



## 5 Info-Vormittage für ein aktives Altern

mit *Brigitte Loder-Fink, Ergotherapeutin, FH Joanneum*

*Kostenlos – Beginn jeweils um 9 Uhr – im Seniorentreff*

### Gesunde Haltung zu den Tücken mit dem Rücken

Unsere oft krumme Körperhaltung belastet unseren Körper falsch und führt zu Fehlbelastungen und Schmerzen. Wir können gezielt etwas dagegen tun!

**20.9.2018**

9 – 10:45 Uhr

Seniorentreff

#### Alltag erleichtern - rüchenschonendes Arbeiten

Welche 10 Grundbausteine der aufrechten Körperhaltung im Alltag gibt es? Wie kann der Einsatz von Hilfsmitteln das Einnehmen der aufrechten Körperhaltung erleichtern? Üben ergonomischer Arbeitshaltungen im Alltag (zum Beispiel bei Tätigkeiten im Haushalt, Garten...).

**11.10.2018**

9 – 10:45 Uhr

Seniorentreff

#### Bei sich sein - Umgang mit Rückenschmerzen im Alltag

Welche Ursachen und Risikofaktoren für Rückenschmerz gibt es? Welche einfachen Entspannungsverfahren und Bewegungsübungen unterstützen im Alltag? Wie kann ich zu positiver und freudvoller Bewegung im Alltag gelangen?

## Im TUN bleiben und DA(bei) sein

Soziale Kontakte und produktive Aktivitäten führen zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude im Alter!

### 25.10.2018 Tun, was gut tut - den Tag bereichern

9 – 10:45 Uhr

Seniorentreff

Welches Angebot für Hobby und Freizeit interessiert mich? Erkennen eigener Interessen und sinnerfüllender Betätigungen. Planen und organisieren einer gemeinsamen Unternehmung, wie beispielsweise eines Buschenschankbesuchs oder einer Wanderung.

### 8.11.2018 Aktiv sein für sich und andere

9 – 10:45 Uhr

Seniorentreff

Wo will und kann ich mich einbringen? Kann ich auch die Initiative ergreifen und Angebote, die mich interessieren, gemeinsam mit anderen Interessierten umsetzen? Was braucht es dafür?

## Sicher zu Hause leben und bleiben

Stolperfallen zu Hause beseitigen kann Unfälle vermeiden und den Alltag ungemein erleichtern!

### 22.11.2018 Wohnraum sicher gestalten

9 – 10:45 Uhr

Seniorentreff

Was ist altersgerechtes Wohnen und welche Stolperfallen gibt es im eigenen Zuhause? Wie kann ich Stürzen vorbeugen? Welche Hilfsmittel und Techniken zum selbstständigen Aufstehen nach einem Sturz gibt es?

Anmeldung erforderlich bei Roswitha Zerha unter 0699/126 99 633