

Alt wie ein Baum möchte ich werden – Gesund alt werden

Ein Vortrag für Jung und Alt

**Referent: Georg Pilhofer, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Gerontotherapeut,
Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberpfalz,
Sozialpsychiatrisches Zentrum Amberg, Tel.: 09621 372413,
Email: georg.pilhofer@diakoniesuro.de**



Wie alt fühlen Sie sich? Das Alter macht vor keinem halt. Ist es ein Leichtes alt zu werden, oder hat Joachim Fuchsberger recht mit seinem Buchtitel „Altwerden ist nichts für Feiglinge“? Die meisten möchten alt werden und am liebsten bis zum Schluss körperlich und seelisch gesund bleiben. „Die Gesundheit ist unser höchstes Gut“ heißt es im Volksmund. Wie wir diese lange erhalten und Krankheiten vorbeugen können, darum geht es in diesem Vortrag. Auch psychische Gesundheit (Resilienz) kann trainiert werden. In diesem Vortrag wird mit allerhand Übungen und praktischen Tipps interessantes Fachwissen, u.a. von Pfarrer Kneipp vermittelt und gelegentlich mit Humor garniert.

Medien: Beamer

Dauer: ca. 1,5 Stunden Vortrag mit Fragen und Diskussion