

das Leben kann so schön sein

Seniorenbund Mauerbach



KLUBNACHRICHTEN

April - Juni 2015



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



Liebe Mitglieder!

Im Dezember 2010 wurde ein neuer Vorstand für den Seniorenbund Mauerbach gewählt. Menschen aus unserer Gemeinde haben sich zusammengefunden, die einander nicht kannten, die nicht wussten, auf welche Aufgabe sie sich einließen, die aber eines gemeinsam

hatten: die Überzeugung und den Willen, ihre Freizeit und ihre Fähigkeiten für einen Zeitraum von 5 Jahren in den Dienst der Allgemeinheit zu stellen. Diese 5 Jahre sind nun vorbei und die Statuten des NÖ-Seniorenbundes machen eine Neuwahl notwendig. Es braucht schon etwas Ruhe, um auf diese vergangenen 5 Jahre zurückzublicken. Der Mauerbacher Seniorenbund hat sich in dieser Zeit entscheidend verändert. Von vormalig 80 Mitgliedern sind wir auf derzeit 192 Mitglieder angewachsen, das ist eine Steigerung von rd. 140% - fast eine 1,5-fache Verdoppelung. Grund für diesen Zuwachs ist sicherlich einerseits das interessante Programm, das unseren Mitgliedern geboten wird, andererseits ist es aber auch das gelebte Miteinander, die gemeinsame Freude und der Zusammenhalt der Menschen. Viele Faktoren tragen dazu bei, dass man sich im Mauerbacher Seniorenbund wohl fühlt.

Um den Verein führen zu können, war es von Beginn an notwendig, klare Strukturen zu schaffen und die modernen Möglichkeiten der Kommunikation zu nutzen. Als eine der ersten Ortsgruppen Niederösterreichs haben wir eine eigene Homepage erstellt, die von vielen gerne in Anspruch genommen wird. Auch die damals neu gestalteten Klubnachrichten sind zu einem nicht mehr wegzudenkenden Medium geworden. Beide Einrichtungen dienen aber nicht nur der internen Kommunikation, sondern repräsentieren unseren Verein auch nach außen, unser Seniorenbund Mauerbach wird weit über unsere Gemeindegrenzen hinaus in positiver Art und Weise wahrgenommen. Die außergewöhnlichste Dokumentation der Aktivitäten der Ortsgruppe ist aber die jährliche Filmvorführung im Cineplexx, wo die Highlights des jeweiligen Jahres mittels professioneller Technologie auf der Kinoleinwand wieder aufleben. Von Beginn an wurde bei der Erstellung des Veranstaltungsprogramms einerseits auf große Vielfalt geachtet, andererseits hat man sich immer bemüht, allen Altersgruppen gerecht zu werden. Es lässt sich im Rückblick nicht sagen, welcher unserer ca. 200 Veranstaltungstage in den vergangenen 5 Jahren der gelungenste, der interessanteste oder der schönste

war. Waren es die Studienreisen nach Venedig, war es die Reise nach Ungarn, waren es die Führungen in Znaim, in der Albertina, beim Demel, in der Karlskirche, im Wiener Kanalnetz oder in der Schatzkammer, waren es die stimmungsvollen Adventreisen, die Muttertags- und Weihnachtsfeiern oder vielleicht auch nur die gemütlichen Stunden beim Heurigen. Ein jeder möge selber entscheiden, was bei ihm den größten Eindruck hinterlassen hat. Wir wissen nur eines: ca. 5000 mal in den vergangenen 5 Jahren hat sich ein Mitglied vom Programm des Mauerbacher Seniorenbundes angesprochen gefühlt und mitgemacht. Neben den großen Programmpunkten sollte jedoch nicht unerwähnt bleiben, dass wir unseren Auftrag in den vergangenen 5 Jahren auch darin gesehen haben, unseren älteren Mitgliedern durch diverse Hilfestellungen in verschiedenen Bereichen beizustehen und dadurch deren Lebensqualität zu verbessern.

Nach 5 Jahren sei an dieser Stelle allen gedankt! Jenen Menschen, die viel Zeit investiert haben, um den Mitgliedern interessante und schöne Stunden zu bereiten, aber auch jenen Menschen, die das Angebot des Mauerbacher Seniorenbundes angenommen haben. Das Ziel für die kommenden Wochen ist es nun, auch für die nächsten 5 Jahre wieder ein Team aus bereits bewährten, aber auch neuen Mitarbeitern zusammenzustellen, das sich zur Aufgabe macht, den Seniorenbund weiter zu führen - unter unserem bewährten Motto: „Das Leben kann so schön sein“.



Herzlichst
Rosa Pitterle

Termin-Übersicht

Mo	13. April	UNO-City - DC Tower
Di	28. April	Krems - Stein
Mi	29. April	Neuwahl
Mi	06. Mai	Muttertagsfeier
Di	12. Mai	Klimt-Villa
Mo - Fr	18. - 22. Mai	Ravenna
Mi	27. Mai	Seniorenstammtisch
Mo	01. Juni	Salzburg, Dommuseum
Mi	17. Juni	ORF
Mi	24. Juni	Fotos des 1/2 Jahres
Sa	08. Aug.	Mörbisch
Do	03. Sept.	Weinsschloss Thaller
So - Do	13. - 17. Sept.	Südtirol
So - Fr	11. - 16. Okt.	Therme Ptuj

**Wir danken Herrn Erich Luschan für das Titelbild
„Mauerbach: Feldwiese im Frühling“**

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

Herzliche Gratulation allen unseren Geburtstagskindern!



Gute Besserung wünschen wir allen unseren kranken Mitgliedern!



Ein Mann wird von der Polizei um Mitternacht angehalten und gefragt, wohin er jetzt noch geht.

„Ich bin auf dem Weg, um einen Vortrag über die Auswirkungen von Alkohol- und Drogenmissbrauch auf den menschlichen Körper zu hören.“

Der Polizist sagt: „Wirklich? Und wer wird diesen Vortrag mitten in der Nacht noch halten?“ „Meine Ehefrau“, antwortet der Angehaltene.



Einfacher Apfelkuchen

Zutaten: 3 Äpfel, 1 Backpulver, 3 Eier, 200 Gramm Mehl, 8 Esslöffel Wasser, etwas Zimt, abgeriebene Schale einer Zitrone, 140 Gramm Zucker.

Zubereitung: Die Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen, Eigelb und Zucker (einen EL aufheben) verrühren. Wasser, Zitronenschale, Backpulver und Mehl dazumischen, Eischnee unterheben. Die Masse in eine Springform füllen, mit Apfelscheiben belegen und mit Zimt und dem restlichen Zucker bestreuen. Bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen, in der Form auskühlen lassen.

Gutes Gelingen

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

Programm April - Juni



Bei Interesse bitte anmelden!

Donnerstag, 2. April 2015 - Wanderung Hahnbaum

Wir gehen von der Postgarage über den Gablitzer Steig auf dem 1er-Weg zum Hahnbaum. Von dort aus geht es weiter bis zum Augustinerwald in Richtung Wien. Nach einer kurzen Rast im Gasthaus Reinwald kehren wir auf dem 2er-Weg zur Postgarage Mauerbach zurück.

Dauer der Wanderung: ca. 3 Stunden (ca. 11 km)

Leitung: Monika Fahringer

Gemütlicher Ausklang: Gasthaus Ungler

Treffpunkt: 09:00 Uhr Mauerbach Busbahnhof



Gesunde Gemeinde Mauerbach

3001 Mauerbach, Hauptstr. 165 / Erdgeschoss

**Sind Sie kreativ und basteln gerne –
dann sind Sie bei uns richtig!**

Jeden Donnerstag von 8:30 – 11:30 Uhr

Auskunft und Anmeldung: Sissy Lehnert, Tel.: 0676/405 30 51

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

Montag, 13. April 2015 - UNO-City - DC Tower

Das Vienna International Centre, auch UNO-City genannt, ist neben New York, Genf und Nairobi einer der vier Amtssitze der Vereinten Nationen. Bei einer 90-minütigen Führung werden wir über die Arbeit der Vereinten Nationen und die vielseitigen Aufgaben der hier tätigen Organisationen informiert.

Unser Mittagessen nehmen wir im bekannten China-Restaurant Sichuan in der Arbeiterstrandbadgasse Nr. 122 ein.



Nach dem Mittagessen geht es weiter zum DC Tower. Der Turm mit 250 Meter Höhe ist das höchste Gebäude Österreichs. Es verfügt über 60 Stockwerke und bietet Architektur auf höchstem Niveau. Auf 207 Metern Höhe bietet eine Aussichtsterrasse ein faszinierendes Panorama. Eigene Hochgeschwindigkeitslifte bringen die Gäste und Besucher auf Vienna´s Highest Level, wo wir einen Kaffee oder Sekt in der „58 Bar“ im 58. Stock des DC Towers mit atemberaubendem Blick über Wien genießen können.

Treffpunkt: Mauerbach Busbahnhof (Linie 249) 09:10 Uhr
oder U4 Hütteldorf am Bahnsteig 09:40 Uhr
oder UNO-City Wagramer Str. 5, 1220 Wien 10:30 Uhr

Individuelle Rückfahrt.

Preis pro Person: Mitglieder € 18,--; Gäste € 19,--

Anmeldung erforderlich!

Dienstag 28. April 2015 - Krems -Stein

Wir beginnen unsere Reise mit der Fahrt nach Krems zu Bailoni, wo wir mit einer Führung und anschließender Verkostung starten. Anschließend geht es weiter mit einer Stadtführung in Stein an der Donau.

Unsere Mittagspause verbringen wir im Restaurant Brauhof. Am Nachmittag fahren wir zur Sandgrube 13, wo wir bei einem geführten Rundgang durch das Weingut die Kremser Weine von ihrer schönsten Seiten kennen lernen.

Wir erfahren alles über ihre Entstehung, ihre Geschichte, ihre Kultur und besonders über ihren Geschmack (inkl. 3 Weinproben). Zum Abschluss kehren wir noch beim Heurigen „Weinblick Grafinger“ in Pril ein.



Abfahrt: Postgarage Mauerbach 08:00 Uhr
Zusteigen bei allen Bushaltestellen in Mauerbach Richtung Wien möglich.
Ankunft Mauerbach: ca. 20:00 Uhr

Inkludierte Leistungen: Kosten für Bus, Führung bei Bailoni, Stadtführung in Stein und Führung in der Sandgrube 13 inkl. 3 Weinproben sowie das Trinkgeld für den Busfahrer.

Preis pro Person: Mitglieder € 40,--; Gäste € 42,--

Anmeldung erforderlich!

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

Mittwoch, 29. April 2015 - Neuwahl (Gemeindeseniorentag)

Gemäß den Statuten des NÖ-Seniorenbundes sind wir verpflichtet, alle 5 Jahre in unserer Ortsgruppe eine Wahl abzuhalten. Gewählt werden dabei jene Personen, die in den kommenden 5 Jahren die Verantwortung für den Seniorenbund Mauerbach übernehmen.

Wir möchten Sie schon jetzt bitten, sich diesen Termin vorzumerken und ihn auch wahrzunehmen. Die schriftliche Einladung mit der genauen Tagesordnung ergeht an alle Mitglieder.

Beginn: 15:00 Uhr
Ort: Gasthaus Radlherr

Mittwoch, 6. Mai 2015 - Muttertagsfeier

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



MUTTERTAGSFEIER

*Mittwoch, 6. Mai 2015, 15:00 Uhr
Gasthaus Ungler*

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

AUS ORGANISATORISCHEN GRÜNDEN IST EINE ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Dienstag, 12. Mai 2015 - Klimt Villa

Gustav Klimts Wirken ist Teil eines internationalen Motive-Kanons. Doch wo hat er diese Werke eigentlich geschaffen? Die Klimt-Villa in Wien-Hietzing beherbergt jenes Atelier, welches der Künstler von 1911 bis zu seinem Tod 1918 benutzte. In der jetzigen Feldmühlgasse 11 mietete er ein Gartenhaus, in dem er an seinen Werken „rackerte“, wie er schrieb. Das Haus selbst hatte eine wechselvolle Geschichte. Nun wurde es anlässlich des Klimt-Jahres revitalisiert. Gezeigt wird eine permanente Ausstellung rund um Klimts Atelier – die einzige an einem seiner ehemaligen Wirkungsorte in Wien.



Treffpunkt: Mauerbach Busbahnhof (Linie 249) 13:35 Uhr
oder U4 Hütteldorf am Bahnsteig 14:05 Uhr
oder 1130 Wien, Feldmühlgasse 11 14:25 Uhr

Führungsbeginn: 14:40 Uhr
Führungsdauer: ca. 1 Stunde

Da es im 13. Bezirk kein Parkpickerl gibt, sind Fahrgemeinschaften zu empfehlen.

Gemütlicher Ausklang im Heurigenrestaurant Schneider-Gössl, 1130 Wien, Firmiangasse 9 – 11.
Individuelle Rückfahrt.

Preis pro Person: Mitglieder € 15,--; Gäste € 16,--

Anmeldung erforderlich!

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

6. - 8. Dez. 2014 – Schladming



13. - 14. Dez. 2014 – Linz



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

13. Feb. 2015 – V



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

Valentinskränzchen



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

19. Feb. 2015 - Budapest, Parlament



19. Feb. 2015 - Győr, Stadtrundgang



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

Montag, 18. – Freitag, 22. Mai 2015 - Ravenna

Eine Studienreise mit Kunsthistoriker Prof. Gerhard Ederndorfer.

1. Tag: Mauerbach - Ravenna

2. Tag: Ravenna und Umgebung

Wir beginnen unsere Besichtigung mit der für ihre prachtvollen Mosaiken berühmten Kirche **Sant' Apollinare in Classe**.

Das **Mausoleum des Theoderich** ist die architektonisch eindrucksvolle Grablege des Ostgotenkönigs Theoderich des Großen.

Sant' Apollinare Nuovo ist ebenfalls für seine byzantinischen Mosaiken bekannt.

Die **Abtei von Pomposa** zeichnet sich durch ihre wertvollen Fresken und Bodenmosaiken sowie ihren mächtigen romanischen Campanile aus.

3. Tag: Ravenna - Modena - Abtei di Nonantola

Die **Abtei di Nonantola** ist eine im 8. Jhd. gegründete Benediktinerabtei in Nonantola bei Modena.

Bei einem **Stadtrundgang in Modena** besuchen wir den romanischen Dom und die Jugendstil-Markthalle.

4. Tag: Ravenna - Cesena - San Marino – Rimini

San Marino ist die älteste Republik der Welt. Ihre demokratische Verfassung ist sogar älter als die der Vereinigten Staaten.

Rimini wurde 268 v. Chr. von den Römern als Garnison gegen die vordringenden Gallier gegründet. Der Name leitet sich vom Fluss Ariminus ab.

5. Tag: Ravenna - Mauerbach

Ausgebucht!



Mittwoch, 27. Mai 2015 - Seniorenstammtisch für Junggebliebene

Stammtisch für Junggebliebene

Bei Kaffee, Kuchen, Wein oder Bier gemütlich plaudern, Neuigkeiten austauschen, gemeinsam singen und musizieren.

Die Devise lautet:

GEMEINSAM STATT EINSAM

Beginn: 15:00 Uhr

Ort: Gasthaus Ungler

Seniorenstammtisch: Fotos

Thema dieser Runde ist:

Tausch der SBMB-Fotos der letzten Monate. Bringen Sie Ihre Kamera oder Ihren USB-Stick mit!

Wir sammeln die besten Fotos für die Veröffentlichung in den Klubnachrichten und besprechen, wie diese nachbearbeitet werden können.

Beginn: 17:00 Uhr

Ort: Gasthaus Ungler



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

„Barocke Macht – barocke Pracht“

Das ehemalige Zentrum fürsterzbischöflicher Macht, der Komplex aus Residenz, Dom und Benediktinerkloster St. Peter, wurde als Rundgang erlebbar gemacht.

In den Räumen des so genannten Wallistrakts werden die herausragenden Kunstschatze des neu eingerichteten Museums St. Peter präsentiert. Vom Kaisersaal führt ein schmaler Gang zur Franziskanerkirche, wo ein Blick in den berühmten gotischen Chor beeindruckt. Der Museumsrundgang mit einer Länge von 1.300 m endet im prunkvollen Carabinieri-Saal der Residenz.



Die Anreise von Hütteldorf nach Salzburg ist je nach Wunsch mit der WESTbahn oder mit der ÖBB möglich. Die Fahrkarten sind von jedem Teilnehmer selbstständig zu besorgen. **Bitte an eventuelle Sitzplatzreservierung denken oder nicht in Hütteldorf sondern, schon am Westbahnhof einsteigen, die Züge könnten voll sein!**

Mit der WESTbahn:

Abfahrt mit dem Postbus	07:10 Uhr Mauerbach Postgarage
Treffpunkt: Bahnhof Hütteldorf	07:35 Uhr Gleis 1
Abfahrt Hütteldorf	07:44 Uhr
Ankunft Salzburg	10:08 Uhr

Die Fahrkarten können in Trafiken (Seniorenangebote) oder direkt im Zug gekauft werden.

Mit der ÖBB:

Abfahrt Hütteldorf	07:04 Uhr
Ankunft Salzburg	09:44 Uhr

Die Fahrkarten können per Internet oder in den Bahnhöfen gekauft werden.

Treffpunkt für alle Teilnehmer 10:15 Uhr in Salzburg am Bahnhof
Je nach Witterung gehen oder fahren wir gemeinsam in die Altstadt zum Dom.

Führungsbeginn:	11:30 Uhr
Führungsende:	13:00 Uhr
Treffpunkt:	vor der Kassa (rechts vom Eingang in den Dom).

Im Anschluss ist Zeit, um selbstständig die Weltkulturerbestadt Salzburg zu erkunden. Spazieren Sie durch die Altstadt und lassen Sie sich von den vielen historischen Plätzen, Gassen und Häusern begeistern!

Nächster Treffpunkt: 16:00 Uhr im berühmten „Müllner Bräu“ im ehemaligen Kloster Mülln.

Von dort gehen wir zum Bahnhof (Gehzeit ca. ½ Stunde). Es gibt auch die Möglichkeit, mit dem Bus zum Bahnhof zu fahren.

Rückreise von Salzburg nach Hütteldorf mit der WESTbahn oder mit der ÖBB

Mit der WESTbahn:

Abfahrt Salzburg Hauptbahnhof	18:52 Uhr (letzte Rückfahrmöglichkeit mit der WESTbahn)
Ankunft Hütteldorf	21:16 Uhr
Bus nach Mauerbach	21:35 Uhr
Ankunft in Mauerbach Busbahnhof	21:57 Uhr

Mit der ÖBB:

Abfahrt Salzburg Hauptbahnhof	19:08 Uhr
Ankunft Hütteldorf	21:52 Uhr

Weitere Rückfahrmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem Fahrplan der ÖBB.

Preis pro Person: Mitglieder € 18,-- Gäste € 20,-- (Eintritt und Führung)

Achtung: Ihre Anmeldung ist verbindlich!
Bei Stornierung ist der Betrag für Eintritt und Führung zu bezahlen!

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

Samstag, 13. Juni 2015 - Vatertag

ALLES GUTE ZUM VATERTAG!

Samstag, 13. Juni 2015
11:00 Uhr
Gasthaus Ungler

Vatertag ist ein Anlass,
ein Fass Bier anzuschlagen.
Stoßen wir gemeinsam an!

Mittwoch, 17. Juni 2015 - ORF-Backstage - Technik-Kompakt-Führung



In der Technik-Kompakt-Führung erhalten technisch interessierte Besucher, abgesehen von einem allgemeinen Überblick über die Tätigkeiten eines Fernsehsenders, Informationen über alles, was die ORF-Technik zu bieten hat – insbesondere alle technischen Details betreffend Bild-, Licht- und Tontechnik.

Nach dem Besuch des TV-Museums stehen die großen Fernsehstudios, z.B. von "Was gibt es Neues" und "Sport am Sonntag" auf dem Tourplan. Die Besichtigung der Produktionsstätten, in denen diverse Dekorationen gebaut und sendefertig vorbereitet werden, hat ebenfalls einen ganz besonderen Reiz. Der Höhepunkt der Führung ist jedoch der Besuch eines Regieplatzes, der Schaltzentrale jeder Fernsehproduktion – spätestens hier werden Technikerherzen höher schlagen!

Parkplätze sind rar. Wir empfehlen, Fahrgemeinschaften zu bilden. Das Parken ist am ORF-Gelände nicht möglich!

Treffpunkt: 15:45 Uhr ORF-Zentrum, 1136 Wien, Würzburggasse 30

Führungsbeginn: 16:00 Uhr, Dauer der Führung ca. 90 Minuten.

Gemütlicher Ausklang beim Heurigen Wambacher, 1130 Wien, Lainzer Straße 123

Individuelle Rückfahrt.

Inkludierte Leistungen: Eintritt und Führung

Preis pro Person: Mitglieder € 15,-- Gäste € 16,--

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 24. Juni 2015 - Seniorenstammtisch für Junggebliebene

Stammtisch für Junggebliebene

Helmut Haider zeigt die schönsten Fotos der Ausflüge des ersten Halbjahres 2015.

Die Devise lautet:

GEMEINSAM STATT EINSAM

Beginn: 15:00 Uhr

Ort: Gasthaus Ungler



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

Programmorschau 2015



Bei Interesse bitte anmelden!

Samstag, 8. August 2015 - Seefestspiele Mörbisch **GEÄNDERTER TERMIN!**



In Oggau gibt es die Möglichkeit, vor der Vorstellung im Gasthaus „Zum Herztröpferl“ zu essen.

Donnerstag, 3. September 2015 - Weinschloss Thaller und Stadtbesichtigung in Hartberg

Das Schlossweingut Thaller umfasst 20 ha Rebland und liegt eingebettet von Rebkulturen auf einer Hügelkette unweit von Fürstenfeld inmitten des oststeirischen Thermenlandes. In knapp 2-jähriger Bauzeit wurde dieses Schloss nach alten Vorlagen errichtet.

Die 2-stündige Schlossführung gibt Einblick in das Winzerhandwerk und lädt zum Einkehren, Verweilen, Verkosten und Genießen ein. Wir beginnen unseren Ausflug mit einem Rundgang durch die schöne Stadt Hartberg mit Besichtigung von Kirche und Karner.



Nach dem Mittagessen bei Fink und Haberl besuchen wir das Weinschloss Thaller. Zum Abschluss kehren wir noch in Guntramsdorf beim Kirchheurigen Hofstädter ein.

Abfahrt: Postgarage Mauerbach 08:00 Uhr
Zusteigen bei allen Bushaltestellen in Mauerbach Richtung Wien möglich.

Reiseleitung: Frau Mag^a. Ursula Debera

Inkludierte Leistungen: Kosten für Bus, Reiseleitung ab Mauerbach, Eintritt und Führung im Schloss sowie das Trinkgeld für den Busfahrer.

Preis pro Person: Mitglieder € 46,--; Gäste € 47,--

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

Sonntag, 13. - Donnerstag, 17. September 2015 - Dolomiten - Meran - Bozen

Genießen Sie eine Reise in die nördlichste Provinz Italiens!

- 1.Tag: **Anreise über Chiemsee** (Mittagspause) nach Südtirol in unser Hotel. **Ausgebucht!**
- 2.Tag: **Meran und die Gärten** von Trauttmansdorff.
Vormittags geführter Stadtrundgang durch Meran - anschließend Fahrt zum Schloss Trauttmansdorff.
Der Nachmittag steht zur Verfügung, um die botanische Pracht aus aller Welt in der 12 ha großen Gartenanlage zu erkunden und im Schloss Interessantes über die einstigen Besuche der Kaiserin Elisabeth zu erfahren.
- 3.Tag: Ganztägige geführte **Dolomitenrundfahrt** durch die Südtiroler Bergwelt.
- 4.Tag: Fahrt nach **Bozen**, Spaziergang durch die Altstadt, danach Panoramafahrt nach Oberbozen / Ritten, eventuell auch zum Kalterer See und Weinverkostung.
- 5.Tag: Heimreise nach Österreich – Zwischenstopp beim **Schloss Ambras** mit Führung und Besichtigung.

Sonntag, 11. - Freitag, 16. Oktober 2015 Thermenurlaub statt Herbstdepression

Auf zu lieb gewordenen Zielen! Wellness - Therme Ptuj – Slowenien

Die Stadt Ptuj ist bekannt als die älteste Stadtgemeinde in Slowenien mit reicher römischer Geschichte und ist ebenso die älteste Stadt des ehemaligen Herzogtums Steiermark.

Das zentral gelegene 4-Sterne-Grand Hotel Primus liegt an der Drau und das historische Zentrum ist in nur wenigen Gehminuten über eine Fußgängerbrücke zu erreichen!



Inkludierte Leistungen: 5 Nächtigungen mit Frühstück und Abendessen (Buffet) im 4-Sterne-Grand Hotel Primus, inkl. Eintritt in die hoteleigene Thermallandschaft sowie in den Thermalpark der Therme Ptuj, inkl. 1 x Saunaeintritt, Hin- und Rückfahrt im Komfortbus

Preis pro Person: € 430,- im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag: € 60,-

Fakultative Ausflugsmöglichkeiten, vor Ort zu vereinbaren und zu bezahlen:

Schloss Ptuj – größte Waffensammlung Europas
Besuch des ältesten Weinkellers
Stadt Maribor mit dem ältesten Weinstock der Welt
Römisches Abendessen



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

Gelenksschmerz – Wege zurück in die Beweglichkeit

Im Alter kommt es zu immer stärkeren, schmerzhaften Bewegungseinschränkungen. Abgenützte Gelenksoberflächen (Arthrose) und entzündliche Gelenkszerstörungen (Arthritis) sind die beiden häufigsten Ursachen des Beweglichkeitsverlustes und der Schmerzen im Gelenk. Ist ein Gelenk einmal völlig zerstört, kann nur mit einem Gelenkersatz Abhilfe geschaffen werden. So weit muss es jedoch nicht kommen. Je nach Krankheitsstadium, Beschwerdebild und Gesamtzustand des Patienten können Arthrose und Arthritis auch konservativ gut behandelt und im optimalen Fall gestoppt werden:

1. **Moderne Medikation** kann die Entzündung stoppen und den Gelenkknorpel vor weiterer Abnützung schützen. Zusätzlich lässt sich die Schmerzverarbeitung im Nervensystem beeinflussen.
2. Werden Substanzen mittels **Gelenksinjektion** direkt in das erkrankte Gewebe eingebracht, entfalten sie einerseits eine effektive akute Wirkung, andererseits aber auch einen langfristigen therapeutischer Effekt über Monate, da die Substanzen nachwirken.
3. **Physikalische Therapien** wie Strombehandlungen, Ultraschall, Moorpackungen, aber auch Akupunktur zeigen gute Wirkung, sind langfristig allerdings nur in Kombination mit einem der oberen Punkte sinnvoll.

Gelenksschmerz ist in den letzten Jahren immer besser behandelbar geworden. Doch auch heute gilt noch, dass nur eine frühzeitige Therapie gute Erfolgsaussichten bringt.



Univ.Doz. Dr. Alexander Kober

Arzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Anästhesie / Intensivmedizin

Schmerzordination

3001 Mauerbach, Hauptstraße 6/1

Tel. 02768 / 200 53

Auskunft und Anmeldung für alle Veranstaltungen

Seniorenbund Mauerbach
Rosa Pitterle Tel.: 0664/35 00 150

A-3001 Mauerbach, Hauptstraße 256/3
E-Mail: rosa.pitterle@chello.at

Besuchen Sie uns im Internet: www.sbmb.at



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

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

Bankverbindung: Seniorenbund Mauerbach
IBAN: AT38 3266 7000 0032 0044 BIC: RLNWATWWPRB

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