

Bildung, Bewegung und Kultur

für GÖD-Pensionistinnen
und -Pensionisten

Programm
Frühjahr • Sommer
2025



PensPower



GÖD

GEWERKSCHAFT ÖFFENTLICHER DIENST

**MITEINANDER MEHR
GERECHTIGKEIT**



Auf ein Wort

Liebe Kollegin!

Lieber Kollege!

Das Jahr 2025 hat erst vor Kurzem begonnen und Sie haben bereits ein umfangreiches Programm über Bildung, Bewegung und Kultur in Ihren Händen.

Der Arbeitsausschuss hat unter der Führung des Bildungsreferenten ein Programm zusammengestellt, bei dem es für viele Kolleginnen und Kollegen etwas zu finden gibt. Es sind wie auch schon in der Vergangenheit verbilligte Kurse in der Volkshochschule oder im Schulungszentrum der GÖD. Weiters werden analoge Gratis-Kurse von A1 angeboten. Das ÖAMTC-Fahrsicherheitstraining für mobile Menschen ab 60 gibt es vergünstigt in den verschiedenen Fahrtechnikzentren. Weiters werden Reisen, Besichtigungen und die beliebten Stadtführungen angeboten.

Da die Digitalisierung auch bei uns Senioren nicht Halt macht und es fast jeden betrifft, werden von A1 auch gratis Onlinekurse angeboten. Werfen Sie einen Blick auf unsere Homepage penspower.goed.at.

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

Wer körperlich und geistig fit ist, hat länger mehr vom Leben. Wählen Sie daher viele von den Angeboten aus und genießen Sie Ihren Ruhestand.

Mit kollegialen Grüßen

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
Allgemeines – Karlheinz Fiedler BEd, Vors.-Stv.	4
Kursprogramm an der VHS – Volkshochschule Penzing	6
Rückenschule mit der BVAEB	6
Gesundheitskurse	7
Kreativkurse	9
Sprachkurse: Englisch, Italienisch	10
Kursprogramm im Schulungszentrum der GÖD	11
Sprachkurse: Englisch, Französisch	11
Smartphone- und Tableturse	12
Kursangebot-Ermäßigungen an allen VHS Wien	14
Sportangebote des ASKÖ-WAT Wien	14
Museumsprogramm Wien	15
Wien-Rundgänge mit Führung	16
Mehrtagesreise: Wandern im Waldviertel	18
Autobus-Tagesfahrten im Frühjahr 2025	19
Reisen	20
Einstieg in die Website penspower.goed.at	22
ÖAMTC-Fahrsicherheitstraining	23
A1 Seniorenakademie	24
Gesund mit der BVAEB: Präventionsberatungen	26
ÖBV – Unfallschutz für Senior:innen	27
Impressum	28
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). Mit Ihrer Anmeldung 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 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,

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: Für die Kurse 01–03 und 13–21: Überweisung auf das ERSTE-BANK-Konto lautend auf „GÖD-Pensionist:innen-PensPower“, IBAN: AT34 2011 1838 3243 2300. *Als Verwendungszweck bitte die Kursnummer eintragen.* Die Kurse 04–12 werden direkt in der VHS Penzing bar einbezahlt.

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 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.

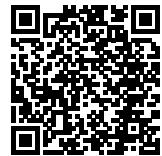
Teilnahmevoraussetzung: Nachweis der Bezahlung der Seminargebühr zu Kursbeginn bei der Seminarleitung. **Achtung!** Die Anmeldung zu einem Kurs ist bindend. Sollten Sie trotz Anmeldung den Kurs nicht besuchen, ist die Kursgebühr trotzdem zu entrichten.

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 Bildungsförderungsbeitrag 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 in den Kalenderjahren 2024 und 2025 höchstens € 60,-. Einreichungen für das Kalenderjahr 2024 bis spätestens Ende Februar 2025, für das Kalenderjahr 2025 bis spätestens Ende Februar 2026 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, karlheinz.fiedler@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 Fischersstiege 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.



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: 24. 2. bis 28. 4. 2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 94,-
Anmeldungen bis: 17. 2. 2025

Anmeldefrist
ablaufen

KURS 02:

- Kursleitung:** Susanne Gallistl (BVAEB)
Kurstag: Montag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
Termine: 24. 2. bis 26. 5. 2025

Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 94,-
Anmeldungen bis: 17.2.2025

**Anmeldefrist
abgelaufen**

KURS 03:

Kursleitung: Susanne Gallistl (**BVAEB**)
Kurstag: Dienstag, 11:00 bis 12:00 Uhr, 12 Termine zu 1 UE
Termine: 25.2. bis 20.5.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 94,-
Anmeldungen bis: 18.2.2025

**Anmeldefrist
abgelaufen**



Gesundheitskurse

KURS 04: STURZPRÄVENTION

NEU

Mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko in alltäglichen Situationen deutlich an. Die Gefahr zu stürzen und sich dabei zu verletzen lässt sich aber mit gezieltem Training deutlich reduzieren. Unabhängig von Kondition und Alter können Sie mit diesem Übungsprogramm Gleichgewicht und Standfestigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Reaktion trainieren. Das Ziel ist mehr Sicherheit im Alltag und mehr Lebensqualität.

Kursleitung: Mag.^a Sabine Hollmann
Kurstag: Mittwoch, 10:00 bis 11:00 Uhr, jeweils 7 Termine zu 1 UE
Termine: **Teil 1:** 12.2. bis 26.3.2025 | **Teil 2:** 9.4. bis 28.5.2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 54,- (€ 108,-), bitte direkt in der VHS Penzing bar bezahlen
Anmeldungen bis: 5.2.2025

**Anmeldefrist
abgelaufen**

KURS 05: MOBILITÄTS- UND GLEICHGEWICHTSTRAINING

NEU

Unabhängig von Kondition und Alter können Sie mit diesem Übungsprogramm Gleichgewicht und Standfestigkeit, Koordination und Reaktion trainieren. Das Ziel ist mehr Sicherheit im Alltag und mehr Lebensqualität.

Kursleitung: Kurt Rabitsch
Kurstag: Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr, jeweils 7 Termine zu 1 UE
Termine: **Teil 1:** 20.2. bis 11.2025 | **Teil 2:** 10.4. bis 12.6.2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 54,- (€ 108,-), bitte direkt in der VHS Penzing bar bezahlen
Anmeldungen bis: 13.2.2025

**Anmeldefrist
abgelaufen**

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, 14:30 bis 15:30 Uhr, jeweils 6 Termine zu 1 UE

Termine: Teil 1: 27.2., 28.3., 4.4., 2025; Teil 2: 27.4., 4.5., 12.6.2025

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: 2 x € 50,- (€ 100,-), bitte direkt in der VHS Penzing bar bezahlen

Anmeldungen bis: 20.2.2025

Anmeldefrist
abgelaufen

KURS 07: ORIENTALISCHER TANZ – ANFÄNGER:INNEN

NEU

Die Übungen im Orientalischen Tanz bzw. Bauchtanz kräftigen Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule kann verbessert werden, was wiederum Verspannungen vorbeugen kann. Durch das regelmäßige Training wird zusätzlich die Ausdauer und die Koordination verbessert. Im Kurs für Anfänger:innen lernen Sie die Grundelemente des Orientalischen Bauchtanzes kennen.

Kursleitung: Iryna Stankovic, BA MA

Kurstag: Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr, 6 Termine zu 1,5 UE

Termine: Teil 1: 24.2., 31.3., 7.4., 2025; Teil 2: 4.5., 2.6.2025

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: 2 x € 69,- (€ 138,-), bitte direkt in der VHS Penzing bar bezahlen

Anmeldungen bis: 17.2.2025

Anmeldefrist
abgelaufen

KURS 08: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOR:INNEN

NEU

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Strategien zum Selbstschutz sowie Ausweich-, Abwehr- und Befreiungsübungen anzuwenden. Sie können Situationen, die bedrohlich werden können, erkennen und spezifische Methoden einsetzen, die Auseinandersetzungen vorbeugen und deeskalierend wirken. Die Auswahl der Übungen orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

Kursleitung: Mag.^a Felicitas Pexa

Kurstag: Dienstag, 12:30 bis 14:00 Uhr, 5 Termine zu 1,5 UE

Termine: 4.3. bis 1.4.2025

Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen

Seminarkosten: € 58,-, bitte direkt in der VHS Penzing bar bezahlen

Anmeldungen bis: 25.2.2025

Anmeldefrist
abgelaufen

Kreativkurse

KURS 09: 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.

- Kursleitung:** Stephan Lank
Kurstag: Dienstag, 10:00 bis 12:00 Uhr, 4 Termine zu 2 UE
Termine: 11.3. | 18.3. | 15.4. | 12.5. 2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 67,-, bitte direkt in der VHS Penzing bar bezahlen
Anmeldungen bis: 3.3.2025

Anmeldefrist
abgelaufen

KURS 10: ACRYLMALEREI

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

- Kursleitung:** offen
Kurstag: Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr, 5 Termine zu 2 UE
Termine: 29.4. bis 27.5.2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 87,-, bitte direkt in der VHS Penzing bar bezahlen
Anmeldungen bis: 22.4.2025

KURS 11: THEATER FÜR 50+

NEU

Wir erlernen lustvoll die Ausdrucksmöglichkeiten auf der Bühne, arbeiten an Paarszenen und choreografischer Gruppenperformance, improvisieren, sammeln Ideen und biografisches Material nach Themen, die uns interessieren. Grundlagen der Sprechtechnik, Körpersprache und Stimmbildung werden vermittelt. Es müssen keine langen Texte auswendig gelernt werden. Am Ende fügen wir unsere besten Ergebnisse zu einem Stück zusammen.

Kursleiterin Sandy Tomsits ist Theaterpädagogin, Musiktheaterpädagogin und Regisseurin. Sie hat am Schauspiel Essen, Theater Duisburg und Volkstheater Wien unter anderem mit Laien, Profi-Schauspieler:innen und Musiker:innen gearbeitet.

Kursleitung: Mag.^a Sandy Tomsits
Kurstag: Samstag, 13:00 bis 15:00 Uhr, 5 Termine zu 2 UE
Termine: 1.3. bis 29.7.2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 87,-, bitte direkt in der VHS Penzing bar bezahlen
Anmeldungen bis: 22.2.2025

**Anmeldefrist
abgelaufen**

Sprachen

KURS 12: 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. Kursteil 1 und 2 bauen aufeinander auf.

Kursleitung: Mag.^a Birgit Küffner
Kurstag: Mittwoch, 10:00 bis 11:30 Uhr, 7 Termine zu 1 ½ UE
Termine: Teil 1: 19.2. bis 7.4.2025 | Teil 2: 23.4. bis 4.6.2025
Kursgröße: ab 8 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: 2 x € 91,- (€ 182,-), bitte direkt in der VHS Penzing bar bezahlen
Anmeldungen bis: 5.2.2025

**Anmeldefrist
abgelaufen**

KURS 13: 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.

Kursleitung: Mag.^a Birgit Küffner
Kurstage: Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 24.2. bis 12.5.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 125,-
Anmeldungen bis: 17.2.2025

**Anmeldefrist
abgelaufen**

KURS 14: ITALIENISCH 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.

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Katia Marinozzi

Kurstag: Montag, 14:00 bis 15:30 Uhr, 10 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 24.2. bis 12.4.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 125,-
Anmeldungen bis: 17.2.2025

**Anmeldefrist
abgelaufen**

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 15: ENGLISH TEA-TIME – B2/B2+ FÜR FORTGESCHRITTENE

In B2-Kursen üben Sie unter anderem, detaillierte Informationen zu verstehen und Meinungen korrekt, spontan und fließend zu äußern. Die Kursinhalte richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen. In diesem Konversationskurs liegt der Schwerpunkt auf den Fertigkeiten Sprechen und Hörverstehen.

Kursleitung: Christian Helnwein
Kurstag: Donnerstag, 11:00 bis 13:00 Uhr, 5 Termine zu 2 UE
Termine: 13.3. bis 10.4.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 87,-
Anmeldungen bis: 6.3.2025

**Anmeldefrist
abgelaufen**

KURS 16: 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 1 ½ UE
Termine: 26.2. bis 4.7.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 121,-
Anmeldungen bis: 19.2.2025

Anmeldefrist
abgelaufen

KURS 17: 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 entgegenfiebern.

Kursleitung: Florence Scouarnec, BA
Kurstag: Mittwoch, 10:30 bis 12:00 Uhr, 14 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 26.2. bis 4.7.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 121,-
Anmeldungen bis: 19.2.2025

Anmeldefrist
abgelaufen

KURS 18: 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.

Kursleitung: Florence Scouarnec BA
Kurstag: Mittwoch, 9:00 bis 10:30 Uhr, 14 Termine zu 1 ½ UE
Termine: 26.2. bis 4.7.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 121,-
Anmeldungen bis: 19.2.2025

Anmeldefrist
abgelaufen

Smartphone & Tablet

KURS 19: 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 Bedürf-

nissen anzupassen und erste Surfversuche im Internet zu machen. **Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes sowie des Ladekabels ist erforderlich!**

Kursleitung: offen
Zwei-Tages-Kurs: Montag **und** Mittwoch, 9:00 bis 12:00 Uhr, 2 Termine zu 3 UE
Termine: 17.3. und 19.3.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 42,-
Anmeldungen bis: 10.3.2025

KURS 20: IPHONE & IPAD AUFBAUKURS (APPLE) SPEZIELL FÜR SENIOR:INNEN

Vorkenntnisse: Grundkurs. Lernen Sie Ihr iPhone optimal zu nutzen und mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben, Fotos zu machen und zu teilen, sicher im Internet zu surfen und vieles mehr. Wir führen Sie Schritt für Schritt durch alle wichtigen Funktionen in der Sie Ihr Wissen erweitern können. **Die Mitnahme Ihres eigenen Gerätes sowie des Ladekabels ist erforderlich!**

Kursleitung: offen
Zwei-Tages-Kurs: Montag **und** Mittwoch, 9:00 bis 12:00 Uhr, 2 Termine zu 3 UE
Termine: 28.4. und 30.4.2025
Kursgröße: ab 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 42,-
Anmeldungen bis: 21.4.2025

KURS 21: FAKE NEWS ERKENNEN SPEZIELL FÜR SENIOR:INNEN

NEU

Fake News (manchmal auch HOAX genannt) werden oft mit Absicht in Umlauf gebracht. Die Bandbreite reicht von Kettenbriefen und harmlosen Scherzmeldungen bis hin zu Drohungen, hetzerischen Artikeln oder professionell verfälschten, teils aus dem Kontext gerissenen Fotos und Videos. Ziel ist, möglichst viele Leute hinter Licht zu führen, zu erschrecken und zu verunsichern. Um diese Folgen für sich und andere zu verhindern, ist es wichtig, dass man Fake News erkennt und sich nicht unabsichtlich an deren Verbreitung beteiligt.

Kursleitung: Bernd Herger, BSc
Termin: 12.5.2025, 14:00 bis 16:30 Uhr, 1 Termin zu 2,5 UE
Kursgröße: bis 10 Teilnehmer:innen
Seminarkosten: € 17,-
Anmeldungen bis: 5.5.2025

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



Mit der VHS-science card (€ 35,-) 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 BV22/GÖD.



Sportangebote 2025 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 bei der Anmeldung erhalten Sie eine **Preisvergünstigung von € 5,-** auf jedes gebuchte Angebot im Frühjahrssemester 2025. 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:** sportangebot@askoewat.wien.

Website: askoewat.wien/de/fit-gesundheitssport/sportangebot

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

Museumsprogramm Wien, Frühjahr 2025



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. Interessierte mögen sich umgehend anmelden, da die Anzahl der Teilnehmer:innen begrenzt ist.



CLOWNMUSEUM ERLEBNISSÜHRUNG

Dienstag, 25. Februar, 14 Uhr

Treffpunkt: Clownmuseum, Ilgplatz 7, 1020 Wien, 13:30 Uhr vor der Kassa. **Dauer:** ca. 2 Stunden.

Führungspreis: € 20,- pro Person, bitte abgezahlt bereithalten.

Das erwartet Sie: Sie werden anhand von Geschichten einflussreicher 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.

Termin abgelaufen



WELTMUSEUM WIEN (MUSEUM FÜR VÖLKERKUNDE)

Donnerstag, 9. April, 11 Uhr

Treffpunkt: Weltmuseum Wien, Heldenplatz, 1010 Wien, 10:30 Uhr vor der Kassa. **Dauer:** ca. 1 Stunde.

Eintrittspreis mit Überblicksführung: € 18,- pro Person, bitte abgezahlt bereithalten.

Keine Rucksäcke und Trinkflaschen in den Ausstellungsräumen gestattet.

Das erwartet Sie: Das Weltmuseum Wien, zuvor Museum für Völkerkunde, ist ein ethnologisches Museum in der Wiener Hofburg. Es enthält Sammlungen aus allen Kontinenten. In ihrer Auseinandersetzung mit kulturellen Unterschieden und mit dem, was alle Menschen miteinander verbindet, leisten ethnologische Museen einen wichtigen Beitrag zum Verständnis einer durch gesteigerte Mobilität und Kommunikation geschrumpften und auch durch Migrationsströme zunehmend multikulturellen Welt.



ZUCKERLWERKSTATT

Donnerstag, 8. Mai, 12:15 Uhr

Treffpunkt: Zuckerkonfekt, Führichgasse 3, 1010 Wien, 11:45 Uhr vor der Kassa. **Dauer:** ca. 1 Stunde
Eintrittspreis mit Führung: € 25,- pro Person, bitte abgezählt bereithalten.

Das erwartet Sie: Mit viel Liebe zum Detail stellen wir täglich in unseren Manufakturen in Wien und Salzburg hochqualitative Bonbon-Raritäten in 100 % Handarbeit direkt vor den Augen unserer Kunden her. Handwerkliche Perfektion, jahrelange Erfahrung und sehr viel Leidenschaft sind notwendig, um nur mit Spachteln und Scheren und einer 150 Jahre alten Handwerkstechnik hochwertigste Bonbons herzustellen, die eher kleinen Kunstwerken ähneln. **Mit Kostproben.**



WIENER KRIMINALMUSEUM

Donnerstag, 24. September, 11 Uhr

Treffpunkt: Wiener Kriminalmuseum, Große Sperlgasse 24, 1020 Wien, 10:30 Uhr vor der Kassa. **Dauer:** ca. 1 Stunde. **Eintrittspreis mit Führung:** € 25,- pro Person, bitte abgezählt bereithalten.

Das erwartet Sie: Das Museum mit 20 Räumen zeigt die Geschichte der Justiz, des Polizeiwesens und die Kriminalität vom Mittelalter bis in die Neuzeit, vom mittelalterlichen Strafvollzug bis zur letzten öffentlichen Hinrichtung in Wien. Weitere interessante Kriminalfälle (Giftmörder Hofrichter, der Fall Josefine Luner aus der Zwischenkriegszeit) werden dokumentiert. Zu den Exponaten zählen Originaldokumente und Reproduktionen zu Kriminalfällen, Tatortfotos und Gerichtstexte. Ebenfalls ausgestellt ist das Skelett der „schönsten Mörderin Wiens“, Theresia Kandl. Im Dezember 1808 erschlug sie ihren gewalttätigen Ehemann mit einer Axt und endete als erste Frau in Wien am 16. März 1809 am Galgen.

Wien-Rundgänge mit Führung



Anmeldung für alle Wien-Rundgänge: karlheinz.fiedler@goed.at, Tel.: 0664/886 81 761 (Mo bis Fr 9 bis 12 Uhr) oder Bundesvertretung Pensionist:innen, Karlheinz Fiedler, BEd, 1010 Wien, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8. **Kosten: € 22,- pro Führung.**

Überweisung an ERSTE BANK lautend auf GÖD-PensPower: IBAN: AT34 2011 1838 3243 2300. Bitte Kennwort der Führung angeben.

Anzahl der Teilnehmer:innen: mind. 20.

Alle Führungen finden unabhängig vom Wetter statt.



WIEN UM 1900 – KUNST UND GESELLSCHAFT

Mittwoch, 2. April, 10:00 Uhr

Treffpunkt: 9:45 Uhr vor der Secession. **Dauer:** ca. 2 Stunden. **Anmeldung mit dem Kennwort:** Wien um 1900.

Das erwartet Sie: Schlendern Sie mit uns ab der Kettenbrückengasse über den Naschmarkt. Lassen Sie die bis

heute modern anmutende Architektur Otto Wagners auf sich wirken. Erfahren Sie, wie der geniale Architekt und Visionär Wien plante und warum das Wiener Stadtbild bis heute untrennbar mit seinem Namen verbunden ist. Der Jugendstil durchdringt alle Bereiche – Malerei, Kunstgewerbe und Architektur. Neue Ideen kommen zum Durchbruch – berühmte Namen dieser Zeit: Johann Strauss, Gustav Mahler, Arnold Schönberg, Alban Berg, Dr. Sigmund Freud, Koloman Moser, Josef Hoffmann und Fritz Waerndorfer, die Wiener Werkstätte – sie alle geben Wien bis heute eine einzigartige Prägung. Unser Jugendstil-Stadtpaziergang durch Wien um 1900 mit dem kunstgeschichtlichen Aspekt des Fin de Siècle zeichnet ein Gesamtbild dieser faszinierenden Zeit.



SCHNEPFEN, GAUKLER, GASTRONOMIE – DER SPITTELBERG

Mittwoch, 7. Mai, 10:00 Uhr

Treffpunkt: 9:45 Uhr vor dem Volkstheater. **Dauer:** ca. 2 Stunden. **Anmeldung mit dem Kennwort:** Spittelberg.

Das erwartet Sie: Erleben Sie eine südländische Zeitreise

zum „Venusberg“ Wiens, lange Zeit DAS Rotlichtviertel der Stadt. Die sogenannten „Schnepfen“ (Prostituierten) stellten sich immer zur Seite, lustigere Gestalten schliefen durch die Gassen. Wir wandern durch das einstige Mordgassel, die Störergasse oder Leichenhofgasse u. a. Heute beliebter Wohnort für Künstler sind die „Bierhäuslenscher“ und einstigen Verbrecher längst Geschichte. Das Theater am Spittelberg erinnert noch an Wandertruppen und Gaukler. Wir erkunden, wo möglich, die kleinen Pawlatschenhöfe und die nähere Umgebung (St. Ulrich). Bei der „Witwe Bolte“ erinnern wir uns an Kaiser Joseph II.



LEOPOLDSTADT – G'SCHICHTEN VON DER MAZZESINSEL

Mittwoch, 4. Juni, 10:00 Uhr

Treffpunkt: 9:45 Uhr, Hotel Capricorno, Schwedenplatz, erreichbar mit U1, U4, Straßenbahn 1, 2 und Bus 2A.

Dauer: ca. 2 Stunden. **Anmeldung mit dem Kennwort:** Mazzesinsel.

Das erwartet Sie: Bis 1875 war die Leopoldstadt eine Insel inmitten von Donauarmen, zu der nur eine Brücke führte. Die hohen Herrschaften drängten sich in der Stadt, die

Veranstaltung
ausgebucht

Insel war ein Hort des prallen Lebens. Die Leopoldstadt war über Jahrhunderte die Einfallstraße aus dem Norden und eine der vier alten Pforten Wiens. Unser Weg führt ins ehemalige Ghetto zu den Plätzen alten jüdischen Kulturlebens, geheimnisvollen Orten und verborgenen Kulturschätzen.

Mehrtagesreise: Wandern im Waldviertel



MONTAG, 19. BIS FREITAG, 23. MAI 2025

Das südliche Waldviertel ist für seine Wandermöglichkeiten berühmt. Anders als im nördlichen Waldviertel, das von einer Hochebene mit tief eingeschnittenen Kerbtälern, wie z. B. dem Kamp, geprägt wird, stellt sich das südliche Waldviertel als Mittelgebirge dar. Der

Höhenzug des Ostrong im Nibelungengau zwischen Weiten und Persenbeug im Süden und der Böhmischen Masse im Norden machen den Reiz des Yspertales aus. Gleich fünf Gipfel mit über 1.000 m Seehöhe umgeben von Bergkuppen im NP über 900 m Seehöhe bieten eine große Auswahl an Halbtags- wie Ganztagsstouren in grandioser Naturszenerie und weiten Ausblicken ins Alpenvorland wie zu den nördlichen Kalkalpen. Mit einem wegekundigen Wanderleiter wird die Gegend in fünf Tagen erwandert. Die Strecken gelten als mittlere „blaue“ bis mittelschwere „rote“ Wandertouren von 4 km bis höchstens 12 km Weglänge am Tag.

Folgende Touren sind geplant:

- **Waldkapelle – Geierstein**, Wegstrecke: 6 km und 180 Hm. Halbtag.
- **Vier-Seen-Tagestour**, Wegstrecke: 12 km, Mittagrast; gesamt 6 Stunden. Ganztag.
- **Ysperklamm – Saurüsselmauer (Hoferspalte)**, Wegstrecke: 10 km und 250 Hm. Mittagstrast. Halbtag.
- **Totenkopf – Burgsteinmauern – Herzstein**, Wegstrecke: 12 km und 280 Hm. Mittagstrast, Ganztag.
- **Altes Grab – römische Brücke**, Wegstrecke: 5 km und 80 Hm, Halbtag.

Ausrüstung: festes Schuhwerk, Rucksack, wetterfeste Kleidung.

Programmänderungen vorbehalten.

Unterkunft: Gasthof - Hotel zur Linde, Altenmarkt 1, 3683 Yspertal,

Tel.: +43 (0) 7415 7248, E-Mail: willkommen@hotelzurlinde.at, Web: hotelzurlinde.at

Basis Halbpension, kein Einbettzimmerzuschlag, alle Führungen inklusive.

Kosten: € 380,- pro Person! 5 Tage, 4 Nächtigungen, 4 Abendessen und ein Mittagessen am Tag der Anreise. Eine Teilnahme von Partnerinnen und Partnern ohne GÖD-Mitgliedschaft oder einer anderen Teilgewerkschaft des ÖGB ist möglich.

Anmeldung: bis zum 5. Mai 2025 per E-Mail an office.bs22@goed.at, telefonisch unter

der Nummer: 0664 886 81 761, per Post an: Karlheinz Fiedler; Teinfaltstr. 4/2. Stock/Tür 8, 1010 Wien. **Stornierungen:** Bis 9. Mai 2025 kostenfrei, danach 50 Prozent des Kostenbeitrages. Weitere Informationen werden nach der Anmeldung (An- und Abreise, Wanderroutenkarte, Infos zur Marktgemeinde etc.) zugeschickt.

Tagesfahrten Frühjahr 2025



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Für das Frühjahr und den Spätsommer 2025 haben wir versucht, ein interessantes Programm zusammenzustellen. Unsere Fahrten – 1-Tagesfahrten und mehrtägige Reisen – werden wir üblicherweise in komfortablen Reisebussen anbieten. **Abfahrtsort bei jeder Fahrt:** Rathausplatz 5, 1010 Wien (zwischen Ring/Universität und Rathausplatz). Dort endet auch jede Tour. **Anmeldungen für alle PensPower Tagesreisen:** schriftlich an Gerda Ecker, BV Pensionist:innen, Teinfaltstraße

4/2. Stock, 1010 Wien, per E-Mail: gerda.ecker@goed.at. **Bitte umgehend anmelden, da die Busplätze limitiert sind.** Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie spätestens zwei Wochen vor Antritt der Tagesfahrt alle aktuellen Informationen insbesondere zu Abfahrtsort und -zeit, Rückkehr (jedenfalls vor 20:00 Uhr), Kosten, Mittagessen etc. Für Gruppenreisen **gilt die NÖ-Card nicht!** Die Fahrtkosten samt Führungen und Eintritte werden für GÖD-Mitglieder von der GÖD gefördert. Die Kosten können ggf. abweichen, da die Führungsgebühren für 2025 noch nicht bekannt sind.



TAGESREISE KREMS/DONAU

Dienstag, 8. April: Stadtführung durch die Altstadt, gemeinsames Mittagessen und Führung im Karikaturmuseum, Zeit zur freien Verfügung.

Kosten: GÖD-Mitglieder: € 42,- (Bus: € 27,-, Eintritts- und Führungskosten: € 15,-); Nichtmitglieder: € 65,-

(Bus: € 35,-, Eintritts- und Führungskosten: € 30,-)



TAGESREISE WIENER NEUSTADT

Donnerstag, 15. Mai: Stadtführung durch das historische Wiener Neustadt, Mittagessen und Führung durch die Kasematen, Zeit zur freien Verfügung. **Kosten:** GÖD-Mitglieder: ca. € 42,- (Bus: € 27,-, Eintritts- und Führungskosten: € 15,-); Nichtmitglieder: ca. € 65,- (Bus:

€ 35,-, Eintritts- und Führungskosten: € 25,-).

Reisen Frühjahr, Herbst 2025

Anmeldung auch in diesem Falle bitte schriftlich an: Gerda Ecker, Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8, 1010 Wien. Per E-Mail: gerda.ecker@goed.at. 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 bitte auch gleich mit, ob Sie eine Reiseversicherung mitabschließen wollen.



BAROCKSTADT DRESDEN UND SEINE UMGEBUNG

2. bis 6. Juni

Entdecken Sie den einzigartigen Charme von Dresden: Frauenkirche, Grünes Gewölbe, malerische Elbhänge, barocke Altstadt und moderne City, Kulturmetropole u. s. w. Die Stadt begeistert als Gesamtkunstwerk und

bietet faszinierende Bauwerke, Kunstschatze und eine beeindruckende Museumslandschaft.

1. Tag, Anreise über Großsedlitz nach Dresden: Fahrt vorbei an Prag zum Barockgarten Großsedlitz, Spaziergang im prächtigen Garten, in dem sich französischer und italienischer Barock auf einzigartige Weise verbinden. Weiter zu unserem Hotel in Dresden.

2. Tag, Dresden und die Semperoper: Am Vormittag Besichtigung der sächsischen Landeshauptstadt: Zwinger, Theaterplatz mit Semperoper, Kreuzkirche, Schöne Pforte, Brühl'sche Terrasse, Frauenkirche, Fürstenzug, Schloss und weiteren Sehenswürdigkeiten. Zeit zur freien Verfügung – Möglichkeit zum Einkaufen, zu einer Schifffahrt auf der Elbe oder einem Besuch der zahlreichen Museen der Stadt.

3. Tag, Sächsische Schweiz und Schloss Pillnitz: Eingebettet in die bizarre Felslandschaft des Elbsandsteingebirges thront die einst unbezwingbare Festung Königstein 247 m über dem Elbtal. Besichtigung der mächtigen Festungsanlage. In Rathen Spaziergang zum berühmten Basteifelsen, einem der schönsten Aussichtspunkte Europas. Anschließend Rundgang in Pirna und Aufenthalt am malerischen Marktplatz. Weiter nach Pillnitz und Gelegenheit zu einem Spaziergang durch den prächtigen Schlosspark.

4. Tag, Radebeul, Meißen und Dresdner Neustadt: Zunächst Fahrt von Dresden nach Radebeul zu einem Rundgang und Besuch im Karl-May-Museum. Anschließend Weiterfahrt nach Meißen. Altstadt Rundgang mit Besichtigung des Domes, der Albrechtsburg und der

weltbekanntem Meißner Porzellanmanufaktur. Rundfahrt in der sehenswerten Dresdner Neustadt mit dem Goldenen Reiter und der reizvollen Hauptstraße. Spaziergang durch das Szeneviertel der Äußeren Neustadt mit Kunsthofpassage und der bekannten Pfund's Molkerei.

5. Tag, Schloss Weesenstein und Heimreise: Am Morgen Fahrt zum Schloss Weesenstein. Besichtigung des 700 Jahre alten Schlosses mit Festsaal, Pferdeställe, herrschaftlichen Wohnräumen und dem barocken Garten. Rückreise nach Wien.

Reisepreis im Doppelzimmer ab 25 Personen: € 895,- p. P., Reisepreis 20–24 Personen: € 977,- p. P., Einbettzimmerzuschlag: € 195,- p. P.; **Reiseversicherung** im DZ bis € 1.000,-; € 63,- p. P.; Reiseversicherung im EZ bis € 1.200,-; € 77,- p. P.

Zuzüglich ist im Hotel direkt eine Beherbergungssteuer zu zahlen (kann nicht inkludiert werden, da sich diese oft ändert. Derzeit beträgt diese € 3,- pro Nacht/Person).

Anmeldung: ab sofort bis längstens 2. Mai 2025.



FLANDERN – DAS FLÄMISCHE BELGIEN

Die Krönung glanzvoller Kunststädte

7. bis 14. September

Der ganze Reichtum der europäischen Kunst spiegelt sich in den Städten Flanderns und Brabants wider: Brüssel glänzt mit dem schönsten Marktplatz der Welt.

Wer Gent besucht, spaziert durch die Geschichte Europas. Brügge ist die Krönung und ein wahres Schmuckkästchen. Antwerpen ist eine Hafenstadt an der Schelde, deren Geschichte bis ins Mittelalter zurückreicht.

1. Tag, Anreise in den Raum Frankfurt. 2. Tag, Mechelen – Brüssel: Vorbei an Köln und Aachen nach Belgien zur Besichtigung von Mechelen, das einem Freilichtmuseum der Renaissance gleicht: Großer Markt mit der Kirche St. Romuald mit dem höchsten Kirchturm des Landes und seinem berühmten Glockenspiel, Liebfrauenkirche und Justizpalast, einst der Palast der Margarete von Österreich. Weiter zur Übernachtung nach Gent.

3. Tag, Brüssel: Besichtigung von Brüssel, der Haupt- und Residenzstadt des Königreichs Belgien. Stadtrundfahrt und Besichtigung: Königliches Schloss in Laeken, Weltausstellungsgelände und Atomium, Grand Place mit Rathaus und prächtigen Zunfthäusern, Galerie St. Hubert, Börse, Kathedrale St. Michael und St. Gudula, „Manneken-Pis“, Sablonkirche in der Oberstadt, Justizpalast, Place Royal sowie Palais de Nation.

4. Tag, Gent: Besichtigung von Gent, der zweitgrößten Stadt Flanderns – mit Rathaus, Tuchhalle mit Belfried, Graslei und Korenlei sowie Grote Vleeshuis, Besuch in der römisch-katholischen St. Bavo-Kathedrale mit dem berühmten Genter Altar, einem Flügelaltar der Brüder van Eyck. Besichtigung der mächtigen Burg Gravensteen, der Burg der Grafen von Flandern und eine der größten Wasserburgen Europas. Danach Freizeit mit Gelegenheit zu einem Museumsbesuch oder einer Grachtenrundfahrt.

5. Tag, Antwerpen: Ausflug in die Hafenstadt Antwerpen, deren Geschichte bis ins Mittelalter zurückreicht. Besuch im Rubenshaus und in der gotischen Kathedrale, der größten Kirche des Landes mit drei Meisterwerken des Malerfürsten. Rundgang zu den prächtigen Gildehäusern auf dem Grote Markt, dem besten Beispiel für die typische Antwerpener Architektur im Stile der flämischen Renaissance, zum Stadtschloss Stehen und zum Schelde-Ufer mit dem Hafen. Gelegenheit zum Besuch des Königlichen Museums für Schöne Künste (Sammlung Altniederländischer Malerei – Jan van Eyck, Hans Memling u. s. w.).

6. Tag, De Haan und Brügge: Fahrt ins Seebad De Haan an der westflämischen Nordseeküste. Aufenthalt im charmanten Küstenort mit seiner Belle Époque- Architektur und Spaziergang an der Strandpromenade. Weiter nach Brügge mit seiner von Grachten durchzogenen Altstadt. Die UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt ist mittelalterlich mysteriös, überschwänglich burgundisch und bereits seit Jahrhunderten eine Weltstadt, die alle Sinne berührt. Besichtigung mit dem Marktplatz, den Tuchhallen, dem schönsten Belfried des Landes, der zweistöckigen Heiligenblutkapelle und dem Rathaus. Besichtigung des Habsburgerkamins im Schöffensaal des Justizpalastes und der „Brügger Madonna“ von Michelangelo in der Liebfrauenkirche. Abschließend Gelegenheit zum Besuch des Memling-Museums im Johannesspital. Rückfahrt nach Gent.

7. Tag, Löwen und Raum Frankfurt: Fahrt nach Löwen mit der berühmten Universität, dem schönsten Rathaus Belgiens und der Kirche St. Peter mit dem Abendmahlaltar von Bouts. Danach zur Übernachtung in den Raum Frankfurt.

8. Tag, Rückreise nach Wien.

Reisepreis im Doppelzimmer ab 25 Personen: € 1.490,- p. P.; Reisepreis 20–24 Personen: € 1650,- p. P.; Einbettzimmerzuschlag: € 490,- p. P.; **Reiseversicherung** im DZ bis € 1.800,-: € 119,- p. P., Reiseversicherung im EZ bis € 2.200,-: € 147,- p. P.

Anmeldung: ab sofort bis längstens 31. Juli 2025.

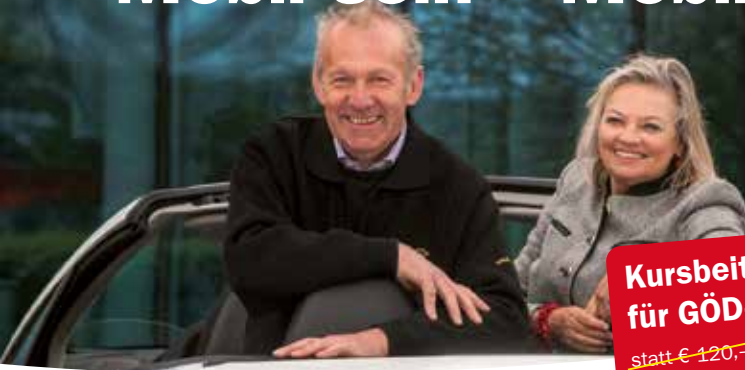
So finden Sie uns im Internet: penspower.goed.at



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.

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 2025	ÖAMTC Fahrtechnikzentrum
Montag 17. März	3390 Melk
Dienstag 18. März	2524 Teesdorf
Mittwoch 19. März	2524 Teesdorf
Donnerstag 20. März	2524 Teesdorf
Donnerstag 3. April	3390 Melk
Dienstag 8. April	2524 Teesdorf
Mittwoch 9. April	2524 Teesdorf
Dienstag 22. April	2524 Teesdorf
Mittwoch 23. April	2524 Teesdorf
Donnerstag 24. April	3950 Gmünd

Infos & Buchung: 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.

A1 Seniorenakademie



Kostenlose Webinare der A1 Seniorenakademie

Nehmen Sie bequem von zu Hause aus teil, tauchen Sie ein in die digitale Welt und erhalten Sie von den Trainer:innen der A1 Seniorenakademie wertvolle Tipps und Tricks für den Alltag mit Ihrem Smartphone.

Die Webinare sind für alle – unabhängig vom Netzanbieter – kostenlos!

Termine & Themen der Kurse

Anzahl der Teilnehmer:innen: 6–8 | **Voraussetzung zur Teilnahme an den Kursen:** PC, Laptop oder Tablet mit Internetzugang und E-Mail-Adresse, Mikrofon, Lautsprecher, Kamera (optional). | **Dauer der Kurseinheit:** 75–90 Minuten. | **Anmeldung:** 0800 80 8810

Die Teilnehmer:innen bekommen rd. 2–3 Werktage vor dem Webinar eine E-Mail von A1 mit dem Link zur Onlineveranstaltung.

Basiskurs – Umgang mit Zoom: Lernen Sie wie Sie Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bei einer Online-Veranstaltung ideal nutzen können. **Wir empfehlen, mit diesem Kurs zu starten.**

~~Termin abgelaufen~~

- 1.4.2025 – 9:00 Uhr
- 29.4.2025 – 9:00 Uhr
- 17.6.2025 – 9:00 Uhr

NEU: Die faszinierende Welt der Apps: Wie Sie die passende Anwendungen für Ihr Handy oder Tablet finden und nutzen.

~~Termin abgelaufen~~

~~Termin abgelaufen~~

~~Termin abgelaufen~~

- 24.4.2025 – 9:00 Uhr
- 22.5.2025 – 9:00 Uhr

ID Austria – Mein digitaler Ausweis: Wie Sie Amtswege schnell und einfach online erledigen können.

- **Termin abgelaufen**
- **Termin abgelaufen**
- 15.4.2025 – 9:00 Uhr
- 7.5.2025 – 9:00 Uhr

Sicher unterwegs mit dem Smartphone : Ihr Leitfaden für die sichere Nutzung von A wie Abreise bis Z wie zurück zu Hause.

- **Termin abgelaufen**
- **Termin abgelaufen**
- 16.4.2025 – 9:00 Uhr
- 21.5.2025 – 9:00 Uhr

Videotelefonie mit Smartphone und Tablet: Beim Telefonieren den Gesprächspartner sehen? Nichts einfacher als das!

- **Termin abgelaufen**
- 20.5.2025 – 9:00 Uhr

Top-Thema: Sicherheit im Internet (2 Kurs-Einheiten): Wie Sie sich ganz einfach unbeschwert und sorgenfrei im Internet bewegen.

- **Termin abgelaufen**
- 2.-3.4.2025 – 9:00 Uhr
- 24.-25.6.2025 – 9:00 Uhr

Wie erstelle ich ein sicheres Passwort? Schützen Sie Daten und Dokumente mit einem sicheren und einfachen Passwort.

- **Termin abgelaufen**
- 8.5.2025 – 9:00 Uhr
- 18.6.2025 – 9:00 Uhr

WLAN verstehen und die Vorteile für sich nutzen: Was ist der Unterschied zwischen Internet und WLAN? Und wofür ist es gut?

- **Termin abgelaufen**
- 23.4.2025 – 9:00 Uhr
- 26.6.2025 – 9:00 Uhr

Weiterführende Informationen finden Sie unter [A1Seniorenakademie.at](https://www.A1Seniorenakademie.at).



Gesund älter werden mit den Präventionsberatungen der BVAEB

Viele Menschen fassen in einem späteren Lebensabschnitt den Entschluss, Gesundheit wieder zum Thema zu machen. Wollen Sie Ihre Beschwerden und Probleme nun in Angriff nehmen und möglichst lange gesund bleiben?

Die BVAEB hat für Sie ein kostenloses Angebot! In einem Einzelgespräch können Sie pro Themengebiet – Ernährung, Bewegungsapparat, seelisches Wohlbefinden oder Nikotin – Ihre Anliegen abklären. Beispielsweise geht es um:

- Übergewicht, Blutzucker
- Ernährungsempfehlungen
- Schmerzen in Muskeln und Gelenken
- Psychische Belastungen im Alltag durch Krankheit oder besondere Lebensereignisse
- Unterstützung bei Rauch- und Nikotin-Stopp

Wir analysieren auch Ihre Wirbelsäule oder messen Ihre Körperzusammensetzung vor Ort. Melden Sie sich bei uns, informieren Sie sich und machen Sie einen Termin aus.

Kontakt für Wien, Niederösterreich & Burgenland: Telefon: 050405-21891;

E-Mail: wien.praevention@bvaeb.at

Umsetzungsort: vor Ort in Wien oder telefonisch/per Videokonferenz



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



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 Invaliddität 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



Bundesvertretung Pensionistinnen und Pensionisten

1010 Wien, Teinfaltstraße 4/2. Stock/Tür 8

T 01/534 54-311

E 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.

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

MITEINANDER MEHR
GERECHTIGKEIT

IMPRESSUM: Seminarprogramm Sommersemester 2025. 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; Copyright Bilder: FotoGablitz/gettyimages, Klaus Pichler/Circus- und Clownmuseum, KHM-Museumsverband, Die Zuckerwerkstatt, Karlheinz Fiedler BEd, Wienfuehrung.at, beigestellt. Layout / Konzeption: Modern Times Media VerlagsgesmbH, 1030 Wien. Druck und Versand: Druckerei Piacek. Irrtum vorbehalten! Stand: Jänner 2025.



Österreichische Post AG · Info.Mail W · Entgelt bezahlt ·

Retouren an GÖD-BV Pensionist:innen, Teinfaltstraße 7, Poststelle, 1010 Wien