

Themen Informationsveranstaltungen

- Bewegung - Die Essenz des Lebens
- Darmgesundheit im Fokus - Tipps für eine gesunde Ernährung, Verdauung und ein starkes Immunsystem.
- Demenz - Grundlagen verständlich erklärt
- Digitale Kompetenz
- Gemeinsam gegen Einsamkeit - Neue Wege der Begegnung
- Gesunde Ernährung - Der Schlüssel zu einem besseren Lebensstil
- Lebensretter:innen-Wissen: Überblick über die Grundlagen der Ersten Hilfe
- Fit durch den Sommer - Heiße Tage, kühler Kopf
- Fit durch den Winter - Strategien zur Stärkung von Abwehrkräften, Bewegung und Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit.
- Frauengesundheit im Wandel: Fit und Vital durchs Leben
- Männergesundheit im Fokus - Früherkennung, Vorsorge und Tipps für ein gesundes Leben.
- Patientenverfügung und Vertretungsbefugnis in Österreich
- Pflege- und Unterstützungsmöglichkeiten in Wien - Welche Angebote gibt es?
- Pflegegeld im Überblick - Schritt für Schritt erklärt
- Depression vorbeugen - Psychische Gesundheitsförderung und Prävention
- Innere Stärke - Resilienz
- Schlaf - Wie guter Schlaf die Gesundheit beeinflusst
- Schlaganfall & Herzinfarkt - Richtig erkennen, richtig handeln
- Sicher älter werden zu Hause - Maßnahmen, Hilfsmittel & Co
- Sozialwegweiser Wien 2026
- Stress und Burnout - Präventive Methoden für mehr Resilienz, innere Ruhe und Lebensqualität
- Sturzprävention - Vorbeugende Maßnahmen und Übungen für mehr Sicherheit und Mobilität im Alltag
- Sucht (Alkohol und Nikotin)
- Vorsorge für die Blase - Wie man Inkontinenz vorbeugen kann
- Wohnen im Alter - Welche Wohnformen gibt es im Alter?