

„**Bewusst leben +**“ ist die Angebotslinie der ÖGK zur Gesundheitsförderung älterer Menschen. Der fünfteilige Kurs zum „**Bewusst leben +**“-Botschafter ist für Menschen ab der Lebensmitte, die sich für ein gesundes Älterwerden einsetzen möchten!

Kursinformationen:

- Fünf Kursmodule zu je vier Stunden
- Ein- bis zweiwöchiger Abstand zwischen den Modulen
- Anregender Austausch in der Kleingruppe
- Informationen und Werkzeuge rund um die Themen Gesundheit und freiwilliges Engagement
- Kostenlose Teilnahme

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



Werden Sie Botschafterin oder Botschafter für ein gesundes Älterwerden!

Die „Gemeinsam im Leben“-Schulung wurde 2015 mit Unterstützung des Dachverbandes der Sozialversicherung im Österreichischen Netzwerk für Gesundheit und Lebensqualität ab 50 entwickelt 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

Was bedeutet „Botschafter“?

- Ihnen ist die eigene und die Gesundheit anderer wichtig?
- Sie beschäftigen sich gerne mit Gesundheitsthemen?
- Sie sprechen auch mit anderen über Gesundheit?
- Sie möchten gesundes Älterwerden aktiv mitgestalten?

Dann sind Sie genau richtig:

Der Botschafter-Kurs richtet sich an Personen ab der Lebensmitte, die sich in ihrem Umfeld für ein gesundes Älterwerden einsetzen möchten.

Ausgebildete Botschafterinnen und Botschafter haben keine Verpflichtungen einzugehen.

Jegliche Aktivitäten zum gesunden Älterwerden basieren auf freiwilliger Basis.

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 wichtig, gute und unterstützende Gesundheitsinformationen von unseriösen zu unterscheiden. Auch Tipps zur Vorbereitung auf ein Arztgespräch werden kennengelernt.



OPOLJA/
Shutterstock.com

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. Verwirklichen Sie Schritt für Schritt Ihr Herzensprojekt!

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. 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 Videokonferenz-Tools ein. Ob mit Smartphone, Laptop oder Tablet – wir unterstützen Sie dabei! Nutzen Sie einfache Gesundheits-Apps für den Alltag sowie hilfreiche Internetseiten.

Auffrischungstreffen nach dem Botschafter-Kurs

Zur Wissenserweiterung sowie zum weiteren Austausch der Botschafterinnen und Botschafter werden drei regionale Auffrischungstreffen zu Schwerpunktthemen angeboten. Die Auffrischungstreffen sind kostenlos und finden im halbjährlichen Abstand statt.



Mila Supinskaya/Shutterstock.com