

# Prävention und Gesundheitsförderung im Alter



**Donnerstag,  
9. November 2023**

Quelle Bild: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## **Prävention und Gesundheitsförderung im Alter**

### *Pflegebedürftigkeit verringern*

Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr, pflegebedürftig zu werden. Für viele ältere und betagte Menschen ist es ein grosses Anliegen, den Alltag so lange wie möglich selbstbestimmt und selbstständig zu gestalten. An diesem Kurstag wird aufgezeigt, wie sich Prävention und Gesundheitsförderung auf die Lebensqualität im Alter auswirken können. Es werden Grundlagen aus dem Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung im Alter vermittelt.

### **Zielpublikum**

Der Kurs richtet sich an Personen, welche in ihrem persönlichen oder beruflichen Alltag in Beziehung zu betagten Menschen stehen und sich für die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter interessieren.

### **Ziele**

Sie werden sich der Prävention und Gesundheitsförderung bewusst und lernen wichtige Aspekte kennen, welche sie in Ihrem Alltag nutzen können.

### **Inhalt**

- Prävention und Gesundheitsförderung im Alter
- Zusammenhänge von Autonomie und Lebensqualität im Alter
- Beispiele und Transfermöglichkeiten für den beruflichen oder privaten Alltag

<b>Leitung</b>	Corina Cabalzar, Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen, MScN, CAS in Gerontologie
<b>Dauer und Zeit</b>	1 Tag, 9.00 – 16.00 Uhr
<b>Daten</b>	Donnerstag, 9. November 2023
<b>Kosten</b>	Fr. 250.-
<b>Anmeldeschluss</b>	Montag, 23. Oktober 2023
<b>Online-Anmeldung</b>	Über diesen Link <a href="https://www.bgs-chur.ch/kurse/kurs-anmeldung/">https://www.bgs-chur.ch/kurse/kurs-anmeldung/</a> gelangen Sie zur Online-Anmeldung auf unserer Website.

#### **Abmeldung Kurse**

Abmeldungen bis zum Datum des Anmeldeschlusses sind ohne Kostenfolge. Bei späterer Abmeldung ist der gesamte Betrag der Kurskosten zu entrichten.

Bei ungenügender Anzahl Anmeldungen behält sich das Bildungszentrum Gesundheit und Soziales das Recht vor, den Kurs zu verschieben oder abzusagen.