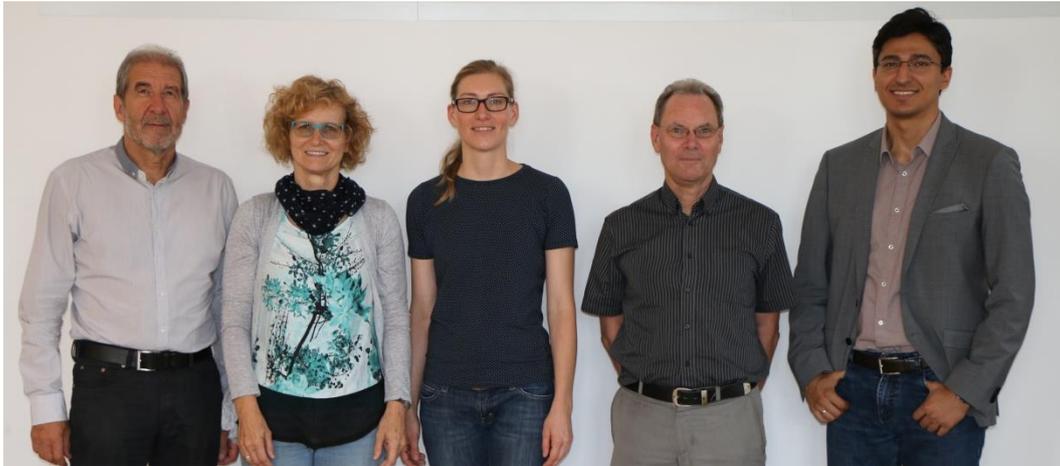


Einladung: Aktiv und bewusst im Alter

Veranstaltungsreihe für SeniorInnen von SeniorInnen

Aktiv und bewusst im Alter

wurde im Rahmen des EU-Projektes PPS (Peer to Peer Support Fostering Active Ageing) entwickelt. Diese Veranstaltungsreihe schafft ein Angebot für SeniorInnen, sich über das Thema Aktives und bewusstes Altern zu informieren und sich mit einzelnen Lebensbereichen vertiefter auseinanderzusetzen.



Moderation

Friedrich Roiser, Brigitte Pfaffstaller, Franziska Steffen, Albert Hirl, Erol Koc
(siehe Foto von links nach rechts)

Kursorte

regulär: **die Berater[®], Wipplingerstraße 32, 1010 Wien, 4. Stock, Seminarraum 2**

für die Veranstaltung „Computer, Smartphone, Internet – Was steckt für mich drin?“:
die Berater[®], Handelskai 388, (Eingang Wehlistraße 299), 1020 Wien, 6. Stock, Seminarraum 605

Anmeldung und Teilnahme

ist möglich für einzelne Veranstaltungen oder die gesamte Veranstaltungsreihe bei:

Dipl.-Kffr. Franziska Steffen, die Berater[®]/bridges to europe
Tel. 01/532 45 45 – 1139 (Mo – Mi 9 – 12 Uhr);
E-Mail: f.steffen@dieberater.com

Die Teilnahme inkl. Buffet ist kostenfrei, die Anzahl der TeilnehmerInnen ist jedoch aus organisatorischen Gründen begrenzt. Wir bitten daher auch um Bekanntgabe im Falle von Absagen oder kurzfristiger Verhinderung.

Aktives und bewusstes Altern – eine Einführung.

Die Auftaktveranstaltung widmet sich dem aktiven und bewussten Altern und was dies für Sie bedeutet. Sie erhalten hier die Möglichkeit, unser Team bzw. einander kennen zu lernen und bekommen detaillierte Informationen zu den einzelnen Veranstaltungsangeboten.

28.09.2015, 9:30 – 12:00 (mit anschließendem Buffet)

*Anmeldung unbedingt erforderlich!

Wie kann ich mich freiwillig engagieren?

Hier bekommen Sie eine Orientierungshilfe über die zahlreichen Tätigkeitsfelder und Organisationen in Österreich. Herr Mag. Martin Oberbauer (Wiener Hilfswerk) beantwortet Fragen rund um ehrenamtliches Engagement, organisatorische Rahmenbedingungen und rechtliche Aspekte. Aktive freiwillige SeniorInnen berichten von Ihren Erfahrungen und stehen zum Austausch zur Verfügung.

29.09.2015, 9:30 – 16:00 Uhr (mit Mittagsbuffet)

*Anmeldung unbedingt erforderlich

Computer, Smartphone, Internet – Was steckt für mich drin?

Dieses Angebot richtet sich sowohl an PC-Neulinge, als auch diejenigen, die am Stand der Technik bleiben wollen. Am ersten Kurstag erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre Schritt für Schritt und in ihrem Tempo grundlegende Computer-Elemente und –anwendungen, erproben die Nutzung des Internets für Kommunikation und Information und bekommen Antworten und Hinweise zu den Themen Computer- und Datensicherheit, Computerkauf und Internetanschluss. Der Praxisteil am zweiten Tag orientiert sich an Ihren Bedürfnissen und wird maßgeschneidert nach Ihren Anwenderwünschen gestaltet (je nach Bedarf z.B. Gebrauch von Skype, Umgang mit Online-Shops, Internet am Handy, Tablet-PC, Apps). **(Achtung: Kursort Handelskai)**

Teil 1: 05.10.2015, 9:30 – 15:30

Teil 2: 07.10.2015, 9:30 – 15:30 (je mit Mittagsbuffet)

*Anmeldung unbedingt erforderlich

Mentale Gesundheit – Wie kann ich meine Eltern motivieren, geistig fit zu bleiben?

Ein Aspekt des Alltags älterer Menschen betrifft häufig die Sorge um das Wohlbefinden und die Gesundheit der eigenen Eltern. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Anregungen dazu wie Sie die mentale Fitness Ihrer Eltern unterstützen können. Praktische Übungen werden vorgestellt, besprochen und die Umsetzbarkeit im Alltag diskutiert. Ein schöner Nebeneffekt: die Übungen eignen sich auch hervorragend, ein wenig Schwung in die Beziehung zwischen ihnen und Ihren Eltern zu bringen sowie eventuell noch verborgene Erfahrungsschätze Ihrer Eltern zu heben.

12.10.2015, 9:30 – 15:30 (mit Mittagsbuffet)

*Anmeldung unbedingt erforderlich

Gesund alt werden – Rundum Wohl fühlen!

Wir gehen gemeinsam der Frage nach den ganz persönlichen entscheidenden Faktoren für ein gesteigertes geistiges und körperliches Wohlbefinden auf den Grund. Wir begleiten Sie bei der Analyse Ihres Lebensstils und Ihrer individuellen Wohlfühlfaktoren und bieten Anregungen für konkrete Schritte hin zu einem erfüllenden, gesunden Alltag.

13.10.2015, 9:30 – 13:00

*Anmeldung unbedingt erforderlich

