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

ALTERN MIT ZUKUNFT

Am besten ausdrucken und gleich im Kalender vormerken!

>> LINK (hier klicken) für den Einstieg

Termin	Thema	Inhalt
Mittwoch, 08.03.2023, 14:00 bis 15:30 Uhr	**„Klimakrise und ich"** Mag.ª Marlene Brettenhofer, MPH (aks gesundheit GmbH)	• Auswirkungen auf meine Gesundheit • Klima und Gesundheit schützen – geht das?
Mittwoch, 15.03.2023, 14:00 bis 15:30 Uhr	**„Seelenpower – Kraft für Körper, Geist und Seele"** Mag.ª Claudia Kurat & Mag.ª Nadja Windisch-Perci (Gesundheitseinrichtung Josefhof)	• Körper, Geist und Seele mittels Reflektion und vielfältigen Übungen in Einklang bringen und somit Kraft für den Alltag tanken
Mittwoch, 22.03.2023, 14:00 bis 15:30 Uhr	**„Lachyoga - Lachen ist die beste Medizin"** Mag.ª Monika Bauer (IfGP)	• Lachen ohne Grund mit Lachyoga • Wie geht das und was steckt dahinter? Lachyogaübungen bringen Erleichterung und aktivieren die Freudezentren im Gehirn
Mittwoch, 29.03.2023, 14:00 bis 15:30 Uhr	**„Frühlingskräuter im Kochtopf"** Mag.ª Anita Winkler (Styria vitalis)	• Tipps zum Erkennen und Sammeln von Wildkräutern • Gesundheitliche Wirkungen von heimischen Frühlingskräutern • Verwendung von Wildkräutern in der Küche
Mittwoch, 12.04.2023, 14:00 bis 15:30 Uhr	**„Schmerzen, Schwindel, Schlafstörungen - passende Medikamente und hilfreiche Alternativen"** Mag.ª Elisabeth Zeyringer (Apothekerin) & Mag.ª Martina Derbuch-Samek (VIVID)	• Informationen und Hinweise zu Beruhigungs- und Schmerzmitteln • Alternative Möglichkeiten zur Behandlung von Beschwerden
Mittwoch, 19.04.2023, 14:00 bis 15:30 Uhr	**„Selbstsicherheitstraining - Sag nicht ja, wenn du nein meinst!"** Mag.ª Dr.in Katrin Prüller (InPowerMind)	• Was bedeutet Selbstsicherheit und wie kann ich meine Selbstsicherheit stärken und zum Blühen bringen? • Was bringt mich aus der eigenen Sicherheit und welche Folgen hat das für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden?
Mittwoch, 26.04.2023, 14:00 bis 15:30 Uhr	**„Neue Bilder braucht das Alter(n)"** Mag.ª Birgit Wesp (IfGP)	• Wie sieht Ihr Bild vom Älterwerden aus? • Denkanstöße zu einem sensiblen Umgang mit unseren Bildern
Mittwoch, 03.05.2023, 14:00 bis 15:30 Uhr	**„Die Kraft des Waldes"** Franz Grolig (Waldpädagogik Grolig)	• Die positive Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit • Wie der Aufenthalt im Wald auf unsere Psyche und unseren Körper wirken

Bei allen ONLINE-Cafés gibt es bei Bedarf **technische Unterstützung für den Einstieg**
(telefonisch & via Webex ab 13 Uhr)
Details und Anmeldung unter **altern.mit.zukunft@ifgp.at** oder
telefonisch unter der **0664-88165675** bzw. **050-2350 37915**

bvaeb Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau · IfGP · GESUNDHEITS FÖRDERUNGS FONDS STEIERMARK · Österreichische Gesundheitskasse · ÖPIA · Styria vitalis · SVS Gemeinsam gesünder. · inspire thinking · FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM beraten.begleiten.bewegen