

# Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

Gesundheitsmodule

Kursreihe



# Gesundheitsmodule



## Basismodul:

- » Vier Einheiten
- » Inhalte:
  - Einführung in die Kursreihe
  - Bewegung in jedem Alter
  - Gesundheitsbewusste Ernährung
  - Sozial und geistig fit



## Modul für Fortgeschrittene 1:

- » Vier Einheiten
- » Inhalte:
  - Mein Bild vom Älterwerden
  - Digitale Medien in unserem Alltag
  - Gesunde Entscheidungen treffen
  - Gelassenheit und Lebensfreude



## Modul für Fortgeschrittene 2:

» Vier Einheiten

» Inhalte:

- Gemeinsam motiviert und aktiv sein
- Meine Gesundheitsziele
- Individuelles Thema
- Miteinander vernetzt bleiben



Für detaillierte Angaben zu den Inhalten sowie nähere Informationen zu den jeweiligen Terminen und weiteren Angeboten stehen Ihnen Ihre Ansprechpersonen in Ihrem Bundesland gerne jederzeit zur Verfügung (Kontaktdaten siehe Rückseite).

# Kontaktdaten

## Landesstelle für Wien, Nieder- österreich und Burgenland

Telefon: 050405-21715  
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

Telefon: 050405-21720  
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

Telefon: 050405-21710  
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

## Landesstelle für Vorarlberg

Telefon: 050405-29022  
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

## Landesstelle für Tirol

Telefon: 050405-28172  
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

## Landesstelle für Kärnten

Telefon: 050405-26722  
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

## Landesstelle für Salzburg

Telefon: 050405-27543  
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

## Landesstelle für Oberösterreich

Telefon: 050405-24859  
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

## Landesstelle für Steiermark

Telefon: 050405-25745  
aktivmitbvaeb@bvaeb.at

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.bvaeb.at](http://www.bvaeb.at)

### Impressum

**Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:** Versicherungsanstalt öffentlich  
Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, Josefstädter Straße 80, 1080 Wien,  
Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900, e-Mail: [oea@bvaeb.at](mailto:oea@bvaeb.at), Website: [www.bvaeb.at](http://www.bvaeb.at)

**Für den Inhalt verantwortlich:** HSt.-Abt. 17 Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

**Foto:** Seite 1 – Robert Kneschke/shutterstock.com

Auflage 09/2022, 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](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).

