

Gewonnene Jahre - Selbstbestimmt und suchtfrei durch den Herbst des Lebens

Jede Lebensphase hat seine unterschiedlichen Qualitäten. Die Zeit nach dem Austritt aus dem Berufsleben bringt viele Vorteile mit sich. Man hat mehr Zeit für sich und seine Familie, man kann sich intensiver seinen Interessen und Neigungen widmen. Andererseits gehen auch Kontakte verloren, ebenso eine gewohnte Tagesstruktur. Verluste sind zu beklagen und gesundheitliche Einschränkungen erschweren den Lebensalltag. Aber das Leben hält auch im fortgeschrittenen Alter viel Erfreuliches bereit, wenn man sich auf die veränderten Bedingungen gut einstellt bzw. bereit ist Gewohnheiten und Lebensstile zu überdenken.

Zielgruppe:

- Senior*innen und nahestehende Person
- Senior*innenbeauftragte und Senior*innenvertreter*innen aus Vereinen und Gemeinden

Inhalt:

- Was das Alter mit sich bringt: Veränderungen und Herausforderungen beim Älterwerden
- Sucht und Abhängigkeit im Alter
- Das macht glücklich und zufrieden

Veranstaltungsort:

in Ihrer Gemeinde, geeignete Vortragsräume und Vereinslokale

Dauer:

ca. 1,5 Stunden

Dieses Angebot ist kostenlos!

Organisation:

Terminvereinbarung auf Anfrage

Ihr Ansprechpartner:

Mag.^a Sonja Hörmanseder

Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

E-Mail: Sonja.Hoermanseder@praevention.at

Telefon: 0732 / 77 89 36 - 15