

fidel^{io}

Gesundheitsförderung und Lebensfreude für Frauen und Männer ab 50



Da mache ich mit! Kostenlos.
Alle Kurse auf einen Blick.

www.sgkk.at/fidelio

Gesundheitsförderung für Menschen ab 50 wird immer wichtiger.

Kostenlos von unserem Kursangebot profitieren.

Fidelio ist eine „Initiative für Gesundheit und Lebensfreude ab 50“ der Salzburger Gebietskrankenkasse und dem Salzburger Gesundheitsförderungsfond (SAGES) in Kooperation mit der Universität Salzburg. Die Angebote wurden von der Salzburger Gebietskrankenkasse und der Universität Salzburg (Fachbereich Psychologie, A.Univ. Prof. Dr. Anton Laireiter) gemeinsam entwickelt.

Sie können somit aktiv etwas dafür tun, damit Sie ein langes Leben bei guter Gesundheit genießen können.

Sie möchten an einem Kurs oder Vortrag teilnehmen?

Die Kurstermine finden Sie unter: www.sgkk.at/fidelio
Eine Voranmeldung ist notwendig.
Information und Kursanmeldung siehe Kontakt unten.

Möchten Sie selber einen kostenfreien Kurs organisieren?

Gemeinsam überlegen wir entsprechende Räumlichkeiten, stimmen die von Ihnen gewünschten Termine und Veranstaltungsorte ab, erstellen das Kursangebot, übermitteln Ihnen die gewünschte Anzahl der Ankündigungsblätter und entsenden die Kursleitung kostenfrei an Ihren Veranstaltungsort.

Informationen bei: Dr. Albert Anglberger
Tel.: 0677 625 71834
Mail: fidelio@sbg.ac.at oder fidelio@sgkk.at

Terminkoordination: Mag. Christa Wieland
Salzburger Bildungswerk, Tel: 0662/872691-17
Mail: christa.wieland@sbw.salzburg.at

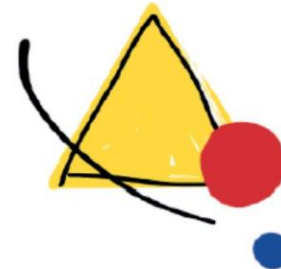
KURS 1

Erhöhte Sturzgefahr

In diesem Kurs werden vertiefte Informationen über körperliche Veränderungen im Alter sowie über Sturzrisikofaktoren vermittelt. Es werden verschiedene Übungen vorgestellt und eingeübt, die sehr hilfreich sind um Stürze zu vermeiden und die man zu Hause durchführen kann. Auf Wunsch kann auch eine Begehung der Wohnung organisiert werden, um Sturzfallen und –risiken zu eruieren. Auch nur als Vortrag buchbar.

Nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet“.

Kurs: 2 x 2 Stunden im Abstand von ca. 2 Wochen
Vortrag: 1,5 - 2 Stunden



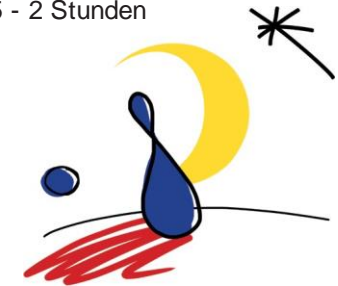
KURS 2

Gesunder Schlaf ab 50

Kurs zur Verbesserung der Schlafqualität für Personen mit Schlafproblemen.

Inhalt: Erkennen der Zusammenhänge von individuellen Verhaltensweisen und der Schlafqualität, Schlafveränderungen im Lebensverlauf, Ein- und Durchschlafstörungen und Thema Schlaflosigkeit. Techniken wie Verhaltensänderungen, die Kontrolle schlafverschlechternder Gedanken und Entspannungsverfahren werden in Form von Übungen und Gesprächen vermittelt. Auch nur als Vortrag buchbar.

Kurs: 2 x 3 Stunden im Abstand von ca. 3 Wochen
Vortrag: 1,5 - 2 Stunden



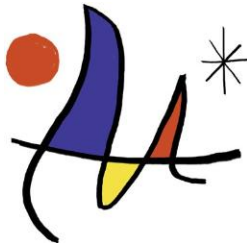
KURS 3

Gute Stimmung und Selbstwert

Kurs zur Schulung der Fähigkeit, eigene Stimmungseinbrüche oder depressive Zustände bei sich selbst oder Angehörigen frühzeitig zu erkennen und richtig darauf zu reagieren.

Inhalt: Hintergründe über Depression, Gedanken die Glück und Wohlbefinden stören. Selbstwert im Sinne von Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen. Förderung von Selbsthilfekompetenzen, positiven Aktivitäten und Dankbarkeit - als präventive Maßnahmen bei Depression.

Kurs: 2 x 3 Stunden,
Vortrag: 1,5 – 2 Stunden



KURS 4

Trauer & Verlust wirksam bewältigen

Kurs zum Erkennen eines schwierigen Umgangs mit Verlustereignissen und Trauer sowie die Förderung und Unterstützung eines hilfreichen Trauerns beim Verlust nahestehender Menschen.

Inhalt: Was ist Trauer? Wie verläuft Trauer? Welche Maßnahmen können die Betroffenen und/oder Angehörigen durchführen, um den Trauerprozess gut zu bewältigen? Förderung von Selbsthilfekompetenzen und positiven Strategien wie Dankbarkeit, Vergebung, Achtsamkeit, Aktivitätsaufbau und Tagesstruktur.

Kurs: 2 x 3 Stunden,
Vortrag: 1,5 - 2 Stunden

