

BEWEGUNGS- UND BEGEGNUNGSFÖRDERUNG IN LUZERNER GEMEINDEN

Pro Senectute Kanton Luzern

Qi Gong-Angebot in der Gemeinde

Worum geht es?

Qi Gong ist eine sanfte, jahrtausendealte Bewegungsform aus China, die Körper und Geist stärkt. Sie harmonisiert den Energiefluss, fördert Konzentration, Gleichgewicht und Wohlbefinden und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Das gemeinsame Üben an der frischen Luft verbindet Bewegung mit sozialer Begegnung. So entsteht ein Angebot, das Gesundheit, Lebensfreude und Gemeinschaft in Ihrer Gemeinde fördert. Besonders ältere Menschen profitieren, aber auch alle anderen Interessierten sind willkommen.

Qi Gong ist ein öffentlich zugängliches Angebot in der Gemeinde, das niederschwellig für ältere Menschen und alle weiteren interessierten Bevölkerungsgruppen zugänglich ist.

Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt Gemeinden beim Aufbau und bei der Durchführung regelmässiger Qi-Gong-Angebote.

Was sind die Projektziele?

- **Gesundheit älterer Menschen fördern:** Durch die regelmässige Praxis von Qi Gong werden Beweglichkeit, Gleichgewicht, Konzentration und Wohlbefinden gestärkt. Das beugt Stürzen vor, fördert die Selbstständigkeit und reduziert gesundheitliche Beschwerden.
- **Soziale Isolation verringern:** Qi Gong bringt Menschen zusammen. Die Kurse schaffen regelmässige Begegnungen, stärken das Zugehörigkeitsgefühl und fördern soziale Kontakte im Alter.
- **Gemeinschaft und Teilhabe stärken:** Ältere Menschen werden in das Gemeindeleben eingebunden, bleiben aktiv und sichtbar. Das stärkt den sozialen Zusammenhalt und wirkt Vereinsamung entgegen.
- **Prävention und Gesundheitskosten:** Eine gesündere, aktivere ältere Bevölkerung bleibt länger selbstständig und benötigt seltener pflegerische oder medizinische Betreuung.
- **Nachhaltige Strukturen schaffen:** Das Projekt fördert lokale Netzwerke, bringt Vereine, Organisationen und Freiwillige zusammen und schafft ein dauerhaftes Angebot mit Mehrwert für alle Generationen.
- **Sichtbarkeit der Gemeinde:** Ihre Gemeinde zeigt Engagement für Gesundheit, Teilhabe und Lebensqualität im Alter.

Wie sieht das Vorgehen bzw. der Ablauf in der Gemeinde aus?

- **Projektanstoß:** Ein lokaler Impuls bildet die Grundlage für ein niederschwelliges, gesundheitsförderndes Bewegungsangebot.
- **Netzwerk einbinden:** Lokale Akteurinnen und Akteure (z. B. Gemeinderat, Vereine, Kirchen) werden frühzeitig informiert und einbezogen.
- **Ort organisieren:** Benötigt wird ein gut erreichbarer, zentraler Platz im Freien – idealerweise mit Schlechtwetter-Variante.
- **Kommunikation planen:** Das Angebot wird über Gemeindekanäle, lokale Medien und persönliche Netzwerke bekannt gemacht.
- **Mehrwert aufzeigen:** Qi Gong stärkt Gesundheit, Teilhabe und das soziale Miteinander besonders im Alter.
- **Finanzierung sichern:** Frühzeitige Klärung der (Regel-)Finanzierung über Gemeinde, Stiftungen, kantonale Stellen oder Spenden.

Was beinhaltet die Leistung von Pro Senectute Kanton Luzern?

Pro Senectute bietet Gemeinden Unterstützung bei der Planung, Organisation und Durchführung von Qi Gong-Kursen an, einschliesslich der Vermittlung qualifizierter Kursleitungen und Materialien. Zudem werden Gemeinden bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt, um das Angebot bekannt zu machen und die Teilnahme zu fördern.

Welche Voraussetzungen braucht es in der Gemeinde?

- Bereitstellung von Ressourcen: Die Gemeinde stellt ausreichend personelle Kapazitäten für die Koordination, interne Abstimmungen und die Prozessbegleitung zur Verfügung.
- Koordination und Vernetzung: Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen verschiedenen Ressorts sowie mit lokalen Gruppen wie Quartiervereinen, Kirchen und Seniorinnen und Senioren
- Bereitstellung von Räumlichkeiten: Ein geeigneter, zentral gelegener und gut zugänglicher Ort für die Qi Gong-Kurse wird zur Verfügung gestellt (inkl. Schlechtwetter-Option).
- Unterstützung bei der Kommunikation: Aktive Bekanntmachung des Angebots durch lokale Medien, Gemeindekanäle und persönliche Netzwerke
- Nachhaltige Planung: Finanzielle und organisatorische Sicherstellung des Angebots auch über die Pilotphase hinaus

Welche Unterstützung bietet die Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern?

Die Fachstelle des Kantons Luzern trägt die Kosten für die Leistungen von Pro Senectute Kanton Luzern im Rahmen der vereinbarten Stunden für den Aufbau des Angebots in der Gemeinde. Anschliessend kann auf Antrag eine anteilige Förderung der Umsetzung (Honorar der Leitung, Platzkosten etc.) über die Fachstelle Gesundheitsförderung erfolgen. Das Angebot wird über einen Zeitraum von drei Jahren mit maximal 50% der Gesamtkosten unterstützt.

Welche Gemeinde im Kanton Luzern setzt bereits ein Qi Gong-Angebot um?

Laufende Qi Gong-Angebote gibt es u.a. in den Gemeinden Buchrain, Beromünster, Ebikon, Hochdorf, Kriens, Sempach, Stadt Luzern und Zell.

Wo gibt es weitere Informationen?

Aktivitäten in Ihrer Gemeinde

Kontakt

Markus Baumann, markus.baumann@lu.prosenectute.ch; 041 226 11 81

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera