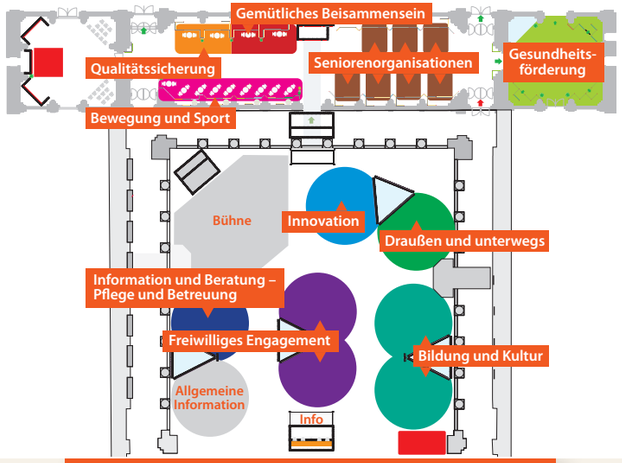
Plan

Arkadenhof und Volkshalle



Aktivitätsprogramm

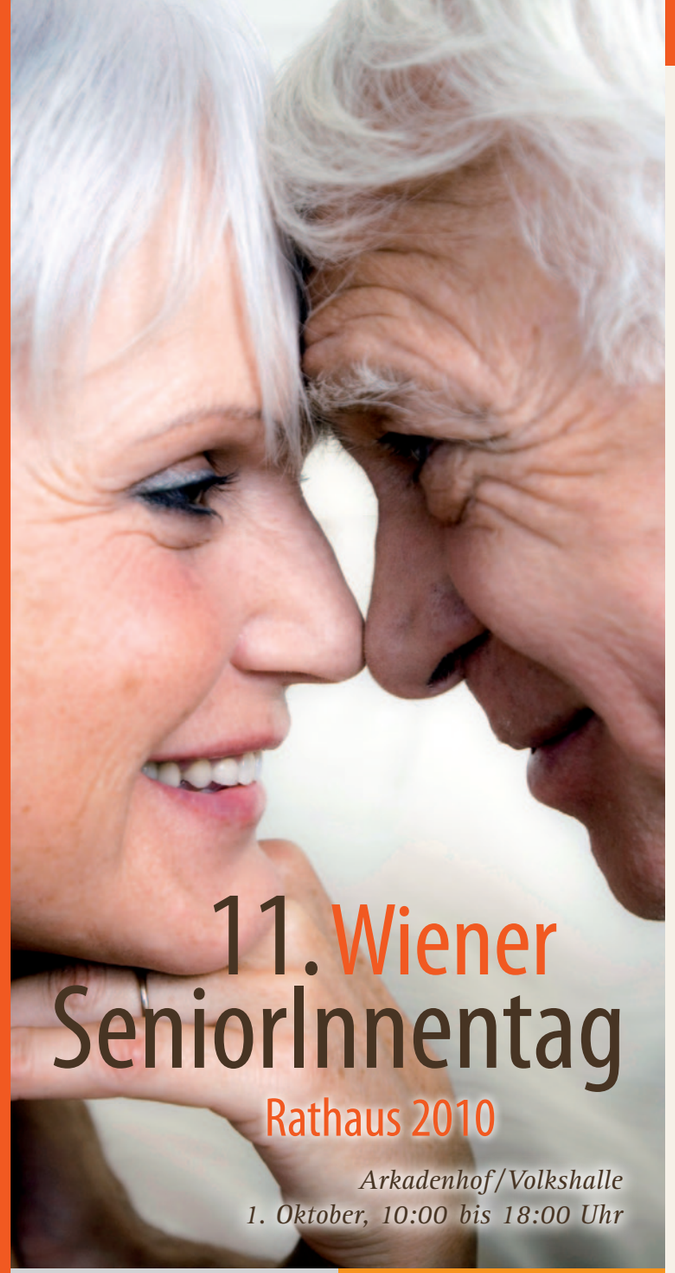
10:00–10:30	Pilates Landesverband ASKÖ-Wien
10:30–11:00	Alltagsbewegung in jedem Alter Wiener Hauskrankenpflege
11:00–11:30	Bewegungsrunde Wiener Rotes Kreuz
11:30–12:00	Senioren-Tanz Die Wiener Tanzschulen
12:00–12:30	Sturzprophylaxe Landesverband ASKÖ-Wien
12:30–13:00	Wirbelsäulengymnastik Sportunion Wien
13:00–13:30	Alltagsbewegung in jedem Alter Wiener Hauskrankenpflege
13:30–14:00	Bewegungsrunde Wiener Rotes Kreuz
14:00–14:30	Osteoporosetraining Landesverband ASKÖ-Wien
14:30–15:00	Qui Gong ASVÖ Wien
15:00–15:30	Senioren-Tanz Die Wiener Tanzschulen
15:30–16:00	Gesunder Rücken Sportunion Wien
16:00–16:30	Tai Chi ASVÖ Wien
16:30–17:00	Senioren-Tanz Die Wiener Tanzschulen

Programm

1. Oktober 2010, 10:00 bis 18:00 Uhr

10:00–10:30	„Heut´ kommen die Engerln auf Urlaub nach Wien“ Ingrid Merschl und Peter Rosen singen die schönsten Wienerlieder
10:30	Eröffnung durch Stadträtin Mag.ª Sonja Wehsely
10:40	„So singt man in Wien“ – die Malat Schrammeln laden zum Mitsingen ein
11:00–11:10	Gesellschaftstanz für Senioren (Die Wiener Tanzschulen)
12:00–12:10	Bewegung auch im Alter (Wiener Rotes Kreuz)
12:30–12:50	Prof. Hademar Bankhofer: Fit und vital durchs Leben
13:00–13:10	Senioren-Linedance (Wiener Hilfswerk)
14:00–14:10	Kinästhetik-Vorführung (Wiener Hauskrankenpflege)
15:00–15:10	Sportvorführung (Häuser zum Leben)
15:30–15:40	generationsübergreifender Chor (Aktives Zentrum)
16:00–17:15	Chanson-Musical-Operette Ensemble Kaiserwalzer mit Gesangssolisten, R. Grinberg „Von Moskau bis New York“ – eine unterhaltsame musikalische Hit-Parade
17:15 Uhr	**JAZZ-GITTI**
18:00 Uhr	Ende

Impressum:
Medieninhaber und Herausgeber: stadt wien marketing gmbh
Grafik: Pinkhouse Design GmbH, Druck: AV+Astoria Druckzentrum 08/10
Gedruckt auf ökologischem Druckpapier aus der Mustermappe von „ÖkoKauf Wien“



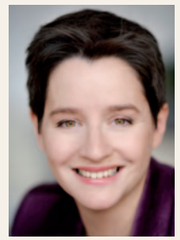
11. Wiener SeniorInnentag

Rathaus 2010

Arkadenhof/Volkshalle
1. Oktober, 10:00 bis 18:00 Uhr

SENIOR·IN WIEN

StaDt+Wien
Wien ist anders.



Liebe Wienerin, lieber Wiener,

Wien liegt uns allen am Herzen. Unsere Stadt bietet ein breites Spektrum an Möglichkeiten für ein abwechslungsreiches und gleichzeitig abgesichertes Leben. Darum beneiden uns viele Menschen in der Welt. An der hervorragenden Lebensqualität in der Stadt sollen alle WienerInnen teilhaben können, besonders auch SeniorInnen, das ist mir wichtig.

Beim **11. Wiener SeniorInnentag** können Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden einen unterhaltsamen und informativen Tag im Wiener Rathaus verbringen und eine Vielzahl von Angeboten der Stadt speziell für Sie kennenlernen. Es warten zahlreiche Aktivitäten und Informationen rund um die Themen Gesundheit, Bildung und Kultur auf Sie. ExpertInnen stehen Ihnen auch für persönliche Gespräche zu wichtigen Fragen zur Verfügung. Darüber hinaus umrahmt ein schwungvolles und interessantes Unterhaltungsprogramm den Tag.

Ich lade Sie sehr herzlich zum
11. Wiener SeniorInnentag ein.

Ihre
Mag.ª Sonja Wehsely
Stadträtin für Gesundheit und Soziales

Information und Beratung – Pflege und Betreuung

Ihre Fragen zu Sozial- und Gesundheitsleistungen der Stadt Wien sind hier mehr als willkommen. Beispielsweise gibt es Wissenswertes zu Pflege und Betreuung zu Hause, die Sozialinfo oder das Frauentelefon.

- *Caritas Socialis*
- *Fonds Soziales Wien, Pflege und Betreuung*
- *Sozial-Medizinische Initiative Rodaun – SMIR*
- *Volkshilfe Wien*
- *Wiener Sozialdienste*

Pflege und Betreuung:

- *MA 17 – Integration und Diversität*
- *MA 55 – Bürgerdienst*
- *MA 57 – Frauenabteilung der Stadt Wien, Frauentelefon*
- *SOZIAL GLOBAL Terra – Beratungszentrum für ältere MigrantInnen*
- *Wiener Hilfswerk*

Bewegung und Sport

Aktivsein bis ins hohe Alter. Ein Leitmotiv dem Sie sich hier annähern können, denn attraktive Mitmach- und Aktivstationen gilt es hier auszuprobieren. Ob Osteoporose-Vorsorge oder SeniorInnentanz etc. – machen Sie mit!

- *ASVÖ Wien*
- *Bewegung findet Stadt*
- *Landesverband ASKÖ-Wien*
- *MA 44 – Bäder*
- *SPORTUNION Wien*
- *Die Wiener Tanzschulen*
- *WAT*
- *Wiener Hauskrankenpflege*
- *Wiener Rotes Kreuz*

Draußen und unterwegs

Vielfalt und Abwechslung – dafür stehen Wiens Freizeitmöglichkeiten. Zahlreiche Programme und Aktivitäten sind dabei ganz auf die Bedürfnisse von SeniorInnen zugeschnitten. Infos dazu oder z.B. über öffentliche Verkehrsmittel, die Wiener Naherholungsgebiete und organisierte Ausflugsfahren gibt es hier.

- *Fonds Soziales Wien, Sicher in Wien!*
- *Fonds Soziales Wien, Tageszentren für Seniorinnen und Senioren*
- *MA 60 – Veterinäramt Wien*
- *Unsere Wälder – MA 49 – Forstamt und Landwirtschaftsbetrieb der Stadt Wien*
- *Wiener Linien*

Gemütliches Beisammensein

Kommunikation, Austausch, Brett- und Kartenspiele, Ausstellungen oder gemeinsame Jausen sind nur beispielhafte Aktivitäten, die eine passende Abwechslung zum Alltag bieten. Holen Sie sich hier neue Ideen und Anregungen für Ihre Freizeitgestaltung unter Gleichgesinnten.

- *Pensionistenklubs der Stadt Wien*
- *Wiener Rotes Kreuz*

Gesundheitsförderung

Vorsorgen hört niemals auf und verdient sich besonderes Augenmerk. Ungeachtet des Alters gehören gesunde Ernährung, Bewegung und ein ausgeglichener Lebensstil zum geistigen, körperlichen wie seelischen Wohlbefinden dazu. Möglichkeiten dafür gibt es zahlreiche: einfach Infos holen, beraten lassen und ausprobieren!

- *Landesverband ASKÖ-Wien*
- *MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien*
- *MA 40 – Soziales, Sozial- und Gesundheitsrecht*
- *Wiener Gesundheitsförderung*
- *Wiener Programm für Frauengesundheit*

Freiwilliges Engagement

Zahlreiche BürgerInnen stellen ihre Freizeit in den Dienst der guten Sache und helfen mit Wien so sozial und lebenswert zu machen, wie wir es tagtäglich erleben. Keine Selbstverständlichkeit und aus diesem Grund freuen sich die Organisationen über jede tatkräftige Unterstützung. Hier gibt es Infos wo und wie man als ehrenamtliche Helferin und Helfer tätig werden kann.

- *ARGE Wiener Bezirksmuseen*
- *Caritas Socialis*
- *Häuser zum Leben (Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser)*
- *Volkshilfe Wien*
- *Wiener Gesundheitsförderung – Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien*
- *Wiener Hilfswerk Ehrenamtbörse*
- *Wiener Krankenanstaltenverbund Geriatriezentren und Pflegewohnhäuser der Stadt Wien mit sozialmedizinischer Betreuung*

Bildung und Kultur

Kurse und Informationsportale, sowie der kostenfreie Zugang zu Tageszeitungen, Online Medien und Literatur sind für die Wiener SeniorInnen selbstverständlich. Ein Blick hinter das vielfältige Angebot aus Bildung und Kultur ist ein Besuch dieser Insel in jedem Fall wert, denn wissen Sie im Detail welche Services Ihnen die Volkshochschulen oder Bibliotheken anbieten?

- *Aktives Zentrum/Amerlinghaus*
- *ARGE Wiener Bezirksmuseen*
- *Büchereien Wien*
- *Kuratorium Fortuna*
- *Österr. HochschülerInnenschaft an der Univ. Wien, SeniorInnenberatung*
- *Wiener Hilfswerk*

Innovation

Andere Städte privatisieren das Gesundheitswesen, Wien nicht. Die Stadt Wien setzt Einzigartiges im Bereich Pflege um und geht stets mit der Zeit. Geplante Großspitäler oder Neuigkeiten u. a. vom Wiener Geriatriekonzept stehen hier im Vordergrund.

- *Häuser zum Leben (Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser)*
- *Kuratorium Fortuna*
- *Volkshilfe Wien – INDIBET*
- *Wiener Krankenanstaltenverbund Geriatriezentren und Pflegewohnhäuser der Stadt Wien mit sozialmedizinischer Betreuung*

Qualitätssicherung

Stetige Evaluierung und Anpassung an neueste Trends im Sozial- und Gesundheitsbereich sind seitens der Stadt Wien die wichtigsten Grundsätze. In diesem sensiblen Bereich steht der ältere Mensch mit seinen Ansprüchen und Bedürfnissen im Mittelpunkt. Beispielsweise achten die Profis der Patientenanwaltschaft oder das Marktamt auf die Einhaltung dieser hohen Standards.

- *Häuser zum Leben (Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser)*
- *Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanwaltschaft*

Seniorenorganisationen

Als InteressenvertreterInnen der älteren Generation stellen sie u. a. Angebote im Bereich Reisen, Kultur, Sport, Bildung sowie kostenlose Beratungsleistungen zur Verfügung. Welche vielfältigen Services die einzelnen Organisationen Ihnen anzubieten haben, erfahren Sie hier.

- *ab5zig – Wiener Seniorenbund*
- *Gplus Initiative Grüner SeniorInnen Wien*
- *Pensionistenverband Österreichs*
- *seniorkom.at – Wir vernetzen Generationen*
- *Wiener Seniorenring (WSR)*