bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Einladung zum 2. Symposium

„Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren“

Donnerstag, 13. November 2025, 09:30–16:00 Uhr
Europahaus Wien, Linzer Straße 429, 1140 Wien

Impulsvortrag

Sturzprävention – Sicher durch den Alltag

Stürze im Alter sind keine Seltenheit – und doch oft vermeidbar. Mit zunehmendem Alter verändern sich Gleichgewicht, Muskelkraft und Reaktionsvermögen. Doch es ist nie zu spät, mit dem richtigen Training zu beginnen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung zeigen. Regelmäßige Bewegung stärkt Muskulatur und Koordination, einfache Übungen lassen sich problemlos in den Tagesablauf integrieren. Auch das Wohnumfeld kann mit wenigen Handgriffen sicherer gestaltet werden. Unser Ziel: mobil und selbstständig bleiben – ein sicheres Leben im Alter. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden!

Martin Schramm

Neben zahlreichen Aus- und Fortbildungen im Gesundheits- sowie Sportbereich sammelte Martin Schramm bereits in seiner Jugend vielseitige Bewegungserfahrungen wie Judo, Tai Chi, Tanz oder beim Krafttraining. All diese Erfahrungen nutzt er heute in seinen Einheiten, um ein optimales Training zu ermöglichen. Lassen Sie sich von seiner Energie und Begeisterung an der Bewegung anstecken, um mit Freude und Spaß zu trainieren und aktiv zu bleiben.

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 Pointenfeuerwerk voller Wortwitz garantiert.

Programm

09:30 Uhr **Registrierung**
Gemütliches Eintreffen mit gesundem Buffet

10:15 Uhr **Begrüßung**

10:40 Uhr **Impulsvortrag mit Martin Schramm**
Sicher durch den Alltag: Sturzprävention für ein gesundes Leben im Alter

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: **Digitale Medien in unserem Alltag**
Mag. Nora Korecky

- Digitale Medien sinnvoll für Ihre Gesundheit nutzen
- Erhalten Sie Tipps zum Finden seriöser Gesundheitsinformationen im Internet
- Entdecken Sie Apps und Plattformen, die Gesundheitskompetenz fördern
- Erfahren Sie, wie digitale Medien helfen, aktiv und selbstbestimmt zu bleiben

Workshop 2: **Miniband-Workshop: Kleines Band – große Wirkung**
Martin Schramm

- Nutzen des Minibands
- Praktische Trainingsübungen und wichtige Informationen
- Übungen zur Kräftigung und Koordination

Workshop 3: **Vitalstoffreiche Ernährung**
Deborah Nadler, BA, BSc

- Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen
- Sekundäre Pflanzenstoffe und ihr positiver Einfluss auf die Immunabwehr
- Rolle des Körpergewichts
- Tipps für die Zubereitung und Lagerung immunstärkender Lebensmittel

Workshop 4: **Stimmfit im Alter**
Melanie Herbe

- Vermittlung gezielter Maßnahmen für den optimalen Umgang mit der eigenen Stimme
- Übungen zum Aufwärmen der Stimme
- Stimmhygienemaßnahmen
- Atem-, Sprech- und Stimmübungen

Anmeldung

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

Anmeldung erforderlich unter symposium@bvaeb.at bzw. 050405-21720 oder 050405-21742.

Anmeldeschluss: 28.10.2025

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 050405-21720 oder 050405-21742
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
Hersteller: SVD Büromanagement GmbH, 1200 Wien
Bild Cover: © SeventyFour/Shutterstock.com
Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA
Auflage: 07/2025

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:
U4 Station Wien Hütteldorf, dann mit dem Bus 49A+B, 50A+B, 450, 451 zwei Stationen bis Wolfersberggasse. Gegenüber der Bushaltestelle liegt das weitläufige Areal des Europahauses Wiens.

Anreise mit dem Auto von Westen
A1 bis Albert-Schweitzer-Gasse in Wien folgen, auf der A1 Ausfahrt 9 „Auhof" nehmen. B223 bis zum Ziel auf der rechten Seite folgen. Oder Wientalstraße bis zur Ortstafel Wien, nächste Ampel links in die Bergmillergasse, nächste Ampel links in die Linzer Straße, nach ca. 200m links abbiegen.

Anreise mit dem Auto von Süden
Von A2 Abfahrt Richtung Wiental, Altmannsdorferstrasse, Grünbergstrasse, Winkelmannstrasse,
links in die Linzer Straße einbiegen.

Parkmöglichkeit:
Begrenzte Parkplätze am Areal des Europahauses Wien. Preis pro Tag: EUR 5,00
Weitere Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Umgebung. Bitte baeachten Sie die Kurzparkzone.

Veranstaltungsort
Europahaus Wien
Linzer Straße 429, 1140 Wien

© BVAEB