



EINLADUNG

„Psychische Gesundheit verstehen, erhalten und bewusst stärken“

**Psychische Gesundheit verstehen, erhalten und bewusst stärken.
- Strategien für Wohlbefinden und Lebensqualität im dritten Lebensabschnitt in der Gruppe reflektieren.**

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Sie ganz herzlich zu unserem Vortrag am 9. April 2025 einladen zu dürfen.

Wann Mittwoch, 9. April 2025 von 9.30 bis 10.30 Uhr

Wo Senior:innenbüro der Stadt Graz, Stigergasse 2, 8020 Graz, 3. Stock

Wer Thomas Seruga, BA, Community Nurse der Gesundheitsdreh Scheibe

Anmeldung Senior:innenbüro, Telefon: +43 316 872-6390

Inhalte

In diesem Vortrag reflektieren wir gemeinsam in der Gruppe, was psychische Gesundheit ausmacht, wie Sie diese bisher erhalten konnten und welche neuen Strategien Sie bewusst fördern können. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für seelische Gesundheit zu entwickeln und praktische Impulse für den Alltag mitzunehmen.