



Einladung zum 1. Symposium

„Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren“

Donnerstag, 20. November 2025, 09:30 bis 16:00 Uhr
Hotel Heffterhof, Maria-Cebotari-Straße 1–7, 5020 Salzburg

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 erlernen 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. Wolfgang Balerl

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-Fachverlage)
- Referentin im In- und Ausland



© Bergauer c.

Gesundheitskabarett Ingo Vogl

Gesundheit aus der VOGLperspektive

Im Kabarett schauen wir uns den Beipackzettel zum Leben an. Das G'sundheitskabarett regt zum Lachen an, gibt Tipps für eine gesündere Zukunft und senkt möglicherweise den Blutdruck – schon allein, weil man vergessen hat, daran 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 Salzburgs
- Helfen Sie uns – als Expertinnen und Experten für Ihre Gesundheit, unsere Angebote in der Seniorinnen- und Seniorengesundheit weiter auszubauen

Workshop 2: Bewegung als mein täglicher Begleiter

Evelyn Gumpinger, MSc

- Einfache, aber effektive Übungen für jeden Tag
- Wie wichtig ist tägliche Bewegung für mich und meine Gesundheit?
- Wie kann ich Übungen in meinen Alltag integrieren?
- Worauf soll ich achten, wenn ich bereits Beschwerden habe?

Workshop 3: Entspannt und achtsam durch den Alltag

Mag. Birgit Schauensteiner

- Erleben Sie Entspannungsmomente durch bewusstes Wahrnehmen
- Lernen Sie verschiedene Strategien und Techniken wie z.B. progressive Muskelentspannung kennen
- Tipps für mehr Entspannung in Ihrer Alltagsroutine

Workshop 4: Genuss erleben – kleine Freuden bewusst wahrnehmen

Karoline Schöndorfer

- Eintauchen in die Welt des Genusses
- Genussfähigkeit trainieren als wertvolle Ressource für Lebensfreude und Wohlbefinden
- Kleine praktische Übungen, Achtsamkeitsimpulse und Raum zum Erleben
- Was bedeutet Genuss für mich?
- Wie kann ich Genuss im Alltag (wieder) entdecken?
- Welche kleinen Momente bereichern mein Leben?
- Wir feiern das Leben mit allen Sinnen!

Anmeldung

Anmeldung erforderlich unter sbg.symposium@bvaeb.at
oder **050405-27544**.

Anmeldeschluss: 20. Oktober 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 sbg.symposium@bvaeb.at
Telefon 050405-27544
Adresse St.-Julien-Straße 12A, 5020 Salzburg

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

Bild Cover: © SeventyFour/Shutterstock.com

Auflage: 08/2025; 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 dem Auto kommend über die Autobahn von Süden „Ausfahrt Salzburg Süd“:

Alpenstraße bis Nonntaler Brücke, rechts • Kreisverkehr rechts: Bürglsteinstraße •
Kreuzung links: Gaisbergstraße • Kreuzung rechts: Fadingerstraße • Clemens-Krauss-Straße •
Maria-Cebotari-Straße

Anreise mit dem Auto kommend über die Autobahn von Norden „Ausfahrt Salzburg Nord“:

Vogelweiderstraße • Kreuzung links: Sterneckstraße • Kreuzung gerade: Fürbergstraße •
Kreuzung gerade: Fadingerstraße • Clemens-Krauss-Straße • Maria-Cebotari-Straße

Anreise mit dem Auto kommend aus dem Salzkammergut:

Minnesheimstraße • Kreuzung links: Linzer Bundesstraße • Kreuzung links: Fürbergstraße •
Kreuzung gerade: Fadingerstraße • Clemens-Krauss-Straße • Maria-Cebotari-Straße

Parken: Es stehen Ihnen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

Anreise mit Bus oder Bahn:

S-Bahn Haltestelle Parsch zu Fuß 7 Gehminuten oder Salzburg Hauptbahnhof: Obus-Linie 6 (Parsch), Haltestelle Maria-Cebotari-Straße direkt vor dem Hotel

Veranstaltungsort

Hotel Heffterhof Salzburg
Maria-Cebotari-Straße 1–7
5020 Salzburg

