

AMZ-ONLINE-CAFÉS

FRÜHJAHR 2024



Übersicht der bevorstehenden Termine und Themen:

 <small>Foto: © OÖK-Wrann</small>	<h3>Was hat das Glück im Bauch verloren?</h3> <p>2013 wurde eine eindrucksvolle Studie über den Darm, seine Wichtigkeit und seinen Einfluss auf unsere Gesundheit veröffentlicht. Die Ergebnisse erstaunten die gesamte Forscherwelt. Lassen auch Sie sich von diesem Vortrag und den neuen Erkenntnissen überraschen.</p>	
 06.03.2024	 15:00 - 16:30 Uhr	 Vortragender: Dietmar Schrey, Dipl.-Päd.
 <small>Foto: © OÖK-Wrann</small>	<h3>Schlaganfall: Vorbeugen, erkennen, behandeln</h3> <p>Was kann ich dazu beitragen, dass es mich nicht erwischt und wenn doch, dass möglichst wenig passiert.</p>	
 13.03.2024	 15:00 - 16:30 Uhr	 Vortragender: Dr. Bernd Haditsch
 <small>Foto: © Katrin Schützenauer</small>	<h3>Bleiben Sie nicht allein!</h3> <p>Viele ältere Menschen übernehmen die Pflege und Betreuung von Angehörigen oder nahestehenden Menschen. Um in dieser Lebenssituation gut für ihre eigene Gesundheit und damit ihre Zukunft sorgen zu können, braucht es ein Außen. Menschen, mit denen sie in Kontakt bleiben und sich selbst entlasten. Altern mit Zukunft lebt vom Miteinander, auch in der Sorgearbeit.</p>	
 20.03.2024	 15:00 - 16:30 Uhr	 Vortragende: Birgit Meinhard-Schiebel
 <small>Foto: © Frauengesundheitszentrum</small>	<h3>Wie kann ich mich um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden?</h3> <p>Oft nehmen wir uns vor gesundheitliches Verhalten zu verändern - doch nicht immer gelingt es, nachhaltig dran zu bleiben. In diesem Online-Cafe haben Sie die Möglichkeit zu erkunden, was gute Gesundheit für Sie bedeutet und wie es gelingen kann, selbst wirksam Gesundheitsziele zu planen und umzusetzen.</p>	
 27.03.2024	 15:00 - 16:30 Uhr	 Vortragende: Marlene Pretis-Schader, BSc, MSc

AMZ-ONLINE-CAFÉS

FRÜHJAHR 2024



Foto: © Pixabay

Fit bleiben, fit werden: Einfache Schritte zu einem aktiveren Ich.

Lassen Sie sich in diesem interaktiven Online-Vortrag zu einem aktiveren Lebensstil inspirieren. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Alltag mit mehr Bewegung bereichern können und erweitern Sie Ihr Wissen zur Bedeutung von Bewegung und Fitness im Alter.



03.04.2024



15:00 - 16:30 Uhr



Vortragender:
Peter Holler, MA, MSc



Foto: © Pexels

Schlaf gut! Tipps & Tricks für einen guten Schlaf

Der Vortrag unterstützt Sie darin, Ihre Schlafräuber und Auflademöglichkeiten zu erkennen und Ihr Leben entsprechend zu verändern. Zuerst analysieren wir Ihre Schlafräuber und danach erfahren Sie, was Sie dabei unterstützen kann, gut zu schlafen.



10.04.2024



15:00 - 16:30 Uhr



Vortragende:
Mag. Dr. Gudrun Umbauer



KRAFT
VOLL
NEIN
SAGEN

Foto: © Adobe Stock

Kraftvoll Nein sagen - Mit gewaltfreier Kommunikation

Wenn ich meine Grenzen kenne und sie selbstbewusst aussprechen kann, kann ich auch wirklich in Verbindung gehen, ohne Angst mich zu verlieren. Frei und gelassen Nein sagen zu können ist ein wichtiger Schritt in der persönlichen Entwicklung jedes Menschen.



17.04.2024



15:00 - 16:30 Uhr



Vortragender:
DI Daniel Schachl



Lebensenergie - Finden Sie Ihre Energietankstellen!

Der Vortrag unterstützt Sie darin, herauszufinden, wie und wo Sie in Ihrem Leben Energie tanken können. Es geht darum zu erkennen, dass die Erfüllung der 6 grundlegenden Bedürfnisse dazu führt, dass Sie auf Dauer mehr Energie haben und dass Sie in allen Lebensbereichen die Möglichkeit dazu haben, Energie zu tanken.



24.04.2024



15:00 - 16:30 Uhr



Vortragende:
Mag. Dr. Gudrun Umbauer

Bei allen AmZ-ONLINE-Cafés gibt es bei Bedarf technische Unterstützung für den Einstieg (telefonisch & via Teams ab 14 Uhr vor der Veranstaltung oder nach individueller Vereinbarung).

Details und **Anmeldung** unter altern.mit.zukunft@ifgp.at oder
telefonisch unter der 0664-88165675 bzw. 050-2350 37915