



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:

- Wir 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 | Kontakt Daten |
|-----|--|---|---|
| 1. | Herz – Gesundheit & Humor Herzintelligenz – wenn unser Herz in-Takt ist | | |
| 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 entweder als „Workshop“ oder als „Waldspaziergang“ | Mag. Margarethe Krbez GO-ON Suizidprävention ...für Voitsberg | T: 0664-2375609 vo@suizidpraevention-stmk.at |
| | | Mag. Brigitte Felzer 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 |
| 6. | trittsicher & aktiv Stürze vermeiden | ÖGK | T: 0664-88165675 T: 050/2350-37932 silvia.lackner@ifgp.at |

| Nr. | Thema/Titel | ReferentIn | Kontakt Daten |
|-----|--|---|--|
| 7. | G'sund Essen & Trinken für Leib und Seele Lebensmittelauswahl, Unverträglichkeiten, wichtige Nährstoffe | Martina Oswald BSc. Diätologin | T: 0664-4172345 martina.oswald1@gmx.at |
| 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.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 Entweder als Indoor- oder Outdoor – Angebot (bis zu 3-4 Terminen im Wochenabstand) | Hildegard Leitold & Regina Paszicsnyek Seniorentanz Österreich | T: 0699-15043960 T: 0699-14100114 steiermark@seniorentanz.at rp@ortho-unfall.at |
| 11. | Gut informiert entscheiden Wie unterscheide ich richtige und falsche gesundheitliche Informationen? | Silvia Lackner, BSC. MA IfGP | T: 0664-88165675 T: 050/2350-37932 silvia.lackner@ifgp.at |
| 12. | Drum Circle Gemeinsames, soziales Musizieren und Kommunizieren | Günther Meinhart Klanwelt 60+ und Studio Percussions School Graz | T: 0664-5242252 Montag bis Donnerstag von 10:00-12:00 Uhr erreichbar meinhart@studiopercussion.com |

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