



# SENIOREN AKTIV

Altenberg, am 10. Juni 2023

## Liebes Mitglied des Seniorenbundes Altenberg!

Bei verschiedenen Gesprächen mit Seniorinnen und Senioren kommt man immer wieder drauf, dass die Mobilität und die Versorgung im Alter Sorgen bereiten.

Der öffentliche Verkehr wird ständig ausgebaut. Es gibt immer wieder neue Angebote, doch wie es in unserer Heimat ist, kann manche notwendige Fahrt durch die Familie oder Nachbarschaft erledigt werden. Selbst mit dem eigenen Fahrzeug fahren zu können bedeutet jedoch Freiheit, Mobilität, Eigenständigkeit und hilft sehr stark mit, das soziale Leben zu ermöglichen.

Die Versorgung im Alter macht vielen Sorgen. Etwa 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen erfahren im Familienverbund Betreuung. Es richtet sich natürlich nach Aufwand und Möglichkeiten der Familie.

Man spürt große Dankbarkeit bei den Angehörigen. Einerseits helfen die Eltern den Jungen beträchtlich beim Aufbau des Lebens und andererseits gibt man dann nach Möglichkeit wieder einiges zurück. Das Nutzen von Angeboten wie Essen auf Rädern und der mobilen Dienste sind gute Möglichkeiten gut über die Runden zu kommen.

Die Frische im Leben wird gerade in unserer Gemeinde durch ein intensives Vereinsleben gefördert - das Mittun ist wichtig.

Ich denke an die Muttertagsfeier, die mit einer einfachen Gestaltung Freude brachte.

Das Seniorentanzen, bei dem sich Begeisterte der verschiedenen Altersgruppen erfreuen, Gemeinschaft erleben und dabei locker werden. Anneliese Obermüller versteht es mit Begeisterung zu führen und konnte wieder das Bezirkstanzfest zu uns nach Altenberg bringen.

Beim montägigen Tarock spielen, werden die Kräfte des Geistes gefordert. Es erfreut sich großer Beliebtheit. Der neue Verantwortliche Alfred Punzenberger richtete schon sehr erfolgreich das Bezirksturnier aus.

Generationenübergreifend wurde Anfang Mai auf Initiative von Mathilde Hirtenlehner im Kindergarten ein Maibaum aufgestellt. Die Kinder, das Personal aber auch die Aufsteller hatten große Freude.

Ich wünsche Dir eine schöne, gesunde und frohe Zeit mit netten Begegnungen bei den Aktivitäten des Seniorenbundes.

Mit freundlichen Grüßen

Ferdinand Kainerder  
Obmann

Leo Mörtinger  
Schriftführer



### **Ausstellung im Freilichtmuseum Pelmberg "Blumen- Seen der Natur"**

Wir gehen oder fahren zur Ausstellung ins Freilichtmuseum am **Mittwoch, 21. Juni 2023**. Um **15:00 Uhr** treffen wir uns beim **Museum** und werden uns bei einer Führung die Ausstellung mit dem Thema „Blütenpflanzen bei uns dahoam“ ansehen und erklären lassen.

Da das Museum nur Samstag, Sonntag und an Feiertagen geöffnet hat werden wir eine Sonderführung erhalten, daher bitte um **Anmeldung bei Anneliese Obermüller**  
**Tel 0664 4635640**.

Anschließend werden wir uns im Pelmbergstüberl gemütlich zusammensetzen.



---

### **Tagesfahrt nach Schärding und Engelhartzell**

Am **27. Juni 2023** besuchen wir mit dem Bus die Barockstadt Schärding.

Nach einer Stadtführung ist eine Schiffsrundfahrt am Inn mit Knödelessen an Bord geplant.

Auf dem Weg nach Engelhartzell besuchen wir den einzigartigen Forellenzirkus.

Nach der Besichtigung des Stiftes Engelszell und Führung in der Brauerei begeben wir uns auf den Heimweg. Unterwegs gibts noch eine Jause im Gasthaus "Hoamat" in Haibach ob der Donau.

**Abfahrt** 8:00 Uhr am Marktplatz, **Ankunft** Altenberg ca. 20:00 Uhr.

**Info und Anmeldung** bei der Reisereferentin Inge Hintringer Tel. 7230 8128 oder 0664 / 7358 8135.

Einige Plätze sind noch frei.

**Preis** € 82.- inkludiert sind Busfahrt, Schifffahrt, Mittagessen, Eintritt Forellenzirkus, Stadtführung, Führung und Bierverkostung im Stift Engelszell und Trinkgeld.

---



## Landesgartenschau OÖ Gartenzeit Wolfsegg am Dienstag, 4. Juli 2023

Die Seniorentanzgruppe und der Seniorenbund Altenberg laden zu dieser Fahrt herzlich ein.

» 8:00 Uhr **Abfahrt** in Altenberg am Marktplatz mit dem Bus der Fa. Neubauer

» 10:00 Uhr Führung durch das Gartenzeitgelände Wolfsegg.

Mit dem „Hang zur Vielfalt“ vereint Wolfsegg am Hausruck seine in der Region wahrlich einzigartige Aussicht mit vielseitigen gärtnerischen und touristischen Besonderheiten. Gerade während der Gartenzeit werden diese „Hänge“ besonders umrahmt.

» anschließend Zeit zur freien Verfügung.

» 14:00 bis 16:00 Uhr Möglichkeit zum Mittanzen – Tanzen ab der Lebensmitte auf der Hauptbühne.

» anschließend Rückfahrt nach Altenberg.

**Preis für Bus, Eintritt und Führung: € 40,- pro Person.**



Natürlich freuen wir uns sehr, wenn uns auch „Nichttänzer“ bei unserem Ausflug begleiten. Anmeldung ab sofort bei Anneliese Obermüller 0664 4635640.

## Wallfahrt nach St. Wolfgang bei Weitra

Am **5. September** führt uns die jährliche Wallfahrt zur Wallfahrtskirche **St. Wolfgang** bei Weitra.

**Abfahrt 7:30 Uhr am Marktplatz**

Fahrt nach St. Wolfgang bei Weitra. Unser Herr Pfarrer Hubert Puchberger hält die Wallfahrtsmesse.

Weiter geht's nach Weitra zum Mittagessen im Brauhaus.

Am Nachmittag Andacht in Ma. Schönbach und Abschlussjause in Pierbach.

Um ca. 19:30 Uhr werden wir wieder zuhause sein.

**Preis: € 39.-, wird im Bus kassiert.**



## Vorankündigung: Tagesausflug Wenatex in Salzburg und Theater in Berchtesgaden

**Termin: Montag, 16. Oktober 2023. Abfahrt 7:30 Uhr Marktplatz Altenberg**

Besuch der Fa. Wenatex in Salzburg mit Präsentation ihrer Produkte, inkl. Frühstück und Mittagessen. Danach Fahrt zum Berchtesgadener Bauerntheater: „Die lustige Brautnacht“

**Kosten: gratis**

**Info & Anmeldung** bei der Reisereferentin Inge Hintringer Tel. 7230 8128 oder 0664 / 7358 8135.





## Aspacher Gstanzsingen am Freitag, 13. Oktober 2023

Wir fahren mit dem Bus der Fa. Neubauer nach Aspach zum Gasthaus Danzer zum bekannten und weitem berühmten Aspacher Gstanzsingen.



### Mitwirkende sind diesmal:

- **Meixner Pepi:** Sein Motto - Musik und Gsang bringt Leit zsam! Mit Humor, intelligentem Witz, Musik und Gesang, wie z.B. sein dreistimmiger Jodler, versteht er das Publikum bestens zu unterhalten.
- **die Blusenknepf:** sind 4 flotte Mädels, denen Musik und Gesang im Blut liegt. Sie haben sich bei der Ausbildung in Salzburg zusammengefunden. Höhepunkt ihrer Karriere ist derzeit sicher die im April 2018 verliehene Auszeichnung: der überregionale Volksmusikpreis „Pongauer Hahn“ der Stadt St. Johann im Pongau.
- **Aspacher Tridoppler:** die sechs gestandenen Männer aus Aspach im Innviertel begeistern seit 1997 mit ihren selbstgefassten, lustigen und zeitkritischen Liedern und Gstanzl das Publikum.
- **Bäff:** Josef Bäff Piendl der Gstanzsänger aus der Oberpfalz ist ein Multitalent des bayrischen Humors. Sein Motto lautet: "Wann d`Leut fest lacha, nur dann bin i zfriedn, denn jeda wirts wissen, des is de beste Medizin!"
- **Tom & Basti:** die seit 20 Jahren als Wirtshausmusiker auf Tour unterwegs sind, sind mittlerweile gstandene Mannsbilder wordn, in denen aber immer noch die alten Kindsköpf stecken. Sie ziehen mit Gitarre, Steirischer und ihren typischen alten Gewändern wie Vagabunden durch die Orte. Tom & Basti stehen in erster Linie für Spaß und Gaudi, verstehen es aber auch einmal leisere Töne anzuschlagen.

Mittagessen im Gasthaus Danzer -

Beginn der Vorstellung 13:00 Uhr - wir haben sehr gute Plätze bestellen können.

**Abfahrt** in Altenberg um 9:30 Uhr, Rückkunft ca. 17:00 Uhr.

**Preis pro Person € 56,- incl. Bus und Eintrittskarte.**

**Anmeldung** ab sofort bei Anneliese Obermüller Tel.07230/7210, 0664 4635640 oder per Email: [a.f.obermueller@aon.at](mailto:a.f.obermueller@aon.at) und mit Einzahlung auf das Reisekonto des Seniorenbundes AT34 3411 1000 0064 5218.

---

## SB Altenberg fährt ins Parlament

Am **23. November 2023** besichtigen wir das neu renovierte Parlament in Wien.

### Programm:

06:45 Uhr: Abfahrt beim Theaterhaus

09:45 Uhr: Führung durch das Parlamentsgebäude

11:00 Uhr: Von 11h bis 12h können wir auf der Galerie die Nationalratssitzung verfolgen.



12:00 Uhr: Von 12h bis 13h wird unser Herr Bürgermeister Mag. Michael Hammer Informationen über die Arbeit im Parlament geben.

13:00 Uhr: Mittagessen im Restaurant „Die Fromme Helene“ (ist in nur 10 Gehminuten vom Parlament aus erreichbar)

15:00 Uhr: Rückfahrt

18:00 Uhr: Rückkehr nach Altenberg

Der **Fahrpreis** für den Bus in Höhe von **€ 30,-** wird im Bus einkassiert. Das Mittagessen ist selbst zu bezahlen.

**Anmeldung** ab sofort bei Anton Aichberger 0676 760 2561.

---

### Vorschau: Adventsingen im Musiktheater Linz

am **Sonntag, 17. Dezember 2023**

**Abfahrt** mit dem Bus in Altenberg **12:00 Uhr** - Dauer bis ca. 15:00 Uhr.

Gelegenheit für kurzen Weihnachtsmarktbesuch vor der Heimfahrt. Genaues Programm folgt...



---

### *Einladungen & Tipps*

---

## Herzliche Einladung zu unserem traditionellen Grillfest

**Mittwoch, 19. Juli 2023 ab 11:30 Uhr  
beim Wirt z'Bairing**

Wir feiern im Freien, bei Schlechtwetter im Saal.  
Wie im Vorjahr werden köstliche Speisen wie Schopf, Bauch, Käsekrainer und Bratwürstel gegrillt. Außerdem werden wieder Mehlspeisen angeboten. Wir freuen uns schon auf einen gemütlichen Nachmittag.

---



## Trittsicher und mobil - Sturzprävention mit der ÖGK

Stürze bleiben im Alter meistens nicht ohne Folgen. Verletzungen und Angst vor weiteren Stürzen schränken oft die alltäglichen Aktivitäten ein. Rund die Hälfte der Verletzungen sind Knochenbrüche. Andere Wunden, sowie Prellungen und Kopfverletzungen sind ebenfalls häufig. Die Sturzprävention sorgt mit einem speziellen Trainingsprogramm für knapp 80% weniger Stürze, mehr Beweglichkeit und Selbstständigkeit und beugt so Problemen im Alltag vor.

In der Kleingruppe wird mit Gleichgesinnten unter spezifisch geschulter Anleitung gearbeitet. Die Kurse werden abgehalten und organisiert vom Institut für sportwissenschaftliche Beratung - Mag. Harald Jansenberger, Kooperationspartner der ÖGK.

Der Kurs ist für alle Teilnehmer ab 65 Jahren kostenlos.

### **Kursinhalte:**

- Austausch und gemeinsame Bewegung in Kleingruppen
- Spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion
- Mit einfachen Bewegungsaufgaben wird auf persönliche Stärken und Schwächen eingegangen
- Fortschrittkontrolle durch den Trainer oder die Trainerin
- Übungen für zuhause in Wort und Bild inklusive Kursunterlagen

**Kursdauer:** 12 Einheiten zu je 50min

**Beginn am Mittwoch, 20. September 2023 um 14:00 Uhr im Gasthaus Prangl**

**Anmeldung** bitte ab sofort bei Anneliese Obermüller Tel.0664 4635640 - 07230/7210 oder per E-Mail: [a.f.obermueller@aon.at](mailto:a.f.obermueller@aon.at).



## Gratulation den Stockschützen:

Die Altenberger SB-Asphaltstock-Mannschaft Ludwig Angerer, Ernst Mayr, Leitner Josef und Kapeller Manfred sind am 24. Mai zur Bezirksmeisterschaft im Asphaltstockschießen in Lichtenberg angetreten und haben das Turnier gewonnen. 15 Mannschaften des Bezirkes Urfahr Umgebung waren dabei. Der nächste Bewerb ist das Vierteltturnier des Mühlviertels am 21. Juni in Lichtenberg.

Außerdem ist unsere Mannschaft Fixstarter beim Landes-Asphaltstockschießen am 19. Juli in Ebensee, da sie im Vorjahr Landesmeister geworden sind.





## Ankauf von T-Shirt für den Seniorenbund

Das gemeinsame Auftreten eines Vereins ist immer gut, dazu kann auch dieses Shirt ein Beitrag sein. Wir wollen wieder einige ankaufen - siehe Foto. Es besteht aus einem Mischgewebe, das auch Feuchtigkeit aufnimmt und wieder abgibt.

**Kosten für die Mitglieder:** 25,- Euro.

**Probe und Bestellung** übernimmt das Ehepaar Gschwandtner, Unterweitrag 12a

**Terminvereinbarung** für die Anprobe: Tel.Nr.: 0664 73657535, oder bei den Wanderungen.

Es wäre schön, wenn sich viele Mitglieder und Gruppen bei gemeinsamen Auftritten auch in dieser Form der Zusammengehörigkeit präsentieren.



## Seniorenmesse: Donnerstag, 29. Juni – Peter & Paul, anschl. Vortrag Tansania-Reise

An diesem Gottesdienst nehmen auch Bruder Franz Wenigwieser, Pfarrer von Katsdorf, mit seinem Freund Pater Deogratius aus Tansania teil. Anschließend treffen wir uns im Gh. Prangl, wo wir Fotos von der Reise im vergangenen Herbst nach Tansania zeigen. Anneliese Obermüller und Grete Fuchs-Reingruber durften Pfarrer Wenigwieser 3 Wochen beim Besuch diverser Einrichtungen, wie Schulen, Behinderten- und Waisenheime, etc. begleiten und zahlreiche mitgebrachte Spenden überreichen.



## Veranstaltungskalender der SB-Ortsgruppe Altenberg

Alle Termine sind auf unserer Homepage: [altenberg-bei-linz.oesb.at/veranstaltungen](http://altenberg-bei-linz.oesb.at/veranstaltungen) zu finden.

Gesamter Jahreskalender: [altenberg-bei-linz.oesb.at/mehr/alle-termine-2023](http://altenberg-bei-linz.oesb.at/mehr/alle-termine-2023)

Termin	Veranstaltung	Zeit	Ort
13.06.2023	Bergsteiger - Almkogel-Ennsner Hütte über Burgspitz	06:00 Uhr	unterm Theater
14.06.2023	Rad - 5-Seentour um den Schafberg mit Eisenaualm	07:30 Uhr	FF-Haus
16.06.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
19.06.2023	EDV-Stammtisch	14:30 Uhr	Cafe Podeum
21.06.2023	Ausstellung Freilichtmuseum Pelmberg "Blumen-..."	15:00 Uhr	Pelmberg
22.06.2023	Wanderer - Rundweg Thurytal – Vierzehn – Freistadt	08:00 Uhr	Sparparkplatz
23.06.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
27.06.2023	Tagesfahrt nach Schärding und Engelhartzell	08:00 Uhr	Marktplatz
28.06.2023	Rad - Böhmischer Traum mit Schwemmkanal	08:00 Uhr	FF-Haus
29.06.2023	Seniorenmesse, anschl. Vortrag von der Tansania-Reise	13:00 Uhr	Gh. Plangl
30.06.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle

## Veranstaltungskalender der SB-Ortsgruppe Altenberg

Alle Termine sind auf unserer Homepage: [altenberg-bei-linz.ooesb.at/veranstaltungen](http://altenberg-bei-linz.ooesb.at/veranstaltungen) zu finden.

Gesamter Jahreskalender: [altenberg-bei-linz.ooesb.at/mehr/alle-termine-2023](http://altenberg-bei-linz.ooesb.at/mehr/alle-termine-2023)

Termin	Veranstaltung	Zeit	Ort
04.07.2023	Bergsteiger - Großer Pyhrgas von der Bosruckhütte	07:00 Uhr	unterm Theater
04.07.2023	Fahrt zur Landesgartenschau Gartenzeit Wolfsegg	08:00 Uhr	Marktplatz
06.07.2023	Wanderer - Bärensteinrunde	07:00 Uhr	Sparparkplatz
07.07.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
12.07.2023	Rad - Über Drüber Land-partie, Sierning	08:00 Uhr	FF-Haus
14.07.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
19.07.2023	Grillfest	11:30 Uhr	Wirt z'Bairing
20.07.2023	Wanderer - Gusentalrundweg	08:00 Uhr	Sparparkplatz
21.07.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
25.07.2023	Bergsteiger - Bleckwand von Strobl GH Mahrhäusl	06:00 Uhr	unterm Theater
26.07.2023	Rad - Bad Ischl - Hallstatt, Soleleitungsweg	07:30 Uhr	FF-Haus
28.07.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
03.08.2023	Wanderer - Sonnenpromenade in Alberndorf	08:30 Uhr	Sparparkplatz
04.08.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
09.08.2023	Rad - Niederösterreich Radrunde im Mostviertel	08:00 Uhr	FF-Haus
11.08.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
16.08.2023	Bergsteiger - Ebensee Hochkogel vom Gimbachtal	06:00 Uhr	unterm Theater
17.08.2023	Wanderer - Landschaftsteichrunde in Ottenschlag	08:00 Uhr	Sparparkplatz
18.08.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
23.08.2023	Rad - Steyrmühl - Traunsee, Hochsteinalm	08:00 Uhr	FF-Haus
25.08.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
31.08.2023	Wanderer - Luftige Linzer Höhentour	08:00 Uhr	Sparparkplatz
01.09.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
05.09.2023	Wallfahrt nach St. Wolfgang bei Weitra	07:30 Uhr	Marktplatz
05.09.2023	Bergsteiger - Erlakogel Ebensee	07:00 Uhr	unterm Theater
06.09.2023	Rad - Vom Donautal - Aschachtal ins Hausruckviertel	08:00 Uhr	FF-Haus
08.09.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
11.09.2023	Kegeln	14:00 Uhr	Gh Lüftner
14.09.2023	Wanderer - Mayerhoferbergrunde in Hartkirchen	07:30 Uhr	Sparparkplatz
15.09.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
20.09.2023	Rad - Von Altenberg in die westliche Rodeltalregion	09:00 Uhr	FF-Haus
20.09.2023	Tanzen - Beginn der Herbst/Wintersaison	09:00 Uhr	Gh Prangl
20.09.2023	Sturzpräventionkurs - Start	14:00 Uhr	Gh Prangl
21.09.2023	Sing-Nachmittag	14:00 Uhr	Wirt z'Bairing
22.09.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
25.09.2023	Kegeln	14:00 Uhr	Gh Lüftner
26.09.2023	Bergsteiger - Zwölferhorn, St. Gilgen Farchbachalm	07:00 Uhr	unterm Theater
27.09.2023	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
28.09.2023	Wanderer - Elzerweg in Lasberg	07:30 Uhr	Sparparkplatz
29.09.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle