

Hier finden Sie eine Übersicht über die bevorstehenden Termine und Themen der AmZ-ONLINE-Cafés: → <https://us02web.zoom.us/j/82232735238>

**Am besten ausdrucken und gleich im Kalender vormerken!**

Termin	Thema	Inhalt
Mittwoch, 28.10.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Erinnern, erzählen, dabei sein“ – Gesundheit fördern im Dialog Referentin: Silvia Lackner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anleitung zu einem Lebensrückblickgespräch: eine ganz besondere Technik der Gesprächsführung</li> </ul>
Mittwoch, 04.11.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Das Glück aus dem Bauch“ – von Lebensfreude, Bauchgefühlen und Immunkräften / Gesundheit Referent: Dietmar Schrey	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammenhänge zwischen Darm, unseren Gefühlen und der Gesundheit</li> </ul>
Mittwoch, 11.11.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Prävention in der Mitte des Lebens und geistige Fitness im Alter“ Referentin: Antonia Croy	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was ist Demenz und welche Warnsignale gibt es?</li> <li>Wichtige präventive Maßnahmen</li> </ul>
Mittwoch, 18.11.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr	<b>Selbst-Liebe</b> „Lieb mal Dich selbst, dann geht's auch mit dem Nächsten“ Referent: Dietmar Schrey	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstliebe – weniger Selbstkritik dafür aber ein wenig mehr Selbstverständnis</li> <li>Antworten auf viele (Alltags-) Probleme</li> </ul>
Mittwoch, 25.11.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr	„Dabei sein und kommunizieren ohne Risiko“ Referentin: Andrea Kern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kommunikation mit anderen Menschen ist... ALLES!</li> <li>Wie können wir in schwierigen Zeiten miteinander kommunizieren?</li> </ul>
Mittwoch, 2.12.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr	<b>Genuss mit Reife:</b> „Vom verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Medikamenten“ Referentin: Doris Lepolt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hintergrundinformationen zum Thema: Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol und Medikamenten“</li> </ul>