



**ALTERN MIT ZUKUNFT –
KURS FÜR
BOTSCHAFTERINNEN
UND BOTSCHAFTER
WIEDER IM HERBST 2021!**



**Fünfteiliger, kostenfreier Kurs für
Menschen 60+, die sich für Gesundes
Alter(n) in ihrer Region einsetzen
möchten**

Die Servicestelle Generation 50+ der Stadtgemeinde Knittelfeld startet, in Zusammenarbeit mit der Initiative Altern mit Zukunft, einen neuen Durchgang des beliebten „AmZ-BotschafterInnen-Kurs“ im Knittelfelder Haus der Vereine.

Im Kurs lernen interessierte und engagierte ältere Menschen viele neue Aspekte zum Thema Gesundes Alter(n) und werden auf eine ehrenamtliche Tätigkeit vorbereitet. Dabei wird auch das Thema Pandemie und Gesundheit ausführlich behandelt!

Die ausgebildeten Botschafterinnen und Botschafter sind wichtige Bindeglieder vor Ort, um die gesundheitsförderlichen Angebote aus Altern mit Zukunft weiter zu tragen.

Fakten:

- Was:** Hilfreiche Informationen, anregender Austausch, lehrreiche Übungen
(maximal 14 TeilnehmerInnen)
- Wann:** 5 Termine zu je 3,5 Stunden
- Wo:** **Haus der Vereine**
Marktgasse 22
8720 Knittelfeld
(Eingang im Innenhof!)
- Wie:** kostenfrei (Getränke und Jause inkludiert)

Wir ersuchen um Ihre Anmeldung bei:

Kontakt:

Servicestelle Generation 50+
Frau GRⁱⁿ Edith Pirker und Frau Birgit Moosbrugger
Stadtgemeinde Knittelfeld, Hauptplatz 15/ 1. Stock
8720 Knittelfeld
Mail: birgit.moosbrugger@knittelfeld.gv.at
Telefon: **0664/ 800 47 222**

Öffnungszeiten für persönlichen Kontakt:

Dienstag:	von 9 bis 12 Uhr
Mittwoch:	von 14 bis 16 Uhr
<u>Telefonisch erreichbar (0664/ 800 47 222):</u>	
Dienstag:	von 9 bis 14 Uhr
Mittwoch:	von 13 bis 16 Uhr

Bei Fragen zum Projekt Altern mit Zukunft oder zu den Inhalten des Kurses 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

Themen und Vortragende

Teil 1: **Selbst bestimmen für meine Gesundheit**

Montag, 27. September 2021, 09:30-13:00 Uhr



Hanna Rohn
Frauengesundheitszentrum

„Sie sind alle Expertinnen und Experten ihrer eigenen Gesundheit

BotschafterInnen für Altern mit Zukunft setzen sich für selbstbestimmte Entscheidungen für ein gesundes Älterwerden ein. Dafür brauchen wir gute Gesundheitsinformationen – wo und wie Sie diese im Internet oder in Printmedien finden können erarbeiten wir im ersten Kursteil.“

Teil 2: **Gesundheitsförderung kennt kein Alter. Was mein Umfeld und ich beitragen können.**

Montag, 11. Oktober 2021, 09:30-13:00 Uhr



Rainer Saurugg
Styria vitalis

„In unserem Kursteil erarbeiten wir Wege, wie Sie dazu beitragen können, das soziale Zusammenleben und seniorenfreundliche Lebensbedingungen in Ihrem Umfeld zu gestalten.“



Ines Jungwirth
Styria vitalis

Die Corona-Pandemie hat deutlich gezeigt, dass funktionierende Nachbarschaften ein gutes Altern unterstützen.“

Teil 3: Engagiert für eine lebenswerte Gemeinde – Ideenwerkstatt

Montag, 25. Oktober 2021, 09:30-13:00 Uhr



Georg Ruppe

ÖPIA

„In der Ideenwerkstatt helfen wir Ihnen, eigene Initiativen zu entwickeln und in die Tat umzusetzen!“

Teil 4: Öffentlichkeitsarbeit leicht gemacht

Montag, 8. November 2021, 09:30-13:00 Uhr



Andrea Kern

Inspire

„In meinem Kursteil geht es um die Fragen „Was ist Öffentlichkeitsarbeit?“ und „Warum ist Öffentlichkeitsarbeit für meine Projekte so wichtig?“

Wir werden auch besonders auf die neuen, digitalen Methoden der Öffentlichkeitsarbeit eingehen.“

Teil 5: Mein persönliches „Altern mit Zukunft“ – Zusammenführung, Rollenklärung und Ausblick

Montag, 22. November 2021, 09:30-13:00 Uhr



Silvia Lackner

IfGP

„Zum Abschluss des Kurses werden wir unsere weitere Zusammenarbeit gemeinsam gestalten und aufzeigen, wie es für eine ausgebildete Botschafterin/einen ausgebildeten Botschafter konkret weitergehen kann.“

In Teil 5 erwarten wir in feierlichem Rahmen Frau Direktorin Christa Hörzer von der BVAEB (Versicherungsanstalt öffentlicher Bediensteter, Eisenbahnen & Bergbau) sowie Herrn Dr. Bernd Leinich, MBA (Geschäftsführer des Steirischen Gesundheitsfonds), die sich bei Ihnen für Ihr Engagement bedanken.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!