



Workshop Nr.10 - Selbstbestimmt, selbstorganisiert, selbstgesteuert: Know-how, Herzblut und Hingabe für das Gemeinwesen

- ★ Marianne Lüthi, Programmleiterin Gesundheitsförderung und Prävention im Alter, Gesundheitsamt Graubünden
- ★ Annie Fleischhauer- Peretti, Gemeindevorstand Trimms bis Dezember 2015
- ★ Peter Kropf, Koordinator der Aktivitäten "Domleschg 55+

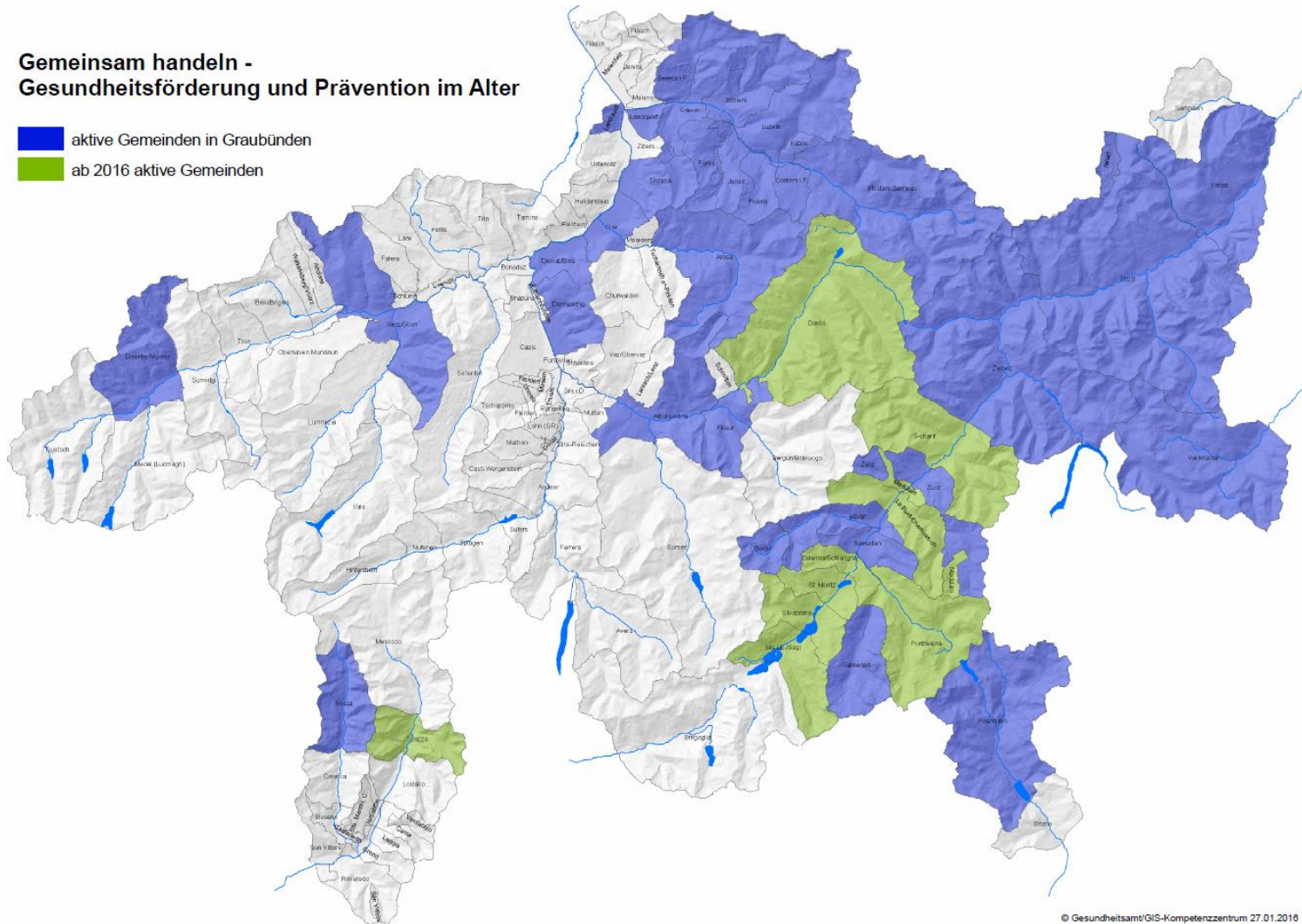


Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

Gemeinsam handeln in Graubünden: 41 Gemeinden unterwegs

Gemeinsam handeln - Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

- aktive Gemeinden in Graubünden
- ab 2016 aktive Gemeinden



© Gesundheitsamt/GIS-Kompetenzzentrum 27.01.2016



Weiterbildungen und Kurse: Grosser Zustrom 65 plus

- Altersbilder
- Fit im Kopf, Gedächtnistraining
- Sicher auf den Beinen, sicher unterwegs (primäre Sturzprävention)
- Beckenbodentraining (Inkontinenz)
- Sicherheit im Alter (KAPO)
- Ernährung im Alter
- Entspannung, gesunder Schlaf
- Psychische Gesundheit / Achtsamkeitstraining
- Sucht im Alter
- Demenz, Alzheimer
- Verfügungen für den Ernstfall / Docupass Pro Senectute
- Lebensqualität im Leben und im Sterben
- Themen nach Bedarf der Gemeinde und der älteren Generation

Lernen → sich verändern und entwickeln. Lebenslang?

Wir erleben bei der älteren Generation in unseren Gemeinden

- die engagierte Übernahme von Verantwortung in der Eigen-, Mit- & Umwelt
- das aktive Eintreten für das, was als wichtig eingestuft wird
- soziales Engagement begleitet vom Wunsch nach Zuwachs von Einsichten und Kompetenzen
- das Bedürfnis, produktiv zu sein für andere - selbst bei Gebrechlichkeit
- den Willen, Spuren zu hinterlassen, welche über den Tod hinaus Bestand haben
- die Weitergabe von Erfahrung und Kompetenz an jüngere Generationen
- das Sorge tragen für nachkommende Generationen: Liebe in die Zukunft tragen

Wirkungszusammenhang Kohärenzgefühl & Gesundheit – auch im Alter

- Orientierung am Salutogenese Modell – auch bei der Zielgruppe Alter
- Gefühl von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit nach wie vor bedeutsam
- Stärkung des Kohärenzgefühls durch Aktivierung der Ressourcen
- Stärkung des Kohärenzgefühls durch nützliche Leistungen & Erfolgserlebnisse
- Stärkung des Kohärenzgefühls durch Erhöhung des Selbstwerts
- Stärkung des Kohärenzgefühls durch Kompetenzentwicklung
- Stärkung des Kohärenzgefühls durch eine sinnorientierte Lebensperspektive

"Wenn ein Mensch noch eine Aufgabe vor sich sieht, eine Mission, die es zu erfüllen gibt, wenn er noch für einen andern lebensnotwendig ist, wenn er in seinem Dasein noch einen Sinn sieht, dann kann er sich noch im Angesicht schwerer Behinderungen zu Höchstleistungen aufschwingen (Viktor Frankl, 2005)".

Wie können wir das in den Gemeinden lebendig erhalten und verankern, nachdem wir diese Prozesse angestossen und zunächst intensiv begleitet haben?



Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

Informationen finden Sie unter:
graubünden-bewegt.ch



www.alter.gr.ch