

Wie halte ich mich nach 55+ gesund?

Auseinandersetzung rund um tabuisierte Themen

Veranstaltung für Teilnehmende 55+ über körperlich-seelische und soziale Wechselwirkungen und tabuisierte Themen rund um den Konsum von Alkohol und Einnahme von Medikamenten. Es werden sowohl Aspekte zur Steigerung der Gesundheit und der Lebensqualität angesprochen, als auch körperliche Veränderungen und soziale Herausforderungen in der Gestaltung dieser Lebensphase.

Ziele des Angebots

- Die Teilnehmenden vertiefen ihr Wissen rund um das eigene Gesundsein
- Sie tauschen sich über soziale Veränderungen und Herausforderungen beim Älterwerden aus
- Sie kennen die körperlichen Veränderungen und die Wirkung von Alkohol und Medikamenten bzw. auch Mischkonsum beim Älterwerden
- Sie kennen Konsummotive und Situationen, welche den gesundheitsschädigenden Umgang mit Substanzen begünstigen
- Sie kennen Symptome und Merkmale, welche auf eine Unverträglichkeit oder einen Missbrauch schliessen können
- Sie kennen verschiedene präventive und gesundheitsfördernde Massnahmen
- Sie wissen, welche möglichen Fragen sie an ihren Hausarzt / Hausärztin stellen möchten

Zielgruppe

- Seniorinnen und Senioren
- Frauengruppen

Methoden

- Referat
- Gruppenarbeiten
- Austausch im Plenum

Themenschwerpunkte

- Lebensphasen und entwicklungspsychologische Aspekte beim Älterwerden
- Präventive und gesundheitsfördernde Aspekte und Massnahmen beim Älterwerden
- Erkennung von Anzeichen und Merkmalen möglicher Unverträglichkeiten durch Alkohol oder Medikamenten bei sich und Anderen
- Wie spreche ich meinen Partner oder meine Bekannte an?
- Informationen über Beratungsstellen und Abgabe von Broschüren

Ablauf und Organisatorisches

- Kontaktaufnahme der Verantwortlichen von Altersgruppierungen, Seniorentreffs, Kirchgemeinden, Altersinstitutionen
- Betriebe

Rahmenbedingungen

- Für Non-Profit Organisationen kostenlos