

„**Bewusst leben +**“ ist die Angebotslinie der ÖGK zur Gesundheit älterer Menschen. Der fünfteilige Kurs zum „**Bewusst leben +**“-Botschafter ist für Menschen, die sich für ein gesundes Älterwerden einsetzen möchten! In der Kleingruppe kann ein anregender Austausch stattfinden und Sie erhalten hilfreiche Informationen rund um die Themen Gesundheit und Freiwilligenarbeit. Es werden einfache Werkzeuge für ein gelingendes Miteinander vermittelt.

Kursinformationen:

Kursmodule zu je 4 Stunden, im Abstand von je 1 bis 2 Wochen

Die Teilnahme ist kostenlos!

Zielgruppe:

Personen ab 50 Jahren, die sich als Botschafterin oder Botschafter in ihrem Umfeld für ein gesundes Älterwerden einsetzen möchten und/oder freiwillig tätig werden möchten.

Nähere Informationen & Kontakt:

Tel.: +43 5 0766-158008 (Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr)

E-Mail: bewusstleben@oegk.at

Web: www.gesundheitskasse.at/bewusstleben



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Die „Gemeinsam im Leben“-Schulung wurde 2015 mit Unterstützung des Dachverbandes der Sozialversicherung im Österreichischen Netzwerk für Gesundheit und Lebensqualität ab 50 entwickelt (www.gemeinsamimleben.at) und 2022 von der ÖGK mit dem IfGP zum Kurs „Bewusst leben +“-Botschafter weiterentwickelt.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Bewusst leben + Botschafter-Kurs für ein gesundes Älterwerden



Lucigerma/Shutterstock.com

Modul 1: Engagiert für meine Gesundheit und die Gemeinschaft - miteinander geht's leichter



Wir setzen uns gemeinsam mit folgenden Fragen auseinander: Was bedeutet es, älter zu werden? Was beeinflusst mein Wohlbefinden und wie kann ich mein Gesundsein stärken? Und wie kann freiwilliges Engagement meine Gesundheit unterstützen?

Modul 2: Wege durch den Dschungel der Gesundheitsinformationen



In einer Zeit mit unglaublich vielen Informationen ist es manchmal schwierig, gute und unterstützende Gesundheitsinformationen von unseriösen zu unterscheiden. Wie erkenne ich gute Informationen und was hilft mir, gute Entscheidungen für meine Gesundheit zu treffen? Wie kann ich mich gut auf ein Arztgespräch vorbereiten?

Modul 3: Gemeinsam Ideen entwickeln und freiwillige Tätigkeiten kennenlernen



Dieser Kursteil spannt den Bogen zwischen den Ideen der Teilnehmenden und verschiedenen Möglichkeiten, sich im eigenen Umfeld freiwillig zu engagieren! Was will ich gerne machen? Gibt es Herzensprojekte? Was sind meine nächsten Schritte, damit mehr aus meiner Idee wird? Wo kann ich mich hinwenden?



OPOLJA/
Shutterstock.com

Modul 4: Reden wir über Gesundheit – und wie kann ich mich und andere motivieren?



Unser Ziel: mit einfachen Werkzeugen Informationen vermitteln, um Menschen mit Gesundheitsthemen zu erreichen! Wie kann ich mein Wissen und meine Ideen mit anderen teilen? Wie motiviere ich andere? Erfolgreich zum Mitgestalter der eigenen Gesundheit werden!

Zusatzmodul 5 (optional): Digital fit für den Alltag! Online-Angebote für die eigenen Bedürfnisse nutzen



Gemeinsam steigen wir in die Welt digitaler Video-Konferenz-Tools ein. Ob mit Smartphone, Laptop oder Tablet – wir unterstützen Sie dabei! Lernen Sie einfache Möglichkeiten kennen um Freunde online zu treffen. Nutzen Sie einfache Gesundheits-Apps für den Alltag sowie hilfreiche Internetseiten, z.B. Übungen für Gedächtnistraining und zur Sturzprävention.

Auffrischungstreffen nach dem Botschafter-Kurs

Die Umsetzung von drei kostenlosen, regionalen Auffrischungstreffen zu Schwerpunktthemen ist im halbjährlichen Abstand möglich.



Mila Supinskaya/Shutterstock.com