

# Familie ist Gespräch

Veranstaltungsreihe 2023/24

**04**  
Dez<sup>23</sup>

15:00-  
17:00 Uhr

**"Was hat mein Essen mit  
der Welt zu tun?"**

*kinderleicht & nachhaltig*

**10**  
Apr<sup>24</sup>

15:00-  
16:00 Uhr

**Mobilität im Alter fördern  
und bewahren**

**22**  
Okt<sup>24</sup>

10:00-  
11:30 Uhr

**"Fakt oder Fake?!"**

*Gut informiert entscheiden  
in familiären Gesundheitsfragen*

 **hochschuleundfamilie**

**Wir sind eine  
familienfreundliche  
Hochschule!**

seit 2021

Das staatliche Gütezeichen für eine  
familienfreundliche Hochschulpolitik.

## Programmübersicht



*Detailinformationen  
finden Sie auf der 2. Seite.*

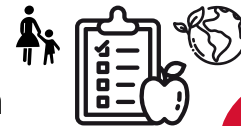
## "Was hat mein Essen mit der Welt zu tun?"

**Was?** In diesem Workshop können Ihre Kinder an verschiedenen, interaktiven Stationen selbst ins Tun kommen und eine gesunde Ernährung spielerisch entdecken. Wir zeigen Ihnen, dass eine Kinderjause nicht nur gut schmecken, sondern auch gesund und nachhaltig sein kann. Die Sensorik und auch der Genussfaktor kommen dabei nicht zu kurz. Leisten wir gemeinsam einen wesentlichen Beitrag für unsere Umwelt und das gesunde Heranwachsen und Wohlbefinden unserer Kinder.

**Wer?** Daniela Grach, Theresa Draxler & ein Studierenden-Team (DIO)

**Wo?** Audimax Graz

**Für wen?** FHJ-Angehörige mit Kindern von 6-9 Jahren



 **Anmeldung**  
bis 27.11.

## Mobilität im Alter fördern und bewahren

**Was?** Mobilität bedeutet Lebensqualität. Dies impliziert, sich auch im Alter möglichst unbeschwert und selbstständig bewegen sowie seine Hobbys und sozialen Kontakte aufrechterhalten zu können. Der Erhalt der Aktivitätsfähigkeit sowie die Wahrung der Partizipation stellen folglich, auch angesichts der demografischen Entwicklung, ein wichtiges Ziel für unsere Gesundheit dar. Dieses Webinar beschäftigt sich u. a. mit den altersphysiologischen Veränderungen der Mobilität, mit möglichen Mobilitätseinschränkungen bei Krankheit und damit, wie Mobilität bis ins hohe Alter erhalten bzw. gefördert werden kann. Da Stürze im Alter häufig mit Einschränkungen assoziiert sind, kommt der interdisziplinären Sturzprävention ein hoher Stellenwert zu.

**Wer?** Helmut Wandschneider (PTH)

**Wo?** online - MS Teams

**Für wen?** FHJ-Angehörige, gerne auch mit Begleitung



 **Anmeldung**  
bis 03.04.

## "Fakt oder Fake?!"

**Was?** Sie möchten in Gesundheitsfragen gut informiert mitentscheiden können? Dann ist dieses Webinar goldrichtig für Sie. Darin erfahren Sie, wo Sie seriöse und hilfreiche Informationen im Internet finden, wie Sie diese erkennen und für sich selbst anwenden können. Sie lernen, wie Sie sich auf ein Gespräch mit Gesundheitsfachkräften z. B. Ärzt:innen vorbereiten, damit Ihre Fragen beantwortet werden und Sie in eigenen Gesundheitsfragen bewusst mitentscheiden können.

**Wer?** Kathrin Hofer-Fischanger, Peter Holler und Silvia Tuttner (GTS)

**Wo?** online - MS Teams

**Für wen?** FHJ-Angehörige, gerne auch mit Begleitung



 **Anmeldung**  
bis 15.10.

*Die Teilnahme ist jeweils kostenfrei!*