

## Kurs für Botschafterinnen und Botschafter

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



**Was:** Hilfreiche Informationen, anregender Austausch, lehrreiche Übungen (maximal 12 TeilnehmerInnen)

**Wann:** 5 Termine zu je 3,5 Stunden

**Wo:** nach Vereinbarung  
**(Bruck-Mürzzuschlag, Leoben, Voitsberg oder Murtal)**

**Wie:** Kostenfrei (Getränke und Jause inkludiert)

**Anmeldung:** per Mail: [altern.mit.zukunft@ifgp.at](mailto:altern.mit.zukunft@ifgp.at)  
telefonisch bei Silvia Lackner: 05-02350-37932

## Themen und Vortragende

### Teil 1: Selbst bestimmen für meine Gesundheit



**Marlene Schader**  
Frauengesundheitszentrum

*„Zum Start des Kurses besprechen wir Ihre Möglichkeiten, beim Älterwerden selbstbestimmt mit Gesundheit umzugehen. Eine Botschafterin/ein Botschafter für Altern mit Zukunft setzt sich mit Engagement und Lust für Austausch und Wohlbefinden ein. Und das wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus.“*

### Teil 2: Gesundheitsförderung kennt kein Alter. Was mein Umfeld und ich beitragen können.



**Rainer Saurugg**  
Styria vitalis

*„Eine Botschafterin/ein Botschafter für Altern mit Zukunft streut im eigenen Umfeld Samen für ein lebenswertes Altern.“*



**Ines Krenn**  
Styria vitalis

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

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



**Christina Häusler**  
ÖPIA

*„Eine Botschafterin/ein Botschafter für Altern mit Zukunft ist für mich jemand, der sein Engagement für die Gemeinschaft mit anderen teilen möchte.“*



**Georg Ruppe**  
ÖPIA

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

### **Teil 4: Öffentlichkeitsarbeit leicht gemacht**



**Andrea Kern**  
Inspire

*„In meinem Kursteil geht es um die Fragen „Was ist eigentlich Öffentlichkeitsarbeit?“ und „Warum ist Öffentlichkeitsarbeit für mich als Botschafterin oder Botschafter wichtig?“*

## Teil 5: Mein persönliches „Altern mit Zukunft“ – Zusammenführung, Rollenklärung und Ausblick



**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** Herrn Generaldirektor Prof. DI Kurt Völkl von der VAEB (Versicherungsanstalt für 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!**