

Kontakt- und Impulstreffen

24. Oktober 2024

Alter(n) neu denken:

Der Einfluss positiver Altersbilder auf ein gesundes Altern





[Kurz-Video: «Altersbilder sind vielfältig»](#)

Informationen zum Kantonalen Aktionsprogramm (KAP)

Miriam Scherer

Programmleiterin Gesundheit im Alter

Kantonale Aktionsprogramme 2022-2025

Ernährung & Bewegung

Psychische Gesundheit

Gesundheit im Alter

Kinder und Jugendliche

Ältere Menschen

- Verhältnisänderung
- Themen verknüpfen
- Fokus auf benachteiligte Bevölkerungsgruppen

Schwerpunkte (Beispiele):

- Frühe Förderung – familienzentrierte Vernetzung
- Aufbau und Verbreitung Label «Fourchette verte – Ama terra»
- Bewegungsfreundliches Umfeld
- Fokus Jugendliche

Schwerpunkte (Beispiele):

- Kampagne «Wie geht's dir?»
- Schwerpunkt «Selbstwirksamkeit» und «soziale Unterstützung»
- Fokus Jugendliche/junge Erwachsene in Ausbildung, Arbeit, Freizeit

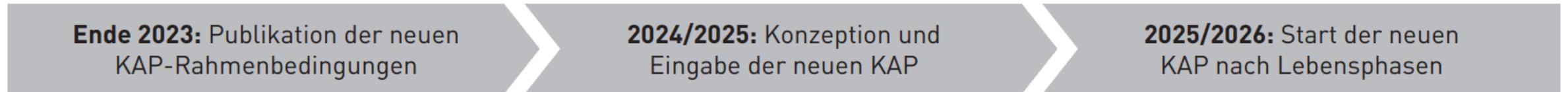
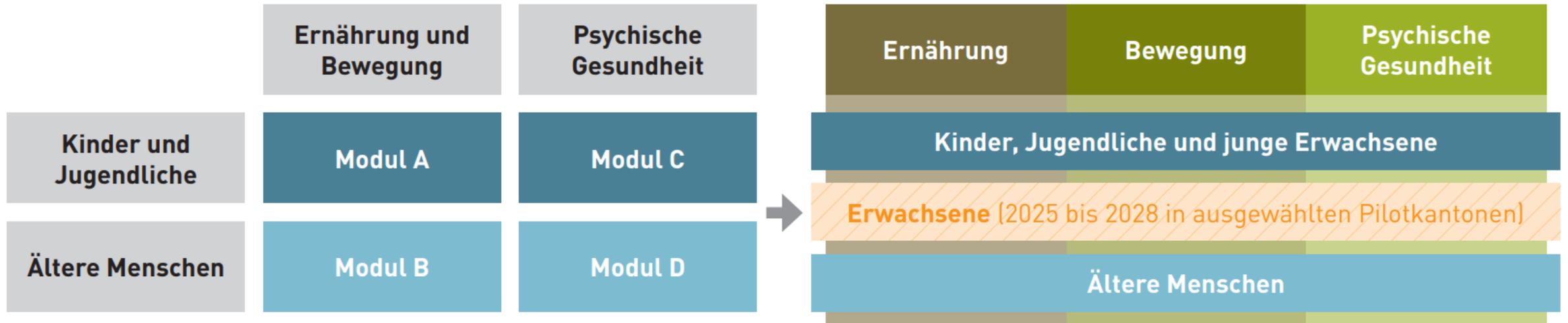
Schwerpunkte (Beispiele):

- Bewegungsfreundliches Umfeld
- Soziale Teilhabe generell stärken
- Zusammenarbeit mit Gemeinden



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Neue Rahmenbedingungen ab 2026



Warum ein Programm Gesundheitsförderung im Alter?

- Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit
- Stärkung der sozialen Teilhabe
- Reduktion von Stürzen
- Vorbeugung von nichtübertragbaren Krankheiten
- Reduktion der Gesundheitskosten

Vision

- Ältere Menschen im Kanton Luzern können bei angemessener physischer und psychischer Gesundheit möglichst lange selbstständig leben.
- Sie verfügen über eine gute gesundheitsbezogene Lebensqualität.
- Das KAP leistet dadurch einen Beitrag, dass die Pflegebedürftigkeit verzögert, vermindert oder verhindert wird.



**Kantonales Programm
«Gesundheit im Alter»**

Modul B: Ernährung und Bewegung bei älteren Menschen
Modul D: Psychische Gesundheit bei älteren Menschen

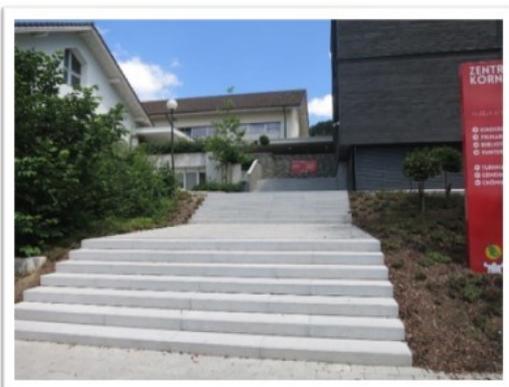
Programmkonzept 2022 – 2025

16. Juni 2021

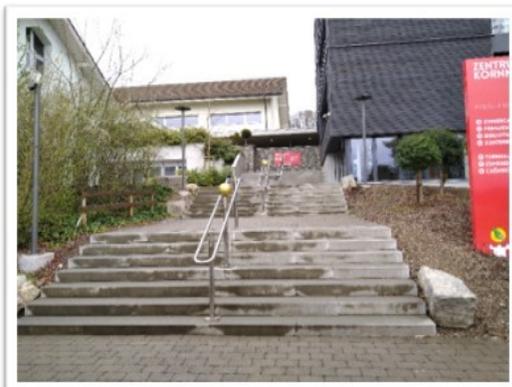
Dienststelle
Gesundheit und Sport [gesundheit.lu.ch](https://www.gesundheit.lu.ch)

Dorf- und Quartierrundgänge

- Miteinbezug der älteren Bevölkerung
- Vorschlag mit möglichen Massnahmen für die Gemeinde



Vorher



Nachher



Vorher

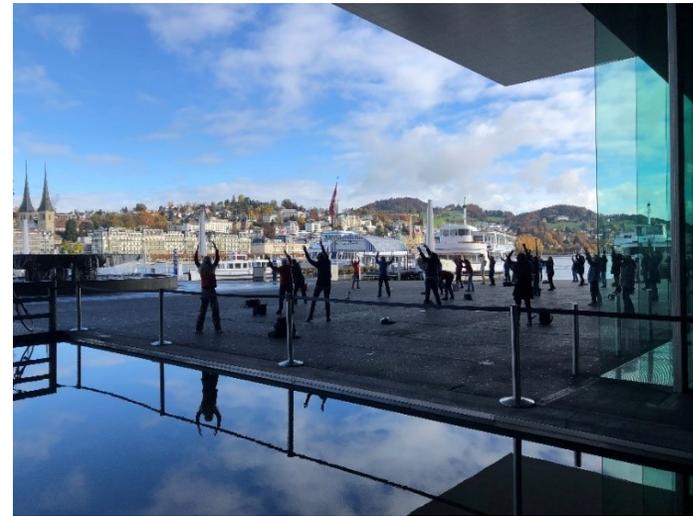


Nachher

Bewegungsangebote im öffentlichen Raum

Tai Chi / Qi-Gong

- Aufbau und Umsetzung in der Gemeinde
- Zeitraum: Frühling bis Herbst, aber auch über Wintermonate möglich
- Finanzielle Unterstützung bei der Realisierung



Begleitangebot Ernährung 60+

- Verankerung des Themas in der Gemeinde
- Umsetzung von Kochworkshops
- Schulung von Workshopleitenden
- Einkaufsbegleitungen



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Erzählcafé

- Ausbildungen für Moderatorinnen und Moderatoren im Kanton Luzern
- Start in der Region Sursee
- Flyer
- Anmeldung Einführungskurs
- Anmeldung Ausbildung



An moderierten Erzählcafés tauschen sich Menschen über ihre Lebensgeschichten und Erfahrungen aus und stärken dadurch den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Die Teilnahme an einem Erzählcafé ist ein besonders inspirierendes Erlebnis – und ganz nebenbei ein niederschwelliges Angebot gegen Einsamkeit.

Würden Sie gerne Erzählcafés für ältere Menschen organisieren und moderieren?

Im Einführungskurs lernen Sie erste Grundlagen kennen. Zum Beispiel wie Sie das Eis brechen und einander unbekannte Menschen zum Erzählen ermuntern können. Im Ausbildungskurs erhalten Sie anschliessend das Rüstzeug, zukünftig selbst Erzählcafés durchzuführen.



Daten der Einführungskurse

10. Februar 2025	10. März 2025
14.00 bis 17.00 Uhr	14.00 bis 17.00 Uhr
Kursort: Kloster Sursee	Kursort: Online

Die Einführungskurse sind kostenlos.
Bitte melden Sie sich bis jeweils zwei Wochen vor Kursbeginn an.




Im Anschluss an den Einführungskurs wird für Interessierte ein weiterer Kursteil organisiert.

Dieser besteht aus folgenden Elementen:
22. und 23. Mai 2025
2 Tage Ausbildung und Vorbereitung für die Gestaltung eines eigenen Erzählcafés
Kursort: Kloster Sursee

Juni bis September 2025
Durchführung eines eigenen Erzählcafés
Kursort: Individuell

1. Oktober 2025
1 Tag Reflexion der praktischen Erfahrungen
Kursort: Kloster Sursee



Kosten Ausbildungskurs
CHF 300
Inkl. schriftlicher Unterlagen und Mittagsverpflegung
Die Kosten für die Organisation und Durchführung des eigenen Erzählcafés werden von den Kursteilnehmenden selbst getragen.
Die Ausbildung ist ausschliesslich für Personen aus dem Kanton Luzern.

Auskunft
Miriam Scherer, Programmleiterin
«Gesundheit im Alter»
miriam.scherer@lu.ch, 041 228 63 75

Anmeldung
Bitte melden Sie sich bis zwei Wochen vor Kursbeginn an.



Kursleitung
Natalie Freitag, Netzwerk Erzählcafé

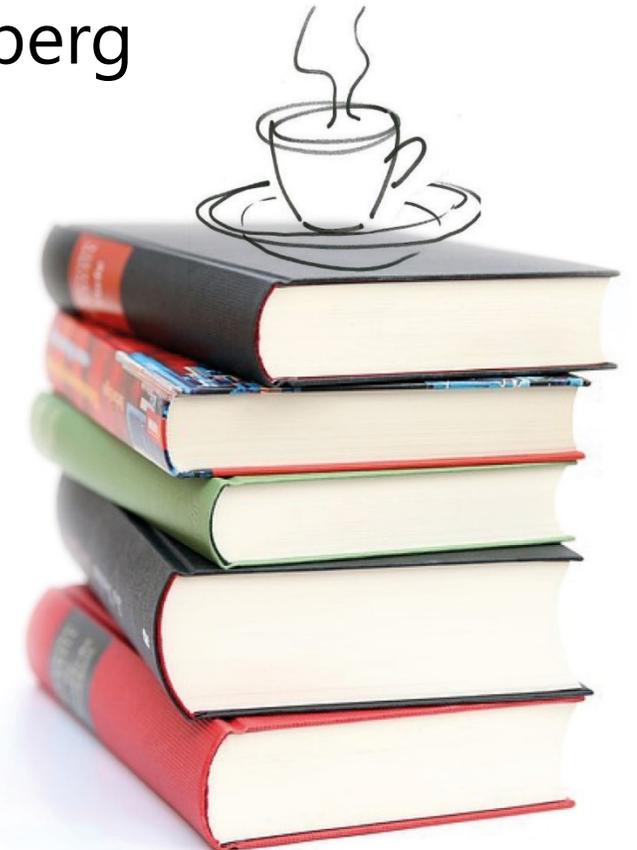
Theaterstück: Wege aus der Einsamkeit

- Kurzes, facettenreiches Theaterstück
- Moderierte Austauschrunde
- Bei Bedarf: SMS-Dienst
- Themen: Einsamkeit, soziale Teilhabe
- Kostenlose Durchführung in 12 Gemeinden



Fliegende Geschichten

- Pilotprojekt im Alterszentrum Viva Luzern Rosenberg und Nachbarquartiere
- ZHB, Viva Luzern, Pro Senectute Kanton Luzern
- Begegnung mit Menschen und Geschichten
- Mobile Bibliothek und Lesegenuss kombiniert



Lokal vernetzt älter werden

- Soziale Netzwerke stärken
- Mitwirkung ermöglichen: Seniorinnen und Senioren bringen sich bei der Entwicklung und Umsetzung von Projekten aktiv ein.
- Lücken in der Angebotslandschaft identifizieren und schliessen
- Bestehende Angebote koordinieren und bekannter machen



Unterstützung

- Ansprechstelle für Informationen zur Gesundheitsförderung
- Information und Beratung für Anlässe und Referate
- [Finanzielle Beiträge für Anlässe und Projekte durch Gesuch](#)
- Projektunterstützung im Bereich bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld
- Möglichkeit zur Mitwirkung bei Pilotprojekten
- [Newsletter abonnieren](#)

Altersbilder – Wie unser Denken unsere Gesundheit und Langlebigkeit beeinflusst

Dr. Christina Röcke

Co-Direktorin des UZH Healthy Longevity Center

*Wissenschaftliche Geschäftsführerin des Zentrums für Gerontologie der
Universität Zürich*

Einleitung in die Workshops

Markus Baumann & Sonia Di Paolo

Pro Senectute Kanton Luzern, Bereich Beratung Gemeinden/Projekte

Positive Altersbilder

- Unsere Lebenserwartung steigt.
 - Wir fühlen uns immer jünger.
 - Lebenserfahrung und Potenzial
-
- Altersdiskriminierung besteht, ist schädlich und kostspielig.
 - Aktiv gegen negative Altersbilder/Stereotypen vorgehen



Wie kann ich persönlich eine positive Einstellung zum Alter entwickeln?

- Aktiv bleiben
- Soziale Kontakte pflegen
- Neues lernen
- Positive Gedanken kultivieren
- Gesund ernähren
- Ziele setzen
- Gelassen sein

Was können wir gemeinsam für ein positives Altersbild tun?

- Intergenerationelle Projekte
- Freiwilligenarbeit und Engagement
- Bildung und Aufklärung
- Medien und Darstellung
- Politische Massnahmen
- Bewegung und Begegnung / Gesundheitsförderung

Workshops

- **W1: Kommission für Gesellschaftsfragen Adligenswil**
→ Mit Ferdinand Huber, Moderation: Tamara Estermann
- **W2: Mit VEREINten Kräften – Die GrossmütterRevolution**
→ Mit Veronika Bossard & Claudia Küttel, Moderation: Miriam Scherer
- **W3: Lebensweise Rickenbach 60plus**
→ Mit Kilian Wigger & Sepp Wey, Moderation: Sonia Di Paolo
- **W4: Genossenschaft Zusammen_h_alt**
→ Mit Rita McCammon & Toni Zimmermann, Moderation: Markus Baumann
- **W5: Hopp-la – Generationen in Bewegung**
→ Mit Janina Drews, Moderation: Christina Dahinden

Rückblick & Schlussrunde: Positive Altersbilder in der Praxis

*Christina Röcke, Sonia Di Paolo, Markus Baumann,
Christina Dahinden, Tamara Estermann, Miriam Scherer*

W1: Kommission für Gesellschaftsfragen Adligenswil

- Gemeinsames Kennenlernen → Generationen im Dialog
- Dialog ist zentral → Miteinander
- Abbauen von Vorurteilen zwischen Jung und Alt
- Förderung der Mitwirkung durch die Kommission
- Fragen in der Kommission diskutieren
- Ansprechpartner für Vereine

W2: Mit VEREINten Kräften – Die GrossmütterRevolution

- Veränderte Vorstellung des Alterns
- Inspiration für ein differenziertes Altersbild
- Überwindung von Altersstereotypen
- Wertschätzung gegenüber älteren Menschen
- Akzeptanz des Älterwerdens
- Rolle & Dasein → aktive Teilhabe in der Gesellschaft
- Generationenübergreifendes Denken

W3: Lebensweise Rickenbach 60plus

- Themen: soziale Kontakte, gesunde Ernährung, Bewegung und Sport
- Produkt: Heft für alle Haushalte in Rickenbach mit Angeboten
- Was gibt es bereits? → Miteinander
- Wertschätzung ist wichtig für das Engagement
- Aktiv für die eigene Generation, Hilfe zur Selbsthilfe, Geben und Nehmen
- Verein engagiert sich mit Freude
- Tue Gutes und schreib davon → Berichten

W4: Genossenschaft Zusammenhalt

- Vorzeigeprojekt (Deutschschweiz)
- Gemeinschaft
- Bewohnende wollen aktiv und selbstständig bleiben → Eigeninitiative
- Hohe Konsensfähigkeit bei Konflikten
- Plattform für Anstösse und Austausch, elektronische Kommunikationsmittel

W5: Hopp-la – Generationen in Bewegung

- Generationenübergreifende Bewegung und Begegnung
- Gemeinsame Nutzung von Plätzen und Geräten
- Zusammenarbeit von Alt und Jung
- Partizipative und bedürfnisorientierte Arbeitsweise → Bedarf und Bedürfnisse der Zielgruppen eruieren
- Umdenken → Räume nicht segregieren

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

