

# 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 Dr. Georg Ruppe ein!

**Wann:** Kann direkt mit Herrn Ruppe vereinbart werden  
(Dauer: ca. 4 Stunden)

**Wo:** Raum und kleine Verpflegung sind vom Veranstalter vor Ort zu organisieren - Raum für 20-40 Personen mit Beamer

**Wie:** Referent ist für den Veranstalter kostenfrei

## 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](mailto: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!*