

## Vortragsreihe Gesundes Salzburg

# ALTER IST KEINE KRANKHEIT

## WIE AKTIVITÄT UND MITEINANDER GESUND HALTEN

Wie und vor allem was Menschen über das Alter denken, steht in einem direkten Zusammenhang, wie es ihnen selbst im Alter tatsächlich ergehen wird. Menschen mit einem positiven Bild vom Alter lebten siebeneinhalb Jahre länger als jene, die negativ auf das Alter blickten. Wer dem Alter negativ gegenübersteht, hat einen höheren Stresspegel. Und Stress verursacht eine ganze Reihe von gesundheitlichen Problemen. Wie man mit einfachen, aber wirkungsvollen Maßnahmen bewusst und nachhaltig für Körper, Geist und Seele sorgen kann, darüber informieren die Referentin und der Referent in ihren Vorträgen. Eintritt frei!

### SALZBURG-STADT

Dienstag, 12. Mai 2020, 19:00 Uhr

Saal der Salzburger Nachrichten  
Karolingerstraße 40

### Dr. med. Hans Gasperl

Arzt für Allgemeinmedizin

Eben im Pongau

Moderator: Dr. Gerhard Schwischei, Salzburger Nachrichten

### ST. JOHANN/PG.

Mittwoch, 13. Mai 2020, 19:00 Uhr

Kultur- und Kongresshaus „Am Dom“  
Leo-Neumayr-Platz 1

### Dr. med. Hans Gasperl

Arzt für Allgemeinmedizin

Eben im Pongau

Moderator: Michael Minichberger, Salzburger Nachrichten

### TAMSWEG

Mittwoch, 13. Mai 2020, 19:00 Uhr

WIFI-Wirtschaftskammer  
Friedhofstraße 6

### MMag.<sup>a</sup> Alice Ebenberger, MA

Klinische- und Gesundheitspsychologin mit Schwerpunkt

Gerontopsychologie, Lieserhofen

Moderator: Mag. Gottfried Jakob, Kuratorium für psychische Gesundheit

### ZELL AM SEE

Donnerstag, 14. Mai 2020, 19:00 Uhr

WIFI-Wirtschaftskammer  
Schulstraße 14

### Dr. med. Hans Gasperl

Arzt für Allgemeinmedizin

Eben im Pongau

Moderator: Michael Minichberger, Salzburger Nachrichten

**EINTRITT FREI**

Eine Informationsreihe der Österreichischen Gesundheitskasse und dem Kuratorium für psychische Gesundheit in Kooperation mit den Salzburger Nachrichten, der Salzburger Woche und dem ORF Radio Salzburg.  
Kontakt: GIZ der ÖGK, [giz-salzburg@oegk.at](mailto:giz-salzburg@oegk.at), Tel. +43 5 0766-178800