# Bildung, Bewegung und Kultur

für GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten

**Programm**
Frühjahr • Sommer
2024

GÖD
GEWERKSCHAFT ÖFFENTLICHER DIENST

MITEINANDER MEHR
GERECHTIGKEIT

# Auf ein Wort

***Liebe Kollegin!***
***Lieber Kollege!***

Das Jahr 2024 hat vor kurzem begonnen.
Der Wiener Ausschuss von den Wiener GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten hat gemeinsam mit dem Bildungsreferenten ein sehr umfangreiches Bildungsprogramm für Sie auf die Beine gestellt.

Es gibt wieder neue, großartige Angebote von Sprachkursen, Führungen, Besichtigungen, Wien-Wanderungen und Kulturprogrammen. Der ÖAMTC stellt wieder Termine für vergünstigtes Fahrsicherheitstraining für GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten zur Verfügung. Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, sich mit der neuen Technik und Ihrer Sicherheit auseinanderzusetzen.

Die Corona- und Grippewelle war während der Vorbereitung zu dieser Ausgabe sehr hoch und ich hoffe, dass bis zu Beginn der Kurse diese Welle vorüber ist.
Ich ersuche Sie, von diesem Programm recht viel Gebrauch zu machen, denn Bildung begleitet uns lebenslang und ist Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben.

Noch zwei Hinweise für Sie zum Abschluss: Sollten Sie Ihre Adresse geändert haben, möchten wir Sie dringend ersuchen, uns davon in Kenntnis zu setzen, um Sie weiterhin über unsere Angebote informieren zu können.
Auf ein weiteres Spezialservice der BV 22 möchte ich Sie noch aufmerksam machen: Sie erhalten über uns den Pensionist:innenausweis der GÖD.
In beiden Fällen erreichen Sie uns unter office.bs22@goed.at oder 01/534 54-311 (Sekretariat). Somit können wir weiterhin in Kontakt bleiben.

Gutes Gelingen und viel Freude wünscht Ihnen

***Ihr***
***Johann Büchinger***
***Vorsitzender der BV 22***

**Für die Datenschutzbestimmungen 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 6
Rückenschule mit der BVAEB 6
Gesundheits- und Kreativkurse 7
Sprachkurse: Italienisch, Spanisch 9

Kursprogramm im Schulungszentrum Fischerstiege 10
Sprachkurse: Englisch, Französisch 10
Smartphone- und Tabletkurse 12

Kursangebot-Ermäßigungen an allen VHS Wien 14

Sportangebote des ASKÖ-WAT Wien 15

GÖD-Hotels 16

Ankündigung Reisen und Tagesfahrten 2024 16

Führungsprogramm Wien 17

Wienrundgänge mit Führung 19

GÖD-Solidaritätsversicherung 20

ÖGB-Kartenstelle 21

A1 Seniorenakademie, Gratiskurse 22

ÖAMTC-Fahrsicherheitstraining 23

Gesund mit der BVAEB Gesundheitsmodule, Gratiskurse 24

Einstieg in die Website penspower.goed.at 26

Impressum 26


**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 der 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. Die Angabe von Name, Wohnadresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse ist wegen Verständigung bei Kursterminverschiebungen unbedingt notwendig. **Achtung:** *Sie erhalten von der VHS Penzing eine automatische Anmeldebestätigung mit der Information „Keine Kurskosten" – das ist jedoch für Sie nicht zutreffend, da die BV 22 die Kurshonorare, die Sie an uns überweisen, direkt mit der VHS verrechnet.*
**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.
**Stornierung:** Bei Stornierung bis eine Woche vor Kursbeginn wird der gesamte Kursbeitrag retourniert. Sollte danach wegen eines unerwarteten Vorfalls eine Stornierung Ihrerseits nötig sein, wenden Sie sich per E-Mail an penspower@goed.at oder Tel.: 0664/886 81 761.
**Teilnahmeberechtigung:** Die Teilnahme an einem Kurs ist ausnahmslos nur nach Bezahlung des Kursbeitrages für GÖD-Mitglieder sowie deren Lebenspartner:innen/Begleitpersonen möglich.
**Teilnahmevoraussetzung:** Nachweis der Bezahlung der Seminargebühr zu 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.
**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 und für jene des ASKÖ-WAT Wien beansprucht werden. Dazu sind der Zahlungsbeleg (Bestätigung der BV 22 oder Kontoauszug), die Anwesenheitsbestätigung und das Formular „Ansuchen um Bildungsförderungs-

beitrag für Pensionist:innen“ per E-Mail office.bs22@goed.at oder bildung@goed.at bzw. an die GÖD Bildung, Teinfaltstraße 7, 1010 Wien, vorzuweisen.
**Höhe der Förderung:** Für Kurse im Kalenderjahr 2023 höchstens € 50,–, für Kurse im Kalenderjahr 2024 höchstens € 60,–. 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. 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 oder -384 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. der BV 22***

# 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:** **VHS-Penzing**, 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 Sozialversicherungsnummer 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:** 26. 2. bis 29. 4. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 89,–
**Anmeldungen bis** 22. 2. 2024

**KURS 02:**
**Kursleitung:** Susanne Gallistl ***(BVAEB)***
**Kurstag:** Montag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
**Termine:** 26. 2. bis 3. 6. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 89,–
**Anmeldungen bis** 22. 2. 2024

**KURS 03:**
**Kursleitung:** Susanne Gallistl ***(BVAEB)***
**Kurstag:** Dienstag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
**Termine:** 27. 2. bis 21. 5. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 89,–
**Anmeldungen bis** 22. 2. 2024

## 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 Sabine Hollmann
**Kurstag:** Mittwoch, 9:00 bis 10:00 Uhr, 8 Termine zu 1 UE
**Termine:** 28. 2. bis 24. 4. 2024
**Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 39,–
**Anmeldungen bis** 26. 2. 2024

**KURS 05: YOGA**
Die sanften Körperübungen des Hatha Yoga trainieren in Verbindung mit gezielter Atmung Beweglichkeit, Muskelausdauer, Gleichgewicht und Haltung. Sie kräftigen und dehnen die Muskulatur, machen die Gelenke beweglicher, unterstützen eine korrekte Körperhaltung und wirken gegen Verspannungen. Bei regelmäßigem Training beherrschen Sie ein Übungsprogramm zur Förderung von körperlichem Wohlbefinden und innerer Gelassenheit.

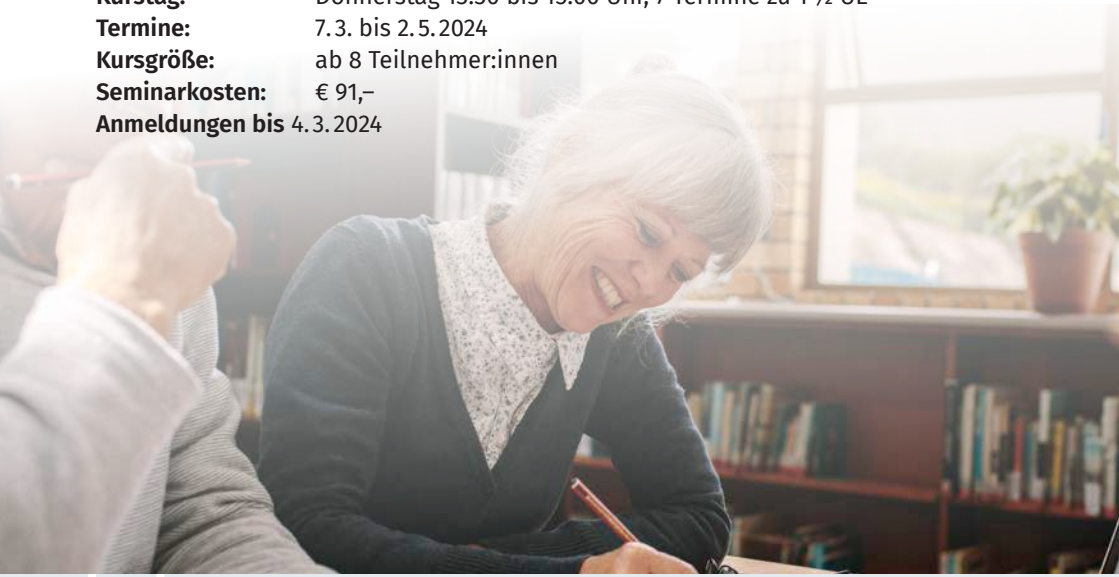
**Kursleitung:** Mag.ª Sabine Hollmann
**Kurstag:** Mittwoch, 12:30 bis 13:30 Uhr, jeweils 5 Termine zu 1 UE
**Termine:** **Teil 1:** 28. 2. bis 3. 4. 2024 | **Teil 2:** 17. 4. bis 22. 5. 2024
**Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 39,–
**Anmeldungen bis** 26. 2. 2024

### KURS 06: TANZFITNESS MIT MUSIK DER 70ER

**Tanzfitness für Junggebliebene:** In diesem Kurs ist kein Tanzpartner notwendig. Es werden verschiedene Tanzchoreografien zu verschiedenen Musikrichtungen (vorrangig 70er) gelernt. Neben dem Spaß an der Musik und der Bewegung trainiert man ganz nebenbei seine Motorik, Rotorik und das Herzkreislaufsystem.
**Kursleitung:** Miguel Salas Fune
**Kurstag:** Donnerstag 15:30 bis 16:30 Uhr, jeweils 5 Termine zu 1 UE
**Termine:** **Teil 1:** 29. 2. bis 4. 4. 2024 | **Teil 2:** 18. 4. bis 23. 5. 2024
**Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 39,–
**Anmeldungen bis** 26. 2. 2024

### KURS 07: 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:** Donnerstag 13:30 bis 15:00 Uhr, 7 Termine zu 1 ½ UE
**Termine:** 7. 3. bis 2. 5. 2024
**Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 91,–
**Anmeldungen bis** 4. 3. 2024



### KURS 08: 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:** 5. 3. | 19. 3. | 9. 4. | 23. 4. 2024
**Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 62,–
**Anmeldungen bis** 1. 3. 2024

## Sprachen

### KURS 09: ITALIENISCH A1/A1+ – ANFÄNGER:INNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN

Fortsetzung vom Herbst-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:** 26. 2. bis 13. 5. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 107,–
**Anmeldungen bis** 22. 2. 2024

### KURS 10: ITALIENISCH A2/A2+ – FORTGESCHRITTENE

Fortsetzung vom Herbst-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:** 26. 2. bis 13. 5. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 107,–
**Anmeldungen bis** 22. 2. 2024

### KURS 11: SPANISCH A1 – ANFÄNGER:INNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN

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.ª Carina Obermair
**Kurstag:** Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
**Termine:** 29. 2. bis 16. 5. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 107,– | **Anmeldungen bis** 26. 2. 2024

# Kurse im Schulungszentrum der GÖD

**Schulungszentrum 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 12: ENGLISCH A1 – ANFÄNGER:INNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN

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:** Mag.ª Birgit Küffner
**Kurstag:** Dienstag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
**Termine:** 5. 3. bis 28. 5. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 100,–
**Anmeldungen bis** 3. 3. 2024

### KURS 13: 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, selbst zu formulieren sowie sich in Alltagssituationen über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.

**Kursleitung:** Mag.ª Birgit Küffner
**Kurstag:** Dienstag 11:00 bis 12:30 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
**Termine:** 5. 3. bis 28. 5. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 100,–
**Anmeldungen bis** 3. 3. 2024

### KURS 14: FRANZÖSISCH A1/A1+ ANFÄNGER:INNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN

Fortsetzung vom Kurs 2/2023: 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:** 28. 2. bis 12. 6. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 112,–, auf TeilnehmerInnenwunsch 14 Termine
**Anmeldungen bis** 23. 2. 2024

### KURS 15: FRANZÖSISCH A1++/A2 – AUFFRISCHUNG

Fortsetzung vom Kurs 2/2023: 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:** 28. 2. bis 12. 6. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 112,–, auf TeilnehmerInnenwunsch 14 Termine
**Anmeldungen bis** 23. 2. 2024

### KURS 16: FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE A2+/B1 AUFFRISCHUNG

Fortsetzung vom vom Kurs 2/2023: 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:** 28. 2. bis 12. 6. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 112,–, auf TeilnehmerInnenwunsch 14 Termine
**Anmeldungen bis** 23. 2. 2024

## Smartphone & Tablet

### KURS 17: SMARTPHONE- & TABLET-GRUNDKURS (ANDROID) SPEZIELL FÜR SENIOR:INNEN

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones und/oder -Tablets. Danach sind Sie in der Lage, die Basiseinstellungen Ihren Bedürfnissen anzupassen und erste Surfversuche im Internet zu erledigen.

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

**Kursleitung:** Mag. Bernhard Dvorak
**Zwei-Tages-Kurs:** Montag **und** Mittwoch, 9:00 bis 12:00 Uhr, 2 Termine zu 3 UE
**Termine:** 26. 2. und 28. 2. 2024
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 50,–
**Anmeldungen bis** 22. 2. 2024

### KURS 18: 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:** Mag. Bernhard Dvorak
**Zwei-Tages-Kurs:** Montag **und** Mittwoch, 9:00 bis 12:00 Uhr, 2 Termine zu 3 UE

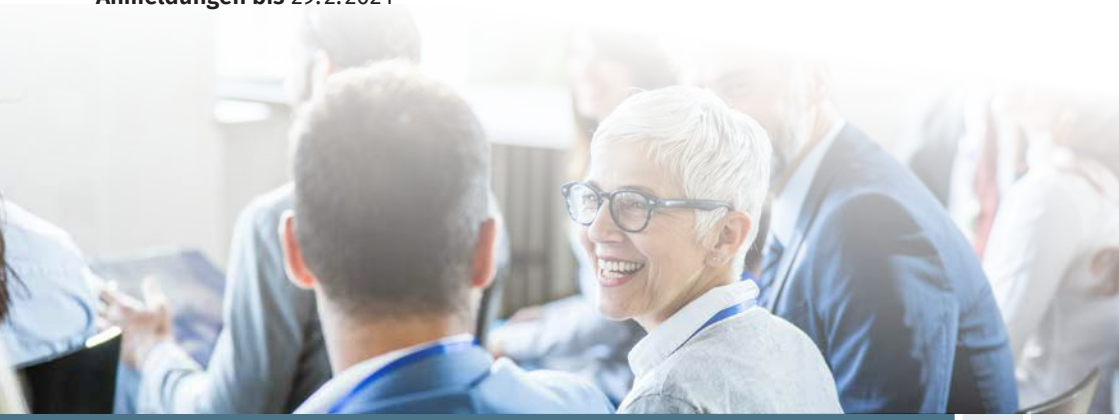
**Termine:** 4.3. **und** 6.3.2024
**Kursgröße:** ab 10 TeilnehmerInnen
**Seminarkosten:** € 50,–
**Anmeldungen bis** 29.2.2024

### KURS 19: 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 können Sie die Grundeinstellungen Ihren Bedürfnissen anpassen und erste Internet-Surfversuche unternehmen.
**Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes (sowie Ladekabel) ist erforderlich!**
**Kursleitung:** Stefan Zwittnig
**Termine:** Freitag, 1.3.2024, 13:00 bis 16:00 Uhr
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 30,–
**Anmeldungen bis** 26.2.2024

### KURS 20: NAVIGATION AM SMARTPHONE (ANDROID) SPEZIELL FÜR SENIOR:INNEN

**Was können Google Maps und WienMobil?** Sie möchten 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. In dem 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:** Mag. Bernhard Dvorak
**Termin:** Montag 4.3.2024, 13:00 bis 16:00 Uhr
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 30,–
**Anmeldungen bis** 29.2.2024



**KURS 21: 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:** Mag. Bernhard Dvorak
**Termin:** Dienstag 5. 3. 2024, 9:00 bis 12:00 Uhr
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
**Seminarkosten:** € 30,–
**Anmeldungen bis** 29. 2. 2024

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

Mit der **VHS-science card** (€ 32,–) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Vorträge besuchen.

Mit der **VHS-Fernwehkarte** (€ 21,–) können Sie ein Semester lang wienweit alle gekennzeichneten Reisevorträge besuchen.

## Ermäßigung für alle VHS-Kurse wienweit

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.

# Sportangebote 2024 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 Sommersemester 2024. 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 | **Website:** askoewat.wien

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

ALPENHOTEL MOARALM
APPARTEMENTHAUS KIRCHBERG
WELLNESSHOTEL SPORTALM

# GÖD-Hotels

Für alle, die Besonderes erleben wollen. Raus aus dem Alltag – wohin es auch geht, in den GÖD-Hotels ist es immer komfortabel und entspannt.

**BUCHEN SIE JETZT IHRE AUSZEIT**

- Erholungsurlaub zu günstigen Preisen für GÖD-Mitglieder
- Preise für Nichtmitglieder auf Anfrage
- Freie Termine auf Anfrage.
- **Buchungen:** Tel.: 01/534 54 DW 274 | E-Mail: info@goed-hotels.at

Preise und Details finden Sie online unter:
goed-hotels.at

## Unsere Reisen und Tagesfahrten im Frühjahr/Sommer 2024

konnten bis zur Drucklegung dieses Programms nicht finalisiert werden. Alle Mitglieder der GÖD-Pensionist:innen erhalten die aktuellen Reiserouten mit gesonderter Aussendung per Post mit gleichzeitiger Veröffentlichung auf der Website penspower.goed.at nach Fertigstellung der Angebote. (Die Redaktion)

# Führungsprogramm Wien Frühjahr/Sommer 2024

Im Rahmen des Kulturprogramms bieten wir unseren Mitgliedern aus Wien und Wien-Umgebung auch in diesem Frühling 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 Führungsgebühr ist verbindlich zu entrichten.
**Anmeldungen:** schriftlich an Antonia Wöhrer, 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 Teilnehmer:innen begrenzt ist.

## HAUS DES MEERES

**Montag, 18. März 2024 um 10:30**
**Treffpunkt:** Haus des Meeres 1060, Fritz-Grünbaum-Platz 1, 10:15 Uhr vor der Kassa.
**Eintritt:** mit 15 Senior:innen € 13,20; mit weniger als 15 Senior:innen € 16,40.
Danach um 11 Uhr Beginn auf Ebene 10: **„Erinnern im Innern“** über die Nutzung der Flaktürme – Dauer 20 Min. Möglichkeit zur **Dachführung** um 11:30 Uhr: Kosten: € 5,– (Zahlung bei den Guides); Achtung: Der Zutritt zum Dach ist nicht barrierefrei, das Stockwerk ist nur zu Fuß über Stiegen erreichbar.
Es gibt keine weitere Führung, das heißt die Besichtigung erfolgt selbstständig.
**Anfahrt öffentlich:** Bus 13A, 14A, 57A Station Haus des Meeres.
**Anfahrt Auto:** WIPARK, 1060 Windmühlg. 22–24. An der Ticketkassa im Haus des Meeres gibt es Ermäßigungskarten für die Garage.
Das Haus des Meeres zeigt auf über 5000 m² mehr als 10.000 Tiere. Der Schwerpunkt liegt bei der Aquarienhaltung von Tieren vorzugsweise aus dem Mittelmeer und tropischen Süß- und Seewasserhabitaten, etwa Piranhas, Meeresschildkröten und Korallen. Es gibt auch eine Terrarienabteilung sowie ein Tropenhaus mit Vögeln, Flughunden und Affen (u. a. Weißbüschelaffen), die nicht durch Gitter oder Glasscheiben von den Besucher:innen getrennt sind. Im Krokipark über der Eingangshalle sind Krokodile, Schildkröten, Fische, Affen und Vögel zu sehen. Zuletzt wurden ein Hammerhai-Rochenbecken im neu zugänglichen 10. Stock und eine Amazonaspassage im 9. Stock eröffnet. Vom 9. bis zum 10. Stock befindet sich das kleine Flakturmmuseum, das nach der Devise „Erinnern im Innern“ errichtet und erweitert wurde.

## WIEN MUSEUM

**Mittwoch, 15. Mai 2024 um 14 Uhr**
**Treffpunkt:** Wien Museum, 1040 Karlsplatz 8 um 13:45 Uhr in der Kassenhalle.
**Eintritt:** gratis, keine Führung, barrierefrei.
Die Dauerausstellung erstreckt sich über drei Stockwerke und daher gibt es keine klassische Überblicksführung, sodass jede:r das Museum beim ersten Mal nach den Umbauten selbst erkunden kann. In weiterer Folge sind von den GÖD-Pensionist:innen Themenführungen geplant.
**Anfahrt öffentlich:** U4 und U1 Station Karlsplatz, Aufgang Resselpark, Linie 71 und Linie D, Station Schwarzenbergplatz

## BESUCH IN DER FIRMA PIATNIK

**Montag, 24. Juni 2024 um 14 Uhr**
**Treffpunkt:** Firma Piatnik, Eingang Hütteldorferstraße 229/231, 1140 Wien um 13.45 Uhr.
**Eintritt:** gratis.
**Nicht barrierefrei.**
**Anfahrt:** Straßenbahn-Linie 49, Haltestelle Hütteldorferstraße, Lützowgasse und dann ca. 4 Min. zu Fuß.
**Infos zur Firma:** 1891 Errichtung des Fabriksgebäudes in der Hütteldorferstraße; 1899 Zukauf der Wiener Firma Josef Glanz und des Spielkartenherstellers Ritter & Cie. in Prag; 1923 staatliche Auszeichnung und damit das dauernde Recht zur Führung des Bundeswappens; 1939 Familien-Kommanditgesellschaft Wiener Spielkartenfabrik Ferd. Piatnik & Söhne; 1951 Einführung des Mehrfarben-Offsetdrucks; ab 1956 Erweiterung um Brettspiele; 1962 und 1985 Erweiterung der Produktionshallen; 1990 Markteinführung von „Activity“ – derzeit bereits 15 verschiedene Varianten des Partyspiels.

# Wien-Rundgänge mit Führung

Karlheinz Fiedler, BEd
**Anmeldung** für alle Wien-Rundgänge: penspower@goed.at,
Tel.: 0664/886 81 761 (Mo bis Fr 9 bis 12 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-Pensionist:innen-PensPower. Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer: mind. 20.
**Alle Führungen finden unabhängig vom Wetter statt.**

## Streng geheim

**Donnerstag, 25. April 2024**
**Treffpunkt:** 9:45 Uhr Hoher Markt, Vermählungsbrunnen
**Dauer:** ca. 2 Stunden. **Kosten:** € 20,–
**Anfahrt:** Bus 1A, U1, U3 Station Stephansplatz
**Verborgene Bünde einst & heute.** Geheimnisvolle Kulte werden aus dem alten Ägypten über die Römer in ganz Europa verbreitet, so kommen sie auch nach Vindobona. Im Mittelalter werden mächtige Orden vom Goldenen Vlies gegründet – manche existieren bis heute, andere wurden aufgelöst, wirken aber vielleicht noch im Verborgenen, besonders in Wien. Auch in der Neuzeit entstehen Geheimgesellschaften wie die Rosenkreuzer, Freimaurer und Illuminaten.

## DaVinci Code

**Montag, 27. Mai 2024**
**Treffpunkt:** 9:45 Uhr Minoritenplatz, Figl-Denkmal
**Dauer:** ca. 2 Stunden. **Kosten:** € 20,–
**Anfahrt:** U3 Station Herrengasse, Ausgang Minoritenplatz, Bus 1A ab Schottenring, 2A ab Schwedenplatz bis Station Herrengasse.
Diese Führung nimmt Sie auf eine ungewöhnliche Reise durch eine geheimnisvolle Vergangenheit mit. Echte Begebenheiten aus der Geschichte vermischen sich mit alten Legenden und werden vor der Kulisse des alten Wien wieder lebendig. Im Laufe des Stadtspaziergangs werden Sie auch einem geheimnisumwitterten Ritterorden begegnen, sowie dem heiligen Gral und dem Speer des Schicksals.

# 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 Jahre: € 800,–
- über 10 bis 25 Jahre: € 1.000,–
- über 25 Jahre: € 1.200,–

### ABLEBENSRISIKO-VERSICHERUNG

Nachdem 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 Pensionist:in € 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.
Dienstag und Donnerstag 9:00–12:00 Uhr

**Mag.ª Romana Deckenbacher, GÖD-Referat Soziales,** Tel.: 01/534 54-222, sozial@goed.at

## ÖGB-Kartenstelle

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

**Tel.: 01/534 44-39600**
**1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1, U2-Station Donaumarina**
**Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr, Freitag 9 bis 13 Uhr**
**ticketservice@oegb.at, kartenstelle.oegb.at**

# Kostenlose Smartphone-Stammtische und Tabletkurse der A1 Seniorenakademie

**KURSE FÜR ALLE SMARTPHONE-NUTZER:INNEN**

**Dieses Gratisangebot gilt für die Kurse bei den unten angeführten Terminen unabhängig vom Anbieter. Herzlich willkommen sind Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.**

**Termine & Themen der Kurse**

**Di. 23. April 2024:** 9:00 bis 12:00 Uhr Grundkurs
**Mi. 24. April 2024:** 9:00 bis 12:00 Uhr Sicherheit im Netz & Tipps & Tricks
**Do. 25. April 2024:** 9:00 bis 12:00 Uhr, Reisen mit Smartphone/iPhone
**Anzahl der Teilnehmer:innen:** 12 | **Schulungsort**: GÖD-Schulungszentrum, Fischerstiege 9, 1010 Wien, 1. Stock (Lift) | **Anmeldung:** karlheinz.fiedler@goed.at, Tel.: 0664/886 81 761. **Bitte eigenes Smartphone mitbringen!**

**A1 SMARTPHONE-STAMMTISCH**

In kostenlosen Smartphone-Stammtischen der A1 Seniorenakademie können Sie alles über das Internet erfahren. In Kooperation mit der Schulungsinitiative „A1 Seniorenakademie“ ist es der Bundesleitung gelungen, Internetkurse für GÖD-Pensionist:innen und deren nahen Angehörigen zusammenzustellen.
Sie wollten schon immer in die Welt des Internets eintauchen, aber der Umgang mit dem Smartphone und seinen Möglichkeiten ist für Sie noch unbekannt?
Beim A1 Smartphone-Stammtisch helfen A1-Trainier:innen, sich sicher mit dem Smartphone im Internet zurechtzufinden. Sie bekommen interessante Infos zum Einstieg ins Internet, Erklärungen, was hinsichtlich Sicherheit im World Wide Web zu beachten ist und Tipps zur täglichen Nutzung. Es werden aktuelle Themen besprochen und danach gibt es Übungsrunden und Zeit für Fragestellungen.
Viele weiterführende, kostenlose Kurse für A1-Kund:innen unter A1Seniorenakademie.at

# Mobil sein – Mobil bleiben

**Kursbeitrag exklusiv für GÖD-Mitglieder**

~~statt € 120,–~~ **€ 105,–** für TeilnehmerInnen aus NÖ & BGLD

~~statt € 180,–~~ **€ 165,–** 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 2024** | | **ÖAMTC Fahrtechnikzentrum** |
|---|---|---|
| Dienstag | 23. Jän. | 3390 Melk |
| Donnerstag | 25. Jän. | 2524 Teesdorf |
| Dienstag | 5. März | 2524 Teesdorf |
| Donnerstag | 7. März | 3390 Melk |
| Dienstag | 12. März | 2524 Teesdorf |
| Mittwoch | 13. März | 2524 Teesdorf |
| Dienstag | 2. April | 3390 Melk |

**Infos & Buchung:**
www.oeamtc.at/mobilsein
oder Telefon +43 1 711 99 21679
Das Fahrsicherheitstraining absolvieren Sie mit Ihrem eigenen Fahrzeug.

ÖAMTC

**Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.**

# Mehr gesunde Lebensjahre mit der BVAEB

**Vielfältige Angebote für ein „Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren“**
Statistiken zeigen, dass die Österreicherinnen und Österreicher zwar länger leben, aber diese dazugewonnenen Jahre nicht zwingend gesund verbringen. Die Differenz zwischen der durchschnittlichen Lebenserwartung und den gesunden Lebensjahren liegt bei knapp zwanzig Jahren.

### Gesund älter werden – wie funktioniert das?

Die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) hat sich zum Ziel gesetzt, einen wesentlichen Beitrag zum gesunden Älterwerden ihrer Versicherten zu leisten. Dafür wurden ambulante Schulungen, Workshops und Vorträge in Form von Gruppeninterventionen entwickelt, die eine breite Angebotspalette abdecken, um mehr Gesundheitskompetenz und -bewusstsein zu vermitteln. Aufbauend auf den drei Themenbereichen
**Bewegung | Ernährung | psychosoziale Gesundheit im Alter**
können Versicherte in vielfältigen Kursreihen einen guten Grundstein für ein gesünderes Leben legen.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, besuchen Sie gleich unsere Website mittels Link oder dem QR-Code und melden Sie sich zur nächsten Kursreihe an – einfach das Kontaktformular ausfüllen und abschicken. bvaeb.at/aktivimalter

# „Gesund informiert“: Präventionsberatungen der BVAEB

Ihre Lebensgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle. Sie können Ihre Gesundheit fördern und das Erkrankungsrisiko reduzieren. Ein ausgewogenes Leben zu führen ist im Alltag nicht immer einfach umzusetzen. Manchmal ergeben sich konkrete Fragen, wie zum Beispiel:

- „Wie genau soll ich meine Ernährung gestalten, dass es für meine persönliche Situation gut passt?“
- „Wie bekomme ich Probleme mit meiner Haltung oder Schmerzen in den Griff?“
- „Ich bin gerade in einer schwierigen Lebens- oder Berufssituation – was soll ich in meinem konkreten Fall tun und wohin kann ich mich wenden?“

• „Ich möchte meinen Nikotinkonsum reduzieren oder ganz damit aufhören – wo finde ich Rat?“

Die Präventionsberatung der BVAEB richtet sich an alle Versicherten der BVAEB und wird kostenlos zu folgenden Themen angeboten:

**Bewegung, Ernährung | seelisches Wohlbefinden | Rauchen und Nikotinkonsum**

In persönlichen Gesprächen erhalten Sie Unterstützung von Expertinnen und Experten. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit und melden sich an!

Wien, Niederösterreich und Burgenland: Tel.: 050405-21891,

E-Mail: wien.praevention@bvaeb.at

Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Website unter bvaeb.at/beratung

**++++ TERMINAVISO ++++ TERMINAVISO ++++ TERMINAVISO ++++**

**Der diesjährige Gesundheitstag**
**der Bundesvertretung 22**
**in Zusammenarbeit mit der**

findet am
**6. März 2024**
in den Vortragssälen der GÖD,
1010 Wien, Schenkenstraße 4, Parterre statt.

**Eine gesonderte Einladung mit genauem Programm wird jedem Mitglied der BV 22 in Wien per Post Ende Februar zugeschickt.**

Wir freuen uns schon jetzt auf Ihr Kommen.

Die Mitglieder des Arbeitsausschusses Wien

# So finden Sie uns im Internet:
# penspower.goed.at

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

**Informationen zum Bundesland Wien:**
- Gehen Sie auf penspower.goed.at
- Klicken Sie auf das Menü (drei Striche rechts oben)
- Dort finden Sie „Angebote“ und „Aktuelles“ – tippen Sie auf den Pfeil

**Oder Sie scannen den QR-Code, dann erscheint der Link goed.at oder penspower.goed.at, hier klicken Sie darauf.**

IMPRESSUM: Seminarprogramm Sommersemester 2024. 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); Walter Riegler; juliawhite, jacoblund, skynesher, FatCamera, South_agency/iStock; Josef Strassner, Dominik Moser/Haus des Meeres; Lisa Rastl/Wien Museum; Archiv Wienfuehrung. Layout / Konzeption: Modern Times Media Verlagsgesmbh, 1030 Wien. Druck und Versand: Druckerei Piacek. Irrtum vorbehalten! Stand: Jänner 2024.

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.at
PEFC
PEFC/06-39-01

ÖBV
Meine Versicherung

www.oebv.com

# 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**<br>Leistung bis 600 %, Variante standard | 35.000,–<br>**bis 210.000,–** | 35.000,–<br>**bis 210.000,–** | 50.000,–<br>**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

PensPower

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

Mit unserem **Newsletter** stets über unsere Aktionen und Kampagnen informiert: **goed.at/newsletter**

Weitere Infos unter **goed.at**

Gewerkschaft Öffentlicher Dienst
1010 Wien, Teinfaltstraße 7

Mit dem **Telegram-Infodienst** am Laufenden. Immer up to date: **goed_bot** (in der App Telegram).

Folgen Sie uns auch auf

T 01/534 54
E goed@goed.at

GÖD
GEWERKSCHAFT ÖFFENTLICHER DIENST

MITEINANDER MEHR
GERECHTIGKEIT

Österreichische Post AG · Info.Mail W · Entgelt bezahlt ·
Retouren an GÖD-BV Pensionist:innen, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8, 1010 Wien