

Gesünder länger leben

Vortrag und Gespräch mit
Dr. Georg Ruppe, MA



„**Gesünder länger leben**“ - das wünschen wir uns alle! Dieses Thema nimmt einen hohen Stellenwert ein und ist im Alltag verknüpft mit einem hohen Maß an Selbständigkeit und Lebensqualität. Damit dies auch im Alter möglichst lange aufrecht erhalten bleiben kann, hat sich das Projekt „Altern mit Zukunft“ die Gesundheitsförderung ab der Lebensmitte zum Ziel gesetzt und lädt Sie nun in Kooperation mit der Stadtgemeinde Voitsberg in der Steiermark herzlich zum Vortrag und Gespräch mit dem Arzt Georg Ruppe ein!

Wann: Mittwoch 01. Juni 2022 – 14:00 bis 17:30 Uhr

Wo: **Kleiner Stadtsaal der Stadtsäle Voitsberg**
Schillerstraße 4
8570 Voitsberg

Wie: **KOSTENFREI**

Wir ersuchen um Ihre Anmeldung bei:

Frau Christine Hemmer
Telefonisch unter: **+43 664 6342 707** oder
per Mail unter: christine@video-livepro.at

Inhalte des Vortrags

Warum ist das Altern Thema? – für mich, meine Familie, die Gesellschaft?

- ✓ Gesellschaftliche und individuelle Entwicklungen im Alter
- ✓ Altersbilder und Alternskulturen im Wandel

Gesundheitliche Herausforderungen und Potenziale im Alter

- ✓ Was bedeutet „Gesundheit im Alter“?
- ✓ Besondere Gesundheits- und Krankheitsaspekte
- ✓ Blick auch auf Tabuthemen wie Isolation, Depression, Angst, Inkontinenz, etc.

Die besten Tipps für Gesundheit ab der Lebensmitte

- ✓ Was kann ich für mich tun?
- ✓ Persönliche Vorsorge und Veränderungsprozesse
- ✓ Tipps und „Regeln“ für ein gesünderes längeres Leben

Beratung, Pflege und Betreuung

- ✓ Grundsätzliches und Praktisches
- ✓ Ansprüche, Vollmachten, Verfügungen
- ✓ Pflegegeld u.ä.

Informationen über konkrete Angebote in der Region

- ✓ Welche Einrichtungen und Unterstützungen gibt es im Bedarfsfall?
- ✓ Angebote im Rahmen des Projektes „Altern mit Zukunft“

Vortragender / Referent



Dr. Georg Ruppe, M.A.

Leiter der österreichischen Plattform für Interdisziplinäre
Altersfragen

Arzt für Allgemeinmedizin



**Bei Fragen zum Projekt Altern mit Zukunft,
melden Sie sich bitte bei:**

Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH

Haideggerweg 40, 8044 Graz

Frau Silvia Lackner

Telefon: +43 / (0)50 / 2350 – 37932 oder **0664/ 881 65 675**

E-Mail: altern.mit.zukunft@ifgp.at



„Altern mit Zukunft“ (AmZ) ist eine gemeinsame Initiative der Sozialversicherungsträger BVAEB, ÖGK, SVS, des Landes Steiermark (finanziert aus dem Landesgesundheitsförderungsfonds Steiermark) und mehrerer Expertenorganisationen!