



## **Vortrag** **Lebenskompetenz und psychische Gesundheit**

**Dienstag, 18. März 2025, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr**

**Ort:** Saal Zuschg, Schaanwald

**Referentin:** Dr. Anne Eschen, Gerontopsychologin, Zürich

Im Alter zwischen 65 und 80 Jahren weisen die meisten Menschen eine gute psychische Gesundheit auf. Und das, obwohl gemeinhin sowohl geistige als auch körperliche Ressourcen nachlassen. Wie kommt das? Unsere Referentin geht dieser Frage auf den Grund. Dabei spielen die sogenannten Lebenskompetenzen eine wichtige Rolle. Wenn wir uns dieser Lebenskompetenzen bewusst sind, können wir sie weiterhin pflegen und aktiv halten und somit auch unsere psychische Gesundheit erhalten oder sogar verbessern.

**Anmeldung bei den Seniorenkoordinatoren Andrea Maurer oder Josef Thaler unter Tel. 377 10 35/377 10 37 oder per E- Mail: [senioren@mauren.li](mailto:senioren@mauren.li)**