

ONLINE-VORTRÄGE IM HERBST

LEBENSQUALITÄT & VERBUNDENHEIT IM ALTER



Gesundes Altern

Die Kunst, Lebensqualität zu bewahren

Wie können wir unsere Gesundheitspanne verlängern und möglichst lange körperlich, geistig fit und selbstbestimmt bleiben? Ein Impulsvortrag mit anschließendem Gespräch.

Wann: Mo., 12. Oktober 2026 | 18:00 – 19:30 Uhr

Referentin: Inge Wildling (LIMA-Trainerin)

Anmeldung bis: 08. Oktober 2026



In Verbindung bleiben

Kommunikation trotz(t) Demenz (2-teilig)

Erste Symptome wie Vergesslichkeit oder Wortfindungsstörungen sorgen oft für Missverständnisse. Erfahren Sie mehr über Demenzformen, Präventionsansätze und Wege einer stadienspezifischen Begleitung (2-teilige Reihe).

Wann: Di., 03. Nov. & Di., 10. Nov. 2026, 18:00 – 19:30

Referentin: Petra Hader (MAS-Ressourcentrainerin, Demenzbegeisterin)

Anmeldung bis: 28. Oktober 2026



Gestern war ich noch jünger

Vom Älterwerden und Jungbleiben (3-teilig)

Wir begeben uns auf die Suche nach alltagsnahen Tipps für ein glückliches Altern, entlarven scheinbare Jungbrunnen und entdecken die wahre Kunst, im Herzen jung zu bleiben.

Wann: Mo., 16. & 30. 11., Di., 15. 12.2026, 18:00 – 20:00

Referentin: Kathrin Karban-Völkl (Texterin, Referentin, Autorin)

Anmeldung bis: 11. November 2026



Bequem von zu Hause aus teilnehmen – Alle Angebote sind kostenfrei!

WIE? Die Veranstaltungen finden **ONLINE** statt. Der Zugangslink wird nach Anmeldung zugeschickt.

ANMELDUNG & KONTAKT

Birgit Prochazka | Telefon: 0676 880 701 292

E-Mail: birgit.prochazka@martinus.at | www.martinus.at/erwachsenenbildung

