



Einladung zum 2. Symposium

„Altern mit Zukunft“

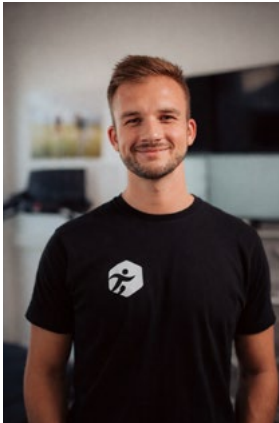
Donnerstag, 26. November 2026, 09:30–16:00 Uhr

**Bildungshaus St. Hippolyt,
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten**

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. 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 gefahrloser gestaltet werden. Unser Ziel: Mobil und selbstständig bleiben – für ein sicheres Leben im Alter. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden!



© Patrick Dobrovits, MSc

Patrick Dobrovits, MSc

Als Sportwissenschaftler, Trainer und Leiter eines medizinischen Trainingszentrums beschäftigt sich Patrick Dobrovits seit vielen Jahren intensiv mit den Themen Bewegung, Gesundheit und Prävention. Durch seine langjährige Erfahrung in Gesundheitsworkshops und im Training mit unterschiedlichsten Menschen weiß er, wie entscheidend regelmäßige Bewegung für ein selbstbestimmtes und aktives Leben ist. Mit großer Überzeugung vertritt er den Ansatz „Bewegung als Medizin“, denn regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um Gesundheit, Mobilität und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.



© Hochkofler

Gesundheitskabarett Oliver Hochkofler

Lachen ist gesund

Schauspieler, Moderator, Kabarettist und Stimmenimitator Oliver Hochkofler macht sich mit seinen Promi-Parodien und eigenen Comedy-Figuren 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 Patrick Dobrovits, MSc**
Sicher durch den Alltag: Sturzprävention für ein gesundes Leben im Alter
- 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: Miniband-Workshop: Kleines Band – große Wirkung

Patrick Dobrovits, MSc

- Praxisnaher Einblick in die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten des Minibands im Training
- Praktische Übungen zur Ganzkörperkräftigung und Verbesserung der Koordination
- Konkrete Impulse für ein effizientes und abwechslungsreiches Training mit dem Miniband

Workshop 2: Digitale Medien in unserem Alltag

Mag.^a Ulrike Ischler

- **Digitale Notfallkontakte:** Erfahren Sie, wie Ihr Smartphone im Notfall per Tastendruck Hilfe holt und Ihre Vertrauenspersonen informiert.
- **Digitale Gesundheitskompetenz:** Stärken Sie Ihr Wissen, um verlässliche Online-Quellen zu finden und Falschinformationen zu durchschauen.
- **Gesundheits-Apps und KI im Alltag:** Erfahren Sie, welche seriösen Apps Sie unterstützen können und wie KI dabei hilft, Informationen besser zu verstehen.

Workshop 3: Gesund und fit im Alter – Immunstarke Ernährung

Leonie Barbi, BSc

- „Immunstarke Ernährung“ – Ein starkes Immunsystem beginnt auf dem Teller.
- Entdecken Sie, welche Nährstoffe und Lebensmittel Ihre körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen können.
- Alltagstaugliche Ideen für eine gesunde, immunstärkende Ernährung

Workshop 4: Stimmfit im Alter: Klang, Ausdruck & Wohlfühl

Mag.^a Barbara Zechmeister

- Die Stimme und ihre Bedeutung im Alltag
- Tipps zur Stimmgesundheit und Stimmpflege
- Atem-, Sprech-, Aufwärm- und Stimmübungen
- Altersbedingte Veränderungen und praktische Anregungen für die tägliche Nutzung

Anmeldung

Wir bitten Sie um Anmeldung per e-Mail unter symposium@bvaeb.at bzw. telefonisch unter **050405-21742** oder **050405-21745**.

Anmeldeschluss: 13. November 2026

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 symposium@bvaeb.at
Telefon 050405-21742 oder 050405-21745
Adresse Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB

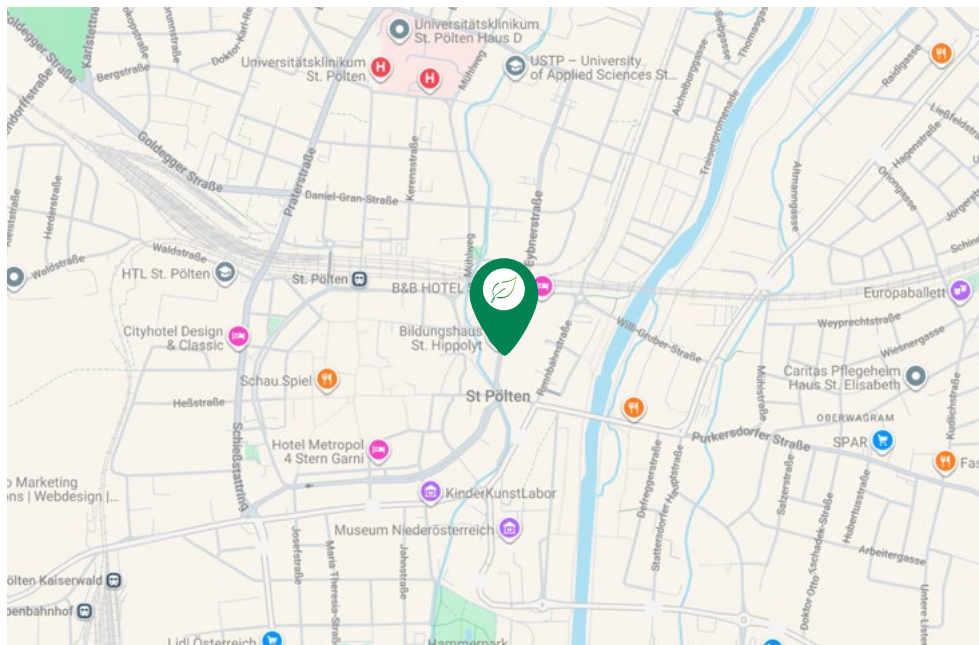


Gefördert aus den Mitteln des
Landesgesundheitsförderungsfonds Niederösterreich

Anfahrt



Bildungshaus St. Hippolyt
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten



Informationen zum Parken: Jede angefangene halbe Stunde kostet € 0,50 bis maximal € 5,00 pro Ausfahrt. Weitere Informationen finden Sie unter www.hiphaus.at/kontakt.

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: 07/2026, 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.