

Unser Angebot im Überblick

Die Angebote können unabhängig voneinander genutzt werden.

Älter werden - gesund & selbständig bleiben

Ein anregender Nachmittag zu den Themen Ernährung, Bewegung und Soziales. Fachleute informieren und beantworten Fragen.

Standfest

mit beiden Füßen auf dem Boden

Informationen und gezielte Übungen zur Erhaltung von Kraft, Gleichgewicht & Sicherheit, denn vorbeugen ist besser als heilen!

Spielen für's Gedächtnis

Vielseitig und spielerisch werden Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit gefördert.

Individuelle Gesundheitsberatung

Besprechen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsfragen mit einer Pflegefachfrau am Telefon oder im Gespräch bei Ihnen zu Hause.

Vorträge zur Erhaltung der Gesundheit

- Gesund älter werden
- Ernährung und Bewegung
- Sturzprävention
- Schlaf und Schlafstörungen
- Spielen fürs Gedächtnis
- Einfach vergesslich oder Alzheimer?
- Dasein in Abschied und Trauer

Interessiert Sie ein anderes Thema? Nehmen Sie ungeniert Kontakt mit S. Hablützel auf.

Vermittlung

Wir vermitteln Informationen und Adressen zu weiteren Fachstellen und Gesundheitsangeboten in der Region.

Altes Wissen:

Wer gesund alt werden will, soll früh damit beginnen. Schon Hippokrates (370 v. Chr.) wusste: Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung, sowie Mass halten in allen Dingen des Lebens ist das beste Rezept, um alt zu werden.

Es ist nie zu spät, Gutes für sich zu tun!

Haben Sie Fragen zu „Zwäg is Alter“?

Die Programmleiterin freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme und gibt Ihnen gerne Auskunft.

„Zwäg is Alter“

Silvia Hablützel

Gossauerstrasse 2

9100 Herisau

Telefon 071 890 06 63

Montag bis Donnerstag

silvia.habluetzel@ar.prosenectute.ch

www.ar.prosenectute.ch



Appenzell Ausserrhoden



2022.12

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Gesund & selbständig bleiben

Ein kostenloses Angebot für
Menschen im Pensionsalter

Appenzell
Ausserrhoden

Was ist „Zwäg is Alter“?

„Zwäg is Alter“ ist ein kantonales Programm zur Gesundheitsförderung und Prävention. Die unentgeltlichen Angebote richten sich an Frauen und Männer im Pensionsalter in Appenzell Ausserrhoden.

Älter werden – gesund & selbständig bleiben

Wer wünscht sich das nicht? Sie können aktiv etwas zur Verwirklichung dieses Wunsches tun. Auch, wenn Gesundheit für Sie möglicherweise nicht mehr ganz so selbstverständlich ist wie für jüngere Menschen und Sie sich vielleicht schon Gedanken über Ihre Zukunft gemacht haben. „Zwäg is Alter“ ist ein Angebot, das Sie dabei unterstützt, gesund und selbständig zu bleiben.

Gesundheit und Selbständigkeit lassen sich pflegen

- Die Erfahrung und die Forschung zeigen, wer sich aktiv betätigt, bleibt länger gesund.
- Regelmässige Bewegung hält Körper und Geist fit.
- Eine gesunde Ernährung schmeckt und versorgt Sie mit wichtigen Nährstoffen. Diese tragen zum Erhalt von kräftiger Muskulatur und starken Knochen bei und sorgen für eine gute Verdauung.
- Regelmässige Kontakte zu Freundinnen und Freunden, zu Verwandten und Bekannten verhindern Einsamkeit und Langeweile.

Tragen Sie Sorge zu Ihrer Gesundheit!

Behalten Sie alle Aktivitäten bei, die Ihnen gut tun, auch wenn sie vielleicht mit dem Alter etwas anstrengender werden.

Was können Sie tun?

„Zwäg is Alter“ bietet Ihnen unentgeltliche Angebote wie:

Älter werden - gesund & selbständig bleiben

In diesem Kurs erhalten Sie von Fachpersonen wertvolle Informationen und konkrete Tipps zu den Themen Bewegung, Ernährung und Soziales, die Ihnen helfen gesund und selbständig zu bleiben.

Standfest - mit beiden Füßen auf dem Boden

Ein Vormittag der mit Informationen und konkreten Übungen aufzeigt, wie Sie Kraft, Gleichgewicht und Sicherheit erhalten können, damit Sie nichts aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Persönliche Gesundheitsberatung

Eine diplomierte Pflegefachfrau beantwortet Ihre Fragen. Die Beratung findet bei Ihnen zu Hause oder im Büro der Pro Senectute in Heiden statt. Rufen Sie unverbindlich an oder bestellen Sie gratis den Prospekt mit 9 kurzen Fragen zur Einschätzung Ihrer Gesundheit.

Öffentliche Vorträge

Fachleute informieren in Vorträgen über verschiedene aktuelle Gesundheitsthemen.

Wer wird angesprochen?

Die Angebote richten sich an Frauen und Männer in Appenzell Ausserrhoden. Wenn Sie im Pensionsalter sind, können Sie jederzeit damit beginnen und Angebote wählen, die Ihnen entsprechen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Grundsätzlich so früh wie möglich – und lieber spät als nie. Wenn Fragen zur Erhaltung der Gesundheit und Senkung von Risiken auftauchen und wenn Sie lieber vorbeugen statt heilen, laden wir Sie ein, das eine oder andere Angebot von „Zwäg is Alter“ zu nutzen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention Menschen unterstützen können, länger gesund und selbständig zu bleiben. Je früher Sie beginnen, umso länger können Sie sich am Erfolg freuen.

Wie steht es mit dem Datenschutz?

Die Gesundheitsberaterin ist diplomierte Pflegefachfrau und untersteht der beruflichen Schweigepflicht.

Kosten und Trägerschaft

Die Angebote sind für Sie kostenlos!

„Zwäg is Alter“ ist ein kantonales Programm zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit im Leistungsauftrag des Kantons Appenzell Ausserrhoden.