

PRESSEKONFERENZ



Die aktuellen Anliegen der Seniorinnen und Senioren

OÖ Seniorenbund präsentiert Schwerpunkte in der Seniorenarbeit 2025 und das
Jahresmotto 2025: **Gemeinsam bewegen. Gesünder leben.**

mit

LH a.D. Dr. Josef **PÜHRINGER**, Landesobmann des OÖ Seniorenbundes

BR Mag. Franz **EBNER**; Landesgeschäftsführer des OÖ Seniorenbund

Konsulent Walter **BERGER**, Landessportreferent OÖ Seniorenbund

Johann **ANGLBERGER**; Masters-Weltmeister der Klasse M70

Rückfragekontakt:

Ing. Ludwig Seiringer

0664/80762719

seiringer@ooe-seniorenbund.at

LH a.D. Dr. Josef Pühringer, Landesobmann

Die Anliegen der Seniorinnen und Senioren

„Wir Seniorinnen und Senioren wachsen. Das bringt viele Vorteile mit sich, vor allem im ehrenamtlichen Bereich oder der Pflege und Betreuung. Es braucht aber jetzt Maßnahmen um den Bedürfnissen dieser Gruppe gerecht zu werden und eine Überlastung der Systeme in naher Zukunft zu verhindern“, so Landesobmann LH a.D. Dr. Josef Pühringer über die aktuelle Situation.

Der Anteil, der über 60-Jährigen wird in den kommenden Jahrzehnten auf fast ein Drittel der Bevölkerung anwachsen, was Herausforderungen in allen Bereichen unserer Gesellschaft mit sich bringt. Dem OÖ Seniorenbund ist es dabei besonders wichtig, auf die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung einzugehen und entsprechende Maßnahmen zu setzen. Themen, die aktuell die Seniorinnen und Senioren beschäftigen sind Absicherung der Pflege, Sicherung der Pensionen, Prävention & Gesundheitsversorgung, Digitalisierung, Altersdiskriminierung, Einsamkeit, Arbeiten in der Pension, Ausbau der 2. und 3. Säule der Altersversorgung sowie der demografische Wandel im Allgemeinen. Der OÖ Seniorenbund legt aktuell den Fokus auf die zentralen Themen Pension, Pflege & Betreuung, Prävention & Gesundheitsversorgung und Digitalisierung.

Arbeiten in der Pension

Das Arbeiten in der Alterspension muss sich lohnen! Mit der Abschaffung der Arbeitnehmer-Pensionsbeiträge bis zur doppelten Geringfügigkeitsgrenze ist der erste Schritt in die richtige Richtung gesetzt. Um diesen Weg konsequent weiterzugehen, wird die vollständige Streichung der Pensionsbeiträge auf den Zusatzverdienst von Pensionistinnen und Pensionisten in der Alterspension gefordert. Weiters sollte der Zuverdienst steuerfrei oder die Besteuerung dessen zumindest deutlich reduziert werden, damit mehr Netto vom Brutto bleibt. Mit einer Pauschalsteuer („Flat Tax“) würde man die Pensionistinnen und Pensionisten finanziell und bürokratisch entlasten und gleichzeitig einen Beitrag gegen den Fachkräftemangel leisten.

Tatsächliches Pensionsalter zählt

„Selbstverständlich sind wir uns der aktuellen budgetären Situation und nötiger Maßnahmen bewusst und wissen, dass wir unseren Beitrag zur Stabilisierung der Staatsfinanzen leisten müssen – aber diese Diskussion muss sachlich richtig, zur richtigen Zeit und in der richtigen Reihenfolge stattfinden“, so Pühringer.

Mit Blick auf das Budget ist dem OÖ Seniorenbund klar, wenn jede Generation ihren Beitrag zur Stabilisierung des Staatshaushaltes leistet, sind selbstverständlich auch die Seniorinnen und Senioren dazu bereit. Die Anhebung des tatsächlichen Pensionsalters an das gesetzliche Pensionsalter ist das Rad, an dem gedreht werden muss, wenn man eine rasche Veränderung herbeiführen will. Die Hinaufsetzung des tatsächlichen Pensionsalters von derzeit 62 auf 63, oder 64 Jahre, ist jedenfalls den Kürzungen der tatsächlichen Pensionen – direkt oder indirekt – vorzuziehen! Es darf ein Grundsatz nie außer Kraft gesetzt werden: Pensionistinnen und Pensionisten müssen von ihren Pensionen auch in Zukunft gut leben können. Der Seniorenbund warnt vor Kürzungen der Pensionshöhe, weil damit auch die Kaufkraft einer riesengroßen Gruppe (2,5 Millionen Seniorinnen und Senioren) spürbar geschwächt wird.

„Natürlich sind neben der Umsetzung der Reformen – der Erhöhung des tatsächlichen Pensionsantrittsalters – wichtige Begleitmaßnahmen zu setzen, wie ein Altersarbeitsplatzmodell, denn 40 % der Senioren wechseln derzeit vom Krankenstand oder direkt aus der Arbeitslosigkeit in die Pension. Beispiel sollten hier die skandinavischen Länder sein“, so Pühringer.

Pflege und Betreuung

Die Pflege in den eigenen vier Wänden und von pflegenden Angehörigen sorgt dafür, dass das Pflegesystem funktioniert. Um die notwendige „Pflege daheim“ garantieren zu können, braucht es weitere Maßnahmen, die die pflegenden Angehörigen entlasten. Aus diesem Grund muss der Angehörigenbonus ausgeweitet werden und bereits ab Pflegestufe 3, nicht wie derzeit 4, angerechnet werden. Ebenso braucht es eine Anhebung der Netto-Einkommensgrenzen.

Auch die Förderung der 24-Stunden-Betreuung muss erhöht, sowie jährlich valorisiert werden. Die Nettoeinkommensgrenze von € 2.500,- wurde seit der Einführung im Jahr 2007, also seit 18 Jahren, nicht mehr an die Inflation angepasst. Wäre die Nettoeinkommensgrenze jährlich an die Inflation angepasst worden, würde sie heute € 4.004,07 betragen. (Quelle: <https://www.finanz.at/ratgeber/inflation/?calc=62684#Rechner>) Viele Seniorinnen und Senioren verlieren jedes Jahr aufgrund der gesetzlichen Anpassung der Pension an die Inflation und dem folgenden Überschreiten der Einkommensgrenze die Förderwürdigkeit. Die Einkommensgrenze muss daher deutlich angehoben werden und in weiterer Folge jährlich mit dem VPI valorisiert werden.

Anreize zur Vorsorge und Gesundheitspass

Gesundheit ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Dennoch liegt Österreich bei den gesunden Lebensjahren zurück. Investitionen in die Vorsorge entlasten das Gesundheitssystem langfristig.

Daher wird die Einführung eines lebenslangen Gesundheitspasses „**ein Pickerl für den Körper**“ gefordert, in dem alle wichtigen Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und Gesundheitsdaten dokumentiert werden.

Ebenso gehört auch dazu, die Impfung gegen Gürtelrose ab dem 50. Lebensjahr kostenlos zu machen. Eine Vollimmunisierung kostet derzeit rund € 500,-. Gesundheit darf nicht von der finanziellen Situation abhängig sein.

„Unser Gesundheitssystem ist eines der Besten der Welt. Jedoch muss sich die österreichische Medizin weg von einer Reparaturmedizin in Richtung Vorsorgemedizin bewegen. Vorbeugen und vermeiden ist besser als reparieren und heilen. Das Auto braucht ein „Pickerl“ – wieso nicht auch wir Menschen?“, so Pühringer.

Digitalisierung – digitale Teilhabe für alle: Analoge Alternativen sichern

Die Digitalisierung darf niemanden ausschließen. Etwa 30 % der Bevölkerung sind nicht digital fit, 15 – 20 % haben keinen Zugang zu digitalen Angeboten. Es muss garantiert werden, dass analoge Alternativen für mindestens zehn Jahre erhalten bleiben.

Jahresmotto 2025: Gemeinsam bewegen. Gesünder leben.

„Niemand strebt nach Unsterblichkeit, doch eines verbindet uns alle: der Wunsch, unsere Lebensjahre so gesund wie möglich zu verbringen. Dafür sind keine radikalen Veränderungen oder strenge Verzichtregeln nötig. Bereits kleine, moderate Anpassungen im Alltag können die Lebenserwartung erheblich steigern“, so Pühringer bei der Präsentation des Jahresmottos 2025: **„Gemeinsam bewegen. Gesünder leben.“**

Der OÖ Seniorenbund wählt für jedes Jahr ein Motto, das das Jahr prägt, Schwerpunkte setzt und den Mitgliedern einen Mehrwert bietet. Aus diesem Grund stehen mit dem Jahresmotto 2025 Gesundheit, Gemeinschaft und vor allem Bewegung im Fokus des OÖ Seniorenbundes und bei den Mitgliedern.

Gesundheit, Gemeinschaft und Bewegung sind das Fundament eines aktiven und erfüllten Alters. Sie sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt nicht nur seinen Körper, sondern bleibt auch geistig fit und knüpft soziale Kontakte. Deshalb setzt der OÖ Seniorenbund auf ein umfassendes Angebot zur Gesundheitsvorsorge und fördert gezielt den Breitensport. Mit jährlich 70.000 Stunden an sportlichen Aktivitäten in den 425 Ortsgruppen des OÖ Seniorenbundes – von Wandern und Radfahren bis hin zu Seniorentanz – werden die Mitglieder zu mehr Bewegung und damit zu mehr Lebensqualität motiviert.

BR Mag. Franz Ebner, Landesgeschäftsführer OÖ Seniorenbund

Maßnahmen des OÖ Seniorenbundes zum Jahresmotto 2025

Um den Mitgliedern eine ganzjährige Unterstützung zu bieten, wurde ein vielfältiges Programm entwickelt, das all diese Themen anspricht und über das Jahr verteilt umgesetzt wird. So wird es möglich, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen der Mitglieder einzugehen und ihnen wertvolle Impulse für ihre Lebensqualität zu geben.

„Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft sind die drei wichtigen Säulen für ein aktives und gesundes Leben im Alter. Mit unserem vielseitigen Programm, das über das ganze Jahr hinweg allen Mitgliedern angeboten wird, sorgt der OÖ Seniorenbund dafür, dass diese

Säulen gestärkt werden“, so Landesgeschäftsführer BR Mag. Franz Ebner bei der Präsentation des Programms zum Jahresmotto.

1. Neue Broschüre zum Jahresmotto: Mehr Bewegung, mehr Gesundheit

Im Zuge des Jahresmottos „Gemeinsam bewegen. Gesünder leben.“ wurde eine umfassende Gesundheitsbroschüre entwickelt. Sie erklärt die Bedeutung von Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft für ein aktives Altern und enthält einen umfangreichen „Fit-Pass“. Dieser „Fit-Pass“ wurde gemeinsam mit Sportwissenschaftlern entwickelt und enthält abwechslungsreiche Übungen für Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Ein besonderes Element: In der Mitte der Broschüre befindet sich ein Pass zur Dokumentation der persönlichen Fortschritte – eine einfache, aber wirkungsvolle Motivation für mehr Bewegung im Alltag.

2. Fit am Morgen – Kooperation LT1 & OÖ Seniorenbund

Regelmäßige Bewegung hält fit, steigert das Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. Auf dem TV-Sender LT1 gibt es künftig mit „Fit am Morgen“ eine tägliche Bewegungseinheit für alle. Der Großteil der Übungen wird auch in einer Sitzvariante gezeigt, sodass für jede Schwierigkeitsstufe etwas Passendes dabei ist. Vorturnerin Margit Stadler-Schauer lädt jeden Tag um 9:00 Uhr zu einfachen, aber effektiven Übungen ein. Der Fokus liegt auf Übungen, die in der eigenen Wohnumgebung durchgeführt werden können, ohne dass teure Fitnessgeräte erforderlich sind. Der OÖ Seniorenbund unterstützt die Produktion dieser Sendung und nutzt sie gezielt für seine Mitglieder. So wird Bewegung für alle zugänglich – direkt ins Wohnzimmer geliefert, motivierend und alltagstauglich. Beginn ist am 24. Februar 2025.

3. Kooperation Oberösterreich Radelt & OÖ Seniorenbund

Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beweglichkeit und hält fit – unabhängig vom Alter. Gleichzeitig schafft es soziale Verbindungen und bringt Menschen zusammen. Deshalb gibt es heuer eine Kooperation des OÖ Seniorenbundes und der Aktion „Oberösterreich radelt“.

Das Besondere an dieser Kooperation: Alle gesammelten Kilometer der Mitglieder fließen direkt in die Wertung des OÖ Seniorenbundes bzw. der Ortsgruppen ein. Jede Ortsgruppe

kann gemeinsam Kilometer sammeln und so zeigen, wie aktiv sie ist. Ob bei Alltagswegen oder gemeinsamen Radtouren – jeder gefahrene Kilometer zählt für die Ortsgruppe!

Die Aktion läuft von 20. März bis 30. September. Die Teilnahme ist einfach: Kilometer können einfach von jedem Teilnehmer in einer App, online oder durch die Verantwortlichen einer Ortsgruppe zur jeweiligen Ortsgruppe eingetragen werden.

4. E-Bike Safety Days – Kooperation Land OÖ & OÖ Seniorenbund

E-Bikes sind beliebt, erfordern aber eine sichere Handhabung. Deshalb bietet das Land OÖ „E-Bike Safety Days“ an. Die Trainings werden von Bernhard Huber (BIKExperts) geleitet und vermitteln wertvolle Tipps für sicheres Radfahren.

In einem Theorieteil geht es um Streckenplanung und Vorbereitung, im Praxisteil werden wichtige Fahrmanöver geübt. Dank der Kooperation ist die Teilnahme für Mitglieder des OÖ Seniorenbundes kostenlos.

5. Sturzprävention – Kooperation KFV & OÖ Seniorenbund

Ein sicheres Zuhause ist ein wichtiger Bestandteil für gesundes Altern. Viele Unfälle passieren durch vermeidbare Stolperfallen in der Wohnumgebung. Um diese zu verhindern, wurde eine Kooperation zwischen dem Kuratorium für Verkehrssicherheit und dem OÖ Seniorenbund ins Leben gerufen.

Im Rahmen dieser Kooperation werden kostenlose Vorträge zum Thema Unfall- und Sturzvermeidung sowie zum sicheren Gestalten der Wohnumgebung angeboten. Diese Vorträge sind kostenlos für Mitglieder des OÖ Seniorenbundes. Die Vorträge können auf Wunsch der Ortsgruppe veranstaltet werden.

6. Übungsleiterausbildung für Seniorensport – Kooperation Sportunion & OÖ Seniorenbund

Der OÖ Seniorenbund bietet in Kooperation mit der Sportunion eine spezielle Ausbildung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Seniorensport an. Die Ausbildung vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen zu den Themen Ausdauer, Kraft und Koordination. Spezialbereiche wie Sturzprävention und Seniorentanz runden das Programm ab. Ziel ist es, qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter auszubilden, die in den Ortsgruppen gezielte Bewegungseinheiten für Seniorinnen und Senioren anbieten. Jedes Jahr

nehmen rund 30 Mitglieder an dieser Ausbildung teil, sodass aktuell etwa 250 Übungsleiter in den Ortsgruppen tätig sind.

7. Seniorendialog „Wenn Erinnerungen verblassen“

Demenz: Vorbeugung und Hilfe im Alltag

In Österreich leben derzeit etwa 150.000 Menschen mit Demenz. Aufgrund der höheren Lebenserwartung wird sich diese Zahl in den kommenden Jahren deutlich erhöhen. Demenz stellt sowohl Betroffene als auch ihre Angehörigen vor große Herausforderungen. Doch es gibt Wege, das Risiko einer Erkrankung zu senken. Im Rahmen unseres nächsten Seniorendialoges möchten wir daher gemeinsam mit Experten darüber informieren, wie Demenz vorgebeugt werden kann. Aber auch, wie Betroffene und ihre Familien bestmöglich unterstützt und trotz der Diagnose ihre Lebensqualität bewahren können. Die Veranstaltung findet am Donnerstag, 20. März 2025 statt.

Walter Berger, Landessportreferent OÖ Seniorenbund

Älter und fit – Seniorensport – 70.000 Stunden Breitensportangebote in den 425 Ortsgruppen des OÖ Seniorenbundes

„Der OÖ Seniorenbund bietet vielfältige Möglichkeiten, sich in Gemeinschaft zu bewegen oder dabei neue Kontakte zu knüpfen. Egal, ob man das Rad liebt oder lieber entspannt aktiv ist: Beim Sportangebot des OÖ Seniorenbund ist für jeden etwas dabei!“, so Landessportreferent Walter Berger über das vielfältige Bewegungsangebot im OÖ Seniorenbund.

Sport ist die beste Gesundheitsvorsorge und sportliche Aktivitäten sind die wirkungsvollste Waffe im Kampf gegen das vorzeitige Altern. Deshalb sind Sport und Bewegung fixer Bestandteil im Angebot des OÖ Seniorenbundes. Die Menschen sollen zu einem gesunden Lebensstil und zur Bewegung und somit zur persönlichen Vorsorge motiviert werden. Ziele des Sports im OÖ Seniorenbund:

- Prävention
- Gesundheitserhaltung – mehr gesunde Lebensjahre
- Möglichst viele Mitglieder zur gesunden Bewegung motivieren

- Gemeinschaftsförderung – sozialer Aspekt

Hochrechnung für Oberösterreich: 70.000 Stunden Breitensport

Das Angebot reicht von Wandern, Radfahren, Kegeln, Turnen und Stocksport über Knitteln, Nordic Walking, Tanzen, Eis- und Asphaltstockschießen, Fit- und Gesundheitssport, Golf und Motorradfahren bis hin zu Schi Alpin, Langlauf, Seniorentanz, Tarock, Tennis, Tischtennis und vielem mehr.

Eine Erhebung des OÖ Seniorenbundes hat ergeben, dass in den 425 Ortsgruppen des OÖ Seniorenbundes jährlich über 70.000 Stunden Breitensport angeboten werden. Damit ist das Angebot nicht nur vielfältig, sondern auch umfangreich und bietet für alle etwas Passendes. Diese 70.000 Stunden sportlicher Aktivität sind ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit und zum Gemeinschaftsleben in Oberösterreich.

Bewegung im Alltag – Der erste Schritt ist der Wichtigste

Tipps von Weltmeister Johann Anglberger

Johann Anglberger ist Weltmeister im Gewichtheben und hat beinahe alle Preise gewonnen, die man gewinnen kann. Für den 73-jährigen Lochener, der Mitglied im Seniorenbund Lochen ist, ist Bewegung im Alltag das Um und Auf. Als Seniorenbundmitglied gibt er auch verschiedene Kurse, Fortbildungen sowie Trainings in verschiedenen Altersgruppen. Unter anderem bietet er zweimal wöchentlich ein Training in seiner Region an. Dabei fungiert er nicht nur als Trainer, der die Übungen vorzeigt, sondern auch als Coach und Motivator, der den Seniorinnen und Senioren zeigt, dass besonders die regelmäßige Bewegung entscheidend ist. Auch als Motivator fungiert er und wird oft gefragt, wie man diese Leistung in diesem Alter noch bereitstellen kann.

„Ganz wichtig ist – denn viele Senioren lassen sich schnell abschrecken: Es muss nicht schweißtreibender Leistungssport sein. Zahlreiche Untersuchungen beweisen es: Längere, regelmäßige Spaziergänge oder Wanderungen und moderate Gymnastik haben sehr positive Wirkungen – tun Leib und Seele sehr gut. Schon am Morgen im Bett kann man mit den ersten Dehnübungen beginnen“; so der Weltmeister, auf die Frage, wie man Bewegung in den Alltag integrieren kann.

Er betont zudem die Bedeutung des Mentaltrainings im Sport. Es geht nicht nur um den Körper, sondern auch um den Geist. Bewegung stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude. Wenn wir uns regelmäßig bewegen, bleiben wir auch mental fit.

„Oft scheuen sich gerade ältere Menschen davor, sich sportlich zu betätigen, weil sie glauben, dass sie nicht mithalten können oder Angst vor Überforderung haben. Aber der Kopf spielt eine große Rolle. Mentaltraining ist genauso wichtig wie das Training des Körpers. Die Freude am Tun sollte im Vordergrund stehen. Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen, sondern sich mit kleinen, regelmäßigen Schritten fit zu halten. Wenn wir den Fokus auf Spaß und positive Erlebnisse legen, verlieren wir die Angst vor dem Sport und können den gesamten Körper stärken. Es geht nicht darum, sofort Höchstleistungen zu bringen, sondern die körperliche Gesundheit zu fördern und den Spaß daran zu entdecken. Besonders in der Gemeinschaft, ob bei einem Spaziergang mit Freunden oder bei einem gemeinsamen Training im Seniorenbund, können wir uns gegenseitig motivieren und unterstützen. Der Zusammenhalt macht den Sport noch wertvoller und hilft, dranzubleiben,“ so Anglberger.

„Daher appelliere ich immer an alle, die den Schritt noch nicht gewagt haben – der Wichtigste ist der Erste: Fangen Sie heute an – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!“ so der Weltmeister abschließend.