

**Vortrag und Gespräch mit
Dr. Georg Ruppe, M.A.**

**Leiter der österreichischen Plattform für
Interdisziplinäre Alternsfragen**

Arzt für Allgemeinmedizin



Gesünder länger leben

Datum = mit Herrn Ruppe zu vereinbaren

Dauer: 4 Stunden

Ort: Raum für 20-40 Personen, Beamer

Referent ist für den Veranstalter kostenfrei

**Raum und kleine Verpflegung sind
vom Veranstalter vor Ort zu organisieren**



„**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 herzlich zum Vortrag und Gespräch mit dem Arzt Georg Ruppe zu folgenden Themen ein:

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“