

Termine

Teil 1 Dienstag, 19.03.2019

Teil 2 Mittwoch, 20.03.112019

Teil 3 Dienstag, 02.04.2019

Teil 4 Mittwoch, 03.04.2019

Zeit immer 9:30 – 13:30 Uhr

Ort Unabhängiges Landes Freiwilligenzentrum (ULF)
Martin-Luther-Platz 3
4020 Linz
→ Seminarraum im 3. Stock barrierefrei erreichbar!

Information & Anmeldung

Birgit Wesp: birgit.wesp@ifgp.at
050 2350 - 37946

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Foto: © IfGP

Gemeinsam im Leben – aktiv und engagiert!
Vierteiliger Kurs für Menschen,
die sich für Gesundes Alter(n) einsetzen möchten!

Hilfreiche Informationen, anregender Austausch in der Kleingruppe und einfache Werkzeuge für ein gelingendes Miteinander!

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

 **SV** Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger

Themen

Teil 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 das freiwillige Engagement meine Gesundheit unterstützen?

Teil 2:

Wege durch den Dschungel der Gesundheitsinformationen

Das Gesundheitssystem besser verstehen - vom Arztgespräch bis zur Sozialversicherung:

Was hilft mir, gute Entscheidungen für meine Gesundheit zu treffen?

Wie finde ich mich im Gesundheitssystem leichter zurecht?

Wie kann ich mich gut auf ein Arztgespräch vorbereiten?

Teil 3:

Lust auf ein gemeinsames Projekt – mit Freude ehrenamtlich tätig sein

Dieser Kursteil spannt den Bogen zwischen den Ideen der Kurs-TeilnehmerInnen und wie man diese mit einfachen Mitteln umsetzen kann. Gemeinsam werden zukünftige Rollen und die Möglichkeiten in der Freiwilligentätigkeit besprochen.

Teil 4:

Öffentlichkeitsarbeit leicht gemacht – wie gewinne ich Interessierte?

In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie Öffentlichkeitsarbeit funktioniert!

Aufbauend auf vorhandenen Kenntnissen werden Werkzeuge vermittelt, um gezielt Informationen transportieren zu können. Und wir stellen uns der Frage, wie man Menschen mit Gesundheitsthemen erreichen kann. Das Feiern zum Abschluss wird auch nicht zu kurz kommen!