



## ALTERN MIT ZUKUNFT – KURS FÜR BOTSCHAFTERINNEN UND BOTSCHAFTER

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

In der Zukunft sollen die beliebten „AmZ-BotschafterInnen-Kurse“, in Zusammenarbeit mit der Initiative Altern mit Zukunft, auch in Ihrer Gemeinde starten.

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:** bei Ihnen in der Gemeinde
- Wie:** kostenfrei (Getränke und Jause inkludiert)

**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](mailto:altern.mit.zukunft@ifgp.at)

## Themen und Vortragende

### Teil 1: Selbst bestimmen für meine Gesundheit

Termin in Absprache mit Ihrer Gemeinde, Dauer: 3,5 Stunden



**Marlene Pretis-Schader**  
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.

Termin in Absprache mit Ihrer Gemeinde, Dauer: 3,5 Stunden



**Ines Jungwirth**  
Styria vitalis

Bildnachweis: Stiefkind Fotografie

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

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

### Teil 3: Engagiert für eine lebenswerte Gemeinde – Ideenwerkstatt

Termin in Absprache mit Ihrer Gemeinde, Dauer: 3,5 Stunden



**Georg Ruppe**

ÖPIA

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

### Teil 4: Öffentlichkeitsarbeit leicht gemacht

Termin in Absprache mit Ihrer Gemeinde, Dauer: 3,5 Stunden



**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

Termin in Absprache mit Ihrer Gemeinde, Dauer: 3,5 Stunden



**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!**