

Psychosoziales Zentrum Eferding

„Active Aging“ – Älter werden mit Selbstfürsorge

Die Gruppe richtet sich an Menschen in der Lebensmitte und im höheren Erwachsenenalter, die sich aktiv mit dem Prozess des Älterwerdens auseinandersetzen möchten.

Ziele:

- Konkrete Übungsabfolgen zur Stärkung des Bewegungsapparates
- Stärkung der Selbstfürsorgekompetenzen
- Förderung eines positiven, realistischen Altersbildes
- Aktivierung persönlicher Ressourcen und sozialer Netzwerke
- Umgang mit körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen
- Entwicklung individueller Strategien für ein aktives, selbstbestimmtes älter werden

Leitung:

Mag. (FH) Gabriele Windpassinger (Sozialarbeiterin, Do-In Trainerin)

Termine: mittwochs (4 Termine) 18.3., 25.3., 1.4. und 8.4. 2026

Zeit: 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Exit Sozial, Psychosoziale Beratung Eferding (Gruppenraum, 1. Stock),
Bahnhofstraße 3, 4070 Eferding

Info & Anmeldung: **07272 / 7020** (wochentags von 8 bis 12 Uhr)

oder per Mail unter: **psz.beratung@exitsozial.at**

Die Teilnahme ist kostenlos!



Mitglied werden!
Unterstützen Sie
Exit Sozial mit Ihrer
Mitgliedschaft!

Verein für
psychosoziale
Dienste
exitsozial.at

IBAN: AT93 5400 0002 0070 6539
BIC: OBLAAT2L - Hypo OÖ
ZVR: 213 121 822
UID: ATU24506504

Wildbergstraße 10a
4040 Linz
Telefon: 0732 / 719 200
Mail: service@exitsozial.at