäß unterbunden und der Hämorrhoidalknoten inklusive Schleimhaut entfernt. In der Operationsmethode nach Longo wird das überschüssige Hämorrhoidalgewebe mittels eines Klammernahtgerätes herausgestanzt und dadurch gleichzeitig der zu starke Blutzufluss in den Schwellkörper beseitigt. Ein Vorteil dieser Methode ist die mögliche Mitkorrektur eines ev. bestehenden Schleimhautvorfalls.

## Vermeiden und behandeln

Ernährung und überwiegend sitzende Lebensweise. Häufige Symptome von Hämorrhoiden sind Brennen, Juckreiz, Nässen, Blutabgang und Schmerzen im Afterbereich. Bei Verdacht auf Hämorrhoiden wird eine sog. Proktoskopie (= Spiegelung der Hämorrhoidenzone) durchgeführt. Ist eine Blutbeimengung zum Stuhl nicht eindeutig durch Hämorrhoiden erklärbar, muss zum Ausschluss eines Darmkrebses immer eine Dickdarmspiegelung

sportliche Tätigkeit, Vermeiden von zu langem Sitzen, Bevorzugen harter Sitzunterlagen sowie schlackenreicher, nicht blähender Kost reduziert werden. Bei hartem Stuhl bzw. Verstopfungsneigung sollte einer ballaststoffreichen Ernährung gegenüber der regelmäßigen Anwendung von Abführmitteln der Vorzug gegeben werden. Die Behandlung der Hämorrhoiden hängt von Schweregrad und Ausmaß der Erkrankung ab. Erst- bis zweitgradige Hämorrhoiden

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

# So stärkt Nahrung die Seele

Milch, Joghurt und Sauermilch liefern den Eiweißbaustein Tryptophan, eine Vorstufe des „Glückshormons“ Serotonin. Käse, idealerweise auf Vollkornbrot, punktet mit B-Vitaminen und Magnesium. Fettreiche Fische wie Makrele, Lachs oder Forelle steuern wertvolles Eiweiß und Vitamin B6 bei. Eier, am besten mit Kartoffeln kombiniert, Bananen, Hülsenfrüchte, Nüsse und Kerne sind ebenfalls echte Seelenschmeichler. Haferflocken, Spinat und Vitamin-C-reiche Kraftpakete wie Paprika, Kiwi oder Sanddorn runden die Liste ab. Wer diese Lebensmittel regelmäßig in den Speiseplan einbaut, tut Körper und Seele gleichermaßen Gutes.



© iStock - dusanpetkovic

Text: Univ.Prof. Dr. Sandra Holasek  
Landtagsabgeordnete und  
Sprecherin für Gesundheit,  
Wissenschaft und Forschung.

## GEWINNSPIEL

Beantworten Sie folgende  
Gewinnspielfrage:

**„Was ist die Hauptenergiequelle der Gehirnzellen?“**

Unter allen richtigen Einsendungen (office@zeitung-zeitlos.at) verlosen wir 2 „Ernährung für die Psyche“-Kochbücher von Dr.med. Sabrina Leal Garcia (vorm. Mörkl) und Attila Várnagy. Einsendeschluss: 30.04.2026

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Der Apotheker



Mag.pharm. Paul Ertl

### Ursachen Frühjahrsmüdigkeit

Eine eindeutige wissenschaftliche Erklärung gibt es bislang nicht. Vermutlich spielen jedoch mehrere Faktoren zusammen.

Zum einen stellt sich in dieser Zeit der Hormonhaushalt um. Dabei verändert sich das Gleichgewicht zwischen dem Schlafhormon Me-

latonin und dem Glückshormon Serotonin, was den Stoffwechsel beeinflusst. Diese hormonelle Umstellung kann vorübergehend zu Erschöpfung und Müdigkeit führen. Auch Temperaturveränderungen können sich auf den Körper auswirken. Steigende Außentemperaturen führen zu einer Erweiterung der Blutgefäße. Dadurch kann der Blutdruck kurzfristig absinken und dadurch Müdigkeit und Schwindel begünstigen.

latonin und dem Glückshormon Serotonin, was den Stoffwechsel beeinflusst. Diese hormonelle Umstellung kann vorübergehend zu Erschöpfung und Müdigkeit führen. Auch Temperaturveränderungen können sich auf den Körper auswirken. Steigende Außentemperaturen führen zu einer Erweiterung der Blutgefäße. Dadurch kann der Blutdruck kurzfristig absinken und dadurch Müdigkeit und Schwindel begünstigen.

### So wecken Sie Ihre Lebensgeister:

- **Sonne tanken:** Wann immer es die noch sonnenarmen Frühlingstage zulassen, lohnt sich ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft. Sonnenlicht hebt die Stimmung, und Bewegung wirkt zusätzlich aktivierend.
- **Ausgewogene Ernährung:** Frisches Obst und Gemüse unterstützen den Stoffwechsel. Nüsse sind reich an B-Vitaminen und fördern nicht nur den Energiestoffwechsel, sondern auch

Nervenfunktion und Konzentrationsfähigkeit.

- **Regelmäßiger Schlaf:** Ein stabiler Schlaf-Wach-Rhythmus ist wichtig, um Müdigkeit vorzubeugen. Ein kurzes „Powernap“ kann erfrischend sein, sollte jedoch nicht länger als 15-30 Minuten dauern und möglichst nicht nach 18 Uhr stattfinden, um den Nachtschlaf nicht zu stören.

## Mythos oder Wahrheit?

Für die meisten Menschen verläuft der Übergang vom Winter in den Frühling problemlos. Doch manche empfinden diese Zeit als besonders anstrengend. Paradoxe Weise fühlen sie sich nicht energiegeladener, sondern müde und erschöpft, obwohl die Tage länger und wärmer werden. Statt Frühlingsgefühlen machen sich bei vielen Müdigkeit, Schwindel und Antriebslosigkeit breit. Ist die Frühjahrsmüdigkeit also Einbildung oder steckt doch mehr dahinter?

### Tipp aus der Apotheke

Der Extrakt der Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) kann unterstützend gegen Müdigkeit und Erschöpfung wirken. Dieser wird meist morgens oder mittags eingenommen, da der Extrakt eine anregende Wirkung hat. Auch Ginseng kann helfen, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit bei Erschöpfung zu steigern.

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

Die diesjährigen Siegerinnen mit ihren prämierten Hutkreationen.



Mehr Fotos? Einfach den QR-Code scannen.



**Von der Steinzeit bis zum Faschingsfest in der Obersteiermark: Wie eine Kopfbedeckung Jahrtausende überdauerte und in der Ortsgruppe St. Peter ob Judenburg fröhliche Urständ feiert.**

Es gibt wenige Kleidungsstücke, die so viel über den Menschen verraten wie der Hut. Die älteste bekannte Darstellung eines Hutträgers findet sich in einer Höhlenmalerei in Frankreich, rund 15.000 Jahre alt. Schon Ötzi trug vor über 5.000 Jahren eine Bärenfellmütze durch die Alpen - nicht als modisches Statement, sondern als Überlebensstrategie. Die ägyptischen Pharaonen machten die Kopfbedeckung dann zum Machtsymbol, im europäischen Mittelalter verriet der Hut auf den ersten Blick, mit wem man es zu tun hatte. Je höher der Stand, desto aufwendiger war der Hut.

### Geschichtsträchtigt

Das goldene Zeitalter der Hüte schlug im 19. Jahrhundert. Der Zylinder, erstmals 1797 in London getragen, soll bei seinem Debüt Tumulte ausgelöst haben. In Wien

# Hut ab vor dem Hut!

gehörte er bald zum guten Ton wie die Melange ins Kaffeehaus. Parallel dazu entwickelte sich der Steirerhut mit Gamsbart zum regionalen Identitätsmarker. Kaiser Franz Joseph trug ihn höchstpersönlich zur Jagd und adelte ihn damit endgültig.

Dann kam das 20. Jahrhundert und mit ihm der Niedergang. John F. Kennedy erschien 1961 zwar mit Hut zur Amtseinführung, trug ihn währenddessen aber kaum. Die 68er-Bewegung empfand die Kopfbedeckung als spießig, und im Automobil war für ausladende Krempe schlicht kein Platz. Innerhalb weniger Jahrzehnte verschwand der Hut aus dem Alltag. Nicht ganz. In St. Peter ob Judenburg beweist man nämlich seit rund 25 Jahren eindrucksvoll, dass

der Hut quicklebendig ist - zumindest einmal im Jahr. Ehrenobmann Erich Mlakar erfand dort einst für die Ortsgruppe das mittlerweile legendäre Hutfest, das seither verlässlich jeden Fasching die Region begeistert. Das Prinzip ist so einfach wie genial: Jeder kommt mit einem selbst gestalteten Hut, je ausgefallener, desto besser.

Und die Obersteirerinnen und Obersteirer nehmen das wörtlich. Im Laufe der Jahre entstanden Kreationen, die jeden Modisten vor Neid erblassen ließen: Ein komplettes Vogelnest thronte auf einem Kopf, ein Engel schwebte über der Krempe, Puppen blickten aus fantasievollen Hutlandschaften, üppige Rosen rankten sich über der Kopfbedeckung, und eine Dame trug einen Zeitschriften-

hut spazieren. Haute Couture auf Obersteirisch, sozusagen.

Was als launige Faschingsidee begann, wurde zum fixen Termin im regionalen Kalender. Das Hutfest zeigt im Kleinen, was der Hut im Großen immer war: Ausdruck von Persönlichkeit, von Fantasie, von der schlichten Lust, aufzufallen und gesehen zu werden.

### Ausdrucksstark

Der Hut wird wohl nie wieder zum alltäglichen Gebrauchsgegenstand, aber in St. Peter ob Judenburg weiß man: Manchmal genügt ein einziger Tag im Jahr, um einem 15.000 Jahre alten Accessoire jene Ehre zu erweisen, die es verdient. Hut ab.



2. LT-Präsident Werner Amon, MBA, LH a.D. Hermann Schützenhöfer, LO Bundesrat Ernest Schwindsackl

## Faschingsprinzen-Orden

Die Villacher Faschingssitzung ist eine der bekanntesten Faschingsveranstaltungen Österreichs. In Villach treffen Tradition und Humor aufeinander: Büttenreden, Sketche und Musik greifen aktuelle Themen satirisch auf. Veranstaltet wird sie von der Villacher Faschingsgilde, die den regionalen Dialekt und Brauchtum pflegt.

Ein Highlight ist der „Faschingsprinzen“-Orden. Er wird jährlich an Persönlichkeiten ver-

liehen, die sich um Fasching oder Gesellschaft verdient gemacht haben. Der kunstvoll gestaltete Orden symbolisiert Anerkennung und die Verbundenheit mit der Villacher Faschingstradition.

Nach LH a.D. Hermann Schützenhöfer und dem 2. Landtagspräsidenten Werner Amon, erhielt anlässlich der Villacher Faschingssitzung auch Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl den „Faschingsprinzen“ Orden.

Steirische  
Volkspartei



Landtagsklub

Den

# LANDTAG HAUTNAH

erleben.

## KOMMEN SIE UNS BESUCHEN!

Mit uns gibt es spannende Einblicke in die Landespolitik. Erleben Sie eine Landtagssitzung oder besuchen Sie eine exklusive Landhausführung mit Ihrer Seniorenbundgruppe.

Jetzt Termin vereinbaren:

0316 / 877 4474 | [ltk-oevp@stmk.gv.at](mailto:ltk-oevp@stmk.gv.at)

Mag. Lukas Schnitzer  
Klubobmann

# Den Blick für das Wahre öffnen

Ein von sich eingenommener Schlagerstar wird auf der Straße von einem Mann angesprochen. „Seit Monaten verfolge ich Ihre Konzerte, ziemlich schlecht besucht!“ Der Schlagerstar widerspricht: „Keineswegs, alle ausverkauft!“ Darauf der Mann: „Die letzte CD war ein Flop.“ Der Möchtegern-Star empört: „Ganz und gar nicht, über eine Million davon verkauft. Aber warum stellen Sie als mein Fan so dumme Fragen?“ Die entlarvende Antwort des Mannes: „Ich bin doch kein Fan von Ihnen, ich bin Finanzbeamter und bearbeite Ihre Steuererklärung.“

## Entlarvend

Zu dieser Geschichte ein paar Punkte. Im Bemühen, uns in ein möglichst gutes Licht zu rücken, versuchen wir oft unsere Schwachstellen auszublenden, stellen uns damit mitunter aber selbst ein Bein. Man will doch als der Star, die Diva, der unfehlbare Politiker erscheinen. Fehler, Misserfolge, etwaige Schwachstellen werden ausgeblendet. Wir biegen uns die Wirklichkeit so zurecht, dass dem Gesprächspartner, beeindruckt von den Erfolgen, der Mund offenbleiben soll. Darüber begeben wir uns aber in eine Falle, nämlich in die der Glaubwürdigkeit. Was vorher war und was in Zukunft sein könnte, wird nicht bedacht, die Wirklichkeit dadurch entstellt, in der Folge, wie in dieser Geschichte, zum eigenen Nachteil. Manchmal sind wir vom Augenblick der Darstellung so beherrscht und in uns selbst gefangen, dass wir nicht darüber hinausdenken. Herfried Münkler spricht vom „Einbruch des Augenblicks“, der uns auf das Hier und Jetzt festlegt, uns auf den Augenblick fixiert. Das Leben zeigt sich dann als in Augenblicke zerstückelt. Je nach dem Augenblick, von dem wir gehalten sind, fühlen wir uns himmelhochjauchzend oder zu Tode betrübt. Dass es anders sein könnte, kommt in diesem Moment nicht in den Blick, Fehlannahmen sind die Folge. Heute muss alles ganz

weiß oder ganz schwarz sein, ganz gut oder ganz schlecht. Nicht nur in der Politik, auch uns selbst gegenüber dulden wir keine differenzierte, vielschichtige Betrachtung. So ist die Wirklichkeit aber nicht, sie schillert in den verschiedenen Farben und Grautönen. Die Frage nach einer Antwort auf alles ist nicht zielführend.

Alles soll eindeutig sein und wird auf einen Bewertungspunkt bezogen. Die Welt aber ist vieldeutig. Um Eindeutigkeit zu festigen, umgibt man sich mit Gleichgesinnten, die immer nur bestätigend auftreten. Jeder braucht die Korrektur durch andere, und wenn es der Finanzbeamte ist. Dies gilt besonders dann, wenn wir in der Schnelligkeit zu Kurzschlüssen gedrängt werden und wir schnell fertig sein wollen. Emma strickt wie eine Wilde. „Warum beeilst du dich denn



Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold

gar so?“, fragt ihre Mutter. Darauf Emma: „Ich will mit dem Pullover fertig werden, bevor die Wolle zu Ende ist!“

Wie dumm, abstrus oder abwegig etwas auch ist, man kann dafür Bestätigung im Internet oder

auch anderswo finden. Was da Irres an Verschwörungstheorien herumläuft und Anhänger sucht und auch findet, ist oft nicht vorstellbar. Gegen solche Überzeugungen helfen auch Tatsachen und Fakten nicht. „Ich habe mir meine Meinung gebildet, stört mich nicht mit Tatsachen.“ So war einmal auf einer Wand mit vielen Sprüchen zu lesen. Man muss schon selbst auf die Nase fallen, um von solchen Vorstellungen geheilt zu werden, wie der Mann beim Finanzbeamten. Dann ist es aber zu spät. Den Augenblick zu genießen und sich ihm zu stellen, das ist eine Anforderung, die oft an uns ergeht: Und

das ist gut so. Aber es ist schlimm, wenn wir uns vom Augenblick ohne Verbindung zum Leben insgesamt oder unserem Darstellungsbedürfnis bestimmen lassen. „Das Einzige, was im Leben Sinn macht, ist, jeden Augenblick zu genießen.“ So las ich auf einer Spruchkarte. Abgesehen davon, dass es wichtig ist, sich auf den Augenblick einzulassen, aber nehmen wir uns durch die Konzentration auf diesen nicht den Zusammenhang in unserem Leben? Denn der Augenblick ist so flüchtig und wir können ihn nicht ergreifen. Hansi: „Schau, Oma, ein Eichhörnchen!“

## Augenblick

Die Oma fragt, wo dieses sei. „Schon weg!“, die Antwort des Enkels. Kurz darauf macht Hansi Oma wieder auf ein Eichhörnchen aufmerksam. Aber wieder ist es weg, bevor die Oma es zu Gesicht bekommt. Da fordert die Oma ihren Enkel auf, ihr früher Bescheid zu sagen. Wieder ruft Hansi: „Oma, schau, ein Eichhörnchen.“ Auf die suchende Frage: „Wo?“ antwortet Hansi: „Warte, es kommt gleich.“ Es ist schwer, den Zeitpunkt zu finden, auf den es ankommt. Und ebenso beengend ist es, wenn man alles in eine Richtung bügeln will. Es ist nicht alles so klar und einfach, sondern die Wirklichkeit schillert in vielen Farben. Sich mit einer Farbe malen zu wollen, macht das Bild nicht nur langweilig, sondern auch unrealistisch – und manchmal wie in der einleitenden Geschichte auch gefährlich. Irgendwie fehlt ja im Leben immer etwas. Es ist eine Grunderfahrung, der wir uns stellen müssen, dass wir begrenzt sind und diese Begrenzung erkennen müssen. Nur wenn wir das zugeben, besteht die Möglichkeit, die Lücken besser zu schließen.



Ki-generiertes Bild

Der Autor dieses Kommentares, Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold, ist Landessozialreferent des Steirischen Seniorenbundes

**MEHR SICHERHEIT!**

Eine Serie von Zeitung „zeitlos“



© iStock - gpointstudio

# Vorsicht bei der Gartenarbeit!

**In der Steiermark wurden im Jahr 2025 rund 3.000 Personen bei Gartenarbeiten so schwer verletzt, dass sie im Spital behandelt werden mussten, wie unsere Erhebungen zeigen.**

Hektik und Unachtsamkeit“ bei der Gartenarbeit am häufigsten zu Unfällen führen.

Ein älterer Herr beispielsweise schnitt sich im Vorjahr mit der Gartenschere in die Hand und musste genäht werden. Er hat zwar Gartenhandschuhe getragen, aber nicht seine Brille. Ein anderer Herr hat im Garten Äste gehäckselt und stolperte über herumliegende Äste.

Man könnte daraus also folgern: Es mag zwar ein paar Minuten Zeit kosten, die vergessene Brille aus dem Haus zu holen oder herumliegende Äste vor Beginn der Arbeit wegzuräumen, aber man verbessert dadurch die Sicherheit massiv und holt die paar Minuten durch den besseren Durchblick und den aufgeräumten Arbeitsplatz locker wieder auf. Daher: nur mit der Ruhe an die Arbeit herangehen. Erledigen Sie eine Aufgabe nach der anderen, planen Sie Pausen ein und achten Sie auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr.

Gut zu wissen ist auch, dass Unfälle bei der Gartenarbeit am häufigsten durch Werkzeuge, Maschinen und andere Arbeitsmittel ausgelöst werden. Das Tragen von Schutzausrüstung ist daher besonders wichtig. Dazu gehören etwa Hand-

schuhe, festes Schuhwerk und je nach Tätigkeit auch Schnittschutzhosen und eine Schutzbrille, wobei eine Schutzbrille aber – siehe oben – keinen Sehbehelf ersetzt. Geräte sollte man zudem niemals im laufenden Betrieb reinigen, sondern vorher den Netzstecker ziehen.

## Ausrüstung

Auch Unfälle mit Leitern, etwa beim Obstpflücken oder Hecken schneiden, müssen wir leider recht häufig dokumentieren. Beim Aufstellen von Leitern ist es daher wichtig, auf einen geraden und festen Stand zu achten: Wählen Sie am besten einen festen Untergrund und achten Sie auf den richtigen Anstellwinkel. Zudem sollte eine zweite Person die Leiter halten. Natürlich sollte man auch schwindelfrei sein und auf einen sicheren Tritt achten.

Und zögern Sie bitte nicht, bei schweren Gartenarbeiten andere Personen um Hilfe zu bitten. Wenn dann alles blüht und gedeiht im Garten, könnten Sie sich ja zum Beispiel mit reifen Früchten oder knackigem Gemüse revanchieren.

## WICHTIGE TIPPS

### Unfallfrei zum perfekten Garten

1. **Überprüfen** Sie alle benötigten Geräte auf ihre Funktionsfähigkeit und Sicherheit.
2. Entfernen von **Stolperfallen** im Arbeitsbereich.
3. **Basisausstattung:** Funktionelle Kleidung, Handschuhe und festes Schuhwerk.
4. Tragen Sie eine **Schutzbrille**, wenn die Gefahr besteht, von herumfliegenden Teilen getroffen zu werden – beispielsweise beim Heckenschneiden.
5. **Bei Verwendung von Leitern:** Sorgen Sie für einen sicheren Stand und achten Sie auf feste und rutschfeste Tritte.
6. **Vermeiden Sie Hektik** – planen Sie ausreichend Zeit ein.
7. Machen Sie sich mit **neuen Gartengeräten** durch Lektüre der Betriebsanleitung oder Einschulung vertraut.
8. **Reinigen** und verstauen Sie Ihre Arbeitsgeräte nach getaner Arbeit. Achten Sie auf eine sorgfältige Aufbewahrung, um Schaden zu vermeiden.
9. Sichern Sie Ihren **Arbeitsbereich** ab, wenn Sie von der Fahrbahn aus Tätigkeiten (z.B. Hecken schneiden) verrichten. Entfernen Sie Verunreinigungen und Schnittabfälle von der Fahrbahn.

## Fitness

Die Bewegung an der frischen Luft ist sogar ein besonders effektives Ganzkörpertraining und wenn im Garten alles blüht und gedeiht, erfreut das auch das Gemüt. Zugleich sollte man für alle Arten von Unfällen sensibilisiert sein. Dazu muss man wissen, dass „Ablenkung,



© KfV/JAPA-Fotoservice/Kristzian Juhász

**Dr. Johanna Trauner-Karner**, Leiterin des Bereichs Sport- und Freizeitsicherheit in der Präventionsinstitution KfV

## Kommentar



Alexandra Wachtler, MSc

gesät und geplant. Wer einen Balkon hat, setzt vielleicht Kräuter oder Blumen. Andere entdecken wieder das Spaziergehen, das Radfahren oder kleine Ausflüge in unsere wunderschöne Landschaft. Hobbys, für die im Winter oft die Motivation fehlte, bekommen

Doch so viel Positives der Frühling auch bringt, ein kritischer Blick auf die Situation vieler älterer Menschen bleibt notwendig. Steigende Lebenshaltungskosten, Unsicherheit bei Pensionen oder auch die medizinische Versorgung im ländlichen Raum

Engagement und Erfahrung. Diese Lebensleistung verdient nicht nur Respekt, sondern auch gute Rahmenbedingungen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Der Frühling erinnert uns daran, dass Entwicklung und Veränderung zum Leben gehören – in jedem Alter. Vielleicht ist genau jetzt ein guter Moment, Neues auszuprobieren, Kontakte zu pflegen oder einfach öfter hinauszu-gehen und die erwachende Natur zu genießen.

Denn eines ist sicher: Lebensfreude wächst – genau wie die Pflanzen im Garten – besonders gut, wenn man ihr Raum gibt.

## Eine Einladung zum Leben

Wenn Ende März die Tage wieder länger werden und die Sonne spürbar Kraft gewinnt, beginnt in der Steiermark eine besondere Zeit. Die ersten Knospen zeigen sich an Sträuchern und Bäumen, im Garten sprießt neues Leben, und auch wir Menschen spüren: Jetzt zieht es uns wieder hinaus. Für viele Seniorinnen und Senioren ist der Frühling mehr als nur eine Jahreszeit. Er ist eine Einladung, aktiv zu bleiben. Im Garten wird umgegraben, geschnitten,

plötzlich neuen Schwung. Ob Handarbeiten, Fotografie, Lesen oder Vereinsleben – all das hält Körper und Geist in Bewegung.

Dabei zeigt sich immer wieder: Lebensfreude kennt kein Alter. Gerade viele ältere Menschen haben eine besondere Fähigkeit, die kleinen Dinge wertzuschätzen – einen warmen Sonnenstrahl, das erste Vogelgezwitscher am Morgen oder ein Gespräch über den Gartenzaun.

beschäftigen viele Seniorinnen und Senioren. Gerade in ländlichen Regionen der Steiermark wird es schwieriger, Arzttermine zu bekommen oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Dazu kommt, dass Einsamkeit im Alter noch immer ein Thema ist, über das zu wenig gesprochen wird. Eine Gesellschaft erkennt man daran, wie sie mit ihren älteren Mitgliedern umgeht. Seniorinnen und Senioren haben unser Land mit aufgebaut – mit Arbeit,

Text: Alexandra Wachtler, MSc  
Landesgeschäftsführer-Stv.,  
Redaktionelle Leitung „Zeitlos“  
office@zeitung-zeitlos.at

## Technik zum Anfassen

**Im Leichter leben-Raum können ältere Menschen moderne Hilfsmittel ausprobieren – Technik, die Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensfreude im Alltag fördert.**

Im Leichter leben-Schauraum im Haus Esther in Graz wird gezeigt, wie Technik dabei hilft, den Alltag sicherer und bequemer zu gestalten, und dadurch mehr Selbstständigkeit und Lebensfreude zu ermöglichen.

Der Verein SmartAgeing hat es sich zur Aufgabe gemacht, neue technische Möglichkeiten im Bereich Active and Assisted Living – also „altersgerechte Assistenzsysteme“ – erfahrbar zu machen. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und zu zeigen, dass moderne Technik keine Angst machen muss, sondern den Alltag erleichtern kann. Im Leichter-leben Schauraum im Haus Esther in Graz können Inter-

essierte viele Produkte entdecken, angreifen und selbst ausprobieren. Vom praktischen Alltagshelfer wie einer Knöpfhilfe oder einem Schlüsselfinder bis zu modernen Technologien wie VR-Brillen oder Robotertieren. Kommen Sie vorbei, schauen Sie sich um und erleben Sie, wie Technik das Leben leichter machen kann!

### Tipp für zu Hause:

Die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ist auch im hohen Alter wichtig, doch moderne Technik ist oft kompliziert. Hier schafft „enna“ Abhilfe. Das System besteht aus einem Dock und einem Tablet. Bedient wird es nicht per Touchscreen, sondern mit speziellen Befehlskarten. Legt man eine Karte auf das Dock, startet automatisch die gewünschte Aktion, z.B. ein Videoanruf, das Anzeigen von Fotos oder ein Kalender. Wird



Mit dem „enna“-System wird digitale Kommunikation für Senioren einfach und intuitiv. Auszuprobieren im Leichter leben-Schauraum in Graz

die Karte wieder heruntergenommen, kehrt das Tablet sicher zum Startbildschirm zurück. Über die „enna“-App können Kinder, Enkel oder Freunde ganz einfach Termine eintragen, Fotos schicken oder Grüße senden. So gelingt die soziale und digitale Teilhabe älterer Menschen ganz ohne Frust.

### Für wen ist „enna“ ideal?

- Ältere Menschen, die keine Erfahrung mit Smartphones oder Tablets haben

- Menschen mit Seh- oder Motorikproblemen
- Familien, die regelmäßig Kontakt halten möchten

### Kontakt:

Haus ESTHER  
Smart Ageing Verein  
AAL Zentrum Esther  
Bethlehemgasse 6, 8020 Graz  
T: 0681 / 81 79 41 04  
office@smart-ageing.at

Bezahlte Anzeige

# Besser hören. Besser verstehen.



Angebot sichern und  
bis zu **1000€** sparen!  
\*  
Aktion gültig auf Oticon Intent 1  
bis 30.04.2026

**Hörgeräte-Technologie, die Stimmen hervorhebt und Umgebung sanft ordnet.**

- Gespräche in lauter Umgebung verstehen
- TV & Radio entspannt genießen und verstehen
- Einfache Hörgeräte Handhabung



**Neuroth: 23x in der Steiermark**  
 Gratis Service-Hotline:  
 00800 8001 8001  
[neuroth.com](http://neuroth.com)

QR-Code  
scannen  
und mehr  
erfahren.



**NEUROTH**  
 BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

# Bad Radkersburg: Klein, aber oho

**LO-Stv. Heinrich Schmidlechner blickt auf vier Jahre als Bezirkssobmann zurück. Ein Gespräch über die Vorteile kleiner Strukturen, Sorgen um die medizinische Versorgung und einen Englischkurs als Renner.**

„Klein, aber fein“ – so beschreibt Heinrich Schmidlechner den Seniorenbund im Bezirk Bad Radkersburg. Während der Bezirk politisch längst zur Südoststeiermark fusioniert wurde, blieben im Seniorenbund die alten Strukturen erhalten. 1.600 Mitglieder in zehn Ortsgruppen profitieren davon: Man kennt sich, die Wege sind kurz, die Zusammenarbeit mit den Bürgermeistern funkti-

oniert. Viermal jährlich lädt eine andere Ortsgruppe zu Wanderungen oder Besichtigungen ein. Sorgenfalten bereitet die Gesundheitsversorgung. Die Verlegung der Orthopädie nach Deutschlandsberg und die Zusammenlegung der Rot-Kreuz-Bezirksstellen verunsichern. „Da gibt es Ängste, wie es künftig um die Versorgung bestellt ist“, berichtet Schmidlechner.

Dass Alter nicht Stillstand bedeutet, beweist der Bezirk ein-

drucksvoll. Ein Englischkurs mit der Urania wurde zum Überraschungshit. Die Fortsetzung ist schon fixiert. Ein „Aktiv-Pass“ in Deutsch Goritz und Straden motiviert mit Gewinnmöglichkeit zum Besuch von Workshops zu Gesundheit und Digitalkompetenz. Schmidlechners Credo: „Wer etwas lernen will, kann das auch.“ Auch Bewegung wird großgeschrieben: Jede Ortsgruppe hat eine Radgruppe, drei Seniorentrainerinnen sind im Einsatz. Ein

Tageszentrum in Bad Radkersburg ermöglicht pflegenden Angehörigen, wieder an Ausflügen teilzunehmen. Und in Tieschen wird das Martinigansl jenen, die nicht mehr mobil sind, kurzerhand nach Hause geliefert – ein schönes Zeichen gegen Einsamkeit.

Für die Zukunft wünscht sich der engagierte Bezirkssobmann, „dass die Leute ein bisschen zufriedener wären“. Ein Wunsch, so bodenständig wie der Bezirk selbst.



Begeisterte Teilnehmende beim ersten Englischkurs im Bezirk.

## GEWINNSPIEL

Unter allen **Newsletter-Neuanmeldungen** (office@steirischer-seniorenbund.at) verlosen wir **1 x 2 Eintrittskarten in die Parktherme Bad Radkersburg**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Neumarkt: Auszeichnung

Walter Perchthaler wurde im Rahmen der Weihnachtsfeier für 21 Jahre Obmannschaft ausgezeichnet! Die gläserne Urkunde wurde vom Steirischen Seniorenbund der Ortsgruppe Neumarkt gewidmet und von Bürgermeister Josef Maier und Obmann-Stellvertreter Franz Feichtinger feierlich überreicht. Für seine herausragende und ehrenamtliche Tätigkeit wurde von Herzen gedankt! Er war immer ein Garant für Verlässlichkeit, genaues Arbeiten und seine Herzlichkeit.



**Ehrenobmann Walter Perchthaler.**



(v.l.) Bez. Parteisekretär H. Göglburger, erweiterter Bezirksvorstand, BO J. Obergantschnig, LO BR E. Schwindsackl, Bgm. Th. Kalcher, LGF G. Wilfling.

## Murau: Neujahrsempfang mit feierlichen Ehrungen

Mitte Jänner lud Bezirkssobmann Josef Obergantschnig den Bezirksvorstand und die Obleute der 14 Ortsgruppen zu einem „Neujahrsempfang“ in das Rathaus Murau. Am Beginn gab es eine Gedenkminute für das verstorbene Vorstandsmitglied OSR Martin Fürböck.

Der Bürgermeister Thomas Kalcher lobte in seiner Begrüßungsansprache die wertvolle Arbeit des Seniorenbundes für die Gesellschaft und erwähnte die derzeit schwierige politische

Lage auf der Welt. LO BR Ernest Schwindsackl verwies darauf, wie wichtig BITTE und DANKE im Zusammenleben sind.

Mit der ehrenamtlichen und mit Herzblut geleisteten Arbeit sind die Senioren für viele ein Vorbild. Der neue LGF Gerd Wilfling stellte sich vor. BO Josef Obergantschnig zählte die besonderen Leistungen der Ortsgruppen auf und dankte für die wertvolle Arbeit für die ältere Bevölkerung. Außerdem gab er einen Rück- und Ausblick über seine und über die

Tätigkeiten der Vereine im Bezirk. Folgende Personen wurden geehrt: Silbernes Ehrenzeichen: BO Josef Obergantschnig, Schriftführerin Luise Gerold. Bronzenes Ehrenzeichen: Rechnungsprüfer Hans Winkler, Obmann Hans Pernthaler, Sportreferentin Luise Eichmann, Bez. Kassier Ruud Staverman, Org.-Ref. Peter Gänser. Dank und Anerkennung: Obm-Stv. Karl Jandl.

Als würdigen Abschluss lud der Bezirk zu einem gemeinsamen Mittagessen ins Brauhaus ein.



v.l. LGF-Stv. Nicole Pfundner, BO Dr. Liselotte Palz, Christine Papst-Kern.

## Graz-Umgebung: Kassaführungsschulung

Im Jänner 2026 haben wir mit 32 TeilnehmerInnen die „Kassaführungsschulung“ abgehalten. Stv. BO Christine Papst-Kern und LGF Stv. Nicole Pfundner haben das vom Landesbüro zu Verfügung gestellte „Excelprogramm zur Kassaführung“ den interessierten TeilnehmerInnen vorgestellt. Dieses Programm zur Kassaführung soll allen KassierInnen am Ende des Tages das Leben erleichtern. Dass

diese Umstellung allerdings nicht von heute auf morgen erfolgen kann, ist natürlich allen Verantwortlichen klar! Es steht natürlich allen Ortsgruppen frei, die Buchhaltung auch weiterhin händisch zu führen. Der gesamte Vorstand bedankt sich bei den engagierten TeilnehmerInnen für die offene Diskussion im Rahmen der Veranstaltung und steht für Fragen gerne zu Verfügung.

## Judenburg: Neujahrsempfang

Auf Einladung von Bezirksobmann Helmut Ranzmaier folgten zahlreiche Ehrengäste dem traditionellen Neujahrsempfang des Seniorenbundes Regionalbezirk Judenburg. Dieser wurde heuer am 8. Jänner gefeiert. Besonders erfreulich war für uns der Besuch von Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl sowie von unserem Bezirksparteiobmann Landtagsabgeordneten Bruno Aschenbrenner.

Der Empfang fand – wie jedes Jahr – in gemütlicher und entspannter Atmosphäre im GH Stocker statt und bot Gelegenheit für persönliche Gespräche, gemeinsame Rückblicke und Ausblicke auf das neue Jahr. Auch heuer wieder war der Neujahrsempfang des Seniorenbundes Regionalbezirk Judenburg eine erfolgreiche Veranstaltung und ein guter Start nach den Feiertagen und dem Jahreswechsel.



Dankende Worte von LO BR E. Schwindsackl an alle Funktionäre.

## Hartberg: Gratulation

Zum 75. Geburtstag eines besonderen Menschen gratulieren wir von Herzen: Als Bezirksobmann hat er über viele Jahre hinweg mit unermüdlichem Einsatz, Weitblick und großer Menschlichkeit gewirkt. Sein Engagement war stets getragen von Verantwortung, Gemeinschaftssinn und echter Leidenschaft für die Anliegen der Menschen. Möge ihn Gesundheit, Zufriedenheit und Freude auf seinem weiteren Lebensweg begleiten. Danke für alles – und alles Gute zum 75. Geburtstag!



Ehrenbezirksobmann Florian Kohlhauser mit Gratulanten



Die, im Rahmen der Feier, Geehrten.

## Gasen: 60-jährige Bestandsjubiläum

Die OG Gasen wurde am 31. Jänner 1965 gegründet. Erster Obmann war Josef Kriegl vlg. Petschenhofer. Ihm folgten Maria Höfer vlg. Ob. Aubauer, Patritz Köberl vlg. Schaffer, Franz Kopp, Johann Pripfl vlg. Schoberer, Bgm.a.D. Johann Reiter und seit 2015 Obfrau Theresia Tösch vlg. Schmalzbauer. Im Rahmen des jährlichen Ortsseniorentages mit Jahresabschlussfeier wurde, nach einem Dankgottesdienst in der Pfarrkirche, im GH Gabenbauer ein kurzer Rückblick präsentiert und zahlreiche Funktionäre mit

Ehrungen ausgezeichnet. Goldene Ehrennadel: Obfrau Theresia Tösch, die Vorstandsmitglieder Elisabeth Leskovar und Ludwig Köberl. Silberne Ehrennadel: Obfraustellvertreterin Elisabeth Stelzer, Schriftführer Franz Haubenwallner, Kassier Karl Pöllabauer und die Vorstandmitglieder Johann Pölzl und Maria Pölzl. Dankesurkunden für besondere Verdienste: Ehrenobmann Bgm.a.D. Johann Reiter, Peter Doppelhofer und Fritz Willingshofer. Ein musikalischer Höhepunkt war der kurze Auftritt der „Stoanis“.

## Mitterdorf a. d. Raab: Goldenes Ehrenzeichen

Herr DI Andreas Kinsky bekam die höchste Auszeichnung des Landes Steiermark das Goldene Ehrenzeichen verliehen. Der Seniorenbund schätzt seinen Einsatz für die Gemeinde und die Bürger überaus und gratuliert dem Unternehmer und Landwirt sehr herzlich. Andreas war viele Jahre erfolgreicher Landtagsabgeordneter, hat in vielen Funktionen im Wirtschaftsband, Bauernbund und führend in der Orts- und Bezirkspartei sein Wissen und Können eingebracht. Herzlichen Glückwunsch.



LAbg. a.D. DI Andreas Kinsky mit Gratulanten.

**AFLENZ**

Wanda Wallner, 100.

**ALLERHEILIGEN**

Maria Potter, 95.

**ALLERHEILIGEN**

Karl Harb, 95.

**ALLERHEILIGEN**

Maria Scheickl, 95.

**ANGER**

Christine Schweighofer, 90.

**ANGER**

Resi Haiderbauer, 95.

**BAD LOIPERSDORF**

Engelbert Janisch 90.

**BAD WALTERSDORF**

Willibald Stumpf, 90.

**BLAINDORF**

Maria Durlacher, 90.

**BRUCK**

Hannes Merl, 90.

**DECHANTSKIRCHEN**

Alois Putz, 90.

**DECHANTSKIRCHEN**

Elfriede Ringhofer, 90.

**BUCH - ST. MAGDALENA**

1. Reihe v.l.n.r.: Müller Aloisia (95. Geburtstag), Theresia Peinsipp (92. Geb.), Wilhelm Mauerhofer (85. Geb.), Anna Radl (96. Geb.)

2. Reihe v.l.n.r.: Günter Kogler (85. Geb.), Elfriede Gschiel (80. Geb.), Karoline Brugner (80. Geb.)



**EIBISWALD**  
Henriette Brauchart, 90.



**EIBISWALD**  
Anna Kröll, 90.



**EIBISWALD**  
Roman Leitinger, 90.



**EIBISWALD**  
Gertraud Ropitsch, 90.



**EIBISWALD**  
Christine Schuiki, 90.



**EIBISWALD**  
Sofie Schuiki, 90.



**EIBISWALD**  
Maria Pastollnigg, 95.



**EIBISWALD**  
Juliane Wechtitsch, 95.



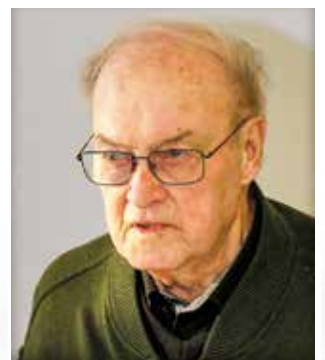
**EIBISWALD**  
Rosina Mörth, 90.



**EICHBERG**  
Aloisia Thurner, 90.



**FISCHBACH**  
Stefanie Breitegger, 90.



**FISCHBACH**  
Anton Schneidhofer, 90.



**FÜRSTENFELD**  
Maria Gütler, 90.



**GABERSDORF**  
Josef Luttenberger, 95.



**GASEN**  
Rosa Köberl, 90.



**GASEN**  
Katharina Strassegger, 90.



**GASEN**

Veronika Strassegger, 90.



**GERSDORF A.D. FEISTRITZ**

Herlinde Prem, 90.



**GRAZ-EGGENBERG**

Gerhilde Schwab, 90.



**GRAZ-WETZELDORF**

Walter Posch, 90.



**GRAZ-LIEBENAU**

Sophie Hohl, 90.



**GRAZ-LIEBENAU**

Elisabeth Neubauer, 100.



**HART-PURGSTALL**

Leopoldine Kolaric, 94.



**HATZENDORF**

Johanna Kleinschuster, 92.



**HATZENDORF**

Maria Taucher, 93.



**HATZENDORF**

Alois Taucher, 94.



**HATZENDORF**

Franz Neubauer, 96.



**HATZENDORF**

Josefa Kleer, 96.



**HATZENDORF**

Erna Kickenweiz, 97.



**HOLLENEGG**

Melitta Plank, 90.



**HOLLENEGG**

Martha Pototschnig, 103.



**KAPFENSTEIN**

Theresia Knaus, 90.



**KÖFLACH-GRADEN**  
Gerti Schreiber, 95.



**KÖFLACH-GRADEN**  
Hannes Hussler, 95.



**KRAKAUSCHATTEN**  
Agnes Tockner, 95.



**KUMBERG**  
Agnes Krempl, 96.



**KUMBERG**  
Katharina Prügger, 96.



**LANNACH**  
Maria Fischer, 90.



**LANNACH**  
Angelika Merci, 90.



**LASSING**  
Viktor Huber, 90.



**LASSNITZTHAL**  
Hermann Roiko, 94.



**MARKT HARTMANNSDORF**  
Apollonia Fritz, 100.



**MIESENBACH**  
Agnes Spitzer, 90.



**PALDAU**  
Magdalena Koch, 90.



**PÖLLAU BEI HARTBERG**  
Maria Hammerl, 90.



**PÖLLAU BEI HARTBERG**  
Maria Lechner, 95.



**PREDING**  
Rosina Knili, 90.



**PREDING**  
Theresia Schmidbauer, 90.



**PREDING**  
Eleonore Gutjahr, 91.



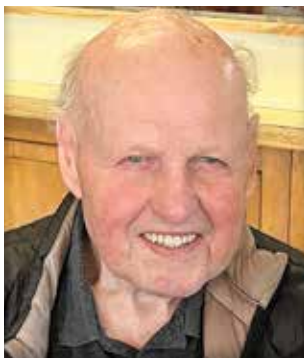
**RACHAU**  
Maria Seiger, 90.



**RANTEN**  
Maria Horn, 90.



**RANTEN**  
Franz Horn, 90.



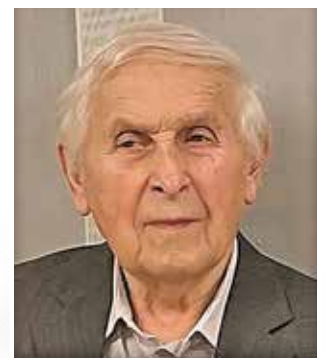
**RIEGERSBURG**  
Josef Zotter, 90.



**RIEGERSBURG**  
Hilda Schuster, 98.



**SCHLADMING**  
Karoline Thaller, 95.



**ST. JOHANN I.D. HAIDE**  
Josef Schuller, 90.



**ST. JOSEF**  
Cäcilia Kainz, 95.



**ST. JOSEF**  
Gertrude Feldhofer, 96.



**ST. JOSEF**  
Eduard Erber, 99.



**ST. LORENZEN A. WECHSEL**  
Agathe Feichtinger, 90.



**ST. STEFAN IM ROSENTAL**  
Rita Suppan, 100.



**ST. BLASEN**  
Albert Trattner, 90.



**STRADEN**  
Herta Hödl, 90.



**STRADEN**  
Marianna Kindler, 90.



**STRALLEGG**  
Ernestine Haubenwaller, 90.



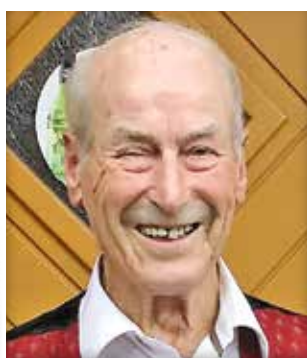
**STRALLEGG**  
Mathilde Töglhofer, 90.



**STUBENBERG**  
Resi Kelz, 90.



**UNTERBERGLA**  
Magdalena Uhl, 90.



**UNTERLAMM**  
Johann Gartler, 90.



**UNTERLAMM**  
Cäcillia Lang, 90.



**UNTERLAMM**  
Maria Kowald, 98.



**UNTERLAMM**  
Theresia Friedl, 93.



**UNTERLAMM**  
Theresia Hartner, 93.



**VORAU**  
Christine Haspl, 90.



**VORAU**  
Franz Gößlbauer, 90.



**WETTMANNSTÄTTEN**  
Anna Kobald, 101.

**Jederzeit bestens informiert:**

**[www.zeitung-zeitlos.at](http://www.zeitung-zeitlos.at)**



**ALLERHEILIGEN BEI WILDON**  
Gertrud & Karl Krenn, Goldene Hochzeit.



**ANGER**  
Alex & Burgi Schwarz, Goldene Hochzeit.



**ANGER**  
Trude & Franz Spannagl, Goldene Hochzeit.



**ANGER**  
Josef & Barbara Schwaiger, Goldene Hochzeit.



**BAD WALTERSDORF**  
Josef & Theresia Sommer, Goldene Hochzeit.



**BAD WALTERSDORF**  
Josef & Gertrude Blümel, Eiserne Hochzeit.



**DECHANTSKIRCHEN**  
Maria & Johann Gremsl, Goldene Hochzeit.



**FISCHBACH**  
Anna & Erich Kerschenbauer, Diamantene Hochz.



**GASEN**  
Josefa & Johann Pölzl, Diamantene Hochzeit.



**GERSDORF A.D. FEISTRITZ**  
Roswitha & Franz Prem, Goldene Hochzeit.



**GROSSSTEINBACH**  
Erich & Juliana Wolf, Diamantene Hochzeit.

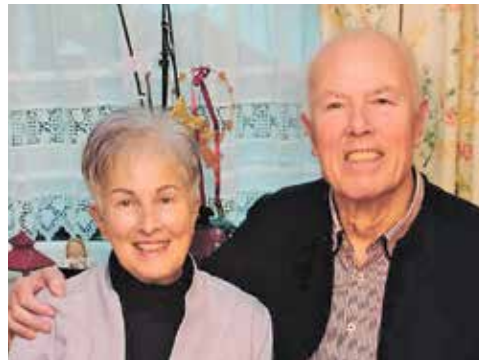


**HOLLENEGG**  
Josefa & Leo Wildbacher, Goldene Hochzeit.



**HOLLENEGG**

Hermine & Stefan Wölfel, Goldene Hochzeit.



**KÖFLACH-GRADEN**

Ingrid & Klaus Hetzl, Eiserne Hochzeit.



**KOGLHOF**

Franz & Angela Schreiner, Goldene Hochzeit.



**KOGLHOF**

Karl & Hermine Köck, Goldene Hochzeit.



**LEUTSCHACH A. D. W.**

Erwin & Walpurga Renner, Diamantene Hochzeit.



**MIESENBACH**

Johann & Maria Hirzabauer, Eiserne Hochzeit.



**MOOSKIRCHEN**

Johann & Theresia Schulz, Diamantene Hochzeit.



**ÖBLARN**

Hubert & Gisela Danklmaier, Goldene Hochzeit.



**PÖLSTAL**

Charlotte & Oswald Felber, Goldene Hochzeit.



**RETTENEGG**

Franziska & Franz Geßlbauer, Eiserne Hochzeit.



**SCHÖNBERG-LACHTAL**

Aloisia & Gebhard Berger, Diamantene Hochzeit.



**SCHÖNBERG-LACHTAL**

Anna & Johann Winkler, Diamantene Hochzeit.

**SCHÖNBERG-LACHTAL**

Fritz Peter &amp; Veronika Freisinger, Goldene Hochz.

**ST. ANNA AM AIGEN**

Anna &amp; Wilibald Hufnagl, Goldene Hochzeit.

**ST. ANNA AM AIGEN**

Manfred &amp; Maria Fastl, Goldene Hochzeit.

**ST. JOHANN BEI HERBERSTEIN**

Anna &amp; Willibald Kulmer, Diamantene Hochzeit.

**ST. KATHREIN AM OFFENEGG**

Gertrude &amp; Franz Pretterhofer, Diamantene Hochz.

**STAINZ**

Anton &amp; Aloisia Hiebler, Diamantene Hochzeit.

**STRALLEGG**

Gertrud &amp; Johann Böhm, Goldene Hochzeit.

**STRALLEGG**

Rosa &amp; Josef Marktfelder, Goldene Hochzeit.

**STRALLEGG**

Maria &amp; Peter Kern, Goldene Hochzeit.

**STUBENBERG**

Franz &amp; Anna Stelzer, Goldene Hochzeit.

**UNTERLAMM**

Herbert &amp; Rosi Steirer, Goldene Hochzeit.

**UNTERLAMM**

Theresia &amp; Josef Paiernl, Goldene Hochzeit.



**VORAU**  
Elfriede & Josef Glatz, Goldene Hochzeit.



**VORAU**  
Josef & Roswitha Riegler, Diamantene Hochzeit.



**VORAU**  
Christine & Ferdinand Kaiser, Goldene Hochzeit.



**WENIGZELL**  
Elfried & Ernest Almer, Diamantene Hochzeit.

**Redaktionsschluss**  
**22. Mai 2026**  
**um 10 Uhr**

**WANN & WOHN** **Bitte vormerken!**  
Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer.

**Tarock spielen**

im Pfarrsaal der Stadtpfarrkirche Graz, Herrngasse 23  
Anfragen unter Tel. 0699 / 81 32 20 18

**Jeden Freitag von 9-12 Uhr**

**15.05.2026 | 9 Uhr**  
**Bezirkswandertag Feldbach** in Jagaberg  
Start & Ziel: Mehrzweckhalle/Volksschule Jagerberg  
Infos & Anmeldung bis 8.5.: Ingrid Neumeister, 0664/2129472

**03.06.2026 | 9 Uhr**  
**Zweibezirke-Wandertag Deutschlandsberg und Voitsberg** in Eibiswald  
Start & Ziel: Eibiswald Festsaal | Anmeldung & Infos:  
GF BO Chlotilde Reinisch, 0660/2190740 (Deutschlandsberg)  
bzw. BO Dipl.-Päd. Walter Reiter, 0676/4732687 (Voitsberg)

**Alle Infos unter** [www.steirischer-seniorenbund.at/veranstaltungen](http://www.steirischer-seniorenbund.at/veranstaltungen)

**ÖSB** **31. BUNDES-KEGEL-TAGE**  
DES ÖSTERREICHISCHEN SENIORENBUNDES IN WIEN

Kegelleistungszentrum Stadthalle,  
1150 Wien, Hütteldorfer Str. 2b

**Anmeldung:** ausschließlich mit Anmeldeformular bis spätestens 30. April 2026  
an ab5zig Wiener Senioren, 1010 Wien, Biberstrasse 9, E-Mail: [ottozimmermann@aon.at](mailto:ottozimmermann@aon.at)  
**Weitere Infos:** Tel. 01 9076007 oder [ottozimmermann@aon.at](mailto:ottozimmermann@aon.at)

**27.5.-28.5.2026**

**Michael Großschädl**  
Musikkabarett  
**„Ich hätt gern Flügel“**  
Schloss Ehrnau, 8774 Mautern  
VVK: 0676 700 98 55  
[h.woelfler@gmx.net](mailto:h.woelfler@gmx.net)

**10.6.2026, 15 Uhr**

## BRUCK-MÜRZZUSCHLAG I BRUCK

## BREITENAU



Aufmerksames Publikum: Renate Pretterhofer, Resi u. Max Hörmann.

*Mit Elan ins Jahr 2026*

Mit einem Vortrag von Mag.a Anni Pichler über heimische Heilkräuter starteten wir ins neue Jahr. Auch beim Faschingstreiben in der Gemeinde durften unsere Mitglieder nicht fehlen. Am 20.2. gab es beim Stroßeggwirt Rudi einen Vortrag von Mag. Maximilian Tödting zum Thema „Leben in Würde bis zuletzt“. Weiterer Ausblick: Ortsgruppentag (20.3.), danach Vortrag über Paraguay und seine Landwirt-

schaft aus dem Erfahrungsschatz unseres Obmann-Stellvertreters. Besichtigung des neu renovierten Rüsthauses der FFW Breiteinau Ort (April), Treffen im Waldpark (Mai), Ausflug zu den Sulamithgärten (Juni). Danke an unsere Wirte für die stets freundliche Aufnahme und an unsere BO Herta Wimmeler mit ihrer Chauffeurin Helga Stückler für die regelmäßigen Besuche unserer Treffen.

*Faschingsfest zum Valentinstag*

Am Faschingsamstag luden wir unsere Senioren maskiert oder unmaskiert ins GH Kunes ein. Viele folgten mit lustigen Maskierungen und brachten sich mit Darbietungen ein. Für gute Unterhaltung sorgte Fritz Hirschberger mit dem Akkordeon und mit persönlichen Gstanzeln. Als Überraschung kam später Siegfried Leodolter hinzu, der alte Seemannslieder zum Besten gab. Gemeinsam sorgten die

beiden für gute Stimmung. Unsere Christl Deschmann sorgte mit drei Sängerinnen Helga, Monika und Isabella für großen Beifall. Beim Seniorenbund bist du nie allein, komm lass uns fröhlich sein! Die besondere künstlerische Gestaltung war sehr lustig und interessant. Zum Valentinstag wurden Blumen im Namen von Bürgermeisterin Susanne Kaltenecker überreicht. Es war ein gelungenes Fest.

## BRUCK A.D. MUR



Faschingsimpressionen.

## BRUCK-MÜRZZUSCHLAG I MÜRZZUSCHLAG

## KAPELLEN



Mitglieder beim gut besuchten Kurs.

*Auszeit mit Yoga*

Der Seniorenbund Kapellen führt jährlich den bei vielen Mitgliedern sehr beliebten Yoga-Kurs durch. Sanfte Bewegungen, ruhiger Atem und ein Gefühl von Gemeinschaft: Yoga für Senioren schenkt neue Lebensfreude. In unserer Ortsgruppe treffen wir uns regelmäßig, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen sind behutsam angepasst und fördern Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe.

Mit jeder Stunde wächst das Vertrauen in den eigenen Körper. Verspannungen lösen sich, der Geist wird klarer, und ein wohltuendes Gefühl der Gelassenheit stellt sich ein. Besonders wertvoll ist das Miteinander: Lächeln, Gespräche und das gemeinsame Erleben verbinden. Yoga wird so zu einer kleinen Auszeit vom Alltag – still, stärkend und voller positiver Energie.

*Vortrag über Gesundheit und Sicherheit*

Ein interessanter Vortrag über Gesundheit und Sicherheit mit MR Dr. Michael Goritschan und Gruppeninspektor Andreas Kriegl wurde den Mitgliedern der Ortsgruppe Krieglach geboten. Im voll besetzten Saal des Veranstaltungszentrums (VAZ) konnten unsere Obfrauen Regina Schrittwieser und Maria Hainzl MR Dr. Michael Goritschan, GI Andreas Kriegl und zahlreiche Zuhörer und Zuhörerinnen begrü-

ben. MR Dr. Michael Goritschan informierte unsere Mitglieder, wie wichtig Bewegung und gesunder Lebensstil für unser Wohlergehen sind. GI Andreas Kriegl sprach über Aufmerksamkeit und Wahrnehmung im Alltag und wie man diese Fähigkeiten trainieren kann. Im Anschluss an diese wichtigen Informationen gab es noch ein gemütliches Beisammensein! Vielen Dank auch für das rege Interesse!

## KRIEGLACH



Unsere Obfr. Regina u. Maria, GI Andreas Kriegl u. MR Dr. Goritschan.

## LANGENWANG



Besuch der Firma Lactosan.

**Hoffnungsvoller Start ins Jahr 2026**

2025 war wieder sehr erfolgreich und positiv mit zahlreichen Veranstaltungen, Ausflüge und Aktivitäten, welche unsere Leute sehr begeisterten. Bei einer Adventfeier mit schönen Liedern und Geschichten konnten wir unser Jahr ausklingen lassen. Im Jänner 2026 besuchten wir die Firma Lactosan in Kapfenberg, wo wir über die Produktion von Probiotika in der Tierernährung bestens aufgeklärt

wurden. Auf der Heimfahrt gönnten wir uns noch ein gutes Essen. Unser Faschingsausklang 2026 war wieder sehr gemütlich. Bei Musik, lustigen Darbietungen, einer perfekten Jause sowie Krapfen und Kaffee stand unserer guten Laune nichts im Wege. So manche konnten auch ihr Tanzbein in fröhlicher Runde schwingen. Auch 2026 sind wieder einige schöne und interessante Aktivitäten geplant.

**Neuer Vorstand**

Nach Jahren an der Spitze übergab der bisherige Vorstand das Zepter an die nächste Generation. Recht herzlichen Dank für jahrelange engagierte Arbeit. Frau Margareta Doppelhofer wurde zur neuen Vorsitzenden gewählt und bedankt sich für das Vertrauen. Gemeinsam mit einem neuen, motivierten Team freut sie sich darauf, in Zukunft kulturelles Brauchtum zu bewahren, aber auch moderne Akzen-

te zu setzen. Eine fröhliche Gruppe machte bereits einen Ausflug mit der Koralmbahn zum Benediktiner- und Weihnachtsmarkt nach Klagenfurt. Wir laden in den kommenden Monaten zu einer Reihe von Veranstaltungen ein: z.B. Traditioneller Heringsschmaus, Ausflüge nach Wundschuh und zum Frühlingsfest der Pferde, einem Festspielbesuch, eine gemeinsame Andacht und einige Kaffeerunden.

## MITTERDORF



Margareta Doppelhofer und Team.

## SPITAL AM SEMMERING



Faschingsausklang.

**Spaß und Sport**

Unser erster Ausflug in diesem Jahr begann mit der Fahrt zum Adler nach Vösendorf, wo uns ein gutes Frühstück serviert wurde. Nach der Shoppingtour stärkten wir uns mit Schnitzel und Salat. Den Nachmittag verbrachten wir im Wachfigurenkabinett Madame Tussauds in Wien. Über 90 Prominente aus Musik, Sport und Politik erlebten wir hautnah und hatten viel Spaß beim Verkleiden und Fotografie-

ren. In der Stanz am Malburgteich, wo das Bezirkseisstockschießen stattfand, belegte unsere Ortsgruppe den 1. Platz. Die Narrenzeit ließen wir im Pfarrhof Spital bei geselligem Zusammensein und viel Humor ausklingen. Wir freuen uns auf viele Besucher beim Ostermarkt am 28. und 29. März, wo die Aussteller aus dem Mürztal ihre kunstvollen Handwerksstücke im Pfarrhof präsentieren.

**Voll Elan ins neue Jahr**

Der Seniorenbund Stanz startet auch in diesem Jahr wieder mit einem sehr vielseitigen Programm in das erste Halbjahr 2026. Den Beginn machte das Eisschießen, welches mit Sportlichkeit und Fairness durchgeführt wurde und beim traditionellen Bauernschmaus seinen Ausklang fand. Die „Nichteisschützen“ trafen sich in der Zwischenzeit zu einer unterhaltsamen Kartenrunde. Der „Foastpfingsta“ wurde

mit dem „Foastpfingsta-Bratli“ und Faschingskrapfen begangen. Im März startet das regelmäßige Kegeln, um im freundschaftlichen Vergleichskampf mit dem SB Gassen bestehen zu können. Die Wandersaison beginnt im April, wobei immer darauf geachtet wird, dass für alle Geher eine passende Route ausgesucht wird. Die monatlichen Stammtische bieten Infos, Gespräche und Unterhaltung.

## STANZ IM MÜRZTAL



Beim Eisschießen geht es sportlich her.

## WARTBERG/ST.BARBARA



Der neu gewählte Vorstand.

## Jahreshauptversammlung mit Neuwahl

Die Jahreshauptversammlung mit Neuwahl und Mitglieder-Ehrung wurde am 29.1.2026 im GH Ochsenberger abgehalten. Unsere scheidende Obfrau Maria Rinnerhofer wurde einstimmig zur Ehrenobfrau gewählt. Für ihre langjährige Tätigkeit wurde ihr, ihrem bewährten Team und allen Geehrten Dank und Anerkennung ausgesprochen. Auf dem Bild: Johanna Rennhofer (Kassakontrolle),

Elisabeth Holzer (Obf.-Stv), Helmut Hasenberger (Schriftführer), Maria Kamsker (Obfrau), Bez. Obm. Georg Piller, Marietta Stadt (Kassakontrolle), Apollonia Schwaighofer (Schriftführer-Stv), Waltraud Schenk-von-Stauffenberg (Kassier), nicht am Bild: Marion Seitinger (Kassier-Stv). Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit und viele schöne, gemeinsame Stunden im Kreis unserer Seniorengemeinschaft.

## DEUTSCHLANDSBERG

### Viel Heiteres am Valentinstag

Anlässlich des Valentinstages versammelten sich auch heuer mehr als 40 Mitglieder der Ortsgruppe Frauental im Gut Fellner in Schamberg, um dort gemeinsam den Tag der Liebe und der Liebenden zu feiern. Mit besonderer Freude konnte Obf. Theresia Fuchshofer auch Ehrenringträger Ökonomierat Hans Fellner sowie ÖVP-Ortsparteiobmann und Vizebgm. Ing. Markus Habisch willkommen heißen. Um

diesem Tag eine besondere Note zu verleihen, wurde Herr OSR Herbert Stiegler aus Gleinstätten eingeladen, um aus seinen Büchern mit gekonnter Intonation Heiteres und Besinnliches vorzulesen. Am Ende der Veranstaltung bekam jede Frau wieder eine Rose sowie einen Krapfen überreicht. So konnte an diesem Tag wieder ein fröhlicher Nachmittag in Kameradschaft und Freundschaft erlebt werden.

## FRAUENTAL



Darbietung von OSR Herbert Stiegler.

## HOLLENEGG



Dankeschön an Familie Wöfl.

### Weihnachtsfeier

Am 19. Dezember 2025 folgten die Senioren zahlreich der Einladung des Seniorenbundes Hollenegg zu unserer Weihnachtsfeier. Diese fand im Gasthof Toplerhof in Steyeregg bei Wies statt. Obmann Krasser hieß alle Anwesenden auf das Herzlichste willkommen und freute sich, dass so viele Mitglieder gekommen waren. Nach den Grußworten der Ehrengäste erfolgte der feierliche Teil unserer Zusammen-

kunft. Mitglieder trugen für die Jahreszeit und für den Anlass passende Gedichte und Lieder vor. Bei unserem Gewinnspiel gewann Frau Krieger Eva eine schöne gedrechselte Obstschale, die von Herrn Aldrian Paul gespendet wurde. Herzliche Gratulation und vielen Dank! Auch der Familie Wöfl wurde im Rahmen dieser Weihnachtsfeier für ihr Bemühen für den Seniorenbund herzlich gedankt.

### Ausflüge 2025

Am 10. Juli besuchten wir Schloss Laxenburg in NÖ. Mit dem Bummelzug ging es zur Franzensburg zur Museumsbesichtigung. Vom 8.-11. Sept. fand die Reise nach Osttirol bzw. Südtirol statt. Der 1. Tag führte uns über Klagenfurt-Wernberg zur Naturbrennerei Kuenz. Danach ging es über Lienz-Silian nach Bruneck zum Quartier. Am 2. Tag besuchten wir das Kloster Neustift. Weiter ging es zur Stadtführung

nach Brixen und am Rückweg zur Holzschnitzerei Deur im Grödner-tal. Am 3. Tag gab es eine Stadtführung in Bozen. Am 4. Tag erlebten wir das Lesachtal, Obertillach und Maria Luggau - Oberdrauburg. Den Abschluss dieser schönen Reise bildete die wunderbare Schifffahrt auf dem Weissensee. Am 13. Nov. gab es im Landgasthof Hafner in Oberdorf - Neuhaus das köstliche Ganslessen.

## LANNACH



Stadtführung in Klagenfurt auf dem Weg nach Osttirol.

## PREDIG



Jahreshauptversammlung mit Obfrauwechsel.

## Mit dem Zug durch den Koralmtunnel

Das neue Jahr hat wieder aufregend begonnen. Am 16. Jänner 2026 organisierte Obmann Lampl Florian für 43 Mitglieder des Seniorenbundes eine Fahrt mit dem Zug durch den Koralmtunnel nach Klagenfurt. Er ist der längste Eisenbahntunnel Österreichs und seit letzten Dezember für den Zugverkehr geöffnet. Bei schönem, aber kaltem Wetter erkundeten wir die Landeshauptstadt von Kärnten.

Nach dem Mittagessen hatten wir eine Führung durch die Altstadt von Klagenfurt, vorbei am Lindwurm bis zum Bahnhof, wo die Reise für uns wieder mit dem Zug zurück in die schöne Steiermark ging. Wegen dem großen Interesse wurde dieser Ausflug am 22. Jänner mit 30 Teilnehmern ein zweites Mal durchgeführt. Ein herzliches Dankeschön an unseren Obmann für die tolle Organisation dieser Ausflüge.

## Es tut sich was in Preding!

Bei unserer Jahreshauptversammlung und Weihnachtsfeier 2025 konnten wir erfreulicherweise sehr viele Mitglieder begrüßen. Frau Monika Gartler legte ihre Aktivität als Obfrau der Ortsgruppe Preding aus gesundheitlichen Gründen zurück. Nun ist Frau Maria Grinschgl als geschäftsführende Obfrau für uns tätig. Zu Lichtmess veranstalteten wir unseren Weiberball. Zur Musik der jungen Steiermärker

haben sich unsere Gäste sehr gut unterhalten und auch sehr fleißig getanzt. Auch Mitglieder der umliegenden Ortsgruppen konnten wir begrüßen! Der riesige Glückshafen war ein Riesenerfolg und beim Schätzspiel wurden wunderbare Preise an die Gewinner übergeben. Wir bedanken uns herzlich für die tolle Organisation und bei allen Helfern für ihre tatkräftige Unterstützung!

## ST. MARTIN IM SULMTAL



Zugausflug nach Kärnten - Mitglieder vor dem Lindwurm.

## ST. STEFAN OB STAINZ



Empfänger der Ehrenurkunden.

## Geselliges Beisammensein zum Jahresende

Die St. Stefäner Senioren und Seniorinnen konnten wieder einmal auf ein abwechslungsreiches Jahr zurückblicken. Bei einer Plauderei auf der Weihnachtsfeier und der Jahreshauptversammlung wurden die Erinnerungen des letzten Jahres ausgetauscht. Nach einem köstlichen Essen im Gasthof Windisch wurde es noch sehr weihnachtlich, zuvor wurden noch die Ehrenurkunden unserer treuen Mitglieder von der

Deutschlandsberger Bezirksobfrau Chlotilde Reinisch feierlich überreicht. Am 30. Dezember 2025 lud der Seniorenbund unter Obmann Josef Schmölzer zum Bauernsilvester ins Stieglerhaus. Neben einem gemütlichen Zusammensein gab es zum Jahresausklang Gelegenheit zum Tanz - musikalisch begleitet von „Didi aus dem Alpenland“. Es wird dieses Jahr wieder ein Bauernsilvester geben.

## Aktivitäten zum Jahresende

Bereits Ende November 2025 wurde in der Hofermühle der erfolgreiche Weihnachts- und Keksmarkt, bei der Seniorenbundmitglieder ihre Handarbeiten oder kulinarischen Produkte anboten, abgehalten. Die dabei auch servierten Köstlichkeiten wie Waffeln und Beerenpunsch wurden gerne konsumiert. Bei der ersten Rorate sorgte der Seniorenbund für das anschließende wärmende Frühstück. Im Dezember umrahmte

der Seniorenchor eine Gemeinde- und die Seniorenweihnachtsfeier mit seinem Gesang und gestaltete einen Adventgottesdienst sowie die Seniorenmette mit.

Das neue Jahr begann gleich mit einem Höhepunkt: Chorleiterin Barbara Klug lud anlässlich ihres 70. Geburtstages zu einem Backhendlessen ins Probenlokal. Vielen Dank und auch auf diesem Wege nochmals herzliche Glückwünsche!

## STAINZ



Seniorenchor Stainz 2025.

## WETTMANNSTÄTTEN



Vorstand.

## Jahreshauptversammlung

Zur Jahreshauptversammlung am 12.02.2026 im Schönaicherhof konnte Obfrau Hermenegilde Sauer zahlreiche Mitglieder sowie die Ehrengäste Bezirksobfrau Lotte Reinisch, Bürgermeister Peter Neger und Pfarrer Werner Marterer begrüßen. Nach der Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder erfolgte der Tätigkeitsbericht von der Obfrau. Die Grußworte der Ehrengäste waren geprägt von Dankes-

worten für die gute Zusammenarbeit des Vorstandes und die vielen Organisationen für die Mitglieder des Vereines. Der Kassabericht wurde von Kassierin Karin Steinbauer verlesen. Anschließend wurden die Ehrungen für das Jahr 2026 von den drei Ehrengästen überreicht. Den geehrten Personen wünschen wir von Herzen viel Gesundheit und noch viele schöne Stunden im Kreise des Seniorenbundes.

## GRAZ

### Advent im Novapark

Zur diesjährigen Adventfeier hat der Seniorenbund Stadtgruppe Graz in das Hotel Novapark eingeladen. Die Veranstaltung war ein enormer Erfolg, fanden sich doch ca. 350 Gäste ein. Bei hervorragender Stimmung konnten Laura Avila und Christa Fartek mit ihren Darbietungen begeistern. Auch zahlreiche Prominenz war anwesend. So konnte Stadtgruppenobmann GR HR DI Georg Topf Stadtrat Kurt Hohensinner,

MBA, Stadträtin Dr. Claudia Unger, Obmann Dr. Norbert Meindl und Landesobmann Bundesrat Ernest Schwindsackl herzlich begrüßen. Neben vielen Bezirksobleuten fand sich auch GF GR Markus Huber, MBA ein. Für die Verpflegung sorgte die Küche des Hotels mit einem gut sortierten Buffet für das Wohl unserer bestens gelaunten Gäste, welche sich bis in den frühen Abend hinein gut unterhalten konnten.

## GRAZ



Ch. Weswaldi, LO BR Ernest Schwindsackl, Obmann Dr. N. Meindl.

## GRAZ-ANDRITZ



Zu Gast im ORF-Landesstudio Steiermark.

### Graz-Andritz besuchte den ORF

Nachdem unsere Gruppe im Jänner 2026 die Druckerei der Styria-Medien, Kleine Zeitung besuchte, führte uns ein weiterer interessanter Ausflug in den ORF, und zwar ins Landesstudio Steiermark. Dieses befindet sich in Graz im Bezirk St. Peter. Hier wird täglich die bekannte Fernsehsendung „Steiermark heute“ produziert. Außerdem beliefert das Landesstudio Steiermark u.a. auch die

Nachrichtensendung „Zeit im Bild“ mit regionalen Beiträgen und Informationen aus der Steiermark. Nicht zu vergessen ist natürlich, dass auch „Radio Steiermark“ im Landstudio Steiermark beheimatet ist. Wir wurden sehr herzlich empfangen und es bot sich eine eindrucksvolle Führung. Aufgrund der großen Nachfrage unter unseren Mitgliedern haben wir bereits einen weiteren Termin reserviert.

### Weihnachtsfeier 2025!

Der Einladung zur Jahreshauptversammlung folgten über 50 Personen. Als Ehrengäste konnte Obmann Pratter den Stadtgruppenobmann GR HR DI Georg Topf und GF GR Markus Huber, MBA begrüßen. Nach Bekanntgabe der Tagesordnung referierte der Stadtgruppenobmann, der sich beim gesamten Vorstand für die großartige, ganzjährige Arbeit bedankte. Weiters informierte er über die bereits bestehende Seniorenhotline, die alle Seni-

oren nutzen können, wenn sie Hilfe brauchen. Auch das Generationscafé am Karmeliterplatz bietet künftig Gelegenheit, wo sich Senioren treffen und austauschen können. Danach folgten die Rechenschaftsberichte vom Obmann und Kassier. Die Entlastung des Kassiers und des gesamten Vorstandes wurden einstimmig angenommen. Alle anwesenden Seniorinnen konnten sich über einen Valentinstag-Blumengruß freuen.

## GRAZ-EGGENBERG



Obmann Egon Pratter ehrte zum Geburtstag.

## GRAZ-GÖSTING



Weihnachtsfeier im Gasthaus zur Sonne mit Ehrengäste.

## Unser Motto: „Gemeinsam statt einsam“

Am 18. Dezember 2025 lud der Seniorenbund Graz-Gösting zur festlichen Weihnachtsfeier ins Gasthaus zur Sonne ein. Es war uns eine besondere Ehre, den Geschäftsführer Gemeinderat Markus Huber sowie Gemeinderat Dr. Piffel-Percevic in unserer Mitte willkommen zu heißen. Ein herzlicher Dank gilt auch unseren Gästen aus Peggau, insbesondere Obfrau Sylvia Mitteregger, und der Ehrenob-

frau Othilde Enderle aus Andritz für ihren geschätzten Besuch. Wir haben uns sehr gefreut, sie bei uns begrüßen zu dürfen. Bei einem köstlichen und reichhaltigen Essen durften wir gemeinsam einen wunderschönen, besinnlichen und fröhlichen Nachmittag verbringen, der uns alle in festliche Stimmung versetzte. So waren wir bestens eingestimmt auf die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage.

## Ausflug zum Bergbaumuseum Steyeregg

Im November des vergangenen Jahres besuchten wir das Bergbaumuseum mit der Kapelle „Zum Hl. Erlöser“ in Steyeregg bei Wies. Das Bergbaumuseum ist ein Museum zum Anfassen – informativ und sehenswert. Das kleine, mit viel Liebe zum Bergmannstand gestaltete Museum versetzte uns in die Zeit des einst bedeutungsvollen Glanzkohleabbaus in Wies. Es gibt verschiedene Ausstellungsstücke,

Schautafeln, Fotos, Fossilien, unterschiedliche Werkzeuge sowie auch ein Modell eines Kohlebergbauwerks zu Bestaunen. Gleich neben dem Museum befindet sich die Kapelle „Zum Hl. Erlöser“ zum Andenken an die ehemaligen Bergleute. Nach dem Museumsbesuch und der Besichtigung der Kapelle fuhren wir zum alljährlich traditionellen Ganslessen und kehrten diesmal im Romantikhof Eibiswald ein.

## GRAZ-LIEBENAU



Vor dem Bergbaumuseum Steyeregg bei Wies.

## GRAZ-MARIATROST



Holzmuseum Murau.

## Holz - Münster - Kraftwerk - Hochgotik

Am 19.09.2025 erfuhren wir anschaulich und ausführlich im Holzmuseum Murau über die Themen Holz, Wald, Lebensraum und Wirtschaftlichkeit. Vom Alten bis zum Neuzeitlichen, vom Handwerk bis zu Kuriosen – alles findet man hier. Die Stadtführung von Murau mit dem Schloss Obermurau, aktuell im Besitz der Familie Schwarzenberg, rundete diesen Ausflug ab. Am 17.10.2025 lernten wir Bruck/Mur

im Zuge einer Stadtführung und danach das großartige Münster in Neuberg an der Mürz, am Fuße der Schneealpe gelegen, kennen. Am 21.11.2025 hatten wir zwei konträre Schwerpunkte, die Besichtigung des Kraftwerkes Pernegg und die Kirche Straßengel, eine der bedeutendsten Kirchenbauten der österreichischen Hochgotik, in der Architektur unter anderem vom Wiener Stephansdom inspiriert.

## Floßfahrt und Jahreshauptversammlung

Im September letzten Jahres haben wir den festen Boden verlassen und am Stadtstrand von Graz ein Floß bestiegen, das die Mur flussaufwärts bis zur Augartenbrücke und wieder zurück befahren hat. Alle haben das sanfte Dahingleiten mit dem Floß und den etwas anderen Blick auf Graz trotz des zeitweise leichten Nieselregens sehr genossen! Anschließend haben wir im Gasthaus „Pfandl“ bei gutem Essen den

Tag gemütlich ausklingen lassen. Prominenten Besuch gab es bei unserer Jahreshauptversammlung im November letzten Jahres. So konnten wir BV Walter Wurm, Bezirksparteiobfrau Eva Geiszingler, GR Markus Huber, MBA, Landesobmann BR Ernest Schwindsackl sowie Stadträtin Dr. Claudia Unger begrüßen. Bei interessanten Gesprächen und gutem Essen verging der Nachmittag viel zu schnell!

## GRAZ-STRESSGANG



Die Mitglieder von Strassgang auf dem Floß.

## GRAZ-WETZELSDORF



Spaß bei den Übungen.

## Ohne Schweiß kein Preis

„Jetzt aber wirklich“, schimpfte die Allerliebste, „es ist ja nicht wahr, dass wir keine Zeit haben, diese Übungen machen wir jetzt jeden Tag.“ Ganz hingerissen war die Meinige von Eva Bernhardt. Die Sportwissenschaftlerin sprach beim Jänner-Monatsstreffen über Sturzprävention. Sie würzte ihren lebendigen Vortrag immer wieder mit praktischen Übungen, die viel Spaß machten. Man ist nie zu alt,

um mit den Gymnastik- und Koordinationsübungen anzufangen. 150 Minuten pro Woche sollte man schon per pedes unterwegs sein und dabei auch einmal ins Schwitzen kommen. Den Lift, verriet die Motivationstrainerin, sollte man öfter Lift sein lassen und die Stiege benützen. Wichtig sei aber, dass Gymnastik und Bewegung zur Gewohnheit wird. (Ignaz Unterasinger)

## GRAZ-UMGEBUNG

### Gratulationen und Faschingsrummel

Im Zuge der Weihnachtsfeier am 8.12.2025 wurden unsere Geburtstagsjubilare von Mai bis Dezember 2025 geehrt und mit einem Geschenk beglückwünscht:

Edith Sabau, Danzl Maria (75 J.), Flaggl Maria, Höinig Margarethe, Macher Anna, Scherr Johann (80 J.), Kleinhappel Anna, Kalcher Helga, Hoiss Helma (85 J.), Reich Alfred, Steinbauer Stefanie (90 J.) Pörtl Hermann (91 J.), Tödtling Hil-

da, Pözl Maria (93 J.), Bloder Hedwig (94 J.). Zum 70iger: Neubauer Elfriede, Reiter Adelheid, Dressler Edith, Kohlfürst Franz, Pachernegg Anton, Zündl Rudolf.

Am 8. Februar 2026 fand unsere Faschingsfeier statt. Unser Obmann konnte zahlreiche Besucher, darunter Seniorinnen von den Ortsgruppen Purgstall und St. Marein begrüßen. Die Verlosung zahlreicher Sachspenden fand großen Anklang.

## EGGERSDORF



Gemeinsame Geburtstagsfeier.

## FROHNLEITEN



Stoarieser Dreigesang, Bgm. Johannes Wagner und Gäste.

### Aktivitäten der Frohnleitner

Die erste Veranstaltung im Herbst/Winter 2025 führte uns im November zuerst nach Etmühl zur Hochschwab Käserei, wo ein akademischer Landwirt unter schwierigen Verhältnissen hochwertige Produkte herstellt. Weiter führte die Fahrt zum schon winterlichen Adventmarkt nach Mariazell. Der Stoarieser Dreigesang stimmte dann die Teilnehmer im Dezember im Pfarrsaal Frohnleitner musikalisch im Beisein

von Bgm. Johannes Wagner auf die Weihnachtszeit ein. Die diesjährige Ortsgruppenversammlung wurde im Gasthaus Schweizerhof abgehalten, wobei Landtagsabgeordneter Johannes Wieser die Grußworte überbrachte. Im Februar dann die traditionelle Faschingsfeier im Pfarrsaal Frohnleitner. Bei ausgezeichneter Stimmung mit Krapfen und Kaffee wurde der Faschingsausklang 2026 gefeiert.

### Martinigansl-Essen

Am 18.11. ging es nach Oberrohr zur „Schmuck & Steinoase“. Nach der interessanten Führung nutzten wir die Einkaufsmöglichkeit für ein paar schöne Stücke. Es folgte eine Besichtigung der „Kirche am Pöllauberg“, wo Pfarrer Mag. Roger Ibounigg für uns eine kurze Andacht hielt. Den kulinarischen Abschluss gab es bei der Harter Teichschenke, wo wir ein vorzügliches Martinigansl genießen konn-

ten. Vielen Dank an den Organisator Herbert Kleinhappl. Weitere Veranstaltungen: Weihnachtsfeier 30.11. im Schöckllandhof Niederleitner mit 90 Mitgliedern und Ehrengästen Bez.Obf. Dr. Lotte Palz, Bgm. Reinhard Pichler und Pfarrer Mag. Mario Offenbacher. Yoga-Jahresabschluss am 17.12. im Mehrzwecksaal – Danke an Ing. Hasenhütl. Der SB Hart-Purgstall wünscht ein frohes Osterfest!

## HART-PURGSTALL



Empfang vor der Kirche am Pöllauberg.

## HITZENDORF



Johann Tappler.

## November - Dezember 2025 Aktivitäten

Auch die letzten zwei Monate 2025 war der Seniorenbund sehr aktiv: Wir feierten 30-Jahr-Jubiläum in der Kirche bei einem Gedenkgottesdienst mit Pater Thomas, danach Kaffee und Kuchen und ein Bilder-Vortrag von Wolfgang und Christine über die letzten 30 Jahre. Das Gansl-Essen beim Kirchenwirt war sehr köstlich. Wandern mit Trude: Rundweg Niederberg, Holzberg, Dolegg, und 14 Tage spä-

ter Monsbergerkapelle Rundweg. Vielen lieben Dank an „Trude“ für schöne 31 Montags-Wanderungen in den letzten vier Jahren. Außerdem besuchten wir den Advent in der Oper Graz und den stimmigen Christkindlmarkt in Laibach. Unsere Weihnachts- und Abschlussfeier fand im Stammlokal statt und wurde umrahmt mit lieben Texten und Liedern von unseren Vorstandsmitgliedern Sigrid und Johann.

## Ein guter Jahresbeginn

Unsere Aktivitäten begannen dieses Jahr mit unserer Jahreshauptversammlung, die sehr gut besucht war, und erstmalig eine Bilder-Show beinhaltete, die unsere Ausflüge 2025 Revue passieren ließ. So wurden schöne gemeinsame Erinnerungen an das letzte Jahr wachgerufen.

Im Februar 2026 fand der alljährliche, beliebte Faschingsausflug zum Gasthaus Senger statt. Wir stärkten uns mit einem ausgezeichneten

Mittagessen - und der 5. Jahrestzeit entsprechend natürlich mit Faschingskrapfen. Dann wurde die Tanzfläche gestürmt und zu den Darbietungen von „Da Luis“ eifrig getanzt. Da viele unserer Seniorinnen und Senioren wieder einfallsreiche und lustige Kostüme trugen, herrschte blendende Faschingsstimmung und fröhliches Treiben, bevor es wieder beschwingt nach Hause ging.

## KALSDORF



Mitglieder unserer Gruppe beim Tanzen im Gasthaus Senger.

## KUMBERG



Die lustige Faschingsfeier.

## Weihnachtsfeier und Faschingsfest

Am 11. Dezember lud der Seniorenbund zur Weihnachtsfeier beim See-Cafe ein. Unsere Senioren waren wieder sehr fleißig beim Keksebacken. Unser Obmann Alois Häusler begrüßte uns recht herzlich. Es unterhielt uns die „Zufalls Stubenmusi“. Es wurden wieder tolle Preise verlost. Die besten Preise wurden versteigert. Einige Senioren haben uns mit besten Krapfen und Strauben verwöhnt. Es wurden auch lustige Geschichten während dem guten Mittagessen und Zusammensitzen verwöhnte uns die Stubenmusik mit ihrer wun-

derschönen Weihnachtsmusik. Am 12. Februar trafen wir uns im See-Cafe zu unserer Faschingsfeier. Unser Obmann Alois Häusler begrüßte uns recht herzlich. Es unterhielt uns die „Zufalls Stubenmusi“. Es wurden wieder tolle Preise verlost. Die besten Preise wurden versteigert. Einige Senioren haben uns mit besten Krapfen und Strauben verwöhnt. Es wurden auch lustige Geschichten vorgelesen.

## Adventfeier

Am 18. Dezember 2025 trafen wir uns zur Adventfeier im GH Riediser. Viele Mitglieder folgten unserer Einladung, um bei gutem Essen und Getränken sich zu unterhalten und einen schönen Nachmittag zu verbringen. Wir freuten uns auch über zahlreiche Ehrengäste. OF Christine Papst-Kern dankte für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung im vorigen Jahr und hofft auch auf ein gutes Jahr 2026.

Wir gratulierten Anna Spiegl und Maria Petschauer zur 38-jährigen Mitgliedschaft im Seniorenbund. Unsere Obfrau bedankte sich bei allen aktiven MitarbeiterInnen für die Unterstützung bei der Organisation unserer Ausflüge. Stv. Karin Draxler dankte im Namen des Vorstandes unserer Obfrau für ihren Einsatz und ihre Ideen und wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches neues Jahr.

## RAABA-GRAMBACH



Abg.z.NR Ernst Gödl, Obfr. Christine Papst-Kern, BO Dr. Liselotte Palz.

## GRAZ-UMGEBUNG

### SEMRIACH



Elfriede Pirstinger, Jubilarin Hilde Bodlos, Gerti Schinnerl.

### *Rüstige und bestens erhaltene 85erin*

Eine Abordnung des Vorstandes der Ortsgruppe Semriach kam aus Anlass des 85. Geburtstages zur Jubilarin Hilde Bodlos und feierte mit einer rüstigen, lustigen und sehr interessierten Persönlichkeit. Danke für die netten Stunden und viel Gesundheit und Zufriedenheit sowie Gottes Segen wünscht der Vorstand der Ortsgruppe Semriach.

**Jederzeit bestens informiert:**

[www.zeitung-zeitlos.at](http://www.zeitung-zeitlos.at)

### *Start ins neue Jahr*

Nach dem Beginn im Jänner mit den monatlichen Fixpunkten, dem Treffen in einem Lokal der Gemeinde und dem Kegelnachmittag, fand am 6.2. unsere Jahreshauptversammlung im Gasthaus Windisch statt, zu der Obmann Vinzenz Leopold unseren Bürgermeister Ing. Franz Knauhs und viele SeniorInnen begrüßen konnte. Nach den Tagesordnungspunkten endete diese mit einem von Ing. Hans Moser mit

Videos und Fotos gestalteten Rückblick auf das Jahr 2025 und einem gemeinsamen Mittagessen. Zum traditionellen Faschingsausklang am Rosenmontag kamen viele zum Teil maskierte BesucherInnen, darunter auch wieder Gäste aus Eggersdorf und Hart-Burgstall. Es gab wieder ein Schätzspiel mit vielen schönen Preisen und es wurde bei flotter Tanzmusik getanzt und in fröhlicher Stimmung gefeiert.

### ST. MAREIN BEI GRAZ



Faschingsausklang im Gasthaus Windisch.

### ST. OSWALD BEI PLANKENWARTH



BO Dr. Liselotte Palz mit Mitglieder.

### *Bunter Nachmittag*

Der „Bunte Nachmittag“ der Ortsgruppe am Rosenmontag war bestens besucht. Nahezu alle Mitglieder folgten der Einladung. Nach einem gemeinsamen Mittagessen sorgten Vorführungen von Zauberkunststücken eines Magiers für staunende Gesichter. Besonders heiter wurde es beim Kasperltheater für jung gebliebene Seniorinnen und Senioren, das vom Obmann und der KassiererIn selbst

aufgeführt wurde und großen Applaus erhielt. Sehr geehrt fühlte sich die Ortsgruppe durch den Besuch der Bezirksobfrau Dr. Liselotte Paltz, die sich von der gelungenen Veranstaltung begeistert zeigte. Für süße Freude sorgte eine großzügige Krapfenspende von Monika. Zum Abschluss überreichte der Obmann jeder Frau eine Rose für den Heimweg – ein schöner Ausklang eines rundum gelungenen Nachmittags.

### *Auch im Herbst und Winter aktiv*

Am 9. Oktober 2025 wanderten wir vom Kurhaus zum GH. Kreuzwirt zum Mittagessen, dann gab es einen interessanten Vortrag vom Kuratorium für Verkehrssicherheit. Genauso gut besucht war der Kirchenwirt am 6. November 2025 beim traditionellen Martiniganslschmaus. Am 11. Dezember 2025 konnte Obmann Zierler 101 Mitglieder und als Ehrengäste Bgm. Mag. Taibinger und Vizebürgermeister

Glauninger zu unserer stimmungsvollen Weihnachtsfeier im Cursaal begrüßen. Nach kurzen Ansprachen und einem köstlichen Mittagessen gab es Darbietungen vom Bläserquartett des MV und Weihnachtliches, vorgetragen von Frau Haas sowie den Herren Lantzberg, Meister und Pessl. Alle sangen bei den Adventliedern mit und wurden vor dem Heimgehen mit einem Kekspackerl und Weinstifterl beschenkt.

### ST. RADEGUND BEI GRAZ



Gut besuchte Weihnachtsfeier im Cursaal.

## STATTEGG



Krapfenessen im Tennisstüberl Stattegg.

### 4-Tages-Ausflug nach Zell am Ziller

Wir hatten wieder ein tolles Herbstprogramm, im September mit unserer 4-Tages-Fahrt nach Tirol. Bei der Hinfahrt besuchten wir in Kärnten den Affenberg in Landskron. Dann ging es weiter nach Zell am Ziller ins Bräu Hotel, wo wir die nächsten drei Nächte verbrachten. Am zweiten Tag fuhren wir mit dem Bus auf die Zillertaler Höhenstraße. Bei herrlichem Wetter und guten Speisen spielten

die Zellberg Buam in ihrem Lokal auf. Bevor wir ins Hotel zurückfuhren, hatten wir noch eine Schnapsverkostung. Am Abend gab es am Hauptplatz von Zell ein Platzkonzert vom Allerfeinsten. Am dritten Tag ging es auf die Hungerburg. Von dort hatten wir einen herrlichen Blick über Innsbruck. Bei der Heimfahrt hatten wir noch das Glück, dass wir einen Almatrieb bewundern konnten.

### Essn und Trinken hoit Leib und Söö zomm

Frau Regina Kolb, die Tennisstüberlbesitzerin in Stattegg, hat am 6. Februar 2026 dankenswerterweise extra für uns geöffnet. Somit konnte unsere Gruppe in „sportlicher Umgebung“ und bei strahlendem Sonnenschein Krapfen und einen sehr guten Kaffee genießen. Die Stimmung war wie immer bei unseren Treffen fröhlich und es gab wieder viel zu erzählen. Sogar ein neues Mitglied durften

wir begrüßen, was uns besonders freute. Beim Verabschieden freuten wir uns schon auf unser nächstes Treffen im Wohlfühladen zum gemeinsamen Heringsschmaus am Aschermittwoch. Und im März werden wir bei der Jahreshauptversammlung unserer Gruppe Schinkenbrote vom Huberwirt genießen. Man merkt es sicherlich schon: Wir lassen es uns in Stattegg richtig gut gehen!

## WUNDSCHUH



Die ganze Gruppe auf der Zelleralm.

## ZWARING-PÖLS



Erste-Hilfe-Vortrag im Gasthaus Rainer in Petzendorf.

### Hilfe bei medizinischen Notfällen

Im November 2025 hatten wir im Gasthaus Rainer in Petzendorf einen informativen Vortrag über „medizinische Notfälle im Alter“. Schnelle Hilfe kann dabei lebensentscheidend sein. Der Vortragende, Rettungssanitäter, First Responder und Lehrbeauftragte für Erste Hilfe, Herr Andreas Zmugg erklärte uns ausführlich das Erkennen von Herzinfarkt und Schlaganfall und die dazu notwendigen Erste-Hilfe-

Maßnahmen. Außerdem zeigte er uns die Basismaßnahmen zur Vermeidung von Unterkühlung und die richtige Lagerung eines Verunfallten oder Verletzten. Für viele Teilnehmer des Vortrags war das eine Auffrischung von lange zurückliegenden Erste-Hilfe-Kursen. Eine gute Vorbereitung und Achtsamkeit und Sicherheit ermöglichen älteren Menschen, länger und selbstbestimmt zu leben.

## HARTBERG-FÜRSTENFELD | FÜRSTENFELD

### Rosenmontag-Ball

Am 16.02.2026 hat wieder unser Ball am Rosenmontag stattgefunden. Obmann Franz Hanfstingl konnte zahlreiche Ehrengäste sowie Gäste aus den umliegenden Ortsgruppen begrüßen. Die Stimmung war ausgezeichnet und es wurde eifrig das Tanzbein geschwungen. Das Highlight des Festes war eine Showeinlage unseres Mitgliedes Herbert Springer, der Lieder von Udo Jürgens sang. Mit dem Lied

„Im Weißen Rössl am Wolfgangsee“ als Oberkellner Leopold erreichte die Show dann ihren Höhepunkt. Auch gab es tolle Preise mit Sofort-Gewinnlosen und bei der Hauptverlosung zu gewinnen. Danke an alle Helfer und unsere Mehlspeisköchinnen, welche sich wieder mit vorzüglichen Mehlspeisen ausgezeichnet haben. Fotos vom Ball finden sich auf unserer Homepage unter: [www.seniorenbundbadblumau.at](http://www.seniorenbundbadblumau.at)

## BAD BLUMAU



Auftritt der Kellner „Im weißen Rössl am Wolfgangsee“.

## BAD LOIPERSDORF-STEIN



Mitglieder des Seniorenbundes im Festsaal im GH Jandl.

### Ehrungen und Gedenken

Am 17.1. konnte unser Obm. Wolfgang Hempel im Imbiss BRKA neben zahlreichen Mitgliedern auch Frau Bgm. Nicol Gradwohl bei der JHV begrüßen. Bei dieser Veranstaltung wurde vieles besprochen und Fr. Christine Pfungstl, Fr. Ingrid Schmidl und Hr. Ewald Hammer für ihre 10-jährige Mitgliedschaft geehrt. Der Einladung zum Seniorenfasching im Gasthof Janits folgten viele Mitglieder. Es wurde mit lustigen

Verkleidungen bei Musik und Krapfen von der Pfarre fröhlich gefeiert und getanzt.

Wir trauern um Obmann Stellvertreter Josef Brünner, der uns überraschend am 20.10.2025 verlassen hat. Sepp hatte immer viele Witze auf Lager und war ein unermüdliches, wertvolles Mitglied des Seniorenbundes. Seinem Ausspruch folgend sagen wir herzlich: „DANKÉ für die Mitarbeit!“

### Seniorenweihnachtsfeier

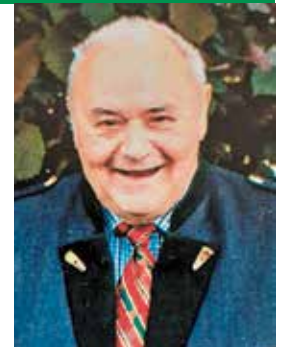
Einen stimmungsvollen Auftakt in die Adventszeit 2025 brachte die gemeinsame Seniorenweihnachtsfeier. Die Kinder der Volksschule verzauberten den Seniorenbund mit Gedichten, Liedern und besinnlichen Weihnachtsspielen. Verschönert wurde die Feier außerdem durch die Musikverein Bläsergruppe. Erinnerungen an das Turmblasen am Heiligen Abend wurden bei den Feiernden wachge-

rufen. Nach den festlichen Worten des Bürgermeisters und der Obfrau wurde ein gemeinsames Essen serviert sowie süße Köstlichkeiten der Weihnachtsbäckerei von den Frauen des Seniorenbundes. Zum Geburtstag gratulieren wir herzlich folgenden Geburtstagskindern: Steßl Elisabeth, Perl Franz, Janisch Engelbert, Fetz Anna, Mathe Albert, Setinc Maria, Thomaser Aloisia, Timischl Anton, Wallisch Monika.

## BURGAU



Geehrte Mitglieder.



† Josef Brünner

## FÜRSTENFELD



Die Zwergerschar der Stadtgruppe vor ihrem Einsatz im Foyer.

### „Vorsten Pfginsti“ in der Stadthalle

Unter dem Motto „Es war einmal...“ stand der 41. Ball der Stadtgruppe Fürstenfeld in der Stadthalle. Gäste aus Fürstenfeld und befreundete Ortsgruppen bescherten einen vollen Saal. Eröffnet wurde das märchenhafte Faschingsevent von einer fröhlichen Zwergenschar mit „König“ Heinrich Novak (SB-Bezirks- und Stadtgruppenobmann) an der Spitze. Der Hausherr Bürgermeister Franz Jost, Klubob-

mann Mag. Lukas Schnitzer und LO Bundesrat Ernest Schwindsackl begrüßten. Das Schlagerduo Feuer & Eis sorgte mit ihren Hits für die musikalische Begleitung unserer Gäste des schwungvollen Nachmittags. Die Line-Tänzer des Seniorenbundes mit der Tanzsportgruppe Stein gestalteten eine sehr gut studierte Einlage. Ein Gewinnspiel mit vielen Preisen rundete das fröhliche Ballprogramm ab.

### Jahreshauptversammlung 2025

Die Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Großsteinbach mit Weihnachtsfeier fand am 5. Dezember 2025 in der Dorfschenke Wurzer in Auffen statt und war bestens besucht. Im Rahmen dieser Feier wurden langjährige Mitglieder für ihre treue Mitgliedschaft geehrt. Der Seniorenbund gratulierte außerdem Juliana und Erich Wolf aus der Gemeinde Großsteinbach zur „Diamantenen Hochzeit“, d.h.

sie sind 60 Jahre verheiratet. Auch am 4. Februar 2026 beim „Bunten Nachmittag“ des Steirischen Seniorenbundes in Hartberg war die Ortsgruppe zahlreich vertreten. Der Seniorenbund gratulierte Günter Polster zum 70. Geburtstag, Maria Tantscher zum 75. Geburtstag, Maria Brunner zum 80. Geburtstag, Erich Wolf zum 85. Geburtstag sowie der Obfrau Dorli Groß zu ihrem 85. Geburtstag.

## GROSSSTEINBACH



Ausschuss mit Geehrte und Gäste in der Dorfschenke Wurzer in Auffen.

## ÜBERSBACH



Gute Stimmung bei zünftiger Musik.

## Leonhardi-Kränzchen und Weihnachtsfeier

Am 9. November 2025 fand unser traditionelles Leonhardi-Kränzchen in der Mehrzweckhalle Übersbach statt. Die zünftige Musik der „Gschoada-Buam“ begeisterte auch die vielen Besucher von anderen Ortsgruppen. Darüber hinaus konnte Obmann Sigi Klopff einige Ehrengäste begrüßen. Erfreute Gewinner gab es bei der Verlosung von mehr als 40 Bauern- und Obstkörben sowie vielen weiteren wert-

vollen Geschenken. Dafür danken wir allen Sponsoren recht herzlich. Auf unserer Weihnachtsfeier am 14. Dezember 2025 durften wir uns an fröhlichen Geschichten und besinnlichen Gedichten erfreuen. Neben „Die Übersbacher“ und dem Gesangsverein Übersbach sorgten das erste Mal drei junge MusikerInnen (Lisa, Anna, Vinzent) auf der Querflöte und am Akkordeon für die musikalische Umrahmung.

## HARTBERG-FÜRSTENFELD | HARTBERG

### Lebensereignisse

Unsere Ortsgruppe durfte auch in diesem Jahr wieder zahlreiche besondere Lebensereignisse begleiten. Mit großer Freude gratulieren wir herzlich Anna Hirscheck, Anna Krondorfer, Franz Fiedler und Annemarie Rath zum 85. Geburtstag und wünschen ihnen weiterhin Gesundheit, Glück und viele schöne Momente im Kreise ihrer Familien. Ihre langjährige Verbundenheit mit unserer Gemeinschaft ist

für uns von unschätzbarem Wert und ein Vorbild für viele. Gleichzeitig nehmen wir in Dankbarkeit Abschied von Mitgliedern, die uns für immer verlassen haben. Wir bewahren ihnen ein ehrendes Andenken und sprechen den Angehörigen unser aufrichtiges Mitgefühl aus: Elfriede Gether, Rainer Riedenbauer, Margaretha Seiler, Waldemar Baumgartner, Johann Kepper und Lorenz Albert.

## BAD WALTERSDORF



Jubilare beim feierlichen Miteinander.

## BLAINDORF



### Herzlicher Dank

Am 28. November 2025 wurde unsere Jahreshauptversammlung mit anschließender Weihnachtsfeier im Restaurant Groß in Kaibing abgehalten. Obmann Karl Kutschera begrüßte die

zahlreich anwesenden Mitglieder und Ehrengäste. Am Ende des Tätigkeitsberichtes wurde für das gute Miteinander im Verein ein herzlicher Dank ausgesprochen. Mit vorweihnachtlichen Gedanken und Reimen von Frau Edith Schaar wurde die Feier umrahmt. Guten Anklang fanden die persönlichen Gespräche mit vielen Ideen für das kommende Jahr. Zum Abschluss wurde den anwesenden Jubilaren zu ihren Geburtstagen gratuliert.

Am Bild v. l.: Sophie Wilfling (75), Maria Schönherr (85), Rosa Proyer (85), Karl Mauerhofer (85), Johann Brunner (80) und Johann Oberer (85). Nicht auf dem Foto: Maria Durlacher (90).

### Wunderschöne Ausflüge

Der Seniorenbund Buch - St. Magdalena macht jedes Jahr gemeinsam drei Ausflüge. Der letzte Ausflug im Jahr 2025 führte die Seniorengruppe über die Städte Steinamanger, Veszprém und Stuhlweissenburg in die wunderschöne ungarische Landeshauptstadt Budapest. Dort wurden die zwei Stadtteile Buda und Pest mit allen ihren beeindruckenden Sehenswürdigkeiten mit einer kom-

petenten Reiseleitung erkundet. Am zweiten Tag des Ausfluges wurden bei einer Stadtführung die Markthalle, die Stephans-Basilika, das Parlament sowie der Gellertberg und die berühmte Kettenbrücke bewundert. Anschließend ging es wieder über Györ zurück nach Hause. Die Obfrau Christine Ernst hat wieder einen wunderschönen Ausflug organisiert und alle Mitreisenden waren sehr begeistert.

## BUCH-ST. MAGDALENA



Rast vor der Matthiaskirche.

# Sozialinfo: Für unsere Mitglieder erreicht!

Wir haben mehr Geld und neue Unterstützungen für Seniorinnen und Senioren 2026 im Österreichischen Seniorenrat umgesetzt. Viele Regelungen wurden 2026 angepasst. Besonders wichtig sind die Pensionsanpassung, Pflegeleistungen, Gebührenbefreiungen und Unterstützungen für pflegende Angehörige. Hier finden Sie einen Überblick über die wichtigsten Änderungen.



Landesobmann Bundesrat ERNEST SCHWINDSACKL

## PENSIONEN STEIGEN

### Die Pensionen werden 2026 erhöht:

- Pensionen bis € 2.500 brutto steigen um 2,7 %
- Pensionen über € 2.500 steigen um € 67,50 monatlich

### Mindestpension (Ausgleichszulage)

Die Mindestpension beträgt:

- Alleinstehende: ..... € 1.308,39
- Ehepaare: ..... € 2.064,12

Für jedes Kind kommen € 201,88 dazu.

### Bonus für lange Erwerbstätigkeit

Wer lange gearbeitet hat, erhält eine höhere Mindestpension:

- 30 Beitragsjahre: ..... € 1.423,63
- 40 Beitragsjahre: ..... € 1.700,76

Bei Ehepaaren mit 40 Beitragsjahren sind es... € 2.295,69

Als Beitragszeiten zählen auch:

- bis zu 5 Jahre Kindererziehung
- bis zu 1 Jahr Präsenz- oder Zivildienst

### Frühstarterbonus

Wer besonders früh zu arbeiten begonnen hat, bekommt einen Zuschlag:

- € 1,22 pro Versicherungsmonat
- maximal € 73,20 monatlich

### Länger arbeiten bringt mehr Pension

Wer über das gesetzliche Pensonalter hinaus weiterarbeitet, erhält einen Bonus:

- 5,1 % höhere Pension pro Jahr

Wer drei Jahre länger arbeitet, kann seine Pension um etwa ein Drittel erhöhen.

## PFLEGEGELD

Pflegegeld steht Personen zu, die wegen Krankheit oder Behinderung dauerhaft Pflege benötigen (mindestens sechs Monate). Es wird unabhängig von Einkommen und Vermögen bezahlt.

### Pflegegeld pro Monat

- Stufe 1: ..... € 206,20
- Stufe 2: ..... € 380,30
- Stufe 3: ..... € 592,60
- Stufe 4: ..... € 888,50
- Stufe 5: ..... € 1.206,90
- Stufe 6: ..... € 1.685,40
- Stufe 7: ..... € 2.214,80

Das Pflegegeld wird **12-mal jährlich** ausbezahlt.

Ein höheres Pflegegeld muss **extra beantragt werden**.

### Pflegeheim

Bei Aufenthalt in einem Pflegeheim bleiben:

- 20 % der Pension
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld

Zusätzlich gibt es ein Taschengeld von etwa € 59 pro Monat.

**Wichtig:** Der sogenannte **Pflegeregress wurde abgeschafft**. Seit 2018 darf nicht mehr auf Vermögen von Pflegebedürftigen oder Angehörigen zugriffen werden, um Pflegekosten zu bezahlen.

## UNTERSTÜTZUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

### Angehörigenbonus

Wer einen nahen Angehörigen mit Pflegegeld ab Stufe 4 betreut, erhält: ..... € 1.710,90 pro Jahr  
Die Pflege muss mindestens ein Jahr erfolgen.

### Unterstützung bei Pflegevertretung

Wenn pflegende Angehörige krank werden oder Urlaub brauchen, gibt es finanzielle Hilfe.

Maximal pro Jahr:

- Stufe 3: ..... € 1.200
- Stufe 4: ..... € 1.400
- Stufe 5: ..... € 1.600
- Stufe 6: ..... € 2.000
- Stufe 7: ..... € 2.200

Bei Demenz oder Pflege von Kindern sind höhere Beträge möglich.

### Versicherung für pflegende Angehörige

Wer einen Angehörigen mit Pflegegeld ab Stufe 3 überwiegend zu Hause pflegt, kann:

- **kostenlos pensionsversichert** sein
- **kostenlos krankenversichert** sein.

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



Österreichische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

## GEBÜHRENBEFREIUNGEN

### ORF-Beitrag

Eine Befreiung ist möglich, wenn das Einkommen nicht über folgenden Grenzen liegt:

- **1 Person:** € 1.465,40 €
- **2 Personen:** € 2.311,81

Mietkosten und außergewöhnliche Belastungen können vom Einkommen abgezogen werden.

## GESUNDHEITSKOSTEN

### Wichtige Gebühren:

- **e-Card Servicegebühr:** € 26,85 pro Jahr
- **Rezeptgebühr:** € 7,55 pro Medikament
- **Selbstbehalt für Heilbehelfe:** € 46,20
- **Kostenanteil für Brillen:** mindestens € 138,60

### Befreiung von der Rezeptgebühr

Eine Befreiung ist möglich bei geringem Einkommen.

### Grenzen (Nettoeinkommen):

- **Alleinstehende:** € 1.308,39
- **Ehepaare:** € 2.064,12

Für jedes Kind erhöht sich die Grenze um € 201,88.

Für chronisch Kranke gelten höhere Einkommensgrenzen.

Rezeptgebühren-Deckel

### Die Rezeptgebühren sind begrenzt:

- **maximal 2 % des Nettoeinkommens pro Jahr**
- Sobald diese Grenze erreicht ist, entfällt die Rezeptgebühr für den Rest des Jahres automatisch. Dieser Anteil wird bis **2030 schrittweise auf 1,5 % reduziert.**

## STEUERLICHE VORTEILE

Auch Pensionisten können Geld vom Finanzamt zurückbekommen. Absetzbar sind zum Beispiel:

- Krankheitskosten
- Pflege- und Heimkosten
- Begräbniskosten
- Spenden
- Kirchenbeiträge

### Erhöhter Pensionistenabsetzbetrag

Bis zu **€ 1.502 jährlich**, wenn:

- man verheiratet oder in eingetragener Partnerschaft lebt
- die Pensionseinkünfte **unter € 24.616 pro Jahr** liegen.

## ERMÄSSIGUNGEN FÜR SENIoren

### Bahnfahren mit Ermäßigung

Mit der **Vorteilscard Senior** der ÖBB erhalten

Menschen **ab 65 Jahren:**

- **50 % Ermäßigung auf Bahnfahrten**
- Kosten: **€ 31 pro Jahr**

Bezieher einer Ausgleichszulage können die Karte **gratis** bekommen.

### KlimaTicket Österreich

Jahreskarte für alle öffentlichen Verkehrsmittel:

- **Senioren ab 65:** € 1.050 pro Jahr
- **Erwachsene:** € 1.400



KI-generiertes Bild

## NEUE REGELUNGEN IM RECHT

### Pflegevermächtnis

Wer einen Angehörigen mindestens **sechs Monate lang regelmäßig gepflegt** hat (über 20 Stunden monatlich), kann im Erbverfahren eine finanzielle Abgeltung erhalten.

### Erwachsenenvertretung

Die frühere Sachwalterschaft wurde reformiert. Ziel ist mehr Selbstbestimmung. Es gibt nun vier Formen der Unterstützung:

- Vorsorgevollmacht
- gewählte Erwachsenenvertretung
- gesetzliche Erwachsenenvertretung durch Angehörige
- gerichtliche Erwachsenenvertretung

## Die jährliche Sozial-Info Broschüre

mit Informationen zu Pflege-, Pension-, Steuer-, Rechts- und Zuschussangelegenheiten kann ab sofort auf der Homepage

**www.steirischer-seniorenbund.at**

heruntergeladen oder beim

Steirischen Seniorenbund per E-Mail an

**office@steirischer-seniorenbund.at**

oder telefonisch unter **0316/82 21 30**

angefordert werden.



## BEI FRAGEN ...

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

Ihr Landesobmann  
Bundesrat Ernest Schwindsackl

Karmeliterplatz 5, 8010 Graz,  
E-Mail: [office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at)  
[www.steirischer-seniorenbund.at](http://www.steirischer-seniorenbund.at)

## DIENERSDORF



Zahlreiche Gäste folgten der Einladung.

## Weihnachtsfeier

Zu unserer alljährlichen Weihnachtsfeier beim Höller (Pferscherwirt) konnten wir diesmal 79 Personen begrüßen. Nach der Begrüßung von Seniorenbundobfrau Heidi Glatz und Bezirksstellvertreter Franz Bausackerl ging es zum Mittagessen. Anschließend sorgten Frau Margret Kernegger und Alois Haschbel mit ihren Gedichten für eine köstliche Unterhaltung. Zur musikalischen Umrahmung am Nachmittag spielten die Musikanten,

bestehend aus vier Damen und einen Herrn aus Wenigzell, Weihnachts- und Volkslieder. So konnten sie viele Gäste zum Mitsingen bewegen. Die Weihnachtsfeier war wieder ein schönes Fest für unsere Senioren. Die Jubilarin Johanna Reitmeier feierte im Rahmen ihrer Verwandten und Bekannten den 95. Geburtstag. Die Obfrau Heidi Glatz und der Bezirksstellvertreter Franz Bausackerl gratulierten recht herzlich.

## Adventfeier

Bei unserer Adventfeier konnte Obfrau Erika Paar zahlreiche Senior:innen und Ehrengäste im GH Gartlgruber-Steirerrast begrüßen. Unter anderem den Bez.Obm. der Senioren Bgm.a.D. Gerald Mayer, den Bgm. von Kaindorf Thomas Teubl sowie den der Gemeinde Hartl Hermann Grassl. Bei gutem Essen, besinnlicher Musik und schönen Gedichten war die Adventfeier eine gelungene Veranstaltung. Ende

Oktober war außerdem unser letzter Wandertag vor dem Winter mit abschließender Feier im Buschenschank Baumgartner.

2025 Geburtstag hatten: Altbgm. Josef Singer, Obertiefenb. u. Pörtl Franz, Obertiefenb. (75); Karl Freiberger, Hofkirchen (80); Haindl Johanna, Kaindorf, Strahlhofer Josefa, Hofkirchen, Grabner Anna, Hofkirchen u. Steinhöfler Veronika, Dienersdorf (85); Taucher Maria, Hofkirchen (90).

## EICHBERG



Die Musikanten sorgten für Stimmung.

## GROSSHART



Ehrungen für langjährige Mitarbeit.

## Ortsgruppenversammlung

Am 17. Dezember 2025 fand unsere Ortsgruppenversammlung im Gasthof Schneider in Auffen statt. Dieses Zusammentreffen nutzten wir im Anschluss gleich für unsere gemeinsame Weihnachtsfeier. Für musikalische Umrahmung sorgten Kinder unserer Volksschule. Von einigen Mitglieder und unserem Bürgermeister wurden tolle Gedichte zum geselligen Ausklang dargeboten. Obfrau Gitti Reisner begrüßte dabei unsere Ehren-

gäste Bezirksobmann Gerald Maier, ÖVB-Obmann Stellvertreter Stephan Schneider, Bürgermeister Hermann Grassl, Ehrenobmann Franz Spanner. Kassiererinnen Maria Fleck und Schriftführerin Maria Weinzettl wurden für ihre langjährige Mitarbeit geehrt. Zum Jahresabschluss gab es am 20. Dezember 2025 noch ein adventliches Zusammenkommen für alle Ortsbewohner. Wir wünschen Johann Fuchs zum 70. Geburtstag alles Gute.

## Ehrung der Geburtstagsjubilare 2025

Am 7. Dezember 2025 luden wir zu unserer Jahreshauptversammlung mit anschließender Weihnachtsfeier. Im Zuge der Feier wurden die Geburtstagsjubilare\*innen geehrt und erhielten ein kleines Geschenk. Wir gratulierten allen Mitglieder\*innen, die in diesem Jahr 70, 80, 85, 90 und 95 Jahre sind, einmal jährlich bei unserer Weihnachtsfeier. Somit hatte dieses Fest auch den entsprechenden,

feierlichen Rahmen zum besonderen Anlass. Echt schön war, dass die Weihnachtslieder, die zwischen den vorgetragenen besinnlichen Gedichten und Geschichten gesungen wurden, durch das gemeinsame Singen besonders voll klangen. Heuer hatten wir außerdem die Ehre, von Geschäftsführer Friedrich Roll und unserem neuen Bezirksobmann Gerald Maier besucht zu werden, was uns sehr freute.

## MÖNICHWALD



Geburtstagsjubilare:innen 2025 der Ortsgruppe.

## PÖLLAUBERG



Wallfahrtskirche Pöllauberg.

## Jahreshauptversammlung

Nach dem Gottesdienst in der Wallfahrtskirche Pöllauberg und dem Mittagessen fand am 27.12.2025 im GH Kerschhofer unsere JHV statt. Als Ehrengäste durften wir LABg. Theresia Heil, LGF Friedrich Roll, Bez.Obm. Gerald Maier sowie Pfr. Mag. Roger Ibounigg begrüßen. Im Tätigkeitsbericht bedankte sich Obm. Hans Pöttler bei allen für die tatkräftige Unterstützung, die Mithilfe und das gute Mitei-

ander in unserer Gemeinschaft. Nach dem Bericht der Kassierin Brigitte Töglhofer und der Entlastung durch die Kassaprüfer folgten die Grußworte unserer Ehrengäste mit informativen und wertschätzenden Ansprachen. Geburtstage: Pöttler Johann (70), Gleichweit Johann, Haupt Johann, Mauerhofer Anton (alle 75), Düregger Adelheid und Terler Franz (beide 85). Herzliche Gratulation!

## Gesundheitsvortrag

Am Samstag, dem 24. Jänner 2026 fand im GH Riegerbauer-Allmer in St. Johann unsere Jahreshauptversammlung statt. Obmann Johann Lang konnte viele Mitglieder und einige Ehrengäste, unter anderem Bezirksobmann Gerald Maier und Bürgermeister der Gemeinde Feistritz Josef Lind, herzlich begrüßen. Nach einem kurzen Gedenken an die verstorbenen Mitglieder 2025, darunter unserem

langjährigen Schriftführer Franz Oberer, wurden auch die runden Geburtstagstage ab 70 geehrt. Danach gab es einen interessanten Gesundheitsvortrag von Dr. Bernhard Röschel. Die Ehrengäste würdigten in ihren Ansprachen die vielen Aktivitäten und wünschten unserer Seniorengruppe weiterhin viel Elan und Erfolg. Im Anschluss gab es ein Mittagessen in geselliger Runde.

## ST. JOHANN BEI HERBERSTEIN



Die Geburtstags-Jubilare mit Bezirksobmann Gerald Maier (links)

## ST. JOHANN IN DER HAIDE



Felix Schweighofer (Mitte).

Hedwig Jakum (2.v.l.).

## Gratulation

Felix Schweighofer konnte unter Anwesenheit seiner Gattin Rosa seinen 85. Geburtstag in bester Gesundheit feiern. Der Seniorenbund der Ortgruppe St. Johann in der Haide gratulierte durch Sprengelleiter Ignaz Mogg und überreichte dem Geburtstagskind ein kleines Geschenk. Wir wünschen Felix mit seiner Frau noch viele gemeinsame Jahre und danken für die Mitgliedschaft.

Im Zuge der Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe St. Johann in der Haide wurde unserem langjährigen Vorstandsmitglied und verlässlichen Sprengelleiterin Hedwig Jakum die Ehrennadel in Gold verliehen. Obmann Florian Kohlhauser, Obmann Stellvertreter Gerhard Zisser und Bezirksobmann Gerald Meier gratulierten und dankten für die angenehme Zusammenarbeit.

## So erreichen Sie uns:

Redaktion „ZEITLOS“

E-Mail:  
[office@zeitung-zeitlos.at](mailto:office@zeitung-zeitlos.at)

Webseite:  
[www.zeitung-zeitlos.at](http://www.zeitung-zeitlos.at)

## Ehrungen

Am 28. Dezember 2025 fand im Hotel Gruber die Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Saifen-Boden mit Ehrungen langjähriger Mitglieder statt. Als Ehrengäste konnten Landesgeschäftsführer Friedrich Bernd Roll, Bezirksobmann Gerald Meier sowie Bürgermeister Josef Pfeifer durch Obfrau Margarete Hoffner begrüßt werden.

## SAIFEN-BODEN



Die geehrten Mitglieder mit den Ehrengästen.

## ST. LORENZEN AM WECHSEL



Gut gelaunt bei schlechtem Wetter.

## Besuch der Landtagssitzung

Am Dienstag, den 25. November letzten Jahres fuhren Mitglieder des Seniorenbundes St. Lorenzen am Wechsel nach Graz zur Landtagssitzung ins Landhaus in die Herrengasse. Anschließend haben wir ebenfalls in Graz beim Gösser Bräu hervorragend zu Mittag gegessen. Nach einem gemütlichen Beisammensein und frisch gestärkt ging die Reise weiter mit der Firma Binder Reisen nach

Burgau zur Weihnachtsausstellung. Dort konnten wir traditionelles Kunsthandwerk bestaunen und uns schon einmal auf eine besinnliche Adventzeit und auf Weihnachten einstimmen. Danach machten wir eine letzte Rast beim Mostschank Thaler in Bad Waltersdorf. Trotz des schlechten Wetters hatten wir zusammen einen lustigen und sehr unterhaltsamen Tag verbracht.

## Seniorenball

Der alljährlich stattfindende und damit bereits traditionelle Seniorenball der Ortgruppe Vornau fand in diesem Jahr am 18. Jänner im Gasthof Vornauerhof statt. Die Veranstaltung war wieder ein voller Erfolg, was uns sehr gefreut hat. Die Obfrau unserer Ortgruppe Manuela Holowaty durfte als Ehrengast Herr Vizebürgermeister Johannes Müller von der Marktgemeinde Vornau begrüßen. Im voll

besetzten Saal sorgten „Die Landstürmer“ für Musik, Tanz und gute Laune unter den zahlreichen Gästen. Mit dem Kauf der Lose, dem Schätzspiel und den gewonnenen Preisen hatten die Besucher des Seniorenballs eine große Freude. Gemeinsam verbrachten wir also wieder einmal eine schöne Zeit und möchten uns dafür bei allen, die bei der Veranstaltung mit dabei waren, herzlich bedanken.

## VORAU



Musik, Tanz und gute Laune.

## WENIGZELL



Ernest Sommersguter ist wahrlich rüstiger 95er!

## Der 95er darf natürlich gefeiert werden!

Ernest Sommersguter, vulgo „Ernest im Schöngrund“, feierte im Familienkreis und mit Verwandten seinen 95. Geburtstag. „Mir geht es gut, ich bin ehrlich zufrieden!“, sagte er. Es ist wahrlich schön, wenn man mit diesem hohen Alter noch Interesse zeigt am Gemeindeleben und Weltgeschehen.

Ernest Sommersguter war Landwirt mit Leib und Seele. Neben der vielen oft beschwerlichen Arbeit wid-

mete er seine karge Freizeit dem Dienst in der Öffentlichkeit. Er war 25 Jahre als Gemeinderat tätig und übte auch die Funktion des Vizebürgermeisters aus. Heute verbringt er den Alltag mit Lesen, Fernsehen, Radiohören und vielen kleineren Spaziergängen.

Es gratulierten die Gemeinde mit Bgm. Herbert Berger, die Pfarre mit Johann Zisser und Franz Grabner als Obmann des Seniorenbundes.

## LEIBNITZ

### Bezirksseniorenball

Der Bezirksball des Seniorenbundes Bezirk Leibnitz wurde heuer zu einem großen Erfolg und war ein beeindruckendes Zeichen für gelebte Gemeinschaft in unserem Bezirk. Geschäftsführender Bezirksobmann Franz Kremser und Bezirksobmann Manfred Haider konnten LO BR Ernest Schwindsackl, NAbg. BPO Bgm. Joachim Schnabel und zahlreiche weitere Ehrengäste sowie über 300 Besucher willkom-

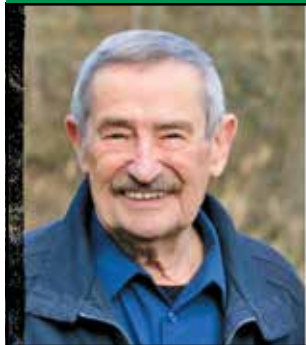
men heißen. Für einen besonders stimmungsvollen Auftakt sorgte die Volkstanzgruppe Leibnitz, die den Ball mit wunderschönen Volkstänzen eröffnete. Ein weiterer Höhepunkt des Balls war der große Glückshafen: Jedes Los war ein Gewinn, was für viel Freude und Spannung sorgte. Ebenso trugen die Ortsgruppen mit ihren köstlichen, selbst gebackenen Mehlspeisen zum Gelingen des Nachmittags bei.

## LEIBNITZ



Gf BO Franz Kremser und BO Manfred Haider mit den Ehrengästen.

## ALLERHEILIGEN BEI WILDON



Arbeit war dein Brot,  
Freud und Leid hast du getragen.  
in frohen und in schweren Tagen.  
Du hast gesorgt, du hast geschafft  
mit deiner ganzen Lebenskraft.



† Rudolf Niegelhell.

## Jahreshauptversammlung und Nachruf

Im Dezember 2025 feierten wir eine stimmungsvolle Heilige Messe mit Pfarrer Mag. Alois Stumpf. Anschließend wurde die Jahreshauptversammlung im GH Windisch abgehalten. Obm. Josef Felgitscher konnte viele Mitglieder und Ehrengäste begrüßen und berichtete über zahlreiche Aktivitäten im vergangenen Jahr. Vom Verein wurden alle Anwesenden zum gemeinsamen Essen eingeladen und

von der Gemeinde zu einem Glas Wein. Geburtstage: Veronika Scherret (75) und Johanna Frühwirth (70). Wir trauern um Rudolf Niegelhell, der kurz vor seinem 85. Lebensjahr verstorben ist. Unser Rudi war 20 Jahre Schriftführer, erfolgreich in der Kegelgruppe und bei vielen Veranstaltungen im Verein aktiv und immer hilfsbereit. Alle, die ihn gekannt haben, werden ihn in lieber Erinnerung behalten.

## Steirer Reis und Jubiläen

Im November begaben wir uns zum Ganserlessen nach Laafeld. Anschließend ging es für uns Richtung Klöch zu Familie Fuchs, wo der so genannte Steirer Reis angebaut wird. Dort haben wir einiges über die Anfänge und die Produktion des Reises erfahren. Nach einer Verkostung konnten wir uns im Shop mit den regionalen Produkten eindecken. Im zweiten Halbjahr 2025 gab es

auch wieder einige Jubiläen zu feiern. Der Seniorenbund lud die Jubilare und Ehrengäste zu einem gemütlichen Nachmittag ein und gratulierte allen recht herzlich. Die Jubilare: Luttenberger Josef - Höller Margaretha - Hirschmann Roswitha - Micle Elisabeth - Silly Cäcilila - Luttenberger Rosa - Gigler Mathilde - Holler Vincencia - Rojko Marianne - Hofer Marianne - Lang Elenore - Stelzer Viktor.

## GABERSDORF



Die Jubilare.

## GAMLITZ



Zahlreiche Gäste.

## Weihnachtsfeier & OG-Hauptversammlung

Am 11.12 fand die Weihnachtsfeier im Pfarrsaal statt. Pfr. Robert Schneeflock leitete eine kurze Adventandacht. Anschließend sahen wir eine Bilderreihe über unseren Unternehmungen. Die Ehrengäste überbrachten ihre Weihnachts- und Neujahrswünsche. Ende Jänner wurde die OG-Hauptversammlung im Pfarrsaal abgehalten. Nach dem Totengedenken verlas Obfrau Dorli Triebel den Tätigkeitsbericht. Vzbgm.

Monika Karbasch bedankte sich bei der Obf. für ihre Vereinsarbeit. Auch Gf. BO Franz Kremser überbrachte Grüße und Einladungen für kommende Veranstaltungen. Der geprüfte Kassabericht wurde vom Kassier vorgetragen und von den Mitgliedern entlastet. Die Obfrau erzählte noch von den kommenden Vorhaben im Verein. Runde Geburtstage: Maria Dietrich (90), Walpurga Nekrep (80).

## Genieße jeden Tag deines Lebens

145 Anwesende brachten bei unserer Jahresabschlussfeier Anfang Dezember 2025 das Gasthaus Brand in Gleinstätten an seine Kapazitätsgrenzen. Bei der gleichzeitig abgehaltenen Jahreshauptversammlung wurde über die vielen Aktivitäten des Jahres 2025 berichtet. Mitte Jänner starteten wir mit unserer traditionellen Winterbeschäftigung, nämlich dem Kegeln. Alle zwei Wochen finden sich 15

bis 20 Kegelfreunde im Gasthaus Rachholz in St. Peter im Sulmtal ein, um einen gemütlichen Vormittag mit einem guten Abschlussesen zu verbringen. Ebenfalls gut besucht waren unser Putenessen in St. Andrä i.S. und das traditionelle „Belohnungs“-Essen für unsere Austräger mit jeweils über 30 Personen. Am 28.1.2026 führten wir unser internes Preisschnapsen mit 47 Besuchern durch.

## GLEINSTÄTTEN-PISTORF



So sehen Sieger aus - die besten Gleinstätter SchnapslerInnen!

## HEILIGENKREUZ AM WAASEN



SeniorInnen lauschten gespannt dem Vortrag.

## Faszination Erde und Mond

Mit großer Begeisterung verfolgten die Anwesenden im Gasthof Lecker den spannenden Vortrag von Manfred Kaufmann über das faszinierende Zusammenspiel von Erde und Mond. In verständlicher und lebendiger Weise erklärte er die Mondphasen sowie die Entwicklung unseres Planeten. Besonders geschätzt wurde seine ruhige, klare Art, mit der auch komplexe astronomische Zusammenhänge gut

nachvollziehbar wurden. Die Möglichkeit, Fragen zu stellen, fand großen Zuspruch und führte zu einem lebhaften Austausch zwischen dem Publikum und dem Vortragenden. Dabei wurde einmal mehr bewusst, wie klein und zugleich einzigartig unsere Erde ist und welche Bedeutung ein respektvoller Umgang mit ihr hat. Den stimmungsvollen Abschluss bildete ein beeindruckendes Video der Polarlichter.

## Veranstaltungen

Am 10. Oktober 2025 veranstaltete die OG Leibnitz-Wagna einen gemeinsamen Ausflug nach Graz zum Schloss Eggenberg. Dort wurde die Gruppe von zwei Führern erwartet, um mehr über das Adelsgeschlecht der Eggenberger und ihre abwechslungsreiche Geschichte zu erfahren. Auch die schönen Deckenmalereien und Wandgemälde konnten im prachtvollen Schloss aus der Barockzeit besichtigt und bestaunt

werden. Danach ging es in Richtung Weststeiermark zur Ligister-Weinstraße, wo der Ausflug beim Buschenschank Zach seinen Ausklang fand. Am 29. November 2025 lud die OG Leibnitz-Wagna zu Jahreshauptversammlung mit anschließender Weihnachtsfeier. Obmann Rudi Hrubisek konnte bei dieser Veranstaltung neben einer großen Anzahl von Mitgliedern auch zahlreiche Ehrengäste begrüßen.

## LEIBNITZ-WAGNA



Obmann Rudolf Hrubisek mit Ehrengäste.

## LEUTSCHACH A.D.W.



Geburtstagsfeier am 26. Nov. 2025.

## Aktivitäten

Am 10. September haben wir, trotz Regen, am Bezirkswandertag in Leibnitz teilgenommen. Auch beim Bezirksschnapsen waren wir mit dabei. Den Meistertitel holte sich unser Mitglied Hr. Fritz Sternad und bei den Frauen Fr. Gertrude Sabathi den 1. Platz. Wir gratulieren nochmals recht herzlich. Am 26. November haben wir unsere Geburtstagkinder hochleben lassen. 70 wurden Ingrid u. Fritz

Sternad, Josef Koseak, 75 Maria Gradischnig, 80 Helga Hartmann, Friederike Hirzer, 85 Erna Stübler, 92 Anna Elisabeth Senn. Nachträglich nochmals alles Gute sowie viel Gesundheit! Eine besinnliche Weihnachtsfeier feierten wir am 11. Dezember mit den Sängern Monika Gert mit ihrer Harmonika, Edeltraud Gaube und Johanna Zirngast. Obfrau E. Masser bedankte sich bei allen sehr herzlich.

## 30 Jahre Seniorenbund St. Georgen

Das 30-jährige Bestehen des Seniorenbundes St. Georgen wurde am 8. Dezember 2025 im würdigen Rahmen gefeiert. Obfrau Maria Pfiffer blickte auf drei Jahrzehnte zurück und dankte besonders dem Gründungsobmann Alois Reisl und seiner Stellvertreterin Sophie Neubauer sowie dem früheren Obmann Herbert Bauer. Seit 2017 leitet Maria Pfiffer den Verein und steigerte den Mitgliederstand auf

177 Personen. Bürgermeister a. D. OSR Vinzenz Lechner, BO Franz Kremser und Bürgermeister DI David Rumpf würdigten die Bedeutung des Seniorenbundes für das Gemeindeleben. Für die musikalische Umrahmung sorgten Manfred Pucher und der Männerchor Kirchbach. Langjährige Mitglieder wurden für ihre Verdienste und ihre Engagement ausgezeichnet, alle erhielten ein Geschenk.

## ST. GEORGEN A.D. STIEFING



Obfrau Maria Pfiffer mit Vorstand und Bürgermeister DI David Rumpf.

## SEGGAUBERG



Modell vom Schloss Seggau.

## Besuch der Sulmtalbahn

Am 21. November 2025 besuchte die Ortgruppe Seggauberg das Museum der Sulmtalbahn in Gleinstätten. Der Verein der Freunde der Sulmtalbahn hat sich zur Aufgabe gemacht, in detailgetreuen Nachbildungen das Erbe unserer Region nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Auch die neueste Sehenswürdigkeit, die Landesweinbauschule Silberberg, durften wir schon bestaunen. Die Züge zwischen den

Bahnhöfen und Ortschaften verkehren nach den originalen Fahrplänen aus dem Jahre 1903. Bemerkenswert fanden wir die mühevollen Kleinstarbeiten. In einem Dokumentarfilm erfuhren wir alles über den geschichtlichen Werdegang der Bahn. In geselliger Runde konnten wir mit unseren gewonnenen Eindrücken beim Buschenschank Schneiderannerl noch gemeinsam in Nostalgie schwelgen.

## Ruhiger Jahresausklang!

Mit dem Ausflug zum Ganserlessen in die Harter Teichschenke haben wir unsere Ausflüge 2025 abgeschlossen. Nach dem guten Essen war die nächste Station die Nostalgiewelt Posch in Untergiem bei Feldbach. Bei der Führung konnten interessante Einblicke in eine technische und kulturelle Welt genommen werden. Bei der Heimfahrt durch die schöne Oststeiermark machten wir noch Rast beim BS

Grabin. Dort ließen wir den schönen Tag ausklingen. Ein besinnlicher Nachmittag war unser Treffen im GH Sauer-Ranninger. Obm.-Stv. Karl Pivec hatte wieder seine Freunde vom „Bund Steirischer Heimatdichter“ eingeladen. Mit echter Volksmusik und Geschichten in Mundart und Schriftsprache verbrachten wir ein paar gemütliche Stunden. Der Seniorenbund wünscht ein gesundes Neues Jahr!

## STRASS



Nostalgiewelt Posch in Untergiem bei Feldbach.

## WILDON



Beim Fest im GH Dorner.

## Frühlingsfest 2025

Liebe Mitglieder und liebe Gäste! Wir möchten uns von Herzen bei allen bedanken, die im vergangenen Jahr am 22. März 2025 im Gasthaus Dorner an unserem Frühlingsfest des Seniorenbundes Wildon im Bezirk Leibnitz teilgenommen haben. Es war ein wunderbarer Nachmittag, der von fröhlichem Miteinander geprägt war. Mit musikalischen Klängen verzauberte Josef Maier.

### So erreichen Sie uns:

Redaktion „ZEITLOS“

E-Mail:

[office@zeitung-zeitlos.at](mailto:office@zeitung-zeitlos.at)

Webseite:

[www.zeitung-zeitlos.at](http://www.zeitung-zeitlos.at)

## Das ganze Jahr aktiv!

Auch zum Jahresende 2025 hin gab es keinen Stillstand bei der Ortsgruppe Wolfsberg. Zum Ganserlessen ging es dieses Mal nach Neusiedl bei Güssing und am Nachmittag machten wir eine Werksbesichtigung bei Vossen. Die letzte Ausfahrt des Jahres 2025 führte unsere Gruppe im Dezember an den Wörthersee, nach Velden, und zwar zum Christkindlmarkt. Auch eine große Geburtstagsrunde war

noch angesagt. Die Jubilare des 4. Quartals waren eingeladen zur Feier. Einen stimmigen Jahresabschluss bereitete uns der Seniorenchor mit der festlichen Adventfeier in der Pfarrkirche. Die kurze Verschnaufpause im Jänner 2026 war unterbrochen mit mehreren Ballbesuchen. Wie immer gab es den neuen Seniorenkalender mit allen Terminen und vielen Erinnerungsfotos aus dem vergangenen Jahr.

## WOLFSBERG



Seniorenchor und Bläsergruppe bei der Adventfeier in der Kirche.

## LEOBEN

## KAMMERN IM LIESINGTAL



Kegelvergleichskampf gegen Mautern.

**Kammern gewinnt das Lokalderby**

Die Senioren der Ortsgruppe Kammern sind seit vielen Jahren begeisterte Keglerinnen und Kegler. Nach Elfi Haberl ist es nun bereits seit vielen Jahren Rosi Hochfellner, unterstützt von Monika Oblak, welche die Kegelnachmittage beim Stegmüller betreut. Bei diesen regelmäßigen Treffen geht es nicht nur um sportlichen Ehrgeiz und präzise Würfe – auch Geselligkeit und Humor kommen bei uns kei-

neswegs zu kurz. Längst ist es zur schönen Tradition geworden, sich mit der Nachbarortsgruppe aus Mautern zu einem sportlichen Vergleich zu treffen. So war es auch heuer im Jänner wieder soweit: Nach zahlreichen „Schüben in die Vollen“ ging Kammern erneut als Sieger aus diesem freundschaftlichen Wettkampf hervor. Mit dem Versprechen auf eine Wiederholung ging der Tag zu Ende.

**Fit und aktiv - für Männer jeden Alters!**

Seit September 2025 bietet der Seniorenbund Mautern jeden Montag eine Bewegungsstunde für Männer jeden Alters an. Waren es zu Beginn nur sechs Senioren, hat sich seit Anfang Jänner die Zahl schon verdoppelt. Das ist kein Wunder, denn bei dem abwechslungsreichen Angebot ist für jeden etwas dabei und man bekommt richtig Lust, sich sportlich zu betätigen. Es gibt aktuell a.) Allgemeine Gym-

nastik- mit und ohne Kleingeräte, b.) Verbesserung von Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht, c.) Neue Impulse durch Neuroathletik, d.) Abwechslungsreiche kleine Spiele und e.) Bewegung mit Spaß in der Gruppe. Sport trägt in jedem Alter zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Und in guter Gesellschaft und mit netten Leuten macht Bewegung gleich doppelt so viel Freude.

## MAUTERN



Martina Doppelreiter mit den bewegungsfreudigen Senioren.

## ST. PETER-FREIENSTEIN



Teilnehmer vor dem Kristallschiff an der Donau.

**Adventsfahrt**

Am 11. Dezember haben der Seniorenbund St. Peter-Freienstein und die ÖVP-Frauen einen Ausflug nach Linz unternommen. Am Vormittag gab es eine Modenschau bei der Firma Adler mit Einkaufsmöglichkeit und am Nachmittag war die Adventsfahrt mit dem Kristallschiff auf der Donau am Programm. Alle Teilnehmer waren von dem mit Swarovski-Steinen ausgestatteten Schiff begeistert.

**Jederzeit  
bestens  
informiert:**

[www.zeitung-zeitlos.at](http://www.zeitung-zeitlos.at)

**Die Trofaiacher Reisenden**

Nach einer besinnlichen Vorweihnachtsfeier Ende November 2025 begaben sich die Damen und Herren der Ortsgruppe Trofaiach mit ihrem neuen Obmann auf ihre Adventfahrt zum Weihnachtsmarkt in Velden am Wörthersee. Zuerst wurde in den Kirchen von Maria Wörth Einkehr gehalten, dann ging es zum Mittagessen auf den Pyramidenkogel. Anschließend durchstreiften wir den Weihnachtsmarkt. Den

Abschluss bildete eine abendliche Schifffahrt durch die Bucht von Velden. Die Reisefreudigkeit unserer Gruppe ging auch im neuen Jahr 2026 weiter. Anfang Jänner besuchten wir den Glöcklerlauf in Stainach. Vorausblickend werden im März eine Fahrt zum Sternenturm in Judenburg und ein Besuch zur Brauerei in Murau folgen. Wir freuen uns schon auf unsere Ausflüge und die gemeinsame Zeit!

## TROFAIACH



Die Trofaiacher Reisenden in Velden am Wörthersee.

## LIEZEN

## AICH-ASSACH GÖSSENBERG



Lustige Musikanten sorgten für Stimmung.

*Fasching am Steirischen Bodensee*

Bereits 2025 fand am steirischen Bodensee die stimmungsvolle Adventsfeier statt. Der Filzmooser Saitenkreis aus dem Salzburger Pongau und die Mundartdichterin Priska Dopf rundeten mit gefühlvollem Gesang, Gedichten und Gedanken zur Adventzeit die Feierstunde ab. Die beiden benachbarten Ortsgruppen Aich-Assach und Haus i. E. treffen sich nicht nur alljährlich auf der Eisbahn, sondern gestalten

über viele Jahre einen gemeinsamen Rosenmontag am Steirischen Bodensee im Gasthof Forellenhof. Lustige Sketches, Gedichte und gesangliche und musikalische Beiträge von den Mitgliedern der beiden Ortsgruppen tragen dazu bei, dass es ein lustiger und stimmungsvoller Faschingsnachmittag wird. Dieses Mal auch dabei waren die beiden lustigen Musikanten aus Pruggern, Heinz und Franz.

*Rückblick - 2. Halbjahr 2025*

Wir besuchten das interessante Schmiedemuseum in Ybbsitz und die Wallfahrtskirche Sonntagberg. Wir besichtigten den botanischen Garten in Linz, kehrten am Pöstlingberg und im Brunnbachstadel ein. Wir nahmen an einer Führung im Parlament in Wien teil und besuchten die Gloriette in Schönbrunn. Nach einer Stadtführung in Schladming fuhren wir auf die Planai. Wir besuchten am Gamskogel bei Zau-

chensee die Gamskogelhütte und den Seekarsee. Unsere wanderfreudigen Mitglieder nahmen am Bezirkswandertag in Öblarn teil. Einen Nachmittag verbrachten wir bei der Laussabauernalm. Im Gedenken an unsere verstorbenen Mitglieder feierten wir eine hl. Messe. Wir genossen ein stimmungsvolles Adventkonzert in Grünau-Hofstetten. Unsere Weihnachtsfeier war wieder sehr gut besucht.

## ALTENMARKT / ST. GALLEN



Die Ortsgruppe Altenmarkt / St. Gallen im Parlament in Wien.

## BAD AUSSEE - AUSSEERLAND



BO Erich Zeiringer, Obmann Karl Ruppe und sein Team.

*Weihnachtsfeier*

Am 11. Dezember 2025 feierte der Seniorenbund Bad Aussee - Ausseerland seine Weihnachtsfeier im traditionellen Restaurant Ausseerstube in Bad Aussee. 82 Mitglieder nahmen an der schönen und stimmungsvollen Veranstaltung teil, darunter auch Bezirksobmann Erich Zeiringer. Für die musikalische Umrahmung sorgten die Galler Musik sowie das Doppel-Quartett der Männer-Liedertafel

Bad Aussee. Mit einfühlsamen weihnachtlichen Lesungen trug Martina Grill bei. Durch das Programm der Veranstaltung führte Obmann Karl Ruppe, der sich beim Ausschuss für die geleistete Arbeit sowie bei den Damen für die mitgebrachten köstlichen Bäckereien bedankte. Als kleine Aufmerksamkeit erhielt jedes Mitglied ein Sackerl gefüllt mit weihnachtlichem Lebkuchen.

*Schloss Farrach ist eine Reise wert*

Der letzte Ausflug im Vorjahr führte uns zum Advent auf Schloss Farrach nach Zeltweg. Einladend war schon der erste Anblick auf die Knusperhäuschenfassade des hübschen Schlosses. Die Innenräume wurden mit den Kunsthandwerken der vielen Aussteller geschmückt und junge Musiker sorgten noch zusätzlich für weihnachtliche Stimmung. Im Jänner 2026 fanden einige Eisstockturniere statt, bei wel-

chen unsere Eisschützen auch gute Ergebnisse heimfahren konnten. Der erste Ausflug im heurigen Jahr führt uns wieder auf Schloss Farrach und zwar zum Ostermarkt, der weitum für seine österlichen und frühlingshaften Kunsthandwerke bekannt ist. Für ein abwechslungsreiches Programm im heurigen Jahr ist wieder gesorgt, das unseren Mitgliedern bereits Anfang Jänner übermittelt wurde.

## GRÖBMING



Teilnehmer vor dem Schloss Farrach.

## HAUS IM ENNSTAL



Die siegreiche Damenmannschaft der Ortgruppe Haus.

## Sportliche Erfolge für Hauser OG

Der Eisstocksport prägte das Geschehen der Ortgruppe Haus im Jänner. Es begann mit dem traditionellen Vergleichskampf gegen die Ortgruppe Aich, den die Gäste mit einem Schneider für sich entscheiden konnten. Bei den Landesmeisterschaften in Mitterberg konnten sowohl die Damen- als auch die Herrenmannschaft den Vize-Landesmeistertitel holen. Zum ersten Mal übernahmen wir Ende Jänner

die Organisation der Bezirksmeisterschaften und konnten auf der tollen Anlage des ERV Weißenbach neun Damen- und dreizehn Herrenmannschaften willkommen heißen. Unsere Damen konnten ihre ganze Stärke ausspielen und holten sich ohne Niederlage den Titel vor St. Nikolai und Gröbming I. Bei den Herren setzten sich Ramsau II vor Bad Mitterndorf und Haus durch. Wir gratulieren herzlich!

## Jahresbericht 2025

Highlights 2025: Senioren-Stammtisch, Fleischkrapfenessen (Grundnerhof, Haus/E.), Heringschmaus (Schloßteichstüberl Trauenfels), Seniorenmesse, JHV sowie Muttertagsfahrt zum Dachsteinblick in Wörschachwald. Reise nach Caorle/Insel Brac, Besichtigung der Firma Mark Metallwarenfabrik, Wanderung zum Schiederweiher, Busreise nach Öblarn, Grillen (Landhotel-Gut Puttererseehof,

Familie Dornbusch), Besichtigung der Wallfahrtskirche Maria Buch, Edelsteinschleiferei (Weißkirchen), Harmonika-Erzeugung Müller (St. Leonhard/L.) und Waldheimhütte (St. Anna). Bezirkswandertag in Öblarn, traditionelles Schweinsbratlessen (Mündler), Herbstfahrt nach Tirol, Wildessen am See, Advent im Rüsthaus in Lassing. Obm. & Vorstand gratulierte allen ab 70. zum (halb)runden Geburtstag.

## LASSING



Senioren in Ausflugsstimmung.

## ST. NIKOLAI IM SÖLKTAL



Sieg in der Kleinsölk.

## Erfolgreich auf den Eisbahnen

Beim Vereinsturnier des Musikvereines St. Nikolai erzielte die Herrenmannschaft den zweiten Platz und die Damen den sechsten Platz im Eisstockschießen. Bei der Landesmeisterschaft des Steirischen Seniorenbundes Pinzgauer Art am Mitterberg konnte sich unser Herrenteam zum Landesmeister kürnen, die Damen erreichten den ebenfalls guten vierten Platz. Bei der Bezirksmeisterschaft in Haus

waren die Damen erfolgreich und wurden mit dem zweiten Platz Vize-Bezirksmeister. Beim traditionellen Vergleichskampf mit dem Seniorenbund Kleinsölk, der diesmal auf der Eisbahn in der Kleinsölk ausgetragen wurde, stand es für die Gastgeber schon 2:0, doch konnte St. Nikolai die Partie noch umdrehen und ging mit einem 3:2-Sieg sowie dem Gewinn beim Getränk von der Eisbahn.

## Jahreshauptversammlung im Sporthotel Royer

In herzlicher Atmosphäre hielten die Schladminger Senioren am 10. Februar ihre JHV ab. Obfrau Margith Snehotta konnte als Ehrengäste Pfarrer Mag. Bernhard Hackl, Bürgermeister Hermann Trinker und Bezirksobmann Erich Zeiringer begrüßen und ließ ein aktives Jahr Revue passieren – mit Wanderungen, Reisen und kulturellen Begegnungen. Christine und Hubert Thöringer werden sich künftig um

die Reisevorbereitungen bemühen. Ein stimmungsvoller Diavortrag ließ schöne und lustige Erinnerungen aufleben. Für seine langjährige Tätigkeit als Reiseleiter wird Rudi Tritscher mit dem goldenen Ehrenzeichen des Steir. Seniorenbundes ausgezeichnet; die Überreichung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt. Mit neuem Elan und großer Vorfreude blickt die Ortsgruppe ins kommende Jahr.

## SCHLADMING



Gelungene Jahreshauptversammlung.

## MURAU

## KRAKAUDORF



Bürgermeisteransprache bei der Weihnachtsfeier.

**Weihnachtsfeier und Kegeln**

Frau DGKP Petra Dorfer-Tockner informierte uns anlässlich eines interessanten Vortrages über den Umgang mit Demenz und Delir. Die Veranstaltung war sehr gut besucht, was uns wirklich gefreut hat. Unsere Weihnachtsfeier mit schmackhaftem Essen, musikalischer Umrahmung, besinnlichen Gedichten und der beliebten Tombola mit schönen Sachpreisen war ein gelungener Jahresabschluss

2025. In der Faschingszeit trafen wir uns zum gemeinsamen Kegeln. Zwei Mannschaften kämpften engagiert um die Ehre als Gewinner. Unsere Geburtstagsjubilare seit der letzten Ausgabe sind Erna Schröcker, Albert Jesner, Hubert Siebenhofer, Christine Schnedl, Spreitzer Aloisia und Pfarrer Josef Stuhlpfarrer. Wir gratulieren hier allen Jubilaren nachträglich und wünschen ihnen beste Gesundheit.

**Advent, Spiele & Seniorenfasching**

Das Vereinsjahr 2025 wurde von unserer OG mit einer besinnlichen und stimmungsvollen Adventfeier beendet. Mit gemeinsam gesungenen Weihnachtsliedern, Geschichten, selbstgebackenen Plätzchen, Musik und einem leckeren Salat ließen wir das Jahr in entspannter Atmosphäre ausklingen. Gleich zu Beginn des neuen Jahres 2026 trafen wir uns zu einem fröhlichen Spielenachmittag und zum Eis-

schießen im Preberhof. Im Februar fand im Hotel Stigenwirth unser erster Seniorenfasching statt. Eine Polonaise, humorvolle Einlagen und Spiele sorgten für viele Lacher und ausgelassene Stimmung. Mit großer Freude durften wir unserer lieben Sagmeistermutter Agnes Tockner bei bester Gesundheit zu ihrem 95. Geburtstag gratulieren. Wir wünschen ihr weiterhin alles Gute und Gottes Segen.

## KRAKAUEBENE/KRAKAUSCHATTEN



Gut gelaunte Teilnehmer beim 1. Seniorenfasching in der Krakau.

## NEUMARKT



† Fritz Vockenberger.

**Nachruf**

Fritz Vockenberger war ein Urgestein des Seniorenbundes Neumarkt! Seine Vielseitigkeit in manchen Bereichen des kulturellen sowie des Gemeinschaftslebens hatten Seltenheitswert. Er war nicht nur ein gefragter Handwerker, sondern er war auch lange Zeit Mitglied des Musikvereines und spielte in seiner Jugend sogar Geige, was viele nicht wussten. Einsatzbereitschaft zu jeder

Zeit und Herzengüte zeichneten ihn aus! Somit war Fritz Vockenberger auch lange Zeit ein unverzichtbares Vorstandsmitglied im Seniorenbund Neumarkt. Er wird uns allen sehr fehlen. Auf seinem letzten Gang begleiteten ihn eine große Familie sowie viele Freunde und Bekannte. Die Trauerfeier wurde vom Quartett der Mareiner Bläser sowie der Sängerrunde Pöllau feierlich umrahmt.

**Aktivitäten und runde Geburtstage**

Am 27. Nov. 2025 trafen wir uns im Gasthof „Oberer Bräuer“ zur Präsentation über unser Vereinsjahr 2025. Dieser Rückblick war wirklich sehr interessant und man konnte sich wieder an alle Ereignisse im abgelaufenen Jahr zurückerinnern. Am 09. Dez. 2025 wurden die Jubilare der Jahrgänge 70, 75 und 80 zum Gasthof Tanner zu einer gemütlichen und unterhaltsamen Feier eingeladen. Wir feierten mit klei-

nen lustigen Vorträgen sowie Musik und gutem Essen. Unsere Jubilare unterhielten sich prächtig. Unsere Kripperl Roas, eine Adventwanderung rund um die Stadt am 20. Dez. 2025, stimmte die Oberwölzer Bevölkerung auf Weihnachten ein. Eine Bläsergruppe erwartete uns bei der Krippe am Hauptplatz. Es war auch für uns Senioren/innen ein würdiger Abschluss für das Jahr 2025.

## OBERWÖLZ



Gruppenfoto der Jubilare.

## RANTEN



Unsere Wandergruppe - bei jedem Wetter unterwegs!

## Das war 2025 - Ein Rückblick

An Aktivitäten fehlte es unserer Ortsgruppe Ranten auch im vergangenen Jahr nicht. Viele unterschiedliche Veranstaltungen und Feiern standen wieder auf dem Programm. Es wurde wieder regelmäßig gemeinsam getanzt, gewandert, geturnt und gekegelt. Auch Thermenfahrten, Kartenspiel-nachmittage und Handarbeiten fanden großes Interesse. Unsere drei Tagesausflüge waren sehr be-

liebt und jedes Mal ausgebuht. Wie in den Jahren zuvor wurden wir auch 2025 wieder mit der Ausrichtung der Bezirkskegelmeisterschaft betraut. Immer wieder schön und gesellig waren unsere Zusammenkünfte bei den Geburtstags- und Jubiläumsfeiern. Einen sehr besinnlichen und unterhaltsamen Abschluss unseres Vereinsjahres bot die Adventfeier im vollen Saal des Gasthofes Hammerschmied.

## MURTAL | JUDENBURG

### 1. Preis beim Bezirkswandertag gewonnen

Als größte teilnehmende Gruppe beim letzten Bezirkswandertag des Bezirkes Judenburg durfte unsere Ortsgruppe Weißkirchen an einer beeindruckenden Betriebsbesichtigung beim Vorzeigebetrieb Holz Pabst in Kathal teilnehmen. Geschäftsführer Reihard Pabst führte unsere Gruppe persönlich durch das gesamte Betriebsgelände sowie durch die modernen Verarbeitungshallen. Mit großem

Fachwissen und anschaulichen Erklärungen zeigte er den überaus interessierten Seniorinnen und Senioren alle Schritte der Holzverarbeitung und zwar vom angelieferten Stamm bis hin zum fertigen, hochwertigen Holzprodukt. Nach der informativen und spannenden Führung ließen wir den wirklich sehr gelungenen Nachmittag bei einer ausgezeichneten Jause noch gemeinsam ausklingen.

## WEISSKIRCHEN



Betriebsbesichtigung Pabst Holz in Kathal.

## MURTAL | KNITTELFELD

## LOBMINGTAL



Unsere siegreiche Moarschaft ist voll konzentriert.

### Wanderpokal gewonnen

Beim freundschaftlichen Eisstockschießen gegen die Gemeinschaft 55 Plus aus Kleinlobming am 21. Jänner 2026 verteidigte unsere Ortsgruppe den Wanderpokal erfolgreich. 38 Eisschützen unter den Obleuten Anton Reisner, Gemeinschaft 55 Plus, und Helmut Brunner, Seniorenbund Lobmingtal, lieferten sich auf der Eisbahn des Gasthofs Wulz einen bis zum Schluss fairen und spannenden Wettkampf. Letzt-

lich gewann der Seniorenbund mit etwas Glück 2:1. Der entscheidende letzte Schuss umzingelte die „Tauben“ richtiggehend. Die Kleinlobminger fanden dagegen kein Rezept. Die Obleute hoben bei der Siegerehrung beim anschließenden gemeinsamen „Bratlessen“ hervor, dass die Freude über das freundschaftliche Miteinander und den fairen Wettkampf entscheidender als das Ergebnis war.

### Bunter Faschingsnachmittag

Mit einem bunten und wirklich sehr unterhaltsamen Nachmittag beendete am Faschingsdienstag, dem 17. Februar 2026 der Seniorenbund St. Marein-Feistritz die närrische Zeit. Unser Obmann Karl Spitzer konnte wie in den vergangenen Jahren zahlreiche Mitglieder begrüßen, was ihn sehr gefreut hat. Mit äußerst lustigen Sketches vom altbewährten Duo Karl & Hans wurde das Publikum wieder

blendend unterhalten. Für die musikalische Umrahmung sorgte wie alle Jahre zuvor der DJ Nik E. mit seinem 50er-Jahre Plattenspieler. Mit hervorragender Jause, dem einen oder anderen Achterl und Hannis köstlichen Krapfen wurde ein lustiger gemeinsamer Nachmittag im Gasthof Mossauer in St. Marein-Feistritz beendet. Vielen Dank an alle, die mit uns so fröhlich gefeiert haben!

## ST. MAREIN-FEISTRITZ



Unterhaltung mit lustigen Sketches.

**ST. MARGARETHEN BEI KNITTELFELD**

Im Rachauer Stadl.

**Jahreshauptversammlung**

Das Jahr 2026 begann für den Seniorenbund St. Margarethen bei Knittelfeld mit der Jahreshauptversammlung im Rachauer Stadl. Mehr als die Hälfte der Mitglieder nahm an dieser Veranstaltung teil. Unter anderem wurde darauf hingewiesen, dass wie immer jeden letzten Donnerstag im Jahr unser Seniorenstammtisch auch im Rachauer Stadl stattfinden wird – und zwar geht es ab 14:00 Uhr los.

Der Spielenachmittag im Haus der Kultur wird auf zwei Nachmittage ausgeweitet: Und zwar werden wir uns jeden ersten und jeden dritten Dienstag im Monat ab 14:00 Uhr im Haus der Kultur treffen. Geplant ist in diesem Jahr ein Tagesausflug mit der Koralmbahn nach Klagenfurt am Wörthersee. Eine Stadtführung und der Besuch des Miniaturparks Minimundus werden dort auf dem Programm stehen.

**SÜDOSTSTEIERMARK | FELDBACH****25 Jahre Ortsgruppe Auersbach**

Am 8. Dezember 2025 fand die Jahreshauptversammlung und Weihnachtsfeier des Seniorenbundes Ortsgruppe Auersbach in Gasthaus Rodler statt. Als Gäste begrüßten wir BO Dr. Othmar Sorger und OV GR Alexandra Krenn. Nach Berichten des Vorstandes wurde die Feier vom Seniorenchor mit Weihnachtsliedern umrahmt und nach dem gemeinsamen Mittagessen genossen alle noch einen gemütlichen Nach-

mittag. Die Senioren bedankten sich recht herzlich bei Obfrau Anna Ploderer für ihren großartigen Einsatz. Außerdem wurde das 25-jährige Bestandsjubiläum der Ortsgruppe gefeiert, die von Ehrenobmann Johann Rauch gegründet wurde. Die damaligen Vorstandsmitglieder wurden geehrt und erhielten zum Dank eine Ehrenurkunde: Johann Rauch, Johanna Pammer, Theresia Lafer und Engelbert Haidinger.

**AUERSBACH**

Obfrau Anna Ploderer und BO Dr. Othmar Sorger überreichten die Ehrungen.

**BAIRISCH KÖLLDORF**

BO Dr. Othmar Sorger und Obfrau Magdalena Repp mit Jubilaren.

**Besondere Weihnachtsfeier**

In Anwesenheit von Herrn Bezirksoobmann Dr. Othmar Sorger und drei Geburtstagskindern, welche im Oktober ihren 90. Geburtstag feiern durften, war die Stimmung bei unserer Weihnachtsfeier am 16. Dezember 2025 im Landhotel Legenstein hervorragend. Das Ambiente dieses Hauses und die ausgezeichnete Speisenauswahl trugen ebenfalls dazu bei, dass es ein unvergessliches Fest wurde.

Herzlichen Glückwunsch am Frau Rudolfine Stoff, Maria Neumeister und Pauline Gut! Es wird wohl selten der Fall sein, dass drei Damen einer Ortsgruppe zusammen ihren 90. Geburtstag im Monat Oktober feiern. Unsere Obfrau Magdalena Repp und unser Bezirksoobmann Dr. Sorger bedankten sich für die lange Zugehörigkeit und wünschten Freude am Leben und beste Gesundheit für ihre Zukunft.

**Mehrtägiger Besuch in Fehring's Partnergemeinde**

Das Highlight 2025 war unsere von riesengroßer Gastfreundschaft gekennzeichnete Reise nach Heinersreuth. Täglich wurden wir durch die Sehenswürdigkeiten von Bamberg, Bayreuth, Vierzehnheiligen u.v.m. geführt und auf Speis und Trank eingeladen. Musikalisch hat VizeBgm. Jürgen Weigel zum Feiern und der Vertiefung von Steirisch-Oberfränkischen Freundschaften beigetragen. Eine Besonderheit war der Besuch

von Kloster Banz, mit Dank an Horst Bergmann und Werner Kauper. Herzlichen Dank auch an den Seniorenbeauftragten Norbert Eichler. Zum Abschluss gab es noch eine Weißwurstparty mit Bgm. Simone Kirschner und unserem nachgereisten Bgm. Hans Winkelmaier. Wir können uns gar nicht genug bei allen netten, großzügigen Gastgebern bedanken! Wir hoffen auf einen baldigen Gegenbesuch in Fehring.

**FEHRING**

Ausflug nach Heinersreuth.

## GOSENDORF



BO Dr. Othmar Sorger und EO Josef Neuherz bei der Geburtstagsfeier.

## Jahresausklang 2025

Herzliche Gratulation an unseren Ehrenobmann Josef Neuherz zum 80. Geburtstag. Gefeiert wurde in seinem Familienbetrieb im Weinhof. Die sportbegeisterten E-Biker, die Wanderer und Kegler haben den Herbst noch fleißig genützt, doch jetzt sind sie ein wenig in der wohlverdienten Winterpause. Das traditionelle Martinifest im November war wieder ein voller Erfolg. Zahlreiche Ortsgruppen der

Nachbarvereine sowie „Jung und Alt“ haben gemeinsam das Tanzbein geschwungen. Eine Adventfeier und die Krippenweg-Wanderung beendeten das abgelaufene Jahr 2025. Geburtstag feierten: Duckhorn Ingrid, Leitgeb Franz, Manhart Franz, Hödl Maria (alle 70 Jahre); Neuherz Josef, 80 Jahre. Wir wünschen allen Geburtstagskindern noch viele glückliche und vor allem gesunde Jahre.

## Jahreshauptversammlung 2026

Bei der diesjährigen JHV konnte Obfrau Anneliese Fuchs im über-vollen Saal des Gasthauses Kraxner zahlreiche Ehrengäste begrüßen, unter anderem auch LO BR. Schwindsackl. In ihrem Bericht blickte sie wieder auf ein sehr erfolgreiches Jahr zurück. Beim Wandern, Radfahren, Kegeln, Kartenspielen und Singen beteiligten sich 2.343 Personen. Auch die Ausflüge, Muttertags- und Adventfeier waren

bestens besucht. Die Obfrau freute sich über das zahlreiche Erscheinen der Mitglieder sowie über die Abordnungen der umliegenden Vereine beim Frühlingsfest. Bgm. Johann Winkelmaier sowie alle Grußredner lobten die unermü-dliche Arbeit der Obfrau sowie des gesamten Vorstands. Alle wünschten ihr weiterhin diesen Elan und Energie. Die JHV endete mit einem gemeinsamen Mittagessen.

## HATZENDORF



Vorstand mit Ehrengästen.

## JAGERBERG



Gratulation an Grete Kaufmann zum 80. Geburtstag.

## Geburtstagsfeier - Jahresausklang

Im Oktober feierte unsere Obfrau Grete Kaufmann ihren achtzigsten Geburtstag. Unsere Überraschungsfeier mit dem Vorstand und dem Seniorenbund in der Wolfschenke war mehr als gelungen. Alles Gute nochmals und auf noch viele gemeinsame Jahre. Mit einer schönen Weihnachtsmesse in der Pfarrkirche mit Msgr. Mag. W. Koschat und anschließender Feier, gestaltet vom Seniorenbundchor, ging das Jahr

2025 zu Ende. Bei beiden Feiern war auch zu unserer Freude unser Bez. Obm. Dr. Sorger in unserer Mitte. Das erste Wiedersehen gab es im Februar 2026 in der Buschenschank Krottmeier bei guter Jause und vielen Gesprächen nach der langen Winterpause. Im März starten wir mit einem Kinobesuch in Gleisdorf in unser vielfältiges Jahresprogramm. Viele schöne Ausflüge warten auf uns.

## So erreichen Sie uns:

Redaktion „ZEITLOS“

E-Mail:  
[office@zeitung-zeitlos.at](mailto:office@zeitung-zeitlos.at)

Webseite:  
[www.zeitung-zeitlos.at](http://www.zeitung-zeitlos.at)

## 85er Franz Nell

Am 23. Jänner 2026 feierte unser Alt.Bgm. EOM Franz Nell seinen 85. Geburtstag. Der Seniorenbund, Ortsgruppe Kapfenstein, gratuliert sehr herzlich und wünscht weiterhin viel Lebensfreude, Gesundheit und Gottes Segen!

Franz Nell (2.v.l.)  
mit Gratulanten.

## KAPFENSTEIN



## KIRCHBERG AN DER RAAB



Obm.Stv. Gertrude Cepin, Hermine Monschein, Obm. Florian Gölles.

## Jahreshauptversammlung

Bei unserer Jahreshauptversammlung am 16. Jänner 2026 konnte Obmann Florian Gölles auf ein erfolgreiches Jahr 2025 zurückblicken. Frau Hermine Monschein hat leider ihre Funktion als Gebietsbetreuerin zurückgelegt. Als kleines Dankeschön für ihr jahrelanges Engagement wurde ihr ein Blumenstrauß überreicht. Nach dem Vortrag des Tätigkeitsberichts wurde der Jahresabschluss präsentiert. Von

den Ehrengästen Bürgermeister Helmut Ofner und Bezirksobmann Dr. Othmar Sorger gab es lobende Worte für die hervorragende Vereinsarbeit und es wurde der maßgebliche Einfluss des Seniorenbundes auf das gesellschaftliche Leben der älteren Generation hervorgehoben. Nach einer kurzen Vorschau auf das Programm 2026 waren alle Anwesenden zu einer kleinen gemeinsamen Jause geladen.

## Ortsseniorentag-Ehrungen-Adventfeier

Der Obmann der Ortsgruppe Kirchbach, Josef Uller, begrüßte zur Mitgliederversammlung und Adventfeier am 3. Dezember 2025 zahlreiche Mitglieder sowie mehrere Ehrengäste (NR/Abg. Dr. Agnes Totter, Bezirksobmann Dr. Othmar Sorger, Bgm. Anton Prödl, Pfarrer Mag. Christian Grabner) im Gasthaus Kickmaier in Maxendorf. Der Ortsgruppenchef blickte in

seinem Bericht auf ein erfolgreiches Jahr (sechs Tage Südtirol, drei Tage Tauplitz, Wandern, Turnen, Kegeln, Seniorenfest in Kirchbach) zurück. Im Rahmen dieser Feier wurden auch zwei Mitglieder mit der Ehrennadel in Gold, fünfzehn in Silber und neun in Bronze geehrt. Das besondere Jubiläum der Gnadenhochzeit feierten Franz und Maria Ranz. Wir gratulieren herzlich! Anschließend fand eine stimmungsvolle Adventfeier statt.

## KIRCHBACH IN DER STEIERMARK



Obmann Josef Uller bei seinem Jahresbericht im GH Kickmaier.

## LEITERSDORF IM RAABTAL



Seniorenbund-Ortsgruppe auf der Hauptbühne.

## Faschingsausklang

In Feldbach wurde auch heuer wieder ausgelassen Fasching gefeiert. Unter dem Motto „Feldbach verrückt?“ nahmen siebzehn Gruppen am dortigen großen Faschingsumzug teil. Auch der Seniorenbund Leitersdorf im Raabtal beteiligte sich an dieser Veranstaltung am 17. Februar und zwar mit dem Verkleidungsthema „Flower Power“. Für die Organisation verantwortlich waren Marlies Rauch und

Günter Paier. Mit einer Tanzeinlage zum „Sugar Sugar“ Song, der von unserer Choreographin Hilde Flaßer einstudiert wurde, konnte unsere Gruppe die Jury begeistern und der zweite Platz war uns sicher. Mit der großen Beteiligung unserer Mitglieder und dem vollen Einsatz aller wurde dieser Tag ein voller Erfolg. Wir möchten uns bei allen fürs Mitmachen und Verkleiden herzlich bedanken!

## Stockschießen

Rund fünfzig Mitglieder unserer Ortsgruppe nahmen an unserer ersten Aktivität im heurigen Jahr, nämlich dem internen Stockschießen im Knödelschießen-Modus, teil. Nach einem harten, aber auch fairen Wettkampf gab es für die Stockschützinnen, Stockschützen und Fans ein gemütliches Beisammensitzen im Sporthaus des ESV-Saaz bei köstlichen Schweineschnitzerl und Getränken.

Bei unserer Jahreshauptversammlung am 31.1.2026 konnte unser Obmann Gutmann 120 Mitglieder und als Ehrengäste Bezirksobmann Sorger Othmar und Bgm. Konrad Karl begrüßen. Nach dem Abarbeiten der Tagesordnungspunkte (dem Kassabericht, einem Rückblick auf 2025 und einer Vorschau auf Veranstaltungen 2026, etc.) waren alle Anwesenden auf ein gutes gemeinsames Mittagessen eingeladen.

## PALDAU



Mitglieder beim Stockschießen in der Stocksporthalle des ESV-Saaz.

## RIEGERSBURG



Ein nostalgischer Rückblick ins Jahr 2018: Die Lustigen Bachstelzerln F. Friedl, L. Krenn †, A. Schwarz, M. Friedl, J. Höfler.

## Fasching im Zeichen der Erinnerung

Heuer gab es wieder einen bunten Faschingsnachmittag. Bei einer Filmvorführung schwelgten wir in nostalgischen Erinnerungen an frühere Faschingssitzungen. So liebten wir uns von den musikalischen Höchstleistungen „Der Lustigen Bachstelzerln“ von Seemannsliedern bis zum Mariazellerlied verzaubern. Immer wieder sehenswert auch die Imitationen u.a. von Nana Mouskouri, Andrea Berg und

natürlich auch Andreas Gabalier. Abgerundet wurde das Ganze mit lustigen Sketches zum Beispiel „Streiterei in der Straßenbahn“, „Wissenswertes über den Cholesterinspiegel“ und „Wie man küsst“. Natürlich wurden auch die Showeinlagen vom Pfarrer und seinen Nonnen sowie der Rollator Rock gezeigt. Danke nochmals unserem Volker Schnappschuss (volgo Pachauer) für das tolle Bildmaterial.

## Gelungener Tagesausflug mit Ganslessen

Einen abwechslungsreichen Tagesausflug erlebten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen beim traditionellen Ganslessen im vergangenen Jahr. Vor dem kulinarischen Höhepunkt führte die Fahrt nach Anger, wo das Rauchstubenhaus besichtigt wurde. Bei der Führung erhielten wir eindrucksvolle Einblicke in das Leben vergangener Jahrhunderte. Im Anschluss ging es zum gemeinsamen Ganslessen,

wo die köstlich zubereitete Martignans für große Begeisterung bei den Gästen sorgte. Gestärkt führte die Reise weiter nach Fürstenfeld in das Austropop Museum. Dort juckte so manchen das Tanzbein und viele fühlten sich wieder um einige Jahre jünger. Den gemütlichen Ausklang fand der gelungene Ausflug bei einem Buschenschankbesuch, bei dem in geselliger Runde noch lange geplaudert wurde.

## SANKT ANNA AM AIGEN



Teilnehmer im Gasthaus-Almer-Rauchstubenhaus bei Anger.

## ST. STEFAN IM ROSENAL



Obfrau Josi Walter (3. v.r.) und Ehrengäste.

## Jahreshauptversammlung, Obfrauwechsel

Bei der Jahreshauptversammlung, die am 11. Dezember 2025 stattfand, hat Obfrau Gerti Roßmann ihr Amt aus gesundheitlichen Gründen zurückgelegt. Sie wurde als Ehrenobfrau der Ortgruppe St. Stefan im Rosental einstimmig gewählt. Frau Josi Walter wurde als neue Obfrau, bis zur nächsten offiziellen Wahl, einstimmig kooptiert. Bürgermeister Johann Kaufmann, Pfarrer Mag. Christian Grabner

und Seniorenbund Bezirksobmann Dr. Othmar Sorger bedankten sich herzlich für die vorbildliche und aufopfernde Arbeit von Frau Gerti Roßmann und wünschten der neuen Obfrau Josi Walter viel Kraft und Erfolg bei ihrer neuen Aufgabe. Nach diesem organisatorischen Teil gab es noch eine besinnliche Adventfeier, bei der wir uns gemeinsam auf die Weihnachtsfeiertage einstimmen konnten.

## Tagesausflug

Ein paar Highlights aus dem vergangenen Jahr 2025 waren: Seit über 40 Jahren sammelt Franz Pfeifer aus Wetzelsdorf bei Feldbach alles rund ums Bier. Rund 4000 Sammlungsstücke: Bierflaschen, Bierdeckel und Verschlüsse. Vulcano – Schinkenmanufaktur: Im Herzen des steirischen Vulkanlands, in Auersbach bei Feldbach, widmet sich ein Familienbetrieb seit 20 Jahren der Kunst der Schinkenaus-

stellung. Weihnachtsausstellung: Schloss Kornberg. Beim Buschenschank wurden wir bestens mit Essen und Trinken versorgt. Im Oktober hatten wir 70er- und 75er-Feier. Mit festlich geschmückten Tischen fand am 14. Dezember 2025 im Gasthaus Lenz Riegler unsere gemeinsame Weihnachtsfeier statt. Dazu konnten wir Bezirksobmann Dr. Othmar Sorger und Bürgermeister Robert Hammer begrüßen.

## UNTERLAMM



Schinkenausstellung.

## SÜDOSTSTEIERMARK | RADKERSBURG

### BAD RADKERSBURG



Die voll motivierte Englischgruppe.

### Ortsgruppenhauptversammlung 2026

Unsere alljährliche Ortsgruppenhauptversammlung fand am Freitag, dem 16. Jänner 2026 mit dem Beginn um 11.00 Uhr im Radhotel Schischek statt. Unsere Obfrau Brigitta Krischan konnte rund 60 Mitglieder und zwei Ehrengäste (BO Heinrich Schmidlechner und Bürgermeister Ing. Raphael Scheucher) begrüßen. Nachdem ein Totengedenken für alle im Jahr 2025 verstorbenen Mitglieder abgehalten

wurde, brachte die Obfrau einen sehr ausführlichen und interessanten Jahresrückblick, welcher mit einer Fotovideoschau unterstützt war, sowie eine Jahresvorschau für das heurige Jahr 2026. Die Kassierin Manuela Liebeg brachte einen ausführlichen Kassenbericht. Über Antrag der Kassenprüferin Theresia Klimbacher wurde der Kassenführung und dem Vorstand die Entlastung einstimmig erteilt.

### Englischkurs

In Kooperation mit der Urania Steiermark fand sich in Bad Radkersburg die Englischlehrerin Melitta Gomsi und in der Gemeinde Halbenrain ein Raum im Gemeindehaus für den Englischkurs. Zwölf Mitglieder aus mehreren Ortsgruppen nahmen daran teil. Gestartet wurde von Grund auf am 8. Jänner 2026. Für viele war es eine Auffrischung und für einige ein Neubeginn. Die Teilnehmer schätzten, dass Frau Gomsi

den Sprachkurs mit viel Energie, Wissen und Einfühlungsvermögen gestaltet, sodass sie begonnen hätten, ohne Hemmungen Englisch zu sprechen. Dies ermögliche, auf Reisen besser ins Gespräch zu kommen und dadurch neue Leute kennenzulernen. Großer Dank ergeht an alle, die an der Organisation des Englischkurses mitgewirkt haben, und an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

### HALBENRAIN



Mitglieder im Radhotel Schischek.

### METTERS DORF AM SASSBACH



Volksschulkinder erfreuten beim Gottesdienst.

### Weihnachtsfeier

Wie jedes Jahr luden der Seniorbund und die Marktgemeinde Mettersdorf am Saßbach auch im Jahr 2025 zur besinnlichen Senioren-Weihnachtsfeier ein. Der festliche Gottesdienst wurde von Konsistorialrat Pfarrer Mag. Wolfgang Toberer zelebriert. Ein besonderes Highlight waren die berührenden Darbietungen der Volksschulkinder sowie die musikalische Umrahmung durch den Chor „CHORIS-

MA“, die der Feier eine herzliche und feierliche Atmosphäre verliehen. Wir möchten allen Mitwirkenden ein herzliches Dankeschön für das gemeinsame Feiern aussprechen! Bezirksobmann Heinrich Schmidlechner und Bürgermeister Josef Schweigler bedankten sich bei Obfrau Aloisia Treichler für die zahlreichen Aktivitäten des Seniorbundes Mettersdorf am Saßbach im vergangenen Jahr.

### 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](http://www.steirischer-seniorenbund.at/downloads). Wir freuen uns auf Ihre Berichte.

### Gemeinsam Geburtstag

Am 20. November 2025 trafen sich auf Einladung der Ortgruppe St. Peter am Ottersbach siebzehn Mitglieder im Gasthaus Dunkl in St. Peter am Ottersbach, um zusammen die runden oder halbrunden Geburtstage ab dem 70. Geburtstag im zweiten Halbjahr 2025 zu feiern. Gemeinsam wurden ein paar gemütliche Stunden verbracht und in unserer Gemeinschaft gefeiert. Obmann Prisching persönlich gratulierte den Geburtstagskindern.

### ST. PETER AM OTTERS BACH



Gemeinsame Geburtstagsfeier im 2. Halbjahr 2025.

## STRADEN



Die Line-Dance-Gruppe unter der Leitung von Sonja Puntigam.

## Seniorenball

Ein voller Ballsaal im Gasthof Puxamühle in Hof bei Straden, gute Stimmung, Auftritt einer Senioren-Line-Dance-Gruppe, köstliches Essen, und vieles andere mehr waren die Zutaten beim Seniorenball der Ortsgruppe Straden. Als Ehrengäste konnte Obfrau Anna Leitl den Bürgermeister von Straden DI Anton Edler, den Bezirksobmann Heinrich Schmidlechner und in Vertretung des Feldbacher Bezirksobmannes

Othmar Sorger auch Obmann Alois Weinzettl begrüßen. Zur Tanzmusik spielten „Luis und seine Freunde“ auf. Elf Seniorinnen und Senioren haben zwei Line-Dance Tänze eingeübt und für das begeisterte Publikum aufgeführt. Tosender Beifall war die Belohnung. Dank vieler Sponsoren aus der Region konnte auch ein großer Glückshafen aufgebaut und wertvolle Preise gewonnen werden.

## Ausgezeichneter Besuch

Der Vorstand des Seniorenbundes Tieschen lud auch im Jahr 2025 wiederum alle seine Mitglieder zum traditionellen Ganserlessen beim Caterer Klaus Klöckl ein. Dabei wurde für jene unserer Mitglieder, die nicht mehr so mobil sind, ein besonderes Service geboten – 17 Portionen der Mahlzeit wurden von unserem Kassier Josef Stöckler am Vormittag an die einzelnen Haushalte zugestellt! 60 Personen

waren zu Mittag beim Klöckl-Schuster anwesend und genossen dort gemeinsam die hervorragende Küche. Neben einer Ganserleinmachsuppe und natürlich dem Ganserl gefüllt mit einer Semmelrolle und Rotkraut gab es als süßes Dessert noch ein Maronimousse im Glas. Vielen Dank für das ausgezeichnete Service möchten wir an das gesamte Küchen- und Serviceteam aussprechen!

## TIESCHEN



Traditionelles Ganserlessen.

## VOITSBERG

## KÖFLACH-GRADEN



Übergabe der Spendenartikel an das Sozialreferat.

## OG spendet Lebensmittel

Zahlreiche Frauen der OG Köflach-Graden des steir. Seniorenbundes halfen mit, dass ihr Adventstand beim Köflacher Lichterfest Ende November sehr erfolgreich war. Selbstgemachte Produkte und Glühwein wurden angeboten. Wie jedes Jahr wollen die Mitglieder mit einem Teil der Einnahmen Gutes tun. Dieses Mal wurden für den umgekehrten Adventkalender Lebensmittel und Hygieneartikel ge-

spendet und beim Sozialreferat der Stadt Köflach, wo die Sammelstelle ist, abgegeben. Der Initiator des soz. Projektes Stefan Waltensdorfer und auch der Köflacher BGM Helmut Linhart kamen bei der Übergabe vorbei. Fandl und Kückmeier sagten Danke an alle Helfer für die Mitarbeit. Nur durch den großartigen Zusammenhalt der gesamten Ortsgruppe konnte diese Hilfsaktion verwirklicht werden.

## Jahresrückblick 2025

Im März 2025 war die gut besuchte Jahreshauptversammlung beim GH Seewirt am Packer Stausee und im Mai die Muttertagsfeier, auch die Väter waren dabei, beim Gregewirt in Modriach. Ein Grillfest im Pfarrhofgarten von Pack war ein voller Erfolg. Erstmals wurde zum Treffen „Jung trifft Junggeblieben“ in Kooperation mit der Landjugend Modriach geladen. Für das Erntedankfest wurde eine Erntekrone

gebunden. Der Backhendlschmaus war im September beim GH Draxlerwirt in Modriach. Die Geburtstagskinder 2025 wurden beim GH Hoiswirt in Modriach geehrt. In den Wintermonaten wurde vierzehntägig im GH Seewirt gekartelt. Die Weihnachtsfeier mit Umräumung durch Harfenmusik fand im Dezember beim GH Seewirt statt. Veranstaltungen auf Bezirksebene wurden zahlreich besucht.

## PACK - MODRIACH



Die Geburtstagsjubilare 2025 mit dem Vorstand.

## SÖDING



Großartige Stimmung bei der Steirernacht.

## Aktiv - Informativ

Ein schöner Erfolg war der Ball „Steirernacht“ der ÖVP Söding St. Johann. Eine große Abordnung unserer Ortsgruppe tanzte und feierte bis in die frühen Morgenstunden. Im Dezember 2025 fand die 10. Jahreshauptversammlung statt. Viele Mitglieder und Ehrengäste waren anwesend. Nach dem offiziellen Teil gab es ein Mittagsbuffet vorbereitet von der Schmankerlschenke Fuchs. Bei Weihnachts-

bäckereien wurde bis in die Abendstunden gefeiert. Über 60 Personen nahmen am Backhendl- und Schnitzeltag in der Schmankerlschenke Fuchs teil. Jedes Jahr größer wird die Teilnehmerzahl beim Bluatstommerlessen im Gasthof Treitlerwirt. Der Faschingsausklang fand dieses Jahr im Gasthaus Hochstrasser in Söding statt. Vielen Dank an alle Mitglieder für eure Treue zu unserer Ortsgruppe.

## WEIZ

### Regionalbezirksgruppenhauptversammlung

Folgende Funktionen in der Bezirksgruppe Weiz wurden gewählt: Bezirksobmann und Reisen: Anton Paiern, Stv. Neuhold Franz, Karl Mauthner, Pfeifer Karl, Sofie Mosbacher. Kassier: Johann Friß, Stv. Herbert Luegger. Schriftführer und Reisen: Neuhold Franz, Stv. Veronika Krautwaschl. Sportreferenten: Karl Zödl, Wünsch Erich, Ropert Reiter. Beiräte:

Johann Reisinger, Johann Ackerl, Gabriele Strohriegl. Finanzprüfer: Anna Rath, Pfeifer Radegunde, Heinrich Valant. Kultur und Soziales: Gerti Offenbacher, Maria Brodtrager.

Gesamter Bezirksvorstand  
(nicht im Bild BO-Stv.  
Karl Mauthner)

## BEZIRK WEIZ



## ALBERSDORF



Obmann Hans Neuhold und die Kartenspiel-Gewinner.

### Jahreshauptversammlung

Die JHV war wieder sehr gut besucht. Nach einer Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder dankte Obm. Hans Neuhold in seinem Bericht für die gut besuchten Aktivitäten. Dies waren 2025 sieben Ausflüge, Kegelrunden und ein Schnapsturnier. Auch neue Mitglieder wurden begrüßt. Bgm. Robert Schmierdorfer und Bez.-Obm. Toni Peierl dankten für die gute Organisation und wünschten allen Freude

in der Gemeinschaft. Toni Peierl leitete dann die Neuwahlen des Vorstands, wobei die langjährigen Vorstände wieder einstimmig gewählt wurden. Neu dazu kam Christine Maitz. Beim Preisschnapsen gewannen die Damen 10 und die Herren 6 gut gefüllte Körbe. Schnapskönigin wurde Renate Teschl vor Reinhard Gradwohl, Franz Teschl und Maria Lammer. Das Schätzspiel gewann Inge Karner.

### Gemeinsames Singen

Zur guten und bereits liebgewonnenen Tradition der Ortsgruppe Anger wurde das gemeinsame Singen alter Lieder am Foastpfnings-ta. Damit ist der Donnerstag vor dem Faschingsdienstag gemeint. Lieder, die wir Senior\*innen noch aus der Jugendzeit kennen, leben hier wieder auf. Manche sentimentalen Erinnerungen werden wach und vielen wird bewusst, welche beglückende Wirkung das Sin-

gen auf uns hat. Damit alle auch beim Text dabei sind, werden die Liedertexte großflächig projiziert. Marianne Fiedler, unsere „Anstimmerin“, füllte auch mit ihren humorvollen Texten die musikalischen Zwischenräume. Weil heuer dieser Bauernfeiertag zeitlich dem Valentinstag sehr nahe war, erhielten alle Frauen einen kleinen Frühlingsblumengruß in Form eines wunderschönen Primelstöckel.

## ANGER



Singen weckte Erinnerungen.

## BIRKFELD



Die Senior:Innen auf der Eisbahn des GH Fasching in Birkfeld.

## Knödelschießen in Birkfeld OT Waisenegg

Bei wunderbarem Wetter, aber klirrender Kälte fand unser alljährliches Knödelschießen statt. 22 sportliche Senior:Innen nahmen teil. Es wurden je zur Hälfte in grün und rot eingeteilt. So wurde gegeneinander der Knödel und der Wein ausgeschossen – ebenso im Zweierturnier eine Tee-Runde, die wir zum Aufwärmen dringend benötigten. Das Teekochen übernahmen Lona, Maria und Peter. Es

gab auch gute Brezel als Snack zwischendurch. Die Damen und Herren, denen es zu kalt war, spielten im GH Hammerlschmied Karten. Um 12.00 Uhr durften wir zum Essen gehen. Es gab Schweinebraten, Sauerkraut und ganz wichtig war natürlich der Knödel! Nach dem sehr guten Essen des Wirtshauses Fasching (Hammerlschmied) spielte der Wirt Franz auf seiner Harmonika flotte Stücke zum Tanz auf!

## Herbstausflug

Unser Ausflug im Herbst führte uns nach Bad Radkersburg zu einer interessanten Stadtführung. Einst mitten in der Steiermark gelegen, führte der Zusammenbruch der Monarchie zu einer Teilung der Stadt. Die Mur bildet seit über hundert Jahren die Grenze, die man heute ohne Kontrolle überqueren kann. Nach dem Mittagessen im Gasthaus Brunnenstadl führte unser Weg zu „SteirerReis by Fuchs“,

wo wir Reisbier und Reiscracker verkosten konnten. 2024 wurde Reis der Fam. Fuchs mit „sehr gut“ als bester Reis Österreichs vom VKI bewertet. Auf der Heimfahrt machten wir noch Rast im Buschenschank Sax in Prebensdorf. Im November bildeten der Kathreintanz im Angererhof und im Dezember die Adventfeier, gemeinsam mit der Ortsgruppe Anger, den Abschluss unseres Jahresprogrammes.

## FLOING



Bei der Führung in Bad Radkersburg.

## FISCHBACH



Abtenau im Tennengau.

## Das Jahr 2026 verspricht viel Neues

Im März führt uns der Tagesausflug ins Murtal zu einem Textilbetrieb und weiter zum Red Bull Ring mit Führung. Die Region „Dachstein West“ ist der Höhepunkt des 4-Tage-Ausflugs im Juni. Das Kräfteereich St. Jakob/W. wollen wir in einem Halbtagsausflug besuchen. Im August geht es auf die Teichalm zu einem Spaziergang mit Kaffeepause. Am 29. August findet der Bez. Wandertag 2026 anlässlich

des Ägidikirtag im Höhenluftkurort Fischbach statt, zu dem wir die Ortsgruppen aus Nah und Fern herzlichst einladen. Die Wallfahrt nach Tragöb und Fahrt zum Grünen See im Oktober ist der Abschluss unseres Jahresprogrammes. Ihren Geburtstag feierten Martina Hasiba (92), Msg. Anton Schneidhofer (90), Stefanie Breitegger (90), Helene Blaschek (85) und Stefanie Kerschenbauer (80).

## Aktivitäten des Seniorenbundes Gersdorf

Ein voller Erfolg war das Ganslessen 2025 in der Teichschenke Wurzer in Großhart. Bei herrlichem Wetter gingen wir im Anschluss um den Teich. Unsere Weihnachtsfeier fand am Krampustag statt und am 11. Dezember gingen wir den Rothmoser Kripperlweg. Roswitha und Franz Prem feierten Goldene Hochzeit. Der Seniorenbund gratulierte und wünschte Gesundheit und Lebensfreude. Herr Josef

Wilfling feierte seinen 85. und Frau Leopoldine Buchgraber ihren 80. Geburtstag. Der Seniorenbund mit dem Obmann gratulierte und wünschte alles Gute, Gesundheit und weiterhin Lebensfreude. Ein von einem Notar gehaltener Vortrag über Vorsorgevollmacht war gut besucht. Lustig ging es zum Faschingsausklang am 12. Februar beim traditionellen Krapfenessen im Gasthaus Karl-Heiz Prem zu.

## GERSDORF AN DER FEISTRITZ



Kripperlwegwanderung 2025.

## HEILBRUNN



Kinder der Musikschule Weiz mit Obmann Franz Neuhold.

## Weihnachtsfeier

Besinnlich haben wir von der Ortsgruppe Heilbrunn das Jahr 2025 ausklingen lassen. Am 8. Dezember haben sich unsere Mitglieder zu einem Gottesdienst in der Wallfahrtskirche Heilbrunn eingefunden. Anschließend ging es in das GH Bratl zur geselligen Weihnachtsfeier. Vor dem gemeinsamen Essen haben uns die Kinder der Musikschule Weiz unter der Leitung von Musikschullehrerin

Birgit Schwaiger und Dir. Mag. Sepp Bratl mit ihren Darbietungen erfreut. Martha Straußberger hat mit besinnlichen Texten beigetragen. Als Ehrengäste durften wir Bürgermeister Hannes Grabner, Mag. Peter Weberhofer sowie LO-Stv. BO Anton Paierl begrüßen. Bedanken möchten wir uns noch bei unserem Obmann Franz Neuhold und seiner Gattin Apollonia für den großen ehrenamtlichen Einsatz.

## Jahresabschluss

So haben wir unser aktives Vereinsjahr 2025 beendet: Eine würdevolle Adventfeier mit einer Andacht von Diakon Franz Brottrager im GH Schwab in Urscha, in einem vollen Saal mit Ansprachen und Gedichte von Bgm. Werner Höfler, Vzbgm. Klaus Strobl, Obm. Karl Pfeifer und einigen Vorstandsmitgliedern. Es ist ein geselliges Zusammenkommen am Jahresende und ein Rückblick auf das gemein-

schaftlich Erlebte, das wir gerne Revue passieren lassen. Möge die kommende Zeit viel Freude und Schaffenskraft bringen. Ein Danke an alle Mehlspeisbäckerinnen und -spendern, wir brauchen viele helfende Hände zum Gelingen einer schönen Feier! Auch der gut organisierte Bezirkswandertag am 6. September in unserer Gemeinde war ein voller Erfolg. Allen Mitgewanderten ein herzliches Danke!

## HOFSTÄTTEN A. D. RAAB



Kilowise Mehlspeise wurde verpackt.

## Weihnachtsfeier

Wie alle Jahre hatten wir auch 2025 am 6. Dezember unsere Weihnachtsfeier im Gasthaus Seidl. Als Gäste durften wir unseren Bezirksobmann Toni Paierl mit Gattin, Bezirksschriftführer Franz Neuhold mit Gattin sowie Bürgermeister Andreas Nagl, Vizebürgermeister Kurt Nistelberger und Religionslehrer Hermann Kulmer herzlich begrüßen. Besonders freuten wir uns, dass unsere Mitglieder so zahlreich

gekommen sind. Nach den Grüßworten von unseren Ehrengästen und einem kurzen Rückblick vom abgelaufenen Jahr hielten wir eine Schweigeminute im Gedenken unserer Verstorbenen. Bürgermeister Andreas Nagl, Religionslehrer Hermann Kulmer, die beiden Trompetenspieler Max und Alex bereicherten unsere Veranstaltung mit Musik. Hermi und Elisabeth steuerten besinnliche Texte bei.

## ILZTAL



Zahlreiche Mitglieder bei der Feier.

## Weihnachtszauber beim Seniorenbund

In der heimeligen Rodelstube fand ein ereignisreiches Jahr 2025 des Seniorenbundes Koglhof seinen berührenden Abschluss. Obmann Hermann Zaunschirm ließ mit tiefer Dankbarkeit die gemeinsamen Erlebnisse des abgelaufenen Jahres Revue passieren – Momente, die zusammenschweißen. Unter herzlichem Applaus begrüßte Obmann Zaunschirm Ehrengäste wie Bürgermeister Oliver Felber, Bez. Obm.-

Stv. Franz Neuhold, Pfarrer Martin Waltersdorfer und Pfarrer Peter Weberhofer. Während „Rabendorf 3“ den Raum mit festlichen Klängen füllte, schenkten Rosa Semmlegger und Hilda Oswald mit ihren Gedichten allen Anwesenden Augenblicke der Stille. Nach einem soliden Kasabericht von Franz Gissing erinnerten die Grüßworte an das, was wirklich zählt: Wertschätzung und Zusammenhalt.

## KOGLHOF



Hilde Oswald und Rosa Semmlegger bei der Weihnachtsfeier.

## LABUCH-UNGERDORF



Hügellandla im GH Schwab „Wiesenwirt“.

## Adventfeier

Die Adventfeier gehört für den Seniorenbund Labuch-Ungerdorf zu den bedeutendsten Momenten des Jahres! So war es auch wieder im vergangenen Jahr. Obfrau Anna Rath lud im Namen des Seniorenbundes Labuch-Ungerdorf am 13. Dezember 2025 zur Ortsgruppenhauptversammlung mit anschließender Adventfeier ins Gasthaus Schwab „Wiesenwirt“ in

Gleisdorf ein. Diese Veranstaltung ermöglicht den Mitgliedern, gemeinsame Zeit zu verbringen und sich in angenehmer Atmosphäre auszutauschen. Die Anwesenden genossen das gemeinsame gute Essen und die musikalische Unterhaltung der „Hügellandla“, die mit Weihnachtsliedern und Gedichten für weihnachtliche Stimmung und ein schönes Ambiente sorgten.

## Jahreshauptversammlung & Weihnachtsfeier

Unser Obmann Josef Timischl, der die Geschicke unserer Ortsgruppe Markt Hartmannsdorf der letzten Jahre wunderbar gelenkt hat, wurde einstimmig für eine weitere Periode zum Obmann gewählt. Alle weiteren Vorstandsmitglieder wurden ebenfalls einstimmig gewählt. Unsere Ehrengäste BO Anton Paieryl und Bgm. Dipl.Ing.(FH) Roman Thomaser fanden wohlwollende Worte für unsere Ortsgruppe. Im

Rahmen der Jahreshauptversammlung wurde Frau Maria Tieber für ihre 46-jährige Mitgliedschaft beim Seniorenbund von unserem Obmann und den Ehrengästen Lob und Dank in Form einer Urkunde ausgesprochen. Unsere Adventfahrt führte uns dieses Mal nach Rust zur Adventmeile. Auch die Vorweihnachtsfeier unserer Gemeinde wurde stimmungsvoll und passend für die Vorweihnachtszeit gestaltet.

## MARKT HARTMANNSDORF



Gruppenbild Jahreshauptversammlung 2026.

## NITSCHA



Geburtstags- und Hochzeitsjubilare bei der Adventfeier im GH Pint.

## Advent- & Jubiläumsfeier

Die Adventfeier 2025 des Seniorenbundes Nitscha fand wie alljährlich im Kaltenbrunnerhof Gasthaus Pint statt. Obfrau Maria Brodtrager konnte Bez. Obm. Anton Paieryl, Pfarrer Giovanni Prietl und Vizebürgermeister Thomas Reiter begrüßen. Anschließend gab sie einen Rückblick auf die Veranstaltungen der Ortsgruppe im vergangenen Jahr und eine Vorschau auf das kommende Jahr. Kassierin Grete Rump-

ler legte die Finanzen offen. Ein großes Danke an Gerhard Burger und Toni Ulz für die musikalische und gesangliche Umrahmung der Veranstaltung. Alle Jubilare, die einen runden oder halbrunden Geburtstag sowie Jubiläumshochzeit feierten, wurden geehrt. Anschließend wurden alle zu einem Mittagessen und einem gemütlichen Beisammensein eingeladen. Nochmals herzliche Gratulation!

## Vielfältige Aktivitäten und Ausflüge

Im Jahr 2026 werden von der Ortgruppe Puch bei Weiz wieder viele sportliche Aktivitäten angeboten. Jedes Monat gibt es wöchentlich wechselnd Kegel- und Wandertermine, wozu wir herzlich einladen möchten. Auch die Radfahrer kommen nicht zu kurz und werden sich immer wieder zu gemeinsamen Ausfahrten treffen. Ein großes Dankeschön an die Organisatoren Hilda Höfler, Rudi Bau-

er und Johann Zöhrer. Die erste Ausflugsfahrt wird uns am 5. März zur Landesregierung nach Graz führen. Es wird auch erstmals vom 20. bis 22. Mai 2026 einen 3-Tagesausflug nach Kärnten geben. Die Vorfreude darauf ist schon sehr groß. Geburtstage: Herbert Buchgraber (80. Geburtstag); Herbert Haidenbauer, Kurt Weingartmann, Emma Josefa Schlemmer, Rudolf Bauer (75. Geburtstag).

## PUCH BEI WEIZ



Wanderung am 6.2.2026 zur Stefaniequelle in St. Ruprecht/Raab.

## RATTEN



Die Geehrten mit LABg. Silvia Karelly 1.v.r. † Maria Göslbauer.

## Veranstaltungen & Nachruf

Unsere Jahreshauptversammlung Ende November stand ganz im Zeichen von Ehrungen langjähriger Mitglieder. Obmann Heinz Valant überreichte mit BO Toni Paiert und LABg. Silvia Karelly die Bronzene Ehrennadel für ihre mehr als 10-jährige Mitgliedschaft beim Seniorenbund. Im Jahr 2026 besteht unsere Ortsgruppe 60 Jahre und wir haben viele Veranstaltungen vor: Spielesonntag, ein Kegeltreffen, Ende

März ein Besuch im Parlament mit NRBg. Christoph Stark in Wien, Ende April unseren Frühlingstanz mit Nachbarschaftstreffen, eine Maiandacht, einige Wanderungen und Ausflüge. Im Juni laden wir alle unsere Jubilare zu einem gemeinsamen Essen ein. Wir bewahren ein ehrendes Gedenken: Unser ältestes Mitglied, Maria Göslbauer, ist im Alter von 104 Jahren verstorben, Zita Höllerbauer im 94. Lebensjahr.

## Großer Blochzug in Sinabelkirchen

Am Sonntag, dem 15. Februar 2026 fand in Sinabelkirchen der Große Blochzug statt. Viele Vereine, Feuerwehren und Gaudipartien schmückten ihre Wagen und Traktoren und folgten dem großen Fichtenbloch durch den Ort bis zur Sport- und Kulturhalle. Ja, und dort wartete der Stand von unserem Seniorenbund. Unsere Obfrau Gundi Pfeifer, der Muhr Josef und auch der Repnik Hans schenkten

allerlei Heißes und gut Gekühltes mit Krapfen und Buchteln aus und neben Ziehharmonikamusik unterhielten sich die Leute köstlich. Vier Hexen aus unseren Reihen zogen mit ihren Besen durch die Faschingsgemeinschaft und versorgten sie mit Hochprozentigem. Ein sehr gelungener Faschingssonntag mit dem Seniorenbund Sinabelkirchen war es wiederum. Alle freuen sich schon auf das nächste Mal.

## SINABELKIRCHEN



Blochzug im Zentrum von Sinabelkirchen.

## STRALLEGG



Die Sänger des Gesangsvereins Maienzeit, im GH Mosbacher.

## 60 Jahre Seniorenbund Strallegg

Ein 60-jähriges Jubiläum ist ein besonderer Grund zum Feiern. Es wurde beschlossen, dies im Rahmen der Ortsgruppenhauptversammlung am 7. Dezember 2025 zu tun. Obmann Franz Mosbacher konnte zahlreiche Ehrengäste, allen voran Landesobmann Ernest Schwindsackl sowie Bezirksobmann Anton Paiert, Landtagsabgeordnete Silvia Karelly und Bürgermeisterin Anita Feiner begrüßen. Obmann Franz

Mosbacher gab einen geschichtlichen Rückblick auf die Entwicklung des Vereins von 1965 bis 2025. Derzeit zählt der Seniorenbund Strallegg 240 Mitglieder. Für die festliche Umrahmung der Veranstaltung sorgte die Abordnung des Männergesangsvereins „Maienzeit“ aus Neuberg a. d. Mürz sowie die Gruppe „Young Four“ aus Strallegg und Heimdichterin Elfriede Groß, die viel Applaus ernteten.

## Adventfeier

Bei der Adventfeier der Stadtgruppe Weiz waren im vergangenen Jahr über 150 Mitglieder anwesend. Pfarrer Mag. Anton Herk Pickl brachte mit seinen Ausführungen über den Frieden und die innerliche Zufriedenheit so manche Anwesende zum Nachdenken. Erich Wünschler las Gedichte. Inge und Peter Krones brachten mit ihren Liedern und instrumen-

talen Stücken gute Stimmung in die Adventfeier. Der Obmann bedankte sich bei den Frauen für die köstlichen Mehlspeisen und wünschte allen ein friedliches Weihnachtsfest. Sowohl kulinarisch als auch musikalisch und literarisch war die Feier ein voller Erfolg und eine schöne sowie besinnliche Einstimmung auf die Weihnachtsfeiertage.

## STADTGRUPPE WEIZ



Musikalische Umrahmung.



**STEIRISCHER  
SENIORENBUND**



# JETZT MITGLIED WERDEN UND PROFITIEREN!

Unsere Mitglieder genießen viele Vorteile wie z. B.:

- gemeinsamen Feiern und gesellige Nachmittage
- Fortbildungen und kostenlose Beratung
- gemeinsame Urlaube, Reisen und Ausflüge
- breites Sport- und Freizeitprogramm uvm.

**GEMEINSAM  
MEHR  
ERLEBEN**

Mit der Mitgliedschaft  
**viele Vorteile genießen!**

Melden Sie sich bei Ihrer  
Ortsgruppe an und erhalten Sie  
**tolle Willkommensgeschenke.**



**STEIRISCHER  
SENIORENBUND**



**MITGLIEDSKARTE**



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



**5€**  
**Ermäßigung**

auf das  
„Gutscheinheft 2026“\*

Steirisches Wirtshaus | Körblergasse 111-113, 8010 Graz | +43 680 2041456 | www.steirischeswirtshaus.at

\*Das „Gutscheinheft 2026“ bekommen Mitglieder des Steirischen Seniorenbundes statt um € 26,- nur um € 21,- zzgl. Versandkosten. Die Bestellung erfolgt direkt beim Steirischen Seniorenbund. Gilt nur nach Vorzeigen der Mitgliedskarte des Steirischen Seniorenbunds. Das Angebot ist nicht übertragbar. Gültig bis 31.12.2026



**-15%**  
**Rabatt**

auf den Tageseintritt ins  
Thermen- und Erlebnisbad\*

LTR Thermenresort Loipersdorf GmbH | Thermenstraße 152 | 8282 Bad Loipersdorf | +43 (0) 3382 / 8204-0 | www.therme.at

\*Gültig von Montag bis Freitag, ausgenommen Ferien, Feiertage und Fenstertage. Code für den Ticketkauf online: **seniorenbund15**. Keine telefonische Reservierung möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gilt nur nach Vorzeigen der Mitgliedskarte des Steirischen Seniorenbunds. Das Angebot ist nicht übertragbar. Gültig bis auf Widerruf.



**Zeit für Spaß.**  
**Zeit für Abenteuer.**  
**Zeit für Erlebnisse.**

**180**  
Ausflugsziele

STEIERMARK  
CARD

www.steiermark-card.net

KARTE KAUFEN

**1 x KAUFEN**  
**FREIER EINTRITT**  
**IN 180 AUSFLUGSZIELE**  
Gegenwert: 2.000 € bei einer  
Senioren-Card um 90/95 €

**5€**  
**Rabatt**  
beim Kauf einer  
Steiermark-Card\*

Steiermark-Card GmbH | Business Park 4/1, 8200 Gleisdorf | 03112/22330-0 | www.steiermark-card.net

\*Die Aktion ist ausschließlich über [www.steiermark-card.net/shop](http://www.steiermark-card.net/shop) mit dem Gutscheincode: **STEIRENS&2026** bis 31. Oktober 2026 gültig. Den Gutscheincode nach der Eingabe der 1. Karte eingeben und den Haken anklicken. Nicht gültig auf Kinderkarten und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



## Halb Job - halb Pension: Neue Teilpension ab 2026

Ab 01.01.2026 wird das österreichische Pensionssystem um ein zentrales Instrument erweitert: die Teilpension. Sie ermöglicht einen gleitenden Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand und durchbricht das bisherige „Alles-oder-nichts“-Prinzip. Arbeitnehmer können künftig ihre Arbeitszeit reduzieren und gleichzeitig einen Teil ihrer Pension beziehen. Voraussetzungen und Zielgruppe: Anspruch auf Teilpension besteht für Personen, die bereits pensionsberechtigt sind. Dazu zählen insbesondere:

- Regelalterspension (Männer ab 65, Frauen gestaffelt bis 2033)
- Korridorpension (ab 62 Jahren, künftig schrittweise 63; längere Versicherungszeiten)
- Langzeitversicherten- und Schwerarbeitspension

Wesentlich: Es darf noch kein rechtskräftiger Pensionsbescheid vorliegen. Die Pension muss aktiv beantragt werden.



Mag. Michael Binder

Funktionsweise: Die Teilpension setzt eine schriftliche Vereinbarung zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer voraus. Die Arbeitszeit wird um 25 % bis 75 % reduziert. Daraus ergibt sich ein gestaffelter Pensionsanspruch:

- 25–40 % Reduktion → 25 % Pension
- 41–60 % → 50 % Pension
- 61–75 % → 75 % Pension

Die Kombination aus Teilzeitgehalt und Teilpension führt in vielen Fäl-

len zu einem ähnlichen Nettoeinkommen wie zuvor. Zusätzlich werden weiterhin Pensionsansprüche aufgebaut, was die spätere Vollpension erhöht.

### Rechtliche und finanzielle Aspekte

- Abschläge bei vorzeitigem Antritt (bspw Korridorpension: 5,1% pa)
  - Zuschläge bei Weiterarbeit über Regelpensionsalter
  - Abfertigung „alt“ bleibt auf Basis der ursprünglichen Arbeitszeit gesichert
  - Nebenbeschäftigungen können zum Verlust der Teilpension führen.
- ### Abgrenzung zur Altersteilzeit
- Parallel werden die Regeln zur Altersteilzeit verschärft:
  - Maximaldauer künftig grundsätzlich 3 Jahre
  - Zugangsvoraussetzungen steigen (17 statt 15 Jahre Beschäftigung)
  - Nebenbeschäftigungen werden weitgehend untersagt.

## Steuerberatung

### Mag. Michael Binder

BG&P Binder Grossek & Partner.  
Neufeldweg 93, 8010 Graz

Sprechtage in der Landesgeschäftsstelle des Steirischen Seniorenbundes Karmeliterplatz 5, 8010 Graz Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung unter 0316/822130.

### Nächste Termine

Do, 14-15 Uhr, Seminarraum 1  
23.04.2026  
28.05.2026  
25.06.2026

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

## Selbstbestimmt mit einer Vorsorgevollmacht

Niemand denkt gerne darüber nach, was passiert, wenn man durch Krankheit, Unfall oder altersbedingte Einschränkungen wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann. Doch genau für diesen Fall bietet das österreichische Recht mit der Vorsorgevollmacht ein wertvolles Instrument, um die eigene Selbstbestimmung zu sichern.

Seit dem Inkrafttreten des 2. Erwachsenenschutz-Gesetzes im Jahr 2018 ist die Vorsorgevollmacht klar geregelt. Sie ermöglicht es, rechtzeitig eine Vertrauensperson zu bestimmen, die im Ernstfall Entscheidungen in Ihrem Namen trifft – sei es in finanziellen Angelegenheiten, bei Behördenwegen oder im medizinischen Bereich.

Der entscheidende Vorteil: Sie bestimmen selbst, wer Sie vertreten soll und in welchem Umfang.



Mag. Andreas Kleinbichler

Ohne Vorsorgevollmacht kann es notwendig werden, dass ein gerichtlicher Erwachsenenvertreter bestellt wird. Das bedeutet nicht nur zusätzlichen Aufwand, sondern auch weniger persönlichen Gestaltungsspielraum. Gerade für Seniorinnen und Senioren ist es beruhigend zu wissen, dass im Fall der Fälle jemand da ist, der die eigenen Wünsche kennt und respektiert. Eine gut formulierte Vorsorgevollmacht

© Mario Gimpele

schafft Klarheit für Angehörige und verhindert Streit oder Unsicherheiten in schwierigen Zeiten. Wichtig ist, dass die Vollmacht rechtzeitig und formgültig errichtet wird. Sie muss schriftlich abgefasst und – je nach Inhalt – vor einem Rechtsanwalt, Notar oder Gericht errichtet werden. Zudem wird sie im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis registriert, damit sie im Bedarfsfall rasch auffindbar ist.

In meiner Sprechstunde erlebe ich immer wieder, wie erleichtert Mandantinnen und Mandanten sind, wenn dieses Thema geregelt ist. Eine Vorsorgevollmacht ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von Weitsicht und Verantwortung gegenüber sich selbst und den eigenen Angehörigen. Wer heute vorsorgt, bewahrt sich morgen ein Stück Selbstbestimmung.

## Rechtsberatung

### Mag. Andreas Kleinbichler

Kanzlei Dr. Gert Ragossnig & Partner, Rechtsanwalts GmbH  
Friedrichgasse 6/IX/37,  
8010 Graz

Sprechtage in der Landesgeschäftsstelle des Steirischen Seniorenbundes Karmeliterplatz 5, 8010 Graz Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung unter 0316/822130.

### Nächste Termine

Mo, 16-17 Uhr, Seminarraum 1  
20.04.2026  
11.05.2026  
06.07.2026

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

# Sie hören gut, verstehen aber schlecht?

**Die Schädigung der Haarzellen im Innenohr führt dazu, dass Gespräche nicht mehr gut verstanden werden. Eine bahnbrechende Schweizer Innovation löst dieses Problem effektiv.**

Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung des Innenohrs. Dabei erschweren Umgebungsgeräusche, schlechte Akustik, undeutlich sprechende Personen und Hintergrundmusik das Verstehen zusätzlich.

## Schädigung des Innenohrs

Haarzellen im Innenohr sorgen für Anpassungen im Klang. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser und laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter. Durch störende Umgebungsgeräusche sind Gespräche nicht mehr gut zu verstehen. Dank der enormen Fortschritte in der Hör-Technologie werden diese Probleme nun zielgerichtet gelöst.

## Optimale Kompensation

Neue Hörlösungen erkennen und analysieren Geräusche blitzschnell und äußerst präzise. Dadurch ist es möglich, genau die richtige Verstärkung zu liefern, die für eine optimale Kompensation der Schädigung im Innenohr erforderlich ist. Hören wird so wieder zu Verstehen.

## Hervorragende Klangqualität

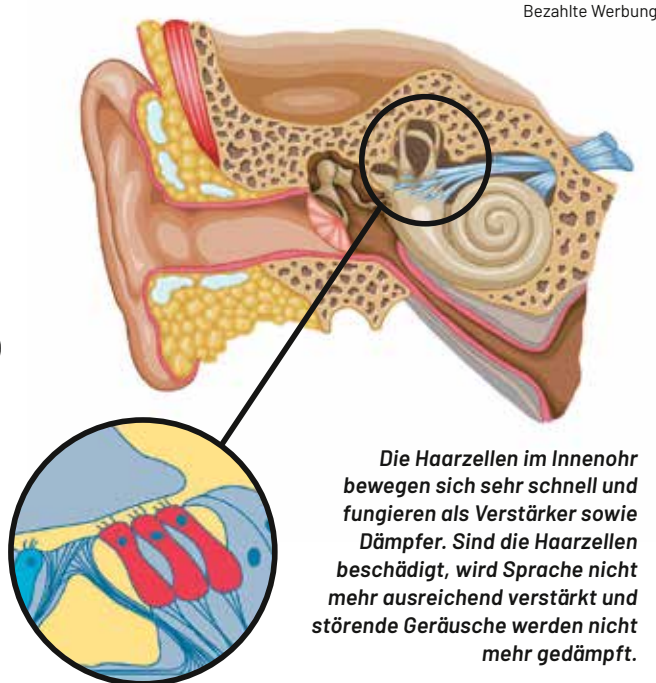
Die in der Schweiz entwickelten Infinio-Hörgeräte von Phonak sind

mit modernster Technologie ausgestattet. Sie bieten eine hervorragende Klangqualität und bestmögliches Sprachverstehen in jeder Hörumgebung. Hinzu kommt, dass der leistungsstarke Lautsprecher sehr nah am Trommelfell sitzt. Dies sorgt für eine optimale Schallübertragung und ein ultimatives Hörerlebnis. So können Sie wieder aktiv an allen Gesprächen teilnehmen. Darüber hinaus sorgt das einzigartige weiche Material für einen hohen Tragekomfort. Sie merken kaum, dass Sie ein Hörgerät tragen.

## Testpersonen gesucht!

Hansaton sucht aktuell Personen, die diese revolutionären Hörgeräte in der Praxis testen möchten. Kennen Sie die vorhin beschriebene Situation und

*„Ich habe gemerkt, dass ich Gesprächen nicht mehr richtig folgen konnte. Das war sehr unangenehm. Dank Hansaton kann ich Gespräche wieder voll und ganz genießen. Ich empfehle jedem, den Test zu machen und den Unterschied selbst zu erleben.“*



Die Haarzellen im Innenohr bewegen sich sehr schnell und fungieren als Verstärker sowie Dämpfer. Sind die Haarzellen beschädigt, wird Sprache nicht mehr ausreichend verstärkt und störende Geräusche werden nicht mehr gedämpft.

möchten Sie wieder alles verstehen? Testen Sie die neueste Hörtechnologie kostenlos und unverbindlich in Ihrem persönlichen Umfeld.

## Schnell anmelden!

Sind Sie interessiert? Wer sich schnell anmeldet, kann sich kostenlose Testgeräte sichern! Die Ausgabe erfolgt, solange der Vorrat reicht. Anmeldung online auf [hansaton.at](https://hansaton.at), telefonisch unter 0800 880 888 (Anruf kostenlos) oder direkt bei Hansaton in Ihrer Nähe.

**Jetzt  
anmelden!**

kostenlos und unverbindlich

**0800 880 888  
hansaton.at**

QR-Code zur  
Online-Termin-  
vereinbarung:



**Hansaton**

# Maschtasingen verbindet Generationen

Am Ostersonntag finden sich in der Pfarrkirche Mooskirchen zahlreiche Menschen der Pfarre Mooskirchen ein, um im Anschluss an das „Frühamt“ einen jährlich durchgeführten Brauch mitzuerleben.

In den zugehörigen Ortsteilen Södings, wie Groß-Söding und Klein-Söding und den Ortsteilen Mooskirchens, Stögersdorf und Fluttendorf, treffen sich um 8 Uhr Bewohnerinnen und Bewohner in ihrer Festtagstracht an ihren seit Jahren fixierten Treffpunkten. Nach frühmorgendlichen Gesprächen mit Osterbrot und Getränk formieren sich die vier Gruppen. Jede Gruppe folgt einem Vortragskreuz.



Gruppeneinzug über Marktplatz in die Pfarrkirche.

© Erwin Wutte (2)

## Der Weg

Das Dach des Kreuzes ist geschmückt mit einem Seidentuch, an welchem Wachskerzen angebracht sind. Diesem Kreuz folgen die Männer des jeweiligen „Dorfes“. In der Mitte der Gruppen befinden sich die sogenannten Vorsänger. Den Männern schließen sich die Frauen betend an.

In jährlich abwechselnder Reihenfolge erfolgt der Weg in die Kirche. Im Verlauf dieses Marsches singen die vier Gruppen traditionelle vielstrophige Gesänge. Eines davon ist fast wörtlich im „Catholischen Gesangsbuch“ von Nikolaus Beutner, aus dem Jahre 1602, mit dem Titel „Creutz Rueff“ enthalten.

Die echten Wachskerzen waren und sind als Spende der Bevölkerung an die Kirche gedacht. Im Jahr 1860 steht im Rechnungsbuch der Kirche der Einnahmeposten „Osterkerzen im Wert von 8 Gulden 18 Kreuzer“ (umgerechnet zum Goldwert bis zu 100 Euro heute).

Nach Erreichen der Kirche wird diese, natürlich mit bleibendem Gesang und Gebet, umrundet und danach die Kirche betreten. Die Sänger gehen um den Altar und machen Platz für die nächste Gruppe, während der Kreuzträger sein mit Blumen und Kerzen geschmücktes Vortragskreuz vor dem Altar abstellt. Dieser Brauch des Maschtasingens (leitet sich vom Wort „Marter“ ab) wird nur in den Gemeinden Hitzen-

dorf und Mooskirchen abgehalten und geht bis in das 14. Jahrhundert zurück. Männer, die von der grassierenden Pest verschont geblieben waren, gaben das Versprechen, dieses „Martersingen“ jährlich zu veranstalten.

## Brauch

Hitzen- und Mooskirchen haben Handschlagqualität.

Auch 2026 werden die Männer und Frauen der Dörfer in die Kirche singend und betend einziehen. Besuchen Sie am Ostersonntag spätestens um 8.45 den Marktplatz Mooskirchen und werden Sie Teil eines Jahrhunderte alten Brauches.

Ein Bericht unseres  
Seniorenreporters  
Obmann GR Erwin Wutte



Geschmückte und vor dem Altar abgestellte Vortragskreuze.

## FACTBOX

**Ursprung:** Der Brauch stammt aus der Zeit der Pestepidemien.

„Marter“ (Leiden Christi) wurde im regionalen Dialekt zu „Maschta“.

**Bedeutung:** Das Maschtasingen dient als österliche Prozession, um für ein gutes Jahr und Schutz zu bitten.

**Wann:** jährlich am Ostersonntag  
08:45 Uhr

**Wo:** Marktplatz / Pfarrkirche  
8562 Mooskirchen



KI-generiertes Bild (2)

# Frühling kennt kein Alter – Mode für Menschen ab 60

**Frühling, neue Energie und ein frischer Blick auf den eigenen Stil: Für Menschen über 60 wird Mode 2026 zur Bühne für Persönlichkeit, Komfort und Lebensfreude.**

Wenn die Obstbäume blühen und die Tage heller werden, wächst auch die Lust auf Bewegung – und auf Mode. Gerade für die Generation 60+ zeigt sich: Stil kennt kein Alter. Designer setzen zunehmend auf Menschen mit Erfahrung, die ihren eigenen Geschmack gefunden haben.

Im Trend liegen leichte Stoffe, fließende Schnitte und bequeme Kombinationen. Luftige Kleider, weite Hosen und sanfte Blusen verbinden Eleganz mit Wohlgefühl – ideal für Spaziergänge oder Treffen mit Freunden. Farblich dominieren Pastelltöne wie Rosé, Lavendel und zartes Blau. Auch „Cloud Dancer“, ein ruhiges Weiß, sowie frische Grün- und Gelbtöne

bringen Leichtigkeit und Energie in den Alltag.

Gefragt ist vor allem komfortable Eleganz: etwa eine Jeansjacke zur Bluse oder Sneaker zum Rock. Kleidung soll nicht nur gut aussehen, sondern Bewegungsfreiheit bieten. Doch der wichtigste Trend bleibt die Haltung: Wer weiß, was ihm steht, strahlt das auch aus.

## Impulse

Der Frühling zeigt jedes Jahr aufs Neue: Es ist nie zu spät für Veränderung. Oft genügen kleine Impulse – ein farbiger Schal oder ein neues Outfit.

Ein besonderes Beispiel ist die Initiative „Mode auf Rädern“. Mobile Modenschauen bringen Mode direkt in Ortsgruppen und sorgen für Gemeinschaft, Freude und Selbstvertrauen. Beim Anprobieren und Präsentieren blühen viele auf. Ein einfacher Laufsteg wird so zum Ort neuer Energie und Freude.

Pastelltöne wie Rosé, Lavendel oder zartes Blau stehen im Mittelpunkt. Die Farben sind freundlich und optimistisch.



## MOBILE MODENSCHAU

- Bequeme und modische Kleidung speziell für Senioren
  - Einfach, persönlich und direkt vor Ort
  - „Mode auf Rädern“ kommen direkt zu den Seniorinnen und Senioren und bringen die neuesten Trends und Klassiker in die Ortsgruppen sowie in Pflegeheime
  - Anprobe und Einkauf direkt vor Ort möglich - beim gemeinsamen Anprobieren wird gelacht, beraten und bewundert.
  - Nutzen Sie die Möglichkeit, trauen Sie sich, Neues zu testen und eine Modenschau in Ihrer Ortsgruppe zu organisieren und gemeinsam einen Nachmittag voller Freude, Aktivität und Begegnung zu erleben.
- Termin buchen** unter 0650/3918177 oder [info@mode-rad.com](mailto:info@mode-rad.com)



**MODE AUF RÄDERN**  
mobiler service direkt zu ihnen

Wir bringen Damen- & Herrenmode direkt zu Ihrer Veranstaltung  
ideal für Seniorenrunden, Vereine & Gruppen.  
Unterhaltsam, persönlich und ganz ohne Aufwand.

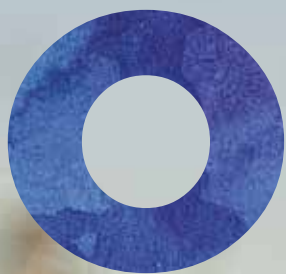


Mit Markenmode von

0650 / 3918177  
[www.mode-rad.at](http://www.mode-rad.at)

**olsen**

IHR VERLÄSSLICHER PARTNER IN SCHWEREN STUNDEN



BESTATTUNG  
WOLF

Sie erreichen uns steiermarkweit

Täglich von 0-24 Uhr



0316/26 66 66

03135 / 54 666

Alles verändert sich, aber dahinter ruht ein Ewiges.

*Johann Wolfgang von Goethe*



[www.bestattung-wolf.com](http://www.bestattung-wolf.com)

**24h**  
täglich



PRIVATKLINIK  
LASSNITZHÖHE



## SENIORENREHA IN DER PRIVATKLINIK LASSNITZHÖHE

Sie möchten Ihre Beweglichkeit erhalten, Stürzen vorbeugen oder **Ihre geistige Leistungsfähigkeit und Mobilität stärken**? Unsere spezialisierten Angebote unterstützen Sie dabei, **Selbstständigkeit und Lebensqualität** langfristig zu sichern.

## SCHMERZKOMPETENZZENTRUM

**Chronische Schmerzen** können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Unsere **multimodale Schmerztherapie** kombiniert moderne medizinische, physiotherapeutische und psychologische Behandlungsmethoden.

### Geeignet bei:

- » Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen
- » Nervenschmerzen oder Migräne
- » Schmerzen nach Operationen oder Verletzungen

**Unser Ziel:** den Schmerz verstehen, lindern und die Lebensqualität spürbar verbessern.

FÜR MEHR INFOS



PrivatKlinik Laßnitzhöhe  
**KOMPETENZZENTRUM für Orthopädie, Neurologie,  
Prävention & Schmerztherapie**  
Miglitzpromenade 18 | 8301 Laßnitzhöhe  
[www.sanlas.at](http://www.sanlas.at)

### Exklusives Gesundheitsprogramm

- » Medizinischer Gesundheits-Check inkl. Ultraschall, EKG & Labor
- » Herz- und Stoffwechselfdiagnostik zur Prävention
- » Untersuchung von Wirbelsäule und Bewegungsapparat
- » Ganganalyse zur Sturzprophylaxe
- » Individuelle Bewegungs- und Funktionstherapien inkl. Massagen
- » Ernährungsberatungen
- » Stärkung der mentalen Gesundheit

### Komfort & Sicherheit

- » 7- oder 14-Tage-Intensivprogramm
- » Rund um die Uhr ärztliche und pflegerische Betreuung
- » Aufenthalt mit Begleitperson möglich – 4\*-Hotelkomfort
- » Transportservice auf Anfrage

**Preis:** ab € 550,00 pro Nacht

**Individuelle Beratung & Information:**  
+43 3133 /2274 - 7002  
 [a.lechner@sanlas.at](mailto:a.lechner@sanlas.at)



ein Unternehmen der **SANLAS HOLDING**

Bezahlte Anzeige

# SKODA

## DER NEUE ELROQ 100% elektrisch.



### Jetzt auch als 4x4 Allrad!

Symbolfoto. Stand 25.2.2026.  
Stromverbrauch: 15,3–21,0 kWh/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 0 g/km.



**PORSCHE**  
INTER AUTO

**Porsche Graz Liebenau** | 8041 Graz, Ferdinand-Porsche-Platz 1, Tel. +43 505 91140  
**Porsche Leoben** | 8792 St. Peter-Freienstein, Gewerbepark 9, Tel. +43 505 91141

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

Bezahlte Anzeige

# Landespilgerreise nach Rom



LH a. D. H. Schützenhöfer  
LO Ernest Schwindsackl  
Papst Leo XIV

Seit Jahrhunderten ist Rom das Herz der Christenheit - Ziel unzähliger Pilger und Touristen erfüllt von Glauben, Geschichte und einzigartiger Schönheit. Begleitet von LH a.D. Hermann Schützenhöfer & LO Bundesrat Ernest Schwindsackl erkunden Sie auf dieser sorgsam ausgearbeiteten Pilgerreise die Ewige Stadt und erleben spirituelle Höhepunkte, beeindruckende Sehenswürdigkeiten und die charmante Landschaft rund um Rom.

Bereits die entspannende gut durchdachte Anreise bietet Kulturgenuss und geistliche Impulse! In Padua begegnen wir dem heiligen Antonius und besuchen die berühmte Basilika, die seinem Wirken gewidmet ist. Bleiben Sie in Bewegung – bei einem Besichtigungsrundgang sehen Sie die ehrwürdige Innenstadt Paduas mit einem der größten Innenstadtplätze Europas!

In der Ewigen Stadt wartet ein vielfältiges Programm auf Sie!

Ein besonderer Anziehungspunkt waren und sind die Hauptkirchen der Christenheit in Rom. Mit dem Steirischen Seniorenbund ermöglichen wir es Ihnen 2 davon im Rahmen der Landespilgerreise zu besichtigen. Petersdom im Vatikan und Sankt Paul vor den Mauern. Hier spüren Sie die lebendige Tradition des Glaubens, die seit Jahrhunderten Pilger aus aller Welt anzieht.

Begegnen Sie Papst Leo XIV bei seiner wöchentlichen Audienz am Petersplatz! (vorbehaltlich Anwesenheit des Papstes).

Darüber hinaus entdecken wir die faszinierenden Zeugnisse des antiken Römischen Imperiums: Kolosseum, Forum Romanum und Pantheon erzählen von der bewegten Geschichte einer Weltmacht, die das Christentum einst verfolgte – und später prägte.

Flanieren wir gemeinsam durch das Centro Storico der historischen Altstadt Roms mit ihren imposanten Plätzen, zahlreichen Brunnen, engen Gassen, den typischen Innenstadtlökalen und Einkaufsmöglichkeiten!

Lassen Sie sich von der Umgebung Roms verzaubern und kommen Sie mit auf unseren Ausflug! In den Albaner Bergen genießen Sie herrliche Ausblicke und besuchen den Ort Castel Gandolfo. Papst Leo XIV lässt diesen besonderen Platz wieder neu erblühen und erfährt hier Erholung und Zeit für das persönliche Gebet! Im eleganten Frascati kosten Sie den spritzigen Wein und genießen die lokalen Spezialitäten!

Tivoli ist ein weiterer berühmter Ort in der Umgebung Roms. Mit der prachtvollen Villa d'Este - ein Meisterwerk der Renaissance.

Auf der Rückreise machen wir Station in Assisi der Stadt des heiligen Franziskus! Zum 800. Mal jährt sich im heurigen Jahr sein Todestag. Ein würdiger Abschluss unserer Reise, um das Leben und Wirken dieses großen Heiligen zu würdigen.

Bequem reisen wir im modernen Reisebus mit Moser Reisebegleitung und lokalen deutschsprechenden Stadtführern in angenehmer Gesellschaft mit gleichgesinnten Senioren!

Machen Sie sich auf zu einer Pilgerfahrt, die Glaube, Kultur und Gemeinschaft auf einzigartige Weise verbindet. Rom erwartet Sie!

## Landes-Pilgerreise 2026 zum neuen Papst Leo XIV nach ROM

mit Padua, Tivoli und Assisi

Reisetermin: 7. - 13. November 2026

Reisebegleitung: LH a. D. Hermann Schützenhöfer  
& LO Bundesrat Ernest Schwindsackl

Frühbucherpreis  
bis 31.04.2026



ab € 1.420,- p.P. im DZ

1. Tag: Österreich - Padua
2. Tag: Padua - Rom
3. Tag: Tivoli - antikes Rom
4. Tag: Rom historisches Zentrum - Freizeit  
oder Fakultativ „Frascati und Albaner See“
5. Tag: Papstaudienz - Vatikan
6. Tag: Rom - Assisi
7. Tag: Rückreise



**MOSER REISEN**

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

## Reisevorschau 2026 & 2027

### FATIMA

Termin: 29. SEPT. - 03. OKT. 2026

Frühbucherpreis bis 15.06.2026:  
ab 1.195,- € p.P. im DZ

### BERNINAEXPRESS UND RHÄTISCHE BAHN

Termin: 04. - 08. OKT. 2026

Frühbucherpreis bis 01.06.2026:  
ab 1.199,- € p.P. im DZ

KI-generiert mit Adobe Firefly

### THAILAND

Termin: 08. - 17. NOV. 2026

Badeverlängerung bis 22. NOV. 2026

Frühbucherpreis bis 15.04.2026:  
ab 2.599,- € p.P. im DZ

### DANZIG

Termin: 25. - 28. NOV. 2026

KI-generiert mit Adobe Firefly

ab 899,- € p.P. im DZ

### TUNESIEN

Termin: APRIL 2027

Reisepreis in Ausarbeitung!

#### Pilgerreise

1. Tag: **Anreise - Porto**
2. Tag: **Fátima**
3. Tag: **Fátima**
4. Tag: **Nazaré - Óbidos**
5. Tag: **Porto - Heimreise**



#### Herbst-Landesbusreise 2026

1. Tag: **Anreise nach Davos**
2. Tag: **Bahnfahrt mit dem Bernina Express**
3. Tag: **Nostalgiezugfahrt mit der Rhätischen Bahn von Davos nach Filisur**
4. Tag: **Davos**
5. Tag: **Davos - Liechtenstein - Steiermark**



#### mit Badeverlängerungsmöglichkeit auf Koh Chang

1. Tag: **Anreise**
2. Tag: **Bangkok - Wat Arun**
3. Tag: **Bangkok - Stadtrundfahrt**
4. Tag: **Bangkok - Schwimmender Markt - Kanchanaburi**
5. Tag: **River Kwai**
6. Tag: **Kanchanaburi - Bangkok - Chiang Rai**
7. Tag: **Chiang Rai: Ausflug in die Berglandschaft des Nordens**
8. Tag: **Chiang Rai - Goldenes Dreieck - Mekong Fluss - Chiang Mai**
9. Tag: **Chiang Mai: Elefanten - Orchideen - Handwerk - Bangkok**
10. Tag: **Rückflug nach Wien**



#### Pilgerreise

1. Tag: **Flug nach Danzig**
2. Tag: **Danzig - Weihnachtsmarkt**
3. Tag: **Ausflug nach Sopot**
4. Tag: **Danzig - Rückflug**



#### Landesreise 2027

1. Tag: **Flug nach Tunesien**
2. Tag: **Sousse - Kairouan**
3. Tag: **Sousse - El Jem - Salzsee Chott El Jerid - Tozeur**
4. Tag: **Tozeur - Oasen der Wüste**
5. Tag: **Tozeur - Sbeitla - Hammamet**
6. Tag: **Hammamet**
7. Tag: **Tunis - Karthago - Sidi Bou Said**
8. Tag: **Rückflug**

## BUCHTIPP

**DIE KINDER DER DIENSTMAGD**

Elisabeth und Franz – ihre Herzen gehören einander, doch eine Heirat ist fast ausgeschlossen, denn die beiden sind Magd und Knecht auf unterschiedlichen Höfen. In diesem Stand ist eine gemeinsame Zukunft fast unmöglich. Doch Elisabeth und Franz schaffen es: Sie können einen Hof pachten und eine Familie gründen. Hart müssen sie für ihren Traum arbeiten, doch ihr Leben ist erfüllt – vor allem als nacheinander fünf gesunde Kinder geboren werden. Doch dann geschieht ein großes Unglück und Elisabeth und ihre Kinder müssen zurück in den dienenden Stand ...

**Urheber Gruber, Roswitha (Autor/Autorin) | ISBN-13 978-3-7655-4392-0  
Brunnen Verlag GmbH; Preis: € 12,90**

**ERINNERUNGEN EINER BERGBÄUERIN**

Sabines Leben beginnt 1924 tragisch auf einem Bauernhof in Oberbayern: fehlende Mutterliebe überschattet ihre Kindheit, harte Arbeit und der Zweite Weltkrieg prägen ihre Jugend. Sabine verlebt nur wenige freudige Stunden an der Seite ihrer gütigen Großmutter. Dann heuert man sie als junge Magd auf einem Hof an, dessen Bäuerin ihr eine liebevolle Ersatzmutter wird und sie lernt den verlässlichen, fleißigen Bergbauern Andi kennen. Obwohl das Leben auf dem Hof hart bleibt, erfährt Sabines Herz Freude und Heilung, als sie nach und nach mit ihm zehn Kinder im Leben begrüßen darf.

**Urheber Gruber, Roswitha (Autor / Autorin); ISBN-13 978-3-7655-4393-7  
Brunnen Verlag GmbH; Preis: € 13,90**

**LEBEN SPIELEN**

Proschat Madani ist passionierte Denkerin und eine glänzende Autorin. Ihre vielschichtigen und klug erzählten Geschichten drehen sich um ihren Beruf, die Tücken der Eitelkeit, um den Humor, aber auch um schwere Themen wie Verlust, Krankheit und Tod und sie sind immer persönlich und oft sehr witzig. Dieses Buch ist wie ein gelungener Abend mit Herzensfreunden – man hat viel gelacht, geweint, ist um einiges klüger, beschwingt und sich wieder mal bewusst, warum das Spielerische im Leben so wichtig ist.

**Urheber Madani, Proschat (Autor / Autorin); ISBN-13 978-3-222-15135-4  
Molden Verlag in Verlagsgruppe Styria GmbH & Co. KG; Preis: € 25,90**

**SEI GLÜCKLICH, ÄLTER WIRST DU  
SOWIESO**

Dein Ratgeber um das Älterwerden achtsam, inspiriert und voller Lebensfreude zu gestalten. Viele von uns begegnen dem Älterwerden mit Sorgen, alten Bildern oder gesellschaftlichen Klischees. Doch Altern ist ein Prozess voller Möglichkeiten. Diane Hielscher nimmt uns mit auf eine erkenntnisreiche Reise durch die Psychologie des Alterns und zeigt, wie wir negative Glaubenssätze durch Glück, Sinn und Achtsamkeit ersetzen können.

**Urheber Hielscher, Diane (Autor / Autorin) / Hoshino, Keiko (Illustriert von) ISBN-13 978-3-95728-927-8  
Knesebeck; Preis: € 22,90**

**Alle Bücher empfohlen und erhältlich in der Buchhandlung**

Schmiedgasse 6, 8430 Leibnitz | draxlers@buechertheke.at  
Tel. +43/(0)3452 84120 oder +43/(0)664 4242789 | Mo.-Fr.: 9 bis 18 Uhr; Sa.: 9 bis 14 Uhr



## SUCHEN &amp; FINDEN

**SUCHE HAUS ZU  
KAUFEN**

*Einfamilienhaus od. Reihenhaus in gutem Zustand in Graz privat zu kaufen gesucht. Tausch mit schöner ET-Wohnung wäre möglich.*

**Tel.0680/3302188,  
perti58@hotmail.com**

*Schicken Sie uns Ihr Kleininserat an  
**office@zeitung-zeitlos.at***

*Für Mitglieder ist die Einschaltung gratis.*

## Redaktionsschluss

### 22. Mai 2026 um 10 Uhr

## IMPRESSUM

**MEDIENINHABER:**

Steirischer Seniorenbund, Karmeliterplatz 5, 8010 Graz  
T: 0316/82 21 30  
E-Mail: [office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at)  
[www.steirischer-seniorenbund.at](http://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](mailto:office@zeitung-zeitlos.at)

**REDAKTION:**

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

**ANZEIGENLEITUNG:**

LGF Friedrich Roll  
E-Mail: [friedrich.roll@steirischer-seniorenbund.at](mailto:friedrich.roll@steirischer-seniorenbund.at)

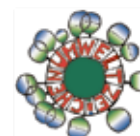
**GESTALTUNG:**

Christoph Artner

Fotos ohne Hinweis stammen aus unserem Archiv.



**EU Ecolabel :  
AT/053/057**



**PRINTED IN  
AUSTRIA**

Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling

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

**PERSÖNLICHKEIT AUS VERGANGENEN ZEITEN**

Ich wurde im 15. Jahrhundert in Mitteleuropa geboren und erlangte große Bekanntheit durch eine Erfindung, die die Welt nachhaltig veränderte. Mein Werk ermöglichte es erstmals, Wissen in größerem Umfang zu verbreiten und für viele Menschen zugänglich zu machen. Vor meiner Zeit mussten Bücher mühsam von Hand geschrieben werden. Dank meiner Idee konnten Texte nun schneller vervielfältigt werden. Meine Erfindung trug wesentlich dazu bei, dass Bildung, Wissenschaft und neue Gedanken sich rasch verbreiten konnten. Auch die Reformation wäre ohne mich kaum denkbar gewesen. Mein Name ist heute eng mit dem Beginn des modernen Buchdrucks verbunden. Ich arbeitete viele Jahre an meiner Technik und musste dabei einige Rückschläge verkraften.

Wikipedia



Theodora „Thea“ Rasche  
1899 bis 1971

**PREISRÄTSEL**

Diesmal fragen wir als Lösungswort nach einem ähnlichen Begriff, der für Neuregelung der Pflege oder Verbesserung der Pflege 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 22. Mai 2026** (10 Uhr bzw. Eingangsdatum). Die Gewinner werden in unserer nächsten Ausgabe veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**RÄTSELPREIS**

„FITNESS“ + „THEA RASCHE“ waren die Lösungen vom letzten Mal. Unter Aufsicht unserer Rechtsanwaltskanzlei Dr. Gert Ragossnig & Partner wurden unter den Einsendungen für das Kreuzworträtsel und das Portraiträtsel folgende Gewinner gezogen:

- 1. Preis**, ein Warengutschein im Wert von 100 Euro gewinnt  
Frau Bibiane Bauer, 8344 Bad Gleichenberg
- 2. Preis**, ein Warengutschein im Wert von 50 Euro geht an  
Herrn Alois Unterweger, 8763 Pölstal
- 3. Preis**, ein Jahr Gratismitgliedschaft beim Steirischen Seniorenbund gewinnt  
Frau Marianne Waldbauer, 8151 Hitzendorf

Die Gewinner werden schriftlich verständigt.

**Auflösung von letzter Ausgabe**

■	P	■	J	S	■	K	■	B	■	A	■	■								
■	O	R	N	A	T	■	E	I	N	M	A	C	H	E	N	■				
■	S	O	N	N	E	■	R	O	I	■	R	A	N	C	H	■				
■	T	M	■	A	L	E	A	■	D	F	■	■	K	L	■					
■	P	I	U	S	■	L	■	B	■	L	■	U	N	I	S	■				
■	L	L	■	G	■	L	A	G	E	■	D	E	■	T	A	■				
■	B	L	U	M	E	■	O	U	I	■	B	A	C	K	E	N	■			
■	L	E	S	E	R	■	I	N	■	P	■	R	■	K	A	I	N	■		
■	■	■	■	D	U	■	G	A	S	■	L	A	T	E	R	N	E	■		
■	A	S	I	E	N	■	I	■	E	B	E	R	T	■	C	■	■	■		
■	M	■	C	S	■	A	X	■	N	A	■	E	■	E	Y	■	■	■		
■	D	I	G	I	T	■	A	L	■	P	E	N	S	I	O	N	■	■		
■	■	■	■	U	■	■	K	O	■	J	E	■	T	■	T	■	L	E	S	■
■	L	A	E	R	C	H	E	■	T	■	E	M	I	R	E	■	■	■	■	■
■	P	■	N	E	U	■	■	■	■	F	R	E	K	I	■	■	■	■	■	■
■	A	T	Z	■	B	■	E	■	I	N	I	G	K	E	I	T	■	■	■	■
■	C	H	A	G	A	L	L	■	U	■	U	■	■	S	■	■	■	■	■	■
■	H	E	■	O	N	■	L	E	G	E	N	■	U	C	A	■	■	■	■	■
■	B	E	R	E	I	C	H	E	R	U	N	G	■	K	H	M	■	■	■	■
■	F	I	T	N	E	S	S	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Edelmut	zähes Erdölprodukt	österr. Schauspieler (Hans)			Glasbarsch	österr. Autor † 1966 (von ...)	Persönlichkeitszerfall (psych.)	finn. Industriestadt	Abk.: Akkusativ		antworten	unverfeinert
krummes Gliedmaß	10				ein Frachtschiff							
ein Glücksspiel					US-Filmstar † (Doris)			Wortteil: Milli-onstel			7	
griechischer Göttervater		österr. Autorin Mira ...				Südtir. Volkspartei (Abk.)			liberal	Abk.: Wiederholung		
			Haltevorrichtung		Nahrung	zuvor		Hülle für Brillen				ungleichmäßig
Fluss durch Grenoble		Bildhauerarbeit		Gletscher				statt dessen		Ort in Sankt Gallen		
				Hollywood-Regisseur			nicht häufig, rar				3	
					Wappentier		Backzutaten		Moralbegriff			
erstes Buch Moses	musikalisch: mehr	Abk.: Landtag		Unternehmenslust								
jüdische Schläfenlocken				frühere türk. Titel		Wunschbild						kraftvoll, beherzt
kleine Reise	künstl. Wasserreservoirs		unbek. Flugobjekt		Stadt an der Drau			überall	englisch: Auge			
					richtig vermuten					11		gereizt
ohne zu jammern	Ausdehnungsbegriff	Farbton zwischen schwarz und weiß	großer Flüssigkeitsbehälter			Informationsammlung	Abk.: Niederlande	alter dt. Name Zagrebs	Inhaltslosigkeit			4
Ausstrahlung			europ. Fußballbund (Abk.)	Geschäfte (engl.)					Initialen Spielbergs	int. Kfz-Z. Griechenland		
europ. Weltromorg. (Abk.)			deutsche Vorsilbe	angriffslustig							5	
gegenwärtige Epoche							Abk.: Leichtstahl	Abk.: siehe unten		röm. Zahlzeichen: 5005		
Konzentrationsbestreben		Abk.: erwerbsfähig		biegsamer Kunststoff						höchste Spielkarte (engl.)		
										Abk.: Volkshochschule		
												12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

# Aktiv in die neue Saison

**Nach einem Winter, der sich heuer von seiner ganzen Vielfalt zeigte – mit frostigen Temperaturen, reichlich Schnee und zahlreichen Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten wie Skifahren, Langlaufen, Rodeln oder Schneeschuhwandern – hält nun der Frühling Einzug.**



**Johann Ostermann,  
Landessportreferent**

T: +43 664/4684051

johann.ostermann@a1business.at

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und die Natur lädt wieder zu Bewegung im Freien ein.

Die Steiermark bietet dafür ideale Voraussetzungen: Vom Ausseerland bis ins Rebenthal finden sich bestens ausgebaute Rad- und Wanderwege sowie zahlreiche Sportanlagen. Ob Radfahren, Wandern, Nordic Walking, Tennis oder Golf – Bewegung an der frischen Luft stärkt die Gesundheit und sorgt für Wohlbefinden.

## Vorbereitung

Viele haben ihre Fahrräder bereits gewartet, die Wanderschuhe vorbereitet und die passende Ausrüstung überprüft. Auch ein Gesundheitscheck beim Arzt gehört für viele dazu, um sicher und fit in die neue Saison zu starten (auch ich mache es).

Um insbesondere das E-Bike-Fahren noch sicherer zu machen, bietet der Steirische Seniorenbund wie jedes Jahr E-Bike-Schulungen in allen Bezirken an. Damit wird ein wichtiger Beitrag zur Sicherheit und zum unbeschwerten Fahrvergnügen geleistet.

Ein besonderer Fokus liegt zudem auf gemeinsamen Aktivitäten: Sowie in vielen Radfahrgruppen der Ortsgruppen werden auch in der Radfahrgruppe des SB Graz-

der Strecke erkundet werden. Der Appell an alle Seniorinnen und Senioren ist klar: aktiv bleiben, die Freude an Bewegung genießen und die vielfältigen Möglichkeiten der steirischen Natur nutzen.

## Motivation

Tipps für einen gelungenen Start: Beginnen Sie langsam und steigern Sie Ihr Tempo schrittweise. Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit, Sonnenschutz und passende Kleidung. Planen Sie Pausen ein und fahren oder gehen Sie am besten in der Gruppe – das motiviert und erhöht die Sicherheit.

Mit den besten Wünschen für einen erholsamen, aktiven und gesunden Frühling.

## Einladung

MITTWOCH, 03. JUNI 2026

ZIEL:  
Gasthof RÖCK in Misselsdorf

ANKUNFT:  
zwischen 11:00 - 12:00 Uhr

ANMELDUNG:  
Steirischer Seniorenbund  
Mail: [office@steirischer-seniorenbund.at](mailto:office@steirischer-seniorenbund.at)  
Tel. 0316 82 21 30

# RAD STERN FAHRT

## INFOBOX

### E-Bike-Tourenbegleiter-Schulungen 2026:

Werden Sie E-Bike-Tourenbegleiter. Gemeinsame Radausflüge, ob Tages- oder mehrtägige Reisen, werden immer häufiger von Bezirks- und Ortsgruppen organisiert. Damit wächst auch die Verantwortung der Begleiter.

### Termine:

Anger/Weiz, Gasthaus Angererwirt, 16. April von 14:00 bis 18:00 Uhr, 17. April von 09:30 bis 15:30 Uhr

Die Kurskosten für 2 Mitglieder pro Ortsgruppe werden vom Steirischen Seniorenbund übernommen.

### E-Bike-Schulungen 2026:

Da immer mehr Seniorinnen und Senioren E-Bike fahren und dadurch auch die Unfallzahlen steigen, bieten wir spezielle E-Bike-Kurse für unsere Mitglieder an.

### Termine:

07. April bis 26. Juni, (ausgenommen Sonn- und Feiertage)

Die Termine werden auf der Homepage [www.steirischer-seniorenbund.at](http://www.steirischer-seniorenbund.at) veröffentlicht.

Die Schulungen werden gemeinsam mit der Easy Drivers Radfahrerschule durchgeführt. Die anfallenden Kosten für dieser Veranstaltungen werden vom Steirischen Seniorenbund und dem Land Steiermark (Verkehr) übernommen.

**Informationen zu allen Veranstaltungen**  
[www.steirischer-seniorenbund.at](http://www.steirischer-seniorenbund.at)

# Bundes-Skimeisterschaften auf der Grebenzen

**Die Grebenzen bei St. Lambrecht war von 24. bis 26. Februar Austragungsort der, vom Steirischen Seniorenbund veranstalteten, Bundes-Skimeisterschaften des Österreichischen Seniorenbundes.**

Perfekte Pistenbedingungen, Sonnenschein und ein starkes Teilnehmerfeld: Die Grebenzen bei St. Lambrecht waren von 24. bis 26. Februar Austragungsort der Bundes-Skimeisterschaften des Österreichischen Seniorenbundes, organisiert vom Steirischen Seniorenbund. 118 Seniorinnen und Senioren aus fast allen Bundesländern erlebten drei Tage voller Sport, Gemeinschaft und Gastfreundschaft. Für Bezirksobermann Josef Obergantschnig fiel die Bilanz positiv aus: Im Mittel-

punkt standen nicht Zeiten, sondern Begegnung, Freundschaft und das gemeinsame Erlebnis.

Landtagsabgeordneter Bruno Aschenbrenner überbrachte die Glückwünsche des Landes. Unter den Ehrengästen waren der niederösterreichische Seniorenbund-Landesobmann LT-Präsident Karl Wilfing, Bundessportreferent Walter Berger, Wiener Sportreferentin Maria Feichtinger-Kos sowie Bür-

germeister Fritz Sperl und weitere Funktionäre.

Am Programm stand ein Riesentorlauf mit fünf Altersklassen sowie eine Mannschaftswertung, durchgeführt vom Skiclub St. Lambrecht. Der 84-jährige Franz Tritscher erreichte mit Team Ramsau Platz sechs, der Sieg ging an „Rauris“. Mehrere Einzelsiege gingen an Oberösterreich, Steiermark, Tirol, Niederösterreich und Salzburg. Älteste Teilnehmerin

war die 79-jährige Paula Glaser. Ein kulturelles Rahmenprogramm mit Stiftsführung sowie gesellige Abende rundeten die Veranstaltung ab. Die Grüße des verhinderten Landesobmannes Bundesrat Ernest Schwindsackl überbrachte Landesobmann-Stellvertreter Josef Obergantschnig und dankte besonders der Ortsgruppe, der Gemeinde und dem Skiclub für die Organisation.



© Norbert Weiss (2)



Strahlender Sonnenschein, starkes Teilnehmerfeld und unser steirischer Sieger, Franz Tritscher.

Bezahlte Anzeige

## Muskelkraft – Notwendig für Alle oder nur für Sportler?

**Muskelkraft ist kein Privileg für Profisportler, sondern das beste Rezept für körperliche Vitalität bis ins hohe Alter. Ob Stiegensteigen oder Aufstehen: Wer seine Kraft aktiv pflegt, sichert sich die eigene Unabhängigkeit.**

Jeder Mensch hat etwa 650 verschiedene Muskeln, die es ermöglichen, unseren Körper aufrecht zu halten, ohne dies als wirkliche Anstrengung zu empfinden. Durch An- und Entspannen bestimmter Muskeln setzen wir den Körper in Gang und bewegen ihn.

Andere Muskeln halten lebenswichtige Vorgänge wie das Atmen oder die Pumpbewegungen des Herzens aufrecht.

Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir pro Jahr ungefähr ein Prozent unserer Muskelmasse, sofern wir nicht regelmäßig mit Bewegung und Sport

aktiv gegensteuern. Tun wir nichts, haben wir im Alter von 65 Jahren bereits 35 % an Muskelmasse verloren. Damit werden einfache Situationen im Alltag wie „Aufstehen aus dem Bett“ oder „Stiegensteigen“ zur Qual. Wir sollten daher aktiv und bewusst unserer Muskeln regelmäßig kräftigen, damit wir Alltagshandlungen auch in der zweiten Lebenshälfte selbständig und leicht durchführen können.

### BERGSTEIGER KRÄFTIGUNG AN DER WAND

8-12 x  
2-3 Sätze



1

Aufrechter, hüftbreiter Stand mit Armlänge Abstand zur Wand, Hände auf Schulterhöhe an Wand (Fingerspitzen nach oben)



2

Abwechselnd das linke und anschließend das rechte Knie nach vorne zum diagonal liegenden Ellbogen führen



SPORT  
UNION  
STEIERMARK

**HINWEIS:** Der Rücken bleibt während der Übung immer gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

### Trainingspensum

In den Österreichischen Bewegungsempfehlungen steht: An zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegungen mit mittlerer oder höherer Intensität mit 8-12 Wiederholungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden. Nach jeweils einer kurzen Pause von 2-3 Minuten kann diese Serie 2-3-mal wiederholt werden.

**BO Anton Paierl mit den Gewinnpreisen.**



**Weiz** zirkspreisschnapsen 2025

**Die Sieger beim Bezirks-schnapsen 2026 des Regionalbezirkes Feldbach.**



**Feldbach**

## Das „Bezirks-Ass“ im Ärmel

**FELDBACH:** Beim zweiten Bezirks-schnapsen des Regionalbezirkes Feldbach in Leitersdorf beteiligten sich 163 Personen.

Durch eine perfekte Organisation durch Bez.Obm-Stellv. Florian Göllles, Bez-Kassier Manfred Promitzer und Bez-OrgRef. Leo Neuherz gab es einen reibungslosen Ablauf. Als Ehrengäste konnte BO Dr. Othmar Sorger ÖVP-BO LABg. Franz Fartek, E-Obfrau Maria Grobschedl, Ortsvorsteherin Alexandra Flaßer sowie Pfr. GR. Karl Göllles, der zu unserer Freude selbst als „Schnapser“ teilnahm, begrüßen. Ein herzlicher Dank an StGr.Obmann Rudolf Kulovic für die Organisation des Schätzspiels.

Ein ganz besonderer Dank gilt auch allen fleißigen Händen, die für Speis und Trank gesorgt haben. Die Sieger: 1. Josef Fuchs, Kirchberg, 2. Alois Scheucher, Gnas, 3. Josef Reisner, Gnas, 4. Helmut Marbler, Gossendorf.

**WEIZ:** Am 10.10.2025 fand das Bezirkspreisschnapsen Bezirksgruppe Weiz im Gasthaus Ederer in Weizberg statt. 106 Mitglieder aus 16 Ortsgruppen durften wieder zum Schnapsen begrüßt werden. Gespielt wurde in 10 Gruppen zu je 11 Spieler jeder gegen jeden.

Die ersten drei Ränge je Gruppe dürfen sich auf wunderschöne Bauerngeschenkörbe von Familie Breisler & Rockenbauer aus Leska bei Weiz freuen. Ein großes Danke dem Team vom Gh. Ederer am Weizberg.

Für den großen Saal, für den sich die Bezirksleitung recht herzlich bedanken möchte. Sowie auch für die hervorragende Bewirtung. Bezirksomann Anton Paierl freute sich, so eine große Schar an Schnapsern begrüßen zu dürfen. Ein Danke den weiteren Helfern, die so eine Veranstaltung braucht.



**Feldbach**

Die Gewinner der OG Schwarza-Mitterlabl (sitzend). G. Mandl (musste früher weg), F. Wurzer, J. Fruhmann, M. Fröhlich, G. Tonweber.

# Die Kugel rollte

**Spannung, Präzision und Teamgeist vereinten sich im Kegel-Wettkampf bei den Seniorinnen und Senioren in den Bezirken.**

**HARTBERG:** Das Bezirkskegeln fand am 14.11.2025 im Gasthof Pack „Lebinger Au“ statt.

Mannschaftswertung Damen: 1. Platz: Stubenberg am See, 2. Platz: Dechantskirchen 1, 3. Platz: Dechantskirchen 2.

Mannschaftswertung Herren: 1. Platz: Stubenberg am See, 2. Platz: Buch-St. Magdalena 2,

3. Platz: Buch-St. Magdalena 1. Einzelwertung Damen: 1. Platz: Maria Eichtinger, 2. Platz: Monika Kober, 3. Platz: Gertrude Lechner. Einzelwertung Herren: 1. Platz: Erwin Rudolf, 2. Platz: Bruno Hochleitner, 3. Platz: Johann Mogg.

**LEOBEN:** Am 25.10.2025 fand das alljährliche spannende Bezirkskegeln im Gasthaus Unterdechler in Hafning statt. Großartige Sieger waren schon wie im Vorjahr die Ortsgruppe St. Peter Freienstein. Für den Sieg erhielten sie einen Wanderpokal von NAbg. Bürgermeister Andreas Kühberger.



**Hartberg**

**Strahlende Sieger beim Kegeln: Teamgeist und Spaß führten zum Triumph – unvergesslicher Wettkampf voller Jubel!**



**Leoben**

**Die Kegler vom Tunier. Alle freuen sich schon auf den 24.10.2026, wenn es wieder heißt „gut Holz“.**



**Murau**

Gewinner der OG St. Georgen am Kreischberg.



**Murau**

3. Platz Gemischte Mannschaft - OG Schönberg-Lachtal.

# in den Bezirken

**MURAU:** Beim jährlichen Bezirkskegeln am 05.09.2025 im Gasthof Hammerschmied in Ranten konnten großartige Erfolge erzielt werden.

Dreimal ging der erste Platz an die OG St. Georgen am Kreischberg: in der Einzelwertung Damen: Maria Fussi; Einzelwertung Herren: Norbert Moder und Mannschaftswertung Herren, gefolgt von OG Ranten 2 und OG Schönberg - Lachtal.

Die Damenmannschaftswertung gewann die OG St. Blasen, gefolgt von OG Ranten 1 und OG St. Peter.

**WEIZ:** Am 12.03.2026 lud die Bezirksgruppe Weiz zum Bezirkskegeln ins Gasthaus Donner in Fladnitz/Teichalm ein.

Bezirksobmann Anton Paiarl konnte auch heuer wieder 33 Kegelpartys begrüßen. So durften 20 Männergruppen und 13 Damenpartys zu diesem Preiskegeln begrüßt werden. Die Wertung machten wieder Sportreferent Karl Zödl und Schriftführer Franz Neuhöfner sowie Helfer Robert Reiter und Erich Wünschner. Die Bezirksobmannschaften bedankten sich für die großartige Teamarbeit und gratulierten allen erfolgreichen Keglern.



**Hartberg**

Die Gewinner der OG Buch-St. Magdalena.



**Leoben**

Die Gewinner der OG St. Peter-Freienstein.



**Murau**

Die Siegermannschaften bei den Damen und Herren mit den Gratulanten.



**Weiz**

Jeweils 1. Platz Damen- und Herrenmannschaft mit Bezirksobmann Anton Paiarl und Gratulanten.



**Knittelfeld**

Eisschützen der OG Spielberg: Obm. Wolfgang Pichler (M.) freut sich mit seinen Eisstockteams.



**Mürzzuschlag**

Die glücklichen Sieger der OG Spital mit ihren Preisen.

## Kampf um die Daube

**KNITTELFELD:** Die Eisbahnen in Rachau waren Schauplatz spannender Duelle mit steirischen Holzstöcken. Es gab am Ende unter den 18 Teams ein Spielberger Duell um den Tagessieg. Herren: Spielberg 1 (Ernst Liebinger) siegte im Finale gegen Spielberg 2 (Josef Hengster). 3. Platz St. Marein (Josef Herk) vor Kobenz (Franz Holzer), Lobmingtal 1 (Karl Willhuber) und Lobmingtal 2 (Helmut Brunner). Damen: Kobenz siegte mit Monika Putz vor Seckau (Cäcilia

Stary). 3. Lobmingtal (Hilde Brunner) vor St. Marein (Helga Herk) und Spielberg (Maria Kaltenbrunner).

**MÜRZZUSCHLAG:** Das Bezirkseisstockturnier fand am 06.02.2026 am Malburgteich in Stanz statt. 70 Personen sorgten für spannende Wettkämpfe und beste Stimmung. Am Ende setzte sich die Ortsgruppe Spital durch und belegte den ersten Platz. Die Siegerehrung fand im Gasthof Oberer Gesselbauer in der Stanz statt.

## Zum ersten Mal ein 3er-Bewerb

Kegeln, Spanglerschießen und Lasergewehrschießen – das waren die drei Disziplinen im Wettkampf. Erstmals fand dieser Bewerb im Bezirk Weiz statt. Erfreulicherweise konnte Bezirksobmann Anton Paiarl 15 Gruppen aus 10 Ortsgruppen begrüßen. Das Team mit den meisten Punkten durfte sich über wunderschöne Bauern-

geschenkkörbe von Familie Breisler & Rockenbauer aus Leska bei Weiz freuen. Ein besonderer Dank ergeht an das Bezirksteam für die großartige Arbeit und die Vorbereitungen sowie alle Ortsgruppen für die Teilnahme. Ein großer Dank ergeht auch an das Gasthaus Karlwirt für die freundliche Aufnahme und gute Bewirtung.



**Weiz**

Die ersten Gewinner des 3er-Bewerb stehen fest - 1. Rang Gruppe Weiz IV bei der Veranstaltung.

# SPORT ZEITLOS

## Ums Bratl am Eis



Seit mehr als dreißig Jahre treffen sich die Ortsgruppen des Seniorenbundes Haus im Ennstal und Aich-Assach schon zum Bratleischießen. Diesmal fand das Bratleischießen

wieder mit übergroßer Beteiligung von fünfzig sportlichen Schützen am Schwarzenhof im Niederberg in der Gemeinde Haus statt. Die Gastgeber mit Moar Hans Greimeister und Hagl

Hans Kocher mussten beim Bratl einen Schneider verkraften. Gestärkt bzw. motiviert aus dieser Niederlage haben sie beim traditionellen Bierkehr zugeschlagen und gewonnen.

Das tat der Gaudi allerdings keinen Abbruch und die Mannschaft von Aich mit Moar Bgm. Franz Danklmaier und Hagl Martin Gruber nahmen den Verlust des Bierkehres gelassen.



## Kegeln in Sinabelkirchen

Am Freitag, dem 23. Jänner 2026 lud die Obfrau des Seniorenbundes Sinabelkirchen Gundi Pfeifer den Seniorenbund von Bad Loipersdorf ins Restaurant Don Camillo zum gemeinschaftlichen Kegeln ein. Annemarie Lenz als Obfrau des Seniorenbundes von Bad Loipersdorf, eine gute Schar ihres Teams und der Bürgermeister von Bad Loipersdorf Herbert Spirk folgten der Einladung. Zu Mittag wurden alle von unse-

rem Restaurant Don Camillo aufs Beste verwöhnt und dann ging's beim Kegeln zur Sache. Lustig war's, viele Gespräche wurden geführt und wer dann gewann, war dann gar nicht so wichtig. Vielen Dank an Gundi fürs Organisieren und vielen Dank für die gute Gemeinschaft, die bei jedem Zusammenkommen beim Seniorenbund zu erleben ist. Alle freuen sich schon auf das nächste Treffen.

## Yoga in Buch - St. Magdalena

Der Seniorenbund Buch - St. Magdalena hat eine Gruppe von Senioren, welche jeden Mittwoch unter Anleitung eines Yoga-Fachmannes verschiedenste Yoga-Übungen durchführt. Man sagt, dass Yoga kein Alter kennt und das macht sich auch an der Anzahl an Teilnehmern bemerkbar. Immer mehr Senioren aus Buch - St. Magdalena nehmen dieses Angebot des Seniorenbundes gerne an und kommen regel-

mäßig. Yoga hat vielfältige positive Wirkungen auf die Gesundheit und auf das Wohlbefinden. Es fördert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Stabilität und trainiert sanft verschiedene Muskelgruppen. Bestimmte Übungen sorgen zusätzlich für Entspannung und eine bewusste Atmung. Auch die Obfrau Christine Ernst, die im Bild stehend in der Mitte abgebildet ist, ist immer dabei.

