

ZVR 8130414331



SENIOREN AKTUELL

Folge 3 / 2020



I schick Dir a Lächeln, gib Dir  
net de Hand, mia stehn  
auseinander, mit'm Herzen  
beianand.



I schick Dir a Lächeln, mit dem  
i Dir sag : Es kemman gewiss  
wieder a schönere Tag.



Und wenn dann Corona 🦺 is  
endlich vorbei, was glaubst, wia  
i mi auf a Wiedersehn gfrei.



Dann kriagst mit an Lächeln Du  
wieda mei Hand, und mia stehn  
recht glücklich wia früher  
beianand.



DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN  
LOTTERIEWIRTSCHAFT

GLÜCK IST, WENN  
MAN GEMEINSAM AKTIV IST

## Wir freuen uns auf ein Wiedersehen

Der Vorstand der Senioren Wallsee-Sindelburg  
und der Obmann wünschen viel Spaß beim Lesen.

*Prof. Engelmaier, Obm.*



# Gedanken zum Jahr 2020

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Corona beherrschte unser Leben in diesem Jahr sehr. Wir mussten Ausflüge, Urlaubsfahrten, die Muttertagsfeier, "Die lustige Mischkulanz" und vieles mehr absagen.

Singen, Tanzen waren ebenfalls nur zu Beginn des Jahres 2020 möglich. Selbst das Radfahren, Wandern, Turnen und Kegeln musste aus Sicherheitsgründen teilweise ausfallen.

Die Kartenspieler machten schweren Herzens Pause.

Ihr könnt mir glauben, dass uns allen diese Entwicklung keine Freude machte.

Gott lob` ist mir nicht bekannt, dass jemand aus unserer Mitte an Corona mit einem schweren Verlauf erkrankte. So gesehen waren die Maßnahmen doch sinnhaft.

Wir wollen im neuen Jahr wieder gemeinsam etwas unternehmen und unsere kranken und in ihrer Bewegung eingeschränkten Mitglieder wieder besuchen.

Die zahlreichen runden Geburtstage und Hochzeitstage, die in einer gemeinsamen Feier mit der Gemeinde hätten gefeiert werden sollen, müssen leider verschoben werden.

Natürlich wollen wir den Jubelpaaren und Geburtstagskindern persönlich gratulieren und unser Geschenk überreichen.

Aber das wird leider erst nächstes Jahr möglich sein.

Ja, wir planen wieder für 2021. Wir werden dabei den Großteil der heuer entfallenen Aktivitäten im neuen Jahr durchführen.

Solltet ihr weitere Ideen bzw. Vorschläge zum neuen Programm haben, ruft mich bitte an oder schreibt mir ein E-Mail.

Die Weihnachtsgrüße und das Büchlein des Landesverbandes werden wir nur an die Haustür liefern. Das ist unser Beitrag für die Gesundheit jedes Mitgliedes.

Ich hoffe, dass ich im nächsten Jahr über mehr Aktivitäten berichten kann.

Dazu müssen aber alle gesund und möglichst aktiv bleiben.

Das wünsche ich euch.

Josef

PS.: Ich möchte einmal mehr darauf hinweisen, dass euch die NÖ Senioren in rechtlichen Belangen sogar mit eigenen Juristen bei verschiedenen Problemen helfen – z.B. Pflegestufe, Pension, Steuerausgleich u.v.a.m.



# Danke den Verantwortlichen für unser Aktivprogramm

Danke **Anni Krupholz** und **Maria Hütter** für die Gestaltung des Seniorenturnens in der Donauhalle, solange wir diese nutzen durften. Maria hat das Turnen souverän weitergeführt, als es Anni nicht so gut ging. Jetzt sollten halt alle zu Hause turnen. Bewegung ist besonders wichtig für unser Wohlbefinden.

Danke **Franz Kammerhofer** für die Planung und Durchführung der Radtouren mit ihrem unterhaltsamen Einkehrschwung. Die E-Biker freuen sich schon auf neue Ausfahrten und den Radurlaub, der 2021 nachgeholt wird.

Danke **Gertraud Steinböck** für den Einsatz bei den Keglern. Leider beendete sie ihre erfolgreiche Tätigkeit für uns Senioren. **Wolfgang Schaub**\*) führt die Kegler ins neue Jahr – alles Gute dazu. Danke auch Luise Huber für ihre Unterstützung.

Danke **Maria Kammerhofer** für die Leitung des Seniorenchors und der Vermittlung der Freude am Singen. Beim Singen wird Corona leider besonders stark verbreitet. Dabei täte es unserer Psyche so gut. Aber wir singen sicher weiter.

Danke **Erni Engelmayer** für den begeisterten Einsatz beim Tanzen. Sie hat mit diesem „Virus“ einige Neue angesteckt. Mit Spaß und Tanzen wird die Gruppe Corona besiegen.

Danke **Herbert Haslinger** für die engagierte Planung und Gestaltung der wöchentlichen Wanderungen. Herbert geht jede Tour zweimal, damit ja alles funktioniert. Gegen die Tücken des Coronavirus haben sich die Wanderer, dank ihrer Bewegung im Freien lange wehren können.

**Danke allen Sprengelbetreuern und Mitgliedern des Vorstandes!** Alle hätten gerne gemeinsam viel unternommen. Doch unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut und sie gilt es zu bewahren.

Die Fotos wurden vor Coronazeiten gemacht!



\*) **Wolfgang Schaub** erreichte beim Luftgewehrschießen der Schützengilde Seitenstetten als Vertreter der Senioren Wallsee 153 Ringe.

ES BRENNT DIE KERZE DER HOFFNUNG.  
HOFFNUNG, DASS ALLE UNSERE ANLIEGEN  
IN ERFÜLLUNG GEHEN.



EIN FROHES WEIHNACHTSFEST  
HOFFENTLICH IM KREISE DER FAMILIE,  
GLÜCK UND GESUNDHEIT  
IM NEUEN JAHR  
WÜNSCHEN

**DIE SENIOREN WALLSEE – SINDELBURG**



Zu eurer Information:

**Frühjahrsreise der NÖ Senioren nach Irland** voraussichtlich

12. bis 18. April 2021. Anmeldungen noch möglich beim Obmann!

**Herbstreise der Ortsgruppe Wallsee** mit Kerschner Reisen nach Südtirol

19. bis 23. September 2021

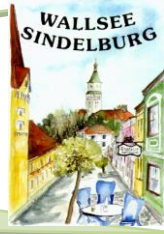
Herausgeber: Seniorenbund Wallsee – Sindelburg, Obmann OSR Josef Engelmayer

Für den Inhalt verantwortlich: Redakteur **Josef Engelmayer und sein Team.**

Mail: [j.engelmayer@drei.at](mailto:j.engelmayer@drei.at)

Druck: Dankenswerter Weise ÖVP Bezirk Amstetten

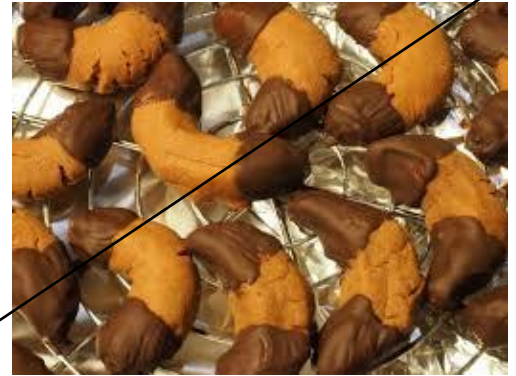




## Ganz und gar nicht süß

**Weihnachten** steht vor der Tür, für **Diabetiker** eine Zeit der Verführung.

Die Zuckerkrankheit bleibt oft lange unerkannt und richtet dabei möglicherweise schon Schäden an.



**Nur wenig davon genießen !**

Die Stoffwechselkrankheit Diabetes Typ 2 gilt als Zivilisationskrankheit. Sie wird durch zu fette und zuckerhaltige Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht begünstigt. Wer nicht medizinisch gegensteuert, kann schwere Folgeerkrankungen kriegen bis zu Durchblutungsstörungen, die zur Amputation der Füße führen können oder zum Erblinden.

Es ist notwendig sich vom **Hausarzt** durchchecken zu lassen, um Diabetes Typ 2 rechtzeitig zu erkennen und den Blutzuckerspiegel in den Griff zu bekommen.

Symptome: Leistungsminderung und ein großes Durstgefühl.

### Einige Tipps zur Vorbeugung, was Sie auf jeden Fall machen können!

- ✚ Bewegung & Sport: Bewegungsmangel gilt als Risikofaktor. Machen Sie regelmäßig Sport und verschaffen Sie sich im Alltag Bewegung: Mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität.
- ✚ Nutzen Sie für kleinere Strecken, das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß.
- ✚ Wählen Sie eine Sportart mit leichter oder mittlerer Belastungsintensivität, wie Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen.
- ✚ Essen Sie viel Obst und Gemüse.
- ✚ Achten Sie auf kalorienarme Getränke. Bevorzugen Sie (Mineral) Wasser oder ungesüßten Tee.
- ✚ Für den Hunger zwischendurch greifen Sie zu Äpfeln, Birnen, Tomaten oder Karotten.
- ✚ Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil. (Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Naturreis). Diese sättigen länger.
- ✚ **Kochen Sie möglichst fettarm. Dünsten, Dämpfen ist besser als Braten.**

# Magen-Darm-Erkrankungen

Magen-Darm-Erkrankungen gehören weltweit zu den häufigsten Krankheiten.

Von der einfachen Magen-Darm-Grippe über Blinddarmentzündung, Darmkrebs bis hin zu Morbus Crohn und Gallensteinen reichen **Magen-Darm-Erkrankungen.**

Auch Bauchfellentzündung, Sodbrennen bzw. Refluxkrankheit, Laktoseintoleranz, Hämorrhoiden, Speiseröhrenentzündung, Pilzvergiftung und Darmverschluss zählen hierzu.

Manche Magen-Darmerkrankungen können symptomlos beginnen.



Magen - Darmerkrankung

In unserer Praxis werden zur Abklärung der oben erwähnten Krankheiten, Magen und Darmspiegelungen durchführt.

Gesponsert von  
Gruppenpraxis



Eggersdorferstrasse 7 | 3300 Amstetten | t: 07472 / 23583 | f: DW 20 | w: [www.internist-kies.at](http://www.internist-kies.at)  
Ordination ausschließlich nach telefonischer Vereinbarung