



Einladung zum 1. Symposium

„Altern mit Zukunft“

Dienstag, 08. September 2026, 09:30–16:00 Uhr
Montforthaus, Feldkirch

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 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**
- 10:30 Uhr **Impulsvortrag mit Mag.^a Monika Puck**
Gedächtnistraining
- 11:30 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 Vorarlbergs
- Helfen Sie uns – als Expertinnen und Experten für Ihre Gesundheit – unsere Angebote in der Seniorinnen- und Seniorengesundheit weiter auszubauen

Workshop 2: Bewegung als Medikament

Mathias Hauser, MSPhT, PT

Praktische Übungen für den Alltag:

- Erhalten Sie nützliche Tipps für kurze, aber effektive Bewegungseinheiten für zu Hause
- Entdecken Sie einfache Übungen im Sitzen, Stehen und beim Tragen der Einkaufstasche
- Erfahren Sie, wie mühelos es gelingt, Ihr tägliches Bewegungspensum ganz entspannt zu erreichen

Workshop 3: Entspannt durch den Alltag

Mag.^a Corina Nachbaur

- Ankommen im Hier und Jetzt, erleben Sie die Kraft des gegenwärtigen Moments
- Lernen Sie einfache Achtsamkeitsübungen wie z.B. Atemmeditation oder Body-Scan kennen
- Entdecken Sie einen neuen Zugang im Umgang mit Stress
- Ideen für kleine Momente der Achtsamkeit im Alltag

Workshop 4: Genuss erleben: Wie erlebe ich kleine und große Freuden des Lebens?

Ing.ⁱⁿ Jutta Walzl, MSc

- Was bedeutet für mich Genuss und wo erlebe ich genussvolle Momente?
- Welche meiner Sinne unterstützen mich dabei und gibt es Menschen in meinem Leben, mit denen mir genießen leichter fällt?
- Wie erlebe ich sogenannte „Micromoments of Positivity“ im Alltag? Was sind das für „kleine Momente“ und kann ich sie spüren?
- Wann konnte ich zuletzt bewusst genießen und was nehme ich mir vor?

Anmeldung

Wir bitten Sie um Anmeldung unter bgz.symposium@bvaeb.at oder 050405-29026.

Der Veranstaltungsraum ist barrierefrei zugänglich. Sollten Sie Assistenzbedarf oder andere Unterstützung benötigen, geben Sie dies bitte in der Anmeldung an oder informieren Sie uns rechtzeitig per e-Mail oder Telefon.

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 bgz.symposium@bvaeb.at
Telefon 050405-29026
Adresse Montfortstraße 11, 6900 Bregenz

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB

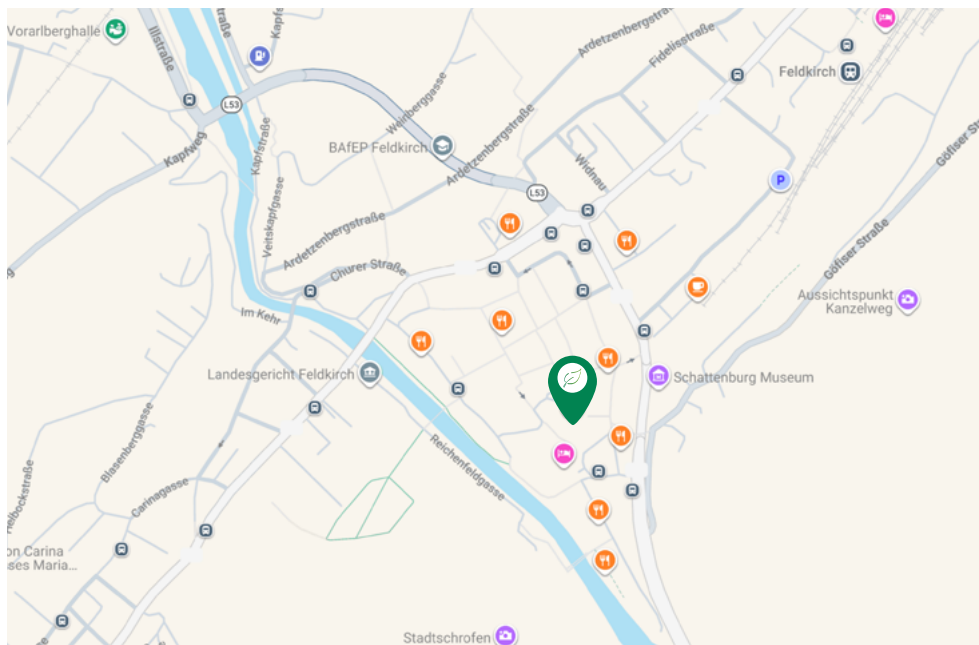


Gefördert aus Mitteln des
Vorarlberger Gesundheitsförderungsfonds

Anfahrt



Montforthaus Feldkirch
Montfortplatz 1
6800 Feldkirch



Informationen zum Parken: www.feldkirch.at/leben-in-feldkirch/mobilitaet/parken-in-feldkirch

Scannen Sie den QR-Code
für Ihre digitale Wegbegleitung.



Impressum

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

Bild Cover: © SeventyFour/Shutterstock.com

Auflage: 05/2026, 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. Wenn Sie nicht auf einem Veranstaltungsfoto veröffentlicht werden wollen, teilen Sie uns das bitte umgehend mit. Weitere Informationen zum Datenschutz und über Ihre Betroffenenrechte entnehmen Sie dem Datenschutzbereich auf der BVAEB-Website.