

AmZ-Café Themen & ReferentIn



Was sind AmZ-Cafés?

An 3-4 Nachmittagen werden verschiedene Themen rund um gesundes Alter(n) in gemütlicher Runde mit einem erfahrenen Referenten besprochen bzw. diskutiert! Sie wählen also 3- 4 Themen aus der angeführten Liste – und wir vermitteln Ihnen eine erfahrene Referentin oder einen erfahrenen Referenten und übernehmen dessen Kosten.

IHR Beitrag zum Gelingen eines AmZ-Cafés:

- Sie wählen 3-4 Themen aus, die für Sie interessant klingen
- Sie fixieren die Termine mit den gewünschten ReferentInnen
- Sie finden bei sich im Ort einen geeigneten Raum und stellen sicher, dass es dort wenn möglich auch Kaffee und Kuchen gibt
- Sie bewerben das AmZ-Café bei sich im Bekanntenkreis bzw. in der Gemeinde/Bevölkerung

UNSER Beitrag zur Umsetzung eines AmZ-Cafés:

- Wie vermitteln die ReferentInnen – die Themen erarbeiten wir uns gemeinsam im Rahmen der Austauschrunden
- Wir stellen eine Vorlage für ein Infoblatt bereit (elektronisch aber auch in Papierform – wie es gewünscht wird)
- Wir übernehmen die Kosten für die ReferentInnen

KONTAKT:

Silvia Lackner (050-2350-37932 oder altern.mit.zukunft@ifgp.at)

AmZ-Café Themen & ReferentIn



Nr.	Thema/Titel	Inhalte	ReferentIn	Kontaktdaten
1.	<p>Herz – Gesundheit & Humor</p> <p>Herzintelligenz – wenn unser Herz in-Takt ist</p>	<p>In diesem Vortrag erfahren Sie, <u>wie gute Gefühle unser Herz und damit unseren Körper, wie auch unsere Gesundheit beeinflussen.</u></p> <p>Freude tut nicht weh... sie ist nicht rezeptpflichtig..... braucht keinen Beipackzettel... und wir lieben und lachen ja auch nicht „aus ganzem Hirn“ sondern „aus ganzem Herzen“.</p>	<p>Dietmar Schrey</p> <p>Verein für Humor und positives Lebensgefühl</p>	<p>T: 0676 38 26 388</p> <p>info@smileworks.at</p> <p>www.smileworks.at</p>
2.	<p>Was hat das Glück im Bauch verloren</p> <p>wie Darmflora, Gehirn und Gesundheit verbunden sind</p>	<p>Dieser Vortrag bietet eine Menge Einsichten und Antworten auf Fragen wie:</p> <p>Weshalb liegen uns manche Dinge wie ein Stein im Magen? Warum müssen wir Niederlagen „erst einmal verdauen? oder Welche Rolle spielt die Ernährung für unsere Darmflora und Lebensfreude? Weshalb macht „sauer lustig“? und „Warum entstehen im Bauch die Glückgefühle?</p> <p>Erfahren Sie, <u>wie Sie ihr Wohlbefinden (er)nähren</u>, die Verdauung positiv beeinflussen, ihre Widerstandskräfte fördern sowie ihre Glückgefühle und die Gesundheit steigern.</p>		
3.	<p>Kleine Bewegung mit großer Wirkung</p> <p>gesunde Beweglichkeit</p>	<p>Dieser interaktive Vortrag zeigt anschaulich, <u>wie Körper, Gedanken und Gefühle miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen.</u></p> <p>Es ist an der Zeit, eines der einfachsten und wichtigsten Instrumente für Wohlbefinden und Gesundheit wieder zu entdecken und für sich im Alltag zu nützen.</p>		

AmZ-Café Themen & ReferentIn



Nr.	Thema/Titel	Inhalte	ReferentIn	Kontaktdaten
4.	Lebensfreude = die höchste Form der Gesundheit	<p><u>Positive Gefühle fördern die angeborenen geistigen, körperlichen Fähigkeiten, sowie die zwischenmenschlichen Beziehungen.</u> Der Vortrag oder Workshop vermittelt, wie hoch der persönliche Einfluss auf die eigenen Gefühlswelten ist. Lebensfreude ist kein Zufall, vielmehr eine bewusste Entscheidung, sowie die Fähigkeit; Situationen, Menschen oder Ereignisse aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten zu können und daraus auch andere Schlüsse und Entscheidungen zu treffen. Mit einfachen Beispielen wird deutlich, wie effektiv wir dabei „an den richtigen Rädern“ für eine gesunde Entwicklung, den Erfolg oder das Leben drehen.</p>	<p>Dietmar Schrey Verein für Humor und positives Lebensgefühl</p>	<p>T: 0676 38 26 388 info@smileworks.at www.smileworks.at</p>
5.	10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden „Workshop“	<p>Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen werden die „10-Schritte zum seelischen Wohlbefinden“ erarbeitet.</p> <p>Es wird bewusstgemacht, <u>welche Strategien sie lernen können, bzw. bisher bereits anwenden, und wie sie ihr eigenes seelisches Immunsystem noch mehr stärken können.</u></p> <p>Ziel des Workshops ist es, seelisch fit(ter) zu werden und für kommende Herausforderungen besser gerüstet zu sein.</p>	<p>Mag. Margarethe Krbez GO-ON Suizidprävention ...für Voitsberg</p> <p>Mag. Brigitte Felfer GO-ON Suizidprävention ...für Murtal</p> <p>Mag. Ulrike Fuchs GO-ON Suizidprävention ...für Bruck-Mürzzuschlag und Leoben</p> <p>Mag. Ulrike Gottlich GO-ON Suizidprävention ...für Bruck-Mürzzuschlag und Leoben</p>	<p>T: 0664-2375609 vo@suizidpraevention-stmk.at</p> <p>T: 0664-88694051 mt@suizidpraevention-stmk.at</p> <p>T: 0664-2375609 bm@suizidpraevention-stmk.at</p> <p>T: 0664-2375609 bm@suizidpraevention-stmk.at</p>

AmZ-Café Themen & ReferentIn



Nr.	Thema/Titel	Inhalte	ReferentIn	Kontaktdaten
6.	10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden „Waldspaziergang“	„Waldspaziergang“ Mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden die „10-Schritte zum seelischen Wohlbefinden“ <u>sozusagen im Gehen erarbeitet</u> . An zehn vorher definierten Stationen wird jeweils ein Punkt der 10-Schritte erklärt und die TeilnehmerInnen aufgefordert Fragen zum Thema mit anderen Personen bis zur nächsten Station zu diskutieren. Geplant ist, dass der Spaziergang im Wald stattfindet und dabei auf die positive Wirkung des Waldes auf die Gesundheit hingewiesen wird.	Martina Oswald BSc. Diätologin	T: 0664-4172345 martina.oswald1@gmx.at
7.	Gesunde Ernährung Lebensmittelauswahl, Unverträglichkeiten, wichtige Nährstoffe	<u>Gesunde Ernährung für Ältere:</u> Gesunde Lebensmittelauswahl, Wichtige Nährstoffe, "Ernährungsschwierigkeiten" im Alter (Lebensmittelunverträglichkeiten, Darmträgheit...) inkl. praktischer Ernährungsempfehlungen.	Martina Oswald BSc. Diätologin	T: 0664-4172345 martina.oswald1@gmx.at
8.	Sturz- und Falltraining im Gleichgewicht	<u>Vortrag zum Thema Stürze und Sturzrisiko.</u> Zahlen und Fakten, Extrinsische und Intrinsische Auslöser, Was kann ich tun?! Nicht jeder Sturz kann verhindert werden. Doch gezieltes Training und regelmäßige, abwechslungsreiche	Mag. Simon Jaritz BVAEB Josefhof	T: 0676-8923-37811 simon.jaritz@bvaeb.at Donnerstag und Freitag

AmZ-Café Themen & ReferentIn



		Bewegung im Alltag vermindern das Sturzrisiko.		
8.	Spass am Denken ein Leben lang!	<u>Gedächtnistraining zur Stärkung der Gesundheitskompetenz</u> von Teilnehmerinnen und Teilnehmer liegt uns am Herzen. Mit Arbeitsblättern die auch Gesundheitswissen vermitteln üben sich die Teilnehmer in der Wortfindung, erlernen sie alltagstaugliche Merktechniken und führen Konzentrationsübungen durch. Sie erfahren Wissenswertes über das Gehirn. Mit wenig Aufwand, aber mit viel Spaß steigert sich das persönliche geistige Leistungsvermögen.	Gabriele Gahmel & Manuela Scheifinger BVAEB Breitenstein	T: 0676-892337599 Montag bis Freitag von 08:30 - 16:00 Uhr erreichbar gabriele.gahmel@bvaeb.at
Nr.	Thema/Titel	Inhalte	ReferentIn	Kontaktdaten
9.	Resilienz – Seelische Gesundheit im Alter	Wie kann man trotz der Herausforderungen, die das Alter mit sich bringt seelisch gesund bleiben? In der psychologischen Forschung hat das Thema der Resilienz, was soviel wie psychische oder seelische Widerstandsfähigkeit bedeutet, in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Resiliente Menschen können weder das Erleben von negativen oder belastenden Lebensereignissen vermeiden, noch das Älterwerden aufhalten, sie verfügen allerdings über gute Mittel zur Bewältigung der damit einhergehenden Herausforderungen. Was kann man selbst zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit tun? Es werden verschiedene Ansatzpunkte besprochen, die bei der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen hilfreich sein	Mag. Anita Stöckl Albert Schweitzer Klinik in Graz	T: 0316 7060 1365 und/oder 0677 63004084 (eher am Vormittag) anita.stoeckl@stadt.graz.at

AmZ-Café Themen & ReferentIn



		können.		
--	--	---------	--	--

