

Was unsere Sinne brauchen, wenn wir älter werden	Sinneserfahrungen pflegen und auskosten.
Lichtblicke – besser sehen im Alltag	Kurzeinführung zu allen Sinnen, wie Sinne erhalten, angeregt, gepflegt, erlebt werden. Mögliche Hilfsmittel.
Hören – das Tor zur Aussenwelt	Normale Veränderungen des Gehörs im Alter und Anzeichen einer Hörminderung.

Veranstaltungsthemen zur Gesundheitsförderung im Alter

Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich	Das Wichtigste zu Bewegung, Begegnung, Ernährung und geistige Gesundheit, sowie Lebensstil.
Kraftvoll älter werden	Bewegung fördert Gesundheit und Lebensqualität. Erhaltung von Fähigkeiten durch gezieltes Training von Kraft, Gleichgewicht und Koordination.
Essen und Trinken mit Genuss	Ausgewogen, abwechslungsreich und gesund essen, auch im kleinen Haushalt. Grundlagen zur Ernährung im Alter und praktische Tipps für den Alltag.
Appetit auf mehr – auch alleine am Esstisch	Alleine für sich kochen und essen. Praktische Tipps um die Lust und Freude am Kochen zu wecken und anzuregen.
Gesund und günstig essen im Kleinhushalt	Hintergrundwissen zu Ernährung im Alter und praktische Tipps zu ausgewogener und abwechslungsreicher Ernährung mit knappem Budget.
Sicher stehen – sicher gehen	Veränderungen des Gehens im Alter verstehen und Sicherheit beim Gehen erhalten oder aufbauen.
Sicher im Alltag	Zusammenhang zwischen Standfestigkeit und persönlicher Sicherheit besser verstehen. Entwicklung von Strategien für mehr Sicherheit im Alltag.

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und der Gesundheitsförderung Schweiz



**Kanton Bern
Canton de Berne**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Helfen ohne sich selbst zu vergessen?	Gezielte Unterstützung von pflegenden Angehörigen. Herausforderungen meistern durch passende Selbstfürsorge.
Hilfe annehmen – selbstbestimmt bleiben	Möglichkeiten einer guten Selbstsorge und die Hürden beim Hilfe annehmen erkennen.
Stabil bleiben in stürmischen Zeiten	Resilienz macht uns in Krisenzeiten stark. Das Wissen darüber kann uns bei der Bewältigung von schwierigen Lebensereignissen helfen.
Mit Schwung in den Frühling: Wenn die dunklen Tage auf die Stimmung drücken; die leisen Töne des Lächelns entdecken	Den Einfluss von Licht und Dunkelheit sowie von regelmässiger Bewegung auf die psychische Gesundheit erkennen. Wohltuende Aktivitäten erfahren. Humor ist eine wichtige Bewältigungsstrategie. Wie Sie im Alltag den persönlichen Humor wiederfinden können.
Ziele setzen im Alter	Eigene Wünsche und Interessen in den Alltag einbauen. Wie kann es gelingen, gefasste Ziele umzusetzen?
Leben mit Veränderungen und Verlusten	Körperliche Veränderungen, Krankheiten und der Verlust von vertrauten Menschen gehen uns sehr nahe. Was hilft uns, mit Verlusten umzugehen?
Lieber Schlafen als Schäfchen zählen	Der Schlaf im Alter verändert sich. Umgang mit Schlafstörungen und Anregungen zur Schlafförderung mit praktischen Entspannungsübungen.
Gemeinsam statt einsam	Begrifflichkeiten rund um das Thema Einsamkeit. Anzeichen und Auswirkungen und mögliche Massnahmen gegen Einsamkeit.
Gesundheitliche Vorausplanung / Patientenverfügung	Informationen zur Patientenverfügung und Werteerklärung.

Vorsorgeuntersuchungen im Pensionsalter – Krankheiten früh erkennen und behandeln	Input zu empfohlenen medizinischen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen.
Sexualität/Intimität/ Zärtlichkeit & Körperwahrnehmung	Hintergrundwissen zu Sexualität im Alter. Sinnlichkeit neu entdecken, erkennen von Herausforderungen und Chancen.
Meine Blase – ein Tabu?	Ursachen der Harninkontinenz verstehen und praktische Tipps zur Stärkung des Beckenbodens und Hilfsmittel kennen lernen.
Aktiv gegen Demenz?	Demenz verstehen und vorbeugen. Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige.
Geistig fit im Alter	Offenheit und Interesse, Begegnungen und Bewegung fördern die geistige Gesundheit und Lebensfreude.
Spielend älter werden	Input zur Herausforderung von unbekannten Spielen und anschliessendem Ausprobieren.
Bewegung trotz Schmerzen	Angepasste Bewegung unterstützt die Selbstständigkeit, fördert die Gesundheit und kann Schmerzen lindern.
Hände und Füsse – was tun, wenn sie schmerzen? Besser leben mit Schmerzen	Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten, Strategien zum Umgang mit Einschränkungen. Ursachen von Schmerzen und Unterscheidung von akuten und chronischen Schmerzen verstehen. Leben mit Schmerzen gestalten.
Nacken und Schultern – was tun, wenn sie schmerzen?	Ursachen und mögliche Therapien sowie Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Schmerzempfinden verstehen.