

Aktion für positive Altersbilder: Gemeinsam aktiv im Ruhestand!

Erfahren Sie, wie die ältere Generation in Österreich sich selbst sieht und welche Chancen sowie Herausforderungen sie im Alter begegnen. Besuchen Sie das nächste Treffen am 15. Jänner 2025 in Hermagor!



In Österreich ist ein Fünftel der Bevölkerung älter als 65 Jahre. Oft offenbart sich ein deutlicher Bedarf an sozialer Teilhabe für diese Menschen, die häufig entweder als aktiv und lebenserfahren oder als pflegebedürftig wahrgenommen werden. Doch was denken sie selbst über ihr Alter? Diese Frage steht im Mittelpunkt eines kürzlich veranstalteten Informationsnachmittags der „Gesunden Gemeinde“ in Hermagor.

„Machen wir uns auf den Weg zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Zuversicht im Alter,“ so der Aufruf von **Hanni Gratzer und Mag. Margit Wieser**, die die Veranstaltung leiteten. Sie ermutigten die Teilnehmer, einige Mythen über das

Altern zu überdenken und die Möglichkeiten eines aktiven, gesunden Älterwerdens zu erkunden.

Aktive Senioren im Fokus

Gratzer betonte die Bedeutung von kreativen Ausdrucksformen und persönlichen Beiträgen im Alter. „Wir wollen Menschen ansprechen, die im Leben noch mehr wollen, die mitgestalten und aktiv sein wollen,“ erklärte sie und fügte hinzu, dass die monatlichen Seniorentreffen zwar wichtig, aber nicht genug für jene seien, die bereit sind, mehr zu leisten und zu gestalten.

Das Hauptziel der Veranstaltung war es, Menschen zu ermutigen, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in Kleingruppen einzubringen. Dabei entwickeln die Teilnehmer kreative Projekte, die nicht nur Spaß machen, sondern auch einen positiven Gesamtbeitrag leisten können. Es gilt, Jungen und Alten die Möglichkeit zu geben, voneinander zu lernen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

- Das nächste Treffen findet am **15. Jänner 2025 um 14 Uhr** im **Rathaus in Hermagor** statt.

Die anwesenden Senioren zeigten sich begeistert von den Ideen und der Offenheit, die auf dieser Veranstaltung vermittelt wurden. Sie schätzten die Möglichkeit, sich aktiv in die Gestaltung ihres Alters einzubringen und über ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen. Es ist klar, dass ein positives Altersbild nicht nur eine Frage des Gesundheitszustands ist, sondern auch der inneren Haltung und der Aktivitäten, die man im Alter anstrebt.

Wie die Teilnehmer weiterhin betonten, kann ein offener Dialog über Alternativangebote und Lebensgestaltung im Alter dazu beitragen, Stigmatisierungen abzubauen und ein positives Selbstbild zu fördern. Mehr Informationen über künftige Veranstaltungen und ein aktives Engagement sind **bei gaital-journal.at** zu finden.

Details	
Quellen	• gailtal-journal.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at