



Einladung zum 1. Symposium

„Aktives Miteinander für
Seniorinnen und Senioren“

Dienstag, 25. Februar 2025, 09:30–16:00 Uhr
Veranstaltungszentrum „Lakeside Spitz“,
Lakeside B11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

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

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



Gesundheitskabarett Mag. 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**
Gemeinsames Mittagessen mit warmem Buffet
- 14:00 Uhr** **2. Workshoprunde**
- 15:00 Uhr** **Kaffeepause**
- 15:20 Uhr** **Gesundheitskabarett mit Mag. 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?**

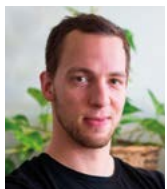
BVAEB-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter



- Nutzen Sie die Möglichkeit zur Vernetzung in den verschiedenen Bezirken Kärntens
- 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**

Markus Pachernig, MA



© privat

Praktische und einfache Übungen für den Alltag:

- Welchen Mehrwert kann ich im Alter gewinnen, wenn ich mich täglich bewege?
- Wie kann ich Übungen auf einfache Art in den Alltag integrieren?
- Die richtigen Übungen, wenn ich bereits Beschwerden habe

Workshop 3: **Achtsam und entspannt durch den Alltag**

Mag.^a Patrizia Taschek



© privat

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für den Alltag:

- Erlernen Sie, wie Achtsamkeit Ihren Alltag positiv beeinflusst
- Physiologische und neurologische Grundlagen und Wirkung von Entspannung
- Lernen Sie die progressive Muskelentspannung kennen

Workshop 4: **Genuss und Sinne**

Mag.^a Claudia Kurat und Mag.^a Nadja Windisch-Perci



© privat

- 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

Anmeldung

Anmeldung erforderlich unter kft.symposium@bvaeb.at oder 050405-26725.

Anmeldeschluss: 31. Januar 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 kft.symposium@bvaeb.at

Telefon 050405-26722 oder 26725

Adresse Siebenhügelstraße 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

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

Auflage: 11/2024, 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.

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:

Von der Südautobahn (A2) Abfahrt Minimundus kommend, gelangen Sie bei der dritten Ampel links direkt auf den großen Parkplatz.

Von der Innenstadt (Villacher Straße) kommend, bei Minimundus links abbiegen und bei der zweiten Ampel links Richtung Lakeside Spitz.

Parkmöglichkeit:

Auf dem Parkplatz direkt beim Lakeside Spitz können Sie während der Veranstaltung kostenfrei parken.

Anreise mit dem Bus:

Vom Hauptbahnhof Klagenfurt gelangen Sie mit der Linie C über den Heiligengeistplatz direkt zum Lakeside Park.

Vom Heiligengeistplatz

(Innenstadt Klagenfurt) bringt Sie die Linie 8 bis zum Veranstaltungszentrum im Lakeside Park.

Anreise mit der Bahn:

Vom S-Bahnhof Klagenfurt West:

Direktanbindung mit der Linie C zum Lakeside Park und der Alpen-Adria-Universität.

Veranstaltungsort

Veranstaltungszentrum „Lakeside Spitz“

Lakeside B11

9020 Klagenfurt am Wörthersee

