



**bludenz**  
Die Alpenstadt



Herbst 2023

**GESUNDHEIT IM  
GESPRÄCH**

**Rathaus Bludenz, 3. OG**

**SPARKASSE**   
Bludenz

Was zählt, sind die Menschen.

# TERMINE

Di 17./OKTOBER

18.30 Uhr

## **MENTALE STÄRKE: DIE BESTEN TIPPS ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG AUS MENTALTRAINING**

Gedankenstress und emotionaler Stress begleiten uns täglich. Doch, warum fühle ich mich gestresst und was hilft mir, meinen Alltag stressfreier zu gestalten? Zu diesem Thema gibt es zahlreiche Tipps und Tricks aus dem Mentaltraining, die im Alltag einfach und wirkungsvoll angewendet werden können. Weiters wird erlernt, Stress rechtzeitig zu erkennen und umzu-deuten sowie den persönlichen Stressverstärkern entgegenzuwirken.

Referentin: Nicole Burtscher, Akademischer Mentalcoach & Dipl. Psychosoziale Beraterin, Supervisorin

Di 7./NOVEMBER

18.30 Uhr

## **DIE SEHNSUCHT UND SUCHE NACH DEM VERLORENEN GLÜCK**

Auch wenn die Kindheit mancher karg und einfach war, so spüren wir doch oft eine Sehnsucht nach jenen Tagen, die wir in glücklicher Erinnerung haben.

Heute sind wir im Vergleich zu damals reich. Doch es ist seltsam: Komfort, materieller Überfluss, der Besitz von vielen Sachen – das alles ist zwar angenehm, aber es macht uns nicht glücklich. Ein Vortrag, der einlädt zum Innehalten, zur Besinnung auf das Wesentliche und Anregungen gibt für ein gesundes Leben.

Referent: Dr. Franz Josef Köb, Wirtschaftspädagoge

Mi 22./NOVEMBER

18.30 Uhr

## **ALTERN UND ALTER, GESUNDHEIT UND GESUNDHEITSGEFÄHRDUNG IM ALTER**

Die Lebenserwartung hat sich in den letzten 100 Jahren fast verdoppelt. Das ist einerseits die Folge unseres Wohlstandes und der Berücksichtigung einer gesundheitsfördernden Lebensweise, andererseits der Möglichkeiten der hochentwickelten Medizin mit der Früherkennung chronischer Krankheiten und Krebserkrankungen und deren Behandlung. Weiters die im Alter häufige Multimorbidität (mehrere chronische Krankheiten gleichzeitig) und die Polypharmazie (mehrere Medikamente gleichzeitig). Anschließend Diskussion und Fragebeantwortung.

Referent: Dr. Josef Bachmann, Internist

## **ANMELDUNG:**

Amt der Stadt Bludenz - Gesundheit, Soziales

Werdenbergerstraße 42

6700 Bludenz

+43 (0)5552 63621-243

gesundheit@bludenz.at



**FREIER ENTRITT**  
**bei allen Veranstaltungen**