

Vernetzungsveranstaltung

Balance im Alltag

**Gemeinsam ein gesundheitsförderliches und
demenzfreundliches Umfeld gestalten
im Verein, in der Gemeinde, unter Nachbarn**

Veranstalter:

Amt für Gesundheit
Promenadenstrasse 16
8510 Frauenfeld
www.gesundheit.tg.ch

Balance im Alltag

Gesundheitsförderliches Verhalten steigert in jeder Lebensphase die Lebensqualität. Insbesondere bei fortschreitendem Alter wirken sich ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und soziale Kontakte positiv auf das selbständige Leben zu Hause aus. Hierbei ist ein Umfeld, das zu gesundheitsbewusstem Verhalten motiviert und inspiriert, von grosser Bedeutung.

Die Teilhabe von Menschen mit altersbedingten Veränderungen am Vereinsleben oder an öffentlichen Veranstaltungen kann die Durchführenden vor Herausforderungen stellen. Werden sie gemeistert, können wertvolle soziale Kontakte aufgebaut und gepflegt werden. Betroffene werden aktiv in die Gemeinschaft integriert.

Balance im Alltag

- schafft Raum für Diskussionen, wie man solche Herausforderungen angehen und erfolgreich meistern kann;
- bietet die Möglichkeit, altersgerechte Bewegungsübungen kennenzulernen;
- zeigt Ideen für eine ausgewogene Ernährung und soziale Aktivitäten auf;
- hilft, Wissen zum Thema Demenz anzueignen oder aufzufrischen.

Wir freuen uns, mit Ihnen ein gesundheitsförderliches und demenzfreundliches Umfeld auf- und auszubauen, von Ihren Erfahrungen zu lernen und neue Kontakte zu knüpfen.

Die Veranstaltungen werden mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt.

Zielgruppe:

Altersverantwortliche der Gemeinden, (Fach-) Personen der Freizeitgestaltung, der Freiwilligenarbeit und Interessierte

Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Moderation:

Seraina Rissi

Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Amt für Gesundheit

Marc Flammer

Reha / Bewegungscoach

Anmeldung:

Die Anmeldung kann bis zwei Wochen vor der Veranstaltung per Post oder E-Mail erfolgen (mit den Angaben:
Vorname/Name, Organisation/Verein und Funktion):

Amt für Gesundheit

Promenadenstrasse 16

8510 Frauenfeld

E-Mail: seraina.rissi@tg.ch

Telefon: 058 345 68 57

Es werden keine Teilnahmebestätigungen verschickt.

Veranstaltungen Balance im Alltag 2018

Frauenfeld

Samstag, 21. April 2018 von 09.00 bis 11.30 Uhr
Adler Weiterbildungszentrum
Grabenstrasse 8, 8500 Frauenfeld

Sirnach

Samstag, 26. Mai 2018 von 09.00 bis 11.30 Uhr
Schule Grüna (Singsaal)
Grünastrasse 18, 8370 Sirnach

Arbon

Samstag, 23. Juni 2018 von 14.00 bis 16.30 Uhr
Katholisches Pfarreizentrum
Promenadenstrasse 3, 9320 Arbon

Weinfelden

Samstag, 18. August 2018 von 14.00 bis 16.30 Uhr
Gewerbliches Bildungszentrum Weinfelden
Schützenstrasse 9, 8570 Weinfelden

Kreuzlingen

Samstag, 15. September 2018 von 09.00 bis 11.30 Uhr
Kantonsschule Kreuzlingen (Aula)
Pestalozzistrasse 7, 8280 Kreuzlingen

Nach jeder Veranstaltung laden wir Sie gerne zum Apero Riche ein.

Trägerschaft

Thurgau



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera