



© Robert Kneschke/shutterstock.com

# Einladung zum 1. Symposium

„Aktives Miteinander für  
Seniorinnen und Senioren“

**Mittwoch, 24. April 2024, 09:30–16:00 Uhr**  
**Salzlager Hall, Saline 18, 6060 Hall in Tirol**

# 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!

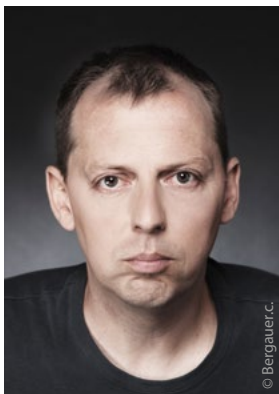


© Mag.ª Monika Puck

### 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, daran 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 Tirols
- Helfen Sie uns – als Expertinnen und Experten für Ihre Gesundheit – unsere Angebote in der Seniorinnen- und Seniorengesundheit weiter auszubauen

## **Workshop 2: Kort.X® – Gehirntaining mit Bewegung**

MMag.<sup>a</sup> Antonia Santner

Schritt für Schritt zu mehr Aktivität:

- Gedächtnis stärken
- Konzentration verbessern und schneller denken
- Kort.X® ist ein innovativer Mix aus Bewegung, Denkaufgaben und kurzweiligen Spielvariationen

## **Workshop 3: Kraftquellen im Alltag – mit allen Sinnen genießen**

Mag.<sup>a</sup> Elke Siller

- Genuss und Genussfähigkeit – warum Genießen so wichtig für uns ist
- Der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf unsere 5 Sinne
- Kleine Reisen durch die Welt der Düfte – Packen Sie einen „Genusskoffer“ voller positiver Gefühle

## **Workshop 4: Goldenes Lebensalter: Gelassen und gesund**

Dr. Werner Kirschner

Entspannungs- und Aufmerksamkeitsstechniken für jeden Tag:

- Erleben Sie Entspannungsmomente zur persönlichen Erholung
- Lernen Sie einfache, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen kennen
- Gesund Älterwerden: Stärkung der Ressourcen „Ruhe und Gelassenheit“

# Anmeldung

Die Zielgruppe dieses Symposiums sind BVAEB-versicherte Seniorinnen und Senioren.

**Wir bitten Sie um Anmeldung unter [ibk.symposium@bvaeb.at](mailto:ibk.symposium@bvaeb.at) oder 050405-28172.**

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.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie ein vegetarisches Gericht wünschen.

## Kontakt

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)  
Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

**e-Mail** [ibk.symposium@bvaeb.at](mailto:ibk.symposium@bvaeb.at)  
**Telefon** 050405-28172  
**Adresse** Meinhardstraße 1, 6010 Innsbruck

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Team der Seniorinnen- und Seniorengesundheit der BVAEB



**Gefördert aus den Mitteln des  
Landesgesundheitsförderungsfonds Tirol**

### Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900, e-Mail: [postoffice@bvaeb.at](mailto:postoffice@bvaeb.at), [www.bvaeb.at](http://www.bvaeb.at)

Für den Inhalt verantwortlich: HSt.-Abt. 17 Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Auflage 01/2024, 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 öffentlichen Verkehrsmitteln:

- **ÖBB:** REX 2, S 4, flacher Fußweg ca. 5 min. bis zum Salzlager, weitere Infos: [www.oebb.at](http://www.oebb.at)
- **Bus:** 456/469/504/650/655, Haltestelle „Hall in Tirol, Unterer Stadtplatz“, weitere Infos: [www.vvt.at](http://www.vvt.at) oder [www.ivb.at](http://www.ivb.at)

## Anreise mit PKW:

- Über die Autobahn A12, Abfahrt Hall Mitte, Innbrücke, an der Ampel links abbiegen auf B171, nach ca. 100 m links abbiegen auf Saline 18
- Es stehen begrenzt kostenlose Parkplätze zur Verfügung. Wir bitten um Bekanntgabe, falls ein Behindertenparkplatz benötigt wird.

### Veranstaltungsort

Salzlager Hall, Saline 18,  
6060 Hall in Tirol

