

Umgang mit dem Älterwerden

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Ab wann ist man alt? Welche Faktoren spielen dabei eine Rolle? Ist es nur ein subjektives Gefühl oder mit dem Eintritt in das Rentnerdasein? Das Älterwerden ist wie das Besteigen eines Berges: je höher man kommt, umso weiter kann man sehen. Und so verhält es sich auch mit den Erfahrungen, die man sammelt. Älterwerden kann also nicht nur durch Einschränkungen, sondern auch durch Chancen geprägt sein.

Nutzen:

- Sensibilisierung für den Umgang mit dem Älterwerden
- Stressreduktion durch Verhaltensanpassungen

Ablauf:

- Eingangsfrage „Ab wann ist man alt?“
- Eigene vs. gesellschaftliche Erwartungshaltung
- Lösungsansätze für die Zukunft

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (45-60 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshop
- Voraussetzungen: PC/Laptop mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggfls. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmenden sowie Tisch, Beamer und
- Stromanschluss für die Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org