

AMZ-ONLINE-CAFÉS

FRÜHJAHR 2025



Unsere bevorstehenden Termine und Themen:



Foto: © Natalie Wippel

Die Welt der Computerspiele verstehen - Chancen, Risiken und Brücken zu den Enkeln

Dieser Vortrag bietet Ihnen einen verständlichen Einblick in die Welt der Computerspiele und zeigt Ihnen deren Chancen und Risiken auf. Erfahren Sie, wie Gaming eine Brücke zu Ihren Enkeln herstellt und den Beziehungsaufbau fördert.



05. März 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



Vortragende:
Natalie Wippel



Foto: © Markus Puschenreiter

Gesunde Umwelt - Gesunder Mensch?

Wie Boden, Wasser, Luft und Klima unsere Gesundheit beeinflussen: Unsere Gesundheit ist eng mit der Qualität unserer Umwelt verbunden – von Schadstoffen über den Klimawandel bis hin zur Nahrung. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie wir Risiken minimieren und aktiv unsere Gesundheit fördern können.



12. März 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



Vortragender:
Markus Puschenreiter



Foto: © Gabi Gahmel

Erläutern Sie geistig: Frisches Gedächtnistraining zum Frühlingsbeginn

Wie die Natur im Frühling kann auch unser Gehirn durch geistige Herausforderungen aufblühen – entdecken Sie, wie kreatives Training Flexibilität und Wohlbefinden stärkt.



19. März 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



Vortragende:
Gabriele Gahmel



Foto: © Bernd Haditsch

Gesundes Reisen im Alter - Tipps und Infos

Reisen bereichert das Lebensgefühl und fördert die Gesundheit. Mit guter reisemedizinischer Planung ist vieles möglich – selbst im Alter oder bei Grunderkrankungen. Erfahren Sie, was möglich ist, worauf Sie achten sollten und welche Aspekte Sie bedenken sollten.



26. März 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



Vortragender:
Bernd Haditsch

AMZ-ONLINE-CAFÉS

FRÜHJAHR 2025



Foto: © Sandra Reisner

Wundermittel Krafttraining – Wie, wann und wieso in jedem Alter?

In diesem Vortrag über das Wundermittel Krafttraining erhalten Sie Einblicke einer Physiotherapeutin in geführtes Krafttraining. Besprechen Sie Do's und Don'ts, lernen Sie Mythen kennen und spüren Sie, wenn gewollt, in angeleitete Übungen hinein.



02. April 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden
Sie sich über
diesen
QR-Code an:



Vortragende:
Sandra Reisner



Foto: © Petra Di Noia

Worte finden. Wie kann ich psychische Gesundheit ansprechen?

Psychisch gesund zu sein bedeutet, mit Problemen und Krisen umzugehen – dafür brauchen wir Wissen, Erfahrung, Schutz und stabile Beziehungen. Über psychische Gesundheit und Erkrankungen in der Familie – auch mit (Enkel-)Kindern – zu sprechen, tut gut und schützt.



9. April 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden
Sie sich über
diesen
QR-Code an:



Vortragende:
Petra Di Noia



Foto: © Günter Meinhart

ART OF AGING statt ANTI AGING

...über die aktive Beschäftigung mit Musikinstrumenten, Kunst im Allgemeinen und Bewegung im Alter
Ich freue mich, Erfahrungen zum Musikunterricht 60+ zu teilen, Bild- und Tonbeispiele zu zeigen und Ihre Fragen zu beantworten.



16. April 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden
Sie sich über
diesen
QR-Code an:



Vortragender:
Günter Meinhart



Foto: © Silvia Vollstuber

Kompetent und sicher im digitalen Alltag – WhatsApp, KI und hilfreiche Apps

Erfahren Sie, wie Sie beliebte digitale Werkzeuge sicher und effizient nutzen können, und entdecken Sie hilfreiche Tipps zu Themen wie KI, Kommunikation mit WhatsApp und nützliche Alltags-Apps.



23. April 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden
Sie sich über
diesen
QR-Code an:



Vortragende:
Silvia Vollstuber

Technik leicht gemacht:

Für alle AmZ-ONLINE-Cafés bieten wir technische Unterstützung –
telefonisch oder via Teams ab 14 Uhr vor der Veranstaltung.

✉ altern.mit.zukunft@ifgp.at

☎ 0664-88165675 oder 050-2350 37915