

AMZ-ONLINE-CAFÉS



HERBST 2025



Unsere bevorstehenden Termine und Themen:



Foto: © Gabriele Gahmel

Natürlich erinnern: Gedächtnistraining & Wildkräuterwissen

Wildkräuter begleiten uns seit Generationen – als Heilmittel aus der Natur, als Tee gegen Beschwerden oder als vertrauter Duft aus Kindheitstagen. Erleben Sie, wie Kräutererinnerungen und einfache Gedächtnisübungen Ihr Erinnerungsvermögen stärken und zugleich den Austausch wertvoller Familienweisheiten lebendig machen.



29. Oktober 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



LINK



Vortragende:
Gabriele Gahmel



Foto: © Christa Rameder

Hören, was der Körper sagt – achtsam essen, bewusst leben

Warum essen wir oft unbewusst weiter, obwohl wir satt sind? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Achtsamkeit hilft, Emotionen und Stress beim Essen besser zu verstehen und mit kleinen Schritten mehr Genuss, Balance und Wohlbefinden in den Alltag zu bringen.



5. November 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



LINK



Vortragender:
Christa Rameder, MA



Foto: © IfgP & Ata Kaynar

Lustvoll älter werden – Nähe und Intimität im Wandel der Zeit

Zuwendung, Nähe und Zärtlichkeit bleiben auch im Alter wichtige Quellen von Lebensfreude und Wohlbefinden. Der Vortrag zeigt, wie sich Bedürfnisse und körperliche Voraussetzungen im Laufe der Jahre verändern und gibt Impulse, wie Sinnlichkeit und Verbundenheit lebendig erhalten werden können.



12. November 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



LINK



Vortragende:
Mag. Claudia Krenn & Dr. Ata Kaynar



Foto: © Alima Matko

Großeltern als Ressource in herausfordernden Familiensituationen

Wenn Eltern psychisch erkranken, sind besonders die Kinder betroffen – Großeltern können dann zu wichtigen Stützen werden. Im Online-Café erfahren Sie, wie Sie Sicherheit geben, Kinder stärken und passende Unterstützungsangebote nutzen können.



19. November 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



LINK



Vortragende:
Mag. Alima Matko

AMZ-ONLINE-CAFÉS

HERBST 2025



Foto: © ÖIAT

Digitale Assistenzsysteme im Smartphone – Technologien für mehr Teilhabe und Autonomie

Entdecken Sie, wie Smartphones mit integrierten Assistenzfunktionen und Apps Barrieren abbauen und neue Wege zu Selbstbestimmung und Teilhabe eröffnen.



26. November 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



LINK



Vortragende:
Nadine Hausteин, B.Sc.



Foto: © Lisa Trummer

Migräne, mehr als nur Kopfschmerz – eine Herausforderung für den Alltag

Was passiert im Gehirn während einer Attacke, und wie unterscheidet sich Migräne von anderen Kopfschmerzen? Der Vortrag gibt Einblicke in Ursachen, Auslöser und Selbsthilfemöglichkeiten für mehr Unterstützung im Alltag.



3. Dezember 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



LINK



Vortragende:
Lisa Trummer



Fotos: © VIVID

Demenz durch Alkohol? Der Einfluss auf unsere geistige Gesundheit

Erfahren Sie, wie das persönliche Demenzrisiko gesenkt werden kann und warum dabei auch der Umgang mit Alkohol eine Rolle spielt. Bewusste Entscheidungen unterstützen Sie dabei, Ihr Gehirn lange fit zu halten.



10. Dezember 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



LINK



Vortragende:
DSA W. Zeyringer, MAS & A. Reitter, BA MA



Foto: © IfGP

AmZ-ONLINE-Weihnachtsfeier & AmZ-ABSCHLUSS

Wir blicken auf ein großartiges Jahr in AmZ zurück und möchten das letzte Jahr gemeinsam stimmungsvoll ausklingen lassen. Danke, für 10 wunderbare Jahre und vielleicht können Sie uns ja auch IHRE ganz persönliche Altern mit Zukunft Erinnerungen mit uns teilen.



17. Dezember 2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bitte melden Sie sich über diesen QR-Code an:



LINK



Vortragende:
Silvia Vollstuber, BSc. MA

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