

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 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“



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

Leiter der österreichischen Plattform für Interdisziplinäre
Altersfragen

Arzt für Allgemeinmedizin

Organisatorische Details zum Vortrag „Gesünder länger leben“

Dauer: 4 Stunden

Ort: Raum für 20-40 Personen, Beamer ist erforderlich

Der Referent ist für den Veranstalter kostenfrei.

Der Raum und eine kleine Verpflegung sind vom Veranstalter vor Ort zu organisieren.

Das Datum muss vom Veranstalter mit Dr. Georg Ruppe abgestimmt werden.

Haben Sie Fragen zur Initiative Altern mit Zukunft?

Bitte melden Sie sich bei:

Silvia Lackner

Telefon: 050 2350 / 37 932

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