



# SENIOREN AKTIV

Altenberg, am 15. September 2023

## Liebes Mitglied des Seniorenbundes Altenberg!

Der Sommer hat uns mit seinen heißen Tagen manchmal gehörig ins Schwitzen gebracht, als wären jetzt die heißen Tage anders als früher. Es mag schon sein, dass man mit einem gewissen Alter Hitze anders empfindet als früher und man auch sensibler wird. Wir können uns in unserer Region glücklich schätzen von Unwettern verschont geblieben zu sein, aber dennoch gibt es Veränderungen des Klimas und auch deren Einflüsse.

Vieles wurde geschaffen was die Wohnqualität betrifft. Dabei hat sich so manche Bauweise der Häuser und Siedlungen verändert. Natürlich ging damit auch so manche Verdichtung des Bodens einher. Wir können uns aber über schöne Häuser mit einem entsprechenden Energiestandard freuen, was sich beim Energieverbrauch und bei den Kosten fürs Wohnen auswirkt. Gute Verkehrswege werden gestaltet, Straßen ausgebaut und mit Gehsteigen versehen, um ein sicheres Nutzen der Verkehrswege zu gewährleisten. Wie man es täglich erleben kann, erfordert der Straßenverkehr stets mehr an Aufmerksamkeit. Die wieder kürzer werdenden Tage und die Dunkelheit beeinflussen so manches sehen und gesehen werden. Mein Appell: nutzen wir die Gehsteige und auch die Schutzwege. Diese helfen zur sichereren Verkehrsteilnahme für Fußgänger und Autofahrer.

Im Seniorenbund setzen wir stark auf Gemeinschaft in unserem Programm. Es gibt Neues und Traditionelles. Ich denke dabei z.B. an das Singen - eine super Anregung von Mathilde Hirtenlehner. So treffen wir uns in regelmäßigen Abständen zum Singen von traditionellen und auch etwas unbekanntem Liedern. Es begleiten dabei Frau Rosi Dorninger, Frau Anna Schwarz und Frau Waltraud Kiblböck. Der Besuch wird erfreulicherweise immer besser und man sieht, wie das gemeinsame Singen Freude bereitet. Es ist keine Professionalität gefordert und sollte jemand das Zuhören mehr Freude bereiten, so ist man auch herzlich willkommen. So mancher Witz hat dabei auch seinen Platz.

In den verschiedensten Gruppen gibt es viele Aktivitäten, ob es sportlich oder bei Ausflügen, usw. ist. Ein neues Kapitel wollen wir in Angriff nehmen und zwar Mitglieder zu besuchen, denen eine Teilnahme am Programm aus einer Lebenssituation heraus nicht mehr möglich ist. Es soll ein sozial übergreifendes Projekt werden, dabei sind wir in Diskussionen. Mit dem Wunsche für einen gesunden und bunten Herbst und ein Treffen bei den verschiedensten Aktivitäten.

Mit freundlichen Grüßen

Ferdinand Kaineder  
Obmann

Leo Mörtinger  
Schriftführer



---

*Es gibt noch einige freie Karten bzw. Plätze für:*

---

### **Aspacher Gstanzlsingen am Freitag, 13. Oktober 2023**

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

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

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



### **Tagesausflug Wenatex in Salzburg mit Oktoberfest:**

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

Besuch der Fa. Wenatex in Salzburg mit Präsentation ihrer Produkte, inkl. Frühstück und Mittagessen. Änderung: Danach Fahrt zum Oktoberfest mit bayrischen Schmankerln.

Kosten: **gratis**

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



### **Adventsingen im Musiktheater Linz:**

am **Sonntag, 17. Dezember 2023**

**Abfahrt** mit dem Bus in Altenberg 11:50 Uhr am Kirchenplatz, 12:00 Uhr in Oberbairing - Dauer bis ca. 15:00 Uhr.

Preis: € 47,- für Vorstellung inkl. Bus.

Gelegenheit für kurzen Weihnachtsmarktbesuch vor der Heimfahrt um ca. 16:30 Uhr.



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

---

### **Zur Info:**

Abfahrtszeit für die **Brüsselreise:** 5:00 Uhr beim Theaterhaus.

Abfahrtszeit für die **Parlamentsfahrt:** 6:45 Uhr beim Theaterhaus.

Beide Fahrten sind bereits ausgebucht.

Info bei Anton Aichberger 0676 760 2561.

---

### **Jahresrückblick mit Ehrungen langjähriger Mitglieder:**

Am **15. November 2023** um **14:00 Uhr** beim **Wirt z'Bairing**.

Unsere Referenten geben kurz einen Rückblick und Vorschau über ihre Bereiche.  
Im Anschluss werden Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt.

---

### **Adventfeier:**

Die Adventfeier für Senioren wird heuer von der Pfarre gestaltet.

Termin: **13. Dezember 2023, 14:00 Uhr im Pfarrheim**.

Die Pfarre und der Seniorenbund laden dazu herzlich ein.

---

### **Seniorentanz:**

Tanztermine Herbst 2023

Beginn: Mittwoch, 20. September 2023 im Gasthaus Prangl  
von 9:00 bis 11:00 Uhr

September: 20. und 27.9.

Oktober: 4. mit Frühstück, 11., 18 und 25.10.

November: (8.entfällt), 15. mit Frühstück, 22. und 29.11. mit Wildessen

Dezember: 6. mit Frühstück, 13. mit VS-Schülern und Weihnachtsfeier



**TANZEN ist wie MEDIZIN – es hilft gegen ALLES!**

---

### **Sing-Nachmittag:**

Jung und Alt – alle sind herzlich eingeladen.

Auf euer Kommen freuen sich Rosi Dorninger, Mathilde Hirtenlehner, Anna Schwarz und Waltraud Kiblböck.

**Termine:** 21.9., 19.10. \*), 16.11., 21.12., 18.1., 15.2., 21.3., 18.4., 30.5. um 14:00 Uhr beim Wirt z'Bairing.

\*) 19.10. ausnahmsweise Pfarrheim.

---



## „Fit zu sein ist kein Ziel, es ist eine Lebenshaltung.“

Warum ist Gymnastik für Senioren so wichtig?  
Regelmäßige Bewegung im Alter kann dafür sorgen, dass Sie gesünder altern, selbstständig und fit bleiben — körperlich wie geistig. Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge und damit auch für die Gesundheit im Alter.



Vor Corona war unsere Turnstunde teilweise mit 20 Personen belegt und diese Gruppe hat auch das gemeinsame Training und die Gemeinschaft sehr genossen.

Wir würden gerne wissen, ob der Wunsch besteht, wieder eine Senioren-Turngruppe zu starten.

Wer Interesse hat, bitte bis spätestens Freitag, 29. September bekannt geben bei:  
**Mathilde Hirtenlehner Tel. 07230 7394 oder 0664 7356 7786.**

## Spielenachmittag:

Am **Mittwoch, 29. November 2023** laden wir um **14:00 Uhr** zu einem Spielenachmittag ins **Gasthaus Prangl** ein. Wer Lust auf Brett- oder Kartenspiele hat ist zu diesem gemütlichen Nachmittag herzlich eingeladen. Bitte auch Spiele mitbringen.



## *Fotos von den letzten Veranstaltungen*

### Maibaum für den Kindergarten



Bezirks-Tarockturnier



Singen in netter Runde



Ausflug nach Schärding



Kopfschmuck für Marianne und Hans vor dem Eintritt in den Forellenzirkus



Seniorenmesse mit Pfarrer Wenigwieser, Pfarrer Dr. Puchberger und Pater Deogratus, anschließend Vortrag über Reise Tansania

Ferienspiele: Spiele von früher



Grillfest beim Wirt z'Bairing



Bergsteiger: Hochkogel



Pyhrngas



Radfahrer: Hochsteinalm - Traunbrücke



Eferdinger Landweg – Hinzenbach-Schanze



Wanderer: Luftige Linzer Höhentour



Ottenschlag



Asphaltstock: Sieger bei Viertelmeisterschaft



Kegler Gruppe im Gasthaus Lüftner



## Veranstaltungskalender der SB-Ortsgruppe Altenberg

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

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

Termin	Veranstaltung	Zeit	Ort
20.09.2023	Rad - Von Altenberg in die westliche Rodeltaalregion	09:00 Uhr	FF-Haus
20.09.2023	Tanzen - Beginn der Herbst/Wintersaison	09:00 Uhr	Gh Prangl
20.09.2023	Sturzpräventionkurs - Start	14:00 Uhr	Gh Prangl
21.09.2023	Sing-Nachmittag	14:00 Uhr	Wirt z'Bairing
22.09.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
25.09.2023	Kegeln	14:00 Uhr	Gh Lüftner
26.09.2023	Bergsteiger - Zwölferhorn, St. Gilgen Farchbachalm	07:00 Uhr	unterm Theater
27.09.2023	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
28.09.2023	Wanderer - Elzerweg in Lasberg	07:30 Uhr	Sparparkplatz
29.09.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
04.10.2023	Tanzen mit Frühstück	09:00 Uhr	Gh Prangl
06.10.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
09.10.2023	Kegeln	14:00 Uhr	Gh Lüftner
11.10.2023	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
12.10.2023	Wanderer - Michlweg in Haslach	07:30 Uhr	Sparparkplatz
13.10.2023	Aspacher - Gstanzlsingen	09:30 Uhr	Marktplatz
13.10.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
14. - 18.10.2023	Herbstreise Brüssel	05:00 Uhr	Theaterhaus
16.10.2023	Tagesausflug Wenatex & Berchtesgardener Theater	07:30 Uhr	Marktplatz
17.10.2023	Bergsteiger - Bodinggraben Alpstein – Trämpl	07:00 Uhr	unterm Theater
18.10.2023	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
19.10.2023	Sing-Nachmittag	14:00 Uhr	Pfarrheim
20.10.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
23.10.2023	Kegeln	14:00 Uhr	Gh Lüftner
25.10.2023	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
27.10.2023	Wanderer - Schlusswanderung	09:00 Uhr	FF Renning
27.10.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
03.11.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
06.11.2023	Kegeln	14:00 Uhr	Gh Lüftner
10.11.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
15.11.2023	Tanzen mit Frühstück	09:00 Uhr	Gh Prangl
15.11.2023	Jahresrückblick & Ehrungen	14:00 Uhr	Wirt z'Bairing
16.11.2023	Sing-Nachmittag	14:00 Uhr	Wirt z'Bairing
17.11.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
20.11.2023	Kegeln	14:00 Uhr	Gh Lüftner
22.11.2023	Tanzen	09:00 Uhr	Gh Prangl
23.11.2023	Fahrt ins Parlament	06:45 Uhr	Theaterhaus
24.11.2023	Stockschießen	13:00 Uhr	Stockhalle
29.11.2023	Tanzen mit Wildessen	09:00 Uhr	Gh Prangl
29.11.2023	Spiele-Nachmittag	14:00 Uhr	Gh Prangl