

VORTRAG: „ZEITMANAGEMENT FÜR SENIOREN“



(Foto Büttrich)

Frau Schmitt-Luginger bedankt sich beim Referenten Karlheinz Riepl

Heute -16.11.2017- folgten ca. 25 Senioren der Einladung des SENIORENBEIRATS GILCHING zum Vortrag: „Mit sinnvollem Zeitmanagement Stress vermeiden“. Referent Dipl.-Kfm. Karlheinz Riepl von den Aktivsenioren Bayern e.V. erläuterte, dass auch für Senioren eine sinnvolle und strukturierte Zeiteinteilung und Zielsetzung nötig ist, um keinen Stress zu haben. Seine Tipps für den Alltag sind u.a. Führung eines Terminkalenders mit planvollen Terminen unter Beachtung der Tagesleistungskurve, aber auch genügend Pausen und Zeit für körperliche Aktivitäten einzuplanen. Gesunde Ernährung und soziale Kontakte sind selbstverständlich, Routine und Rituale können beibehalten bleiben. Den Rat zum frühen Arztbesuch und zum nachmittäglichen Zahnarztbesuch werden die anwesenden Senioren künftig befolgen. Die Abschlussfrage des Referenten zum Nutzen des Vortrages beantworteten die Senioren mit „bringt mir viel“ und mit „nachdenkenswert für mich“.