

endlich FREI-ZEIT



Seniorenball 2024
Mi., 17. Jänner, VAZ St. Pölten
Musik: RED DEVILS

Das ist wirklich
„lebenslanges Lernen“:

**Mit 103
Jahren beim
Handy-Kurs**



Nr. 1, Jänner/Februar 2024,
Ausgabe Weinviertel

Bez. Gänserndorf, Hollabrunn, Korneuburg, Mistelbach, Tulln
Österr. Post AG, MZ 02Z032366M, NÖs Senioren, Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten, Nicht Retournieren.



NÖs SENIOREN



FREI-ZEIT-TV

NÖs Senioren – Sonderflugreise nach Lourdes

Wo der Himmel die Erde berührt



Seit mehr als 150 Jahren pilgern Menschen aus aller Welt in den Gnadenort Lourdes, um für Schutz und Segen zu bitten, aber auch um Danke zu sagen.

Eine gute Gelegenheit, zu zwei Sonderterminen und in Direktflügen, den weltbekanntesten Wallfahrtsort zu besuchen und bei Ausflügen an den mächtigen Atlantik mit dem mondänen Badeort Biarritz und in die wunderschönen Pyrenäen zu kommen.

Reisetermine: 25. – 30.04.2024 | 11. – 16.07.2024

- Direktflug ab/bis Wien & Linz (im April)
- Flughafenengebühren
- 6 Tage/5 Übernachtungen in einem Pilgerhotel der guten Mittelklasse
- Vollpension
- Transfers und Besichtigungen in Lourdes laut Programm
- spirituelle Begleitung
- Möglichkeit zur Teilnahme an diversen Messfeierlichkeiten
- Reisewelt-Reisebegleitung uvm.

Pauschalpreis ab € **1.495,-** p.P. im DZ | EZ-Zuschlag: € 175,-
Tagesausflug an den Atlantik mit Biarritz: € 98,- p.P.

Aktivwoche Kreta



Mit der Reisewelt zu einem der schönsten Reiseziele Griechenlands. Das milde Klima bietet zahlreiche Möglichkeiten zur Entspannung, Fitness und kulturellen Ausflügen. Freuen Sie sich auf eine Woche schöner Eindrücke, vielen sportlichen Aktivitäten und vor allem Erholung in geselliger Gemeinschaft!

Reisetermin: 29.9. – 06.10.2024

- Flug ab/bis Wien & Linz, Transfers
- 7 Übernachtungen im Hotel Anissa Beach & Village ****
- All Inclusive
- sportliches Angebot: Tennisplätze, Fitnessstudio, Aerobic, Aqua Aerobic, Nordic Walking, Minigolf, Tischtennis, Boccia, Outdoor- & Indoor Pool

Pauschalpreis ab € **1.399,-** p.P. im DZ | EZ-Zuschlag: € 239,-

Vorankündigung: Vietnam & Kambodscha



**EXKLUSIVE NÖs Senioren Fernreise
14.02. – 27.02.2025**

Flug ab/bis Wien, Inlandsflüge, 4*Hotels, Halbpension (tlw. Vollpension), Rundreise und Besichtigungen laut Programm, Reisewelt Reisebegleitung ab/bis Wien

Richtpreis € **3.750,-** p.P. im DZ

Fragen Sie nach allen Detailprogrammen bei uns im Büro!

Buchung und Information:

Reisewelt GmbH | Birgit Obermayer, MBA
1100 Wien | Wienerbergstraße 7/4. Stock
+43 1/6071070-67444 | b.obermayer@reisewelt.at

Reisewelt GmbH | Martina Weil
2340 Mödling | Enzersdorfer Straße 7
+43 2236 865403 | m.weil@reisewelt.at

reisewelt.at





EDITORIAL

Mehr Vertrauen und keine Einsamkeit im neuen Jahr

Liebe Seniorinnen und Senioren!

2024, ein Jahr des Vertrauens, ein Jahr gegen die Einsamkeit. Mit diesen zwei Themen und Aufgaben starten wir in das neue Jahr. Vertrauen untereinander sollte eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein. Ebenso wie die Bereitschaft, keinen Mitmenschen in Einsamkeit allein zu lassen. Geben Sie mir ein paar Zeilen Zeit, um genauer zu erklären, warum mir diese Themen so wichtig sind.

Auch wenn die Medien viele Dinge maßlos übertreiben, so müssen wir doch erkennen, dass Vertrauen, nicht nur in die Politik, sondern auch in die Gesellschaft und in die Demokratie verloren gegangen ist. Vielleicht sogar auch das zum Nachbarn oder innerhalb der eigenen Familie.

Wir brauchen alle Kraft und Anstrengung, alle Vernunft, die in uns steckt, um wieder mehr Vertrauen in unserem Leben zuzulassen.

Mein zweites Thema, mein Wunsch an das neue Jahr, ist die Einsamkeit, die es eigentlich für keinen von uns geben sollte. Die drohende Vereinsamung der Gesellschaft hängt auch mit verloren gegangenem Vertrauen zusammen. Wer anderen vertraut, wer Hilfe und Nähe zulässt, wird nicht einsam sein.

Warum mir das so wichtig ist: Weil die Wissenschaft erkannt hat, dass es uns krank machen kann. Wenn wir in alles und jeden unser Vertrauen verlieren, wenn wir uns in unser Schneckenhaus zurückziehen und uns von der Welt abschotten, zerstört es das Wichtigste, was unser Zusammenleben bestimmen soll, nein bestimmen muss.

Wir als NÖs Senioren sind DIE Antwort, das Programm gegen Einsamkeit. Aber auch für Vertrauen untereinander. Niemals kann freiwillige Arbeit in einem Verein funktionieren, wenn wir uns in den Gremien und in den Gruppen nicht vertrauen, aufeinander verlassen können. Der Zusammenhalt, die vielen Aktivitäten in unzähligen Organisationsstrukturen machen uns zum Garant für ein Zusammenleben in den Gemeinden.

Ihr Landesobmann
Herbert Nowohradsky



Meine Meinung

Seitdem die Pensionsanpassung mit 9,7% feststeht, häufen sich Berichte über die teuren, bald unleistbaren Pensionistinnen und Pensionisten, die zunehmend das Gefühl bekommen, sich für ihre Pension und ihr „längeres Leben“ rechtfertigen zu müssen.

Dieses Pensionisten-Bashing ist nicht nur unerträglich, sondern trägt massiv zur Verunsicherung der älteren, aber auch der jüngeren Generation bei und ist mehr als entbehrlich.

Jedes Jahr während der Pensionsverhandlungen setze ich mich tatkräftig gegen dieses Schlechtreden unseres Pensionssystem ein, das eines der besten der Welt ist. Dieses Jahr ganz besonders.

Die staatlichen Zuschüsse betragen mit rund 30 Milliarden Euro tatsächlich einen großen Brocken.

Aber rund 25% davon sind keine „echten Pensionskosten“, sondern Sozialleistungen, bzw. dienen der Armutsbekämpfung, wie die Ausgleichszulagen.

Es stört mich, wenn wir „Alten“ nur als Kostenfaktor dargestellt werden, denn wir sind – ganz im Gegenteil – ein wertvoller Wirtschaftsfaktor und unbezahlte, aber unbezahlbare Säule unserer Gesellschaft im ehrenamtlichen und freiwilligen Engagement.

Ingrid Korosec
LAbg., Präsidentin
Österr. Seniorenrat



Walter Hansy
Landesgeschäftsführer

UNTERWEGS IN STADT UND LAND

**MIT VIELEN NEUERUNGEN
IN DAS NEUE JAHR,
MEHR PLATZ FÜR
MEHR INFORMATION**

**GROSSES INTERESSE
AN UNSEREM
SENIORENSPIEL**

**AB MÄRZ: GEMEINDEN
UND TOURISMUS-
REGIONEN STELLEN
SICH VOR**



Mit neuer Gestaltung und, was viel wichtiger ist, mit viel mehr Platz für Berichte und Fotos, starten wir mit unserer Zeitung in das neue Jahr und in eine neue Zukunft.

Wir haben bereits für die letzte Ausgabe im November viel Lob für die neue Gestaltung bekommen. Aber der Mensch ist ein „Gewohnheitstier“, sagt der Volksmund, also wird man sich an Einiges auch erst gewöhnen müssen. Danke für Ihr Verständnis, danke aber auch für Anregungen, die wir gerne im Rahmen der Möglichkeiten berücksichtigen werden.

Eine weitere Neuerung kann ich bereits ankündigen: Wir haben in unserer letzten Ausgabe das Seniorenspiel „Senioren unterwegs, in Stadt und Land“ vorgestellt. Es wurde übrigens ein unerwarteter Renner, wir haben uns bemüht alle Bestellungen so rasch wie möglich zu versenden.

Das Thema „Unterwegs in Stadt und Land“ soll aber eine Fortsetzung finden: Wir wollen in Zukunft Gemeinden und Tourismusregionen die Möglichkeit geben, sich unseren Mitgliedern mit ihren speziellen Angeboten für Seniorinnen und Senioren zu präsentieren. Mit dabei sind unsere Bezirks- und Ortsobleute, die mit ein paar Worten diese Vorstellung unterstreichen werden. So werden wir alle unser Bundesland Niederösterreich, Stadt und Land, besser kennenlernen.

Es wird viele Anregungen für Ausflüge geben, egal ob als Gruppe oder individuell

mit Partnern oder Freunden. Oft verbergen sich in uns unbekanntem Gemeinden wahre Kleinode, die es Wert sind, besucht zu werden. Gemeinden können mit dieser Präsentation ihren touristischen Betrieben eine Bühne für unsere vielen Mitglieder bieten.

Wer, wenn nicht wir, ist gerne unterwegs in Stadt und Land. Unsere Ausflüge sind auch ein wichtiger Beitrag im Kampf gegen die Einsamkeit, sind wichtiger Beitrag für die Pflege einer Gemeinschaft, die das Leben in unseren Gemeinden erst lebenswert macht.

Unser Seniorenspiel



PREIS UND INHALT

**SPIELFLÄCHE: CA. 50 X 50 CM,
AUS WEICHEM KUNSTSTOFF**

**6 SPIELFIGUREN, 1 SANDUHR, 1 WÜRFEL
1 VERSANDROLLE, DIE GLEICHZEIT PRAKTISCHE
AUFBEWAHRUNGSROLLE IST.**

24.- EURO (EXCL. € 5 FÜR VERSAND):

**NÖS SENIOREN, FERSTLERGASSE 4/3,
3100 ST. PÖLTEN,
office@noe-senioren.at**

EHRENAMTLICH IM DAUEREINSATZ

Johann Sommer
Landesgeschäftsführer Stv.



NÖs Senioren ist mit mehr als 66.000 Mitgliedern die größte Seniorenorganisation in unserem Bundesland. Mehr als 4.000 Personen sind im Jahr 2023 unserem Verein beigetreten.

Würden alle Mitglieder gleichzeitig zu einer Versammlung kommen, hätten wir in Österreich kein passendes Fußballstadion. Das Ernst-Happel Stadion in Wien bietet für rund 45.000 Menschen Platz. Das nächstgelegene Stadion ist die Allianz-Arena in München, mit einem Fassungsvermögen von 75.000 Besuchern.

Mit viel Selbstbewusstsein kann ich feststellen: Wir haben in Niederösterreich 5 fünfmal so viele Mitglieder wie die große CSU in Bayern. Diese hat 12.000 Mitglieder bei 13,8 Mio. Einwohnern. Das Match Österreich gegen Deutschland haben wir somit klar gewonnen.

Übrigens: 50 unserer Mitglieder sind bereits über 100 Jahre. Unser ältestes Mitglied ist 109 Jahre und kommt aus dem Bezirk Amstetten. Es gibt keine Altersbeschränkung für eine Mitgliedschaft bei NÖs Senioren. Man ist nie zu jung, um Mitglied zu werden, rund 10.000 unserer Mitglieder stehen noch im Berufsleben.

Reden sie mit Freunden und Bekannte über NÖs Senioren, machen Sie auf uns und die Vorteile einer Mitgliedschaft aufmerksam.

Wussten Sie, dass Senioren jährlich unzählige Millionen Stunden unbezahlter Arbeit im Gegenwert von mehr als 8,6 Milliarden Euro leisten. Zum Vergleich: Das Bildungsbudget der Republik Österreich beträgt etwa 8,9 Milliarden Euro.

30 Prozent der Krankenversicherungsbeiträge kommen von Pensionistinnen und Pensionisten, das sind insgesamt rund 4,1 Milliarden Euro jährlich. Mehr als 40% der Konsumausgaben stammen von Haushalten der Altersgruppe 55 plus. Dies bedeutet, dass jeder dritte Euro im Konsumverhalten von dieser Altersgruppe kommt. Senioren sind daher weder Bittsteller oder ein Kostenfaktor, sondern ein Stabilitätsfaktor. Daher: Ältere Menschen sind keine Last oder Belastung für die Gesellschaft, das Gegenteil ist der Fall. Das Wissen, die Fähigkeiten und die Erfahrungen sind so wichtig für die folgenden Generationen.

Ein großer Dank gilt unseren rund 6.000 ehrenamtlichen Funktionärinnen und Funktionären, die mit unermüdlichem Einsatz erfolgreiche Projekte für unsere Mitglieder in den Ortsgruppen gestalten.

Durch diese zahlreichen Aktivitäten leisten sie einen großen Beitrag gegen die Einsamkeit. Aus diesem aktiven Engagement entsteht Gemeinschaft, unser wertvollstes Gut.

Würden sich alle unsere Mitglieder versammeln, müssten wir nach München in die „Allianz Arena“ von Bayern München „auswandern“. In Österreich ist das größte Stadion in Wien zu klein.

**WIR FINDEN KEINEN PLATZ
IN EINEM STADION IN
ÖSTERREICH**

**50 MITGLIEDER VON UNS
SIND ÜBER 100 JAHRE ALT**

**8,6 MILLIARDEN EURO:
DAS IST DER WERT DER
UNBEZAHLTEN STUNDEN
UND LEISTUNGEN DER
SENIOREN**

**JEDER 3. EURO IM
KONSUMVERHALTEN
KOMMT VON MENSCHEN
ÜBER 55 JAHREN**

**SENIORINNEN UND
SENIOREN FALLEN
NIEMANDEM ZUR LAST,
SIE LEISTEN EINEN
GROSSEN EINSATZ FÜR
DIE ALLGEMEINHEIT
UND DEN STAAT**





**MUSIKWÜNSCHE
WERDEN ERFÜLLT**
(WUNSCHZETTEL LIEGEN AUF)

Der „Probelauf“ beim Tanz in den Sommer war überwältigend. Begeisterung bei den Tänzerinnen und Tänzern über die „neue“ Musikgruppe, die „Red Devils“.

Neu für uns, in der Unterhaltungsszene „alte Hasen“ und vielen Seniorinnen und Senioren bestens bekannt:

Bandleader Josef Storch ist seit 1975 bei der Gruppe „Red Devils“ dabei und kennt alle Wünsche, liest sie von den Augen der Tänzerinnen und Tänzer ab.

Aber er hat auch eine Neuerung für uns im Gepäck (beim Tanz in den Sommer mit Erfolg probiert): Es liegen Zettel mit Wunsch-Musiktitel auf den Tischen, die von den Red Devils im Laufe des Nachmittages erfüllt werden.

Das Foto ist ein Bild des Ball, das einmal...



**RIESEN-
TANZFLÄCHE
CAFE UND DISCO**

Senioren

*VAZ St. Pölten, Mittwoch
17. Jänner, 14 - 20 U*

**„Wir bitten zum Tanz
Musik aus unserer Ju**



Kartenbestellung

PROGRAMM:
Musik • Angemessene Lautstärke
Sitzplätze • Gastronomie

im St. Pöltner Seniorenball:

n-Volkstanzgruppe Langschlag

as VAZ in St. Pölten Schauplatz
Nachmittages, an dem Tanzen
it zu kurz kommen sollen.

Ermäßigter Eintritt für NÖs Senioren Mitglieder: € 22,-

Checkliste zum Abhaken zur Vorbereitung für die Arbeitnehmerveranlagung (ANV)

ANMELDUNG UNBEDINGT NOTWENDIG:

- o online mittels Link auf www.noe-senioren.at
- o oder telefonisch bei NÖs Senioren: 02742/20200-4050 (MO-FR 8:30-13:30 Uhr)

Welche Ausgaben (Steuerabsetzposten) können berücksichtigt werden:

WERBUNGSKOSTEN:

- o Mitgliedsbeitrag NÖs Senioren
- o Gewerkschaftsbeiträge

AUSSERGEWÖHNLICHE BELASTUNGEN:

- o Arzt- und Krankenhaushonorare, Behandlungsbeiträge (abzügl. etwaiger Kostenersätze)
- o Fahrtkosten zum Arzt od. ins Spital (Fahrtenbuch od. KM- Aufstellung)
- o Kosten für Medikamente, Rezeptgebühren
 - ➔ Zusammenstellung/Liste mit Summe (bekommt man in der Apotheke)
- o Krankheitskosten und Heilbehelfe (Zahnersatz, Sehbehelfe, Hörgeräte, Kurkosten, Heilbehandlungen, Psychotherapie, Gehbehelfe, Mieder, Kompressionsstrümpfe, Diätverpflegung, ...) ➔inkl. Verordnung
- o Kosten für häusliche Betreuung (24h Pflege, mobile Pflegedienste, ...)
- o Erforderlicher Badumbau bei Behinderung (Rechnungen und Einzahlungsbelege)
- o Erforderlicher Treppenlift bei Behinderung (Rechnungen und Einzahlungsbelege)
- o Katastrophenschäden (Hochwasser, Sturm, Naturkatastrophen) abzügl. Kostenersätze



Folgende Unterlagen/Belege sind UNBEDINGT zur ANV mitzubringen:

- o Zugangsdaten FinanzOnline (Teilnehmeridentifikation, Benutzeridentifikation, PIN)
- o Bankverbindung (IBAN und BIC)
- o Sämtliche Belege über die Steuerabsetzposten nach Jahren sortiert u. aufgelistet

Folgende Unterlagen sind falls vorhanden bzw. im Anlassfall mitzubringen:

- o Behindertenausweis und ggf. Parkausweis mit dazugehörigem Bescheid
- o Pflegegeldbescheid
- o Bei Todesfällen: Einantwortungsurkunde, Belege über Begräbniskosten und Grabstätte



Bitte beachten Sie, dass wir die Arbeitnehmerveranlagung nur mit vollständig mitgeführten Unterlagen und Belegen erledigen können, und dass **keine Einkommenssteuererklärungen durchgeführt werden können.**

Arbeitnehmerveranlagung

START INS REKORD JAHR 2024?



Die Arbeitnehmerveranlagung startet in ihr 15. Jahr. Es ist die erfolgreichste Steuer-Rückhol-Aktion Österreichs.

TERMINE STEHEN BEREITS FEST, ANMELDUNGEN AB SOFORT MÖGLICH:

| | | | |
|---------------|-----------------|---------------|--------------------------|
| DI 19.03.2024 | Neunkirchen | MI 22.05.2024 | Hollabrunn |
| MI 20.03.2024 | Neunkirchen | DI 28.05.2024 | Baden |
| MO 25.03.2024 | St. Pölten | DI 04.06.2024 | Mistelbach |
| DI 26.03.2024 | St. Pölten | DI 11.06.2024 | Horn |
| MI 03.04.2024 | Bruck/Leitha | MI 12.06.2024 | Krems |
| DI 09.04.2024 | Amstetten | DI 18.06.2024 | Zwettl |
| MI 10.04.2024 | Amstetten | MI 19.06.2024 | Scheibbs |
| DI 16.04.2024 | Waidhofen/Ybbs | DI 25.06.2024 | Korneuburg/ Stockerau |
| MI 17.04.2024 | Haag | MI 26.06.2024 | Lilienfeld |
| DI 23.04.2024 | Melk | DI 09.07.2024 | Gmünd |
| MO 29.04.2024 | Gänserndorf | MI 10.07.2024 | Waidhofen/ Thaya |
| DI 07.05.2024 | Wiener Neustadt | DI 16.07.2024 | Klosterneuburg |
| MO 13.05.2024 | Mödling | | |
| DI 14.05.2024 | Tulln | | |

Wie jedes Jahr informieren sich die Beraterinnen und Berater der Aktion über die Neuerungen im Steuerrecht. Senioren helfen Senioren, das erfolgreichste Projekt dieser Art in Österreich.



HR
NS
DET

WA
DA

EINSAMKHEIT

ngeweile, dass kann an
nem traurigen Herbst-
er eiskalten Wintertag
non passieren. Die
zenen vier Wände sind
eng. Es ist niemand da,
t dem man sich unter-
iten kann. Das Telefon
ft, hat aber auch seine
enze. Langeweile ist
nimm, ärgerlich. Aber es ist noch nicht
nsamkeit. Jene Einsamkeit, die uns
ank machen kann.

ndersträtin Christiane Teschl Hofmeister
tte während der Pandemie gemein-
m mit dem Soziologen und Altersfor-
ner Prof. Franz Kolland eine Studie
stellt.

ine Diagnose: „Die Isolation belastet
e, alleinstehende Menschen beson-
rs, weil ihnen nicht mehr sehr viel
it bleibt, sie brauchen Kontakte.“ Für
lland sind Seniorenorganisationen

Seniorenorganisation. Jetzt, nicht erst
wenn sie zu alt, vielleicht 70 oder älter
sind? Dann ist es zu spät. Worauf wollen
sie warten? Die Ruhe genießen und
etwas Zeit für sich haben – das ist ein
oft gehegter Wunsch in unserer Hoch-
leistungsgesellschaft und schnelllebigen
Welt. Wer allerdings zu lange für sich
bleibt, kann seiner Gesundheit schaden.
Einsamkeit ist ein sozialer Schmerz, bei
dem Betroffene ihr Leben als unzurei-
chend empfinden. Dabei ist es egal, ob
ein Mensch wenige oder viele Freun-
de und Bekannte hat. Eine Person mit

Jetzt packt Landesobmann Herbert No-
wohradsky seine Zukunftspläne aus: „Auf
den eingangs erwähnten Erkenntnissen
bauen wir für das Jahr 2024 eine wichti-
ge Forderung auf. In Gemeinden, wo es
keine Gaststätte oder kein Kaffeehaus für
regelmäßige Treffen von Senioren gibt,
laden wir die Gemeinden ein, in öffent-
lichen Räumen, im Gemeindeamt, in
Schulgebäuden ein bis zwei Mal im Mo-
nat die Möglichkeit für Zusammentreffen
zu schaffen. Wir brauchen nicht viel.

Einige Gemeinden haben schon Gemein-
schaftsräume Häuser der *Begegnung*

Publikum, ein paar Stunden
im Monat in geeigneten Räu-
men, und wir sind zufriede-
n, weil sich ältere Menschen zueinander
Gesprächen, zum Gedanke-
austausch treffen können. Für
Beratung, Betreuung und U-
terhaltung sorgen wir seit
NÖs Senioren, das beweise
tagtäglich tausende Funkti-
onär:innen, die rund um die Uhr unter-
wegs sind, und unsere Mitgliederzeitung
die Bindeglied zu unseren über 66.300
Mitgliedern ist.“

„Wir haben nicht umsonst gerne den
Satz eines Mitgliedes in unsere Werbung
aufgenommen: Wenn nicht jetzt, wann
dann. Mit NÖs Senioren fängt ein neuer
Lebensabschnitt an!“, bringt es Landes-
obmann Präs. a. D. Herbert Nowohradsky
auf den Punkt. „Es ist kein „letzter“, son-
dern ein „neuer“ Lebensabschnitt. Voll-
Aktivitäten und neuer Menschen, die

Die neue Rauche

Phasen hinweg einsam fühlt, sollte sich der gesundheitlichen Folgen bewusst sein und versuchen, der Einsamkeit zu entkommen. Sich zu Hause abzukapseln, ist das Schlechteste, was eine Person tun kann.

Vor die Tür gehen, einen aktiven Alltag führen und andere Menschen treffen, lassen die Tristesse oft von selbst vergehen. Ein aktives Leben, Bewegung und soziale Kontakte sind gesundheitsfördernd, steigern das Wohlbefinden, stärken unseren Körper und Geist und beugen Krankheiten somit vor.

WIE ANFANGEN?

Am einfachsten ist es, sich bei Familie und bestehenden Freunden zu melden oder alte Bekanntschaften zu reaktivieren. Selbstverständlich sind auch unsere über 530 Gruppen von NÖs Sneakers in den Orten und Gemeinden bereit, Suchende in ihrer Mitte aufzunehmen.

inhang zwischen inner schlechteren Menschen leiden r unter chronischen den, Gebrechlichkeit, laganfällen oder rdem haben sie oft an. Zu diesem Ergebninnen und PsycholoWilhelms-Universität studie wurde in der den“ veröffentlicht.

keit gefährdet sind rin Mitja Back Men: abiler und stressre: positive Einstellung anschen haben und kte pflegen, die ihr aben, und die in orderungen etwas n. „Viele Menschen bust gegen Ein- d in der Lage, ihre if andere Art und ont sie. Noreena möglichen handfes durch das Alleinsein ze Experten hätten

Die Pandemie hat uns gezeigt, dass nicht nur der Körper, sondern auch der Geist unter dem Alleinesein leiden kann, so sehr, dass sich die Leiden auf den Körper übertragen.

SICH EINSAM FÜHLEN IN DER HEUTIGEN ZEIT

Seit Jahrtausenden als soziale Wesen geprägt, sind wir auf andere angewiesen. Auch wenn wir in unserem modernen Umfeld jederzeit alles zum Überleben vorfinden. Die Gruppe war früher ein Garant für Sicherheit. Wer in der Wildnis auf sich selbst gestellt war, kam zu meist nicht durch. Und auch heute noch gerät unser Gehirn in einen regelrechten Alarmzustand, wenn wir zu lange einsam sind.

Das Gefühl von Einsamkeit kann ganz unterschiedliche Ausprägungen und Ursachen haben. Jeder von uns kennt beispielsweise Momente der Tristesse und Langeweile zu Hause, wenn Familie, Freunde oder Bekannte anderweitig beschäftigt sind. Einsamkeit von kurzer Dauer ist nicht weiter tragisch. Problematisch wird es allerdings, wenn sich

SO SEHR SCHADET SIE UNS

isolieren und keine sozialen Kontakte mehr aktiv pflegen. Jedoch schon Menschen in den Mittdreißigern können vereinsamen oder sogar an chronischer Einsamkeit „erkranken“ – also Vorsicht!

DIE AUSWIRKUNG VON EINSAMKEIT AUF DEN KÖRPER

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben sich mit dem Thema Einsamkeit auseinandergesetzt – mit einem eindeutigen Ergebnis: Einsamkeit kann krank machen! Das Gefühl der sozialen Isolation wirkt sich tatsächlich negativ auf unsere Gesundheit

Einen Tag vor Jahreswechsel 22/23 wurde Johann Scherner vom Hilfswerk Niederösterreich in Betreuung genommen – Vier Monate später war

die Betreuung beendet – wegen „überdurchschnittlich gutem Erfolg“. Geschafft hat er das mit eisernem Willen, viel Disziplin und einem fürsorgenden Netzwerk aus Familie und Hilfswerk.

Und das war sie: „Das Hilfswerk hat alles bestens organisiert, ist gleich am ersten Tag zu uns gekommen und hat uns die nächsten Monate so sehr geholfen“, erzählt Ingrid Scherner. „Die Damen haben uns so viel beigebracht, auch wie wir manche Dinge selber ohne Hilfe schaffen. Wir sind wirklich sehr dankbar.“ Die erste Zeit war auch nicht einfach: Nach dem langen Spitalsaufenthalt war Herr Scherner so schwach, dass er nicht mal aufstehen konnte. Vom Bett in den Rollstuhl zu kommen war schon eine Herausforderung. „Ich hab’ gesehen, wie hilflos man werden kann“, erinnert er sich. „Aber ich wollte unbedingt den Rollstuhl alleine fahren können, und ihn dann bald auch loswerden.“

Und Umgebung kennt er“: Viele Jahre war Landarmerie, dazu rde, in den örtlichen 2021 war er Obmann enioren. Kurz nach Jahren erlitt er einen r sich zum Glück wie-

schenkte Jahre“. Jahre, ei Kindern, vier Enkel! zehr gut genutzt hat.

n sich Wasser im Gewe- amenten bekam Johann . November letzten as: Aus heiterem Him- erzen in der Brust, um 5

er sich Ende April verabschieden – wegen „überdurchschnittlich gutem Erfolg“. 15 Tabletten pro Tag einnehmen, zweimal täglich Vitalwerte messen und beim Essen aufpassen: das muss er noch immer. Aber ansonsten ist Johann fit, kann wieder ein bisschen im Haus „herumwerkeln“ und seinen geliebten Garten genießen.

Dass es so rapide bergauf gegangen ist hat er – neben familiärer und professioneller Unterstützung – seinem starken Willen und seiner Disziplin zu verdanken. Immer wieder hat er trainiert und versucht, ein bisschen mehr als den Tag davor zu schaffen. „Aufgegeben hab’ ich nie, denn aufgeben tut man einen Brief!“, so Johanns Motto. „Wenn ich Erfolg haben will, dann muss ich was dafür

tun. Und ich wusste: Je mehr ich selber mache, desto es mir auch wieder gut. einfach seinen inneren S überwinden!“

Und das hat er geschafft:

Nach 14 Tagen konnte er den Rollstuhl gegen den Rollator tauschen, dann gegen den Gehstock, und heute ist er wieder völlig mo-



HILFSWERK

Wir sind für Sie da, wenn Sie ...

- Unterstützung zuhause brauchen – **Mobile Pflege und Betreuung**
- sich daheim und unterwegs sicher fühlen wollen – **Notruftelefon**
- im fortgeschrittenen Alter selbstständig daheim leben möchten – **Me**





Dr. Thomas Schwingenschlögl aus Wr. Neudorf ist Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie.

Muskelschwund

Altersbedingter Muskelabbau ist ein ganz natürlicher Prozess und erst einmal kein Grund zur Sorge. Gesunde Ernährung sowie gezieltes Kraft- und Ausdauertraining können dem Muskelabbau im Alter entgegenwirken.

Ab dem 40. Lebensjahr nimmt bei uns die Knochendichte ab. Dies kann zur Osteoporose führen. Und circa ab dem 50. Lebensjahr beginnen auch die Muskelmasse und damit die Muskelkraft abzunehmen. Dies ist ein ganz normaler physiologischer Alterungsprozess, Sarkopenie genannt, der bei den einzelnen Menschen unterschiedlich schnell vorangeht. Dabei geht pro Jahr ab 50 ungefähr 0,8% der Muskelmasse verloren, zwischen 60 und 70 bereits 1,5% und danach bis 3% jährlich. Dieser Muskelschwund führt auch zu einem Kraftverlust, zu allgemeiner Unsicherheit mit Störungen des Gleichgewichts und damit zu häufigen Stürzen mit diversen Knochenbrüchen.

MUSKELSCHWUND FÜHRT ZU KRAFTVERLUST, ALLGEMEINER UNSICHERHEIT MIT STÖRUNGEN DES GLEICHGEWICHTS

Der Begriff Sarkopenie stammt aus dem Griechischen: „sarx“ steht für Fleisch und „penia“ für Mangel.

Da die Gruppe älterer Menschen mit Sarkopenie immer größer wird, hat dies auch für unser Gesundheitssystem enorme Auswirkungen. Man vermutet, dass bei über 80 Jährigen

bis zu 50% von Sarkopenie betroffen sind. Männer übrigens gleich häufig wie Frauen.

Die Ursache für den Muskelschwund liegt in einer Verringerung der muskelaufbauenden Prozesse sowie in einer Fehlfunktion zellulärer Prozesse für die Muskelfasern. So nimmt auch die Zahl und Größe der Muskelfasern ab. Ebenso führen eine gewisse Mangelernährung mit vor allem zu wenig Proteinen und generell weniger Bewegung im Alter zum Muskelschwund.

Für die Diagnose der Erkrankung werden verschiedene Meßmethoden der Körperzusammensetzung herangezogen wie z.B. Computer- oder Magnetresonanztomographien, die bioelektrische Impedanzanalyse oder Dual-Röntgen-Absorptiometrie.



Behandlung von Sarkopenie

Menschen mit Sarkopenie haben eine geringe körperliche Leistungsfähigkeit, eine höhere Neigung zu Stürzen – und damit zu Knochenbrüchen. Zudem verschlechtert sich die Lebensqualität und es droht der Verlust der Selbstständigkeit.

Zur Behandlung und Vorbeugung der Sarkopenie ist gezieltes Krafttraining die am besten geeignete Maßnahme. Damit kann in jedem Alter gezielt Muskelmasse aufgebaut werden.

Kombinieren sollte man Krafttraining mit einer eiweißreichen Ernährung oder der Verwendung von Eiweißpräparaten.

Die Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin sind dabei besonders wichtig. Das Verhältnis dieser Aminosäuren in solchen Eiweißpräparaten muss daher genau abgestimmt sein.

In manchen dramatischen Fällen von Sarkopenie werden kurzfristig auch Steroide gegen den Muskelschwund eingesetzt.

Herzliche Einladung

12. + 13. Januar

HAUS MESSE

von 9 - 17 Uhr

Für Verpflegung ist gesorgt!



Neues Jahr, neues Bad!

Ihr altes Bad hat die besten Jahre hinter sich? Sammeln Sie Inspirationen für Ihre Badrenovierung und informieren Sie sich bei den Hausmessetagen von Viterma über Ihr neues Wohlfühlbad! Wir freuen uns auf Sie!

Fachbetriebe mit Schauraum:

3741 Pulkau: Hauptplatz 1
 2340 Mödling: Hauptstraße 46
 3100 St. Pölten: Mariazellerstraße 6g
 2512 Traiskirchen: Oberwaltersdorferstraße 202
 2201 Gerasdorf: Brünner Straße 241-243 /W12
 3340 Waidhofen/Ybbs: St. Leonharder Straße 150
 2700 Wr. Neustadt: Neunkirchner Straße 19
 3002 Purkersdorf: Linzerstraße 45/8

Oder jetzt kostenlosen Termin vereinbaren!
 Tel. 0800 20 22 19 | www.viterma.com/hausmesse



Selbst

BESTIMMEN

DIE PATIENTEN VERFÜGUNG

Eine Patientenverfügung ist eine Willenserklärung, mit der eine Person eine oder mehrere medizinische Behandlung(en) ablehnt. Solch eine Willenserklärung können Personen abgeben, die an einer Krankheit erkrankt sind oder auch noch nicht erkrankt sind. Mit einer Patientenverfügung können nur bestimmte (konkret genannte) medizinische Behandlungen abgelehnt werden.

ZEITPUNKT UND WIRKSAMKEIT EINER PATIENTENVERFÜGUNG

Eine Patientenverfügung wird wirksam, wenn eine Person nicht mehr entscheidungsfähig ist. Solange eine Person jedoch selbstständig entscheiden kann, gelten ihre aktuellen Willensäußerungen. Vorüberlegungen bei der Erstellung einer Patientenverfügung:



Martin Kräftner, DGKP
NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft,
Haus 13, Landhausplatz 1,
3109 St. Pölten

DIE ERRICHTUNG EINER PATIENTENVERFÜGUNG HAT WEITREICHENDE KONSEQUENZEN

Dementsprechend sollte diese Entscheidung nur nach reiflicher Überlegung und intensiver Auseinandersetzung mit dem Thema getroffen werden.

- ? Was ist Ihnen wichtig?
- ? Wofür wollen Sie vorsorgen?
- ? Welche Ängste und Hoffnungen gibt es?

Überlegen Sie sich insbesondere auch, welche Gründe für und/oder gegen eine bestimmte medizinische Maßnahme sprechen.

- ? Warum möchte ich eine Patientenverfügung errichten?
- ? Aus welchen Beweggründen möchte ich vorsorgen?
- ? Was ist mir wichtig, damit ich gesundheitlichen Situationen, in denen ich mich nicht mitteilen kann, beruhigter entgegenblicken kann?
- ? Was bedeutet (meine) Krankheit für mich?
- ? Leide ich an einer schwerwiegenden Erkrankung und kann ich deren Verlauf abschätzen?
- ? Was bedeuten starke Schmerzen für mich?

? Was bedeutet es für mich, lange leiden zu müssen?

? Was bedeutet für mich Sterben?

? Was bedeuten für mich lebensverlängernde medizinische Maßnahmen, die meine Lebensqualität nicht mehr verbessern?

? Was ist meine religiöse Einstellung?

? Was sollen meine Ärztinnen und Ärzte bei ihren medizinischen Entscheidungen über meine Behandlung wissen und bedenken?

KOSTENLOSE UNTERLAGEN

Auf www.patientenanwalt.com können Sie kostenlos beim Link: Ihre Rechte/Patientenverfügung alle Unterlagen (Ratgeber, Formular, Hinweiskarte, Online - Formular ...) zur Erstellung einer Patientenverfügung downloaden oder die Unterlagen zur Patientenverfügung in ausgedruckter Form bei der NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft unter der

TEL. NR. 02742 / 9005 / 15575

bestellen. Sie werden Ihnen dann kostenlos zugesendet.

(Die Anwaltschaft bittet um Verständnis, dass gedruckten Unterlagen zur Patientenverfügung nur an Personen mit Wohnsitz in Niederösterreich versendet werden).

Vertrauens- fragen

Erwin Pröll: „Sage,
was du denkst, und
tue, was du sagst“

Als wortreiches Plädoyer für das Vertrauen einer Gesellschaft hat Erwin Pröll das Buch „Vertrauensfragen“ im Vermes-Verlag herausgegeben. Auf 144 Seiten ergründen 17 namhafte Autorinnen und Autoren Vertrauensbrüche, Zweifel und Misstrauen und regen an, Zuversicht und Zutrauen neu zu entdecken.



Das Vertrauen vieler Menschen in staatliche Institutionen, gesellschaftliche Strukturen und das demokratische System ist in den letzten Jahren massiv erschüttert worden. Gleichzeitig ist Vertrauen unentbehrlich für das Zusammenleben, für menschliches Miteinander und für jede einzelne und jeden einzelnen selbst. Vor diesem Hintergrund stellt Erwin Pröll, Aufsichtsratsvorsitzender der Kultur.Region.Niederösterreich und langjähriger Landeshauptmann von Niederösterreich (1992 bis 2017), die „Vertrauensfragen“. Für sein gleichnamiges, im Vermes-Verlag erschienenes Buch hat er 17 Autorinnen und Autoren um ihre lesenswerten Ansichten und Aussichten gebeten.

Erwin Pröll betonte bei der Präsentation: „Die Motivation für dieses Buch ist ein Gefühl, das uns in der Kultur.Region.Niederösterreich seit längerem bewegt. Ein Gefühl, dass Misstrauen überhandnimmt und wieder mehr Vertrauen gefragt ist. Wenn es nicht gelingt, diese Bewegung in eine gute Zukunft zu lenken, kann das auch in den Gräben der Gesellschaft führen. Wir wollen mit diesem Buch Bewusstsein

schaffen für das, was sich tut in unserer Gesellschaft. Wir wollen Vertrauen Zerstörendes bewusst machen, aber auch gleichzeitig Vertrauen Gewinnendes. Wenn das gelingt, können wir vielleicht einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass dieses Misstrauen, das immer mehr und mehr spürbar ist, doch wieder zu mehr Vertrauen umgewandelt werden kann. Dann hätten wir damit sehr viel erreicht.“

Die Pandemie habe viel Enttäuschung gebracht, so Pröll weiter: „Enttäuschung ist der größte Nährboden für Vertrauensverlust. Ich habe kein Patentrezept, wie man das wieder so rasch als möglich gut macht. Eines ist aber klar: Wir müssen alle wieder zu bewährten Tugenden zurückkehren. Eine Gesellschaft, in welcher der Einzelne meint, alle Rechte zu haben, aber keine Pflichten, hat auf Dauer keine Chance. Eine Gesellschaft wird getragen sowohl von Rechten als auch von Pflichten. Und: Wir müssen alle wieder näher zusammenrücken.“

144 Seiten, € 19,95
ISBN 978-3-903300-90-3
Vermes-Verlag 2023

Ist sie authentisch und vertrauenswürdig, kann man auch gegen Umfragen eine mutige, zukunftsorientierte Politik machen.

GERHARD VOGL
ehem. ZIB-Moderator,
Journalist

Vertrauen in der Gesellschaft kann nur gelingen, wenn wir fähig werden, uns selbst mit allem, was in uns ist, anzunehmen.

ANSELM GRÜN
Benediktiner

Pilotprojekte

„Seniorenwohnen“



ident
lierte
meder
tstag.
Fuchs

nt

3
id-
iz Ro-
set-
nante
saal
lich-
it,
'auch
parla-

in
Carl
Jrge-
Land-
ltet,
t dem
...

In der vergangenen Regierungssitzung hat die Nieder-
österreichische Landesregierung auf Initiative von Sozi-
al-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister die Förderung
von insgesamt fünf NÖ Pilotprojekten „Seniorenwohnen“
beschlossen. Mit den geplanten Projekten werden die be-
reits existierenden Strukturen betreuer und barrierefrei-
er Wohnformen sowie deren bestehende Fördermöglich-
keiten genutzt und mit unterstützenden Betreuungs- und
Pflegekonzepten ergänzt. Dadurch soll künftig die Mög-
lichkeit der eigenständigen Versorgung und niederschwel-
ligen Betreuung im Bundesland gestärkt und ausgeweitet
werden, um so auch Personen mit höheren Pflegestufen
so lange wie möglich eine selbständige Versorgung mit
der notwendigen Unterstützung zu bieten.

Damit geht Niederösterreich
einen neuen, innovativen Weg
in der Pflege- und Betreuungs-
versorgung im Bun-

NEUE WEGE IN DER PFLEGE

desland und schafft
eine Zwischen-
stufe zwischen
mobiler Pflege

und Betreuung und stationärer Ver-
sorgung im Pflegeheim: „Wir wissen
aus zahlreichen, wissenschaftlichen
Erhebungen auf Bundes- und
Landesebene, dass die Betreu-
ung und Pflege alter und kranker
Menschen aufgrund der demo-
graphischen Entwicklung eine
der zentralen Herausforderun-
gen in den nächsten Jahren und
Jahrzehnten sein wird. Alleine
in Niederösterreich werden bis
zum Jahr 2030 9.500 zusätzliche
Pflegekräfte und damit in den

Bevölkerung das Bedürfnis hat, in
den eigenen vier Wänden sowie
in größtmöglicher Eigenständig-
keit und Selbstständigkeit ihren
Lebensabend in ihrer Heimat bzw.
Region zu verbringen. Mit dem NÖ
Pflege- und Betreuungsscheck in
der Höhe von 1.000 Euro jährlich
haben wir einen ersten wichtigen
Schritt zur Stärkung der Betreu-
ung zuhause geschaffen. Mit der
Entwicklung des neuen Senioren-
wohnens gehen wir diesen Weg
konsequent weiter und schaffen
die Möglichkeit, durch ergänzen-
de Pflege- und Betreuungskon-
zepte in bekannten Wohnformen
für ältere Menschen, die Not-

wendigkeit einer Aufnahme in eine
Pflegeeinrichtung, dem Wunsch
der Niederösterreicherinnen und
Niederösterreicher entsprechend,
hintanzuhalten“, so Sozial-Landes-
rätin Teschl-Hofmeister.

In den fünf Versorgungsregionen
Niederösterreichs soll künftig je-

5 PILOT- PROJEKTE IN 5 REGIONEN

eine Ein-
richtung
„Senioren-
wohnen“
als Pilotpro-
jekt durch
verschiede-
ne Träger-
organisati-
onen aus dem
Sozialbe-
reich ge-
startet



und
viert
Gän
Göst
Mar
regie
„Vie
nen
selb
vere
Bed
heit
eller
cher
sow
sam
sozi
Im F
hen
und
sche
fen,
und
Fach
beit,
scha
Tesc
Die
treu
pha
durr
Gerr
schu
tuni



rostet“

„... und die ...“



äten aus dem Bereich
ng. Eine ausführliche
bewegungsprogramm

Um die Bedürfnisse und Wünsche älterer Generationen im Land zu besprechen, tagte der Seniorenbeirat NÖ in der Landeshauptstadt. Im Fokus der Sitzung standen verschiedenste Maßnahmen, die vom Land NÖ im Seniorenbereich durchgeführt werden. Der Seniorenbeirat tritt in regelmäßigen Abständen zusammen und stellt die politischen Weichen für ältere Menschen in Niederösterreich. Unter dem Vorsitz von Senioren-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister (ÖVP) versammelten sich die Mitglieder von Organisationen und Vereinen, die für ältere Menschen in NÖ eintreten, um künftige Aktivitäten im Seniorenbereich zu besprechen. NÖs Senioren sind durch LO Herbert Nowohradsky, LGf Walter Hansy und LGF-Stv. Hans Sommer vertreten.

is Senioren trauern
r zwei Mitglieder, die
ihren Funktionen im
zirk und darüber hin-
s wertvollste Arbeit für
s geleistet haben.
ter Krupholz aus
Illsee war von 2002
2012 Mitglied des
ndespräsidiums und
ndesvorstandes,
ndesobmann-Stv.,
zirksobmann und
renobmann.

rmine Ostertag, von
05 bis 2013 Mitglied
s Landesvorstandes,
zirksobfrau, Ehrenob-
u, Organisations-
erentih u.v.m. Viele
rnten die umtriebige
rmine aus dem Bezirk
„ , , ...



Der Landesobmann einmal „Gast“ in seiner Heimatgemeinde: Seniorentag in Palterndorf mit Neuwahl. Obmann Laurentius Erhäusl trat nach 20 Jahren zurück, als Ehrenobmann erhielt

Eifrig Informationen über die Aktivitäten von NÖs Senioren verteilte unser Landesobmann beim „Tag der Freiwilligen“ im NÖ Landhaus. An diesem Tag gibt es nicht nur die Möglichkeit sich zu präsentieren, sondern auch die Landeshauptfrau und der für Kultur in NÖ verantwortliche Martin Lammerhuber (Foto unten) nutzten die Gelegenheit, den Organisationen für die Arbeit zu danken.



„Wir Frauen in Niederösterreich“ bekommen der ersten Wege war in unsere Landesg Landesleiterin LAbg. Silke Dammerer und Dorothea Renner viele Gemeinsamkeiten der beiden Organisationen sehen. Frauen zählen immerhin zur größten Bevölkerungs 50 Prozent Anteil.



Ein Freund und Förderer der Arbeit Senioren feierte kürzlich seinen 80. Geburtstag. Walter Mayr: „Keine Feier ohne N... er oft. dieses Mal stand er selbst

NEIN zu Fahrtauglichkeitsprüfung an

IM JÄNNER DIE ENTSCHEIDUNG

DIE VERKEHRSMINISTER GABEN UNS RECHT UND HABEN SICH GEGEN DIE DISKRIMINIERUNG AUSGESPROCHEN. DER VERKEHRSAUSSCHUSS DES EU-PARLAMENTS HAT SICH MIT EINER STIMME MEHRHEIT ABER DAFÜR AUSGESPROCHEN. JETZT SIND ALLE ABGEORDNETEN IM PLENUM IM JÄNNER 2024 AM WORT.



...opa stärken, geopolitisch
...ndes Konvolut an Regeln von
...bau ist ein schwieriges Unterfan-
...eicht, wenn keine neue Regulie-

...delli, der Vorsitzenden des Aus-
...mus, stellt eine Einschränkung
...andern die Ausststellung von
...fristung vor; wobei diese Frist
...0, auf 7, auf 5, bis auf 2 Jahre.
...nd hat überhaupt keine Priorität,
...rend. Es ist eine Entmündigung,
...ge behandelt. So etwas schwächt
...die Europäische Union.

...werden von Menschen über 70
...liche Untersuchungen belegen,
...rschiede im Fahrverhalten der
...ann nicht einmal mehr für sich
...zum Arzt oder in die Apotheke
...n, die gerne helfen, Hilfsbedürf-

...oßer Anteil der Bevölkerung
...ahn oder Straßenbahn vor der
...ist oft kilometerweit entfernt,

„Wir waren die Ersten, die auf das Problem aufmerksam gemacht haben, die Medien haben uns dabei unterstützt. EU-Mandatar Lukas Mandl hat den Ball aufgenommen und Unterstützer im Europaparlament gesucht“, erinnert sich Landesobmann Präsa. D. Herbert Nowohradsky an die ersten Aktivitäten von NÖs Senioren im Sommer.

Wir haben viel Verständnis gefunden und haben es dank einer Einladung von Lukas Mandl sogar bis ins Parlament nach Strassburg geschafft, wo wir unsere Bedenken vortragen konnten. LOStv. Magdalena Eichinger hat unsere Fahnen hochgehalten und tatkräftig argumentiert“, so Nowohradsky.

Bernhard Wiesinger, Leiter der ÖAMTC-Interessensvertretung: „Wir sind immer offen für sinnvolle Neuerungen. Für die nunmehr beschlossenen Änderungenwünsche gibt es aber keinerlei sachliche Rechtfertigung in der Unfallstatistik. Wenn der Verkehrsabschluss also – nur weil man sich nicht dem Vorwurf der Altersdiskriminierung aussetzen will – mehr Bürokratie und Kosten für alle will, ist das klar zurückzuweisen.“

Wie geht es weiter: Die Änderungswünsche des Verkehrsausschusses müssen nunmehr auch im Plenum des Parlaments beschlos-

Auf Initiative des österreichischen Europaabgeordneten Lukas Mandl wurde in seiner „Happy Hour of free speech“ im Europaparlament im November „gegen Zentralismus und Überregulierung, für menschenrechte und bürgernahe Lösungen“ diskutiert. Dazu angereist waren (im Bild v.l.n.r.): der langjährige Europaabgeordnete Heinz Becker, heute Europabeauftragter des Österreichischen Seniorenbundes, Sebastian Stark, Landesobmann der Jungen Volkspartei Niederösterreich, Lukas Mandl, Magdalena Eichinger, LO-Stv. von Niederösterreichs Senioren und Jens Gieseke (Deutschland, CDU). Ein ausführliches Gespräch von Magdalena Eichinger und Lukas Mandl finden Sie auf www.frei-zeit.tv



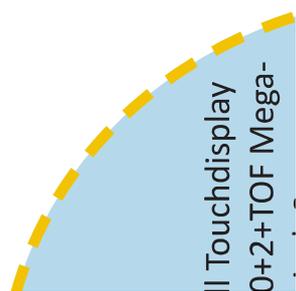
Strassburg



nk-
eilneh-
nsprüche und
r Zukunft definierten.
wie es sein soll“.

r haben die Linzer beim
ien, was das Unter-
und zum dreimaligen
r des Jahres gemacht
k patentierter empo-
rische Unterstützung bei
Und nicht zu verges-
struffunktion, falls Frau
ien sicher fühlen möch-
inbiken oder Wandern
cht.

otentiertes Smartcover,
Funktionen im
2) Ladeschale und
ng.



ll Touchdisplay
0+2+TOF Mega-

Einen Besuch im EMPORIA-
Stammhaus in Linz nutzen
unsere Stammtischleiter,
um sich über die neuesten
Geräte und Entwicklungen
zu informieren. EMPORIA
unterstützt unsere Stamm-
tische mit Schulungen der
Stammtischleiter und Geräten
für die Schulungen vor Ort.
Bildmitte: Eveline Pupeter, Be-
sitzerin und Chefin des größten
Senioren-Smartphoneherstellers
in Österreich, und Landesobmann
Präs. a. D. Herbert Nowohradsky.

Handy-Schulung teilgenommen hat, versäumt
keinen der von Obmann Wolfgang Welser
organisierten Kurse: „Sie verpasst nie einen
Termin.“

Ihr Wissensdurst war so groß, dass ihr al-
tes Smartphone nicht mithalten konnte.
Die App der Gemeinde wurde vom Gerät
nicht mehr unterstützt. Obmann Welser
will Abhilfe schaffen. Beim nächsten Kurs
wird Berta Gradner auch technisch auf
dem Laufenden sein. Verstehen will sie
immer noch alles.

Die Schülerinnen und Schüler der HAK
Horn zeigen sich begeistert vom Interesse
der Älteren an den neuen Techniken und
beantworten geduldig alle Fragen.
Zur Nachahmung empfohlen.

KURS - ANGEBOTE



IN ZUSAMMENARBEIT MIT A1:

A1 Smartphone Stammtische

Dauer: ca. 3 Stunden. Diese Stammtische werden in
den Ortsgruppen von A1 Trainern abgehalten, das
eigene Smartphone darf/soll mitgebracht werden.

Tablet Schulungen

Dauer: 3x3 Stunden (z.B. 3 aufeinanderfolgende Diens-
tage, immer von 09-12 Uhr). Diese Schulungen werden
in den Ortsgruppen von A1 Trainern abgehalten. A1
bringt dazu die neuesten Tablets mit, die sowohl vom 1.
- 2. Kurstermin als auch 2. - 3. Kurstermin zum Üben mit
nach Hause genommen werden dürfen.
Terminvergabe für Stammtische und Tabletschulungen
über kathrin.berger@noe-senioren.at

Achtung: aufgrund vieler Anmeldungen derzeit ca.
10 Monate Wartezeit.

Onlinekurse

(6-8 Teilnehmer pro Kurs), Dauer: ca. 75 min. Diese Kur-
se können bequem von zuhause aus gemacht werden
Themen: An Online-Veranstaltungen mit Freude

BHW (BILDUNG HAT WERT, KULTURREGION NÖ)

Kursanfragen sollten Sie an Bildungsgemeinderäte in Ihrer Gemein-
de oder an das Bildungswerk vor Ort richten. Auch die Landesge-
schäftsstelle kann weiterhelfen: Informationen auf www.bhw-n.eu
Kostensatz richtet sich nach Anfahrtsweg und Kursdauer.

HANDY-STAMMTISCHE IN DEN ORTSGRUPPEN

Kostenlose Stammtische, initiiert von EMPORIA, bieten
unsere Stammtischleiter an. Es gibt in fast jedem Bezirk einen
Stammtischleiter aus unseren Reihen. Bei Interesse wenden
Sie sich an ihren Obmann.

Diese Kurse werden entweder mit Ihrem eigenen Handy durch-
geführt, oder Sie können ein EMPORIA-Telefon benutzen, das der
Stammtischleiter mitbringt.



Lernen macht
Pause gab e
Schülerinnen
gebacken, a
Erinnerung.
finden im Ra
der Handels



VORTEILSWELT



- 10% auf jeden Einkauf im Shop

Shirts, Leibchen, Jacken uvm. bedruckt, bestickt, oder ohne

Böhm Textil GmbH
Reitermühlstraße 2
A-3033 Alt Lengbach
Tel.: 02774 767 18
www.austria-shirt.at

3150 Wilhelmsburg
Fleischplatz 2/
Top 5a Citybox
02746/24195
Anmeldung
verkürzt Wartezeit



- 20% auf jede optische Brille
- kostenlose Sehstärkenbestimmung
- kostenloses Brillenservice
- Typberatung



- 15 % auf den Vollpreis der Kat. 1-6, bis zu 2 Karten/Mitglied

17. 2. Bruckner 7
29. 3. Karfreitagskonzert
31. 3. Osterkonzert
13. 4. Mozart & Brahms

Buchung per Mail unter tickets@grafenegg.com oder telefonisch: Mi-So 11-17 Uhr unter 02735 5500 500
Kennwort: „NÖ Senioren“



Gegen Vorlage der Mitgliederkarte erhalten Sie 5,- Euro Rabatt ab einem Einkaufswert von 50,- Euro

Abzug des Rabatts direkt bei der Kassa in allen Hervis-Filialen österreichweit. Der Rabatt ist nicht mit anderen Rabatten oder Aktionen sowie den Vorteilen des Hervis SportsClub kombinierbar.



Mostviertel Mitte
ATZ Steinakirchen
Automeile 1. 3261 Wolfpassing

Auf alle Fahrräder
(ausgenommen Aktionsmodelle)
- 10% auf den Listenpreis

Armin Miedinger
Zweirad-Verkauf
Mobil: +43 676 83 909 208

Dominik Lehner
Zweirad-Verkauf
Mobil: +43 676 83 909 204

**Eine Kur für Ihren Rasen?
Wir übernehmen!**

Exklusiv für Sie: 10% Ermäßigung auf die nächste Rasenfrühjahrskur*!

Kontaktieren Sie uns:

Maschinenring-Service NÖ-Wien eGen, Mold 72, 3580 Horn
T 059060-300 | service.noewien@maschinenring.at | www.maschinenring.at

*gültig bei Beauftragung bis 29.02.2024. Bitte geben Sie bei Buchung den Code MRSEN2023 an!

Die Profis vom Land



Maschinenring



10% bei Einkauf ab 35 Euro im STYX Welcome Center, 3200 Ober-Grafendorf, Ritzersdorfer Str. 11 und im STYX Onlineshop shop.styx.at mit dem Code „noesen24“.

Gültig bis 31.12.2024

Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Gilt nicht auf bereits reduzierte Ware. Ausgenommen sind Zukaufprodukte unserer Kooperationspartner und Bier.



-20% Rabatt auf den Vorverkaufspreis der Konzerte 2024
am 1. Mai 2024 und am 26. Oktober 2024 jeweils 11:00 Uhr im Goldenen Saal des Wiener Musikvereins
Online bestellen:
www.oeticket.com/artist/wiener-johann-strauss-orchester/
Rabatt/Gutscheincode:
STRAUSS-24

DIESE VORTEILE GELTEN NUR IN VERBINDUNG MIT DER MITGLIEDSKARTE



Günstig tanken

Mit dieser Karte erhalten Sie an teilnehmenden Tankstellen einen fixen Wochenpreis, Sie sind unabhängig von Preisänderungen.

Die durchschnittliche Ersparnis liegt derzeit bei ca. 3-4 Cent je Liter. Bei der IQ-Card gibt es keine Nebenkosten, die Abrechnung erfolgt 14-tägig mittels Abbuchung.

Die Karte kann nur Online bestellt werden unter www.netservice.iqcard.at

Die teilnehmenden Tankstellen finden Sie unter: www.iqcard.at/tankstellen
Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Fr. Kathrin Berger
kathrin.berger@noe-senioren.at
Tel.: 02742/20200 4150



Für Senioren -4,- Euro

Saisonstart: 1. 4. 2024.
Ab sofort kann die NÖ Card für die Ausflugsaison 2024/2025 erworben (- € 4,-) oder verlängert (- € 2,-) werden.

Ab 1.4.2024 kann die NÖ Card verwendet werden.

Die Beantragung erfolgt online, den Link und den dazugehörigen Code fordern Sie an bei:

Kathrin Berger
kathrin.berger@noe-senioren.at

Bitte um Angabe des Namens, der Mitgliedsnummer und der Ortsgruppe



VORTEILSWELT

schmidradler
IHR OPTIKER

Mühlenstraße 3
3300 Amstetten

Gegen Vorlage der NÖs Senioren Mitgliedskarte erhalten die Mitglieder **-10% auf Ihren Einkauf**

(gültig ab einem Einkaufswert von € 250,-, nicht mit anderen Rabatten oder Aktionen kombinierbar.)

Unsere Vorteilswelt wird laufend erweitert. Sie finden die aktuellen Vorteilspartner auf unserer Homepage www.noe-senioren.at



Resch&Frisch Backofen zum Aktionspreis von 99,90 Euro + Gratis-Gebäck nach Wahl im Wert von 30,- Euro + praktisches Zubehör + 1 Stoffkorbchen

Bestellung unter: www.resch-frisch.com/backs/shop/
Telefonisch unter: 02245/72000 Bestellcode: NÖSENIOREN

MITGLIEDSKARTE VORTEILSKARTE

MIT IHREM BEITRITT
SIND SIE DABEL.

BEITRITTSERKLÄRUNG



Niederösterreichs Senioren

3100 St Pölten, Ferstlergasse 4/3
Tel. 02742 / 20200 4000, e-Mail: office@noe-senioren.at
www.noe-senioren.at www.frei-zeit.tv

ZVR 813041431

BEZIRK:

GEMEINDE:

FAMILIENNAME:

VORNAME:

GEBURTSDATUM: Tag Monat Jahr

STRASSE:

PLZ: ORT:

Newsletter beziehen: JA: NEIN:

Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich auch zu einem späteren Zeitpunkt vom Newsletter abzumelden.

JAHRESMITGLIEDSBEITRAG:

HAUPTMITGLIED € 29,00

FAMILIENMITGLIED € 19,00

(zu Hauptmitglied:)

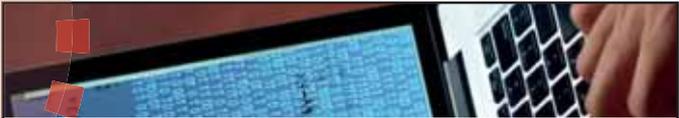
Beitrittsdatum:

Unterschrift des neuen Mitgliedes

TELEFON:

HANDY:

E-MAIL:



Internet
 Ihr im
 tappen.
 ; die eine
 siehe auf
).

s und
 man
 gen
 einer
 iten,
 ten zu

ert ist?

» Kundin-
 Ischutz.

nterstüt-
 ig mit

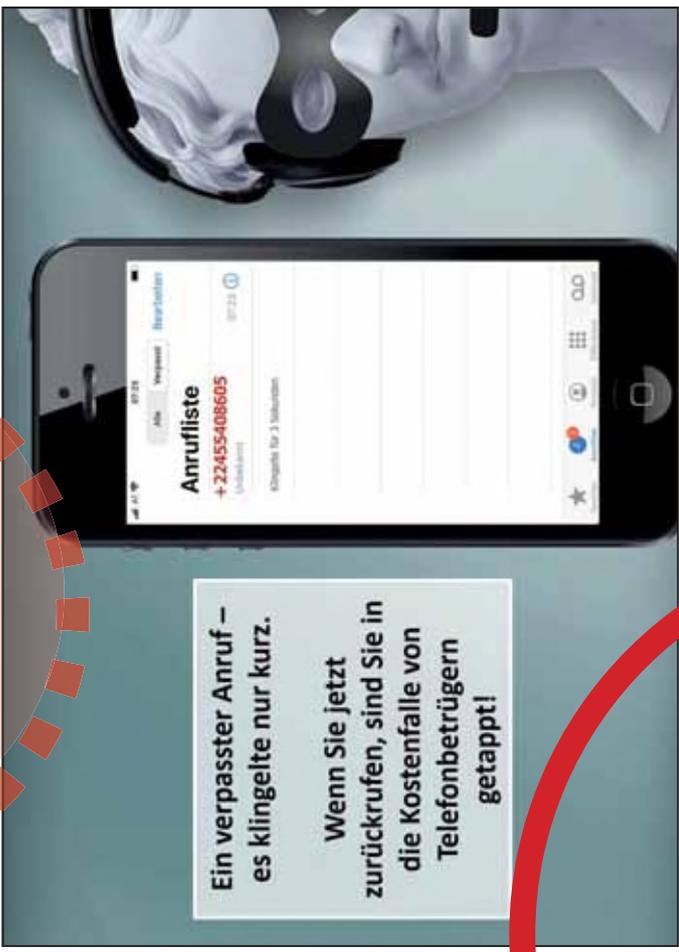
ng zur
 ome



Ist der Online Shop vertrauenswürdig?

Ist ein Impressum mit Steuernummer, Verantwortlichem und Kontaktdaten vorhanden?

Sind mehrere Zahlungsoptionen verfügbar oder ist nur Vorkassazahlung möglich?



Ein verpasster Anruf – es klingelte nur kurz.

Wenn Sie jetzt zurückrufen, sind Sie in die Kostenfalle von Telefonbetrütern getappt!

Konfiguration von neuer Hardware wie Drucker, Scanner, usw.

Hilfe bei Befall durch Schadprogramme (Viren, Trojaner, usw.), Cyber Erpressung (Ransomware, PC-Blockade, usw.), Identitätsdiebstahl (ID Theft, falsche Bestellung, usw.), E-Mail Betrug (falsche Gewinne, Geldtransfer, usw.) inklusive Phishing, Betrug durch gefälschte Webseiten, inklusive Phishing, Verlust persönlicher Daten und Fotos (Spyware, usw.)

Ein guter Tipp: Prüfen sie Internetseiten, die Ihnen unsicher vorkommen, auf <https://www.watchlist-internet.at>

Mehr information zum Versicherungsschutz der NV auf

www.nv.at/digitale-soforthilfe

<https://www.watchlist-internet.at>



Kostenlose Sicherheits-Vorträge
Sicherheits-Vorträge
maximilian.schernhammer@polizei.gv.at
Tel. 059133 30 3754

Ein ausführliches Interview mit Maximilian Schernhammer

Man kann nicht oft genug vor ihm warnen: dem „Neffentrick“. Er ist so einfach wie auch gefährlich. Ein vermeintlicher Verwandter ruft an und bittet um finanzielle Hilfe, wegen eines Unfalles oder einer Zahlung, die er rasch machen muss, die Bank aber schon geschlossen hat. Die Gutmütigkeit und Gutgläubigkeit älterer Menschen wird ausgenutzt, die Anrufer sind so raffiniert, dass auch vorsichtige Personen darauf hereinfallen. Nichts ist mehr sicher, auch nicht die Telefonnummer, die der Anrufer am Bildschirm sieht. Alles kann mittlerweile gefälscht werden. Die Stimme des Anrufers ist oft verzerrt, das wird mit einer schlechten Verbindung oder einem Defekt am Handy entschuldigt.

BEI „FALSHÖFLICH DER POLIZISTEN NACHFRAGEN“
 Wirkliche Fall aus u ersuchen, Ihr Geld z übernehmen um Übergangsstand

DIE TRICKS SIND EINFACH, DIE REAKTIONEN DARAUf ABER AUCH. MAN DARF SICH NUR NICHT EINLASSEN!



zurückrufen des Gespräch sie rufen in anderen Gespräch be neu anrufen. Nur die U sicher, da tung bleibe zu Polizei

BEI „FALSHÖFLICH DER POLIZISTEN NACHFRAGEN“

Wirkliche Fall aus u ersuchen, Ihr Geld z übernehmen um Übergangsstand

Passionsspiele in Kilb



Die Mostviertler Marktgemeinde Kilb ist seit dem Jahr 1986 ein Passionsspielort. An drei Wochenenden in der Fastenzeit werden die „letzten Tage von Jesus“ in der einzigartigen Kulisse der Pfarrkirche Kilb dargeboten. Die Kirche ist als Königin der Landkirchen weit über die Regionsgrenzen hinaus bekannt.

Das Passionsspielteam mit etwa 80 Laiendarstellerinnen und -darstellern, helfenden Händen in der Organisation und hinter der Bühne ist in der Vorbereitungs- und Probenzeit zu einer Gemeinschaft zusammengewachsen. Das ist auch auf der Bühne spürbar und die Besucher:innen erwartet eine knapp zweieinhalb Stunden dauernde, bewegende Darstellung aus dem Leben und Sterben Jesus.

Termine und Karten

Samstag, 9. März 2024, 19.30 Uhr
Sonntag, 10. März 2024, 16.00 Uhr
Samstag, 16. März 2024, 19.30 Uhr
Sonntag, 17. März 2024, 16.00 Uhr
Freitag, 22. März 2024, 19.30 Uhr
Samstag, 23. März 2024, 19.30 Uhr

Wir ersuchen um Reservierung der Karten an
tickets@passion-kilb.at

Es gibt nummerierte Sitzplätze.

Der **Kartenpreis beträgt 15,-** pro Person.

Kilb ist gut über die Autobahn A1,
Abfahrt Loosdorf erreichbar.

„Leben ist das, was passiert,
während du eifrig dabei bist,
andere Pläne zu machen.“



Beatrix Auer, M.Ed. ist
Fachbereichsleiterin der
Seniorenpastoral der
Erzdiözese Wien.

Foto: Sophie Menegaldo

Dieses Zitat von John Lennon schmückt die Fassade des Bestattungsunternehmens in meinem Heimatort. Wie oft sind wir mit unseren Gedanken in der Zukunft? Wie oft in der Vergangenheit?

Meine Enkel lieben die große Sandkiste auf dem Spielplatz. Während sie Tunnels graben, Straßen bauen und Schätze im Sand verstecken, bin ich mit meinen Gedanken bei der Besprechung, die am Tag darauf stattfindet, beim Einkaufszettel für das Wochenende oder lasse die Veranstaltungen der letzten Woche Revue passieren. Ich bin in der Vergangenheit oder Zukunft, aber nicht in der Gegenwart. Meine Enkel hingegen sind in der Gegenwart – jetzt sind sie Bauarbeiter und Schatzgräber. Ich hingegen plane meinen Wochenendeinkauf.

Der Philosoph Sören Kierkegaard lehrt uns, dass wir das Leben nur rückwärts verstehen, aber es vorwärts leben müssen. Die Dimension der Vergangenheit und der Zukunft dürfen wir aus unserer Betrachtung nicht ausschließen. Das

Leben kann wohl nur in der Zusammenschau aller drei Zeiten gelingen. Der Rückblick in die Vergangenheit lehrt uns, Zusammenhänge zu verstehen und Lebensschätze zu entdecken. Der Blick in die Zukunft hilft uns, Träume zu verwirklichen und Lebenszeit zu planen.

Doch vergessen wir nicht, dass wir nicht nur rückwärts und vorwärts schauen, sondern in der Gegenwart leben. Wir dürfen den Augenblick genießen, den Blick aus dem Fenster, den Geruch des Kuchens im Rohr, den Geschmack unseres Lieblingsessens. Nehmen wir doch das, was gerade passiert, immer wieder bewusst wahr!

Warum steht das Zitat am Bestattungsunternehmen? Manchmal sind unsere Pläne hinfällig.

Der Apostel Paulus erinnert uns daran: Jetzt ist sie da, die Zeit der Gnade; jetzt ist er da, der Tag der Rettung (2 Kor 6,2). Jetzt – da wo mein Leben passiert.





REISEVORSCHAU 2024



18. - 25. Juni 2024

Zur Mitternachtssonne ans Nordkap mit Lofoten

ab 2.550 € im Doppelzimmer

Buchungsschluss 13. Jänner 2024!

Norwegen, das Land im Hohen Norden Europas, präsentiert sich als facettenreiches Naturparadies: Atemberaubende Küstenlandschaften, weit in die Tiefe stürzende Wasserfälle und spektakuläre Fjorde. Auf dieser Reise lernen Sie Kultur und Geschichte Norwegens kennen und entdecken idyllische Fischerdörfer sowie malerische Städte. Lassen Sie sich vom Nordkap und der traumhaften Inselwelt der Lofoten verzaubern, wo die Berge senkrecht aus dem Meer aufsteigen und sich im Glanz der Mitternachtssonne zeigen.

Im Nostalgiezug an die Riviera von Opatija

3. - 7. Oktober 2024 / 6. - 10. Oktober 2024



Frühbucherpreis bis 31.05.2024:
€ 889,- pP im DZ

- 1. Tag:** Im Nostalgiezug zur Riviera von Opatija
- 2. Tag:** Opatija & Rijeka
- 3. Tag:** Opatija-Riviera, Weindörfer, Kulinarik, Land & Leute
- 4. Tag:** Aufenthalt an der Opatija-Riviera oder Fakultativausflug
- 5. Tag:** Rückreise im Bus nach Österreich

Im Nostalgiezug an die Slowenische Adriaküste

3. - 7. Oktober 2024 / 6. - 10. Oktober 2024



Frühbucherpreis bis 31.05.2024:
€ 939,- pP im DZ

- 1. Tag:** Anreise im Nostalgiezug
- 2. Tag:** Piran - Koper
- 3. Tag:** Triest - Wein & Kulinarik
- 4. Tag:** Aufenthalt an der Slowenischen Adriaküste oder Fakultativausflug
- 5. Tag:** Heimreise im Bus

Im Nostalgiezug in die Goldene Stadt Prag

17. - 20. Okt. 2024 / 19. - 22. Okt. 2024



Frühbucherpreis bis 31.05.2024:
€ 889,- pP im DZ

- 1. Tag:** Anreise im Nostalgiezug
- 2. Tag:** Prag - Moldauschiffahrt
- 3. Tag:** Pilsen
- 4. Tag:** Tábor - Heimreise

ZUG AB/BIS WIEN ODER GMÜND!

JETZT KONTINGENT FÜR IHRE ORTSGRUPPE SICHERN!

MOSER REISEN
Exklusiv-Partner

NÖS
Senioren

PROGRAMM - INFORMATION - ANMELDUNG

0732 / 2240-29, senioren@moser.at

Graben 18, 4010 Linz

www.moser.at

NIL

NÖs Senioren auf der Lebensader Ägyptens

Übertroffen wird das Erlebnis einer Flusskreuzfahrt natürlich von den gigantischen Bauwerken aus der Hochblüte des Landes. NÖs Senioren konnten sich im Herbst 2023 mit der „Reisewelt“ davon überzeugen. Hier ein kurzer Bericht von Birgit Obermayer, die diese Reise organisiert und begleitet hat:

Vom 27.10. bis 03.11.2023 haben NÖs Senioren mit der Landesreise 2023 entspannt Kurs auf königliche Paläste und Tempel am Nil genommen. Während der wunderschönen Flusskreuzfahrt von Luxor nach Assuan hat sich die Reisegruppe entspannt auf den Spuren der ägyptischen Götter und Pharaonen begeben und dabei außergewöhnliche kulturelle Höhepunkte erlebt.

Mit einer bequemen Hausabholung, einem Direktflug von Wien nach Luxor und einem kurzen Transfer zum Flussschiff „Semiramis I“ ging die faszinierende Reise entlang des mächtigen Nils los.

Sattgrüne Gemüse- und Baumwollfelder,

*„Vater Ägyptens“,
„Der längste Fluss
der Welt“, oder
„Lebensader
Ägyptens“. Der Nil
hat viele Beinamen.
Mythos und Faszination
birgt dieses beeindruckende
Gewässer.*

Dattelpalmenhaine, Zuckerrohr- und Bananenplantagen wechseln sich mit den immer enger den Fluss einschnürenden rosagelben Sandsteinbergen und Dünen ab. Geradezu biblisch erscheinen die Szenerien entlang des Flusses und die Reisegruppe genießt vom schönen Sonnendeck aus die herrlichen Landschaftsbilder.

Der erste Höhepunkt der Reise war der Besuch der 4.000 Jahre alten UNESCO Weltkultur-Tempelanlagen von Karnak und Luxor mit dem beeindruckenden Säulensaal, der als eines der Weltwunder der Antike gilt. Auch in Assuan, das berühmt für seine wunderbare Landschaft entlang des Nils, dem mächtigen Staudamm und der nubischen Kultur ist, gab es beeindruckende Momente.

Nur eine kurze Busfahrt vom Schiff in Luxor entfernt, befindet sich das berühmte Tal der Könige mit seinen insgesamt 64 Gräbern von Pharaonen, das neben der eindrucksvollen, monumentalen Tempelfassade von Abu Simbel, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beeindruckt hat.



Gemeindealpe Mitterbach im Winter: Bergerlebnis für Jung & Alt



Niederösterreich
Bahnen

NÖ1 ... immer in Bewegung

Fotos: ©BBM/Gottfried Zimmerl,
©BBM/Lindmoser (unten)

An sonnigen Wintertagen bietet die auf 1.626 Meter gelegene Gemeindealpe Mitterbach ein einzigartiges Bergerlebnis für Jung und Alt. Ambitionierte Wintersportlerinnen und -sportler schätzen das gleichnamige Skigebiet für seine anspruchsvollen Abfahrten und Tourenrouten bereits seit Jahren.

Doch es geht auch gemütlich, ohne Ski und Snowboard: Nach einer kurzweiligen Sesselbahnfahrt verwöhnt das nur wenige Schritte entfernte Bergrestaurant Terzerhaus mit herzhafter Hausmannskost, Gemütlichkeit und fantastischer Aussicht. Dank großzügiger Panoramaverglasung der

Gaststube wirken die verschneiten Gipfelketten zum Greifen nahe – ein Anblick zum Genießen, Innehalten und Kraft tanken.

Tatsächlich befindet sich die Gemeindealpe Mitterbach in Bestlage: Umgeben von der Idylle des Naturparks Ötztal-Tormäuer und der Schönheit des Mariazellerlandes, direkt im Grenzgebiet Niederösterreich-Steiermark. Der steirische Wallfahrtsort Mariazell liegt nur einen Steinwurf entfernt und ist rasch zu erreichen. Die Wintersaison 2023/24 der Gemeindealpe Mitterbach startete bereits zu Weihnachten, bei geeigneter Schneelage endet sie im März 2024. Die Sesselbahnen sind – bei entsprechender Wetterlage – in dieser Zeit täglich von 9:00 bis 16:00 Uhr in Betrieb. Tipp: Auf der Website erhalten Ausflügler stets aktuelle Informationen zum Sesselbahnbetrieb.

Durch die Nähe zur Mariazellerbahn ist die Gemeindealpe Mitterbach öffentlich gut erreichbar. Die moderne „Himmelstreppe“ ermöglicht eine

autofreie, komfortable Anreise ab St. Pölten. Vom Bahnhof Mitterbach sind die Sesselbahnen nur wenige Gehminuten entfernt.

Hoch hinaus & gut eingekehrt

Der Sesselbahnbetrieb auf die Gemeindealpe begann bereits 1950 mit einem 1er-Sessellift. Mittlerweile stehen zwei Sesselbahnen zur Auswahl: Der „Bodenbaurexpress“ fährt bis zur Mittelstation auf 1.300 Meter und ist eine klassische 4er-Sesselbahn. Das Wirtshaus „Zum Bären Eck“ ist von dort aus tatsächlich „nur ums Eck“ – ein Tipp zum Aufwärmen und Einkehren. Wer höher hinaus möchte, steigt bei der Mittelstation um auf die 2er-Sesselbahn „Gipfelbahn“. Sie endet auf 1.626 Meter und belohnt den „Aufstieg“ mit einem wunderbaren Fernblick.

Bei klarem Wetter reicht dieser übers Alpenvorland zu Schneeberg und Rax bis zum Hochschwab und den markanten Gebirgsspitzen des Gesäuses. Natürlich darf eine Bergmajestät



nicht fehlen: Der nahe Ötztal lässt sich von der Gemeindealpe exklusiv aus der ersten Reihe bewundern.

Im nachhaltig sanierten Terzerhaus finden auch Gruppen ein besonders schönes Plätzchen, ob Gaststube oder Sonnenterrasse – bei winterlichem Kaiserwetter eine schwierige Wahl. Die Speisekarte berücksichtigt den großen und kleinen Hunger, neben Häferlkaffee wird auch Espresso serviert (2.734 m. LT).

Kontakt

Niederösterreich
Bahnen Infocenter

T: +43 (0) 2742 360 990-1000

M: info@niederoesterreichbahnen.at

www.gemeindealpe.at

IHR NEUER PARTNER FÜR LANDES-BUS-REISEN



GROSSE BUS-LANDESREISE



BAYRISCHE KÖNIGSSCHLÖSSER

Reisen Sie mit uns nach Bayern und tauchen Sie in die prunkvolle Welt von König Ludwig II ein. Eine Welt voller Glanz, atemberaubender Architektur und mitreißender Geschichte. Weltbekannte Schlösser, unberührte Natur im bayrischen Voralpenland und typisch bayrische Städte werden einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

1. Tag: Anreise - Schloss Herrenchiemsee
2. Tag: Schloss Neuschwanstein - Füssen
3. Tag: Garmisch Partenkirchen - Schloss Linderhof -
Kloster Ettal
4. Tag: Wieskirche - Rückreise

REISETERMIN: 22. - 25. MAI 2024

PAUSCHALPREIS

ab € 780,-

pro Person
im Doppelzimmer

- für Mitglieder von NÖs Senioren
- bei Buchung bis 1. März 2023
(Einlangen bei Moser Reisen)
- Einzelzimmeraufpreis € 110,-

Zustiegsstellen*:

- | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| • Altengbach | • Hainburg an der Donau | • Langenlois | • Seibersdorf | • Wiener Neustadt |
| • Amstetten | • Hollabrunn | • Melk | • St. Pölten | • Wolkersdorf |
| • Aspang/Grimmenstein | • Horn | • Mistelbach | • St. Valentin | • Wolkersdorf |
| • Baden | • Klosterneuburg | • Mödling | • Stockerau | • Ybbs an der Donau |
| • Bad Vöslau | • Korneuburg | • Neulengbach | • Traiskirchen | • Zwerndorf |
| • Bruck/Leitha | • Leobendorf | • Neunkirchen/Ternitz | • Tulln | • Zwettl |
| • Deutsch Wagram | • Laa/Thaya | • Poysdorf | • Waidhofen/Thaya | |
| • Gänserndorf | | • Schwechat | • Wiener Neudorf | |

*ab 7 Teilnehmern wird eine
Zustiegsstelle angefahren!

JETZT KONTINGENT FÜR IHRE ORTSGRUPPE SICHERN!

MOSER REISEN
Exklusiv-Partner

NÖS
Senioren

PROGRAMM - INFORMATION - ANMELDUNG

0732 / 2240-29, senioren@moser.at
Graben 18, 4010 Linz
www.moser.at

JETZT KONTINGENT FÜR IHRE ORTSGRUPPE SICHERN!

© Hungarian Tourism Agency

29. September - 2. Oktober 2024

Herbst-Genussreise zum Balaton

Reisepreis in Ausarbeitung

Wählbare Haltestellen: siehe linke Seite!

Ungarn im Herzen Europas, bietet neben historischen Schätzen und Sehenswürdigkeiten unzählige malerische Orte und reizvolle Naturlandschaften mit Steppen und weitläufigen Landschaften.

Lassen Sie sich auch verzaubern von märchenhaften Schlössern und begeben Sie sich auf eine Zeitreise in die k. u. k. Monarchie. Aber auch kulinarisch kann die ungarische Küche mit regionalen Produkten überzeugen.

Vorschau 2025

HANSESTÄDTE AN DER OSTSEE – INSEL RÜGEN

Juni 2025

ZUR MANDARINENERNTE NACH KROATIEN

Oktober 2025

MOSER REISEN
Exklusiv-Partner

NÖS
Senioren

PROGRAMM - INFORMATION - ANMELDUNG

0732 / 2240-29, senioren@moser.at

Graben 18, 4010 Linz

www.moser.at

erische Königsschlösser



*Wozu in die Ferne schweifen, liegt die Schönheit doch so nah. Um die Bayerischen Königsschlösser ranken sich nicht nur Mythen und Sagen, sie sind auch sagenhaft
immens An der Spitze das Schloss*

*Berglandschaft rund um Garmisch
Partenkirchen locken heuer zur großen
Landes-Busreise 2024 in unser
Nachbarland, zur bayrischen
Gemütlichkeit*



Ein kurzer Rückblick eines Mitreisenden auf sechs unvergessliche Tage unserer Busreise mit „Brunner-Reisen“ zum „Lago Maggiore“, die zu Plätzen führte, die das Tüpfelchen auf dem „I“ bildeten.

Lago Maggiore

Der Name klingt wie Musik und die Landschaft verspricht Genuss, wie beim Hören seiner Lieblingsmusik. Der Lago Maggiore, auch bekannt als „Lago Verbano“, ist der zweitgrößte See Italiens, liegt malerisch eingebettet in die Grenzregion zwischen Italien und der Schweiz. Dies sorgt für eine abwechslungsreiche Landschaft mit grünen Tälern, Stränden und hohen weißen Gipfeln.

Allein die Anfahrt im komfortablen Reisebus mit einem sehr souveränen und sicher fahrenden Buslenker Werner durch drei Nachbarländer ist schon erwähnenswert: Liechtenstein, Schweiz und Italien. Unser Quartier in Premeno lag etwas oberhalb des Lago Maggiore und bot nach einem kleinen Abendspaziergang einen wunderbaren Ausblick auf den See und bei Schönwetter bis Bergamo.

Um die Reisenden einzustimmen, begann der Aufenthalt mit einer Fahrt zum Ortsee und dem dazu gehörenden Städtchen. Der Ort selbst ist frei von Autos und damit eine einzige Fußgängerzone, was das Bummeln durch die engen Gässchen wesentlich gemütlicher machte. Beschaulich ging es auch auf der Julius Insel des Sees zu. Kunsthandwerk und romantische Wege mit historischen Bauten brachten die Besucher zum Staunen. Plötzlich roch es nach Farbe: Lösungsmittel...? Das Geheimnis des Geruchs war das Kloster, in der die Nonnen eine Werkstatt betrieben, wo Kunstwerke restauriert wurden.

Wieder zurück am Lago Maggiore stand ein Besuch in Verbania, im Botanischen Garten, an: Angelegt in einem zur Villa gehörenden riesigen Areal von einem ehemaligen Kapitän, der von seinen Reisen Pflanzen aus allen Regionen der Welt heimgebracht hat. Ein herrliches Sammelsurium an allem, was Blüten und Blätter trägt.

Wer Stille, Beschaulichkeit und Althergebrachtes schätzt, war im Bavonatal bestens aufgehoben.



Dieses ruhige Tal liegt bereits in der Schweiz und ist ein verstecktes Kleinod. Ein ausschließlich aus Felsbrocken erbautes Dorf, welches vorwiegend im Sommer bewohnt wird, wo auch das Vieh auf den nahe gelegenen Almen weidet. Die letzten Bewohner betreiben eine wunderbare Gaststätte.

Für viele das ersehnte Ziel der Reise war unser nächster Programmpunkt – ein Besuch der Isola Madre, auch Blumeninsel im Lago Maggiore genannt, mit dem Garten und der Villa der Familie Borromeo. Eine Beschreibung des Ensembles würde einen ganzen Katalog füllen, einfach nur traumhaft schön.

Das Mittagessen war geprägt von dem riesigen Angebot an frischem Fisch auf der Insel der Fischer - Isola Pescatori. Auf der Fahrt heimwärts standen noch Como, die Seidenstadt, und Bergamo auf dem Programm. Como, ein Paradies für betuchte und berühmte Bewohner. Jede Menge Geschäfte mit Mode aller Art aus Seide in den Gassen und Straßen.

Bergamo wiederum hat eine wunderbare obere Altstadt, die wir mit einer Standseilbahn erreichten. Keine Autos, dafür schnuckelige Gässchen mit Angeboten jeder Art. Wer also ein Reiseandenken erstehen wollte, konnte hier noch rasch zugreifen. Nach diesen sechs Tagen bestätigt sich der Spruch: Bella Italia.

6-tägige Rundreise in Italien mit Ausflug nach Assisi

Emilia Romagna & Assisi

Sonntag, 14. bis Freitag, 19. April 2024



Preis pro Person im DZ: **€ 899,-**
*EZZ € 100,-

6-tägige Reise in die Genussregion Italiens. Unser Hotel liegt in Rimini unweit vom Meer. Am Programm stehen unter anderem San Marino, der kleine Staat am Monte Titano, San Leo – einer der schönsten Orte Italiens,

Assisi, Ferrara, Comacchio eine Aalverarbeitung (Spezialität in der Region) die Abtei in Pomposa, Cesena, und Raum Bertinoro besuchen wir ein Weingut inkl. Verkostungsmöglichkeit und Imbiss.

Leistungen:

- Busfahrt inkl. Park- und Mautgebühren
- 4 x Nächtigung mit Halbpension im 4-Sterne-Hotel in Rimini.
- 4-tägige Reiseleitung vom 2. bis 5. Tag
- Führung San Marino
- Eintritt Castello die San Leo
- Shuttlebus ab Busparkpl. nach San Leo
- Führung in Assisi
- Eintritt zur Basilika des hl. Franziskus
- Führung in Ferrara
- Besuch einer Aalverarbeitung mit Verkostung
- Eintritt Abtei von Pomposa
- Weinprobe & Imbiss im Raum Bertinoro

5-Tagesreise in die Schweiz

Panoramareise in die Schweiz

Montag, 22. bis Freitag, 26. April 2024



Preis pro Person ab: **€ 890,-**
* im Doppelzimmer; EZZ € 120,-

5-Tagesreise in die Schweiz mit Zugfahrten im Bernina-, Arosa- und Glacier-Express.

Leistungen:

- Busfahrt inkl. Maut
- 4 x Nächtigung mit Halbpension im 3-Sterne-Swiss-Premium Hotel Sommerau in Chur
- Bahnfahrt mit dem Glacier Express von Andermatt nach Chur (2. Klasse im Panoramawagen inkl. Sitzplatzreservierung.)
- Bahnfahrt mit dem Bernina Express von Chur bis Tirano in Italien (2. Klasse Panoramawagen inkl. Sitzplatzreservierung)
- Bahnfahrten mit dem Arosa-Express von Chur bis Arosa und wieder retour nach Chur
- 3-tägige Reiseleitung 2.-4. Tag

1. Tag: Anreise über Linz – Innsbruck – Vorarlberg – Liechtenstein, Aufenthalt in Vaduz. Fahrt nach Chur, Zimmerbezug.

2. Tag: Fahrt vom Bahnhof Chur mit dem Glacier-Express (im Panoramawagen, 2. Klasse) nach Andermatt. Zurück mit dem Bus nach Chur.

2. Tag: Fahrt mit dem Bernina-Express ab Chur ins Engadin vorbei an St. Moritz und Pontresina auf den Bernina-Pass bis nach Tirano in Italien. Weiter mit dem Bus nach St. Moritz und zurück ins Hotel.

3. Tag: Fahrt mit der rhätischen Bahn in den Wintersportort Arosa. Aufenthalt & Rückfahrt mit dem Zug nach Chur.

5. Tag: Heimreise über Innsbruck und Salzburg nach Niederösterreich.

Mo., 13. bis Sa., 18. Mai 2024

6-Tage Deutschland



Preis pro Person im DZ: **€ 1.080,-**



6-Tagesreise nach Ostfriesland (Deutschland) mit Besuch der Nordseeinseln Langeoog, Norderney, der größten Insel Borkum mit rund 36qkm, weitläufigen Stränden mit wunderschöner Strandpromenade und rund 130 km Rad- und Wanderwegen. Zwischenübernachtung bei der Heimfahrt in Erfurt sowie Stadtrundgang- bzw. Rundfahrt.

Leistungen:

- Busfahrt inkl. Maut
- 4 x Nächtigung mit HP im 3-Stern-plus Hotel Schützenhof in Jever
- Schifffahrt Bensenziel-Langeoog und zurück und Fahrt mit der Inselbahn
- Schifffahrt Norddeich-Norderney
- Inselbusrundfahrt Norderney
- Schifffahrt Emden-Borkum
- Inselbusrundfahrt Borkum
- 3-tägige Reiseleitung
- 1x Nächtigung im 4-Stern Hotel in Erfurt
- Stadtrundgang bzw. -rundfahrt in Erfurt

Preis: p. P. im DZ **€ 1.080,-***
* Einzelzimmerzuschlag € 115,-

Mi., 2. bis Di., 8. Oktober 2024

7-Tage Deutschland

Flussduett Mosel & Rhein

In Zusammenarbeit mit NÖ-Senioren Ortsgruppe Reinsberg
Anmeldungen bis 23. Februar 2024



p. P. ab **€ 1.428,-**

Di., 9. bis Fr., 12. Juli 2024

4-Tagesreise nach Holland



ANDRÉ RIEU
AUF DEM VRIJTHOF
MAASTRICHT
JULI 2024

Preis pro Person ab: **€ 820,-**

Reiseverlauf:

- Tag 1:** Anreise nach Maastricht (NL).
- Tag 2:** Schifffahrt nach St. Pietersberg & Tour durch die Höhlen "Zonneberg"
- Tag 3:** Stadtführung in Maastricht; 21:00 Uhr Konzert am Vrijthof
- Tag 3:** Heimreise

Weitere Reiseangebote von Brunner Reisen:

- 04.27. bis 04.05.2024 Radwoche Cesenatico (Italien)
- 01.07. bis 08.07.2024 Badeurlaub in Novigrad (Kroatien)
- 07.07. bis 12.07.2024 Reise zum Gardasee
- 14.07. bis 21.07.2024 Badeurlaub in Portoroz (Slowenien)
- 11.08. bis 14.08.2024 Panoramareise Großglockner
- 18.08. bis 22.08.2024 Radwoche Venetien

Weitere Angebote finden Sie unter www.brunnerreisen.at

Mag. Eva

Vaskovich-Fidelsberger

Sternzeichen

Auf Wunsch erstellt die Astrologin auch persönliche Horoskope. Vor der Kontaktaufnahme: Geburtsort und genaue Geburts-Uhrzeit ermitteln! Mag. Eva Vaskovich-Fidelsberger 0664/308 7052, e-Mail: eva@vaskovich-fidelsberger.at



Widder: Mars steht bis Mitte Februar in einem Spannungsaspekt. Überlegen Sie genau, was machbar ist und was nicht! Beziehungen stehen in den ersten 3 Jännerwochen unter einem guten Stern. 2. Februarhälfte ist Ihre Glücksphase.



Stier: Lassen Sie sich durch nichts und niemanden aufhalten! Nützen Sie den kraftvollen Marseinfluss bis Mitte Februar und Sie werden Ihre Ziele erreichen. Liebe und Freundschaft stehen von Ende Jänner bis Mitte Februar unter guten Sternen.



Zwillinge: Im Großen und Ganzen liegt eine ruhige Zeit vor Ihnen. Sie werden sich wohl fühlen und Arbeiten mühelos erledigen. Freuen Sie sich auf die 2. Februarhälfte. Mars und Venus versprechen Erfolge und Liebesglück.



Krebs: Bis Mitte Februar ist Mars ein Unruheherd für Sie. Treffen Sie nachhaltige Entscheidungen nur nach genauen Überlegungen. Jupiter, der Glücksstern, strahlt hell für Sie. Probleme können Sie lösen, Ihr Beziehungsleben verläuft harmonisch.



Löwe: Glück und zufrieden starten Sie ins neue Jahr. An die ersten 3 Jännerwochen werden Sie lange und gerne denken! Die 2. Februarhälfte könnte unruhig verlaufen. Sonst aber erwartet Sie eine angenehme Zeit.



Jungfrau: Mars verleiht Ihnen Flügel! Nehmen Sie sich viel vor - Sie werden Ihre Ziele erreichen. Für Gesundheitsprogramme und Kuren stehen die Sterne gut. Von Ende Jänner bis Mitte Februar strahlt der Liebesstern hell.



Waage: Bis Mitte Februar brauchen Sie Geduld! Mars ist ein Unruheherd. Lassen Sie sich mit Entscheidungen Zeit. Freuen Sie sich auf die 2. Februarhälfte! Mars stärkt Ihre Willenskraft und Ausdauer, Venus verspricht schöne Stunden mit Ihren Lieben.



Skorpion: 2024 beginnt gut! Bis Mitte Februar ist Mars eine Kraftquelle. Arbeiten gelingen, auch Gesundheitsmaßnahmen zeigen Erfolge! Die Liebe steht von Ende Jänner bis Mitte Februar unter einem guten Stern.



Schütze: Freuen Sie sich auf schöne Stunden mit Familie und Freunden in den ersten 3 Jännerwochen und der 2. Februarhälfte. Ab Mitte Februar stärkt Mars Ihren Unternehmungsgeist und Ihre Ausdauer.



Steinbock: Übernehmen Sie sich bis Mitte Februar nicht, akzeptieren Sie Ihre Grenzen. Hören Sie auf Ihre innere Stimme, treten Sie rechtzeitig kürzer. Freuen Sie sich in der Zeit von Ende Jänner bis Mitte Februar auf schöne Stunden mit Ihren Lieben.



Wassermann: Eine angenehme Zeit liegt vor Ihnen. Nur die 2. Februarhälfte könnte unruhig verlaufen. Pflegen Sie Ihre Freundschaften. Auch wenn Sie von jemandem längere Zeit nichts gehört haben, machen Sie den ersten Schritt: Rufen Sie ihn an.



Fische: Jupiter und Mars sind Ihre Begleiter. Sie könnten viel für Ihre Gesundheit tun. Ihre Bemühungen werden Erfolge zeigen. Freuen Sie sich auf Stunden mit Ihren Lieben von Ende Jänner bis Mitte Februar.

www.gemeindealpe.at

ACTION, FUN & BERGPANORAMA

- Snowpark
- 15,5 sportliche Pistenkilometer
- Steilste Piste Niederösterreichs (74% Gefälle)
- Eigener Skiverleih und Shop
- Funslope
- Freeride Areas
- Speedstrecke
- Skihütten direkt an der Piste
- 2 Sesselbahnen und 2 Schleplifte
- Skischule
- Gratis Depotkästchen

KULINARIK AN DER PISTE

- Bergrestaurant Terzerhaus (Gipfel)
- Wirtshaus „Zum Bäreneck“ (Nahe der Mittelstation)

**WINTERSAISON
2023/24:
bis 17. März 2024**
bei geeigneter Schneelage

| be- inhalten | ▼ | Abk. f. Absender | Frucht- stand | deklarie- ren | ▼ | TV-Mode- ratorin, Doris Abk.: groß | ▼ | ▼ | veraltet: Masken- ball | Laub- baum- früchte ital.: ja | ▼ | ▼ | Vorname von Guevara † 1967 | Pferde- sportler | | | | | |
|--|-----------------------|---|-----------------------------|----------------------------------|----|--|---------------------|----|--|--|---------------------------------------|---|---|---------------------|---|---|--|--|--|
| Lieder- macher aus Krems, Sigi † | ▶ | ▼ | 13 | | | Naturpark bei Lunz/See | ▶ | | | ▼ | 4 | | | ▼ | | | | | |
| Bundes- krimina- lpolizei der USA | ▶ | 6 | | sanft | | | | | Ex-Mann † von Tina Turner | ▶ | | | legerer Ab- schie- ds- gruß | ▼ | | | | | |
| ▶ | | | | | | Gesamt- einsätze beim Poker | ▶ | | | herein (Dialekt) | ▼ | Abk.: Technische Informatik | ▶ | | | | | | |
| NÖ. Ort im Marchfeld | | NÖ. Fluss im Wein- viertel | ▶ | | | | | 2 | Vorn. des Moderators Grissemann | ▶ | | | | | | | | | |
| ▶ | | | | schnell laufen | | 4. Bezirk von Krems | ▶ | | | | | Abk. für Conformité Européenne Einzel- stücke | ▶ | | | | | | |
| Pappel mit fast runden Blättern | | die eigene Person | Serie | ▶ | 11 | | | | Komet | | Chrono- meter Abk.: Neupreis | ▶ | 12 | | | | | | |
| Meeres- nymphen | ▶ | | | | | ugs. Senner | ▶ | | Himmels- brot nein, ugs. | ▶ | | | | Schiffs- rippe | | | | | |
| Schöpfer des Wachau- liedes, Ernst | | öster- r. Autor, Axel † | griech. Hauptstadt | ▶ | | Tochter von Elizabeth II hier | ▶ | | | | Papst- name | ▶ | 3 | | | | | | |
| ▶ | | | | | 8 | | | | griech. Göttin d. Verblen- dung | ▶ | niederl. Airline (Abk.) | ▶ | Düsen- flug- zeug | ▼ | | | | | |
| Vorfahr | | Arbeits- gruppen | ▶ | | | | | | moderne Musik- richtung | | Ruine im Thayatal, NÖ. | ▶ | 7 | | | | | | |
| ▶ | | | 5 | | | feine Haut- öffnung | ▶ | | Hauptstadt von NÖ., St. ... | ▶ | | | | | | | | | |
| italie- nisch: weiß | | Abk.: Atmos- phäre | | Kloster- vor- steher | ▶ | | | | | | Wurst- füllung | ▶ | | | | | | | |
| ▶ | | | | | | Gesetz, Anord- nung | Gott im Islam | | sehr hell | RAUCHFANGKEHREER A U E R S T I H A L K A R L N H N N L S E I I I I I E I L D L E R G R A T T P O C O N I B M E T P O R I O R I E T N E N P O E L T E N U R A V A K A J A S T E A M S O C H A P K E L A T E L S C H A V S U S P I N N E A N N C N A N N A M A N N I X N H R N N H E I H E R E E C E N N S T E I N S P E E S T I E R N T I L A S S E S E P O T E R T I K E F B I R E T S C H E R M A R O N E C G R A V A U | | | | | | | | | |
| niederöst. Papier AG | kurz für Ernestine | latei- nisch: ohne | brit. Musiker (Chris) | ▶ | | | | | Buch der Bibel | | | | | | ▶ | 9 | | | |
| ▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ▶ | 1 | | | Abk. für Handels- register | | Vorn. der Buck †, Vortur- nerin Ö3 | ▶ | | | | | | | | | | | | |
| Kinder- speise | | Init. der Wr. Mode- ratorin Horowitz | ▶ | | | Vorn. des Moderators Hohenlohe | ▶ | 10 | | | | | | | | | | | |
| Erdöl- gemeinde im Wein- viertel, NÖ. | ▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

NÖS-SR-23792

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|



Johannes Käfer aus seinem Buch „Der Gärtner verrät, wie's geht“, ISBN: 978-3-99024-034-2, Kral-Verlag

Winter-schäden



Der Winter ist nicht gerade die Lieblingsjahreszeit der Gärtner. Erfrorene Pflanzen, Schneebruch an Sträuchern und Bäumen oder verfaulte Zwiebeln, Knollen und Stauden bereiten uns oft eine herbe Enttäuschung.

Nicht nur Frost und Kälte verursachen Winterschäden an Pflanzen, auch ein unsachgemäß durchgeführter Rückschnitt kann das Absterben der Pflanze über den Winter zur Folge haben.

FALSCHER RÜCKSCHNITT

Pflanzen, die im Winter stärker zurückfrieren, dürfen im Herbst nur ganz wenig oder gar nicht zurückgeschnitten werden. Besonders Rosen, Lavendel, Sommerflieder und Gräser sind in dieser Hinsicht sehr empfindlich. Gräser schützen sich selbst vor dem

Erfrieren, weil die abgestorbenen Halme im Laufe des Winters ein schützendes Polster für die unteren Teile der Pflanze bilden. Darum sollten sie nicht vor Ende Februar abgeschnitten werden.

Bei Rosen ist es nicht ganz so dramatisch. Im Gegensatz zu den Gräsern wird ein zu früher Rückschnitt nur selten zum Absterben der Pflanze führen, vor allem nicht, wenn die Stöcke mindestens 20 cm hoch angehäufelt werden. Starker Rückschnitt an Rosen sollte dann erfolgen, wenn die schwellenden Augen an den Haupttrieben erkennbar sind. Nur so kann - je nach Rosenart - auf drei oder fünf gesunde Augen zurückgeschnitten werden. Selbstverständlich dürfen Sie im Herbst verwelkte Blüten an sämtlichen Pflanzen entfernen, unabhängig davon, wie frostempfindlich diese sind.

SCHNEEBRUCH

Bäume und Sträucher können oft beträchtlichen Schaden durch Schneedruck nehmen. Besonders immergrüne Nadel- und Laubgehölze sind hiervon betroffen, weil sie dem Schnee eine größere Auflagefläche bieten. Die Gefahr ist auch bei sommergrünen Laubgehölzen nicht zu unterschätzen. Wenn Schnee an Ästen und Zweigen anfriert und frischer Neuschnee darauf fällt, steigt die Belastung der Äste durch das

Gewicht. Wenn dann noch zu allem Überfluss die Äste stark gefroren und dadurch sehr spröde sind, kann es zu beträchtlichen Bruchschäden kommen. Trotzdem ist Schneebruch keine allzu große Gefahr und leicht zu vermeiden, sofern Sie nicht vergessen, Ihre Gehölze im Gar-

ten rechtzeitig von der Last zu befreien, indem Sie den Schnee regelmäßig abschütteln.

VORBEUGEN

Zum Schutz einzelner Pflanzen dient ein A-Ständer wie er auch für die Plakatwerbung verwendet wird. Ein solcher ist einfach hinzustellen oder zu entfernen, dazu bietet er optimalen Schutz.

Bei größeren Pflanzungen oder Einzelpflanzen wird es schwieriger. Schlagen Sie zwischen den Pflanzen Pfähle in den Boden, die mindestens 50 cm höher sind als die höchste zu schützende Pflanze. Verbinden Sie nun die oberen Enden mit einer Schnur oder noch besser mit Holzplatten. Darauf legen Sie Fichtenreisig oder Tannennäste, sodass ein schützendes Dach entsteht.

KÄFERS TIPP

Frostempfindliche Pflanzen wie Sommerflieder oder Lavendel sollten Sie generell im Frühling setzen. So haben die Pflanzen genügend Zeit, gut einzuwurzeln.



Stefanie Doppler
ist diplomierte
Kräuterpädagogin
www.diestefanie.at

Eine Wanne voller Kräuter

Getrocknete oder frische Kräuter, eine Badewanne oder ein Fußbad, heißes Wasser und vielleicht noch eine warme Tasse Kräutertee – so einfach kann Entspannung an kalten Tagen sein.

Die ätherischen Öle der Kräuter verdampfen in warmem Wasser und können über die Nase und die Haut aufgenommen werden. Für ein Erkältungsbad sollte die Badewassertemperatur in etwa 38 bis 40 Grad betragen, so lösen sich alle Wirkstoffe am besten. Ansonsten reichen 36 bis 38 Grad. Bei Erkältungsbädern mit ätherischen Ölen (Eukalyptus, Teebaum, etc.), den Kopf über Wasser halten, um eine Schleimhautreizung zu vermeiden.

Am besten dauert ein Bad 20 Minuten und wird vor dem Schlafengehen genossen, danach mit einer Tasse Tee in eine Decke einkuscheln um die Wärme zu halten.

Tipp: Ein warmes Fußbad wirkt Wunder! Alle hier genannten Beispiele sind auch für Fußbäder bestens anwendbar, Menge kann hierfür reduziert werden.

KRÄUTER-AUFGUSS

Kräuteraufguss

1-2 EL getrocknete oder 2-3 EL frische Kräuter in 1L heißem Wasser 10 min ziehen lassen, abseihen, evtl. ein paar Tropfen ätherisches Öl begeben und mit dem Badewasser vermengen.

Stefanies Vorträge

www.diestefanie.at

Du möchtest sympathisch und anschaulich vermitteltes Kräuterwissen in einem interessanten Vortrag der Jahreszeit entsprechend vermittelt bekommen? Melde dich gern unter 0677/64365347 oder hallo@diestefanie.at, und erlebe Stefanies Kräuterwelt live und zum Angreifen.

Bitte sammle nur, was du zu 100 % sicher kennst!

Haftungsausschluss: Die Verwendung erfolgt auf eigene Gefahr. Alle Informationen, Anwendungsmöglichkeiten, Heilwirkungen und Verwendungsmöglichkeiten dienen ausschließlich der Information, es wird keine Garantie oder Haftung übernommen. Unbedingt vor medizinischer Anwendung einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker kontaktieren.

BADESALZ

Badesalz

4-5 EL Salz (grob, naturbelassen)
5 TL getrocknete Kräuter oder Blüten
1 TL Pflanzenöl (wirkt hautpflegend)
evtl. 5-10 Tropfen ätherisches Öl

Alles vermengen und entweder direkt in die Wanne geben, oder in einem Teebeutel (Foto unten) verschlossen in die Wanne hängen. Ca. 1 Jahr haltbar.

Erkältungsbad:

Salbei, Thymian, Majoran, Kamille

Entspannungsbad:

Kamille, Lavendel, Zitronenmelisse, Hopfen, Heublumen

Fußbad:

Quendel (Fußpilz hemmend) & Zitronenverbene (duftet angenehm)

Kräuteraufguss herstellen, 2 EL Salz (bei müden und geschwollenen Füßen) und 1 EL Natron (bindet Gerüche, macht Haut weich) hinzufügen.

Anwendungen sind nicht geeignet für Schwangere, Kinder sowie bei Bluthochdruck oder Fieber.

Quellenverzeichnis:

Servus
Naturwissen
Sonderheft Gesundheits-Extra 2023,
www.sonnentor.com





Sie haben als Mitglied bei NÖs Senioren 1x im Jahr die Möglichkeit, gratis eine Kleinanzeige in „endlich FREI-ZEIT“ zu schalten.

Bitte Telefonnummer angeben! Ausschließlich per e-mail: michael.satzinger@noe-senioren.at. Im Betreff Bazar schreiben.

Retten Sie Ihre alten Schätze. Alte 8mm-Filme, Videos, Bilder, Dias usw. preiswert vom Filmprofi auf DVD oder USB überspielt: 0664/3433229. Anzuschauen auf www.youtube.at - Simoncsics Digitalisierungen.

Verkaufe Hohner Akkordeon rot, 72 Bässe, Casio

Keyboard WK-1800 + Ständer + Abdeckung und Maxwell 2HD, Welson Electronic Heimorgel, mod. Grafiesta alles in 1A Zustand. Tel.: 0664/73690640.

Verkaufe Aluminium-Rollator, neu, nicht verwendet, TRBO1 Nr. 02217. Neupreis € 179, Verkauf € 110. Nur 4,20 kg, leicht klappbar. Dreirad daher sehr wendig, mit Einkaufstasche. Tel.: 0650 342 3402 oder EMail: gerlinde.pavesicz@gmx.at.

Verkaufe Porzellan-Schwan, 35 cm, 3 Grazien 44 cm, Fisch 30 cm. Glas Wasser Tehpratur Messer, Tel.: 0660/8354984.

Verkaufe Badewannen-Lift, Aquatec Orca, nur 2 mal verwendet. Neu € 350 um nur € 79, Tel. 0681 10853717.

Suche Wir sind zwei Gitarrespieler mit 75 Jahren und würden Verstärkung suchen, ev. Gitarre und

Keyboard. 70iger und 80iger, rockige „oide Hodern“, mittlerer Level, 1 x in der Woche (nachmittags), Proberaum St.Pölten. helga48@gmx.at oder 0664/14 70 922.

Vergebe: Teil einer Wohnung in Untermiete, Erstbezug, neue Küche, möbliert, großer Balkon, im Zentrum von Neunkirchen, dritter Stock, schöne Aussicht. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte Tel.: 0650/ 7379355.

Buchtipp: Mostviertler Mundartgedichte vom Buchabauer, Band 11, erschienen im November 2019, Preis: € 22 (+ € 3 Porto und Verpackung). Heitere und besinnliche Gedichte, Gedichte über die Jagd und andere Gedichte. Im Buchhandel in Amstetten, Scheibbs und Waidhofen/Ybbs erhältlich. Bestellungen auch tel. unter 0670 4088900 oder per e-mail an gabi.holzer@outlook.com

www.noe-senioren.at
onlineshop

kein Versand, nur
Abholung möglich



Glaskrug mit 2 Gläsern **25,- €**



Geben Sie zusätzlich zu Ihrer nassen Wäsche ein großes, trockenes Handtuch in den Trockner. Die Fasern nehmen Feuchtigkeit auf und verkürzen die Trockenzeit.

TIPPS RUND UM DEN WÄSCHETROCKNER

Um beim Wäschetrocknen Energie zu sparen, schleudern Sie bereits beim Waschen mit einer hohen Umdrehungszahl, so dass die Kleidung nicht tropfnass in den Trockner kommt. Schütteln Sie nach dem Waschgang jedes Wäschestück kurz aus und geben Sie es einzeln in das Gerät. So kann die warme Luft besser zwischen den Kleidungsstücken zirkulieren. Die meisten Trocknermodelle verfügen über eine „Knitterfrei“-Funktion. Noch einfacher ist es jedoch, eine Handvoll Eiszwürfel mit in den Trockner zu geben und ihn zehn Minuten auf höchster Temperatur laufen zu lassen. Dadurch entsteht Waserdampf, der die Kleidung glättet.

ab/DEIKE

Buchtipp

Thomas Neuhold
Schitourenschmankerl

Von den Kitzbüheler Alpen bis zum Dachstein, von Oberkärnten bis ins Salzkammergut

Verlag Anton Pustet,
ca. 240 Seiten
Preis: € 24
ISBN 978-3-7025-1101-2



Der Salzburger Journalist und Alpinist Thomas Neuhold gilt vielen längst als „Skitouren-Doyen“. Er hat mit dem „Skitourenatlas Salzburg-Berchtesgaden“ (gemeinsam mit Clemens M. Hutter†), dem Ergänzungsband „60 Super Skitouren“ und dem Führer „Skitouren Light“ drei wichtige Standardwerke publiziert.

Nun hat er in seinen persönlichen Tourenbüchern geblättert und präsentiert daraus die besonderen Schmankerl. Es ist eine gelungene Mischung geworden: echte Raritäten, einige große Klassiker und vieles, das auch weniger Routinierte ansprechen wird. Dazu erzählt Neuhold in dem ihm eigenen knappen Stil, warum ihm gerade diese oder jene Tour, diese oder jene Region besonders ans Herz – oder soll man sagen an die Ski? – gewachsen ist. Und er verrät, was es mit der »Mutttertagestour« oder dem Höhenttraining auf sich hat und auf welchen Hütten es die beste Küche gibt.

Der Band richtet sich an alle Liebhaber:innen des Tourensports, die im winterlichen Salzburg und den angrenzenden Gebieten das Besondere suchen.



Eine große

Familie

● Lauren hatte gerade die Tische für das Abendgeschäft eingedeckt und freute sich auf einen weiteren erfolgreichen Tag in ihrem nagelneuen Restaurant, als er hereinkam: Ende 30, Dreitagebart, dunkler Anzug, teure Luxusuhr. Sein Wagen mit schwarz getönten Scheiben stand vor ihrem Lokal im Halteverbot. Ein junger Kerl wartete am Steuer. „Ich wollte mich gern mit Ihnen bekanntmachen“, sagte er mit heiserer Stimme und setzte sich mit wichtigtuersicherer Miene an einen Tisch. Dabei gerieten zwei Weingläser ins Schwanken und klirrten zu Boden. „So ein Pech. Nach einer Neueröffnung muss man ja sehr aufs Geld achten und selbst ein kleiner Schaden tut schon richtig weh.“ Lauren verfolgte stumm, wie er eine Zigarette hinter seinem Ohr hervor-

zog und anzündete. „Emmett Hernandez?“, fragte sie. „Wunderbar!“, er klatschte gespielt begeistert in die Hände, wobei ihm die Zigarette auf den Tisch fiel und einen wüsten Brandfleck hinterließ. „Sie kennen mich also. Sie wissen dann sicher auch, dass Sie sich gegen ungeschickte Gäste wie mich versichern können und ich Ihnen dabei gern behilflich bin, Miss Smith.“ Lauren wusste es.

● Gleich nach der Eröffnung des Restaurants hatten sie es ihr erzählt. „Emmett Hernandez gehört zu einer großen Sippe, die oben auf den Hills wohnt. Er kassiert Schutzgelder.“ So sagten es der Friseur gegenüber, der Galerist an der Ecke, der Bäcker nebenan und noch viele andere. Einmal im Monat

kamen Emmetts Männer oder er selbst vorbei und kassierten einen stattlichen Betrag, damit nicht Schaufenster eingeschlagen, Einrichtungen zerstört, Kunden belästigt und vergraut wurden. Den Laden der Metzgerin Wilson hatten sie so zugerichtet, dass sie direkt dichtmachen musste. Und ihr Mann war bei dem Überfall auch nicht ganz ungeschoren davongekommen. „Meine Familie und ich sorgen gern für Ihre Sicherheit! Ihr schickes, kleines Lokal liegt Ihnen doch bestimmt sehr am Herzen“, bemerkte Emmett mit schleppendem, nachlässigem Tonfall. Er griff nach einem goldverzierten Kästchen in seiner Jacke und zog eine weitere Zigarette daraus hervor. Lauren nahm sie ihm – nach außen gelassen, aber innerlich bebend – aus der Hand. „Ich mache Ihnen ein Gegenangebot“, sagte sie. „Wir Ladeninhaber hier in der Third Street haben uns unterhalten. Wir wissen, wo Sie leben, Hernandez! Ihre Villa oben auf den Hills mit den drei Bädern, dem Heimkino und dem Tennisplatz im Garten. Ihr Bruder, Ihr Schwager und Ihr Cousin leben in der Nähe, in diesen Poolhäusern nur etwas unterhalb. Eine wirklich reizende Familie haben Sie – und so eine attraktive Freundin.“ Sie zog ihr

Handy heraus und zeigte ihrem Gast ein Foto. „Das ist sie, nicht wahr? Florence, wenn mich nicht alles täuscht. Sie liebt es ja über alles, sich am Pool den einen oder anderen Cocktail schmecken zu lassen.“

● Emmetts Gesicht wurde starr. „Sehen Sie, wir sind viele! Kindermädchen, die oben auf den Hills arbeiten, Putzkräfte, die dort saubermachen, Köche und Bäcker, die die Speisen zubereiten, Friseur, Masseuse, Inneneinrichter, die ins Haus kommen – und die sich ab jetzt darum kümmern werden, dass Ihnen und Ihren Lieben nichts passiert. So wird Ihre geliebte Florence ihre Cocktails immer gut vertragen.“ Emmett schaute sie zornig, aber auch verunsichert an. Sein Blick wanderte durch das Restaurant nach draußen, wo gegenüber der Friseur in der Tür seines Ladens stand und der Bäcker seine Außenauslage einräumte. „Wir sind wie eine große Familie“, sagte Lauren lächelnd. „Mit Müttern, Vätern, Schwestern und Brüdern, die überall arbeiten. Verstehen Sie, was ich meine?“ H.P. Karr/DEIKE

Unglaubliche sportliche LEISTUNG

NÖ SENIORSPORTLERIN/SENIORSPORTLER 2023



Landesrätin Christiane Teschl Hofmeister: „Es gab so viele Nennungen wie noch nie. Ich bin beeindruckt von den Leistungen. Ich bin stolz auf „meine“ Seniorinnen und Senioren“.



Landesobmann Präs. a. D. Herbert Nowohradsky: „Sport hat bei NÖs Senioren einen hohen Stellenwert, egal ob Leistungssport oder Bewegung in der Freizeit“.



Heidi Sykora, Jurymitglied, TV-Vorturnerin und Sportwissenschaftlerin: „Es war sehr schwer unter den vielen Nennungen die herausragendsten auszuzeichnen“.



Herbert Lackner, Erfinder der Ehrungen für Seniorsportlerinnen und Sportler: „Kein anderes Bundesland holt die Älteren so vor den Vorhang“.



Herbert Pfundner: Triathlet mit 81 Jahren, findet in seiner Altersklasse keine Gegner. Wartet auf Frühjahr, ab 17 Grad Wassertemperatur beginnt sein Schwimmtraining. Auszeichnung mit Urkunde, auf Pokal hofft er auf 2024.



Landesrätin Christiane Teschl Hofmeister mit der ältesten Sportlerin, Elisabeth Hackl (85 Jahre, Bezirk St. Pölten) und dem ältesten Sportler, Otto Mühlwanger (94 Jahre, Bezirk Scheibbs).

Auch dieses Jahr konnten wieder Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher ab 55 Jahren als Seniorsportler oder Seniorsportlerin nominiert werden. Seniorsportlerinnen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister zeigte sich im Rahmen der feierlichen Zeremonie begeistert: „Geistige und körperliche Fitness sind wichtig, um auch in höherem Alter ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Daher sind regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung wichtig, auch – oder besonders – im Alter. Ich habe großen Respekt vor Ihren Leistungen, gratuliere allen Nominierten sehr herzlich und möchte ganz besonders die Siegerinnen und Sieger des diesjährigen Wettbewerbs beglückwünschen. Die zahlreichen Anmeldungen bestätigen, dass den älteren Menschen in Niederösterreich Gesundheit

wichtig ist und sie fit und aktiv bleiben möchten.“ Die ausgezeichneten Siegerinnen und Sieger wurden in folgenden Kategorien geehrt: Hobby, Damen: Edith Frey (Bezirk St. Pölten) Hobby, Herren: Alois Dornhackl (Bezirk Zwettl) Meisterschaft national, Damen: Elfi Reithofer (Bezirk Baden) Meisterschaft national, Herren: Wolfgang Rezek (Bezirk Mistelbach) Meisterschaft international, Damen: Ulrike Hoffmann (Bezirk St. Pölten) Meisterschaft international, Herren: Josef Kocsi (Bezirk St. Pölten) Sonderkategorie Tanzsport: Claudia Molecz und Michael Pauser (beide Bezirk Baden) Älteste Sportlerin: Elisabeth Hackl (85 Jahre, Bezirk St. Pölten) Ältester Sportler: Otto Mühlwanger (94 Jahre, Bezirk Scheibbs).

Das E-Bike mit dem Rundum Service



Handgefertigt
in Österreich



Persönliche &
kostenlose Lieferung



Einstellung vor Ort



5 Jahre Garantie auf
Motor und Akku



800 Wh Akku



SPUSU - NACHHALTIGKEIT UND REGIONALITÄT

Das österreichische Mobilfunkunternehmen spusu hat es geschafft, sich mit über 250 Mitarbeitern und mehr als 500.000 zufriedenen Kunden als einer der am schnellst wachsenden Mobilfunkanbieter am heimischen Markt zu etablieren. Darüber hinaus bietet das Familienunternehmen nicht nur Mobilfunk, sondern seit Kurzem auch eigens kreierten Wein aus den heimischen Weinbergen sowie hochwertige E-Bikes an. Die Rolle als Technologievorreiter erfüllt spusu seit 2021 auch durch den Ausbau von regionaler Glasfaser-Infrastruktur mit eigenen Bautrupps und Fuhrpark.

Nachhaltigkeit und Regionalität sind essenzielle Werte unserer Unternehmensphilosophie. Die spusu E-Bikes werden in Österreich produziert, entsprechen den höchsten Qualitätsstandards, sind am neuesten technischen Stand und haben einen 800 Wattstunden Lithium-Ionen-Akku. Jedes Rad wird höchstge-

nau verschraubt - „Denn wo spusu draufsteht, soll auch spusu drinnen sein!“, gibt Geschäftsführer Franz Pichler die Richtung vor.

Beginnend mit einer unkomplizierten Probefahrt bis hin zur kostenlosen Anlieferung und individuellen Einstellung im eigenen Zuhause, stehen kompetente und speziell ausgebildete Fahrradtechniker zur Seite. Im Servicefall wird das Rad von Ihnen wieder abgeholt.

SPUSU KOOPERIERT MIT DEN NÖS SENIOREN

„Es freut uns, dass wir mit den NÖs Senioren kooperieren können und sind fasziniert, wie viele Senioren jährlich am Radwandertag teilnehmen“, so Franz Pichler. Krumbach ist Gastgeber des heurigen Radwandertages, welcher am 3. Mai 2024 mit einer Auswahl an spusu E-Bikes stattfinden wird. Zusätzlich planen wir Seniorentage an unserem Produktionsstandort in Wolkersdorf. Hierbei bieten wir Testmöglichkeiten der E-Bikes, Rundfahrten

durch das malerische Weinviertel, spannende Besichtigungen der spusu-Infrastruktur sowie des spusu-Weinguts an.

Wir legen großen Wert auf sicheres Fahren mit den E-Bikes. Aus diesem Grund organisieren wir spezielle Fahrsicherheitstrainings für die Mitglieder der NÖs Senioren. Hierbei vermitteln wir nicht nur das sichere Aufsteigen und Losfahren, sondern auch den Umgang mit verschiedenen Straßensituationen. Unser Ziel ist es, ein umfassendes Training anzubieten, welches zu mehr Sicherheit und Freude beim E-Bike Fahren führt.

Für Mitglieder

der NÖs Senioren bieten wir einen exklusiven Rundum-Service: Eine zentrale Ansprechperson steht für sämtliche Anliegen zur Verfügung. Kostenloser Kaffee in unseren spusu-Shops, sowie kostenlose Zustellung und ErstsERVICE der E-Bikes sind nur einige Vorteile, die Teil unserer Kooperation sind.



LANDES-RAD-WANDERER

2024
2 STRECKEN
ZUR AUSWAHL

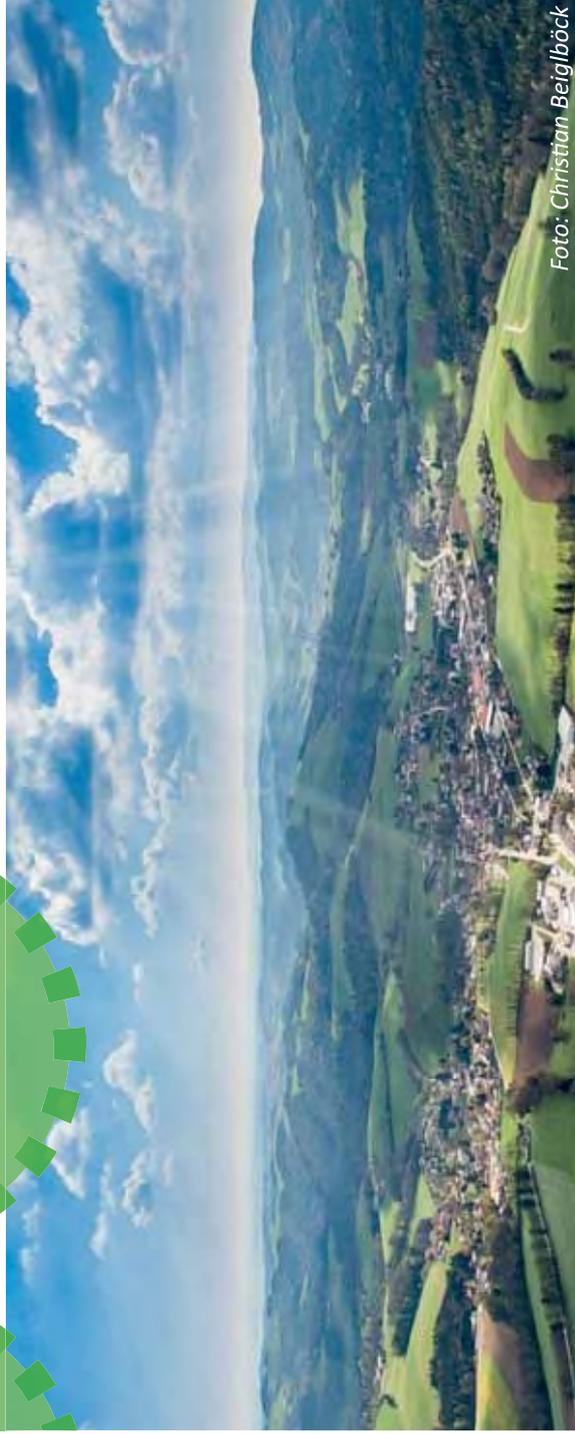


Foto: Christian Beiglböck



spusu ist vielen als Anbieter von Telefontarifen bekannt. Seit einiger Zeit gibt es aber auch e-Bikes mit starkem Motor. Gefertigt wird das Rad in Österreich.



Der diesjährige Landes-Radwandertag am Freitag, 3. Mai 2024, in Krumbach in der Buckligen Welt, wird ein wahres „Speichenspektakel“. Die Veranstalter vor Ort haben zwei Strecken ausgewählt - eine ein wenig anspruchsvoller mit 21 Kilometern, eine Gemütlichere mit 16 Kilometern. „Die Landschaft wird vielleicht sogar einige veranlassen, eine zweite Runde zu drehen“, zeigte sich Landesobmann Präs. a.D. Herbert Nowohradsky von der Region bei einer Vorausbesichtigung begeistert. „Ich hatte es aber auch leicht, weil ich konnte ein e-Bike unseres neuen Partners spusu ausprobieren und hatte so viel Zeit für Blicke in die Landschaft.“

VIELE ATTRAKTIVEN AUF DER STRECKE

Was nicht nur dem Landesobmann, sondern auch allen Teilnehmerinnen



Das Team der veranstaltenden Ortsgruppe Krumbach als „Tester“ von der Landesgeschäftsstelle machbar. Vorausfahrt im Herbst 2023.

wohradsky von den Vorgesprächen vor Ort.

Im Mai wird sich die Bucklige Welt in ihren schönsten Farben präsentieren. Die Vorausfahrt hatten Funktionäre und Mitglieder von NÖS

Hans
im Fr
sehe
Einig
heute
Parti

Unser sportlicher Terminkalender für 2024

WINTER-AKTIVWOCHE

Samstag, 20. – Freitag, 26. Jänner 2024
in St. Michael/ Lungau
Anmeldung & Reservierung: Tourismusverband Salzburger
Lungau Katschberg Raikaplatz 242, 5582 St. Michael,
Tel.: 06477/8913, Mail: Info@salzburgerlungau.at,
www.salzburgerlungau.at

LANDESMEISTERSCHAFT IM RIESENTORLAUF

Donnerstag, 15. Februar 2024, auf dem Hochkar

AKTIVTAGE MIT LANGLAUF, SCHNEESCHUH, TOURENSCHI

Sonntag 18. - Donnerstag, 22., oder Sonntag,
25. - Donnerstag, 29. Februar, Hintersee, Salzburg
Einführung und Betreuung für Langlauf, Schneeschuh-
wanderung, Tourenschi Aufstieg und Abfahrt,
aber auch Laternenwanderung, Yoga, Wellness
„Das Hintersee“, Gasthof - Hotel - Chalet, Fam. Ebner,
www.hintersee.at, hotel@hintersee.at
Tel.: 06224 / 8900 123

BUNDES-SCHITAGE IN TIROL

Dienstag, 05. – Donnerstag, 07. März 2024, in Hopfgarten

LANDESMEISTERSCHAFT KEGELN

Montag 08. – Donnerstag 11. April 2024, in Herzogenburg

LANDESMEISTERSCHAFT TENNIS

Montag, 29. – Dienstag, 30. April 2024, in St. Pölten

23. LANDES-RADWANDERTAG

Freitag, 03. Mai 2024, in Krumbach, Bezirk Wr. Neustadt

BUNDESMEISTERSCHAFT KEGELN IN VORARLBERG

Dienstag, 14. – Mittwoch, 15. Mai 2024, in Koblach

LANDESMEISTERSCHAFT ASPHALT-STOCKSCHIESSEN

Donnerstag, 13. Juni 2024, in Amstetten

27. LANDES-WANDERTAG

Freitag, 26. Juli 2024, in Ottenschlag, Bezirk Zwettl

BUNDESGOLFTAGE

Montag, 02. – Donnerstag, 05. September 2024, in
Mittersill (Salzburg)

BUNDES-TENNISTAGE

Dienstag, 10. – Donnerstag, 12. September 2024, in
St. Kanzian/Klopeinersee (Kärnten)

LANDESMEISTERSCHAFT TISCHTENNIS

Mittwoch, 25. September 2024, in Wolfpassing

LANDESMEISTERSCHAFT LUFTGEWEHR/LUFTPISTOLE

Dienstag, 22. Oktober 2024, in Mank

IMMER IN BEWEGUNG



ANMELDUNG & INFORMATIONEN

zu den Sportveranstaltungen bitte bei
NÖs Senioren

SONJA KOLLER

Ferstlergasse 4/3, 3100 St. Pölten,
Telefon: 02742/20200/4040,
e-mail: sonja.koller@noe-senioren.at

Senioren suchen ihre Meister im Riesentorlauf



RIESENTORLAUF LM NIEDERÖSTERREICH

*Hochkar, Draxlerloch
Donnerstag, 17. Februar 2024*

DONNERSTAG 15. FEBRUAR

Riesentorlauf in 2 Durchgängen
Strecke: Hochkar, Draxlerloch, ca. 25 Tore
ab 8:30 Uhr: Startnummernausgabe im Draxlerloch bei der Karhütte
9:00 - 9:30 Uhr: Streckenbesichtigung
10:15 Uhr: Start 1. Durchgang
2. Durchgang direkt im Anschluss
Wertung: Von den zwei Läufen wird der schnellste Lauf gewertet
Startgeld pro Teilnehmer: € 10,-, inkl. Versicherung
Liftkarte: ermäßigte Tageskarte am Renntag
Siegerehrung: Im Anschluss im Freien bei der Karhütte.

ANMELDUNG

Bis spätestens 23. Jänner,
Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder von NÖs Senioren.
Der Mitgliedsausweis ist auf Verlangen vorzuweisen. Mindestalter 50 Jahre Frauen, 55 Jahre Männer.
Zimmerreservierung: Tourismusverein Ybbstaler Alpen:
Tel.Nr. 0593049 oder info@ybbstaler-alpen.at
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!
Klasseneinteilung nach ÖSV-Richtlinien.

ANMELDEFORMULARE

Für beide Veranstaltungen auf
www.noe-senioren.at/Veranstaltungen
Anmeldungen an:
sonja.koller@noe-senioren.at
Tel.Nr. Sonja Koller: 02742 20200 4040
Bitte um genaue Angaben von Namen, Adresse,
Tel.Nr. und Geburtsjahr.

RIESENTORLAUF BM ÖSTERREICH

*Hopfgarten, Brixental, Tirol
Mittwoch, 6. März 2024*

DIENSTAG 5. MÄRZ

Anreisetag
ab 12 Uhr: Abholung der Liftkarten bei der Talstation der Bergbahn „Hohe Salve“ in Hopfgarten
12:00 - 15:00 Training
16:30 Uhr: Mannschaftsführerbesprechung im Veranstaltungszentrum Salvana
18:00 Uhr Empfang am Marktplatz mit Einzug in das Sportressort Hohe Salve mit Musik. Eröffnung durch Präs. Ingrid Korosec, Agape, Jause

MITTWOCH, 6. MÄRZ

8 - 8:30 Uhr: Startnummernausgabe an die Mannschaftsführer
9 - 10 Uhr: Streckenbesichtigung RTL, Skipiste „Foisching“, Auffahrt mit der Salvebahn bis zur Mittelstation, weiter mit der Schernthannbahn
10:15 Uhr: Start
Am Nachmittag freies Schifahren
18:00 Uhr: Siegerehrung im Veranstaltungszentrum „Salvena“

DONNERSTAG, 7. MÄRZ

Abreisetag

ANMELDUNG

Bis 12. Februar bei Sonja Koller,
Anmeldegebühr: € 15,-
Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder von NÖs Senioren.
Der Mitgliedsausweis ist auf Verlangen vorzuweisen.
Mindestalter 50 Jahre.
Vergünstigte Liftfahrten Zimmerreservierung individuell:
Tel. 057507 7100 oder Email: hopfgarten@hohe-salve.com
Kennwort: ÖSB Bundesskitage 2024



SCHUHWANDERN

SKIGEHEN SALZBURG

So., 18. - Do., 22.
oder So., 25. - Do., 29.
Februar 2024

AUCH FÜR
ANFÄNGER



ner in Hintersee hat sich zum wahren Wintersport-Zentrum für Sports in der Natur gewandelt. Der Familiencharme ist aber auch von NÖs Senioren gibt es NEU folgendes Programm (in Kurzfassung):

1. Tag: Begrüßung und Laternenwanderung zur Joseph Mohr-Kapelle, 2. Tag: Langlauf mit Guide, gemeinsames Rodeln mit heißen Getränken, am Abend Wellnessoase im Haus. 3. Tag: Schneeschuhwanderung auf die Gruberalm oder freies Langlaufen, am Abend Wellnessoase. 4. Tag: Ausgabe der HAGAN-Tourenschischi und Tour auf den Anzenberg, ca. 2 Stunden (halbpäparierte Piste), Einkehren in Almhütte, Abfahrt, Wellnessoase. 5. Tag: Vor dem Frühstück, wer möchte, Yoga, Frühstücksbuffett (wie an allen Tagen mit Frontcooking)

Das Angebot der Wintersporttage im Februar reicht vom Langlauf über Schneeschuhwandern bis zum Tourenschischi. Und immer alles mit Einschulung und hartem

WINNEN-ANLÄUFE IN ST. MICHAEL

Sa., 20.
Jänner



Die bereits traditionell gewordene „Winterwoche“ in St. Michael im UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau findet wieder von 20. bis 26. Jänner 2024 statt.

selliger Abend mit traditionellen Schmäckerln sind inkludiert.

Das Basispaket beinhaltet:

- 7 Tage / 6 Nächte mit Halbpension im 4-Sterne Hotel & Restaurant Wastwirt oder in einem 3-Sterne Hotel
- Eröffnungsabend inkl. Begrüßungsgetränk
- Eisstockschießen

€ 819
zimm

€ 665,00/P/

* Einzelz

Zubuchbares Skip
ab 65
5-Tages

Eiserne Hochzeit

NEJDL Richard u. Elfriede, Staats

Diamantene Hochzeit

HOFTÄTTER Herbert u. Anna, Klein-Harras
PRISTL Konrad u. Maria, Großharras-Diepolz
PROBST Theodor u. Hannelore, Grossinzersdorf
WUNDSAM HR Ludwig u. Maria, Gaweinstal

Goldene Hochzeit

BAUER Franz u. Magdalena, Göllersdorf
BERTHOLD Michael u. Berta, Gaweinstal
DIETRICH Alois u. Hildegard, Staats
DANZER Josef u. Christine, Großharras-Diepolz
GREMLIZA Johann u. Ernestine,
Wildendürnbach
LÖSCHER Herbert u. Isabella, Kirchberg
am Wagram
PFEILER Josef u. Renate, Heldenberg
SCHWAB Ing. Klaus u. Johanna,
Kirchberg am Wagram

70. Geburtstag

BERNSCHERER Josef, Staats
BERTHOLD Maria, Großrußbach
BINDER Rosemarie, Neudorf im Weinviertel
BODANSKY Anna, Zellerndorf
BÖHM Gerhard, Fallbach
DENNER Anna, Staats
DÖBERL Elfriede, Deutsch-Wagram
DOBLER Gertrude, Groß-Schweinbarth
EHN Herta, Stetteldorf am Wagram
ENGEL Martina, Groß-Schweinbarth
ERNST Josef, Großrußbach
FIDLER Sieglinde, Michelhausen
GANGELMAYER Elfriede,
Hohenwarth-Mühlbach
GETTINGER Wilhelmine, Zellerndorf
GRAUSAM Franz, Leobendorf
HACKL Evelyn, Asparn an der Zaya
HILLER Johann, Großharras-Diepolz
HÖBERT Ulrike, Mistelbach
HÖDL Maria, Unterstinkenbrunn
HORAK Elisabeth, Windisch Baumgarten
HORVATH Margit, Prottes
HÖSS Anna, Schratzenberg
HUBER Margarete, Leobendorf
JILCH Maria, Zwentendorf an der Donau
KACHER Anneliese, Fallbach
KIENBÖCK Franz, Fels-Gösing
KLAUSGRABER Gertraud, Maissau
KLEEDORFER Karl, Sierndorf
KÖHRER Charlotte, Hardegg
KRAPF Maria, Ernstbrunn
KÜHLMAYER Maria, Hardegg
LEISSER Wilhelm, Wildendürnbach
MARCHTRENKER Gertrude, Zistersdorf
MEHOFER Marianne, Großriedenthal
MILTNER Martha, Heldenberg
MOLNAR Herta, Eckartsau
NOWAK Gertrude, Haugsdorf
PALAORO Maria, Gänserndorf
PFALLER Eveline, Maissau
PLEIL Johann, Wilfersdorf
PROHASKA Ernst, Zistersdorf
RASCHOVSKY Hedwig, Orth an der Donau
ROCKENBAUER Elfriede, Hardegg
SCHERLING Johann, Hardegg
SCHMAUS Franz, Bernhardsthal

SCHNEIDER Elisabeth, Jedenspeigen
SCHNEIDER Johann, Würmla
SCHNÖTZINGER Maria, Heldenberg
SCHÖFMANN Ulrike, Retz
SCHULTES Veronika DI, Zwerndorf - Weiden
SCHWARZMAIER Anna, Ernstbrunn
SELTENHAMMER Edeltraud, Hohenruppersdorf
SEMMELEMEYER Elfriede, Hollabrunn
SIEBERER Karl, Zwentendorf an der Donau
STACHER Edeltraud, Asparn an der Zaya
STRAUCH Josef, Staats
UHLIK Franziska, Tulbing
WANDERER Marianne, Bad Pirawarth-
Kollnbrunn
WEILINGER Walpurga, Bernhardsthal
WESSIAK Susanna, Drösing - Waltersdorf
ZELNICEK Maria SR, Zellerndorf
ZENS Gerlinde, Lassee-Schönfeld

75. Geburtstag

ANDRE Therese, Würmla
BANAUER Gottfried, Hollabrunn
BAYER Susanne, Falkenstein
BESENBÖCK Rupert, Obritz-Hadres
BINDER Heinrich, Neusiedl an der Zaya
BRAUNEIS Herbert, Sitzendorf an der Schmida
BRÜNDL Johanna, Großebersdorf
BUCHTA Maria, Hohenau an der March
DENNER Alois, Poysdorf
EDER Anna, Guntersdorf
EDERER Anna, Würmla
EHN Margareta, Kirchberg am Wagram
ENZENHOFER Sigrid, Hardegg
FELLINGER Maria, Stronsdorf
FLASCHNER Gerhard, Weikendorf
FREITAG Anton Mag., Obritz-Hadres
FRÖSCHL Elfriede, Staats
GAUNERSTORFER Gerhard, Harmannsdorf-
Rückersdorf
GEPPERTH Christine, Unterstinkenbrunn
GEYER Ingeborg, Wilfersdorf
GRADER Theresia, Zwingendorf
GRÄSER Elisabeth, Klosterneuburg
GURSCHL Hermine, Zwentendorf an der Donau
HALLER Franziska, Leobendorf
HALLER Hans , Reidling
HAUSER Friedrich, Zwentendorf an der Donau
HAUSL-KRAMPER Marta, Stetteldorf
am Wagram
HÖBERTH Anneliese, Ernstbrunn
HOLCIK Josef, Wolkersdorf
HOLZER Alfred, Sierndorf
HUBER Gertrude, Groß-Enzersdorf
JELLINEK Johann, Großmugl
KAHRER Josef, Zellerndorf
KITLITSCHKA Maria, Harmannsdorf-
Rückersdorf
KLAUSGRABER Josef, Maissau
KLIMPFINGER Anna, Ziersdorf
KÖCK Walter, Asparn an der Zaya
KOLAR Brigitte, Korneuburg
KÖSTINGER Josef, Neusiedl an der Zaya
KREITMAYER Anna, Großmugl
LEIBL Rudolf, Grabern
LIBOSWAR Brigitta, Palterndorf
LUKACS Josef Bgm.a.D., Eckartsau
MANHARTSBERGER Elfriede, Stockerau
MESSINGER Josef, Katzelsdorf-Mistelbach
NEUNTEUFL Rudolf, Göllersdorf
NOSKO Marianne, Ravelsbach
PANZER Margarete, Neudorf im Weinviertel
PFENNIGBAUER Maria, Großrußbach
PITZL Christine, Gaweinstal
PLANGL Hermine, Kirchberg am Wagram
POKORNY Rosa, Obritz-Hadres
POTSCHKA Johannes, Hollabrunn
RATH Anna, Asparn an der Zaya
REISINGER Karl, Wolkersdorf
ROCKENBAUER Christine, Retz
SATZINGER Franz, Sierndorf

SCHÄHS Josefine, Zistersdorf
SCHIRRER Margarethe, Heldenberg
SCHMIDHUBER Josef, Wilfersdorf
SCHÖFMANN Jakob, Gnadendorf
SCHÖLLERL Gertrude, Korneuburg
SCHUSTER Christine, Tulbing
SPRUNG Maria, Pulkau
STÜBER Herbert, Wolkersdorf
TERPA Theresia, Lassee-Schönfeld
TRATTNER Emma, Groß-Enzersdorf
TRSEK Renate, Michelhausen
VILDA Hildegard, Leobendorf
VOCK Willibald, Spannberg
VONDRAK Christa, Wolkersdorf
VONDRO Alfred, Prottes
WAGNER Katharina, Hollabrunn
WALTNER Elfriede, Großriedenthal
WALTNER Josef, Hohenwarth-Mühlbach
WARSCHITZ Johanna, Stockerau
WINKLER Josef, Ravelsbach
WODITSCHKA Elsa, Herrnbäumgarten
WÜRRER Antonia, Hohenruppersdorf
ZAHRADNIK Marianne, Zwerndorf - Weiden
ZELLER Henriette, Maissau

80. Geburtstag

BAUMGARTNER Franz SR, Hollabrunn
BEINHART Hildegard, Großebersdorf
BURISCH Walter, Gnadendorf
CIBULKA Ingrid, Eckartsau
EHART Elfriede, Gänserndorf
ERTL Ingrid, Staats
FOHRINGER Elisabeth, Atzenbrugg-Trasdorf
FRÖSCHL Ilse, Wullersdorf
GRATZL Rudolf, Tulbing
GRÖTZER Maria, Guntersdorf
GRUBER Stefanie, Königstetten-
Muckendorf-Wipfing
HABITZL Johann, Fallbach
HAGEN Elfriede, Obritz-Hadres
HARDEGG Friedrich Dr., Kreuttal
HARTENBACH Helga, Wilfersdorf
HASINER Bernhard, Neusiedl an der Zaya
HASSA Anna, Bad Pirawarth-Kollnbrunn
HEBERGER Hedwig, Sierndorf
HEIM Heidrun, Deutsch-Wagram
KAISER Rosa, Bad Pirawarth-Kollnbrunn
KARIPATT Cosmas, Bad Pirawarth-Kollnbrunn
KASTENHOFER Karl, Tulbing
KEPLER Arnold Mag., Mistelbach
KOSZTICZKY Brigitte, Zistersdorf
KREICHA Helmut, Leobendorf
KUCERA Helene, Wolkersdorf
LAAB Leopold, Ernstbrunn
LEDERBAUER Georg, Gösting
LEHNER Wilhelm, Altlichtenwarth
LESNY Veronika, Obritz-Hadres
LICHTENTHÄLER Renate, Korneuburg
LIEHMANN Erika, Göllersdorf
MALLIN Theresia, Hochleithen
MAYER Brigitte, Breitstetten
MITTERHAUSER Andreas, Heldenberg
PACOUREK Christine, Würmla
PAN Johann, Guntersdorf
PEGLER Ernst, Neuaigen
PESCHKE Hermine, Feuersbrunn
PFALZ Hilda, Hohenruppersdorf
PFEIFFER Monika, Neusiedl an der Zaya
PICEK Milka, Breitstetten
PÜCHL Ingrid, Kreuttal
RAUSCHER Brigitta, Sierndorf
SAMMER Helga, Göllersdorf
SCHAAR Anna, Michelhausen
SCHAUER Christa, Leobendorf
SCHMIDTKE Theresia, Sierndorf
SCHRAML Emmerich DI, Bisamberg
SCHUSTER Anna, Michelhausen
SCHWAB Johanna, Niederhollabrunn
SCHWEINBERGER Marianne, Eichhorn

SEIDL Monika, Stockerau
SEITZ Liesbeth, Langenzersdorf
STOCKINGER Maria, Hollabrunn
STÖGER Ernestine, Sierndorf
STRASSER Franz, Haugsdorf
TÄUBELE Elfriede, Michelhausen
WEIß Gabriele, St. Andrä-Wördern
WIESINGER Johann, Erdpreß
WODITSCHKA Ingeborg, Weidling
ZIMMERL Marianne, Zellerndorf

85. Geburtstag

ALEXOWSKY Olga, Groß-Enzersdorf
BARTL Kurt, Weikendorf
BRISTELA Mathilde, Engelhartstetten
DAMM Karl, Leitzersdorf
DIRL Johann, Retz
DORINGER Helmut Ing., Zwerndorf - Weiden
EDELHAUSER Elisabeth Ing., Wilfersdorf
FEMBKE Helene, Niederabsdorf
FENZ Hans Prof. Dr., Harmannsdorf-Rückersdorf
FIDESSER Erich, Zellerndorf
FRITSCHER Hermann, Leitzersdorf
FRÖHLICH Hilda, Wilfersdorf
FUHRHERR Eva, Mistelbach
GRUNDSCHÖBER Herbert KommR, Hausleiten
HASLINGER Josefine, Asparn an der Zaya
HENGST Johann Prof., Ottenthal
HNAT Hermann, Hohenau an der March
HOFFINGER Erika, Matzen-Klein Harras
HOFMANN Maria, Feuersbrunn
KAISER Maria, Großrußbach
KAMMERER Maria, Drösing - Waltersdorf
KAMPLEITNER Hilda, St. Andrä-Wördern
KORNTHEUER Josefa, Michelhausen
LANDRICHTER Franz, Heldenberg
MADER Norbert, Drasenhofen
MECHTLER Emma, Ernstbrunn
MÜLLNER Hildegard, Eckartsau
OTT Edeltraud, Atzenbrugg-Trasdorf
PFEIFFER Josefa, Atzenbrugg-Trasdorf
PODHORSKY Josef, Deutsch-Wagram
PREININGER Margareta, Asparn an der Zaya
RAUCH Maria, Laa an der Thaya
REITHER Franz, Michelhausen
SCHIRMBRAND Edeltraud, Feuersbrunn
SCHÖBER Barbara, Gaweinstal
SCHUCKERT Aloisia, Wildendürnbach
SCHWARZ Maria VL, Gänserndorf
SIEGL Maria, Wildendürnbach
TUREK Gertraud, Hollabrunn
UHL Ernestine, Fallbach
VOLLMAIER Franz, Wilfersdorf
WEBER Theresia, Großnondorf
WEILER Magdalena, Laa an der Thaya
WINIWARDER Dietlinde, Stockerau
WINTER Hilde, Dobermannsdorf
WITTMANN Johann, Maissau
ZEHNERT Leopoldine, Zwentendorf an der Donau

90. Geburtstag

BÖCK Maria, Leitzersdorf
DUNKL Dorothea, Hardegg
FRIEDL Helene, Wildendürnbach
HAWEL Maria, Mistelbach
HREBENDA Ludwig, Wolkersdorf
KROTTENDORFER Maria, Guntersdorf
LANGER Maria, Windisch Baumgarten
MANDL Dorothea, Retzbach
MAYER Liselotte, Orth an der Donau
NUSSBAUM Josef, Bad Pirawarth-Kollnbrunn
PASSECKER Kurt, Zwerndorf - Weiden
PÖSCHL Maria, Heldenberg
RAUCH Maria, Großrußbach
SABEDITSCH Gertrude, Engelhartstetten
SCHLEINZER Franz, Retzbach
SEIDL Theresia, Wolkersdorf

TATZBER Franz, Wilfersdorf
WARNUNG Maria, St. Andrä-Wördern
WOHLAUF Johann, Altruppersdorf-Föllim

95. Geburtstag

BAUMGARTNER Anna, Haugsdorf
GRUBER Karoline, Eichhorn
KRIEGL Ferdinand, Groß-Enzersdorf
NEBENFÜHR Theresia, Obritz-Hadres
REISINGER Friederike, Obritz-Hadres
WINDISCH Maria, Göllersdorf

100. Geburtstag

ZWANG Josefa, Groß-Schweinbarth (101)

Wir trauern

ABRAHAM Franz, Leobendorf (83)
AMSTÄTTER Elfriede, Hausleiten (82)
BARTL Gertrude, Atzelsdorf (96)
BAUER Erika, Bisamberg (81)
BAUER Franz, Oberolberndorf (89)
BAUER Maria, Rust im Tullnerfeld (82)
BERGER Helene, Hollabrunn (69)
BIERBAUMER Helma, Engelmansbrunn (85)
BINDER Johann, Senning (75)
BITTNER Leopoldine, Stockerau (80)
BRYNDA Gerhard, Kleinschweinbarth (67)
DALBA Erwin, Zistersdorf (60)
DERSCH Ernestine, Ladendorf (82)
DICK Irmgard, Wolkersdorf im Weinviertel (94)
DOBROVOLNY Elfriede,
St. Andrä vor dem Hagenthale (83)
EBERT Christa, Hollabrunn (76)
EDELHAUSER Johann, Bad Pirawarth (81)
FATH Michael, Eibesthal (82)
FERTNER Theresia, Stetten (86)
FIEDLER Erwin Ing., Mistelbach (91)
FORSTNER Emma, Hollabrunn (94)
FÜRHACKER Herbert, Auersthal (90)
FÜRHACKER Marie, Auersthal (82)
FÜRNKRANZ Adelheid, Seefeld-Kadolz (90)
GEHRING Maria, Hadres (74)
GEISSCHLÄGER Herbert, Zellerndorf (92)
GENGER Josef, Oberstockstall (85)
GLASER Christine, Neusiedl an der Zaya (65)
GLATT Elfriede, Korneuburg (79)
GRAF Maria, Atzelsdorf (87)
GRAF Marianne, Kettlasbrunn (91)
GRAND Katharina, Königsbrunn am Wagram (66)
GRUBER Johanna, Ernstbrunn (80)
HILLER Juliane, Gaubitsch (87)
HOLZWEBER Josefa, Stockerau (97)
HÖRZINGER Friedrich, Fels am Wagram (93)
HUMMEL Maria, Fallbach (88)
ILLETTSCHKO Ingeborg, Korneuburg (81)
JÄCKEL Josef, Groß-Enzersdorf (87)
JOSZT Susanne, Hintersdorf (69)
KALENSKY Ernst, Gänserndorf (74)
KALTENBRUNNER Mathilde, Strasshof an der Nordbahn (83)
KAMHUBER Josef, Platt (81)
KANTNER Rudolf, Wildendürnbach (74)
KARL Norbert, Wullersdorf (80)
KECK Helene, Fallbach (83)
KLONER Leopold, Oberstockstall (78)
KOLLER Bernhard, Zistersdorf (71)
KRAFT Herbert, Gaubitsch (81)
KRAL Irene, Bisamberg (91)
KRAMERLECHNER Erika, Hollabrunn (81)
KRANZLER Helene, Gars am Kamp (95)
KRAUS Christine, Weikendorf (83)
KRONBERGER Friedrich, Haringsee (70)
KRÜCKL Theresia, Neudorf im Weinviertel (90)
KUMMER Helene, Gänserndorf (90)
KUNC Rosemarie, Marchegg (78)
LANGER Leopoldine, Fallbach (92)
LANZ Erich, Wildendürnbach (90)
LEDL Walter, Zistersdorf (72)
LENITZ Franz, Flandorf (83)
LIBOSWAR Helmut, Gaweinstal (84)
MANTLER Leopold, Großmeiseldorf (74)
MARGL Käthe, Orth an der Donau (95)
MARTINEK Christine, Hohenau an der March (78)
MIKSCH Helga, Ottenthal (82)
MIKSCH Willibald, Ottenthal (82)
MONSCHEIN Franz, Maissau (97)
MÖRWALD Erich, Gaweinstal (81)
MÜLLER Johann, Hohenau an der March (97)
NEUBAUER Franz, Retz (88)
OBERMAYER Otto, Stronsdorf (90)
OBERSCHIL Leopoldine, Hagenbrunn (86)
OSTERTAG Hermine, Krems an der Donau (93)
PFEIFFER Karl, Poysdorf (90)
PFENNIGBAUER Johann, Gnadendorf (90)
PILLWEIN Rita, Dobermannsdorf (76)
PIMBERGER Josef, Wullersdorf (74)
PLESNER Norbert, Absdorf (54)
POIS Michael, Großkrut (90)
POPP Karl, Trasdorf (82)
RADYEVIC Michael, Obritz (77)
RICHTER Peter, Oberrohrbach (85)
RIEDL Veronika, Zellerndorf (72)
RIEGER Theresia, Neudorf im Weinviertel (94)
RUDOLECKY Brigitta, Bisamberg (79)
SCHEFFL Josef, Harmannsdorf (97)
SCHMID Alfred, Ziersdorf (94)
SCHMIDT Maria, Hagenbrunn (90)
SCHODL Maria, Poysdorf (91)
SCHÖPFER Hermine, Gnadendorf (88)
SCHRAMM Josef, Velm-Götzendorf (90)
SCHUCKERT Erich, Erdberg (69)
SCHÜLLER Hubert Bgm.a.D., Wolkersdorf im Weinviertel (85)
SCHWARZ Franz, Giggling (84)
SCHWARZENFELD Helmut Dr., Leobendorf (93)
SEIDL Herbert, Stetten (81)
SMEJKAL Maria, Hollabrunn (91)
STEFFL Christine, Ziersdorf (71)
STIFTER Hedwig, Retz (94)
STOIBER Franz, Bullendorf (100)
STOICK Elfriede, Eckartsau (93)
STRELL Johann, Großwetzdorf (94)
STRELLER Rudolf, Niederrußbach (83)
SURBÖCK Franz, Hollabrunn (96)
TACHETZY Hans, Sierndorf (88)
TUREK Elisabeth, Obermarkersdorf (74)
VEIS Fritz, Göllersdorf (84)
VOTZI Paul, Leopoldsdorf im Marchfeld (89)
WASL Josef, Großweikersdorf (76)
WEISS Josefine, Röhrenbach (86)
WIESHAUPT Karl, Neuaigen (87)
WIESMANN Angela, Wildendürnbach (86)
WIMMER Stephanie, Bernhardsthal (99)
ZÖBL Erich Dir., Retz (87)
ZUPANC Katharina, Unterstinkenbrunn (79)
ZWIRNER Edmund, Maissau (83)



**NÄHE
VERBINDET.**
Unsere Niederösterreichische
Versicherung.



nv.at

**Kompetente Beratung in allen Versicherungs-
angelegenheiten – ganz in Ihrer Nähe:**

Alexander Lukas
Gebietsleiter
Tel. 0664/80 109 5658
alexander.lukas@nv.at

➤ Kundenbüro Gänserndorf,
Korneuburg, Stockerau
und Wolkersdorf

Markus Schweighofer
Gebietsleiter
Tel. 0664/80 109 5240
markus.schweighofer@nv.at

➤ Kundenbüro Laa,
Mistelbach, Poysdorf, Retz
und Zistersdorf

Alexander Stöger
Gebietsleiter
Tel. 0664/80 109 5798
alexander.stoeger@nv.at

➤ Kundenbüro Hollabrunn,
Kirchberg/Wagram
und Krems

Helmut Wondra
Gebietsleiter
Tel. 0664/80 109 5205
helmut.wondra@nv.at

➤ Kundenbüro Tulln,
Klosterneuburg
und Wien

Bezirk Gänserndorf

Gösting

Am 27.10. feierten 34 MG den Nationalfeiertag. Obfr. Kohl begrüßte VB Bauer Martin. Es war ein gemütlicher NM.

Hohenau

Mit ca. 30 MG veranstalteten wir ein Eis-Essen mit Gutscheinen im Lokal „Pizzeria Venezia“. Beim Sept. Treffen sahen wir einen Film über eine Fernreise nach Thailand von der Studentin Annica Rieder. Atrium: Oktoberfest mit Stimmungsmusik mit Gesang für viele MG. Das Gansl-Essen war sehr gut besucht.

Neusiedl/Zaya

Die Sen. besuchten das Oldtimer Museum, anschließend ging's nach Kalladorf zur Fam. Burger zum Ganslessen. Ein Dankeschön an unseren Bgm. Andreas Keller, der anlässlich seines Geburtstages zu einem Gläschen einlud.

Bezirk Hollabrunn

Hohenwarth- Mühlbach

Am 12.9. besuchten 32 Pers. das NONSEUM in Herrenbaumgarten. NM hatten wir eine Führung im Museumsdorf Niedersulz.

Wullersdorf

10 MG schlossen sich einer Reise-gruppe nach Prag an. In der Zeit vom 13.-15.10. wurden viele Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt von Tschechien (u.a. Altstadt, Karlsbrücke, Prager Burg, Moldau-Schiffahrt bei Nacht) bzw. Kutna Hora größtenteils zu Fuß bestaunt.

Ziersdorf

In Hainburg erwartete uns ein Stadtführer und zeigte uns die Altstadt. NM besuchten wir das Kurzentrum Ludwigsdorf mit der Jod- und Schwefelquelle in B.D. Altenburg. Ordentl. Seniorentag. Begrüßung von Obfr. Resi Hofmann, Totengedenken, Grußworte der Ehrengäste, Berichte und Vorschau für 2024. Ehrung langjährige MG.

Bezirk Korneuburg

Enzersfeld- Königsbrunn

Im Oktober hat uns Abg.z.NR A. Minnich durch das Parlament geführt. Den Abschluss beim Heurigen haben viele genossen. Unser MGT im November fand im Dorfhaus statt, wo uns G. Haselsteiner Fotos aus der Topothek von Enzersfeld/Königsbrunn zeigte.

Leitzersdorf

Unsere OG veranstaltete im August die Seniorenmesse, weiters Ausflüge ins Parlament in Wien, nach Kroatien und Tschechien. Gut besucht auch das monatliche WIR Cafe sowie die Radtouren.

Leobendorf

Im August: Seefestspiele in Mörbisch mit „Mamma Mia“ und „Vortrag Landesreise Spanien 2024“. Im September: Konzert in Gars am Kamp mit „Rudy Giovannini“. Stägige Bureise nach Italien. Im Oktober: Besuch der „Wiener Wiesen“.

Bezirk Mistelbach

Bezirk Mistelbach

Beim Bezirks Schnapsen spielten je 4 MG aus jedem TB um den Sieg und

schöne Preise. Es gewann Paul Hieb-linger aus Altruppersdorf vor Christian Kornek aus Gaweinstal und Josef Freudenberger aus Gaubitsch.

Gaweinstal

Kulturfahrt Weltkulturerbe Wachau mit Dürnstein Stift Melk und Krems. Der Sturm-Heurige bei Eberhart. Gansl-Essen: Gänsebraten aber auch andere Speisen fanden im GH Pleining Anklang bei den MG. Der Obm. konnte dazu Bgm. Dr. Berthold und GR als Ehrengäste begrüßen.

Katzelsdorf

Am 6.9. fand in unserer OG ein Grill-nachmittag statt. Bei Sommerwetter konnten wir zahlreiche MG begrüßen und miteinander einen NM bei Kaffee und Kuchen genießen. Abschluss: Würstchengrillen.

Wilfersdorf

Beim alten Brauch des Strielposchns spielten 85 MG um 110 Striezel. 67 MG ließen sich das Martinigansl gut schmecken und die Reise in das Zipserland wurde mit Bildern den Reiseteilnehmern und anderen MG gezeigt.

Bezirk Tulln

Atzenbrugg- Trasdorf

MG der OG fuhren gem. mit der OG Würmla zum Ganslessen nach „Gallien“ im Waldviertel. VM Brauerei mit Bierverkostung, NM Kaffee und Kuchen mit Musikbegleitung. Ausflug nach Wien. VM bei den Lipizzanern in der Hofreitschule, ME im Schweizerhaus im Prater, Kaffeekränzchen im Rondell-Cafe am Cobenzl.

Sieghartskirchen

Am 25.10. fuhren 36 Pers. nach Laa an der Thaya. Dort besuchten wir das Kutschenmuseum. Danach fuhren wir Ganslessen nach Grund zum Kellertrift-Heurigen der Familie Loiskandl. Am 16.11. trafen sich 54 Personen zum Wildessen im Gasthaus „Die kleine Post“ der Familie Hauck.

Zwentendorf

Viele MG verbrachten einen Tag beim Uhdlerfest in Heiligenbrunn. 19 rüstige Sen. fuhren mit dem Rad nach Würmla zur Besichtigung der Graffiti Malerei, anschließend fuhren sie zum Stoagraben bei Trasdorf Kellergasse, wo viele Sen. warteten, um mit ihnen den Ausklang zu verbringen.

www.noe-senioren.at/onlineshop



Duschtuch / Handtuch

23,- €

JHV & Weihnachtsfeier in Grabern



JHV und Weihnachtsfeier der GG Grabern am 2.12, wo Obfrau Maria Zeller mehr als 100 MG und einige Ehrengäste, darunter NR Eva-Maria Himmelbauer, begrüßen durfte. Nach dem Totengedenken wurden Ehrungen durchgeführt und eine besinnliche Weihnachtsfeier abgehalten.

OG Hollabrunn ist sehr aktiv



11.10. letzte Radtour der OG Hollabrunn vor dem Winter, 9 TN (Foto), 20.10. Ausflug Stift Geras und Gallien im Waldviertel mit 77 Mitreisenden, 22.11. Reiseberichte des Vorjahres mit 28 TN, 8.11. JHV, 102 TN, 24.11. Gansl-Essen in Kalladorf und Museumsbesuch in Hadres, 42 TN.

Weihnachtsfeier in OG Stronsdorf



96 MG der OG Stronsdorf erlebten eine besinnliche Weihnachtsfeier mit einer Klarinettengruppe, der Männersingerguppe Patzmannsdorf und weiteren Beiträgen. Obm. Johann Strick brachte eine Vorschau, wünschte wie TB-Laa Obfrau Maria Reznicek und Bgm. Karin Gepperth ein frohes Fest.

OG Spannberg auf Schössertour



Die OG Spannberg besuchte am 23.10. bei schönstem Herbstwetter die drei Liechtensteinschlösser Wilfersdorf, Valtice und Lednice. Mit vielen Eindrücken und Information fand ein schöner Tag bei einem Heurigenbesuch sein fröhliches Ende.

In Leobendorf ist immer viel los



Die OG Leobendorf ist sehr aktiv. Sept. Konzert Rudi Giovanni Gars/Kamp. 5tägige Busreise nach Italien. Okt. Besuch Wr. Wiesen. Besichtigung ORF Königberg und Besichtigung neues Parlament (Foto) unter Führung von NAbg. Andreas Minnich. Wanderung zum Michelsberg.

Zwentendorf beim Ganslessen



Die Zwentendorfer Sen. fuhren zum Gansl Essen nach Loitzendorf zum Harmonikawirt, vorher besuchten wir die Fundstätte d. Venus v. Willendorf, auch ein Besuch in der Wallfahrtskirche Maria Lach stand am Programm. Mit einem gemütl. Ausklang durch die Hausmusik schlossen wir den Ausflug ab.

OG Gaweinstal in der Wachau



An der Herbst-Kulturfahrt nahmen 75 Sen. aus der Großgemeinde Gaweinstal teil. Unsere Reise führte uns mit 2 Bussen in die Wachau. Wir besuchten das Stift Dürnstein. Weiter ging es nach Melk und mit dem Schiff nach Krems. Abschluss beim Heurigen.

Ganslessen im TB Retz



31 Sen. des TB Retz trafen sich am 8.11. zum Ganslessen, das diesmal beim Topheurigen Loiskandl in Guntersdorf stattfand. Obm. Griebler konnte auch Bgm. Lang begrüßen, gemeinsam verbrachte man einen gemütlichen NM, bei dem die knusprigen Gansln verspeist wurden.

30 Jahre OG Atzenbrugg-Trasdorf



Die OG Atzenbrugg feierte kürzlich ihr 30jähriges Jubiläum. Auf dem Foto: TBO Josef Grossauer, Vbgm. Franz Buchberger, Tullner BO Sepp Haider, Obfrau der OG Atzenbrugg-Trasdorf Katharina Bayerl und Landesobmann der NÖs Senioren Herbert Nowohradsky.

JHV in der OG Neusiedl/Zaya



Obm. Ernst Gaida konnte bei der JHV zahlreiche MG und Funktionäre, unter anderem Landesobmann Herbert Nowohradsky, TBO Waltraude Schähs und Bgm. Andreas Keller begrüßen. Der Bgm. spendierte die Würstl und Getränke beim gemütlichen Teil.

OG Ladendorf im Parlament



Tagesausflug am 11.10. der OG Ladendorf. VM fand eine Führung durch das neue Parlament statt. Nach dem ME gab es süße Verführungen beim Besuch des Schokoladenmuseums. Ausklang bei einem Heurigenbesuch in Wolkersdorf.

Neuer Vorstand in OG Absdorf



Neuer Vorstand in der OG Absdorf seit 3.10. nach Kooptierung, von links: Kassaprüfer Franz Dam, Obfrau Stellv. Ernst Triska, Org. Ref. Sport Herbert Lohner, Sozialref. Sonja Heinl; erste Reihe von links: Schriftf. Evelyne Triska, Obfrau Maria Prantner, Kassaprüfer Herta Schachenhuber, Finanzref. Martha Mantler.

Runde und Halbrunde in Gösting



Die OG Gösting feierte am 2.12. mit 23 Pers. ihr Weihnachtsfest. Obfr. Kohl begrüßte Bgm. Schöberl und TBSTV Bauer. Runde und halbrunde Geb. wurden gefeiert u. langjährigen MG eine Urkunde von TBSTV Bauer überreicht.

Adventfeier in OG Zellerndorf



Am Nikolaustag besuchten 45 MG die Adventfeier der OG Zellerndorf. Ehrengäste waren BO Marianne Lembacher, Bgm. Markus Baier und der Vorstand der NÖs Senioren OG Zellerndorf.

Gumpoldskirchen in der Stmk.



Die Sommerreise führte die OG Gumpoldskirchen ins Hotel Angerer Hof, Stmk. Ausflüge führten zum Schloss Herberstein und zum Stubenbergsee. Semirach und die Lurgrotte boten uns Erlebnisse. Im Almenland Stollenkäse bekamen wir einen Eindruck von 30 Tonnen Käselagerung.

40 Jahre OG Seebarn-Grafenwörth



Am 6.12. fand die 40-Jahr-Jubiläumsfeier der OG Seebarn-Grafenwörth statt. Obm. Herbert Koller konnte zahlreiche Ehrengäste begrüßen. U.a. waren Landesobmann Herbert Nowohradsky, GB-Präs. Alfred Riedl, BO Sepp Haider, BO a. D. Franz Kranzl und LABg. Bernhard Heinrichsberger gekommen.

OG Schwechat spendet Hilfswerk



Die Schwechater Sen. sammelten für das Hilfswerk Schwechat zugunsten lernschwacher Kinder und Jugendlicher den Betrag von € 600. Dr. Karin Skop hat den Betrag entgegen genommen und den Spendern im Interesse der Betroffenen herzlich gedankt. Obm. Rudolf Donninger hat die Spende überreicht.

Höflein und Bruck auf Kulturfahrt



Unter Leitung von Höfleins Obfr. Petra Thimm unternahmen die beiden OG aus Höflein und Bruck an der Leitha gemeinsam einen Ausflug in die Amethystwelt Maissau. Nach dem ME beim Koarl-Wirt ging's in die Welt der Lebzelten und Kerzenzieher.

MIT IN BEWEGUNG!



WANDERN MIT HANS



19. - 26. März 2024

Selbes Hotel wie bei Landesreise 2023!

Frühlingswandern auf Zypern

1.490 € im Doppelzimmer

SCHNELL PLATZ SICHERN!
Letzter Buchungstag am 10. Jänner 2024!

Zypern - Heimat der Aphrodite, Göttin der Liebe, der Schönheit und Fruchtbarkeit - ist zu jeder Jahreszeit ein ausgezeichnetes Reiseziel. An 340 Tagen im Jahr scheint die Sonne und die Temperaturen sind sehr angenehm. Unter anderem wird in Zypern seit rund 4.000 Jahren Weinbau betrieben, welcher edle Tropfen hervorbringt. Zeugnisse

der 10.000 jährigen Kulturgeschichte und die einzigartigen Landschaften runden die Erkundung der Insel im äußersten Osten des Mittelmeeres ab. Im Frühling erblüht Zyperns umfangreiche Pflanzenwelt und lädt zum erkunden sowie erwandern der herrlichen Gebirgszonen und einmaligen Küstenregionen ein.



LANDES-PILGERREISE



20. - 24. September 2024

Lourdes & Südfrankreich

Reisebegleitung LO Nowohradsky

ab 1.310 € im Doppelzimmer

FRÜHBUCHERPREIS BIS 28. JUNI 2024!

Lourdes ist eine kleine Stadt im Südwesten von Frankreich, an der Grenze zu Spanien. Die Stadt liegt in den Pyrenäen, am Fluss Gave de Pau. Einst war die Stadt mit ihrer Festung bedeutend und Schauplatz vieler Auseinandersetzungen. Heute ist sie ein bekanntes Ziel für Pilger aus aller Welt. Jedes Jahr besuchen Millionen von

Menschen die Grotte, an der im Jahre 1858 ein 14-jähriges Mädchen, Bernadette Soubirous (später die HI. Bernadette), mehrere Marienerscheinungen hatte. Eine Basilika und eine große unterirdische Kathedrale bieten den Pilgern Raum für Gottesdienste.