



SENIOREN AKTIV

Altenberg, am 29. August 2025

Liebes Mitglied unseres Seniorenbundes!

Der Sommer mit seinen heißen Tagen hat vielleicht so manche gesundheitliche Herausforderung gebracht. Aber wir sind zum Teil in der glücklichen Lage, nicht mehr im Berufsleben bei so mancher anstrengenden Arbeit zu stehen. Ich finde es wichtig, ein gutes Umfeld zu haben, da uns die vielen Unsicherheiten in der weiten Welt und im Wirtschaftsleben so manche Sorge bereiten.

Ich höre relativ oft den alten Ausspruch: „guat, dass i schon so alt bin“. Diesen Ausspruch möchte ich aber erwidern, denn das haben schon manchmal unsere Eltern gesagt. Er zieht sich über die Generationen. Ich finde, jede Generation hat vieles zu schaffen und wir leben in ständiger Veränderung. Die gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Herausforderungen ändern sich laufend. Änderungen sind entwicklungsbedingt. Als wir selbst im Berufsleben standen, hatten wir auch vieles weiterentwickelt und wir merkten so manche Veränderung nicht so stark. Wenn man manches von der Ferne betrachtet, hatten wir zum großen Teil das Glück einer ständigen Aufwärtsentwicklung. Für das Leben in unserer Situation ist es meiner Meinung nach wichtig, ein gutes Lebensumfeld zu haben und halbwegs gesund zu sein.

Im Seniorenbund gibt es für den Herbst wieder ein vielfältiges Programm. Wir haben uns schon im Vorjahr entschlossen, den diesjährigen Bezirkswandertag bei uns auszurichten. Dieser findet am 17. September ab 8:00 Uhr, ausgehend von der Sportanlage statt. Es stehen 3 Runden zur Verfügung. Eine führt rund um den Kreuzweg und die Auferstehungskapelle und die beiden anderen führen über Oberweitrag, Würschendorf, Ramersdorf, Preising zurück zum Ausgangspunkt, wo ein gemütlicher Abschluss mit Verköstigung vorgesehen ist.

Das Wandern, Bergwandern und Radfahren in unserer schönen Heimat ist sehr beliebt und wird gut organisiert. Es wurden eigene Radtrikots von Radfahrern angeschafft, die der Gruppe ein schönes einheitliches Bild vermittelt. Die anderen Aktivitäten sind in der Aussendung zu finden. Aufmerksam möchte ich auch auf die Angebote bezüglich EDV und deren Möglichkeiten machen.

Ich ersuche dich um rege Teilnahme bei den verschiedensten Aktivitäten und Veranstaltungen - sie bieten Abwechslung und Gemeinschaft.

Viel Gesundheit und Freude wünscht dir

Dein Obmann

Ferdinand Kaineder
Obmann

Leo Mörtinger
Schriftführer



Einladung zum Bezirks-Seniorenwandertag in Altenberg, am 17. September 2025

Heuer veranstaltet die Ortsgruppe Altenberg den Bezirkswandertag Urfahr-Umgebung.

Es stehen 3 beschilderte Routen zur Verfügung, mit folgender Streckenführung:

- 8 km: Oberweitrag, Würschendorf, Preising, Amstling, Oberweitrag, Stockschützenhalle.
- 10 km: zusätzlich Abzweiger nach Ramersdorf.
- 1,5 km: Kreuzwegrunde

Start und Ziel ist in der Stockschützenhalle.

Für leibliches Wohl und musikalische Unterhaltung ist gesorgt.

Entlang der beiden größeren Routen gibt es eine Labstelle mit Getränken, Jause und WC.

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

Routenpläne der einzelnen Routen liegen beim Start auf, bzw. können als GPX-Datei von unserer Homepage:
[„altenberg-bei-linz.ooesb.at“](http://altenberg-bei-linz.ooesb.at) heruntergeladen werden



Einen geselligen Wandertag wünschen euch

SB-Bezirksobmann Arnold Weixelbaumer
SB-Bezirkssportreferent Mag. Günther Dollhäubl
SB-Obmann Altenberg Ferdinand Kaineder
SB-Wanderreferent Altenberg Josef Gschwandtner

Unsere nächsten geplanten Ausflüge und Kulturfahrten

Betriebsbesuch bei Wenatex Schlafsystem,

anschließend Besuch des **Berchtesgadener Bauerntheater** mit dem Stück „*Das narrische Alter*“ (Bauernposse von Emil Stürmer)
Im Mittelpunkt dieser Komödie steht der Bauer Tobias, der mit einer List versucht, endlich seinen Sohn Martin zu verheiraten – doch es kommt anders als erwartet.

Termin: **Freitag, 17. Oktober 2025**

Abfahrt beim Theaterhaus um **7:15 Uhr**

Preis: **Gratis**

Anmeldung bei **Inge Hintringer**, Tel. 07230 8128 oder 0664 / 7358 8135



Wiener Blut – Musiktheater Linz, großer Saal

Operette in drei Akten

Musikalische Bearbeitung und Zusammenstellung: Adolf Müller jun., Text von Viktor Léon und Leo Stein.

In deutscher Sprache mit Übertiteln.

Termin: **Samstag, 22. November 2025**

Abfahrt in Altenberg um 16:00 Uhr beim Theaterhaus

Rückfahrt ca. 20:00 Uhr

Preise incl. Bus und Karte der Kat. 1 á € 92,- oder Kat. 3 á € 83,-

Anmeldung bei **Anneliese Obermüller**, Tel. 0664 4635 640 mit Einzahlung auf das SB Reisekonto AT34 3411 1000 0064 5218



OÖ Adventsingen im Linzer Musiktheater

Termin: **Freitag, 12. Dezember 2025**

Abfahrt: **12:30 Uhr** beim Theaterhaus in Altenberg

Wir fahren gemeinsam mit dem Bus der OG Reichenau.

Rückfahrt: ca. 16.30 Uhr (wie schon zur Tradition geworden - anschließend 1 Std. Möglichkeit zum Besuch des Christkindlmarktes)

Preis: incl. Bus und Karte der Kat. 1 á € 50,-

Anmeldung bei **Anneliese Obermüller**, Tel. 0664 4635 640 mit Einzahlung auf das SB Reisekonto AT34 3411 1000 0064 5218



Landes-Reisevorstellungen für 2026 am 28. Oktober 2025 im Gasthaus Prangl

Um **9:00 Uhr** präsentiert die Raiffeisen Reisewelt die interessante Flusskreuzfahrt Juni/Juli 2026 „**Linz-bis ins zauberhafte Donaudelta**“

Um **10:00 Uhr** präsentiert Moserreisen die Landesreise 2026 nach **Albanien**.



ID-Austria – kostenloser Workshop

Die ID Austria ist der österreichische digitale Identitätsnachweis, der als sicherer Schlüssel zu digitalen Anwendungen und Diensten dient. Sie ermöglicht den Nachweis der eigenen Identität gegenüber Behörden, Sozialversicherungen, Finanzamt und in der Privatwirtschaft. Die ID Austria kann für digitale Signaturen, die elektronische Vorlage von Ausweisen (wie dem digitalen Führerschein und Zulassungsschein) und für eine sichere Zwei-Faktor-Authentifizierung genutzt werden.



Herr Bernhard Prokopp, Fa. Digitalzeug, leitet den Workshop und gibt einen Überblick der Möglichkeiten, bzw. wie man sich bei der ID-Austria anmeldet und bedient.

Termin: Donnerstag, 18. September 2025 um 9:00 Uhr im Cafe Podium.

Preis: Gratis, wird vom Bund gesponsert

Anmeldung: bei **Leo Mörtinger**, Tel. 07230 7692 oder 0664 7505 6102.

Singa is unsa Freud

Jeden 3. Donnerstag im Monat treffen sich um 14:00 Uhr beim Wirt z`Boaring zahlreiche Sänger:innen zum gemeinsamen Singen. Wie schon üblich, gibt es beim ersten Block Lieder, die von Waltraud Kiblböck, Rosi Dorninger und Anni Schwarz passend zur Jahreszeit vorbereitet werden. Nach einer kurzen Kaffee- und Kuchenpause gibt es ein Wunschkonzert. Kurze Gedichte und Witze werden immer von einigen Anwesenden erzählt und sorgen für gute Stimmung.



Während du singst, ist der Bereich in deinem Gehirn blockiert, der Angst auslöst. Du kannst also nicht gleichzeitig singen und Angst haben – daher sollten wir ALLE viel mehr singen!

Der erste Singnachmittag nach der Sommerpause ist am:

Donnerstag, 18. September 2025 um 14:00 Uhr beim Wirt z`Boaring.

Jeder, der Freude am Singen hat, ist immer herzlich willkommen. Bitte weitersagen und Freunde und Bekannte mitnehmen.

Tanz-Termine Herbst / Winter 2025

Im Gasthaus Prangl, Mittwoch von 9.00 bis 11.00 Uhr
September: 24.

Oktober: 8., 15., 22. und 29.

November: 5., 12., 19. und 26.

Dezember: 3., 10. und 17. – Weihnachtsabschluss



TANZEN ist Bewegung, Gedächtnistraining, lachen und feiern mit Freunden!

Turnen trägt zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit bei

Unter dem Motto „Fit mit Sigrid“ gibt es jeden Dienstag von **16:30 – 17:30 Uhr im Turnsaal der Volksschule** die Möglichkeit, sich körperlich und geistig fit zu halten.

Beginn ist am Dienstag, 30. September 2025.

- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination:
Durch gezielte Übungen können Senioren ihre Beweglichkeit, Koordination und ihr Gleichgewicht verbessern, was die Selbstständigkeit im Alltag fördert.
- Erhaltung der geistigen Fitness:
Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung das Gedächtnis verbessern und das Risiko für Demenz senken kann. Sport fördert auch die Durchblutung des Gehirns, was zu einer besseren Leistungsfähigkeit führt.
- Steigerung des Wohlbefindens:
Bewegung setzt Endorphine frei, die stimmungsaufhellend wirken und Stress reduzieren können. Senioren, die sich regelmäßig bewegen, fühlen sich oft vitaler, selbstbewusster und haben eine höhere Lebensqualität.
- Soziale Kontakte:
Gemeinsame sportliche Aktivitäten können Senioren helfen, soziale Kontakte zu knüpfen und Einsamkeit im Alter zu vermeiden.



Fotos und Berichte von den letzten Veranstaltungen

Grillfest:

Obmann Ferdinand Kaineder begrüßte ca. 200 Gäste beim Sommer-Grillfest am Mittwoch, 17. Juli beim Wirt z`Boaring.



Womit Oma und Opa gespielt haben

Bereits zum 3. Mal nahmen wir teil am Ferienspiel und zeigten den 30 Kindern was Oma und Opa früher gemacht haben, wo es noch keine Handys, Tablets und Videospiele gab.

Zum Beispiel
Radlbockfahren,
Seilziehen,
Bockspringen,...



Veranstaltungskalender 2025 der SB-Ortsgruppe Altenberg

Termin	Veranstaltung	Zeit	Ort
03.09.2025	Wallfahrt nach Frauenstein und Grünburg	07:30 Uhr	Theaterhaus
05.09.2025	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
08.09.2025	Kegeln im Gh. Lüftner	14:00 Uhr	Gh Lüftner
10.09.2025	Bergsteiger: Nazogel und Angerkogel (2098m)	06:00 Uhr	Unterm Theater
11.09.2025	Wanderer: Niederwaldkirchen Markt u. Marterlrunde		Sparparkplatz
12.09.2025	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
17.09.2025	Bezirks-Wandertag UU in Altenberg	08:00 Uhr	Stockhalle
18.09.2025	ID-Austria Workshop	09:00 Uhr	Gemeindesaal
18.09.2025	Sing-Nachmittag	14:00 Uhr	Wirt z'Bairing
19.09.2025	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
22.09.2025	Kegeln im Gh. Lüftner	14:00 Uhr	Gh Lüftner
24.09.2025	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
25.09.2025	Wanderer: Pferdeisenbahnwanderweg: Extention Eibenstein		Sparparkplatz
26.09.2025	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
30.09.2025	Seniorenturnen	16:30 Uhr	VS-Turnsaal
01.10.2025	Bergsteiger: Kasberg (1747) m	07:00 Uhr	Unterm Theater
03.10.2025	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
06.10.2025	Kegeln im Gh. Lüftner	14:00 Uhr	Gh Lüftner
07.10.2025	Seniorenturnen	16:30 Uhr	VS-Turnsaal
08.10.2025	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
09.10.2025	Wanderer: Mystikpfad Gutau—Klausmühle Runde von Gutau		Sparparkplatz
10.10.2025	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
12.10.2025	Herbstreise Kroatien 12. bis 15. Oktober	06:00 Uhr	Theaterhaus
14.10.2025	Seniorenturnen	16:30 Uhr	VS-Turnsaal
15.10.2025	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
16.10.2025	Sing-Nachmittag	14:00 Uhr	Wirt z'Bairing
17.10.2025	Fabriksbesuch Wenatex & Berchtesgardener Bauerntheater	07:15 Uhr	Theaterhaus
17.10.2025	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
20.10.2025	Kegeln im Gh. Lüftner	14:00 Uhr	Gh Lüftner
21.10.2025	Seniorenturnen	16:30 Uhr	VS-Turnsaal
22.10.2025	Bergsteiger: Wurzeralm, Stubwiesgipfel und Dümmlerhütte	07:00 Uhr	Unterm Theater
22.10.2025	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
23.10.2025	Wanderer: Gruberhügel – Flehlucka (Fliehloch) Runde von Haid		Sparparkplatz
24.10.2025	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
28.10.2025	Landes-Reisevorstellungen für 2026	09:00 Uhr	Gh. Prangl
28.10.2025	Seniorenturnen	16:30 Uhr	VS-Turnsaal
29.10.2025	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
31.10.2025	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
03.11.2025	Kegeln im Gh. Lüftner	14:00 Uhr	Gh Lüftner
04.11.2025	Seniorenturnen	16:30 Uhr	VS-Turnsaal
05.11.2025	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
07.11.2025	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
11.11.2025	Seniorenturnen	16:30 Uhr	VS-Turnsaal
12.11.2025	Jahresrückblick & Ehrungen	14:00 Uhr	Wirt z'Bairing