

GESUNDHEITSMODULE

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

Online-Kursreihe



Zielgruppe

Dieses kostenlose Gruppenangebot richtet sich an Menschen ab der Pensionierung.



Inhalte

Die Online-Kursreihe der Gesundheitsmodule für Seniorinnen und Senioren startet mit einem 4-teiligen **Basismodul**. In diesen Einheiten werden den Teilnehmenden wichtige Gesundheitsinformationen zu den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit vermittelt.

Darauf aufbauend wird es ab Herbst 2021 die Möglichkeit zur Teilnahme an **Modulen für Fortgeschrittene** geben.



Termine Basismodul 2021

Technische

Einschulung: 27.4. 9:00 - 10:00 Uhr Michael Jahrl

Bewegung: 4.5. 9:00 - 11:30 Uhr Mag. Christian Fessler

Ernährung: 11.5. 9:00 - 11:30 Uhr Elisabeth Steinmaurer

Psychische

Gesundheit: 18.5. 9:00 - 12:00 Uhr Mag.^a Monika Bauer

Anmeldung bis **23.4.2021**



Die Kursreihe findet über das Online-Tool „Webex“ statt.

Beim Einschulungstermin erlernen wir gemeinsam den Einstieg und Umgang mit „Webex“.

Voraussetzung: Laptop, Smartphone, Tablet oder PC mit Kamera und Mikrofon sowie stabiles Internet.



Kontaktdaten und Anmeldung

Landesstelle Oberösterreich

Marion Blümel, MA

linz.gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

0664 88910623

