



# Gemeinsam im Leben

österr. Netzwerk für Gesundheit & Lebensqualität ab 50



Foto: © IfGP

## **Gemeinsam im Leben – aktiv und engagiert!** **Vierteiliger Kurs für Menschen, die sich für Gesundes Alter(n) einsetzen möchten**

Hilfreiche Informationen, anregender Austausch in der Kleingruppe und einfache Werkzeuge für ein gelingendes Miteinander

# Themen

## **Teil 1:**

### **Engagiert für meine Gesundheit und die Gemeinschaft – miteinander geht's leichter**

Wir setzen uns gemeinsam mit folgenden Fragen auseinander:

Was bedeutet es, älter zu werden? Was beeinflusst mein

Wohlbefinden und wie kann ich mein Gesundsein stärken? Und wie

kann das freiwillige Engagement meine Gesundheit unterstützen?

## **Teil 2:**

### **Wege durch den Dschungel der Gesundheitsinformationen**

Das Gesundheitssystem besser verstehen – vom Arztgespräch bis zur  
Sozialversicherung:

Was hilft mir, gute Entscheidungen für meine Gesundheit zu treffen?

Wie finde ich mich im Gesundheitssystem leichter zurecht?

Wie kann ich mich gut auf ein Arztgespräch vorbereiten?

### **Teil 3:**

#### **Lust auf ein gemeinsames Projekt – mit Freude ehrenamtlich tätig sein**

Dieser Kursteil spannt den Bogen zwischen den Ideen der Kurs-TeilnehmerInnen und wie man diese mit einfachen Mitteln umsetzen kann. Gemeinsam werden zukünftige Rollen und Möglichkeiten einer freiwilligen Tätigkeit besprochen.

### **Teil 4:**

#### **Öffentlichkeitsarbeit leicht gemacht – wie gewinne ich Interessierte?**

In diesem Teil erfahren Sie, wie Öffentlichkeitsarbeit funktioniert! Aufbauend auf vorhandenen Kenntnissen werden Werkzeuge vermittelt, um gezielt Informationen transportieren zu können und Menschen mit Gesundheitsthemen zu erreichen. Dieses Wissen kann sofort in eigene Projektideen einfließen.