



7. Kontakt- und Impulstreffen

Engagiert älter werden – für sich und andere

Gesundheit im Alter

**Informationen
zum Kantonalen Aktionsprogramm (KAP)**

Miriam Scherer, Programmleiterin Gesundheit im Alter

Rahmenbedingungen KAP

Ernährung und Bewegung

Psychische Gesundheit

Kinder und Jugendliche

Modul A

Modul C

Ältere Menschen

Modul B

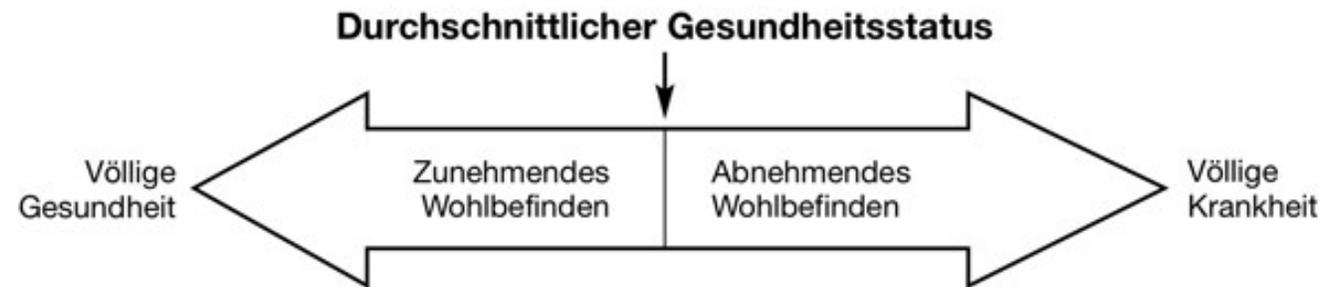
Modul D

Rahmenbedingungen KAP

- Finanzierung durch die Hälfte von Gesundheitsförderung Schweiz und die Hälfte vom Kanton Luzern
- Die Kantonalen Aktionsprogramme entsprechen den Prinzipien der Gesundheitsförderung.

Modell der Salutogenese nach Aaron Antonovsky

- Gesundheit und Krankheit als Spektrum von gesunden und kranken Anteilen
- Das Individuum bewegt sich auf dem Kontinuum von Gesundheit zwischen den Polen der «vollständigen Gesundheit» und der «absoluten Krankheit».

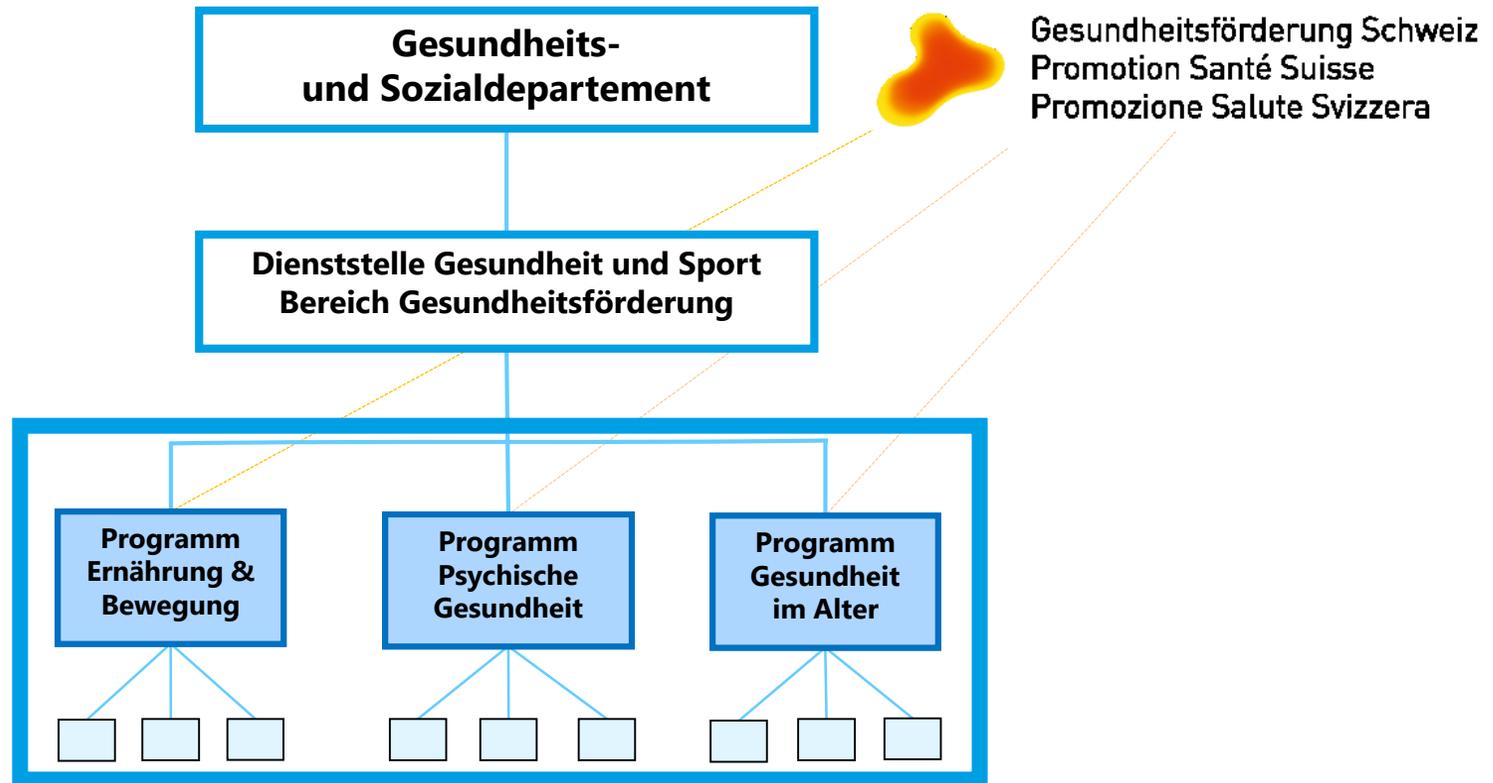


Hurrelmann & Richter (2013)

Weitere Prinzipien der Gesundheitsförderung

- Lebensphasenmodell: Die objektiven und subjektiven Bedürfnisse unterscheiden sich je nach Lebensphase eines Menschen. Diese Bedürfnisse werden berücksichtigt.
- Partizipation: Miteinbezug der Zielgruppe

Die Programme



Programm Gesundheit im Alter

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

Bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld

- Vermehrte Bewegung durch ein bewegungsfreundliches Umfeld
→ Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit und Vorbeugung von Krankheiten
- Der Bewegungsradius von älteren Menschen wird kleiner.
- Website: www.gesundesluzern.ch
- Award «Gesundes Luzern»



Dorf- und Quartierrundgänge

- Dorf- und Quartierbegehungen
- In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern
- Miteinbezug der Bedürfnisse der Zielgruppe
- Umsetzungsvorschlag mit Massnahmen



Vorher



Nachher



Vorher



Nachher

Bewegungsangebote im öffentlichen Raum

- Qi Gong an verschiedenen Standorten
- Zeitraum: Frühlings bis Herbst, aber auch über Wintermonate möglich
- Finanzielle Unterstützung bei der Realisierung



Begleitangebot Ernährung 60+

- In Zusammenarbeit mit der SGE
- Modul 1: Fachliche Begleitung und Beratung bei der Umsetzung von Anliegen und Projektideen
- Modul 2: Durchführung von Kochworkshops



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

Betreuende und pflegende Angehörige

- In Zusammenarbeit mit Alzheimer Luzern

- Projekt: **Schulung für Angehörige**

 - Wissenserweiterung

 - Entlastung im Alltag

info
stelle
demenz

 alzheimer
Luzern

Café **TrotzDem**

- Projekt: **Café TrotzDem**

- Standorte: Luzern, Willisau, Sursee, Hochdorf, Entlebuch

Erzählcafé

- Soziale Teilhabe fördert den Austausch, stärkt das Selbstwertgefühl und reduziert Einsamkeit.
- Entwicklung eines Erzählcafés
- Ein Erzählcafé ist eine moderierte, autobiografische Erzählrunde.
 - Gemeinschaftsbildung
 - Stärkung der sozialen Beziehungen
- Pilotumsetzung in Gemeinden

Unterstützung

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

Literatur

- Hurrelmann, K. & Richter, M. (2013). *Gesundheits- und Medizinsoziologie*. Weinheim Basel: Beltz Juventa.
- Whitehead, M. & Dahlgren, G. (1991). *Gesundheitsdeterminanten*.
Heruntergeladen von: <https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/foerderung-der-gesundheit/gesundheitsdeterminanten/>

Praktische Umsetzung

Informationen von

Pro Senectute Kanton Luzern

Markus Baumann, Leiter Bereich Beratung Gemeinden / Projekte

7. Kontakt- und Impulstreffen

**Engagiert älter werden –
für sich und andere**

PRO SENECTUTE

LebensRaum



Alter(n) im Kontext der gesellschaftlichen Entwicklung

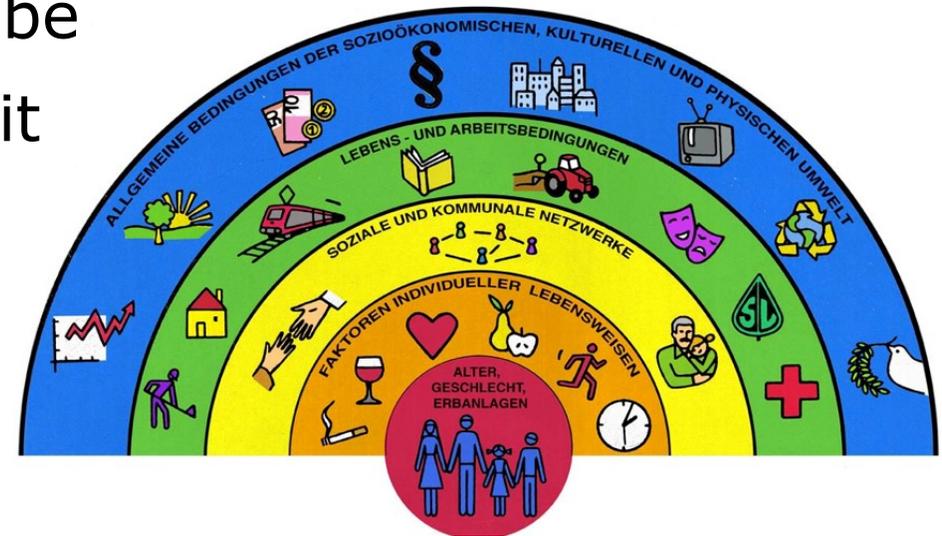
- Demografische Entwicklung
- Veränderte Bedürfnisse und Ansprüche
- Gesellschaftlicher Wandel & technologische Entwicklung
- Räumliche und bauliche Entwicklung
- Globale Trends

Aktives und selbstbestimmtes Altern bedeutet, dass...

- ältere Menschen ihre Potenziale nutzen
- ihre Bedürfnisse äussern und
- ihre Rechte wahrnehmen können.

Voraussetzungen für ein aktives und selbstbestimmtes Alter und altern

- Körperliche und geistige Gesundheit
- Soziale und kulturelle Teilhabe
- Wirtschaftliche und politische Teilhabe
- Persönliche und räumliche Sicherheit

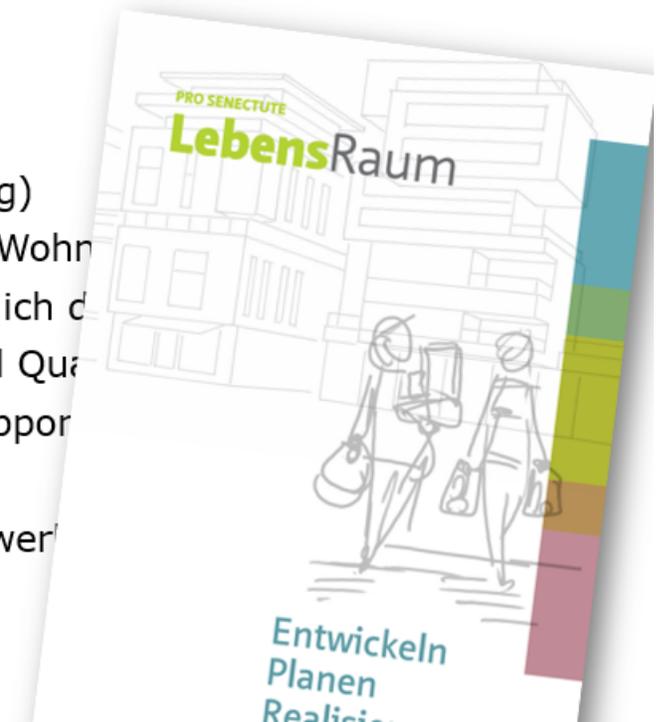


Praktische Umsetzung: Gesundheit im Alter

– Bereich «LebensRaum»

Konkrete Angebote

- Altersleitbilder (Prozessbegleitung)
- Entwicklung und Begleitung von Wohnprojekten
- Veranstaltungsreihe «Wie bringe ich d...
- Wegleitungen Qi Gong, Dorf- und Quart...
- Pro Senectute Café, Tortellini-Support
- Marktplatz Alter
- Aufbau und Begleitung von Netzwerken



PRO SENECTUTE
LebensRaum

Praktische Umsetzung: Gesundheit im Alter

- Umsetzung «KAP» durch Pro Senectute Kanton Luzern
 - *Bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld*
 - *Dorf- und Quartierrundgänge*
 - *Bewegungsangebote im öffentlichen Raum*
 - *Soziale Teilhabe*
- Neue und innovative Projekte & Finanzierungen



Gesundheit im Alter: Engagiert älter werden.

- Sie sind die Experten!
- *Engagiert älter werden für sich und andere ist eine Chance, das Alter als eine positive und bereichernde Lebensphase zu gestalten und zu erleben.*

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

PRO SENECTUTE

LebensRaum



Referat

**«Am besten schauen wir alten zu uns,
wenn wir uns auch um andere kümmern»**

Ludwig Hasler, Philosoph und Physiker, Publizist

Artikel zum Referat

<https://www.luzern60plus.ch/aktuell/artikel/Ludwig-Hasler>

Publiziert am: 21. Oktober 2023 – sandra.baumeler@luzern60plus.ch

Workshops

■ W1: «Wald-Senioren» Willisau

*Markus Baumann, Pro Senectute Kanton Luzern
Edith Weibel, Gründerin*

Ort: ATS 64, Raum: 4210

■ W2: «PerlenderZeit» – Generationen begegnen sich über das Theaterspielen

*Sonia Di Paolo, Pro Senectute Kanton Luzern
Alfons Liner, Teilnehmer*

Ort: Foyer

■ W3: Tortellini Support-Team

*Marcel Schuler, Dipl. Sozialarbeiter FH, Clown
Käthi Bucher, Supporterin*

Ort: Foyer

■ W4: Vom Arbeitsalltag zum Genussmoment: Essen neu erleben nach der Pensionierung

*Esther Jost, Leiterin Schweizerische Gesellschaft für
Ernährung SGE*

Ort: GTS 16, Raum 2103

W1: «Wald-Senioren» Willisau

- Workshop-Leitung: Markus Baumann
- Kontakt: markus.baumann@lu.prosenectute.ch
- **Kurzbeschreibung:** «Es bruucht immer öpper, wo de Rügge stützt...» Seit 24 Jahren sind die «Wald-Senioren» der verlängerte Arm der Korporation Stadt Willisau, indem sie tatkräftig bei Unterhaltsarbeiten in den umliegenden Wäldern mit anpacken. Wie das Engagement entstand, wie sich die Gruppe organisiert, was die Senior:innen motiviert und warum sie bis heute keine Nachwuchsprobleme kennen, darüber berichtet die Gründerin Edith Weibel.

Zusammenfassung (1)

- Zusammenarbeit mit Kooperation und Förster – es braucht ein Partner, eine (mit)tragende Institution im Rücken
- Suppen-Zmittag für ein geselliges Zusammensein nach der Arbeit, stärkt das Team und den Zusammenhalt, Verbindlichkeit
- Die beteiligten Senior:innen werden über das persönliche Netzwerk ausgewählt (nach Sympathie und Funktion/Fähigkeiten), Gruppengrösse maximal 16 Personen (ansonsten zu viele für das Zmittag), es wurden aufgrund von fehlenden gesundheitlichen Voraussetzungen auch schon Personen von der Waldarbeit ausgeschlossen

Zusammenfassung (2)

- Die Vormittage im Wald finden bei Regen nicht statt (Boden sollte trocken sein)
- Eine Zusammenarbeit mit Schulklassen wurde bis anhin nicht in Erwägung gezogen
- Fragen der Haftung sind zu klären (allenfalls Vereinsgründung?)

W2: «*PerlenderZeit*» – Generationen begegnen sich über das Theaterspielen

- Workshop-Leitung: Sonia Di Paolo
- Kontakt: sonia.dipaolo@lu.prosenectute.ch
- **Kurzbeschreibung:** Das künstlerische Begegnungsprojekt aus der Projektreihe «Piiik» der Albert Köchlin Stiftung zwischen einer Schulklasse und Senior:innen beinhaltet lustvolle Theaterreisen in Luzerner Gemeinden. Im Fokus steht dabei der generationenübergreifende Blick auf das Leben und das Interesse dafür, wie vielfältig das Leben und Erinnern sein können. Sie erfahren am Workshop, wie eine Theaterreise geplant wird und wie sie gelingt. Vom Mut, über den eigenen Schatten zu springen, von einem wertvollen Perspektivenwechsel und nachhaltigen Begegnungen erzählt der Teilnehmende Alfons Liner.

Zusammenfassung (1)

- Prozess- und ressourcenorientiertes Projekt
- Finanzierung durch: www.piiik.ch
- Stärken / Ressourcen von Kindern und Senior:innen kommen zum Vorschein, ohne Leistungsdruck
- Fördert generationsübergreifende Kontaktmöglichkeiten
- Wirkung: Abbau von Stereotypen / Vorurteilen, positive Erfahrungen durch Begegnungen → Verständnis und Offenheit für Diversität
- Wichtig: pädagogische Begleitung des Prozesses

Zusammenfassung (2)

- Nachhaltigkeit: nach Aufführung findet ein letztes Treffen zwischen Senior:innen und der Klasse statt → Möglichkeit: Senior:in im Klassenzimmer (Angebot von PS LU)
- Ab Sommer 2024 wird das Projekt in die Schultheatertage eingebunden
- www.phlu.ch/perlenderzeit
- Weitere Generationen-Begegnungsprojekte: www.intergeneration.ch

Für Interessierte: Einladung zur Aufführung

PerlenderZeit
Ein Generationen-Begegnungsprojekt



Bergsee der Erinnerungen

Donnerstag, 9. November 2023
17.30 und 19.30 Uhr
Aula Schulhaus Säli
Eintritt frei – Kollekte

www.phlu.ch/perlenderzeit



PerlenderZeit

Vorhang auf für «PerlenderZeit», ein generationenübergreifendes Theaterprojekt von Schüler*innen und Senior*innen. Während drei Monaten haben sie sich kennengelernt und ausgetauscht, miteinander improvisiert und Geschichten erfunden, musiziert und schliesslich ein künstlerisches Gemeinschaftswerk entwickelt – ein berührendes, theaterästhetisches Bühnenstück, welches das Interesse dafür weckt, wie vielfältig das Leben und Erinnern sein kann.

Am «Bergsee der Erinnerungen» passieren ganz besondere Dinge! Während die einen auf dem Steg sitzend den Himmel im See betrachten und in Erinnerungen schwelgen, tauchen die mutigen Wasserratten im tiefkühlen Blau nach Erinnerungen, die längst vergessen geglaubt waren. An der Oberfläche flimmern bunte und lustige Erinnerungen in sanften Kreisen, welche übers Wasser hüpfende Kiesel in Bewegung gebracht haben. Und mit etwas Erinnerungsglück werden auch Sie, liebes Publikum, am Bergsee der Erinnerungen in die Welt der eigenen Erinnerungen entführt werden.

Leitung
Claudia v. Grünigen, Ursula Ulrich, Martina Jozsa, Angela Neuenschwander

Spiel
Zukünftige Senior*innen: Benjamin, Chayenne, Emily, Fiete, Jana, Jona, Luisa, Mateo, Meret, Nina, Philipp, Renat, Resul, Robin, Schoeib, Simona, Yves-Noël (Klasse 5c). Ehemalige Kinder: Silvia Bachmann, Claire Birrer, Hedy Bürgisser, Rita Duss-Huwiler, Christa Eigenheer.

www.phlu.ch/perlenderzeit



W3: Tortellini Support-Team

- Workshop-Leitung: Marcel Schuler
- Kontakt: marcel.schuler@alterhumor.ch
- **Kurzbeschreibung:** In der Zirkusschule Tortellini in Littau werden Zirkusträume von kleinen und grossen Menschen wahr. Ihr zu Hause ist die Zirkushalle in Littau, wo es hinter dem Vorhang viel zu tun gibt. Mit Unterstützung der Pro Senectute Kanton Luzern baut die Zirkusschule zurzeit ein Support-Team auf, bestehend aus handwerklich interessierten Senior:innen, die Lust haben, einmal im Monat mitzuhelfen, die Zirkusinfrastruktur in Schuss zu halten. Wie das Projekt wächst und inwiefern es einen grossen Gewinn für beide Seiten darstellt, erfahren Sie an diesem Workshop mit der Supporterin Käthi Bucher.

Zusammenfassung – wichtige Elemente

- Einführung
- Begleitung (Ressourcen!)
- Chat, T-Shirt, Mittagessen, ...
- Sprache / Kultur: «Zirkusfamilie»
- Geben und nehmen → Integration!

Warum?

- Etwas Sinnvolles tun
- Generationenübergreifendes Projekt → Kinder
- Austausch mit anderen Freiwilligen
- Neues Lernen
- Wissen beitragen, Talente einbringen
- Teil eines grösseren Projektes sein

W4: Vom Arbeitsalltag zum Genussmoment: Essen neu erleben nach der Pensionierung

- Workshop-Leitung: Esther Jost
- Kontakt: e.jost@sge-ssn.ch
- **Kurzbeschreibung:** Die SGE lanciert ab 2024 gemeinsam mit dem Kanton Luzern ein neues, innovatives Projekt. Das Projekt greift eine Lücke auf, der bisher wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde: Der Lebensübergang vom Berufsalltag zur Pensionierung steht im Zentrum. Bezüglich Fragen und Anliegen rund um Änderungen im Ernährungsverhalten stehen frisch Pensionierte alleine da. Oft fühlen sie sich von der Menge an Informationen überrollt und mit dem Kochen überfordert. Genuss spielt in allen Lebensphasen eine wichtige Rolle. Beim Austritt aus dem Berufsleben besteht häufig die Erwartung, das Leben geniessen zu können. Im Projekt wird an dieser Erwartung angeknüpft. Die Projektinhalte werden mit der Zielgruppe in Fokusgruppen erarbeitet. Im Workshop haben Sie die Gelegenheit mitzudenken und ihre Erfahrungen einzubringen. Ausserdem ist Ihr Engagement gefragt, wenn Sie Interesse haben in einer Fokusgruppe mitzuarbeiten.

Projektziele

Den Lebensraum ab 65 Jahren gestalten

- Übergänge als Chance nutzen
 - Neue Gewohnheiten als langfristige Verhaltensänderung nach der Pensionierung einüben
- Entwicklung der Umsetzungsmassnahmen mit Fokusgruppen
- Umsetzung der Massnahmen mit Partnerinnen und Partner

Diskussionsfrage 1: **Was möchte ich an meiner Ernährung ändern?**

- Zuckerkonsum senken → optimaler und ausgewogener Teller
- Mehr Bewegung
- Achtsamkeit (Was tut mir gut?) → Reflexion / Körpergefühl / Veränderungen
- Bewusstes Essen, Genuss
- Kreativität / Ausgewogenheit, abwechslungsreiche Mahlzeiten
- Mehr Zeit nehmen zum Einkaufen / Kochen
- Neues ausprobieren, vielleicht international
- Lustvolles Esserlebnis → zusammen essen: Essgemeinschaften
- Rituale am Abend → 1 Glas Wein (ausgewogen) / Kaffee mit Nachbarin / «Homeoffice»-Apéro
- Ab und zu Gesundheitstipps umsetzen

Diskussionsfrage 2: Was hätte mir beim Übergang zur Pensionierung bezüglich Ernährung geholfen?

- «Gesunde Pakete Ernährung» für Zielgruppen (im Geschäft)
- Fachinformationen / Vorträge (Vorsicht: nicht nur Übergewicht) / Austausch (auch Thema Alkohol)
- Gemeinsame Mahlzeiten / Mittagstische / Abendtische
- Freude am Essen / Kochen fördern
- Menschen mitnehmen
- Ausschreibung → Wo? Wie? → Netzwerk / persönliche Empfehlung
- Ausgeprägte Selbstwahrnehmung → unterschiedliche Bedürfnisse
- Neue Strukturen finden → Kochkurs / gemeinsame kochen / geregelter Tagesablauf

Diskussionsfrage 3: **Wie hat sich meine Ernährung nach der Pensionierung verändert?**

- Mittagsgruppe → gemeinsames Essen und Kochen für Gruppe → So muss man sich Gedanken darüber machen, was man einkauft und kocht.
- Saisonal essen (selber anpflanzen) → Dies ist möglich, weil mehr Zeit verfügbar ist.
- Ausgewogene Ernährung → Thema Proteine
- «Von der Verpflegung in die Ernährung» → Essen ist mehr als nur den Hunger stillen (Essen als Kultur).
- Zeitfaktor → mehr Zeit für Menüplanung, zum Einkaufen, Zeit zum Experimentieren, um Neues auszuprobieren
- Flexibilität

- Essen nach dem Lustprinzip
- Strukturen wurden beibehalten.
- «Schnausen» → wichtig, sich Strukturen zu geben
- Essen als Ritual
- Keine Veränderungen
- Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung (Männer), wenn man nicht gelernt hat zu kochen
- Zeitpunkt der Mahlzeit → Hauptmalzeit z.B. am Abend
- Neu: für sich alleine kochen und essen
- Thema Frühstück → mehr Zeit dafür
- Aufwand zu gross, immer zu kochen → Mittagstische