

# Wir bringen Ihnen unser Projektwissen vorbei.



**Marcel Schuler**  
Bereichsleiter  
Beratung Gemeinden/Projekte  
Telefon 041 226 11 81  
marcel.schuler@lu.prosenectute.ch



**Sonia Di Paolo**  
Projektleiterin  
Beratung Gemeinden/Projekte  
Telefon 041 226 11 50  
sonia.dipaolo@lu.prosenectute.ch

**Pro Senectute Kanton Luzern**, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern  
Telefon 041 226 11 88, [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)

*Herzlichen Dank an die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und die Dienststelle  
Gesundheit und Sport für die Unterstützung.*



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



**Neu**

## Rucksackprojekte

Ernährung und  
Bewegung im Alter

**Kanton Luzern**  
[lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)

Eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung sind wichtige Grundpfeiler für ein gesundes Alter. Mit unserem neu geschaffenen Angebot der **Pro Senectute Rucksackprojekte** offerieren wir Ihnen sinnvoll, praktisch und schnell realisierbar unser Projektwissen, mit dem Sie in Ihrer Gemeinde mit geringem Aufwand Ernährungs- und Bewegungsprojekte umsetzen können.

Die Rucksackprojekte wurden im Rahmen des Programmes «Gesundheit im Alter» erfolgreich erprobt, die Umsetzung stimmen wir gemeinsam mit Ihnen auf die Bedürfnisse Ihrer Gemeinde ab. Dabei berücksichtigen wir bestehende lokale Gruppierungen und Initiativen und beziehen sie mit ein. Alle Rucksackprojekte sind äusserst budgetfreundlich. Lassen Sie sich von uns beraten.

Pro Senectute Kanton Luzern

# #1

## «Tschegg-Up»

### Handlungsoptionen erkennen und planen

In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam mit Schlüsselpersonen des Alterswesens Ihrer Gemeinde Handlungsoptionen zur Förderung von «Ernährung und Bewegung im Alter». Wir klären den Bedarf und zeigen mögliche Projektideen auf, unter Berücksichtigung von Bestehendem und angepasst auf Ihre Gemeinde. Sie erhalten Fachberatung vor Ort, den Projektrucksack mit zahlreichen Projekt-Tipps, spannende Informationen zum Thema sowie Anregungen zur lokalen Vernetzung und zur Projektfinanzierung.

**Sie sorgen für die Auswahl/Einladung der Teilnehmenden (max. 10 Personen) und die Ergebnissicherung. Wir kümmern uns um die Durchführung und die Moderation (max. 2 ½ h). Ihre Kostenbeteiligung pauschal CHF 500.- inkl. MwSt. und Fahrkosten.**



# #2

## «Choch-Wörkschopp»

### Probieren geht über studieren

Der Kochworkshop richtet sich an Seniorinnen und Senioren mit dem Ziel, sich aktiv und lustvoll mit der Ernährung im Alter auseinanderzusetzen, anhand von abwechslungsreichen Themen und in verschiedenen Lern- und Erlebnisformen. Dies auf eine lebensfreudige, positive Art und ohne Zeigefinger. Begleitet und unterstützt von Fachpersonen gewinnen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neue Erkenntnisse für eine gesunde Ernährung und Mut zum selber Ausprobieren und Geniessen.

**Sie sorgen für die Ausschreibung. Wir kümmern uns um die Inhalte und die Durchführung. Ihre Kosten ergeben sich aus Art und Grösse des Workshops. Verlangen Sie mehr Infos und eine unverbindliche Offerte.**



# #3

## «Dorfrondgang»

### Die Gemeinde altersfreundlich erkunden

In einem geführten Dorfrondgang untersuchen Seniorinnen und Senioren einzelne Teile der Gemeinde auf die Mobilitätsfreundlichkeit für Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung. Ziel ist es, Informationen zu sammeln, diese zu dokumentieren und Vorschläge auszuarbeiten, wie Ihre Gemeinde durch kleine Eingriffe eine grosse Verbesserung der Lebensqualität für betagte Menschen erreichen kann. Perspektivenwechsel führen oft zu erstaunlichen Erkenntnissen und neuen Ideen.

**Sie sorgen für die Ausschreibung und die Ergebnissicherung. Wir kümmern uns um die Durchführung und die Moderation sowie 2 bis 3 begleitete Vorbereitungs- bzw. Nachfolgesitzungen. Verlangen Sie mehr Infos und eine unverbindliche Offerte.**



# #4

## «Kafi Gliichgwecht»

### Musik, Bewegung und Geselligkeit

Sturzprävention ist mit zunehmendem Alter von hoher Priorität. Zahlreiche Studien bestätigen die positive Wirkung der Musik auf Körper, Geist und Seele. Musik und Bewegung bieten viele Möglichkeiten, um aktiv und fit zu bleiben. Das «Kafi Gliichgwecht» fördert auf spielerische und Spass machende Art Konzentration, Koordination, Gleichgewicht und Standfestigkeit. Das gemeinsame Kafi am Schluss belebt die Gemeinschaft und tut einfach gut. Ein regelmässig stattfindender Anlass für Seniorinnen und Senioren.

**Sie sorgen für die Ausschreibung. Wir kümmern uns um die Durchführung unter Einbezug von Fachpersonen aus Ihrer Gemeinde. Verlangen Sie mehr Infos und eine unverbindliche Offerte.**



# #5

## «Buuchmoskle bewege»

### Humor und Lachen im Alltag

Humor und Lachen sind gute Lebensbegleiter. Sie helfen, die unangenehmen Dinge des Lebens heiter, ruhig und gelassen zu nehmen, sie verbinden und schaffen Begegnungen. Sie wirken sich positiv auf unseren Körper und auf unsere Gesundheit aus und steigern unser Wohlbefinden. In diesem Workshop gehen wir gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren Ihrer Gemeinde auf die Suche nach dem Sinn und Zweck von Humor und Lachen. Wir lernen verschiedene Lacharten und deren Auswirkungen kennen und überlegen uns, wie wir im Alltag mehr zu lachen haben. Das gemeinsame Lachen kommt in diesem Referat bestimmt nicht zu kurz!

**Sie sorgen für die Ausschreibung. Dauer maximal 3 h. Kosten CHF 600.- inkl. MwSt. und Fahrkosten.**



# #6

## «Sälber mache»

### Unser Projektwissen für Ihre Idee

Sie haben bereits eine Projektidee zum Thema «Ernährung und Bewegung im Alter» und wünschen Inputs und Unterstützung bei der Realisation? Wir bieten Ihnen unsere Erfahrung und unsere Fachbegleitung an, um das Projekt professionell und mit Hilfe lokaler Kräfte erfolgreich umzusetzen. Sie erhalten den Projektrucksack mit zahlreichen Projekttipps und spannenden Informationen zum Thema sowie Anregungen zur lokalen Vernetzung und zur Projektfinanzierung.

**Rufen Sie uns an für weitere Infos und verlangen Sie eine unverbindliche Offerte.**

