



Amtliche Mitteilung der Marktgemeinde Neumarkt in der Steiermark

Hauptplatz 4 | 8820 Neumarkt in der Steiermark | Bezirk Murau
Tel. 03584/2107 Fax DW 31 | www.neumarkt-steiermark.gv.at

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger!

Die Marktgemeinde Neumarkt in der Steiermark möchte Sie zu den kostenlosen Vorträgen von

Styria Vitalis

einladen.

1. Hallo, ihr da drüben! Eine gute Nachbarschaft ist gesund

Eine gute Nachbarschaft hat viele Vorteile: Menschen mit positiven Beziehungen zu ihren Nachbarn sind nachweislich gesünder und weniger krankheitsanfällig. Umgekehrt wiederum kann sich eine belastende Nachbarschaft auf unsere Gesundheit auswirken.

Im Vortrag informieren wir über Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Nachbarschaft, liefern praktische Beispiele und bieten eine Plattform für den Austausch eigener Erfahrungen mit den Menschen da drüben- Ihren Nachbarn.

Datum: Donnerstag, 12. Mai 2022

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Raiffeisensaal, Gemeindeamt

Anmeldungen bis 10. Mai bei Frau Esser unter 03584/2107-23

2. Erste Hilfe für die Seele

Erste Hilfe in Krisen mit Impulsen zur Selbstfürsorge und zum Umgang mit Menschen in Krisen

Datum: Samstag, 21. Mai 2022

Uhrzeit: 09:00 bis 12:00 Uhr

Raiffeisensaal, Gemeindeamt

**Anmeldung bei Fr. Mürzl unter 0676/847 886 501 oder
mu@suizidpraevention-stmk.at**

3. „Mit 66 Jahren fängt...“ - Denkanstöße für ein bewusstes Altern

Lang leben wollen alle, aber alt werden macht den wenigsten Spaß. Doch ist es nicht ein Geschenk, viel Lebenserfahrung zu haben? Welche Vorteile hat es, nicht mehr jung zu sein? Wie kann man das Leben im Alter vertiefen? Und welche Rolle spielen dabei Neugier, Zufriedenheit und Hoffnung?

Der Vortrag ist eine Einladung dazu, die eigene Haltung zum Altern zu betrachten und liefert viele Denkanstöße, wie man die Lebensphase im Ruhestand gestalten kann. Darüber hinaus gibt es Anregungen, wie man selbstständig und selbstbestimmt alt wird.

Datum: Dienstag, 07. Juni 2022

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Raiffeisensaal, Gemeindeamt

Anmeldung bis 03. Juni bei Frau Esser unter 03584/2107-23

4. Fühl dich wohl! Mehr Zufriedenheit im Leben

Wie kann man trotz Belastungen und steigender Anforderungen gesund und glücklich bleiben? Was stärkt, was schützt? Und was hilft, im täglichen Leben zufriedener zu werden und es zu bleiben?

In diesem Vortrag lenken wir den Blick aufs Wohlbefinden: Dafür stellen wir einfache und alltagstaugliche Methoden aus der Positiven Psychologie und Resilienzforschung vor und liefern viele Anregungen für die psychische Widerstandskraft. Das Angebot ist eine gute Basis, um den Alltag seelisch und körperlich gesund zu meistern und mit mehr Zufriedenheit durchs Leben zu gehen.

Datum: Mittwoch, 22. Juni 2022

Uhrzeit: 19:00 Uhr

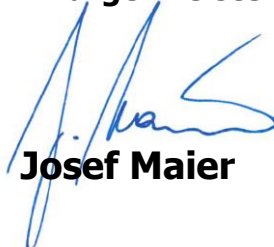
Raiffeisensaal, Gemeindeamt

Anmeldung bis 20. Juni bei Frau Esser unter 03584/2107-23

Es gelten für alle Veranstaltungen die aktuellen Covidregeln!

Die Marktgemeinde Neumarkt in der Steiermark und die Obfrau des Ausschusses für Gesundheit, Soziales, Familie und Personal, Frau Edith Juritsch MAS, MPH, MSc, freuen sich auf Ihr Kommen!

Ihr Bürgermeister:



Josef Maier

Bitte wenden