

Presseinformation

6. Oktober 2003

Vortrag zum Thema „Dem Alter lächelnd entgegen gehen“

Veranstaltung des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen

Lebens- und Sozialarbeiterin Traude Izaak hält am Mittwoch, 8. Oktober, ab 18.30 Uhr im Regierungsviertel in St. Pölten (Haus 4) einen Vortrag zum Thema „Dem Alter lächelnd entgegen gehen“. Ziel der Veranstaltung ist es, die Zufriedenheit und das Wohlbefinden der Senioren zu heben. Die Vortragende versucht, mit den Teilnehmern gemeinsam herauszufinden, wie Lebendigkeit und Lebensfreude in der zweiten Lebenshälfte gesteigert werden können.

Älter werden muss nicht gleichbedeutend sein mit Beschwerden, Resignation, Verlusten, Depressionen und Isolation. Altersschwermut ist bei den 70- bis 90-jährigen die häufigste psychische Krankheit. Jeder vierte alte Mensch, so schätzen Experten, leidet an depressiven Symptomen. Wenn Schwermut eine vorübergehende trübsinnige Stimmung ist, dann muss sie nicht als Krankheit betrachtet und mit Medikamenten behandelt werden. Vielmehr helfen dann gesunde Lebensweise, Entspannung, Abwechslung und erfreuliche Tätigkeiten. Wenn sich kritische Lebensereignisse häufen, wenn Trauer, Krankheit und fehlende Aufgaben das Leben sinnlos erscheinen lassen, dann brauchen ältere Menschen Hilfe.

Dieser Vortrag wird in Kooperation mit dem Fonds „Gesundes Österreich“ veranstaltet.

Nähere Informationen: Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen, Telefon 02742/226 44.