

# Für alle,

- die hoffen, alt zu werden, und daher selbst betroffen sind
- die Hochaltrige pflegen, begleiten
- die mit Hochaltrigen verwandt sind
- die sich politisch und gesellschaftspolitisch für diese Altersgruppe einsetzen und etwas tun wollen
- die sich in Bildung und Weiterbildung mit dem Thema beschäftigen

## Anmeldung & Information:

Umfassender Schutz des Lebens – aktion leben in der Steiermark  
Bischofplatz 4, 8010 Graz  
Romana Paar, Tel. 0316/8041-399  
e-mail: ka.usl@graz-seckau.at  
<http://lebensschutz.graz-seckau.at>

### Eintritt: freiwillige Spende

Gesamtleitung: Gerhard Hofbauer  
Umfassender Schutz des Lebens – aktion leben in der Steiermark  
**Impressum**

Fotonachweis: Bilderbox, Unsplash, Foto Atelier Moser, Grafik: DigiCorner  
Medieninhaberin: Diözese Graz-Seckau, Verlagsort: Graz  
Herstellerin: Reha Dienstleistungs- und Handels-GesmbH, Graz

# Hochaldrigsein als Herausforderung

## Von der Kunst des Älterwerdens

**10. Tagung**  
**Freitag, 19. Oktober 2018**  
**15:00 bis 18:00 Uhr**

Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder  
Marschallgasse, Graz

# Von der Kunst des Älterwerdens

Altern wird heute als ein lebenslanger Prozess gesehen, der nicht erst mit einem bestimmten Geburtstag beginnt und nicht nur Verluste mit sich bringt. Gleichwohl kann das Leben im Älterwerden, insbesondere im hohen Alter, Menschen vor viele spezifische Herausforderungen stellen. Was heißt dann „gelingendes Altern“?

Es kann zu einer neuen Lebens-Art werden (im Sinne von Art und Weise, aber auch von Kunst): nicht Trauer über das Vergangene oder Angst vor der Zukunft, sondern positive Gestaltung aus den verbliebenen oder gar neuen Möglichkeiten. Welche Entwicklungsaufgaben sind zu meistern und welche Einstellungen helfen, eine möglichst gute Lebensqualität zu erhalten? Was kann der/die Einzelne tun, was kann die Gesellschaft beitragen, damit diese Lebenszeit zur „geschenkten Zeit“ wird?

Es muss schön sein

Herr, hilf uns erwachsen, älter und schließlich alt zu werden,  
Erfahrungen zu sammeln, in Frieden zu reifen und  
in Liebe Frucht zu bringen.

Lass uns wachsen, wie ein Baum wächst,  
dessen Wurzeln in der Erde sind,  
der seine Krone zum Himmel streckt,  
seine Früchte gibt, Schatten gewährt,  
wenn er groß und alt geworden.

Paul Roth

in „Geschenkte Zeit. Von der Kunst älter zu werden“, Helmut Krätzl  
3. Auflage 2007, Tyrolia, S. 96

## Hohes Alter – eine Herausforderung

Weihbischof Helmut Krätzl

Weihbischof em. Helmut Krätzl, Jahrgang 1931, zählt zu den angesehensten Repräsentanten der katholischen Kirche in Österreich. Sein Einsatz für die konsequente Verwirklichung des Zweiten Vatikanischen Konzils, für eine den Menschen nachgehende Seelsorge, für ökumenische Verständigung, für den Dienst der Kirche an der Gesellschaft von heute, für eine an echten Werten orientierte Bildung und Erziehung findet weit über den kirchlichen Bereich hinaus größte Beachtung.



## Lebensqualität und Veränderung im Prozess des Alterns

Univ.-Dozentin Gertrud Simon

Univ.-Dozentin Gertrud Simon war Professorin am Institut für Erziehungs- und Bildungswissenschaft der Karl-Franzens-Universität, Graz, und Gründerin und langjährige Leiterin des Universitätslehrgangs Interdisziplinäre Gerontologie. Sie ist Erwachsenenbildnerin, Referentin und Autorin, aktuell mit Schwerpunkt Lernen und Bildung im Alter.



## Podiumsgespräch mit den beiden Vortragenden

Moderation: Astrid Polz-Watzenig, Theologin und Beraterin

### In der Pause:

- Marktplatz mit Angeboten für Hochaltrige
- Büchertisch der Buchhandlung MOSER, Graz
- Buffet – Empfang auf Einladung von Bürgermeister Siegfried Nagl
- Möglichkeit zu Gespräch und Austausch