

## VORWORTE



Als frischgebackene Pensionistin oder Pensionist können Sie in Wien aus einer Vielzahl an Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung schöpfen. Ob Sie sich für Kultur interessieren, Sport betreiben, garteln, sich ehrenamtlich engagieren oder einfach die Seele baumeln lassen wollen: Gelegenheiten und spezielle Angebote gibt es ausreichend. Die entscheidende Frage aber ist: Was haben Sie vor? „LebensErfahren: Abenteuer Pension – Gemeinsam neue Wege gehen“ will Sie dabei unterstützen, Ihre Pension zu genießen und Aktivitäten zu finden, die Ihnen Freude machen und Bestätigung bringen. Machen Sie mit, denn so steht einem ereignisreichen, zufriedenen Ruhestand nichts mehr im Wege!

**Mag.ª Sonja Wehsely**

Stadträtin für Gesundheit und Soziales



Was möchte ich in den neuen Lebensabschnitt mitnehmen und weiterführen und was lasse ich mit Freude hinter mir? Was habe ich jetzt vor und kenne ich die richtigen Menschen dafür? Diese und ähnliche Fragen stellen sich jedes Jahr zahlreiche Menschen in Wien kurz vor oder nach ihrer Pensionierung. Deshalb hat die Wiener Gesundheitsförderung für sie das Projekt „LebensErfahren: Abenteuer Pension – Gemeinsam neue Wege gehen“ initiiert. Wienerinnen und Wiener am Beginn ihrer Pension haben hier die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, neue Pläne zu schmieden und gemeinsam in den neuen Lebensabschnitt aufzubrechen. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei, denn: Der Blick nach vorne lohnt sich. Da wartet noch viel Leben!

**Dennis Beck**

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung

## KONTAKT

Wir bitten für unsere Planung um eine Anmeldung bis **23. September 2015** persönlich, telefonisch oder per E-Mail mit dem Kennwort „Abenteuer Pension“:

**Telefon:** (+43 1) 89 174 110 000

**E-Mail:** [favoriten@vhs.at](mailto:favoriten@vhs.at)

**Treffpunkt:** VHS Favoriten,  
Arthaberplatz 18, 1100 Wien.

Erreichbarkeit: U1 (Reumannplatz), Straßenbahnlinien 0 und 67,  
Buslinien 7A und 65A

„LebensErfahren: Abenteuer Pension – Gemeinsam neue Wege gehen“ findet auch in der Donaustadt statt. Informationen dazu finden Sie auf [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at).

**Medieninhaberin und Herausgeberin:** Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at) **Inhalt:** Martina Öhlinger, Maria Wiesinger, Lisa Bauer, Wiener Gesundheitsförderung. **Fotos:** Birgit Pichler, Fotografie. **Illustration:** Chrisse Schafferhans. **Satz & Grafik:** Finn Schafferhans. **Stand:** Juli 2015.



September  
und Oktober  
2015



# LEBENSERFAHREN

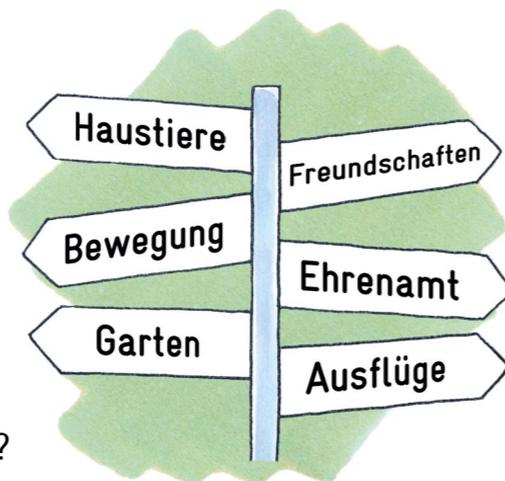
## ABENTEUER PENSION – GEMEINSAM NEUE WEGE GEHEN



StadT+Wien  
Wien ist anders.

# GRÜNDE FÜR'S MITMACHEN

- Sie sind in Pension oder in einer vergleichbaren Situation?
- Sie möchten gemeinsam mit anderen etwas unternehmen und Spaß haben?
- Sie suchen nach Ideen für neue Freizeitaktivitäten?
- Sie suchen dafür Gleichgesinnte?



Dann sind Sie bei „Abenteuer Pension – gemeinsam neue Wege gehen“ genau richtig!

Hier finden Sie die ideale Gelegenheit neue Leute kennenzulernen, neue Pläne zu schmieden und sie gemeinsam anzupacken!

Das Angebot ist zur Gänze kostenlos.

# ABLAUF

- 1. Treffen:** Gegenseitiges Kennenlernen, Einstieg
- 2. Treffen:** Ideen für neue Aktivitäten entstehen
- 3. Treffen:** Gemeinsame Interessen finden
- 4. Treffen:** Miteinander neue Unternehmungen planen

Die gemeinsam entwickelten Aktivitäten werden inhaltlich von einem professionellen Team begleitet.

Eine kleine finanzielle Unterstützung Ihrer Unternehmungen ist möglich.

**1. Treffen:** Dienstag, 29. September 2015, 9:00 – 12:00 Uhr

**Weitere Treffen:** 6., 13. und 20. Oktober 2015, auch jeweils 9:00 – 12:00 Uhr

# BESCHREIBUNG

Die Treffen beginnen mit einem gemeinsamen Spaziergang. Das macht den Kopf frei für neue Ideen und tut Körper und Seele gut.

Nach einer kurzen Stärkung bei einer gesunden Jause geht es in der Volkshochschule weiter.

Dort planen Sie gemeinsam, wie Sie Ihre Ideen am besten umsetzen können. Sie werden dabei von Birgit Pichler begleitet.



Birgit Pichler

**Bringen Sie doch gerne auch Ihre Nachbarin, Ihren Nachbarn oder eine Freundin, einen Freund mit!**