



© Robert Kneschke/shutterstock.com

Einladung zum 1. Symposium

„Aktives Miteinander für
Seniorinnen und Senioren“

Dienstag, 23. Mai 2023, 9:30–16:00 Uhr
Steiermarkhof Graz: Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz

Impulsvortrag

Fit im Kopf – Ihr Schlüssel zu einem aktiven Leben

In diesem Impulsvortrag zeigen wir Ihnen, dass Ihr Hirn 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 Hirn 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



© Gesticmaier

Gesundheitskabarett und Moderation 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 wortwitziges Pointenfeuerwerk garantiert.

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 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 in der Steiermark
- 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

Mag. Georg Jillich

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

Sabine Felgitsch, MSc

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 graz.symposium@bvaeb.at oder 050405-25760.

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 graz.symposium@bvaeb.at

Telefon 050405-25760

Adresse Lessingstraße 20, 8020 Graz

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB

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 03/2023, 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 PKW:

- Es befindet sich direkt beim Steiermarkhof ein Kundenparkplatz: EUR 4,00 pro Tag

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- **Anreise mit dem Regionalzug aus den Richtungen Spielfeld-Sträß, Leibnitz und Bruck an der Mur:** Bis Bahnsteig Don Bosco fahren und dann mit der Buslinie 33 bis zur Haltestelle Steiermarkhof
- **Anreise mit dem Regionalzug aus Wettnannstätten, Lannach und Lieboch:** Mit der S 61 bis Graz-Wetzelsdorf fahren und von dort (Haltestelle Wachtelgasse) mit der Buslinie 31 bis zur Haltestelle Peter-Rosegger-Straße. Nach 5 Gehminuten entlang der Ekkehard-Hauer-Straße gelangen Sie zum Steiermarkhof
- **Ab Hauptbahnhof:** Mit der Straßenbahnlinie 7 stadtauswärts Richtung Wetzelsdorf bis Haltestelle Eggenberger Allee/tim und von dort mit der Linie 62 oder 65 bis zur Haltestelle Peter-Roseggerstraße. Nach 5 Gehminuten entlang der Ekkehard-Hauer-Straße gelangen Sie zum Steiermarkhof
- **Ab Jakominiplatz:** Mit der Buslinie 33 bis Haltestelle Steiermarkhof oder mit der Buslinie 31 bis Peter-Rosegger-Straße

Veranstaltungsort:

Steiermarkhof Graz
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz

