

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

Altern mit Zukunft „AmZ“:
Gemeinsam das Alter(n) positiv gestalten



Angebote



AmZ-Botschafterinnen- und -Botschafter-Kurs:

» 5-teilige Kursreihe zum Thema „Gesundes Alter(n)“
zu je 3 ½ Stunden

» Inhalte:

- Gesundheit & Gesundheitskompetenz
- Seniorinnen- und seniorenfreundliche Lebensbedingungen
- Ehrenamtliches Engagement für eine lebenswerte Gemeinde
- Ideenwerkstatt
- Öffentlichkeitsarbeit



AmZ-Austauschrunde:

» 4 Termine zu je 3 ½ Stunden

» Inhalte:

- Gesundheitsvortrag
- Austausch für alle Menschen 60 plus, die sich zu relevanten Themen rund ums Alter(n) weiterbilden und austauschen möchten



AmZ-Streifzüge:

- » Gemeinsame Begehung im öffentlichen Raum mit einer AmZ-Botschafterin, einem AmZ-Botschafter sowie Gemeindeverantwortlichen
- Ziel: Bildung/Schaffung einer seniorinnen- und seniorenfreundlichen Gemeinde



AmZ-Café/AmZ-ONLINE-Café:

- » Vortrag und Diskussion zu diversen Gesundheitsthemen in gemütlicher Runde
- » In Präsenz in Ihrer Nähe oder in einem Online-Format über Computer, Handy oder Tablet



AmZ-Vortrag:

- » Vortrag zum Thema „Gesünder länger leben“ zu je 4 Stunden
- » Gelungene Gesundheitsförderung ab der Lebensmitte



Diese Module – mit Ausnahme der AmZ-ONLINE-Cafés – finden derzeit in den Pilot-Bezirken Bruck-Mürzzuschlag, Leoben, Voitsberg und Murtal statt.

Kontakt Daten

Allgemeine Informationen:

Telefon: 050405-25745

e-Mail: aktivmitbvaeb@bvaeb.at

Anfragen zu den Angeboten:

Telefon: 050 2350 37932

Handy: 0664 881 656 75

e-Mail: altern.mit.zukunft@ifgp.at

www.alternmitzukunft.or.at

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website – www.bvaeb.at/aktivimalter



Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Bild Cover: © oneinchpunch/Shutterstock.com

Auflage: 12/2024, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

