

Programm

Uni Aktiv Plus

Mittwoch, 25. März 2020
09:00–16:00 Uhr

Fachhochschule St. Pölten

fhstp.ac.at



Programm

09:00 Uhr	Beginn Registrierung und Check-in (Haupteingang Aula Pult)*
10:00 Uhr	Begrüßung Hannes Raffaseder, Geschäftsführung der Fachhochschule St. Pölten
10:05 Uhr	Einleitende Worte Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister
10:15 Uhr	Plenarvortrag: „Digitalisierung im Alter“ Ernst Piller, Institut für IT Sicherheitsforschung
10:40 Uhr	Vorstellung des Workshopprogramms
11:00 – 12:30 Uhr	Workshops am Vormittag: 1. Sicher durch die digitale Welt 2. Wohl genährt? - Was braucht mein Körper wirklich? 3. Fotografie-Workshop, Teil 1 4. Klima schützen - Bahn benützen! 5. Flucht – Nichts Neues in Österreich?! 6. Was soziale Medien im Internet über uns verraten 7. Psychische Gesundheit im Alter - Erhalten und fördern (Bertha von Suttner Privatuniversität)
12:30 Uhr	Mittagspause*
13:30 – 15:00 Uhr	Workshops am Nachmittag 8. Sicher durch die digitale Welt 9. Wohl genährt? - Was braucht mein Körper wirklich? 10. Fotografie-Workshop, Teil 2 11. Erwartungen an neue Wohnformen im Alter 12. Hass oder Liebe: Aus Internet-Texten automatisiert die Stimmung ablesen 13. Älter werden in NÖ: Unterstützungsmöglichkeiten für Pflegebedürftige und Angehörige
15:00 Uhr	Kaffeepause*
15:20 Uhr	Podiumsdiskussion „Erwartungen an Forschung und Entwicklung“
ca. 16:15 Uhr	Ende der Veranstaltung

* In diesen Pausen werden im großen Festsaal Inhalte der Fachhochschule St. Pölten präsentiert und die Teilnehmer*innen werden eingeladen, an einer Datenerhebung für die Podiumsdiskussion teilzunehmen.

Workshops am Vormittag (11:00–12:30 Uhr)

1. Sicher durch die digitale Welt

Univ.-Doz. Dr. Ernst Piller und Dipl.-Ing. Daniel Haslinger, Institut für IT Sicherheitsforschung

Die digitalisierte Welt bietet uns eine Menge Vorteile, aber sie birgt auch Risiken. In diesem Workshop erklären Ihnen die IT-Sicherheitsexperten Ernst Piller und Daniel Haslinger, wie Sie Vorteile wie bargeldlose Bezahlung, Onlinebanking oder Einkaufen übers Internet gefahrlos nutzen und Ihren Computer mit einfachen Methoden vor Viren schützen können. Sie erfahren, was eine Bankomatkarte eigentlich ist und welche Funktionen auf der kleinen Plastikkarte gespeichert sind.

2. Wohl genährt? - Was braucht mein Körper wirklich?

Mag.^a Angelika Beirer und Dr.ⁱⁿ Ursula Hemetek, Department Gesundheit mit Studierenden des Studiengangs Diätologie

In diesem Workshop geht es um die Ernährungssituation im Alter und altersbedingten körperlichen Veränderungen. Im Stationenbetrieb werden verschiedene Themen bearbeitet. So wird zum Beispiel Ihr persönlicher Energiebedarf gemessen und Sie lernen in den weiteren Stationen, wie Sie diesen Bedarf am besten decken können. Die Schwerpunkte liegen dabei auf einer gesunden Getränkeauswahl, der Geschmacks- und Geruchswahrnehmung, sowie der Aufklärung über aktuell kursierende Ernährungsmythen. Sie werden dabei von geschultem Personal und Diätolog*innen betreut.

3. Fotografie-Workshop: Manuelle Kontrolle über die digitalen Kamerafunktionen und so zu besseren Fotos (Teil 1)

FH-Hon.Prof. Arnd Oetting, Fotograf und Lehrgangleiter Angewandte Fotografie, Department Medien und Digitale Technologien

Voraussetzung: Eigene Digitalkamera

Wir werden uns gemeinsam die notwendigen Kamera-Einstellungen ansehen, die benötigt werden, um manuell kontrolliert zu besseren Ergebnissen zu gelangen. Wir werden dafür aus den beiden Schwerpunkten Stillife und Porträt Beispielaufnahmen sowohl mit vorhandenem Licht (available light) als auch mit Studioblitz anfertigen. Anschließend werden wir demonstrie-

ren, wie die Bilder in Photoshop einfach optimiert werden können. Und wir werden viel Spaß dabei haben.

Teil 1 des Workshops konzentriert sich auf die Aufnahmen, Teil 2 auf die Bildnachbearbeitung. Die Teile können zusammen oder getrennt besucht werden!

4. Klima schützen - Bahn benützen!

Dipl.-Ing. Thomas Preslmayr und Dr.ⁱⁿ Hirut Grossberger, Department Bahntechnologie und Mobilität

Wir alle möchten lange mobil bleiben. Auf den Straßen gibt es immer mehr Verkehr. Da kann Autofahren schon anstrengend werden. Außerdem verursacht es klimaschädliche Abgase. Aber: Warum ist im Vergleich Bahnfahren so gut für unser Klima?

Die Bewegung von Eisenrädern auf Eisenschienen braucht viel weniger Energie als von Gummi auf Asphalt. Das und andere Vorteile werden wir uns in diesem Workshop genauer ansehen.

Wer möchte, kann zum Abschluss am Loksimulator unter Anleitung als Lokführer*in einen Zug über die Gleise steuern!

5. Flucht – Nichts Neues in Österreich?!

Katharina Auer-Voigtländer, MA und Dr.ⁱⁿ Anne Unterwurzacher, Ise Arlt Institut für Soziale Inklusionsforschung

Flucht entwickelte sich im Jahr 2015 zum Hauptnachrichtenthema. Ein Blick in die Geschichte zeigt jedoch, dass Fluchtbewegungen auch in Österreich nichts Neues sind.

In diesem Workshop geht es um Fluchtgeschichten in der Gegenwart und der Vergangenheit - ein Thema, an dem die Fachhochschule St. Pölten forscht. Wir werden über Fluchtursachen und die Umstände von Flucht ebenso sprechen, wie über das Ankommen in Österreich. Was erlebten und erleben Menschen, die zu uns kommen? Wie sah und sieht ihr Alltag und Leben hier aus? Was half und hilft ihnen, hier anzukommen?

6. Was soziale Medien im Internet über uns verraten

Dr. Alexander Adrowitzer, Department Informatik und Security

Soziale Netzwerke sind zu einer der wichtigsten Informationsquellen geworden. Online-Meinungsmacher*innen sind die neuen Topverdiener und setzen Trends, nicht nur bei der Jugend. Ratgeber wie Online-Kochkurse, Lebenshilfen und vieles mehr erleben immer stärkeren Zuwachs. Die meisten Angebote sind kostenlos, dennoch haben sie einen Preis: Daten. In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mithilfe von Datenanalyse interessante Informationen aus sozialen Netzwerken gewinnt.

7. Psychische Gesundheit im Alter – erhalten und fördern Bertha von Suttner Privatuniversität

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Aglaja Przyborski und Ass.-Prof. Dr. Michael Wininger

In diesem Workshop geht es darum, was man unter psychischer Gesundheit verstehen kann und welche Herausforderungen ältere Menschen erleben. Anhand von Forschungsergebnissen und konkreten Praxisbeispielen sprechen wir über Möglichkeiten der Förderung und Erhaltung der psychischen Gesundheit im Alter und diskutieren die Erfahrungen der Workshopteilnehmer*innen.

Workshops am Nachmittag (13:30–15:00 Uhr)

8. Sicher durch die digitale Welt

Univ.-Doz. Dr. Ernst Piller und Dipl.-Ing. Daniel Haslinger, Institut für IT Sicherheitsforschung

Die digitalisierte Welt bietet uns eine Menge Vorteile, aber sie birgt auch Risiken. In diesem Workshop erklären Ihnen die IT-Sicherheitsexperten Ernst Piller und Daniel Haslinger, wie sie Vorteile wie bargeldlose Bezahlung, Onlinebanking oder Einkaufen übers Internet gefahrlos nutzen und ihren Computer mit einfachen Methoden vor Viren schützen können. Sie erfahren, was eine Bankomatkarte eigentlich ist und welche Funktionen auf der kleinen Plastikkarte gespeichert sind.

9. Wohl genährt? - Was braucht mein Körper wirklich?

Mag.^a Angelika Beirer und Dr.ⁱⁿ Ursula Hemetek, Department Gesundheit mit Studierenden des Studiengangs Diätologie

In diesem Workshop geht es um die Ernährungssituation im Alter und altersbedingten körperlichen Veränderungen. Im Stationsbetrieb werden verschiedene Themen bearbeitet. So wird zum Beispiel Ihr persönlicher Energiebedarf gemessen und Sie lernen in den weiteren Stationen, wie Sie diesen Bedarf am besten decken können. Die Schwerpunkte liegen dabei auf einer gesunden Getränkeauswahl, der Geschmacks- und Geruchswahrnehmung sowie der Aufklärung über aktuell kursierende Ernährungsmythen. Sie werden dabei von geschultem Personal und Diätolog*innen betreut.

10. Fotografie-Workshop: Manuelle Kontrolle über die digitalen Kamerafunktionen und so zu besseren Fotos (Teil 2)

FH-Hon.Prof. Arnd Oetting, Fotograf und Lehrgangleiter Angewandte Fotografie, Department Medien und Digitale Technologien

Wir werden uns gemeinsam die notwendigen Kamera-Einstellungen ansehen, die benötigt werden, um manuell kontrolliert zu besseren Ergebnissen zu gelangen. Wir werden dafür aus den beiden Schwerpunkten Stillife und Porträt Beispielaufnahmen sowohl mit vorhandenem Licht (available light) als auch mit Studioblitz anfertigen. Anschließend werden wir demonstrieren, wie die Bilder in Photoshop einfach optimiert werden können. Und wir werden viel Spaß dabei haben.

Teil 1 des Workshops konzentriert sich auf die Aufnahmen, **Teil 2** auf die Bildnachbearbeitung. Die Teile können zusammen oder getrennt besucht werden!

11. Erwartungen an neue Wohnformen im Alter

Dr. Johannes Pfliegerl, Institutsleiter Ilse Art Institut für Soziale Inklusionsforschung

Neue Formen des Wohnens erlangen für Senior*innen immer mehr an Bedeutung. Zunehmend als attraktiv empfunden werden generationenübergreifendes Wohnen und neue Formen betreubaren Wohnens.

Ausgehend von den derzeitigen Wohnverhältnissen und Wohnwünschen der Menschen in Österreich, betrachten wir anhand von Studien der FH St. Pölten, welche Voraussetzungen für qualitativvolles Wohnen in diesen Wohnformen geschaffen werden müssen. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Erwartungen und Bedürfnisse älterer als auch jüngerer potenzieller Bewohner*innen gelegt. Im Rahmen dieses Workshops wird diskutiert, welche Erwartungen und Wünsche die Teilnehmer*innen selbst für qualitativvolles Wohnen haben.

12. Hass oder Liebe: Aus Internettexen automatisiert die Stimmung ablesen

Dr. Robert Luh, Department Informatik und Security

Automatisierte Stimmungserkennung - die sogenannte Sentiment-Analyse wird oft und gerne eingesetzt, um automatisiert Meinungen, Trends und Feedback aus verschiedensten Diskussionsbeiträgen und Rezensionen im Internet auszulesen. In diesem Workshop wird gezeigt, was hinter der Sentiment-Analyse steckt und wie sie auf Texte der natürlichen Sprache angewandt werden kann. Dazu lernen die Teilnehmer*innen zahlreiche Werkzeuge kennen, die sie mit eigenen Texten auf die Probe stellen können.

13. Älter werden in NÖ: Unterstützungsmöglichkeiten für Pflegebedürftige und Angehörige

Diplomsozialarbeiterin Mag.^a (FH) Ulrike Rautner-Reiter

Zirka 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Österreich werden zu Hause durch deren Angehörige betreut und gepflegt. Zu einem Großteil wird diese oft schwierige und belastende Aufgabe von Frauen geleistet. Möglichkeiten der Unterstützung werden häufig nicht in Anspruch genommen, da sie den Betroffenen oft nicht bekannt sind.

In diesem Workshop wird speziell auf die Situation älterer pflegebedürftiger Menschen und deren Angehörigen in NÖ eingegangen und dargestellt, welche Unterstützungen und Entlastungen im städtischen und ländlichen Bereich möglich sind.

Kontakt und Anmeldung

Land NÖ, Abteilung Allg. Förderung und Stiftungsverwaltung (F3)

www.mittendrin-im-leben.at/bildung

E-Mail: senioren@noel.gv.at oder unter der

Tel: 02742/9005/12989.

Es wird eine Teilnahmegebühr von € 20,- eingehoben.
