

15.12.2025



Was heißt eigentlich „alt“?

Das Verständnis von Alter ist im Wandel – geprägt durch Zeitgeist, Kontext und individuelle Wahrnehmung. Was einst als „alt“ galt, wird heute häufig als „in den besten Jahren“ bezeichnet. Während man im freiwilligen Engagement und im Freundeskreis mitten im Leben steht, kann man auf dem Arbeitsmarkt bereits als „älter“ gelten.

Alter zeigt sich damit nicht nur biologisch, sondern auch sozial konstruiert, kulturell vermittelt und politisch gerahmt. Der Dialog gesund & aktiv altern möchte dazu anregen, gängige Vorstellungen zu hinterfragen und neue Perspektiven für ein vielfältiges, selbstbestimmtes Altern aufzuzeigen.



*Einsamkeit begegnen -
Gemeinsam aktiv für mehr soziale Teilhabe*



© [agewithoutlimits.org/image-library](https://www.agewithoutlimits.org/)

Einsamkeit betrifft Menschen in allen Lebensphasen – doch im Alter kann sie besonders spürbar werden. Um Wege aufzuzeigen, wie dem Thema aus verschiedenen fachlichen Perspektiven begegnet werden kann, erweitern wir 2026 unseren Workshop „Neue Bilder des Alter(n)s“ um das Modul „Einsamkeit begegnen“. Ziel ist es, für die komplexen Ursachen und Folgen von Einsamkeit zu sensibilisieren und praxisnahe Ansätze für mehr soziale Teilhabe zu vermitteln.

Mit „Einsamkeit begegnen“ erweitern wir unser Portfolio um ein weiteres zentrales Thema – neben Ageism, Digital Ageism und wertschätzender Kommunikation in Wort und Bild, die wir kontinuierlich vertiefen und in die Praxis tragen.

Im Jahr 2025 fanden zahlreiche kostenfreie Workshops sowohl online als auch in Präsenz statt. Aufgrund der positiven Resonanz wird das Angebot 2026 fortgesetzt. Neue Termine folgen in Kürze – wir halten Sie informiert! Denn: Wie wir über Alter und Altern sprechen, beeinflusst unser Miteinander – und entscheidet darüber, ob soziale Teilhabe und gelingendes Altern für alle möglich sind.



© [Comeback Images](https://www.comebackimages.com/)

Besser gemeinsam: Acht neue Projekte gegen die Einsamkeit

Einsamkeit ist ein Risiko für unsere Gesundheit. Wer hingegen in einem positiven Miteinander, etwa in Nachbarschaften, gut aufgehoben ist, hat bessere Chancen auf ein gesundes Altwerden und Altsein.

Im Jahr 2026 starten acht Projekte, die sich diesem Thema widmen und die Teilhabechancen älterer Menschen in Österreichs Gemeinden, Städten und Regionen verbessern wollen. Die Projektteams konnten im Förder-Call „Gemeinsam statt einsam!“ des Fonds Gesundes Österreich und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz mit ihren Konzepten überzeugen. Sie werden ab 2026 unter dem Dach der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ innovative Aktivitäten zu zwei methodischen Schwerpunkten – Peer-to-Peer-Ansätze („Buddies“) und systematische Netzwerkarbeit – für vulnerable Gruppen älterer Menschen entwickeln und

umsetzen.

Die Projekte sind in sechs Bundesländern in Stadt und Land angesiedelt und setzen auf eine große Vielfalt von Ansätzen der kommunalen Gesundheitsförderung. Auf der [Website von „Auf gesunde Nachbarschaft!“](#) finden Sie erste Informationen zu den neuen Modellprojekten.



Wie vielfältig ist unser Bild vom Alter?

Um diese Frage stärker ins Bewusstsein zu rücken, haben wir Karten mit kurzen Botschaften entwickelt, die zum Nachdenken anregen und zur Sensibilisierung für Alter(n)sbilder beitragen.

Die Karten setzen Denkanstöße für ein vielfältiges Verständnis vom Alter und Altern. Sie laden dazu ein, gewohnte Vorstellungen zu hinterfragen, neue Perspektiven einzunehmen und über stereotype Alter(n)sbilder hinauszudenken.

Die Karten stehen digital zur Verfügung, können auch ausgedruckt werden und flexibel eingesetzt werden – zum Beispiel in Teambesprechungen, Workshops oder als Gesprächsanstoß im Rahmen von Vernetzungsterminen.

Download unter www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007_859098 unter Infomaterial

Wir laden Sie herzlich ein, die Botschaften weiterzutragen – um gemeinsam ein vielfältiges, realistisches und wertschätzendes Bild vom Alter zu gestalten.



Podcastfolge – jetzt Reinhören: Wie vielfältig kann Alter(n) sein?

Die aktuelle Podcastfolge „Gesund informiert“ des Gesundheitsfonds Steiermark lädt dazu ein, gängige Vorstellungen vom Alt-sein neu zu betrachten und zeigt, wie vielfältig und dynamisch Alter(n) tatsächlich erlebt wird.



© ORF Steiermark /
Gesundheitsfonds Steiermark

Im Gespräch mit ORF Steiermark durfte Silvia Vollstuber (IfGP Graz und Projektleitung Dialog gesund & aktiv altern) Einblicke aus der Praxis einbringen: Wie prägen Erfahrungen, Einstellungen und gesellschaftliche Erwartungen unser Bild vom Älterwerden? Und weshalb lohnt es sich, gängige Vorstellungen zu hinterfragen?

Wenn Sie sich unkompliziert in das Thema einhören möchten, bietet die Folge einen lebendigen Einstieg – nah an der Praxis, fundiert und gut verständlich.

Zur Podcastfolge #85

„Wie vielfältig kann das Alter sein?“

www.gesund-informiert.at/podcasts/folge-85-gesund-informiert-altern/



PLATTFORM FÜR
GESUNDHEIT UND
LEBENSQUALITÄT
IM ALTER

© GOEG

Neue Plattform für Gesundheit und Lebensqualität im Alter

Seit dem 30.9.2025 ist die neue [Plattform für Gesundheit und Lebensqualität im Alter](https://www.gesund-informiert.at/podcasts/folge-85-gesund-informiert-altern/) online. Unter dem Motto „Zukunft gestalten, Gesundheit fördern, Altern neu denken“ bietet sie qualitätsgesicherte, evidenzbasierte Informationen rund um gesundes und gutes Altern.

Die Plattform unterstützt Sie mit gebündelten Informationen bei der Planung, Umsetzung und Evaluation von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen. Sie stellt regionale Gesundheitsdaten, sowie nationale und internationale Strategiepapiere bereit.

Zentraler Bestandteil dieser Website ist das Good Practice Portal. Hier finden Sie wirksame Good Practice Maßnahmen, Tools, Programme, Policies, sowie hilfreiche Tools für die Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen. Die Beispiele guter Praxis werden jährlich erweitert. Die Vielfalt an gut erprobten wirksamen Maßnahmen lässt das große Potenzial der Gesundheitsförderung für gesundes und gutes Altern erkennen! Auch der Dialog gesund & aktiv altern ist auf der Plattform vertreten und sichtbar.

Besuchen Sie uns: [Startseite | Plattform für Gesundheit und](https://www.gesund-informiert.at/podcasts/folge-85-gesund-informiert-altern/)

Lebensqualität im Alter

Das Projekt wird finanziert aus den Vorsorgemitteln der BGA.



© pixabay.com/de/

Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit ...

...und freuen uns schon jetzt auf nächste gemeinsame Schritte im Dialog 2026!

Herzliche Grüße, Ihr Team vom „Dialog gesund & aktiv altern“

Dachverband der Sozialversicherungsträger

Kundmanngasse 21

1030 Wien

T: +43 1 711 32-0

PosteingangAllgemein@sozialversicherung.at

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr beziehen wollen, klicken Sie bitte hier: [abmelden](#).