

volks— hochschule beider basel

Forever Young: Wie fördere ich meine eigene Gesundheit – Möglichkeiten und Grenzen

HYBRID

Wir beleuchten Erkenntnisse zum Thema des Älterwerdens: Lebensverlängerung, Verjüngung und Präventionsmassnahmen bezüglich Alterungsprozess. Besonders besprochen wird, wie die Teilnehmenden sich in der heutigen Informationsflut im Internet bei solchen Themen zurechtfinden können und welche Präventionsmassnahmen nach heutigem Wissensstand besonders empfehlenswert sind für die eigene Gesundheitsförderung.

Sie entscheiden spontan, ob Sie an den Referaten vor Ort im Hörsaal oder von zuhause aus per Zoom teilnehmen.

Leitung

Thomas Steffen, Dr. med., Facharzt Prävention/Public Health, ehem. Kantonsarzt BS

Donnerstag, 12.01.23-19.01.23, 18.15-20.00 h, 2-mal

Universität Basel, Kollegienhaus, Petersplatz 1, Basel

Kurspreis: CHF 50.00

Volkshochschule beider Basel, T 061 269 86 66, www.vhsbb.ch