

## Haben Sie Interesse an weiteren Veranstaltungen?

**Aktiv Café:** Nachmittagsworkshops zu Aspekten des aktiven Alterns

**Streifzüge:** Themenspezifische Führungen in der Region

**Kompetent gesünder älter werden:** Info - Nachmittag

...dann melden Sie sich bitte bei uns unter:

Tel: 0502350/37932  
oder Email: [altern.mit.zukunft@ifgp.at](mailto:altern.mit.zukunft@ifgp.at)

# Altern mit Zukunft im Mürztal

## Gesund Altern durch Training, Ernährung und soziale Unterstützung



**GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS**  
STEIERMARK



**inspire**  
thinking

Styria **vitalis**



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM  
*beraten, begleiten, bewegen*



**bkk**  
Betriebskrankenkasse  
Kapfenberg

**bkk**  
Betriebs-  
krankenkasse  
voestalpine  
Bahnsysteme

Vortrag von **Prof. Dr. Thomas Ernst DORNER**

11. April 2016

18:00 bis 21:00 Uhr

**Volkshaus Wartberg**

Dorfstrasse 44, 8661 St. Barbara im Mürztal

**INFO:**  
Start Streifzug  
um 15:30 Uhr



## Vortrag von Prof. Dr. Thomas Ernst Dorner

Herr Dorner arbeitet am Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien und beschäftigt sich seit rund 15 Jahren mit dem Einfluss von Lebensstil und sozialem Umfeld auf die Gesundheit.

Mit höherem Alter fallen verschiedene Aktivitäten des täglichen Lebens wie Haushaltspflege, Einkaufen, Kochen etc. zunehmend schwerer. Das liegt zum einen an körperlicher Schwäche, die durch Mangel an Bewegung und ungünstige Ernährung verursacht wird. Zum anderen spielen Antriebslosigkeit und Vereinsamung eine wesentliche Rolle. Alleine fällt es vielen Menschen schwer etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Durch gemeinsames körperliches Training sowie ausgewogene und gesunde Ernährung kann die Kraft verbessert und die Selbstständigkeit bewahrt werden.

In diesem Vortrag hören Sie:

- **Empfehlungen zu gesunder Ernährung und körperlichem Training für ältere Personen.**
- **Wie Muskelkraft, Ernährung und soziale Unterstützung miteinander verbunden sind.**
- **Weitere Tipps für gesundes Älterwerden.**

**Anschließend Austausch und Diskussion sowie gemeinsamer Ausklang bei Buffet und Getränken.**

## Gemeinsamer Gemeindestreifzug St. Barbara

Vor dem Vortrag gibt es die Möglichkeit, an einem Gemeindestreifzug durch St. Barbara teilzunehmen. Streifzüge sind kleine Führungen in der Stadt / Gemeinde oder Wanderungen der etwas anderen Art. Man erzählt den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, was man über die Gegend weiß und tauscht sich darüber aus. Streifzüge machen das Alltagswissen der Menschen sichtbar. Jeder Streifzug hat einen Bezug zum Gesundsein und zum Altern: Bei diesem Rundgang möchten wir uns gern den Ort näher anschauen, mit einem Blick auf Gesundheit, Beruf und Erholung!

- **Treffpunkt um 15:30 beim Volkshaus Wartberg**
- **Ende spätestens 17:30 wieder beim Volkshaus Wartberg**

---

Beide Veranstaltungen sind kostenfrei.

**Sind Sie interessiert?**

**Nähere Informationen und Anmeldung bis 06. 04. 2016 bei Frau Ines Spath-Dreyer unter:**

altern.mit.zukunft@ifgp.at  
oder 0502350/37932

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**