

## Programm Uni Aktiv Plus 2017

---

Mittwoch, 7. Juni 2017

- ab 09:00                    **Registrierung der TeilnehmerInnen** (Welcome-Coffee)
- 09:00 – 10:00            **Infopoint „Mammographie“**  
Michaela Rosenblattl, M.Ed.  
(Radiologietechnologie)
- 10:00 – 10:10            **Begrüßung & Vorstellung der FH Wiener Neustadt**  
Mag. Josef Wiesler – Geschäftsführung CEO
- 10:10 – 10:20            **Begrüßung**  
Landesrätin Petra Bohuslav in Vertretung von  
Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner
- 10:20 – 10:30            **Vorstellung der Vortragenden und der Workshop-LeiterInnen**  
Mag. Josef Wiesler – Geschäftsführung CEO
- 10:30 – 11:15            **Impulsreferat – Positive Psychologie im Alltag**  
Mag. Gina Falkner  
(Stellvertretende Fachbereichsleitung Management-, Organisations- und Personalberatung)
- Die positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden und erfüllten Leben und damit die erste Disziplin, die sich wissenschaftlich mit der Frage beschäftigt, wie psychisches Wohlbefinden und persönliche Entwicklung für alle Menschen gefördert werden kann. Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, Erfüllung und Sinn im Leben zu finden. Die Well Being Theorie von Prof. Dr. Martin Seligman (University of Pennsylvania) zeigt, dass man durch positive Emotionen, Sinn, Engagement, positive Beziehungen und Leistungen das Wohlbefinden und Glückserleben steigern kann. Der Vortrag gibt daher einen kurzen Einblick in die Anwendungsbereiche der positiven Psychologie und erläutert einige Interventionen, welche uns im Alltag helfen können, das Leben lebenswerter zu machen.
- 11:15 – 11:30            **kurze Pause**
- 11:30 – 12:15            **Das neue Sachwalterschaftsrecht - Erfahrungen mit dem neuen Erbrecht 2017**  
Dr. Friedrich Lorenz  
(Rechtsanwalt und externer Lektor am Institut für Recht)
- Das Jahr 2018 wird uns gravierende Änderungen im Sachwalterschaftsrecht und damit eine Besserstellung für betroffene bringen durch Eindämmung bzw. Einschränkung der Sachwalterschaften bringen. Das seit Jahresbeginn geltende Erbrecht wird von vielen zum Anlass genommen ihre letztwillige Verfügung zu überdenken oder zu ändern. Welche Änderungen sind in der Praxis relevant geworden?
- Das Vormittagsprogramm findet im Audi Max statt.**
- 
- 12:15 – 13:45            **Mittagspause** (Mittagsbuffet in der Großen Aula)

13:45 – 15:45

**8 parallele Workshops zu den Themen**

- (1) Konfliktlösungsstrategien**  
Prof.(FH) Dr.<sup>in</sup> Gerda Stocker-Legenstein  
(Persönliche Kompetenzentwicklung)  
*Seminarraum 12*
- (2) Diagnose Osteoporose**  
Karin Trimmel  
(Radiologietechnologie)  
*Seminarraum 16*
- (3) Demenz**  
Dr.in phil. Verena C. Tatzler, MSc  
(Ergotherapie)  
*Seminarraum 14*
- (4) Sicherheit im Netz**  
Obstl Wilhelm Seper  
(Leiter des Referates Cybercrime Ermittlungen)  
*Seminarraum 6*
- (5) Stimmtraining – Anti Aging**  
Eva-Maria Rosenmayr-Khemiri, MA.BSc.SLT  
(Logopädie)  
*Seminarraum 11*
- (6) Krafttraining im Alter**  
Prov. Doz. Dr. Klaus Wirth  
(Training und Sport)  
*Seminarraum 4*
- (7) Vorsorge ist besser als Nachsorge – Gesundheitsvorsorge im Alter**  
Stephanie Mayrhofer und Irina Igerc  
(Allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege)  
*Seminarraum 9*
- (8) Letztwillige Verfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**  
Dr. Friedrich Lorenz  
(Rechtsanwalt und externer Lektor am Institut für Recht)  
*Seminarraum 7*

## Die Workshops im Detail

---

### (1) **Konfliktlösungsstrategien**

Themen des Workshops: Erkennen des eigenen Konfliktstils mit seinen Vor- und Nachteilen; Eskalationsstufen eines Konfliktes; Konfliktlösungsstrategien

Max. Teilnehmerzahl: 20 Pers.

### (2) **Diagnose Osteoporose**

... anfangs oft unbemerkt.

... betrifft ca. 700.000 Frauen und Männer in Österreich.

... kann beträchtliche körperliche, seelische und soziale Konsequenzen haben.

Im Workshop wird über das Krankheitsbild und wie es diagnostiziert werden kann informiert. Mittels eines einfachen Tests können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr individuelles Osteoporose-Risiko ermitteln. Anschließend sprechen wir über die vielfältigen Möglichkeiten die eigenen Knochen möglichst lange gesund und kräftig zu erhalten.

Max. Teilnehmerzahl: 20 Pers.

### (3) **Demenz**

Was ist das und wie wirkt es sich im Alltag aus? Miteinander in Kontakt und gemeinsam aktiv-sein – auch mit Demenz!

Die Teilnehmenden

- erhalten Einblick in grundlegendes Basiswissen über Demenz

(Z.B. verschiedene Demenzformen; Entstehung; präventive Faktoren etc.)

- wissen über mögliche Auswirkungen einer demenziellen Veränderung auf Aktivitäten und Kommunikation im Alltag Bescheid

- erhalten Tipps für Kommunikation und gemeinsames Aktiv-Sein, z.B. mit Angehörigen, FreundInnen oder sonstigen Personen, die mit einer demenziellen Veränderung leben

Max. Teilnehmerzahl: 20 Pers.

### (4) **Sicherheit im Netz**

Im Workshop werden folgende spannende Punkte bearbeitet:

- Vorteile des Internet, wie interessante Wissensseiten, Nachrichten, verpasste Fernsehsendungen, soziale Kommunikation: über E-Mail, Skype, Vermeidung von Amtswegen...

- Risiken im Netz, wie Bankgeschäfte, Lottogewinn, Anwaltsbrief, Online Apotheken, lukrative Heimarbeit, Enkel Trick, Erpressungstrojaner..)

- Handlungsanleitungen (Vorsicht bei Gratisofferten, keine Vorkassa, Phishing vermeiden, Computer schützen, Datensicherungen)

- Wo kann ich Auskunft und Hilfe erhalten?

Max. Teilnehmerzahl: 20 Pers.

### (5) **Stimmtraining – Anti Aging**

In diesem Workshop werden theoretische Informationen und praktische Übungen zum Thema „Wie erhalte ich mein Stimme fit“ vermittelt. Stimmhygienetipps und Aufwärmübungen für die Stimme sollen einen Einblick in die Zusammenhänge des „Funktionskreises Stimme“ geben, sowie Tragfähigkeit, Kraft und Geschmeidigkeit im Zusammenspiel „Funktionskreis“ vermitteln.

Max. Teilnehmerzahl: 20 Pers.

**(6) Krafttraining im Alter**

In den letzten 30 Jahren konnte in zahlreichen Untersuchungen belegt werden, dass die konditionelle Fähigkeit Kraft auch im höheren Alter gut trainierbar ist.

Schwerpunkt des Workshops bilden die physiologischen Anpassungen an ein Krafttraining und Grundregeln für die Gestaltung des Krafttrainings im höheren Alter.

Max. Teilnehmerzahl: 20 Pers.

**(7) Vorsorge ist besser als Nachsorge – Gesundheitsvorsorge im Alter**

Im Workshop werden die Themen Vorsorgeuntersuchung, gesunder Lebensstil im Alter mit Fokus auf Ernährung, Bewegung und Schlafqualität erarbeitet. Auch die Praxis kommt nicht zu kurz: Blutdruck- und Pulsmessungen, Gewichtskontrolle und eine Errechnung des BMIs sind möglich.

Max. Teilnehmerzahl: 20 Pers.

**(8) Letztwillige Verfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Durch das Erwachsenenschutzgesetz wird die Wichtigkeit einer (Vorsorge-) Vollmacht noch bedeutsamer.

Welche Regelungen sind sinnvoll? Worin liegt der Unterschied zwischen Vollmacht und Vorsorgevollmacht.

Wie ergänzt eine Patientenverfügung meine Vorsorgevollmacht?

Was kann ich in einer letztwilligen Verfügung u.a. regeln?

Max. Teilnehmerzahl: 20 Pers.