

momente



**Lebensfreude
bis ins hohe Alter**
Älterwerden bei körperlichem und
seelisch-geistigem Wohlbefinden

OKTOBER 2019

Information der Sektion
Pensionisten im Christlichen
Lehrerverein Oberösterreich

Pensionserhöhung 2020 Großartig – oder doch nicht?



WALTER WERNHART
Landesobmann der
CLV-Pensionisten

„Man muss diese Situation nutzen“, meinte die Bundesobfrau des Seniorenbundes Ingrid Korosek zum Ergebnis der Erhöhung der Pensionen ab 2020 in einem Interview. Und tatsächlich ist diese Erhöhung von 3,6 Prozent, abflachend auf 1,8 Prozent bis zur Höchstpensionsgrenze laut ASVG beachtenswert. Kein Wunder, erfolgte doch die Zustimmung dazu aller im Parlament vertretenen Parteien mit Ausnahme der NEOS mitten im Wahlkampf zu den Wahlen zum Nationalrat am 29. September. Die Gunst der Stunde haben jedoch nicht nur die Pensionistenvertreter genutzt, sondern haben und werden sich kluge Gewerkschaftsvertreter im öffentlichen Dienst bei Lohnverhandlungen zunutze machen/gemacht. Soweit – so gut – oder doch nicht?



MARIANNE LEITHGÖB
Landesobfrau der
CLV-Pensionisten

Kritische Kommentare

Es dauerte nicht lange, da kamen von Journalisten, aber auch von manchen Leserbriefschreibern kritische Kommentare bzw. Wortspenden. Wie kann man denn nur das Budget auf Kosten der jüngeren Generationen belasten. Eine sehr eingeschränkte – vielleicht auch neiderfüllte Sichtweise! Außer Acht gelassen hat man dabei, dass die Pensionisten viel Geld in den Konsum und vor allem in den Tourismus fließen lassen und selbst, wenn sie die so genannte „Erbengeneration“ bedienen, kommt dieses Geld durch Investitionen dieser Generation

der Wirtschaft zu Gute, was naturgemäß wieder reichlich Geldmittel in den Steuertopf spült. Problematischer ist allerdings die so genannte Abflachung der Erhöhung bei höheren Pensionsbezügen zu sehen – warum?

Höheren Pensionsbeiträgen

Höhere Pensionsbezüge kommen ja nicht durch Bevorzugungen zustande, sondern begründen sich in den höheren Pensionsbeiträgen, basierend auf der Tatsache, dass es bei den Beamten keine Höchstbemessungsgrundlage wie im ASVG gibt. Höheres Lohnniveau aufgrund der höherwertigen Ausbildung und lange Beschäftigungszeiten sind weitere wesentliche Parameter.

Abflachungspraxis

Wenn sich nun diese „Abflachungspraxis“ über viele Jahre hindurchzieht – und laut politischer Willenserklärungen dürfte dies nicht realitätsfremd sein – kommt es schließlich zur Nivellierung der Pensionen, ein Szenario, welches wir uns sicher nicht wünschen und wollen!

Daher sind in Hinkunft faire Pensionsabschlüsse nicht nur wünschenswert, sondern auch notwendig!

Inhalt

Bildungsreform – ein Hit? Dietmar Stütz	3	Winter-Aktivwoche mit dem OÖ Seniorenbund	12
Lebensfreude bis ins hohe Alter	4	Genussradeln im Ybbstal mit der CLV-Seniorengruppe Wels-Land	13
Die neue CLV Datenbank	6	Rezensionen	14
Ankündigung CLV Generalversammlung	7	CLV-Reisen 2020	15
Bleib im Gleichgewicht! Fortsetzung	8	Gehirnjogging	16
Eine Reise mit dem CLV nach Hamburg	10		

Bildungsreform – ein Hit?

In Betrachtung der jüngsten organisatorischen Umbrüche im Schulbereich fallen mir sofort Schlagertitel der schwedischen Popgruppe ABBA ein. Bedauerlicherweise kann man hier den Verlauf mit folgenden Titeln darstellen: „I have a dream“ – „Mamma Mia“ – „SOS“ und ein (hoffentlich) vermeidbares „Waterloo“!

Die Umstrukturierung des Landesschulrates für OÖ in die Bildungsdirektion OÖ ist noch lange nicht beendet. Viele Kinderkrankheiten wurden schon überwunden, leider tauchen aber immer wieder neue „Keime“ auf. Ein nicht unwesentlicher Infektionsherd entsteht aus den vielen neuen und unausgegorenen gesetzlichen Bestimmungen im Pflichtschulbereich.

Leiterbestellungen

Bei der Leiterbestellung, die nun durch ein bundeseinheitliches und standardisiertes Auswahlverfahren abgewickelt werden muss, ist der Dienstgeber immer noch mit der Nennung der Einrichtungen, die das Assessment durchführen soll, säumig. Derzeit können deshalb allein in Oberösterreich schon über 200 Schulleitungen nicht ausgeschrieben werden!

» Die Umstrukturierung des Landesschulrates für OÖ in die Bildungsdirektion OÖ ist noch lange nicht beendet. «

Neuanstellungen

Die Neuanstellung von Kolleginnen und Kollegen ist nun auch um einiges aufwendiger:

a) Bewerberinnen und Bewerber haben ein verpflichtendes Bewerbungsgespräch mit der Schulleitung zu führen. Diese gibt dann bei mehreren Bewerbungen die Reihung an die Bildungsdirektion weiter. Die/der Erstgereichte wird im

Regelfall von der Bildungsdirektion angestellt. Sollte sich jemand um mehrere Schulen gleichzeitig bewerben, kann das natürlich bis zur Entscheidung der Bewerberin/des Bewerbers zu einer Blockade der anderen Schulen führen.

» Unser Motto zur Personalvertretungswahl lautet: „Starke Lehrerinnen und Lehrer für eine starke Zukunft unserer Kinder!“ «

b) Ab diesem Schuljahr ist bei der Neuaufnahme in den Schuldienst eine Induktionsphase (berufsbegleitende Einführung in das Lehramt) notwendig. Vertragslehrpersonen in der Induktionsphase sind durch eine Mentorin/einen Mentor zu begleiten und haben mit dieser/diesem zusammenzuarbeiten und ihre Tätigkeit ihren/seinen Vorgaben entsprechend auszurichten. In einer Übergangsphase ist es auch möglich, Praxislehrerinnen und -lehrer als Mentoren einzusetzen. Trotzdem kommt es jetzt vereinzelt zu der Situation, dass Schulen keine Neulehrerinnen und -lehrer bekommen, weil kein Mentor zur Verfügung steht.

c) Durch die Pädagogen- und Pädagoginnen-ausbildung NEU entsteht bereits heuer eine Ausbildungslücke. In den nächsten ein bis zwei Jahren werden nur sehr wenige Studentinnen und Studenten ihre Ausbildung abschließen. Die meisten werden ihr Masterstudium im Anschluss an das Bakkalaureat fortsetzen. Die Drop-out-Quote liegt teilweise bei bis zu 40 %!

Geschäftsverteilung in der Bildungsdirektion

Wie überall schaffen große Umstellungen auf personeller und struktureller Ebene



DIETSMAR STÜTZ, ZA-Vorsitzender

Verunsicherung bei vielen Beteiligten. Deshalb haben wir seitens der Ständesvertretung möglichst rasch Clearingsitzungen mit dem Dienstgeber eingefordert, um Sicherheit für die Leiterinnen und Leiter bzw. in den Schulen zu schaffen. Im Rahmen etlicher Sitzungen konnten wir schon viele offene Fragen klären.

PV-Wahlen

Eine zusätzliche Herausforderung für uns sind die Ende November 2019 stattfindenden Personalvertretungswahlen. Mein Team und ich sind überzeugt, dass wir auch heuer wieder ein ausgezeichnetes Ergebnis erreichen werden. Unser Motto lautet: „Starke Lehrerinnen und Lehrer für eine starke Zukunft unserer Kinder!“ In diesem Zusammenhang ersuche ich auch alle bereits pensionierten Kolleginnen und Kollegen, die noch im Schuldienst stehenden Lehrerinnen und Lehrer zur Abgabe ihrer Stimme zu motivieren.

Mit den besten Wünschen für einen erlebnisreichen Herbst 2019! ●



Lebensfreude bis ins hohe Alter

Oberösterreich wird älter und damit stehen wir vor einer sukzessiven gesellschaftlichen „Gesamtveränderung“.

Diese Veränderung betrifft nicht nur klassische „Seniorenthemata“, wie Pensionen, Pflege, Soziales oder den Kampf gegen die Einsamkeit, sondern im Wesentlichen alle gesellschaftlich relevanten Bereiche, zum Beispiel Sicherheit, Mobilität, Nahversorgung, aber auch das Konsumverhalten.

» **Bewegung, Gymnastik und Sport sollen in den Tagesablauf eingebaut werden und es ist auf eine gesunde Ernährung zu achten.** «

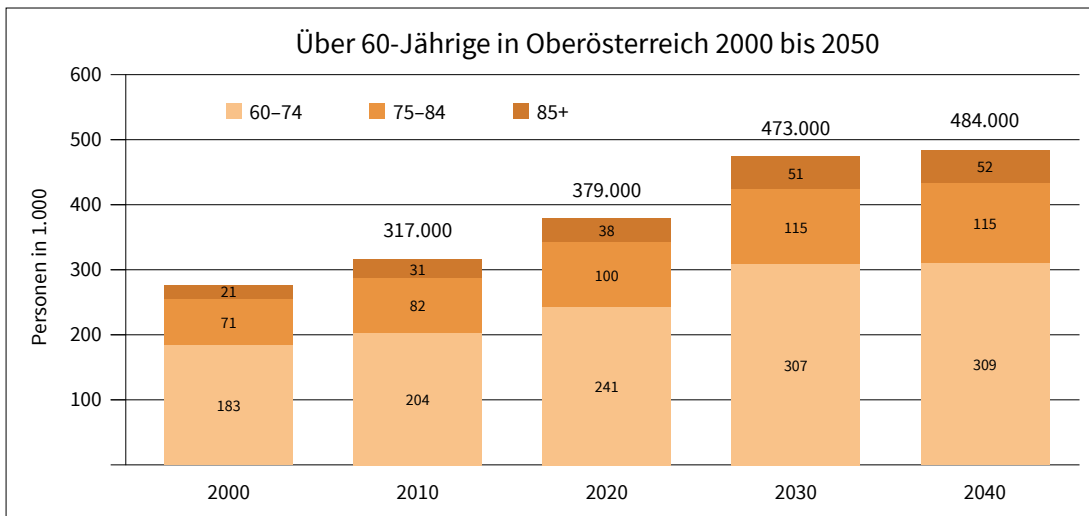


Foto: Adobe Stock

Wir leben also in einer Gesellschaft des langen Lebens. Noch nie zuvor haben so viele Menschen eine so lange Lebenszeit gehabt wie heute. Sehen wir darin nicht ein Problem, sondern vor allem auch eine Chance. Freuen wir uns über eine erhöhte Lebenserwartung und setzen wir uns für ein Älterwerden bei möglichst hohem körperlichen und seelisch-geistigen Wohlbefinden ein. Denn: „Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben zu geben!“ Nicht unerwähnt darf bleiben, dass viele ältere Menschen auch ein „Schatz“ für die Gesellschaft sind.

Der subjektive Gesundheitszustand

Gesundheit ist laut Definition der WHO „körperliches, seelisch-geistiges und soziales Wohlbefinden“. Es ist also nicht nur wichtig, ob man laut Arzt- und Laborbefund gesund ist, sondern auch, ob man sich gesund fühlt. Der sogenannte subjektive Gesundheitszustand ist, wie Untersuchungen zeigen, ganz entscheidend für eine hohe Lebensqualität im Alter. Gesundheit schließt aber auch



Entwicklung der Personen über 60 Jahre in Oberösterreich 2000 bis 2050

Quelle: Bevölkerungsprognose, Statistik Austria, 2016

die Fähigkeit ein, sich mit etwaigen Belastungen und Einschränkungen im körperlichen, geistigen und sozialen Bereich auseinanderzusetzen, adäquat damit umzugehen und dennoch ein Leben in Zufriedenheit zu führen.

Starke Zunahme der über 60-Jährigen

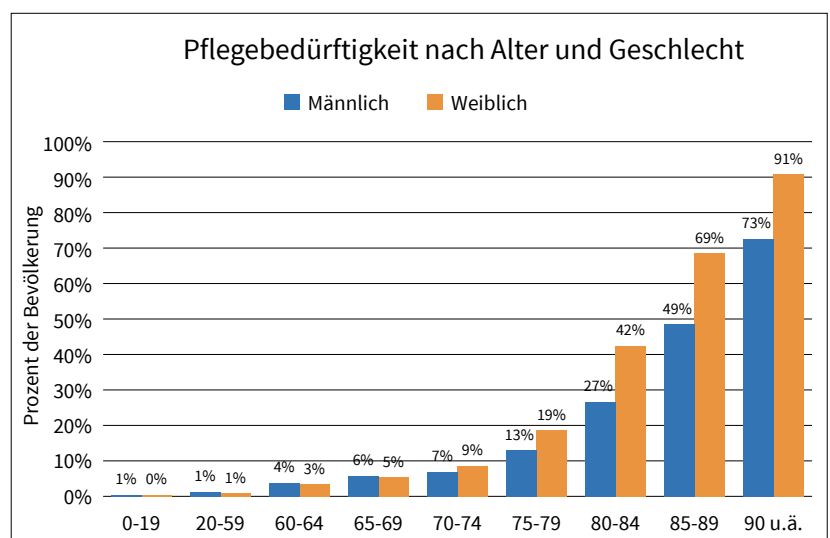
Die Bevölkerungsentwicklung von Oberösterreich ist durch eine starke Zunahme der über 60-Jährigen geprägt. Die geburtenstarken Jahrgänge der 1950er und 1960er Jahre treten in das Pensionsalter ein. Nach den aktuellen Prognosen von Statistik Austria steigt die Zahl der über 60-Jährigen in Oberösterreich von 275.000 im Jahr 2000 auf beinahe 500.000 im Jahr 2040 an. In diesem Zeitraum steigt auch die Zahl der über 85-Jährigen von 21.000 auf über 50.000.

Pflegebedürftig steigt mit dem Alter

Die Pflegebedürftigkeit verändert sich mit dem Alter. Während nur 5 % der 60- bis 74-Jährigen pflegebedürftig sind, steigt dieser Anteil bei den 75- bis 84-Jährigen auf 25 %. Bei den über 85-Jährigen sind mehr als 70 % pflegebedürftig, aber beinahe ein Drittel erfreut sich ausreichender Gesundheit, die keine Pflegeeinstufung rechtfertigt. Die Pflegebedürftigkeit steigt also mit dem Alter progressiv an. Bei Frauen ist sie durchwegs höher als bei Männern.

Es gilt Pflegebedürftigkeit zu vermeiden

„Es kommt nicht nur darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“, so ein Spruch von Werner Mitsch. Daher gilt es zunächst, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden und den Zeitpunkt der eventuellen Pflegenotwendigkeit möglichst weit hinaus zu schieben. Das ist die Herausforderung für jeden einzelnen und die Gesellschaft insgesamt. Präventive Maßnahmen sollen dabei stärker verankert werden. Dazu gehören ein entsprechender gesundheitsbewusster Lebensstil und die Förderung der Eigenverantwortung. Bewegung, Gymnastik und Sport sollen in den Tagesablauf eingebaut werden und



Pflegebedürftigkeit nach Alter und Geschlecht

Quelle: Pflegedienstleistungsstatistik, Abteilung Statistik, Land Oberösterreich, 2017

es ist auf eine gesunde Ernährung zu achten. Der Arzt und all diejenigen, die in der Seniorenarbeit tätig sind, müssen überzeugen und motivieren, wie wichtig körperliche Bewegung und gesunde Ernährung, aber auch geistige und soziale Aktivität für ein Älterwerden bei Wohlbefinden sind. Wir haben Seniorenorganisationen, wie zum Beispiel den Seniorenbund, die diesbezüglich eine besondere Aufgabe haben. Prävention ist wichtig und notwendig, erspart Krankheits- und Pflegekosten und erhöht die Lebensqualität.

Förderung eines gesunden Lebensstils/ausgeglichene Lebensbilanz durch:

- gesunde Ernährung
- körperliche Aktivität
- geistige und soziale Aktivität
- Gemeinschaft – eingebunden sein – und Aufgaben haben

„Aktiver leben – aktiv erleben“, das ist die Herausforderung in unserer Zeit des demografischen Wandels und der zunehmenden Lebenserwartung. ●

Quelle Österreichischer Seniorenbund

» Prävention ist wichtig und notwendig, erspart Krankheits- und Pflegekosten und erhöht die Lebensqualität. «

Foto: Adobe Stock

Die neue CLV Datenbank



Foto: Stock

Falls sich bei Ihren Daten etwas ändert – einfach anrufen oder E-Mail senden

... wurde erstellt unter Zuhilfenahme des Systems „Brewery“ und entwickelt von Ing. Stefan Bräu. Die „Brewery“ ist ein Online Datenbank Framework, man kann es sich vorstellen als eine Art „Microsoft Access für Online Anwendungen“, die in der Lage ist hohe Mengen an Daten mit vielen gleichzeitigen Benutzern zu verarbeiten. Die Anwendung wurde Hand in Hand von der Firma pixelkinder zusammen mit Ing. Stefan Bräu entwickelt und in mehreren Terminen und Workshops gemeinsam mit dem CLV OÖ auf die individuellen Bedürfnisse angepasst. Die vorhandenen Daten wurden sorgfältig übernommen. Hauptaugenmerk war dabei stets

- hohe Datensicherheit und Verschlüsselung
- leichte und schnelle Bedienbarkeit
- Abbildung aller nötigen Prozesse und Aufgaben

Wir freuen uns im CLV über ein anwenderfreundliches, modernes Mitgliederverwaltungssystem, das alle für uns sehr wichtigen Sicherheitsstandards erfüllt.

Ihre Daten sind bei uns sicher verwahrt!

Die neue Datenbank baut jedoch auf die uns zur Verfügung stehenden Daten auf und kann nur gut sein, wenn diese aktuell sind. Daher ist es für uns im CLV Büro sehr wichtig, dass uns Änderungen bekanntgegeben werden.

Wenn sich also bei Ihnen, wertetes Mitglied,

- die Adresse,
 - die Mailadresse,
 - die Telefonnummer,
 - der Name ändert,
- teilen Sie uns dies bitte verlässlich unter 0732 / 77 68 67 oder office@clv.at mit – danke!

Datenschutzpolitische Leitlinien

Der CLV Oberösterreich verarbeitet personenbezogene Daten ausschließlich zur Erledigung seiner Aufgaben. Der CLV Oberösterreich stellt sicher, dass die den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen zugrunde liegenden Rechte und Pflichten erfüllt werden. Die technischen Systeme und IT-Sicherheitsmaßnahmen des CLV Oberösterreich sind so konzipiert, dass die Vertraulichkeit, Verfügbarkeit und Integrität der Daten unter Berücksichtigung eines wirtschaftlich vertretbaren Aufwandes gewährleistet ist. Die Wirksamkeit der vom CLV Oberösterreich getroffenen Maßnahmen, die den Datenschutz und die Datensicherheit betreffen, wird laufend überprüft und es werden bei Bedarf entsprechende Korrekturmaßnahmen ergriffen.

Verantwortlicher im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist der CLV Oberösterreich, Stifterstraße 23, 4020 Linz. Kontaktdaten: E-Mail: office@clv.at Telefon (0732) 77 68 67.



PETER BAUMGARTEN
(Landesobmann Stv.)

Nur, wenn Sie uns immer am neuesten Stand mit Ihren Daten halten, können wir Ihnen – ob auf Bezirks- oder Landesebene – unsere Aussendungen, Einladungen und Informationen kurzfristig und verlässlich zukommen lassen.

Dies ist besonders für uns Pensionistenvertreter in den Bezirken ganz wichtig, da wir über unsere Veranstaltungen immer öfter per Mail informieren und einladen.

Danke für Ihre Mithilfe



(c) - Stefan Körber - fotolia

ZEIT FÜR WANDERGENUSS

Bründl

Spa Hotel****
Bad Leonfelden

- 2 Übernachtungen im Wohlfühlzimmer
- Willkommensdrink, Abschiedsgeschenk
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Gourmet-Abendessen & Nachmittagsjause
- 1 x Mühlviertler Jause & Getränk in Jausenstation
- Wanderkarte, leihweise Wanderstöcke
- Spa Bereich Nutzung

€ 230,00

pro Person für 2 Nächte
kein EZ-Zuschlag, bis 30.11.19

Badweg 1
Bad Leonfelden
Tel.: 07213 611 77
www.hotelbruendl.at

DU bist die Entscheidung

... für die Zukunft unserer Kinder!



Mittwoch, 6. November 2019
9:00 bis 12:00 Uhr, Design Center Linz

Hauptreferat: Urs Meier Fußballschiedsrichter von Weltformat, TV-Experte, Bestsellerautor, „Entscheidungsprofi“

Jeden Tag treffen wir über 10.000 Entscheidungen. Die eigene Zögerlichkeit überwinden, schnell und konzentriert anstehende Entscheidungen treffen – davon träumen viele. Der Schweizer Urs Meier hat das Entscheiden unter schwierigsten Bedingungen praktiziert. Er gehörte viele Jahre zu den weltbesten Fußball-Schiedsrichtern. Bevor er mit dem Erreichen der Altersgrenze von 45 Jahren 2004 seine Karriere als FIFA-Schiedsrichter beenden musste, erwarb er sich in über 40 UEFA Champions League- und zahlreichen UEFA Europa League-Einsätzen den Respekt von Spielern und Fans. Zudem leitete er zwischen 1998 und 2002 wichtige Welt- und Europameisterschaftsspiele, darunter 2002 das WM-Halbfinale zwischen Deutschland und Südkorea. Im selben Jahr piff er auch das Champions League-Finale zwischen Real Madrid und Bayer Leverkusen und wurde zum zweitbesten Schiedsrichter

der Welt gewählt. Seit dem Ende seiner Karriere als Referee setzt sich Urs Meier für eine systematische Professionalisierung der international tätigen Schiedsrichter ein. Als TV-Experte beim ZDF und bei anderen Fernsehsendern sowie als humorvoller und charmanter Redner auf Fachtagungen und Kongressen gibt er sein Wissen gerne weiter.

Deutscher Schulleiterkongress

Auch in Bildungskreisen ist Urs Meier inzwischen gefragt: Im Rahmen des dreitägigen „Deutschen Schulleiterkongresses“ im März 2018 in Düsseldorf hielt er vor einem begeisterten Publikum das Hauptreferat. Zuhörer waren unter anderem auch CLV-Landesobmann Paul Kimberger sowie Veranstaltungsmanager Michael Andexlinger, die ihn unmittelbar nach sei-

nem Auftritt zur CLV-Generalversammlung 2019 einladen. Eine freundliche Zusage von Urs Meier erfolgte umgehend!

Grundlagen guter Entscheidungen

Der „Entscheidungsprofi“ Urs Meier kann demnach auch uns Lehrerinnen und Lehrern sowie Schulleiterinnen und Schulleitern die Grundlagen guter Entscheidungen anschaulich nahebringen. Wie ein Schiedsrichter sind auch wir in der Schule in gewissem Maße „Spielleiter“ und müssen jede Menge Entscheidungen im Sinne der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen treffen und diese auch vertreten. Unterhaltsam und locker präsentiert Urs Meier aktuelle Führungsfragen aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Der CLV Oberösterreich freut sich auf einen ganz besonderen Gast und seinen packenden Vortrag! ●

Rahmenprogramm:

PSF Big Band der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz
Kinderchor der Adalbert Stifter PVS

Moderation: Mag. Sabine Lindorfer



Die Startposition der Übung „Muschel“



Die Endposition der Übung „Muschel“

Stärken Sie Ihre Beckenmuskulatur und Ihre Beine für Ihr Gleichgewicht!

Insgesamt sollte unser Körper eine gewisse Grundkraft und Spannung haben um gut zu funktionieren. Gleichzeitig sind speziell Bein- und Beckenkraft für ein gutes Gleichgewicht wichtig! Bewegen und kräftigen Sie Ihren Körper regelmäßig und pflegen Sie ihn damit! Falls Sie keine Gymnastikübungen kennen, holen Sie sich Rat und Hilfe beim Physiotherapeuten oder erfahrenen Fitness-trainer.

Eine meiner Lieblingsübungen für starke Hüftmuskeln ist die „Muschel“ bei der beide Beine leicht angewinkelt werden und das obere Bein sich öffnet, als würde sich eine Muschel öffnen! Das Becken wird stabil gehalten – es bewegt sich nur das Bein!

2 mal pro Seite 15 bis 20 Wiederholungen, Kopf mit Kopfposter/Handtuchrolle unterlagern – eventuell auch die Taille mit einer Handtuchrolle unterlagern.

Der Atem und die Ruhe

Vergessen Sie in Ihrem Trainingseifer nicht darauf zu atmen! Atmen Sie bei allen Übungen ruhig, gleichmäßig und tief ein und aus. Das Zwerchfell als einer unserer wichtigsten Atemmuskeln bewegt sich dann vollständig und frei und hat dadurch viele positive Auswirkungen auf den ganzen Körper!

Gönnen Sie sich nach den Gleichgewichtsübungen auch etwas Ruhe und spüren Sie nach! ●



Übungen aus letzter Ausgabe (v.l.n.r.): Schlussstand, Hüftgelenksbreiter Stand, Linienstand leicht und schwer (Füße stehen etwas weiter auseinander)

» **Speziell Bein- und Beckenkraft sind für ein gutes Gleichgewicht wichtig!** «

Eine Reise mit dem CLV nach Hamburg – in Stichworten



Ein imposantes Bauwerk – die Elbphilharmonie

- An- und Rückreise mit dem Zug – entspannend, kommunikativ und stressfrei
- Hotel in zentraler Lage und noch dazu luxuriös
- Betreuung durch Moser Reisen optimal
- Ausblick von den Kirchtürmen der Stadt
- Besuch der Reeperbahn – „natürlich tagsüber“
- Matjesfilet – das darf im Norden Deutschlands nicht fehlen
- Höhepunkt: Das Konzert in der Elbphilharmonie – Violinkonzert von Tschaikowsky und Symphonie aus der neuen Welt von Dvorak
- Hafensrundfahrt: herrlicher Blick auf die Elphi, Containerschiffe mit bis zu 20.000 Containern beladen – unvorstellbar
- Besichtigung der Speicherstadt (Unesco Weltkulturerbe) und der modernen Hafencity



Riesige Containerschiffe im Hamburger Hafen



Hamburg ist bekannt für seine Backsteingebäude

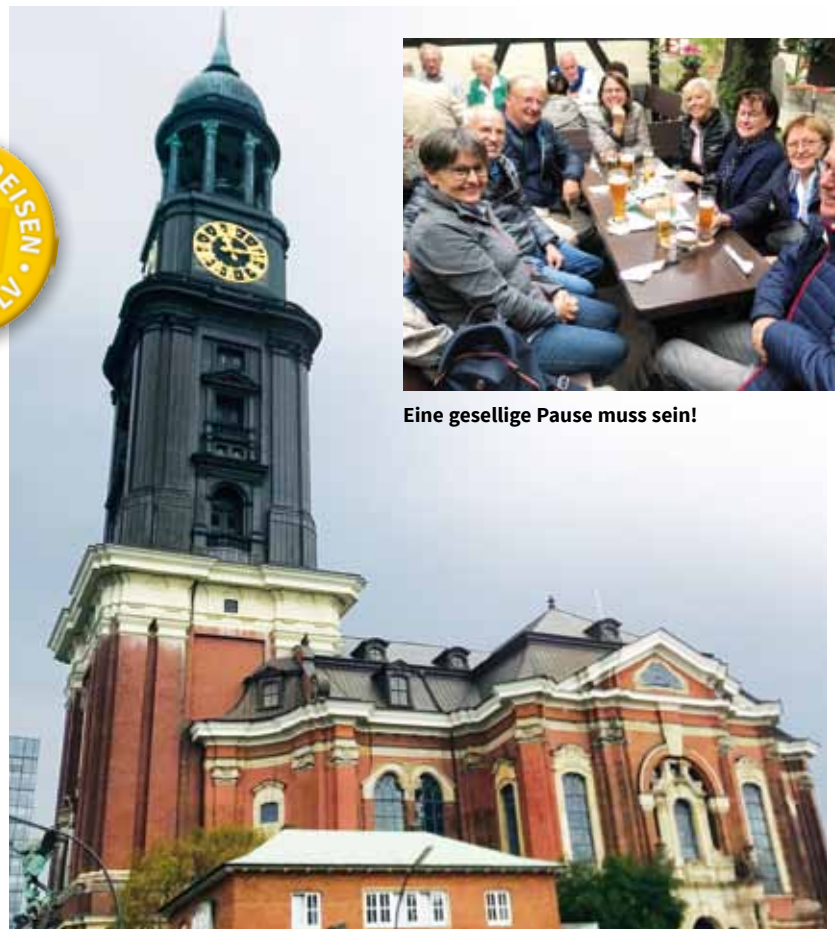


Der grandiose Orchester-
raum der Elbphilharmonie
und eine sichtlich begei-
sterte Johanna Müller



Resümee:

Hamburg ist immer eine Reise wert. Umso mehr, wenn man die Möglichkeit hat, ein Konzert in der Elbphilharmonie zu erleben und damit auch das Innere dieses großartigen Besuchermagneten zu genießen!



Eine gesellige Pause muss sein!

Der Michel ist eines der bekanntesten Wahrzeichen der Stadt



Winter-Aktivwoche 2020 des OÖ Seniorenbundes

Viele Angebote für Skifahrer, Langläufer, Schneeschuhgeher und Wintergenießer.

Termin: 12. – 18. Jänner 2020



Am besten gleich den Info-Flyer anfordern!

Eine wunderschöne Winterlandschaft, viele sportliche Aktivitäten, gemütliches Beisammensein und vieles mehr erwartet Sie bei der Winter-Aktivwoche des SB OÖ vom 12. – 18. Jänner 2020 in St. Michael im Salzburger Lungau. So wird neben dem Skifahren auch Langlauf- und Schneeschuhwandern, geführte Winterwanderungen, eine Lungaurundfahrt mit Besichtigung der schönsten Sehenswürdigkeiten, ein Vortrag über das Wohlbefinden im Alter und einer über die Schönheit und Gefahren der Hohen Tauern angeboten. Weiters ist es möglich, den Montag beim traditionellen Eisstockschießen und den Dienstag beim Volksmusikabend mit ORF Moderator Philipp Meikl ausklingen zu lassen. Abgerundet wird unsere Aktivwoche mit einem geselligen Abschlussabend. Willst du lieber mit dem Bus anstatt dem eigenen PKW anreisen, so kann der Shuttleservice zum Preis von € 45,00/Person genutzt werden.

Inkludierte Leistungen

- 7 Tage/6 Nächte in der gewünschten Kategorie
- Eröffnungsabend mit Programmvorstellung
- Geselliger Tanz- und Abschlussabend
- Eisstockschießen inkl. Glühweinempfang
- Winterwanderungen und Vorträge
- Teilnahme an den Schi-, Langlauf- und Schneeschuhgruppen

Kategorien

Hotel 4* inkl. Halbpension	ab € 659,-/Person EZZ: € 22,00/Tag
Hotel 3* inkl. Halbpension	ab € 439,-/Person EZZ: € 16,00/Tag
Gasthof inkl. Halbpension	ab € 419,-/Person EZZ: € 17,00/Tag
Privatzimmer inkl. Frühstück	ab € 239,00 EZZ: € 5,00/Tag

Zubuchbarer 5 Tagesskipass

gültig in den Skigebieten Grosseck-Speiereck, Katschberg, Aineck, Fanningberg inkl. Skibus

Skipass Erwachsene (bis 64 Jahre)	€ 221,50 €
Skipass ab 65 Jahre	€ 112,00 €

Auskünfte und Anforderung eines Info-Flyers bei:



JOSEF SINNEGGER
0664/3835211
j.sinnegger@eduhi.at



WALTER BERGER
0664/73360311
walter.berger@eduhi.at



GOTTFRIED SONNBERGER
0650/4740847
gottfried.sonnberger@aon.at

Tourismusverband St. Michael, Lena Gfrerer
06477 8913-51, gfrerer@sanktmichael.at

Anmeldungen & Reservierung

ausschließlich über:
06477 8913-51, info@sanktmichael.at

Genussradeln im Ybbstal

oder die ultimative Radltour für alle Altersgruppen

Rothschloss in Waidhofen an der Ybbs

Zweimal musste im Mai diese Radtour wegen des Schlechtwetters verschoben werden, bevor es endlich soweit war und wir im September diese wunderbare Tour in Angriff nehmen konnten.

Mit dem Bus ging es von Wels nach Lunz am See, wo wir nach einer kurzen Besichtigung des Lunzer Sees unsere Tour starteten. Die 58 km lange Strecke zwischen Lunz am See und Waidhofen ist das Herzstück des Ybbstalradweges und führt entlang der ehemaligen Bahntrasse der Ybbstalbahn, die 2010 eingestellt wurde.

Frühstück in Göstling

Am Beginn war es noch etwas frisch, aber das tat der Freude am Radfahren keinen Abbruch. Wir fuhren Richtung Göstling, vorbei an der Töpferbrücke mit ihren mächtigen gusseisernen Heiligenstatuen und erreichten nach rund 11 km Göstling. In Göstling gönnten wir uns in einer Bäckerei ein schmackhaftes Frühstück getreu unserem Motto „Genussradeln im Ybbstal“.

Mittagessen in Hollenstein

Weiter ging es entlang der Ybbs umgeben von bewaldeten Bergen, Wiesen und Obstbäumen. Leider nahmen wir uns keine Zeit auf idyllischen



Abschlussfoto der Radlergruppe aus Wels-Land

Sandbänken oder steinernen Ufern zu verweilen, da wir zum Mittagessen in Hollenstein angemeldet waren. Die Pfarrkirche, hoch droben auf einem Hügel begrüßte uns schon von weitem und ziemlich entspannt (weil ja Genussradeln) genossen wir ein herrliches Mittagessen in diesem etwas verträumten Ort.

Ybbstal wird zur Schlucht

Frisch gestärkt nahmen wir die letzten 26 km und den wahrscheinlich spektakulärsten Streckenabschnitt in Angriff. Das Ybbstal wird hinter Opponitz immer enger, um beim Ofenloch zur Schlucht zu werden. Der Radweg ist hervorragend gesichert und auch vor herabfallenden Steinen geschützt.

Fast unfall- und pannenfrei (außer ein paar kleineren Missgeschicken) erreichten wir Waidhofen an der Ybbs, dieses wunderbare kleine Städtchen (11.200 Einwohner), das geprägt ist durch die jahrhundertelange Stellung als Zentrum der Eisenver-

» Der Ybbstalradweg führt entlang der ehemaligen Bahntrasse der Ybbstalbahn.«



Verdiente Rast nach 58 km Genussradeln

» **Das Ybbstal wird hinter Opponitz immer enger, um beim Ofenloch zur Schlucht zu werden.** «

arbeitung. In der Innenstadt kann man noch viele mittelalterliche Gebäude bewundern.

Gut gestärkt am Rückweg

Nach Kaffee, Kuchen, Eis, Seidel Bier, Linzeraugen und Mohnzelten fuhren wir zum Bahnhof, wo der Bus auf uns wartete und uns sicher wieder nach Wels brachte. Alle 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren begeistert von dieser wunderschönen Genusstour durch das Ybbstal. ●

Peter Baumgarten



Die Kirche von Hollenstein begrüßte uns von weitem

REZENSIONEN

Sissis Gold

Der zweite Salzkammergut-Krimi von Bernhard Barta

Ein toter Jäger im beschaulichen Kaiserdorf Bad Ischl – eindeutig ein Fall für Inspektor Gustl Brandner. Ermittelt wird dort, wo der Ermordete Heinrich Grün einst herumgepirscht ist: im Wald, auf der Alm und im Ehebett manch braver Bürgersfrau. Als am Jägerball auch noch Baron Buck leblos aus seiner Loge kippt, wird der Kreis der Verdächtigen enger und enger ...

Der beliebte Gmundner Inspektor Brandner ist wieder in seinem Element – liebenswürdig schrullige Figuren, unvorhergesehene Wendungen und vergnügliche G'schichtln, die nur an einem Ort passieren können: im uralten Salzkammergut!

Leserstimmen:

„Sissis Gold sprüht wahrlich vor Wortwitz, Spannung und köstlichen Anekdoten, die bis zur Kaiserzeit zurückreichen. Der Autor fängt die unverwechselbare Atmosphäre des Salzkammergut ein und verpackt sie gekonnt in seine Alpenkrimis.“

„Beim nächsten Besuch von Bad Ischl nimmt man sich vor manch einen der Orte des Geschehens aufzusuchen“

„Einfach köstlich! Mein Sommerkrimi“
Johann Habsburg-Lothringen, Urenkel des Kaisers Franz Joseph



Sissis Gold, Bernhard Barta, Haymon (2014), 208 Seiten, ISBN 978-3-85218-968-0

Titos Brille

Die Geschichte meiner strapaziösen Familie von Adriana Altaras

Die Schauspielerin und Regisseurin Adriana Altaras führt ein ganz normales chaotisches und unorthodoxes Leben in Berlin. Mit zwei fußballbegeisterten Söhnen, einem westfälischen Ehemann, der ihre jüdischen Neurosen stoisch erträgt, und mit einem ewig nörgelnden, stets liebeskranken Freund, der alle paar Monate verkündet, endlich auswandern zu wollen. Alles bestens also ... bis ihre Eltern sterben und sie eine Wohnung erbt, die seit 40 Jahren nicht mehr ausgemistet wurde. Fassungslos kämpft sich die Erzählerin durch kuriose Hinterlassenschaften, bewegende Briefe und uralte Fotos. Dabei kommen nicht nur turbulente Familiengeheimnisse ans Tageslicht. Auch die Toten reden von nun an mit

und erzählen ihre eigenen Geschichten. Eine unvergessliche Familiengeschichte, die ihren Anfang in Zagreb nimmt und Spuren quer durch Europa und das bewegte 20. Jahrhundert zieht.

Leserstimmen:

„Unverblümt und unsentimental, ironisch und ohne ein Zueifel an Respekt greift Adriana Altaras einzelne Stationen der Familienchronik auf.“

„Mit vielseitigem Witz und wohltuendem Humor beginnt Adriana Altaras ihre biographischen Aufzeichnungen über ihre verrückte, amüsante und nach dem Krieg weit verstreute Familie.“



Titos Brille, Adriana Altaras, Fischer (2012), 261 Seiten, ISBN 978-3-596-19304-2



CLV Reisen 2020



€ 1.198,-

Malta & Gozo

Brückenkopf zwischen Europa und Afrika

Valletta (Kulturhauptstadt 2018) - Gozo - Mosta - Rabat - Mdina - „3 Städte“ (Senglea, Vittoriosa & Cospicua)

Schönes Hotel in zentraler Lage

Termin: 6. - 10. April 2020 (Karwoche Mo - Fr)

Reisebegleitung: Johanna Müller & Walter Wernhart

Nähere Informationen und Details: Johanna Müller, j.mueller@eduhi.at



€ 1.400,-

Toskana

Siena - Chianti-Gebiet - Monte Oliveto Maggiore - San Gimignano - Florenz - Pisa - Pistoia

Termin: 4. - 11. April 2020 (Karwoche)

Reisebegleitung: Walter Utz

Nähere Informationen und Details:

Moser Reisen, Julia Hoffegger

0732 / 2240-47, hoffegger@moser.at



€ 1.780,-

Kastilien - Das Zentrum Spaniens

Madrid - Toledo - Avila - Salamanca - Segovia - El Escorial - Cuenca, die Stadt der „hängenden Häuser“ und Ciudad Encantada (Verzauberte Stadt)

Termin: 3. - 11. Juni 2020

Reisebegleitung: Walter Wernhart

Nähere Informationen und Details: Walter Wernhart, w.wernhart@eduhi.at



Jordanien

Amman - Totes Meer - Jerash - Ajloun - Madaba - Berg Nebo - Dana - Petra - Aqaba - Wadi Rum - Jeep Tour - Wadi Mujib

Termin: 15. - 22. Februar 2020

(Semesterferien)

Reisebegleitung: Katharina Zarbl und Pfiass. Mag. Heidi Schrattecker

Nähere Informationen und Details:

Moser Reisen, Karin Böck

0732 / 2240-22, boeck@moser.at



Provence

Nizza - Ezé - Monaco/Monte Carlo Grasse - St. Tropez - Nimes - Avignon - Orange - Château Neuf du Pape - Arles - Camargue - Pont du Gard - Roussillon - Aix en Provence

Termin: 19. - 25. April 2020

Reisebegleitung: Paul Huemer

Nähere Informationen und Details:

Paul Huemer, pa.huemer@aon.at



Zypern

Insel zwischen Orient und Okzident

Termin: 24. - 31. Oktober 2020

(Herbstferien)

Reisebegleitung: Peter Baumgarten

Nähere Informationen und Details:

Peter Baumgarten,

p.baumgarten@eduhi.at



Chile und Argentinien

Termin: November 2020

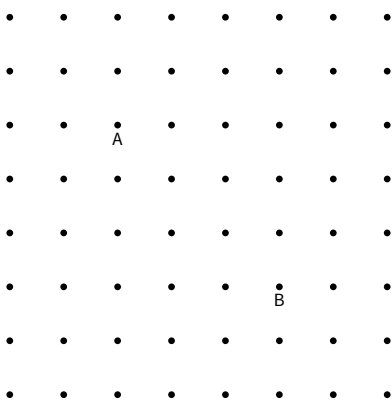
Reisebegleitung: Johanna Müller

Nähere Informationen und Details:

Johanna Müller, j.mueller@eduhi.at

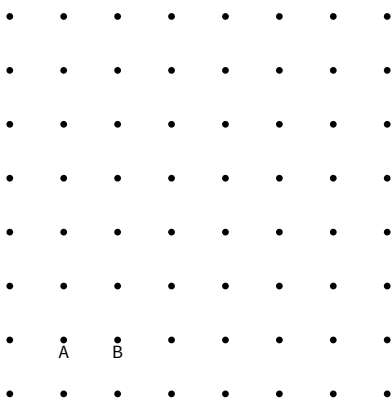
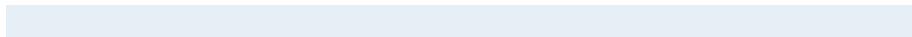


Österreichische Post AG
 MZ 07Z037596 M
 Christlicher Lehrerverein für Oberösterreich, Stifterstraße 23, 4020 Linz



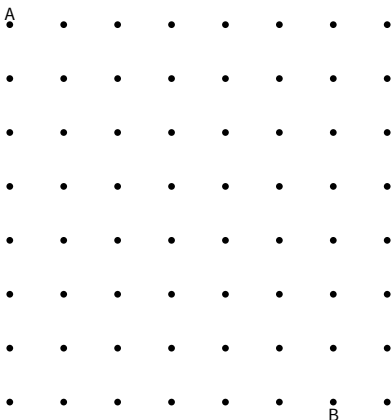
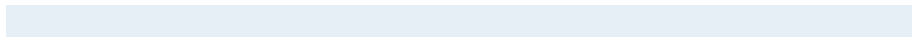
Fünfzehn Linien

Gehen Sie von A nach B, berühren Sie dabei alle Punkte und machen Sie fünfzehn Striche, die zusammen wieder eine ununterbrochene Linie bilden. Die Striche dürfen horizontal, vertikal und auch diagonal verlaufen, nur kreuzen dürfen sie sich nicht.



Fünfzehn Linien ohne Diagonale

Dasselbe noch einmal. Sie gehen von A nach B, berühren dabei alle Punkte und machen fünfzehn Striche (auch die müssen wieder eine ununterbrochene Linie bilden). Diesmal dürfen die Linien aber nur horizontal und vertikal verlaufen und nicht diagonal. Sie dürfen sich auch nicht kreuzen.



Einundzwanzig Linien

Wie kann man mit einundzwanzig geraden Strichen (diagonale Striche sind nicht erlaubt) von A nach B gelangen und dabei auch noch alle Punkte berühren? Die Linie darf nicht unterbrochen werden. Welchen Weg müssen Sie wählen?

Zum Lachen!

Der kleine Leon begrüßt seinen Onkel an der Tür: „Schön, dass du da bist. Mama sagte erst gestern Abend, du hättest uns gerade noch gefehlt.“

★★★

Fünfjährige Tochter: „Mama, warum sind einige deiner Haare weiß?“
 Mutter: „Jedes mal, wenn du mich ärgerst, wird ein Haar weiß!“
 Tochter: „Mama!?! Was hast du mit Oma gemacht?“

★★★

Professorin: „Tut mir leid Peter, aber mehr als eine Vier kann ich dir im Fach Französisch einfach nicht geben.“
 Peter: „Graças.“

Vorschau auf die Dezember-Ausgabe

In der MOMENTE Ausgabe Dezember 2019 finden Sie einen Artikel von Johannes Riedl.



HR DR. JOHANNES RIEDL
 Amtsf. Präs. i. R.