

# sen aktiv

Westösterreichs größte Seniorenmesse

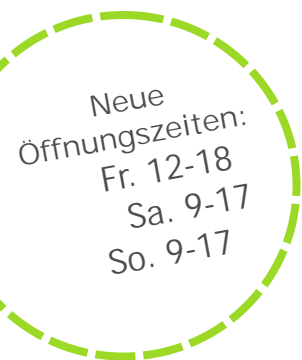
11.-13.11.

35 Jahre  
Tiroler  
Seniorenmesse  
Congress  
Innsbruck





## Inhaltsverzeichnis



- 3 Vorwort GF Georg Lamp
- 4 Programm Freitag - Sonntag
- 12 Schwerpunkte im Detail
- 16 Ausstellerverzeichnis A-Z
- 30 Sonderausstellung Land Tirol
- 32 Faktbox



Georg Lamp  
Geschäftsführer  
Congress und Messe Innsbruck

## Geschätzte Gäste der SENaktiv 2011!

Als wir in den 70iger Jahren die 1. Seniorenmesse Tirols eröffneten, boten wir zum ersten Mal eine Ausstellung mit 50 Firmen, die sich speziell den Wünschen und Bedürfnissen der älteren Generation annimmt. Klar war uns jedoch noch nicht, welche Erfolgsgeschichte mit dieser Messe, die über die Jahre auch unter „Evergreen“ und „Senior aktuell“ bekannt wurde, verbunden sein würde. So hat sich die Ausstelleranzahl fast verdreifacht, und die Zahl der Besucher beträgt heute mit 10.000 das 5-fache. Manche treue Wegbegleiter sind seit 35 Jahren mit dabei, so auch der Tiroler Seniorenbund, der zum 35. Mal am Sonntag im Saal Tirol den Tiroler Seniorenkongress abhält.

Heute ist die Senaktiv nicht mehr aus Tirols Messelandschaft wegzudenken. Sie hat sich in diesen 35 Jahren zu einem beliebten Treffpunkt für alle Aktiven über 50 entwickelt und füllt mittlerweile den Großteil der Räumlichkeiten des Congress Innsbruck

Mit zeitgemäßen Angeboten wie z.B. „Senioren auf facebook“ werden unsere Besucherinnen und Besucher ermuntert, Zugang zu neuen Themen zu finden, und wir tragen damit auch einer immer „jünger“ werdenden, vitalen Generation 60+ mit attraktiven Erweiterungen unserer Programme Rechnung. So auch die 130 Aussteller der Senaktiv und die zahlreichen Vorträge und Workshops an diesen 3 Messetagen. Für uns als Veranstalter steht zwar Unterhaltung und Spaß an diesem Wochenende im Vordergrund, allerdings ergänzt und aufgewertet durch viele Informationsmöglichkeiten, welche die Lebensfreude der älteren Besucher fördern und erhalten.

Ich wünsche allen AusstellerInnen erfolgreiche und unseren BesucherInnen unterhaltsame und interessante SENaktiv Messtage im Congress Innsbruck!

Herzlich Ihr

Georg Lamp  
Geschäftsführer



## PROGRAMM

### FREITAG 11.11.

#### KRISTALL FOYER

13.00 ERÖFFNUNG der 35. SENAKTIV, ORF Bühne

BM Mag.a Christine Oppitz-Plörer, LRin Patrizia Zoller-Frischauf,  
GF Georg Lamp, Congress und Messe Innsbruck

Sonderausstellung LAND TIROL, Fachbereich SeniorInnen  
„Miteinander der Generationen“

#### DOGANA BÜHNE

13.30 Mein Wohnraum als Spiegelbild.

Gesund bleiben, in den eigenen vier Wänden!

Die Raumenergetiker, Wirtschaftskammer Tirol

14.30 Innovative Technologien für ein möglichst langes,  
selbstbestimmtes Wohnen in den eigenen vier Wänden  
Österr. Computergesellschaft

15.30 Bewegung, Spiel und Spaß für ältere Menschen  
Annette Schlatter, Seniorentanzleiterin Imst

16.30 Anleitung im Umgang mit „den Dritten“  
Heidi Lehmann, Dental Trade

#### Gewinnspiel der Österreichischen Lotterien:

Brieflosrad Show: 14.00, 15.00, 16.00 Uhr

#### SAAL STRASSBURG

13.00 - 14.30 Seniorentanz  
Tanzen ab der Lebensmitte

15.00 - 15.45 Mit 66 ist lang noch nicht Schluss!  
Mag.a Christine Rebernig, Katholisches Bildungswerk Tirol

#### SAAL TIROL

19.30 Uhr „Der Ball“ - Hypo Classic Ball

## SAAL BRÜSSEL

14.00 Erdstrahlen und Elektrosmog erkennen und vermeiden  
Fengshui Siebenföcher, Ivo Siebenföcher

15.00 Die Blutarmut im Alter – Was kann ich dagegen tun?  
Univ.-Prof. Dr. med. Reinhard Stauder MSc, Verein Seniorenkrebshilfe,  
Univ.-Klinik für Innere Medizin V

16.00 Vortrag zum Thema Osteoporose  
Sozialmedizinischer Verein Tirol

16.45 - 17.30 Film: „Genpool der Alpen“  
Universum über den Alpenzoo Innsbruck

## täglich: Freitag - Sonntag

EG	
Europa Foyer:	Wein- und Genussstraße der „Steirer“
Inn Foyer:	Elektrofahrrad Parkour
Brüssel Foyer:	Osteoporose-Diagnosestraße
Haupteingang	anonyme verkehrspsychologische Untersuchung
Dogana	Senioren auf facebook: Kontakte knüpfen – Freunde finden! UPC: Stand D37
OG1	
Kristall -Foyer	Sonderausstellung Land Tirol, Fachbereich SeniorInnen: „Miteinander der Generationen“ ORF Radio Tirol Tanzcafé
Tirol Foyer	Gesundheitsstraße Marend Bar
OG2	
Künstler Foyer	Hobbyausstellung des Pensionistenverbandes Tirol SENaktiv Kaffeehaus Wanderausstellung der Caritas: „Vorhang auf! Die vielen Gesichter der Freiwilligen.“



## PROGRAMM

### SAMSTAG 12.11.

#### DOGANA BÜHNE

10.00 Warum braucht jede Wunde eine individuelle Versorgung?  
Marianne Hintner, WundFussionZentrum Innsbruck

11.00 Anleitung im Umgang mit „den Dritten“  
Heidi Lehmann, Dental Trade

12.00 „Die Blutarmut im alter – was kann ich dagegen tun?“  
Univ.-Prof. Dr. med. Reinhard Stauder MSc, Verein Seniorenkrebshilfe,  
Univ.-Klinik für Innere Medizin V

13.00 50+ - Na und? Mit Sanza fit und gesund!  
Vorsorge – Therapie – Reha, Dir. Christian Pichler, CMR Santerra

14.00 So kommen sie gesund und vital durch den Winter!  
Hausmittel, Naturarzneien, Rezepte und einfache Tricks für die kalte  
Jahreszeit  
Prof. Hademar Bankhofer

15.45 Mein Wohnraum als Spiegelbild.  
Gesund bleiben, in den eigenen vier wänden!  
Die Raumenergethiker, Wirtschaftskammer Tirol

#### Gewinnspiel der Österreichischen Lotterien:

Brieflosrad Show: 10.30, 11.30, 13.30, 16.15 Uhr

#### SAAL STRASSBURG

10.30 - 11.15 Mit 66 ist lang noch nicht Schluss.  
Mag.a Christine Rebernig, Katholisches Bildungswerk Tirol

11.30 - 13.00 Yoga – Beweglich bleiben im Körper und Geist  
Verena Koppensteiner-Lienhart, Yoga Zentrum Innsbruck

13.00 - 14.30 Seniorentanz. Tanzen ab der Lebensmitte!  
Seniorentanz Österreich

15.00 - 16.00 Qi Gong – „Aus dem Wesen heraus gesund und  
glücklich leben“  
Anna-Maria Missethon, dipl. Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Ausbilderin,  
Gründerin des DANTIAN - Qigong & Taiji Zentrums



Samstag

## SAAL BRÜSSEL

10.00 Osteoporose – Was passiert da eigentlich in meinem Körper?

Referentin: Dr. Andrea Österbauer, Fachärztin für Innere Medizin, Landeskrankenhaus Hochzirl

11.00 Wie kann Osteoporose festgestellt werden?

Referentin: OÄ Dr. Claudia Götsch, Universitätsklinik für Innere Medizin, Innsbruck, Ambulanz für Endokrinologie und Osteologie

12.00 Welche Medikamente helfen bei Osteoporose?

Referent: Univ.-Prof. Dr. Rudolf Gasser, Leiter der Ambulanz für Endokrinologie und Osteologie, Universitätsklinik für Innere Medizin, Innsbruck

13.00 Knochengesunde Ernährung

Referent: Univ.-Doz. Dr. Maximilian Ledochowski, FA für Innere Medizin, Ernährungsmedizin, Innsbruck

14.00 Hilft physikalische Therapie bei Osteoporose?

Referent: Univ.-Doz. Dr. Erich Mur, Leiter der Ambulanz für physikalische Medizin, Universitätsklinik für Innere Medizin, Innsbruck

14.15 Praktische Übungen

Referent: Dipl.-Physiotherapeut Markus Geiregger, Universitätsklinik für Innere Medizin, Innsbruck, Ambulanz für physikalische Medizin

15.00 Schmerztherapie bei Osteoporose

Referentin: Dr. Yvonne Hoffmann-Weltlin, Fachärztin für Innere Medizin, Landeskrankenhaus Hochzirl

16.00 Und wenn der Knochen bricht?

Referent: OA Dr. Christian Kammerlander, FA für Unfallchirurgie, Universitätsklinik für Unfallchirurgie, Innsbruck

16.15 Produktvorstellung des Sanitätshauses Sußbauer

nur  
heute

Senaktiv - kreativ

Gemeinsam basteln mit  
mit Sarah, Edith und Christine  
ab 10.00 Uhr- 16.00 Uhr

Künstler Foyer



## PROGRAMM

Sonntag 13.11.

Schwerpunkt: „lebenswert Wohnen!“

### DOGANA BÜHNE

10.00 50+ na und? mit Sanza fit und gesund!

Vorsorge – Therapie – Reha, Dir. Christian Pichler, CMR Santerra

11.00 Warum braucht jede Wunde eine individuelle Versorgung?

Marianne Hintner, WundFusionZentrum Innsbruck

11.30 Besser hören – besser leben!

Herr Karl-Heinz Willuhn, Hörakustiker Meister, Neuroth

12.30 Anleitung im Umgang mit „den Dritten“

Heidi Lehmann, Dental Trade

13.30 Mein Wohnraum als Spiegelbild.

Gesund bleiben, in den eigenen vier Wänden!

Die Raumenergetiker, Wirtschaftskammer Tirol

14.30 Wohnen im goldenen Lebensalter

Arno Wimmer, Remax Conterra

15.30 Erdstrahlen und Elektrosmog erkennen und vermeiden.

Fengshui Siebenföcher, Ivo Siebenföcher

### Gewinnspiel Österreichischen Lotterien:

Brieflosrad Show um 12.00, 13.00, 14.00, 16.00 Uhr

### SAAL STRASSBURG

12.30 Altes Wissen neu entdeckt

Alfred Gomig, Aronialand

13.30 Yoga – beweglich bleiben im Körper und Geist

Verena Koppensteiner-Lienhart, Yoga Zentrum Innsbruck

14.30 - 16.00 Seniorentanz

Tanzen ab der Lebensmitte, Seniorentanz Österreich, Landesstelle Tirol

Sonntag

## SAAL BRÜSSEL

10.15 - 11.00 Film: Genpool der Alpen  
Universum - Alpenzoo Innsbruck

11.00 Mein Gehirn bleibt fit – durch ganzheitliches  
Gedächtnistraining  
Mag.a Monika Puck, Österr. Bundesverband für Gedächtnistraining

12.00 Vortrag zum Thema Osteoporose  
Sozialmedizinischer Verein Tirol

14.00 Lachen macht gesund!  
Schauspieler und Regisseur Karlheinz Hackl



## Europa Foyer

10.30 Frühschoppen  
Franz Posch und seine Innbrüggler

## Saal Tirol

10.30 35. Seniorenkongress des Tiroler Seniorenbundes  
Hl. Messe mit Abt Mag. German Erd

„Wir entscheiden uns für eine große Gemeinschaft!“  
Landeshauptmann Günther Platter

„Südtirolpolitik – eine empfindliche Pflanze!“  
Landeshauptmann Dr. Luis Durnwalder

„Motivationen braucht die Jugend und das Alter!“  
Staatssekretär Sebastian Kurz

nur  
heute

Seit 35. Jahren mit dabei!  
Tiroler Seniorenkongress  
mit Hl. Messe ab 10.30 Uhr  
13. November  
Saal Tirol

## Balance

für Körper, Geist und Seele

### QIGONG

"Aus dem Wesen heraus gesund und glücklich leben"

Qigong als alte Methode der Lebenspflege bringt Körper, Seele und Geist in Einklang. Durch sanftes und harmonisches Bewegen, entspanntes Atmen und Konzentration lösen die Übungen Verspannungen, Blockaden auf, stärken und stabilisieren körperlich, geistig und seelisch. Die Energien können wieder frei fließen.

Referentin: [Anna-Maria Missethon](#), dipl. Qigong- und Taijiquan-Lehrerin, Ausbilderin, Gründerin des DANTIAN - Qigong & Taiji Zentrums

info@dantianzentrum.com, [www.dantianzentrum.com](http://www.dantianzentrum.com)

Samstag, den 12.11., 15.00-16.00 Uhr im Saal Strassburg

### YOGA

Beweglich bleiben im Körper und Geist

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie ihre Konzentrationsfähigkeit fördern und erhalten können? Wussten Sie, dass achtsames Üben die Schmerzwahrnehmung verändern kann? Bei diesem Workshop erfahren SeniorInnen, dass Yoga für jedes Alter geeignet ist. Yoga will Mut machen, mit den Veränderungen, die das Älterwerden mit sich bringt, auf geschickte Weise umzugehen.

Referentin: [Verena Koppensteiner-Lienhart](#), Yoga Zentrum Innsbruck

office@yoga-tirol.at, [www.yoga-tirol.at](http://www.yoga-tirol.at)

Samstag, 12.11., 11.30-13.00 Uhr im Saal Strassburg

Sonntag, 13.11., 13.30-14.30 Uhr im Saal Strassburg



# Osteoporose

## TIPP

Vorträge  
Workshops  
Diagnosestraße



Die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut und entscheidet maßgebend über einen erfüllten und fröhlichen Lebensabend. Deshalb schenken wir in jedem Jahr neben der bewährten Gesundheitsstraße einem speziellen ausgewählten Bereich unsere Aufmerksamkeit.

Osteoporose – erkennen, behandeln, vorbeugen  
Mit einer Osteoporose-Straße an allen drei Messetagen und einer Vortragsreihe am Samstag 12.11. setzt der [Sozial-Medizinische Verein Tirol](#) einen präventiven Schwerpunkt zur Risikominimierung bei (altersbedingtem) Knochenabbau bei der diesjährigen SENaktiv.

Wird Osteoporose frühzeitig erkannt und optimal therapiert, lassen sich viele schwere Folgeschäden vermeiden. Das Angebot der Osteoporose-Aufklärung und –Information auf der SENaktiv bildet den Auftakt für weiterführende Aktivitäten des Sozial-Medizinischen Vereins Tirol zum [Themenschwerpunkt „Osteoporose“](#) so [OA Dr. Wolfgang Halder](#), Obmann des Vereins. Sieben Stationen laden in der [Diagnosestraße](#) im Brüssel Foyer des Congress Innsbruck dazu ein, Tests über das persönliche Osteoporose-Risiko vornehmen zu lassen und Strategien zur Risikominimierung kennen zu lernen.

Haben Sie alle Stationen durchlaufen? Dann können Sie – auf Wunsch - alle Testergebnisse in einem abschließenden Arztgespräch mit den [Fachärzten vom LKH Hochzirl](#) erfahren.



12.11.  
10.00-17.00 Uhr  
Saal Brüssel

Ihre Gesundheit  
liegt uns am Herzen!

## Lebenswert Wohnen

Kaufen, Sanieren, Finanzieren, betreutes Wohnen, Pflege

Folgende Aussteller beraten Sie zum Thema  
„lebenswert Wohnen - wohnlich Leben!“

### Wohnen und Pflege

24 Stunden Pflege Tirol	Tirol Foyer: TF3
ARGE Tiroler Altenheime	Dogana: D17/38
Die Grünen SeniorInnen	Dogana: D42
Pflege Elsner	Dogana: D33
Pflegehilfen Altenburger	Dogana: D5
Sen.Residenz Veldidenapark	Europa Foyer: EF1
WK-Tirol, Personenbetreuer	Dogana: D27

### Umbau, Renovierung und Sanierung

bad + co (Badsanierung)	Dogana: D22/30
Invacare Austria GmbH (Treppenlift)	Dogana: D13
Portas (Türen und Fenstersanierung)	Dogana: D18/36
Topcare (Möbelreinigung)	Dogana: D19
Landesinnung Bau Tirol	Dogana: D1

### Wohlfühlen

Feng Shui Siebenföcher	Europa Foyer: EF20
Komed (Massagestühle)	Dogana: D3/23
Olymp Wellness: (Infrarotkabinen)	Dogana: D40
Putzenbacher (gesunder Schlaf)	Dogana: D21
WK-Tirol, Raumenergetiker	Dogana: D29

### Immobilienkauf

Immopool Tirol	Dogana: D39
Remax Conterra	Europa Foyer: EF1

### Rechtliche Belange

Notariatskammer	Dogana: DT1
Rechtsanwaltskammer	Dogana: D46

### Finanzierung

Stadt Innsbruck Wohnbauförderung	Tirol Foyer: TF1/2
----------------------------------	--------------------

Gibt es den optimalen Schlaf?  
Haben Farben einen positiven Einfluss auf unser Gemüt?

Mit der Pension gewinnt „das genussvolle Wohnen“ und das damit verbundene Wohlbefinden im Eigenheim wieder mehr an Bedeutung. Auf der Senaktiv finden Sie Beratung über den Immobilienkauf, und Aussteller, die Sie über die optimale Sanierung und über seniorengerechte Einrichtung in den eigenen vier Wänden beraten. Wünschenswert ist es, so lange als möglich zu Hause alt zu werden. Sofern das nicht möglich ist, wird man mit vielen Fragen rund um die optimale Versorgung des Betreuungs- und Pflegebedürftigen konfrontiert. Themen wie „häusliche Pflege“ und „betreutes Wohnen“, „finanzielle Förderungen“, „rechtliche Unklarheiten“ müssen für den Betroffenen geklärt werden. Auch dazu finden Sie auf der Senaktiv Auskunft.

# Schwerpunkt am Sonntag

# TIPP

## Vortrag



Mein Wohnraum als Spiegelbild.  
Gesund bleiben, in den eigenen vier Wänden !

### GESUNDER SCHLAF

Das Schlafzimmer als "Zentrum der Erholung" sollte frei von Einflüssen sein. Wer sein Schlafzimmer zu einem Tempel der Ruhe macht, wird auch wie ein Engel schlafen. Die meisten Probleme sind hausgemacht und einfacher zu beheben als man denkt.

### DIE KRAFT DER FARBEN:

Farben haben nicht nur einen optischen Effekt. Wie man weiß, wirken sie auch auf Blinde. Wie die unterschiedlichen Wellenlängen der Farben unser Gemüt beeinflussen, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

### DAS LIEBE LEIDEN mit der ORDNUNG:

Sie haben eine Ecke oder einen Raum, wo ihnen das Ordnung halten schwer fällt ? Wir helfen ihnen zu erkennen warum. Welche Vorteile hat es für Körper und Geist, Ordnung zu halten.

Freitag 14.00 / Samstag 17.00 / Sonntag 13.30 Uhr  
Wirtschaftskammer Tirol: Die Raumenergetiker

## Wohlfühlen und Wohnen

Mit dem Angebot „Wohnraum-check“  
trägt der Sozial-Medizinische Verein Tirol  
dazu bei, die Sturzgefahr bei älteren  
Menschen zu minimieren.

TIPP

Vorträge



bewährte Hausmittel

Vorträge, die Wirkung zeigen!

[Tipps für die kalte Jahreszeit](#)

[Prof. Hademar Bankhofer](#)

Mit Prof. Hademar Bankhofer erwarten Sie - wie auch in den vergangenen Jahren - wertvolle Tipps und Übungen zum Thema "Fit und Gesund in den Winter". Wirksame Hausmittel, bewährte Naturarzneien und einfache Tricks, um die kalte Jahreszeit gut zu überstehen - über all dies plaudert der bekannte Gesundheitsguru am [Samstag, 12.11., ab 14.00 Uhr auf der Dogana Bühne](#).

[Warum braucht jede Wunde eine individuelle Versorgung?](#)

Die demografische Entwicklung zeigt eine zunehmende Anzahl älterer Patienten und somit eine steigende Zahl an Diabetikern und Patienten mit chronischen Wunden. Bei diesem Vortrag erfährt man mehr über eine individuelle Versorgung und der damit verbundene Verbesserung der Lebensqualität durch Verkürzung des Wundheilungsprozesses.

Mehr erfahren Sie beim Vortrag von [Marianne Hintner](#), [WundFussioZentrum](#) am [Samstag, 10.00 Uhr](#) und [Sonntag, Dogana Bühne](#)



upc

## Senioren auf facebook

[„Senioren auf facebook“](#)

Viele Menschen stehen technischen Neuerungen oftmals distanziert gegenüber. Zu komplex stellt sich für sie die [Multimedia-Welt](#) dar. Dem muss aber nicht so sein. Um auch ältere Menschen für die digitale Zukunft zu rüsten, bietet [UPC](#) spezielle Internet-Schulungen und informiert die SENaktiv-Besucher über [facebook](#) und seine Vorteile soziale Kontakte zu knüpfen. Facebook kennt keine Altersgrenze ! Kommen Sie in die Dogana und werden Sie ein/e Freund/in der SENaktiv. Profis zeigen Ihnen, wie Sie sich mit Freunden unterhalten, verabreden und austauschen können. [Dogana, Stand D37/43](#)

## Unterhaltsames



### FRANZ POSCH und seine INNBRÜGGLER

Franz Posch, vielen bekannt aus „Mei liabste Weis“ leitet die Gruppe „Die Innbrüggler“, eine „Tanzlustig“ aus Hall und Umgebung. Das Repertoire ist vielfältig: Von alten Volksweisen, über Eigenkompositionen bis zu Traditionsmärschen, wie z.B. Radetzky-marsch. Ein unterhaltsamer Frühschoppen ist Ihnen gewiss!

Sonntag, 10.30-12.30 Uhr

### „Genpool der Alpen – Alpenzoo Innsbruck“

## Film

Im Winter 2008 wurden die Kameras und Mikrofone des Universum-Teams mit Filmemacher Prof. Dr. Kurt Mündl zu den ständigen Begleitern der Zootiere im Innsbrucker Alpenzoo.

Dem Filmteam boten sich einzigartige Aufnahmen von Fütterungen, Geburten, Balzverhalten bis hin zu der Auswilderung von Steinbock und Bartgeier. 1 Mal täglich zeigt die SENaktiv diese spektakuläre Dokumentation.



Freitag, 16.45-17.30 Uhr, Saal Brüssel  
Samstag, 9.30-10.15 Uhr, Saal Strassburg  
Sonntag, 10.15-11.00 Uhr, Saal Brüssel



## Lesung / Kabarett

### KARLHEINZ HACKL „LACHEN MACHT GESUND!“

Karlheinz Hackl gastiert am Sonntag im Saal Brüssel. Er beherrscht wie kaum ein anderer alle Nuancen der Vortragskunst. Wenn es darauf ankommt, dass der Ton stimmt, damit Schlüpfriges elegant klingt, und die Liebe zur Pointe wird, ist der Schauspieler und Regisseur Hackl in seinem Element. Er spannt den amüsanten-amourösen Bogen so gekonnt und trifft Ton und Witz charmant und stets punktgenau.

Sonntag, 14.00 Uhr