

Mit 66 fängt das Leben an - aber was, wenn es aus der Balance gerät?

Die Lebensphase 60plus hält viele Veränderungen bereit - Erfreuliches und auch Herausforderungen, welche die persönliche Balance ins Wanken bringen können. Nicht immer gelingt es Herausforderungen wie Schlafprobleme, Schmerzen oder persönliche Verluste mit gesunden und passenden Strategien zu begegnen. Welche Rolle spielen hier Substanzen wie Alkohol oder Medikamente? Wie kann das psychische Wohlbefinden gestärkt und besser ausbalanciert werden?

Zielgruppe

- Senior*innen und nahestehende Personen / Bezugspersonen (beruflich, privat)
- Senior*innenbeauftragte und Senior*innenvertreter*innen aus Vereinen und Gemeinden

Inhalt

- Veränderungen und Herausforderungen in der Lebensphase 60plus
- Welche Rolle spielen dabei Substanzen wie Alkohol oder Medikamente?
- Wechselwirkungen und problematische Kombinationen
- Genuss-Gewöhnung-Suchtpotential
- Impulse zur Stärkung der Psyche für (wieder) mehr Wohlbefinden

Veranstaltungsort

in Ihrer Gemeinde, geeignete
Vortragsräume und Vereinslokale

Dauer

ca. 1 Stunde + Möglichkeit zum Austausch

Dieses Angebot ist kostenlos!

Termin

Nach Vereinbarung

Kontaktperson

Mag.^a Sonja Hörmanseder
Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
E-Mail: Sonja.Hoermanseder@praevention.at
Telefon: 0732 / 77 89 36 - 15