

# Senior\*innen aktiv

Vorträge in Kooperation mit den  
Wiener Sozialdiensten / Kontaktbesuchsdienst  
und der Senior:innenbeauftragten der Stadt Wien



## Aktiv und zivilcouragiert in der Nachbarschaft

Referentin: Clara Bauer MA BA (StoP - Stadteile ohne Partnergewalt)

In Österreich ist jede 3. Frau ab dem 15. Lebensjahr zumindest einmal von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen. Ältere Frauen sind dabei einem besonderen Risiko ausgesetzt. Häusliche Gewalt ist keine Privatsache, deshalb werden den Teilnehmer\*innen Warnsignale vermittelt und gemeinsam erarbeitet, wie Gewalt in der Nachbarschaft erkannt und zivilcouragiert begegnet werden kann.

**Dienstag, 16:30-18:30 Uhr**

**20. Feb. 2024 (1x)**

## Herz-Kreislauf-Stillstand – was ist zu tun?

### Wiederbelebungsmaßnahmen und Umgang mit einem Defibrillator

Referent\*in: Verein Puls

Der plötzliche Herztod ist europaweit die dritthäufigste Todesursache. Viele Todesfälle können vermieden werden, wenn man weiß, wie man im Notfall mit den richtigen Wiederbelebungsmaßnahmen schnell helfen kann. Voraussetzung für den Besuch des Kurses: mindestens 65 Jahre oder in Pension.

**Mittwoch, 16:30-18:30 Uhr**

**20. März 2024 (1x)**

## Wohnen im Alter – Wegweisende, individuelle Entscheidungen

Referenten: Andreas Kluppenegger MA (FSW Beratungszentrum Pflege und Betreuung)

Christoph Kaffka BA (FSW-Wiener Pflege- und Betreuungsdienste GmbH)

Wie kann man weiterhin möglichst selbstständig in den eigenen vier Wänden leben? Was steckt hinter den verschiedenen (Wohn-)Konzepten? Was ist eine Senior\*innen-WG und wer begleitet mich beim Umzug?

**Donnerstag, 16:30-18:30 Uhr**

**11. April 2024 (1x)**

## Gesunde und ausgewogene Ernährung – worauf ist zu achten?

Referentin: Tanja Ostermann (Leitung Fachdisziplin Diätologie Hanusch-Krankenhaus)

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärkt das Immunsystem und kann die Gesundheit positiv beeinflussen. Worauf soll bei der Speiseplanung geachtet werden? Welche Nährstoffe sind besonders wichtig? Diese und weitere Themen werden erörtert sowie Ihre persönlichen Fragen beantwortet.

**Dienstag, 16:30-18:30 Uhr**

**28. Mai 2024 (1x)**

Die Vorträge sind kostenlos - um Anmeldung wird gebeten.

Für alle Vorträge gilt: 2 UE | TN-Min/Max: 8-50

Kursort: VHS Favoriten, Arthaberplatz 18, 1100 Wien

**Nähere Informationen bzw. Anmeldungen direkt in der VHS Favoriten sowie auf der Website!**