

WIR *aktiv*

www.ooe-seniorenbund.at

MÄRZ AUSGABE | 02/2024



Dein Wohlbefinden in deinen Händen

Man kann selbst viel dazu beitragen, möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Der Schlüssel dafür lautet Prävention.

SEITE 8

Fragen zu FinanzOnline, Steuerausgleich oder Pensionsantritt?

Von 22. April bis 16. Mai finden die kostenlosen Steuerspartage und Pensionsberatung mit Experten des Finanzamts und des OÖ Seniorenbundes statt. SEITE 22

SEITE 7
OÖ Seniorenbund
2023 in Zahlen
Und Ihre Mitgliedervorteile.

02 | Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Unser Magazin widmet sich dieses Mal dem Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung. Gesundheit ist ein kostbares Gut, und wenn es darum geht, die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten, ist Prävention das Schlüsselwort. Schließlich kann man selbst viel dazu beitragen, lange gesund und fit zu bleiben. Wir haben uns daher bemüht, wichtige Informationen und Tipps rund um das Thema zusammenzustellen.

Mittlerweile erwacht auch der Frühling wieder und das Osterfest steht bevor. In dieser Zeit des Aufbruchs und der Erneuerung möchten wir die Gelegenheit nutzen, Ihnen Zeit, sich Gutes zu tun, Kraft und Gesundheit für die nächsten Monate zu wünschen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Familien im Namen des OÖ Seniorenbundes ein frohes Osterfest!



LH a.D. Dr. Josef Pühringer
Landesobmann



Wir möchten in dieser Ausgabe nicht nur auf die Bedeutung der Gesundheitsvorsorge eingehen, sondern auch auf unser eigenes Angebot in diesem Bereich verweisen. So gibt es beim OÖ Seniorenbund auf Landes-, Bezirks- und Ortsgruppenebene zahlreiche Angebote rund um das Thema Gesundheit, wobei Sport und Bewegung eine hohe Bedeutung haben. Neben Sportangeboten erwarten Sie in den nächsten Wochen und Monaten auch zahlreiche Aktivitäten aus dem kulturellen und spirituellen Bereich.

Aus unserer Sicht besonders erfreulich ist, dass wir im vergangenen Jahr mehr als 5.000 neue Mitglieder für den OÖ Seniorenbund gewinnen konnten. Wir heißen alle neuen Mitglieder, viele davon erhalten auch erstmals das WIRaktiv, herzlich willkommen und wünschen Ihnen viel Freude in unserer Gemeinschaft.



BR Vizepräs. Mag. Franz Ebner
Landesgeschäftsführer



08

Zitat DES MONATS März 2024

„Kümmere dich um
deinen Körper. Es ist
der einzige Ort, den
du zum Leben hast.“

”

Jim Rohn

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: OÖ Seniorenbund (ZVR: 200403025). Schriftleitung: MMag. Alexandra Mitterhauser, Obere Donaulände 7, 4020 Linz, E-Mail: presse@ooe-seniorenbund.at, Tel.: 0732/77 53 11-0, Fax: 0732/77 53 11-729. Grafik und Layout: formdenker; OÖ Seniorenbund. Fotos: Shutterstock.com (Titelbild: Peopleimages.com/Shutterstock.com); Bezirksbeilagen: Shutterstock.com und wenn nicht anders angegeben Fotos privat. Druck: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn. Diese WIRaktiv Ausgabe ging am 6.3. in den Versand. Jede WIRaktiv Ausgabe ist schon einige Tage vor der Zustellung online unter www.ooe-seniorenbund.at abrufbar.



Inhalt | 03



13



15



22

Politik

„Alle, die ihr Leben lang gearbeitet haben, sollen nachhaltig entlastet werden“ 04

Intern

Gmundner Bezirksvorstand: 100 % Zustimmung; Übergabe an die neuen Obleute; Herzliche Gratulation zum Geburtstag; Über 5.000 neue Mitglieder im OÖ Seniorenbund; Beim Mitgliederwettbewerb monatlich gewinnen; Der OÖ Seniorenbund 2023 in Zahlen; Ihre Mitgliedervorteile 05

Titelthema:

Dein Wohlbefinden in deinen Händen; „Apotheken haben enormes Versorgungspotenzial“; Optimale Versorgung für Krebspatienten 08

Aktuelles

Worauf es im Leben ankommt; Digitalisierung im Alter: Mehr Selbstbestimmung und Komfort für Senioren; ISA-Kurse: Gesundheit, EDV, Kreatives und vieles mehr 11

Religion

Ostern setzt Kräfte frei; Spirituelle Angebote 13

Reisen 15

Tipps

Das dürfen Sie nicht verpassen; *Der Barbier von Sevilla*: Ein rundum gelungener Operabend!; Ihre Augen im Fokus 19

Service

Fragen zu FinanzOnline, Steuerausgleich oder Pensionsantritt? Steuer-spartage und Pensionsberatung; Neues Vortragsangebot 22

Sport

Tarock-Cup 2024: Die besten Tarockierer gesucht; Bewegung an der frischen Luft hält fit 26

Liebes'chichten & Freundschaftssachen . . . 30

Rätsel 31

Veranstaltungen 32



„Wer sein Leben lang hart gearbeitet hat, muss auch im Alter von der Pension leben können. Ein starkes staatliches Pensionssystem mit einer gestärkten privaten Vorsorge ist entscheidend für die Zukunft.“

Bundeskanzler
Karl Nehammer

„Alle, die ihr Leben lang gearbeitet haben, sollen nachhaltig entlastet werden“

Ende Jänner hat Bundeskanzler Karl Nehammer in Wels den „Österreichplan“ präsentiert. Welche wichtigen Punkte dieser auch für die Seniorinnen und Senioren enthält, erklärt er im WIRaktiv-Interview.

Der Eingangssteuersatz soll von 20 auf 15 % gesenkt werden. Welche Bevölkerungsgruppen sollen davon profitieren und wie soll das finanziert werden?

Es ist ganz einfach: Wer arbeitet, der soll auch mehr davon haben und das im Geldbörstel spüren. Von so einer Senkung würden alle, die arbeiten und Einkommenssteuer zahlen, profitieren. Aber auch für 1,5 Mio. Pensionisten bedeutet diese Maßnahme deutlich mehr Netto vom Brutto.

Und Sie planen, wie vom Seniorbund seit langem gefordert, die Abschaffung der Pensionsversicherungsbeiträge für erwerbstätige Pensionisten?

Richtig. Es soll leichter werden, auch in der Pension zu arbeiten. Wir müssen doch froh sein über jeden und jede, der auch in der Pension noch erwerbstätig ist und dazuverdienen will. Und für die Unternehmen ist das auch ein Gewinn, denn sie profitieren von der langjährigen Erfahrung dieser Menschen.

In Bezug auf die Gesundheitsversorgung wurde im vergangenen Jahr die Schaffung von 100 zusätzlichen Kassenstellen angekündigt. Welche Maßnahmen sind darüber hinaus geplant?

Ich erinnere mich gut, wie ich belächelt wurde, als ich das angekündigt habe. Jetzt stellen wir fest: Für diese 100 neuen Stellen haben sich mehr als 500 Ärzte beworben. Es geht also, wenn man die richtigen Anreize setzt. Deshalb gehen wir diesen Weg weiter und werden so rasch wie möglich die nächsten 100 neuen Stellen angehen. Bis 2030 sollen gesamt 800 neue Kassenstellen dazu gekommen sein. Auch die Primärversorgungszentren bauen wir zügig aus.

Neben dem Ausbau der Kinderbetreuung soll auch ein Modell der „Großelternkarenz“ geschaffen werden. Welche Ziele verfolgen Sie damit?

Zum einen wollen wir sicherstellen, dass die Frage, ob jemand arbeiten gehen kann, nicht an fehlender Kinderbetreuung hängt. Deshalb der

Ausbau, da investieren wir 4,5 Mrd. Euro. Das Modell der Großelternkarenz soll eine zusätzliche Möglichkeit bieten. Wenn die Großeltern noch im Erwerbsleben sind und die Eltern des Kindes früher arbeiten gehen wollen, dann soll ein Großelternanteil auch in Karenz gehen können. Hier erarbeiten wir gerade ein Modell und legen es in den nächsten Monaten vor.

Der Österreichplan sieht die gesetzliche Verankerung einer „Leitkultur“ vor. Wie stellen Sie sich das vor?

Wer zu uns nach Österreich kommt, der muss unsere Werte und Regeln akzeptieren. Integration heißt, sich anzupassen. Das muss zur Selbstverständlichkeit werden. Da gibt es viele Aspekte. Ich halte es für inakzeptabel, dass manche zugewanderte Väter den Lehrerinnen ihrer Kinder nicht die Hand geben wollen. Das werden wir nicht akzeptieren. Wir wollen unsere österreichische Leitkultur auch als nationales Kulturgut gesetzlich verankern. Es wird in Österreich mit uns kein anderes Gesellschaftsmodell geben als unsere freie Demokratie mit unserem Rechtsstaat und unserer jüdisch-christlich geprägten Kultur.

Wiederwahl

Gmundner Bezirksvorstand: 100 % Zustimmung

Beim diesjährigen Bezirksseniorentag des OÖ Seniorenbundes Gmunden stellte sich das Team rund um Bezirksobmann Mag. Anton Holzleithner der Wahl.

In seinem Bericht blickte Holzleithner auf eine Vielzahl von Veranstaltungen zurück und gab Einblick in die vielfältige Arbeit des Seniorenbundes Gmunden. Die Zufriedenheit der Delegierten über ihre Interessenvertretung zeigte sich auch im Wahlergebnis, das den Bezirksvorstand einstimmig bestätigte.

„Ein so aktiver Bezirk braucht nicht nur einen fähigen Obmann, sondern auch ein starkes Team und viele aktive Ortsgruppen. All das hat Gmunden, dazu gratulieren wir von Herzen. Wir danken den Beteiligten, allen voran Mag. Anton Holzleithner, für die geleistete Arbeit und wünschen alles Gute für die Zukunft“, so Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer und Landesgeschäftsführer Mag. Franz Ebner.



Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer, Landesgeschäftsführer Mag. Franz Ebner und LAbg. Rudolf Raffelsberger gratulierten Bezirksobmann Mag. Anton Holzleithner (Mitte), den beiden Stellvertretern Eva Maria Raffelsberger (3.v.l.) und Markus Preimesberger (2.v.r) sowie dem gesamten Vorstand zur einstimmigen Wiederwahl.

Neue Funktionärinnen und Funktionäre

Übergabe an die neuen Obleute

In den letzten Wochen wurden wieder neue Funktionärinnen und Funktionäre als Obleute von Ortsgruppen gewählt. Folgenden Personen möchten wir zu ihrer Wahl gratulieren und uns zeitgleich bei ihren Vorgängern bedanken:

Pischelsdorf



Johann Rathgeber



Josef Pieringer



Hermann Harrer



Maximilian Altendorfer

 bisherige Obleute
 neue Obleute



Traun



Rudolf Walter



Wolfgang Stadlinger



Rudolf Gruber



Rudolf Traxl



Hermann Heimberger

Roitham

Jubiläen

Herzliche Gratulation zum Geburtstag



Auch im März feiern drei Mitglieder des Landesvorstands einen runden oder halbrunden Geburtstag. Den Anfang macht Landegeschäftsführer Bundesrats-Vizepräsident Mag. **Franz Ebner**, der Mitte des Monats 45 Jahre wird. Nur einen Tag später feiert KommR Dr. **Gernot Krenner** seinen 80. Geburtstag. Krenner ist seit 2010 Mitglied des Landesvorstands und engagiert sich dort als Finanzprüfer. Ende März hat schließlich der Perger Bezirksobmann OSR Kons. **Karl Grufeneder** mit dem 75er seinen persönlichen Ehrentag. Er ist seit 2010 Bezirksobmann und seit 2014 Landeskulturreferent. Schon zuvor kümmerte er sich als Funktionär und Bürgermeister um die Anliegen der Bürgerinnen und Bürger.

Wir wünschen alles Gute für die weiteren Lebensjahre, vor allem Gesundheit und bedanken uns für das Engagement!

Alles Gute auch für zwei verdiente Oberösterreicher

Bereits im Februar feierte KommR. Dr. **Rudolf Trauner** (Bild oben) seinen 70. Geburtstag. Trauner war von 1991 bis 1997 Abgeordneter zum oö. Landtag und von 2003 bis 2017 Präsident der Wirtschaftskammer Oberösterreich. Ende März feiert dann Dr. **Christoph Leitl** den 75. Geburtstag. Leitl war von 1985 bis 1990 Abgeordneter zum oö. Landtag, von 1990 bis 2000 Landesrat, ab 1995 Landeshauptmann-Stv. 2000 trat er sein Amt als Präsident der Wirtschaftskammer Österreich an, das er bis 2018 innehatte. Darüber hinaus war er u.a. Präsident der Europäischen Wirtschaftskammer (Eurochambres). **Wir gratulieren!**



Mitgliederwerbung

Über 5.000 neue Mitglieder im OÖ Seniorenbund



Im Zeitraum 1. Jänner 2023 bis 31. Jänner 2024 haben die Funktionärinnen und Funktionäre des OÖ Seniorenbundes 5.043 neue Mitglieder geworben. „Mehr als 5.000 neue Mitglieder sind Ausdruck von Aktivität, Begeisterung und großartigem Einsatz. Je mehr Mitglieder wir haben, desto gewichtiger ist die Stimme des OÖ Seniorenbundes“, betonen Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer und Landegeschäftsführer BR Mag. Franz Ebner.

Ein ganz großes Dankeschön an alle Werber für ihr Engagement und ein herzliches Willkommen allen neuen Mitgliedern!

Bezirkssieger absolut:

Bezirk Rohrbach (484 oder 8,23% neue Mitglieder)

Bezirkssieger relativ:

Bezirk Schärding (406 oder 9,21% neue Mitglieder)

Monatssieger

Beim Mitgliederwettbewerb mitmachen und monatlich gewinnen

Wir gratulieren den Gewinnern recht herzlich, bedanken uns für das Engagement bei der Mitgliederwerbung und wünschen weiterhin viel Erfolg!

Monatssieger Februar

Absolute Wertung:

1. Platz: OG Meggenhofen
(Bezirk Grieskirchen)

Relative Wertung:

1. Platz: OG Meggenhofen
(Bezirk Grieskirchen)

Bilanz

Der OÖ Seniorenbund 2023 in Zahlen



Ihre Mitgliedervorteile

+ Günstiger Tanken mit der IQ-Card

(je nach Wochenpreis, 3-8 Cent günstiger).
Anmeldung unter: <https://netservice.iqcard.at/de/check-in/ooeseniorenbund>

(Kennwort: Seniorenbund)



+ 25% Ermäßigung bei ausgewählten Vorstellungen im Musiktheater und Schauspielhaus Linz

+ 3% Ermäßigung bei der Lebzelterei Kastner in Bad Leonfelden*

+ Attraktive Reiseangebote (bis zu –€ 100,-) und laufend Aktionen für Hotelgutscheine

+ Lebensquell Bad Zell*

- 10% Ermäßigung auf Tageseintritte (ausg. Aufzahlung, Aktionen, Pauschalangebote, Kinderermäßigung oder Stundenkarten)
- Gutscheinbonus bei Sammelbestellung (3% ab € 1.000,- / 5% ab € 5.000,- / 10% ab € 10.000,-)

+ Hansaton Hörkompetenz-Zentren*

- 15% Rabatt auf den Gesamtbetrag der Eigenleistung beim Kauf von Hörgeräten der Spitzen- und Komfortklasse der Marke Phonak
 - 15% Rabatt auf maßgefertigten Ohren- oder Gehörschutz.
- Nicht mit anderen Rabatten oder Gutscheinen kombinierbar. Gültig bis auf Widerruf.*

+ Neuroth*

- 5% Rabatt auf ausgewählte Hörgeräte aus dem Neuroth Standardportfolio mit Eigenanteil.
- 10% Rabatt auf einen individuell angepassten Gehörschutz der Marke Earwear.

Nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kombinierbar.

**gegen Vorlage eines Mitglieds-Ausweises*



Drei Gründe, warum es sich lohnt, beim OÖ Seniorenbund zu sein:

1. Große Gemeinschaft
2. Interessensvertretung
3. Breites Service- und Beratungsangebot



Prävention und Gesundheitsförderung

Dein Wohlbefinden in deinen Händen

Wer möchte nicht bis ins hohe Alter gesund und fit sein? Allerdings ist Gesundheit keine Selbstverständlichkeit und man kann selbst viel dazu beitragen, möglichst lange gesund zu bleiben. Der Schlüssel lautet Prävention, einerseits durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, andererseits und vor allem durch einen gesunden Lebensstil. Und dafür ist es nie zu spät.

Ein bekanntes Sprichwort lautet: „Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“. Leider ist in Österreich das „Wie“ oft wenig erfreulich. Zwar liegt die Lebenserwartung weltweit im Spitzenfeld, allerdings hinkt Österreich bei der Anzahl der gesunden Lebensjahre im europäischen Vergleich hinterher.

Gesunde Ernährung und Bewegung

Zentrale Elemente für einen gesunden Lebensstil sind eine ausgewogene Ernährung und Bewegung. Senioren sollten genügend Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, magere Proteine (z.B. Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte) und ungesättigte Fette (z.B. Raps- oder Olivenöl, Nüsse)

zu sich nehmen. Fertiggerichte, Zucker und Fett sollten vermieden, Alkohol wenn nur in Maßen konsumiert und auf Nikotin verzichtet werden. Ganz wichtig ist es auch, ausreichend zu trinken (Wasser und Ungesüßtes). Mit einer gesunden Ernährung können das Gesundheitsgefühl und die Abwehrkräfte gestärkt und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Osteoporose reduziert werden.

Um Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu fördern, helfen Spaziergänge, Wandern, Nordic Walking, Radfahren usw., ebenso wie leichte

Buchtipps

Das Geheimnis der 100-Jährigen: Entdeckungsreise in die Blue Zones der Welt

von Dan Buettner
National Geographic
288 Seiten, € 29,99
ISBN: 9783987010392



Buettner ist Experte und Entdecker der Blue Zones, der Langlebigkeits-Hotspots, wo die Menschen im Durchschnitt über 100 Jahre alt werden und fit und vital bleiben, wie Ikaria/Griechenland, Sardinien/Italien, Loma Linda/Kalifornien, Okinawa/Japan, die Nicoya-Halbinsel/Costa Rica und Singapur, wo gesundheitsfördernde Regierungsmaßnahmen die Lebenserwartung erhöhten.

Erfahren Sie, wie die Bewohner sich ernähren, bewegen und soziale Kontakte pflegen, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu fördern. Das Buch liefert wertvolle Erkenntnisse und praktische Tipps, um auch selbst von einem gesünderen und längeren Leben zu profitieren sowie spannende Geschichten.

Kraftübungen. Regelmäßige Bewegung lässt sich auch gut in den Alltag integrieren, etwa indem man die Stiege statt dem Lift nimmt, den einen oder anderen Weg zu Fuß oder mit dem Rad erledigt. Gute Koordination und Beweglichkeit beugen auch Stürzen vor.

Vorsorgeuntersuchungen machen

Ein Schlüssel zur frühzeitigen Erkennung und damit auch Behandlung von Krankheiten ist die Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen. Jeder Österreicher ab dem vollendeten 18. Lebensjahr hat einmal jährlich die Möglichkeit, kostenlos eine Vorsorgeuntersuchung durchführen zu lassen. Erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte oder eine sich still ausbildende Zuckerkrankheit bleiben sonst durch fehlende Beschwerden oft lange Zeit unbemerkt und können zu schwerwiegenden gesundheitlichen Prob-

lemen, wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte, führen. Neben den ebenso empfohlenen Untersuchungen zur Krebsvorsorge sollten zudem regelmäßig zahnärztliche Kontrollen



„Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.“

Chinesisches Sprichwort

durchgeführt werden. Schlechte Zähne oder Entzündungen können Angriffspunkte für Infektionen sein. Der Seniorenbund fordert schon lange einen stärkeren Fokus auf Prävention in unserem Gesundheitssystem

tem u.a. durch einen lebenslangen Gesundheitspass als Anreizmodell.

Geistige Fitness und soziale Kontakte

Gehirntraining, wie das Lösen von Rätseln, Lesen, das Erlernen neuer Fertigkeiten oder durch gezielte Übungen hilft, kognitive Funktionen zu erhalten und das Risiko von Demenz und anderen altersbedingten kognitiven Beeinträchtigungen zu minimieren. Ein Rätsel ist in jeder WIRktiv-Ausgabe sowie regelmäßig in den Newslettern des OÖ Seniorenbundes zu finden.

Soziale Kontakte können einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden leisten, deshalb sollten sich Senioren um regelmäßige Kontakte mit Familie und Freunden bemühen bzw. aktiv an Gemeinschaftsaktivitäten teilnehmen, wie sie auch in den 425 Ortsgruppen angeboten werden.

10 | Titelthema

Versorgung und Dauermedikation ~~~~~



„Apotheken haben enormes Versorgungspotenzial“

„Eine stärkere Einbindung von Apotheken ins Gesundheitssystem bringt Vorteile für alle“, so Mag. Monika Aichberger, Vizepräsidentin der öö. Apothekerkammer, im WIRaktiv-Gespräch. Schließlich bieten die über 200 Apotheken in OÖ einen sehr niederschweligen Zugang zur Gesundheitsversorgung.

Dank ihrer Kompetenz können die Apotheken eine wichtige Rolle in der Basisversorgung übernehmen, insbesondere bei der betreuten Selbstmedikation. Zumal sie echte Nahversorger sind, sehr kundenfreundliche Öffnungszeiten haben und oft ein jahrelanges Vertrauensverhältnis zu den Kunden besteht.

Angesichts überlasteter Arztpraxen und Ambulanzen sollte das, zum Teil ungenützte, Versorgungspotenzial der Apotheken ausgeschöpft und so auch zur Entlastung des Gesundheitssystems beigetragen werden. „Unsere Mitarbeiter sind sehr kompetent und wissen, dass gewisse Symptome zum Arzt gehören. Die Kunden werden dann innerhalb des Systems zugewiesen“, so Aichberger, die betont, dass man keinesfalls in Konkurrenz zu den Ärzten treten will.

Ein anderes Thema, das ihr am Herzen liegt, ist die Dauermedikation. Es sei ganz, ganz wichtig beim Apothekenbesuch anzugeben, welche Medikamente dauerhaft eingenommen werden, insbesondere, wenn Rezepte von verschiedenen Ärzten stammen oder man selbst zusätzlich etwas einnehmen möchte. „Nur so können unerwünschte Wechselwirkungen verhindert werden, die unangenehme bis gefährliche Folgen haben könnten“, betont die Vizepräsidentin. Das gelte auch für rezeptfreie Medikamente, wie klassische Erkältungsmittel. Für Fragen zu Arzneimitteln sind Apotheker die richtige Anlaufstelle.

OÖ Tumorzentrum ~~~~~



Optimale Versorgung für Krebspatienten

Die Diagnose Krebs verändert das Leben schlagartig. Laut dem Krebsreport sind in Österreich jährlich etwa 45.000 Menschen betroffen, und Prognosen gehen davon aus, dass diese Zahl bis 2030 auf 50.000 steigen wird. Menschen ab 65 haben ein höheres Erkrankungsrisiko.

Angesichts dessen ist eine bestmögliche Versorgung im Falle einer Diagnose entscheidend. Für eine optimale Behandlungsqualität benötigt jeder Patient einen individuell angepassten Behandlungsplan. Um dies zu gewährleisten, haben sich nun alle öö. Kliniken zum Tumorzentrum zusammengeschlossen.

Die Vernetzung über die Spitalsgrenzen hinweg ermöglicht die bestmögliche, wohnortnahe Versorgung von Krebspatienten in ganz Oberösterreich, unabhängig davon, wo sie zu Hause sind. Kurze Anfahrtswege zu Behandlungen und Kontrollen, schnelle Hilfe bei Notfällen, Besuchsmöglichkeiten für Angehörige und eine gute Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten sind gewährleistet.

”

„Diese einzigartige Vernetzung im deutschsprachigen Raum stellt eine flächendeckende onkologische Versorgung der öö. Bevölkerung auf höchstem Niveau sicher.“



LH-Stv. Mag.a
Christine Haberlander,
Gesundheitsreferentin

Ältestes Seniorenbund-Mitglied

Worauf es im Leben ankommt

Am 24. Jänner feierte Theresia Stadlmayr ihren 106. Geburtstag. Die rüstige Puckingerin wurde 1918, also im letzten Jahr des Ersten Weltkriegs, geboren. Man könnte salopp formulieren: der Kaiser ist abgetreten und Theresia Stadlmayr ist gekommen. Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer interviewte sie beim Geburtstagsbesuch.



Theresia Stadlmayr stammt aus einer bäuerlichen Familie in Kematen/Krems, wo sie am Hof ihrer Schwester arbeitete. 1938 heiratete sie die Liebe ihres Lebens, Josef Stadlmayr, einen Bauernsohn aus Pucking und wurde die Hanslbäuerin zu Pucking. Seit 7. März 1976, also seit 48 Jahren, ist sie Mitglied des Seniorenbundes, Ortsgruppe Pucking, die von ihrem Mann, der von 1955 bis 1973 auch Bürgermeister war, gegründet wurde.

Frau Stadlmayr, wie geht es dir?

Gut. Ich bin in meiner Familie gut aufgehoben, werde ohne fremde Hilfe gepflegt und umsorgt. Meine Tochter Resi und ihr Mann Karl sind meine 24-Stunden-Betreuung, aber auch Tochter Greti und die Enkelkinder springen immer wieder ein, betreuen mich und leisten mir Gesellschaft. Besonders freue ich mich über die 5 Enkelkinder, die 10 Urenkel und die 6 Ur-Urenkel.

Worauf kommt es für dich im Leben an?

Das Wichtigste ist für mich der Glaube, meine Familie und natürlich auch der Bauernstand!

Du hast über ein Jahrhundert durchlebt. Was waren die wichtigsten Stationen im Leben?

Das Aufwachsen in einer liebevollen, bäuerlichen Familie, ich erinnere mich aber auch an die harte Stall-, Feld- und Hofarbeit, die nicht geschadet hat. Die schwerste Zeit war als mein Gatte im zweiten Weltkrieg einrücken musste und ich als junge Bäuerin allein für den Hof verantwortlich war. Ich denke zurück an Bombenangriffe zum Kriegsende, oder an den Todesmarsch der Häftlinge von Mauthausen nach Gunskirchen, als einige bei uns aus Hunger in die Holzhütte eingedrungen sind und Rüben gegessen haben. Gerne denke ich an die Zeit, in der mein Gatte Bürgermeister war und nebenbei 34 Jahre Feuerwehrhauptmann. Er war immer für die Menschen da, ich habe am Hof gearbeitet und mich gefreut, dass er ein so guter Bürgermeister war.

Von Deinen Kindern weiß ich, dass du eine hervorragende Köchin bist.

Ja, das Kochen hat mir immer Freude bereitet, vor allem nach alten Rezepten. Die größte Freude

Neben dem Landesobmann gratulierten Theresia Stadlmayr (Mitte) auch (v.l.n.r.) ÖVP-Obmann-Pucking Gerald Mairandler, Seniorenbund-Ortsobmann Gottfried Huber, Bezirksobfrau Josefine Richter und Sprengelbetreuerin Waltraud Schatzl.

war, wenn es geschmeckt hat. Alles wurde verwertet, kein Lebensmittel verschwendet.

Was hält dich immer noch so vital?

Mit meinem Lesecomputer lese ich täglich Zeitungen und bin am politischen Geschehen interessiert. Ich schaue mir sogar Parlamentsübertragungen an. Besonders freue ich mich über Gespräche mit lieben Menschen, mit denen ich noch in Kontakt bin und die mich besuchen.

Wie wird man so alt? Was ist dein Rat?

A g'sunde Kost, vü arbeiten, auch an der frischen Luft draußen, neugierig bleiben, Zeitung lesen und an den lieben Gott glauben!

Herzliche Gratulation und weiterhin viel Gesundheit, Freude am Leben und Gottes Segen!

Digitalisierung im Alter: Mehr Selbstbestimmung und Komfort für Senioren

Die
Präsidentin
am Wort

Im Jahr 2024 werde ich wie angekündigt neben dem Thema „Arbeiten im Alter“, einen besonderen Schwerpunkt auf die Digitalisierung legen, denn die digitale Welt ist nicht nur für die jüngere Generation. Im Gegenteil, gerade für ältere Menschen bietet sie enorme Möglichkeiten, das tägliche Leben zu bereichern und zu erleichtern.

Lebensmittel bestellen, Bankgeschäfte von zu Hause aus erledigen oder Arzttermine virtuell ohne beschwerliche Wege und Wartezeiten wahrzunehmen, sind keine fernen Zukunftsträume mehr und nur ein kleiner Auszug aus den schier endlosen Möglichkeiten.

Die Vorteile gehen weit über den reinen Komfort hinaus. Sie bedeutet

eine Steigerung der Selbstbestimmung und Lebensqualität im Alter. Deshalb möchte ich Sie ermutigen, sich der digitalen Welt zu öffnen. Es ist nie zu spät, neue Fertigkeiten zu erlernen und das Beste daran: Sie sind nicht allein auf diesem Weg. Der Österreichische Seniorenbund steht Ihnen mit speziell konzipierten Computerkursen, zur Seite.

Aber auch die Politik und Wirtschaft sind in der Verantwortung nicht nur technische Lösungen zu entwickeln, sondern auch in die digitalen Fähigkeiten der Menschen zu investieren, die diese Technologien nutzen werden. Dazu gehört die Schaffung von Programmen, die speziell auf die Bedürfnisse der älteren Generation zugeschnitten sind und das Angebot analoger Alternativen

während einer Übergangszeit. Es darf niemand durch die Digitalisierung benachteiligt werden. Wir müssen alle gemeinsam eine digitale Zukunft gestalten, die inklusiv ist und niemanden zurücklässt!

Dafür werde ich mich weiter einsetzen!



Ingrid Korosec
Präsidentin des Seniorenbundes

ISA-Kurse: Gesundheit, EDV, Kreatives und vieles mehr

KURSE MÄRZ/APRIL 2024

| | | | |
|--|--|------|----------|
| 9919 - Festtagsmenü für Ostern | 22.3.2024, Fr 9 bis 13:15 Uhr | Linz | 87,00 € |
| 9878 - Ausbildung zum Wild - und Heilkräuterexperten | 26.3. bis 26.11.2024, Di 9 bis 17 Uhr | Linz | 554,00 € |
| 9774 - Mein Android Smartphone für Einsteiger | 2.4. und 9.4.2024, Di 13:30 bis 16 Uhr | Linz | 86,00 € |
| 9868 - Akupressur und Taping | 3.4.2024, Mi 9 bis 14:30 Uhr | Linz | 86,00 € |
| 9759 - EDV für Fortgeschrittene 1 | 3.4. bis 15.4.2024, Mi Mo 13:30 bis 17 Uhr | Linz | 188,00 € |
| 4102 - Prägende Frauen aus Gegenwart und Vergangenheit - TEIL 3 | 4.4. bis 25.4.2024, Do 9 bis 12:30 Uhr | Linz | 162,00 € |
| 9844 - Die Yogische Ernährung | 4.4. bis 18.4.2024, Do 14 bis 16 Uhr | Linz | 69,00 € |
| 9946 - Fotografieren als Hobby - Tipps und Tricks vom Profi für bessere Bilder | 5.4. und 12.4.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr | Linz | 107,00 € |
| 4110 - Physik 2: Mechanik | 5.4. bis 26.4.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr | Linz | 162,00 € |
| 4093 - Österreichische Nobelpreisträger | 5.4. und 12.4.2024, Fr 9 bis 12:30 Uhr | Linz | 93,00 € |
| 9850 - Outdoor Fitness mit Nordic Walking | 8.4. bis 13.5.2024, Mo 14 bis 15 Uhr (Treffpunkt: Eingang Hummelhofbad) | Linz | 79,00 € |
| 9964 - Erwachsenenschutz, Patientenverfügung und Sterbeverfügung | 9.4.2024, Di 12:30 bis 16 Uhr | Linz | 53,00 € |
| 9781 - Cloud - Dienste nutzen | 10.4.2024, Mi 13 bis 15:30 Uhr | Linz | 49,00 € |
| 9753 - Mein iPhone/iPad für Fortgeschrittene | 10.4. und 17.4.2024, Mi 13:30 bis 16 Uhr | Linz | 86,00 € |

Information und Anmeldung



ISA-Institut Sei Aktiv – WIFI OÖ: Wiener Straße 150, 4021 Linz
Tel.: 05/7000-77, anmeldung@isa.at, www.isa.at

Alle Kurse unter
www.isa.at
BUCHUNGSTELEFON:
05/7000-77



Osterkommentar von Bischof Dr. Manfred Scheuer

Ostern setzt Kräfte frei

Es gibt Menschen, die sehen immer ein halbleeres Glas. Solche Menschen nehmen selbst den Frühling anders wahr: Das Aufblühen sei doch nur Teil des Kreislaufes von Werden und Vergehen, sagen sie. Wenn eine Blume blüht, heißt das doch nur, sie wird auch wieder verwelken. In jedem Frühling stecke also schon der Herbst.

Diese Sicht der Dinge ist zwar nicht falsch, sie verstellt aber einen Blick auf das Leben. Gerade an Ostern feiern wir das neue Leben: Jesus schien nach menschlichem Ermessen schmachvoll am Kreuz gescheitert. Mit der Auferweckung Jesu vom Tod räumt Gott jedoch dem Leben absoluten Vorrang ein. Die Schöpfung hält uns im Frühling alljährlich eine gewaltige Auferstehungspredigt. Die aufblühende Natur ist eine tröstliche Demonstration der Macht des Lebens. Überall wächst aus dem Tod neues Leben, wo immer ich hinschaue, wird die Macht des Todes durchbrochen.

Dieser österliche Blick lässt sich auf unsere Lebenssituationen übertragen. Es ist gewiss nicht immer einfach, in den Abbrüchen und Niederlagen, in traurigen und dunklen

Stunden Spuren des Lebens, von Knospen und Neuanfängen wahrzunehmen. Da ist ein besonders aufmerksames Hinschauen und Hinspüren gefragt. Manchmal sind die österlichen Knospen auch erst hintennach zu erkennen. Ich bin überzeugt: Ostern kann Kräfte freisetzen, um verfahrenere Situationen und schwierige Beziehungen unter einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Ostern kann Kräfte freisetzen, um eigenes Scheitern und Versagen einzugestehen. Ostern kann Kräfte freisetzen, um den Boden für Verzeihung und Wiedergutmachung aufzubereiten.

Ostern – das ist die große Hoffnung auf das Leben, eine Zuversicht, dass trotz allem das Leben den Sieg davonträgt.



Dr. Manfred Scheuer,
Bischof der Diözese Linz

Jahrestage

85. Geburtstag von Pater Dominik Nimmervoll

Bereits am 24. Jänner feierte KsR Pater Dr. Dominik Nimmervoll OCist



seinen 85. Geburtstag. Der ehemalige Abt des Stiftes Wilhering und nunmehrige Pfarrprovisor von St. Leopold ist vielen WIRaktiv Leserinnen und Lesern durch seine Artikel auf der Religionsseite bekannt. Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer überbrachte die Glückwünsche persönlich. Wir gratulieren nochmals ganz herzlich!

20. Todestag von Kardinal Franz König

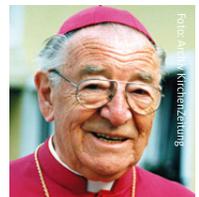
Kardinal DDr. Franz König wurde am 3. August 1905 in Warth bei



Rabenstein geboren und verstarb fast 99-jährig am 13. März 2004 in Wien. Von 1956 bis 1985 war er Erzbischof von Wien. Kardinal König stellte stets die Seelsorge in den Mittelpunkt seiner Arbeit, gehörte zu den führenden Persönlichkeiten des Zweiten Vatikanischen Konzils und knüpfte wichtige Kontakte zu den Kirchen Osteuropas.

100. Geburtstag von Erzbischof Alois Wagner

Der aus Leopoldsdorferbrunn stammende Erzbischof Dr. Alois Wagner



wurde am 20. März 1924 geboren. Wagner war von 1969 bis 1981 Linzer Weihbischof, 1981 wurde er in den Vatikan berufen und so weit über die Grenzen Österreichs als Entwicklungshilfe-Bischof bekannt, zuletzt als ständiger Vertreter des Vatikans bei den Vereinten Nationen in Rom. „Unser Mann im Vatikan“ verstarb am 25. Februar 2002 in Linz.



Klostertage

„Tage für mich“

**10.06. – 14.06.2024,
Stift Schlägl**

Auch heuer dürfen wir Sie zu den Klostertagen ins Stift Schlägl einladen. Gemeinsam Singen und Beten, Impulsvorträge in Wort und Bild über die Freuden und Sorgen des Lebens, köstliche Speisen oder auch wandern im Böhmerwald und am großen Moldaustausee erwarten die Teilnehmer an diesen Tagen, die von Landesbischof Dr. Franz Gumpberger und Bgm. a.D. Hans Veit begleitet und gestaltet werden. Zudem gibt es die Möglichkeit des Gedankenaustausches mit Landesbischof Dr. Josef Pühringer.

Anmeldung und Information:
office@wiraktiv.at oder
Tel.: 0732/777222

Vorösterlicher Besinnungstag

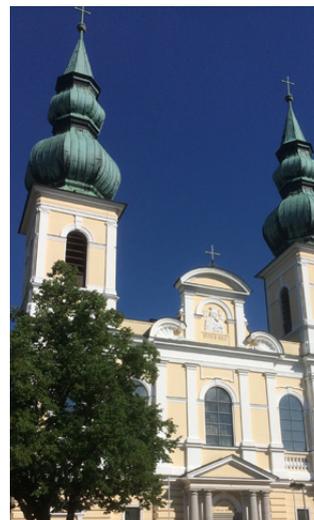
21.03.2024, 13.00 Uhr in Maria Puchheim

Bei unserem vorösterlichen Besinnungstag in der Wallfahrtsbasilika Maria Puchheim möchten wir uns gemeinsam auf Ostern einstimmen. Nach Vorträgen mit wertvollen Impulsen von Landesbischof Dr. Martin Felhofer feiern wir gemeinsam Gottesdienst und lassen den Tag mit einer Agape ausklingen.

Ablauf:

13.00 Uhr: Eintreffen – Führung/Kaffee/Kuchen
15.00 Uhr: Vorträge Abt. em. Mag. Martin Felhofer
16.30 Uhr: Gottesdienst
17.30 Uhr: Agape

Teilnahmegebühr: € 15,-; Anmeldung erforderlich



Pilgern am Benediktsweg

**22.04. – 25.04.2024
Traun – Schlierbach**

Das Pilgern mit Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer führt uns auf Teilen des Benediktswegs nach Schlierbach. Es kann auch tageweise mitgepilgert werden.

Ablauf:

Tag 1: Traun – St. Florian (18 km)
Tag 2: St. Florian – Maria Laach/Wolfers (18 km)
Tag 3: Wolfers – Sierning – Bad Hall – Adlwang (21,5 km)
Tag 4: Adlwang – Schlierbach (14 km)
ca. 14. 00 Uhr Abschlussgottesdienst in Schlierbach

Unterkünfte: Landhotel Schicklberg, Golf Lodge Kematen/Krems

Anmeldeschluss: 22.03.2024, danach Zimmer auf Anfrage



Landes- und Bundeswallfahrt 2024

Do., 12.09.2024

Linzer Mariendom
mit Bischof Dr. Manfred Scheuer

Anmeldung und Information:
www.ooe-seniorenbund.at oder Tel.: 0732/775311-1



furt:fährn

Reisen des OÖ Seniorenbundes

Aktivwoche

Bad Loipersdorf – Steiermark

08. – 15.06.2024

Dürfen wir Sie in das grüne Herz Österreichs einladen? In den Südosten der Steiermark mit seinen malerischen Landschaften zwischen altem Vulkangestein und Thermen und ein wahres Paradies für Genießer: Vulcano-Schinken, Zotter-Schokolade, Gölles-Edelbrände und Co. sind weithin bekannt.

Bad Loipersdorf, idealer Ausgangspunkt für Ihren Aktivurlaub, hat viel zu bieten: Begleitete Wanderungen durch die Weingärten und geführte E-Bike Touren in der sanft hügeligen Landschaft. Eine (ent)spannende Runde auf einem der vier Golfplätze sowie heilendes Wasser in Steiermarks größter Therme. Apfel, Wein, Kürbis und Kren – das Thermen- und Vulkanland Steiermark präsentiert sich auch als Feinkostladen Österreichs. Freuen Sie sich also auch auf genussvolle Verkostungen und echte Hausmannskost.



ab
€ 499,-
(p. P./DZ)

Inkludierte Leistungen



- 7 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie, inkl. aller Taxen, Basis Frühstück
- Persönliche Betreuung vor Ort
- Willkommensgeschenk und Informationsunterlagen über die Region
- Frühschoppen und Gottesdienst, Empfang und Vorstellung der Aktivwoche bei Musik und Kostproben aus der Region
- Steirerabend mit Musik und Tanz
- Geführte Genusswanderungen und abwechslungsreiche E-Bike Touren
- Ermäßigung Greenfee GC Traminergolf 18Loch, GC Bad Gleichenberg 9Loch, GC Bad Loipersdorf 27Loch, GC Bad Waltersdorf 18Loch
- Ermäßigung Thermeneintritt Therme Bad Loipersdorf
- Reiseversicherung - Stornoschutz bis 400 EUR

Optionale Leistungen:

- div. Unterkunftsmöglichkeiten (Pension, Garni, Komfort, 4-Sterne Hotel), EZ in jeder Kategorie buchbar
- Halbpension zubuchbar
- Bustransfer von OÖ nach Loipersdorf & retour € 85,00 p.P. (Mindestteilnehmer: 40 Personen)
- Es werden lokale Transfers angeboten (Pension € 10,- p.P./Strecke; Garni und Komfort € 5,-p.P./Strecke)

Anmeldung und Information bei WIRaktiv, Tel: 0732 / 777222 | office@wiraktiv.at

Attraktive
Frühbucherpreise bis
17.6.2024

Landes-Pilgerreise



Rom mit Papstaudienz

Busreise: 02. – 08.11.2024

Frühbucherpreis bis 17.06.2024
ab € 1.290,- p.P. im DZ, dann ab
€ 1.390,- im DZ, EZ-Zuschlag: € 230,-

Flugreise: 03. – 07.11.2024

Frühbucherpreis bis 17.06.2024
ab € 1.150,- p.P. im DZ, dann ab
€ 1.250,- im DZ, EZ-Zuschlag: € 200,-

Erleben Sie Rom, Zentrum der christlichen Welt, Hauptstadt des größten Imperiums der Antike und des heutigen Italiens, gemeinsam mit LO Dr. Pühringer und geistlicher Begleitung! Auf sieben Hügeln erbaut, blickt die „Ewige Stadt“ auf eine über 2.700-jährige Geschichte zurück. Genießen Sie bei einem Espresso „la dolce vita“ und lassen Sie sich von imposanten Plätzen, antiken Bauwerken, dem Vatikan mit Petersdom und vielem mehr beeindrucken. Sie können dabei zwischen einer Flug- oder einer Busreise wählen. In beiden Reisevarianten unternehmen Sie einen Tagesausflug zur berühmten Klosteranlage von Montecassino und haben die Möglichkeit zum Ausflug nach Frascati sowie zum Alberner See. Bei der Busreise besuchen Sie darüber hinaus noch Assisi (Hl. Franz von Assisi) und die male-riche Altstadt von Ravenna.

furt:fähm

Reiseteil zum Herausnehmen



Frühlingsreise 2025

Zentralspanien – Kastilien

Termine: Frühling 2025

Diese Reise führt Sie zu den schönsten Landschaften Kastiliens und zeigt Ihnen den unschätzbaren Reichtum der beeindruckenden Städte in Zentralspanien, die im Laufe der Geschichte zu enormen Wohlstand aufgestiegen sind. Noch

heute verleihen prachtvolle Schlösser, Burgen und Paläste den kastilischen Städten ein einzigartiges Flair. Zahlreiche Kirchen und atemberaubende Kathedralen sind Zeugen des einzigartigen, architektonischen Erbes. Als krassen Gegensatz zu diesen Prunkstädten lernen wir das einfache Land- leben sowie die weltbekannten Weinanbaugebiete, wie u.a. Rueda, und die großen Weine Spaniens kennen.

Anmeldung und Information: Moser Reisen, Tel: 0732/777222-735 | moser@wiraktiv.at



ab
€ 1.299,-
(p. P./DZ)

Aktivwochen auf der größten Insel Griechenlands

12. – 19.05.2024 / 29.09. – 06.10.2024

Reisen Sie zu einem der schönsten Reiseziele Griechenlands – auf die Insel Kreta. Naturliebhaber erwarten hohe Berge, großartige Küstenregionen und eine vielfältige Pflanzenwelt. Geschichte und Inselkultur entdecken wir bei Ausflügen in die Lassithi Hochebene, nach Heraklion und Knossos oder wenn wir in den Osten der Insel fahren. Freuen wir uns auf eine Woche voller schöner Eindrücke, mit vielen sportlichen Aktivitäten und vor allem Erholung in geselliger Gemeinschaft!

Inkludierte Leistungen:

- Direktflug ab Linz
- All Inclusive im ****Hotel Anissa Beach & Village
- Aktivprogramm (Tennis, Nordic Walking, ...)



ab
€ 1.499,-
(p. P./DZ)

Marrakesch – Die „Perle Marokkos“

14. – 18.10.2024

Imitten Marokkos liegt die wohl farbenprächtigste Stadt des Landes. Straßen voller Menschen, Märkte voller Düfte und eine Stadt, deren Palmen wie Wächter in der Stadt thronen. Marrakesch ist bunt, orientalisch und schlichtweg beeindruckend. Ausflüge werden uns außerdem ins nahegelegene Atlas Gebirge und an den Atlantik in die märchenhafte Stadt Essaouira führen.

Inkludierte Leistungen:

- Flughafentransfer Linz – Wien – Linz
- Flug ab Wien nach Marrakesch
- Ausflugsprogramm



ab
€ 1.450,-
(p. P./DZ)

Madeira – die unberührte Insel im Atlantik

28.10. – 04.11.2024

Madeira, die portugiesische Blumeninsel im Atlantik, bietet eine abwechslungsreiche und spektakuläre Landschaft: zerklüftete Steilküsten, imposante Gipfel, Heidegebiete, Wälder, grüne Täler und einsame Hochplateaus. Dank dem milden Klima und der exotischen Pflanzen ist sie ein Paradies für Naturliebhaber und Wanderfreunde. Lernen Sie mit uns die Insel und ihre wunderschöne Inselhauptstadt Funchal näher kennen.

Sonderflug ab Linz, mit optionalem Wander- und Ausflugsprogramm



ab
€ 2.995,-
(p. P./DZ)

Faszination Vietnam Im Land des Drachen

16.11. – 30.11.2024

Vietnam ist ein Land voller Sehenswürdigkeiten und Abenteuer. Auf Ihrer Reise von Nord nach Süd entdecken Sie Tempel, kaiserliche Anlagen, die Halong Bucht, die alte Kaiserstadt Hue und Saigon sowie das Mekong Delta.

Lassen Sie sich verzaubern von den bunten Städten, atemberaubenden Nationalparks und feinen Sandstränden sowie der Freundlichkeit und Gastfreundschaft der Vietnamesen. Dabei darf die gute Küche des stark landwirtschaftlich geprägten Landes natürlich auch nicht fehlen.

Anmeldung und Information: Dagmar Puchner, Tel: 0732/775311-745 | reisewelt@wiraktiv.at



Landeskulturreise 2024 – Schweiz

Reisetermine *

16.09. – 19.10.2024

ab
€ 908,-
(p. P./DZ),
je nach Bezirk

Diese außergewöhnliche Reise verspricht unvergessliche Erlebnisse, majestätische Landschaften und eine unvergleichliche Zugfahrt im berühmten Bernina Express. Besuchen Sie mit uns den bekannten Ferienort Davos und die Schatzalp, auch als „Zauberberg“, die majestätischen Schweizer Alpen, St. Moritz, einer der berühmtesten Wintersportorte der Welt, die älteste Stadt der Schweiz, Chur sowie die bezaubernde Hauptstadt des kleinen Fürstentums Liechtenstein, Vaduz.

* Reiseplätze bei ausgewählten Reiseterminen noch verfügbar



ab
€ 999,-
(p. P./DZ)

Radreise nach Istrien

05. – 10.05.2024



ab
€ 1.699,-
(p. P./DZ)

Kulinarische Segelreise Dalmatinische Küste

25.05. – 01.06.2024



ab
€ 479,-
(p. P./DZ)

Bergwoche Mayrhofen

31.08. – 07.09.2024

Anmeldung und Information:
Tel.: 0732/777222-730,
mayrhofen@wiraktiv.at



ab
€ 749,-
(p. P./DZ)

Wanderwoche im Ahrntal mit Josef Pühringer

15. – 21.09.2024



Diverse Hotelangebote: Sparen Sie bis zu 70 %
für Ihren Kurzurlaub! www.wiraktiv.at



Anmeldung und Information bei WIRaktiv, Tel: 0732 / 777222 | office@wiraktiv.at

Das dürfen Sie nicht verpassen

Regionaler Gesundheitstag für jung und alt

**Mi., 10.04.2024, 09.00 bis 15.00 Uhr,
Gemeindezentrum Lichtenberg**

Beim Gesundheitstag in Lichtenberg werden Experten-Vorträge sowie eine Gesundheitsstraße mit Tests und Informationen, die speziell auf Senioren abgestimmt sind angeboten. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.



Regionaler Gesundheitstag im Herbst in Garsten

Regionaler Sicherheitstag für Senioren

**Fr., 12.04.2024, 9.00 bis 16.00 Uhr
Veranstaltungszentrum
Centro Rohrbach**

Ein positives Sicherheitsgefühl leistet einen wesentlichen Beitrag zu unserer Lebensqualität, das gilt in besonderem Maße für Senioren. Beim Sicherheitstag erwarten die Besucher interessante Vorträge und wichtige Informationen rund um das Thema Sicherheit in allen Lebenslagen. Der Eintritt ist frei.



Seniorenialog

„Älter und fit – Seniorensport“

Mi., 20.03.2024, 14.00 Uhr, Paneum, Asten
u.a. mit Willi Ruttensteiner, ehem. Sportdirektor und Trainer des österreichischen sowie israelischen Fußballverbandes



Höllenangst – mitreißend und sehr sehenswert!

**Schauspiel von Johann Nestroy
So., 14.04.2024, 15.00 Uhr, Schauspielhaus Linz**

Politische Intrigen bringen einen noblen Mann, den Freiherrn Reichthal, ins Gefängnis. Da er früher Wohltäter der Kleinbürgerfamilie Pfrim war, verhilft ihm der junge Pfrim, Wendelin, zur Flucht. Als ein Freund des Freiherrn, der ebenfalls zur Flucht genötigt ist, Wendelin befiehlt, das Gewand mit ihm zu tauschen, kann dieser sich das nur so erklären, dass es sich bei dem Fremden um den Teufel handelt. Und dass er mit diesem nun im Bunde steht. Was macht man da? Den Teufelsbund, der ja gewisse Privilegien mit sich bringt, zuerst einmal genießen oder lieber gleich nach Rom pilgern und Buße tun?



-25%
FÜR MITGLIEDER DES
OÖ SENIORENBUNDES

Konzert der Florianer Sängerknaben

**Fr., 24.05.2024, 17.00 Uhr,
Traunkirchen**

Die Besucher erwartet ein beeindruckender Konzertabend mit einem der den traditionsreichsten Knabenchören der Welt.

Kartenpreis: € 25,-
Karten erhältlich bei allen Obleuten des Bezirks sowie im Landesbüro.



Anmeldung und Information: www.ooe-seniorenbund.at oder Tel.: 0732/775311-1





Veranstaltungen

Der Barbier von Sevilla

5., 15., 24. und 30. März 2024,
Musiktheater



Weitere Termine auf:
www.landestheater-linz.at



Komische Oper von Gioachino Rossini

Der Barbier von Sevilla: Ein rundum gelungener Opernabend!

Erleben Sie das zeitlose Vergnügen von Rossinis Meisterwerk *Der Barbier von Sevilla*! Diese Oper entführt Sie in eine faszinierende Welt voller Intrigen, Leidenschaft und mitreißender Musik. Tauchen Sie ein in die Geschichte eines jungen Liebespaares, das sich gegen die Hinterlist eines älteren Vormunds behaupten muss, unterstützt von einem umtriebigen Verbündeten.

Die sinnliche und mitreißende Musik Rossinis fügt diesem brillanten Handlungsgeflecht eine zusätzliche Dimension hinzu und macht jede Aufführung zu einem unvergesslichen Erlebnis. Während Sie durch dieses Meisterwerk der Opernkunst geführt werden, lassen Sie sich von den wundervollen Arien und dem lebhaften Spiel der Charaktere verzaubern. Die zeitlose Geschichte und die mitreißende Musik machen *Der Barbier von Sevilla* zu einem Höhepunkt des Musiktheaters, der das Publikum seit Generationen in seinen Bann zieht. Erleben Sie die Komik, die Romantik und die unvergleichliche

Energie dieser Oper, die bereits unzählige Zuschauer begeistert hat.

Gönnen Sie sich einen unvergesslichen Abend voller Glanz und Unterhaltung mit Rossinis Meisterwerk! Diese Oper ist nicht nur ein Fest für die Ohren, sondern auch für die Sinne. Die opulenten Bühnenbilder, die farbenfrohen Kostüme und die mitreißenden Choreografien tragen dazu bei, dass jede Vorstellung zu einem visuellen Spektakel wird. Tauchen Sie ein in das pulsierende Leben der spanischen Stadt Sevilla und lassen Sie sich von den fesselnden Charakteren und ihrer mitreißenden Geschichte

verzaubern. Egal, ob Sie ein Liebhaber klassischer Musik sind oder einfach nur einen unterhaltsamen Abend voller Spaß und Spannung suchen, *Der Barbier von Sevilla* hat für jeden etwas zu bieten. Erleben Sie die Magie dieser zeitlosen Oper und lassen Sie sich von ihrer unvergleichlichen Schönheit und Lebendigkeit verführen.

„Schwungvoll und komisch im besten Sinn! Kurzweilige Unterhaltung!“ – Kronen Zeitung

„Musikalisch brillant!“
– OÖNachrichten

„Ein Gesamtkunstwerk! Kurzweiliges und lohnendes Vergnügen!“
– Passauer Neue Presse

„Ein rundum gelungener Opernabend!“ – NÖNachrichten

„Meisterhafter Gesang und Spielfreude!“ – OÖ Volksblatt

Unser Angebot

Augen-Fit

8 Tage / 7 Nächte

- Begrüßungsdrink
- 2 ärztliche Untersuchungen
- 6 Augeniontophoresen oder Jodsole-Augenbesprühungen
- 6 Lipid-Augenbesprühungen oder 2 klassische Massagen
- 1 Augentraining
- 3 Massagen
- Ganztägiger Zutritt in die Therme Mediterrana und Saunawelt Relaxium (inkl. An- und Abreisetag)

Hotel Miraverde**** inkl. Verwöhn-Halbpension

ab € 1.307,-

Auch buchbar im Kurhotel Vitana inkl. Vollpension
€ 997,-

Landesvilla (Hunde willkommen) inkl. Vollpension
€ 1.081,-

BEST AGER BONUS

Minus 5 % auf zugebuchte Therapien ab 7 Nächte für alle 50Plus Gäste.



EurothermenResort Bad Hall

Ihre Augen im Fokus

Ein Sinn fürs Sehen. Durch ihn können wir die Welt in all ihren Farben und Formen wahrnehmen. Das EurothermenResort Bad Hall, mit einer der stärksten Jodsolequellen Mitteleuropas, bietet vielfältige Möglichkeiten an Prävention und Augentherapien mit der Bad Haller Jodsole.

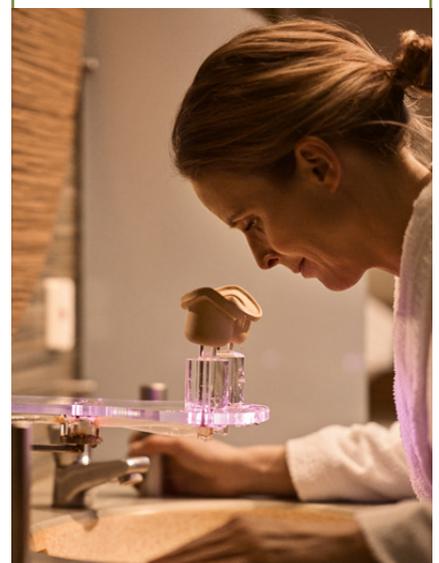
Der Jungbrunnen, die Bad Haller Jodsole, ein in exzellenter Qualität natürlich vorkommendes Heilquellwasser, wird seit Jahrzehnten bei der Behandlung von Augenerkrankungen erfolgreich und nachhaltig eingesetzt. Die durchblutungsfördernde, entzündungshemmende und antioxidative Wirkung leistet einen wichtigen Beitrag zur Symptomlinderung und Stabilisierung verschiedenster Erkrankungen des vorderen und hinteren Augenabschnittes, die sich oft durch Jucken, Kratzen oder Tränen äußern.

Behandlungen mit Jodsole bringen eine Kräftigung bei chronischen Ent-

zündungen sowie bei degenerativen Veränderungen des Augenhintergrundes.

Die 35 ha große Parkoase, die das Resort umgibt bringt nebenbei Erholung und Vitalität. Die sauerstoffreiche Waldluft und das traumhafte Farbenspiel im Frühling, sind Garant für herrliche „Augenblicke“ im Gesundheitsurlaub.

i EurothermenResort
Bad Hall Hotel Miraverde****
Parkstraße 4, 4540 Bad Hall
Tel.: + 43(0)7258 799-6600
miraverde@eurothermen.at
www.eurothermen.at



Fragen zu FinanzOnline, Steuer- ausgleich oder Pensionsantritt?



alle Termine →

Die Experten des Finanzamtes und des OÖ Seniorenbundes beraten bei den kostenlosen Steuerspartagen in allen Fragen rund um FinanzOnline, ID-Austria, Steuer-ausgleich und Pensionsantritt.

Ihre Vorteile:

- ... ID-Austria Zugang vor Ort
- ... FinanzOnline-Zugang vor Ort
- ... Steuerausgleich vor Ort beantragen



Checkliste für den Steuerausgleich

Krankheitskosten:

- Arztkosten
- Krankenhauskosten
- Behandlungsbeiträge
- Kosten für Medikamente
- Rezeptgebühren
- Fahrtkosten zum Arzt bzw. ins Krankenhaus (€ 0,42/km)
- Heilbeihilfe
- Therapiekosten
- Zahnersatz
- Hörgerät
- Brille

Katastrophenschäden:

- Hochwasser

Pflegekosten:

- 24h-Betreuung
- Mobile Hilfsdienste
- Behindertengerechter Umbau (Bad, Treppenlift)

Tipp: Auch der Mitgliedsbeitrag beim OÖ Seniorenbund ist absetzbar.

Bei allen angeführten Ausgaben sind eventuelle Kostenersätze in Abzug zu bringen, da nur jener Betrag berücksichtigt werden kann, der vom steuerpflichtigen Einkommen bezahlt wurde.

Begräbniskosten können nur dann geltend gemacht werden, wenn sie aus dem Nachlass nicht gedeckt sind, sodass Kosten beim Steuerpflichtigen verbleiben.

Achtung: Falls ein Behindertenpass vorhanden ist, diesen mitbringen.

Steuerspartage

von 13.00 – 17.00 Uhr

Beratung zu:

- Steuerfragen
- FinanzOnline-Zugang
- ID-Austria
- ...

 Bundesministerium
Finanzen

Pensionsberatung

von 17.00 – 19.00 Uhr

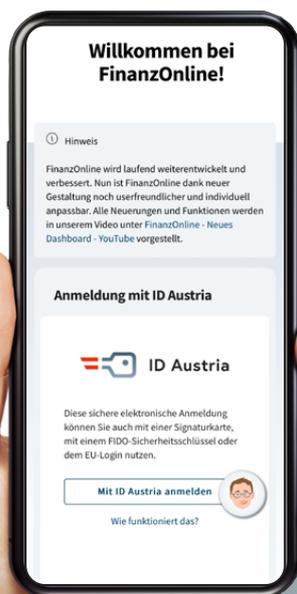
Beratung zu:

- Pensionsantritt
- Pensionsberatung
- Beihilfen
- ...



i Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter: www.rat-geben.at,
Tel.: 0732/775311-3 oder E-Mail: ratgeben@ooe-seniorenbund.at

Unbedingt einen amtlichen Lichtbildausweis und, wenn vorhanden, Zugangsdaten für FinanzOnline mitbringen.



Die Termine für die Steuerspartage & Pensionsberatung im Überblick

Hausruckviertel

| | | |
|---------------------------|-----------------|--|
| Grieskirchen | Di., 14.05.2024 | Gasthof Zweimüller, Stadtplatz 4, 4710 Grieskirchen |
| Marchtrenk | Mo., 22.04.2024 | FF Marchtrenk, Linzer Str. 43/1. Stock, 4614 Marchtrenk |
| Pupping-Brandstatt | Mi., 24.04.2024 | GH Dieplinger, Brandstatt 4, 4070 Pupping |
| Schwanenstadt | Do., 25.04.2024 | Restaurant Tennishalle, Freizeitpark 3, 4690 Schwanenstadt |
| St. Georgen/A. | Di., 23.04.2024 | Kirchenwirt-Kiefer, Attergastr. 23, 4880 St. Georgen/A. |
| Waizenkirchen | Di., 30.04.2024 | Gasthaus Mariandl, Weidenholz 2, 4730 Waizenkirchen |

Innviertel

| | | |
|--------------------|-----------------|--|
| Andorf | Di., 23.04.2024 | GH Bauböck, Gottfried-Schachinger-Weg 2, 4770 Andorf |
| Aspach | Do., 16.05.2024 | GH Danzer, Höhnharter Str. 12, 5252 Aspach |
| Mattighofen | Mi., 24.04.2024 | GH Badhaus, Moosstr. 28, 5230 Mattighofen |
| Ried/I. | Do., 16.05.2024 | Rieder Wirt, Voglweg 3, 4910 Ried/I. |
| Schärding | Mo., 06.05.2024 | Stadtwirt Schärding, Knörleinweg 1, 4780 Schärding |

Linz und Umgebung

| | | |
|------------------|-----------------|--|
| Ansfelden | Mi., 15.05.2024 | Gasthof Stockinger, Ritzlhofstr. 63-65, 4052 Ansfelden |
| Traun | Mi., 08.05.2024 | Roithnerhof, Johann-Roithner-Str. 9, 4050 Traun |

Mühlviertel

| | | |
|-----------------------|-----------------|--|
| Bad Leonfelden | Mo., 06.05.2024 | Leonfeldner-Hof, Hauptplatz 8, 4190 Bad Leonfelden |
| Feldkirchen | Di., 30.04.2024 | Wögerer Genuss & Tradition, Marktplatz 18, 4101 Feldkirchen/D. |
| Freistadt | Mi., 15.05.2024 | Café Hubertus, Höllplatz 2, 4240 Freistadt |
| Grein | Mo., 13.05.2024 | Gasthaus zur Traube, Greinbrugstr. 6, 4360 Grein |
| Perg | Mi., 08.05.2024 | Wirtshaus Hofer, Herrenstr. 9, 4320 Perg |
| Pregarten | Mo., 29.04.2024 | Pfarrzentrum, Kirchenplatz 3, 4230 Pregarten |
| Rohrbach | Di., 07.05.2024 | Landgasthof Dorfner, Stadtplatz 25, 4150 Rohrbach-Berg |

Traunviertel

| | | |
|------------------|-----------------|---|
| Bad Ischl | Do., 25.04.2024 | Hubertushof, Götzstr. 1, 4820 Bad Ischl |
| Gmunden | Mo., 29.04.2024 | Seehotel & Restaurant Schwan, Rathausplatz 8, 4810 Gmunden |
| Kirchdorf | Mo., 22.04.2024 | Wirtshaus Schöllhuber, Simon-Redtenbacher-Platz 8, 4560 Kirchdorf |
| Ternberg | Di., 14.05.2024 | Gasthaus Mandl, Kirchenplatz 9, 4452 Ternberg |

Neues Vortragsangebot

„Ich schaffe das schon!“

von Lebensberater **Mag. Franz Landerl**

Ich schaffe das schon! Wie oft sagen wir uns das vor? Wie oft hören wir das im Gespräch? Doch es gibt Momente, in denen das Durchhalten schwierig ist und ein Ausweg unmöglich erscheint. In seinem Vortrag erklärt Mag. Franz Landerl, wie Lebensberatung als unterstützende Krücke in herausfordernden Situationen wirken kann.

Termin:

03.04.2024, 9.00 Uhr

Landesgeschäftsstelle OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz.

Der Vortrag ist kostenlos, um Anmeldung unter 0732/775311-3 oder unter ratgeben@ooe-seniorenbund.at wird gebeten.

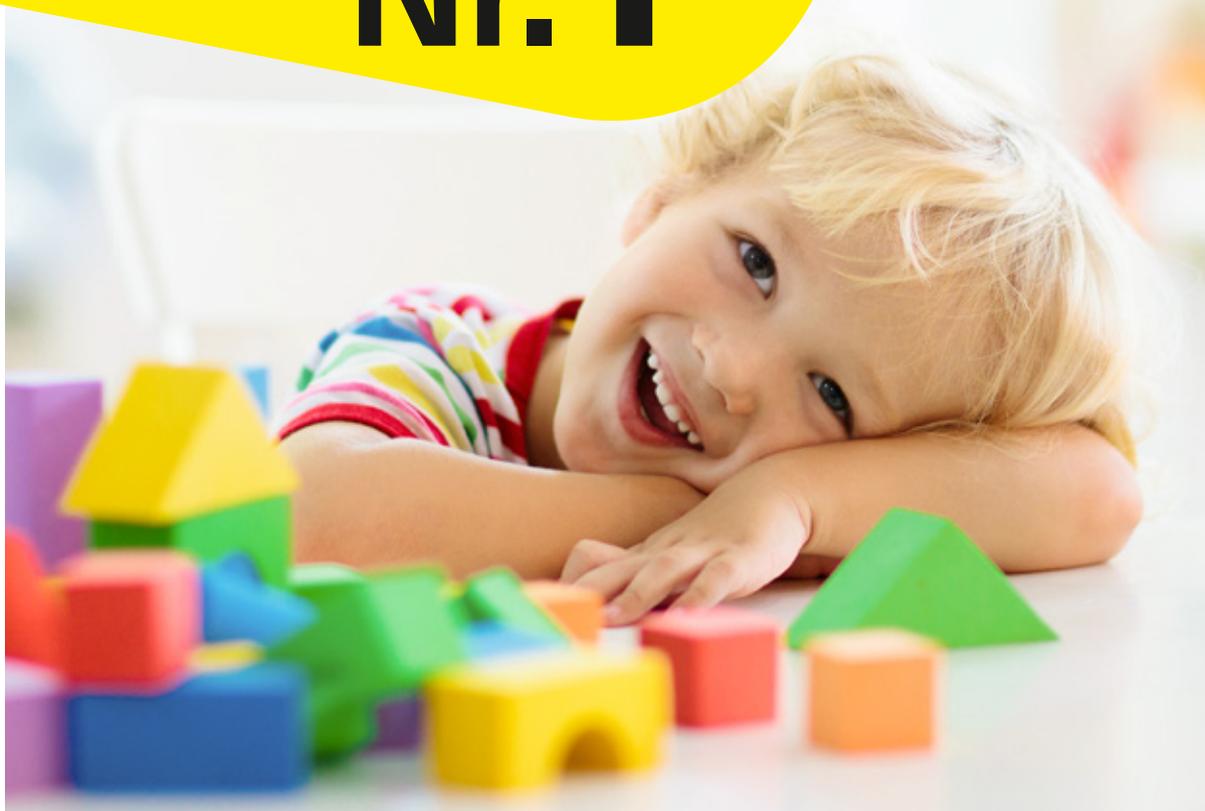


Mag. Franz Landerl ist ausgebildeter psychosozialer Berater und Theologe. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie Gelegenheit, Fragen zu stellen und direkt mit dem Experten zu sprechen.



Der nächste Schritt zum
**Kinderland
Nr. 1**

bezahlte Anzeige



**Krabbelstube ab 1.9.2024
am Vormittag kostenlos.**

Beste Chancen für jedes Kind und bestmögliche Unterstützung für alle Eltern. Das verstehen wir in Oberösterreich unter Kinderland Nr. 1. Die kostenlose Vormittagsbetreuung ist ein weiterer wichtiger Schritt. Damit Eltern Familie und Beruf noch besser unter einen Hut bringen. Auf Oberösterreich ist und bleibt Verlass.

Alle Infos auf:
land-oberoesterreich.gv.at/kinderland

Eine Initiative der Bildungslandesrätin.



BEZAHLTE ANZEIGE

Echte Mistkerle

Ihre Profis bei Räumungen und Entrümpelungen

Die Echten Mistkerle bieten Ihnen nicht nur die passenden Container zur Entsorgung ihrer verschiedensten Abfälle an. Schnell, zuverlässig und professionell erledigen die Entsorgungsprofis der Firma Steiner auch die Räumung und Entrümpelung Ihrer Räume. Egal ob Dachboden, Keller oder Lager, Sie hinterlassen besenreine Flächen und zufriedene Kunden.

In vielen Haushalten sammeln sich über die Jahre nutzlose Gegenstände und jede Menge altes Gerümpel an. „Vollgeräumter Keller und zugemüllter Dachboden? Wir packen an und schaffen Platz für Neues“, betont Wolfgang Steiner. „Wir garantieren nicht nur eine unkomplizierte Abwicklung, sondern auch

eine gesetzeskonforme Entsorgung und Verwertung der Abfälle“, so der Entsorgungsprofi. „Leisten Sie durch eine fachgerechte Entsorgung einen wertvollen Beitrag zum Klimaschutz.“

Alles aus einer Hand

Die fachgerechte Demontage Ihres Inventars und der Abbau von Leitungen und Aggregaten gehört ebenso zum Leistungsumfang der Echten Mistkerle. Auch der Abtransport von großen und schweren Teilen, wie Kühlgeräte oder Öfen, ist kein Problem. Vertrauen Sie auf die Qualität eines zertifizierten Entsorgungsfachbetriebes und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Besichtigungstermin. Die Echten Mistkerle beraten Sie gerne!



www.echtemistkerle.at
office@echtemistkerle.at
Tel.: 07258/29129



Container einfach online bestellen: shop.echtemistkerle.at



BEZAHLTE ANZEIGE

Hört sich gut an!

Hörgeräte mit Freisprech-Funktion

Mehr als nur Hörgeräte

Einige Hörgeräte dienen gleichzeitig als unsichtbare Freisprecheinrichtung fürs Handy. Besseres Verstehen beim Telefonieren ist damit garantiert. Eingehende Anrufe können einfach per Fingertipp auf das Ohr angenommen werden.

Kostenlos Probe tragen

Hansaton lädt Sie herzlich ein, neueste Hörgeräte kostenlos Probe zu tragen. Infos und Termine unter 0800 880 888, online oder bei Hansaton in Ihrer Nähe.

neu

Jetzt kostenlos testen!

Praktische Zusatzfunktion einiger Hörgeräte: Anrufe können mit nur einem Fingertipp angenommen werden.



PHONAK

Hansaton 
Hörkompetenz-Zentren

hansaton.at

Medizinprodukt

BEZAHLTE ANZEIGE

Tarock-Cup 2024: Die besten Tarockierer gesucht

Auch 2024 gibt es einen landesweiten Tarock-Cup des OÖ Seniorenbundes. In den Bezirksturnieren werden die besten Bezirksspieler gesucht. Den Abschluss bildet das Landesturnier, bei dem um die Tageswertung und die Cup-Gesamtwertung gespielt wird. Gespielt wird in Anlehnung an die Spielregeln des „Raiffeisen-Tarockcup Austria“.

Spielplan 2024 – Beginn jeweils 13.00 Uhr

| | | |
|----------------------|-------------|--|
| Linz-Land | Do., 14.03. | 4064 Oftering, Café „Zum alten Backhaus“ |
| Vöcklabruck | Di., 19.03. | 4890 Frankenmarkt, GH Greisinger |
| Wels-Stadt | Di., 02.04. | 4600 Wels, GH Hofwimmer |
| Gmunden | Do., 11.04. | 4817 St. Konrad, GH Silbermair |
| Ried/l. | Di., 16.04. | 4922 Geiersberg, GH Mayr |
| Perg | Di., 23.04. | 4320 Perg, GH Mitterlehner/Südstadtwirt |
| Urfahr-Umgeb. | Mi., 08.05. | 4203 Altenberg, GH Prangl |
| Eferding | Mi., 15.05. | 4074 Stroheim, Stroheimerhof |
| Schärding | Mi., 22.05. | 4793 St. Roman, GH Friedlwirt |
| Wels-Land | Do., 08.08. | 4652 Steinerkirchen, Dinopark Agrarium |
| Linz-Stadt | Mi., 21.08. | 4040 Linz, Volkshaus Dornach-Auhof |
| Kirchdorf | Mi., 28.08. | 4553 Schlierbach, SPES |
| Steyr-Land | Di., 03.09. | 4595 Waldneukirchen, Volksschule |
| Steyr-Stadt | Mi., 11.09. | 4400 Steyr, GH Zöchling KG |
| Rohrbach | Mi., 18.09. | 4153 Putzleinsdorf, Pfarrheim Vitum |
| Freistadt | Do., 26.09. | 4224 Wartberg/Aist, Wia z'Haus Dinghofer |
| Landesturnier | Mi., 09.10. | 4550 Schicklberg, Landhotel Schicklberg |

Informationen:

Tel.: 0732/775311-1 oder E-Mail:
sport@ooe-seniorenbund.at



Maschinenring

Wir gestalten und pflegen deinen Garten. Du genießt.

DIE PROFIS MACHEN'S:

Gestaltung: Beratung und Konzeption | Neuanlagen, Umgestaltung und Sanierung | Mauer- und Wegebau | Stein- und Holzarbeiten | Schwimmteichbau | **Rundum-Pflege** von Grünräumen

garten-welten.at | Tel: 05-9060-400



**Kostenloses
Magazin***
auf garten-welten.at
*Solange der Vorrat reicht

**Die Profis
vom
Land**

Wandern und Radfahren

Bewegung an der frischen Luft hält fit

Der Frühling nähert sich und die ersten Sonnenstrahlen laden zur Bewegung in der Natur ein. Das Gehen bzw. Wandern und Radfahren eignen sich besonders gut für Seniorinnen und Senioren, um fit zu bleiben.

Mindestens 2,5 Stunden pro Woche, also z.B. fünfmal 30 Minuten lautet die Empfehlung für körperliche Aktivität. Eine einfache Möglichkeit, sich zu bewegen sind regelmäßige Spaziergänge und Wanderungen, allein oder in der Gruppe. Auch Radfahren gilt als sehr gesund für Senioren, da durch die gleichmäßige Bewegung der Bewegungsapparat und die Gelenke geschont werden.

Der OÖ Seniorenbund bietet auf Landes-, Bezirks- und Ortsebene ein umfangreiches Bewegungsprogramm, auch mit Wander- und Radtagen. Ebenso finden sich im Reiseprogramm zahlreiche Wander-, Rad- und Aktivwochen.

Anmeldung und Information:

www.ooe-seniorenbund.at,
sport@ooe-seniorenbund.at
oder Tel.: 0732/775311-1



Landes-Radttag

02.05.2024, Gaflenz, Bezirk Steyr-Land

Start/Ziel: Gasthaus Stubauer

Start: 09.00 Uhr

2 Strecken: 20 und 48 km

Startgeld: € 5,-



Landeswandertag

05.07.2024, Sigharting, Bezirk Schärding

Start/Ziel: Festzelt (im Rahmen des Bezirksmusikfestes)

Start: 8.00 – 10.00 Uhr

Abwechslungsreiche Strecken

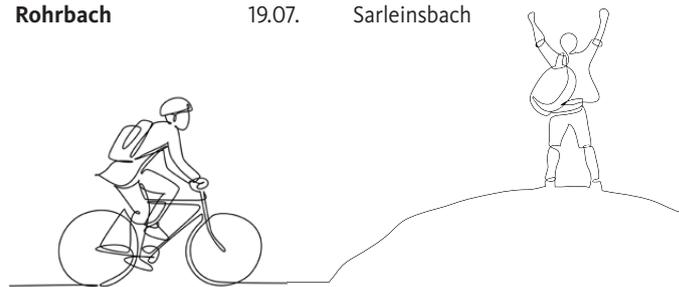
Startgeld: € 5,-

Termine Bezirkswandertage 2024

| | | |
|----------------------|--------|--|
| Braunau | 14.06. | Maria Schmolln |
| Eferding | 18.05. | Haibach/Donau |
| Freistadt | 21.05. | Rainbach – Zulissen |
| Gmunden | 23.08. | Bad Ischl |
| Grieskirchen | 30.08. | Wendling |
| Kirchdorf | 14.06. | OG Leonstein, Gemeinde Grünburg |
| Perg | 21.06. | Rechberg |
| Ried | 21.06. | Pattigham |
| Rohrbach | 21.06. | Aigen |
| Schärding | 24.05. | Dorf an der Pram |
| Steyr-Land | 03.08. | Großraming |
| Urfahr-Umgeb. | 19.06. | Alberndorf |
| Vöcklabruck | 13.07. | Weissenkirchen/A. (Bezirkskulturwandertag) |
| Vöcklabruck | 26.07. | Fornach (Bezirkswandertag) |
| Wels-Land | 14.06. | Buchkirchen |

Termine Bezirksradtage 2024

| | | |
|------------------|--------|----------------------|
| Gmunden | 19.06. | Kirchham |
| Kirchdorf | 21.08. | Grünburg - Steinbach |
| Linz Land | 13.06. | Hörsching |
| Perg | 05.05. | Mitterkirchen |
| Ried | 23.05. | Mettmach |
| Rohrbach | 19.07. | Sarleinsbach |



Information und Anmeldung direkt in den jeweiligen Bezirken

28 | Tipp



QuarttoLino ist ein praktischer und multifunktionaler Kinderhochstuhl, der auch ästhetisch überzeugt.

Vielseitiger Kinderhochstuhl

Tradition trifft Innovation

Darauf freut sich wohl jedes Kind: Ein Kinderhochstuhl, auf dem es nicht nur sitzen und essen kann, sondern der sich auch noch als Schaukel, Tisch oder Treppe verwenden lässt. Möglich wird das mit dem QuarttoLino.

Das vielseitige Möbelstück mit insgesamt 9 Funktionen für Kinder kommt aus Oberösterreich, genauer gesagt Traun. Hergestellt aus Birkenholz und nachhaltigen Materialien ist der QuarttoLino zugleich Kinderhochstuhl, Schaukel, Tisch, Treppe, Lern-Turm, Babywippe und noch vieles mehr. Nach dem Essen können die Kinder den Stuhl als Tischchen zum Malen oder Basteln nutzen, im Nu ist er auch zu einer Wippe umgebaut, auf der die Kleinen sicher und bequem schaukeln können.

Der QuarttoLino macht nicht nur Kindern Freude, sondern auch Mamas, Papas, Omas und Opas. Schließlich lässt er sich mit wenigen

einfachen Handgriffen und ganz ohne Werkzeug zu einer Schaukel, einem Kindertischchen mit Sessel oder einer kleinen Treppe umfunktionieren. Für guten Halt und eine ergonomisch richtige Sitzhaltung sorgen höhenverstellbare Sitz- und Fußflächen. Spezielle Rollen an den hinteren Stuhlbeinen erleichtern den Transport, schonen den Fußboden und erschweren ein Kippen des Stuhls nach hinten. Dazu gibt es liebevoll gestaltete Zubehörteile, die extra erhältlich sind.

Weitere Informationen:

www.quarttolino.com
www.instagram.com/quarttolino
www.facebook.com/Quarttolino



Geschenktipp – Mitgliedervorteil:

Der QuarttoLino ist auch ein ideales Geschenk für junge Familien – für Seniorenbund-Mitglieder ist er zum Vorteilspreis erhältlich.

Mini-Set statt € 399,- um € 299,-

(Stuhl, Babyeinsatz, Babygurt, Spielwürfel)

Den Gutscheincode „FAM“ können Sie auf der Webseite von QuarttoLino einlösen:
www.quarttolino.com

Gewinnspiel

Gewinnen Sie einen von drei QuarttoLino Kinderstühlen im Wert von € 449,-
(mit Zubehör – Maxi-Set)

Gewinnfrage: Warum möchten Sie einen QuarttoLino gewinnen?

Senden Sie die Antwort bis 31.03.2024 an presse@ooe-seniorenbund.at oder OÖ Seniorenbund, Abteilung Presse, Obere Donaulände 7, 4020 Linz. Die Gewinner werden schriftlich verständigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN

ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

GLÜCK IST, WENN MAN GEMEINSAM AKTIV IST



iDuMo
INTERNATIONAL

Badelift

- ✓ Einbau ohne Bohrungen möglich
- ✓ Persönliche Fachberatung vor Ort
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne
- ✓ Einfache Bedienung

Broschüre
gratis:
0800-204050
Anruf
gebührenfrei

Informationen unter
www.idumo.at, info@idumo.net

BEZAHLTE ANZEIGE

Rätsellösungen (S. 31)

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

Gehirnjogging:

Die unterste Suppenschüssel passt genau zwischen die Pfoten.

OSTERSPAZIERGANG

(Die USA bestehen aus fünfzig Bundesstaaten.)
Es fehlt die Zahl 3.

Sudoku:

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

Buchstabensalat:

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



Lösung zum Frühlingsrätsel im Griaßzeich 2024

Von Kreis zu Kreis
OSTERMARKT

Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 9 | 2 | 8 | 7 | 3 | 5 | 1 | 6 |
| 5 | 1 | 3 | 4 | 6 | 2 | 8 | 9 | 7 |
| 8 | 7 | 6 | 5 | 1 | 9 | 4 | 3 | 2 |
| 2 | 4 | 9 | 3 | 8 | 6 | 1 | 7 | 5 |
| 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | 7 | 6 | 8 | 9 |
| 6 | 8 | 7 | 9 | 5 | 1 | 2 | 4 | 3 |
| 9 | 2 | 4 | 6 | 3 | 8 | 7 | 5 | 1 |
| 1 | 3 | 5 | 7 | 2 | 4 | 9 | 6 | 8 |
| 7 | 6 | 8 | 1 | 9 | 5 | 3 | 2 | 4 |
| T | N | H | H | E | I | A | Y | Z |

H Y A Z I N T H E
1 2 3 4 5 6 7 8 9

Kreuzworträtsel

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

**Unterwegs
in OÖ**

Samstag, 30. März
18.30 Uhr

Mit
Alt-Landeshauptmann
JOSEF PÜHRINGER

Infos und Termine
unter www.lt1.at

BEZAHLTE ANZEIGE



Liebesg'schichten & Freundschaftssachen

Lust zum Weiterwandern? Ich werde diesen Frühsommer, ca. Mitte Mai, wieder ein Stück des Jakobsweges gehen. Start in Le Puy-en-Velay. Bin eine junggebliebene 64-jährige Frau und ich würde mich über eine Begleiterin oder einen Begleiter freuen. Tel.: 0676/6249076

Pensionistin aus dem oberen Mühlviertel, 64, verwitwet, sucht seriösen Herrn bis 70 zur Freizeitgestaltung: Wandern, Reisen, Wellnessen, Radfahren, Essengehen usw. Ich bin mobil. Chiffre: 2024-03-01

Wenn du eine junge Frau bist, zwischen 60 bis 70 Jahren, die weiß, was Sie will, und mit beiden Beinen im Leben steht, du Zeit und Lust hast, eine neue Liebe und Partnerschaft einzugehen. Wenn Lesen, Wandern, Reisen, Kino, und vor allen miteinander reden, kuscheln und eine positive Lebenseinstellung, zu dir gehören, bitte melde dich, genau so was hoffe ich zu finden. Ich bin 60+, über 180 groß, für alles Schöne auf dieser Welt offen. Chiffre 2024-03-02.

Wäre schön, wenn ich auf diesem Weg einen netten Herrn kennenlernen würde, der so wie ich NR, NT, kein Stubenhocker und gern in der Natur ist. Bin 70+, schlank, gepflegt, attraktiv und eine Kuschelmaus. Liebe es Hand in Hand spazieren zu gehen, gute Gespräche zu führen und lachen zu können. Bin vielseitig

interessiert, mache gerne Kurz-Reisen. Wenn du dich mit meinem Inserat angesprochen fühlst, würde ich mich sehr auf eine Antwort von dir freuen. Warte auf dich. Chiffre: 2024-03-03.

Bodenständige 72-jährige Witwe hätte gerne einen charmanten Herrn mit den drei „H“ an ihrer Seite. Bin gerne in der Natur und interessiere mich auch für kulturelle Veranstaltungen und alles was noch Spaß macht. Wenn sich ein humorvoller Mann zu meinem Alter passend angesprochen fühlt, dann würde ich mich über eine Kontaktaufnahme freuen. Chiffre: 2024-03-04

Pensionist 65 Jahre aus dem Salzkammergut (Gmunden/Ebensee/Bad Ischl) wünscht sich eine liebevolle Partnerin zum Radfahren, Wandern, für gute Gespräche und ein schönes Miteinander. Chiffre: 2024-03-05

Der Frühling ist da, genau die richtige Zeit für einen Neuanfang! Junggebliebene 64-jährige Frau, NRin, mit Elan und

vielen Interessen wie wandern, walken, lesen, Therme, Musical, Kabarett... sucht passenden Partner. Fühlst du dich angesprochen, dann schreib mir! Chiffre: 2024-03-06

Bin ein sportlicher 80er, der sehr gerne mit dem Fahrrad unterwegs ist. Suche eine nette, lebensfrohe Partnerin, die mich dabei begleiten kann. Auch der gefühlvolle Teil des Lebens soll nicht zu kurz kommen. Chiffre: 2024-03-07

Einladung für Ausflüge, Urlaubsreisen Radtouren, Wanderungen und Thermen mit dem Campingbus. Bin Witwer aus dem Zentralraum, 70+, und suche eine Reisebegleiterin. Bin rüstig, nicht rostig. Chiffre: 2024-03-08

Attraktiver Akademiker, NR, NT, 65 Jahre, sucht eine seriöse Dame bis 90 Jahre für gemeinsame Ausflüge, Restaurant- und Theaterbesuche usw., vielleicht entsteht auch mehr daraus. Tel. 0660/9113953

**Redaktion: WIRaktiv, Obere Donaulände 7,
4020 Linz, chiffre@ooe-seniorenbund.at**

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

NICHT TRÄUMEN. WOHNEN.

Wohlfühlen in bester Qualität!

Die gemeinnützige Steyrer Wohn- und Siedlungsgenossenschaft „Styria“ errichtet in ganz Oberösterreich Wohnungen mit höchstem Wohnkomfort – für Jung und Alt.

Erfahren Sie mehr zu unseren aktuellen Bauprojekten auf unserer Website unter: www.styria-wohnbau.at

Tel. 07252/52932 • Fax 07252/53920 • E-Mail office@styria-wohnbau.at • Web www.styria-wohnbau.at

Styria
Gemeinnützige Steyrer Wohn- & Siedlungsgenossenschaft



| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------|--|-------------------------------------|--|--|---|---------------------------|-------------------------------|
| Schau-spielhaus | Staat in Mittel-amerika | ▼ ägypt. Sonnenkönig Südeuro-päer | ▼ Märchen-figur, Mz. Schularti-ikel | ▼ ländliche, rhythmi-sche Dar-bietung | ▼ verahrlo-sen, ver-fallen | ▼ Nachfolger eines Herrschers Zn. f. Uran | ▼ Königs-stadt in Marokko | Position |
| ↳ | 11 | ▼ | ▼ | Wohlge-ruch, Duft | ▼ | ▼ | persönl-ches Für-wort | 7 |
| krachen, donnern, schießen | | außeror-dentliches Mitglied, Abkürzung | in der Achsen-richtung | 2 | Initialen des österr. Malers Kokoschka | essbare Früchte | | |
| ↳ | 5 | ▼ | | Hülle der Insekten-puppen | ▼ | | 13 doppelter Selbstlaut | Verwand-ter |
| unerlaub-tes Auf-putschen (b. Sport) | ▶ | | 1 | Spinnentier Filmlicht-empfind-lichkeit | ▶ | | ▼ | ▼ |
| ↳ | | | griechi-scher Buchstabe | 12 Schlag-keule beim Cricket | ▶ | Abkürzung für ein Längen-maß | 4 Wieder-käuer | |
| alkohol. Getränk Heimzah-lung | ↳ | chem. Zeichen für Radon | ▶ | Weitmacht | ▶ | Monat | | per ... (von selbst, latein.) |
| ↳ | | | | olymp. Länder-kürzel für Kanada | ▶ | Schulnote | ▼ | |
| Stelzvogel | ▶ | 8 | | japan. Form des Buddhis-mus | ▶ | 9 | Unterkunft beim Camping | 3 |

ADAM

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

Die Lösung ergibt sanfte Vorboten für das Frühjahr.

Gehirnjogging

| | | | | | |
|----|----|----|---|---|----|
| 9 | 12 | | 6 | 7 | 13 |
| 11 | 14 | 5 | | 1 | 16 |
| | 15 | 19 | 6 | 5 | 2 |
| 10 | 4 | 16 | 8 | | 9 |

Schreiben Sie in jedes leere Feld dieselbe Zahl. Die Summe jeder Reihe muss immer die Anzahl der US-Bundesstaaten ergeben.



Lesen Sie alle Buchstabenpaare in einer Abfolge so, dass ein Gedicht von Goethe entsteht.

Welche der vier Suppenschüsseln passt genau zwischen die zwei Pfoten des Hasen?



ADAM

Sudoku

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

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

© ADAM

Buchstabensalat

Im Buchstabenfeld sind die Inselgruppen im Atlantischen Ozean „KAPVERDEN“, „HEBRIDEN“, „BAHAMAS“, „KANAREN“, „MADEIRA“, „FAEROER“, „AZOREN“ und „BERMUDAS“ versteckt. Suchen und markieren Sie diese Wörter von links nach rechts, von oben nach unten, diagonal und in umgekehrter Reihenfolge.

KAPVERSCHNIAKLHRUFAR
 AZOBAJAMFELZSAMAHABE
 NOETEBAHADRONENMIETE
 ARENLRAZORENKANAHRIO
 MGZHIHMLGEHETKBEROWR
 SIBEGEHUEVENICEDAEKE
 NEDIRBEHDPEILERADENA
 HABRIRMADARARUMKRLB
 MVPAKIANAKSSADUMREDA

Ausblick

WAS SIE NICHT VERPASSEN DÜRFEN!



Vorösterlicher Besinnungstag

Do., 21.03.2024, 13.00 Uhr

Puchheim

Regionaler Gesundheitstag

Mi., 10.04.2024

Lichtenberg (Bezirk Urfahr-Umgebung)

Regionaler Sicherheitstag

Fr., 12.04.2024

Rohrbach

Höllenangst *

So., 14.04.2024, 15.00 Uhr

Schauspiel/Schauspielhaus

Pilgern am Benediktweg

22. – 25.04.2024

von Traun nach Schlierbach

Landes-Radttag

Do., 02.05.2024

Gafelnz

Bundes- und

Landeswallfahrt 2024

Do., 12.09.2024

Linzer Mariendom

Info-Telefonnummer und Anmeldung
unter 0732/775311-1 oder
organisation@ooe-seniorenbund.at
Nähere Infos: www.oesb.at



OÖ SENIORENBUND

Obere Donaulände 7, 4020 Linz,

Tel.: 0732/775311-0

Fax-DW: 729

E-Mail: office@ooe-seniorenbund.at

www.ooe-seniorenbund.at