

Hier finden Sie eine Übersicht über die bevorstehenden Termine und Themen der AmZ-ONLINE-Cafés:

Am besten ausdrucken und gleich im Kalender vormerken!

| Termin | Thema | Inhalt |
|--|--|--|
| Mittwoch, 28.10.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr | „Erinnern, erzählen, dabei sein“ – Gesundheit fördern im Dialog Referentin: Silvia Lackner | <ul style="list-style-type: none"> • Anleitung Lebensrückblickgespräch: Technik der Gesprächsführung • Einsamkeit im Alter bei meinen Mitmenschen vorbeugen |
| Mittwoch, 04.11.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr | „Das Glück aus dem Bauch“ – von Lebensfreude, Bauch- gefühlen und Immunkräften / Gesundheit Referent: Dietmar Schrey | <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhänge zwischen Darm, unseren Gefühlen und der Gesundheit |
| Mittwoch, 11.11.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr | „Prävention in der Mitte des Lebens und geistige Fitness im Alter“ Referentin: Antonia Croy | <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Demenz und welche Warnsignale gibt es? • Wichtige präventive Maßnahmen |
| Mittwoch, 18.11.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr | Selbst-Liebe „Lieb mal Dich selbst, dann geht's auch mit dem Nächsten“ Referent: Dietmar Schrey | <ul style="list-style-type: none"> • Selbstliebe – weniger Selbstkritik dafür aber ein wenig mehr Selbst-Verständnis • Antworten auf viele (Alltags-) Probleme |
| Mittwoch, 25.11.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr | „Dabei sein und kommunizieren ohne Risiko“ Referentin: Andrea Kern | <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation mit anderen Menschen ist... ALLES! • Wie können wir in schwierigen Zeiten miteinander kommunizieren? |
| Mittwoch, 2.12.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr | Genuss mit Reife: „Vom verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Medikamenten“ Referentin: Doris Lepolt | <ul style="list-style-type: none"> • Hintergrundinformationen zum Thema: Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol und Medikamenten“ |
| Mittwoch, 09.12.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr | „Meine Chancen im Alter entdecken“ Referent: Leopold Stieger | <ul style="list-style-type: none"> • Meine Chancen im „Un-Ruhezustand“ entdecken |