



Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung im Alter

Sind Sie interessiert, in Ihrer Gemeinde oder Ihrer Region Veranstaltungen durchzuführen? In dieser Broschüre finden Sie weitere Informationen.

Ob Menschen im Alter selbstständig und autonom bleiben, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Auch von solchen, die wir beeinflussen können. Lebensweise, Lebenseinstellung und die Gestaltung des Alltags tragen sehr viel bei zu einem guten Alter. Das nötige Wissen und Verhaltensänderungen können mithelfen, «zwäg» ins Alter zu kommen.

Das Gesundheitsförderungsprogramm «Zwäg ins Alter» (ZiA) der Pro Senectute Kanton Bern bietet Informationen und Unterstützung.

Im Rahmen von individuellen und massgeschneiderten Veranstaltungen rund um das Thema «Älter werden – gesund und selbstständig bleiben» vermitteln kompetente Fachpersonen Informationen zu verschiedenen Themen und Ideen zur gesundheitsfördernden Gestaltung des Alltags.

«Zwäg» ins Alter zu kommen ist möglich, macht Freude und ermöglicht, länger selbstständig und autonom zu bleiben.

Zwäg ins Alter

Unser Programm

Im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern und mit Unterstützung der Gesundheitsförderung Schweiz bietet das Programm im ganzen Kanton Dienstleistungen und Informationsveranstaltungen zur Gesundheitsförderung und zur Prävention an. Die Angebote richten sich an ältere Menschen. Die sozialen Kontakte zwischen den Teilnehmenden sind wichtiger Bestandteil der Veranstaltungen.

Unser Angebot

«Zwäg ins Alter» informiert zu Fragen rund um geistige, körperliche und psychische Gesundheit. Informationen dazu finden Sie auf den nächsten Seiten.

Die Themen können im Rahmen von Einzelveranstaltungen oder von mehrteiligen Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit lokalen Partnern durchgeführt werden.

So gestalten Sie einen Themennachmittag in Ihrer Gemeinde/Region:

Ort: in Ihrer Gemeinde/Region, an einem gut erreichbaren und zugänglichen Ort

Dauer: 1 bis 2 Stunden

Inhalt: in Absprache mit dem ZiA-Team

Kosten: Die ZiA-Angebote sind kostenlos.

Das Team

Das ZiA-Team steht Ihnen zur Verfügung bei der Planung, mit Vorgesprächen, Referaten sowie mit der Moderation von Veranstaltungen rund um das Thema Gesundheitsförderung im Alter.

Qualifikationen der Fachpersonen von ZiA: dipl. Pflegefachleute mit Zusatzausbildungen in Gesundheitsförderung, Prävention und Erwachsenenbildung

Möchten Sie die älteren Menschen in Ihrer Gemeinde informieren?

Brauchen Sie Ideen und Unterstützung. Wir begleiten Sie gern. Ihr Interesse freut uns!

Unter www.zwaeginsalter.ch finden Sie Beispiele von Veranstaltungen, die nächstens stattfinden.

Geistige Gesundheit – mögliche Veranstaltungsthemen

Körperliche Bewegung und geistige Anregung halten das Gehirn aktiv und reduzieren den Leistungsabbau.

Spielend älter werden

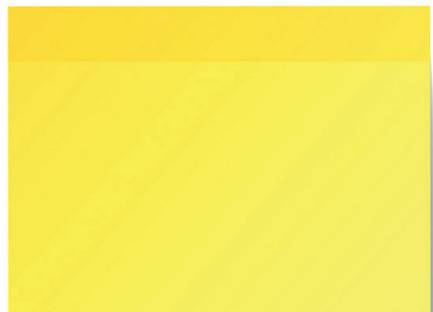
Beim Spielen wird das Gedächtnis trainiert, geistig beweglich und damit leistungsfähig gehalten. Spielen in entspanntem Rahmen macht Freude und ermöglicht soziale Kontakte mit den Mitspielenden. Wir bieten Raum, in dem beides möglich ist: Mitspielen und Zuschauen.

Geistig beweglich bleiben

Wir zeigen vielfältige Möglichkeiten auf, wie die geistigen Fähigkeiten erhalten und gefördert werden können.

Demenz geht alle an

Ab wann spricht man von einer Demenz? Welche Symptome treten auf? Warum ist die frühe Diagnosestellung so wichtig? Gibt es Möglichkeiten zur Vorbeugung? Welche Entlastungsangebote gibt es für pflegende Angehörige? Das ZiA-Team kennt den Stand der wissenschaftlichen Diskussionen, die regionalen Angebote und das mögliche Vorgehen in konkreten Situationen.



Körperliche Gesundheit – mögliche Veranstaltungsthemen

Das Alter bringt körperliche Veränderungen mit sich, die den Alltag beschwerlich machen und die Mobilität einschränken können. Mit Achtsamkeit und gezielten Übungen kann Einschränkungen dieser Art vorgebeugt/entgegengewirkt werden. So, dass ältere Personen länger gesund und selbstständig zu Hause leben können.

Sicher stehen – sicher gehen

Mit massvoller, gezielter Bewegung kann der Körper in Schwung gehalten werden. Kraft, Balance und Beweglichkeit verhindern das Risiko von Stürzen. Das ZiA-Team zeigt altersgerechte und wirkungsvolle Übungen.

Besser schlafen im Alter

Wie verändert sich der Schlaf im Alter? Was löst Schlafstörungen aus? Was ist bei der Einnahme von Schlafmedikamenten zu beachten? Was kann man selbst tun, um besser zu schlafen?

Das ZiA-Team thematisiert Fragestellungen dieser Art und präsentiert Anregungen für gesunden Schlaf im Alter.

Essen und trinken mit Genuss

Gesunde Ernährung ist mehr als blosses Essen: Abwechslungsreiche Kost regt die Sinne an, gemeinsames Essen fördert soziale Kontakte und den Genuss von Mahlzeiten. Wir erklären Ihnen, was der Verdauung gut tut und welche Nähr- und Schutzstoffe wichtig sind.

Was unsere Sinne brauchen, wenn wir älter werden

Die Sinne sind die Tore zur Welt. Über das Sehen, Hören, Riechen und Tasten erfahren wir die Welt und nehmen andere Menschen und uns selbst wahr. Wir zeigen, wie die Sinne älterer Menschen angeregt und gestärkt werden können.

Psychische Gesundheit – mögliche Veranstaltungsthemen

Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess. Neben Geist und Körper braucht auch die Psyche Aufmerksamkeit und Pflege.

Was dem Gemüt gut tut

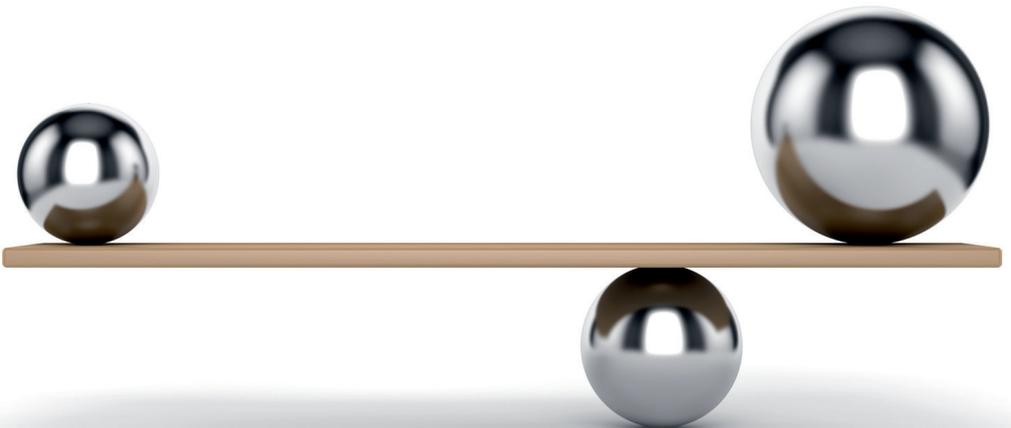
Wie kann die psychische Gesundheit erhalten und gestärkt werden? Das ZiA-Team zeigt Möglichkeiten und Strategien, mit Schwierigkeiten im Alter kreativ umzugehen.

Wenn die dunklen Tage auf die Stimmung drücken

Gerade in der dunklen Jahreszeit leiden auch ältere Menschen an Stimmungsschwankungen. Das ZiA-Team kennt Techniken für den Umgang mit inneren Spannungen und hat Tipps, wie der Lebensfreude neuer Raum gegeben werden kann. Unsere Fachpersonen stellen verschiedene Entspannungstechniken vor und leiten mit praktischen Übungen an zum Aktivwerden.

Mit Schwung in den Frühling

Frühlingserwachen ist die Zeit für Veränderungen und Neues. An dieser Veranstaltung präsentiert das ZiA-Team Methoden, wie die Lebensgeister geweckt werden und was man selbst zu einem schwungvollen Start in den Frühling beitragen kann.



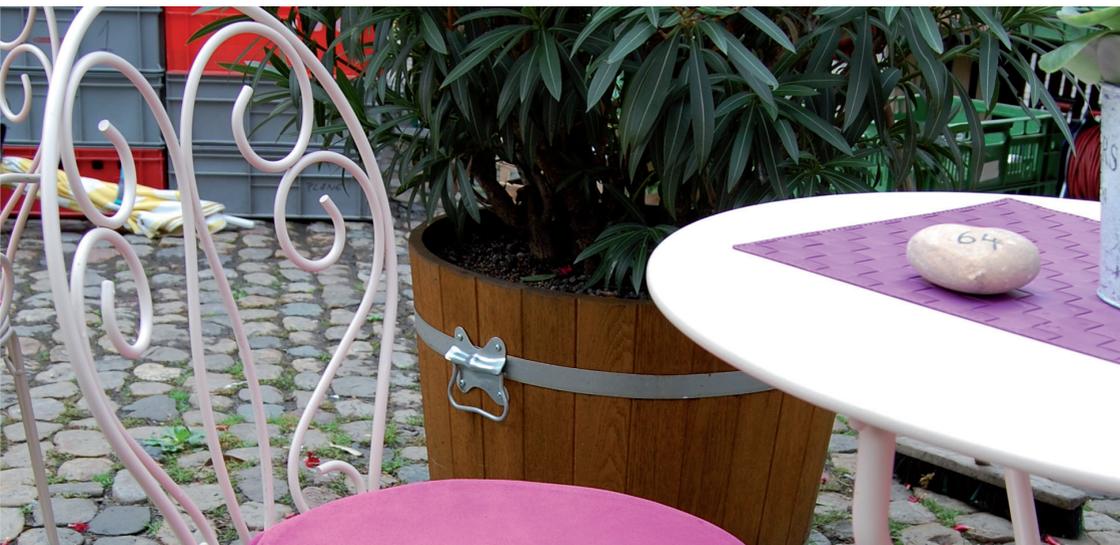
Café Santé

Das Café Santé bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen und ins Gespräch zu kommen, sich gemeinsam zu bewegen und sich über Gesundheitsthemen zu informieren.

Bei Kaffee und Kuchen werden Alltagserfahrungen ausgetauscht, im Bewegungsteil lernen die Teilnehmenden sturzvorbeugende Bewegungsformen kennen und im Rahmen der Vorträge erhalten sie Informationen, wie sie ihre Gesundheit erhalten und ihr Wohlbefinden steigern können.

Die Wahl der Gesundheitsthemen wird mit den Teilnehmenden abgesprochen. An sechs Nachmittagen haben ältere Menschen die Möglichkeit, gemeinsam Lebensfreude zu tanken, die Zuversicht zu stärken oder nach Verlusten neue Kontakte zu knüpfen.

Das ZiA-Team organisiert mit Partnern Veranstaltungsreihen und Café Santé.



Weitere Informationen erhalten Sie bei

Pro Senectute Region Bern

Anna Hirsbrunner
Hildegardstrasse 18, 3097 Liebefeld

Jacqueline Läderach
Tel: 031 359 03 03

Pro Senectute Berner Oberland

Karin Gfeller
Malerweg 2, Postfach 152, 3602 Thun

Katrin Lerch
Tel: 033 226 60 60

Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland

Cécile Kessler
Zentralstr. 40
Postfach 940
2501 Biel/Bienne
Tel: 032 328 31 11 (für beide Standorte)

Sylvia Wicky
Steinweg 26
Postfach 171
3250 Lyss

Pro Senectute Emmental Oberaargau

Chantal Galliker
Bützbergstr. 19, 4900 Langenthal

Cécile Kessler
Tel: 062 916 80 90

Pro Senectute Arc Jurassien

Sylvia Wicky
Chemin de la Forge 1, 2710 Tavannes
Tél: 032 886 83 80

PRO SENECTUTE

Zwäg ins Alter

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern,
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera