

Bildung, Bewegung und Kultur

für GÖD-Pensionistinnen
und -Pensionisten

Programm
Herbst • Winter
2023/24



PensPower



GÖD

GEWERKSCHAFT ÖFFENTLICHER DIENST

Gemeinsam jeden Tag
FÜR FAIRNESS



Auf ein Wort

Liebe Kollegin!

Lieber Kollege!

Das neue Bildungsprogramm für den Herbst/Winter 2023/24 liegt bereits in Ihren Händen. Der Wiener Ausschuss hat gemeinsam mit dem Bildungsreferenten ein hervorragendes Programm für Sie zusammengestellt.

Das Kursprogramm beinhaltet verbilligte, ausgezeichnete Sprachkurse in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Penzing. Weiters werden Gesundheitskurse, Rückenschule, Fit im Kopf, kreatives Schreiben und Malen für Seniorinnen und Senioren angeboten. Es gibt Reisen und Tagesfahrten, spezielle Führungen in Museen, im Parlament und Stadtrundgänge durch Wien. Auch Handykurse und ein Fahrsicherheitstraining für mobile Menschen ab 60 werden wieder angeboten. In Zusammenarbeit mit der BVAEB werden Basismodule „Bewegung im Alter“, „Bewusste Ernährung“ sowie „Sozial und geistig fit“ angeboten.

Auf unserer Homepage penspower.goed.at finden Sie viele Informationen und aktuelle Angebote zu den Themen Bildung, Gesundheit, Kultur und Reisen. Etwaige Programmänderungen werden kurzfristig auf der Homepage veröffentlicht.

Ich ersuche Sie, dieses Angebot zu nutzen, denn wer geistig und körperlich fit ist, hat mehr vom Leben. Ich wünsche Ihnen Gesundheit und ein gutes Gelingen.

Mit kollegialen Grüßen,

Ihr
Johann Büchinger
Vorsitzender



**Für die Datenschutz-
bestimmungen scannen
Sie bitte den QR-Code!**

Aus dem Inhalt

Auf ein Wort – Vorsitzender Johann Büchinger	2
Bestimmungen zum Datenschutz	3
Allgemeine Bestimmungen zur Kursanmeldung – Karlheinz Fiedler BEd, Vors.-Stv.	4
Kursprogramm an der VHS – Volkshochschule Penzing	5
Rückenschule mit der BVAEB	6
Gesundheits- und Kreativkurse	7
Sprachkurse: Italienisch, Spanisch	8
Kursprogramm im Schulungszentrum Fischerstiege	9
Sprachkurse: Englisch, Französisch	9
Smartphone- und Tableturse	11
Kursangebot-Ermäßigungen an allen VHS Wien	13
Sportangebote des ASKÖ-WAT Wien	13
Reisen	14
Führungsprogramm Wien	17
Wienrundgänge mit Führung	19
GÖD-Solidaritätsversicherung	20
A1 Seniorenakademie, Gratiskurse	21
ÖAMTC-Fahrsicherheitstraining	23
BVAEB Gesundheitsmodule, Gratiskurse	24
Einstieg in die Homepage penspower.goed.at	26
Impressum	28

BESTIMMUNGEN ZUM DATENSCHUTZ: Die GÖD BV 22 organisiert Reisen sowie Bildungs- und Kulturveranstaltungen als Serviceleistung (siehe Datenschutzbestimmungen des ÖGB/Mitgliederservices: oegb.at/datenschutz/datenschutzerklaerung-fuer-mitgliederservices). Mit der Anmeldung für die Reise beauftragen Sie uns Ihren Namen und Ihre Kontaktdaten (entweder E-Mail-Adresse oder Wohnadresse) an den Anbieter zu übermitteln. Jeder Anbieter hat seine eigenen Datenschutzbestimmungen veröffentlicht, denen Sie bei Buchung zustimmen müssen.

Allgemeine Bestimmungen

ZUR BUCHUNG VON KURSEN AN DER VHS PENZING BZW. DEM SCHULUNGSZENTRUM FISCHERSTIEGE



Werte Frau Kollegin! Werter Herr Kollege!

Gemeinsam mit der VHS Penzing stehen Ihnen in diesem Programm verschiedene Kurse zur Auswahl, die teils an der VHS Penzing, 1140 Wien, Hütteldorfer Straße 122, bzw. im GÖD-Schulungszentrum, 1010 Wien, Fischerstiege 9/Ecke Salzgries, angeboten werden.

Buchung: Anmeldung für alle Kurse an der VHS Penzing inkl. der Kurse im GÖD-Schulungszentrum. E-Mail: penzing@vhs.at, Tel.: 01/891 74-114000. **Wichtig:** Angabe von Name, Wohnadresse,

Telefonnummer und E-Mail-Adresse wegen Verständigung bei Kursterminverschiebungen unbedingt nötig. **Teilnahmeberechtigung:** Die Teilnahme an einem Kurs ist ausnahmslos nur nach Bezahlung des Kursbeitrages für GÖD-Mitglieder sowie deren LebenspartnerInnen/Begleitpersonen möglich.

Bezahlung des Beitrages: Überweisung auf das ERSTE-BANK-Konto lautend auf „GÖD-Pensionisten-PensPower“, IBAN AT34 2011 1838 3243 2300. Als Verwendungszweck bitte die Kursnummer eintragen. Bei Absage eines Kurses wegen zu geringer Auslastung wird der einbezahlte Kursbeitrag rückerstattet.

Teilnahmevoraussetzung: Nachweis der Bezahlung der Seminargebühr bei Kursbeginn bei der Seminarleitung. **Achtung!** Die Anmeldung zu einem Kurs ist bindend. Sollten Sie trotz Anmeldung den Kurs nicht besuchen, ist die Kursgebühr trotzdem zu entrichten. **Stornierung:** Sollte nach der Anmeldung wegen eines unerwarteten Vorfalls eine Stornierung Ihrerseits nötig sein, wenden Sie sich an per E-Mail an penspower@goed.at oder 0664/886 81 761.

Bildungsbeitrag der GÖD: Der Bildungsbeitrag der GÖD kann für die ausgeschriebenen Kurse 04–21, für alle angebotenen Kurse der Volkshochschulen in Wien, sowie anderer Bildungseinrichtungen wie für jene des ASKÖ-WAT Wien beansprucht werden. Dazu ist die Zahlungsbestätigung (Bestätigung der BV 22 oder Kontoauszug) und das Formular „Ansuchen um Bildungsförderungsbeitrag für Pensionisten“ per E-Mail office.bs22@goed.at zu verwenden.

Höhe der Förderung: höchstens € 50,- pro Kalenderjahr. Einreichungen für das Kalenderjahr 2023 bis spätestens Ende Februar 2024, auf dem Postweg oder direkt per E-Mail an das Bildungsreferat der GÖD, 1010 Wien, Teinfaltstraße 7, inklusive Teilnahmebestätigung vom Kursanbieter. Die Kurse 01–03 werden von der BVAEB unterstützt (siehe Kursbeschreibung 01–03), daher ist eine Einreichung beim Bildungsreferat der GÖD nicht möglich.

Ansprechpartner für den Bereich PensPower-Bildungsinitiative:
Kollege Karlheinz Fiedler BEd, Vorsitzender-Stv. und Referent für Schulung
 Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten in der GÖD
 1010 Wien, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8,
 E-Mail: office.bs22@goed.at, penspower@goed.at
 Tel.: 0664/886 81 761.
Sprechstunden: Dienstag und Donnerstag 9:00 bis 12:00 Uhr,
 Tel.: 01/534 54-311 DW.

Datenschutzbestimmungen: Bei den Anmeldungen zu den Kursen in der VHS Penzing und im Schulungszentrum Fischerstiege der GÖD bitten wir alle Kolleginnen und Kollegen das **Datenschutzblatt** auszufüllen. Gehen Sie auf die Website oegb.at/datenschutz/datenschutzerklaerung-fuer-mitgliederservices oder scannen Sie den nebenstehenden QR-Code.

Viel Vergnügen bei den Kursen wünscht Ihnen

Ihr Schulungsreferent,
Karlheinz Fiedler BEd
Vorsitzender-Stv.



Kursprogramm an der VHS Penzing

Kursort: VHS Penzing, Hütteldorferstraße 112, 1140 Wien
Anreise: U3 bis Station Hütteldorferstraße oder mit Tram-Linien 10, 49 bis U3-Station Hütteldorferstraße, dann kurz stadtauswärts bis zur RAIKA/Billa Plus-Filiale, dort rechts hinein.
 PKW: Parkplätze Mangelware, Kurzparkzone
Kursanmeldungen: Tel.: 01/891 74 11 4000 oder E-Mail: penzing@vhs.at
 Codewort „GÖD-Seminare“

Gesundheit durch Training

In Zusammenarbeit mit der BVAEB – Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau erhalten alle Versicherten den Kursbeitrag der Kurse 01–03 gegen Vorlage der Teilnahme- und Zahlungsbestätigung wie Sozialversicherungsnum-

mer und Bankverbindung refundiert, sollte in den letzten zwei Jahren kein derartiger Kurs gebucht worden sein. Die Kurskosten können auch bei einem anderen Versicherungsträger (z. B. ÖGK) oder einer privaten Versicherung eingereicht werden.

Rückenschule

Die Muskulatur unserer Wirbelsäule ist für einen schmerzfreien und beweglichen Alltag von großer Bedeutung. Im Kurs werden Übungen gezeigt und geübt, die auch zu Hause in das tägliche Training eingebaut werden können, um die Wirbelsäule zu entlasten. Sportkleidung erforderlich – abschließbare Umkleidekabinen stehen kostenlos zur Verfügung.

KURS 01:

Kursleitung: Susanne Gallistl (**BVAEB**)
Kurstag: Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 8 Termine zu 1½ UE
Termine: 2. 10. bis 20. 11. 2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 88,-
Anmeldungen bis 26. 9. 2023

KURS 02:

Kursleitung: Susanne Gallistl (**BVAEB**)
Kurstag: Montag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
Termine: 2. 10. bis 18. 12. 2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 88,-
Anmeldungen bis 26. 9. 2023

KURS 03:

Kursleitung: Susanne Gallistl (**BVAEB**)
Kurstag: Dienstag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
Termine: 3. 10. bis 19. 12. 2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 88,-
Anmeldungen bis 26. 9. 2023



Gesundheits- und Kreativkurse

KURS 04: MIT MEHR BALANCE IN DEN TAG – STURZPRÄVENTION

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, in Alltagssituationen zu stürzen. Die Gefahr, zu stürzen und sich dabei zu verletzen, lässt sich durch gezieltes Training deutlich verringern. Unabhängig von Kondition und Alter können mit diesem Übungsprogramm Gleichgewicht und Standfestigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Reaktion trainiert werden. Das Ziel ist mehr Sicherheit im Alltag und ganz einfach mehr Lebensqualität.

Kursleitung: Mag.^a Georgia Zischkin
Kurstag: Mittwoch, 9:00 bis 10:00 Uhr, 8 Termine zu 1 UE
Termine: 11.10. bis 6.12.2023
Kursgröße: ab 8 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 75,-
Anmeldungen bis 3.10.2023

KURS 05: FIT IM KOPF

Nach diesem Kurs kennen Sie Übungen, um geistig fit zu bleiben, Gedächtnis und insbesondere die Merkfähigkeit zu trainieren und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Kursleitung: Eva Thilde Liwanetz-Sauerwein
Kurstag: Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr, 7 Termine zu 1½ UE
Termine: 16.10. bis 27.11.2023
Kursgröße: ab 8 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 93,-
Anmeldungen bis 10.10.2023

KURS 06: ACRYLMALEREI

Wie funktioniert die Acrylmalerei? Es geht um das Experimentieren mit verschiedenen Techniken. Sie erfahren viel über den richtigen Umgang mit verschiedenen Materialien bis hin zum Erwerb von Grundkenntnissen der Material- und Handwerkskunde der Acrylmalerei. Das Malen mit Acrylfarben eröffnet unendlich viele Möglichkeiten. Die Kursleiterin hat Malerei studiert und arbeitet als Theater- und Dekorationsmalerin.

Kursleitung: Valentina Zavoli
Kurstag: Freitag 11:00 bis 13:00 Uhr, 5 Termine zu 2 UE
Termine: 20.10. bis 17.11.2023
Kursgröße: ab 8 TeilnehmerInnen
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel (rund/flach), Spachtel, diverse Malmittel, Bildträger und Arbeitskleidung
Seminarkosten: € 89,-
Anmeldungen bis 16.10.2023

KURS 07: KREATIVES SCHREIBEN FÜR SENIOR/INNEN 14-TÄGIG

Wer schreibt, kann Geschichten aus der Vergangenheit für die nächste Generation bewahren. Geschichten können uns helfen, unsere eigenen Stärken zu entdecken. Möchten Sie Ihre Erlebnisse zu Papier bringen? Ihre Erinnerungen festhalten? Oder Ihre eigene Lebensgeschichte aufschreiben? An diesen Vormittagen entdecken wir gemeinsam Geschichten aus unserer Vergangenheit und verwandeln sie in Schlagzeilen, kurze Memoiren und kleine Texte.

Kursleitung: Stephan Lack
Kurstag: Dienstag, 10:00 bis 12:00 Uhr, 4 Termine zu 2 UE
Termine: 24. 10. | 7. 11. | 21. 11. | 5. 12. 2023
Kursgröße: ab 8 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 56,-
Anmeldungen bis 16. 10. 2023

Sprachen

KURS 08: ITALIENISCH A1/A1+ – FÜR ANFÄNGER/INNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN

Fortsetzung vom Frühjahr-Semester 2023. Die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache näherbringen.

Kursleitung: Mag.^a Brigitte Küffner
Kurstage: Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 2. 10. bis 4. 12. 2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 106,-
Anmeldungen bis 25. 9. 2023

KURS 09: ITALIENISCH A2/A2+ – FORTGESCHRITTENE

Fortsetzung vom Frühjahr Semester 2023. Sollten Sie schon Sprachkenntnisse mitbringen, so sind Sie hier gleichfalls willkommen. Die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache näherbringen.

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Katia Marinozzi
Kurstag: Montag, 14:00 bis 15:30 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 2. 10. bis 4. 12. 2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 106,-
Anmeldungen bis 25. 9. 2023

KURS 10: SPANISCH A1 – ANFÄNGER/INNEN OHNE VORKENNTNISSE

Sie wollen die spanische Sprache neu erlernen? Dann sind Sie hier richtig. Der Kursleiter wird Sie als versierter Sprachlehrer bei Ihrem Spracherwerb voll unterstützen.

Kursleitung: Mag. Juan Munoz Lacasta
Kurstag: Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 5. 10. bis 14. 12. 2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 106,-
Anmeldungen bis 25. 9. 2023

Kurse im Schulungszentrum der GÖD



**Schulungs-
zentrum**
Fischerstiege



Kursort: 1010 Wien, Fischerstiege 9 / Ecke Salzgries, 1. Stock mit Lift
Anreise: 1) Bis Schwedenplatz, dann mit City-Bus 2A bis „Concordiaplatz“, von dort zu Fuß über Salzgries bis Fischerstiege.
 2) Bis Schottenring, dann mit City-Bus 3A bis „Salzgries“, danach kurzer Fußweg zurück zur Fischerstiege.
Kursanmeldungen: VHS-Penzing, Tel.: 01/891 74 11 4000 oder E-Mail: penzing@vhs.at
 Codewort „GÖD-Seminare“

Sprachen

KURS 11: ENGLISCH A1 – ANFÄNGER/INNEN OHNE VORKENNTNISSE

Sie wollen die englische Sprache neu erlernen und haben keine oder nur geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache näherbringen und in kurzer Zeit sind Sie Englisch-fit.

Kursleitung: noch offen
Kurstag: Dienstag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 3. 10. bis 5. 12. 2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 88,-
Anmeldungen bis 25. 9. 2023

KURS 12: ENGLISCH A2+/KONVERSATION

Ihre Englischkenntnisse sind gut, aber etwas eingerostet? Besuchen Sie diesen Kurs und frischen Sie Ihre Kenntnisse auf. Ziel ist es, kurze, einfache Mitteilungen und Texte zu vertrauten Themen aus dem Alltag zu verstehen und selbst zu formulieren sowie sich in Alltagssituationen über persönliche und berufliche Themen im Allgemeinen zu unterhalten.

Kursleitung: noch offen
Kurstag: Dienstag 11:00 bis 12:30 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 3.10. bis 5.12.2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 88,-
Anmeldungen bis 25.9.2023

KURS 13: FRANZÖSISCH A1/A1+ FÜR ANFÄNGER/INNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN

Fortsetzung vom Frühjahr-Semester 2023. Die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache näherbringen.

Kursleitung: Florence Scouarnec BA
Kurstag: Mittwoch, 13:00 bis 14:30 Uhr, 14 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 4.10. bis 24.1.2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 112,-, auf TeilnehmerInnenwunsch 14 Termine
Anmeldungen bis 25.9.2023

KURS 14: FRANZÖSISCH A1++/A2 AUFFRISCHUNG

Fortsetzung vom Frühjahr-Semester 2023. Sollten Sie schon Sprachkenntnisse mitbringen, sind Sie hier gleichfalls willkommen. Ihre versierte Sprachpädagogin mit französischen Wurzeln bringt Ihnen diese bedeutende und melodische Sprache Schritt für Schritt bei, Sie werden begeistert von einer zur nächsten Unterrichtsstunde fiebern.

Kursleitung: Florence Scouarnec BA
Kurstag: Mittwoch, 10:30 bis 12:00 Uhr, 14 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 4.10. bis 24.1.2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 112,-, auf TeilnehmerInnenwunsch 14 Termine
Anmeldungen bis 25.9.2023

KURS 15: FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE A2+/B1 AUFFRISCHUNG

Fortsetzung vom Frühjahr Semester 2023. Sie haben den Französischkurs im letzten Jahr und auch schon davor besucht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Ihre bewährte Sprachpädagogin betreut Sie weiterhin so ausgezeichnet wie bisher. Sie

haben gute Französischkenntnisse, die jedoch etwas eingerostet sind? So besuchen Sie diesen Kurs und frischen Sie Ihre Kenntnisse neu auf.

Kursleitung: Florence Scouarnec BA
Kurstag: Mittwoch, 9:00 bis 10:30 Uhr, 14 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 4. 10. bis 24. 1. 2023
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 112,-, auf TeilnehmerInnenwunsch 14 Termine
Anmeldungen bis 25. 9. 2023

Smartphone & Tablet

KURS 16: SMARTPHONE- & TABLET-GRUNDKURS (ANDROID) SPEZIELL FÜR SENIOR/INNEN

Vorkenntnisse: keine. In diesem Kurs werden die Themen des Grundkurses wiederholt und vertieft. Zusätzlich lernen Sie Kalender und Dateien zu verwalten, Fotos zu bearbeiten und zu archivieren sowie Musik und Videos auf YouTube abzuspielen. Weitere Themen sind Sicherheit im Internet und Telefonieren im Ausland.

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes (sowie Ladekabel) ist erforderlich!

Kursleitung: noch offen
Zwei-Tages-Kurs: Montag **und** Mittwoch, 9:00 bis 12:00 Uhr, 2 Termine zu 3 UE
Termine: Montag, 15. 1. **und** Mittwoch, 17. 1. 2024 von
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 45,-
Anmeldungen bis 9. 1. 2024

KURS 17: SMARTPHONE- & TABLET-AUFBAUKURS (ANDROID) SPEZIELL FÜR SENIOR/INNEN

Vorkenntnisse erforderlich: Grundkurs Smartphone & Tablet (Android). In diesem Kurs werden die Themen des Grundkurses wiederholt und vertieft. Zusätzlich lernen Sie, Kalender und Dateien zu verwalten, Fotos zu bearbeiten und zu archivieren sowie Musik und Videos auf YouTube abzuspielen. Weitere Themen sind Sicherheit im Internet und Telefonieren im Ausland.

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes (sowie Ladekabels) ist erforderlich!

Kursleitung: noch offen
Zwei-Tages-Kurs: Montag **und** Mittwoch, 9:00 bis 12:00 Uhr
Termine: 22. 1. **und** 24. 1. 2024
Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen
Seminarkosten: € 45,-
Anmeldungen bis 15. 1. 2024

KURS 18: IPHONE- & IPAD-GRUNDKURS (APPLE) SPEZIELL FÜR SENIOR/INNEN

Vorkenntnisse: keine. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones und/oder Tablets kennen. Danach sind Sie in der Lage, die Grundeinstellungen Ihren Bedürfnissen anzupassen und erste Internet-Surfversuche zu machen.

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes (sowie Ladekabel) ist erforderlich!

Kursleitung: noch offen

Zwei-Tages-Kurs: Montag **und** Mittwoch, 13:00 bis 16:00 Uhr

Termine: 15.1. **und** 17.1.2024

Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen

Seminarkosten: € 45,-

Anmeldungen bis 9.1.2024

KURS 19: NAVIGATION AM SMARTPHONE SPEZIELL FÜR SENIOR/INNEN

Was können Google Maps und WienMobil?

Sie wollen wissen, wann die nächste U-Bahn fährt oder wie Sie am schnellsten an einen bestimmten Ort kommen? Mit diesen beiden Handy-Apps können Sie sich teure Navigationssysteme sparen. Im Workshop erfahren Sie unter anderem, wie Sie eine Route erstellen, Störungen lokalisieren und Fahrpläne abrufen können. Außerdem erhalten Sie grundlegende Informationen zu den verschiedenen Menü-Funktionen.

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes (sowie Ladekabels) ist erforderlich!

Kursleitung: noch offen

Termin: Mittwoch 24.1.2024, 13:00 bis 16:00 Uhr

Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen

Seminarkosten: € 27,-

Anmeldungen bis 15.1.2024

KURS 20: FACEBOOK & INSTAGRAM SPEZIELL FÜR SENIOR/INNEN (ANDROID & APPLE)

Download und Nutzung

- Über aktuelle Veranstaltungen informiert werden
- Top Lokale samt Speisekarte täglich frisch ansehen
- Storys & Fotos posten

Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes (sowie Ladekabel) ist erforderlich!

Kursleitung: noch offen

Termin: Donnerstag 25.1.2024, 13:00 bis 16:00 Uhr

Kursgröße: ab 10 TeilnehmerInnen

Seminarkosten: € 27,-

Anmeldungen bis 15.1.2024



Ermäßigung für alle VHS-Kurse in Wien

Alle GÖD-Mitglieder erhalten gegen Vorweis der GÖD-Mitgliedskarte für alle weiteren VHS-Kurse in allen Wiener Volkshochschulen eine Ermäßigung von 5 %. Ausgenommen sind folgende Kurse: Instrumentalkurse, Einzelunterricht, Vortragskarten Fernwehkarte und science card sowie die Kurse im Angebot von PensPower und der BV 22/GÖD.

Zwei Karten machen viel Vergnügen: erhältlich an allen VHS-Standorten. Eine Karte – viele Vorträge



Mit der **VHS-science card** (€ 29,-) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Vorträge besuchen.



Mit der **VHS-Fernwehkarte** (€ 19,-) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Reisevorträge besuchen.



Sportangebote 2023/24 des ASKÖ-WAT Wien für GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten

Der ASKÖ-WAT Wien bietet allen interessierten GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten einen günstigeren Zugang zu seinen Sport- und Bewegungsangeboten. Gegen Vorweis des GÖD-Mitgliedsausweises erhalten Sie eine **Preisvergünstigung von € 5,-** auf jedes gebuchte Angebot im Herbst-/Wintersemester 2023/24. Sie finden die Bewegungsangebote auf askoewat.wien/de/fit-gesund/sportangebote oder Sie wenden sich direkt an den ASKÖ-WAT Wien und ersuchen um Zusendung des aktuellen Programms.

Information & Anmeldung: Montag bis Donnerstag, 9:00 bis 17:00 Uhr, Freitag, 9:00 bis 13:00 Uhr, 1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1, Media Quarter Marx 3.2, Tel.: 01/22 600 17.

E-Mail: sportangebote@askoe.wien | **Homepage:** askoewat.wien

Wichtiger Hinweis: Die Preisvergünstigung wird ausschließlich nur gegen Vorweis des GÖD-Mitgliedsnachweises und nur für GÖD-Mitglieder gewährt.

Unsere Reisen im Herbst 2023



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Auch für das 2. Halbjahr haben wir versucht, ein interessantes Programm zusammenzustellen. Unsere Ein-Tagesfahrten und mehrtägige Reisen werden wir üblicherweise in komfortablen Reisebussen anbieten. Aber auch gemeinsame Bahnfahrten sind möglich. Wenn es im Augenblick auch nicht so aussieht, als ob wir Pandemie-Regelungen einzuhalten hätten, so sei trotzdem noch darauf hingewiesen, dass jeweilige diesbezügliche Gesetze im Bedarfsfalle

natürlich zu beachten sind. Die Ein-, und Mehrtagesfahrten sind für bewegungseingeschränkte Personen unter Umständen nicht geeignet.

Abfahrtsort bei jeder Fahrt: Buseinstieg: 1010 Wien, Rathausplatz 5, Ecke Ring/Universität. (Dort endet gleichfalls jede Tour.)

Interessierte mögen sich **umgehend** anmelden, da die Plätze im Bus limitiert sind. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie spätestens 5 Wochen vor Antritt der Tagesfahrt alle aktuellen Informationen insbesondere zu Abfahrtsort und -zeit, Rückkehr (jedenfalls vor 20:00 Uhr), Kosten, Mittagessen, etc.

Anmeldungen für alle PensPower-Tagesreisen und mehrtägigen Reisen bitte schriftlich an: Roswitha Denk, Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8, 1010 Wien, per E-Mail: roswitha.denk@goed.at.

Mit der Anmeldung erhalten Sie genaue Reiseunterlagen.

Beachten Sie die Stornobestimmungen des Reiseveranstalters bei mehrtätigen Reisen. Mit Ihrer **Anmeldung** ist ein Reisevertrag abgeschlossen. Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie das genaue Programm samt Reisebedingungen übermittelt. Für diese Fahrten fungieren wir als Vermittler zum jeweiligen Reiseveranstalter, mit dem wir die Reise gemeinsam vorbereitet haben. Dessen Allgemeine Geschäftsbedingungen liegen der Reise zugrunde. Aufgrund der strengen Datenschutzbestimmungen seitens der GÖD geben wir an den Reiseveranstalter nur die Namen der Teilnehmenden weiter. Bei Ihrer Anmeldung teilen Sie mir bitte auch gleich mit, ob Sie eine Reiseversicherung mitabschließen wollen.

Beachten Sie die Stornogebührenbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters.

Wir freuen uns schon sehr, Sie bei unseren Fahrten begrüßen zu dürfen.

Ihre Dr.ⁱⁿ Roswitha Denk



Die GÖD-PensPower Bildungs- und Kulturreise: Die GÖD BV 22 organisiert diese Reise als Serviceleistung – siehe Datenschutzbestimmungen des ÖGB/Mitgliederservices: oegb.at/datenschutz/datenschutzerklaerung-fuer-mitgliederservices



Informationen zu den Datenschutzbestimmungen des Reisebüros
Blaguss: blaguss.com/service/datenschutz

Tagesreisen

Bitte umgehend anmelden, da die Busplätze limitiert sind. Für Gruppenreisen gilt die NÖ-Card nicht! Die Fahrtkosten samt Führungen und Eintritte werden für GÖD-Mitglieder von der GÖD gefördert.

HERZOGENBURG

Donnerstag, 16. November 2023: Führung im Stift Herzogenburg, eventuell mit Teilnahme am Chorgebet der Augustiner-Chorherren, Stadtführung, Essen in Herzogenburg, Führung im Stiftsweingut mit Weinverkostung von Weinen aus dem Traisental oder im Obst- und Weinbau Altenrieder. **Kosten:** GÖD-Mitglieder: € 37,- (Bus: € 27,-, Eintritts- und Führungskosten: € 10,-); Nichtmitglieder: € 54,50 (€ 35,-/€ 19,50).



ADVENTFAHRT SCHALLABURG

Freitag, 15. Dezember 2023: Besuch des Adventmarktes, der die ganze Burg bespielt. Wir werden sicher den ganzen Tag brauchen, um uns möglichst viel anschauen zu können. Das Mittagessen wird auf der Schallaburg eingenommen. Nachmittags gibt es noch zusätzliche Attraktionen wie ein Marionettentheater oder den Auftritt eines Vokalduos. **Kosten:** GÖD-Mitglieder: € 27,- (keine Eintrittskosten); Nichtmitglieder: € 41,- (Bus: € 35,-, Eintrittskosten: € 6,-).



Mehrtägige Reise: Slowenien – die Sonnenseite der Alpen

19. bis 22. Oktober 2023

Die schönere Art Reisen zu genießen! Das Land hinter den Bergen, zwischen Alpen und Adria gelegen, präsentiert alle Schönheiten des alten Kontinents: schneebedeckte Gipfel, dramatische Flusstäler, Weingärten, Tropfsteinhöhlen, malerische Orte und mittelalterliche Städte.

PROGRAMMÜBERSICHT REISE SLOWENIEN:

1. Tag: Anreise über Bled nach Ljubljana

Abfahrt (6:30 Uhr), 1010 Wien, Rathausplatz 5, Ecke Ring/Universität. Route: Wien – Kärnten – Loiblpass – Bled: Bootsfahrt zur Marieninsel – Radovljica (sehenswertes mittelalterliche Städtchen) – Ljubljana: Nächtigung.

2. Tag: Ljubljana und Umgebung

Vormittag: Ljubljana Stadtführung: Franziskanerkirche, Altstadt, die „Drei Brücken“, Burg. Nachmittag: Skofja Loka, Stadt des Handwerks – Kranj mit Rundgang – Kamnik, Rundgang – Rückfahrt nach Ljubljana, Hotel.

3. Tag: Adelsberger Grotte und Höhlenburg Predjama

Ljubljana – Postojna mit Besichtigung der Tropfsteinhöhle – Predjama: Höhlenburg in 123 m hoher Felswand, Führung – Rückfahrt nach Ljubljana. Rest des Tages zur freien Verfügung.

4. Tag: Rückreise

Ptuj mit Rundgang – Maribor mit Rundgang – Südsteirische Weinstraße nach Gamlitz: Weinverkostung und Imbiss – Wien.

Änderungen von Tagesabläufen oder Programmpunkten sind vorbehalten und dienen nur dem Wohle unserer Kunden.

Unterbringung: Hotel City (cityhotel.si) oder Austria Trend Hotel (austria-trend.at)

Unsere Leistungen: Busreise im modernen Komfortreisebus inkl. aller Steuern, Gebühren und Eintrittsen, Reiseleitung ab/bis Wien, Fahrt mit der Pletna auf dem Bleder See, Eintrittsgebühren: Burg Bled, Adelsberger Grotte und Höhlenburg Predjama, Weinverkostung mit Imbiss, 3 Nächtigungen inkl. Halbpension. Weinverkostung mit Imbiss in Gamlitz.

Preise: Reisepreis im Doppelzimmer ab 25 Personen € 685,- p. P.; Reisepreis im Doppelzimmer 20–24 Personen: € 735,- p. P., Einbettzimmerzuschlag: € 165,- p. P., Reiseversicherung im DZ bis € 800,- € 49,- p. P.; Reiseversicherung im EZ bis € 1.000,- € 58,- p. P. Gültiger Personalausweis oder Reisepass erforderlich!

Ab der Anmeldung gelten die Geschäftsbedingungen des Reisebüros Kastler:

kastler.at. **Beachten Sie die Stornobedingungen!** Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei dieser Veranstaltung Fotos gemacht werden können. Die Aufnahmen können auch für Dokumentationszwecke und Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit veröffentlicht werden.

Weitere Informationen zum Datenschutz siehe: Datenschutzbestimmungen des ÖGB, Seite 14.



Anmeldung: Restplätze sind noch frei, bitte umgehend anmelden!

Führungsprogramm Wien Herbst 2023



Im Rahmen des Kulturprogramms bieten wir unseren Mitgliedern aus Wien und Wien-Umgebung auch in diesem Herbst wieder spezielle Führungen zu kulturell bedeutsamen Objekten, Ausstellungen und besonderen Orten an. Wir freuen uns, Sie dabei begrüßen zu dürfen.

Allgemeine Hinweise: Allfällige Jahresermäßigungen sowie sonstige Ermäßigungen bei den Veranstaltungsorten (z.B. NÖ-Card) können nicht berücksichtigt werden. Die Führungs-

gebühr ist verbindlich zu entrichten. **Anmeldungen:** schriftlich an Antonia Wöhrer, PensPower-Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten in der GÖD, 1010 Wien, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8 oder **per E-Mail** antonia.woehrer@goed.at. Interessierte mögen sich umgehend anmelden, da die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt ist.

THEATERMUSEUM SPEZIALFÜHRUNG „SHOWBIZ MADE IN VIENNA. DIE MARISCHKAS“

Montag 23. 10. 23 um 11 Uhr.

Führungsdauer: ca. 1 Std.

Preis: € 15,-, der Betrag wird vor Beginn der Führung vor Ort eingehoben.

Treffpunkt: 10:45 Uhr. Theatermuseum 1010 Wien, Lobkowitzplatz 2. Die große Jahresausstellung 2023/24 ist den Marischkas gewidmet, einer der erstaunlichsten Wiener Theaterdynastien, die Bühne und Film entscheidend geprägt haben. Das umfangreiche Werk der Brüder Hubert (1882–1959) und Ernst (1893–1963) wird ebenso gewürdigt wie ihre Pionierleistungen für den österreichischen Film. Vorgestellt werden zudem die künstlerisch tätigen Familienmitglieder wie Lilian Marischka und kreative MitarbeiterInnen, darunter Komponisten, aber auch KostümbildnerInnen wie Gerdago oder Stella Junker-Weißenberg. Während Ernst Marischka als Filmregisseur durch seine Sissi-Trilogie bis heute im kollektiven Gedächtnis geblieben ist, gilt es, das illustre Werk des Theaterimpresarios, Operettensängers und Bonvivants Hubert Marischka neu zu entdecken. Die Inszenierungen seiner spektakulären Ausstattungsrevuen der 1920er Jahre brauchten den internationalen Vergleich mit Paris oder New York nicht zu scheuen. Anlass der Ausstellung ist die digitale Erfassung des umfangreichen Nachlasses von Hubert Marischka. Dieser wird zusammen mit weiteren Beständen online zugänglich gemacht. Ausgewählte zeitgenössische Positionen kommentieren und kontextualisieren das Werk der Marischkas.



HEERESGESCHICHTLICHES MUSEUM

Mittwoch 8. November 2023 um 10:30 Uhr.

Führungsdauer: ca. 1–1,5 Std. Übersichtsführung

Preis: € 7,50. der Betrag wird vor Beginn der Führung vor Ort eingehoben.

Treffpunkt: 10:15 Uhr, HGM, 1030 Wien, Arsenal, Objekt 1, bei Schönwetter vor dem Museum, bei Schlechtwetter in der Feldherrenhalle. Anfahrt: Straßenbahn Linie D, Autobus Linie 69 A. Max. 20 Personen. Militär- und Kriegsgeschichte, Technik und Naturwissenschaft, Kunst und Architektur verschmelzen im Heeresgeschichtlichen Museum in Wien zu einem einzigartigen Ganzen. Mit über 1,2 Millionen Objekten besitzt das HGM eine Sammlung, die es zu einem der bedeutendsten militärhistorischen Museen weltweit macht. Es thematisiert mehr als vier Jahrhunderte des österreichischen Heereswesens und damit zugleich auch die Geschichte der Habsburgermonarchie. Der Museumsbau selbst liegt direkt im Herzen des Arsenaus, einem architektonischen Meisterwerk aus 31 Backsteinbauten. Das Arsenal wurde ab der Mitte des 19. Jahrhunderts als großer Militärkomplex geplant – somit ist das HGM das älteste Museumsgebäude Wiens. Zwischen 1850 und 1856 wurde es aus 177 Millionen Ziegeln als Kernstück des Arsenaus nach Plänen von Theophil Hansen errichtet, die damit den Stil der Wiener Ringstraße vorwegnahmen.



FÜHRUNG IM RENOVIERTEN PARLAMENT

Mittwoch 15. November 2023

Anmeldung: office.bs22@goed.at.

Treffpunkt: 13:45 Uhr, hinter dem Pallas-Athene-Brunnen direkt beim Besuchereingang des Parlaments. Personalausweis mitnehmen, keine Messer und Waffen. 1010 Wien, Dr.-Karl-Renner-Ring 3.

Kosten: keine!

Führungsdauer: ca. 1,5 Stunden. Max. 20 Personen pro Termin.

Das Parlament ist nicht nur ein zentraler Ort der Politik. Als historisches Bauwerk ist es erfüllt von Geschichte und Geschichten, von Kunst und anspruchsvoller Architektur. BesucherInnen können als Gäste auch live erleben, wie und wo PolitikerInnen arbeiten. Individuell abgestimmte Führungen vermitteln die Besonderheiten des Parlaments.



Wienrundgänge mit Führung



Karlheinz Fiedler, BEd

Anmeldung für beide Wienrundgänge: penspower@goed.at, 0664/886 81 761 (Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr) oder Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten, 1010 Wien, Teinfaltstraße 4/2. Stock/8. Überweisung an ERSTE BANK
IBAN AT34 2011 1838 3243 2300, lautend auf GÖD-Pensionisten-PensPower. Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer: mind. 20.

Mörder, Hexen, Henker – Justitia Vieniensis

Montag, 9. Oktober 2023

Führungsdauer: ca. 2 Stunden bei jedem Wetter

Führungskosten: € 20,- per Überweisung

Treffpunkt: 13:45 Uhr, 1010 Wien,
Albertinaplatz, Mahnmal



Im Zuge dieser Wiener Stadtführung hören Sie von haarsträubenden Morden und deren oft nicht minder grauenvollen Bestrafungen. Wir gehen zu den damals blutigen Originalschauplätzen, überqueren Plätze, auf denen es heiterer zugeht, da nur Ehrenstrafen vollzogen worden sind, und zeigen Ihnen, wo sich das ehemalige Henkershaus befunden hat. Am Stephansdom vorbei führt uns der Weg der armen Sünder zu anderen Hinrichtungsstätten Wiens.

Eros und Habsburg – Skandalgeschichten aus dem Kaiserhaus

Montag, 6. November 2023

Treffpunkt: 9:45 Uhr, 1010 Wien, Michaelerplatz bei den Ausgrabungen gegenüber der Michaelerkirche.

Führungskosten: € 20,-, per Überweisung

Führungsdauer: ca. 2 Stunden bei jedem Wetter

Sie wurden bewundert und waren Mittelpunkt der Gesellschaft, aber ohne eigentlicher Aufgaben im Leben und ohne Freiheit im sogenannten „goldenen Käfig“ der Dynastie. Die Habsburger, allesamt Männer und Frauen wie wir, mit ganz normalen Wünschen und Sehnsüchten. Lassen Sie sich in die Glanz- und Glamourwelt von damals entführen und blättern Sie mit uns die Promichroniken von damals durch.



Die GÖD unterstützt, dort wo es nötig ist!

Solidaritätsversicherung

Als Gewerkschaft Öffentlicher Dienst ist es uns ein zentrales Anliegen, unseren Mitgliedern und deren Familien in schwierigen Lebenssituationen solidarische Hilfe anzubieten. Alle GÖD-Mitglieder sind kostenlos im Rahmen dieser Gruppenversicherung versichert, wenn sie zum Zeitpunkt des Versicherungsfalles seit mindestens drei Jahren Mitglied waren und den Mitgliedsbeitrag regelmäßig und in richtiger Höhe geleistet haben. Die Versicherung beinhaltet unter anderem folgende Leistungen:

BEGRÄBNISKOSTENBEITRAGS-VERSICHERUNG: Bei Ableben gebührt ein Begräbniskostenbeitrag je nach Mitgliedschaftsdauer von:

- mind. 3 bis 10 Jahren: € 150,-
- über 10 bis 20 Jahren: € 160,-
- über 20 bis 30 Jahren: € 170,-
- über 30 Jahren: € 180,-

Für Mitglieder, die vor dem 1.1.1972 im Ruhestand waren, übernimmt die GÖD die Leistung selber, da die Versicherung nichts bezahlt. Besteht kein Anspruch auf einen Begräbniskostenbeitrag aus der Solidaritätsversicherung, kann unter Erfüllung der geltenden Bestimmungen eine Sterbefallunterstützung gewährt werden.

INVALIDITÄTS-VERSICHERUNG: Im Falle einer freizeitunfallbedingten Invalidität eines nicht im Ruhestand befindlichen Mitgliedes gebührt bei Totalinvalidität folgende Leistung (bei Teilinvalidität dem Grad entsprechend anteilige Leistung) bei einer Mitgliedschaftsdauer von:

- mind. 3 bis 10 Jahren: € 3.200,-
- über 10 bis 25 Jahren: € 4.800,-
- über 25 Jahren: € 6.400,-

TODESFALLVERSICHERUNG BEI FREIZEITUNFÄLLEN: Im Falle eines freizeitunfallbedingten Todesfalls eines nicht im Ruhestand befindlichen aktiven Mitgliedes gebührt je nach Mitgliedschaftsdauer folgende Leistung:

- mind. 3 bis 10 Jahren: € 800,-
- über 10 bis 25 Jahren: € 1.000,-
- über 25 Jahren: € 1.200,-

ABLEBENSRIKIO-VERSICHERUNG: Nach dem durch einen Unfall verursachten Tod eines sich am 1.1.2000 im Ruhestand befindlichen Mitglieds der GÖD, werden je nach Mitgliedschaftsdauer Versicherungsleistungen erbracht:

- mind. 3 bis 10 Jahren: € 875,-
- über 10 bis 25 Jahren: € 1.310,-
- über 25 Jahren: € 1.745,-

SPITALGELD-VERSICHERUNG: Im Falle eines unfallbedingten Spitalaufenthaltes (sowohl Freizeit- als auch Berufsunfall) erhalten Sie als aktives Mitglied und PensionistIn € 4,- ab dem ersten Tag, sofern der Aufenthalt mindestens 4 Tage dauert. Das Maximum beträgt € 308,- (= 77 Tage).

Formulare und Informationen: Gerda Ecker, Referentin für Soziales in der Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten in der GÖD, 1010 Wien, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8, Tel.: 01/534 54-386, gerda.ecker@goed.at. Montag und Donnerstag 9:00–12:00 Uhr.

Kostenlose Smartphone-Stammtische und Tabletkurse der A1 Seniorenakademie



In Kooperation mit der Schulungsinitiative „A1 Seniorenakademie“ ist es der Bundesleitung gelungen, Internetkurse für GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten sowie deren nahen Angehörigen anzubieten. Sie wollten schon immer in die Welt des Internets eintauchen, aber der Umgang mit dem Smartphone und seinen Möglichkeiten ist für Sie noch unbekannt? Keine Seminarkosten.

A1 SMARTPHONE-STAMMTISCH

Beim A1 Smartphone-Stammtisch helfen A1-TrainierInnen, sich sicher mit dem Smartphone im Internet zurecht zu finden. Sie bekommen interessante Infos zum Einstieg ins Internet und Tipps zur täglichen Nutzung. Es werden aktuelle Themen besprochen und danach gibt es Übungsrunden und Zeit für Fragestellungen. Herzlich willkommen sind EinsteigerInnen und Fortgeschrittene. **Wichtig: eigenes Smartphone/ Tablet mitnehmen!**

Bei den unten stehenden Kursen können NutzerInnen anderer Netzanbieter ebenso teilnehmen.

• Tipps & Tricks für Ihr Smartphone (Grundkurs)

Dienstag, 24. Oktober 2023 | Kurs 1: 9:00 bis 12:00 Uhr | **Kurs 2:** 13:00 bis 16:00 Uhr
Funktionen eines Smartphones | Verschiedene Betriebssysteme | Bedienung von Smartphones | Surfen im Internet | Apps installieren | Tipps & Tricks zur optimalen und sicheren Nutzung des Smartphones

• Sicheres Bezahlen im Internet

Mittwoch, 25. Oktober 2023 | Kurs: 9:00 bis 12:00 Uhr
Die verschiedenen Zahlungsarten | Tipps zum sicheren eBanking | Tipps zum sicheren Online-Shopping

A1 TABLET-KURSE

Die Tabletschulungen bestehen aus 3 Modulen (Kurse A, B, C), die aufbauend sind. In den 3 Schulungsheiten bekommen die Teilnehmer einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des WWWs.

Kurszyklus 1: 7.11.23 (Kurs A), 14.11.23 (Kurs B), 21.11.23 (Kurs C); jeweils 9:00–12:00 Uhr

Kurszyklus 2: 7.11.23 (Kurs A), 14.11.23. (Kurs B), 21.11.23 (Kurs C); jeweils 13:00–16:00 Uhr

Die Kurstablets mit einer A1 Daten-SIM-Karte stehen während des Kurszeitraums kostenlos zur Verfügung und können auch zum Üben nach Hause mitgenommen werden.

Kursort: GÖD-Schulungszentrum, 1010 Wien, Fischerstiege 9/1. Stock. **Anmeldung:** E-Mail: penspower@goed.at oder Tel.: 0664/886 81 761. **TeilnehmerInnenhöchstzahl:** 14 pro Termin. Ein A1-Vertragsverhältnis ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.

A1 bietet auch Online-Schulungen zu Themen wie „Internetnutzung auf Reisen“, „Videotelefonie“, „ID Austria – Mein digitaler Ausweis“ u.v.m. an, die bequem von zu Hause aus besucht werden können.

Mehr Infos und viele weitere Termine unter [A1Seniorenakademie.at](https://www.a1seniorenakademie.at)

Mobil sein – Mobil bleiben



**Kursbeitrag exklusiv
für GÖD-Mitglieder**



~~statt € 120,-~~

€ 105,-

für TeilnehmerInnen aus NÖ & BGLD

~~statt € 160,-~~

€ 145,-

für TeilnehmerInnen aus Wien

Gefördert von der NÖ und BGLD Landesregierung

Fahrsicherheitstraining für mobile Menschen ab 60

KURSPROGRAMM 9.00 bis ca. 15.00 Uhr

► **Fahrtechniktraining**

Allgemeine Information, Richtige Sitzposition, Brems- und Ausweichübungen, Stabilisierungsabläufe, Kurven fahren und Kurven bremsen

► **Mittagspause**

► **Neue Technologien** – Lernen Sie modernste Fahrassistenzsysteme kennen

► **Reaktions- und Konzentrationstraining**

Im Anschluss an den fahrdynamischen Teil bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihr Reaktions- und Konzentrationsvermögen anonym und unverbindlich zu trainieren.

► **Abschlussrunde** mit Informationen und Experten-Tipps rund um rechtliche Belange im Straßenverkehr, Verhalten bei Unfällen und im Pannenfall.

► **Übergabe der Teilnahmebestätigung**

Termine 2023		ÖAMTC Fahrtechnikzentrum
Mittwoch	11. Okt.	2524 Teesdorf
Donnerstag	12. Okt.	2524 Teesdorf
Dienstag	24. Okt.	3390 Melk
Dienstag	14. Nov.	2524 Teesdorf
Mittwoch	15. Nov.	2524 Teesdorf
Mittwoch	29. Nov.	3390 Melk

Infos & Buchung:

www.oeamtc.at/mobilsein

oder Telefon +43 1 711 99 21679

Das Fahrsicherheitstraining absolvieren Sie mit Ihrem eigenen Fahrzeug.



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

GESUNDHEITSMODULE

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

Basismodul



Zielgruppe

Kostenloses Gruppenangebot für Menschen ab der Pensionierung/ab dem Ruhegenuss.



Der Kursinhalt

Die Kursreihe der Gesundheitsmodule für Seniorinnen und Senioren startet mit einem 3-teiligen **Basismodul**. In diesen Einheiten werden den Teilnehmenden wichtige Gesundheitsinformationen zu den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit vermittelt.

Ergänzend dazu gibt es die Möglichkeit zur Teilnahme an **Modulen für Fortgeschrittene**.



Termine Basismodule Wien Herbst 2023

Bewegung in jedem Alter: **21.09.** 9:00 – 11:30 Uhr
Severin Wollmann, M.Sc.

Gesundheitsbewusste Ernährung: **26.09.** 9:00 – 11:30 Uhr
Melissa Millonig, BBSc.

Sozial und geistig fit: **04.10.** 9:00 – 11:30 Uhr
Mag. Boris Zalokar

Anmeldung bis **15.09.2023**



Veranstaltungsort

BVAEB Hauptstelle
Josefstädterstraße 80
1080 Wien

Kontaktdaten und Anmeldung

Hauptstelle
Landesstelle für Wien, Niederösterreich,
Burgenland
Jacqueline Schatz, BA
050405-21740
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

Gefördert aus den Mitteln des
Gesundheitsförderungsfonds Wien



Nordic Walking

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren



Was?

Im Rahmen dieser beiden Einheiten sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer befähigt werden, unter Anwendung der korrekten Technik, eigenständig Nordic Walking-Einheiten zu absolvieren. Ergänzend werden spezifische Koordinations-, Kräftigungs- sowie Beweglichkeitsübungen vermittelt.



Wann?

	Schönbrunn*	Prater*
1. Einheit	14.09.2023	28.09.2023
2. Einheit	21.09.2023	05.10.2023

Uhrzeit: **jeweils donnerstags von 10:00 bis 12:00 Uhr**

Anmeldung bis **11.09.2023**

*pro Teilnehmer/in nur ein Kursort möglich

Für die Teilnahme bitten wir Sie: Nordic Walking Stöcke, Kleidung mit Bewegungsfreiheit und dem Wetter entsprechend, bequeme Schuhe (optimal wären Lauf- oder Walkingschuhe) und bei Bedarf Rucksack oder Bauchtasche (keine Umhänge- oder Handtasche) mitzunehmen. Es wird vor Ort keine Garderoben und Einlagerungsräume geben.



Wo?

Schlosspark Schönbrunn
Grünbergstraße 9
1120 Wien
Treffpunkt: Meidlinger Tor

Prater Hauptallee
Nähe Praterstern
1020 Wien
Treffpunkt: nach der Unterführung für Fußgänger



Noch Fragen?

Hauptstelle
Landesstelle Wien, Niederösterreich, Burgenland
Jacqueline Schatz, BA
050405-21740
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

Gefördert aus den Mitteln des
Gesundheitsförderungsfonds Wien



ÖGB-ÖGB-Kartenstelle

Die ÖGB-Kartenstelle bietet Ihnen als Mitglied der GÖD ermäßigten Besuch bei Kulturveranstaltungen aller Art.

Tel. 01/ 534 44-39600

1020 Johann-Böhm-Platz 1, U2-Station Donau Marina

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr, Freitag 9 bis 13 Uhr

ticket-service@oegb.at, kartenstelle.oegb.at

So finden Sie uns im Internet! penspower.goed.at

Website der Bundesleitung der GÖD-Pensionistinnen und
-Pensionisten jetzt auch für Smartphones optimiert!



Unbezahlbar, wenn Sie Halt brauchen.

Der ÖBV Unfallschutz für SeniorInnen

Sie bestimmen, wie hoch Ihre Absicherung sein soll:

3 Beispiele für eine Senioren-Unfallversicherung (Tarif UHS1)

Abschlussalter 65 bis 80 Jahre

Beträge in EUR, Beiträge
inkl. 4 % Versicherungssteuer

	Variante 1	Variante 2	Variante 3
Dauernde Invalidität Leistung bis 600 %, Variante standard	35.000,- bis 210.000,-	35.000,- bis 210.000,-	50.000,- bis 300.000,-
Todesfall	15.000,-	15.000,-	25.000,-
Spitalgeld Plus	–	20,-	50,-
Knochenbruch	–	600,-	1.000,-
Unfallkosten	–	5.000,-	8.000,-
Assistance-Leistungen	–	beitragsfrei mitversichert	beitragsfrei mitversichert
Sportpaket 1 (miniRisk)	beitragsfrei mitversichert		
monatlicher Beitrag	9,65	19,56	29,86

Für ein bedarfsgerechtes Angebot kontaktieren Sie uns:

Claudia Mayer
ÖBV Beraterin
0664/617 55 82
claudia.mayer@oebv.com

Martina Mondl
ÖBV Beraterin
0664/486 66 94
martina.mondl@oebv.com

Ingrid Jellinek
ÖBV Beraterin
0699/114 64 748
ingrid.jellinek@oebv.com

Weitere Produktinformationen finden Sie in den Basisinformationsblättern unter www.oebv.com/bib.

Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um Beispielberechnungen handelt. Für die Erhebung Ihres Bedarfs und eine auf Sie zugeschnittene Berechnung wenden Sie sich an unsere Beraterinnen und Berater.

Impressum: Österreichische Beamtenversicherung, VVaG (ÖBV), Grillparzerstraße 11, 1016 Wien | Offenlegung nach § 14 UGB: registriert beim Handelsgericht Wien unter FN 86811p



Gemeinsam jeden Tag
**FÜR UNSERE PENSIONISTINNEN
UND PENSIONISTEN**

Mit unserem **Newsletter** stets über
unsere Aktionen und Kampagnen
informiert: [**goed.at/newsletter**](https://goed.at/newsletter)

Weitere Infos unter [**goed.at**](https://goed.at)
Mit dem **Telegram-Infodienst**
am Laufenden. Immer up to date:
goed_bot (in der App Telegram).

Folgen Sie uns auch auf



Gewerkschaft Öffentlicher Dienst
1010 Wien, Teinfaltstraße 7

T 01/534 54
E [**goed@goed.at**](mailto:goed@goed.at)

Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten, 1010 Wien,
Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8, T 01/534 54-311, E [**office.bs22@goed.at**](mailto:office.bs22@goed.at)



IMPRESSUM: Seminarprogramm Wintersemester 2023. Eigentümer, Verleger und Herausgeber: GÖD – Gewerkschaft Öffentlicher Dienst, Teinfaltstraße 7, 1010 Wien. Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten in der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst (BV 22), Vors. Johann Büchinger, Teinfaltstraße 4/2. Stock, 1010 Wien, Tel.: 01/534 54-311. Redaktion: Karlheinz Fiedler BEd. Fotos: Yuri Arcurs / vege_fotolia.com (Cover); juli-awhite, FotoGablitz, Micolino/iStock, Daniela Matejschek, dpa Picture Alliance / picturedesk.com, Beta Film GmbH-Bild Marischkas, Johannes Zinner/Parlamentsdirektion, Reisebüro Kastler, wienfuehrung.at. Layout / Konzeption: Modern Times Media Verlags GmbH, 1030 Wien. Druck und Versand: Druckerei Piacek. Irrtum vorbehalten! Stand: August 2023.

