



Impulsveranstaltungen

Ideenkatalog: Gesundheitsförderung im Alter

Gesundheitsbewusstes Verhalten wirkt sich auf die eigene Gesundheit und auf die Ausgaben der öffentlichen Hand für das Gesundheitswesen aus. Auch im Alter erzielt ein gesundheitsfördernder Lebensstil positive Auswirkungen auf die Gesundheit und somit auch auf die Autonomie. Es lohnt sich also, das Gesundheitspotenzial in der Bevölkerung zu aktivieren und die dafür notwendigen Informationen und Impulse zu vermitteln.

Nachfolgend finden Sie inhaltliche Ideen für Ihre Impulsveranstaltung. Wir empfehlen nach Möglichkeit **lokale oder regionale Fachpersonen** als Referent*innen zu engagieren.



Bewegung und Ernährung

«Bewegt & beschwingt»

Inhalt	Bewegung, die Freude macht, ist Training für Körper und Geist. Sie trägt zum Erhalt von Mobilität und Selbständigkeit im Alter bei. Die Teilnehmenden werden bezüglich altersbedingter Veränderungen des Bewegungsapparates und Sturzrisiko sensibilisiert. Sie erfahren, wie wichtig regelmässige Bewegung fürs eigene Wohlbefinden und die Prävention von Stürzen ist. → Fachinput und Übungen zum Mitmachen und Ausprobieren
Zusatzoption	Einsatz des mobilen BalanceKreuzes an einem temporären Standort in der Gemeinde. Weitere Infos unter gr.ch/gf
Referent*in	Physiotherapeut*in / Bewegungswissenschaftler*in / Kursleiter*in Pro Senectute Graubünden / esa-Kursleiter*in

«Bunter Genuss»

Inhalt	Die Ernährungsbedürfnisse des Körpers verändern sich über die Lebensspanne. Praxisnahe und wertvolle Informationen helfen den Teilnehmenden, die Besonderheiten einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung im Alter in den Alltag zu übertragen. → Fachinput
Referent*in	Ernährungsberater*in / Ernährungswissenschaftler*in



Psychische Gesundheit

«Seelisch im Gleichgewicht»

Inhalt Nicht nur tägliche Bewegung und gesunde Ernährung tragen zum Wohlbefinden bei. Die psychische Gesundheit wird oft erst dann beachtet, wenn Beeinträchtigungen auftreten. Mit den Impulsen für psychische Gesundheit gibt es einfache und hilfreiche Möglichkeiten die eigene psychische Gesundheit zu stärken und seelisch im Gleichgewicht zu bleiben.

→ Fachreferat und Podiumsdiskussion

Referent*in Gerontopsycholog*in / Psychotherapeut*in

«Humor – jetzt erst recht!»

Inhalt Humor gehört zu jenen Charakterstärken, welche am meisten zur Lebenszufriedenheit beitragen und damit auch die Gesundheit positiv beeinflussen. Humorvolle Interventionen zielen darauf ab, die Realität anders zu gewichten und eine neue innere Distanz zu herausfordernden oder belastenden Situationen und Gedanken zu bekommen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ihre humorvolle Seite trainieren und ihre Gelassenheit stärken können.

→ Fachreferat und Übungen

Referent*in Humor-Therapeut*in / Psychotherapeut*in

«Einsamkeit hat viele Gesichter»

Inhalt Fast jede dritte Person über 65 Jahren hat Einsamkeitsgefühle. Das Empfinden dieser Einsamkeit wie auch die Gründe dafür sind sehr vielfältig. Für Aussenstehende ist oft schwer erkennbar, ob jemand einsam ist.

Die Teilnehmenden sehen einen Film, in dem sieben Menschen einen Einblick in ihr Leben geben und erzählen, wie sich Einsamkeit für sie anfühlt und wie sie damit umgehen. In der anschliessenden Podiumsdiskussion sprechen Betroffene, Angehörige und Fachpersonen darüber wie Einsamkeit erkannt, vorgebeugt oder aktiv verringert werden kann.

→ [Film](#) «EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER – Herausforderungen beim Älterwerden» (34 Minuten) und Podiumsdiskussion

**Podiums-
diskussion** Betroffene, Angehörige und Fachpersonen (Psychotherapeut*in / Gerontopsychiater*in / Gerontopsycholog*in)

«Bewusster Umgang mit Trauer»

Inhalt	<p>Trauer hat ihre Daseinsberechtigung wie viele andere Emotionen. Ein bewusster Umgang mit Trauer ist wichtig für den Erhalt der psychischen Gesundheit. Die Teilnehmenden lernen die vielen Gesichter und Facetten der Trauer kennen, werden ermutigt, sich mit dem Thema auseinander zu setzen und erfahren, welche Anlaufstellen und Alltagshilfen Betroffenen in der Trauerphase helfen können.</p> <p>→ Fachreferat und Podiumsdiskussion</p>
Referent*in	Gerontopsychiater*in / Gerontopsycholog*in / Psychotherapeut*in / Seelsorger*in / Theolog*in
Podiumsdiskussion	Betroffene und Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen (Beispiele siehe unter Referent*in)

«Sucht im Alter»

Inhalt	<p>Mit dem Alter verändern sich Wasser- und Fettanteile des Körpers sowie der Stoffwechsel. Der Körper reagiert deswegen empfindlicher auf Alkohol. Gleichzeitig werden in der zweiten Lebenshälfte aufgrund gesundheitlicher Beschwerden oder Krankheiten oft mehr Medikamente eingenommen. Die Teilnehmenden erhalten Empfehlungen zum selbstbestimmten und risikoarmen Umgang mit Alkohol und Medikamenten.</p> <p>→ Fachreferat und Podiumsdiskussion</p>
Referent*in	Fachperson aus der Suchtprävention im Alter
Podiumsdiskussion	Betroffene, Angehörige und Fachpersonen aus der Suchtprävention



Lebensgestaltung

«G-däc-tn-slüc-en?»

Inhalt	<p>Nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn ist lernfähig und trainierbar bis ins hohe Alter. Die Teilnehmenden erfahren, wie mit gezielten Übungen und Strategien das ganze Gehirn stimuliert und verschiedene Funktionen trainiert werden können.</p> <p>→ Fachinput und Übungen</p>
Referent*in	Gedächtnistrainer*in SVGT

«Hallo und Tschüss: Ideen für den Umgang mit der Diagnose unheilbar krank»

Inhalt	<p>2021 erhielt Michèle Bowley (55) die Diagnose: inoperable Hirnmetastasen. Nach einer ersten kurzen Erschütterung machte sie sich auf den Weg in eine neue Ära – ihre letzte Lebensphase. Getreu ihrem Motto: «Du bist erst tot, wenn Du tot bist!» lebt sie möglichst intensiv, sammelt Glücksmomente, lacht, weint und: lebt im Jetzt. Mit einer eindrücklichen Energie hat sie einen letzten Wunsch: noch einmal Menschen inspirieren und dann loslassen. Hinschauen, offen darüber sprechen ohne Furcht vor Tabus, einen gesunden Umgang mit der Diagnose «unheilbar krank» zu finden, dafür plädiert sie in ihrem neu erschienenen Video</p> <p>→ Film «Hallo und Tschüss: Ideen für den Umgang mit der Diagnose unheilbar krank» (10 Minuten)</p> <p>→ Kurzinput «Palliative Care» und Podiumsdiskussion</p>
Podiums- diskussion	Betroffene, Angehörige und Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen (z.B. Seelsorger*in, Fachperson Sterben & Tod)

«spätsinnig»

Inhalt	<p>Theaterszenen zum Thema «Alter, Altern und Sterben»: Die Auftraggeber*innen stellen aus der Menükarte mit Szenen zum Thema «Alter, Altern und Sterben» für eine Veranstaltung ein eigenes Menü ganz nach ihren Wünschen und Bedürfnissen zusammen.</p> <p>→ Theater und Podiumsdiskussion</p>
Theater- ensemble	Theater COLORi St.Gallen, www.colori.ch
Podiums- diskussion	Senior*innen, Angehörige und Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen (z.B. Sozialarbeiter*in Pro Senectute Graubünden, Fachperson Spitex, Gerontopsycholog*in)