

Veranstaltung Nr. 18/04/184

## Gesund im Alter

- Zielgruppe:** Seminar für alle Interessierten
- Termin:** Freitag, 04. Mai 2018 - Sonntag, 06. Mai 2018
- Tagungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Tagungsleitung:** Barbara Babilon-Tillmann, Diplom Sozialpädagogin, Supervisorin DGSv
- Tagungsgebühren:** 110,00 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

### Inhalte:

An diesem Wochenende werden die unterschiedlichen Aspekte für ein gesundes „Alt“-Werden, vor allem im beruflichen Kontext, angesprochen und verschiedene Möglichkeiten für eigenständiges Aktivwerden aufgezeigt.

### Ziele:

- ◆ Den Teilnehmenden wird bewußt, dass Eigeninitiative notwendig ist, um als älterer Arbeitnehmer gesund zu bleiben.
- ◆ Die Teilnehmenden sollen die Körpererfahrungsarbeit kennenlernen.
- ◆ Glück als Grundlage für gesundes Altern wird verstanden.
- ◆ Es wird eine Einführung in das ganzheitliche Sehtraining erfolgen.
- ◆ Die Bedeutung und die Möglichkeiten der Resilienz werden verstanden.
- ◆ Die Möglichkeiten des Gedächtnistrainings werden erarbeitet.