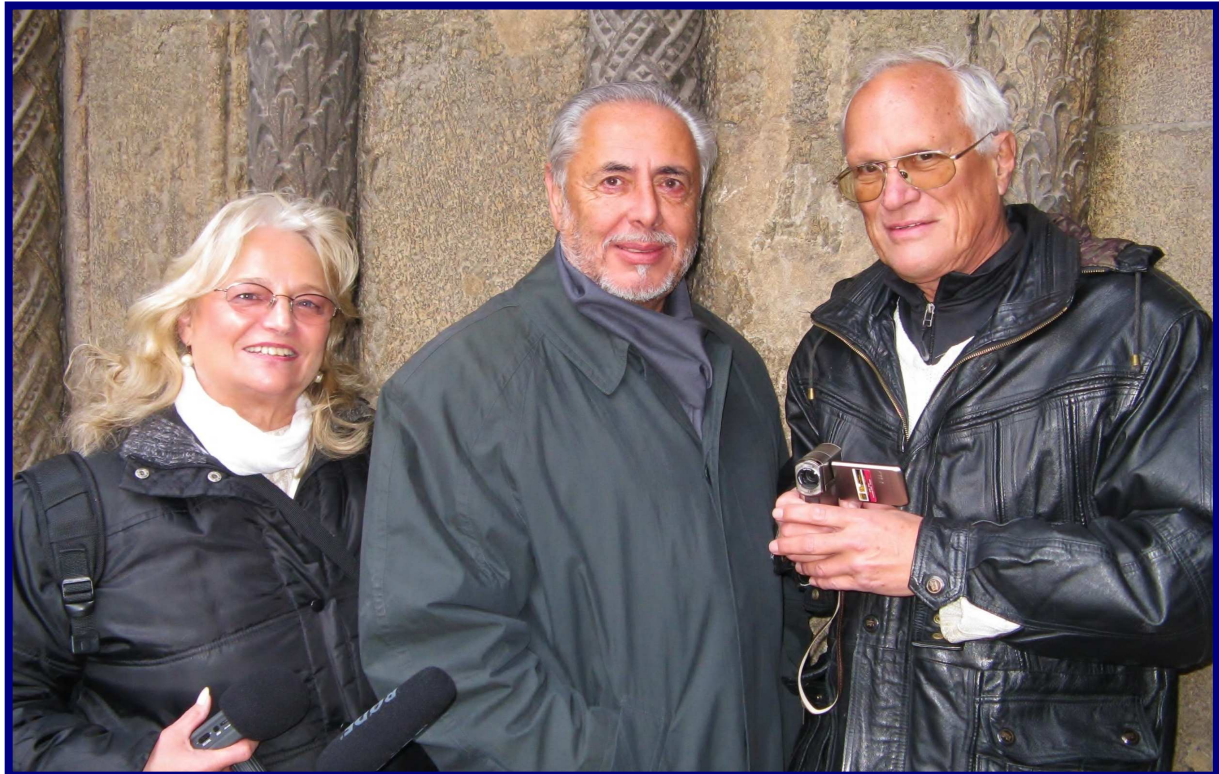


das Leben kann so schön sein

Seniorenbund Mauerbach



KLUBNACHRICHTEN



Das Venedig - Filmteam, Michaela und Jaro Fronka, mit dem Kunsthistoriker Prof. Gerhard Ederndorfer. Eine Reise nach Venedig, die vielen unvergesslich bleiben wird, und ein Filmdokument, das einen Oskar verdienen würde.

Bericht Seite 7



Bericht Seite 4

– AKTIV – VITAL – FRÖHLICH – GESELLIG – UNTERNEHMUNGSLUSTIG – FIT – INTERESSIERT –



Lieber Mitglieder!

Für unsere Vorfahren war der Winter eine meist gefürchtete Jahreszeit, die voller Entbehrungen war. Keine Heizung, kein Strom, kalte Räume, wenig Geld für Holz, keine dem Klima angepasste Kleidung und spärliches vitaminarmes Essen haben besonders die alten Menschen damals oft krank gemacht. Kein Wunder also, dass der Frühling herbeigesehnt wurde. Mit dem Frühling kam das Licht und die Wärme zurück, auf den Feldern wuchsen wieder die notwendigen Nahrungsmittel heran und das Leben wurde in und mit der Natur wieder einfacher.

Auch wenn wir das ganze Jahr über alle Obst- und Gemüsesorten im Supermarkt kaufen können, geheizter Wohnraum und kälte-taugliche Kleidung längst kein Luxus mehr ist und im Krankheitsfall meist das geeignete Medikament verfügbar ist, freuen sich die Menschen wie damals auf den Frühling. Dies ist immer noch die Zeit, wo die trüben Stunden dem Licht weichen und das Leben neu zu erwachen scheint. Wir freuen uns auf die ersten Gräser und Blumen und auf die satten grünen Wiesen, wir freuen uns auf den ersten lauen Mairgen und auf das morgendliche Vogelgezwitscher.

Sind unsere Jahreszeiten und die damit verbundenen Veränderungen in der Natur nicht ein wahres Gottesgeschenk?

Erfreuen wir uns bewusst daran und genießen wir dieses alljährlich wiederkehrende Wunder!

Wir Menschen sollten uns die Natur zum Vorbild nehmen und ebenfalls zu erwachen versuchen. Viel zu oft verharren wir auf eingefahrenen Wegen, sei es aus Bequemlichkeit oder aus Angst vor Neuem. Räumen wir nicht nur den dicken Wintermantel in den Kasten, sondern räumen wir auch in unserem Leben auf. Misten wir aus, werfen wir Altlasten und Unnötiges, Belastendes über Bord - beginnen wir die neue Jahreszeit und jeden neuen Tag mit einem Lächeln!

Machen wir unsere Augen weit auf und schauen wir auf die Schönheit unserer Natur und auf das Wunder der Schöpfung! Breiten wir unsere Arme aus und warten wir darauf, wer diese unsere Hände nimmt und uns ein Stück des Weges begleitet!

Öffnen wir unsere Herzen und Seelen, werden wir offener für unsere Mitmenschen und unserer Umwelt gegenüber und wir werden spüren, wie neue Lebensgeister in uns erwachen.



Herzlichst
Rosa Pitterle

Information in eigener Sache!

Seit Gründung des Mauerbacher Seniorenbundes ist es üblich, den Geburtstagsjubilaren in diversen Aussendungen und auch in unseren Klubnachrichten unter Angabe des Geburtsdatums zu gratulieren. Für viele unserer Mitglieder ist dies eine nette und persönliche Geste, auf die sie nicht verzichten möchten. Die Veröffentlichung des Geburtsdatums (nicht des Geburtsjahres) dient vielen auch als Erinnerung, einen lieb gewonnenen Menschen am Geburtstag anzurufen, zu gratulieren und dabei die Gelegenheit zu nutzen, ein nettes Gespräch zu führen. Gerade für unsere älteren Mitglieder ist das ein Teil ihres sozialen Kontaktes - und daher wichtig.

Die Veröffentlichung des Geburtsdatums ist nunmehr aber aus Datenschutzgründen bedenklich. Einerseits möchten wir einen beliebten Brauch nicht einstellen, andererseits können wir es uns nicht erlauben, nicht gesetzeskonform zu handeln.

Unsere Bitte an Sie lautet daher:

Wer gegen eine Veröffentlichung des eigenen Geburtstagdatums (ohne Geburtsjahr) ist, möge sich telefonisch oder per Mail mit Rosa Pitterle in Verbindung setzen.

Wenn uns keine diesbezügliche Nachricht erreicht, gehen wir von Ihrer Zustimmung aus, die Gratulation in gewohnter Form abwickeln zu dürfen.

Herzliche Gratulation an unsere Geburtstagskinder



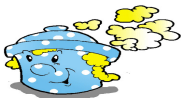
Gute Besserung wünschen wir allen unseren kranken Mitgliedern!



Die Heilmethoden unserer Großmütter!

Die Oma belehrt das Enkelkind über ihre praktischen Erfahrungen:

"Zur besseren Verdauung trinke ich Bier, bei Appetitlosigkeit trinke ich Weißwein, bei niedrigem Blutdruck Rotwein, bei hohem Blutdruck Kognak, und wenn ich verkühlt bin, nehme ich Slivovitz." Neugierig fragt das Enkelkind: "Und wann trinkst du Wasser?" Die Oma: "Eine solche Krankheit hatte ich noch nie!"



SCHNELL – EINFACH – VIELSEITIG VERWENDBAR

Zutaten: 250 g Topfen, 250 g Butter, 250 g Mehl, 1 Ei

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig eine halbe Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Dieser Teig eignet sich hervorragend für Apfel-, Topfen- und Gemüsestrudel.

Gutes Gelingen

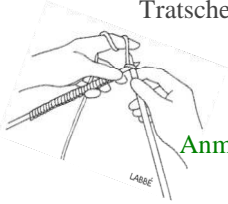
**Gesucht werden:
alte Silberknöpfe 0664 / 35 00 150**



– AKTIV – VITAL – FRÖHLICH – GESELLIG – UNTERNEHMUNGSLUSTIG – FIT – INTERESSIERT –

FRAUENWERKSTATT

Sind Sie kreativ, handarbeiten und basteln Sie gerne, haben Sie ein interessantes Hobby, finden Sie ein Tratscherl in einer netten Frauenrunde interessant? Dann kommen Sie einfach vorbei!



Perlenkettenkurs

10. April, 14. Mai, 12. Juni 2013

Anmeldung und Materialbestellung: Monika Fortmüller, Tel.: 0676/34 21 409

Kursort: Gasthaus Ungler, Kurszeit: 15.00 – 17.30 Uhr

Trommelkurs

„Gemeinsames Trommeln macht mächtig viel Spaß und steigert erheblich die Lebensfreude. Freude und Spaß sind die wichtigste Medizin unserer Zeit, um stark und voller Tatkraft allen Herausforderungen zu begegnen.“

Trommlerin Dagmar Neiber



1,5-stündiges Schnuppertrommeln

Termin: Mittwoch, 19.06.2013; 15.00 - 16.30 Uhr

Sonderpreis: € 12 pro Person

Kursort: Mauerbach, Hauptstraße 169

Anmeldung erforderlich!

Kids & Family
Trommeln
Mauerbach

16-stündiger Erste-Hilfe-Kurs beim Roten Kreuz in Purkersdorf

Bei vielen unserer Mitglieder ist es schon lange her, dass sie einen Erste-Hilfe-Kurs besucht haben. Jeder von uns kann aber jederzeit in die Situation kommen, in den eigenen vier Wänden, bei Familienangehörigen oder im öffentlichen Bereich helfen zu müssen. Da ist es wichtig, zu wissen, was im Ernstfall zu tun ist.

Dies ist der Grund, warum der Seniorenbund Mauerbach einen Erste-Hilfe-Kurs organisiert hat. Die Ziele des Kurses waren Erste Hilfe und Unfallverhütung mit speziellem Augenmerk auf die ältere Generation. Das früher Erlernete sollte aufgefrischt und gefestigt werden. Bei praktischen Übungen konnten sich die Kursteilnehmer mit den Hilfeleistungen nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen so vertraut machen, dass sie nun selbstständig und eigenverantwortlich Erste Hilfe leisten können. Interessant war natürlich auch die Arbeit mit dem Defibrillator, dessen Einsatz im Ernstfall natürlich lebensrettend sein kann.

„Auf Grund des Erfolges werden wir im Herbst wieder einen Kurs anbieten. Ich würde mir wünschen, dass sich noch viele unserer Mitglieder dafür interessieren. Wissen, wie man im Ernstfall richtig handelt, kann lebensrettend sein“, sagt Rosa Pitterle.



Einfach und im Ernstfall wichtig:

„ICE“ (kurz für „In Case of Emergency“, engl. „im Notfall“) bezeichnet ein Verfahren zur Kennzeichnung von Adressbucheinträgen in Mobiltelefonen. Die Rufnummern von Angehörigen, die in einem Notfall benachrichtigt werden sollen, werden unter dem Kürzel „ICE“ abgespeichert. Im deutschsprachigen Raum wird alternativ auch das Kürzel „IN“ („Im Notfall“) verwendet.

Anleitung für das Kennzeichnen von Kontaktpersonen für Notfälle im Adressbuch von Mobiltelefonen nach dem „IN“-Verfahren:

Im Handy einen Kontakt namens „IN“ anlegen, gefolgt vom Namen der Kontaktperson, z. B. „IN Mutter“ oder „IN Name der im Ernstfall zu verständigenden Person“. Die Nummer der Kontaktperson speichern und die gespeicherte Person davon in Kenntnis setzen.

Beim „ICE“-Verfahren würden die Einträge „ICE Mutter“ oder „ICE“ lauten.

– AKTIV – VITAL – FRÖHLICH – GESELLIG – UNTERNEHMUNGSLUSTIG – FIT – INTERESSIERT –

MÜDE DURCH DEN FRÜHLING – DAS MUSS NICHT SEIN!

„Frühjahrmüdigkeit“ kennt fast jeder. Dass der Körper im Frühjahr eine Anlaufphase braucht, um wieder in Schwung zu kommen, ist kein Mythos, sondern reine Biologie. Bewegung, Sonnenlicht und eine ausgewogene Ernährung lassen den Wechsel von der kalten in die warme Jahreszeit leichter fallen.

Bewegung, spazieren gehen, wandern an der frischen Luft regt einerseits den Kreislauf an, andererseits kann durch den Einfluss des Sonnenlichts in der Haut Vitamin D gebildet werden. Mit dem Älterwerden verlieren die Knochen an Festigkeit, sie werden kalkärmer, und zwar besonders bei Frauen. Eine ausreichende Zufuhr an Calcium und Vitamin D können diesen Prozess, der nicht automatisch mit dem Alter verknüpft ist, sondern im Alter nur häufiger beobachtet wird, verlangsamen. Calciumreiche Lebensmittel sind vor allem Milch, Milchprodukte, Eier, Karotten, Grünkohl, Rucola und Mandeln. Vitamin D hingegen findet sich in Lebensmitteln wie fetter Fisch (Lachs, Hering, Makrele), Eier, Butter. Gleichzeitig sollte darauf geachtet werden, dass man sich regelmäßig im Freien aufhält. 80-90% des täglichen Vitamin D-Bedarfs werden durch die Sonnenstrahlung vom Körper selbst gebildet, wobei 10 Minuten intensive Sonne auf Gesicht und Hände vollkommen ausreichen.

Der Frühling bringt auch Frische auf den Tisch. Viel frisches Gemüse und Obst sind wichtig. Sie enthalten neben den wichtigen Vitaminen auch Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wer täglich viel Gemüse und Obst isst, verringert das Risiko für Herz-Kreislauf- und bösartige Erkrankungen. Die leichte Frühlingsküche mit Spargel, Kohlrabi, Radieschen, Spinat, frischem Salat ist bereits erntefrisch zu haben. Am besten das Gemüse nur kurz garen. So steht das Essen im Nu auf dem Tisch und die Vitamine bleiben erhalten. Beim Obst locken Erdbeeren, Kirschen, Marillen und die ersten heimischen Beeren. Wer zusätzlich dazu auch Hülsenfrüchte zu sich nimmt, hat dadurch den Vitamin- C-Mangel ausgeglichen und seinen Körper mit Eisen, Kalium und Omega-3-Fettsäuren versorgt. Sie sind gut für die Durchblutung, können Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen und begünstigen den Stoffwechsel.

Ältere Menschen leiden häufig an Schluckbeschwerden und Appetitlosigkeit, können nicht gut kauen. Das führt zu einseitiger Ernährung. Oft verzichtet man dann auf den regelmäßigen Verzehr von Fleisch und somit auf die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen, z.B. dem für körperliche Aktivität notwendigen Eisen und dem für das Immunsystem wichtigen Spurenelement Zink. Eine abwechslungsreiche Ernährung stellt die

Basis dar. Zusätzlich können einige Tricks angewendet werden, um die Aufnahme bestimmter Nährstoffe zu verbessern. So kann das Eisen aus den pflanzlichen Lebensmitteln, wie Cerealien, Brot, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchten, Nüssen, Trockenfrüchten oder dunkelgrünen Blattgemüsen, durch Vitamin C -reiche Vorspeisen (Salate), Desserts (Obstsalat) oder Getränke (Orangensaft) angehoben werden.

Die Frühjahrmüdigkeit ist oft auch durch zu geringe Flüssigkeitszufuhr bedingt. Zweifelsfrei ist es gerade für ältere Menschen nicht leicht, ausreichend zu trinken. Aber trotz aller Hindernisse, wie nachlassendem Durstempfinden und Angst vor Inkontinenz (Blasenschwäche), sollte auf eine adäquate Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden. Die Empfehlung lautet, regelmäßig und, bevor der Durst kommt, zu trinken, wobei 1,5 Liter pro Tag das Minimum darstellt. Wer Sport betreibt, benötigt wegen des Schweißverlustes entsprechend mehr Flüssigkeit und Mineralstoffe. Regelmäßiges Trinken trainiert zudem die Blasenmuskulatur und verbessert die Lebensqualität nachhaltig. Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme und nicht gut gekaute Speisen führen zu Verdauungsproblemen. Eine natürliche Hilfe dagegen ist der Milchzucker. Er aktiviert die Darmflora und beugt so Darmträgheit auf biologische Weise vor.



Der körperlichen Fitness im Seniorenalter ist eine große Bedeutung beizumessen.

Geeignete Sportarten, um auch im Alter fit zu sein, sind Schwimmen, Radfahren, Wandern und Nordic-Walking. Egal, ob mit 40, 60 oder 80 Lebensjahren - durch entsprechende Bewegung kann Muskelmasse erhalten werden. Und mit der richtigen Ernährung und der ausreichenden Trinkmenge kann man ein Vielfaches an Lebensqualität gewinnen.

Einige Grundregeln der gesunden Ernährung:

ausreichend trinken (ca. 1,5 - 2 l Wasser am Tag)
vitaminreiche Kost bevorzugen
Fett und Zucker reduzieren
Vollkornprodukten den Vorzug geben.

**Es ist nie zu spät, auf die Gesundheit zu achten und die Ernährung umzustellen!
Der Frühling ist ein guter Anlass, damit zu beginnen.**

Einen gesunden Start in den Frühling wünscht Ihnen
Dr. Marieta Grigorova

NORDIC-WALKUNG-KURS siehe Seite 10

Msgr. Dr. Laurent Lupenzu-Ndombi – Pfarrer in Mauerbach

Pitterle: *Lieber Msgr. Dr. Laurent Lupenzu-Ndombi, herzlich willkommen in Mauerbach! Ein Priesterwechsel in einer Pfarre wirft immer wieder verschiedenste Fragen auf, einerseits theologische, andererseits natürlich auch ganz persönliche. Es freut mich, dass Sie sich Zeit genommen haben, einige dieser Fragen zu beantworten. Können Sie unseren Lesern sagen, aus welchem Land Sie genau kommen, und würden Sie uns auch etwas aus Ihrer Kindheit erzählen?*

Dr. Laurent: Ich komme aus der D. R. Kongo, aus einem der an Rohstoffen reichsten Länder der Welt, wo aber trotzdem viele Leute in Armut leben. Diese Armut hat mich durch meine Kindheit und meine Jugend immer begleitet - eine Armut, die hier bei uns im Westen unvorstellbar ist. Ich bin drei Stunden oder länger in die Schule gelaufen ohne Essen und Trinken, erst am Abend zu Hause konnte ich etwas essen. Es war einfach in der Schule kein Essen da. Im Sommer konnten wir die Früchte von den Bäumen essen und Wasser haben wir von lieben Menschen auf unserem Schulweg bekommen. Natürlich gab es zu Hause kein Leitungswasser, keinen Strom und es gibt keine Änderung bis heute. Wir waren 10 (!) Kinder, wir hatten nichts, gerade so viel zum Überleben, aber wir waren zufrieden. Wenn ich heute in unserer westlichen Welt sehe, was Kinder, was Jugendliche alles bekommen, alles haben - aber sind sie wirklich zufrieden? Den Eindruck habe ich nicht! Das „immer mehr haben wollen“ – macht es uns letztlich wirklich glücklich?



Pitterle: *Wie ist es dazu gekommen, dass Sie katholischer Priester wurden?*

Dr. Laurent: Es gab Priester, die ab und zu bei uns vorbeigekommen sind, die hl. Messe mit uns gefeiert, Exerzitien abgehalten haben. Das waren Priester aus Belgien. Einmal kam auch ein Priester aus dem Kongo. Da hatte ich einen Gedanken, ein Priester aus dem Kongo - ein „Schwarzer“ - da kann doch auch ich Priester werden. Da habe ich mich „auf den Weg gemacht, auch Priester zu werden“ und ich habe es geschafft. Mein Traum ist Wirklichkeit geworden.

Pitterle: *Worin sehen Sie die Aufgabe des Priesters, in einer Zeit, wo es nicht „modern“ ist, bekennender Katholik zu sein?*

Dr. Laurent: Heute haben viele Menschen aus verschiedenen Gründen - unter anderem auch „Missbrauch“ in der Kirche, unserem Wohlstand usw. - das Vertrauen in die Kirche und den Glauben an Gott verloren. Ich sehe die Aufgabe des Priesters in dieser Zeit, durch gelebtes Evangelium in Wort und Tat das Vertrauen wieder zu gewinnen und die Bedingungen zu schaffen, die den Glauben erleichtern. Persönlich versuche ich, zu den Menschen zu gehen, ob sie Christen sind oder nicht, ob sie in die Kirche gehen oder nicht. Gerne besuche ich auch alle Kranken, ohne Unterschied ihres Glaubensbekenntnisses, zu Hause oder im Spital. Ich nehme mir immer Zeit. Wir sind alle Kinder Gottes.

– AKTIV – VITAL – FRÖHLICH – GESELLIG – UNTERNEHMUNGSLUSTIG – FIT – INTERESSIERT –

Pitterle: *Wie lange sind Sie schon in Österreich und wo überall haben Sie schon Ihr Priesteramt ausgeübt?*

Dr. Laurent: Im August 1978 wurde ich zum Priester geweiht und habe zunächst im Kongo als Priester gewirkt. Im Jahr 1993 kam ich nach Wien und habe hier 7 Jahre in der Wiener Pfarre „St. Johann Kapistran“ als Kaplan gearbeitet. 2000 kam ich nach Gablitz – somit bin ich 13 Jahre Pfarrer in Gablitz und jetzt – seit 7. Oktober 2012 auch Moderator (Pfarrer) in den Pfarren „Maria Himmelfahrt“ in Mauerbach und „Maria Rast“ in Steinbach. Also bin ich mittlerweile schon 20 Jahre in Österreich als Priester tätig.

Pitterle: *Da Sie ja nicht nur für Mauerbach und Steinbach zuständig sind, sondern auch Pfarrer von Gablitz sind, stellt sich natürlich die Frage: Wie bewältigen Sie diese große Belastung, Seelsorger und Ansprechpartner für so viele Menschen und deren Anliegen zu sein?*

Dr. Laurent: Drei Pfarren zu betreuen ist schon eine große Aufgabe. Aber ich bin nicht alleine. Mit der Hilfe vieler Menschen schaffe ich es. Wenn wir unseren Dienst an der Kirche, an der Gemeinschaft und schließlich für GOTT miteinander tun, dann werden wir auch die Kraft des Hl. Geistes für das gemeinsame Arbeiten empfangen. Das glaube ich ganz fest und ich bin zuversichtlich, dass wir es miteinander schaffen.

Pitterle: *Lieber Dr. Laurent, ich danke Ihnen ganz herzlich für dieses Gespräch. Ich bin überzeugt, dass es eine besondere Bereicherung für unsere Leser ist, über diese sehr persönlichen Einblicke in Ihr Leben lesen zu können. Im Namen des Seniorenbundes Mauerbach möchte ich Ihnen viel Kraft und Gottes Segen für Ihre Tätigkeit bei uns in Mauerbach wünschen.*

Dr. Laurent: Auch ich wünsche Ihnen und all Ihren Senioren alles Gute, Gottes Segen möge Sie immer begleiten.

Der Mauerbach Seniorenbund möchte sich an dieser Stelle auch bei unserem früheren Pfarrer, Pater Sepp Froschauer, für die vielen schönen Stunden, die er dem Mauerbacher Seniorenbund beschert hat, herzlich bedanken. Danke insbesondere für den priesterlichen Beistand, der vielen unserer Mitglieder in schweren Stunden sehr geholfen hat.

Wir wünschen Pater Sepp Froschauer Gesundheit und Gottes Segen für seinen wohlverdienten Ruhestand.



Seniorenbund mietet Cineplexx

Das Staunen war groß, als bekannt wurde, dass der Mauerbacher Seniorenbund das Cineplexx im Auhof-Center mietete, um den von der Familie Fronka gedrehten Film über die im letzten Jahr stattgefundenene Venedigreise vorzuführen. Im voll gefüllten Kinosaal konnte sich das Publikum vom filmischen Können der Familie Fronka überzeugen. Was für einen Laien unvorstellbar ist, haben Michaela und Jaro Fronka in unglaublich aufwändiger Arbeit geschafft: ein Filmdokument, das selbst den höchsten Ansprüchen an Professionalität Genüge tut. Danke, liebe Michaela und danke, lieber Jaro.

Diese Reise ist aber auch durch die gute Organisation von unserem Bruno und durch die fachkundige Leitung von Prof. Gerhard Ederndorfer ein unvergessliches Erlebnis geworden.



Wir, ein Zwillingspärchen (bald 2 Jahre) aus Mauerbach, suchen Leihoma oder Leihopa!

Wer nimmt die Herausforderung an und kümmert sich liebevoll stundenweise um uns?

Bei Interesse: 0664/35 00 150



– AKTIV – VITAL – FRÖHLICH – GESELLIG – UNTERNEHMUNGSLUSTIG – FIT – INTERESSIERT –



Programmorschau April - Juni

Donnerstag, 4. April 2013 – Das erotische Wien

Ein heiterer, etwas frivoler Rundgang durch das sündige Wien alter Zeiten. Sittengeschichte, Grabennymphen, Bordelle, Badehäuser, Doppelmoral einst und heute. Gemütlicher Ausklang in einem Innenstadtlokal. Individuelle Rückfahrt.

Führung: Mag. Ursula Debera.

Treffpunkt: 13.00 Uhr U4 Hütteldorf Bahnsteig.
Oder: Abfahrt Postbus (Linie 249) 12.35 Uhr Postgarage Mauerbach.
Kosten für Führung: Mitglieder € 10,00, Gäste € 11,00.



Ausverkauft!

Donnerstag, 18. April 2013 – Flughafen Wien

Wir beginnen unseren Besuch des Wiener Flughafens mit einer 2-stündigen Führung durch die Werft. Im Anschluss daran gibt es eine interessante Rundfahrt im Stockautobus über das Gelände des Flughafens zu weiteren Werften und zur Feuerwehr. Dabei sehen wir die Abfertigung der Flugzeuge aus nächster Nähe (ca. 1 Std.).

Achtung: Es gelten die Sicherheitsbestimmungen wie bei einer Flugreise!!! Keine Nagelfeilen, keine spitzen Gegenstände, keine Taschenmesser etc. mitnehmen.

Der gemütliche Ausklang findet beim Heurigen Gausterer in Guntramsdorf statt.

Abfahrt: 8.00 Uhr Mauerbach, Postgarage. Zustiegsmöglichkeit bei allen Bushaltestellen Richtung Wien.

Kosten für Bus und Führungen: Mitglieder € 36,00, Gäste € 38,00.



Aus Sicherheitsgründen ist die fixe Anmeldung mit Angabe des Geburtsdatums bis 04.04 2013 erforderlich!

Mittwoch, 24. April 2013 - Seniorennachmittag

Gemütliches Plaudern bei Kaffee und Kuchen – Gasthaus Ungler ab 15.00 Uhr

Donnerstag, 02. Mai 2013 – Schloss Valtice und Schloss Lednice CZ

Zuerst besuchen wir das Schloss Valtice, einen Beweis für die prachtvolle böhmische Barockarchitektur. Nach einem Stadtbummel geht es weiter nach Lednice, wo wir das Mittagessen einnehmen werden. Am Nachmittag besichtigen wir das gleichnamige Schloss sowie die Orangerie. Zum Abschluss geht es mit dem Boot zum „Minarett“.

Auf der Heimfahrt lassen wir den Ausflug bei einem Heurigen gemütlich ausklingen.

Abfahrt: 7.00 Uhr Mauerbach, Steinbachstrasse. Zustiegsmöglichkeit bei allen Bushaltestellen Richtung Mauerbach, Postgarage.

Kosten für Busfahrt, Eintritte, Bootsfahrt, ganztägige Führung und 3-Gang-Mittagessen:

Mitglieder € 56,00, Gäste € 58,00



Achtung: Reisepass nicht vergessen!

– AKTIV – VITAL – FRÖHLICH – GESELLIG – UNTERNEHMUNGSLUSTIG – FIT – INTERESSIERT –



Weil Gott nicht alles allein machen wollte, schuf er die Mütter.

MUTTERTAGSFEIER

Dienstag, 7. Mai 2013 - 15 Uhr

Gasthaus Reinwald

Der Seniorenbund Mauerbach lädt zu einer gemütlichen Feierstunde bei Kaffee und Kuchen ein.

Dienstag, 28. Mai 2013 – Kraftwerk Freudenau – Nationalpark Donauauen

Um zu sehen, dass ein Kraftwerksbau und die strengen Richtlinien eines Nationalparks einander nicht ausschließen, besuchen wir zuerst das Donaukraftwerk Freudenau, welches seit 1998 sauberen Strom aus Wasserkraft erzeugt. Dieses ist das zehnte und letzte Wasserkraftwerk im österreichischen Bereich der Donau.

Nach dem Mittagessen im berühmten „Uferhaus“ in Orth an der Donau werden wir von fachkundiger Leitung begleitet, werden wir einen Teil des Nationalparks Donauauen sehen und Interessantes über dessen Entstehungsgeschichte hören. Ein Besuch im Schloss Eckartsau rundet das Programm ab.

Abfahrt: 8.00 Uhr Mauerbach, Postgarage. Zustiegsmöglichkeit bei allen Bushaltestellen Richtung Wien.

Kosten für Bus, Eintritt und Führung: Mitglieder € 32,00, Gäste € 35,00.

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 29. Mai 2013 - Seniorennachmittag

Gemütliches Plaudern bei Kaffee und Kuchen im Gasthaus Ungler ab 15.00 Uhr

Mittwoch, 5. – Freitag, 7. Juni 2013 – Frühjahrsausflug nach Schladming

1. Tag: Beim ersten Programmpunkt unserer Reise lernen wir im Rahmen einer geführten Tour durch die Erlebniswelt „Schaubergwerk Erzberg“ die untertägige Arbeitswelt der Knappen einst und jetzt kennen bzw. "erfahren" wir mit dem größten Taxi der Welt, dem Hauly, einem umgebauten 860 PS starken Schwerlastkraftwagen, die Etagen (Tagbaubereich) des Steirischen Erzberges – ein unvergessliches Erlebnis.

Am Nachmittag treffen wir im Hotel „Schladminger Hof“ ein, wo wir 2 Nächte verbringen werden. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

2. Tag: Auf dem 2995 m hohen Dachstein besichtigen wir den Eispalast, bei einer Wanderung auf dem „Sky Walk“ genießen wir bei einem Rundblick das wunderschöne Panorama.

Der Eispalast, eine österreichweit einzigartige Attraktion, ermöglicht es uns, in die verborgenen Welten eines Gletschers einzutauchen. Besonders imposant sind der „Thronsaal“, der „Kristalldom“ und der „blaue Salon“. Neben den Figuren aus Ice Age sind der „Red Bull RB7“, Weltmeister Sebastian Vettel sowie die Formel-1-Ikone Niki Lauda weitere Highlights in der Welt aus Eis.

Ihren Mut können Sie auf dem „Sky Walk“, der spektakulärsten Aussichtsplattform der Alpen, unter Beweis stellen. Durch eine Glasscheibe unter Ihren Füßen sehen Sie 250 Meter in die Tiefe.

Am Abend ist ein gemeinsames Fischessen am Ufer des Steirischen Bodensees geplant.

3. Tag: Vor der Heimreise steht noch das Benediktinerstift Admont auf dem Programm; dieses wurde im Jahre 1074 von Erzbischof Gebhard von Salzburg gegründet und ist damit das älteste bestehende Kloster in der Steiermark. Die Stiftsbibliothek zählt zu den bedeutendsten Kulturdenkmälern Österreichs und ist eines der großen Gesamtkunstwerke des europäischen Spätbarocks.

Auf der Heimfahrt lassen wir den Ausflug beim Heurigen „Gausterer Ranch“ gemütlich ausklingen.

Das detaillierte Programm geht Ihnen nach Anmeldung zu. Je nach Witterung kann sich der Programmablauf geringfügig ändern.

Kosten für Bus, Nächtigungen mit Frühstück im Doppelzimmer (Einzelzimmer plus € 20,00) alle Eintritte und Führungen: Mitglieder € 220,00, Gäste 235,00

Bitte um rasche Anmeldung!

– AKTIV – VITAL – FRÖHLICH – GESELLIG – UNTERNEHMUNGSLUSTIG – FIT – INTERESSIERT –

Dienstag, 11. Juni 2013 – Literarischer Rosengarten

Am Weg vom Burgtheater zur Albertina ist eine Fülle von Denkmälern und Büsten großer Schriftsteller, Dramatiker und Literaten zu finden. Die Schauspielerin **Elisabeth-Joe Harriet** erweckt deren Werk bei diesem Gang durch Volksgarten und Burggarten zu neuem Leben. Freuen Sie sich auf Texte und Verse, die sich um Blumen und Liebe ranken, und erfahren Sie kaum bekannte Details aus dem Leben der diversen Dichter.

Gemütlicher Ausklang in einem Innenstadtlokal. Individuelle Rückfahrt.

Führung: Elisabeth-Joe Harriet (Schauspielerin)

Treffpunkt: 13.00 Uhr U4 Hütteldorf Bahnsteig, oder um 13.50 Uhr beim Eingang in den Volksgarten auf der Burgtheater-Seite

Abfahrt Postbus (Linie 249) 12.35 Uhr Postgarage Mauerbach.

Kosten für Führung: Mitglieder € 15,00 Gäste € 16,00.



Bei Schlechtwetter wird dieser Ausflug auf den nächsten Tag (12. Juni 2013) verschoben. Über diese Änderung werden Sie telefonisch informiert! Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 18. Juni 2012 – Das Wandern ist des Müllers Lust

Gemütliche Wanderung zur Mostalm. Nach dem Mittagessen geht es wieder zurück nach Mauerbach.

Treffpunkt für Wanderer: 10.30 Uhr Parkplatz Grüner Jäger,

für Autofahrer: 12.00 Gasthaus Mostalm.

Fahrtendienst wird organisiert!



Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 25. Juni 2013 – Stadtpark

Der Stadtpark ist der an Denkmälern und Skulpturen reichste Park in Wien. Das wohl meist-fotografierte Denkmal Wiens ist der vergoldete Johann Strauss. Weiters finden sich im Stadtpark Denkmäler von Franz Schubert, Franz Lehár und Robert Stolz, ein Marmorstandbild des Malers Hans Makart im Festzugskostüm von 1879, Bronzebüsten des Komponisten Anton Bruckner und des Wiener Bürgermeisters Andreas Zelinka, unter dessen Regierung der Stadtpark gestaltet wurde.

Gemütlicher Ausklang im „Biergartl“ im Stadtpark (1010 Wien, Johannesgasse 33).

Individuelle Rückfahrt.

Führung: Mag. Ursula Debera.

Treffpunkt: 14.10 Uhr U4 Hütteldorf Bahnsteig, oder 15.00 Uhr beim Lueger-Denkmal gegenüber dem Stadtpark

Abfahrt Postbus (Linie 249) 13.35 Uhr Postgarage Mauerbach.

Kosten für Führung: Mitglieder € 10,00 Gäste € 11,00.



Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 26. Juni 2012 – Seniorennachmittag

Gemütliches Plaudern bei Kaffee und Kuchen im Gasthaus Ungler ab 15.00 Uhr

Herr Helmut Haider zeigt die Fotos der Ausflüge des ersten Halbjahres 2013



NORDIC WALKING - WILL GELERNT SEIN!

Jeweils Montag: 8., 15., 22., 29. April und 6. Mai 2013

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof

Zeit: 17.00 bis 18.00 Uhr

Geprüfte Trainerin: Irene Wurmitzer

Kosten: € 25,00 für 5 Kurseinheiten



– AKTIV – VITAL – FRÖHLICH – GESELLIG – UNTERNEHMUNGSLUSTIG – FIT – INTERESSIERT –

Programmorschau 3. und 4. Quartal 2013

Donnerstag, 8. August 2013 – Seefestspiele Mörbisch – „Der Bettelstudent“

Unter der Intendanz von KS Dagmar Schellenberger wird ein Operettenklassiker, „Der Bettelstudent“ von Carl Millöcker, aufgeführt. Freuen Sie sich auf eine traditionelle Inszenierung in der gewohnt hohen Qualität der Seefestspiele Mörbisch mit einer erstklassigen Besetzung und den weltbekannten Melodien dieser Operette. Ein stimmungsvolles Bühnenbild und stilvolle Kostüme werden Ihr künstlerisches Erlebnis abrunden.

Essen im Gutsgasthof zum „Herztröpferl“ in Oggau.

Bootsfahrt auf dem Neusiedlersee

Beginn der Vorstellung 20.30 Uhr

Abfahrt: Postgarage Mauerbach 14.30 Uhr, Zusteigemöglichkeit bei allen Haltestellen in Richtung Wien

Voraussichtliche Ankunft in Mauerbach ca. 01.00 Uhr

Kartenpreis Kategorie 5: € 55,00

Zuzüglich Kosten für den Bus: Mitglieder € 21,00, Gäste € 24,00



Nur noch wenige Karten vorhanden, rasche Anmeldung erforderlich!

Montag, 23. – Freitag 27. September, 2013 – Friaul/Grado/Triest/Istrien

Studienreise unter der Leitung von Kunsthistoriker Prof. Gerhard Ederndorfer



Ausgebucht!

Sonntag, 29. September – Freitag, 4. Oktober 2013 – Thermenurlaub statt Oktobernebel

Wellness – Erholung – Kur – Radenska – Slovenien

5 Nächtigungen mit Halbpension im **** Hotel Radin, Hin- und Rückfahrt in einem modernen Reisebus, Begrüßungsgetränk, alle Eintritte in Bad und Sauna.

Kosten pro Person: Doppelzimmer: € 360,- Einzelzimmerzuschlag € 10,- pro Tag



Anmeldeschluss: 15. September 2013

Dienstag, 8. – Freitag, 11. Oktober 2013 – Venedig II

1. Tag: Anreise nach Venedig

2. Tag: Europas erste „Fließbandfabrik“, das Arsenal und „Jüdische Geschichte“

Arsenal ist der Name von Schiffswerft, Zeughaus und Flottenbasis der Republik Venedig. Das **Ghetto** in Venedig ist eine Insel im Sestiere Cannaregio. Es war seit dem 16. Jahrhundert bis zu seiner Aufhebung 1796 unter Napoleon das abgeschlossene Wohngebiet der jüdischen Bevölkerung.

3. Tag: San Lazzaro degli Armeni – Teatro La Fenice – Sant` Alvise – Madonna dell` Orto

San Lazzaro degli Armeni ist eine kleine Insel in der Lagune von Venedig, sie beherbergt ein Kloster. Die Oper wurde 1792 eröffnet und in Anspielung auf einen Brand „**La Fenice**“ benannt.

4. Tag: Fahrt auf der Brenta mit Besuch der Palladio - Villen. – Rückfahrt nach Wien

Das detaillierte Programm geht Ihnen nach Anmeldung zu.

Kosten für Bus, Nächtigungen mit Frühstück im Doppelzimmer (Einzelzimmer plus € 80,00) alle Eintritte und Führungen: Mitglieder € 550, Gäste 565,00



Bitte um rasche Anmeldung!

Auskunft und Anmeldung für alle Veranstaltungen:

Seniorenbund Mauerbach

Rosa Pitterle Tel.: 0664/35 00 150

Bruno Schreiblehner Tel.: 0676/46 51 494

A-3001 Hauptstraße 256/3

E-Mail: rosa.pitterle@chello.at

E-Mail: b.schreiblehner@gmx.at

– AKTIV – VITAL – FRÖHLICH – GESELLIG – UNTERNEHMUNGSLUSTIG – FIT – INTERESSIERT –

Sehr geehrtes Mitglied des Seniorenbundes Mauerbach!
Sehr geehrte Freunde des Seniorenbundes Mauerbach!

Sie haben diesmal mit unseren Klubnachrichten auch den Zahlschein für den Mitgliedsbeitrag und den Druckkostenbeitrag für unsere Klubnachrichten für das Jahr 2013 erhalten.

Vom Niederösterreichischen Seniorenbund wurde ein Betrag von € 21,00 für Hauptmitglieder und € 13,00 für Familienmitglieder festgelegt (davon verbleiben in der Ortsgruppe Mauerbach pro Hauptmitglied € 6,40 und pro Familienmitglied € 3,80, der Restbetrag wird auf die Landesgeschäftsstelle und die Bezirks-/Teilbezirksleitung aufgeteilt). Als Ortsgruppe Mauerbach erlauben wir uns, für unsere allseits beliebten Klubnachrichten jedes Hauptmitglied um einen Druckkostenbeitrag von € 5,00 zu ersuchen.

Der Mitgliedsbeitrag € 21,-- + Druckkostenbeitrag € 5,-- beträgt für 2013
EURO 26.- für Hauptmitglieder
EURO 13.- für Familienmitglieder.

Natürlich freuen wir uns auch über freiwillige Spenden - für die wir uns schon im Voraus herzlich bedanken möchten. Selbstverständlich garantieren wir einen sorgsamem Umgang mit diesen Geldern und verwenden diese ausschließlich zum Wohle unserer Mitglieder.

Sollte jemand von Ihnen in unseren Klubnachrichten Inserate schalten lassen oder Werbeprospekte beilegen wollen, so gelten dafür im Jahr 2013 folgende Tarife:

- EURO 25,--,--,- für eine ¼ Seite (Druck erfolgt durch uns)
- EURO 50,--,--,- für die Beilage eines fertigen Prospektes im DIN-A-4 Format.

Für diesbezügliche Rückfragen stehen Obfrau Rosa Pitterle unter 0664/35 00 150 und Finanzreferent Mag. Walter Wurmitzer unter 0664/14 35 312 zur Verfügung.

Mit lieben Grüßen

Rosa Pitterle

Obfrau des Seniorenbundes Mauerbach

Wir trauern um unsere Mitglieder

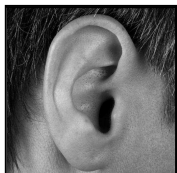


Ing. Robert Langschwert

verstorben am 3. März 2013

Alfred Reis

verstorben am 14. März 2013



Immer ein offenes Ohr für Ihre Anliegen
0664/35 00 150

Seniorenbund Mauerbach
p.A. Hauptstraße 256/3, A-3001 Mauerbach
Für den Inhalt verantwortlich: Obfrau Rosa Pitterle
E-mail: rosa.pitterle@chello.at
Digitaldruck Leobersdorf



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

– AKTIV – VITAL – FRÖHLICH – GESELLIG – UNTERNEHMUNGSLUSTIG – FIT – INTERESSIERT –