

# Dein TIROLER SENIORENBUND

HORIZONTe

AUSGABE 2 · FRÜHJAHR 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)



# INHALT



# Dein TIROLER SENIORENBUND

## Aktuelles

Interview Krebshilfe Tirol	04
Mehr gesunde Jahre	06
15.000 Euro Freibetrag für arbeitende Pensionisten	08
Pflege daheim	09
Tirols Trinkwasserversorgung ist gut aufgestellt	10
Keine „Extra-Belastungen“ für Pensionisten	11
Achtung, Betrüger am Werk!	12
Landestreffen in Tarrenz	13

## Allgemeines

Die Autoapotheke	15
Der Bildhauer Jos Pirkner	16
Rezepte	17
Tagesfahrten	18
Kulturtermine	23

## Bezirke & Ortsgruppen

Bezirk Imst	24
Bezirk Innsbruck	27
Bezirk Innsbruck Land	27
Bezirk Kitzbühel	33
Bezirk Kufstein	37
Bezirk Landeck	39
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, frischauf-bild, Gert Ammann, © Sabine Klimpt, pexels.com, ÖAMTC, Krebshilfe Tirol Univ.-Prof. Dr. Dominik Wolf @Florian Lechner, © Dina Hammerle, Achensee: @Jonas Schinnerl, Zeitpolster ©Emmi Khakzadeh Rofenhöfe: @ Ötztal Tourismus @ Jochen Müller @Johannes Brunner, Plansee: @Fischer am See, Bregenz: @Christiane Setz, Fane Alm: © Brandnamic | Gitschberg Jochtal, Lazinser Hof: @Doris Pixner, 4 Almenwanderung: @Josef Egger, Fane Alm: @Ines Unterfrauner, Chiemsee: @Markt Prien a. Chiemsee/ Tanja Chirardini, Jakobifeier: @Tiroler Seniorenbund und KI generierte Bilder. © Tarrenz: Ing. Michael Baumann, © Land Tirol/Simon Rainer, (c) Ötztal Tourismus & Ötzi-Dorf/ Ebermann Andreas

## EIN HEISSES THEMA

Zur Zeit wird wieder über die Inflationsanpassung der Pensionen gerungen. Wenn man unsere Pensionen nicht der Inflation anpasst, kann man mit einer Maßnahme eine große Summe in den Budgets der nächsten Jahre sparen. Das ist für die Politik bequem, aber ist es auch gerecht? NEIN! Gerade unsere Generation hat viel und lange gearbeitet. Viele stiegen mit 15 Jahren in die Berufswelt ein und gingen mit 65 Jahren in Pension. Das heißt, es wurden 50 Jahre Beiträge bezahlt im Vertrauen, dass die Pension gesichert ist. Frauen haben diese Beitragszeiten kaum erreichen können, da früher auch die Kinder- und Altenbetreuung nicht so ausgebaut war und sie Carearbeit leisteten. Trotzdem werden wir wohl einen weiteren Beitrag zu der notwendigen Budgetkonsolidierung leisten müssen. Zumindest um Details wird noch gerungen. Allerdings dürfen wir den Kopf nicht in den Sand stecken und glauben, das war es. Eine echte Pensionsreform ist meiner Meinung nach notwendig, aber kann nur langfristig geplant werden. Nur so ist sie seriös und jeder kann sich darauf einstellen und nach seinen Vorstellungen vorsorgen oder planen. Vorerst hat man mit dem Steuerfreibetrag, der das freiwillige, längere Arbeiten fördern soll, meiner Meinung nach eine sehr gute Maßnahme, auf Vorschlag des Seniorenbundes aufgegriffen, die uns etwas Luft verschaffen sollte. Gleichzeitig wird man den mühsamen Weg nach der weiteren Suche von Einsparpotenzial gehen müssen. Und da gibt es noch viele Möglichkeiten zu sparen, auch wenn es viele Förderungen treffen wird. Wir alle haben uns an einen Vollkaskostaat gewöhnt. Das ist mit diesen Wirtschaftsaussichten vorbei. Deshalb ist es legitim über eine Pensionsreform zu reden, die sicher in 15 Jahren Änderungen mit sich bringen muss. Zu sagen, man muss das Pensionsalter automatisch an das Lebensalter anpassen, finde ich nur in der Theorie logisch, aber praktisch nicht lebbar. Wenn wir ins vergleichbare Ausland schauen, sehen wir in Deutschland, dass dort die Pensionen um einiges niedriger sind, als bei uns. In Dänemark, einem gut mit Österreich vergleichbaren Land, das auch eine hohe Abgabenquote und ein ausgeprägtes Sozialsystem hat, haben vor kurzem 81 gegen 21 Abgeordnete für die Anhebung des Pensionsalters auf 70 Jahre ab dem Jahr 2040 gestimmt. Da wären wohl bei uns alle Straßen mit Demonstranten gegen so eine Anhebung des Pensionsalters garantiert. Verständlich! Nur, wenn man eine finanzierbare Pension auch in Zukunft garantieren will, wird man über verschiedene Modelle sprechen müssen. Es ist Tatsache, dass immer weniger junge Menschen, immer mehr alte Menschen finanzieren müssen, da unsere Lebenserwartung steigt und die Geburtenrate zurückgegangen ist. Wenn die Wirtschaft floriert und wächst, dann ist eine Finanzierung aus dem Budget natürlich leichter möglich. Nur gerade jetzt muss jedem klar geworden sein, dass es dafür keine Garantie gibt. So gilt es mit viel Hausverstand und diversen Rechenbeispielen eine gerechte tragfähige Zukunftsperspektive zu finden, die als gerecht und lebbar empfunden wird. Meiner Meinung nach sollten in Zukunft die eingezahlten Jahre mehr wiegen als das Alter.

Das heißt, alle, die mit 15 Jahren zu arbeiten beginnen können auf jeden Fall früher in Pension gehen, als Menschen, die lange studieren und meist keine körperliche Arbeit verrichten. Ob das reguläre Pensionsalter im Jahr 2040 dann einmal 67 sein wird, oder es ab 65 eine „Halbpension“ (20 Stunden Lösung) geben könnte, das wird von den Zahlen abhängen und wird in unzähligen Arbeitskreisen diskutiert werden müssen. Eines ist klar – die Diskussion ist im Gange – entweder wir diskutieren mit, oder es wird über unsere Köpfe entschieden. Gerecht und nach dem Motto, nach dem unsere Generation gelebt hat: Verantwortung für unsere Gesellschaft in einem gemeinsamen, positiven Blick, dass wir auch dafür eine gute Lösung finden werden.



Landesobfrau  
Patrizia Zoller-Frischauf



Präsident Österreichische Krebshilfe Tirol Univ.-Prof. Dr. Dominik Wolf

### Was sind die Aufgaben der Krebshilfe Tirol?

Die Ursprünge der Österreichischen Krebshilfe Tirol gehen auf die lange und bedeutende Geschichte der Österreichischen Krebshilfe auf die Gründung eines wissenschaftlichen Gremiums unter dem Protektorat von Kaiser Franz Josef 1910 zurück. 2025 wurde das 70-jährige Bestehen der Krebshilfe Tirol gefeiert. Die Krebshilfe Tirol ist ein mildtätiger spendenfinanzierter Verein. Der Präsident der Krebshilfe Tirol ist Univ.-Prof. Dr. Dominik Wolf, Direktor der Univ.-Klinik für Innere Medizin V, Geschäftsführer, seit 2022 ist Florian Klotz.

Rund um das Thema Krebs hat sich die Krebshilfe Tirol folgendes zur Aufgabe gemacht: Unterstützung und Beratung von Krebs-Erkrankten und ihren Angehörigen, Enttabuisierung der Krebserkrankung, Informationen über Gesundheitsvorsorge, Früherkennung, Therapiemöglichkeiten und Nachsorge und darüber hinaus die Unterstützung der Krebsforschung.

### Wie häufig kommt Krebs in Tirol vor?

In Tirol stehen Krebserkrankungen an zweiter Stelle aller Todesursachen. Fast jeder Zweite wird im Laufe seines Lebens mit der Diagnose konfrontiert, sei es als Betroffener oder Angehöriger. Dank unseres medizinischen Fortschrittes ist es jedoch mittlerweile in vielen Fällen möglich, den Tumor zu entfernen und mit entsprechender Nachbehandlung ein Neuauftreten zu vermeiden oder möglichst lange hinaus zu zögern. Viele Betroffene leben mit der Diagnose, wie mit einer chronischen Erkrankung und manche können auch in der palliativen Phase noch sehr lange qualitative Lebenszeit verbringen.

### Wie kann Krebs vorgebeugt werden?

Wir wissen heute, dass mindestens die Hälfte aller Krebserkrankungen durch Veränderung der Lebensgewohnheiten in Kombination mit einer guten Krebsvorsorge verhindert oder in Frühstadien erkannt werden können. Aus diesem Grund ist es immer wieder von großer Wichtigkeit, über das Thema zu sprechen und die Menschen über die Bedeutung von Vorsorgeuntersuchungen, Früherkennungsmaßnahmen und neueste Entwicklungen in der Krebsmedizin zu informieren.

## Früherkennungsmaßnahmen

Krebs in Ihrer Familie bedeutet nicht automatisch, dass auch Sie an Krebs erkranken!

**HAUTSELBSTUNTERSUCHUNG**  
vor & nach dem Sommer

**GESUNDENUNTERSUCHUNG**  
ab 18. Lebensjahr jährlich

**DARMKREBSVORSORGE**  
ab 45. Lebensjahr  
- Koloskopie (alle 10 Jahre)  
- FIT-Stuhltest (alle 2 Jahre)

**Selbstabtasten  
der Brust**  
ab Geschlechtsreife  
monatlich nach  
Monatsblutung

**Krebsabstrich**  
ab 20. Lebensjahr  
jährlich

**HPV-Test**  
ab 30. Lebensjahr  
alle 3 Jahre

**Mammografie**  
ab 40. Lebensjahr  
alle 2 Jahre

**Selbstabtasten  
der Hoden**  
ab 14. Lebensjahr  
monatlich

**Prostata-  
Untersuchung**  
ab 45. Lebensjahr  
regelmäßig

**PSA-Test**  
ab 45. Lebensjahr  
regelmäßig

**Impfung gegen hpv**  
vom 9. bis 30. Lebensjahr

**Erhalt Ihrer Gesundheit**

Das regelmäßige Wahrnehmen von Vorsorgeuntersuchungen ist essentiell, um das Beste für Ihre Gesundheit zu machen. Der Lebensstil spielt eine entsprechende Rolle um das Krebsrisiko zu minimieren. Gerade eine ausgewogene Ernährung ist essentiell für den Erhalt Ihrer Gesundheit. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten steigern das Krebsrisiko und erhöhen zusätzlich das Risiko für Gefäßerkrankungen, z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören z.B. drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag. Regionale und saisonale Produkte, welche aus kontrolliertem, landwirtschaftlichem Anbau stammen, sollten bevorzugt werden. Stark verarbeitete Produkte sollten vermieden werden. Zusätzlich sollten Sie auf Nikotin verzichten und Alkohol nur in moderaten Mengen konsumieren. Durch Bewegung bleiben Sie fit, mindestens 5-Mal 30 Minuten moderat oder 3-Mal 20 Minuten pro Woche intensiv. Ein gesundes Körpergewicht anzustreben und zu halten, ist ebenfalls eine gute Prävention. Zusätzlich sollten Sie sich saisonabhängig, auch im Winter vor der Sonne schützen mit den passenden UV-Schutzmitteln und gegebenenfalls der passenden Kleidung.



*Team Krebshilfe Tirol  
Viktoria Ploner, GF Florian Klotz, Dr. Daria Daniaux*

**Wie sieht die Krebstherapie im Jahr 2026 aus und wie bewerten Sie die Heilungschancen?**

Krebstherapien sind in der Regel „multimodal“, das bedeutet die Integration verschiedener Therapieformen. Als Beispiele dieser Therapien seien die chirurgische Entfernung eines Tumors, die Bestrahlung und die Systemtherapien genannt. Hierbei hat sich vor allem neben der klassischen Chemotherapie die gezielte Therapie und auch die Immuntherapie gegen Krebs enorm entwickelt. In Zukunft werden sich die Arten der Immuntherapien voraussichtlich immer weiterentwickeln. Um Entwicklungen voranzutreiben und neueste Therapien zu ermöglichen, werden klinische Studien durchgeführt. An Hand der klinischen Studien verbessern sich die Heilungschancen stetig. Es ist von essentieller Bedeutung, dass die optimale Therapiestrategie für Betroffene immer interdisziplinär unter Einbeziehung aller wichtigen Fachbereiche in sogenannten Tumorboards getroffen wird. Von zentraler Bedeutung ist in dieser schwierigen Zeit aber auch die psychonkologische Beratung, die den Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen hilft, mit der Situation besser umzugehen und diese kontinuierlich zu begleiten.



*Frühlingsmesse: Informationsstand mit Prostatamodell*

**Wie unterstützt die Krebshilfe Tirol Krebsbetroffene in Tirol?**

In jedem Tiroler Bezirk haben wir eine kostenlose Beratungsstelle. Eine Besonderheit einiger Beratungsstellen sind „Mama/Papa hat Krebs-Stellen“, hierbei werden gerade Familien mit ihren (kleinen) Kindern unterstützt. Für Betroffene, die durch die Erkrankung in finanzielle Not geraten sind, besteht die Möglichkeit zur Unterstützung bei krankheitsbezogenen Kosten.

Als erweitertes Angebot zu der psychoonkologischen Beratung ist die Kunsttherapie, welche von Frau Dr. Daria Daniaux jeden Dienstag an der Univ. Klinik Innsbruck geleitet wird. Das therapeutische Malen ermöglicht unterschiedliche Lebensthemen aus einer neuen Perspektive zu sehen, stärkt die Selbstheilungskräfte und ermöglicht den Austausch unter Gleichgesinnten. Anmeldung unter: 068110377481.



*Beratungsstellen in Tirol*

**Österreichische Krebshilfe Tirol**

Anichstraße 5a, 6020 Innsbruck

Telefon: 0512 / 57 77 68

E-Mail: office@krebshilfe-tirol.at

ZVR-Nr.: 755255553

IBAN: AT11 2050 3013 0000 5004

BIC: SPIHAT22

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar:

Reg.Nr. SO 15502



## Was bedeutet „Mehr gesunde Jahre“?

von Georg Keuschnigg

In der letzten Veranstaltung unserer Reihe „MEHR GESUNDE JAHRE“ war eine gute, altersgerechte Ernährung unser Thema – siehe nebenstehenden Artikel. Die Mitarbeiterinnen von AVOMED – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin haben die Materie sehr professionell aufbereitet, vielen Dank dafür!

Seit dem Beginn der Zusammenarbeit mit dem Tiroler Seniorenbund beschäftigt mich diese Frage: Was ist gutes, qualitativvolles Altern? Gibt es dafür Empfehlungen, die man vorbehaltlos jedem und jeder geben kann?

Ja und nein, meine ich! Ja, weil sowohl Wissenschaft und Forschung als auch unser wichtigster Ratgeber, der Hausverstand wissen, dass ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und gute soziale Einbindung die wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes, qualitativvolles Altern sind.

Aber mit Empfehlungen ist es so wie mit Rat-Schlägen – neben dem Rat sind es oft auch Schläge, die man erhält.

Das Altern knüpft an ein langes Leben an, das einem und einer einen Platz zugewiesen hat. Glück und Pech, Schicksalsschläge und erfüllte private und berufliche Jahre – alles kommt im Alter zusammen.

Wenn wir im Seniorenbund über MEHR GESUNDE JAHRE nachdenken, wollen wir Wissen und Erfahrungen, die in der Fachwelt vorhanden sind, weitervermitteln.

Vielleicht ist da und dort etwas dabei, das Sie probieren wollen. Weil es sich gut ins Leben einbauen lässt und weil es ganz einfach...gut tut!



*mehr gesunde Jahre*



## Genussvoll älter werden – 7 Ernährungstipps für Senior\*innen

Von Dina Hammerle

Mit zunehmendem Alter verändern sich Körper, Appetit und Energiebedarf. Eine ausgewogene Ernährung kann die Gesundheit, Lebensqualität und Mobilität unterstützen. Diese sieben Punkte fassen zusammen, worauf es im Alter besonders ankommt:

### 1. Ausgewogen Essen

Der Energiebedarf sinkt im Alter, da die Muskelmasse und meist die körperliche Aktivität abnehmen. Dennoch bleibt der Bedarf an Nährstoffen gleich oder steigt sogar: z.B. bei Eiweiß. Ziel ist es, Über- oder Mangelernährung zu vermeiden und vor allem die Freude am Essen zu fördern. Was bedeutet ausgewogen essen? Die Mahlzeiten sollten nährstoffreich, bunt und abwechslungsreich sein. Das gelingt, wenn der Teller so gefüllt wird:  $\frac{1}{2}$  Vitaminportion,  $\frac{1}{4}$  Sättigungsbeilage und  $\frac{1}{4}$  Eiweißquelle.



Gemüse, Salat und Obst liefern wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Nudeln, Reis, Polenta, Hirse, Kartoffeln etc. tragen wesentlich zur Sättigung bei und versorgen das Gehirn mit Energie.

Eiweißhaltige Lebensmittel sind: Milch/-produkte, Eier, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen, Soja), Fleisch, Fisch.

Bei Appetitverlust oder Mangelernährung sollte die Eiweißportion vergrößert werden: der Teller hat dann drei gleich große Teile.

## 2. Proteine (Eiweiß)

Proteine sind besonders wichtig, um Muskeln zu erhalten und Sarkopenie (= altersbedingter Verlust der Muskelmasse) vorzubeugen. Ältere Menschen sollten über den Tag verteilt regelmäßig eiweißreiche Lebensmittel essen und bei jeder Mahlzeit mindestens eine Proteinquelle einbauen. Eine Mischung aus pflanzlichen und tierischen Proteinen unterstützt die Aufnahme im Körper. Beispiele: Gemüsegröstl mit Spiegelei, Birchermüsli mit Obst und Nüssen, Linsengulasch mit Brot, Fisch mit Gemüserisotto, Faschierte Laibchen mit Püree und Erbsen etc.

## 3. Ausreichend Wasser trinken

Ausreichend trinken ist entscheidend, mindestens 1,3 Liter pro Tag oder sechs Gläser à 200 ml. Wasser, ungesüßter Tee und manchmal zuckerarme Getränke sind ideal. Sichtbar platzierte Wasserkaraffen, bunte Gläser oder Trinkflaschen können zum Trinken motivieren. Bei Erkrankungen oder Hitze kann der Bedarf steigen.

Weniger ist mehr - Alkohol ist ein Genussmittel. Es gibt keine „sichere“ Menge. Vor allem wegen Wechselwirkungen mit Medikamenten sollte der Konsum von Alkohol ärztlich abgeklärt werden.

## 4. Wichtige Mikronährstoffe im Alter: Vitamin D und Calcium, Vitamin B12

Vitamin D unterstützt Knochen, Muskeln und das Immunsystem. Die körpereigene Produktion nimmt im Alter ab. Daher sollte der Vitamin-D-Status ärztlich kontrolliert werden und im Falle eine entsprechende Ergänzung mit einem passenden Präparat erfolgen. Calcium ist für starke Knochen wichtig. Milch/-produkte, calciumreiches Mineralwasser oder grünes Gemüse sind gute Calciumquellen. Zusammen mit Vitamin D fördert es den Knochenstoffwechsel optimal. Vitamin B12 ist essenziell für die Blutbildung und Nervenfunktion. Im Alter kann die Aufnahme erschwert sein. Ein Mangel entwickelt sich oft schleichend. Daher sind regelmäßige Laborkontrollen auch hier sinnvoll. B12 ist in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milch/-produkten, Eiern enthalten.

## 5. Braucht es Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind nur bei nachgewiesenem Mangel oder speziellen Erkrankungen sinnvoll und sollten ärztlich abgestimmt werden. Hochdosierte Präparate können Risiken bergen - zum Beispiel Wechselwirkungen mit Medikamenten.

## 6. Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen

Viele ältere Menschen haben Einschränkungen: Kau- und Schluckstörungen, Zahnprobleme, langsame Verdauung oder Appetitverlust. Wichtig ist, die individuellen Gegebenheiten zu berücksichtigen – z.B. durch die passende Konsistenz oder Geschmacksvorlieben. Trinknahrungen oder Eiweißpulver können bei Mangelernährung, Krankheiten oder reduziertem Appetit ergänzend verwendet werden. Der Markt dieser Produkte ist groß und vielfältig. Hier sollte der Rat einer Fachperson (Diätolog\*innen, Ärzt\*innen, Apotheker\*innen) in Anspruch genommen werden, um die richtige Auswahl zu treffen.

## 7. Regelmäßig Essen - mit Genuss - in Gemeinschaft

Der Körper soll bei Kräften bleiben – daher ist es besonders wichtig, regelmäßig zu essen. Mit genügend Zeit und Genuss, ohne Ablenkung, in angenehmer Atmosphäre und am besten in Gesellschaft. So nährt uns das Essen wirklich und fördert unsere Gesundheit. Denn auf diese Weise steigert es nachweislich die Lebensqualität. Das Auge isst auch mit. Den Teller schön anzurichten lohnt sich – besonders, wenn man alleine isst. Treffen mit Freunden oder Familie zum gemeinsamen Kochen bieten viele Vorteile: man teilt sich die Arbeit, bringt Abwechslung auf den Teller und in den Alltag. Man isst in Gesellschaft und kann sich eine Portion für den nächsten Tag mitnehmen. So bleibt mehr Zeit für andere schöne Dinge – z.B. ein Ausflug ins Grüne oder ein Bummel in die Stadt. Viele Gasthäuser, Kantinen, Hotels und Supermärkte bieten kostengünstige Mittagsmenüs an. Das wäre eine gesellige Alternative, falls die Lust zum Kochen oder die Begleitung fehlen sollte.

Dina Hammerle, BSc  
Diätologin des avomed



## Service: Ernährungsberatung

von AVOMED und Land Tirol

Wenn Sie Probleme mit der Ernährung wie Unverträglichkeiten, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Verdauungsbeschwerden, Mangelernährung u. a. haben, können Sie die ernährungsmedizinische Beratung von AVOMED (Arbeitskreis für Vorsorgemedizin) in Anspruch nehmen: 0512/586063 – 15. Die Angebote des Landes Tirol finden Sie hier: [www.tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/ernaehrung/](http://www.tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/ernaehrung/).

## Vorschau

### Tipps und Tricks für die Pflege daheim

Dienstag, 9. Juni 2026, 14 Uhr  
Tiroler Seniorenbundes in Innsbruck,  
Adamgasse 9

Wir bitten um Anmeldung im Landessekretariat unter der Telefonnummer 0512/580158.

## Gute Unterhaltung mit besserem Ton!

Viele Menschen kennen das Problem nur zu gut: Man sitzt gemütlich vor dem Fernseher, freut sich auf einen Film oder eine spannende Krimiserie – und ist am Ende doch verärgert. Nicht, weil die Handlung schlecht wäre, sondern weil man die Dialoge kaum versteht. Hintergrundmusik, laute Geräusche oder leise und oft genuschelte Sprechweisen machen es schwierig, dem Inhalt zu folgen. Ab September 2026 wird sich das beim ORF spürbar verbessern. Der Sender führt eine zusätzliche Tonspur mit dem Namen „Klare Sprache“ ein. Ziel ist es, Gespräche und Dialoge in Filmen und Fernsehspielen deutlich verständlicher zu machen und damit den Fernsehgenuss für viele Menschen zu erhöhen. Diese wichtige Verbesserung geht auf eine Initiative von Heinz K. Becker, Vertreter der älteren Menschen im ORF-Publikumsrat, und mir zurück. Gemeinsam haben wir uns dafür eingesetzt, dass die Bedürfnisse älterer Zuschauerinnen und Zuschauer stärker berücksichtigt werden. Die neue Tonspur funktioniert einfach und wirkungsvoll: Störende Hintergrundgeräusche, Musik und andere akustische Effekte werden gezielt reduziert. Dadurch treten die gesprochenen Worte klarer in den Vordergrund. Besonders erfreulich ist, dass diese Funktion mit herkömmlichen Fernsehgeräten genutzt werden kann – es ist also keine zusätzliche Anschaffung notwendig. Warum dieser Schritt so wichtig ist, belegen aktuelle Studien: Mit zunehmendem Alter haben viele Menschen Schwierigkeiten beim Hören. Mehr als ein Viertel der über 50-Jährigen, rund 40 Prozent der über 60-Jährigen und sogar über die Hälfte der über 70-Jährigen sind von Hörbeeinträchtigungen betroffen. Die Einführung der „Klaren Sprache“ ist daher ein bedeutender Schritt hin zu einem „ORF für alle“. Auch Heinz K. Becker sieht darin ein wichtiges Signal. Darüber hinaus regt er an, internationale Leitlinien zur besseren Sprachverständlichkeit zu prüfen, damit Dialoge künftig generell klarer produziert werden. Für viele Fernsehzuschauerinnen und -zuschauer bedeutet diese Neuerung vor allem eines: weniger Ärger, mehr Freude. Endlich kann man Gesprächen wieder folgen, ohne ständig die Lautstärke erhöhen zu müssen. Das steigert nicht nur den Komfort, sondern auch die Lebensqualität. Und einmal mehr zeigt sich: Ein konsequenter Einsatz für die Anliegen von Seniorinnen und Senioren lohnt sich. Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung!



Herzlichst, **Ingrid Korosec**,  
Präsidentin des Österreichischen Senioren Bundes

## 15.000 Euro Freibetrag pro Jahr für arbeitende Pensionisten

Viele Seniorinnen und Senioren arbeiten auch in der Pension weiter, sei es aus Freude, oder dass die lange Erfahrung im Arbeitsleben weitergegeben wird oder auch weil steigende Fixkosten den Zuverdienst notwendig machen. Aber nach Abzug der Steuern bleibt oft weniger als erwartet und Nachzahlungen im Folgejahr führen bei einigen zu bösen Überraschungen. Nach vielen Gesprächen des Seniorenbundes und des Seniorenrates hat die Regierung einen Freibetrag von € 15.000 pro Jahr für arbeitende Pensionisten (in Alterspension) beschlossen. Dies wird zurzeit ausgearbeitet und es soll in den kommenden Monaten als Gesetz beschlossen werden. Wichtig ist dem Tiroler Seniorenbund, dass hier auch auf alle Details geachtet wird.



## Landesobfrau Zoller-Frischauf: Seniorenbund unterstützt die klare Haltung von LH Mattle in Sachen Erbschaftssteuer

Nachdem der Finanzminister wiederholt die Wiedereinführung von Erbschaftssteuern forderte, stellte Landeshauptmann Anton Mattle klar, dass es seitens der Bundesländer eine eindeutige Mehrheit gegen dieses Anliegen gibt. Unsere Landesobfrau Patrizia Zoller-Frischauf unterstützt das klare Bekenntnis des Landeshauptmannes zu einem generationenübergreifendem Leistungsgedanken. „Wer für die nachfolgenden Generationen etwas schafft, soll dafür nicht bestraft werden. Das ist eine Frage der Gerechtigkeit gegenüber jenen, die für ihre Kinder und Enkelkinder etwas aufbauen. Was die ältere Generation ihren Nachkommen weitergeben will, wird im Höchststeuerland Österreich bereits mehr als ausreichend besteuert“, so Zoller-Frischauf. „Wir sollten Menschen aller Generationen das Zusammenleben erleichtern, statt ständig neue Belastungen zu erfinden“, so Zoller-Frischauf abschließend.



## Zwischen Wunsch und Wirklichkeit: Pflege daheim

Ein Thema, das natürlich alle Senioren betrifft ist die Überlegung, wie sie leben möchten, wenn sie sich nicht mehr allein versorgen können. Darum greifen wir dieses Thema heuer verstärkt in unserer Zeitung auf. In der letzten Ausgabe haben wir ein Beispiel des betreuten Wohnens vorgestellt. Heute möchten wir von einer interessanten Veranstaltung zum Thema „Pflege daheim“ berichten. Als Landesobfrau ist es mir wichtig, dass wir in unserer Zeitung für Sie interessante Artikel bringen. Über Rückmeldungen und Anregungen würden wir uns freuen unter [office@tiroler-seniorenbund.at](mailto:office@tiroler-seniorenbund.at)



Patrizia Zoller- Frischauf Landesobfrau des Tiroler Seniorenbundes,  
Mag. Christian Elsner Tiroler Pflegeagentur und Helmut Lutz MC Präsident

„Daheim statt im Heim“ dieser Wunsch bewegt viele Senioren und deren Angehörige. Rund 30.000 pflegebedürftige Menschen in Österreich nutzen derzeit eine 24-Stunden-Betreuung. Doch dieses Modell bringt auch große Herausforderungen mit sich, wie der Tiroler Pflegeagenturchef Mag. Christian Elsner bei einem Vortrag auf Einladung von MC-Präsident Helmut Lutz erläuterte. Ein Rund-um-die-Uhr-Service sei finanziell anspruchsvoll: Durchschnittlich fallen rund 3.400 Euro pro Monat an. Nach Abzug von Pflegegeld und Förderungen verbleiben für Familien oft noch etwa 2.000 Euro Eigenleistung. Dabei müssen die verbleibenden Fixkosten wie Wohnungsmiete, Betriebskosten und Kosten für das Auto noch berücksichtigt werden. Daher ist für viele diese Betreuungsform auf Dauer kaum leistbar. „Wer sich für besonders günstige Angebote entscheidet, muss mit Einschränkungen rechnen“, so Elsner. Sprachbarrieren oder organisatorische Probleme seien häufige Stolpersteine. Von Privat zu Privatvermittlungen rät der Pflege-Profi ab, da kurzfristige Ausfälle nicht kompensiert werden können und meistens rechtliche Probleme entstehen können.

Hinzu kommt, dass es keine einheitlichen Qualitätsstandards für die 24-Stunden-Betreuung gibt. Auch kulturelle Unterschiede und stark variierende Qualitätsniveaus bei Vermittlungsagenturen können die Betreuung erschweren. Der Markt für die 24-Stunden-Betreuung daheim sei stark gewachsen: Gab es anfangs nur wenige Anbieter, sind es heute österreichweit rund 1.000. Aber auch die Nachfrage sei gewachsen, da die Bevölkerung immer älter wird.

Elsners Fazit: Die 24-Stunden-Betreuung kann eine wertvolle Lösung sein, erfordert jedoch realistische Erwartungen, sorgfältige Auswahl und solide finanzielle Planung.

Weiter Informationen unter <https://www.elsner-pflege.at>

## DER VEREIN TIROLER SENIORENBUND – EIN WICHTIGER ANKER IN UNSERER ZEIT!

*Liebe Mitglieder unserer Gemeinschaft!  
Liebe Freunde des Seniorenbundes!*

Wir leben in einer Zeit voller Krisen und Unsicherheiten, salopp gesagt in der Dauerschleife! All das lässt uns nicht kalt und man kommt an diesen unangenehmen Wahrheiten auch nicht vorbei. Die Zeitungen und Berichterstattungen im Fernsehen und Internet erinnern uns tagtäglich daran. Die Folgen des Irankrieges können wir nicht absehen, die Fragen, wie es in der Ukraine und im Nahen Osten weitergeht, beschäftigen uns und wohl jeder macht sich Gedanken über die Zukunft. Dazu kommt noch ein Präsident in den Vereinigten Staaten, der seine Meinung gefühlt alle Stunden ändert und für Unsicherheit und Verwirrung in der Welt sorgt.

Um so wichtiger ist, dass es für uns im Leben und im Land Ankerpunkte gibt, die uns Zuversicht, Mut, Freude aber auch Ablenkung schenken. Dies sind unsere Familien und unser Freundeskreis, aber auch unser Land! Wir alle dürfen in Sicherheit und Frieden leben, die medizinische Versorgung ist intakt und es passiert viel, viel Positives!

Ein weiterer wichtiger Ankerpunkt ist da auch die **große Familie** des **Tiroler Seniorenbundes** mit den vielen Mitgliedern, aufgeteilt auf alle neun Bezirke. Gemeinschaft wird hier gelebt und praktiziert, es gibt Aktivitäten und Unternehmungen aller Art, von Sport bis Kultur, gemeinsame Ausflüge und Erlebnisse stehen auf der Tagesordnung, Eindrücke werden gesammelt, es wird miteinander kommuniziert, diskutiert und gelacht, aber es wird auch ein Mitglied in den Arm genommen, wenn es ihm einmal nicht so gut geht. Man kann sicherlich sagen, eine Gemeinschaft, die in Tirol ihresgleichen sucht!

In diesem Sinne  
wünsche ich allen ein  
angenehmes, gesundes  
und erlebnisreiches  
Frühjahr vor allem in der  
Gemeinschaft des Tiroler  
Seniorenbundes!

Euer  
Landesgeschäftsführer  
Christoph Schultes



## Zeitpolster Heute helfen - Morgen Hilfe erhalten

In Tirol bauen Freiwillige Zeitpolster für ältere Menschen und Familien auf. Es gibt bereits Gruppen im Unterland, im westlichen Mittelgebirge und in Innsbruck. Das Team vermittelt Freiwillige für einfache Betreuungsleistungen von Fahrdiensten, Hilfe im Haus und im Garten, Freizeitgestaltungen, Entlastung pflegender Angehöriger etc. Dafür erhalten die Freiwilligen kein Geld, sondern Stunden.

Herr Müller unterstützt Frau Schmid, die mit 78 noch mehr über Computer wissen möchte. Der Sohn von Frau Schmid kennt sich zwar aus, ist jedoch kein geduldiger Lehrmeister für seine Mutter. Frau Maier betreut Herrn Huber einen Vormittag pro Woche, wodurch die 24-Stunden-Hilfe frei hat und die Familienmitglieder von dieser regelmäßigen Aufgabe entlastet werden. Herr Müller hat für die Computereinführung bei Frau Schmid Stunden erhalten, die auf seinem Zeitpolsterkonto gutgeschrieben wurden. Frau Schmid bezahlt pro Stunde elf Euro an den Verein Zeitpolster. Dieser Verein sorgt für die Einschulung und Begleitung des Teams, versichert die Helfenden und legt einen Teil des Geldes auf ein Notfallkonto. Sollte eine Zeitpolsterstunde in der Region nicht einlösbar sein, etwa weil in vielen Jahren keine Gruppe mehr aktiv ist, werden aus diesem Notfalltopf anteilig Betreuungsleistungen zugekauft.

Egal, ob Sie als älterer Mensch zuhause oder im Heim leben oder ob Sie als Familie Unterstützung benötigen – es wird dort geholfen, wo Hilfe gebraucht wird. Das kann Fahrdienste, Hilfe im Haushalt, administrative Erledigungen, einfache handwerkliche Arbeiten, begleitete Ausflüge und Einkäufe oder andere Tätigkeiten umfassen. Auch wenn es darum geht, Freiräume für pflegende Angehörige zu schaffen, wird Unterstützung geboten. Entweder wird direkt geholfen oder es wird eine geeignete Person organisiert, die die jeweilige Hilfe übernimmt. Eine Stunde kostet elf Euro. Wenn bereits Zeitgutschriften vorhanden sind, erfolgt der Ausgleich darüber. Wer anderen über Zeitpolster hilft, erhält Zeitgutschriften, die später wieder gegen Betreuungsleistungen eingelöst werden können. Es handelt sich dabei um freiwillige Tätigkeiten von Personen aus den lokal und regional organisierten Zeitpolster-Gruppen. Die Zeitguthaben sind anteilig durch Geld im Notfalltopf abgesichert, den der Verein entsprechend der geleisteten Stunden laufend auffüllt. Falls später niemand aus dem Netzwerk für eine Betreuung zur Verfügung steht, können damit anteilig Leistungen zugekauft werden.

Zeitpolster bietet Hilfe für jene, die sie heute benötigen, und schafft gleichzeitig Vorsorge für jene, die heute helfen und morgen selbst Unterstützung brauchen könnten. Damit dies organisiert und fair funktioniert, wurde der Verein gegründet.

**Wer Hilfe in Anspruch nehmen oder anbieten möchte, kann sich an Zeitpolster wenden:**

Tel. +43 (0)664 887 207 70

E-Mail: [info@zeitpolster.com](mailto:info@zeitpolster.com)

Website: [www.zeitpolster.com](http://www.zeitpolster.com)

## Tirols Trinkwasserversorgung ist gut aufgestellt

Sauberes Trinkwasser aus der Leitung, das darf in Tirol grundsätzlich als selbstverständlich erwartet werden. Doch diese Selbstverständlichkeit hat in allen neun Bezirken eine Grundlage: Eine leistungsfähige Infrastruktur in öffentlicher Hand, geschützte Ressourcen und ein verantwortungsvoller Umgang mit Wasser. In unserem Land werden 90 Prozent des Bedarfs an Trink- und Nutzwasser aus Quellen gedeckt, was einen großen Vorteil für unser Land darstellt. Quellwasser weist nämlich in der Regel eine sehr hohe Qualität auf, welche einen langen Weg durch den Untergrund hat und einen natürlichen Reinigungsprozess durchläuft. Die Versorgung in Tirol ist nahezu flächendeckend und erfolgt durch Gemeinden, Wassergenossenschaften und Wasserverbände. In dezentralen Lagen wird sie durch zahlreiche kleinere Einzelversorgungsanlagen ergänzt. Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch an Wasser beträgt ca. 250 Liter pro Tag. Gerade im Hinblick auf den Klimawandel gewinnt der vorbeugende Ressourcenschutz zunehmend an Bedeutung. Die bestehende Versorgung wird in Tirol laufend ausgebaut und noch widerstandsfähiger gestaltet.



## Erste GAF-Ausschüttung (Gemeindeausgleichfonds) erfolgt

Auf Antrag von Gemeindefereferent LH Anton Mattle wurde von der Tiroler Landesregierung die erste Ausschüttung der Bedarfszuweisungen aus dem Gemeindeausgleichsfonds 2026 und damit die Unterstützung konkreter kommunaler Projekte beschlossen. „Schulen, Kindergärten oder auch Recyclinghöfe erfahren dadurch eine Unterstützung“, betont Anton Mattle. 36,49 Millionen Euro fließen als allgemeine Bedarfszuweisung an die Gemeinden, 1,79 Millionen für Feuerwehrezwecke und 1,1 Millionen Euro für Kinderbildungs- und Betreuungsplätze. Wichtig ist dabei die enge Zusammenarbeit zwischen dem Land Tirol und den einzelnen Gemeinden.

## Tirol das Land der Radfahrer

Im vergangenen Jahr 2025 wurden im gesamten Land 300.000 Radfahrten mehr registriert, das zeigen die 44 Radzählstellen in Tirol. Insgesamt wurden 11,4 Millionen Fahrten gezählt. Daher investiert das Land Tirol laufend in den Ausbau der Radwege. Im vergangenen Jahr wurden insgesamt sieben Millionen Euro in Radwegprojekte investiert. So wurde z.B. der Stubaitalradweg bei Telfes fertiggestellt, die Anbindung an den Bahnhof Fritzens-Wattens umgesetzt oder der Lechradweg bei Pflach und Musau saniert. Zur Zeit gibt es in Tirol 43 Radwanderwege mit über 1.200 Kilometern und 706 Mountainbikerouten.

## Rund 411.400 Fahrzeuge zurückgewiesen – Bilanz der Winterfahrverbote

Bis inklusive Ostermontag galten in den Bezirken IBK-Stadt, IBK-Land, Imst, Kufstein, Reutte und Schwaz die Winterfahrverbote für den Ausweichverkehr. Die Bilanz: Seit 20. Dezember 2025 wurden insgesamt 411.400 Fahrzeuge auf die Hauptverkehrsrouten zurück in das hochrangige Straßennetz geleitet. Besonders viele Ausweichversuche gab es in diesem Winter im Bezirk Reutte mit insgesamt über 173.400 zurückgewiesenen Fahrzeugen. Kontrolliert wird dies von der Polizei mit Unterstützung vom Land beauftragter Straßenaufsichtsorgane. Mit dem neuen „Intelligente Verkehrssysteme-Gesetz“ sind Anbieter von Navigationssoftware nun verpflichtet, auch temporäre Fahrverbote, wie jene in Tirol, in ihre Systeme einzuspielen. LH Anton Mattle betont, dass auch weiterhin auf strenge Kontrollen und Maßnahmen gesetzt wird. Fahrverbote für den Ausweichverkehr werden auch für die kommende Sommersaison gelten.

### KURZ, BÜNDIG & INFORMATIV

#### Brettfalltunnel: Finale Bauphase

Endspurt für die Generalsanierung des Brettfalltunnels. Im April startete die dritte und finale Bauphase. Nun werden die Paneele an den Seitenwänden montiert. Daher braucht es eine einspurige Verkehrsführung. Diese wird bis ca. Mitte Juli aufrecht sein. Für die verlängerten Wochenenden durch Feiertage wird der Tunnel in beide Fahrrichtungen offen sein.

#### Tirol holt EU-Gelder ab: eine Million Euro für Tiroler Regionen

Technische Innovationen für das Gesundheitswesen, Treffpunkte für unsere Jugend oder klimafitte Erholungsräume. In unserem Land entstehen laufend Projekte, die den Menschen zugutekommen. Dabei wurden 588.000 Euro an EU-Mitteln direkt lukriert, die zusätzlich durch Mittel von Bund und Land ergänzt werden. Die Initiativen verteilen sich dabei von Osttirol bis ins Außerfern.

#### Faktenbasierter Austausch für Tirols Tourismuszukunft

Der Tourismus ist ein wichtiges Standbein des Landes. Daher ist es von enormer Wichtigkeit, dass dieser auch stetig weiterentwickelt wird. Seit einem Jahr werden daher verschiedenste Daten und Komponenten verarbeitet, um eine sachliche, faktenbasierte Diskussion über die Zukunft des Tourismus zu fördern. Mit dieser Plattform, die den Namen „F.acT“ trägt, wurde ein zukunftsorientiertes Dialogformat geschaffen, betont LR Mario Gerber.

## Keine „Extra-Belastungen“ mehr für unsere Pensionistinnen und Pensionisten!

Durch den schrecklichen Krieg im Iran steigen auch in Österreich die Preise und das hat Folgen quer durch alle gesellschaftlichen Schichten. Daher ist es bei den kommenden Pensionsverhandlungen wichtig, dass die volle Inflationsanpassung für 2027 erreicht wird. Zudem wurde im vergangenen Jahr der Krankenversicherungsbeitrag für Senioren von 5,1 Prozent auf 6 Prozent erhöht, was dem Staat in dieser Legislaturperiode 3 Milliarden Euro an Mehreinnahmen bringt. Frauen erhalten im Monat eine durchschnittliche Alterspension von € 1.489,- brutto und Männer von € 2.379,- brutto. Durch die steigenden Preise dürfen keine weiteren Belastungen für unsere Senioren entstehen!

## 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!

#### Alter ist doch kein Thema!

Warum reden wir alten Menschen eigentlich ständig über unser Alter? Für die jungen Menschen ist die Jugend ebenso wenig Thema wie für die Mittelalterlichen das (Lebens-)Mittelalter.

Nur wir umkreisen unsere fortgeschrittenen Jährchen unablässig. „Du, die A. hat sich schon wieder liften lassen. Also ich steh' zu meinem Alter und den Falten!“ Dabei hätte man auch sagen können: „Sie legt halt viel Wert aufs Aussehen“. „Ach, Sie brauchen eine neue Hüfte? Jaja, in unserem Alter wird man langsam zum Ersatzteillager...“, statt einfach die Kunst der Medizin zu loben.

Sogar am Familien-Tisch müssen wir mit unserem Reichtum an Jahren angeben. „Ich bin natürlich schon alt, aber was ist diese Taylor Swift schon gegen Joan Baez?“ (Vergessen, wie unser Opa uns die Beatles madig machen wollte!?) Und dann die viel zu oft als Erinnerung getarnten Belehrungen: „Also, zu meiner Zeit...“ und „Wir haben ja noch...“.

Dieses ständige Erwähnen unseres Alters fällt uns gar nicht mehr auf: Offensichtlich kreisen auch unsere Gedanken exklusiv um unser Alt-Sein. Dabei: Schmerz, Verlust, Einschränkung – sie haben nicht nur mit dem Alter zu tun, sie treffen uns das ganze Leben. Und daneben gibt es auch immer und immer noch viel Freude, Lust und Glück. Erinnerungen sind immer wunderbar – doch nur wir Alten übersehen mit dem ständigen Blick aufs Gestern das Heute und das Morgen (oja, auch das haben wir!).

Also: Zerschneiden wir uns den Kopf, wann die erste Rose blüht, wohin der nächste Spaziergang geht und mit wem wir heute Abend plaudern wollen. Und das Thema Alter verschieben wir – auf übermorgen.

## Computerias stärken uns für die digitale Welt

Aktuell gibt es im Land Tirol 28 Computerias, welche Seniorinnen und Senioren im digitalen Leben unterstützen. Für viele Menschen stellen Computer, Smartphone, Tablet & Co manchmal eine Herausforderung dar. Hier setzen die Computerias in Tirol an, stehen vielen unterstützend zur Seite und sind Lern- u. Begegnungsorte. Die Arbeit in den Computerias erfolgt auf ehrenamtlicher Basis. „Computerias holen die Menschen dort ab, wo sie stehen. Sie nehmen Ängste, schaffen Vertrauen – die Digitalisierung darf aber niemanden ausschließen“, betont Senioren-LRin Astrid Mair. Auch für den Tiroler Seniorenbund sind die einzelnen Anlaufstellen eine wichtige und unverzichtbare Einrichtung. Alle Computerias in Tirol findet man unter [www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/infoeck-der-generationen/senioreninformationen](http://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/infoeck-der-generationen/senioreninformationen) unter digitale Welt oder erfährt Sie per Telefon in unserem Landessekretariat unter der Nummer 0512/580168.



## Große Beutegreifer: Alpenländer treiben gemeinsames Management voran

Vor vier Jahren legten die Agrarreferenten der Arbeitsgemeinschaft Alpenländer (ARGE ALP) in Innsbruck den Grundstein für ein länderübergreifendes Wolfsmanagement. Seither arbeiten zehn Mitgliedsländer beim Monitoring und beim Austausch von Wolfdaten im Alpenraum eng zusammen. Im März trafen sich Fachexperten aller Mitgliedsländer sowie nationale Koordinierungsstellen in Vorarlberg. Künftig wird auch ein Datenaustausch zum Bären erfolgen, dieser umfasst sowohl Informationen zur ländlichen Ausdehnung und Genetik als auch vom Bären verursachte Schäden. „Dem Land Tirol ist es dabei wichtig, eine gute und umfangreiche Datengrundlage aufzubauen“, betont LH-Stv. Josef Geisler. Neben Tirol gehören die Länder Salzburg, Vorarlberg, Bayern, die italienischen Regionen Lombardei, Trentino und Südtirol sowie die Schweizer Kantone Tessin, Graubünden und St. Gallen zur ARGE ALP.

## Betrüger am Werk!

Das Handy/Telefon klingelt! Eine österreichische Telefonnummer erscheint: „Hier ist die Polizei, ihr Sohn hatte einen schweren Unfall, es gab einen Toten.“ Aufgeregt fragt man: „Was ist mit meinem Sohn, kann ich Markus sprechen“. Es antwortet eine krächzende Stimme „Ich bin es, Markus, ich bin ganz fertig, kann kaum noch reden.“ Nachfragend „Wie geht's dir. Was ist los!“ Es meldet sich die erste Stimme: „Ihrem Markus ist nichts passiert, aber er wird für lange Zeit ins Gefängnis kommen!“ Entsetzt fragt man: „Was kann ich tun?“ Die Antwort lautet: „Mit 50.000 € kann man es verhindern, dass er verurteilt wird und ins Gefängnis kommt!“ ... Durch solche oder ähnliche Geschichten erfolgt das Abzocken durch Betrüger und Betrügerinnen am Telefon/Handy/SMS/usw. Der Angerufene wird so lange wie möglich am Telefon (Kontakt) gehalten bis der Betrüger bzw. die Betrügerin ihr Ziel, sie „abzocken“ erreicht hat.



Einige, die das lesen, denken sich, das passiert mir nicht! Aber warum wurde dann in letzter Zeit von so vielen Vorfällen mit Betrügern in den Medien berichtet? Ich stelle die Behauptung auf, dass niemand davor gefeit ist. Der Betrüger braucht nur den richtigen „Knopf“ bei Ihnen finden und schon leitet er das weitere Gespräch/den Kontakt. Es sollte ein Fakten-Check erfolgen: Keine schnellen Handlungen setzen. Den Sohn oder die Tochter anrufen bzw auf den Rückruf warten. Die Gedanken ordnen! Kenne ich die Identität des Anrufers? Am Telefon kann jeder alles erzählen, dass er diese Person sei oder diese Identität besitze. Brechen sie das Telefonat sofort ab und sprechen mit einem ihrer Angehörigen oder rufen sie die Polizei. Nie Wertsachen übergeben oder vor die Tür stellen. Die Polizei holt niemals etwas ab!

Versuchen sie einfach zur Ruhe zu kommen und Vernunft in ihre Gedanken einkehren zu lassen. Überlegen sie, wie sie reagieren sollten. Wenn um Bankdaten oder Kreditkartendaten oder Bankomatdaten gefragt wird, sollte ihr Gedanke „Alarm! Alarm!“ sein. Keinesfalls solche Bankdaten weitergeben. Zahlungsfreigaben am Handy/PC sind auf das Genaueste zu prüfen. Wurde die Zahlung von mir angestoßen? Auf welches Konto erfolgt die Zahlung: Inland oder Ausland? Geben sie auch ihren IBAN nicht sorglos weiter! Wenn sie ein SMS erhalten, auch hier die erste Frage: Kenne ich den Absender, die Telefonnummer? Jeder kann eine fremde Identität annehmen! Im Zweifelsfall immer die Polizei zur Hilfe rufen!

*Erwin Bosin*

# Rückblick

## BUNDESSKITAGE IN DER STEIERMARK

### Starke Leistungen der Tiroler Seniorensportler

Mit beeindruckenden Erfolgen sorgten die Skisportler des Tiroler Seniorenbundes erneut für Aufsehen und bestätigten ihre hervorragende Form in den jeweiligen Altersklassen. In der Kategorie Masters 70 weiblich sicherte sich Anneliese Haim (Jahrgang 1954) souverän den ersten Platz und krönte sich damit zur verdienten Siegerin ihrer Klasse. Auch Annemarie Wechselberger (Jahrgang 1964) zeigte in der Klasse Masters 60 weiblich groß auf und erreichte einen ausgezeichneten dritten Rang. Für besonderen Jubel sorgte Johann Angerer (Jahrgang 1961 aus Pill): Er holte

sich in der Klasse Masters 60 männlich nicht nur den ersten Platz, sondern erzielte zudem die Tagesbestzeit. In der Kategorie Masters 70 männlich präsentierte sich das Tiroler Team geschlossen und äußerst leistungsstark. Josef Lanner (Jahrgang 1951) fuhr auf Rang drei, gefolgt von Josef Hollaus (Jahrgang 1954) auf Platz vier und Anton Moser (Jahrgang 1955) auf Platz sechs. Josef Egger (Jahrgang 1952) komplettierte das starke Mannschaftsergebnis mit Rang zehn. Bemerkenswert war auch der Auftritt von Franz Mair (Jahrgang 1941), der in der Klasse Masters 80 männlich den fünften Platz belegte und damit eindrucksvoll bewies, dass sportlicher Ehrgeiz keine Altersgrenzen kennt. Die erzielten Platzierungen unterstreichen einmal mehr die hohe sportliche Qualität und den großen Einsatz der Tiroler Athletinnen und Athleten. Herzliche Gratulation zu diesen großartigen Erfolgen!



1. Platz Anneliese Haim



1. Platz Johann Angerer



Schöne Erfolge unserer Tiroler Sportler

## Landestreffen des Tiroler Seniorenbundes in Tarrenz mit Radtag

Nach zwei Jahren Pause ist es heuer wieder so weit, wir halten unser beliebtes **Landestreffen** ab. Nach Axams und Stans steht das Oberland turnusmäßig auf dem Programm. Am **11. Juli** geht es daher nach **Tarrenz** ins Gurgltal. Das Gurgltal gilt als Naturjuwel im Tiroler Oberland und fällt durch seine vielen Heustadel auf. Wir laden alle Mitglieder zur Teilnahme herzlich ein! Das Festgelände mit dem Festzelt befindet sich bei der **Driving Village (Fa. Würth)**.

### Programm:

- 10:00 Uhr:** Einlass ins Festzelt
- 10:30 Uhr:** Begrüßung durch die Landesleitung
- Ausführungen LO Patrizia Zoller-Frischauf
- Grußworte LH Anton Mattle
- Grußworte Bgm. Stefan Rueland
- Wortgottesdienst mit Dekan Franz Angermayer
- Schlussworte LGF Christoph Schultes
- Frühschoppen im Festzelt

Anschließend besteht die Möglichkeit für verschiedenste Ausflüge in der Umgebung auf eigene Faust. In der Nähe kann die Knappenwelt besichtigt werden, der Fernsteinsee liegt in der Nähe, oder man unternimmt einen Abstecher zu den Imster Bergbahnen (ermäßigter Tarif mit der Mitgliederkarte), Besuch der Wallfahrtsorte Locherboden oder Dormitz. Die Radfahrer treffen sich um 9:30 Uhr bei der Brennbichler Kirche in Imst, fahren gemeinsam nach Tarrenz und unternehmen dann gemeinsam nach dem Mittagessen eine Rundfahrt durch das Gurgltal. Beim Eingang erhalten alle Teilnehmer einen vergünstigten Bon zum Preis von € 15,- für ein Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat sowie ein Getränk nach Wunsch.



**Wir bitten um Anmeldung bis  
spätestens 25. Juni im  
Landessekretariat unter der  
Nummer 0512/58 01 68.**

FIRMENMITTEILUNG



# Wir hören Radio VM1

Volksmusik, Blasmusik, Oberkrainer & Co.  
Rund um die Uhr, 100% deutschsprachig.

- Kufstein: 90,0 MHz
- Wörgl: 91,4 MHz
- Schwaz: 104,1 MHz
- Innsbruck: 92,9 MHz
- Telfs: 89,1 MHz
- Imst: 97,8 MHz
- Ötztal: 107,9 & 107,5 MHz
- Landeck: 104,3 MHz
- Reutte: 98,6 & 104,0 & 104,7 MHz

FIRMENMITTEILUNG

**INNS' BRUCK**  
**PATSCHER KOFEL**

**Jung im Herzen,  
aktiv am Berg.**

**Seniorentage:**  
Montags & Dienstags -50% auf die  
Tickets der Patscherkofelbahn

**FREIZEIT  
TICKET  
TIROL**

[patscherkofelbahn.at](http://patscherkofelbahn.at)

## TELEFON SEELSORGE

DES TIROLER  
SENIORENBUNDES

Oft hilft es schon, sich alles von der Seele zu reden oder zu schreiben. Wir bieten Ihnen eine Anlaufstelle dafür, entweder telefonisch oder auch gerne per Mail. Sie finden bei uns einen Ansprechpartner, der sich Zeit nimmt. Ihnen zuhört, ihre Sorgen und Ängste ernst nimmt. Einfach mal unterhalten und plaudern.

**Termine**  
von 08:00 bis 09:30 Uhr  
12. + 26. Juni 2026  
10. Juli 2026

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

## Kostenlose Rechtsberatung

des Tiroler  
Seniorenbundes

©Robert Hatzler

Haben Sie Fragen zum Erb- oder Mietrecht, Fragen zum Erwachsenenschutzgesetz (Sachwaltschaft 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 (in ihrer Beratungszeit) vereinbart werden.

## Die Autoapotheke: meist vorhanden, aber oft vernachlässigt

Ein wenig Aufmerksamkeit hätte die Autoapotheke aber schon verdient, denn im Fall der Fälle ist es wichtig, dass der Inhalt vollständig und brauchbar ist. Es ist (leider) zu wenig bekannt, dass gewisse Inhalte ein Ablaufdatum haben. Beispielsweise können Mullbinden und Wundauflagen aufgrund der Lagerung und des Alters unbrauchbar werden und daher im Fall einer notwendigen Hilfeleistung nutzlos für Helfer und den zu Helfenden. Das Mitführen einer Autoapotheke ist gesetzlich geregelt, der Inhalt nicht.

Gemäß §102 Abs. 10 des österreichischen Kraftfahrzeuggesetzes hat ein Lenker bei Fahrten Verbandszeug, das zur Wundversorgung geeignet und in einem widerstandsfähigen Behälter, staubdicht verpackt, und gegen Verschmutzung geschützt ist, mitzuführen. Allerdings werden gewisse Inhalte der Autoapotheke wie beispielsweise Mullbinden und Wundauflagen aufgrund der Lagerung und des Alters unbrauchbar und sind zur Wundversorgung nicht mehr geeignet. Welchem Standard eine Autoapotheke entsprechen muss, damit sie im Notfall ihren Zweck erfüllt, wird durch die ÖNORM V 5101 geregelt.

### Lebensretter Autoapotheke

Bei einem Unfall ist jeder verpflichtet, Hilfe zu leisten. Der ÖAMTC empfiehlt im Interesse der Sicherheit, ein funktionsfähiges

und nicht abgelaufenes Verbandspaket mitzuführen. Spröde Einmalhandschuhe können beim Anziehen reißen und daher keinen Schutz mehr bieten. Auch abgelaufene Verbandsmaterialien können ihre ursprüngliche Funktion bzw. ihren Zweck nicht mehr erfüllen. Eine Autoapotheke kann Leben retten. Allerdings nur dann, wenn sie im Auto griffbereit ist und ihr Inhalt auch brauchbar ist.

### Regelmäßige Kontrolle

Es empfiehlt sich, die Autoapotheke regelmäßig zu überprüfen und abgelaufene Materialien rechtzeitig zu ersetzen. Denn nur eine intakte Autoapotheke bedeutet – über die gesetzliche Vorschrift hinaus – mehr Sicherheit im Notfall.



Im vergangenen Jahr fand unser erster „Oma-Opa-Enkeltag“ statt und wurde sehr gut angenommen. Unser Ziel ist es dabei, den Teilnehmern einen schönen und unbeschwerten Tag zu ermöglichen, andererseits aber auch auf die Wichtigkeit von Oma und Opa bzw. der Senioren in unserer Gesellschaft hinzuweisen. Vieles würde im Land Tirol und in den Familien ohne die ehrenamtliche Arbeit dieser Generation stillstehen. In unserer Sommerausgabe findet man dann die detaillierte Ausschreibung zu diesen Thementagen. Termin und den Ort möchten wir euch aber schon jetzt mitteilen, um diesen Termin freizuhalten:

# 22. Juli

9.30 Uhr

**Oma-Opa- Enkeltag in Umhausen**

(Greifvogelpark, Ötzidorf, Badesee u. Stuibenfall - bei stark reduziertem Eintritt)

Es wird auch eine Wanderung angeboten!

# 29. Juli

10.00 Uhr

**Oma-Opa-Enkeltag in St. Jakob im Pillerseetal**

(Freizeitpark Familienland – Spiel, Spaß & Action – bei ermäßigtem Eintritt)

Es wird auch eine Wanderung angeboten!

# Der Bildhauer

von Gert Ammann

**JOS PIRKNER  
(1927-2026)**

**Eine faszinierende, bis in die letzte Zeit kreative Künstlerpersönlichkeit in Osttirol ist nicht mehr – der Doyen der Tiroler Bildhauer Jos Pirkner ist am 11. März in Lienz verstorben. Sein bildhauerisches Werk im In- und Ausland bleibt für immer gegenwärtig.**

Fuschl am See – ein Gesamtkunstwerk! Jos Pirkner plante und gestaltete im Auftrag von Dietrich Mateschitz das Hauptquartier von Red Bull. Wie Vulkane erheben sich lichtdurchflutete Zentralbauten, aus einem wälzt sich wie brodelnde Lava ein Konglomerat von vierzehn Bullen aus Bronze ins Freie. Die Bildsprache Pirkners wird in diesen Bronzeskulpturen deutlich: Glättung und poröse Formung, präzise Stilisierung und facettenreiche Schönlinigkeit, schuppenartige Schichtungen, kleinteilige Binnenstrukturen und aufgebrochene aggressive Formen, gepaart von Statik und Bewegung gleichermaßen; die Dynamik überlagert schließlich alles, sie ist für Jos Pirkner die „vierte Dimension“.

Die Bronzewarderke von Jos Pirkner nehmen in der österreichischen Skulptur eine Sonderposition ein im Gegensatz zur Plastik nach 1945 in Österreich, die weitgehend von Wotruba mit seiner geometrisch kubenhaften Aussage geprägt ist. Jos Pirkner verließ bereits 1951 Österreich in Richtung der Niederlande und kehrte erst in den späten Siebzigerjahren zurück. Das Handwerk des Bildhauers erfuhr er ab 1943 in Klagenfurt, Graz und Salzburg; in Amsterdam und Utrecht fand er zu einer neuen Figuration niederländischer Prägung. Im international bekannten Goldschmiedeatelier von Jan Eloy Brom bildete er sich als Gold- und Silberbildhauer aus.

Für Tiroler Auftraggeber schuf er zahlreiche Skulpturen: Die Großplastik am Südportal des Felbertauerntunnels in Osttirol



*Priestergrab in Seefeld*

(1972) lässt „Begegnung“ spüren. Brunnen sind für ihn keine Denkmäler, sondern Begegnungsbereiche für Menschen, wie dies im „Lebenszyklus“ der Brunnenanlage in Wattens (1980) anschaulich ist. In seinem „Spiel mit dem Wasser“ (1978/79) ehemals am Sparkassenplatz in Innsbruck (die Skulptur kaufte er später für seinen Garten zurück) betonte Pirkner in besonderem Maße die menschliche Figuration zu einer Zeit, als noch rundherum abstrakte Modellierungen aktuell waren.

Die in Silber getriebene und vergoldete Monstranz für das Kloster Brakkenstein in Nijmegen (1952) steht am Beginn seiner sakralen Werke. Am Familiengrabmal in Tristach (1970) steigt der auferstandene Christus aus einem offenen Oval empor, flankiert von Frauen, Männern und Kindern, die auf Erlösung hoffen. Im Priestergrab in Seefeld (1989) begleiten zwei Personengruppen einen die Auferstehungsfreude signalisierenden Engel. Einen Höhepunkt prägte Pirkner im Grabmal für Julien Green (1996) am Friedhof der Stadtpfarrkirche St. Egid in Klagenfurt. Die Begegnung der Emmausjünger mit Christus, der sich zu erkennen gibt, aber nicht erkannt wird, ist ihm Symbol für die heutige egozentrische Zeit.

Im Dialog zum Sakralen fügte Pirkner auch antike Götterwelten bei: Pegasus und Ikarus, Europa und Amazonen tauchen thematisch in den Jahren von 1975 bis 1997 auf. Antike Motive konzipierte er stets als Sinnbilder. Parallel zur Skulptur steht seine zeichnerische und malerische Kreativität. Stets spürt man die Sehnsucht nach Sinnlichkeit und Herzenswärme. Aber für Pirkner waren Material, Form, Raum und die Bewegung als vierte Dimension bestimmende Faktoren für seine Werke.

# Mangoldsuppe

## MIT GERÖSTETEN LEINSAMEN

### ZUTATEN

300 g Mangold  
80 g Stangensellerie  
200 g Zwiebeln, fein geschnitten  
30 g Butter  
1 ½ l Gemüsebrühe oder Wasser  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
100 ml Sahne  
1 EL Estragon

### WEITERES

2 EL geschlagene Sahne  
50 g Leinsamen, geröstet  
2 EL rohe Mangoldblätter,  
in feine Streifen geschnitten

### ZUBEREITUNG

- Mangold und Stangensellerie putzen, waschen und in nicht zu große Stücke schneiden.
- Zwiebeln in Butter etwa 3 Minuten dünsten. Mangold und Stangensellerie dazugeben, etwas mitdünsten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten kochen lassen.

### FERTIGSTELLUNG

- Die Suppe im Mixer fein pürieren, die Sahne dazugeben und mit Estragon abschmecken.
- Die Suppe auf Teller verteilen. Mit geschlagener Sahne, gerösteten Leinsamen und Mangoldblättern garniert servieren.

**TIPPS:** Sie können den Mangold auch durch Spinat oder Pak Choi (Senfkohl) ersetzen.

Als Einlage eignen sich auch Garten- oder Wasserkresse bzw. in Butter gedünstete Steinpilze.



# Hokkaidokürbis

## MIT KOKOSFLOCKEN GEBACKEN

### ZUTATEN

600 g Hokkaidokürbis  
Salz  
2 Eier  
1 TL Thymian, fein gehackt  
1 TL Ingwer, gerieben  
200 g Kokosflocken  
1 EL rosa Pfeffer, zerdrückt  
4 EL Mehl

### WEITERES

Backfett  
2 EL Nussöl  
1 EL Apfelessig  
2 EL Apfelsaft  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
50 g Friséesalat  
50 g Feldsalat  
2 EL Kräuter (Kerbel, Dill, Petersilie usw.)  
Gartenkresse



WWW.ATHESIA-TAPPEINER.COM

### ZUBEREITUNG

- Hokkaidokürbis schälen, in etwa 1 cm dicke Spalten schneiden und salzen.
- Eier, Thymian und Ingwer gut verrühren. Die Kokosflocken und den zerdrückten rosa Pfeffer vermischen.
- Die Kürbisspalten in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, durch die Eiermischung ziehen und mit den Kokosflocken panieren.
- Die Kürbisspalten im 170 Grad heißen Backfett etwa 4 Minuten backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### FERTIGSTELLUNG

- Nussöl, Apfelessig, Apfelsaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- Salate und Kräuter putzen, waschen und trockenschleudern. Mit dem Dressing marinieren.
- Die Kürbisspalten und den Salat auf Tellern anrichten. Mit Kresse und Sprossen garniert servieren.

**TIPP:** Sie können den Hokkaidokürbis auch mit der Schale verwenden.



# REISEN *mit dem* TIROLER SENIORENBUND



Eine **Anmeldung** für die neuen **Tagesfahrten** ist ausschließlich ab **01.06.2026** 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, 10.06.2026 | Heiterwanger- u. Plansee/Ettal

Unser Tagesausflug führt uns zunächst zum malerischen Heiterwanger See, wo wir beim Fischer am See starten. Von dort aus schippern wir über den See bis zur Anlegestation „Seespitze“ am Plansee. Nach der Ankunft wandern wir gemütlich zum Gasthof Forelle (Mittagseinkkehr) und genießen dabei die herrliche Naturkulisse der Lechtaler Alpen. Anschließend fahren wir mit dem Bus weiter durch die beeindruckende Landschaft des Ammerwaldes in Richtung Ettal. Dort steht uns freie Zeit zur Verfügung, die optional für einen Besuch der Schaukäserei und der Basilika genutzt werden kann. Die Rückfahrt erfolgt schließlich über Garmisch und Mittenwald. Gesamtstrecke ca. 3,5 KM Gehzeit ca. 60 min, kaum Höhenmeter

Abfahrt: 8:00 Uhr | Preis (inkl. Schifffahrt): € 53.- | Nichtmitglied: € 63.-

## Mittwoch, 17.06.2026 | Monte Baldo u. Malcesine

Ein besonderer Programmpunkt führt uns auf den Monte Baldo, ein über 2.000 m hohes Bergmassiv am Ufer des Gardasees, wo wir den beeindruckenden Panoramaweg entlangwandern. Dabei eröffnen sich herrliche Ausblicke auf den Gardasee und die umliegende Bergwelt – ein echtes Naturerlebnis, zum Wandern, verweilen und Einkehren. Nachmittags steht noch ein kurzer Aufenthalt in Malcesine auf unserem Programm.

Abfahrt: 7:00 Uhr (Rückkehr ca. 20:00 Uhr)

Preis (inkl. Seilbahn): € 69.- | Nichtmitglieder: € 79.-



## Freitag, 19.06.2026 | Wallfahrt mit Mons. Helmut Gatterer zu unserer Lieben Frau in Dormitz (Halbtagsausflug)

Die alljährliche Wallfahrt des Tiroler Seniorenbundes im Frühsommer ist eine gutgepflegte Tradition. Nach Wunsch unseres Monsignore Helmut Gatterer führt diese wieder nach Dormitz, einem der ältesten Wallfahrtsorte im westlichen Österreich. Wir feiern dort um 10:30 Uhr einen feierlichen Wallfahrtsgottesdienst und fahren dann mit dem Bus nach Obsteig, wo wir im renommierten Gasthof Stern im Kastaniengarten zum Mittagessen/Jause einkehren werden. Dort gibt es auch die Möglichkeit kleiner Wanderungen.

Abfahrt: 9:15 Uhr (Rückkehr ca. 15:00 Uhr)

Preis: € 23.- | Nichtmitglied: € 33.-



**Mittwoch, 24.06.2026 | Vier Almen- Wanderung in Hochfügen**

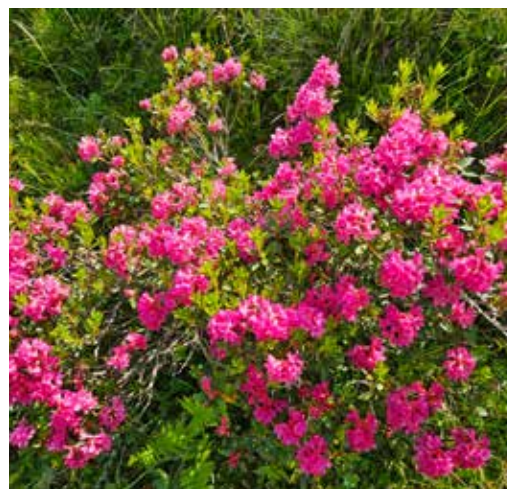
Das Zillertal lädt uns zu einer unvergesslichen Wanderung über vier idyllische Almen ein. Gemeinsam starten wir in Hochfügen und wandern gemütlich über eine Schotterstraße zur Lamarkalm. Von dort führt uns der Weg weiter zur Pfundsalm und Viertleralm bis hin zur Holzalm. Unterwegs werden wir auf der ganzen Strecke von blühenden Almrosen begleitet, die die Landschaft in ein besonderes Farbenspiel tauchen. Nach unserer Wanderung kehren wir gemeinsam ein, lassen uns ein gutes Essen schmecken und genießen die wohlverdiente Pause. Nachmittags Aufenthalt in Fügen.

Gehzeit: ca. 3 h Strecke: 7,3 KM, 200 HM

**Abfahrt: 8:30 Uhr**

**Preis: € 41.-**

**Nichtmitglied: € 51.-**

**Mittwoch, 01. 07. 2026 | Lazinser Hof und auf den Spuren von Andreas Hofer**

Ein Ausflug in die Südtiroler Bergwelt führt uns ins Pfelderer Tal, wo wir gemütlich zum Lazinser Hof wandern. Auf einem gut markierten Weg erreichen wir unser Ziel in etwa einer Stunde – ideal für Genusswanderer. Am Lazinser Hof erwarten uns eine entspannte Einkehr und herrliche Ausblicke auf die umliegende Berglandschaft. Um den Lanzinser Hof gibt es weitere kurze Wandermöglichkeiten. Nachmittags besuchen wir noch das Andreas-Hofer-Museum in St. Leonhard.

Gehzeit: ca. 1h, Strecke: 4KM, 180 HM

**Abfahrt: 8:00 Uhr**

**Preis (inkl. Eintritt Museum): € 51.-**

**Nichtmitglied: € 61.-**

**Mittwoch, 08.07.2026 | Chiemsee**

Ein erlebnisreicher Tagesausflug führt uns zum Chiemsee, dem „Bayerischen Meer“. Mit dem Schiff geht es zunächst zur Herreninsel, wo das prächtige Schloss Herrenchiemsee liegt. Anschließend besuchen wir die Fraueninsel, eine idyllische kleine Insel mit charmantem Kloster, malerischen Wegen und gemütlichen Cafés und Restaurants. Es bleibt genügend Zeit für einen freien Aufenthalt, um die Inseln individuell zu erkunden, zu bummeln oder einfach die besondere Atmosphäre am Chiemsee zu genießen.

**Abfahrt: 8:00 Uhr**

**Preis (inkl. Schiffsfahrt): € 56,-**

**Nichtmitglied: € 66,-**

**Samstag, 11. 07. 2026 | Landestreffen des Tiroler Seniorenbundes in Tarrenz und Fernsteinsee**

Durch das Inntal geht es nach Imst und dann in das malerische Gurgltal (bekannt durch seine vielen kleinen Heustadeln u. Natur) nach Tarrenz. Dort hält der Tiroler Seniorenbund sein Landestreffen ab. Neben kurzen Ansprachen und einem Wortgottesdienst steht auch ein zünftiger Frühschoppen auf dem Programm. Anschließend fahren wir zum Fernsteinsee in all seinen Farben eines Pfauenauges. Dort besteht die Möglichkeit einer Einkehr und einer Umrundung des bekannten Sees.

**Abfahrt: 8:45 Uhr (Rückkehr ca. 16:30 Uhr)**

**Preis: (inkl. Essen u. einem Getränk) € 39.-**

**Nichtmitglied: € 49,-**



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.



**Mittwoch, 15.07.2026 | Innervillgraten und Kalkstein**

Es geht über den Brenner in das Pustertal und dann nach Innervillgraten. Dort besichtigen wir zuerst die Villgrater Natur, eine renommierte Schafwollmanufaktur der Familie Schett. Anschließend fahren wir mit dem Bus vorbei am bekannten „Grüß Gott Bauern“ in Richtung Lifter Höfe. Von dort wandern wir dann in Richtung Kalkstein zur Wallfahrtskirche Maria Schnee. Am dortigen Friedhof ist auch der Wilderer Pius Walder begraben. Im Gasthof Badl kehren wir dann gemeinsam ein und es gibt auch weitere kleinere Wandermöglichkeiten. Sollte es die Zeit erlauben kehren wir auf der Heimfahrt noch kurz in Bruneck ein. Gehzeit ca. 1 Stunde, ca. 50 HM. **Abfahrt: 7:00 Uhr | Preis (inkl. Eintritt Villgrater Natur): € 51.- | Nichtmitglied: € 61.-** Bei Bedarf wird die Fahrt am **Donnerstag wiederholt!**

**Mittwoch, 22.07.2026 | „Oma-, Opa- Enkel Tag“ im Greifvogelpark und Ötzi Dorf Umhausen oder Wanderung zum Stuibenfall**

Unser erster „Oma-Opa-Enkeltag“ findet heuer in Umhausen statt. Nach einer kurzen Begrüßung besuchen wir das Ötzi-Dorf und begeben uns auf die Spuren des wohl bekanntesten Ötztalers „Ötzi“. Weiter geht es zum Greifvogelpark, wo wir eine imposante Flugvorführung erleben werden. So nahe kommen einem Adler oder einem Geier wohl nur selten. Für unsere Enkelkinder wird außerdem ein buntes Rahmenprogramm geboten. Wahlweise können Sie auch eine geführte Wanderung über den Waalweg zum Stuibenfall unternehmen. Sie können also auch ohne Enkelkinder teilnehmen. Es gibt genügend Einkehrmöglichkeiten. Neben dem Ötzi-Dorf befindet sich auch ein Badesee zum Schwimmen (wir erhalten an diesem Tag 50 Prozent Rabatt).

**Abfahrt: 8:00 Uhr | Preis: € 53,- (inkl. Eintritt Ötzi Dorf u. Stuibenfall) – Enkelkinder fahren gratis, ermäßigter Eintritt: € 6,80 (Anmeldung erforderlich)**

**Busfahrt ohne Eintritt: € 39,-**

**Samstag, 25.07.2026 | Jakobifeier**

Der Besuch der Jakobifeier im Südtiroler Sarntal hat beim Tiroler Seniorenbund eine lange Tradition. Wir fahren über das bekannte Penserjoch nach Astfeld (kurze Einkehr) und weiter nach Reinswald. Von dort bringt uns die Gondel hinauf zum Pichlberg, wo ein feierlicher Gottesdienst stattfindet. Dabei wollen wir besonders unseres Landesehrenobmannes Helmut Kritzinger gedenken, der diese Feier ins Leben gerufen hat. Um 15:30 Uhr treffen wir uns wieder und fahren zurück Richtung Tirol. Am Pichlberg besteht die Möglichkeit zu verschiedenen Wanderungen, sodass der Tag für jeden ein besonderes Erlebnis bieten kann.

**Abfahrt: 7:00 Uhr | Preis (inkl. Lift): € 43,- | Nichtmitglied: € 53,-**

**Montag, 27.07.2026 | Genusslinie- Schifffahrt auf dem Achensee (Halbtagesausflug)**

Gönnen wir uns heute einen genussvollen Ausflug auf dem Achensee! An Bord erwarten uns Kaffee, Kuchen und traumhafte Ausblicke auf die glitzernde See- und Berglandschaft. Lassen wir den Alltag hinter uns, entspannen bei sanfter Schiffsbewegung und genießen die Schönheit der Tiroler Alpen in aller Ruhe. Anschließend bleibt noch genügend Zeit für einen gemütlichen Spaziergang entlang der Uferpromenade in Pertisau. **Abfahrt: 12:15 Uhr (Rückkehr ca. 18:00 Uhr) | Preis (inkl. Schifffahrt Kaffee/Kuchen): € 59.- | Nichtmitglied: € 69.-**



**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.**



Mittwoch, 29. 07.2026 | „Oma-, Opa- Enkel Tag“ im Freizeitpark Familienland (St. Jakob i. Haus) oder Wanderung um den Pillersee

Unser zweiter Oma-, Opa – Enkel Tag führt uns in das malerische Pillerseetal. Nach einer kurzen Begrüßung beim Familienland können Sie den Freizeitpark besuchen oder es geht mit dem Bus zum Pillersee zu einer geführten Wanderung. Im Familienland warten jede Menge Spiel, Spaß und Action auf unsere Enkelkinder aber auch auf Oma und Opa. Für Wanderbegeisterte geht es um den reizvollen Pillersee und zur Adolari Wallfahrtskirche. Um die Mittagszeit erfolgt eine gemeinsame Einkehr im Bistro des Freizeitparkes, wo auch die Wanderer dazustoßen werden. Bei der Rückfahrt kehren wir noch in Rattenberg ein, um den Tag gemütlich abzurunden. Gehzeit Wanderer: ca. 1 h 45 Minuten, ca. 4 km

Abfahrt: 8:00 Uhr | Preis: € 59,- (inkl. Familienland) – Enkelkinder fahren gratis, ermäßigter Eintritt: € 20,- (Anmeldung erforderlich)  
Busfahrt ohne Eintritt: € 39,-



Mittwoch, 05.08.2026 | Fane Alm

Die Fane Alm im malerischen Valsertal bei Mühlbach ist ein ideales Ziel für Naturliebhaber und liegt auf 1.739 m Meereshöhe im Talschluss von Fals. Die Fane Alm besteht aus schindelbedeckten Wohn- und Heuhütten, einem kleinen Kirchlein und drei Almschenken auf einer sattgrünen Almwiese. Zu Recht wird die Fane Alm auch schönstes Almdorf Südtirols genannt. Die Gattererhütte, Zingerle Hütte und Kuttnhütte, laden zum Verweilen und Genießen ein. Gehzeit: 3,5h Strecke: 6 KM, 340 HM. Gutes Schuhwerk erforderlich!

Abfahrt: 8:00 Uhr | Preis: € 41,- | Nichtmitglied: € 51,-

Mittwoch, 12.08.2026 | Vent- Rofenhöfe

Ein erlebnisreicher Tagesausflug führt uns in die hochalpine Region rund um Vent. Ein Spaziergang zu den historischen Rofenhöfen gibt Einblicke in das traditionelle Almleben. Ein besonderes Highlight ist die spektakuläre Hängebrücke, die Nervenkitzel und atemberaubende Panoramablicke auf die umliegenden Gletscher und Bergspitzen bietet. Anschließend rundet ein Mittagessen in einem gemütlichen Gasthof den Ausflug ab. Der Tag überzeugt durch eine gelungene Mischung aus Naturerlebnis und Kultur. Gesamtgehzeit: ca. 2,0 bis 2,5 h | Strecke: 4,3 km | 50 HM

Abfahrt: 8:00 Uhr  
Preis: € 41,- | Nichtmitglied: € 51,-

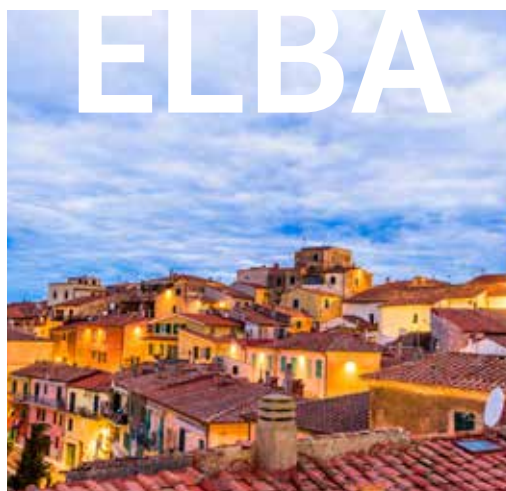


Bei allen Fahrten gibt es nach Möglichkeit Zustiegsmöglichkeiten entlang der Fahrstrecke.  
Bei Landesreisen wird nach Möglichkeit in jedem Bezirk eine Zustiegsstelle angeboten.  
Rückkehr bei unseren Tagesfahrten ist je nach Verkehrslage zwischen 18.00 Uhr und 19.00 Uhr.



## REISEN *mit dem* TIROLER SENIORENBUND

Sichern Sie sich jetzt einen der letzten **Restplätze** für die traumhafte Wanderreise nach Elba vom 04. - 09. Oktober 2026 oder die schöne Kultur- & Kulinarikreise Piemont vom 21. - 25. Oktober 2026



# Stuben

HOANGART  
IBK

## STUBE PRADL

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

**21.05.2026**

Gemütliches Beisammensein

**28.05.2026**

Spielenachmittag  
und Geburtstagsfeier

**11.06.2026**

Filmvorführung mit Karin

**18.06.2026**

Sommerfest mit Ivana  
und Dietmar

**25.06.2026**

Gemütliches Beisammensein  
und Geburtstagsfeier

**02.07.2026**

Abschlussfeier - wir  
machen Ferien

## STUBE WILTEN

Unsere Stube in der Speckbacher-  
straße 42, ist jeden Montag  
ab 14 Uhr geöffnet.

**11.05.2026**

Martina Nowara:  
„Essen auf Rädern“

Dazwischen jeden Montag um  
14 Uhr gute Unterhaltung bei Kaffee und  
Kuchen und mit Erzählungen von Frau  
Zimmermann (Ausnahme Feiertage)  
Programmänderung vorbehalten!

## Computer, Tablet & Handy Kurse

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

## SelbA

Ganzheitliches Gedächtnistraining  
Kurs läuft  
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 PLÄTZE FREI!

Gemeinsam Fit und mobil

**Wo:** Universitäts-Sportinstitut  
Innsbruck (USI)

**Wann:** Immer Dienstag  
09 – 10 Uhr

Anmeldungen im  
Tiroler Seniorenbund

## Freude an Bewegung PLÄTZE FREI!

Abwechslungsreiches Programm  
mit viel Spaß an der Bewegung

**Wo:** Volksschule Mariahilf,  
6020 Innsbruck

**Wann:** Immer Freitag  
17 – 18 Uhr

## 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)



Gefördert von



**INNS'  
BRUCK**

## 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

## FREITAGS- WANDERUNGEN

Anmeldung im Sekretariat  
des Tiroler Seniorenbundes  
Programmänderung vorbehalten

**22.05.2026**

Geisterklamm Leutasch bis  
nach Mittenwald

TP IBK HBF Infopoint um 9.00 Uhr, mit  
S 6 nach Seefeld, mit Bus 430 Weidach  
Zentrum, Umstieg auf Bus 431 nach  
Leutascher Klamm, Ankunft 10.57 Uhr.  
Gesamtzeit ca 2 1/2 bis 3 1/2 Stun-  
den, Klamm 5 KM, bis Mittenwald 11  
KM, 225 HM, 221 TM.

Eintritt Geisterklamm EUR 4.00 pro  
Person. Schwindelfreiheit!

**05.06.2026**

Gschnitztal – Laponessalm

TP IBK HBF Infopoint um 11.10 Uhr, mit  
Zug S 3 und Bus 4146.

Gesamtzeit ca. 2 Stunden, ca. 7  
KM, 220 HM.

**19.06.2026**

Alpengasthof Loas

TP IBK HBF Infopoint um 9.50 Uhr, Ab-  
fahrt S 5 um 10.05 Uhr nach Pill Vom-  
perbach, Ankunft 10.28 Uhr, Fußweg  
über Brücke nach Pill, Kreuzkirche ca.  
¼ Stunde, mit Bus Nr. 8 um 11.13 Uhr  
Richtung Loas. Wanderung Themen-  
weg. Gesamtzeit ca. 3 Stunden.

270 HM, 270 TM

**03.07.2026****Kundler Klamm**

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

**17.07.2026****Zum Rießersee, Wanderung  
Zugspitzregion**

TP IBK HBF 10.20 Uhr, um 10.38 Uhr mit S 6 nach Garmisch-Partenkirchen, Ankunft 11.57 Uhr. Gesamtgehzeit 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 09.25 Uhr, Abfahrt mit Bus 590 um 09.35 Uhr bis Grawa-Alm.  
Gesamtgehzeit 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 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: Tulfeinalm, Zirbensee, Zirbenweg, Panorama-Schützensteig

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

TP IBK HBF 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

# KULTUR

## Termine

mit Bildungsreferent Gert Ammann

**Dienstag, 12. Mai 2026****Besuch der Fotogalerie im BTV Stadtforum Innsbruck – mit Gundula Darlap**

Maciej Markowicz' Werke zeigen Landschaft und Mensch nicht als feste Motive, sondern als Zustände im Übergang. In seiner Camera obscura öffnet sich für acht Sekunden ein Raum, in dem kein Ort festgehalten wird, sondern ein Moment – ein Atemzug zwischen Stillstand und Veränderung. Die Technik tritt bewusst zurück, damit das Gefühl sprechen kann. So entstehen Werke, die weniger abbilden als berühren – und jede Besucherin, jeden Besucher einladen, den eigenen inneren Moment darin zu finden.  
Treffpunkt: 14 Uhr, Stadtforum 1/ Gilmstraße, 6020 Innsbruck.  
Kosten: freiwillige Spenden

**Dienstag, 9. Juni 2026****Zeichnungen des Tiroler Barock im Stadtmuseum – mit Ralf Bormann, Leiter  
der Grafischen Sammlung der Tiroler Landesmuseen**

Die Grafische Sammlung der Tiroler Landesmuseen bewahrt den weltweit größten Zeichnungsbestand des Tiroler Barock, darunter Arbeiten, die zu den besten zählen, die diese Epoche in Österreich hervorgebracht hat. In einer opulenten Auswahl zeigen wir Werke, die den Besucherinnen und Besuchern eine erstaunliche Entfaltung ästhetischer Pracht und geistiger Tiefe im barocken Kunstgeschehen Tirols aufschließen.  
Treffpunkt: 14 Uhr, Badgasse 2, 6020 Innsbruck.  
Kosten: erm. Eintritt € 3,00 (freier Eintritt: IVB-Jahreskarte, Freizeitticket, Innsbruck-Card, Kulturpass), zusätzlich Führungsbeitrag € 3,00

**Dienstag, 23. Juni 2026****Besuch des Botanischen Gartens des Institutes für Botanik  
der Universität Innsbruck**

Über 7000 Pflanzenarten aus den verschiedensten Lebensräumen der Erde werden hier kultiviert. In dem etwa 2 ha großen Areal können Sie im Alpinum Gebirgspflanzen bewundern, Ihr Wissen um Heil-, Gift und Gewürzpflanzen erweitern. In unserem Duft- und Tastgarten kann man Pflanzen mit allen Sinnen erfahren. In den Schauhäusern erfahren sie mehr über tropische Regenwälder und subtropische Trockengebiete.  
Treffpunkt: 14 Uhr, Sternwartestraße 15, 6020 Innsbruck  
Kosten: Eintritt und Führung € 10 pro Person, max. 12 Personen

**Anmeldung im Sekretariat des  
Tiroler Seniorenbundes.**

# 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)

## Ortsgruppen Imst

### Bezirk Imst

#### Bezirkstreffen

Bezirksobfrau Brigitte Flür lud im März alle Ortsobleute zu einem Gedankenaustausch ein. Besonders freuten wir uns über die Teilnahme von Landesgeschäftsführer Christoph Schultes. Viele Obleute und Funktionäre sind der Einladung gefolgt und nahmen an der Sitzung teil. Es wurde über die vielfältigen Aktivitäten und Ausflüge vom vergangenen Jahr berichtet, aber auch ein Ausblick auf das kommende Jahr gegeben. Bezirksobfrau Brigitte Flür bedankte sich bei den Funktionären und betonte, dass der Seniorenbund wichtige Angebote in den Gemeinden schafft, damit die Leute nicht vereinsamen.

Dem Dank schließt sich LGF Christoph Schultes an und berichtete anschließend über aktuelle Themen. Besonders hingewiesen wurde auf die nächsten Veranstaltungen, die im Oberland stattfinden, so z.B. am 11.07. das Landestreffen in Tarrenz und am 22.07. Oma/ Opa/ Enkeltag in Umhausen. Anschließend ließ man bei einem gemeinsamen Mittagessen und einem netten Hoangart das Treffen ausklingen.

*Am Freitag, 19.06.2026 findet um 10.30 Uhr eine Senioren Wallfahrtsmesse in Dormitz statt. Wir laden herzlichst ein!*



### Mieminger Plateau *Besondere Jubiläen der OG Mieming*

Im Seniorenbund Mieming durften kürzlich zwei ganz besondere Geburtstage gefeiert werden: Albina Merten feierte ihren beeindruckenden 100. Geburtstag. Zu diesem besonderen Jubiläum gratulierte der Seniorenbund von Herzen und überbrachte die besten Wünsche. Ein Jahrhundert voller Erfahrungen, Erinnerungen und Lebensgeschichten ist ein ganz besonderer Anlass, der mit großer Freude und Respekt gewürdigt wurde. Ebenfalls einen besonderen Geburtstag beging Resi Holz knecht, die ihren 95. Geburtstag feiern durfte. Auch ihr gratulierte der Seniorenbund Mieming sehr herzlich und wünschte weiterhin viel Gesundheit, Glück und viele schöne Momente. Wir wünschen den Jubilarinnen weiterhin alles Gute und viel Lebensfreude.

#### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Rosa Maria Partel feierte ihren 70 Geburtstag, Gerda Plattner, Berta Schatz und Waltraud Kubrik feierten ihren 80. Geburtstag. Herzliche Glückwünsche, viel Gesundheit, Freude und noch viele schöne gemeinsame Stunden im Kreise des Seniorenbundes.



Albina Merten (100), Resi Holz knecht (95), Gerda Plattner (80), Bürgermeister Ing. Martin Kapeller, Obfrau Gabi Krug, Berta Schatz (80) und Vizebürgermeister Stefan Pickelmann.

### Nassereith *Jahreshauptversammlung, am 09. Jänner 2026*

Aus Rücksicht auf den Nassereither Schellerlauf, lud der Vorstand schon früh im Jahr zur Jahreshauptversammlung im Hotel Post. Obmann Reinhard Walter begrüßte neben Bezirksobfrau Brigitte Flür aus Imst auch Bürgermeister Herbert Kröll, Vizebürgermeister Christian Öfner, Gemeinderatsvertreter Roland Ruepp, Altbürgermeister Reinhold Falbesoner sowie eine Abordnung der Ortsgruppe Tarrenz mit Obfrau Helma Prandl. In einer Schweigeminute gedachte man der verstorbenen Mitglieder. Walter berichtete über das Jahr 2025, Kassier Franz Kranewitter präsentierte einen soliden Kassenbericht. Beim traditionellen Hauswurstessen klang der Nachmittag gemütlich aus. Danke für die großzügige Spende von Reinhold Falbesoner. Ein Vergelt's Gott auch an die Familie Sterzinger.

*Bernd Frommann*



## 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!



Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

### Roppen *Jahreshauptversammlung*

Am 19. Februar fand im vollbesetzten Kultursaal in Roppen die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen statt. Seit der Gründung der Ortsgruppe Roppen im Jahre 2008 bekleidete Richard Natter das Amt des Obmannes mit sehr viel Geschick. Nach 18 Jahren legte Richard den Obmann zurück und Silvia Pfausler wurde einstimmig zur neuen Obfrau gewählt. Richard wurde für seine tolle Arbeit über die vielen Jahre zum Ehrenobmann ernannt. Als Ehrengäste konnten wir den Vizebürgermeister Günther Neururer und die Bezirksobfrau Brigitte Flür in unserer Runde begrüßen. Die Ortsgruppe Roppen wünscht der neuen Obfrau und ihrem Team alles Gute für die Zukunft.



Verabschieden mussten wir uns von unserem langjährigen Mitglied Karl Heiß, der uns am 11. Februar für immer verlassen hat. Ruhe in Frieden.

### Sautens *Faschingsparty*

Einen lustigen, bunten Nachmittag verbrachten die Sautener Seniorinnen und Senioren am „Unsinnigen Donnerstag“ im Rochus Stüberl in Sautens. Der „Oberrnar“ Christian Hackl bediente die lustige Schar am Kuchenbuffet. Als Gast besuchte uns überraschend der Laninger-Sänger Stefan Rettenbacher. Die Seniorinnen und Senioren freuen sich schon auf die nächste Zusammenkunft. *O.H.*

Die Sautener Seniorinnen und Senioren am Unsinnige Donnerstag



Bgm. Helmut Dablander, Bezirksobfrau Gitti Flür, Schriftführer Karl Heinz, Obm.Stvin. Manuela Föger, Kassier Helmut Mader, Obmann Christoph Scheiring, Kassaprüferin Margreth Strasser.

### Silz *Ein neues Team für die OG Silz*

Anlässlich der Jahreshauptversammlung standen nach dem aus gesundheitlichen Gründen erfolgten Rücktritt des Obmannes Hermann Föger Neuwahlen auf dem Programm. Hermann präsentierte mit Christoph Scheiring als Obmann einen Nachfolger, der bei der anschließenden Wahl samt dem vorgeschlagenen Ausschuss einstimmig gewählt wurde. Die Wahl wurde von Bgm. Helmut Dablander, der neben der Bezirksobfrau Brigitte Flür als Ehrengast an der Versammlung teilnahm, durchgeführt. Auch zahlreiche Mitglieder des Seniorenbundes waren der Einladung gefolgt. Beim anschließenden Kaffee und Kuchen bedankte sich der neue Obmann bei seinem Vorgänger, gab das Versprechen ab, die Arbeit für die Seniorinnen und Senioren in seinem Sinne weiterzuführen und stellte für April bereits den ersten gemeinsamen Ausflug in Aussicht. *Karl Heinz*

### Stams *Aktivitäten*

Bei der am 20. März abgehaltenen Jahreshauptversammlung gab Obfrau Christine Mangweth einen Rückblick samt Fotopräsentation über das vergangene Vereinsjahr. Zu Beginn bat sie um ein stilles Gedenken an unser verdientes Mitglied Berta Messner, langjährige Kassierin und umsichtig engagierte Beirätin, die im November unerwartet verstorben ist. Bisherige Aktivitäten im laufenden Jahr waren eine Winterwanderung von Schönwies auf die Kronburg, wo wir in der gemütlichen Stube das köstliche Mittagessen genossen und weiters eine Betriebsführung in der Glockengießerei Grassmayr mit anschließender Einkehr im Blauen Backhaus. Durch das Ableben unserer Beirätin Berta Messner wurde bei der Jahreshauptversammlung Gitti Haßlwanger als deren Nachfolgerin bestellt. *Schriftführerin Elfriede Mader*



Für immer verabschieden mussten wir uns von OSR Berta Messner 30.12.1938 – 27.11.2025 Ruhe in Frieden.



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

FIRMENMITTEILUNG

# Griß enk auf der Gröbl Alm!

## Tradition und Vergnügen

„Herzlich Willkommen und Grüß Gott“  
auf der Gröbl Alm zwischen  
Wetterstein und Karwendel!

Oberhalb vom bekannten Geigenbauort Mittenwald - direkt am Fuße des Wandergebietes Kranzberges liegt in sonniger und unverbauter Lage, inmitten herrlicher Wiesen der Alpengasthof „Gröbl-Alm“. Von hier aus eröffnet sich, soweit das Auge reicht, der schönste Ausblick auf die umliegende bayerische und tiroler Bergwelt. „Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen“ nach diesem Motto verwöhnen wir Sie mit feinen Köstlichkeiten aus Küche und Keller in gemüthlicher Atmosphäre und traditionellem Ambiente. Die großzügige und einzigartige Panoramaterrasse bietet viel Raum zum Träumen, Entspannen und Freiheit atmen. Nachmittags verwöhnen wir Sie gerne mit Kaffee und Kuchen sowie unsere Spezialität „Windbeutel“ (Brandteigkrapfen) in verschiedenen Variationen aus hauseigener Konditorei.

### Öffnungszeiten

Sommersaison ab 02.04.2026 bis 25.10.2026

Wintersaison ab 19.12.2026 bis 28.02.2027

Auf Ihren Besuch freut sich Familie  
Leuthner & Mitarbeiter



\*\*\* Alpengasthof/hotel Gröbl-Alm  
Gröbl-Alm 1-3, D- 82481 Mittenwald/Oberbayern  
Tel: +49-8823-9110  
E-Mail: groeblalm@t-online.de / [www.groeblalm.de](http://www.groeblalm.de)

## Tumpen Vorschau

Der Frühling naht mit Riesenschritten, es wird wieder wärmer und damit werden wir auch wieder aktiver. Einziger Wermutstropfen ist die, meiner Meinung nach eher sinnlose Umstellung auf die Sommerzeit, sie bringt den Biorhythmus etwas durcheinander und sonst nichts. Wir halten derzeit unsere monatlichen Treffen am letzten Dienstag des Monats in Harmonie und Geselligkeit ab und freuen uns schon jetzt auf unsere Sommerausflüge, obwohl wir überhaupt noch nicht wissen, wohin es gehen soll. Unser nächstes Ziel ist es, unsere Ausflüge zu fixieren und hoffentlich mit vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unfallfrei durchzuführen. Alles Gute weiterhin und vor allem viel Gesundheit wünscht euch  
euer Obmann Gebhard

### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Freuen durften wir uns mit Steffi Klotz, die ihren 85. Geburtstag feiern durfte. Wir wünschen ihr noch recht viele Jahre in Gesundheit mit ihrem Mann Heini und der gesamten Familie.



Leider mussten wir uns von unserem langjährigen Mitglied Janja Fiegl verabschieden, welche am 03. März 2026 verstorben ist. Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Tochter Erika mit Familie.

## Umhausen Termine

Wir sind gut in das neue Jahr gestartet und treffen uns wieder jeden ersten Dienstag im Monat im Feuerwehrhaus. Sollte der Termin aus irgendwelchen Gründen verschoben werden, erfolgt eine separate Mitteilung an unsere Mitglieder. Jeder ist herzlich willkommen und wir freuen uns über zahlreichen Besuch. Ein großes Dankeschön gilt unserer Seniorenstufenleiterin Lisbeth Doblander-Weinmayer, die im Feuerwehrhaus immer alles perfekt vorbereitet, aber auch unseren Helferinnen, ohne die vieles nicht möglich wäre. Auch bei unseren Kuchenbäckerinnen möchten wir uns herzlich bedanken, die sich immer wieder neue Kreationen einfallen lassen und den Nachmittag so zu einem Genuss machen.

### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

70 Jahre: Brigitte Holzknicht, Jonas Scheiber, 80 Jahre: Waltraud Scheiber, 85 Jahre: Agnes Falkner, 90 Jahre: Hedwig Köfler



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



Dein **TIROLER**  
**SENIORENBUND**

# Ortsgruppen Innsbruck

## Bezirk Innsbruck

### Tel.Nr. 1450 – Die Gesundheitsberatung

Ein Seniorennachmittag in der Stube Pradl war der wichtigen Telefonnummer 1450 gewidmet. Die Informationen von Herrn Tiefenbrunner von der Leitstelle Tirol stießen auf großes Interesse bei den Anwesenden. Die Stube war übervoll und die Einzelheiten um diese echte „Kummernummer“ fanden große Aufmerksamkeit. Bei der Tel.Nr. 1450 erreicht man sieben Tage in der Woche 24 Stunden immer eine diplomierte Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter, der zum jeweiligen Gesundheitsproblem berät bzw. zum Arzt weiterleitet oder im Notfall auch die Rettung ruft. Bei diesem Telefonat kann man sein akutes Gesundheitsproblem vortragen und findet ein fachlich erfahrenes Ohr. Bitte die ecard bereithalten. Ein großes Danke auch den Stubenverantwortlichen Helga und Ingrid für die herzliche Betreuung.



Helga Krapf, Karl Tiefenbrunner und Klara Neuraüter

## Innsbruck Freising die alte Bischofsstadt

Eine besondere Tagesfahrt ging nach Freising, in die alte, aber ehemalige Bischofsstadt. Der Domberg wurde mit dem Schrägaufzug bewältigt und dann der einmalige Dom mit professioneller Führung erkundet. Wir staunten über den herrlich ausgestatteten Innenraum mit den beeindruckenden Fresken der Brüder Asam und erinnerten uns, dass auch der Dom in Innsbruck mit einem Deckenfresko von Asam geschmückt ist. Nach der Krypta und dem Kreuzgang wanderten wir in die schöne, kleine Altstadt hinunter und genossen ein gutes Mittagessen und einen feinen Stadtpaziergang. Ein interessanter Tag in guter Gemeinschaft.



Freisinger Dom

# Ortsgruppen Innsbruck Land

## Absam Ausflug nach Ebbs

Unser erster Ausflug in diesem Jahr führte uns in den Raritätenzoo nach Ebbs. 36 Mitglieder waren dabei und freuten sich über den Start in die neue Saison. Im Zoo konnten wir die verschiedenen exotischen Tiere beobachten. Besonders angetan waren wir von den Kattas und den Berberaffen, aber auch von den Pfauen und sonstigen bunten Vögeln. Es gab also genug zu bestaunen und nach einem ausgiebigen Rundgang ging's dann wieder zum Bus. Auf der Heimfahrt machten wir noch Station beim Hauswirt in Münster, wo wir den Tag bei einer guten Jause ausklingen ließen.



### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

96 Jahre: Marianne Öttl, 92 Jahre: Helene Kerbler und Herta Strasser, 85 Jahre: Christine Mayr und Franz Künstner.



Verabschieden mussten wir uns von: Anneliese Würtenberger, Andrea Knapp und Herlinde Schwaiger.

## Aldrans Jahreshauptversammlung mit Neuwahl

Bei der Jahreshauptversammlung am 20.02.2026 leitete unser Bürgermeister Johannes Strobl die Neuwahl. Der ihm vorliegende Wahlvorschlag wurde von allen einstimmig angenommen. Der neu gewählte Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: Obfrau Waltraud Frischhut, Stellvertreter Dr. Bernhard Frischhut, Kassierin Veronika Gogl, Kassaprüfer Erich Ortner und Renate Pescosta sowie Schriftführerin Roswitha Hofer. Die Obfrau bedankt sich bei den ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern Thorsten Gaul, Hubert und Maria Unterer für die langjährige Tätigkeit in unserer Ortsgruppe mit Blumen und Wein. Anschließend gab es ein sehr gemütliches Beisammensein bei Saft, Bier, Wein und belegte Brötchen.



Der neue Vorstand

**Ellbögen** *Unsere Turngruppe*

Seit nunmehr 15 Jahren hat die Ortsgruppe Ellbögen eine eigene Turngruppe. Unter der Führung von Fitnesstrainerin Helga Mair treffen sich 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Dienstag vormittags im Bildungscampus der Gemeinde, um sich gemeinsam fit zu halten. Die sportliche Gruppe ist inzwischen zu einer herzlichen Gemeinschaft zusammengewachsen. So wird nicht nur fleißig geturnt, sondern es gibt auch das ganze Jahr über etwas gemeinsam zu feiern. Ob Geburtstage, die Weihnachtsfeier oder ein Faschingskränzchen – bei den „Turnern“ ist immer etwas los. Und bei Saisonabschluss im Juli gibt es auch noch eine schöne Wanderung. Es ist den Verantwortlichen der Gemeinde herzlich zu danken, die den Turnsaal so großzügig zur Verfügung stellen, der größte Dank geht aber natürlich an Helga Mair für die umsichtige und kompetente Leitung über so viele Jahre. *Sf Heidi Fuchs*



**Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag**

**Herzlich gratuliert die OG Ellbögen all unseren Mitgliedern, die im Februar und März 2026 ihren Geburtstag feiern durften, besonders Emma Huber als unserem ältesten Mitglied zu ihrem 95sten. Wir wünschen euch Gesundheit, Glück und Gottes Segen.**



Für immer verabschieden mussten sich die OG Ellbögen uns von Frau Erna Pellegrini, die uns am 08. Februar 2026 im 75. Lebensjahr für immer verlassen hat. Herr gib ihr die ewige Ruhe.

**Flaurling und Umgebung** *Jahreshauptversammlung*

Am 27. März 2026 fand im Gasthaus Goldener Adler die diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Zahlreiche Mitglieder folgten der Einladung unter dem Vorsitz von Landesobfrau-Stellvertreterin Anneliese Junker. Im Rahmen der Versammlung wurden auch Neuwahlen abgehalten. Obfrau Marianne Seelos unterstützt von Jolanda Schimmmler als Stellvertreterin sowie Kassierin Gerda Hellbert und Schriftführerin Monika Ribis blickten auf ein aktives Jahr 2025 mit vielen Ausflügen zurück und präsentierten das Programm für 2026. Der Nachmittag klang in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen aus. Die neue Saison startete am 14. April mit einer Fahrt nach Osttirol.



JHV Flaurling



**Fulpmes** *Obmannwechsel bei der Ortsgruppe Fulpmes*

Bei der am 19.02.2026 durchgeführten Jahreshauptversammlung legte Hannes Ellmerer sein Amt als Obmann aus beruflichen Gründen nieder. Bürgermeister Hans Deutschmann, Landesrätin Astrid Mair und Landesgeschäftsführer Christoph Schultes dankten ihm für seine erfolgreiche Arbeit zum Wohle der Ortsgruppe. Peter Gleinser wurde einstimmig zum neuen Obmann gewählt, er ist damit der siebte Obmann der Ortsgruppe, die derzeit 146 Mitglieder zählt. Der derzeitige Vorstand der Ortsgruppe Fulpmes besteht aus: Peter Gleinser (Obmann), Bgm. Hans Deutschmann (Obm. Stv.), Franz Rummer (Kassier), Gottfried Kapferer (Schriftführer). *Bericht und Foto: Gottfried Kapferer*

Der neue Obmann Peter Gleinser mit Altobmann Hannes Ellmerer

**Götzens** *Jahreshauptversammlung*

Am Mittwoch, den 04. März hielten wir unsere JHV 2026 ab. Anwesend waren Landesobfrau Stv. Anneliese Junker und unser BGM Pepi Singer. Obmann Holy berichtet über das abgelaufene Jahr (Reisen, Ausflüge, Veranstaltungen, SEN-Treff, SEN-Joga). Es standen Neuwahlen an und der „alte“ Vorstand wurde mit einem Neuzugang in den Vorstand einstimmig wiedergewählt. Wir konnten Mitglieder für 20 und 25 Jahre Mitgliedschaft ehren. 20 Jahre: Evelyn Leuprecht, 25 Jahre: Maria Ceol, Hilda Eigentler, Beate Fink, Margarethe Holzmann, Veronika Mitterhofer, Walter Ruggenthaler. Wir gratulieren und bedanken uns für die Treue zum Tiroler Seniorenbund Götzens. *Reinhard Holy, Obmann*



Vordere Reihe: Walter Ruggenthaler, Beate Fink. Hintere Reihe: Landesobfrau Stv. Anneliese Junker, Margarethe Holzmann, BGM Pepi Singer, Reinhard Holy, Evelyn Leuprecht

**Gries am Brenner** *Jahreshauptversammlung und Ehrungen*

Am 06. Februar 2026 fand die diesjährige Jahreshauptversammlung statt, an der zahlreiche Mitglieder teilnahmen. Obmann Franz blickte auf das vergangene Jahr zurück und stellte gemeinsam mit Wanderführer Luis die geplanten Aktivitäten für 2026 vor. Mehrere Mitglieder wurden für ihre langjährige Treue geehrt und erhielten eine Urkunde. Zudem wurde Altobmann Hanns Salchner die bereits im Vorjahr beschlossene Ehrenobmannschaft überreicht. Obmann Franz Hechenblaikner erhielt für seine bisherigen Verdienste als Vizeobmann die goldene Ehrennadel des Tiroler Seniorenbundes. Wir wünschen allen Mitgliedern ein gesundes und schönes Vereinsjahr und freuen uns auf viele schöne gemeinsame Stunden.

SF Ferdl Hölzler

Die geehrten Mitglieder mit Bürgermeister Karl Mülsteiger und Bezirksobmann Franz Muigg



Bei der Stadtführung in der Gamsstadt

**Kematen** *Jahreshauptversammlung Februar 2026*

Obfrau Christine Volgger freute sich über die zahlreichen Anwesenden und rief zur weiteren Teilnahme an den Veranstaltungen auf. Kassierin Mag.a Anneliese Markl berichtete über die finanzielle Lage, woraufhin Kassierin und Prüfer einstimmig entlastet wurden. Den Gemeinden Kematen und Unterperfuss wurde für ihre Unterstützung gedankt. Abschließend gab es Zeit für Gespräche und ein Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat.

**Ausflug in die Kitzbüheler Alpen**

Ein Tagesausflug führte am 18. März 40 Mitglieder nach Kitzbühel. Dort erkundeten sie die Altstadt und erfuhren Interessantes über die Entwicklung zur bekannten Wintersportdestination. Themen waren u.a. das Hahnenkamm-Rennen und die Skigeschichte. Nach der Mittagspause folgte der Besuch des Museums Kitzbühel.

**Navis** *Sommerpause der Karter-Nachmittage und dem Seniorenhoangart*

Erfreulich sind die Besucherzahlen beim Hoangart. Es entstehen stets fröhliche Runden, in denen man bei Kaffee, Kuchen und Jause schnell ins Gespräch kommt. Ob alte und neue Geschichten, Politik, Klatsch und Tratsch, Spiele oder kleine Feiern – das gemütliche Beisammensein wird sehr geschätzt. Auch die Kartenspieler haben den ganzen Winter über ihre Spielfreude bewahrt und freuen sich bereits auf den Herbst, wenn es wieder los geht. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie den vielen Helferinnen und Helfern für die Organisation. Auch Ausflüge und Wanderungen starten wieder und wir freuen uns auf zahlreiche Beteiligung.



**Neustift** *Jahreshauptversammlung mit Neuwahl*

Im gut gefüllten FZZ konnte am 05.02.2026 Obmann Leo Jenewein die Mitglieder zur Vollversammlung begrüßen sowie auch als Ehrengäste Landes-Obfrau Patrizia Zoller-Frischauf und Bürgermeister Andreas Gleirscher willkommen heißen. Die Versammlung stand ganz im Zeichen von Abschied und Neubeginn. Nach ausführlichem Tätigkeitsbericht im abgelaufenen Jahr dankte der Obmann den bisherigen Ausschussmitgliedern für ihren Einsatz und ihre engagierte Arbeit. Zahlreiche Mitglieder wurden für ihre lange Mitgliedschaft geehrt. Der bisherige Obmann Leo Jenewein wird mit dem neu gewählten Ausschuss die nächste Periode gestalten. Die Ausflüge sind in Planung und als erster Termin zum Vormerken für unsere Mitglieder ist der 23. April mit einer Frühlingfahrt ins Unterland nach Ebbs.

SF Rosa Wallner



**Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag**

Gretl Krößbacher, Walli Schöpf und Ida Gleinser 85; Anneliese Haas, Franz Gleirscher, Hanni Tanzer, Hermann Illmer und Margit Ferchl 80; Anette Tanzer und Mathilde Haas 75.; Gabriele Rauter und Christian Danler 65 und Erika Schönherr 60. Herzliche Glückwünsche!



Verabschieden mussten wir uns von Peter Greier, Erich Hofer und Elisabeth Pfurtscheller (Sonnhof)

FIRMENMITTEILUNG

# Zarter Frühlingsgenuss mit „Qualität Tirol“

## Knuspriger Frühlingsgenuss aus der Tiroler Küche

Wenn die Natur in Tirol wieder aufblüht, frische Kräuter sprießen und die ersten warmen Tage Lust auf Leichtigkeit machen, zieht auch in der Küche der Frühling ein. Während manche die klare Bergluft draußen genießen, holen sich andere die Saison mit frischen, regionalen Zutaten direkt auf den Teller. Genau dann sind diese knusprigen Frühlingsrollen mit Erdäpfelkas die perfekte Wahl – leicht, herzhaft und voller Frühlingsgefühle.

## Natürlich regional – mit „Qualität Tirol“

Die feine Fülle aus Erdäpfeln, verfeinert mit Sauerrahm und frischen Kräutern, überzeugt durch ihren ursprünglichen Geschmack. Die Basis bilden hochwertige Erdäpfel mit dem Gütesiegel „Qualität Tirol“, die unter besten Bedingungen in der Tiroler Landwirtschaft wachsen. Sorgfalt, kurze Wege und traditionelle Herstellung sorgen dafür, dass aus einfachen Zutaten ein besonders aromatisches Gericht entsteht – bodenständig, ehrlich und voller Qualität.

## Frühling auf dem Teller

Eingehüllt in einen zarten, knusprig ausgebackenen Teig und serviert mit frischem Vogerlsalat und knackigen Radieschen, werden die Frühlingsrollen zu einem echten Genussmoment. Die Kombination aus warmen, würzigen Rollen und kühlen, frischen Beilagen bringt Ausgewogenheit und Leichtigkeit – ganz im Sinne der Frühlingsküche. Saisonale Zutaten und regionale Herkunft machen das Gericht nicht nur geschmacklich, sondern auch nachhaltig besonders wertvoll.

## Bewusst genießen mit gutem Gefühl

Wer beim Kochen auf Produkte mit dem Gütesiegel „Qualität Tirol“ setzt, entscheidet sich für Regionalität, Qualität und verantwortungsvollen Genuss. Diese Frühlingsrollen sind mehr als nur ein Gericht – sie stehen für eine Küche im Einklang mit der Natur und der Saison. So schmeckt der Frühling in Tirol: knusprig, frisch und einfach gut.

Weitere  
Rezeptideen  
unter:



## Frühlingsrollen mit Erdäpfelkas

auf *Vogel-Radieschen-Salat* Menge: 4 - 6 Personen, Dauer: 60 Min.

### Zutaten Teig:

- 200 g „Qualität Tirol“ Wieshofer's Weizenmehl (Type 700)
- 125 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- „Qualität Tirol“ Butterschmalz (zum Frittieren)

### Zutaten Fülle:

- 3 mittlere „Qualität Tirol“ Erdäpfel (vorwiegend festkochend)
- 2 EL Tiroler Sauerrahm
- ½ Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Kresse oder Schnittlauch

**Garnitur Vorschlag:** Tiroler Vogerlsalat & Tiroler Radieschen



### Zubereitung:

Mehl, Wasser und Salz vermischen und zu einem Teig kneten. Diesen Teig abgedeckt ca. 30 Minuten rasten lassen. Die Erdäpfel für die Fülle schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen.

Die gekochten Erdäpfel pressen, etwas auskühlen lassen und anschließend den Sauerrahm untermengen.

Zwiebel und Kresse oder Schnittlauch fein schneiden, dazugeben und verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Den Teig sehr dünn ausrollen und quadratisch zuschneiden.

Ca. 1 TL der ausgekühlten Füllung auf den Teig geben und zu Frühlingsrollen formen. Die Frühlingsrollen mit einem Mehl-Wasser Gemisch (2:1) verschließen. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Frühlingsrollen darin schwimmend goldgelb ausbacken.

Die Frühlingsrollen aus dem Topf nehmen und kurz auf etwas Küchenrolle abtropfen lassen und gleich servieren.

**Tip:** Schmeckt besonders gut mit frischem Tiroler Salat serviert!

**Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag**

**Maria Hupfau** wurde 75, **Marilena Hörtnagl** und **Josef Hörtnagl** 80, **Rudolf Kirchebner** sowie **Franz Hörtnagl** feierten den 85er. **Herzliche Glückwünsche und beste Gesundheit.**



Zutiefst betroffen mussten wir uns von unserer lieben **Margaretha Heis** verabschieden, die uns plötzlich und unerwartet verlassen hat. Gott schenke ihr die ewige Freude.

**Oberperfuss Aktivitäten**

Winter ade, scheiden tut weh, aber wir weinen ihm nur eine kleine Träne nach, denn er war auch oft sehr schön, mit strahlend blauem Himmel und dick verschneiter Welt. Der Fasching ging spurlos an uns vorüber und die letzte Hoangartstube ist am 01. April. (Kein Scherz) der goldene Frühling lässt sich auch nicht mehr verleugnen und laue Lüfte werden bald durchs Land wehen. Wir aber freuen uns schon auf schöne, interessante Ausflüge.  
*Hilde Haider*

**Seefelder Plateau Die Winterpause ist vorbei, die Ausflugsaison startet**

Wir haben das Jahr mit unseren Geburtstagskindern von 2025 gestartet. Mit knapp 30 Jubilarinnen und Jubilaren feierten wir ihre Geburtstage nach. Es war ein gemütlicher und vor allem geselliger Nachmittag. Unser erster Ausflug führte uns heuer zur Sennerei im Zillertal. Dort erfuhren wir alles über Milch & Co und konnten uns genüsslich an den Verkostungsstationen laben. Anschließend ging es nach Pertisau zum Vitalberg. Nach einer kurzweiligen Führung schlossen wir den Tag mit Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns schon auf unsere Frühlingssfahrt im April.

**Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag**

**Renate Schöpf, Paula Scherl, Oskar Neuner, Christa Köstinger, Aloisia Heigl, Veronika Sautter, Elisabeth Zorzi, Evelin Klima, Irma Binder, Gabriele Jehle, Maria Gruber, Georg Vergeiner, Elisabeth Heydolph, Erich Norz, Franz Sailer, Anna Obmascher und Edeltraud Laich.**



Verabschieden mussten wir uns von **Anton Kuen, Wilhelmine Fadenberger** und **Franz Metzger.**



**Sellrain Jubiläumsfeier der Ortsgruppe Sellrain**

Zur halbjährigen Jubiläumsfeier konnten wir wieder zahlreichen Mitgliedern gratulieren. 70 Jahre: **Annelies Haselwanter** und **Klaus Abentung**; 75 Jahre: **Hildegard Zint** und **Hannelore Eichhorn**; 80 Jahre: **Edeltraud Klieber, Brigitte Haider** und **Margarethe Holzknacht**; 85 Jahre: **Heidi Kapferer**; 90 Jahre: **Maria Holzknacht.**



**Steinach Jahreshauptversammlung**

Am 23. Jänner fand in der Wipptalhalle die Jahreshauptversammlung mit erfreulich großer Mitgliederbeteiligung statt. Obmann **Dr. Franz Muigg** berichtete über das vergangene Jahr mit zahlreichen Reisen, Ausflügen, sportlichen Erfolgen und Aktivitäten der Untergruppen. Informationsbeiträge zum Geräte-Retter-Bonus sowie zur Unterstützung bei digitalen Anträgen stießen auf großes Interesse. Auch das Reise- und Ausflugsprogramm 2026 wurde vorgestellt; die erste Fahrt führt am 26. März nach Trient. Langjährige Mitglieder wurden von LR Mag. **A. Mair** geehrt. Die Wahlen unter der Leitung von Bgm. **DI Florian Riedl** verliefen einstimmig. Grußworte der Ehrengäste und ein gemütliches Beisammensein rundeten den Nachmittag ab. Dem Helferteam dankte der Obmann später mit einem gemeinsamen Mittagessen.

*Silvia Schaberreiter SF*

**Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag**

**Im Jänner: Sonja Fidler (70), Ingrid Peer (70), Dir. Franz Muigg (90) und Agnes Pikus (90). Im Februar: Alois Feichtner (80), Gisela Holzmann (70), Verena Lautsch (70) und Fritz Pittracher (70). Herzliche Gratulation!**



Verabschieden mussten wir uns von **Anna Leitner (76).** Möge sie in Frieden ruhen.

### Telfes im Stubaital *Tagesfahrt in den Bregenzer Wald*

Am 25. März unternahmen viele Seniorinnen und Senioren aus Telfes einen Ausflug nach Schopernau im Bregenzerwald. Die Abfahrt erfolgte um 08:00 Uhr bei frühlingshaftem Wetter. Die Route führte über St. Anton und den Arlbergpass durch beeindruckende Berglandschaften bis in den Bregenzerwald. Nach einer Mittagspause im Gasthaus Ur-Alp besuchte die Gruppe eine Schaukäserei mit Verkostung regionaler Spezialitäten. Währenddessen setzte ein plötzlicher Wetterumschwung mit Sturm und Regen ein, weshalb die Heimreise vorzeitig angetreten wurde. Über den Arlbergtunnel ging es zurück ins Stubaital, wo Schnee und Wind warteten. Trotz allem war es ein gelungener Ausflug mit Dank an Organisation und Busfahrer.



### Thaur *Ausflug nach Südtirol*

Der erste Ausflug im neuen Jahr führte die Gruppe in den Süden. Bei der Planung hatte man auf milderes Wetter gehofft, doch ein eisiger Wind empfing die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Aussteigen aus dem Bus. Beim gemeinsamen Mittagessen in einem bekannten Hotel ließ man sich davon jedoch nicht die Stimmung verderben und genoss das ausgezeichnete Essen. In gemütlicher Runde verging die Zeit bis zur Weiterfahrt nach Sterzing rasch. Dort erkundete die fröhliche Gruppe Geschäfte und Gasthäuser, wärmte sich bei Tee oder Kaffee auf und führte angeregte Gespräche. So vergingen die Stunden bis zur Heimreise wie im Flug. Die entspannten und stressfreien Momente wurden von allen sehr genossen.

Margit Plank



FIRMENMITTEILUNG



Ihre Apothekerinnen  
und Apotheker  
Tirol

# Medikamente suchen. Apotheken finden.

Mit der neuen **ApoApp!**



Scannen &  
Herunterladen

[sicherversorgt.at/apoapp](https://sicherversorgt.at/apoapp)

## Vals / St.Jodok *Jahreshauptversammlung*

Am 20. Feber fand unsere Jahreshauptversammlung statt. 65 Mitglieder, Bürgermeister Klaus Ungerank, Bezirksobmann Rainer Hroch, Bez.Insp. Fabian Hupfauf von der Polizeiinspektion Steinach sowie Manuel Robatsch, als Vertreter der Raiffeisenkassa Wipptal waren anwesend. Sie freuten sich über die Einladung. Bei den Grußworten zeigten sich alle überrascht über die große Anzahl von Anwesenden. Bez.Insp. Hupfauf hat einen Vortrag über Sicherheit bezüglich Betrugsmaschinen Anrufen am Handy, Fake-Mails usw. gehalten. Auch Manuel Robatsch wies auf die Problematik bei Bankgeschäften im Internet hin.

### Jubiläum

Alois Zingerle wurde die Ehrenurkunde für 25 Jahre Mitgliedschaft überreicht.

Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag  
Fritz Fidler konnte im Februar den 70. Geburtstag feiern. Wir wünschen viel Glück und Gesundheit im neuen Lebensjahr!



Geburtstagsjubililar Fritz Fidler, Obmann Alois Schmözer und Alois Zingerle mit der Ehrenurkunde.



v.li.n.re: LGF Christoph Schultes, Fritz Kodweiss, OM Volker Bensel, Anna Flatscher, Werner Faber, Hermann Seelos und Vzbgm. LA Iris Zangerl-Walser

## Zirl *Jahreshauptversammlung: Rückblick, Ausblick und Ehrungen*

Mehr als 70 Mitglieder des Seniorenbundes Zirl folgten der Einladung zur Versammlung. Gemeinsam blickte man auf ein ereignisreiches Jahr mit zahlreichen Ausflügen, Veranstaltungen und geselligen Treffen zurück. Auch die aktive Beteiligung am Gemeindeleben wurde besonders hervorgehoben. Ein Höhepunkt war die Ehrung von vier Mitgliedern für ihre langjährigen Verdienste, die großen Applaus erhielten. Unter den Ehrengästen waren Landtagsabgeordnete und Vizebürgermeisterin Iris Zangerl-Walser und Landesgeschäftsführer Christoph Schultes, die die Bedeutung eines aktiven Seniorenbundes betonten und dem Team rund um Obmann Volker Bensel dankten. Abschließend wurde der starke Zusammenhalt im Verein sichtbar. Mit viel Motivation blickt der Seniorenbund Zirl auf ein weiteres Jahr voller gemeinsamer Aktivitäten.

# Ortsgruppen Bezirk Kitzbühel

## Bezirk Kitzbühel

### Seniorenbund Bezirkskegeln

Bereits zum 34. Mal fand das Seniorenbund Bezirkskegeln in Hopfgarten unter der bewährten Regie von Rudi Mitterer und seinen Helfern statt. 21 Vierer-Mannschaften nahmen daran Teil und zeigten hervorragende Leistungen. Bei den Mannschaften siegten die Damen Hopfgarten 1 – Steffi Berger, Heidi Ritsch, Micheline Bichler und Vera Daxer mit immerhin 648 Holz und bei den Herren St. Ulrich 3 mit Josef Fasching, Alois Deisenberger, Gottfried Danzl und Rudi Mitterer mit 628 Holz bei je 30 Schüben. Der Tagessieg ging an Heidi Ritsch (175) und Sepp Ritter aus Oberndorf (162).

Der ehemalige langjährige Bezirksobmann Martin Unterrainer sorgte mit seiner Gattin für eine großzügige Tombola und hat damit die Veranstaltung, wie schon des Öfteren, unterstützt. Herzlichen Dank dafür. Wir durften auch die Landesobfrau Patrizia Zoller Frischauf und den Geschäftsführer Christoph Schultes begrüßen. Bezirksobmann Hans Brandstätter bedankte sich bei den Organisatoren, den Obleuten und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern für dieses gesellige sportliche Treffen der Junggeblieben.



Siegerinnen Hopfgarten Damen 1



Sieger St. Ulrich Herren 3 mit Bezirksobmann Hans Brandstätter

## Fieberbrunn *Aktivitäten*

Gleich im Januar beriet der Ausschuss über die Aktivitäten im neuen Vereinsjahr. Für unseren Frühjahrsausflug konnte u.a. der 28. Mai festgelegt werden. Rad- und Wandertouren werden erst zeitnah ausgeschrieben. Seit Februar wird wieder wöchentlich gekegelt und bei der Vereinsmeisterschaft „Eisschießen“ hat unsere Mannschaft einen starken 6. Platz erspielt. Unser alljährliches Faschingskränzchen war mit Musik und originellen Kostümen ein voller Erfolg. Zum beliebten Osterschießen kamen wir in der Schützenstube zusammen. Dank fachlicher Unterstützung durch Leo Walzl und Sepp Danzl wurde oft ins Schwarze getroffen.

*Ingeborg Messner*



Erstes Training mit zwei Geburtstagsjubilaren



Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Elisabeth Krimbacher 97, Helga Steiner 90, Hans Feller und Maria Aschaber 85, Josef Möllinger und Franz Pohly 75, Theresia Frey 70.

## Kirchberg *Frühjahr 2026*

Unser erstes Programm im Frühjahr hatten wir bei einem reichlichen Buffetfrühstück beim Metzgerwirt. Es waren wieder über 40 Seniorinnen und Senioren, die sich an einem netten Vormittag erfreuten. Am 26. Februar stand unsere jährliche Winterwanderung auf dem Programm. Unser Ziel war heuer das Achenstüberl in Reith. Die Wanderung ist auch für Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr so gut zu Fuß und doch auch gerne dabei sind. Nach genussvoller Einkehr mit Kaffee und Kuchen freuten wir uns über diesen Ausflug. Am 19. März 2026 hatten wir unseren Josefikirchgang im Gedenken an unsere verstorbenen Mitglieder, musisch gestaltet von der Kirchberger Bläsergruppe. Anschließend war beim Kirchenwirt geselliges Beisammensein.



Wir gedenken unserer lieben Verstorbenen Maria Horngacher. Der Herr gib ihr die ewige Ruhe.

## Kirchdorf / Erpfendorf *Aktivitäten*

Die Ortsgruppe St. Jakob lud uns zu einem gemeinsamen Kartenspiel- und auch Eisschieß-Nachmittag ein, wo wir lustige Stunden verbrachten. In Gasteig besichtigten wir das neue Stallgebäude vom Gut Kramerhof. Viele von uns sahen das zum ersten Mal, wie man heutzutage modernisiert einen Hof mit Kühen, Kälbchen, Pferden usw. bewirtschaftet. Im Fasching am Unsinnigen Donnerstag feierten wir einen netten Nachmittag im Gasthof Mauth. Viele kamen in individuellen Kostümen. Es wurde zur Musik von Robert und Karli fleißig getanzt. Beim Ostereierschießen konnten Herta Reiter (beste Dame) und Erich Schreder (bester Herr) mit Treffsicherheit punkten. Obfrau Elsbeth Aigner und Stellvertreterin Herta Reiter bedankten sich für die gebastelten Preise von Wast und Sigi.

*Text und Bild Sigrid Baumann*



Bitte beachten Sie den **Redaktionsschluss** der nächsten HORIZONTE:

**! AUSNAHMSLOS 20. Mai 2026 !**

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

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

**Kitzbühel** *Krippenfahrt, Hoangascht und Museum*

Der vorjährige Besuch der Fastenkippe in der Wallfahrtskirche Götzens verlockte heuer zu einer „Krippenfahrt“, bei der die Weihnachtskrippen des Dorfes besucht wurden. Der Krippenverein führte nicht nur zur großen Weihnachtskippe in der Kirche, sondern auch zu vielen alten und neuen Krippen in Privathäusern. Der zweite Hoangascht fiel auf den Unsinnigen Donnerstag mit Verkleidung und fröhlicher Stimmung. Der große Andrang beim Museumsbesuch konnte dank Führungen von Dr. Wido Sieberer und Dr. Gert Ammann gut bewältigt werden und fand im Veranstaltungssaal einen gelungenen Ausklang.



Die „Krippenschauer“ vor der Pfarrkirche Götzens

**Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag**

Kreszenzia-Christine Zechner zum 90er, Ingeborg Schennach, Erna Sieberer, Wilma Maier, Dr. Volker Scherenberg, Augustin Müller, Brita Flesar und Eveline Nägele zum 85er, Gertraud Huter zum 80er, Maria Klampfer und Waltraud Russegger zum 75er und Gabi Schwingenschlögl zum 70er.

Wir betrauern das Ableben von Nadine Cochrane und bewahren ihr ein ehrendes Andenken.

FIRMENMITTEILUNG

**MINIMALE KOSTEN. MAXIMALE VORTEILE.**

€ 4,<sup>90</sup><sub>30 Tage</sub>  
5.000 MB  
12. Monat gratis

Raiffeisen mobil  
WIR MACHT'S MÖGLICH.

raiffeisen-mobil.at

**Kössen** *Aktivitäten*

Mit mehreren Wanderungen, einer Faschingsveranstaltung am Rosenmontag, einem gemütlichen Nachmittag anlässlich des Josefittages sowie mehreren Spielenachmittagen sind wir voll in das neue Jahr gestartet. Neben einem Halbtages- und Ganztagesausfluges (nach Bayern und Osttirol) ist der nächste wichtigste Termin die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen und Ehrungen am 22. Mai 2026 um 11:30 Uhr (beginnend mit einem Mittagessen) der nächste wichtigste Programmpunkt im ersten Halbjahr.



Im vollen Lokal der Kaiseralm am Campingplatz Euro-Camp herrschte bei den Besucherinnen und Besuchern beste Stimmung am Rosenmontag bei der Senioren-Faschings-Gaudi.

**Schwendt**

Kurz nach seinem 70. Geburtstag mussten wir uns von unserem Mitglied Leonhard Dagn (Foitan Leal) verabschieden. Er wird uns immer in Erinnerung bleiben. „Pfiati Leal“!



Faltern – Leal“ leidenschaftlicher Bauer, Jäger und Wirt. \*15.02.1969 † 05.03.2026

**St. Ulrich am Pillersee** *Heilige Messe mit Krapfenessen*

Rund 80 Seniorinnen und Senioren aus St. Ulrich und St. Jakob folgten am 04. März bereits zum dritten Mal der Einladung von Pfarre und Seniorenbund in St. Ulrich am Pillersee. Gemeinsam feierten wir mit Pfarrer Georges eine heilige Messe mit Krankensalbung. Anschließend lud der Seniorenbund zum Krapfenessen in den Pfarrhof ein, wo die Küchen- und Servicecrew über 300 Krapfen bereitgestellt hatte – am Ende blieb keiner übrig. Der Seniorenbund bedankt sich herzlich bei allen Teilnehmenden für ihr Kommen und die großzügigen Spenden. Ein besonderer Dank gilt der Pfarre St. Ulrich sowie Magda Danzl und Markus Wörgötter für die Unterstützung und die Räumlichkeiten.



## Ortsgruppen Bezirk Kufstein



### Alpbach *Stimmungsvolle Adventfeier*

Die Aula des Paula-Preradovic Hauses war bis auf den letzten Platz gefüllt, als die Gemeinde Alpbach und die Ortsgruppe Alpbach des Tiroler Seniorenbundes zu einer vorweihnachtlichen Feier luden. Bürgermeister Markus Bischofer, Geistlicher Rat Franz Bachmaier und Altbürgermeister Ägidius Bletzacher unterstrichen mit ihrer Anwesenheit die Wertschätzung für die Seniorinnen und Senioren. Der Bürgermeister überbrachte Advent- und Weihnachtswünsche sowie Wünsche zu besserer Gesundheit für 2026. Obmann Hans Pichlkostner dankte allen Mitwirkenden, wie dem Pfarrgemeinderat, der Gemeinde Alpbach und der Landjugend für die Organisation und die Bewirtung. Klöpfler, Kinder der Volksschule und musikalische Beiträge von Christoph vom Moar und seinem Freund Hannes sorgten für eine stimmungsvolle, besinnliche Atmosphäre

### Breitenbach am Inn *In Breitenbach – da ist was los!*

Am Unsinnigen Donnerstag trafen sich die Breitenbacher Seniorinnen und Senioren zum traditionellen Fasching im Gemeinschaftsgebäude. Viele Närrinnen und Narren erschienen in kreativen Kostümen und sorgten für beste Stimmung. Ein besonderer Höhepunkt war der Auftritt der Maschgerer Gruppen aus Breitenbach und Kundl. DJ Reini heizte mit passender Musik ein, sodass gemeinsam getanzt und viel gelacht wurde. Die Ortsgruppe spendierte Kaffee und Faschingskrapfen für alle Gäste. Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die bei Organisation und Durchführung mitgewirkt haben. Der Faschingsnachmittag war ein voller Erfolg und zeigte, wie wichtig solche gemeinsamen, fröhlichen Stunden für Lebensfreude und Wohlbefinden sind.

Närrischen Treiben am Unsinnigen in Breitenbach



### Ebbs *Frühlingserwachen*

Unter diesem Motto gab es am 11. März einen feinen Nachmittag in Ebbs. Die in Tirol bestens bekannte Ärztin Prof. Dr. Monika Lechleitner, langjährige Leiterin des LKH Hochzirl, brachte zum Thema „Mobilität im Alter – viel Bewegung und ausgewogene Ernährung sind wichtige Voraussetzungen“ wertvolle Hinweise und Anregungen. Landesobfrau Patrizia Zoller-Frischauf und Bgm. Josef Ritzer gratulierten unserer Ortsgruppe zum 55. Jahr Jubiläum ihres Bestehens. Wir durften auch einer Reihe von Mitgliedern für langjährige Vereinstreue gratulieren und eine große Gästeschar zum breit gefächerten Jahresangebot einladen.

Toni Geisler, Obmann

Der Ebbser Vereinsvorstand mit den Ehrengästen Prof. Dr. Monika Lechleitner, LO Patrizia Zoller Frischauf, BO Otto Hauser und Bgm. Josef Ritzer.

### Ellmau *Willkommen im Kreise des Tiroler Seniorenbundes*

Wir möchten dieses Mal sehr gerne unsere neuen Mitglieder namentlich nennen und ALLE aufs herzlichsten WILLKOMMEN heißen: Hildegard Berger, Maria und Michael Feger, Ulrike Floto, Hans und Christl Krimbacher, Monika Kuen, Sylvia Kofler, Werner Paar, Walburga Schefbänker und Annemarie Told.

Des Fruajohr is do, jo, des is a Freid, des is hoit im Johr, die oiaschenste Zeit! Mia nemmand ins wieder für scheene Stunden dawei, und hoffn't, es send wieder gonz vü dabei!

Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Christl Hochfilzer und Hildegard Berger 70 Jahre, Erika Payr und Erika Lobenstock 75 Jahre und Rosa Ritter 80 Jahre.

Wir möchten auf diesem Wege auch unserem Obmann Sebastian Hochfilzer nachträglich zum 71. Geburtstag gratulieren.

# ÖFFNUNGSZEITEN

Am Freitag, 15. Mai, und Freitag, 5. Juni, bleibt unser Büro geschlossen.

**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: 8:00 Uhr bis 12:30 Uhr**

## Kramsach *Aktivitäten*

Unser aktives Wanderjahr haben wir unter dem Motto „Bewegung ist wichtig und hält jung“ gestartet. Das beweist auch die zahlreiche Teilnahme an der ersten Wanderung in die nähere Kramsacher Umgebung, wo 25 Begeisterte bei herrlichem Frühlingwetter den Nachmittag genossen. Nach ca. zwei Stunden ließ die Gruppe im Gasthof Gappen den Ausflug gemütlich ausklingen. Eine schöne Abwechslung beim monatlichen Seniorentreff war ein sehr interessanter Lichtbildvortrag von Hubert Salzburger mit dem Titel „In meinem Garten wachsen 200 verschiedene Blumen- und Pflanzenarten“. 35 interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer erlebten eine Reise durchs botanische Jahr und bewunderten die beeindruckenden Fotos des leidenschaftlichen Gärtners.

*Schriftführerin Waltraud Thurner*



## Kufstein *Monatsversammlung am 11. März im Hotel Stadt Kufstein*

Dia-Vortrag von Dr. Klaus Reitberger zum Thema: „In 105 Tagesmärschen von Kufstein nach Serbien“. Er nahm uns mit auf den östlichen Teil des europäischen Weitwanderweges E 4. Die Route führte von Österreich über Ungarn nach Serbien. Durch die schönen Bilder und spannenden Schilderungen war es, als würden auch wir dabei sein. Wir durchwanderten Ebenen, Steppen, Wälder, an Seen und Flüssen entlang und besuchten die schönen Städte mit ihren Kulturdenkmälern. Die Zeit verflog im Nu, der große Applaus und das Interesse an weiteren Vorträgen zeigen, dass alle einen interessanten und lehrreichen Nachmittag verbracht haben.



## Kundl *Jahreshauptversammlung*

Das Vereinsjahr 2026 begann am Sonntag 18. Jänner mit einer Messe für alle verstorbenen Mitglieder. Die musikalische Umrahmung dieses Gottesdienstes erfolgte durch die Gruppe „Mosis“. Am Sonntag 25. Jänner fand die Jahreshauptversammlung 2026 im Foyer des Gemeindesaales statt. 53 Mitglieder unserer Ortsgruppe nahmen daran teil. Anschließend an die Begrüßung der Ehrengäste, Vzbgm. Barbara Trapl, der stellvertretenden Obfrau des Landesverbandes Barbara Schwaighofer sowie des Bezirksobermannes Otto Hauser durch Obmann Georg Feichtner, folgte ein Rückblick auf die Aktivitäten des abgelaufenen Jahres 2025. Im Anschluss an die Ansprachen der Ehrengäste erfolgte die Ehrung langjähriger Mitglieder mit der Übergabe der Ehrenurkunde und einem kleinen Geschenk.

### *Ehrungen*

15 Jahre – Frieda Steinbacher und Ägidius Steinbacher sowie Franz Windisch. 35 Jahre – Isabella Knoll und RR Walter Doblander



## Langkampfen *Faschingsfeier*

Am Rosenmontag nahmen über 100 Seniorinnen und Senioren – viele waren toll verkleidet – an unserer Faschingsfeier im Gemeindesaal teil. Nach einer kurzen Ansprache unserer Obfrau Luzia Fischer gab es Kaffee und Faschingskräpfen. Toni Hausberger startete mit flotter Tanzmusik und sorgte mit Schlager, Oldies und Evergreens für richtig gute Stimmung. Es wurde gelacht, geklatscht und laut mitgesungen, sowie eine Polonaise, bei der fast das ganze Publikum mitmachte, durfte auch nicht fehlen. Im Anschluss, nach vielen schweißtreibenden Tänzen, gab es noch Würstel mit Senf und Brot. Für nächsten Fasching hoffen wir wieder auf rege Teilnahme.



#### Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Am 05.02.2026 konnten wir beim Hauserwirt folgende Geburtstage feiern: Margit Unterberger 80., Ida Enthofer 85. und Liesi Kostenzer 85.

### Münster *Jahreshauptversammlung*

Am 13.03.2026 fand die Jahreshauptversammlung beim Hauserwirt statt. Nach der Eröffnung und Begrüßung durch unsere Obfrau Traudi Auer hielten wir eine Gedenkminute für unsere verstorbenen Mitglieder ab. Nach den Berichten der Schriftführerin und der Kassiererin und deren Entlastung, hielten Bürgermeister Thomas Mai und Landesobfrau-Stellvertreterin Barbara Schweighofer kurze Ansprachen. Geehrt wurden Alfons Putzer und Georg Kostenzer für 35 Jahre Mitgliedschaft, Rosemarie Bischofer für 30 Jahre Mitgliedschaft und Maria und Rudolf Schrettl für 20 Jahre Mitgliedschaft. Anschließend gab es Schnitzel und Kaffee mit Kuchen.



Verabschieden mussten wir uns von unserem langjährigen Mitglied Johannes Schatz. Der Herr gebe ihm den ewigen Frieden.

### Niederndorf u. Umgebung *Schwungvoller Auftakt in ein neues Vereinsjahr*

Nach einer kurzen Pause starteten wir am 10. Februar 2026 mit dem ersten Monatstreffen in das neue Vereinsjahr. Schon traditionell erfolgte dieser Termin in der Faschingszeit, deshalb wurde Alois Steinlechner, „Gradl Lois“, als Musikant engagiert, der auch noch von seiner Enkelin unterstützt wurde. Sie sorgten mit flotter Musik dafür, dass steife Gelenke wieder in Schwung gebracht werden konnten. Die Teilnehmerzahl war mit 50 Mitgliedern erfreulich und viele davon waren schön kostümiert. Obmann Otto war erfreut und so konnten wir bei Kaffee, Kuchen und weiteren guten Speisen einen lustigen, beschwingten Nachmittag verbringen.

W. Bucher

Mit Schwung und Freude ins neue Vereinsjahr.



### Reith im Alpbachtal *Winterwanderung*

Am 22. Jänner unternahm der Seniorenbund Reith i.A. eine Winterwanderung in Steinberg am Rofan. Bei strahlendem Sonnenschein und herrlichem Winterwetter genossen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die idyllische Schneelandschaft und die frische Bergluft. Besonders beeindruckend war der Ausblick auf die umliegenden Gipfel, die im Sonnenlicht glitzerten. Nach der gelungenen Wanderung ließen wir den Ausflug bei einem gemütlichen Mittagessen im Fischerwirt in Achenkirch ausklingen, wo wir uns mit einem guten Essen stärken konnten und Zeit für angeregte Gespräche hatten. Insgesamt war es ein rundum gelungener Tag, der allen noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Verabschieden mussten wir uns von unseren langjährigen Mitgliedern Monika Larch und Anna Hechenblaikner. Wir werden den Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.

### Walchsee *Aktivitäten*

Im Jänner gedachten wir unserer im Jahr 2025 verstorbenen Mitglieder mit einem feierlichen Gottesdienst, gestaltet von Pfarrer Dr. Hangler und musikalisch begleitet vom Senioren-Singkreis. Anschließend lud der Vorstand rund 80 Seniorinnen und Senioren zu Kaffee und Kuchen ins Hotel „Das Walchsee“ ein. Nach drei Jahren Pause fand wieder der Faschingszug in Walchsee statt, an dem der Seniorenbund unter dem Motto „Senior ist Trumpf“ mit viel Freude teilnahm – zu Fuß und auf der Kutsche. Zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer genossen das bunte Treiben bis in den Abend. Auch bei Aktivitäten wie Kegeln oder „Wandern mit Andern“ verbringen wir gemeinsam schöne Tage. Wir wünschen ein sonniges Frühjahr – bleibt gesund!



**Wildschönau** *Faschingsfeier beim Dorferwirt*

Der Einladung zur Faschingsfeier am 11. Februar folgten ca. 40 Mitglieder. Egal ob voll, wenig oder gar nicht maskiert – die Seniorinnen und Senioren genossen einen geselligen, unterhaltsamen Nachmittag, bei dem unser Mitglied Reinhard für die musikalische Umrahmung sorgte. Mit seiner gelungenen Musikauswahl lockte er sogar ein paar Tanzfreudige auf die Tanzfläche.



**Vortrag von Notar Mag. Markus Müller zu den Themen Testament, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

„Was ist, wenn mit mir etwas ist?“ – Mit diesem Satz leitete Mag. Müller seinen Vortrag zu diesen wichtigen Themen ein. Der informative Vortrag fand großes Interesse. Herzlichen Dank an den Referenten für die verständliche Erklärung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament. Anschließend beantwortete Mag. Müller noch Fragen.

**Wörgl** *Fasching und Eisstockschießen*

Zu Jahresbeginn feierten rund 70 Seniorinnen und Senioren den Unsinnigen Donnerstag im Gasthof Volkshaus „Brucknerstüberl“. Unser Brandenberger Musikant „Heini“ sorgte mit schwungvoller Musik für beste Stimmung, es wurde getanzt und gesungen. Für das leibliche Wohl gab es Kaffee, Faschingskrapfen sowie Würstl mit Brot. Die Ehrengäste, Bürgermeister Michael Riedhart und Seniorenreferentin Elisabeth Werlberger richteten Grußworte an unsere Mitglieder. Ein weiteres Highlight war das Eisstockturnier mit vier Senioren-Mannschaften. Mit viel Einsatz, Unterstützung und Humor wurde gespielt, gelacht und angefeuert. Am Ende gab es nur Sieger, und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten einen Preis.



**Ortsgruppen Bezirk Landeck**

**Galtür- Mathon** *Fasching*

Beim heurigen Faschingsumzug beteiligten sich die Frauen der Senioren-Kartnergruppe als „Badenixen“. Leider ist der Obmann, den sie als Bademeister angeheuerten hatten, krankheitshalber ausgefallen. Die Gruppe erntete großen Beifall und wurde sogar vom Herrn Bürgermeister zu „Kuchen und Kaffee“ in einem unserer Gasthäuser eingeladen. Juen Georg sen.

Die Badenixen von Galtür ©Margit Juen



**Kappl** *Herbstaussflug*

Der Herbstaussflug führte, am 19. September 62 Seniorinnen und Senioren ins Stubaital. In Fulpmes bestand die Wahl zwischen dem Krippenmuseum mit wertvollen alten Krippen, Puppen und Exponaten zur Ortsgeschichte oder dem Schmiedemuseum, das die Anfänge der Schmiedekunst am Schlickerbach mit originalen Schmiedehämmern aus dem 14. Jahrhundert und einer Schleifmaschine zeigt. Nach dem Mittagessen im Dorfkrug fuhren wir weiter taleinwärts. In Neustift besichtigten wir die zweitgrößte Landkirche Tirols sowie den gepflegten Friedhof. Anschließend ging es zum Grawa-Wasserfall mit Einkehr in der Graualm.

Obmann Stephan Siegele



**Auch in Kappl wird ab der Lebensmitte getanzt.**

Unter dem Motto „Tanz mit – bleib fit“ treffen sich wöchentlich zwischen 20 und 25 Senioren und Seniorinnen im Gemeindesaal, um das Tanzbein unter der Leitung von TL Fabienne Preisenhammer zu schwingen. Denn Tanzen aktiviert Körper und Geist auf angenehme Weise. Es verbessert die Koordination, stärkt das Herz-Kreislauf-System und baut Stress ab. Außerdem macht Tanzen glücklich. Zu den Klängen von Walzer, Tango, Rumba oder Fox werden keine klassischen oder lateinamerikanischen Tänze getanzt, sondern volks- und volkstümliche Tänze aus aller Herrenländer.

Martha Jehle

**Schönwies Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen**

Diese fand am 08. Jänner, wie gewohnt, im Foyer des Gemeindesaales Schönwies statt. BGM Reinhard Raggl, Landesgeschäftsführer Christoph Schultes und unser Bezirksobmann Pepi Raich gaben uns die Ehre, brachten kleine Aufmerksamkeiten, führten die Wahlen durch und gratulierten uns allesamt für unsere zahlreichen Treffen und Veranstaltungen. Die Obfrau Ingrid Schöpf bedankte sich für die Herzlichkeit und unkomplizierte Art der immer zahlreich anwesenden Freundinnen und Freunde bei jedem Wiedersehen. Mit einem Schnapsl wurde das Jahr 2026 begrüßt und begossen.

LGF Christoph Schultes, Josef Siegele (Schriftführer) Ilse Tilg (Kassiererin), Bürgermeister Reinhard Raggl, Ingrid Schöpf (Obfrau), Bezirksobmann Pepi Raich, Othmar Deutschmann (Obfrau Stellvertreter).

**Wir gratulieren zu den Ehrenurkunden**

Elisabeth Westreicher 30 Jahre  
Gisela Hammerle 25 Jahre

**Serfaus Sonnenplateau Jahreshauptversammlung**

Am 04. März 2026 konnte Obmann Walter zahlreiche Ehrengäste begrüßen, darunter Bürgermeister Carly Heymich, Altbürgermeister Paul Greiter, Bezirksobmann Pepi Reich sowie Altbobmann Franz Patscheider. Insgesamt nahmen 54 Seniorinnen und Senioren teil. Zu Beginn wurde in einer stillen Gedenkminute an vier verstorbene Mitglieder erinnert. Im Tätigkeitsbericht für 2025/26 wurde über 15 Zusammenkünfte mit Ausflügen und Feiern, elf Treffen des monatlichen Seniorenhuangart sowie drei Ausschusssitzungen berichtet. Zudem gab es Gratulationen zu zwei 80. Geburtstagen sowie zu einem 90. und einem 95. Geburtstag. Die Ehrengäste sprachen Dank und Anerkennung aus, ehe der Obmann eine Vorschau gab und sich für die rege Teilnahme bedankte.



JHV © Althaler Franz

**Ortsgruppen Bezirk Lienz****Abfaltersbach „Speckpfinsta 2026 in Abfaltersbach“**

Ein gemütlicher Nachmittag am „Speckpfinsta“ am 12. Februar im Gasthof Kantschieder: Maskierte Seniorinnen und Senioren in bester Laune. Höhepunkt die Einlage der „Strickerinnen“ die mit treffenden Parodien die Stimmung zum Höhepunkt brachten. Unser Alleinunterhalter tat das seinige, um die tolle Stimmung am Kochen zu halten. Mitsingen und tanzen war selbstverständlich. Also a gelungenes „Fescht!“ („leck Fette“ ist der Faschingsruf in Abfaltersbach).

**„Wenn Leben und Tod einander begegnen“**

OA Dr. Günther Jesacher, Hämatonkologe und Leiter der Palliativeinheit im BKH Lienz, DGKP Elisabeth Kuntner, akademische Expertin Palliativeinheit BKH Lienz und Mag. Maria Radziwon, Krankenhausseelsorge BKH Lienz und Autorin, referierten zu diesem hochinteressanten Thema, das mehr als 100 Zuhörerinnen und Zuhörer in seinen Bann zog.

Der mit Maskierten volle Saal im Gasthof Kantschieder ©Erich Wernhart

## Assling *Geburtstagsfeier*

Am Josefitag den 19.03 waren die Mitglieder, die heuer den 80sten, 85sten und 90sten Geburtstag feiern mit ihren Partnern zur traditionellen Geburtstagsfeier geladen.

Nach der hl. Messe, die von Pater Martin gelesen wurde, traf man sich im Gasthof Aue zum gemütlichen Teil. Nach der Begrüßung des Obmannes und den Glückwünschen gab es ein ausgezeichnetes Mittagessen. Es wurde viel erzählt und gelacht. Auch so manche Anekdote durfte nicht fehlen. Zum Abschluss gab es auch noch ein gemeinsames Foto.

*Traudl Klingler*

Geburtstagsjubilare  
der OG Assling



## Außervillgraten

### *Jahreshauptversammlung mit Ehrungen*

Bei der Jahreshauptversammlung am 24. März wurden drei Mitglieder für 15 Jahre Mitgliedschaft geehrt.

v.li.: Obmann Josef Told, der 93-jährige Heinrich Bachmann, das Ehepaar Hermann und Elfriede Rohmoser und BO Sepp Außersteiner.

## Ortsgruppen Bezirk Reutte

### Grän-Haldensee *Jahreshauptversammlung und 100. Geburtstag*

Am 18. März begrüßte Obmann Sepp Mair die Ehrengäste Pfarrer Donatus Wagner, Altbürgermeister und Mitglied Martin Schädle, unseren Neubürgermeister Daniel Müller sowie die vielen Anwesenden. Nach einer Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder folgte ein gemeinsames Mittagessen, für das der Familie Told vom Almhotel herzlich gedankt wurde. Anschließend wurde ein Rückblick auf das vergangene Jahr sowie eine Vorschau auf die kommenden Aktivitäten präsentiert. Nach dem Kassenbericht wurde der Kassier samt Vorstand einstimmig entlastet. Zudem ehrte man langjährige Mitglieder: Gerti Besler für 25 Jahre sowie Toni und Roswitha Braitto für 20 Jahre Mitgliedschaft.

Obmann Sepp Mair, Jubilarin Laura Schuler  
und Obmann StV. Renate Müller



Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Unser langjähriges Mitglied Laura Schuler konnte einen besonderen Geburtstag feiern: 100 Jahre! Die Ortsgruppe wünscht Laura alles erdenklich Gute für vor allem weiterhin viel Gesundheit!



Leider mussten wir uns von unseren langjährigen Mitglied Ingo Vindl für immer verabschieden. Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

### Häselgehr *Faschingsnachmittag und Ausflug nach Innsbruck/Hall*

Bei zünftiger Musik und bester Verpflegung trafen sich unsere raffiniert maskierten Mitglieder zu einem fröhlichen und ausgelassenen Faschingsnachmittag im Gasthof Kaiserkrone in Elmen. Unser erster Ausflug führte uns im März nach Innsbruck zur Glockengießerei Grassmayr. Bei einer kompetenten Führung durch die „Senior-Chefitäten“ erhielten wir spannende Einblicke in das über 400 Jahre alte Familienunternehmen. Nach vielen imposanten Eindrücken, wie z. B. die „Geburt“ einer Glocke, wartete im Reschenhof in Mils ein vorzügliches Mittagessen auf uns. Abgerundet wurde unser Programm durch eine am Nachmittag stattgefundene Führung durch die interessante Haller Altstadt mit ihren tollen Sehenswürdigkeiten, bevor wir unsere Heimreise ins Lechtal antraten.



Für immer verabschieden mussten wir von unseren langjährigen Mitgliedern Ernst Plangger (93), Richard Singer (76) und Lotte Wolf (93). Wir werden sie in liebevoller Erinnerung bewahren!

## Ortsgruppen Bezirk Schwaz

### Buch in Tirol 17.02.2026 Faschingskränzchen

Traditionell am Faschingsdienstag feierten wir den Faschingsausklang in unserer Hoagartstube. Nahezu die Hälfte hatten sich dazu maskiert. Musikalisch bestens betreut wurden wir von Alleinunterhalter Heini. Es wurde ausgiebig getanzt. Gestärkt mit Kuchen und Brötchen ein gelungener Nachmittag.

### 17.03.2026 Theater

Unser erster Halbtagesausflug führte uns am Nachmittag nach Stumm. Dort trafen wir uns zu einem geselligen Abendessen. Das anschließende humorvolle Theaterstück „Då Himmel wartet nit!“ machte uns 58 Seniorinnen und Senioren dann viel Spaß.



Der Ausschuss mit den Ehrengästen Pfarrer Piotr Patyk, Landesrätin Astrid Mai, Landesobfrau Patrizia Zoller-Frischauf, Bezirksobmann Erwin Ortner sowie Bürgermeister Alexander Tipotsch.

### Hippach Jahreshauptversammlung, Faschingsfeier, Brunch

Bei der Jahreshauptversammlung am 22.01.2026 im Gasthof Garberwirt begrüßte Obfrau Notburga Rieder die Ehrengäste und 68 Mitglieder. Nach dem umfangreichen Tätigkeitsbericht und dem Totengedenken wurde auf zahlreiche Veranstaltungen des vergangenen Jahres zurückgeblickt. Georg Paasch präsentierte einen erfreulichen Kassabericht. Die Neuwahl des Ausschusses leitete Bürgermeister Alexander Tipotsch. Der Wahlvorschlag wurde einstimmig angenommen. Obfrau Notburga Rieder, Obfrau-Stellvertreter Gerhard Hundsbichler, Schriftführer Ludwig Fleidl, Kassier Jürgen Paasch, Beiräte Erika Carnol, Margit Penz, Johann Kainzner. Es wurden noch geplante Aktivitäten vorgestellt. Abschließend dankte die Obfrau für die gute Zusammenarbeit. Das Faschingskränzchen (12.02.) im Kirchbichlhof mit Buffet und Musik und der Brunchausflug (12.03.) nach Rotholz mit über 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, sorgten für gute Unterhaltung.

### Jenbach Rückblick

Im Jänner sahen wir im Theaterverein Stumm, das Stück „Der Himmel wartet nicht“. Am Fastensonntag im März waren wir beim Ostermarkt dabei. Danke an Elfi und Monika und den vielen Kuchenbäckerinnen. Am 25.03. besuchten wir das Heimatmuseum in Niederndorf mit Führung von Lotte Kaltschmid.

### Bitte im Mai um rasche Anmeldung!

FR 07.08.2026 Operettensommer Kufstein “Saturday Night Fever”  
FR 04.09.bis 08.09.2026 UL Ossiachersee Hotel Sonnenhügel  
MI 11.11.2026 Bundeswallfahrt nach Maria Plain

Dienstag – Wanderungen werden per WhatsApp von Elfi mitgeteilt  
Mittwoch: Computeria – digitale Schulung „ID-Austria“ und Austria Allgemein – wichtige Infos für die Zukunft für uns Seniorinnen und Senioren.

Wir wünschen allen einen gesunden Frühling mit vielen glücklichen Momenten.  
*Brigitte Laurer, GR Elfi Danzl, Monika Fiechl*



Mit großer Traurigkeit gedenken wir an unser Mitglied Josef Hirschmugl, der seine letzte Reise angetreten hat und wünschen ihm gutes Ankommen.



### Kaltenbach – Ried Bereit bei jedem Wetter

Ob heller Sonnenschein oder leichter Schneeschauer, die Mitglieder des Seniorbundes Kaltenbach – Ried lassen sich auch von heftigem Regen nicht davon abbringen, ihre monatliche Frühstückswanderung durchzuführen. Neben den vielen anderen Programmpunkten während des Jahreskreises ist die Wanderung mit dem anschließenden Frühstück immer ein sehr beliebtes Ereignis, zu dem immer zwischen 30 und 40 Mitglieder zusammenkommen. Besonders zu erwähnen ist, dass die besuchten Gastbetriebe in den beiden Gemeinden uns stets einen Spezialpreis anbieten. Beim gemeinsamen Wandern wird etwas getan für den gesunden Körper, beim anschließenden Huangart, zu dem auch gerne jene kommen, die nicht so gut bei Fuß sind, dann etwas für den gesunden Geist.

## Pill *Erfolgreiche Teilnahme der OG Pill bei den Bundesschitagen*

Am 25. Feber 2026 fanden in der Steiermark die Österreichischen Bundeschimeisterschaften statt. Von der Seniorengruppe Pill nahmen vier Mitglieder teil. Johann Angerer holte sich den Titel des österreichischen Seniorenmeisters. Mit dem Sieg in seiner Klasse konnte er auch den Gesamtsieg nach Pill holen. In der Klasse Masters 70 erreichte Anneliese Haim den hervorragenden ersten Platz. Für einen weiteren Erfolg sorgte Annemarie Wechselberger in der Klasse Masters 60 und belegte den dritten Platz. Die Ortsgruppe Pill bewies erneut ihr sportliches Können. Als Titelverteidiger freuen wir uns bereits auf die nächsten Bundesschimeisterschaften und werden wieder teilnehmen. *H. Wegscheider*

Die Piller Skistars Annemarie Wechselberger, Johann Angerer und Anneliese Haim mit Josef Lanner aus der Wildschönau (li im Bild).



## Schwaz *Ein Danke an die fleißigen Mitglieder*

Jeder Verein, nicht nur der unsere, lebt auch vom stets verlässlichen und zeitintensiven Einbringen „fleißiger Hände“, so jener zum Beispiel von Annelies, Martha und Lore. In unserer Ortsgruppe richten sie nicht nur die beliebten Geburtstagsnachmittage aus, sondern bringen sich auch bei anderen Veranstaltungen von uns stets hilfreich ein. Ein kulinarisches „Highlight“ erlebten 20 Mitglieder von uns am 25. Feber 2026 beim Besuch der HBLEFA „Genuss-Schule“ in Rotholz. Eingeladen wurde zu einem Drei- Gänge-Menü, das inklusive eines kleinen einleitenden Vortrags von Schülerinnen und Schülern der Abschlussklassen ausgerichtet wurde. Die angeführte Schule bietet drei Ausbildungszweige an, darunter einen mit landwirtschaftlichem, lebensmittel- und biotechnischem Schwerpunkt mit teilstandardisierter Matura.

Das köstliche Kuchenbuffet kann sich stets sehen lassen © Andrea Knapp

## Stans *Aktivitäten*

Die ersten zwei Plauderstuben hatten wir im heurigen Jahr am 15. Jänner und am 12. Feber (Unsinniger Donnerstag), natürlich maskiert. Am 21. Februar wurde die Jahreshauptversammlung im Vereinszentrum abgehalten. Wie jedes Jahr kamen sehr viele Seniorinnen und Senioren und zeigten ihr Interesse am Vereinsgeschehen. Obman Erwin Ortner mit seinem Team konnte eine sehr erfreuliche Bilanz 2025 präsentieren. BM Michael Huber dankte für die gemeinschaftlichen Interessen des Seniorenbundes im Dorfgeschehen, dies sei ein wichtiger Teil im Stanser Dorfleben. Zum Abschluss wurde noch eine Bilder Präsentation der Vereinstätigkeit mit den vielen Ausflügen vom letzten Jahr vom Schriftführer Josef Kirchmair auf der großen Leinwand gezeigt. Im heurigen Jahr ist wieder eine Fülle an Ausfahrten geplant.



## Strass im Zillertal *Jahreshauptversammlung*

Die Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Strass i.Z. des Tiroler Seniorenbundes fand am 28. Februar 2026 im Gasthof Hotel Post mit zahlreicher Beteiligung statt. Nach der Begrüßung der Ehrengäste – Dekan Mag. Bernhard Kopp, Bürgermeister Ing. Karl Eberharter und Bezirksobmann Erwin Ortner – berichtete Obmann Hans Ringler über das Vereinsjahr 2025. Besonders hervorgehoben wurden die gut besuchten Wanderungen sowie zwei Tagesausflüge ins Pitztal und nach Maria Klobenstein. Höhepunkt war die viertägige Herbstreise über Ulm und den Schwarzwald ins Elsass mit Besuchen in Riquewih, Straßburg, Freiburg und am Titisee. Den Abschluss bildete ein gemütliches Törggelen in Fügenberg als Dank für das engagierte Miteinander.

*Obmann Hans Ringler*



## Zell am Ziller Winterwanderung

Während der Anreise nach Seefeld durch das frühlingshafte Zillertal kamen Zweifel darüber auf, ob das Thema des Ausfluges wohl zutreffend gewählt wurde. Die Wanderung beziehungsweise die wahlweise Kutschenfahrt durch den ausgedehnten, unberührten Mühlwald zur Triendlsäge wurden dann aber tatsächlich zu einem Wintererlebnis mit ebensolchen Wegbedingungen. Nach vorzüglicher Stärkung im Gasthof besuchten wir das Ortszentrum und genossen den immer noch spürbaren Hauch von Olympia, sichtbar am Casino, den zahlreichen luxuriösen Wellnesshotels und Einkaufsmöglichkeiten. Auch ein Kurzbesuch in der sehenswerten gotischen Kirche gab Zeit für eine kurze Besinnung. Die Sonnenterrasse Tirols zeigte sich bei herrlichem Sonnenschein, das frisch verschneite Gebirgspanorama vermittelte bleibende Erinnerungen. Danke an Anton und Evi.  
*Dagmar und Franz Meisl*

## GEMEINSAM *stätt* EINSAM

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!

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

### FREUNDSCHAFTSANGELEGENHEITEN

**Frau G.:** „Welcher vitale, unternehmungslustige und fröhliche Tänzer (75+) und Autobesitzer möchte zweimal monatlich mein TANZpartner (Standard, Latein und volkstümlich) sein? Neben dem Tanzen gehe ich auch gerne spazieren, schwimmen, auf Kulturveranstaltungen und Tagesausflüge. Ich wohne in Absam Eichat und würde mich sehr über Nachrichten freuen.“ Nachrichten an den Tiroler Seniorenbund, unter der Chiffre-Nummer F\_42061858\_H2\_2026



### SO FUNKTIONIERT ES:

1. Senden Sie uns Ihre Anzeige (Name und Adresse nicht vergessen!) in wenigen Worten. Bitte angeben, ob unter „Freundschaftsangelegenheiten“ oder „Herzengeschichten“.
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 Chiffrenummer). Diese Mitteilung wird dann von der Redaktion an Sie weitergeleitet.

**Frau S.:** „Hallo lieber Unbekannter! Bin 69 Jahre wohne im Bezirk Kitzbühel, bin gerne in der Natur unterwegs, unternehme auch gerne Ausflüge und Reisen. Wenn du zwischen 65 und 72 Jahre bist, mobil, unternehmungslustig, liebevoll, treu NR + NT und vielleicht in meiner Nähe wohnst, dann melde dich bitte!“ Nachrichten an den Tiroler Seniorenbund, unter der Chiffre-Nummer F\_42053074\_H4\_2025

**Frau H.:** Ich würde mich über nette Beziehung mit 70 bis 80-jährigen Mann freuen. Gerne Unterland aber nicht nur.“ Nachrichten an den Tiroler Seniorenbund, unter der Chiffre-Nummer F\_42044179\_H2\_2026

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



GLÜCK IST, WENN MAN  
GEMEINSAM AKTIV IST

Mit einer Spende unterstützen Sie Projekte und Unternehmungen unseres Vereins.

*Herzlichen Dank!*

Raiffeisen-Landesbank Tirol, AT23 3600 0000 0061 5989

Dein TIROLER  
SENIORENBUND

FÖRDERUNG  
von Seniorenprojekten  
des Tiroler Seniorenbundes.

# ÖSB-Sudoku-Time



**Klassisch**

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

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

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

**Sudoku-X**

Hier enthalten neben den Zeilen, Spalten und 9er-Blöcken, auch die farbig markierten Diagonalen die Ziffern 1 - 9 nur einmal.

	6							
	9					7		
	5		9					
9		4					7	
			1		9	5		
				4				
		2	4		3			7
1						3		
	4			7	6	1		

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

**Größer-Kleiner**

Die Zeichen zwischen den Kästchen zeigen an, ob die Zahl einer Zelle größer oder kleiner als die Zahl in der Nachbarzelle ist.

1	<	<	<	9	>	<	>	<	8	>	7						
5	<	>	v	v	v	v	v	v	2	<	8	>	6	<	>	v	v
	<	8	<	>	v	3	<	>		<	>			<	>		
7	>	<	v	v	v	v	v	v	4	>							
	>	1	<	4	>	<	<	<	5	<	7	<					
	<	9	>														
	>	<	v	v	v	v	v	v	1	<			3	<			
	>	<	v	v	v	v	v	v	2	>	7	<	8	<			
8	>	3	>						6	<							

1	<	7	>						2	<	<	<	5		
	>		<	5	>	4	>	1	<				9		
	<		>					6	>				8		
	<		>										3		
	<	5	>												
	<	8	>	9	>					1	<	5	>		
4	>												2		
	>	3	<												
	>							7	>						
5	>							2	>	6	>	9	>		
2	<							8	>				3	<	7

# SEITEN *Blicke*



Beste Stimmung in der OG Strass i.Z.



Unsere Landesreise in die Ewige Stadt



Die Stuben in Innsbruck erfreuen sich großer Beliebtheit!



Gute Unterhaltung bei der OG Hippach



Bezirkskegeln Kitzbühel in Hopfgarten



Ehrungen in der aktiven OG Kals



Feierstunde in der OG Abfaltersbach



Immer was los in der OG Schönwies

„Ein Rätsel aus dem Hause Rätselselfabrik.  
Lust auf mehr? www.raetselfabrik.at“

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

Auflösung Rätsel Rückseite

FIRMENMITTEILUNG

## Mehr Lebensqualität – mit Ihrer Gleitsichtbrille von Miller United Optics

**IHRE BRILLE.  
UNSER ANGEBOT.**

Marken-  
Gleitsichtgläser  
dauerhaft bis zu  
**40%**  
günstiger\*

**MILLER UNITED OPTICS** AUSTRIA

**GLEITSICHTGLÄSER  
ZUM BESTPREIS.**

\* als die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

12x in Tirol - www.miller.at

Ob Sie ein Buch genießen, konzentriert arbeiten oder die kleinen Momente des Alltags bewusst wahrnehmen – gutes Sehen bedeutet Freiheit, Sicherheit und Lebensqualität. Doch unsere Augen verändern sich im Laufe der Zeit. Plötzlich wird neben einer Brille für die Ferne auch eine für die Nähe benötigt. Hier bietet die **Gleitsichtbrille** die ideale Lösung: Sie vereint alle Sehbereiche sanft und nahtlos – für entspanntes, klares Sehen in jeder Situation. Ohne ständiges Brillenwechseln. Ohne Kompromisse.

### Vertrauen, Erfahrung und echtes Handwerk – seit 1871

Seit 155 Jahren steht Miller United Optics für Qualität, Verlässlichkeit und persönliche Beratung. Mit 12 Standorten in Tirol sind wir immer ganz in Ihrer Nähe. Mehr als 125 engagierte Mitarbeiter:innen, darunter über 30 Meister:innen, nehmen sich täglich Zeit für das, was wirklich zählt: Ihr bestes Sehen! Deshalb ist auch jede Gleitsichtbrille ein Unikat. In unserer eigenen Werkstatt fertigen wir Ihre Brillengläser millimetergenau nach Ihren persönlichen Sehbedürfnissen.

Als Mitbegründer und Partner von **United Optics**, einem Zusammenschluss führender Optiker Österreichs, können wir unseren Kundinnen und Kunden exklusive Preisvorteile anbieten. So erhalten Sie hochwertige Marken-Gleitsichtgläser **dauerhaft bis zu 40 % günstiger**.

Das Miller Experten-Team berät Sie gerne dazu. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin – und erleben Sie, wie gutes Sehen sich anfühlen kann



# TIROL WANDERT WIEDER

Entdecken Sie mit dem TT-Wandercup die schönsten Aussichtspunkte und beeindruckendsten Panoramen, die unsere Heimat zu bieten hat!



**Bergbahnfahrt**  
für Kinder bis zum  
10. Lebensjahr  
**GRATIS**

## TERMINE FÜR DEN TT-WANDERCUP 2026

- 1 Sonntag, 31. 05. **Kolsassberg**
- 2 Sonntag, 14. 06. **Kitzbüheler Horn**
- 3 Sonntag, 21. 06. **Rofan / Achensee**
- 4 Sonntag, 28. 06. **Bad Häring**
- 5 Samstag, 11. 07. **Matrei a. Br.**

- 6 Samstag, 18. 07. **Sulden am Ortler**
- 7 Sonntag, 09. 08. **Patscherkofel**
- 8 Sonntag, 30. 08. **Ehrwalder Alm**
- 9 Sonntag, 06. 09. **Kappl**
- 10 Sonntag, 13. 09. **Serfaus**

Teilnahme kostenfrei. Bergbahntickets für TT-Wanderer ermäßigt am jeweiligen Veranstaltungstag bei der teilnehmenden Bergbahn.

Informationen erhalten Sie bei AlpEvents unter 0512/20 80 66 oder wandercup.tt.com

