



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 übernehmen die Kosten für den Vortragenden.

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



Nr.	Thema/Titel	ReferentIn	Kontaktdaten
1.	Herz – Gesundheit & Humor Herzintelligenz – wenn unser Herz in-Takt ist		T: 0676-38 26 388 info@smileworks.at www.smileworks.at
2.	Was hat das Glück im Bauch verloren wie Darmflora, Gehirn und Gesundheit verbunden sind		
3.	Kleine Bewegung mit großer Wirkung gesunde Beweglichkeit		
4.	Lebensfreude = die höchste Form der Gesundheit		
5.	10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden „Workshop“ oder „Waldspaziergang“	Mag. Margarethe Krbez GO-ON Suizidprävention ...für Voitsberg	T: 0664-2375609 vo@suizidpraevention-stmk.at
		Mag. Brigitte Felfer GO-ON Suizidprävention ...für Murtal	T: 0664-88694051 mt@suizidpraevention-stmk.at
		Mag. Ulrike Fuchs GO-ON Suizidprävention ...für Bruck-Mürzzuschlag und Leoben	T: 0664-2375609 bm@suizidpraevention-stmk.at
		Mag. Ulrike Gottlich GO-ON Suizidprävention ...für Bruck-Mürzzuschlag und Leoben	T: 0664-2375609 bm@suizidpraevention-stmk.at



Nr.	Thema/Titel	ReferentIn	Kontakt Daten
6.	Gesunde Ernährung für Ältere Lebensmittelauswahl, Unverträglichkeiten, wichtige Nährstoffe	Martina Oswald BSc. Diätologin	T: 0664-4172345 martina.oswald1@gmx.at
7.	Sturz- und Falltraining im Gleichgewicht	Mag. Simon Jaritz BVAEB Josefhof	T: 0676-8923-37811 simon.jaritz@bvaeb.sv.at Donnerstag und Freitag
8.	Spaß am Denken ein Leben lang!	Gabriele Gahmel Manuela Scheifinger BVAEB Breitenstein	T: 0676-892337599 Montag bis Freitag von 08:30 - 16:00 Uhr erreichbar gabriele.gahmel@bvaeb.sv.at
9.	Resilienz „Seelische Gesundheit im Alter“	Mag. Anita Stöckl Albert Schweitzer Klinik in Graz	T: 0316 7060 1365 und/oder 0677 63004084 anita.stoeckl@stadt.graz.at
10.	Tanzen ab der Lebensmitte...die etwas andere Art zu tanzen Indoor- und Outdoor – Angebot (3-4 Termine im Wochenabstand)	Hildegard Leitold & Regina Paszicsnyek Seniorentanz Österreich	T: 0699-15043960 T: 0699-14100114 steiermark@seniorentanz.at rp@ortho-unfall.at

Haben Sie Fragen zur Initiative Altern mit Zukunft?

Bitte melden Sie sich bei:

Silvia Lackner / Telefon: 050 2350 / 37 932 / E-Mail: altern.mit.zukunft@ifgp.at