

# Dein TIROLER SENIORENBUND

HORIZONTe

AUSGABE 3 · SOMMER 2026

Österreichische Post AG, MZ 02Z031672 M, **Retouren an Postfach 555, 1008 Wien**  
Tiroler Seniorenbund, Adamgasse 9, 6020 Innsbruck, [www.tiroler-seniorenbund.at](http://www.tiroler-seniorenbund.at)



*Oma – Opa*  
**ENKELTAG**

**22. JULI** IM GREIFVOGELPARK,  
ÖTZIDORF, BADESEE UND  
STUIBENFALL IN UMHAUSEN

**29. JULI** IM FREIZEITLAND  
FAMILIENLAND IN  
ST. JAKOB IM PILLERSEETAL

**SEITE 13**

# INHALT



# Dein TIROLER SENIORENBUND

## Aktuelles

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Mehr gesunde Jahre                              | 04 |
| Gesundheit                                      | 06 |
| 50 Jahre Österreichischer<br>Seniorenrat        | 08 |
| Frauengesundheit                                | 09 |
| Sicher unterwegs beim<br>Wandern in den Bergen  | 10 |
| Informationen und Tipps für<br>heiße Sommertage | 11 |
| Unser Wald – Schutzschild                       | 12 |

## Allgemeines

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Oma-Opa-Enkeltag      | 13 |
| Ciao Kalabrien        | 14 |
| E-Bike                | 15 |
| Sport-                | 16 |
| Bundesmeisterschaften |    |
| Tagesfahrten          | 18 |
| Reisen                | 20 |
| Rezepte               | 21 |
| Kulturtermine         | 23 |
| Garten                | 44 |

## Bezirke & Ortsgruppen

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Bezirk Imst           | 24 |
| Bezirk Innsbruck      | 26 |
| Bezirk Innsbruck Land | 27 |
| Bezirk Kitzbühel      | 32 |
| Bezirk Kufstein       | 33 |
| Bezirk Landeck        | 38 |
| Bezirk Lienz          | 40 |
| Bezirk Reutte         | 41 |
| Bezirk Schwaz         | 42 |

Eigentümer, Herausgeber, Verleger und für den Inhalt verantwortlich: Verein Tiroler Seniorenbund, Adamgasse 9, 6020 Innsbruck | Tel: 0512 58 01 68 | office@tiroler-seniorenbund.at | Satz und Layout: Atelier Roi | hello@atelierroi.at | ZVR-Zahl 361360185 | Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Fotos Tiroler Seniorenbund, Fotolia.com, Pixabay, Stoll Reisen, Reisedienst Alpbachtal, Athesia -Tappeiner Verlag, frischaufr-bild, Gert Ammann, © Sabine Klimpt, pexels.com, ÖAMTC, ©Tiroler Seniorenbund und KI generierte Bilder, Markus Moosbrugger ©Nicolás Hafele, Kaiserwinkel Golf Kössen © Leopold Schäfauer, Bregenz: @Christiane Setz, Burghausen: Burghäuser Touristik, Bad Ischl: @Spekner Wolfgang, Gasslörggelen: @Thomas Rötting, Haldensee: © TVB Tannheimer Tal/Anna Meurer, Eibsee: @Hotel Eibsee, Fischleital: @wisthaler.com, Bad Tölz: @stadtbadtölz, Vaduz: @Martin Walser, Ehrwalder Almbahn ©FroZenLights

## ARMUT IST EIN STRAPAZIERTES WORT

Manchmal finde ich wir leben in einem Land der Jammerer. Einige Vereine, Institutionen und NGOs sehen bis zu 1,7 Millionen Österreicher armutsgefährdet. Erklärbar ist das, wenn man hinter die Kulissen schaut. Wer mit der Bekämpfung der Armut seinen Lebensunterhalt verdient, hat ein natürliches Interesse, das Wort Armut zu strapazieren. In Wirklichkeit ist in einem reichen Land wie Österreich die Zahl, unter der man als armutsgefährdet gilt natürlich sehr theoretisch. Diese Zahl sagt nur aus wer weniger als 60% des Durchschnittseinkommens hat, nicht mehr. Im Jahr 2025 gilt jeder, der in Österreich weniger als Euro 1.827,00 monatlich zu Verfügung hat, als armutsgefährdet. Darunter fallen beispielsweise auch Studierende, die zwar selbst aktuell über ein geringes Einkommen verfügen, aber vielleicht reiche Eltern haben und die bei jeder Gelegenheit durch die Welt jetten. Ebenso gilt eine 4-köpfige Familie mit schuldenfreiem Eigenheim und einem verfügbaren Haushaltseinkommen von Euro 3.800 als armutsgefährdet.

Ich hoffe Sie verstehen, was ich meine. Es geht mir nicht darum Armut kleinzureden, genau das Gegenteil ist meine Absicht. Mir ist nur wichtig, dass alle Fakten gesehen werden und man sollte oft 2x hinschauen, bevor man sich eine fundierte Meinung bildet.

Wenn wir in der Geschichte zurückschauen: 1950 lebte etwa 60% der Menschheit in extremer Armut. Heute sind es 10%. 1990 lebten etwa 2,3 Mrd. Menschen in extremer Armut, heute ca. 831 Mio. Diese Zahlen lassen sich nicht wegdiskutieren. Extreme Armut bedeutet, existenzielle Not: oft fehlendes sauberes Wasser, zu wenig Essen, kein Strom, mangelnde medizinische Versorgung. Sehr oft geht diese Armut mit Krieg und bewaffneten Konflikten einher. Dabei geht es nicht um die Frage, ob man sich einen Urlaub mit dem Flugzeug oder nur mit dem Bus leisten kann. Oder ob der Kauf eines neuen Handys oder Autos möglich ist.

Auch wenn die Zahl der Menschen, die in wirklicher Armut leben sich verringert hat, sind es immer noch erschreckend viele, die weltweit nicht das Nötigste zu einem halbwegs würdevollen Leben haben. Laut Weltbank stehen den Menschen in extremer Armut weniger als 3 US-Dollar pro Tag zur Verfügung. Vielleicht hilft und der Blick über den Tellerrand, unsere eigene Situation etwas positiver zu bewerten. Wenn wir darüber nachdenken, was wir heute kochen, ob wir eine Jause mitnehmen bei unserer nächsten Wanderung oder in ein Gasthaus einkehren, beides ist schön.

Natürlich gibt es auch in Österreich viele Mindestpensionistinnen und Mindestpensionisten, die keineswegs im Überfluss leben. Dennoch ist in unserem Land grundsätzlich ein würdevolles Leben mit vielen kleinen Freuden möglich. In echten Notsituationen, etwa bei schweren Krankheiten oder Unglücksfällen ist es die Aufgabe des Staates zu helfen. Dafür ist unser Steuergeld gut eingesetzt. Gleichzeitig sollten wir sorgfältig darauf achten, wie öffentliche Mittel verwendet werden und wo Unterstützung tatsächlich benötigt wird. Die Zeit der Vollkaskoabsicherung des Staates ist vorbei. Nicht immer ist derjenige am bedürftigsten, der am lautesten auf seine Probleme aufmerksam macht. Oft sind es jene Menschen, die still leiden und kaum wahrgenommen werden. Lernen wir deshalb wieder genauer hinzusehen und entsprechend zu handeln.



Landessobfrau  
Patrizia Zoller-Frischauf



## Pflege und Vereinsamung

von Georg Keuschnigg

Bei unserer Veranstaltung über die Pflege daheim kam auch ein ganz schwieriges Thema zur Sprache – die Vereinsamung der Pflegepersonen!

Wer den ganzen Tag für jemand anderen da ist, keine oder nur schwer planbare Freiräume hat, verliert schnell den Anschluss an den Freundes- und Bekanntenkreis und schafft es vielfach auch nicht mehr, Leute einzuladen. Auch die bisherigen Hobbys sowie Sport und Bewegung verlieren ihren Platz im Leben.

Unser Referent, der erfahrene Diplompfleger Markus Moosbrugger, empfiehlt, ein sogenanntes Notfallnetz aufzubauen. Darunter versteht man, dass das gesamte Umfeld eingefunden wird: Die Kinder, die Nachbarn, Freunde. Oft für kleine Dinge: Fürs Einkaufen, für die Fahrten zur Apotheke, für gelegentliche Arzttransporte und auch für die Organisation des Hauses.

Der Sinn dieses Notfallnetzes liegt nicht nur im Aufteilen der Arbeit. Es gilt zu vermeiden, dass sich die Leute zurücklehnen und ein bisschen wegschauen. Weil man ja auch nicht gefragt wurde. Der eigentliche Zweck aber ist, die pflegende Person gesund und fit zu erhalten und nicht zum Außenseiter werden zu lassen. Weil die Hauptlast ohnehin bei ihr bleibt. Und nur, wenn sie stark bleibt, kann sie ihre Aufgabe auf Dauer schaffen!



*mehr gesunde Jahre*



## Pflege daheim: – Tipps für Betroffene und Pflegepersonen

Von Gesundheits- und Krankenpfleger Markus Moosbrugger\*

**Einen Angehörigen für kurze Zeit oder dauerhaft daheim zu betreuen kann auf jeden zukommen; was sollte man als erstes tun bzw. vorbereiten?**

Zuvorderst eine allgemeine rechtliche Empfehlung: Errichten

Sie am besten jetzt, wenn noch alles in Ordnung ist, eine Vorsorgevollmacht. Mit dieser können Sie bestimmen, wer im Falle des Verlustes der Einsichts-, Äußerungs- und/oder Urteilsfähigkeit für Sie entscheiden kann. Dies ist, wie der Name schon sagt, eine reine Vorsorgemaßnahme und tritt erst in Kraft, wenn eine Ärztin oder ein Arzt feststellt, dass Sie die oben genannten Fähigkeiten nicht mehr besitzen. Wenn Sie nähere Informationen dazu brauchen, wenden Sie sich bitte an eine Notarin, einen Notar, eine Rechtsanwältin oder einen Rechtsanwalt. Diese beraten Sie gerne.

Wenn die Pflegebedürftigkeit eintritt, stellen Sie einen Pflegegeldantrag. Das Formular dafür finden Sie im Internet auf der Seite Ihrer jeweiligen Sozialversicherung, dies ist in den meisten Fällen die PVA. Damit erhalten Sie vom Staat eine Unterstützung für die finanziellen Mehrbelastungen, die durch die Pflege entstehen. Das Pflegegeld hat sieben Stufen und wird an den Menschen ausbezahlt (meist mit der Pension), der die Pflege und Betreuung braucht. Sie bekommen den Antrag auch bei Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt, bei allen Sozial- und Gesundheitssprengeln und in Innsbruck u.a. bei den Innsbrucker Sozialen Diensten (ISD).



### Hilfsmittel, Beratung und Schulung

In Tirol gibt es eine flächendeckende Versorgung und Beratung durch die Sozial- und/oder Gesundheitssprengel. Diese bieten ein Casemanagement an. Das bedeutet: Man versucht ein maßgeschneidertes Unterstützungsangebot für Sie zu erstellen. Das Angebot richtet sich nach den Möglichkeiten, die die Region, in der Sie leben, bietet.

#### Hier erhalten Sie auch Informationen zu den Themen:

- Wo erhalte ich Hilfsmittel, wie ein Pflegebett, einen Leibstuhl, eine Duschstuhl u.a.
- Muss ich die Wohnung bzw. das Haus adaptieren? Wenn ja, wo bekomme ich finanzielle Beihilfen, damit ich mir diese Adaption auch leisten kann.
- Welche weiteren Unterstützungen für die Pflege und Betreuung zu Hause gibt es?
- Kann ich als Entlastung für die Pflegeperson eine Tagespflege in Anspruch nehmen? D.h. der gepflegte Mensch verbringt einige Stunden oder auch mehrere Halbtage in einer Einrichtung, wird dort betreut und kommt danach wieder in seine/ihre häusliche Umgebung zurück.
- Kurzzeitpflege: Sie haben Anspruch auf 28 Tage „Urlaub“ von der Pflege im Jahr. In dieser Zeit können Sie Ihren Angehörigen in einer stationären Langzeitpflegeeinrichtung unterbringen. Dies hängt von der Verfügbarkeit der Plätze ab. Deshalb informieren Sie sich bitte rechtzeitig!

Die Tirol Kliniken, aber auch andere Krankenanstalten und Organisationen bieten immer wieder kostenlose Kurse für pflegende Angehörige an. Besuchen Sie solche Kurse! Sie können dort alle Fragen stellen, die sich im Zusammenhang mit den individuellen Bedürfnissen des zu Pflegenden ergeben.

Falls Sie oder Ihre Angehörigen nach einem Krankenhausaufenthalt für kurze oder längere Zeit Hilfe brauchen: Jede Krankenanstalt in Tirol bietet ein Entlassungsmanagement. Deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen zur Patientin, zum Patienten ans Bett und besprechen gemeinsam mit den Angehörigen mögliche Unterstützungsmöglichkeiten.

### Notfallplan zur Unterstützung der Pflegepersonen

Wenn Sie pflegende Person sind, versuchen Sie bitte nicht, die Pflege und Betreuung allein zu stemmen. Sie sind die wichtigste Ressource und deshalb müssen Sie auch gut auf sich aufpassen. Vor allem denken Sie unbedingt daran: Auch Ihnen kann es gesundheitlich einmal schlecht gehen. Wer übernimmt dann bestimmte Aufgaben in der Pflege und Betreuung? Organisieren Sie sich einen Seniorennotruf vom Roten Kreuz. Nehmen Sie mit der Dienststelle in Ihrer Region Kontakt auf, die beraten Sie gerne, welche Lösung für Sie am besten ist.

**\*Markus Moosbrugger ist Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflege, unterrichtet an mehreren Bildungseinrichtungen in Westösterreich (FHG, FHS, AZW, Johanniter, ...) und arbeitet auch in verschiedenen Bereichen des österreichischen Gesundheitssystem.**

### Ernährungstipps

**Im Bereich der Ernährung empfehle ich eine Beratung durch eine Diätologin bzw. einen Diätologen. Jede Krankenanstalt hat solche angestellt. Ganz allgemein gesprochen, sollten Sie vor allem auf drei Dinge achten:**

**Ballaststoffe:** Für unser Wohlbefinden ist ein regelmäßiger Stuhlgang eine wichtige Voraussetzung. Dies können Sie mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst erreichen. Diese müssen nicht roh verzehrt werden, da viele Menschen bei Pflegebedürftigkeit auch Kauprobleme haben. Achten Sie dabei auch auf weitere Ernährungsempfehlungen z. B. bei Zuckerkrankheit.

**Flüssigkeit:** Die besten Durstlöscher sind Wasser, ungesüßte Tees und starkverdünnte Fruchtsäfte. Empfohlen werden ca. 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Bei bestimmten Erkrankungen, z.B. Herzschwäche ist es sinnvoll, weniger zu trinken.

**Eiweiß:** Viele Funktionen und Systeme in unserem Körper sind auf die Zufuhr von Eiweiß angewiesen, z. B. unsere Muskulatur, unser Immunsystem, die Wundheilung oder das Gehirn. Leider können wir Eiweiß nicht speichern, sondern müssen es regelmäßig zuführen. Nahrungsmittel mit viel Eiweiß sind: Geflügel, Fisch, Magertopfen, Hüttenkäse, Hartkäse, Hühnerei, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Haferflocken, Nüsse.

**Hygiene:** Im Bereich der Hygiene gibt es nichts, was besonders berücksichtigt werden muss. Sie sind die Keime in Ihrer eigenen Wohnung gewohnt. Halten Sie sich, Ihre Kleidung, die Bettwäsche und Ihre Wohnung wie gewohnt sauber.

**Tagesgestaltung:** Gerade Menschen mit beginnender Demenz brauchen Struktur. Sie gibt Ihnen Sicherheit. Behalten Sie einen regelmäßigen Tagesrhythmus bei. Bitte vergessen Sie aber dabei nicht, auch für sich mindesten ein bis zwei Stunden „Freizeit“ einzuplanen. Nutzen Sie dabei Freiwilligendienste des Roten Kreuzes, der Caritas, Diakonie, Volkshilfe, Pfarrgemeinden, Sozial- und Gesundheitssprengel... Diese kommen gerne und bleiben bei Ihrem Angehörigen, wenn Sie Erledigungen zu machen haben oder einem Hobby nachgehen wollen.



# WENN *Lachen* ZUR MUT- PROBE WIRD:

## Das Tabuthema Blasenschwäche

Ein weit verbreitetes Problem,  
über das kaum jemand spricht:  
Was hinter Blasenschwäche  
steckt und welche Hilfe es gibt.



**Harnwegsinfektionen** sind Entzündungen der Harnwege. Auslöser sind meist Bakterien, die ständigen Harndrang, und Schmerzen verursachen können. Die häufigste Form der Harnwegsinfektion ist die Blasenentzündung. Sie kommt bei Frauen durch die kürzere Harnröhre wesentlich öfter vor als bei Männern. Auch ein geschwächtes Immunsystem oder schwankender Hormonhaushalt erhöhen das Risiko. Die Behandlung erfolgt oft mit Antibiotika. Für Abklärung und Therapie wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

### Wie kann ich im Alltag vorbeugen?

Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr spült die Harnblase regelmäßig durch und verhindert damit eine Vermehrung von Keimen. Vermeiden Sie Unterkühlungen der Füße. Zur Vorbeugung können pflanzliche Mittel helfen, wie Cranberry, Löwenzahn oder andere pflanzliche Präparate. Informieren Sie sich dazu bei Ihrer Apotheke.

Von **Harninkontinenz** spricht man, wenn man ungewollt Urin verliert. Schätzungen zufolge sind rund fünf Prozent der Bevölkerung betroffen – mit steigender Tendenz im höheren Lebensalter. Trotz der Häufigkeit ist Harninkontinenz für viele Betroffene ein tabuisiertes Thema, das mit Schamgefühlen verbunden ist. Aus diesem Grund wird ärztliche Hilfe oft erst spät in Anspruch genommen. Dabei bestehen in den meisten Fällen gute Behandlungsmöglichkeiten: Neben medikamentösen Therapien können häufig bereits einfache Maßnahmen, die selbst umgesetzt werden können, zu einer deutlichen Verbesserung führen.

### Ursachen

Harninkontinenz kann durch eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren ausgelöst werden. Häufig liegen medizinische Ursachen zugrunde, etwa Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Lungenerkrankungen oder neurologische Störungen, die die Steuerung der Blase beeinträchtigen. Auch Harnwegsinfektionen oder eine vergrößerte Prostata können den unkontrollierten Harnverlust begünstigen. Darüber hinaus spielen körperliche Veränderungen ebenso wie operative Eingriffe im Beckenbereich eine Rolle. Auch bestimmte Medikamente können als Nebenwirkung die Blasenkontrolle beeinflussen.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Harninkontinenz deutlich an. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass Begleiterkrankungen im Alter häufiger auftreten und die Funktion von Blase und Muskulatur beeinträchtigen können.

### Formen und Symptome

Zu den häufigsten zählt die Belastungsinkontinenz. Dabei kommt es zu ungewolltem Harnverlust bei körperlicher Anstrengung – etwa beim Heben schwerer Gegenstände, Husten oder Lachen. Ebenfalls weit verbreitet ist die Dranginkontinenz, auch als überaktive Blase bekannt. Betroffene verspüren einen plötzlichen, starken Harndrang und müssen sehr häufig die Toilette aufsuchen. Ursachen können Erkrankungen der Blase, altersbedingte Veränderungen oder neurologische Störungen sein, die die Steuerung der Blase beeinträchtigen. Von einer Mischinkontinenz spricht man, wenn sowohl Symptome der Belastungs- als auch der Dranginkontinenz auftreten. Weitere Formen sind die Überlaufinkontinenz oder eine extrarethrale Inkontinenz.

### Behandlung

Je früher Harninkontinenz erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Chancen auf eine deutliche Besserung oder sogar Heilung. Die Abklärung kann sowohl in der hausärztlichen Praxis als auch bei Fachärztinnen und Fachärzten für Urologie erfolgen. Ein wichtiger Bestandteil der Diagnose ist das ärztliche Gespräch, in dem Beschwerden und mögliche Ursachen besprochen werden. Hilfreich kann es sein, bereits vor dem Termin ein sogenanntes Blasentagebuch – auch Miktionstagebuch genannt – zu führen und mitzubringen. Darin werden Trinkmenge, Toilettengänge und ungewollter Harnverlust dokumentiert. Diese Aufzeichnungen ermöglichen eine genauere Einschätzung der Symptome und erleichtern die weitere Abklärung.  
<https://www.uro.at> > Blasentagebuch\_download

### Informationen und Quellenhinweis:

<https://www.gesundheit.gv.at/>  
<https://www.uro.at/patienten-informationen/patienten-ratgeber/51-nieren-und-harnwegsinfektionen.html>  
<https://kontinenzgesellschaft.at/miktionsprotokolle.htm>  
<https://www.femannose.at/harnwegsinfekte>  
<https://www.gesundheitskasse.at>

## Mit einfachen Maßnahmen im Alltag kann die Gesundheit des Harntrakts unterstützt und das Risiko für Harninkontinenz reduziert werden:

- Übergewicht abbauen, um den Druck auf Blase und Beckenboden zu verringern
- Koffeinhaltige Getränke möglichst einschränken
- Auf das Rauchen verzichten
- Beckenbodentraining gezielt durchführen
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- Sich ausgewogen ernähren und regelmäßig bewegen

### Richtiges Verhalten auf der Toilette

Sowohl zu langes Zurückhalten als auch zu häufiges Wasserlassen (mehr als sechs- bis achtmal täglich) können die Blasenfunktion ungünstig beeinflussen. Ebenso sollte man vermeiden, „vorsorglich“ zur Toilette zu gehen. Das bewusste Unterbrechen des Harnstrahls bringt keinen Trainingseffekt für den Beckenboden, und starkes Pressen beim Wasserlassen kann sich sogar negativ auswirken.

### Hilfe für Betroffene

Erste Anlaufstelle ist in der Regel die Hausärztin oder der Hausarzt. Darüber hinaus können Fachärztinnen und Fachärzte für Urologie, Gynäkologie oder – bei neurologischen Ursachen – Neurologie hinzugezogen werden. Spezialisierte Inkontinenzambulanzen in Krankenhäusern bieten ebenfalls umfassende Beratung und Behandlungsmöglichkeiten.



Ein ausführliches ärztliches Aufklärungsgespräch über die möglichen Ursachen einer Harninkontinenz kann Betroffenen helfen, ihre Beschwerden besser zu verstehen und gezielt mit ihnen umzugehen. Dabei lassen sich häufig auch Auslöser oder verstärkende Faktoren erkennen und vermeiden. Darüber hinaus können Patientinnen und Patienten selbst aktiv zur Verbesserung beitragen – etwa durch Anpassungen bei Ernährung, Trinkverhalten und Lebensstil. Wichtig ist jedoch Geduld: Bis sich erste Behandlungserfolge zeigen, kann einige Zeit vergehen.



Vermehrter Harndrang wird ab einem Alter von 50 Jahren bei Männern Jahr für Jahr häufiger. Der Grund ist meist harmlos: Eine gutartige Prostatavergrößerung. Aber der Harndrang kann unangenehm und nervend sein.

Inkontinenz ist ein Thema, das mit viel Scham behaftet ist. Aus Angst vor Gerüchen oder Flecken auf der Kleidung meiden Betroffene oft den Kontakt mit anderen Menschen. Bleiben eine Therapie und Unterstützung mit modernen Hilfsmitteln aus, kann dies zur Isolation und folglich zur Depression bei Betroffenen führen.

Es gibt mittlerweile eine große Palette an Inkontinenzprodukten für Frauen und Männer, die das Leben erleichtern.

**Informationen:**  
[www.gesundheitskasse.at/Inkontinenz-versorgung](http://www.gesundheitskasse.at/Inkontinenz-versorgung) sowie in Apotheken, Fach- und Online Handel.



Dass ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur ungewollten Urinverlust reduziert, ist erwiesen. Nach Freigabe durch den Arzt steht einem Blasentraining mit Expertenhilfe nichts im Weg. Ja, in Österreich übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten. Bei der ÖGK gibt es Webinare speziell für Männer.

## ABONNIEREN SIE DEN *Newsletter* DES TIROLER SENIORENBUNDES

Ab sofort versendet der Verein Tiroler Seniorenbund regelmäßig einen aktuellen Newsletter, mit welchem Sie immer aktuell zu den verschiedensten Angeboten informiert sind. Wenn Sie diesen erhalten wollen, aber noch nicht erhalten haben, geben Sie in unserem Büro ihre Mailadresse bekannt.

## Ein Hoch auf den Seniorenrat!

Es gab Grund zum Feiern: Der Seniorenrat ist 50 Jahre alt geworden. Seit der Gründung am 11. Juni 1976 setzt sich die gesetzlich anerkannte Interessenvertretung älterer Menschen für Respekt, Verlässlichkeit und Selbstbestimmung im Alter ein. Der Seniorenrat ist weit mehr als eine Interessenvertretung. Er ist Stimme, Schutzschild und Brücke zwischen den Generationen. In diesen 50 Jahren wurde viel erreicht. Der Seniorenrat hat maßgeblich dazu beigetragen, dass ältere Menschen nicht bevormundet, sondern in politische und gesellschaftliche Entscheidungen eingebunden werden. Dass mit ihnen gesprochen wird, nicht nur über sie. Und dass Seniorinnen und Senioren als aktiver, erfahrener und unverzichtbarer Teil der Gesellschaft anerkannt werden. Rund 2,5 Millionen ältere Menschen leben in Österreich. Sie sind ein tragender Teil des Landes. Sie leisten Wertvolles – in ihren Familien, in Vereinen, in Gemeinden, im sozialen Miteinander. Vieles ehrenamtlich, unbezahlt und oft fernab öffentlicher Aufmerksamkeit. Dieses Engagement verdient Anerkennung und macht deutlich: Seniorenpolitik ist auch Gesellschaftspolitik. Ein Erfolgsfaktor des Seniorenrats ist der Zusammenhalt. Menschen unterschiedlicher Organisationen und Weltanschauungen arbeiten gemeinsam für ein Ziel: die bestmögliche Vertretung der Interessen der älteren Generation. Im Mittelpunkt stehen nicht schöne Worte, sondern konkrete Anliegen. Interessenvertretung bedeutet zuzuhören, hinzusehen, Probleme anzusprechen und Lösungen einzufordern. Menschlichkeit und Verantwortung bilden die Grundlage. Unsere Gesellschaft wird älter. Diese Entwicklung ist keine Bedrohung, sondern eine Aufgabe, die Politik und Gesellschaft gemeinsam gestalten müssen. Es muss sichere und lebenswerte Pensionen geben, eine starke Gesundheitsversorgung, würdevolle Pflege sowie digitale Angebote, die niemanden ausschließen. Ebenso wichtig sind Mitsprachemöglichkeiten und eine generationengerechte Politik, die die Erfahrungen Älterer ernst nimmt. Gerade in herausfordernden Zeiten zeigt sich, wie wichtig Zusammenhalt ist. Erfahrung muss zählen, Lebensleistung wertgeschätzt werden. Der Seniorenrat wird daher auch in Zukunft eine starke Stimme bleiben – engagiert, solidarisch und verlässlich. Eines gilt mehr denn je: Seniorenpolitik ist Zukunftspolitik.



Herzlichst, **Ingrid Korosec**,  
Präsidentin des Österreichischen Seniorinnenbundes

## 50 Jahre Österreichischer Seniorenrat

Mit einer großen Festversammlung am 9. Juni im Parlament wurden in einem feierlichen Rahmen 50 Jahre Seniorenrat in Österreich gefeiert. Unsere Landesobfrau Patrizia Zoller-Frischauf vertrat dabei den Verein Tiroler Seniorinnenbund und hob die Wichtigkeit dieser gesetzlich verankerten Institution hervor. „In Österreich leben rund 2,5 Millionen Seniorinnen und Senioren und gestalten dieses Land aktiv mit. Mit dem Seniorenrat, dem auch der Tiroler Seniorinnenbund angehört, haben wir einen starken Sozialpartner, welcher in allen Bereichen mit eingebunden wird, die die ältere Generation betrifft“, so Zoller-Frischauf.



LO Patrizia Zoller-Frischauf, Präsidentin LABg Ingrid Korosec, BR Klara Neurauder, LO Elisabeth Scheucher-Pichler aus Kärnten und LO Rudolf Strommer aus dem Burgenland

## Klimabericht 2025: Tirol wird heißer und trockener

Das vergangene Jahr 2025 war das drittwärmste Jahr seit Beginn der Messungen im Jahr 1850, die Monate April, Juni, August und Dezember waren überdurchschnittlich warm. Zudem gab es weniger Niederschläge, insbesondere nördlich des Inntales. Das führt auch in unserem Land zu zunehmenden Trockenperioden mit Auswirkungen auf die Grundwasserstände und vor allem für unsere Landwirtschaft. Die Trinkwasserversorgung, wie in der vergangenen Zeitung berichtet, ist in Tirol durch die hauptsächliche Versorgung aus Quellen gut abgesichert. Trotzdem gilt es einen verantwortungsvollen Umgang mit der Ressource Wasser zu schaffen und dies wieder vermehrt ins Bewusstsein zu rufen. Die Anzahl an Hitzetagen (Tage mit über 30 Grad) hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen, besonders in städtischen Gebieten. In Innsbruck werden aktuell im Durchschnitt 33 Hitzetage pro Jahr gezählt, dreieinhalb Mal mehr, als im Zeitraum von 1961 bis 1990. Diese Entwicklung wird sich auch in den nächsten Jahren fortsetzen. Gerade Hitze kann für viele Personen eine enorme Belastung bedeuten. Auf Seite 11 haben wir einige Tipps für die heiße Jahreszeit vorbereitet um zu sensibilisieren.



## Frauengesundheit sichtbar machen: Frauengesundheitsstraßen kommen in alle Tiroler Bezirke

Ende Mai wurde der internationale Aktionstag für Frauengesundheit begangen. Gesundheitslandesrätin Cornelia Hagele nahm dies zum Anlass, um erstmals die für Herbst geplanten Frauengesundheitsstraßen, welche in allen Bezirken stattfinden, zu präsentieren. Das Angebot wird breit aufgestellt und soll das Wissen rund um die Frauengesundheit erhöhen. Die Aktionstage in allen neun Bezirken bringen fundierte Informationen, Beratung und Gesundheitsangebote direkt zu den Menschen. An allen Stationen können sich die Besucherinnen zu den verschiedensten Gesundheitsthemen informieren, mit Experten ins Gespräch kommen und alle Angebote kostenlos nutzen. Die Termine, welche ab Oktober geplant sind, veröffentlichen wir in unserer Herbstausgabe.



## KURZ, BÜNDIG & INFORMATIV

### Tirol treibt Pflegereform voran

Angesichts des steigenden Pflegebedarfs, wachsender Kosten und des demografischen Wandels setzt Tirol klare Signale: Im Mittelpunkt steht vor allem eine planbare Finanzierung, die bundeseinheitlich geregelt werden soll. Die Länder dürfen mit den steigenden Kosten nicht allein gelassen werden. Daher fordert das Land Tirol die Mittel des Pflegefonds langfristig abzusichern und zu valorisieren.

### Verbesserungen im Nahverkehr zwischen Tirol und Südtirol

Eine Barriere im grenzüberschreitenden Nahverkehr auf der Schiene sind die unterschiedlichen Bahnstromsysteme in Italien und Österreich. Das heißt, dass Nahverkehrszüge nicht nach Südtirol fahren können und umgekehrt. Nun werden aber 21 Mehrsystemfahrzeuge angeschafft, welche Direktverbindungen ermöglichen. Ab 2027 werden dann Fahrten über den Brenner ohne Umstieg möglich sein.

## LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE DES SENIORENBUNDES!

Das erste Halbjahr liegt hinter uns und viele Menschen in Tirol freuen sich auf einen schönen Sommer und ein wenig Erholung. Unser Land zeigt sich auch in dieser Jahreszeit von seiner schönsten Seite und hat viel zu bieten, sei es eine Abkühlung in den zahlreichen Badeseen oder Schwimmbädern, eine Wanderung in der herrlichen Natur oder ein Besuch in einem der zahlreichen Museen Tirols oder auch ganz entspannt zu Hause.

Beim Tiroler Seniorenbund wird auch im Sommer einiges geboten und viele Mitglieder nutzen gerade in dieser Zeit die vielen Angebote mit unserer **Mitgliederkarte** - oft auch mit den Kindern und Enkelkindern. **Apropos Enkelkinder!** Auch heuer bieten wir nach dem Landestreffen, welches am 11. Juli in Tarrenz stattfindet, zwei „Oma- Opa – Enkelstage“ an. Einer findet im Familienland Pillerseetal statt und einer im Greifvogelpark und Ötzidorf Umhausen. Mehr dazu findet man auf Seite 13. Nutzt die Gelegenheit und kommt zu diesen attraktiven Thementagen! Ihr seid auch ohne Enkelkinder herzlich willkommen.

Im Frühsommer fanden schon die **Bezirkswandertage** in Osttirol, Landeck und Kitzbühel statt. Im August folgen die Bezirkswandertage in Reutte und Innsbruck und im September Kufstein und Schwaz - ebenfalls gesellige Aktivitäten unserer Gemeinschaft, welche zusammen mit dem Programm unserer Ortsgruppen ein unschlagbares Angebot darstellen. Und nicht zu vergessen, der Musicalsommer in Kufstein, an dem nahezu 1.000 Mitglieder unserer Gemeinschaft teilnehmen.



In diesem Sinne wünsche ich allen einen schönen, friedvollen und erholsamen Sommer und zahlreiche bereichernde Begegnungen in der Gemeinschaft des Tiroler Seniorenbundes!

Euer  
Landesgeschäftsführer  
Christoph Schultes

## Drohnen mit Wärmebildkameras zur Rehkitzrettung

Seit dem Beginn der Mähseason, welche in ganz Tirol unterschiedlich los geht, startete wieder die wichtige Initiative zur Rettung von Rehkitzen mittels Drohnen. In den frühen Morgenstunden fliegen Drohnenpiloten mit Wärmebildkameras systematisch über Weideflächen, um versteckte Rehkitze rechtzeitig vor dem „Mähtod“ zu bewahren. Die Kombination zwischen Landwirtschaft, Jägerschaft und freiwilligen Helfern hat sich über die vergangenen Jahre mehr als bewährt. „Die Zahlen im vergangenen Jahr unterstreichen den Erfolg“, betont LR Josef Geisler. Bei insgesamt 939 Drohneneinsätzen konnten 1.188 Rehkitze gefunden und somit gerettet werden. Das Land unterstützt dies im heurigen Jahr mit 20.000 Euro.



## Konstruktiver Austausch mit dem Liechtensteiner Seniorenbund

Anfang Juni traf sich unser Landesgeschäftsführer Christoph Schultes mit dem Vorstand des Seniorenbundes in Liechtenstein. Dabei konnten viele Themen, welche Senioren betreffen, diskutiert und besprochen werden, aber auch, wie beide Vereine in Zukunft enger zusammenarbeiten können und sich dabei gegenseitig unterstützen. In der Diskussion ging es unter anderem um lebenswertes Altern, die Möglichkeit so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben oder um die Mobilität im Alter sowie den ehrenamtlichen Einsatz der Seniorinnen und Senioren in der Gesellschaft.



## Post baut Versorgung aus

Im vergangenen Jahr haben sich Landeshauptmann Anton Mattle und Gemeindevorstandspräsident Karl-Josef Schubert mehrmals an die Österreichische Post AG gewendet. Angesichts anhaltender Post-Schließungen hat Tirol einen Grundversorgungsplan, eine Evaluierung der Postpartner-Konditionen sowie eine enge Kooperation mit den Gemeinden eingefordert und die Post zu Gesprächen eingeladen, was auch angenommen wurde. Nun sollen zahlreiche Verbesserungen folgen: Die Anzahl der Poststellen wird sich in Tirol heuer und im nächsten Jahr um zumindest 30 Standorte erhöhen. Weitere Postpartner werden ergänzt, um eine wohnortnahe Versorgung sicherzustellen. Versorgungslücken sollen ehestmöglich geschlossen werden, konkret im oberen Lechtal, in Imst und Umgebung, in Neustift im Stubaital sowie in der Iselregion und im Lienzer Talboden. Für den Tiroler Seniorenbund ist dies ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung und bringt vor allem in den ländlichen Regionen einen wichtigen Mehrwert.

## Sicher unterwegs beim Wandern in den Bergen

Tirol zählt mit rund 15.000 Kilometern markierter Wanderwege zu den führenden Wanderdestinationen Europas. Die überwiegend vom Alpenverein betreuten Wege locken jährlich mehr als fünf Millionen Menschen in die Berge. Gleichzeitig wächst jedoch die Zahl der Zwischenfälle, nicht zuletzt aufgrund trügerischer Bilder in den Sozialen Medien, die viele Wanderbegeisterte den Schwierigkeitsgrad und das dafür eigene Können falsch einschätzen lassen. Im Jahr 2025 verzeichnete Tirol insgesamt 5.146 Alpinunfälle, so viele wie noch nie und 81 davon endeten tödlich.

### Das Land erinnert an Verhaltensregeln, welche unbedingt beachtet werden sollten:

- angemessene und funktionale Bekleidung
- richtige Einschätzung der eigenen Fähigkeit und Fitness
- umfangreiche Planung der Touren im Voraus
- Tipps von lokalen Hüttenwirten & Bergführern ernst nehmen
- volle Konzentration auf das Wandern
- Wetterbericht unbedingt beachten
- im Zweifel rechtzeitig die Tour abbrechen
- bei einem Notfall Notruf 140 oder 112 absetzen



**SOMMER  
ÖFFNUNGS  
ZEITEN!**

Wie schon in den Vorjahren bleibt unser Seniorenbundbüro in den Sommerferien (13. Juli bis 6. September) an den Freitagen geschlossen. Wir bitten um Verständnis.

Telefon: 0512/58 01 68  
Mail: office@tiroler-seniorenbund.at

**Montag:** 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
**Dienstag:** 8:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
**Mittwoch:** 8:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
**Donnerstag:** 8:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
**Freitag:** Büro geschlossen

## Informationen und Tipps für heiße Sommertage



Der Sommer steht nun am Höhepunkt und für viele sind die Sommermonate eine Wohltat und eine Zeit der Erholung. Trotzdem können länger andauernde Hitzetage eine Belastung für Jung und Alt darstellen. Grundsätzlich kann sich der Organismus der Hitze anpassen. Dieser Anpassungsprozess verläuft jedoch insbesondere bei Risikogruppen und älteren Menschen langsamer bzw. eingeschränkt. Wichtig ist bei Hitzetagen, dass man auf sich selbst achtet, um sich zu schützen. Das Wichtigste ist dabei genügend zu trinken, keine schwerverdaulichen Lebensmittel einzunehmen und den Tagesablauf zu strukturieren. Der Tiroler Seniorenbund hat die wichtigsten Tipps zusammengefasst:

- **Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen:** Achten Sie auf regelmäßige Flüssigkeitszufuhr, dabei sollten Alkohol und koffeinhaltige Getränke vermieden werden. Die Menge an Flüssigkeiten sollte gleichmäßig über den Tag verteilt sein.

- **Leichter Sommerspeiseplan:** An heißen Tagen wird lockere Kost empfohlen, vor allem wasserreiches Obst oder Gemüse. Leichte, kohlenhydratreiche Snacks liefern dabei schnelle Energie.

- **Häusliche Umgebung:** Lüften Sie am besten in den frühen Morgenstunden und halten Sie nach Möglichkeit das Schlafzimmer kühl. Wärmegebende Geräte wie Fernseher sollen dabei komplett ausgeschaltet werden. Während des Tages, besonders bei Fenstern mit hoher Sonneneinstrahlung, Vorhänge, Rollläden oder Jalousien schließen. Ein Ventilator kann ebenfalls für Abkühlung sorgen.

- **Tagesablauf strukturieren:** Wichtig ist es, Aktivitäten an Hitzetagen möglichst auf den Morgen und frühen Vormittag bzw. nach den Sonnenuntergang zu verschieben. An heißen Tagen wird zudem lockere Kleidung empfohlen. Bei Aktivitäten im Freien unbedingt auf einen guten Sonnenschutz sowie Kopfbedeckung achten. Die Mittagshitze nach Möglichkeit meiden und sich an schattigen bzw. kühleren Orten aufhalten.

- **Vierbeiner leiden ebenfalls unter der Hitze:** Vierbeiner brauchen an heißen Tagen ebenfalls mehr Wasser und auch bei ihnen sollte die Mittagshitze vermieden werden.



## DIE ALTE

ALT SEIN IST KEINE KATASTROPHE

Die erfahrene Wiener Journalistin Ruth Pauli betreibt in ihrer Pension den Blog **DIE ALTE**: [www.diealte.at](http://www.diealte.at). Hier finden Sie alle ihre heiteren und ernsten Kommentare. Die Redaktion der HORIZONTe bedankt sich für die Zusammenarbeit!

### Dafür bin ich nicht alt genug!

Im Laufe eines langen Lebens hat man sich unmerklich ein Arsenal von „Weisheiten“ zugelegt, die einem den Spaß am Alter verderben.

Die Denkfallen sind ausgelegt – von jedem selbst.

„Dafür bin ich zu alt“ ist so eine Hymne der widerstandslosen Kapitulation.

Zeit für eine wilde Kehrtwende! Weg mit den grauen Sprüchen, her mit dem fröhlichen Alter! Mein neues Motto: „Ich bin noch nicht alt genug für...“

Ich bin noch nicht alt genug, den wilden Rhythmen, die aus des Enkels Zimmer dröhnen, nicht tanzend nachzugeben (freilich: nur wenn kein Enkel zuschaut...) Die „würdevolle Alte“ heb ich mir für später auf.

Ich bin noch nicht alt genug, um keine Pläne zu schmieden. Schon klar: Die Gegenwart zählt, aber die Zukunft umso mehr, je weniger man davon hat.

Ich bin noch nicht alt genug, um mich den körperlichen Unzulänglichkeiten widerstandslos zu beugen. Es geht so vieles – noch, auch wenn's Anstrengung kostet. Und vieles geht „with a little help from my friends“, wovon ich als Beatles-Fan ein Lied singen kann. Denn: Ich bin noch nicht alt genug, um aufzugeben.

Ich bin einfach noch nicht alt genug, um keinen Spaß am Leben zu haben. Wem hilft's denn schon, wenn ich damit hadere, dass vieles nicht mehr ist, wie es war. Ich bin noch nicht alt genug, die Veränderung und das Neue nicht auch lieben zu können.

## TELEFONSEELSORGE DES TIROLER SENIORENBUNDES

### Termine

von 08:00 bis 09:30 Uhr

10. + 24. Juli 2026

14. + 28. August 2026

11. September 2026

Melden Sie sich einfach unter der Nummer 0512/580168  
oder schreiben Sie an: [office@tiroler-seniorenbund.at](mailto:office@tiroler-seniorenbund.at)

## Tirol übertrifft Österreich beim Wirtschaftswachstum

Die Situation ist beim Arbeitsmarkt und dem Wirtschaftsmarkt sind zurzeit mehr als herausfordernd. Unser Land Tirol kann sich trotzdem behaupten und übertrifft den Österreichschnitt beim Wachstum der Wirtschaft und auch in der Arbeitsmarktsituation. Zudem verzeichnet Tirol einen neuen Rekord an Unternehmensgründungen und einen Rückgang an Privatinsolvenzen. „Der Standort Tirol stemmt sich mit aller Kraft gegen die negativen Einflüsse und Entwicklungen von außen. Trotz globaler Krisen steht Tirol besser da, als viele andere Regionen“, betont Landeshauptmann Anton Mattle. Ziel der Landesregierung ist es, bis 2030 unter den Top 20 Industrieregionen Europas zu sein. Das Bruttoregionalprodukt Tirols wuchs im Jahr 2025 auf + 1,2 Prozent und damit doppelt so stark wie der österreichische Schnitt. Einmal mehr zeigte sich der Tourismus als starkes Standbein von Tirol und Fels in der Brandung.

## Unser Wald – Schutzschild, Lebens- und Wirtschaftsraum und kritische Infrastruktur

Der Tiroler Wald ist weit mehr als ein Holzlieferant. Er schützt Siedlungen, Dörfer und Verkehrswege vor Naturgefahren, sichert Arbeitsplätze, schafft regionale Wertschöpfung, bietet Erholungsraum für Jung und Alt und trägt wesentlich zur Klimaanpassung bei. Zudem ist er ein wichtiger Faktor für den Luft- und Wasserhaushalt. Wie groß die wirtschaftliche Bedeutung ist, verdeutlicht auch eine aktuelle bundesweite Studie zur Forst- und Holzwirtschaft. Demnach werden in Österreich rund 122 Milliarden Euro Umsatz erwirtschaftet. Die gesamte Wertschöpfungskette generiert 43 Milliarden Euro an Wertschöpfung und sichert rund 444.000 Arbeitsplätze. Der Wald in Tirol konnte in den vergangenen Jahren, nach den belastenden Vorjahren mit außergewöhnlichen Schadereignissen, wieder etwas aufatmen. Dennoch fielen rund 500.000 Kubikmeter Schadholz an, wovon mehr als die Hälfte auf den Borkenkäfer zurückgeht. Die Zahlen zeigen,

## Tiroler Bädertopf: Grünes Licht für weitere Projekte

Unser Land stellt mit dem Bädertopf eine österreichweit einzigartige Förderschiene zur Verfügung. Binnen eines Jahres konnten zentrale Bedarfsregionen bearbeitet und die Schwimm-Infrastruktur ausgebaut oder andernorts gesichert werden. Ende Mai konnten mit diesem Fördertopf das Aubad in Fieberbrunn und die Alpentherme in Reutte gesichert werden. Weitere fünf Projekte wurden in dieser Sitzung präsentiert: Das Freibad in Münster, die Badewelt in St. Johann, Neubau Regionalbad Wörgl, Neubau Regionalbad Zillertal und die Sanierung des Olympiabades in Seefeld. Alle diese Projekte werden nun geprüft. Bereits zugesagte Förderungen erhalten das Regionalbad Axams, das Hallenbad Höttinger Au und das Familienbad in Ehrwald. Zudem werden im Rahmen des Bäderprogrammes Schwimmkurse für Schulen und Kindergärten gezielt unterstützt.

dass der Klimawandel den Wald weiterhin stark unter Druck setzt. Wärmere Temperaturen oder längere Trockenmassen wie im heurigen Frühjahr verändern die Rahmenbedingungen laufend. Ziel des Landes ist es, stabile Mischbestände zu fördern, die Verjüngung sicherzustellen und die Schutzfunktion des Waldes langfristig zu erhalten.



## ÖAMTC Tipp: Reißverschlussystem – so funktioniert es richtig

Eine zweispurige Fahrbahn, eine Spur verengt sich bzw. wird durch ein Hindernis versperrt. Irritiert durch die ungewohnte Situation wechseln Autofahrerinnen und Autofahrer Hals über Kopf auf die Spur, auf der sie sich freie Durchfahrt versprechen und ärgern sich dann, wenn andere an ihnen vorbeiziehen. Die Zauberformel in einem solchen Fall heißt **Reißverschluss-System**.

**Verkehrsraum optimal nutzen.** Für den Fall, dass durch eine Baustelle oder nach einem Unfall ein Fahrstreifen blockiert ist, hat der Gesetzgeber das Reißverschluss-System vorgeschrieben. Es sieht vor, dass sich - bei einer Verringerung von Fahrstreifen - die Fahrzeuge wechselweise einordnen.

**Einordnen lassen.** Damit nicht unnötig Straßenraum auf den verbleibenden Fahrstreifen verschenkt wird, sollte auf beiden Fahrspuren bis zur Engstelle vorgefahren und diese wechselweise passiert werden. Wechselweise heißt: Ein Fahrzeug der freibleibenden Spur, dann eines, das einfädelt - und so weiter. Die Lenker auf dem durchgehenden Fahrstreifen sind daher gefordert, die Fahrzeuge vom gesperrten Fahrstreifen abwechselnd einordnen zu lassen.

**Beschleunigungstreifen nutzen.** Das Einordnen in den Fließverkehr funktioniert auch beim Auffahren an Autobahn-Anschlussstellen oft nicht richtig. Viele nehmen auf dem Beschleunigungstreifen nur zögerlich Tempo auf. Andere wechseln sofort auf die Überholspur. Richtig wäre, den Beschleunigungstreifen bestmöglich auszunutzen, um sich mit angepasster Geschwindigkeit in den fließenden Verkehr einordnen zu können.



# Oma – Opa ENKELTAG

**22. JULI** IM GREIFVOGELPARK,  
ÖTZIDORF, BADESEE UND  
STUIBENFALL IN UMHAUSEN

**29. JULI** IM FREIZEITLAND FAMILIEN-  
LAND IN ST. JAKOB IM PILLERSEETAL

Die „**OMA - OPA – ENKELTAGE**“, kombiniert mit jeweils einer Wanderung, gehen in die zweite Runde. Wir laden alle herzlich ein daran teilzunehmen. Mit diesen Tagen möchte der Tiroler Seniorenbund auf den Wert von Oma und Opa in der Gesellschaft hinweisen und allen einen schönen Tag ermöglichen! Natürlich dürfen auch Mitglieder ohne Enkelkinder mit dabei sein.

## 22. Juli: OMA – OPA – ENKELTAG in Umhausen:

Wir treffen uns um **9:30 Uhr** beim Eingang des Ötztalhofes, wo eine kurze Begrüßung und Einführung stattfinden wird und die Gruppeneinteilung erfolgt: Eine Gruppe besucht das Ötztalhof und den Greifvogelpark und die zweite unternimmt eine Wanderung. Im Ötztalhof sind wir auf den Spuren des bekanntesten Ötztalers, dem Ötzi unterwegs und erleben eine imposante Flugvorführung. So nahe kommt man einem Adler oder Geier nur selten. Im Ötztalhof gibt es zudem ein buntes Rahmenprogramm für die Kinder. Die Wandergruppe unternimmt eine geführte Wanderung entlang des Waalweges zum Stuibenfahl. Es gibt genügend Einkehrmöglichkeiten! Neben dem Ötztalhof befindet sich auch der Badensee Umhausen. Wir erhalten 50 Prozent Ermäßigung auf den Eintrittspreis. Bitte Mitgliedereis nicht vergessen!

Ermäßigter Eintritt an diesem Tag für Mitglieder: € 16,50  
Ermäßigter Eintritt für Enkelkinder an diesem Tag: € 6,80  
Für die geführte Wanderung ist nichts zu bezahlen. Nach der Wanderung besteht noch die Möglichkeit, das Ötztalhof und den Greifvogelpark zu besuchen. Auch ist es möglich mit der Eintrittskarte, die Greifvogelshow ein zweites Mal zu besuchen. Wir bitten um **Anmeldung bis Mittwoch, 15. Juli im Büro des Tiroler Seniorenbundes! Kinder bis 6 Jahre frei!**



## 29. Juli: OMA – OPA – ENKELTAG in St. Jakob im Pillerseetal

Wir treffen uns um **10:00 Uhr** beim Eingang des Freizeitparks Familienland, wo eine kurze Begrüßung und Einführung stattfindet. Auch hier gibt es zwei Gruppen: Eine, die den Freizeitpark besucht und eine, welche die Wanderung unternimmt. Im Familienland warten jede Menge Spiel, Spaß und Action auf uns und unsere Enkelkinder. Die Wanderer zieht es zum Pillersee und zur Adolari Wallfahrtskirche, ebenfalls mit Führung. Um die Mittagszeit erfolgt eine gemeinsame Einkehr im Bistro des Freizeitparks, wo auch die Wanderer hinzustoßen. Bitte Mitgliederkarte nicht vergessen!

Ermäßigter Eintritt für Mitglieder und Enkel: € 20,-  
Für die geführte Wanderung ist nichts zu bezahlen!  
Wir bitten um **Anmeldung bis Mittwoch, 22. Juli im Büro des Tiroler Seniorenbundes!**

# Ciao Kalabrien

von Gert Ammann

## ERINNERUNGEN AN UNSERE LANDESREISE 2026

Kalabrien: Ein fernes Land, das manche vielleicht schon früher auf eigene Faust erkundet, aber viele noch nie betreten haben. Ich gehöre zur letzteren Gruppe, die sich schon Anfang Mai aufmachte. Für mich eine Region voller landschaftlicher Reize und historischer Erinnerungen. Allerdings auch mit einer turbulenten Schifffahrt vom Stromboli nach Tropea und vergnüglichen Erlebnissen in freundschaftlicher Runde. Was war denn neu? Bleiben wir vorerst beim Genuss: Bergamotte-Marmelade, blaue Tropea-Zwiebel, Tartufo di Pizzo und und und! Und nun zur Natur und Kultur: Tropea – ein Blick auf die Wallfahrtskirche Santa Maria dell'Isola und auf den Strand, an dem einst die griechischen Götter ihre Feste feierten. Die Atmosphäre und Faszination der Stadt wurde erst auf der Rückfahrt von den Äolischen Inseln spürbar: die steil über dem Ufer dicht aneinander geschmiegt Häuser im Abendlicht – eine traumhafte Kulisse. Auch vom Capo Vaticano schweiften die Augen über das ruhige blaue Meer auf den scheinbar ruhenden Vulkan Stromboli, mancher erspähte auch den Ätna, manche waren aber mehr von den gelben Fencheln entlang der Straße begeistert. Erst beim Besuch auf der



*Blick vom Capo Vaticano*

Insel Stromboli war die Ruhe vorbei, als alle zwanzig Minuten der Krater eine mächtige graue Wolke ausspie und der Nordhang von stets rauchenden „Fontänen“ in Unruhe war. Beeindruckend waren der schwarze Sand und der die Nasen reizende Schwefelgeruch auf der Insel Vulkano und die sich in die Bucht von Lipari schmiegenden stattlichen Häuser und in der Basilika die wohl lebensgroße Silberstatue des hl. Bartholomäus mit der über seinen Arm gelegten, in Silber getriebenen Haut als Attribut. Manch Reisende musste wegen des rauen Wellengangs Neptun Nahrung geben! Pizzo bleibt nicht nur wegen der speziellen Kombination mit Haselnuss-, Erdbeer-, Pistazien- oder Zitroneneis mit flüssiger Schokolade im Kern in Erinnerung, sondern auch wegen der bunten Hausfassaden, herrschaftlichen Palazzi und des Castello Murat, in dem der Schwager Napoleons und König von Neapel, Cioacchino Murat, 1815 hingerichtet wurde. Dann ging es hinunter zur in den Tuffelsen gehauenen Chiesetta di Piedigrotta mit vielen Heiligenfiguren und dem Zug der Heiligen Drei Könige, die von drei Generationen der Bildhauerfamilie Barone gestaltet wurden. Dann ging es zu Fuß auf die Umrundung der mächtigen Burg Ruffo in Scilla auf schmalen romantischen Gassen mit dem Genuss von Bergamotten-Eis! Der Blick über die Meerenge von Messina auf die nur drei Kilometer entfernte Insel Sizilien war begleitet von Informationen über die Thunfischzucht und die eigens für den Schwertfischfang ausgestatteten Boote. Hoch über Vibo Valentia thront die Burg mit dem archäologischen Museum des Vito Capialbi und die Reise durfte ohne Marktbesuch in der Stadt nicht zu Ende gehen. Zu schnell waren die Tage in Kalabrien zu Ende. Ciao Kalabrien klang es leise mit Wehmut: die Erinnerungen an viele Begegnungen und Erlebnisse werden bleiben. Dank den Veranstaltern und Organisatoren dieser wunderbaren Abwechslung vom Alltag zu Hause.





**eBikes** erfreuen sich seit Jahren großer Beliebtheit – auch in der Pension werden Tage am Rad, unterstützt durch Elektromotoren, auf Forstwegen zu Almen, Seen und ab und zu sogar auf Gipfel zum wahren Genuss. Die Unterstützung durch den Motor ermöglicht es, lange Strecken mit großen Höhenunterschieden zu überwinden. Dank der leistungsfähigen Akkus der neuen eBike-Modelle lassen sich Strecken von 60 bis 70 Kilometer entspannt an einem Tag fahren. Dieser Aspekt birgt jedoch auch eine Gefahr. Vor dem Aufkommen des eBikes, noch vor wenigen Jahren, kaufte man ein Mountainbike und verbrachte erste Touren in Talnähe. Heute, nach Kauf eines eBikes, kann man ohne jegliche Erfahrung sofort 1000 Höhenmeter überwinden. Dass man eigentlich weder trainiert noch erfahren ist, merkt man oft erst am Rückweg. Die Abfahrt gestaltet sich dann angsterfüllt und gefährlich.

### Die häufigsten Gefahren beim eBiken:

#### Fehleinschätzung – Geschwindigkeit

Mit steigender Geschwindigkeit ändert sich vieles am Biken, abwärts wie aufwärts. Nicht nur Ziele, sondern auch Hindernisse kommen schnell in Reichweite – die Reaktionszeit spielt daher eine wichtige Rolle. **Tipp: Schauen Sie mit weitem Blick voraus, um sicher unterwegs zu sein!**

#### Fehleinschätzung – Gewicht und Antriebsstärke des Bikes

Das wohl auffälligste Merkmal im Unterschied zu unmotorisierten Bikes ist das zusätzliche Gewicht, welches durch Motor und Akku anfällt. Durch das hohe Gewicht liegt ein eBike zwar gut auf der Strecke, die Massenträgheit bedeutet aber auch, dass Bike und Fahrer:in weit längere Bremswege benötigen. Hersteller verbauen seit Jahren durchwegs sehr starke Bremsen, um dem gerecht zu werden. Genau diese spielen bei der Fahrsicherheit eine sehr große Rolle. Blockiert ein Rad, ist das eBike schnell schwer zu kontrollieren. **Tipp: Üben Sie gleich nach Kauf Ihres eBikes das dosierte Bremsen auf unterschiedlichen Untergründen und stetig auch auf kurzen Touren.**

#### Fehleinschätzung – Fahrtechnik

Dank Motorisierung ist es möglich sofort große Ziele ins Auge zu fassen. Richtiges Steuern, Bremsen, die Gewichtsverteilung im Fahren und vor allem das Lenken in Kurven will geübt sein, am besten in gewohntem Gelände und auf sicheren Wegen. **Tipps: Buchen Sie ein spezifisches Fahrtechniktraining, ein solches vermittelt eBike-NeueinsteigerInnen Sicherheit, Gelassenheit und langanhaltende Freude am eBiken.**

**Fahren Sie zu Beginn einige kurze Touren, um sich an die Ausrüstung und das Fahren im Gelände zu gewöhnen. Langsam steigern Sie so Ihr Können und sitzen bald auch auf langen Hochtouren sicher im Sattel.**

#### Falsches Setup

Oft wird der Sattel am Bike so niedrig eingestellt, dass man mit beiden Füßen immer den Boden berühren kann. Das ist physiologisch nicht sinnvoll und kann zu Muskelverspannungen und Schäden im Knie führen. **Tipp: Sogenannte Dropper-Posts lassen sich unter dem eigenen Gewicht auf Knopfdruck absenken. So tritt man effektiv, schonend und kann beim Stehenbleiben einfach den Sattel absenken. Viele Bikes werden bereits mit diesen Sattelstützen ausgeliefert, man kann sie aber auch im Fachhandel nachrüsten lassen.**

**Das eBike ist eine Bereicherung! Wir können mühelos länger pedalieren und höher hinauf fahren als je zuvor. Aber nicht jede Tour muss einen neuen Rekord darstellen. Wir können es auch etwas gemütlicher angehen ... eine gelungene, genussvolle Tour in intakter Natur und ein gutes Miteinander am Berg sollten das Ziel sein.**  
Bikeschool-Innsbruck



27. - 28. MAI

# Sport – Bundesmeisterschaften 2026

## Erfolgreiche Bundeskegeltage des Österreichischen Seniorenbundes



Die diesjährigen Bundeskegeltage des Österreichischen Seniorenbundes standen ganz im Zeichen von Sport, Gemeinschaft und Geselligkeit. Ausrichter der Veranstaltung war der Verein ab5zig, der mit großem Engagement und hervorragender Organisation für einen reibungslosen Ablauf sorgte. Dafür gebührt allen Verantwortlichen ein herzlicher Dank. Insgesamt gingen 30 Mannschaften mit jeweils fünf Spielerinnen und Spielern aus acht Bundesländern an den Start. Neben dem sportlichen Wettkampf standen vor allem Kameradschaft, Begegnung und das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt der Veranstaltung. Den stimmungsvollen Abschluss des ersten Wettkampftages bildete die Abendveranstaltung beim Heurigen Wolff. Bei gutem Essen, musikalischer Unterhaltung und geselligem Beisammensein wurde gefeiert, gelacht und auch das Tanzbein geschwungen. Präsidentin Ingrid Korosec konnte dabei zahlreiche Ehrengäste willkommen heißen.

Auch die Tiroler Teilnehmerinnen und Teilnehmer durften sich über beachtliche Erfolge freuen. In der Einzelwertung der Damen erreichte Ute Wohleb aus Neustift den hervorragenden dritten Platz. Bester Tiroler bei den Herren wurde Othmar Schneider, der den fünften Rang belegte. In der Mannschaftswertung kegelte sich das Team Neustift 1 auf den ausgezeichneten sechsten Platz.

Die Bundeskegeltage 2026 haben einmal mehr gezeigt, wie wichtig Bewegung, Gemeinschaft und Zusammenhalt im Österreichischen Seniorenbund sind. Neben dem sportlichen Ehrgeiz standen vor allem die Freude am Sport, das Knüpfen neuer Freundschaften und der Austausch zwischen den Bundesländern im Vordergrund. So bleiben die Bundeskegeltage für alle Beteiligten als gelungenes und schönes Gemeinschaftserlebnis in bester Erinnerung.

Ergebnisliste und Bilder unter: [www.tiroler-seniorenbund.at/sport-unterhaltung/kegeln/](http://www.tiroler-seniorenbund.at/sport-unterhaltung/kegeln/)

### VORSCHAU

## Tennis in Tribuswinkel (Nö)

**Datum & Uhrzeit:** 14.-16. September 2026, ganztägig

**Informationen unter:**

<https://www.tiroler-seniorenbund.at/sport-unterhaltung/tennis/>

**Anmeldungen bis 20.8.2026**

an den Tiroler Seniorenbund unter: [office@tiroler-seniorenbund.at](mailto:office@tiroler-seniorenbund.at)





**Austragungsort:** Kaiserwinkl Golf Kössen –

Lärchenhof, Mühlau 1, 6345 Kössen

**Ehrenschaft:** LAbg. Ingrid Korosec, Präsidentin ÖSB,  
LO Patrizia Zoller-Frischaut, Landesobfrau Tirol, LGF  
Christoph Schultes, Landesgeschäftsführer Tirol,  
Walter Berger, Bundessportreferent ÖSB

**Gesamtleitung:** Walter Berger, Bundessportreferent  
ÖSB, Tel. 0664/73 36 03 11, Mail:

walter.berger@eduhi.at

**Nennung:** an das Golfsekretariat des GC Kaiserwinkl  
Kössen club@golf-koessen.at

**Nennschluss:** Freitag, 21. August – 12:00 Uhr

**Nenngeld:** € 70,- inkl. Halfway und Abendessen  
im Rahmen der Siegerehrung

Weitere Informationen im Landessekretariat oder  
unter: [www.tiroler-seniorenbund.at/aktuelles/](http://www.tiroler-seniorenbund.at/aktuelles/)

**Anmeldungen zu den Wanderungen im Büro  
des Tiroler Seniorenbundes unter der  
Nummer: 0512/58 01 68 oder per Mail:  
office@tiroler-seniorenbund.at bis Freitag,  
21. August um 12:00 Uhr.**

### Rahmenprogramm: Wanderungen für alle anlässlich der Bundesgolftage

#### Dienstag, 25. August: „Unterberg – Gondelfahrt u. Wanderung“

Treffpunkt beim Parkplatz Kössener Bergbahnen Unterberglift um 10.00 Uhr.  
Auffahrt mit der Gondelbahn von der Talstation bei 600 m auf 1.500 m Seehöhe  
und leichte Wanderung bis zur Gipfelhütte oder erweitert zum Unterberghorn  
(1.700 m) mit Beobachtung der Paragleiter beim Starten. Herrlicher Rundblick  
in das Kaisergebirge, Kitzbüheler Horn, Chiemsee in Bayern. Einkehr in der  
Bärenhütte und anschließend Talfahrt mit der Gondelbahn zum Parkplatz.

Sonderpreis für Gruppen Berg- u. Talfahrt 22,50 € pro Person.

Rückkehr je nach Länge der Wanderung bis ca. 15.00 Uhr.

#### Mittwoch, 26. August: „Schmugglerweg – Klobenstein“

Treffpunkt Veranstaltungszentrum Kaiserwinkl 10.00 Uhr

Wanderung ohne wesentliche Steigungen ca. 1,5 h Gehzeit zur Wallfahrtskirche  
u. „Antenloch-Klamm“. Besichtigung der Kirche und des „geklobenen Steines“  
Einkehr im Gasthaus Klobenstein - Rückkehr bis ca. 15.00 Uhr zum Parkplatz.

## Nutzen Sie die Vorteile unserer Mitgliederkarte im Sommer!

Wann, wenn nicht jetzt zur Sommerzeit! Mit unserer Mitgliederkarte erhalten Sie  
im gesamten Land und darüber hinaus verschiedenste Vergünstigungen in Muse-  
en, Bädern und bei Bergbahnen. Die Palette der Angebote ist groß! Zudem erhal-  
ten Sie im Zeitraum vom 1. bis zum 21. Juli 15% Preisnachlass bei einem Einkauf  
im Metro. Auf unserer Homepage, unter Mitgliedskarte, finden Sie alle Angebote  
quer durch unser Land. Nehmen Sie sich Zeit und nutzen Sie das breite Angebot.

Die Mitgliederkarte bitte nicht vergessen!



## ZUM JEDERMANN IM AUGUSTINER MUSEUM RATTENBERG

Die bekannte LEOBÜHNE spielt  
heuer im Augustiner Museum „Das  
Spiel vom Leben und Sterben des  
reichen Mannes“ – JEDERMANN  
von Hugo von Hoffmannsthal. Der  
Seniorenbund hat für Sonntag,  
29. August um 19:00 Uhr Karten  
reserviert. Mitglieder erhalten diese  
um einen Preis von € 18,- anstatt  
€ 21,-. Die Karten können im Büro  
des Tiroler Seniorenbundes ab sofort  
bestellt werden. Karten solange der  
Vorrat reicht!



# REISEN *mit dem* TIROLER SENIORENBUND



Eine **Anmeldung** für die neuen **Tagesfahrten** ist ausschließlich ab **16.07.2026** telefonisch unter der Telefonnummer **0512/58 01 68** (ab 08.00 Uhr) oder per E-Mail (ab 08.00 Uhr) unter **office@tiroler-seniorenbund.at** möglich. Unser Büro ist an diesem Tag für den Parteienverkehr erst ab **09.00 Uhr** geöffnet. **Abfahrtsort** für unsere Fahrten ist die Heiliggeiststraße 16 (Ecke Südbahnstraße – vor dem ATP-Gebäude).

**BITTE BEACHTEN!** Bitte um Verständnis, dass wir reservierte Plätze, die bis zehn Tage vor Reiseantritt noch nicht bezahlt wurden, ausnahmslos ohne vorherige Verständigung der Angemeldeten weitergeben.

Wir bitten Sie, bei allen unseren Fahrten die Gehzeit und Höhenmeter zu beachten.

Gerne geben wir Auskunft über die Wegbeschaffenheit der ausgeschriebenen Wanderungen.

**Achten Sie auf eine gute Ausrüstung** (Wanderkleidung, gute Schuhe, Regenschutz, Wanderstöcke).

**Der Tiroler Seniorenbund übernimmt keine Haftung!** [Programmänderungen vorbehalten!](#)



## Mittwoch, 02.09.2026 | **Bregenz und Hohenems**

Ein abwechslungsreicher Ausflug beginnt bei einem gemütlichen Frühstück in Schnann (Ruetz) und führt uns anschließend zu Stoffels Säge-Mühle in Hohenems (Vorarlberg), einem historischen Museum, das sich der 2.000-jährigen Entwicklung der Mühlentechnik widmet. Die Anlage gehört zu den ältesten industriellen Standorten des Ortes und bewahrt als einzigartiges technisches Denkmal das Erbe des regionalen Wassergewerbes. Anschließend Weiterfahrt nach Bregenz, wo wir die Stadt am Bodensee individuell und bei freiem Aufenthalt erkunden und ausklingen lassen.

**Abfahrt: 8:00 Uhr | Preis (inkl. Eintritt): € 46,- | Nichtmitglieder: € 56,-**

## Mittwoch, 09.09.2026 | **Wanderung Fischleimbachtal**

Das Fischleimbachtal liegt in Sexten im Pustertal und zählt zu den schönsten Dolomitentälern. Wir wandern vom Parkplatz Fischleimboden auf einer gut ausgebauten Forststraße durch das Tal. Die Strecke verläuft nahezu eben bzw. nur leicht ansteigend. Dabei genießen wir beeindruckende Ausblicke auf die markante Bergwelt der Sextener Dolomiten. Unser Ziel ist die Talschlusshütte, wo wir zu einer kleinen Jause einkehren. Anschließend treten wir die Heimreise an und legen noch einen kurzen Stopp in Sterzing ein. Der Südtiroler Bergsteiger Luis Trenker bezeichnete das Fischleimbachtal einst als das „schönste Tal der Welt“. Gesamt: 2h Strecke: 5km 160 HM **Abfahrt: 7:00 Uhr | Preis: € 46,- | Nichtmitglieder: € 56,-**



## Mittwoch, 16.09.2026 | **Lausbubengeschichten Rundweg/Bad Tölz**

Der Tag beginnt mit einem traditionellen bayerischen Weißwurstfrühstück in einem gemütlichen Gasthaus am Tegernsee. Gestärkt startet anschließend die rund 4 km lange Wanderung in Beuerberg, die überwiegend flach verläuft und gut ausgeschildert ist. Entlang des Weges laden zahlreiche Informationstafeln mit kurzen Anekdoten zum Schmunzeln ein. Zudem bieten sich immer wieder schöne Ausblicke auf die Loisach. Im Anschluss an die Wanderung geht es weiter nach Bad Tölz, wo der Tag gemütlich, bei freiem Aufenthalt, ausklingt.

Gesamt: 1,5 h Strecke: 4 KM kaum Höhenmeter

**Abfahrt: 8:00 Uhr | Preis: € 43,- | Nichtmitglied: € 53,-**



Bei allen Fahrten gibt es nach Möglichkeit Zustiegsmöglichkeiten entlang der Fahrstrecke.  
Bei Landesreisen wird nach Möglichkeit in jedem Bezirk eine Zustiegsstelle angeboten.  
Rückkehr bei unseren Tagesfahrten ist je nach Verkehrslage zwischen 18.00 Uhr und 19.00 Uhr.



**Samstag, 19.09.2026 | Gassltörggelen in Klausen**

Ende September wird in Klausen jedes Jahr mit dem traditionellen „Gassltörggelen“ die Törggele-Saison eingeläutet. An zahlreichen Ständen werden typische Südtiroler Spezialitäten wie Knödel, Schlutzkrapfen, Hauswurst, Surfleisch mit Kraut, Krapfen, Strauben und gebratene Kastanien angeboten. Begleitet wird das Fest von Musik, Unterhaltung und einer lebendigen, aber dennoch gemütlichen Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt. Auf der Heimfahrt legen wir noch einen kurzen Halt in Maria Trens ein.

**Abfahrt: 9:00 Uhr | Preis: € 43,- | Nichtmitglied: € 53,-**

**Mittwoch, 23.09.2026 | Haldensee und Vilsalpsee**

Der Haldensee im Tannheimer Tal bietet einen gemütlichen, nahezu flachen Rundweg, der sich ideal für einen entspannten Spaziergang in herrlicher Bergkulisse eignet und besonders im September mit ruhiger Atmosphäre überzeugt. Im Anschluss fahren wir mit dem Alpenexpress zum Vilsalpsee, der als Naturjuwel im Tannheimer Tal gilt und mit seiner beeindruckenden Lage mitten im Naturschutzgebiet begeistert. Dort lädt das direkt am See gelegene Gasthaus zu einer gemütlichen Einkehr mit Tiroler Küche und Seeblick ein. Gesamt: 1,5h  
Strecke: 5 KM kaum Höhenmeter

**Abfahrt: 8:00 Uhr | Preis inkl. Alpenexpress: € 49,50 | Nichtmitglieder: € 59,50**

**Mittwoch, 30.09.2026 | Kaiserliches Bad Ischl**

Heute geht es in das Salzkammergut nach Bad Ischl. Einem Ort, der jedem ein Begriff ist. Der stimmungsvolle Ort atmet immer noch kaiserliches Flair. Wir werden die Stadt auf eigene Faust erkunden und besuchen die berühmte Kaiservilla in der Form des Buchstaben „E“, welches für Elisabeth (Sisi) steht. Wir haben auch genügend Freizeit, um uns etwa in der bekannten Konditorei Zauner zu stärken.

**Abfahrt: 7:00 Uhr | Preis (inkl. Eintritt): € 65,- | Nichtmitglied: € 75,-**

**Mittwoch, 07.10.2026 | Vaduz und Feldkirch**

Die Fahrt führt durch das Tiroler Oberland über den Arlbergpass nach Vorarlberg. In Braz werden wir uns bei einem Kaffee stärken, ehe es in Richtung Fürstentum Liechtenstein geht. Dort werden wir einen Spaziergang durch die Stadt Vaduz unternehmen. Nach diesen Eindrücken geht es nach Feldkirch, wo wir einen freien Aufenthalt genießen werden.

**Abfahrt: 8:00 Uhr | Preis: € 43,- | Nichtmitglieder: € 53,-**

**Mittwoch, 14.10.2026 | Burghausen**

Burghausen ist eine Stadt in Bayern direkt an der Grenze zu Österreich. Besonders bekannt ist sie für die Burg zu Burghausen, die als längste Burg der Welt gilt. Die historische Anlage zieht sich über mehr als einen Kilometer entlang eines Hügels oberhalb der Stadt. Unterhalb liegt die malerische Altstadt mit bunten Häusern und engen Gassen. Der Fluss Salzach trennt Burghausen von der österreichischen Nachbarstadt Ach. Freier Aufenthalt!

**Abfahrt: 7:00 Uhr | Preis inkl. Führung: € 47,- | Nichtmitglied: € 57,-**

**Mittwoch, 21.10.2026 | Herbstwanderung um den Eibsee**

„Balsam für die Seele“ – so bezeichnen manche Wanderführer den Eibsee-Rundweg. Der Rundweg ist leicht begehbar und bietet zahlreiche Aussichtspunkte. Nach der etwa 2,5-stündigen Tour bietet sich uns die Möglichkeit, direkt am See zum Mittagessen einzukehren. Anschließend fahren wir weiter nach Garmisch-Partenkirchen und besuchen den Ort bei freiem Aufenthalt. Strecke: 7KM gesamt: 2,5 h - 3 h 100 HM

**Abfahrt: 8:00 Uhr | Preis: 43,- | Nichtmitglied: 53,-**

# SLOWENIEN



## 11. – 17. November 2026

### Hotel Thermiana Park Laško\*\*\*\*Superior Wellness & Entspannung in Slowenien

Der Tiroler Seniorenbund lädt zu einer erholsamen Thermenreise ins moderne Hotel Thermiana Park Laško ein. Das Hotel liegt nur wenige Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt und bietet großzügige Thermal-, Wellness- und Saunaaanlagen.

#### Inklusivleistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus mit Reiseleitung
- 6 Übernachtungen mit Halbpension
- Unbegrenzter Thermen- und täglicher Fitnessbereicheintritt
- Bademantel im Zimmer
- Ausflug Ljubljana mit Stadtführung
- Ausflug Celje mit Burg- und Altstadtbesuch

**Preis pro Person**  
ab € 869,- (zzgl. Kurtaxe)  
**Einzelzimmerzuschlag: € 90,-**  
Reiseschutzversicherung:  
ab € 55,- pro Person

#### Highlights & Ausflüge

Unbegrenzter Thermeneintritt  
Nutzung beider Thermenhotels  
Wellness-, Sauna- und Fitnessbereich  
Ayurveda- und Gesundheitsangebote  
Hervorragende Kulinarik  
Vielfältige Freizeitmöglichkeiten  
Ljubljana: Tagesausflug mit Stadtführung durch die charmante slowenische Hauptstadt mit ihren historischen Plätzen, Brücken und Sehenswürdigkeiten.  
Celje: Halbtagesausflug zur Altstadt und zur Burg Celje mit herrlichem Ausblick über die Region.

Weitere Informationen auf unserer Homepage.

# ADVENTREISE



## 26. – 29. November 2026

Mittelalterliche Fachwerkstädte begeistern mit Tradition und Kreativität. Mächtige Mauern, Stadttore und restaurierte Häuser zeugen von ihrer Geschichte. Von Dinkelsbühl aus erkunden wir Rothenburg ob der Tauber mit dem Weihnachtsdorf von Käthe Wohlfahrt, die Kunstwerke Tilman Riemenschneiders sowie die historischen Städte Ellwangen und Nördlingen. Eine abwechslungsreiche Reise in die deutsche Vergangenheit.

#### Inklusivleistungen:

- Fahrt im Komfortbus inkl. Straßensteuern & Mauten
- 3 Übernachtungen im Mittelklassehotel in Dinkelsbühl
- Frühstücksbuffet und 3-Gang-Abendessen
- 1 Flasche Fränkischer Bocksbeutel pro Zimmer
- Nutzung des Wellnessbereichs
- Frühstücksbuffet in Bad Tölz am Anreisetag
- Stadtführungen in Landsberg am Lech, Dinkelsbühl, Rothenburg ob der Tauber und Ulm
- Ausflug nach Ellwangen und Nördlingen mit Besichtigungen Kundengeldsicherung
- TSB-Reisebegleitung durch Rupert Mayr

**Doppelzimmer: € 635,- pro Person**  
**Nichtmitglieder: € 735,- pro Person**  
**Einzelzimmerzuschlag: € 125,-**  
Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen  
Busreise-Komplettschutzversicherung: ab € 52,- pro Person

Weitere Informationen auf unserer Homepage.

- 1. Tag, DO 26.11.26 - Anreise nach Dinkelsbühl:** Anreise über Kufstein und den Irschenberg nach Bad Tölz zum Frühstücksbuffet im Kolberbräu. Weiterfahrt nach Landsberg am Lech mit Stadtführung. Anschließend Fahrt nach Dinkelsbühl, Zimmerbezug und Abendessen.
- 2. Tag, FR 27.11.26 - Rothenburg ob der Tauber:** Nach dem Frühstück Stadtführung in Dinkelsbühl. Weiterfahrt nach Rothenburg ob der Tauber mit Zeit zur individuellen Erkundung des Weihnachtsdorfes von Käthe Wohlfahrt. Besichtigung bedeutender Werke Tilman Riemenschneiders in der Jakobskirche. Rückfahrt nach Dinkelsbühl und Abendessen.
- 3. Tag, SA 28.11.26 - Ellwangen und Nördlingen:** Besichtigung von Schloss und Wallfahrtskirche Schönenberg in Ellwangen. Bei einer Führung entdecken wir die historische Altstadt und die Werke von Sieger Köder in der Jakobskirche. Am Nachmittag Besuch der Altstadt von Nördlingen.
- 4. Tag, SO 29.11.26 - Ulm – Heimreise:** Nach dem Frühstück Fahrt nach Ulm, zum Adventzauber auf dem Münsterplatz. Bei einer Führung durch das Ulmer Münster und das Fischerviertel lernen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten kennen. Anschließend Heimreise über Reutte und Innsbruck.



## Apfel Baked Oats

55 MINUTEN  
4 PORTIONEN

### ZUTATEN

1 großer Apfel  
25 g Haselnüsse  
200 g Mandeldrink  
40 g Medjool-Datteln  
(entsteint, etwa 2 Stück)  
100 g zarte Haferflocken  
1/2 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
1 Prise Salz

### FÜR DAS TOPPING

einige dünne Apfelscheiben  
(optional) und etwas  
Nussmus (nach Wahl)

**TIPP:** Backpapier kurz anfeuchten,  
zusammenknüllen und dann in die Form legen – so  
schmiegt es sich perfekt an.

### ZUBEREITUNG (THERMOMIX)

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (15 x 21 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Apfel waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Haselnüsse in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern und zu den Apfelwürfeln geben.
4. Mandeldrink und Datteln in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 10 pürieren.
5. Haferflocken, Backpulver, Zimt, Salz & Apfelwürfel und zerkleinerte Haselnüsse zugeben und 20 Sek./Linkslauf/Stufe 2,5 verrühren.
6. Masse in die Form geben, glatt streichen und optional mit dünnen Apfelscheiben belegen.
7. 40–45 Min. backen, kurz abkühlen lassen und nach Wunsch mit Nussmus servieren.

### ZUBEREITUNG OHNE TM

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (15 x 21 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Apfel waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Haselnüsse fein hacken und zu den Apfelwürfeln geben.
4. Mandeldrink und Datteln in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren.
5. Haferflocken, Backpulver, Zimt und Salz zur Apfel-Haselnuss-Mischung geben und alles vermischen. Dattel-Mandel-Drink zugeben und mit einem Spatel verrühren, bis keine trockenen Zutaten mehr sichtbar sind.
6. Masse in die Form geben, glatt streichen und optional mit dünnen Apfelscheiben belegen.
7. 40–45 Min. backen, kurz abkühlen lassen und nach Wunsch mit Nussmus servieren.

## Blaubeer Overnight Oats

15 MINUTEN PLUS ZIEHZEIT ÜBER NACHT

2 PORTIONEN

### ZUTATEN

100 g zarte Haferflocken  
240 g Milch (oder Pflanzendrink  
nach Wahl)  
1 EL Chiasamen  
1 Prise Salz  
1/4 TL gemahlene Vanille  
100 g Blaubeeren (frisch oder TK)  
1 EL Ahornsirup

### FÜR DAS TOPPING

150 g Skyr (alternativ  
pflanzlicher  
Skyr oder Kokosjoghurt)  
1/2 Banane  
2 EL frische Blaubeeren  
etwas Granola (nach Wahl)

### ZUBEREITUNG (THERMOMIX)

1. Eine mittelgroße Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen und Haferflocken, Milch, Chiasamen, Salz und Vanille einwiegen. Mit einem Löffel gut verrühren und 5 Min. quellen lassen.
2. Währenddessen Blaubeeren und Ahornsirup in den Mixtopf geben und 3 Min./90°C/Linkslauf/Stufe 1 erwärmen.
3. Die Haferflockenmischung löffelweise in zwei Gläser mit Schraubverschluss füllen.
4. Die erwärmten Blaubeeren darauf verteilen. Gläser mit den Deckeln verschließen und die Oats über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
5. Am Morgen die Bananenhälfte für das Topping in Scheiben schneiden. Etwas Skyr auf die Overnights geben und mit Bananenscheiben, frischen Blaubeeren und Granola toppen.

### ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel Haferflocken, Milch, Chiasamen, Salz und Vanille gut verrühren und 5 Min. quellen lassen.
2. Blaubeeren und Ahornsirup in einen kleinen Topf geben und 3–4 Min. erwärmen.
3. Die Haferflockenmischung löffelweise in zwei Gläser mit Schraubverschluss füllen.
4. Die erwärmten Blaubeeren darauf verteilen. Gläser mit den Deckeln verschließen und die Oats über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
5. Am Morgen die Bananenhälfte für das Topping in Scheiben schneiden. Etwas Skyr auf die Overnights geben und mit Bananenscheiben, frischen Blaubeeren und Granola toppen.



**TIPP:** Lieber warm?  
Erwärme die Blaubeeren  
am Morgen und gib sie  
über die Oats.



WWW.ATHESIA-TAPPEINER.COM

# Stuben

HOANGART IBK

Programmänderung vorbehalten!

## STUBE PRADL

Stubenleiterin Helga Krapf.

Unsere Stube in der Langstraße 30, ist jeden Donnerstag ab 14 Uhr geöffnet.

**02.07.2026**

Abschlussfeier wir machen Ferien

**10.09.2026**

Stubeneröffnung



## STUBE WILTEN

Unsere Stube in der Speckbacherstraße 42, ist jeden Montag ab 14 Uhr geöffnet.

**06.07.2026**

Letztes Treffen  
vor der Sommerpause

**07.09.2026**

Wir sehen uns wieder, bei Kaffee  
und Kuchen!

## Computer, Tablet & Handy Kurse

Termine werden vergeben.

Anmeldungen unter Tel.: 0512-580168  
oder office@tiroler-seniorenbund.at

## SelbA

Ganzheitliches Gedächtnistraining  
Informationen auf Nachfrage

## Sprachen lernen mit dem Seniorenbund

Bei Interesse bitte im Sekretariat des  
Tiroler Seniorenbundes melden bzw.  
unter der Tel. Nr.: 0512/ 580168

# FIT und GESUND

mit dem Tiroler Seniorenbund

## Turnen

Gemeinsam Fit und mobil  
& Freude an Bewegung

**Sommerpause.**

Informationen auf Nachfrage

## Radfahren

Jeden Montag (bei schlechtem Wetter  
wird der Radtag auf Donnerstag  
verschoben). Nähere Informationen  
erhalten Sie im Landessekretariat  
bzw. auf der Homepage:  
[www.tiroler-seniorenbund.at](http://www.tiroler-seniorenbund.at)

## Schach

Jeden Dienstag und Samstag von  
14 – 18 Uhr in der Stube Langstraße.  
Anmeldung im Landessekretariat.  
Wir freuen uns auf rege Teilnahme!

## Kegeln

Jeden Montag ab 13:30 Uhr im  
Parkhotel Matrei am Brenner  
(gegenüber vom Bahnhof)

## Tennis

In netter und geselliger Runde wird  
jeden Mittwoch von 9 - 11 Uhr Tennis  
gespielt!  
Informationen auf Nachfrage



Gefördert von



**INNS'  
BRUCK**

## FREITAGS- WANDERUNGEN

Der Tiroler Seniorenbund übernimmt für alle Veranstaltungen, ob auf Landesebene, Bezirksebene und in den Ortsgruppen keine Haftung!

**Anmeldung im Sekretariat des  
Tiroler Seniorenbundes**

**Tel.: 0512/ 580168**

Programmänderung vorbehalten

**03.07.2026**

**Kundler Klamm**

TP IBK HBF Infopoint um 9.10 Uhr, um  
9.20 Uhr mit REX 2 nach Kundl.  
Gesamtgezeit ca. 2 1/4 h, bis zu 9 KM,  
190 HM, 21 TM

**17.07.2026**

**Zum Rießersee, Wanderung  
Zugspitze Region**

TP IBK HBF 10.20 Uhr, um 10.38 Uhr  
mit S 6 nach Garmisch-Partenkirchen,  
Ankunft 11.57 Uhr. Gesamtgezeit ca  
2 Stunden, 5,6 KM, 120 HM, 120 TM,  
retour: um 14.38 Uhr mit S 6 nach  
IBK oder um 16.38 Uhr jeweils ohne  
Umsteigen nach IBK. Nur bedingte  
Einkehrmöglichkeit am Rieser See, ev.  
Jause mitnehmen.

**31.07.2026**

**Grawa Wilde Wasser Weg / Stubai**

TP IBK HBF Infopoint um 09.25 Uhr,  
Abfahrt mit Bus 590 um 09.35 Uhr bis  
Grawa-Alm.

Gesamtgezeit ca. 1,5 bis 2 Stunden,  
ca. 4,2 KM, TM 181, Leichte Wanderung  
ab Grawa Wasserfall, Einkehr in der  
Tschangelair Alm, Rückfahrt mit Bus  
590 alle 30 Minuten (oder weiter über  
Katarakt zur nächsten Bushaltestelle).

**! 14.08.2026 !**

**Bezirkswanderung Tulfes - Glungezer**

TP IBK HBF Infopoint um 09.30 Uhr,  
Abfahrt mit Buslinie um 09.42 Uhr,  
sollte der Bus überfüllt sein, bitte die  
Fahrt mit dem nächsten Bus um 10:12  
Uhr antreten. Direkt zur Glungezerbahn  
Talstation, Auffahrt und dort mehrere  
Wandermöglichkeiten: Tulfetalalm, Zir-  
bensee, Zirbenweg, Panorama-Schüt-  
zensteig

**28.08.2026****Philosophenweg mit Blick  
auf das Zugspitzmassiv**

TP IBK HBF Infopoint um 10.25 Uhr,  
mit S 6 um 10.38 Uhr nach Garmisch,  
Ankunft 11.57 Uhr Gesamtgehzeit ca. 3  
Stunden, 7,1 KM, 185 HM, TM 143

**11.09.2026****Besinnungsweg Achensee**

TP IBK HBF Infopoint um 10.10 Uhr,  
mit REX 2 und 10.20 nach Jenbach, mit  
Bus 8332 um 10.54 weiter nach Pertisau,  
Einkehrmöglichkeit im Langlaufstüberl  
Gesamtgehzeit ca. 2 Stunden, ca 4,7  
KM, 202 HM, 171 TM

**25.09.2026****Alpengasthof Loas**

TP IBK HBF Infopoint um 9.50 Uhr, mit  
S 5 um 10.05 nach Pill-Vomperbach,  
Fußweg über Brücke nach Pill Kreuzkirche,  
ca 1/4 St., mit Bus Nr. 8 um 11.13  
Richtung Loas, Wanderung Themenweg  
Gesamtgehzeit ca. 3 Stunden, 270 HM,  
270 TM

**9.10.2026****Tarrenz Starkenbergersee**

TP IBK HBF Infopoint um 10.00 Uhr,  
mit Bus 160 um 10.10 nach Nassereith,  
Umstieg in Bus 340 nach Tassen in Tarrenz.  
Rückfahrt 15.48 von Tassen über  
Nassereith nach Innsbruck  
Gesamtgehzeit ca 2,5 Stunden, 6,5 KM,  
215 HM und 215 TM

**23.10.2026****Stuana Hütte Zillertal, Kraftort  
mit Kapelle**

TP IBK HBF Infopoint um 9.30 Uhr. Mit  
CJX um 9.42 nach Jenbach, um 10.11  
weiter Mit R 133 nach Aschau (Zillertalbahn).  
Rückfahrt 15.26 mit R 154 und  
REX 2 nach Innsbruck.  
Gesamtgehzeit 2,5 bis 3 Stunden, ca  
500 HM, 500 TM

# KULTUR

## Termine

mit Bildungsreferent Gert Ammann

**Dienstag, 8. September 2026****Museum Stift Stams: Ausstellungen Hugo Engl  
und Jakob Anton Bucher – mit Gert Ammann**

Zum 100. Todesjahr von Hugo Engl wird im Museum Stift Stams eine kleine Gedenkausstellung des in Lienz geborenen und in Silz gestorbenen Künstlers gezeigt. Als passionierter Jäger hat Engl die Jagden von Stams, Silz und Rietz gepachtet und unzählige Jagdstillleben gemalt. Als Illustrator von Romanen von Ludwig Ganghofer war seine Kunst überregional bekannt. Buchers Werk wird im Neuen Kreuzgang präsentiert, ein Jahr vor seinem 100. Geburtsjahr (2027 wird in der Galerie toni & toni in Hopfgarten eine Gedenkschau stattfinden). Stams zeigt einen Querschnitt vom abstrakten Frühwerk bis zum impulsiven, religiös geprägten Hauptwerk.

Treffpunkt: 14 Uhr, Museum Stift Stams

Kosten: Eintritt erm. € 6,00; Führung kostenfrei

**Dienstag, 22. September 2026****Das Tivoli (1961 eröffnet) einmal anders.****Zum 65. Geburtstag ein Kunst-Rundgang mit Dr. Helmuth Oehler**

Ein Krokodil sonnt sich neben dem Kinderplanschbecken im Städtischen Freibad Tivoli. Geschaffen hat die kantig formulierte Steinguss-Figur 1960 der Tiroler Bildhauer Erich Keber. Das Krokodil „lebt“ nicht alleine im Schwimmbad: Ein Eisbär, gemeißelt von Franz Roilo, von Peter Schneider geformte Seehunde sowie ein von Erich Keber produzierter Seelöwe bevölkern das „Gartenschwimmbad“. Im Mai 1961 öffnete die von Architekt Norbert Heltschl als Gesamtkunstwerk geplante Anlage erstmals ihre Tore.

Treffpunkt: (Alter) Haupteingang Freibad Tivoli, Purtschellerstraße 1

Kosten: Führungsbeitrag pro Person: € 15,00

**Vorschau****Dienstag, 13. Oktober 2026****Kunstbrücke neu – mit Kuratorin Silvia Höller**

Treffpunkt: 14 Uhr, Raiffeisen Landesbank, Raiffeisenplatz 1, 6020 Innsbruck

**Dienstag, 27. Oktober 2026****Galerie artdepot – Gespräch mit Birgit Fraisl**

Treffpunkt: Riesengasse 8, 6020 Innsbruck

**Dienstag, 10. November 2026****Aufgespürt – mit Kuratorin Sonia Buchroithner**

Treffpunkt: Volkskunstmuseum, Universitätsstraße 2, 6020 Innsbruck

**Anmeldung im Sekretariat des Tiroler Seniorenbundes!**

## Jubiläumsausstellung von Max Sturm

Unser Mitglied **Max Sturm** präsentiert gemeinsam mit seiner Tochter **Katrin Sturm-Dolin** eine Jubiläumsausstellung mit Bildern und Skulpturen der beiden Künstler. Die **Vernissage** findet am **Freitag, 25. September 2026, um 19 Uhr** statt. Anmeldung unter: **0800 225522-1515**. Ort: Schulungsheim AK Seehof, Hungerburg. Unter dem Ehrenschatz der Obfrau des Tiroler Seniorenbundes, Patrizia Zoller-Frischauf.

Die Ausstellung ist bis **30. Oktober 2026** zu sehen. **Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag, 10 bis 17 Uhr.

## Ortsgruppen Imst

### Imst

#### Besuch der Partnerstadt Rottweil

Im Rahmen des fünftägigen Einradelns im Schwarzwald besuchten 21 Radfahrerinnen und 20 Radfahrer unserer SeniorenRadGruppe Imst die Partnerstadt Rottweil. Dort wurden die Radlerinnen und Radler von der Stadt Rottweil mit einem Glas Sekt empfangen. Nach dem Mittagessen lud die Kulturabteilung, unter der Leitung von Marco Schaffert, die Imster Radlerinnen und Radler zur Begehung der neu eröffneten Highline in Rottweil. Diese spektakuläre Brücke führt direkt von der Altstadt 650 m über das Neckartal und bietet eine tolle Aussicht auf Umgebung und die „Skyline“ der Altstadt Rottweils.



Unterwegs mit der Radgruppe Imst in Rottweil

Weitere Touren führten uns entlang des Bodensees, zum Schluch-, Titi- und Feldsee, nach Breisgau am Rhein und nach Stein am Rhein. Die 300 geradelten Kilometer machten unsere Radlerinnen und Radler fit für die kommende Radsaison.

### Längenfeld Bodensee

Unser erster gemeinsamer Ausflug am 22. April führte unsere Gruppe bei schönem Wetter über dem Arlberg an den Bodensee. Am Bodensee angekommen, besuchten wir das bekannte Zeppelin Museum Friedrichshafen. Dort erhielten wir faszinierende Einblicke in die Geschichte der Zeppelin-Luftschiffahrt. Die interessanten Ausstellungen, historischen Exponate und originalgetreu nachgebauten Bereiche eines Zeppelins machten den Besuch für alle zu einem spannenden Erlebnis. Im Anschluss führte uns der Ausflug weiter nach Lindau, wo wir direkt am wunderschönen Bodensee ein gemütliches Mittagessen im Restaurant Leopold genossen. Der erste Ausflugstag war für unsere gesamte Gruppe ein gelungenes Erlebnis voller schöner Eindrücke, interessanter Entdeckungen und geselliger Stunden.



In dankbarer Erinnerung gedenken wir unserem langjährigen Mitglied Marlies Reich. Mit ihrer Treue und ihrer Verbundenheit hat sie unsere Gemeinschaft über viele Jahre bereichert.



### Mieminger Plateau *Ein wunderschöner Tag im Nenzinger Himmel*

Im autofreien Naturparadies fühlten sich viele wie „im Himmel auf Erden“. Besonders genossen die Ausflügler die Ruhe ohne Handyempfang, das Rauschen der Bäche und die herrliche Bergwelt. Bereits zahlreiche Enziane standen in voller Blüte und tauchten die Almwiesen in wunderschöne blaue Farbtupfer. Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer wanderten gemütlich zur Kapelle zum hl. Rochus, andere erkundeten die Umgebung bei Spaziergängen. Das gemeinsame Mittagessen im Alpengasthof Gamperdona schmeckte hervorragend und ließ keine Wünsche offen. Ein herzlicher Dank gilt Organisatorin Gabi, Firma Aude- rer mit Herbert und Manuela und dem Seniorenbund Mieming, der die Buskosten übernommen hat. Es war für alle ein wunderschöner und unvergesslicher Tag!

*Julia Günther*



Obfrau Gabi Krug mit Geburtstagsjubililarin Waltraud Kubik (80 Jahre) und Bürgermeister Martin Kapeller!



Besuchen Sie den Tiroler Seniorenbund auch auf Facebook:  
[www.facebook.com/Tiroler-Seniorenbund](https://www.facebook.com/Tiroler-Seniorenbund)

## Nassereith Frühjahrsausflug zum „Bayerischen Meer“

In Vertretung des erkrankten Obmanns Reinhard Walter begrüßte die stellvertretende Obfrau Gerda Ruepp rund 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Ausfahrt an den Chiemsee. Die Reiseleitung übernahm Ausschussmitglied Franz Kranewitter, der unterwegs interessante Informationen vermittelte. In Aschau im Chiemgau stärkten sich die Reisenden beim „Kampenwandwirt“ mit einem typisch oberbayerischen Weißwurstfrühstück. Bei herrlichem Sonnenschein ging es weiter an den Chiemsee, das „bayerische Meer“. Mit dem Schiff fuhren wir von Prien zur Insel Herrenchiemsee, wo das Mittagessen eingenommen wurde. Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer besichtigten anschließend die prunkvolle Schlossanlage von König Ludwig II. Nach einem Jausen-Stopp in Partenkirchen kehrte die Gruppe am frühen Abend wieder gut gelaunt nach Nassereith zurück. Danke an Franz, Sylvia, Marlies und Gerda.

Bernd Frommann



Die Mitglieder der OG Nassereith am Chiemsee

## Roppen Hofkirche Innsbruck am 09.04.2026

Ein Besuch mit interessanter Führung in der beeindruckenden „Kaiserlichen Hofkirche Innsbruck“. Anschließend ein Spaziergang im Hofgarten mit Kaffeehaus Besuch. Die Feuertaufe unserer neuen Obfrau ist mehr als nur gelungen!



## Seniorenflug am 07.05.2026 nach Meran

Der diesjährige Muttertagsausflug führte über den Reschenpass nach Meran. Der Bus von Pitztal Reisen war voll besetzt, und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer freuten sich auf einen gemütlichen Tag. In Schlanders lud der Verein zu einer kleinen Jause ein, anschließend ging es zum Mittagessen nach Dorf Tirol. Am Nachmittag spazierten einige nach Meran, andere fuhren mit dem Bus. Dort blieb Zeit für einen Bummel durch die Altstadt. Am frühen Abend erfolgte die Heimfahrt mit kurzem Halt am Reschen. Die Damen erhielten ein Muttertagsgeschenk. Gegen 20:00 Uhr kamen alle wohlbehalten zurück. Ein Dank gilt den Organisatoren und dem Fahrer Peter.

## Silz Start der Seniorinnen und Senioren Silz in die Aktivitäten

Mit dem Besuch des Steinbockzentrums in St. Leonhard begannen die Seniorinnen und Senioren Silz ihr vielfältiges Ausflugsprogramm für den Sommer 2026. Trotz der Nähe war es für viele der erste Besuch in dieser beeindruckenden Einrichtung. Weiter ging es im Mai zu einem der schönsten Seen in der Nähe, nämlich zum Lautersee bei Mittenwald. Auf der Terrasse der direkt am See gelegenen Lautersee Alm genossen die Mitreisenden die Sonne und ein köstliches Mittagessen, bevor man sich auf den Rückweg nach Mittenwald machte – ein Teil zu Fuß, der Rest per Bus. Erfreulich, dass immer so viele Seniorinnen und Senioren an den gemeinsamen Ausflügen teilnehmen.

Am 08. Mai konnte unser Obmann unserem Mitglied Antonia Bachnetzer zu ihrem 100. Geburtstag gratulieren und ihr noch einige Jahre bei guter Gesundheit wünschen.

Karl Heinz



Herzliche Gratulation liebe Toni – 100 Jahre!



LGF Christoph Schultes, BZO Brigitte Flür, Obm Stv. Walter Fender, Bgm. Ernst Schöpf, Obm. Alois Scheiber

## Sölden Jahreshauptmann

Unser Obmann Alois Scheiber lud am 14.04.2026 zur Jahreshauptversammlung beim Bäckelar-Wirt ein. Unser Obmann- Stv., Walter Fender legte sein Amt nach 17 Jahren zurück. Wir freuten uns sehr, dass Bezirksobfrau Brigitte Flür, sowie Landesgeschäftsführer Christoph Schultes, auch an dieser Jahreshauptversammlung teilnahmen. Sie überreichten unserem Walter das Silberne Ehrenzeichen des Tiroler Seniorenbundes für 17 Jahre Obmann- Stellvertreter. Er war auch Gründungsmitglied des Seniorenvereines Sölden. Wir danken Walter für seine pflichtbewusste Tätigkeit, seine humorvollen, aber klaren Meinungen und hoffen, dass wir mit ihm noch viele nette Ausflüge genießen können.

Schriftführerin Stv. Marie-Luise Scheiber

# Werden Sie Mitglied!

Adamgasse 9, 6020 Innsbruck | Telefon: 0512 58 01 68  
 office@tiroler-seniorenbund.at  
[www.tiroler-seniorenbund.at](http://www.tiroler-seniorenbund.at)  
[www.facebook.com/Tiroler-Seniorenbund](https://www.facebook.com/Tiroler-Seniorenbund)

## Tumpen *Start unseres Sommerprogramms*

Der Sommer naht, obwohl die Temperaturen eher auf den Spätherbst hinweisen, und unser Ausflugsprogramm startete am 26. Mai 2026 zur Käsestraße im Bregenzerwald.

Allen unseren Mitgliedern wünsche ich einen schönen und erlebnisreichen Sommer und bleibt gesund und munter, macht möglichst alle bei den Ausflügen mit!

*Euer Obmann Gebhard*

Herzliche Glückwünsche  
Recht herzlich gratulieren  
dürfen wir unserer langjähri-  
gen Kassiererin Ida Maurer zu  
ihrem 90. Geburtstag, Obmann  
Gebhard Maurer zum 75er, den  
er am 30.05.2026 feierte und  
Hubert Frischmann zum 75.  
Geburtstag am 01.06.2026.  
Wir wünschen euch viele  
weitere Jahre in Gesundheit!  
Glück und Zufriedenheit sollen  
eure Begleiter sein!



## Umhausen *Wallfahrt zur hl. Notburga in Eben am Achensee*

An einem sonnigen, aber sehr kalten Tag im Mai ging es Richtung Unterland. Unser Ziel war die Pfarrkirche zur hl. Notburga in Eben am Achensee. In Eben begrüßte uns schon Pfarrer Georg Schödl, der für uns eine sehr interessante und humorvolle Kirchenführung machte und wir erfuhren viel über den Lebensweg der hl. Notburga. Nach einer kleinen Andacht wurde noch das Notburgamuseum besichtigt. Nach so viel Informationen hatten wir einen anständigen Appetit aufs Mittagessen, das wir ebenfalls in Eben einnahmen. Nach dem Mittagessen ging es nach Pertisau, wo wir einen gemütlichen Nachmittag bei einem Spaziergang und anschließender Kaffeejause am Achensee verbrachten.



Leider mussten wir von unserem langjährigen Mitglied Johann Leiter Abschied nehmen. Wir werden ihn in lieber Erinnerung behalten.



Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag  
70 Jahre: Barbara Klotz, 80 Jahre: Andrä Wilhelm, 85 Jahre:  
Gertrude Wörter

## Ortsgruppen Innsbruck

### Bezirk Innsbruck

#### Gelber Frauenschuh

Dass dieser Tagesausflug einen großen Andrang erfahren würde, war klar. Mit zwei vollen Bussen fuhren wir bei gutem Wetter in das Lechtal, um in der europaweit größten Blütenfläche in der Martinau die herrlichen wilden Orchideen zu bewundern. Wir hatten das Glück, genau zur Hochblüte dieser besonderen Blumen einzutreffen. So war unsere Begeisterung verständlich, wir konnten uns kaum trennen von diesen einmaligen Blüten. Das folgende gute Mittagessen in Elmen wurde zum Gedankenaustausch über diese einmalige Naturlandschaft genützt. Nach einem kurzen Abstecher zur Geierwallybühne in Elbigenalp gings heimwärts, durch einen Verkehrsunfall bedingt mit einem kleinen Stau, den wir gemeinsam bewältigten.



**VORSCHAU** *Bezirkswandertag am 14.08.2026 - Tulfes - Glungezer*

### Innsbruck *Essen auf Rädern*

Einer der vielbesuchtesten Seniorennachmittage in der Stube Wilten war dem „Essen auf Rädern“ gewidmet. Ich möchte die erhaltenen Informationen weitergeben, weil sie für alle Seniorinnen und Senioren von Interesse sind, die, aus welchen Gründen auch immer, nicht selbst einkaufen und kochen können. Die ISD organisieren und liefern mit dem besten System „Cook and chill“ je nach Bestellung, von drei Mal pro Woche bis zu jedem Tag ein schmackhaftes Essen, das die Bestellerin / der Besteller aus verschiedenen Menüs aussuchen kann. Ein großer Teil der verwendeten Lebensmittel ist aus der Region, zum Teil in Bioqualität. Durch die Lieferung ist auch ein laufender Kontakt zwischen den Bestellern und dem Menüservice gegeben.



Vortrag „Essen auf Rädern“ in der Seniorenstube Wilten am 11.05.2026 durch Martina Nowara / ISD-Menüservice

# Ortsgruppen Innsbruck Land

## Absam *Ausflug zum Chiemsee*

Am 15. April 2026 fuhren 70 Mitglieder mit zwei Bussen zum Chiemsee. Nach einer Rast am Samerberg erreichten wir Prien und besichtigten bei einer interessanten Führung die Pfarrkirche. Anschließend kehrten wir in Bernau zur Seiser Alm ein. Nach Spaziergang, Schnapserl und einer Jause in Stans traten wir die Heimreise an. Ein rundum gelungener Tag.

## Ausflug nach Wangen im Allgäu

Am 13. Mai 2026 unternahmen 48 Mitglieder einen Ausflug nach Wangen im Allgäu. Nach einer Kaffeepause in Schnann blieb Zeit für den Wochenmarkt und das Mittagessen in Wangen. Bei einer interessanten Stadtführung erkundeten wir die historische Altstadt. Über Füssen und den Fernpass ging es mit einem kurzen Stopp in Nassereith wieder nach Hause.



### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

93 Jahre: Annelies Mair, 80 Jahre: Johanna Moser, 85 Jahre: Christine Mayr und Alois Kaltenböck



Verabschieden musste wir uns von Antonia Pernlochner



Landesobfrau Patrizia Zoller-Frischauf, Bürgermeister Walter Kiechl und Vortragende Anna Gutleben von der Caritas mit dem (wieder)gewählten Ausschuss der Ortsgruppe Ellbögen.

## Ellbögen *Jahreshauptversammlung mit Neuwahl*

Obmann Karl Thurnbichler konnte am 04. April 2026 nicht nur 47 Mitglieder, sondern auch die Ehrengäste Landesobfrau Patrizia Zoller-Frischauf und Bürgermeister Walter Kiechl, sowie unsere Gastrednerin Anna Gutleben begrüßen. Nach einem Rückblick auf das vergangene Jahr referierte Frau Gutleben, die in der Demenzberatung der Caritas tätig ist, über die verschiedenen Arten von Demenz. Sie gab gute Tipps über den Umgang mit Erkrankten und wies auf die verschiedenen Möglichkeiten hin, wo betroffene Familien Hilfe bekommen können. Patrizia Zoller-Frischauf leitete im Anschluss die Neuwahlen. Da sich der gesamte Vorstand zur Wiederwahl stellte, werden alle Vorstandsmitglieder zu 100 Prozent in ihren Ämtern für die nächsten drei Jahre bestätigt.

*Schriftführerin Heidi Fuchs*

### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Herzlich gratulieren wir all unseren Mitgliedern, die im April und Mai 2026 ihren Geburtstag feiern durften, besonders Maria Seidner zu ihrem 80., Paula Lener und Erna Germann zu ihren 85. und Irma Hölzl zu ihrem 91. Wir wünschen euch Gesundheit, Glück und Gottes Segen.

## Flaurling & Umgebung *Ausflug am 14.04.2026 nach Osttirol*

Unser erster Ausflug im heurigen Jahr führte uns ins schöne Osttirol, wo wir nach unserem Mittagseinkauf in Lienz durch das Pustertal wieder in Richtung Heimat fuhren. 33 Seniorinnen und Senioren waren bestens gelaunt und es konnte auch der, nicht gerade wohlgesonnene Wettergott nichts anhaben. A fein's Tag'l ging am frühen Abend zu Ende.

OG Flaurling



## Gries im Sellrain & St. Sigmund

### Geburtstagsessen der Ortsgruppe Gries i. S./St. Sigmund

Beim gemeinsamen Geburtstagsessen der Seniorengruppe OG Gries im Sellrain/St. Sigmund herrschte beste Stimmung. In geselliger Runde wurden die Geburtstagsjubilare gefeiert, gemeinsam gelacht und schöne Stunden miteinander verbracht. Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu diesem gelungenen Treffen beigetragen haben.

Die Geburtstagsjubilare der OG Gries i. S./St. Sigmund.

*Einen Dank an alle  
Ortsgruppen für ihre  
Beiträge und Fotos!*

Bitte beachten Sie den Redaktionsschluss der nächsten HORIZONTe:

**AUSNAHMSLOS 21. August 2026!**

Bitte per Mail an [office@tiroler-seniorenbund.at](mailto:office@tiroler-seniorenbund.at)

## Grinzens *Ausflugsfahrt*

Unser diesjähriger Vereinsausflug führte uns nach Südtirol zu den beeindruckenden Gärten von Schloss Trauttmansdorff. Nach einer Einker in den Brunnerhof, wo wir wie gewohnt freundlich und rasch bewirtet wurden, erwartete uns oberhalb der Gärten ein besonderes Erlebnis: Ein regionaler Bauer bot frischen Terlaner Spargel an, den wir gerne kauften und gut gekühlt im Bus verstaute. Anschließend erkundeten wir die prachtvollen Gartenanlagen von Schloss Trauttmansdorff. Die Vielfalt an Blumen, Sträuchern und Bäumen sowie die leuchtenden Farben beeindruckten uns sehr. Auch ein zwischenzeitlicher Regenschauer konnte unserer guten Stimmung nichts anhaben – wir sind schließlich wetterfest.



## Inzing *Urlaub im Salzburger Land!*

Am 01. Mai 2026 starteten wir eine viertägige Fahrt nach Altenmarkt/Zauchensee. Unser erster Halt war Gut Aiderbichl bei Henndorf. Weiter ging es dann zu unserem Hotel Brückenwirt in Altenmarkt. Burg Hohenwerfen war unser Ziel am zweiten Tag. Wir konnten eine interessante Führung genießen. Am dritten Tag begaben wir uns auf eine Erkundungstour über Bischofshofen, Mühlbach am Hochkönig, Dientner Sattel, Wagrein, Kleinarl und Jägersee. Am vierten Tag mussten wir schon wieder unsere Heimreise antreten. Sonnenschein, gute Laune, ausgezeichnetes Essen und ein super Hotel mit tollem Personal haben uns die Tage genießen lassen.

## Mutters *Ehrungen und Geburtstagsfeier*

Am 12. November 2025 trafen wir uns zu einem besonderen Anlass in einer besonderen Runde. Erstmals durfte ich als neugewählte Obfrau der Mutterer Seniorinnen und Senioren die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft übernehmen. Zu diesem besonderen Anlass waren auch die runden Geburtstagskinder geladen. Bei einem guten Mittagessen feierten wir gemeinsam diesen sehr ehrenvollen Tag. Obfrau Sabine Jäger



## Natters *Ausflug in die Orchideenwelt!*

Am 29. April 2026 fuhren 52 Seniorinnen und Senioren, bei nicht gerade einladendem Wetter nach Südtirol, zur Orchideenwelt nach Gargazon bei Meran. Wir bewunderten die Orchideen, sahen Schmetterlinge beim Schlüpfen und Papageien beim Füttern zu. Ein großes Restaurant lud zum Verweilen ein. Zum Mittagessen fuhr uns Chauffeur Philipp zum Forst Bräu nach Meran. Auf der Heimreise gab es noch eine Rast bei Kaffee und Kuchen in Sterzing und um 18:00 Uhr kamen wir wieder wohlbehalten in Natters an.

## Navis *Beginn der Wandersaison*

Die Wandersaison startete mit einem gemütlichen, angenehmen Marsch vom Natterer See zum Gasthof Natterer Boden. Einige unserer Mitglieder fanden sich ein. Das Wetter spielte perfekt mit, nur ein paar Regentropfen erwischten uns. Nach dem Winter macht das Wandern mit Einkerhschwung viel Spaß. Nach Kaffee und Kuchen marschierten alle wieder zurück. Ein außerordentlicher Hoangart wurde noch eingeschoben. Othmar Taxer zeigte tolle Filme aus früheren Zeiten, die er selbst produzierte. Vom Holz ziehen bis zum Familienurlaub auf der Stöcklalm, und die Herstellung der alten Bauernkost Blutnudel. Das löste bei vielen Erinnerungen aus. Danke Othmar für den schönen Filmnachmittag.



### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Richard Muigg 85, Elisabeth Geir 80, Franz Geir, Hannelore Geir und Josef Huter 75, Luise Eppensteiner, Olga Mayr und Margarethe Peer 70. Obfrau Bettina Geir 65.  
Allen Geburtstagskindern die besten Wünsche!



Verabschieden mussten wir uns von unseren langjährigen Mitgliedern Josef Taxer und August Peer. Der Herr schenke ihnen den ewigen Frieden!

## Neustift *Ausflüge April und Mai 2026*

Ein gemütlicher erster Ausflug führte am 23. April 2026 nach Ebbs. 74 Mitglieder besuchten die Blumen- und Pflanzenwelt im Hödnerhof und ließen sich für die neue Gartensaison inspirieren. Die Tierfreunde unter ihnen zogen noch weiter zu einem Rundgang im Fohlenhof. Besonderes Wetterglück begünstigte die Tagesfahrt am 13. Mai 2026 ins Lechtal und in die Arlbergregion. 77 Mitglieder waren mit dabei und der erste Stopp erfolgte beim Naturparkhaus in Elmen. Es war Saisonöffnung und wir konnten einen kleinen Einblick in die großartige Naturparkregion Lech gewinnen. Abgerundet mit einem Spaziergang über die Klimmbrücke. Nach dem Mittagessen in Elbigenalp setzten wir die Panoramafahrt über Warth/Lech und dem Arlbergpass fort.

*SF Rosa Wallner*



### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Karl Steuxner 85, Georg Haas 80, Julia Pfahl 80, Ellen Salchner 70, Elisabeth Pfurtscheller 85, Mathilde Miller 90, Brigitte Schönherr 75, Maria Bernhart 65, Josef Schönherr 70, Eduard Krösbacher 80, Hildegard Span 75, Gertraud Ensfallner 80, Raimund Pfurtscheller 85, Marianne Steirer 80.



Verabschieden mussten wir uns von Friedrich Gleirscher, 70. Der Herr schenke ihm den ewigen Frieden!

## Leitfaden Ortsgruppenberichte HORIZONTe

Texte als Worddokument maximal 80 – 90 Wörter per Mail und pro Ausgabe senden.

Alle erwähnten Personen mit Vor- und Nachnamen anführen. Pro Ausgabe ein Foto ca. 1 MB als Anhang im Mail mitsenden. Allfällige Kürzungen und Änderungen behält sich die Redaktion vor!

### FIRMENMITTEILUNG

## Sommerhighlights im Wanderparadies Rofan Natur, Genuss und besondere Momente am Berg



Der Rofan begeistert im Sommer mit eindrucksvollen Naturerlebnissen, abwechslungsreichen Wanderungen und besonderen Veranstaltungen für Groß und Klein. Unter dem Motto „Rauf in die Natur“ erwartet Gäste rund um die Bergstation ein vielseitiges Angebot zwischen Bewegung, Erholung und Genuss.

Das Wandergebiet bietet ideale Bedingungen für jedes Können. Gemütliche Panoramawege mit nur wenigen Höhenmetern laden zum entspannten Spaziergang ein, während ambitionierte Bergsportler auf alpinen Touren und Klettersteigen voll auf ihre Kosten kommen. Besonders beeindruckend ist die spektakuläre Klettersteigtour über fünf Gipfel an einem Tag. Ein beliebter Aussichtspunkt ist zudem der Adlerhorst am Gschöllkopf. Die imposante Plattform eröffnet einen einzigartigen Rundblick über den Achensee und das Karwendelgebirge.

Auch kulinarisch überzeugt der Rofan. Rund um die Bergstation laden mehrere Hütten zur gemütlichen Einkehr ein. Von der kleinen Jause bis zu regionalen Spezialitäten genießen Besucher echte Tiroler Gastfreundschaft inmitten der beeindruckenden Bergwelt.

Ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm sorgt zusätzlich für besondere Sommermomente. Bei den Kids Days am 11. Juli und 12. September wartet beste Unterhaltung auf die ganze Familie. Zu den Höhepunkten zählen außerdem die Sunrise-Yoga-Termine mit Trainer Marcel Clementi am 18. Juli und 15. August. Weitere Events und Informationen unter:

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

## Obernberg am Brenner *Frühjahrsausflug*

Am 18. Mai nahmen 49 Personen am Frühjahrsausflug nach Osttirol teil. Erste Station war die Wallfahrtskirche „Maria Schnee“ in Kalkstein mit der Möglichkeit, den Ortsfriedhof und die Grabstätte „Schaller“ zu besichtigen. Anschließend ging es nach Innervillgraten zum gemeinsamen Mittagessen im Gasthof Bachmann, der mit guter Küche und freundlichem Service überzeugte. Am Nachmittag besuchten wir die Schafwollmanufaktur Villgrater Natur. Die interessante Führung und die Präsentation der hochwertigen Produkte durch Frau Schett beeindruckten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr. Danach bestand die Möglichkeit zu einem Besuch im Café und Shop der Firma Loacker in Heinfels. Die renovierte Burg Heinfels konnten wir zumindest von außen bewundern. Dank geringer Verkehrsbelastung verlief die Heimreise angenehm. Ein besonderer Dank für die gelungene Organisation.

*Bericht und Fotos Emil Lukasser*



Die Mitglieder der Ortsgruppen Obernberg und Gries a.Br. freuen sich schon auf den nächsten gemeinsamen Ausflug



## Patsch *Ausflugsfahrt*

Am 07. Mai 2026 unternahm der Seniorenverein aus Patsch einen gelungenen Ausflug zur Büttenpapierfabrik Gmund am Tegernsee. Bei einer interessanten Führung erhielten wir spannende Einblicke in die Papierherstellung. Die Fabrik produziert seit fast 200 Jahren Papier an diesem Standort. Nach der beeindruckenden Besichtigung ging es weiter zum Traditionsgasthaus Voithhof in Rottach-Egern zum gemeinsamen Mittagessen. Aufgrund des schlechten Wetters wurde anschließend noch ein gemütlicher Zwischenstopp in Buch bei Jenbach eingelegt. Bei Kaffee und Kuchen fand der gelungene Ausflug einen schönen Abschluss.

*Erna Span*

## FIRMENMITTEILUNG

WERBUNG

# Besser hören heißt besser leben.

*Entdecken Sie mit Neuroth Ihre Hörstärke neu.*

Ein Hörverlust kommt oft schleichend. Dabei verschwinden manche Geräusche ganz, andere Klänge verschwimmen. Vor allem in Gesprächen kann das zu Missverständnissen führen. In solchen Fällen helfen Hörlösungen von Neuroth, alle Klänge zurück ins Leben zu bringen – und die eigene Hörstärke neu zu entdecken. Unsere erfahrenen Hörakustiker\*innen begleiten Sie vom ersten Hörtest an. Sie prüfen dabei nicht nur Ihr Gehör, sondern lernen Ihre Hörbedürfnisse kennen. So finden wir mit Ihnen die passende Hörlösung, ganz auf Ihre Wünsche abgestimmt. So persönlich die Beratung bei Neuroth ist, so individuell sind auch unsere Hörlösungen. Egal ob beim Sport,

beim Konzertbesuch oder im Gespräch – wir sorgen dafür, dass Sie mit Ihrer Hörstärke mitten im Leben stehen. Und nicht nur das: Hörgeräte von Neuroth sind an Ihre Wünsche und an Ihre Ohren angepasst.



**Neuroth:**  
11x in Tirol, 1x in Osttirol  
Gratis Service-Hotline:  
00800 8001 8001  
[neuroth.com](http://neuroth.com)

Jetzt  
testen und  
Angebot  
sichern.



+  
Mehr als  
**€ 500,-**  
sparen\*

Das neue Oticon Intent 4 passt sich automatisch Ihrer Hörumgebung an.



Stimmen klarer verstehen



Bluetooth für Telefon & Musik



Natürliches & angenehmes Hören

Vereinbaren  
Sie jetzt Ihren  
Beratungstermin.



**NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

\*Aktionsbedingungen unter [neuroth.com/oticon-intent](http://neuroth.com/oticon-intent)

## Seefeldler Plateau *Frühlingsfahrten voller schöner Eindrücke*

Der Frühlingsauftakt führte uns an den Gardasee. Die Reise brachte uns nach Malcesine. Auf dem Programm standen das beeindruckende Santuario Madonna della Corona, die Varone Wasserfälle sowie ein Besuch in Riva del Garda. Zum Abschluss besuchten wir den Wochenmarkt in Bardolino. Es waren drei wunderschöne Tage mit einer großartigen Gruppe. Kaum zurück, hieß es unser schönes Plateau zu erkunden. Die Holzerhütte, das Ganghofermuseum und die Friedensglocke des Alpenraumes rundeten den Nachmittag ab. Die erste Maiwoche verbrachten wir schließlich in Kalabrien und genossen Sonne, Strand und Meer.



### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

(80, 85, 90 und 90+) Susanne Moncher, Anni Falkner, Rosmarie Kühner, Maria Raffelsberger, Rosmarie Armbruster, Martin Posch, Erna Reindl, Rudolf Scholl, Theresia Seyrling, Renata Harris.

## Steinach und Umgebung *Ausflugsfahrten*

Unsere erste Fahrt im heurigen Ausflugsprogramm führte uns in die alte Bischofsstadt Trient. Herrliche Renaissancepaläste, die Ausgrabungen der „citta romana“ und eine römische Villa mit einem prachtvollen Fußbodenmosaik standen auf dem Programm. Nach einem Mittagessen in einer Trattoria besuchten wir noch eine der besten Grappa Destillieren der Region. Die Muttertags Fahrt ging heuer an den Achensee. Eine kurze Andacht in der Notburga Kirche in Eben, ein kleiner Spaziergang und dann gemütliches Beisammensein im Gasthof Rieder in Jenbach. Wir bedanken uns recht herzlich bei unserem Bürgermeister, der die Kosten für die Einkehr übernommen hat.



Verabschieden mussten wir uns von Gertraud Berger „Tuxer Traudl“ 87, Agnes Pikus 91, Renate Rauch 81 und Linde Kofler 84. Mögen sie in Frieden ruhen.

### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Wir gratulieren ganz herzlich zum runden und halbrunden Geburtstag: Vroni Plattner 70, Josef Schaffner 85, Anna Reymair 90, Monika Wild 80, Rosemarie Volderauer 80, Lorenz Fidler 75 und Fritz Schopper 80.



Thaurer Seniorenbund besuchte die Filmstadt Bavaria vor den Toren von München

## Thaur *Ausflug in die Welt von Film und Fernsehen*

Ein Blick hinter die Kulissen der Filmindustrie war die Motivation dieser Fahrt – und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden nicht enttäuscht. Von Märchenproduktionen über Science-Fiction bis zu bekannten Serien wie „Sturm der Liebe“ und „Die Rosenheim-Cops“ gab es viel zu entdecken. Besonders beeindruckte die Kulisse des Films „Das Boot“ von Wolfgang Petersen mit Schauspielern wie Jürgen Prochnow, Herbert Grönemeyer und Heinz Hoenig. Auch Welten wie „Mogli“ oder „Prinzessin Chantal“ konnten bestaunt werden. Requisiten, Spezialeffekte und das 4D-Kino mit Wind- und Wassereffekten machten den Besuch zu einem besonderen Erlebnis. Mit vielen Eindrücken trat die Gruppe schließlich die Heimreise an.

Margit Plank

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



österreichische LOTTERIEN | DER PARTNER DER SENIORENHILFE

GLÜCK IST, WENN MAN  
GEMEINSAM AKTIV IST

## Vals / St.Jodok *Frühlingsfahrt mit Apfelblüte im Vinschgau*

Ende April fuhren wir mit dem Lüftnerbus zunächst über Landeck – St. Martina (CH) bis zum Reschensee, wo wir einen kurzen Stopp einlegten. Die Geschichte des gefluteten Ortes Graun mit dem denkmalgeschützten Kirchturm aus dem 14. Jahrhundert (die Flutung erfolgte im Sommer 1950) ging schon so manchen von uns unter die Haut. In Glurns machten wir den nächsten Halt mit Mittagessen und kurzer Stadtbesichtigung. Die Fahrt durch das Vinschgau mit den blühenden Apfelbäumen bis nach Meran war wunderschön. Nach dem Genuss von Kaffee oder Eis haben wir die Heimfahrt angetreten.



### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Zenzl Tschenett konnte im April ihren 75. Geburtstag feiern, Zita Auer wurde 70. Wir gratulieren unseren Jubilaren noch einmal ganz herzlich und wünschen weiterhin viel Glück und Gesundheit im neuen Lebensjahr.



## Völs *Kulturreise Schwangau*

Ein Höhepunkt der Reise war der Besuch von Schloss Neuschwanstein. Das berühmte Märchenschloss beeindruckte mit seiner Architektur und der wunderschönen Lage. Am Abend genossen wir einen gemütlichen Aufenthalt in einer Brauerei mit regionalen Spezialitäten. Am nächsten Tag erkundeten wir am Vormittag die Altstadt von Füssen. Am Nachmittag besuchten wir das Musical „Rudolf“, das uns begeisterte. Die dreitägige Reise war abwechslungsreich und erlebnisreich! Ein großer Dank geht an unseren Obmann-Stellvertreter Alois Holjevac, der bei dieser Kulturfahrt die Reiseleitung übernommen hat. Alois Holjevac

# Ortsgruppen Kitzbühel

## Bezirk Kitzbühel

*Mit 110 Mitgliedern des Seniorenbundes Bezirk Kitzbühel auf Kreta*

Die diesjährige Frühjahrsreise führte auf die fünfgrößte Insel im Mittelmeer, die Wiege der europäischen (minoischen) Kultur genannt. Wegen des Frühfluges von Salzburg konnte man bereits am ersten Tag die Wärme und das Schwimmen im Meer genießen. Halb- und Ganztagesausflüge brachten vielen Land und Leute näher und bei „All inclusive“ gab es lustige verlängerte Abende. Die große Hotelanlage am Meer mit drei Pools bot eine Vielfalt an Unterhaltungen, ob Gymnastik, Mini-golf, Boccia, Yoga, Theater u.v.a. Acht Tage über 23 Grad trugen zu einem perfekten Urlaubsfeeling bei und so freuten sich alle, den Sommer schon genießen zu können.



Tolle Stimmung unter den Mitgliedern des Tiroler Seniorenbundes / Bezirk Kitzbühel

## Fieberbrunn *JHV, Vorträge, Kegelmeisterschaft, Radtour*

Bei unserer Jahreshauptversammlung am 09.04. hielt Oberst Martin Walzl vom LKA Salzburg einen lehrreichen Vortrag zum Thema „Falsche Masche – online Gefahren erkennen und bewältigen“. Einige Anwesende hatten dazu schon schlechte Erfahrungen gesammelt. Weiters informierte Notar Dr. Reisenbauer in der Raika Oberndorf über Wissenswertes betreffend Patientenverfügung und Testament und beim Roten Kreuz gab es einen Auffrischkurs in Erster Hilfe. Bei den Kegel Bezirksmeisterschaften in Hopfgarten errangen unsere Damen- und Herren-Teams Top-Ten-Platzierungen. Die erste Radtour führte am 05. Mai 2026 einmal rund um den Kalkstein, mit Mittagspause in Waidring und gemütlicher Kaffeestunde bei Leo Walzl.



Sicherheitsvortrag bei der Jahreshauptversammlung der OG Fieberbrunn

## Hopfgarten *Auf den Spuren eines Welterfolgs: Das Stille Nacht Museum in Fügen*

Am 22. April 2026 unternahmen 37 Seniorinnen und Senioren bei schönem Frühlingswetter eine kulturelle Fahrt ins Zillertal nach Fügen. Ziel war das Stille Nacht Museum, das die Geschichte des weltberühmten Weihnachtsliedes zeigt. Unter der Führung von Günther und Max erfuhren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie das Lied (erschaffen durch Franz Xaver Gruber und Joseph Mohr in Salzburg) durch den Zillertaler Orgelbauer Karl Mauracher und die Rainer-Sänger in die Welt getragen wurde. Das Museum beeindruckte mit einer großen Schallplattensammlung, interaktiven Ausstellungen und historischen Dokumenten. Nach der Führung gab es im Hotel Kohlerhof Kaffee und Kuchen, musikalisch begleitet von „Achentrio Schorsch“, Friedel und Franz W. Am Abend kehrte die Gruppe mit vielen Eindrücken wohlbehalten zurück. Danke an die Organisatoren.



©Ernst Unterberger



## Itter *Ausflug nach Innsbruck, Ausstellung „Experience“*

Am 23. April 2026 fuhren wir mit 28 Mitgliedern der OG Itter per Bahn nach Innsbruck. Auf dem Weg zum Kaufhaus Tyrol bewunderten wir den neu gestalteten „Bozner Platz“. Im Kaufhaus Tyrol erwartete uns dann eine spektakuläre Show „Tirol gestern, heute und in der Zukunft“ in fünf unterschiedlichen Räumen. Faszinierende Einblicke in Geschichte, Kultur, Natur und Sport wurden uns über eine Stunde gezeigt. Eine eindrucksvolle Reise durch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir „flogen“ über die schönsten Plätze, lernten wichtige Tiroler Persönlichkeiten kennen und entdeckten spannende Geheimnisse mithilfe modernster Technologien wie Virtual Reality, Hologramme, 360 Grad Projektionen und vieles mehr. Ein wundervoller Ausflug, für dessen Organisation wir Hans und Marianne danken.

## Kirchberg *Information über den Einsatz von Defibrillatoren*

Am 26. März 2026 informierten sich 40 Seniorinnen und Senioren im Sozialzentrum Kirchberg über Erste Hilfe bei medizinischen Notfällen. Friedl Moosburger vom Roten Kreuz Kitzbühel erklärte Theorie und Praxis sowie die Anwendung des „DEFI“. Es ist wichtig im Falle eines Herz-Kreislauf-Stillstands die Herzdruckmassage nicht zu unterbrechen, denn im Notfall zählt jede Sekunde und den einzigen Fehler, den man machen kann, ist nichts zu tun! Anhand von Puppen konnten die wichtigen Schritte für den Ernstfall geübt werden.

### *Burg Hohenwerfen am 23.04.2026*

Bei schönem Wetter ging es für 47 Mitglieder mit dem Schrägaufzug zur 1078 erbauten Festung. Nach der Besichtigung der historischen Räume begeisterte die Greifvogelschau. Heimwärts genossen wir den Blick auf das Steinerner Meer und dankten Obmann Hans Gansterer für den gelungenen Ausflug.



Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag  
Johann Strasser 85, Heinz Rud 80, Brigitte Farke 80, Sieglinde  
Plamoser 75, Inge Ladevic 70.

## Kirchdorf / Erpfendorf *Immer was zu feiern!*

Anfang Mai veranstalteten wir eine Muttertags- und Vaterschaftsfeier im Stockerhof. Mit Kaffee und Kuchen und etwas Herzhaftem wurden wir von Claudia mit Team verwöhnt. Die musikalische Gestaltung übernahmen Hubert und Wolfgang, unterstützt von Wast und Peter. Ein paar Gedichte durften natürlich auch nicht fehlen! Blumen für die Damen und ein kleines Jausensackerl für die Herren gab es noch als Geschenk! Vielen Dank auch für die nette Verpackung von Elsbeth mit den fleißigen Damen! Es war ein netter Nachmittag, der im Flug verging! Apropos Flug, eine Gruppe begab sich mit auf die Bezirks-Frühjahrsreise nach Kreta! Wir freuen uns schon auf unsere nächsten Aktivitäten! Text & Foto Sigi Baumann

### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

65. Geburtstag Heidi Millinger. 70. Geburtstag Hildegard Prantl und Hansi Heim. 75. Geburtstag: Rosmarie Laimbauer und Wolfgang Fuchs. 80. Geburtstag: Peter Unterrainer. 85. Geburtstag: Rosa Dagn und Kathi Wieser. 90. Geburtstag Imelda Blattmann und Traudl Nöckler.



## Kitzbühel *Stadtführung, Hauptversammlung und Ausflugsstart*

Eine Stadtführung mit Mag.a Cornelia Erber auf den Spuren unseres Barockkomponisten Benedikt Anton Aufschnaiter führte uns zu unserem letzten Hoangascht ins Mesnerhaus. Unsere gut besuchte Hauptversammlung freute sich unsere Landesobfrau Patrizia Zoller-Frischauf begrüßen zu können. Sie betonte die Wichtigkeit des Vereins gegen die Vereinsamung. Die Ehrung langjähriger Mitglieder war auch diesmal der Höhepunkt. Anfang Mai starteten wir mit einem Ausflug in den Pfaffenwinkel. Nach der Führung im Kloster Ettal statteten wir der Kirche Mariae Geburt in Rottenbuch einen Besuch ab, bevor wir die Wieskirche zum gezeißelten Heiland aufsuchten.

### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Wir dürfen herzlich gratulieren Resi Kleinlercher und Anton Heinzele zum 95., Astrid Gschnaller, Artur Paur und Waltraud Wendelin zum 90., Helga Pan zum 85., Gerhard Eilenberger zum 75. und Evelyn Grandner und Anna Kalkschmid zum 70.



Die geehrten Mitglieder der OG Kitzbühel



Wir betrauern das Ableben von Horst Mair und bewahren ihm ein ehrendes Andenken.



## Kössen *Aktivitäten*

Eine Frühjahrswanderung auf dem Algunder Waalweg, vorbei am Schloss Tirol mit herrlicher Landschaft in der Blütezeit und eine Einkehr in Meran, eröffneten die Wandersaison in unserer Ortsgruppe. Bereits ein Halbtagesausflug in das benachbarte Bayern, auf die Seiseralp bei Bergen mit beeindruckendem Blick zum Chiemsee sowie die Muttertagsfeier standen bereits am Programm und der nächste Höhepunkt ist die Jahreshauptversammlung mit Berichten und Neuwahlen. Vom Ergebnis wird dann in der nächsten Ausgabe der Horizonte berichtet.

Ein Teil der Wandergruppe aus Kössen auf dem Algunder Waalweg vor dem Schloss Tirol und die Landschaft in der schönsten Blütezeit

## Waidring *Volksmusik-Nachmittag*

Am Samstag, dem 25. April 2026 fand im Gasthof Post in Waidring der bereits traditionelle Volksmusik-Nachmittag statt. Der zahlreiche Besuch bestätigte, wie wichtig solche Veranstaltungen für das Miteinander unserer Mitglieder sind. Zur musikalischen Unterhaltung trugen die „3-Faltigen“ in hervorragender Weise bei. Über zwei Stunden lang begleiteten sie uns durch einen sehr netten, lustigen und erfolgreichen Nachmittag, der alle zufrieden nach Hause gehen ließ. Abgerundet wurde die Geselligkeit durch das gute Service-Team vom Gasthof Post mit Kaffee und Kuchen.



## Westendorf *Frühsommerausflug*

Der Seniorenbund Westendorf unternahm am 13. Mai 2026, bei herrlichem Frühsommerwetter, einen gelungenen Ausflug mit über 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Gröbl Alm nach Mittenwald. In gemütlicher Runde genossen alle die schöne Landschaft und das gesellige Beisammensein. Weiters stand noch ein Aufenthalt in Seefeld auf dem Programm, wo Zeit zum Spazieren und Verweilen blieb. Es war ein schöner und abwechslungsreicher Tag mit bester Stimmung.

# Ortsgruppen Kufstein

## Breitenbach am Inn *Frühlingsfahrt nach Vorarlberg*



Unsere große Reisegruppe vor dem Kloster Birnau – nahe Meersburg

Mitte Mai starteten wir frühmorgens zu unserer diesjährigen Kulturfahrt ins Ländle und an den Bodensee. Nach einer Frühstückspause in Kematen ging es weiter nach Lindau und mit dem Schiff nach Bregenz, wo trotz Regen eine interessante Stadtführung stattfand. Unser Hotel bezogen wir in Dornbirn. Am zweiten Tag besuchten wir die Blumeninsel Mainau, Meersburg, Kloster Birnau und das Pfahlbautenmuseum Unteruhldingen. Regen und Kälte konnten unsere gute Stimmung nicht trüben. Für beste Unterhaltung sorgten unser Serviceteam sowie die Musikanten Hugo und Hubert. Auf der Heimreise standen eine Käseverkostung im Bregenzerwald und die Fahrt mit dem Wälderbähnle am Programm. Viele schöne Eindrücke und die herzliche Gemeinschaft bleiben uns in bester Erinnerung. Danke an Obfrau Rosi Fellner mit ihrem Team.

## Ebbs *Frühjahrswanderung und Flugreise Kalabrien*

Traditionell unternahmen wir Ende April unsere Frühjahrswanderung. Unser Ziel war diesmal die Gemeinde Samerberg im benachbarten Bayern. Die Zutaten waren ideales Wanderwetter, gute Stimmung, rege Teilnahme und ein urig bayerischer Berggasthof zur gemütlichen Einkehr, nämlich die Dandelbergalm. Stark vertreten waren wir auch wieder bei der Flugreise nach Kalabrien. Vom Hotel Magic Life unternahmen wir schöne und interessante Ausflüge nach Tropea & Capo Vaticano, Pizzo, zu den Äolischen Inseln, Scilla und Vibo Valentia. *Obmann Toni Geisler*

Am schönen Aussichtspunkt Capo Vaticano nahe Tropea



## Ellmau *Würstlparty*

Am 30.04.2026 trafen wir uns im Heimatmuseum zum zweiten Würstlnachmittag inklusive Kaffee und Kuchen. Es war ein außergewöhnlich netter und lustiger Nachmittag und wir konnten über 60 Seniorinnen und Senioren begrüßen. Unsere Mitglieder Juli und Willi beglückten uns wie gewohnt mit ihrer musikalischen Umrahmung – ein herzliches Dankeschön dafür. Das „High-light“ war noch das Aufstellen des Maibaumes der Landjugend, das unsere Seniorinnen und Senioren mit Begeisterung verfolgten! Ein großes Vergelts Gott an alle Mitwirkenden und den fleißigen Kuchenbäckerinnen für die gelungene Veranstaltung!

Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag  
Rupert Zaggl 70 Jahre, Erika Payr 75 Jahre  
und Hermann Folie 85 Jahre.

## Erl *Frühjahrsausflug nach Salzburg*

Der Hangar 7 war für uns ein spannendes Ausflugsziel, wo es sehr viel zum Staunen gab: Rennboliden und historische Flugzeuge der Flying Bulls, Motorräder aus alter Zeit beeindruckten uns ebenso wie das einzigartige Bauwerk, das viele von uns bisher nur „aus dem Fernsehen“ kannten. Erwähnt soll auch die Ausstellung des Künstlers Maxim Wakultschik werden, dessen Technik und Motive überraschten. Nach vielen sehr unterschiedlichen Eindrücken in diesem tollen Museum stärkten wir uns in Anger, im Gasthaus Klosterwirt Höglwörth. Hier genossen wir Althergebrachtes und freuten uns über die kulinarischen Schätze und die schöne Umgebung. *SF Wilfriede Hauser*

### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Unseren Geburtstagsjubilaren Annemarie Schreder zum 80. Geburtstag sowie Doris Kronthaler, Josef Pranter, Karl Pfisterer und Georg Kneringer zum 90. Geburtstag. Wir wünschen ihnen von Herzen alles Gute, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit!



Verstorben ist Peter Kronbichler im 99. Lebensjahr, Gott der Herr schenke ihm die ewige Freude.

## Kramsach *Kalabrien Reise*

Für 16 Mitglieder unserer Ortsgruppe war sicherlich die Urlaubsreise nach Kalabrien ein eindrucksvolles Erlebnis und ein Höhepunkt im Jahr. Vom 10. bis 17.05.2026 durften wir in der äußerst gepflegten und wunderschönen Anlage des Magic Life Club Calabria den Alltag hinter uns lassen. Obwohl die Temperaturen und die Wetterlage, der Jahreszeit entsprechend, das Baden im Meer nicht erlaubten, gab es genügend andere Möglichkeiten, die Zeit zu verbringen. Vier Ausflüge standen auf dem Programm. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten die Gelegenheit, unter fachkundiger Reiseleitung einen kleinen Einblick über Land und Leute zu erhalten. Wir sind alle gesund und ausgeruht wieder zu Hause gelandet und freuen uns schon auf die Herbstreise nach Chioggia/Venetien vom 28.09. bis 01.10.2026. Wir nehmen gerne noch Anmeldungen für diesen Termin an Schriftführerin Waltraud Thurner.



Kalabrien-Reisegruppe aus Kramsach – unterwegs mit bester Laune

## Kufstein *Kultur und Kulinarik*

Vom 04. bis zum 08. Mai 2026 besuchte eine Gruppe unserer Seniorinnen und Senioren die Toskana. Die Reise führte uns in die schönsten Regionen Nord- und Mittelitaliens. Vorbei an den Reisfeldern von Mantua nach Siena und San Gimignano, weiter in die glanzvolle Hauptstadt Florenz und zu dem schiefen Turm von Pisa. Hervorheben möchten wir das Hotel „Puccini“, Essen und Service waren hervorragend! Auch der Besuch eines toskanischen Weingutes mit großartigem Ausblick auf die einzigartige Landschaft und die Verkostung toskanischer Spezialitäten, machten diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis! Der Besuch von Bardolino bildete den Abschluss einer wunderbaren Italienreise.



Unterwegs mit der Ortsgruppe Kufstein in der Toskana – geprägt von guter Stimmung, schöner Gemeinschaft und vielen gemeinsamen Erlebnissen.



## Kundl *Aktivitäten*

Am 10. März 2026 fand die Feier für unsere Mitglieder, welche einen halbrunden bzw. runden Geburtstag im ersten Halbjahr feiern, im Cafe Liasföda statt. Nach der Begrüßungsansprache durch unseren Obmann Stellvertreter Ing. Johann Krail verbrachten wir bei Kaffee, Kuchen und Jause einen netten Nachmittag, gewürzt mit Anekdoten und Erlebnissen aus vergangenen Zeiten. Zum Abschluss gab es für jeden Jubilar noch ein kleines Geschenk und ein Gruppenfoto zur Erinnerung. Unser erster Ausflug des heurigen Jahres führte uns mit der Karwendelbahn nach Seefeld, wo wir den Ort besichtigten und anschließend weiter nach Mösern zur Friedensglocke fuhren. Dort hatten wir Glück, dass wir das Geläut dieser imposanten Glocke miterleben durften.

## Langkampfen *Saisonaufakt*

An der Eröffnungsreise nach Pilsen und Prag nahmen 73 Seniorinnen und Senioren teil. Im Pilsener Brauhaus genossen wir ein traditionelles Mittagessen. Es folgte eine interessante Stadtführung, danach bezogen wir unsere Hotelzimmer. In Prag erlebten wir die schönsten Sehenswürdigkeiten vom Wasser aus, unter anderem die Karlsbrücke und die Prager Burg. Nach einem Altstadtbummel und Mittagessen traten wir gut gelaunt die Heimreise an. Wir besichtigten den Brauereigasthof Bürgerbräu in Bad Reichenhall. Uns wurde viel Wissenswertes über die 532 Jahre alte bayerische Bierbraukunst vermittelt. Natürlich verkosteten wir das traditionelle Kellerbier und bei gemütlichem Beisammensein ließen wir uns noch kleine Schmankerl schmecken.



Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

75 Jahre: Josef Steger. 80 Jahre: Gertrud Winkler, Renate Geiger, Helene Egger, Ottfried Gruber, Siegfried Semen. 85 Jahre: Hermann Sandbichler. 95 Jahre: Frieda Berger

## Münster *Muttertag*

Unsere alljährliche Muttertagsfeier hielten wir am 02.05.2026 beim Hauserwirt ab. Unsere Obfrau Traudi Auer begrüßte den Bürgermeister und alle Gäste sehr herzlich. Anschließend hielt uns Bürgermeister Thomas Mai auf dem Laufenden, was in der Gemeinde geschehen und für die Zukunft geplant ist. Unsere Kassiererin Annelies Sumak hat ein nettes Muttertagsgedicht vorgetragen. Anschließend gab es Kaffee und Kuchen oder einen Schweizer Wurstsalat. Unser Dorforiginal Didi Gundolf begleitete den Nachmittag fleißig mit seiner Musik. Zum Schluss gab es für alle Mütter einen Blumenstock und für die begleitenden Männer ein Stifterl Wein.



©Helmuth Mühlbacher



## Niederndorf und Umgebung

### Überraschungsfahrt

Im wahrsten Sinne eine Fahrt ins Blaue, wie die Überraschungsfahrt auch bezeichnet wird, war der Start ins diesjährige Ausflugsprogramm am 30. April 2026. Strahlend blauer Himmel, angenehme Temperatur und Neugier, welches unbekannte Ziel uns erwarten wird, waren die Ausgangspunkte beim Start in diesen Nachmittag.

Über Kufstein, Kirchbichl, Mariastein, Kramsach, Münster, weiter Richtung Achensee nach Maurach und Pertisau ging die Fahrt. Danach ging's auf die Mautstraße, ist die Gernalm oder die Gramaialm unser Ziel? Es war schließlich die Gramaialm, auf der Terrasse der im Naturpark Karwendel auf 1.267 m gelegenen Alm., bei Sonnenschein und Windschutz die Seele baumeln lassen, richtig schön.

SF Wilfried Bucher

## Reith im Alpbachtal *Betriebsbesichtigung Firma Silberquelle*

Am 28. April 2026 besuchten 51 Seniorinnen und Senioren die Firma Silberquelle in Brixlegg. Das Unternehmen ist bekannt für seine Produktion hochwertiger Mineralwässer und Erfrischungsgetränke und besteht seit über 50 Jahren. Während der Führung erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer interessante Einblicke in die modernen Produktionsabläufe und das traditionsreiche Familienunternehmen. Im Anschluss an die informative Besichtigung fand ein gemeinsames Mittagessen im Gasthaus Kammerlander in St. Gertraudi statt. Die Seniorinnen und Senioren genossen sowohl die Gastfreundschaft als auch die gemütliche Atmosphäre bei regionalen Spezialitäten.



Verabschieden mussten wir uns von unseren Mitgliedern Josef Tipotsch und Anna Mauracher. Wir werden den Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.



## Walchsee *Frühlingsfahrt*

Unsere Frühlingsfahrt Mitte Mai führte 42 gut gelaunte Seniorinnen und Senioren an den Gardasee. Über den Brenner ging es zum Ledro- und Idrosee sowie durch das Val Sabbia nach San Felice del Benaco ins Parkhotel Casimiro. Ein Höhepunkt war die Schifffahrt nach Limone mit Besichtigung der historischen „Limonaia del Castel“. Am Abend besuchten wir die familiengeführte Olivenmühle „Frantoio Manestrini“ mit Olivenölverkostung und gemütlichem Abendessen. Auf der Heimreise machten wir Halt beim beeindruckenden Wallfahrtsort „Madonna della Corona“ hoch über dem Etschtal. Drei erlebnisreiche Tage voller guter Stimmung und schöner Eindrücke gingen viel zu schnell vorbei. Wir wünschen allen einen schönen Sommer – bleib's g'sund und pfiat enk.



## Wildschönau *Aktive Wildschönauer Ortsgruppe*

Das Ziel des ersten Ausfluges 2026 war das urige Café zur Windbeutelgräfin in Ruhpolding, bekannt für riesige Brandteigkrapfen. Die Frühlingsfahrt im April führte uns nach Südtirol. Bei bestem Reisewetter ging es von Sterzing über den Jaufenpass ins Passeiertal. Die kurvenreiche Strecke bot großartige Ausblicke auf die schneebedeckten Alpen. Nach dem Mittagessen beim Sandwirt schlenderten wir durch den Park von Schloss Trauttmansdorff mit seinen wunderschön blühenden Gärten. Natürlich durfte ein Cappuccino bzw. ein leckeres Eis auf der sonnigen Terrasse nicht fehlen! Die neu in das Programm aufgenommene monatliche Wanderung fand regen Zuspruch. Wir werden also auch in den kommenden Monaten gemeinsam unsere Heimat und die nähere Umgebung erwandern.

## Wörgl *Meran*

Die Fahrt nach Meran führte über den Reschenpass mit kurzem Halt beim bekannten Kirchturm von Altgraun im Reschensee. Nach einem Mittagessen in den Mohrenstuben blieb Zeit, die Meraner Altstadt zu erkunden. Übernachtet wurde im Hotel „Piccolo Marlingerhof“. Am zweiten Tag genossen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei einer Wanderung am Falknerweg zum Schloss Tirol, herrliche Ausblicke über Meran. Den Abschluss bildete ein Aufenthalt am Kalterer See bei sommerlichen Temperaturen.

## Muttertag in Oberammergau

81 Mitglieder verbrachten einen schönen Muttertagsausflug nach Oberammergau, bekannt für die Passionsspiele und Lüftmalerei. Nach dem Mittagessen und einem Spaziergang durch den Ort gab es Kaffee und Kuchen, der von der Gemeinde Wörgl spendiert wurde. Die Heimreise führte durch das bayerische Voralpenland zurück nach Wörgl. Als Erinnerung erhielt jede Teilnehmerin eine rote Rose.



# Ortsgruppen Landeck

## Bezirk Landeck

### *Bezirk Landeck fährt Rad – Begeisterung weckt Mitmach-Freude*

Am Mittwoch, dem 13. Mai 2026, startete der Seniorenbund Bezirk Landeck seinen ersten Radtag der Saison. Vom Venet-Parkplatz aus führte die familienfreundliche Tour unter Führung von Dr. Bruno Jörg über Zams-Rifenal, den Zammerberg, bis Grist und Falterschein nach Schönwies-Obsaurs bis hin zum Kraftort Kronburg. Dort wurde eine gemütliche Mittagspause eingelegt, bevor wir die Wallfahrtskirche besuchten, und anschließend der Weg hinab zum Inntal-Radweg zurück zum Venet-Parkplatz nach Zams führte. Die Route bot eine reizvolle, landschaftlich sehr schöne Strecke mit spektakulärem Ausblick. Für E-Bike-Fahrer war die Tour mit ca. 25 Kilometern und gut 1000 Höhenmetern gut zu bewältigen. Insgesamt 12 Teilnehmerinnen zeigten sich begeistert von dem Tag und der gelösten Stimmung in der Gruppe. Der Seniorenbund Landeck plant, jeden zweiten Mittwoch im Monat bis Oktober eine ähnliche Radtour anzubieten. Inter-

essierte Seniorinnen und Senioren, auch Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger, sind herzlich willkommen, sich anzuschließen. Eine frühzeitige Anmeldung ist möglich und erwünscht, damit Planung und Begleitung optimal abgestimmt werden können. Nächster Termin und Treffpunkt werden separat bekannt gegeben. Kontakt: Seniorenbund Bezirk Landeck Bezirksobmann Pepi Raich +43 664 150 8997.



Wie schon in den Vorjahren bleibt unser Seniorenbundbüro in den **Sommerferien (13. Juli bis 6. September)** an den Freitagen geschlossen. Wir bitten um Verständnis.

Telefon: 0512/58 01 68  
Mail: [office@tiroler-seniorenbund.at](mailto:office@tiroler-seniorenbund.at)

**Montag:** 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
**Dienstag:** 8:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
**Mittwoch:** 8:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
**Donnerstag:** 8:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
**Freitag:** Büro geschlossen

## Galtür – Mathon *Wallfahrt nach „Unser Frau“*

In der Wallfahrtskirche „Unser Frau“ feierten wir mit Pfarrer Messner den Pilgertagesdienst. Bereits um 1304 hatten Jakobspilger die kleinen Statuen mit der Mutter Maria und dem Jesuskind mitgebracht. Es wurde am Fundort eine Kapelle und später eine gotische Kirche gebaut. Das Kircheninnere wurde im Nazarener Stil ausgemalt. Beim Stausee in Vernagt versanken acht Höfe und das Kirchlein. Da Niedrigwasser war, konnten wir den Kirchturm sehen. Mittagessen gab es in Kurzras. Bei der Rückfahrt machten wir noch Halt in Mals zu Kaffee und Kuchen. Es war wieder eine interessante Fahrt. Danke Georg! *Sf Claudia Jehle*

Pilgergruppe vor dem „Marienaltar“ in der Kirche zu „Unser Frau“. © Obmann Juen Georg



## Landeck *Ausflugsprogramm mit Wallfahrt am 07.05.2026*

Am Postplatz in Nassereith wurden wir herzlich von unserm Landesgeschäftsführer Christoph begrüßt. Gemeinsam spazierten wir zum Fasnachtsmuseum. Dort führte uns Helmut Gapp fachkundig durch die Ausstellungen von Masken, Schellen, und den einzigartigen, handbestickten Seidengewändern. Wir bekamen tiefe Einblicke in das Geschehen der Nassereither Fasnacht. Unser Bus brachte uns dann zur Wallfahrtskirche nach Dormitz, die dem hl. Nikolaus geweiht ist. Christoph erzählte uns einiges zur Geschichte dieser prachtvollen Kirche. Der Rosenkranz durch unsere Vorbeterin Traudl durfte natürlich nicht fehlen. Anschließend kehrten wir im Hotel Post in Nassereith ein, wo wir recht herzlich begrüßt und überaus gut bewirtet wurden!

## Sonnenplateau Serfaus *Fahrt ins Schigebiet Masner*

Am 20. März 2026 trafen sich 44 Seniorinnen und Senioren bei der Komperdellbahn Talstation. Es erfolgte die gemeinsame Auffahrt mit der Zehnergondel bis Komperdell und dann weiter mit der Lazidbahn zum Lazid. Mit drei Pistenfahrzeugen (Masnerexpress) wurden die Nichtschifahrer zum Masner Restaurant gefahren. Zehn Seniorinnen und Senioren fuhren mit Ski ins Masnergebiet. Im Restaurant wurden wir von Walter Purtscher mit seinen Helferinnen empfangen und zum Mittagessen bestens bedient. Unser Obmann und Seilbahn Geschäftsführer Dr. Christof Schalber begrüßten ebenfalls alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Für die Einladung bedanken wir uns bei den Fauser Bergbahnen. Nach dem Essen und gemütlichem Zusammensein nahm die unterhaltsame Tagestour mit der Rückfahrt nach Serfaus ein Ende. Das Wetter zeigte sich von der besten Seite.



## Zams *Jahreshauptversammlung*

Am 06. Mai 2026 fand die Jahreshauptversammlung im Kultursaal Zams statt. Als Ehrengast durfte unser Bezirksobmann Pepi Raich begrüßt werden. Nach der Begrüßung und einleitenden informativen Worten übernahm unsere Obfrau Theresia Schönherr das Wort. Vor der Vorstellung der geplanten Tätigkeiten und Ausflüge wurde in einer würdevollen Gedenkmminute der verstorbenen Mitglieder gedacht.

### Aktivitäten

Am 19. Feber 2026 unternahmen wir eine tiefwinterliche Wanderung von Mathon nach Galtür. Im März fuhren wir nach See zum Theater im Trisannasaal – Sister Act stand am Programm – es war einfach grandios! Im April machten wir einen Tagesausflug zu den Reintaler Seen, bzw. zum Berglsteinersee und den Kristallwelten.

# Ortsgruppen Lienz

## Bezirk Lienz

### Bezirkswandertag in Sillian

Ungefähr 90 Senioren kamen am 2. Juni zum heurigen Bezirkswandertag des Seniorenbundes nach Sillian. Nach kurzer Begrüßung durch Obmann Willi Bachlechner wurden drei Gruppen mit jeweils zwei Begleitern gebildet. Die Variantenlänge lag zwischen 4 bis 7 km und der Höhenunterschied betrug zwischen wenigen bis 300 Höhenmetern. Immer wieder schauten alle gespannt Richtung Südtirol, wo sich der Himmel verdunkelte und Schlimmes erahnen ließ. Bei angenehmer Temperatur machten sich die Teilnehmer auf den Weg. So standen u.a. der Stausee Tassenbach, der Wichtelpark oder die Pfarrkirche auf dem Programm. Fast alle kamen trocken zum Mittagessen in die Metzgerei Ortner, nur eine Gruppe wurde vom Regen erwischt. Bei Kaffee und Kuchen stellte Bürgermeister Franz Schneider seine Marktgemeinde vor, und auch Landesobfrau stellvertreterin Annelise Junker lauschte seinen Ausführungen. Danach verbrachten alle einen gemütlichen Nachmittag mit interessanten Gesprächen in feiner Runde. Danke den Organisatoren und Begleitern für den netten Tag.



## Abfaltersbach *Zwei Gemeinden zwei Seniorengruppen ein gemeinsamer Ausflug!*

Am Programm stand am 05. Mai 2026 ein Tagesausflug nach Kärnten – Wörthersee und Pyramidenkogel mit Schifffahrt von Klagenfurt nach Maria Wörth und Besichtigung der sehenswerten Wallfahrtskirche. Von da ging es per Bus in Richtung Pyramidenkogel mit Mittagessen im Gasthof Karawankenblick. Im Anschluss zum tollen Aussichtsturm am Pyramidenkogel. Vollgestopft mit tollen Eindrücken von der Schifffahrt, der Wallfahrtskirche, dem Rundblick



Die Ausflügler aus Anras und Abfaltersbach vor dem Pyramidenkogel © Erich Wernhart

vom Pyramidenkogel und der feinen Unterhaltung, auch mit manchen nicht näher Bekannten aus Abfaltersbach und Anras. Was bleibt, war ein toller Tag und das Versprechen weiterer gemeinsamer Veranstaltungen von Senior Aktiv Anras und TSB Ortsgruppe Abfaltersbach. *Erich Wernhart*



## Außervillgraten *Besuch der Firma Hotex in Heinfels, dem Messner Mountain Museum Corones und Steinmetz-Betrieb in Sexten*

Am 08. April 2026 besuchten wir die Firma Hotex in Heinfels. Geschäftsführer Hannes führte uns durch die moderne Großwäscherei und erklärte die Abläufe sowie die technische Ausstattung des auf Hotellerie und Gastronomie spezialisierten Betriebes. Der informative Rundgang hinterließ einen bleibenden Eindruck. Am 20. Mai führte ein Ausflug mit 35 Mitgliedern nach Reischach bei Bruneck. Nach der Gondelfahrt auf den Kronplatz besuchten wir das von Zaha Hadid entworfene Messner Mountain Museum Corones auf 2.275 Metern Höhe. Neben dem Mittagessen im „Kron-Gipfel“ genossen wir die herrliche Aussicht. Beim nächsten Ziel ging es nach Sexten zum Betrieb der Familie Tschurtschenthaler, wo Metzgerei und Wollverarbeitung vorgestellt wurden. Den gelungenen Tag ließen wir bei einer kräftigen Marend im „Heustadel“ ausklingen.

## Kals am Großglockner *Frühjahrslandesreise nach Kalabrien*

12 Mitglieder der Ortsgruppe Kals nahmen an der Reise nach Kalabrien teil. Für drei war es ein besonderes Erlebnis: einer sah zum ersten Mal das Meer (er war dann fast nicht mehr aus dem Wasser zu bringen), zwei Damen reisten erstmals mit dem Flugzeug (anfangs waren sie sehr aufgeregt). Alle zeigten sich begeistert von der schönen, gepflegten Hotelanlage und vom interessanten Programm. Für jeden war etwas dabei: gutes Essen, tolle Bademöglichkeiten, Ausflüge in schöne kleine Städte, Kultur, Geschichte und herrliche Landschaft. Und das Wetter spielte auch noch mit. Immer wieder trafen sich die Kalser Senioren, manche spielten Karten, andere erkundeten die Anlage und genossen den Pool oder das Meer. Neue Bekanntschaften über die Bezirksgrenze hinaus wurden geschlossen und alte vertieft. Einige wollen bei der Frühjahrsreise im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein.



## Sillian *Ausflüge*

Im April waren die Mitglieder zum Besuch dreier Kapellen auf der Schattseite in Sillian und Heinfels eingeladen. Trotz unsicherer Witterung machte sich die Gruppe auf den Weg. In wenigen Sätzen wurde die Geschichte der einzelnen Kapellen dargestellt. Nach einigen Augenblicken der Besinnung wurde ähnlich einer Wallfahrt ein entsprechendes Lied angestimmt. Mitte Mai stand der Besuch des Wildparks Assling auf dem Programm. Da die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer schon längere Zeit nicht mehr dort waren, war man von den Veränderungen sehr positiv überrascht. Das weitläufige Areal des Tierparks ermöglicht das artgerechte Halten der Tiere. Der Kuchen im Gasthof Aue in Thal ließ die nicht so angenehme Temperatur schnell vergessen.



## Ortsgruppen Reutte

### Bezirk Reutte

#### Reise in die Wachau

Zu einem schönen Frühjahrsausflug haben sich kürzlich Mitglieder des Tiroler Seniorenbundes aus dem Bezirk Reutte zusammengefunden. Die Fahrt führte uns mit Gruppen aus dem Lechtal, dem Tannheimertal, Reutte und Zwischentoren in die schöne Wachau. Dort verbrachten wir fünf wunderschöne Tage. Bei bester Verpflegung und kompetenter Betreuung durch unsere Bezirksobfrau Monika Kronspeiß und die Firma Feuerstein genossen wir die Tage in der geschichtsträchtigen Weinbauregion vom „Mariandl“ entlang der Donau. Ausgehend von unserer Unterkunft in Spitz konnten wir täglich hochinteressante Führungen mitmachen. In der Burg Aggstein, in den sehenswerten Stiften Dürnstein und Melk sowie in der, als eine der ältesten Kirchen Ostösterreichs geltenden Wehrkirche St. Michael. Der Besuch in einem Weingut, eine Donau-Schiffahrt und das gesellige und fröhliche Beisammensein bei einem typischen Heurigenabend rundeten die schöne Fahrt ab und hinterlassen bleibende Erinnerungen.

Günter Koch

#### Goldene Ehrennadel für Monika Kronspeiß

Im Rahmen der 50-Jahr-Feier der OG Ehrwald, welche seit 2025 den Namen OG Zwischentoren trägt, wurde Obfrau Monika Kronspeiß die goldene Ehrennadel des Tiroler Seniorenbundes verliehen. Seit 2006 leitet sie mit viel Geschick und Liebe die Ortsgruppe und seit 2007 bekleidet sie zudem das Amt der Bezirksobfrau im Bezirk Reutte. Ihre Sorge und Augenmerk gelten der Generation 50plus, wie sie es selbst bei der Festversammlung erwähnte. Zudem ist unsere Monika bei zahlreichen weiteren Vereinen und Institutionen tätig. Liebe Monika! Der Bezirk Reutte gratuliert dir herzlichst zu dieser hohen Auszeichnung und wünscht dir weiterhin viel Kraft und Gesundheit.



Gruppenbild vor dem Stift Melk



Vize BGM von Ehrwald Gert Köpfle, Landesobmann Stv. Ernst Hornstein, Bezirksobfrau Monika Kronspeiß, Landesgeschäftsführer Christoph Schultes und BGM Harald Schönherr aus Biberwier

### Bezirksnachrichten

Unser **Bezirkswandertag** findet am Mittwoch, 12. August in der Ortsgruppe Reutte und Umgebung statt. Details dazu erfahren Sie in ihrer jeweiligen Ortsgruppe. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer. Am 11. und 12. November organisiert der Bezirk eine Zweitagesfahrt zur **Bundeswallfahrt** des Österreichischen Seniorenbundes nach **Maria Plain in Salzburg**. Am zweiten Tag besuchen wir die Stadt Salzburg. Anmeldung bei den jeweiligen Ortsobleuten.

Veranstaltungen und Zusammenkünfte, *Ausflüge und Tagesfahrten*, Computer und Handyskurse, *Kostenlose Rechtsberatung*, zahlreiche sportliche Aktivitäten, *Sprachkurse*, Mitgliederzeitung, *Urlaubsreisen*, Kulturelle Angebote und Führungen, *Mitgliedskarte mit diversen Vorteilen*.

Wir würden uns über  
*Ihre* finanzielle  
Unterstützung freuen!

Raiffeisen-Landesbank Tirol, AT23 3600 0000 0061 5989

## Häselgehr *Wandertag und Ausflug zum Vilsalpsee*

Fast 70 Mitglieder trafen sich nach Ostern bei schönstem Frühlingswetter zu einem geselligen Beisammensein auf der Gibler Alm in Elbigenalp. Das Ziel unseres Tagesausfluges am 12. Mai 2026 war der im Tannheimertal gelegene wunderschöne Vilsalpsee. Schon bei der Hinfahrt zu diesem beeindruckenden und sehenswerten Naturjuwel mit dem Tannheim-Express spürte man die aufkommende Freude und Lust auf einen schönen Tag. Nach dem Mittagessen nutzten viele die Möglichkeit, einen gemütlichen Spaziergang zum oder um den See zu unternehmen. Bei Kaffee und Kuchen klang wieder ein erlebnisreicher und wunderschöner Ausflugstag mit insgesamt 52 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus.



## Ortsgruppen Schwaz

### Aschau *Ausflugsfahrt, Wanderung*

Im April besuchten wir die Gärten von Schloss Trauttmansdorff bei Meran. Auf 12 ha konnten wir über 80 verschiedene Gartenlandschaften erkunden und die Pracht der vielen Blumen genießen. Zum Mittagessen fuhren wir nach Meran und danach hatten wir Zeit zum Verweilen, um den Charme dieser Stadt auf uns wirken zu lassen. Ein Dankeschön an Lisa, Maria und Gerhard. Mit der neu gegründeten Wandergruppe unter der Führung von Obfrau Lisa ging es im Mai auf den Hainzenberg zur Wallfahrtskirche „Maria Rast“. Danach kehrten wir im „Cafe Rosengarten“ ein und ließen den Nachmittag bei einem Glaserl Wein ausklingen.



### Buch in Tirol *Frühjahrsreise in die Südsteiermark*

Am ersten Tag reisten wir über Unken, St. Georgen und Bärnbach nach Gamlitz zum Weinlandhof. In Bärnbach besichtigten wir die von Friedensreich Hundertwasser gestaltete St.-Barbara-Kirche. Der zweite Tag führte uns entlang der Südsteirischen Weinstraße mit dem Eory Kogel, der größten Weintraube der Welt, sowie einer Weinverkostung im höchstgelegenen Weingut der Steiermark. Am dritten Tag besuchten wir die Ölmühle „Steiraöl“ in Draßling und das größte Feuerwehrauto der Welt in Bairisch Kölldorf. Nach einem Buschenschankbesuch ging es zurück nach Gamlitz. Die Heimreise führte uns am vierten Tag über die Soboth, Lienz und den Felbertauern zurück nach Buch in Tirol.

Wir danken unserem Obmann Hans Mauracher für die perfekte Organisation!  
Schriftführer Anton Klocker

### Fügen und Umgebung *Ausflug*

Mit den Seniorinnen und Senioren der Ortsgruppe Fügen und Umgebung waren wir wieder in bester Stimmung und guter Gemeinschaft unterwegs. Diesmal führte uns der Ausflug zum Eibischschrofen, ins Kogelmoos und nach Gallzein. Besonders erfreulich war, dass wir verschiedene Mineralien finden konnten, darunter Azurit und Malachit sowie sogar ein wenig Silber. Die Funde sorgten für großes Interesse und viele spannende Gespräche. Den gelungenen Tag ließen wir beim Bucherwirt ausklingen. Dort wurden wir, wie immer, bestens bewirtet und konnten uns bei ausgezeichnetem Essen stärken. Ein herzlicher Dank gilt allen, die dabei waren und zu diesem schönen Gemeinschaftserlebnis beigetragen haben. Wir freuen uns bereits auf die nächsten gemeinsamen Unternehmungen.



Bei herrlichem Wetter und guter Laune konnten wir die Natur genießen und gemeinsam einige interessante Entdeckungen machen. © Andreas Recheis

## Leitfaden Ortsgruppenberichte HORIZONTE

Texte als Worddokument maximal 80 – 90 Wörter per Mail und pro Ausgabe senden.

Alle erwähnten Personen mit Vor- und Nachnamen anführen. Pro Ausgabe ein Foto ca. 1 MB als Anhang im Mail mitsenden. Allfällige Kürzungen und Änderungen behält sich die Redaktion vor!

## Gallzein *Zur Apfelblüte nach Südtirol*

Am 13. April 2026 fuhren wir mit dem Bus nach Brixen, besuchten den Dom und kleinen Markt. Zum Mittagessen ging es nach Feldthurns in den Schoberhof. Danach über Bozen und den Vinschgau zum Reschensee, wo wir uns Kaffee und Kuchen schmecken ließen.

### Jahreshauptversammlung

Am 25. April 2026 fand im Gasthaus Golde-  
rer Löwe in Schwaz die Neuwahl, geleitet von  
Bürgermeister Josef Brunner, statt. Der neue  
Vorstand: Obmann Herbert Oberladstätter, Stell-  
vertreterin Steffi Wasserer, Kassierin Marianna  
Gruber, Schriftführerin Margit Oberladstätter.  
Ein spezieller Dank gilt dem langjährigen Ob-  
mann Hans Reiter und seiner Stellvertreterin  
Hedi Wallner! *SF Margit Oberladstätter*

### Ehrungen langjähriger Mitglieder

15 Jahre: Anna Dummer, Anna Eder und Josef Oberladstätter. 20 Jahre: Karl Brugger, Johann Brunner, Hans Reiter und Cäcilia Resch. 25 Jahre: Martha Lanthaler, Andreas Mair und Rosa Sporer.



v.l.n.r. Cäcilia Resch, Karl Brugger, Bgm. Josef Brunner, Johann Brunner, bisherige Obm. Stv. Hedi Wallner, bisheriger Schriftführer und neuer Obmann Herbert Oberladstätter, Bezirksobmann Erwin Ortner, bisheriger Obmann Hans Reiter

## Kaltenbach – Ried *Ausflug nach Trauttmansdorff*

Südtirol ist immer eine Reise wert und so organisierte die Ortsgruppe Kaltenbach-Ried einen Tagesausflug eben dorthin. Mehr als 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren der Einladung gefolgt. Bei der ersten Pause in Brixen konnte der Brixner Dom und der nebenliegende Kreuzgang besucht oder eine Rast bei einem Espresso eingelegt werden. Dann ging es weiter in die Gärten von Schloss Trauttmansdorff. Vielfältige Blumenpracht, herrliche Temperaturen und die imposante Anlage begrüßten die beeindruckten Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Begeistert waren sie alle ob der gepflegten und weitläufigen Anlage. Zurück ging es dann über den Jaufenpass. Der dort herrschende kalte Wind vertrieb uns in die heimelige Stube des Passrestaurants. Alles in allem wieder ein gelungener Ausflug mit dem Busfahrer Hansjörg, gut organisiert durch das Team unter der Leitung der Obfrau Martina.



## Pill *Frühjahrsreise vom 11. bis 13. Mai nach Vorarlberg*

Unsere erste Einkehr war die Bruggerstuben in Landeck. Nach einer Stärkung ging es nach Au und dann zur Alpenkäserei in Bezau. Dann fuhren wir zu unserm Hotel nach Alberschwende, wo wir zwei Nächte verbrachten. Am nächsten Tag besuchten wir die mächtigen Rheinfälle in Schaffhausen, es erwartete uns ein grandioses Naturschauspiel. Dann besuchten wir Konstanz, ein Juwel am Bodensee mit seinen historischen Bauwerken. Am dritten Tag fuhren wir über die Deutsche Alpenstraße bis nach Immenstadt. Nach einer Pause ging es hinauf auf das Oberjoch bis nach Breitenwang zum Mittagessen. Unser letztes Ziel war das Café Maurer in Mieming. Gegen 18:00 Uhr kamen wir gesund und zufrieden nach Pill zurück.

## Schwaz *Dank und Kultur*

Am 02. Mai 2026 besuchten 65 Mitglieder die Premiere des Musicals Oliver Twist im Silbersaal Schwaz. Die Aufführung der Liedertafel Fruntsparg nach dem Roman von Charles Dickens begeisterte das Publikum. Die Musik stammte von Konstantin Wecker, die Leitung hatte Josef Egger. Besonders beeindruckte auch der Kinderchor. Am 08. Mai lud die Ortsgruppe zur beliebten Muttertagsfeier ins Café Ininside Schwaz. Bei Kaffee, Kuchen und musikalischer Unterhaltung durch Ingo und Michl, dem Duo Alpenexpress, verbrachten die Mitglieder, im speziellen die Mütter, Omas und Uromas, einen gemütlichen Nachmittag. Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurde im Vorfeld auch ein Haus-Abholdienst durch unseren Obmann Walter Egger angeboten.



©Ernst Stecher

## Strass im Zillertal *Wanderung auf dem Notburgasteig nach Eben a. A.*

Bei herrlichem Wetter unternahm die Sportlergruppe der Seniorinnen und Senioren aus Strass eine Wanderung auf dem Notburgasteig nach Eben am Achensee. Der Weg führte durch die schöne Landschaft der Karwendelregion mit herrlichem Blick ins Inntal. In Eben traf die Gruppe auf die Radfahrerinnen und Radfahrer, und gemeinsam kehrte man im Gasthof Kirchenwirt ein. Vor der Rückwanderung wurde noch die Wallfahrtskirche der heiligen Notburga mit dem beeindruckenden Ostergrab besucht. Gut gestärkt und bestens gelaunt trat die Gruppe den Heimweg an.

### *Wanderung zur Falzthurn Alm*

Bei Sonnenschein wanderten die Seniorinnen und Senioren aus Strass gemächlich zur Falzthurn Alm. Die gute Bewirtung und das gemeinsame Beisammensein machten die erste Wanderung der Saison 2026 zu einem gelungenen Erlebnis.



Wanderung mit der OG Strass im Zillertal auf dem Notburgasteig nach Eben

## Wiesing *Ausflug-Simsee Landkreis Rosenheim am 21.05.2026*

Die Hinfahrt ging über die Dörfer-Linie nach Rosenheim zum Simsee. Beim Seewirt wurden wir gut bewirtet. Gut gestärkt ging die Fahrt in die Altstadt von Rosenheim, wo sich noch ein Kaffee oder ein Eis ausging. Der Obmann bedankt sich bei allen Mitgliedern und beim Busfahrer Martin für die gute Stimmung.

### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Martha Schiestl 85 Jahre.

Der Obmann und seine Mitarbeiterinnen wünschen alles Gute und weiterhin viel Glück und Gesundheit.



Für immer verabschieden mussten wir uns von Helene und Franz Schiestl und von Judith Ortner. Wir werden sie stets in lieber Erinnerung behalten.



das in Österreichs Wäldern jede Sekunde ein Kubikmeter Holz nachwächst, das dann rund 2000 Häuser aus Holz am Tag ergibt. Und dass auf den riesigen Lagerplätzen von Binder Holz Fügen kein Baumstamm länger als vier Wochen liegt, ist fast unvorstellbar. Eine feine, kleine Nachmittagsjause in der Sichtbar in 16 m Höhe, mit Blick über das riesige Firmengelände, rundete dieses Holzerlebnis ab. Nun freuen wir uns schon auf den nächsten Ausflug.

Hermann Hörhager

## Zell am Ziller *Zeller Seniorinnen und Senioren im „Feuerwerk Fügen“*

Am 15. April 2026 stand für die Seniorengruppe Zell diese Holzerlebniswelt auf dem Programm. Viele Mitglieder kamen im privaten PKW oder mit der Zillertalbahn zum „Feuerwerk“. Für viele von uns war der Besuch in einer der modernsten und wirtschaftlichsten Biomasse Heizkraftwerk Europas ein unerwartetes, multimediales Erlebnis. Im haus-eigenen Kino wurde uns die Geschichte des Holzes in großartigen Naturaufnahmen sowie das Firmengeschehen vorgeführt. Nun wissen wir,

## KÜBELPFLANZEN AUF DER TERRASSE – SCHÖNE SORTEN UND DIE RICHTIGE PFLEGE

Kübelpflanzen bringen Leben, Farbe und Struktur auf jede Terrasse. Sie eignen sich ideal, um Sitzplätze gemütlicher zu machen, Sichtschutz zu schaffen oder mediterranes Flair nach Hause zu holen. Besonders beliebt sind Pflanzen wie Oleander, Olivenbaum, Zitruspflanzen, Lorbeer, Bougainvillea, Hortensien oder Palmen. Je nach Standort lassen sich damit sonnige, halbschattige oder geschützte Terrassenbereiche sehr schön gestalten. Wichtig ist die passende Pflege: Kübelpflanzen benötigen ausreichend große Gefäße, hochwertige Erde und eine gute Drainage, damit keine Staunässe entsteht. In der Wachstumszeit sollten sie regelmäßig gegossen und je nach Sorte mit geeignetem Dünger versorgt werden. Besonders an heißen Sommertagen trocknen Kübel schneller aus als Beete, daher lohnt sich eine regelmäßige Kontrolle der Erde oft auch zweimal täglich. Ggf. sind auch Schädlinge anzutreffen. Diese sind schnellstmöglich zu bekämpfen um die Pflanze zu erhalten. Viele mediterrane und empfindliche Kübelpflanzen sind nicht winterhart. Sie sollten daher im Herbst rechtzeitig ins

Winterquartier gebracht werden. Ideal ist ein heller, kühler und frostfreier Platz, zum Beispiel ein Wintergarten, ein helles Stiegenhaus, eine Garage mit Fenster oder ein unbeheizter, geschützter Raum. Die optimale Temperatur liegt bei vielen Sorten etwa zwischen 5 und 10 °C. Somit steht einer gemütlichen Gestaltung nichts mehr im Weg.



# ÖSB-Sudoku-Time



## Klassisch

Die Ziffern 1-9 werden in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 9er-Block nur einmal eingesetzt.

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

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

## Girandola

Die Ziffern 1-9 werden in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 9er-Block nur einmal eingesetzt.  
Die farbigen Felder ergeben einen weiteren Bereich, der die Zahlen 1-9 nur je einmal enthält.

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

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

## Binario

Die Zahlen „0“ und „1“ werden so in das Rastergitter eingesetzt, dass sie in jeder Reihe und Spalte in gleicher Anzahl vorkommen, dass in einer Reihe nicht mehr als zwei Felder die gleiche Zahl enthalten, und dass jede Reihe sowie jede Spalte einzigartig ist.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 |   |   | 0 | 0 | 1 |
|   |   |   | 1 | 1 |   |
|   | 1 |   | 0 | 1 |   |
|   | 0 | 1 |   |   | 1 |
|   |   |   |   |   | 0 |
| 0 | 1 |   |   |   | 0 |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 |   | 0 |   | 1 | 1 |
| 1 |   | 1 |   | 0 |   |
|   |   |   | 1 | 1 |   |
| 0 |   | 1 |   |   | 1 |
| 1 | 1 |   | 1 |   | 0 |
|   |   |   |   | 0 | 0 |

# GEMEINSAM statt EINSAM

## SO FUNKTIONIERT ES:

1. Senden Sie uns Ihre Anzeige (Name und Adresse nicht vergessen!) in wenigen Worten. Bitte angeben, ob unter „Freundschaftsangelegenheiten“ oder „Herzensgeschichten“.
2. Ihre Anzeige wird in der nächsten Horizonte gratis veröffentlicht (nur mit Vorname und Chiffrenummer)
3. Interessentinnen und Interessenten senden uns per Post bzw. Mail ihre Nachricht (adressiert mit Vorname und Chiffre-Nummer). Diese Mitteilung wird dann von der Redaktion an Sie weitergeleitet.

**Senden Sie Ihre Anzeige per Post oder Mail an den: Tiroler Seniorenbund, Adamgasse 9, 6020 Innsbruck, [office@tiroler-seniorenbund.at](mailto:office@tiroler-seniorenbund.at)**  
**Betreff: Gemeinsam statt Einsam**

## FREUNDSCHAFTSANGELEGENHEITEN

**Frau I:** „Ich bin 70 Jahre und möchte gerne eine Freundschaft mit einem ca. gleichaltrigen Mann. Ich wohne im Bezirk Innsbruck Land und mache gerne kleine Ausflüge und Wanderungen. Ich bin eine große Katzen- und Tierfreundin, auch Musik jeglicher Art finde ich gut. Vielleicht bis bald!“ Nachrichten an den Tiroler Seniorenbund, unter der Chiffre-Nummer F\_42046907\_H3\_2026

**Frau W:** „Welcher fitte, fröhliche und ehrliche Senior 75+ hat noch Lust zu Wandern, Radeln, Schwimmen etc. und möchte so wie ich, gebildete, vitale Unterländerin, noch viel Schönes genießen?“ Nachrichten an den Tiroler Seniorenbund, unter der Chiffre-Nummer F\_42047824\_H2\_2025

Neue Bekanntschaften schließen, Gleichgesinnte mit ähnlichen Hobbys finden, wie Theaterbesuche, zum Kartenspielen, Handwerken, Fischen, Tanzen oder einen Partner fürs Herz. Hier wird Ihnen die Suche nach neuen Bekanntschaften leicht gemacht!

## HERZENSGESCHICHTEN

**Helga:** „Gibt es einen Tänzer über 70 Jahre? Ich würde ihn gerne kennenlernen! Ich bin 70+ und suche Dich! Vielleicht hast du ein Auto, um in die Natur zu fahren. Bitte keinen Raucher - das kann ich nicht riechen. Eine nette Beziehung mit Herz würde mich, 1,70 m + 65 kg sehr freuen.“ Nachrichten an den Tiroler Seniorenbund, unter der Chiffre-Nummer F\_42043002\_H5\_2021

**Luise:** Begeisterungsfähige 80-jährige Innsbruckerin sucht heiteren, niveauvollen Senior, der sie ab und zu liebevoll in den Arm nimmt. Nachrichten an den Tiroler Seniorenbund, unter der Chiffre-Nummer F\_42056741\_H3\_2026

**Irmgard:** Seniorin sucht handwerklich geschickten Pensionisten, der sich gerne etwas dazu verdienen möchte und sich in ihren Garten (1-2x die Woche) im westlichen Mittelgebirge nützlich machen will. Nachrichten an den Tiroler Seniorenbund, unter der Chiffre-Nummer F\_42067036\_H3\_2026

**Frau B:** Sucht liebenswerten Senior 78+ mit Niveau und Humor, wenn möglich mobil für gemeinsame Unternehmungen. Wie Ausflüge, Essen gehen, gemütliche Abende verbringen, Spazierengehen – einfach eine sinnvolle Zeit zusammen verbringen. „Ich freue mich über deine Zuschriften!“ Nachrichten an den Tiroler Seniorenbund, unter der Chiffre-Nummer F\_42060681\_H2\_2024

**Frau A:** „Hallo lieber Unbekannter! Ich bin 80 Jahre, wohne in der Nähe von Jenbach, wenn Du 75- 80 Jahre alt bist, vielleicht mobil. Dann melde Dich bitte!“ Nachrichten an den Tiroler Seniorenbund, unter der Chiffre-Nummer F\_42045734\_H3\_2026

## Kostenlose Rechtsberatung des Tiroler Seniorenbundes

Haben Sie Fragen zum Erb- oder Mietrecht, Fragen zum Erwachsenenschutzgesetz (Sachwalterschaft Neu), Fragen zum Thema Steuern oder zur Arbeitnehmerveranlagung. Dann melden Sie sich bei uns und unsere Rechtsberaterin Dr. Jasmin Oberlohr hilft Ihnen gerne weiter. Zwecks Terminvergabe ersuchen wir um telefonische Anmeldung unter der Tel.Nr. 0512/580168. Hierbei kann auch ein Rückruf durch unsere Rechtsanwältin Dr. Jasmin Oberlohr (in ihrer Beratungszeit) vereinbart werden.



©Robert Hatzler

„Ein Rätsel aus dem Hause Rätselfabrik.  
Lust auf mehr? [www.raetselfabrik.at](http://www.raetselfabrik.at)“

Auflösung von Seite 68 & 69

|                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 5 9 3 7 1 8 2 6 4 | 7 6 8 9 2 4 1 3 5 | 4 1 2 3 5 6 7 8 9 | 1 8 5 2 4 9 3 7 6 | 6 4 9 1 7 3 8 5 2 | 3 2 7 8 6 5 9 4 1 | 8 5 1 4 9 7 6 2 3 | 9 7 4 6 3 2 5 1 8 | 2 3 6 5 8 1 4 9 7 |
| 3 8 5 9 6 7 4 2 1 | 9 2 1 5 4 8 6 3 7 | 6 7 4 2 1 3 5 8 9 | 8 6 2 1 3 5 9 7 4 | 1 5 9 4 7 2 8 6 3 | 4 3 7 6 8 9 2 1 5 | 5 1 8 7 2 4 3 9 6 | 7 4 3 8 9 6 1 5 2 | 2 9 6 3 5 1 7 4 8 |
| 0 1 0 0 1 1 1 1   | 1 0 1 0 0 1 0 1   | 0 1 0 1 1 0 1 0   | 0 0 1 0 1 0 1 1   | 1 1 0 1 0 0 0 0   | 1 0 1 1 0 0 0 0   | 1 0 1 1 0 0 0 0   | 1 0 1 1 0 0 0 0   | 1 0 1 1 0 0 0 0   |

|                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 3 8 7 6 5 4 2 9 | 9 6 4 8 1 2 7 5 3 | 2 7 5 3 9 4 8 6 1 | 8 9 7 2 4 1 5 3 6 | 4 5 6 9 3 7 2 1 8 | 3 1 2 6 5 8 9 7 4 | 7 8 3 4 2 6 1 9 5 | 6 2 1 5 8 9 3 4 7 | 5 4 9 1 7 3 6 8 2 |
| 3 1 8 9 5 7 4 2 6 | 6 2 5 4 1 8 3 9 7 | 9 7 4 6 3 2 5 1 8 | 8 6 7 5 2 9 1 4 3 | 4 9 3 1 8 6 2 7 5 | 1 5 2 7 4 3 6 8 9 | 7 3 1 2 9 4 8 5 6 | 2 4 9 8 6 5 7 3 1 | 5 8 6 3 7 1 9 2 4 |
| 1 0 1 0 0 1 1 1   | 1 0 0 1 1 0 1 0   | 0 1 0 0 1 1 1 0   | 0 0 1 1 0 1 0 1   | 1 1 0 1 0 0 0 0   | 0 1 0 1 0 0 0 0   | 0 1 0 1 0 0 0 0   | 0 1 0 1 0 0 0 0   | 0 1 0 1 0 0 0 0   |

FIRMENMITTEILUNG

Bis zu € 500,- sparen: Hörgeräte-Aktion bei Miller United Optics

**3 Jahre Garantie**

**3 Jahre Energie Vorteil**

**3 Jahre Verlustabsicherung**

**3x3 VIO VORTEIL**

**MILLER UNITED OPTICS AUSTRIA**

**Sommer-Rabatt auf das neue ViO Hörgerät.**

\* Aktion gültig bis 31. Dezember 2026 auf VIO BXG460S RIC -Hörgeräte. Der Rabatt bezieht sich auf die beidseitige Versorgung (zwei Ohren). Änderung möglich bei Sonderversorgungen. Weitere Details auf [www.miller.at](http://www.miller.at).

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

**Jetzt das neue VIO BXG460S RIC Hörgerät zum Aktionspreis erleben**

Seit 155 Jahren ist es unsere Leidenschaft, Menschen dabei zu helfen, ihre Lebensmomente in all den unterschiedlichen Farben und Klängen wirklich wahrzunehmen. Miller United Optics steht für höchste Fachkompetenz, modernste Hörakustik-Technologien und beste Beratung – immer mit dem Ziel, Ihnen ein neues Hörgefühl zu schenken. Genau deshalb freuen wir uns, Ihnen heute eine besondere Gelegenheit zu präsentieren: die VIO Hörgeräte-Aktion.

**Modernes Hören, starker Vorteil**

Das neue VIO BXG460S RIC verbindet modernste Klangtechnologie mit einem dezenten, alltagstauglichen Design. Die integrierte Technologie wurde entwickelt, um in verschiedensten Alltagssituationen eine klare und natürliche Klangwahrnehmung zu ermöglichen – ob im Gespräch, in lauter Umgebung oder beim Genuss Ihrer Lieblingsmusik. Im Rahmen unserer Sommer-Aktion sparen Sie jetzt bei einer beidseitigen Versorgung bis zu € 500,- auf diese neue Hörgeräte-Innovation.

Kommen Sie vorbei – wir nehmen uns Zeit für Sie! Erleben Sie selbst, wie viel Freude modernes, klares Hören bereiten kann. Unsere Hörakustikmeister:innen und Hörakustiker:innen beraten Sie umfassend, individuell und ohne Zeitdruck – denn Ihr Hörvermögen verdient die beste Betreuung.

**Wir freuen uns auf Sie!**

# **SEITEN** *Blicke*



Ausflug zu den Bavarias Studios mit der OG Thaur



Die Kegler der OG Neustift in Wien



Ein Teil der Gruppe aus Kals am Großglockner bei der Kalabrienreise in der Wunderbar



Mit der OG Mieminger Plateau zum Nenzinger Himmel



OG Erl im Hanger 7 Slbg



Ausflugsziel Wangen im Allgäu mit der OG Absam



OG Ebbs Auf der Dandlbergalm am Samerberg (Bayern).



OG Strass im Zillertal Besuch der Wallfahrtskirche zur heiligen Notburga



OG Münster - Muttertagsfeier



Landeswanderreise Sexten