



© Robert Kneschke/shutterstock.com

Einladung zum 1. Symposium

„Aktives Miteinander für
Seniorinnen und Senioren“

Mittwoch, 18. Oktober 2023, 9:30–16:00 Uhr
Novotel Wien Hauptbahnhof, Canettistraße 6, 1100 Wien

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



© Bergauer.c.

Gesundheitskabarett Ingo Vogl

Symposium aus der VOGLperspektive

Im Kabarett schauen wir uns den Beipackzettel zum Leben an. Das Gesundheitskabarett regt zum Lachen an, gibt Tipps für eine gesündere Zukunft und senkt möglicherweise den Blutdruck – schon allein, weil man vergessen hat, dran zu denken. Für Wirkung und Nebenwirkungen garantiert Ihr Kabarettist Ingo Vogl – sichern Sie sich einen Platz in der ersten Reihe.

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 Ingo Vogl**
- 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 Wiens
- Helfen Sie uns – als Expertinnen und Experten für Ihre Gesundheit, unsere Angebote in der Seniorinnen- und Seniorengesundheit weiter auszubauen

Workshop 2: Bewegung als täglicher Begleiter

Brigitte Czachay

Praktische Übungen für den Alltag:

- Erhalten Sie nützliche Tipps für kurze, aber effektive Bewegungseinheiten für zu Hause
- Entdecken Sie einfache Übungen im Sitzen und im Stehen
- 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 Entspannungsasen
- Tipps für mehr Entspannung in ihrer Alltagsroutine

Anmeldung

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

Wir bitten Sie um Anmeldung unter symposium.wien@bvaeb.at oder 050405-21740.

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.wien@bvaeb.at
Telefon 050405-21740
Adresse Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB



Gefördert aus den Mitteln des
Landesgesundheitsförderungsfonds Wien

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, Website: www.bvaeb.at

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

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Auflage 06/2023, 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 öffentlichen Verkehrsmitteln:

- **U-Bahn:** U1
- **Bus:** 13A, 69A, 120, 169, 200, 261, 552, 1155, 1158, 7860, 7940, 7941
- **Straßenbahn:** 18, O, D (Station „Hauptbahnhof Ost“)
- **S-Bahn:** S1, S2, S3, S60, S80
Ausgang zum Hotel: Ausgang „Canettistraße“

Parkmöglichkeit:

Öffentliches Parkhaus QBC Garage

Karl-Popper-Straße 4, 1100 Wien

Preis pro Stunde: EUR 2,50

Veranstaltungsort

Novotel Wien Hauptbahnhof
Canettistraße 6, 1100 Wien

