

Die Seele für das Alter stärken

**Kostenloser Vortrag für alle Interessierten
im Seniorentreff der Hospitalstiftung Hof**



Foto: Ältere Frauen im Garten -
Center for ageing better

Erfreulicherweise werden die Menschen heute so alt wie nie zuvor, dennoch sehen wir uns mit zunehmendem Alter immer öfter mit körperlichen Einschränkungen und persönlichen Verlusten konfrontiert. Wie gut wir mit diesen Veränderungen umgehen, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die wir aktiv beeinflussen können.

Alexandra Pape, von der „Koordinationsstelle für psychische Gesundheit im Alter“, informiert zum Thema Resilienz darüber, wie wir unsere psychische Widerstandskraft auch in höherem Alter noch stärken können, um für auftretende Veränderungen und Krisen gewappnet zu sein. Abschließend werden regionale Hilfsangebote rund um das Thema seelische Gesundheit im Alter aufgezeigt.

Der Vortrag findet auf Einladung von Frau Elke Zuber, Seniorenbetreuerin der Hospitalstiftung Hof, im Rahmen der „Wochen der seelischen Gesundheit“ statt.

Inhalt:

1. Was bedeutet seelische/ psychische Gesundheit?
2. Besondere Herausforderungen für die Psyche im Alter
3. Resilienz – Die psychische Widerstandskraft
4. Wie stärke ich meine Resilienz auch in höherem Alter?
5. Praktische Beispiele: Was hilft Ihnen, um psychisch stabil zu bleiben?
6. Hilfsangebote in der Region

Zur Info:

Der Seniorentreff ist bereits ab 14.00 Uhr geöffnet!

Termin: Mittwoch, 25.10.23, von 15.00 bis 16.30 Uhr

Referentin: Alexandra Pape
Koordinationsstelle für psychische Gesundheit im Alter
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Fachtherapeutin Gerontopsychiatrie (GGSD), Diakonie Hochfranken

Ort: Seniorentreff der Hospitalstiftung, Gabelsbergerstraße 81a, Hof
Anmeldung: Frau Zuber, Seniorenbetreuung, Hospitalstiftung Hof, Unteres Tor 11, 95028 Hof, Tel.: 09281 815-1356, Mail: elke.zuber@hospitalstiftung-hof.de