

# Lebensqualität im Alter gewinnen

*Eine zwölfteilige Vortragsreihe für Seniorinnen und Senioren startet am 19. November*

**D**er Verein „Ein Schritt ins Alter“ startet in Kooperation mit der Landesklinik für Geriatrie sowie Stadt und Land Salzburg unter dem Motto „Das Alter annehmen – Lebensqualität gewinnen“ eine kostenlose zwölfteilige Vortragsreihe für Senioren. Landesrätin Maria Haidinger hat im Vorjahr das Kinder- und Schulprojekt „Ein Schritt ins Alter“ präsentiert,

das ein vernetztes Problembewusstsein der Generationen schaffen will. Dabei wird Kindern der vierten Schulstufe am eigenen Leib gezeigt, welche Schwierigkeiten und Hürden das Altwerden mit sich bringt.

Mit der Vortragsreihe wird nun ein Seniorenschwerpunkt begonnen. Ziel und Inhalt ist es, dem vorherrschenden „Jugendwahn“ entgegenzuwirken und dem Alter wieder ei-

nen normalen Stellenwert in unserem Leben einzuräumen. Ältere Menschen sollen selbst in die Lage versetzt werden, aktiv etwas für sich, ihre Gesundheit, ihre Sicherheit und Lebensqualität zu tun.

Die Reihe beginnt am 19. November mit der Präsentation der Broschüre: „Vorsicht Sturzgefahr!“ und dem Vortrag „Der Sturz im Alter – man kann viel tun, sein eigener

Schutzengel und Sturztherapeut zu werden“. Am 17. Dezember lautet das Motto „Gib dem Alter seine Chance“. Die weiteren Vorträge finden jeden 3. Mittwoch im Monat jeweils um 14.30 Uhr in der Landesklinik für Geriatrie statt; Referentin ist Christa Erhart, Fachärztin an der Landesklinik für Geriatrie. (Weitere Informationen unter [www.schrittinsalter.at](http://www.schrittinsalter.at))

7.jpg