



*Impuls*  
für Ihre Gesundheit

*„Auf die Gesundheit achten  
und Freunde treffen“*

**Einladung**

**zum Gesundheitstag**

**„Senior-Fit 2012“**

**der Bundesvertretung Pensionisten in der GÖD**

**am**

**13. März 2012, von 9:30 bis 16:00 Uhr**

**in den Räumen der GÖD**

**1010 Wien, Schenkenstraße 4, Erdgeschoß**

Dieser Gesundheitstag wird unterstützt von:



**ERSTE BANK**  
In jeder Beziehung zählen die Menschen.



Herausgeber, Alleininhaber und Redaktion:

Bundesvertretung Pensionisten in der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst, Vors.: Dr. Otto Benesch, Vors.-StV.: Kurt Kumhofer und Edith Osterbauer,  
Pressereferent: Josef Strassner alle 1010 Wien, Schenkenstraße 4/5.Stock, Telefon: 01 53454-311, 312; Fax: 01 53454-388



## Liebe Kollegin! Lieber Kollege!

Unser gemeinsamer Gesundheitstag soll Ihnen Gelegenheit bieten, persönliche Risikofaktoren - Blutdruck, Gesamtcholesterin, Blutzucker, Harnsäure und

Körperfett als präventive Maßnahme überprüfen zu lassen.

Insbesondere Gefäßerkrankungen sind in Österreich immer noch im Zunehmen und können zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen. Die Hauptursache sind Stoffwechselstörungen.

Setzen wir gemeinsam einen Impuls für Ihre Gesundheit! Weil Ihre Lebensqualität unser Anliegen ist. Übrigens: Sie brauchen für die Untersuchung nicht nüchtern sein.

Bei dieser Gelegenheit freuen wir uns natürlich auch auf ein Wiedersehen und einen regen Gedankenaustausch mit Kolleginnen und Kollegen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Dr. Otto Benesch  
(Vorsitzender der Bundesvertretung der  
GÖD-Pensionisten)

### Wir sind für Sie da! Arbeitsausschuss Wien der Bundesvertretung der GÖD-Pensionisten

**Sprechtage:** Dienstag und Donnerstag von 9:00 bis 11:30 Uhr  
Telefon: 01/53 454-311, Fax: 01/53 454-388—E-Mail: [info@penspower.at](mailto:info@penspower.at)

**Vorsitzender:** Dr. Otto Benesch

**Stellvertreter:** Kurt Kumhofer und Edith Osterbauer

**Referenten:** Hans Büchinger, Inge Siegl, Josef Strassner, Christine Strobl,  
Ing. Otto Vanura und Ingeborg Weixler

**Sekretariat:**

In unserem Sekretariat arbeitet für uns Monika Dauböck  
**Bürozeiten:** Montag bis Donnerstag: 07:30 bis 16:00 Uhr, Freitag: bis 13:00 Uhr

## Unser Anliegen. Ihre Weiterbildung und Ihre Information.

### GÖD-Bildungsbeitrag für Pensionisten

Alle GÖD-Pensionisten können nach Besuch eines Kurses (z.B. Kurse an Volkshochschulen etc.) 1 Mal pro Jahr einen Bildungsbeitrag beanspruchen.

Dieser beträgt:

€ 29,10 - für allg. Aus- und Fortbildungskurse und

€ 43,60 - wenn ein EDV Kurs besucht wurde.

**Kein Bildungsbeitrag gebührt** für Kurse, die von der GÖD angeboten und gefördert werden.

**Antragstellung** mit Formular! Es kann bei der Bundesleitung angefordert bzw. von der Website [www.goed.penspower.at](http://www.goed.penspower.at) Abschnitt "Service > heruntergeladen werden.

**Voraussetzungen:** Mitgliedschaft mind. 1 Jahr

**Kursdauer** mindestens 2 Tage! **EDV-Kurse** müssen über 2 Wochen laufen.



### EDV Kurs für Neueinsteiger

Die Bundesvertretung plant in Wien ab 18. April 2012 einen 16

Stunden umfassenden EDV Grundkurs durch ausgebildete EDV-Lehrer. (Kurs: Mittwochs von 16:00-18:00)

**Kostenbeitrag** 80 Euro.

**Anmeldung** während der Bürozeiten im Sekretariat der Bundesleitung - Tel.: 01/534 54 DW 311.

Da dieser Kurs von der GÖD gefördert wird, besteht **kein Anspruch auf Bildungsbeitrag!**

Unser Angebot!

### E-Mail-Newsletter

für GÖD-Pensionisten in Wien

Teilen Sie uns Ihre E-Mail Adresse mit!

Online anmelden auf: [www.goed.penspower.at](http://www.goed.penspower.at) !



Die Bundesvertretung der GÖD-Pensionisten lädt alle Mitglieder und deren Angehörige zum Gesundheitstag „Senior-Fit 2012“. Unter dem Motto „Auf die Gesundheit achten und Freunde treffen“ wird in den Veranstaltungsräumen der GÖD, 1010 Wien, Schenkenstraße 4, Erdgeschoß ein reichhaltiges Programm geboten.

## Programm des Gesundheitstages „Senior-fit 2012“

- 9:30-15:00 Gesundheitsstraße der BVA** mit Untersuchungen auf Risikofaktoren: Blutdruck, Gesamtcholesterin, Blutzucker, Harnsäure, Körperfett .....
- 9:30-16:00 Beratungsangebote:** EMPORIA, ÖBV, Erste Bank, Stefan Wögerbauer, GÖD, Evelyn Jamnig, Univ.-Prof. DDr. Gabor Tepper, RINGANA, HANSATON
- 09:45 Eröffnungsansprache:** Monika Gabriel - GÖD Vorsitzende-StV.
- ab 10:00 Buffet:** Kleine Speisen und Getränke zum Selbstkostenpreis
- 11:00-15:00 Rechtsberatung** durch Dr. Manfred Mögele (*GÖD-Rechtsabteilung*)

## Gewinnspiel

Alle Besucher haben die Möglichkeit sich am PensPower-Gewinnspiel zu beteiligen!  
**Ziehungen** um **10:45** und um **12:30** Uhr (**Anwesenheit unbedingt erforderlich!**)

Neben weiteren Preisen werden verlost:

**2 Hotel-Wochenenden für je 1 Person, EMPORIA-Senioren-Handy und GÖD-Tagesfahrten**

## Vorträge im Vortragssaal

- 10:00 Aktuelles aus GÖD und ÖGB** - *Monika Gabriel - GÖD Vorsitzende-StV.*
- 11:00 Neue Zähne - High Tech Implantate** - *Univ.-Prof. DDr Gabor Tepper*
- 11:45 „Emporia“ - Handylösung für Senioren** - *Mag. Walter Buchinger*
- 12:45 Gesunde Ernährung für Senioren** - *BVA*
- 13:30 Fit sein und bleiben** - *Evelyn Jamnig*
- 14:15 Sport im Alter** - *Stefan Wögerbauer*
- 15:30 Erben, Schenken - aber richtig!** - *Chefexpertin Rosemarie Dittrich*



Unsere **Kultur-Tagesfahrten 2012** finden wie gewohnt mittwochs statt und sind in erster Linie für unsere Mitglieder und deren Angehörige aus Wien gedacht. Es sind aber auch Mitglieder aus anderen Bundesländern, nach Maßgabe freier Plätze davon nicht ausgeschlossen.

**Preise für GÖD-Mitglieder: € 19,-- (inkludiert: Eintritts- und Führungskosten).**

**Preise für Angehörige, die keine Mitglieder der GÖD sind: Fahrtkosten € 22,-- (nicht inkludiert: Eintritts- und Führungskosten).**

**Anmeldung** spätestens 3 Wochen vor dem Reisetag - bitte schriftlich - mit Angabe von Name, Adresse, Telefon, Mitgliedsnummer und ev. teilnehmenden Angehörigen an:

**Bundesvertretung Pensionisten in der GÖD, 1010 Wien, Schenkenstraße 4/5,**

zhd. Frau Inge Siegl.

**Infos u. Anmeldeformulare** finden Sie auf [www.goed.penspower.at](http://www.goed.penspower.at)

Unser Reisepartner

**BLAGUSS**  
Leben in Bewegung



Schloss Greillenstein

Mittwoch, 25. April  
**2. Kultur-Tagesfahrt**  
Greillenstein  
und Wallfahrtskirche  
Maria Dreieichen

Wir fahren nach Röhrenbach im Waldviertel wo wir an einer Führung durch das Renaissanceschloss Greillenstein teilnehmen. Das Besondere an Greillenstein ist die authentisch erhaltene Inneneinrichtung der Räume. Am Nachmittag besichtigen wir die barocke Wallfahrtskirche Maria Dreieichen, die über dem Horner Becken thronet.



Felling - Perlmutterdrechslerei

Mittwoch, 23. Mai  
**3. Kultur-Tagesfahrt**  
Thayatal - Felling  
und Stift Geras

Diese Tagesfahrt führt uns ins Thayatal wo wir die einzige Perlmutterdrechslerei Österreichs in Felling besichtigen. Bis ins 20. Jh. wurden dort Muscheln aus der Thaya zu Perlmutter verarbeitet. Am Nachmittag besichtigen wir Stift Geras, das nördlichste Kloster Österreichs mit einer mehr als 850 Jahre alten Klostertradition.



Jagdschloss Eckartsau

Mittwoch, 12. September  
**4. Kultur-Tagesfahrt**  
Museumsdorf Niedersulz  
und Jagdschloss Eckartsau

Bei einem geführten Rundgang durch das Museumsdorf Niedersulz lernen wir die besonderen Merkmale der Weinviertler Bauernhäuser kennen, wie die "Trettn" oder die „Mentschakammer“. Nach dem Mittagessen nehmen wir an einer Führung durch das Kaiserliche Jagdschloss Eckartsau teil. Es erzählt die Geschichte der Donaumonarchie.



„Aloisias Mehlspeiskuchl“

Mittwoch, 17. Oktober  
**5. Kultur-Tagesfahrt**  
Güssing - Batthyány-Gruft  
Badersdorf - „Aloisias  
Mehlspeiskuchl“

Unsere 5. Kultur-Tagesfahrt führt nach Güssing, wo wir an einer Führung durch die Burg teilnehmen und die Franziskaner Klosterkirche mit Batthyány-Gruft besichtigen können. Nach dem Mittagessen geht es weiter nach Badersdorf zur bekannten Hochzeitsbäckerin im Burgenland - „Aloisias Mehlspeiskuchl“



Stille-Nacht-Kapelle

5. bis 6. Dezember 2012  
**2 Tage-ADVENTFAHRT**  
Salzburg - Gut Aiderbichl -  
Oberndorf

Wir besuchen den Christkindlmarkt in Salzburg, den Weihnachtsmarkt auf "Gut Aiderbichl", das Heimatmuseum Oberndorf und lassen uns an der "Stille-Nacht-Kapelle" adventlich verzaubern.

**Pauschalpreis** pro Person im DZ: € 115,--

(Einzelzimmerzuschlag: € 16,--)

**Anmeldung bis spätestens Ende Mai 2012!**

**Unser Anliegen. Ihre Bildung und Erholung!**

