



„SELBSTbestimmt leben, SELBSTständig bleiben –  
zu Hause in der Marktgemeinde Finkenstein am Faaker See“

**VORSCHAU**  
zu unseren  
**VORTRAGSREIHEN**

*Generationenraum  
Birkenweg 9*

**03.09.2024**

**„Hilfe ich funktioniere! Selbstfürsorge für pflegende Angehörige“**

**(Vortragende: MMag. Birgit Ebner, Psychologin, Sozialpädagogin)**

**17:30 – 19:00 Uhr**

In diesem interaktiven Vortrag wird erläutert, wie die eigene mentale und physische Gesundheit gestärkt werden kann: Was sind Belastungsfaktoren für mich? Welche Unterstützungen gibt es in meinem Umfeld? Wie schaffe ich es, auch gut für mich zu sorgen? Was hilft mir, wenn ich an meine Grenzen stoße?

**19.09.2024**

**„Entschleunigt durch den Alltag“**

**(Vortragende: Barbara Linder, Community Nurse)**

**17:00 – 19:00 Uhr**

Workshop mit ätherischen Ölen und Klangschalen, um die eigene Gesundheit zu fördern und die Selbstheilungskräfte anzukurbeln!

**22.10.2024**

**„Ich esse meine Suppe nicht! Nein meine Suppe, ess`ich nicht!“**

**(Vortragende: Petra Stöckl, BScN, MAS, Demenztrainerin)**

**16:00 – 17:30 Uhr**

Ziel dieses Vortrages ist es, (pflegenden) An- und Zugehörigen sowie Interessierten die möglichen Ursachen und Hintergründe aufzuzeigen sowie pflegerische Strategien und Tipps rund um die Ernährung demenzbetroffener Menschen zu vermitteln

**24.10.2024**

**„Begleitung in der letzten Lebenszeit“**

**(Vortragende: Sabine Dietrich, HPCPH Moderatorin und Demenztrainerin)**

**16:00 – 17:30 Uhr**

Dieser Vortrag vermittelt sowohl das Wissen über Unterstützungsmöglichkeiten in dieser emotionalen Ausnahmesituation als auch Wege zur persönlichen Auseinandersetzung mit Abschied und der Endlichkeit des Lebens.

**07.11.2024**

**„Sturzprävention im Alter“**

**(Vortragende: Marianne Gerber, Physiotherapeutin)**

**16:00 – 17:30 Uhr**

Dieser Vortrag beschreibt interne und externe Risikofaktoren und erklärt präventive Strategien und praktische Handlungsmaßnahmen zur Sturzvermeidung!

**!! FREIER EINTRITT !!**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Für den Bürgermeister:

*Althi & Volentina*