

## *Für ein gutes Leben im Alter Aktiv und kompetent in guter Gesellschaft*

Sie wollen sich als Gesunde Gemeinde intensiver dem Thema Aktives Altern widmen? Wir bieten Ihnen ein Paket an Veranstaltungen, das Sie in Ihre Gemeinde bringen können. Gemeinsam mit einem Team aus Ihrer Gemeinde planen und organisieren wir die Umsetzung. Sie unterstützen in der Raumorganisation und Bewerbung, wir bieten maßgeschneiderte Öffentlichkeitsarbeit und setzen die Veranstaltungen um.



### **1. Einen Auftakt setzen: Vortrag** „Fit für ein langes Leben?“

- ✓ Vortrag á 1,5 Stunden

Lang leben wollen wir, aber alt sein? Die gute Nachricht ist: Wir sind Teil einer Gesellschaft des langen Lebens. Getragen von viel Lebenserfahrung haben wir die Chance, unser Leben zu vertiefen und neugierig und aktiv zu sein. Nehmen wir unser eigenes Älterwerden in die Hand. So bauen wir für ein gutes, zufriedenes Leben im Alter vor! Der **Vortrag** bietet sechs Tipps, wie wir unsere nachberufliche Lebensphase gestalten können, um möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt zu bleiben.



**Ines Jungwirth**  
0316/822094-75, [ines.jungwirth@styriavitalis.at](mailto:ines.jungwirth@styriavitalis.at)



### **2. In Gesellschaft sein: Erzählcafé** “...weil erzählen guttut!“

- ✓ Erzählnachmittag á 1,5 Stunden

Beim **geführten Erzählcafé** treffen sich BürgerInnen unterschiedlichen Alters, um einander Lebens- und Alltagsgeschichten zu erzählen und einander zuzuhören. Der Austausch stärkt das gegenseitige Verständnis, das Selbstwertgefühl und den Zusammenhalt. Spaß, Inspiration und Gemütlichkeit kommen nicht zu kurz! Die Themen Kindheitserinnerungen, Kindheit einst und heute oder Reisen stehen zur Auswahl.

 Bitte wenden!

### 3. **Kompetenzen stärken: Info-Nachmittag** „Gut vorbereitet für mein Gespräch mit Ärztin / dem Arzt“

- ✓ Info-Nachmittag á 1,5 Stunden

Ein Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt kann mitunter herausfordernd sein. Eine gute Vorbereitung kann da sehr helfen. Es gibt einige Tipps, die leicht umgesetzt werden können. So stellen Sie sicher, dass sie verstanden werden, die Ärztin/den Arzt verstehen und gemeinsam gute Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen können. Sie erfahren beim **Info-Nachmittag**, warum es sinnvoll ist, sich auf ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt vorzubereiten und worauf man dabei achten sollte.

### 4. **In Bewegung bleiben: Workshop** „Bewegungsroutinen in den Alltag bringen“

- ✓ Workshop á 2 Stunden

Bewegung tut Körper und Psyche gut und lässt uns lebendig fühlen. Wie lassen sich kurze Bewegungssequenzen in unseren vollen Alltag einbauen? Wie können diese zur täglichen Routine werden?

Im Workshop beleuchten wir anhand unserer Tagesstruktur, wie wir mehr Bewegung in unseren Alltag bringen können, um unsere Beweglichkeit, Kraft, Koordination sowie Ausdauer und Entspannung für mehr Lebensqualität zu trainieren.

### 5. **Gut unterwegs in der Gemeinde** Streifzug zur altersfreundlichen Gestaltung

- ✓ Spaziergang á ca. 1,5 Stunden
- ✓ Planungstreffen: 1 bis 2 zu je 1,5 Stunden
- ✓ In Kooperation mit Edith Zitz, inspire – Bildung und Beteiligung

Gemeinsam mit SeniorInnen planen wir einen Streifzug mit einer Dauer von max. 1,5 Stunden durch die Gemeinde. Dabei schauen wir uns an, wo Menschen aller Generationen sich gut, sicher und selbstständig bewegen können und wo das noch verbessert werden kann. Konkret richten wir den Blick auf die Beschaffenheit von Gehwegen, Sitzmöglichkeiten und Verschattung oder die Verfügbarkeit von öffentlichen Toiletten. Das was wir dabei herausfinden, wird für die Gemeinde in einem Foto-Bericht zusammengefasst.