



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Senioren, Bewegung und sportliche Aktivitäten:

Wie können SeniorInnen sich bewegen und aktiv bleiben und wie können Lust und Motivation gefördert werden?

13. November 2019 | 14.00-17.30 Uhr | Glis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Kontext

Mit dem Alter baut sich bei allen Menschen die Muskulatur ab und dieser Muskelverlust beschleunigt sich ab 50 Jahren. Doch dem können wir durch geeignete körperliche Betätigung entgegenwirken. Zusätzlich zu den präventiven Massnahmen gegen Unfälle und Sturzgefahren trägt regelmässige Bewegung zur psychischen Gesundheit von SeniorInnen und zur Erhaltung ihrer Autonomie bei, um das Auftreten von körperlichen, affektiven und kognitiven Störungen zu vermeiden oder hinauszuzögern.

Es ist nicht immer einfach, SeniorInnen zu motivieren, die Bewegungsempfehlungen umzusetzen: Mangelnde Motivation, Unkenntnis der auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Angebote, Angst vor etwas Neuem oder vor Verletzungen... Wie kann man sie also motivieren und ihnen den Schlüssel zur Verbesserung ihrer Gesundheit geben?

Ziel dieser Halbtagsveranstaltung der Plattform 60+ und von Pro Senectute ist es, für ein besseres Verständnis zu sorgen und konkrete Angebote für unterschiedliche Bedürfnisse vorzuschlagen.

So wird insbesondere Prof. Lukas Zahner mit uns darüber sprechen, wie wichtig es ist, Fachkräfte und Freiwillige, die mit SeniorInnen arbeiten, für die Bedeutung von Kraft- und Gleichgewichtstraining bei älteren Menschen zu sensibilisieren. Die nachfolgenden Ateliers betreffen entweder praktische Beispiele für körperliche Aktivitäten oder Überlegungen rund um notwendige Massnahmen, um SeniorInnen zu mehr Bewegung anzuregen und so deren Lebensqualität zu verbessern.

Wir freuen uns, Sie zu diesem Thema zu begrüssen und die Gelegenheit zum Austausch und zum Aktivwerden wahrzunehmen.

Delphine Maret Brülhart
Plattform 60+

Programm

14.00-14.30 Uhr **Begrüssung Gäste**

Delphine Maret Brülhart, Koordinatorin Plattform 60+, Gesundheitsförderung Wallis
Tina Schöni, Expertin Erwachsenensport, Pro Senectute Valais Wallis

14.30-15.30 Uhr **Kräftig altern**

Prof. Dr. Lukas Zahner, Titularprofessor, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel

16.00-17.00 Uhr **Ateliers nach Wahl** (siehe Beschreibungen unten)

17.00-17.20 Uhr **Erfahrungsaustausch**

17.20 Uhr **Abschluss und Apéro**



Ateliers

1. **Vistawell, Balance Parcours mit verschiedene Materialien**

Mittels verschiedenen Balance-Geräten wird aufgezeigt, wie ein effektives Training für das statische und dynamische Gleichgewicht wie auch die Kraft trainiert werden kann.

2. **«Sicher stehen, sicher gehen», Tina Schöni, esa Expertin, Expertin Bewegungsförderung im Alter**

Training für Kraft und Gleichgewicht zahlt sich aus. Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft und sein Gleichgewicht aufrecht erhält, bleibt mobil und kann sich die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren. Die bfu, Pro Senectute Schweiz, die Rheumaliga Schweiz, physioswiss und die Gesundheitsförderung Schweiz haben sich das Ziel gesetzt, insbesondere ältere Erwachsene für ein regelmässiges Training zu begeistern.

3. **Tandem 91, Amandus Meichtry, Animation**

Gratisverleih für Behinderte und Betagte,
Der Verein Tandem 91, bietet verschiedene Velos für Personen mit physischen Einschränkungen.

4. **Schwer erreichbares Zielpublikum, Ida Häfliger, Soziokulturelle Animatorin**

Damit ältere Personen ein Angebot nutzen muss das Angebot angepasst sein. Wie können wir Menschen motivieren, die wenig sozialen Kontakt haben oder nicht mehr ausgehen wollen?

5. **Domigym, Turnen zu Hause, Jolanda Schwery, esa Expertin**

Turnen zu Hause: Das Ziel ist, mit Unterstützung eines Coachs die Mobilität zu erhalten und das Sturzrisiko zu mindern. Durch regelmässiges Training kann die Bewegungsfähigkeit und Kraft soweit aufgebaut werden, dass der Besuch eines regelmässigen Gruppenangebots möglich wird.

6. **Line Dance, Marco Lagger, Line Dance Instruktor**

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.

Praktische Informationen

Online-Anmeldung: <https://inscription.psvalais.ch/symposium2019-plattform60-prosenectute>

Da die Teilnehmerzahl für die Ateliers begrenzt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten eine Bestätigung für Ihre Anmeldung. Nach der Veranstaltung bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Die Anmeldung ist kostenlos.

Kontakt

Pro Senectute Valais Wallis
Tel.: 027 948 48 50
ow@vs.prosenectute.ch
www.prosenectute.ch

Delphine Maret Brühlhart
Plattform 60+
Tel.: 027 329 63 44
delphine.maret@psvalais.ch
www.xundimalter.ch

Veranstaltungsort

Pfarrheim
Poststrasse 10
3902 Glis

ca. 18 Minuten vom Bahnhof entfernt oder mit dem Bus 2 / Bus 631

