

## SEMINAR 2014

# GESUND IN JEDEM ALTER

### **Seminarziele:**

- Information und Sensibilisierung zu gesundem Älterwerden
- Reflexion der eigenen Lebensphasen und Veränderungsprozesse im Berufs- und Privatleben
- Wir alle werden älter - Wege zum gesunden miteinander älter werden
- Erfahrungsaustausch und Impulse für eine positive Zukunftsorientierung

### **Seminarinhalte:**

- Information über die veränderte Leistungsfähigkeit mit dem Älterwerden, bewährte Modelle und Interventionen aus medizinischer und psychologischer Sicht
- Reflexion und Austausch der eigenen Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Älterwerden
- Lebensphasen in der Arbeitswelt (Möglichkeiten, Ressourcen, Umgang mit Belastungen, Wissensweitergabe,...)
- Identifikation und Fokussierung auf Wünsche für die nächsten Jahre - Möglichkeiten und Chancen für das eigene und das gemeinsame Älterwerden
- Aufdecken von Ressourcen für die Gestaltung des Lebens
- Werteberührung
- Diskussion und Reflexion in der Gruppe - Erfahrungsaustausch
- Beispiele aus dem (Arbeits-)Alltag

**Zielgruppe:** empfohlen für MitarbeiterInnen ab 40 Jahren

**Trainerin:** Mag. Ina LUKL – Psychologin, IBG

### **Termin:**

### **Veranstaltungsort:**

Montag, 20.01.2014, 13.00-17.00 Uhr	Wr. Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 2. Stock, Seminarraum Bergkristall, 1070 Wien
Montag, 27.01.2014, 09.00-13.00 Uhr	Caritas Wien, Albrechtskreithg. 19-21, EG, Raum Ukraine 0V22, 1160 Wien
Mittwoch, 05.03.2014, 09.00-13.00 Uhr	SMIR, Breitenfurterstr. 455, 1230 Wien
Donnerstag, 13.03.2014, 13.00-17.00 Uhr	Care Systems, Billrothstr. 2, 9. Stock (Lift bis 8. Stock, dann Treppe, Seminarraum auf linker Seite), 1190 Wien
Montag, 17.03.2014, 09.00-13.00 Uhr	Caritas Wien, Albrechtskreithg. 19-21, EG, Raum Ukraine 0V22, 1160 Wien
Donnerstag, 20.03.2014, 09.00-13.00 Uhr	Caritas Wien, Haus Barbara - kleiner Seminarraum, Erlaaerplatz 4, 1230 Wien
Montag, 07.04.2014, 09.00-13.00 Uhr	Caritas Wien, Haus Barbara - kleiner Seminarraum, Erlaaerplatz 4, 1230 Wien
Donnerstag, 10.04.2014, 13.00-17.00 Uhr	Wr. Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29, 2. Stock, Seminarraum Bergkristall, 1070 Wien
Donnerstag, 24.04.2014, 09.00-13.00 Uhr	Caritas Wien, Albrechtskreithg. 19-21, EG, Raum Ukraine 0V22, 1160 Wien
Montag, 28.04.2014, 09.00-13.00 Uhr	Caritas Wien, Albrechtskreithg. 19-21, EG, Raum Ukraine 0V22, 1160 Wien