

# Bildung, Bewegung und Kultur

für GÖD-Pensionistinnen  
und -Pensionisten

**Programm**  
Herbst • Winter  
2024/25



**PensPower**



**GÖD**

GEWERKSCHAFT ÖFFENTLICHER DIENST

**MITEINANDER MEHR  
GERECHTIGKEIT**



## Auf ein Wort

*Liebe Kollegin!  
Lieber Kollege!*

Ein neues Bildungsprogramm für den Herbst/Winter 2024/25 liegt in Ihren Händen. Der Bildungsreferent Kollege Fiedler hat gemeinsam mit dem Arbeitsausschuss wieder ein ausgezeichnetes Programm für Sie zusammengestellt.

In unserem Programm für GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten gibt es immer wieder Veränderungen und viele Neuigkeiten, daher lesen Sie bitte das Heft **genau** durch, damit sind oft schon viele Fragen beantwortet.

Dieses Kursprogramm beinhaltet zahlreiche verbilligte Kurse in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule, mit dem ÖAMTC, Führungen durch Wien, Führungen durch Museen, Tages- sowie Mehrtagesreisen, um nur einiges zu nennen. Nehmen Sie die Angebote an, sie wurden speziell **für Sie** zusammengestellt.

Auf unserer Homepage [penspower.goed.at](https://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.

Genießen Sie unsere Angebote, denn wer körperlich und geistig fit ist und bleibt, hat länger mehr vom Leben.

Mit kollegialen Grüßen

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



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

## Aus dem Inhalt

Auf ein Wort – Vorsitzender Johann Büchinger	2
Bestimmungen zum Datenschutz	3
Allgemeines – Karlheinz Fiedler BEd, Vors.-Stv.	4
Kursprogramm an der VHS – Volkshochschule Penzing	6
Rückenschule mit der BVAEB	6
Gesundheitskurse	7
Kreativkurse	8
Sprachkurse: Italienisch, Spanisch, Englisch	9
Kursprogramm im Schulungszentrum der GÖD	11
Sprachkurse: Französisch	11
Smartphone- und Tableturse	12
Kursangebot-Ermäßigungen an allen VHS Wien	15
Sportangebote des ASKÖ-WAT Wien	15
Führungsprogramm Wien	16
Wien-Rundgänge mit Führung	17
Autobus-Tagesfahrten im Herbst 2024	19
Mehrtagesreise: Natur und Kultur im südlichen Waldviertel	20
Gesund mit der BVAEB: Präventionsberatungen	21
A1 Seniorenakademie	22
ÖAMTC-Fahrsicherheitstraining	23
GÖD-Solidaritätsversicherung	24
ÖGB-Kartenstelle	25
Einstieg in die Website <a href="https://penspower.goed.at">penspower.goed.at</a>	26
Impressum	26
ÖBV – Unfallschutz für Senior:innen	27
Bundesvertretung BV 22 – Infos über uns	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](https://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.

## Allgemeines

Unsere Homepage der GÖD-Pensionistinnen und Pensionisten finden Sie unter [www.penspower.goed.at](http://www.penspower.goed.at). Alternativ können Sie den folgenden QR-Code scannen:



### 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, teils 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](mailto:penzing@vhs.at),**

Tel.: 01/891 74-114000. Die Angabe von Name, Wohnadresse, Tele-

fonnummer und E-Mail-Adresse ist wegen Verständigung bei Kursterminverschiebungen unbedingt notwendig.

**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 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](mailto: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 04–23, 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 Bildungsförderungsbeitrag für Pensionist:innen“ per E-Mail [office.bs22@goed.at](mailto:office.bs22@goed.at) oder [bildung@goed.at](mailto:bildung@goed.at) bzw. an die GÖD Bildung, Teinfaltstraße 7, 1010 Wien, vorzuweisen.

**Höhe der Förderung:** Für Kurse im Kalenderjahr 2024 höchstens € 60,-. Einreichungen für das Kalenderjahr 2024 bis spätestens Ende Februar 2025 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](mailto:office.bs22@goed.at), [penspower@goed.at](mailto: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 Fischerschiege der GÖD bitten wir alle Kolleginnen und Kollegen das **Datenschutzblatt** auszufüllen. Scannen Sie dazu den nebenstehenden QR-Code oder gehen Sie auf die Website [oegb.at/datenschutz/datenschutzerklaerung-fuer-mitgliederservices](https://oegb.at/datenschutz/datenschutzerklaerung-fuer-mitgliederservices).



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](mailto: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:** 7. 10. bis 25. 11. 2024  
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** € 91,-  
**Anmeldungen bis:** 30. 9. 2024

**KURS 02:**

**Kursleitung:** Susanne Gallistl (**BVAEB**)  
**Kurstag:** Montag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE  
**Termine:** 7.10.2024 bis 13.1.2025  
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** € 91,-  
**Anmeldungen bis:** 30.9.2024

**KURS 03:**

**Kursleitung:** Susanne Gallistl (**BVAEB**)  
**Kurstag:** Dienstag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE  
**Termine:** 8.10.2024 bis 7.1.2025  
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** € 91,-  
**Anmeldungen bis:** 1.10.2024

**Gesundheitskurse****KURS 04: KRÄFTIGUNGSTRAINING****NEU**

Muskelabbau und Kraftverlust sind oft Gründe für den Verlust der Selbstständigkeit im Alltag. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf den Aufbau von Muskulatur, vor allem in den Beinen und im Rumpf. Übungen im Stehen und auf der Matte sorgen dafür, dass Sie gut für die täglichen Herausforderungen gerüstet sind.

**Kursleitung:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Hollmann  
**Kurstag:** Mittwoch, 11:00 bis 12:00 Uhr, jeweils 7 Termine zu 1 UE  
**Termine:** **Teil 1:** 25.9. bis 6.11.2024 | **Teil 2:** 20.11.2024 bis 15.1.2025  
**Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** 2 x € 54,- (€ 108,-)  
**Anmeldungen bis:** 18.9.2024

**KURS 05: FITNESS-MIX****NEU**

Dieses abwechslungsreiche Allround-Training für den ganzen Körper trainiert das Herz-Kreislauf-System und sorgt für mehr Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Die Auswahl der Übungen orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

**Kursleitung:** Kurt Rabitsch  
**Kurstag:** Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr, jeweils 7 Termine zu 1 UE  
**Termine:** **Teil 1:** 26.9. bis 7.11.2024 | **Teil 2:** 21.11.2024 bis 16.1.2025

**Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** 2 x € 54,- (€ 108,-)  
**Anmeldungen bis:** 19.9.2024

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

In diesem Kurs ist kein Tanzpartner notwendig. Es werden verschiedene Tanzchoreografien zu verschiedenen Musikrichtungen (vorrangig aus den 70er Jahren) gelernt. Neben dem Spaß an der Musik und der Bewegung trainiert man ganz nebenbei seine Motorik, Rotorik und das Herz-Kreislauf-System.

**Kursleitung:** Miguel Salas Fune  
**Kurstag:** Donnerstag 15:30 bis 16:30 Uhr, jeweils 6 Termine zu 1 UE  
**Termine:** **Teil 1:** 10.10. bis 14.11.2024 | **Teil 2:** 28.11.2024 bis 16.1.2025  
**Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** 2 x € 46,- (€ 92,-)  
**Anmeldungen bis:** 3.10.2024

### **KURS 07: TANZFIT FÜR JUNGGEBLIEBENE**

**NEU**

Beim Tanzen lernt man einfache Choreografien, womit man auch das Gehirn fit hält. Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit werden verbessert. Es bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und trainiert verschiedene Muskeln.

**Kursleitung:** Ernst Krispl  
**Kurstag:** Montag 10:00 bis 11:00 Uhr, 6 Termine zu 1 UE  
**Termine:** **Teil 1:** 23.9. bis 28.10.2024 | **Teil 2:** 11.11. bis 16.12.2024  
**Kursgröße:** ab 8 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** 2 x € 46,- (€ 92,-)  
**Anmeldungen bis:** 16.9.2024

## **Kreativkurse**

### **KURS 08: KREATIVES SCHREIBEN FÜR SENIOR:INNEN**

**Wer schreibt, kann Geschichten aus der Vergangenheit für die nächste Generation erhalten.** Geschichten können uns helfen, unsere eigenen Stärken zu entdecken. Möchten Sie Ihre Erfahrungen zu Papier bringen? Ihre Erinnerungen festhalten? Oder Ihre eigene Lebensgeschichte niederschreiben? An diesen Vormittagen werden wir gemeinsam Geschichten aus unserer Vergangenheit entdecken und sie zu Schlagzeilen, Kurz-Memoiren und kleinen Texten umwandeln.

<b>Kursleitung:</b>	Stephan Lack
<b>Kurstag:</b>	Dienstag, 10:00 bis 12:00 Uhr, 4 Termine zu 2 UE
<b>Termine:</b>	7.1.   14.1.   21.1.   28.1.2025
<b>Kursgröße:</b>	ab 8 Teilnehmer:innen
<b>Seminarkosten:</b>	€ 62,-
<b>Anmeldungen bis:</b>	3.1.2025

### KURS 09: ACRYLMALEREI

NEU

In diesem Kurs experimentieren Sie mit verschiedenen Techniken. Erlernen Sie die richtige Handhabung diverser Materialien und grundlegende Kenntnisse der Material- und Handwerkskunde der Acrylmalerei. Das Malen mit Acrylfarben eröffnet unendlich viele Möglichkeiten. Valentina Zavoli hat Malerei studiert und ist als Theater- und Dekorationsmalerin tätig.

**Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel (rund/flach), Spachtel, diverse Malmittel, Bildträger und Arbeitskleidung.**

<b>Kursleitung:</b>	Mag. <sup>a</sup> art. Valentina Zavoli
<b>Kurstag:</b>	Dienstag 18:00 bis 20:00 Uhr, 5 Termine zu 2UE
<b>Termine:</b>	26.11.2024 bis 7.1.2025
<b>Kursgröße:</b>	ab 8 Teilnehmer:innen
<b>Seminarkosten:</b>	€ 80,-
<b>Anmeldungen bis:</b>	19.11.2024

## Sprachen

### KURS 10: ITALIENISCH A1++/A2 FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

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.

<b>Kursleitung:</b>	Mag. <sup>a</sup> Brigitte Küffner
<b>Kurstage:</b>	Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 10 Termine zu 1½ UE
<b>Termine:</b>	7.10. bis 9.12.2024
<b>Kursgröße:</b>	ab 10 Teilnehmer:innen
<b>Seminarkosten:</b>	€ 116,-
<b>Anmeldungen bis:</b>	30.9.2024

### **KURS 11: ITALIENISCH A2+/B1 FÜR FORTGESCHRITTENE**

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.

<b>Kursleitung:</b>	Dr. <sup>in</sup> Katia Marinozzi
<b>Kurstag:</b>	Montag, 14:00 bis 15:30 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
<b>Termine:</b>	7.10. bis 9.12.2024
<b>Kursgröße:</b>	ab 10 Teilnehmer:innen
<b>Seminarkosten:</b>	€ 116,-
<b>Anmeldungen bis:</b>	30.9.2024

### **KURS 12: SPANISCH A1 FÜR ANFÄNGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE**

Sie wollen neu beginnen, die spanische Sprache zu erlernen? Die Kursleitung wird Sie als versierter Sprachlehrer bei Ihrem Spracherwerb voll unterstützen. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

<b>Kursleitung:</b>	ausstehend
<b>Kurstag:</b>	Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
<b>Termine:</b>	10.10. bis 12.12.2024
<b>Kursgröße:</b>	ab 10 Teilnehmer:innen
<b>Seminarkosten:</b>	€ 116,-
<b>Anmeldungen bis:</b>	3.10.2024

### **KURS 13: ENGLISCH A1 FÜR ANFÄNGER:INNEN OHNE VORKENNTNISSE**

Sie wollen neu beginnen, die englische Sprache zu erlernen? 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. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

<b>Kursleitung:</b>	Birgit Küffner
<b>Kurstag:</b>	Donnerstag, 9:00 bis 10:30 Uhr, 7 Termine zu 1 ½ UE
<b>Termine:</b>	<b>Teil 1:</b> 3.10. bis 14.11.2024   <b>Teil 2:</b> 28.11.2024 bis 23.1.2025
<b>Kursgröße:</b>	ab 8 Teilnehmer:innen
<b>Seminarkosten:</b>	2 x € 91,- (€ 182,-)
<b>Anmeldungen bis:</b>	26.9.2024

## 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](mailto:penzing@vhs.at)  
Codewort „GÖD-Seminare“

## Sprachen

### **KURS 14: FRANZÖSISCH A1 FÜR ANFÄNGER OHNE VORKENNTNISSE** **NEU**

Sie wollen neu beginnen, die französische Sprache zu erlernen? Die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt die „Sprache der Liebe“ näherbringen.

- Kursleitung:** Florence Scouarnec BA
- Kurstag:** Donnerstag, 9:00 bis 10:30 Uhr, 14 Termine zu 1½ UE
- Termine:** 3.10.2024 bis 16.1.2025
- Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
- Seminarkosten:** € 119,-
- Anmeldungen bis:** 26.9.2024

### **KURS 15: FRANZÖSISCH FÜR A1+ FÜR ANFÄNGER:INNEN MIT LEICHTEN VORKENNTNISSEN**

Die Kursleitung wird Ihnen die Schönheit und Leichtigkeit dieser Sprache näherbringen.

- Kursleitung:** Florence Scouarnec BA
- Kurstag:** Mittwoch, 13:00 bis 14:30 Uhr, 14 Termine zu 1½ UE
- Termine:** 2.10.2024 bis 15.1.2025
- Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen
- Seminarkosten:** € 119,-
- Anmeldungen bis:** 25.9.2024

### **KURS 16: FRANZÖSISCH A1++/A2 FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE**

Sollten Sie schon Sprachkenntnisse mitbringen, so 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 der nächsten Unterrichtsstunde entgegenfeiern.

<b>Kursleitung:</b>	Florence Scouarnec BA
<b>Kurstag:</b>	Mittwoch 10:30 bis 12:00 Uhr, 14 Termine zu 1 ½ UE
<b>Termine:</b>	2. 10. 2024 bis 15. 1. 2025
<b>Kursgröße:</b>	ab 10 Teilnehmer:innen
<b>Seminarkosten:</b>	€ 119,-
<b>Anmeldungen bis:</b>	25. 9. 2024

### **KURS 17: FRANZÖSISCH A2+/B1 FÜR FORTGESCHRITTENE**

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, jedoch sind Sie etwas eingerostet? Besuchen Sie diesen Kurs und frischen Sie Ihre Kenntnisse neu auf.

<b>Kursleitung:</b>	Florence Scouarnec BA
<b>Kurstag:</b>	Mittwoch, 9:00 bis 10:30 Uhr, 14 Termine zu 1 ½ UE
<b>Termine:</b>	2. 10. 2024 bis 15. 1. 2025
<b>Kursgröße:</b>	ab 10 Teilnehmer:innen
<b>Seminarkosten:</b>	€ 119,-
<b>Anmeldungen bis:</b>	25. 9. 2024

## **Smartphone & Tablet**

### **KURS 18: SMARTPHONE- & TABLET-GRUNDKURS (ANDROID) FÜR SENIOR:INNEN**

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

**Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes sowie des Ladekabels ist erforderlich!**

<b>Kursleitung:</b>	Mag. Bernhard Dvorak
<b>Zwei-Tages-Kurs:</b>	Montag <b>und</b> Mittwoch, 9:00 bis 12:00 Uhr, 2 Termine zu 3 UE
<b>Termine:</b>	28. 10. und 30. 10. 2024
<b>Kursgröße:</b>	ab 10 Teilnehmer:innen
<b>Seminarkosten:</b>	€ 50,-
<b>Anmeldungen bis:</b>	21. 10. 2024

**KURS 19: SMARTPHONE- & TABLET-AUFBAUKURS (ANDROID)****SPEZIELL FÜR SENIOR:INNEN**

**Vorkenntnisse erforderlich:** Grundkurs Smartphone & Tablet (Android). In diesem Kurs werden die Themen des Grundkurses wiederholt und gefestigt. Sie erlernen zusätzlich die Verwaltung von Kalender und Dateien, wie Sie Fotos bearbeiten und archivieren und wie Sie Musik auf YouTube abspielen können. Weitere Themen sind Sicherheit im Internet und Telefonieren im Ausland.

**Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes sowie des 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. 11. **und** 6. 11. 2024  
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** € 50,-  
**Anmeldungen bis:** 28. 10. 2024

**KURS 20: IPHONE- & IPAD-GRUNDKURS (APPLE) SPEZIELL FÜR SENIOR:INNEN**

**Vorkenntnisse: keine.** In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen Ihres iPhones und/ oder iPads. Danach sind Sie in der Lage, die Basiseinstellungen nach Ihren Bedürfnissen anzupassen und erste Surfversuche im Internet zu machen.

**Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes sowie des Ladekabels ist erforderlich!**

**Kursleitung:** ausstehend  
**Termin:** Dienstag, 14.1.2025, 10:00-13:00 Uhr, 1 Termin zu 3 UE  
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** € 29,-  
**Anmeldungen bis:** 8.1.2025

**KURS 21: 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 sparen Sie sich teure Navigationssysteme. In dem Workshop erfahren Sie unter anderem, wie Sie eine Route kreieren, 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:** Mittwoch, 13. 11. 2024, 9:00 bis 12:00 Uhr, 1 Termin zu 3 UE  
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** € 29,-  
**Anmeldungen bis:** 6. 11. 2024

## **KURS 22: FOTOGRAFIEREN MIT DEM SMARTPHONE SPEZIELL FÜR SENIOR:INNEN**

**Voraussetzung:** Grundkurs Smartphone und Tablet oder eigene Vorkenntnisse. Smartphones von heute sind vielfach schon ausgezeichnet für Fotografie zu verwenden. Allerdings muss man auch damit richtig umgehen können. Sie lernen, wie man aus dem eigenen Smartphone das Beste rausholt und wie man Fotos sofort versendet bzw. online bekannt macht.

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

**Kursleitung:** Mag. Bernhard Dvorak  
**Termin:** Dienstag, 26.11.2024, 9:00 bis 12:00 Uhr, 1 Termin zu 3 UE  
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** € 29,-  
**Anmeldungen bis:** 19.11.2024

## **KURS 23: WHATSAPP FÜR SENIOR:INNEN**

**Voraussetzung:** Grundkurs Smartphone und Tablet oder eigene Vorkenntnisse. WhatsApp ist eine kostenlose App, die es ermöglicht, einfach und unkompliziert Fotos, Dateien und Videos an Familie und Freunde oder aber auch in einer Gruppe zu verschicken. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die App herunterladen und bedienen können.

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

**Kursleitung:** Mag. Bernhard Dvorak  
**Termin:** Montag, 2.12.2024, 9:00 bis 12:00 Uhr, 1 Termin zu 3 UE  
**Kursgröße:** ab 10 Teilnehmer:innen  
**Seminarkosten:** € 29,-  
**Anmeldungen bis:** 25.11.2024

## **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 Wintersemester 2024/25. Sie finden die Bewegungsangebote auf [askoewat.wien/de/fit-gesund/sportangebote](https://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](mailto:sportangebote@askoe.wien) | **Website:** [askoewat.wien](https://askoewat.wien)

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

## Führungsprogramm Wien, Herbst/Winter 2024/25



Im Rahmen des Kulturprogramms bieten wir unseren Mitgliedern aus Wien und Wien-Umgebung auch in diesem Herbst und Winter 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 an 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](mailto:antonia.woehrer@goed.at). Interessierte mögen sich umgehend anmelden, da die Anzahl der Teilnehmer:innen begrenzt ist.



### SISI MUSEUM HOFBURG

**Donnerstag, 19. September 2024 um 11:30 Uhr**

**Treffpunkt:** Sisi Museum Hofburg, Michaelerkuppel, 1010 Wien, 11:00 Uhr vor der Kassa

**Dauer:** ca. 1 Stunde

**Führungspreis:** € 25,- pro Person; bitte abgezählt bereithalten

**Anfahrt öffentlich:** U3 (orange), Station Herrengasse, anschließend Bus: Linie 1A und 2A bis Station Michaelaplatz.

**Das erwartet Sie:** Das Sisi Museum in der Hofburg Wien zeigt anhand zahlreicher persönlicher Gegenstände der Kaiserin Elisabeth die wahre Persönlichkeit der vielfach missverstandenen Kaiserin. Der Rundgang durch das Sisi Museum beginnt mit ihrem Tod und erzählt Raum für Raum, wie der Mythos der Kaiserin Sisi entstand, der nicht zuletzt auch durch die „Sissi-Filme“ von Ernst Marischka stark geprägt wurde.



### TECHNISCHES MUSEUM

**Montag, 21. Oktober 2024 um 11:15 Uhr**

**Treffpunkt:** Technisches Museum, Mariahilferstraße 212, 1140 Wien, 10:45 Uhr vor der Kassa

**Dauer:** ca. 1 Stunde

**Führungspreis:** € 21,- pro Person, bitte abgezählt bereithalten

**Anfahrt öffentlich:** Mit der Tram: Linien 52 und 60 (Penzinger Straße), mit dem Bus: 10A (Johnstraße) oder 57A (Anschützgasse), mit der U-Bahn: U4 (Schönbrunn) oder U3 (Johnstraße), bei beiden ca. 10 Minuten Fußweg

**Das erwartet Sie:** Im denkmalgeschützten Jugendstilambiente des Technischen Museums Wien findet man Antworten auf viele Fragen. Historische Objekte treten in einen Dialog mit neuen Technologien, und spannende Vorführungen erwecken die Exponate zum Leben.



### CLOWNMUSEUM ERLEBNISFÜHRUNG

**Dienstag, 25. Februar 2025, 14 Uhr**

**Treffpunkt:** Clownmuseum, Ilgplatz 7, 1020 Wien, 13:30 Uhr vor der Kassa

**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Führungspreis:** € 20,- pro Person, bitte abgezählt bereithalten

**Anfahrt öffentlich:** U2 Station Messe Prater, Fußweg ca. 5 bis 10 Minuten

**Das erwartet Sie:** Sie werden anhand von Requisiten einst weltberühmter Clowns, Magier und Illusionisten in die zauberhafte Welt des Circus und der Clowns entführt. Am Ende des Rundgangs erwartet Sie eine lustige Zaubervorstellung. Das Museum öffnet nur für uns, Führungen erst ab 15 Personen.

## Wien-Rundgänge mit Führung



Karlheinz Fiedler, BEd

**Anmeldung für alle Wien-Rundgänge:** [penspower@goed.at](mailto: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/Tür 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.**

### JOSEFINE MUTZENBACHER

**Montag, 7. Oktober, 10 Uhr**

**Treffpunkt:** Michaelerplatz Mitte bei den römischen Ausgrabungen, 9:45 Uhr

**Dauer:** ca. 2 Stunden, bei jedem Wetter

**Führungskosten:** € 20,-, Überweisung an oben genanntes Konto

**Anmeldung mit dem Kennwort:** Mutzenbacher.



**Das erwartet Sie:** Ein ortskundiger Guide führt Sie auf den Wegen der Lust im alten Wien: von Grabennymphen und Bordellen bis hin zu Badehäusern und der Doppelmoral einst und heute. Ein heiterer, etwas frivoler Rundgang durch das sündige Wien der Vergangenheit und der Gegenwart.

### WANDERUNG DURCH DEN LAINZER TIERGARTEN

**Mittwoch, 16. Oktober 2024, 10 Uhr**

**Treffpunkt:** Lainzer Tor, 9:45 Uhr

**Dauer:** ca. 2 bis 2,5 Stunden

**Aufstieg:** 190 hm; Länge: 6,2 km

**Ausrüstung:** Gemütliche Wanderschuhe, Kleidung dem Wetter entsprechend, Wasser, kleine Snacks oder bei persönlichem Bedarf Tagesproviand

**Wanderführung:** zertifizierte österreichische Bergwanderführerin Karin Sendele

**Führungskosten:** € 18,-, Überweisung an oben genanntes Konto

**Gruppengröße:** Maximal 20 Personen

**Anmeldung mit dem Kennwort:** Lainzer Tiergarten

**Das erwartet Sie:** Eine Wanderung in einem ehemaligen Jagdschlossgebiet der Habsburger: „Der Lainzer Tierpark“. Dieser besticht vor allem durch seinen teilweise 400 Jahre alten Waldbestand und den Lebensraum für selten gewordene Tierarten. Unsere Wandertour beginnt am „Lainzer Tor“, wo wir zunächst vorbei am schönen Teich dem Naturlehrpfad folgen. Nach einer scharfen Rechtskurve führt uns der Weg zum sogenannten Ober St. Veit Tor, einem der sechs Tore des Lainzer Tierparks. Ab da heißt es, ein paar Höhenmeter zu überwinden – doch die Mühe lohnt sich! Die Belohnung ist der schönste Blick auf Wien, der sogenannten „Wiener Blick“. Nach einer kurzen Rast gehen wir weiter zum „Rohrhaus“. Bevor wir zum Ausgangspunkt zurückkehren, erfahren Sie mehr über die „Hermesvilla“ und die „Zwang-Fluch-Freiheit-Statue“, die beide auf unserer Wanderroute liegen.



### VERSCHLUNGENE PFADE IN DER ALTSTADT

**Mittwoch, 6. November 2024, 10 Uhr**

**Treffpunkt:** Hoher Markt, Mitte, Vermählungsbrunnen, 9:45 Uhr

**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Führungskosten:** € 20,-, Überweisung an oben genanntes Konto

**Anmeldung mit dem Kennwort:** Pfade

**Das erwartet Sie:** Wien von seiner romantischen Seite und seine Bewohner: Woher die Wiener stammen und wie sie sind, wird auf amüsante Weise erzählt. Das alte Wien wird im Verlauf dieses Altstadtspaziergangs lebendig, bevölkert von Spielzeugen,



Studenten, Mönchen, und verteidigt gegen Türken und Pest. Wir begegnen auch der Vielfalt der Religionen, die in dieser Stadt friedlich nebeneinander ausgeübt werden. Sie werden das Gefühl haben, weit gegangen zu sein, aber umso überraschender ist es, dass man sich am Ende der Führung fast am Ausgangspunkt wiederfindet – der Pfad verschlingt sich. Überall auf der Route warten die schönsten Ansichtskarten-motive der Wiener Innenstadt darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

## Autobus-Tagesfahrten im Herbst 2024



### Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Im Herbst 2024 wollen wir die Durchführung unserer beliebten Tagesreisen fortsetzen. Wir werden in komfortablen Reisebussen unsere Fahrten antreten.

**Abfahrtsort bei jeder Fahrt:** Rathausplatz 5, 1010 Wien (zwischen Ring/Universität und Rathausplatz)

**Anfahrt:** U2 und Ringlinien bis Schottentor

**Anmeldungen für alle PensPower Tagesreisen:**

schriftlich an Gerda Ecker, Bundesvertretung Pensionisten, Teinfaltstraße 4/2. Stock, 1010 Wien, per E-Mail: [gerda.ecker@goed.at](mailto:gerda.ecker@goed.at) **Bitte umgehend anmelden, da die Busplätze limitiert sind.** Für Gruppenreisen gilt die NÖ-Card und anderer Vergünstigungen nicht! Die Fahrtkosten sowie Führungen und Eintritte werden für GÖD-Mitglieder von der GÖD gefördert.

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

Ihre Gerda Ecker

### TAGESREISE NIBELUNGENGAU

**Donnerstag, 3. Oktober 2024, 7:30 Uhr**

**Abfahrt:** Rathausplatz 5, 1010 Wien (zwischen Ring/Universität und Rathausplatz)

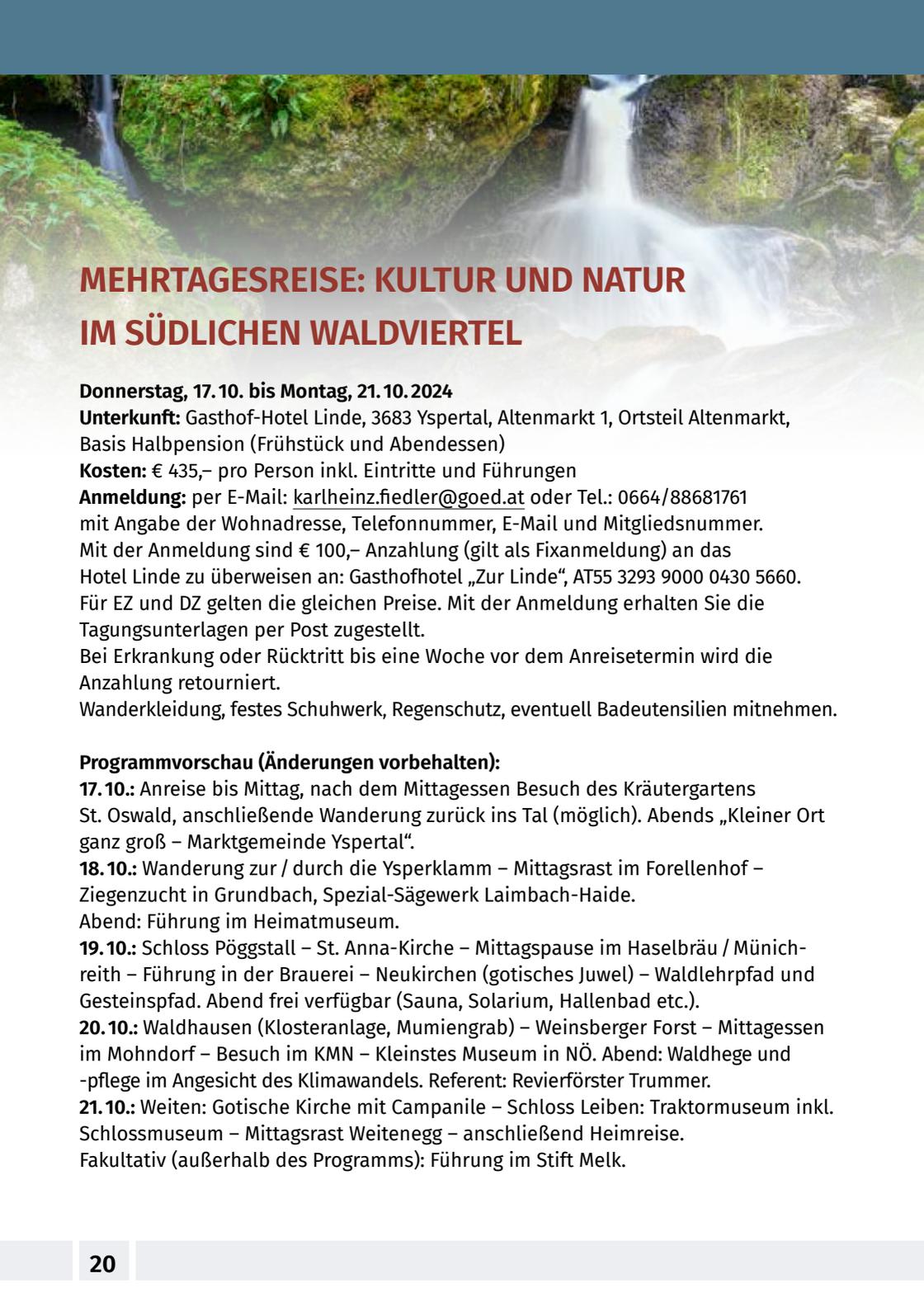
**Das erwartet Sie:** Führung Kraftwerk Ybbs-Persenbeug, Maria Taferl: Führung Schatzkammer und Mittagessen im Hotel-Gasthof „Goldene Rose“, Pöchlarn: Stadtrundgang – Kaffeepause – Heimfahrt.

**Kosten:** Werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

### FAHRT ZUM WEIHNACHTSMARKT IN MARIAZELL

**Anfang Dezember in Planung:** Interessierte melden sich bitte bei Gerda Ecker, per E-Mail an: [gerda.ecker@goed.at](mailto:gerda.ecker@goed.at) oder telefonisch unter 01 53454-386 oder 066478008901, an Dienstagen und Donnerstagen von 9:00 bis 12:00 Uhr.

**Abfahrt:** Rathausplatz 5, 1010 Wien (zwischen Ring/Universität und Rathausplatz)



## MEHRTAGESREISE: KULTUR UND NATUR IM SÜDLICHEN WALDVIERTEL

**Donnerstag, 17. 10. bis Montag, 21. 10. 2024**

**Unterkunft:** Gasthof-Hotel Linde, 3683 Yspertal, Altenmarkt 1, Ortsteil Altenmarkt, Basis Halbpension (Frühstück und Abendessen)

**Kosten:** € 435,- pro Person inkl. Eintritte und Führungen

**Anmeldung:** per E-Mail: [karlheinz.fiedler@goed.at](mailto:karlheinz.fiedler@goed.at) oder Tel.: 0664/88681761 mit Angabe der Wohnadresse, Telefonnummer, E-Mail und Mitgliedsnummer. Mit der Anmeldung sind € 100,- Anzahlung (gilt als Fixanmeldung) an das Hotel Linde zu überweisen an: Gasthofhotel „Zur Linde“, AT55 3293 9000 0430 5660. Für EZ und DZ gelten die gleichen Preise. Mit der Anmeldung erhalten Sie die Tagungsunterlagen per Post zugestellt.

Bei Erkrankung oder Rücktritt bis eine Woche vor dem Anreiseternin wird die Anzahlung retourniert.

Wanderkleidung, festes Schuhwerk, Regenschutz, eventuell Badeutensilien mitnehmen.

### **Programmvorschau (Änderungen vorbehalten):**

**17. 10.:** Anreise bis Mittag, nach dem Mittagessen Besuch des Kräutergartens St. Oswald, anschließende Wanderung zurück ins Tal (möglich). Abends „Kleiner Ort ganz groß – Marktgemeinde Yspertal“.

**18. 10.:** Wanderung zur / durch die Ysperklamm – Mittagsrast im Forellenhof – Ziegenzucht in Grundbach, Spezial-Sägewerk Laimbach-Haide. Abend: Führung im Heimatmuseum.

**19. 10.:** Schloss Pöggstall – St. Anna-Kirche – Mittagspause im Haselbräu / Münch-reith – Führung in der Brauerei – Neukirchen (gotisches Juwel) – Waldlehrpfad und Gesteinspfad. Abend frei verfügbar (Sauna, Solarium, Hallenbad etc.).

**20. 10.:** Waldhausen (Klosteranlage, Mumiengrab) – Weinsberger Forst – Mittagessen im Mohndorf – Besuch im KMN – Kleinstes Museum in NÖ. Abend: Waldhege und -pflege im Angesicht des Klimawandels. Referent: Revierförster Trummer.

**21. 10.:** Weiten: Gotische Kirche mit Campanile – Schloss Leiben: Traktormuseum inkl. Schlossmuseum – Mittagsrast Weitenegg – anschließend Heimreise. Fakultativ (außerhalb des Programms): Führung im Stift Melk.



## Gratis-Beratungsangebot – „Gesund informiert“-Präventionsberatungen der BVAEB

Fördern Sie Ihre Gesundheit und reduzieren Sie Ihr Erkrankungsrisiko.

Wir unterstützen Sie bei folgenden Fragen:

- „Wie gestalte ich meine Ernährung, dass es für meine persönliche Situation passt?“
- „Wie bekomme ich Probleme mit meiner Haltung oder Schmerzen in den Griff?“
- „Ich bin gerade in einer schwierigen Lebenssituation – was soll ich in meinem konkreten Fall tun und wohin kann ich mich wenden?“
- „Ich möchte meinen Nikotinkonsum reduzieren oder ganz damit aufhören.“

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**

Eine Anmeldung zu unseren Beratungen ist erforderlich.

**Entscheiden Sie sich für Ihre Gesundheit und melden sich an:**

Tel.: 050405-21891, E-Mail: [wien.praevention@bvaeb.at](mailto:wien.praevention@bvaeb.at)



Nähere Informationen  
finden Sie auch auf unserer Website  
unter [bvaeb.at/beratung](https://www.bvaeb.at/beratung)

++++ TERMINAVISO +++++ BITTE VORMERKEN++++ TERMINAVISO +++++

Das 3. GÖD-Pensionistenforum mit dem Thema

### Verdauung gut, alles gut

findet am **1. Oktober 2024**

in den Vortragssälen der GÖD,

1010 Wien, Schenkenstraße 4, Erdgeschoß statt.

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

Wir freuen uns schon jetzt auf Ihr Kommen.

Die Mitglieder der BV 22 Wien



## Kostenlose Smartphone-Stammtische der A1 Seniorenakademie

### KURSE FÜR ALLE SMARTPHONE-NUTZER:INNEN

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

#### Termine & Themen der Kurse

**Dienstag, 14. Jänner 2025:** 9:00 bis 12:00 Uhr, „**Tipps und Tricks für Ihr Smartphone**“

Nützliche Funktionen am Smartphone werden erläutert, das Thema Sicherheit im Netz ausführlich behandelt.

**Mittwoch, 15. Jänner 2025:** 9:00 bis 12:00 Uhr, „**Mit meinem Smartphone auf Reisen**“

Infos zur sicheren und optimalen Nutzung des Smartphones, wenn man unterwegs ist (im Urlaub, auf Kur, Reise im Ausland, ...).

**Donnerstag, 16. Jänner 2025:** 9:00 bis 12:00 Uhr, „**Alles über Apps**“

Ein Überblick zu nützlichen Apps und worauf man beim Herunterladen von Apps achten sollte.

**Anzahl der Teilnehmer:innen:** 10–12 | **Schulungsort:** GÖD-Schulungszentrum, Fischerstiege 9, 1010 Wien, 1. Stock (Lift) | **Anmeldung:** [karlheinz.fiedler@goed.at](mailto:karlheinz.fiedler@goed.at), Tel.: 0664/886 81 761. **Bitte eigenes Smartphone mitbringen!**

#### A1 SMARTPHONE-STAMMTISCH

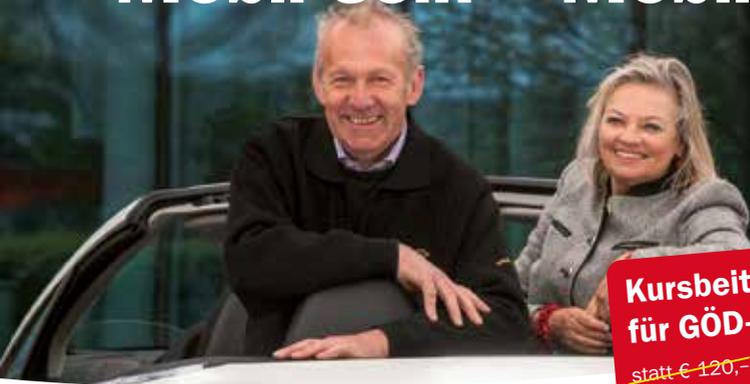
In kostenlosen Smartphone-Stammtischen der A1 Seniorenakademie können Sie alles über das Internet erfahren. In Kooperation mit der Schulungsinitiative „A1 Seniorenakademie“ ist es der Bundesleitung gelungen, Internetkurse für GÖD-Pensionist:innen und deren nahen Angehörigen zusammenzustellen.

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-Trainer: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 und Webinare mit A1-Trainer:innen wie z. B. Sicherheit im Internet, Videotelefonie, Handyparken in Wien, ID Austria – Mein digitaler Ausweis u. v. m.) finden Sie unter [A1Seniorenakademie.at](http://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
Mittwoch	2. Okt.	3950 Gmünd
Dienstag	15. Okt.	2524 Teesdorf
Mittwoch	16. Okt.	2524 Teesdorf
Donnerstag	17. Okt.	2524 Teesdorf
Donnerstag	24. Okt.	3390 Melk
Mittwoch	6. Nov.	2524 Teesdorf
Donnerstag	7. Nov.	2524 Teesdorf
Dienstag	19. Nov.	3390 Melk

#### Infos & Buchung:

[www.oamtc.at/mobilsein](http://www.oamtc.at/mobilsein)  
oder Telefon +43 1 711 99 21679

Das Fahrsicherheitstraining absolvieren Sie mit Ihrem eigenen Fahrzeug.



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

# 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.

### **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](mailto:gerda.ecker@goed.at).

Dienstag und Donnerstag 9:00–12:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> Romana Deckenbacher, GÖD-Referat Soziales**, Tel.: 01/534 54-222, [sozial@goed.at](mailto:sozial@goed.at)

## **ÖGB** 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 Donau Marina**

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

**E-Mail: [ticketsservice@oegb.at](mailto:ticketsservice@oegb.at), [kartenstelle.oegb.at](mailto:kartenstelle.oegb.at)**



# So finden Sie uns im Internet: [penspower.goed.at](https://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](https://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 [penspower.goed.at](https://penspower.goed.at) oder  
[penspower.goed.at](https://penspower.goed.at), hier  
klicken Sie darauf.



IMPRESSUM: Seminarprogramm Wintersemester 2024/25. 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); iStock; Coyright Bilder: Severin Wurnig, Technisches Museum Wien, Circus- und Clownmuseum, WIENFUEHRUNG – Wien für kluge Leute, Archiv Wienfuehrung, Wanderung. Layout / Konzeption: Modern Times Media VerlagsgesmbH, 1030 Wien. Druck und Versand: Druckerei Piacek. Irrtum vorbehalten! Stand: September 2024.



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

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](http://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



**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)

**++++ EIN WICHTIGER HINWEIS ZUM SCHLUSS +++++**

**Bildungsförderungsbeitrag für GÖD-Pensionistinnen und -Pensionisten**

Die genauen Informationen und den Antrag für die Bildungsförderung finden Sie auf der Website [goed.at/bildungsfoerderung](https://goed.at/bildungsfoerderung).

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)

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](mailto:goed@goed.at)



**MITEINANDER MEHR  
GERECHTIGKEIT**