



© Robert Kneschke/shutterstock.com

# Einladung zum 1. Symposium

„Aktives Miteinander für  
Seniorinnen und Senioren“

**Mittwoch, 23. Oktober 2024, 09:30–16:00 Uhr**  
**Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt**  
**Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt**

# 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!

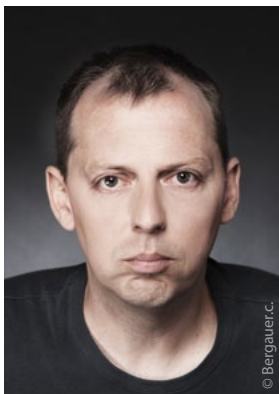


© Mag.ª Monika Puck

### 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



© Bergauer.c

### Gesundheitskabarett Ingo Vogl

#### Symposium aus der VOGLperspektive

Im Kabarett schauen wir uns den Beipackzettel zum Leben an. Das Gesundheitskabarett regt zum Lachen an, gibt Tipps für eine gesündere Zukunft und senkt möglicherweise den Blutdruck – schon allein, weil man vergessen hat, dran 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.<sup>a</sup> 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 Burgenlands
- Helfen Sie uns – als Expertinnen und Experten für Ihre Gesundheit, unsere Angebote in der Seniorinnen- und Seniorengesundheit weiter auszubauen

## **Workshop 2: Freude an Bewegung**

Patrick Dobrovits, MSc

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.<sup>a</sup> Claudia Kurat und Mag.<sup>a</sup> 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**

Mag.<sup>a</sup> Monika Bauer

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.

**Anmeldung erforderlich unter [symposium.burgenland@bvaeb.at](mailto:symposium.burgenland@bvaeb.at) oder 050405-21743.**

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2024

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.burgenland@bvaeb.at](mailto:symposium.burgenland@bvaeb.at)

**Telefon** 050405-21743

**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 Burgenland**

### Impressum

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

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Auflage: 06/2024, 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](http://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 A3 Abfahrt „Eisenstadt“:** Fahren Sie weiter über die S31 Burgenland Schnellstraße bis Abfahrt „Eisenstadt Mitte“.

**Kommend über die A2 Abfahrt „Knoten Wr. Neustadt“:** Folgen Sie den Schildern S4 in Richtung „Ungarn/Eisenstadt/Mattersburg/Wr. Neustadt-Süd“, fahren Sie weiter über die S4 bis Abfahrt „Knoten Mattersburg“ auf die S31 Burgenland Schnellstraße bis Abfahrt „Eisenstadt Mitte“.

**Kommend über die A4 Abfahrt „Neusiedl am See“:** Fahren Sie auf die B50/Burgenland Straße in Richtung „Eisenstadt“, diese führt direkt nach Eisenstadt.

**Informationen zum Parken:** Diese finden Sie unter [www.eisenstadt.gv.at](http://www.eisenstadt.gv.at)

Menüpunkt: LEBEN in Eisenstadt > Verkehr & Straße > Parken

## Anreise mit der Bahn:

Das Kultur Kongress Zentrum ist vom Bahnhof zu Fuß in ca. 15 Gehminuten erreichbar.

Eine Anreise vom Bahnhof Eisenstadt ist auch mit dem Stadtbus Linie 1 bis zur Haltestelle „Domplatz“ bzw. mit der Linie 4 bis „Feldstraße“ möglich. Der Veranstaltungsort liegt jeweils 5 Gehminuten von den Bushaltestellen entfernt.

