

Kontakt- und Impulstreffen

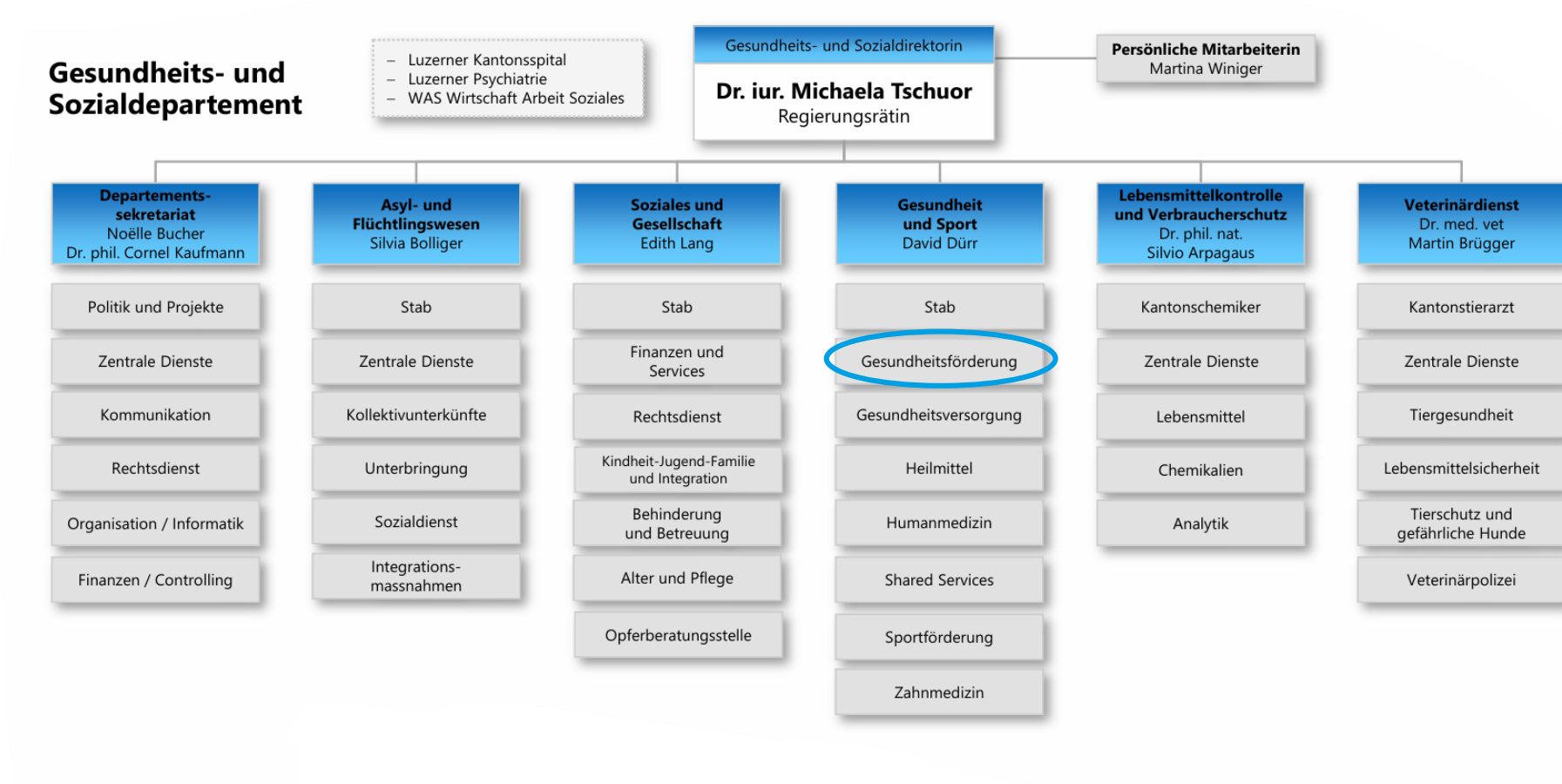
26. März 2026

Begegnung – Beziehung – Gemeinschaft



Informationen zum kantonalen Aktionsprogramm (KAP)

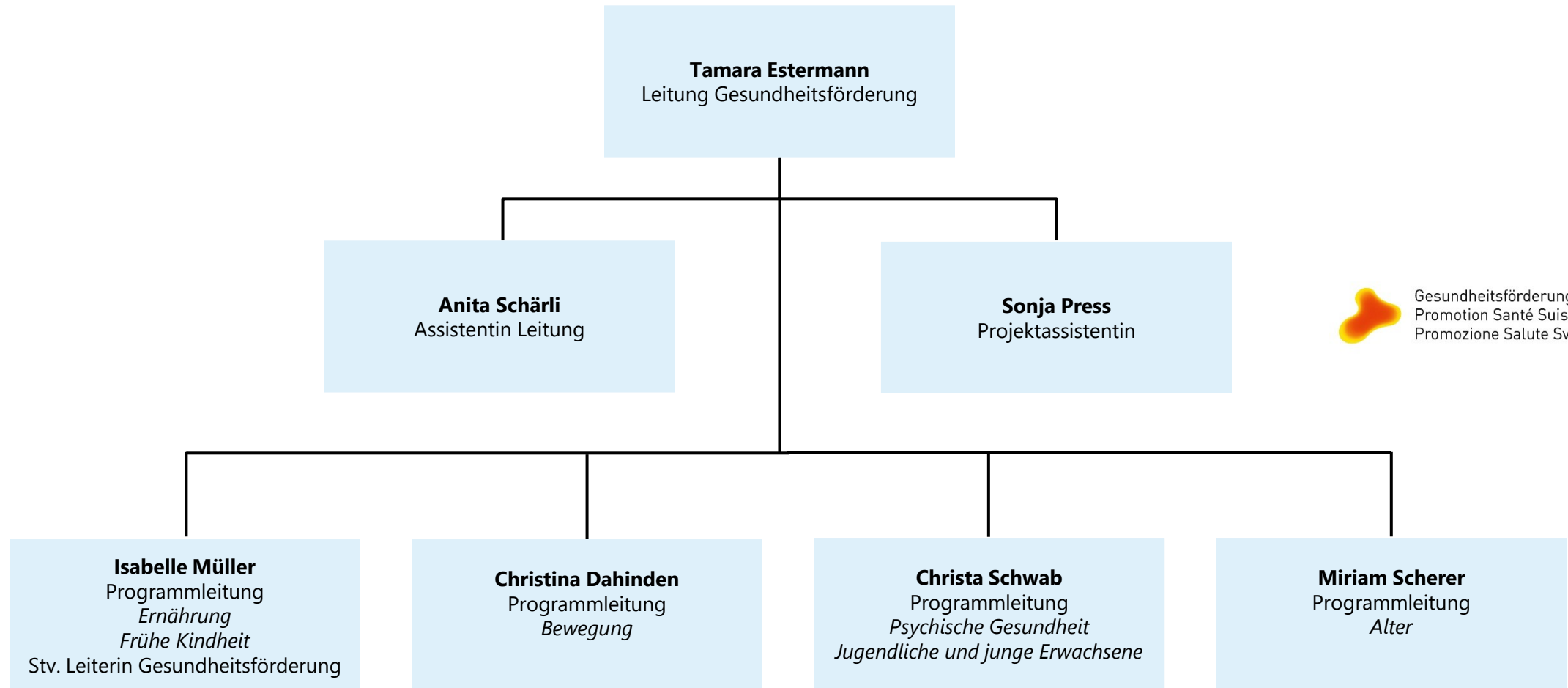
Einbettung Fachstelle Gesundheitsförderung



selbstständige Anstalten

Stand: 1. Juli 2025

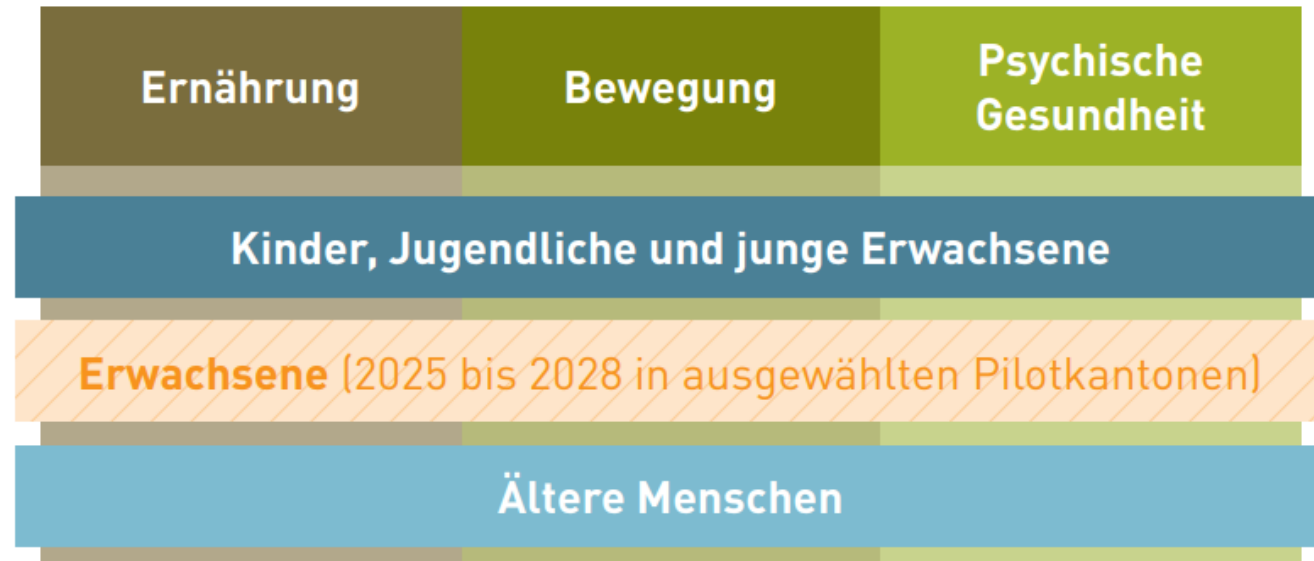
Team der Fachstelle Gesundheitsförderung



Stand: März 2026

Was ist ein kantonales Aktionsprogramm (KAP)?

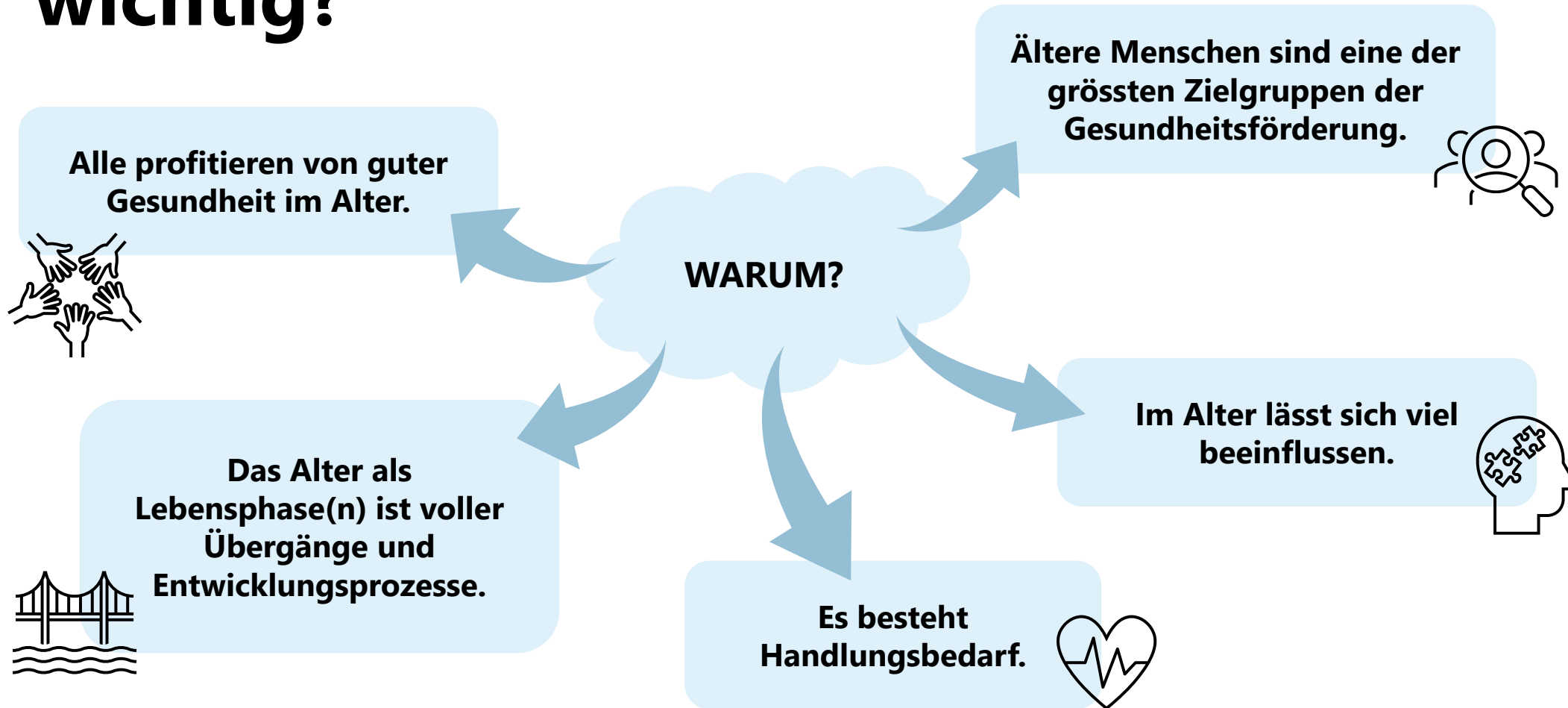
- Vertragliche Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsförderung Schweiz und dem Kanton Luzern
- Finanzierung durch die Hälfte von Gesundheitsförderung Schweiz und die Hälfte vom Kanton Luzern
- Dauer: 2026–2029



Mehr Infos:



Warum ist Gesundheitsförderung im Alter wichtig?



Vision

Ältere Menschen können bei angemessener physischer und psychischer Gesundheit möglichst lange selbstständig leben.

Dadurch wird die Pflegebedürftigkeit verzögert, vermindert oder verhindert, was die Pflege- sowie medizinischen Folgekosten reduziert.

Ziel 3

Die Multiplikationspersonen im Altersbereich sind befähigt, die physische und psychische Gesundheit der Zielgruppen zu fördern.

Ziel 4

Die Zielgruppen und ihre Bezugspersonen nutzen die für sie relevanten gesundheitsfördernden Angebote.

Ziel 1

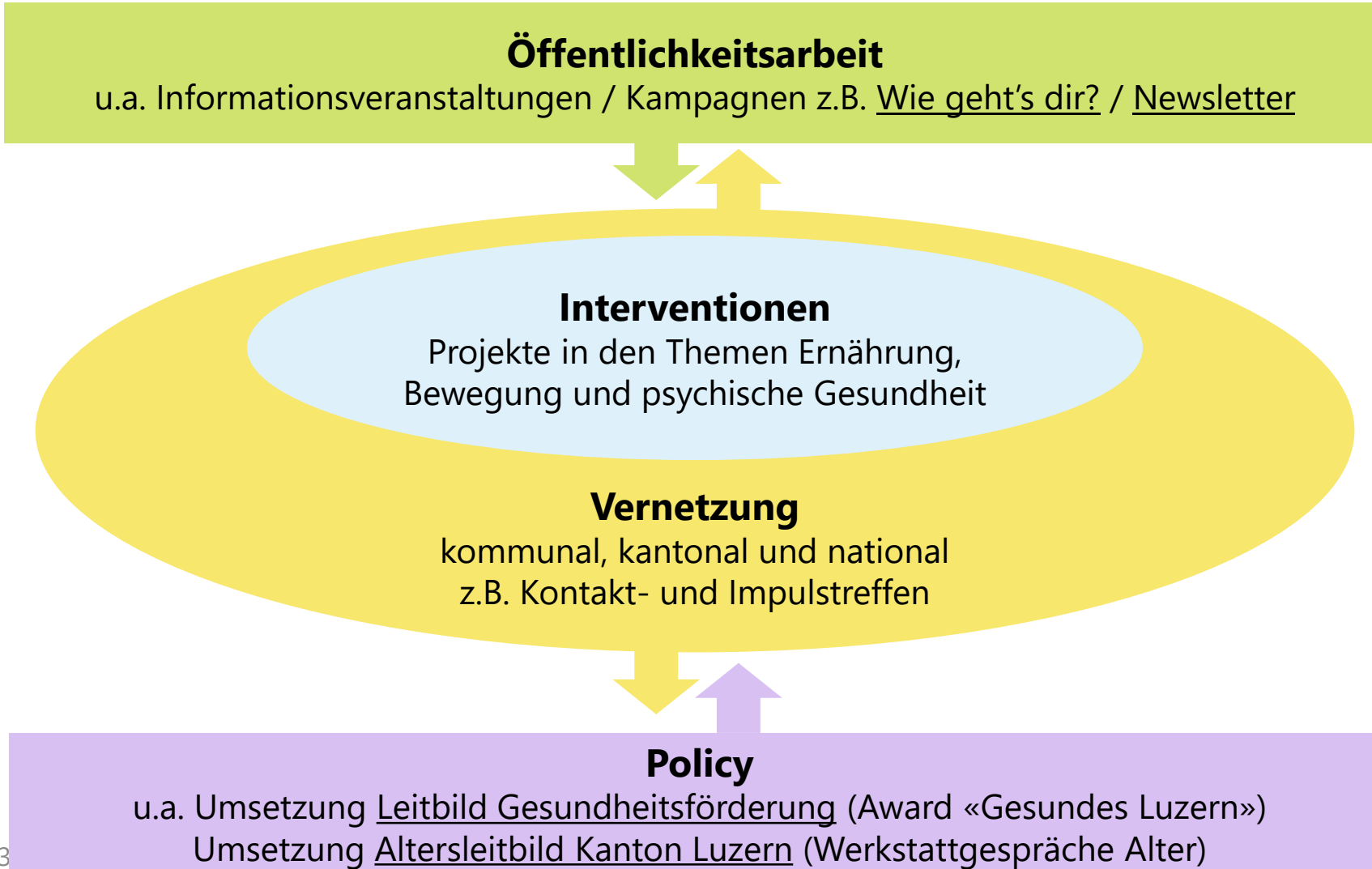
Die kantonalen Akteurinnen und Akteure integrieren die Themen und Anliegen der Gesundheitsförderung aktiv in ihre Arbeit.

Ziel 2

Die kommunalen Akteurinnen und Akteure integrieren die Themen und Anliegen der Gesundheitsförderung aktiv in ihre Arbeit.

Massnahmen

Die vier Ebenen eines KAP





Award «Gesundes Luzern»

- Prämierung beispielhafter Projekte
- Ideen- und Erfahrungsaustausch anregen
- Schwerpunkt 2025–2028: Begegnung
- Jährliche Nomination mit Awardvergabe im Jahr 2028
- Mehr Informationen unter: www.gesundesluzern.ch

Ausgewählte Projekte 2025

Folgende Projekte wurden im Jahr 2025 aufgrund ihrer besonderen Begegnungsfreundlichkeit ausgewählt und dürfen den Slogan «Gesundes Luzern» tragen:



Projekte innerhalb des KAP

Kochworkshops

**Dorf- und
Quartierrund-
gänge**

Erzählcafé

Qi Gong-Angebot

Label «**Fourchette
verte – Ama terra**»
für ausgewogene
und nachhaltige
Ernährung

**Lokal vernetzt
älter werden**

Beratung für
**Begegnungs- und
Bewegungs-
räumen**

Bewegungsapp
FriActiv

**Femmes-Tische
Männer-Tische
55+**

DomiGym –
Fitnesscoach für
Zuhause

**Schulungen für
Multiplikations-
personen**

**Unterstützung in
eigenen Projekten**
in der Gesundheits-
förderung

Telefonisches
Gesprächsangebot
malreden

**Lesegenuss
und
Fliegende
Geschichten**

**Schulungen für
Angehörige** von
Menschen mit
Demenz

Kochworkshops

- Umsetzung von Kochworkshops (insbesondere für Männer)
- Fokus auf die Zubereitung von ausgewogenen und genussvollen Mahlzeiten und das gemeinsame Erleben
- PS LU unterstützt beim Aufbau und der Initiierung.
- Die Fachstelle Gesundheitsförderung übernimmt Teilkosten des Kochworkshops.



Das Züri-Geschnetzelte entsteht (linkes Bild) – zu Beginn wird mit Olivenöl statt Butter angebraten. Später geniessen die Köche ihr Werk. Ganz links am Tisch sitzt kursielter Dominik Jordi. Foto: David Koller

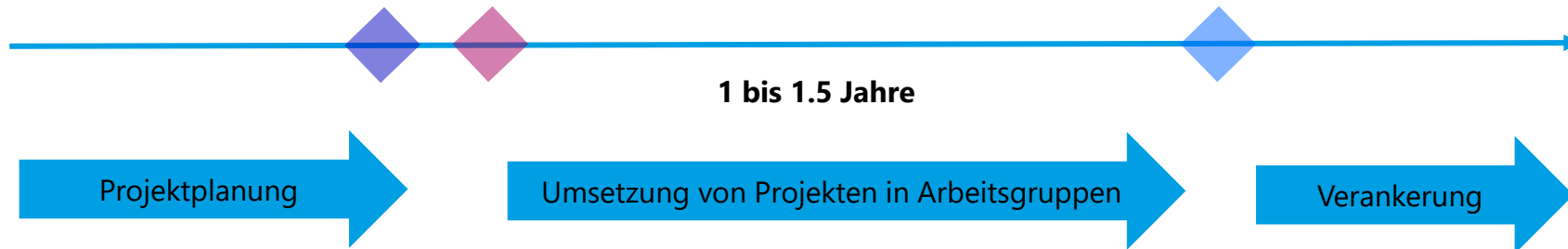
Dorf- und Quartierrundgänge

- Rundgänge in den Gemeinden und Quartieren
- Miteinbezug der älteren Bevölkerung
- Vorschlag mit möglichen Massnahmen für die Gemeinde
- PS LU unterstützt bei der Organisation und Durchführung.



Lokal vernetzt älter werden

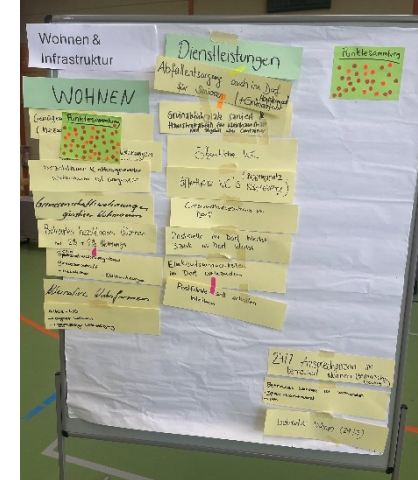
- Starke soziale Netzwerke stärken, erweitern und aufbauen
- Miteinbezug der älteren Bevölkerung
- Projektbegleitung durch inplus ag



 Workshop Organisationen

 Mitwirkungsanlass

 30.03.2 Ergebnisveranstaltung



Öffentliche Begegnungs- und Bewegungsräume

- Für unsere Gesundheit brauchen wir: Platz für Bewegung und Begegnung
- Bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld = klima- und umweltfreundliches Umfeld
- Beratung der Gemeinden durch die [Stiftung Hopp-la](#) oder den [Verein SpielRaum](#)



Schulung Multiplikationspersonen

- Kostenlose Online-Schulung für Freiwillige und Professionelle, die älteren Menschen **beim Einkaufen begleiten**.
- 2 Durchführungen à 3 Treffen im August bis Oktober 2026
- Durchgeführt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE)
- [Weitere Informationen und Anmeldung](#)
- **ensa Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit**
- Dauer: 12 Stunden als Präsenzkurs oder Webinar
- Begrenzte Anzahl an Gutscheinen: Kurskosten 80.- anstatt 380.-
- [Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Projektunterstützung

- Mit- oder Anschubfinanzierung bei Projekten im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention
 - Informationsveranstaltung zum Thema Sturzprävention, genussvolle Ernährung etc.
 - Bewegungsangebot wie z.B. Qi Gong in der Gemeinde
 - Erzählcafé
- [Richtlinien](#)
- [Formular](#) für die Gesuchseingabe

Gemeinde ↔ Kanton



Praxisbeispiele



Aktuelle
Einsatzmöglichkeiten

Nachbarschaft zählt
Zeitgut
Luzern

Nachbarschaftshilfe heisst, Menschen zusammenbringen.

Nachbarschaft zählt – Einblick in die Praxis von Zeitgut Luzern

- Webseite: <https://zeitgut-luzern.ch/>

malreden



Das telefonische
Gesprächsangebot
gegen Einsamkeit im Alter

Kostenlos, anonym, vertraulich

0800 890 890

Alltagstelefon: täglich von 9 – 20 Uhr

Gesprächstandem: regelmässiger Austausch



Infomaterial zum Bestellen



- Flyer A5, Plakat A4 und Visitenkartenflyer
- Textbausteine für Gemeindeblättli, Webseite
- Inserat Quer- und Hochformat
- oder auf Anfrage individuell angepasstes Material für weitere Bewerbung über Gemeinde, Fachstelle, Organisation

www.malreden.ch
info@malreden.ch





Mobile Altersarbeit Region Sursee

MOBILE

ALTERSARBEIT

Region Sursee

„Begegnung
bewegt“

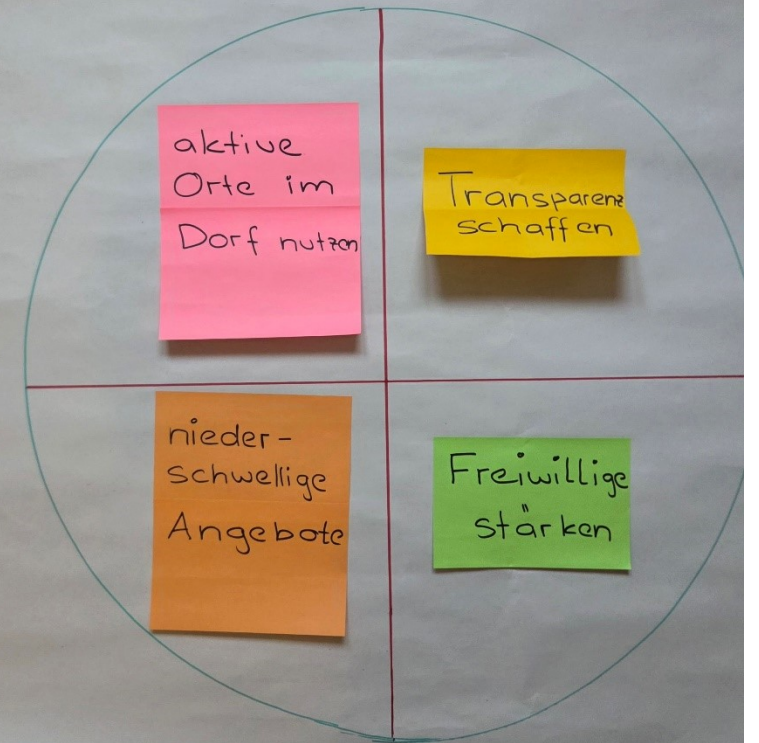
Projektgeschichte

Ausgangslage

Idee

Beteiligte Akteure

Wie wird Begegnung ermöglicht?



Was funktioniert gut?



Herausforderungen Begegnung bewegt

- Ressourcen
- Erreichen der Stillen
- Unterschiedliche Bedürfnisse im Alter
- Digitalisierung braucht Begleitung
- Wirkung wächst langsam
- Begegnung ist nicht Zufall
- Sie entsteht durch Räume, Beziehungen und Präsenz
- Begegnung kann mobil sein

stöcklimatt

Wo Generationen gemeinsam leben.

Versorgung aus einer Hand 24h/7Tg
Erhalt Lebensqualität
durch Case Management

Betreuung und Dienstleistungen
Fördern Nachbarschaftshilfe
Vernetzung mit Dienstleistern in den
Gemeinden



Ganzheitliche Beratung
Bedürfnisgerechte Wohnlösung
Frühzeitige Triage bei Ver-
änderungen

Fördern sozialer Gemeinschaft
Aktiv und nicht Einsam sein
Vernetzen Quartier mit Gemeinden

Verknüpfen aller Themen und
Weitervermittlung nach Bedarf

[Kompass Alter – Anlaufstelle für Altersfragen im Hitzkirchertal](#)



Begegnungshaus & Generationenmittagstisch Wikon



Departement Gesundheit + Soziales
Dienststelle Gesundheit und Sport

Miriam Scherer
Fachstelle Gesundheitsförderung
Programmleiterin Gesundheitsförderung
Lebensphase Alter
miriam.scherer@lu.ch
041 228 63 75