

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, 03.03.2021, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Gesundheitliche Aspekte des höheren Lebensalters“ Auszüge (I) aus dem beliebten AmZ Seminar „Gesünder länger leben“ von Referent: Dr. Georg Ruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Grundsätzliches zu Gesundheit und Krankheit im Alter • Alterstypische Entwicklungen, bekannte Krankheitsbilder, Risiken und Vorsorgemöglichkeiten • Fragen, Tipps und Diskussion
Mittwoch, 10.03.2021, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Zuhause tanzen hält gesund – Line Dance Teil 1“ Referentin: Patricia Stieder-Zebedin	<p>Folgende Tänze wollen wir mit Ihnen am Bildschirm tanzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiener Walzer Line Dance • CHACHACHA Line Dance
Mittwoch, 17.03.2021, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Altern beginnt im Kopf“ – Wie unsere Vorstellungen über das Alter unser Leben beeinflussen Referentin: Mag. Christina Ristl	<ul style="list-style-type: none"> • Von den Mythen und Fakten des Älterwerdens, die Macht von Einstellungen und Erwartungen • Wie wir unseres Alterns Schmied werden.
Mittwoch, 24.03.2021, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Dementsprechend“ Referent: Patrick Roth	<ul style="list-style-type: none"> • Menschen mit Demenz im eigenen Umfeld begegnen • Und dabei selbst gesund bleiben
Mittwoch, 31.03.2021, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Zuhause tanzen hält gesund – Line Dance Teil 2“ Referentin: Patricia Stieder-Zebedin	<p>Folgende Tänze wollen wir mit Ihnen am Bildschirm tanzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rumba Line Dance • Western Line Dance
Mittwoch, 14.04.2021, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Validation – ein ganzer anderer Blick auf Demenz“ Referentin: Roswitha Windisch-Schnattler	<ul style="list-style-type: none"> • In den Schuhen des anderen gehen • Aufarbeitung des Lebens
Mittwoch, 21.04.2021, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Wissenswertes zu Betreuung, Pflege und Vor-Sorge“ Auszüge (II) aus dem beliebten AmZ Seminar „Gesünder länger leben“ von Referent: Dr. Georg Ruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung durch pflegende Angehörige, professionelle Dienste oder 24-Stunden Betreuung • Persönliche Willenserklärungen • Fragen, Tipps und Diskussion
Mittwoch, 28.04.2021, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Alte“ Fähigkeiten - Resilienzfaktoren Referentin: Dr. Birgit Jellenz-Siegel	<ul style="list-style-type: none"> • Was stärkt mich? • Wie kann ich diese Fähigkeiten trainieren und für mich und meine Familie anwenden?