

14. Tagung



Hochaldrigsein als Herausforderung

Lebensverlängerung
einmal anders ...

- Bewegung
- Ernährung
- Kreativität

Freitag

17. November 2023

15–18 Uhr

Bischöflicher Campus
Augustinum, Festsaal

Lange Gasse 2, 8010 Graz



pixabay

FÜR ALLE

- **die hoffen,
alt zu werden und daher
selbst betroffen sind**
- **die hochaltrige Menschen
pflegen bzw. begleiten**
- **die sich politisch und
gesellschaftspolitisch
für diese Altersgruppe
einsetzen**
- **die sich in Bildung und
Weiterbildung mit dem
Thema beschäftigen**

Die Tagung widmet sich dem gesunden Leben im Alter. Was hilft, um eine möglichst gute Lebensqualität zu erhalten? Damit man die eigene Selbständigkeit, Beweglichkeit, Vitalität und Gesundheit lange erhält, kann man selbst viel dafür tun. Um im Alter lange fit zu bleiben, helfen Bewegung, ausgewogene Ernährung, kreatives Gedächtnistraining sowie eine allgemein gesunde Lebensweise.

VORTRÄGE

Doris Eglseer (Diätologin und wissenschaftl. Mitarbeiterin Med Uni Graz)

Doris Marinka (Dipl. Seniorengedächtnistrainerin, LIMA-Referentin)

Veronika Pinter-Theiss (Sportwissenschaftlerin, Diplom-Motologin)

PODIUMSGESPRÄCH

Moderation **Florian Krizaj**

(Fachreferent für Regionalbetreuung und theologische Bildung, KBW)

IN DER PAUSE

- Marktplatz mit Angeboten für Hochaltrige
- Buffet
- Möglichkeit zu Gespräch und Austausch

Info/Anmeldung:

Umfassender Schutz des Lebens –
aktion leben in der Steiermark

Manuela Ascher, 0676/8742 2745

ka.usl@graz-seckau.at

<http://lebensschutz.graz-seckau.at>