

# „Gesund und Selbstbestimmt im Alter – GESA“ Workshop -Reihe



## Workshops

Die geplanten Workshops des Projektes GESA richtet sich an Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die in ihrem beruflichen Alltag eng mit der Generations 60+ zusammenarbeiten. Ebenso sind alle interessierten Bürger und Bürgerinnen, die sich ehrenamtlich in diesem Bereich engagieren, herzlichst dazu eingeladen die Workshops zu besuchen.

Die Durchführung der Workshops finden unter Beachtung der Corona-Lage und den geltenden Bestimmungen statt! Vor Beginn werden die Teilnehmer zu den bestehenden Workshopbedingungen informiert.

## Stressbewältigung

Im Workshop wird vorgestellt was Stress ist, wie Stressreaktionen entstehen und wie man Stressfolgen entgegenwirken kann. Dabei werden Erkenntnisse aus der psychologischen Stressforschung vorgestellt und beleuchtet wie Stress sich auf Körper, Gehirn und Stoffwechsel auswirkt. Weiterhin wird darauf eingegangen welchen entscheidenden Zusammenhang unsere Gefühle mit Stress haben. Verschiedenen Ansatzpunkte zur Stressbewältigung und Methoden werden vorgestellt und ausprobiert.

## Kommunikationstraining

Gelingende Beziehungs- und Interaktionsangebote basieren darauf, dass sich unser Kommunikationspartner einfühlsam verstanden, akzeptiert und wertgeschätzt fühlt und ermöglicht Ressourcen zu aktivieren und Lösungen zu entwickeln. Der Workshop widmet sich den Grundlagen gelingender Kommunikation. In Übungen wird eine personorientierte, wertschätzende kommunikative Haltung erprobt und ausgebaut. Ziel ist, auch für herausfordernde Gesprächssituationen ein angemessenes Werkzeug zur Bewältigung an der Hand zu haben. Der Workshop ist in 2 Module unterteilt, welche aufeinander aufbauen.

## KONTAKT

Anmeldung bitte unter:  
Anja Bleilinger  
Telefon: 0176-55550404  
a.bleilinger@aktion-  
gesundheit-meissen.com

## INFOS

Termin:  
1.3.2022 / 18:00 - 20:15 Uhr  
Meldeschluss:  
14.02.2022  
Ort:  
Volkshochschule  
Landkreis Meißen e.V.  
Niederauer Straße 26-28,  
Meißen

## INFOS

Termin:  
Modul 1  
2.3.2022 / 18:00 - 19:30 Uhr  
Modul 2  
8.3.2022 / 18:00 - 19:30 Uhr  
Meldeschluss:  
15.02.2022  
Ort:  
Volkshochschule  
Landkreis Meißen e.V.  
Niederauer Straße 26-28,  
Meißen

## „Gesund und Selbstbestimmt im Alter – GESA“ Workshop -Reihe



### **Bewegung – Lebensfreude in jedem Alter**

Dieses Angebot richtet sich an alle interessierte Personen, die Bewegungsangebote für Menschen ab 60 anbieten wollen. Es wird Grundlagenwissen zur Arbeit mit älteren Sportlerinnen und Sportlern vermittelt, so wie praktische Übungsangebote vorgestellt. Dieser Workshop gilt als Voraussetzung für den Workshop Sturzprävention.

#### **INFOS**

Termin:  
25.04.2022 / 14:30 – 17:30 Uhr  
Meldeschluss:  
11.04.2022  
Ort:  
Kreissportbund Meißen  
e.V., Hafenstraße 51,  
Meißen

### **Sicher durch den Alltag**

Mit diesem Workshop tragen wir aktiv zur Vermittlung von Sicherheitsaspekten in der häuslichen Umgebung sowie der Minimierung von Sturzrisikofaktoren im Alltag bei. Wir gehen innerhalb der Schulung darauf ein, was ein Sturz ist und welche gezielten Bewegungsaspekte zu beachten sind. Unsere Workshop besteht aus einem theoretische Teil und praktischer Selbsterfahrung.

#### **INFOS**

Termin:  
28.04.2022 / 15:00 – 18:00 Uhr  
Meldeschluss:  
14.04.2022  
Ort: Geriatriische Klinik  
Radeburg  
Hospitalstraße 34, Radeburg

### **„Old School Kitchen“**

Wer möchte das nicht, bei klarem Verstand , voller Vitalität und Wohlbefinden leben bis ins hohe Alter hinein. Allerdings weiß jeder, dass lebenszeitliche Veränderungen des Menschen nicht aufzuhalten sind und sich damit vielleicht auch eine enorme Herausforderung ergibt. Der Workshop „Old School Kitchen“ bietet Gelegenheit das Thema Ernährung von all seinen Seiten zu beleuchten. Auf Ihre Erfahrungen mit dem einen oder anderen Lebensmittel und vielleicht längst vergessene Zubereitungsmöglichkeiten bin ich schon sehr gespannt. Gemeinsam schauen wir, wie Ihre individuelle Ernährung auf bestimmte Veränderungen des Stoffwechsels abgestimmt ist. Wer gern experimentiert und bereit für kleine Gaumenfreuden ist, kommt in diesem Workshop nicht zu kurz.

#### **INFOS**

Termin:  
03.05.2022 / 9:00 – 12:00 Uhr  
Meldeschluss:  
19.04.2022  
Ort:  
Kräutergarten SOPRO  
Meißen, Wiesengasse 1,  
Meißen