



© Robert Kneschke/shutterstock.com

Einladung zum 1. Symposium

„Aktives Miteinander für
Seniorinnen und Senioren“

Dienstag, 26. November 2024, 09:30–16:00 Uhr
Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

Impulsvortrag

Fit im Kopf – Ihr Schlüssel zu einem aktiven Leben

In diesem Impulsvortrag zeigen wir Ihnen, dass das Gehirn mehr kann, als Sie glauben – und das ein Leben lang, wenn Sie es nur RICHTIG einsetzen und benutzen. Wir vermitteln Ihnen, was Sie tun können, um Ihr Denkvermögen bestmöglich im Alltag zu unterstützen. Sie erfahren schnell umsetzbare Tipps für ein fittes Hirn.

➔ **Das ist IHR Schlüssel zu einem aktiven Leben!**

Die beste Investition für die Zukunft ist, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun!



© Mag.ª Monika Puck

Mag.ª Monika Puck

Klinische und Gesundheitspsychologin sowie Arbeitspsychologin und zertifizierte Gedächtnistrainerin

- Leitung der Gedächtnistrainingsakademie in Salzburg
- Obfrau des Österreichischen Bundesverbandes für Gedächtnistraining und 1. Vorsitzende des Europäischen Dachverbandes
- Autorin zum Thema Gedächtnistraining (Springer Verlag und MGO-Verlag)
- Referentin im In- und Ausland



© Götschmaier

Gesundheitskabarett

Oliver Hochkofler

Lachen ist gesund

Schauspieler, Moderator, Kabarettist und Stimmenimitator. Oliver Hochkofler macht sich beim gemeinsamen Lachmuskeltraining, zusammen mit seinen Parodien auf André Heller, Frank Stronach, Herbert Prohaska, Arnold Schwarzenegger und Co., Gedanken zum Thema körperliche und mentale Gesundheit. Durch Hochkoflers unvergleichliche Art Themen zu präsentieren, ist ein wortwitziges Pointenfeuerwerk garantiert.

Programm

- 09:30 Uhr** **Registrierung**
Gemütliches Eintreffen mit gesundem Buffet
- 10:15 Uhr** **Begrüßung**
- 10:40 Uhr** **Impulsvortrag mit Mag.^a Monika Puck**
Gedächtnistraining
- 11:40 Uhr** **Pause**
- 12:00 Uhr** **1. Workshoprunde**
- 13:00 Uhr** **Mittagspause**
- 14:00 Uhr** **2. Workshoprunde**
- 15:00 Uhr** **Kaffeepause**
- 15:20 Uhr** **Gesundheitskabarett mit Oliver Hochkofler**
- 16:00 Uhr** **Ende der Veranstaltung**



Workshops

Folgende vier Workshops stehen zur Auswahl – die Anmeldung erfolgt vor Ort:

Workshop 1: Gemeinsam aktiv und gesund sein – wie geht das?

BVAEB-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter

- Nutzen Sie die Möglichkeit zur Vernetzung in den verschiedenen Bezirken Niederösterreichs
- Helfen Sie uns – als Expertinnen und Experten für Ihre Gesundheit, unsere Angebote in der Seniorinnen- und Seniorengesundheit weiter auszubauen

Workshop 2: Sport als Medikament und nahezu ohne Nebenwirkungen

Severin Wollmann, MSc

Praktische Übungen für den Alltag:

- Erhalten Sie nützliche Tipps für kurze, aber effektive Bewegungseinheiten für zu Hause
- Entdecken Sie einfache Übungen im Sitzen, Stehen oder sogar beim Einkaufstasche tragen
- Erfahren Sie, wie leicht es funktioniert, ganz locker das tägliche Bewegungspensum zu erreichen

Workshop 3: Genuss und Sinne

Mag.^a Claudia Kurat und Mag.^a Nadja Windisch-Perci

- Genuss und Genussfähigkeit – warum Genießen so wichtig für uns ist
- Der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf unsere 5 Sinne
- Ein Rezept zum Genießen – unsere Genusssätze
- Schnuppern wir uns glücklich

Workshop 4: Entspannt durch den Alltag

Mag.^a Monika Bauer

Entspannungs- und Aufmerksamkeitstechniken für jeden Tag:

- Erleben Sie Entspannungsmomente durch bewusstes Wahrnehmen
- Lernen Sie Techniken wie z.B. progressive Muskelentspannung kennen
- Entdecken Sie die Energie des Lachens und Entspannungsoasen
- Tipps für mehr Entspannung in ihrer Alltagsroutine

Anmeldung

Die Zielgruppe dieses Symposiums sind BVAEB-versicherte Seniorinnen und Senioren.

Anmeldung erforderlich unter symposium@bvaeb.at oder 050405-21743.

Anmeldeschluss: 11. November 2024

Die Anmeldung zum gewünschten Workshop ist nur direkt vor Ort möglich. Bitte beachten Sie, dass die begrenzten Plätze pro Workshop in der Reihenfolge der Ankunft vergeben werden.

Kontakt

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

e-Mail symposium@bvaeb.at
Telefon 050405-21743
Adresse Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB



Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Auflage: 06/2024, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Es wird darauf hingewiesen, dass am Veranstaltungsort Fotos angefertigt werden und zu Zwecken der Dokumentation der Veranstaltung gegebenenfalls auch im Internet (insbesondere auf unserer Website) oder in Printmedien veröffentlicht werden können. Weitere Informationen zum Datenschutz und über Ihre Betroffenenrechte entnehmen Sie dem Datenschutzbereich auf der BVAEB-Website.

Anfahrtsplan

Anreise mit der Bahn:

Das Bildungshaus befindet sich in unmittelbarer Nähe (ca. 5 bis 10 Gehminuten) des St. Pöltner Hauptbahnhofs. Ausgang Bahnhofplatz: Links Richtung Post/Jugendherberge – entlang der Promenade, nach dem Sparkassenpark/Ecke Klostersgasse – links in die Klostersgasse – an der rechten Seite befindet sich das Bildungshaus – Eingang um die Ecke.

Anreise mit dem Auto:

Abfahrt St. Pölten OST – nach der Ausfahrt Richtung St. Pölten (Landhaus) – vor der (ampelgeregelten) Kreuzung rechts Richtung Wagram einbiegen – dem Straßenverlauf folgen bis zum Kreisverkehr (ca. 2 km) – im Kreisverkehr am Neugebäudeplatz 1. Ausfahrt – das Bildungshaus befindet sich nach ca. 50 m an der linken Seite.

Begrenzte **Parkplätze** im Bildungshaus
St. Hippolyt verfügbar.

Veranstaltungsort

Bildungshaus St. Hippolyt
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

