



## **Vorträge und Workshops zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention im Alter**



# **Liebe Veranstaltende**

Wie hält man sich auch im Alter fit? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung im Alter aus? Wie kann ich mein psychisches Wohlbefinden im Alter stärken? Dies sind Themen von Referaten, Workshops und Schulungen, welche Sie in diesem Katalog finden.

Möchten Sie eine Veranstaltung durchführen? Nehmen Sie direkt mit den Referierenden Kontakt auf. Wünschen Sie einen finanziellen Beitrag? Das Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen unterstützt Gemeinden und Vereine im Kanton St.Gallen bei der Durchführung von öffentlichen Veranstaltungen, Schulungen und Workshops, welche in diesem Katalog aufgeführt sind. Die Unterstützung von 500 Franken kann als Entschädigung für das Referat, die Räumlichkeiten, die Bewerbung oder andere Auslagen genutzt werden. Gerne können Sie dies bei uns anfragen.

Sind Sie an einem Thema interessiert, welches nicht in diesem Katalog vorhanden ist? Weitere Vorschläge für Referate zur Gesundheitsförderung im Alter nehmen wir gerne entgegen. Auch bei der Suche nach weiteren geeigneten Referierenden können wir Sie unterstützen.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und bedanken uns für Ihren Einsatz zur Förderung der Gesundheit im Alter.

Amt für Gesundheitsvorsorge ZEPRA, Fachstelle Gesundheit im Alter  
[zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch), 058 229 87 60

## **Inhalt**

### **03 Gesundheitsförderung allgemein**

#### **13 Bewegung**

#### **18 Ernährung**

#### **23 Psychische Gesundheit**



**Gesundheitsförderung  
allgemein**



# Gesunder Schlaf im Alter

Unsere Schlafphasen verändern sich im Laufe des Lebens. Das betrifft auch die Schlafdauer: Ältere Menschen schlafen oft weniger als junge. Auch einige Schlafstörungen, die sich auf die Gesundheit auswirken können, tauchen im Alter häufiger auf. Die gute Nachricht: Für einen guten, erholsamen Schlaf kann man einiges tun.

## Referat

Dauer: 2 Stunden (Vortrag & Diskussion)

Honorar: 400 Franken

Anzahl Teilnehmende: 10 bis ca. 200 Personen

## Referierende

Barbara Droth, Ergotherapeutin, ergo-thurgau.ch

Prof. Dr. Björn Rasch, Psychologe, bjoern.rasch@unifr.ch

Cristina Staub, Physiotherapeutin, ausgeschlafen.ch

## Zielgruppe

- Breite Bevölkerung
- Betreuende Angehörige

## Kontakt

Ausgeschlafen.ch

Ländliweg 1, 8436 Würenlos

[info@ausgeschlafen.ch](mailto:info@ausgeschlafen.ch)

[www.ausgeschlafen.ch](http://www.ausgeschlafen.ch)



# Palliative Care – selbstbestimmt bis zuletzt

Ziel der Palliative Care ist die Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit unheilbaren und/oder fortschreitenden Krankheiten. Mit dem Älterwerden macht man sich Gedanken, wie das Lebensende aussehen wird, aber auch jüngere Menschen sollten sich mit dieser Thematik auseinandersetzen. In diesem Referat erfahren die Teilnehmenden, was Palliative Care umfasst und welche Möglichkeiten im Rahmen von Palliative Care bei einer unheilbaren Erkrankung bestehen. Zudem wird über Vorausplanung, Patientenverfügung und Entscheidungen im Krankheitsfall informiert.

## **Referat**

Dauer: 2 Stunden (Vortrag & Diskussion)

Honorar: 360 Franken

Anzahl Teilnehmende: 10 bis ca. 200 Personen

## **Referentin**

Prof. Dr. med. Katrijne De Nys

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung
- Betreuende Angehörige
- Freiwillige

## **Kontakt**

Kantonsspital St.Gallen, Palliativzentrum

Prof. Dr. med. Katrijne De Nys

Rorschacher Strasse 95, 9007 St.Gallen

071 494 35 50, [palliativzentrum@kssg.ch](mailto:palliativzentrum@kssg.ch)

[www.kssg.ch](http://www.kssg.ch)



# Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag einfach erklärt

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Mit einer Patientenverfügung und einem Vorsorgeauftrag kann man rechtzeitig vorsorgen. Im Docupass können persönliche Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche für den Ernstfall festgehalten werden. Das Referat zeigt auf verständliche Weise auf, wie man vorgeht und auf welche Punkte zu achten sind.

## **Referat**

Dauer: 60 Minuten

Honorar: 250 Franken

Anzahl Teilnehmende: 10 bis ca. 200 Personen

## **Referierende**

Pro Senectute Kanton St.Gallen vermittelt eine Fachperson aus einer Pro Senectute Regionalstelle

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung

## **Kontakt**

Stiftung Pro Senectute Kanton St.Gallen

Davidstrasse 16, 9001 St.Gallen

071 227 60 06, [christoph.hostettler@sg.prosenectute.ch](mailto:christoph.hostettler@sg.prosenectute.ch)

[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)



# Freiwilligenarbeit – Gutes tun tut gut

Sich freiwillig zu engagieren ist gut für die Gesundheit. Nach der Pensionierung verfügen die meisten Seniorinnen und Senioren über freie Zeit, um ihre erworbenen Kompetenzen und Lebenserfahrung in der Freiwilligenarbeit einzubringen. Nicht nur die Gesellschaft profitiert davon, sondern auch die Person selbst. Das Referat zeigt auf, welche gesundheitsförderlichen Effekte Freiwilligenarbeit mit sich bringt und welche Möglichkeiten bestehen, sich zu engagieren. Das Referat lässt sich gut mit einem Pensioniertenanlass kombinieren, an dem Vereine aus der Region Möglichkeiten für das freiwillige Engagement aufzeigen.

## Referat

Dauer: 45 bis 60 Minuten (Vortrag & Diskussion)

Honorar: 300 Franken

Anzahl Teilnehmende: 10 bis ca. 200 Personen

## Referentin

Karolina Staniszewski, Fachstelle Gesundheit im Alter,  
Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

## Zielgruppe

- Breite Bevölkerung

## Kontakt

Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA, Fachstelle Gesundheit im Alter

Karolina Staniszewski, Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

058 229 87 60, [karolina.staniszewski@sg.ch](mailto:karolina.staniszewski@sg.ch)

[www.zepra.info](http://www.zepra.info)



# Sucht im Alter

Die steigende Bedeutung des Risikokonsums von Substanzen (Schlaf- und Schmerzmittel, Medikamente, Alkohol usw.) in Langzeitpflegeinstitutionen und Spitex stellt das Personal vor Herausforderungen. Das Referat soll Pflegefachpersonen sensibilisieren und zeigt Massnahmen und Methoden der Früh-erkennung und Frühintervention auf.

## Referat

Dauer: nach Absprache

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

## Referierende

Fachpersonen der Psychiatrie St.Gallen Nord, Alterspsychiatrie

## Zielgruppe

- Fachpersonen
- Freiwillige

Die Psychiatrie St.Gallen Nord bietet zu weiteren alterspsychiatrischen Themen ebenfalls Referate an: Altersdepression, Demenz, Verhaltensstörung bei Demenz, Psychose im Alter, Delirium und der Alterungsprozess sowie das Altern allgemein.

## Kontakt

Psychiatrie St.Gallen Nord, Alterspsychiatrie

Zürcherstrasse 30, 9500 Wil

058 178 11 80, [anmeldung@psgn.ch](mailto:anmeldung@psgn.ch)

[www.psychiatrie-sg.ch](http://www.psychiatrie-sg.ch)



# Gsund und zwäg – auch nach der Pensionierung

Mit der Pensionierung beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Wie kann ich mich nach der Pensionierung gesund und zwäg halten? Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie sich körperlich und psychisch fit halten können und welche Faktoren für eine ausgewogene Ernährung hilfreich sind. Außerdem wird thematisiert, wie innere Balance entsteht, wenn Bewegung und Entspannung in einem ausgeglichenen Verhältnis sind.

## **Referat**

Dauer: 1.5 bis 2 Stunden (Vortrag, Diskussion & Workshop)

Honorar: 300 Franken pro Stunde

Anzahl Teilnehmende: 10 bis ca. 200 Personen

## **Referierende**

Fachmitarbeitende der Rheumaliga SG, GR, AR/AI  
und Fürstentum Liechtenstein

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung

## **Kontakt**

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
081 302 47 80, [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



# Mundpflege im Alter

Demografische Veränderungen rücken den alternden Menschen immer mehr ins Zentrum verschiedener Themenbereiche, so auch in der Dentalhygiene. In diesem Bereich besteht Handlungsbedarf, und die Unterstützung der Gesundheit und der Lebensqualität von Menschen im höheren und hohen Alter ist ein zentrales Anliegen von Swiss Dental Hygienists. Der Berufsverband Swiss Dental Hygienists engagiert sich in der Alterszahnpflege und bietet einen Weiterbildungskurs speziell für in der Pflege tätige Personen in Alters- und Pflegeheimen an.

## Referat

Dauer: 3 Stunden

(Themeneinführung mit Vortrag, praktische Übungen, Table Clinic)

Honorar: 550 Franken (exkl. Spesen der Referentin)

Anzahl Teilnehmende: max. 20 Personen

## Referentin

Jeannine Hensel, dipl. DH HF

## Zielgruppe

- Breite Bevölkerung
- Fachpersonen

## Kontakt

Jeannine Hensel

Flemingstrasse 12, 9016 St.Gallen

079 471 23 56, [dhj.hensel@gmx.ch](mailto:dhj.hensel@gmx.ch)



# Aus den Augen – aus dem Sinn: auch bei Impfungen?

Nach den Basisimpfungen im Kindes- und Jugendalter beschäftigen sich die meisten Erwachsenen nicht mehr mit dem Thema Impfen. Weshalb das Motto «Aus den Augen – aus dem Sinn» aber bei Impfungen schwerwiegende Folgen haben kann, zeigt dieses Referat auf. Gerade bei älteren Personen ist ein umfassender Impfschutz von grosser Wichtigkeit, damit sich der Körper auch im Alter gegen Viren und Bakterien wehren kann und schwere Erkrankungen verringert werden. Warum sind Impfungen gegen Kinderkrankheiten auch im Alter wichtig? Welche Impfungen sollten wann aufgefrischt werden? Darf man eine Grippe- und Covid-19 Impfung zusammen verimpfen? Diese und weitere Fragen werden im Referat von Dr. med. Karin Faisst beantwortet.

## **Referat**

Dauer: nach Absprache

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

## **Referentin**

Dr. med. Karin Faisst, FMH Präventivmedizin

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung
- Fachpersonen

## **Kontakt**

Kanton St.Gallen, Amt für Gesundheitsvorsorge

Dr. med. Karin Faisst, Amtsleitung

Oberer Graben 32, 9001 St.Gallen

[info.gesundheitsvorsorge@sg.ch](mailto:info.gesundheitsvorsorge@sg.ch)



# Hörbar gut altern: Ein Wegweiser durch die Welt des Hörens im Alter

Entdecken Sie in diesem Vortrag, wie Sie trotz der Herausforderungen des Alterns ein aktives Leben führen können, selbst bei Hörverlust. Erfahren Sie mehr über die Ursachen von Hörverlust, praktische Tipps und Tricks für den Umgang damit sowie realistische Erwartungen im Zusammenhang mit Hörgeräten. Wir beleuchten auch, wie ein aktiver Lebensstil das Hören beeinflussen kann und werfen einen Blick auf die Zusammenhänge zwischen Hören und Demenz. Gemeinsam erkunden wir Wege zu einem erfüllten Leben, in dem das Hören eine tragende Rolle spielt. Ergänzend zu den erwähnten Inhalten werden ebenfalls Inputs zum Hörtraining sowie die Auswahl eines passenden Hörgeräts aufgegriffen.

## **Referat**

Dauer: ca. 60 Minuten

Honorar: 300 Franken

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

## **Referent**

Veit Albers, Hörgeräteakustiker Meister

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung
- Freiwillige
- Betreuende Angehörige

## **Kontakt**

Albers Hörinstitut AG

Metzgergasse 6, 9004 St.Gallen

071 225 20 90, [veit.albers@albers-hoerinstitut.ch](mailto:veit.albers@albers-hoerinstitut.ch)

[www.albers-hoerinstitut.ch](http://www.albers-hoerinstitut.ch)



**Bewegung**



# **Sicher stehen – sicher gehen, Wissenswertes rund um die Sturzprävention**

Vermittelt werden allgemeine Informationen zur Prävention von Stürzen und zum Training im Alter, aufgeteilt in einen kurzen Theorieteil und in praktische Übungen. Die Veranstaltung richtet sich an ältere Erwachsene. Sie eignet sich als Einzelveranstaltung, kann aber auch in grössere Events integriert werden.

## **Referat mit Übungen**

Dauer: 1 Stunde oder nach Vereinbarung

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

## **Referierende**

Die Referierenden sind Fachpersonen aus dem Umfeld der Partnerorganisationen der Kampagne [sichergehen.ch](#). Sie werden Ihnen durch die BFU vermittelt.

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung
- Betreuende Angehörige
- Freiwillige

## **Kontakt**

BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung

Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern

031 390 22 22, [info@sichergehen.ch](mailto:info@sichergehen.ch)

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)



# Bewegung in den Alltag einbauen

Regelmässiges Training kann die Lebenserwartung erhöhen und die Lebensqualität erheblich verbessern. Gerade bei muskuloskelettalen Erkrankungen ist regelmässige Bewegung sehr wichtig. Ausgewählte Übungen helfen, die Muskulatur zu erhalten und aufzubauen. Das Vertrauen in den Körper wird gefestigt und eine gestärkte Muskulatur stützt, schützt und entlastet die Gelenke. Im Referat wird aufgezeigt, wie Bewegung einfach und effizient in den Alltag eingebaut werden kann.

## **Referat mit Übungen**

Dauer: 60 bis 90 Minuten

Honorar: 500 Franken

Anzahl Teilnehmende: bis 60 Personen

## **Referierende**

Physiotherapeutin oder Physiotherapeut von Physioswiss aus der Region

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung
- Freiwillige

## **Kontakt**

Physioswiss

Eva Ledergerber

Gallusstrasse 28, 9500 Wil

071 914 66 32, [eva.ledergerber@hin.ch](mailto:eva.ledergerber@hin.ch)

[www.sg-app.physioswiss.ch](http://www.sg-app.physioswiss.ch)



# Training bei Arthrose

Bei Schmerzen in den Knie- und Hüftgelenken im Alter ist oft eine Arthrose die Ursache. Sie ist die häufigste Gelenkerkrankung. Die Teilnehmenden lernen die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Knie- und Hüftschmerzen kennen. Das Referat wird mit praktischen Übungen ergänzt.

## **Referat mit Übungen**

Dauer: 60 bis 90 Minuten

Honorar: 500 Franken

Anzahl Teilnehmende: bis 60 Personen

## **Referierende**

Physiotherapeutin oder Physiotherapeut von Physioswiss aus der Region

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung
- Freiwillige

## **Kontakt**

Physioswiss

Eva Ledergerber

Gallusstrasse 28, 9500 Wil

071 914 66 32, [eva.ledergerber@hin.ch](mailto:eva.ledergerber@hin.ch)

[www.sg-app.physioswiss.ch](http://www.sg-app.physioswiss.ch)



# Training bei Rückenschmerzen

Neun von zehn Menschen haben oder hatten schon mindestens einmal in ihrem Leben Rücken- oder Nackenbeschwerden. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden mögliche Gründe für ihr Leiden und was sie selbst dagegen tun könnten. Des Weiteren lernen sie die Anatomie des Rückens und verschiedene Krankheitsbilder kennen. Das Referat wird mit vielen praktischen Übungen ergänzt.

## **Referat mit Übungen**

Dauer: 60 bis 90 Minuten

Honorar: 500 Franken

Anzahl Teilnehmende: bis 60 Personen

## **Referierende**

Physiotherapeutin oder Physiotherapeut von Physioswiss aus der Region

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung
- Freiwillige

## **Kontakt**

Physioswiss

Eva Ledergerber

Gallusstrasse 28, 9500 Wil

071 914 66 32, [eva.ledergerber@hin.ch](mailto:eva.ledergerber@hin.ch)

[www.sg-app.physioswiss.ch](http://www.sg-app.physioswiss.ch)



Ernährung



# Leben mit Diabetes im Alter

Essen und Trinken haben einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit eines Menschen. Was genau bedeutet Diabetes im Alter, worauf ist bei der Ernährung zu achten, und was kann ich darüber hinaus dazu beitragen, frei von Diabetes zu bleiben? In diesem Referat erhalten Sie Informationen zu diesen Fragestellungen. Im Anschluss können Sie weitere Fragen an die Fachperson stellen.

## **Referat**

Dauer: 45 bis 90 Minuten

Honorar: 150 Franken pro Stunde

(exkl. Spesen, Vorbereitungszeit und Kosten für allfälliges Material)

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

## **Referierende**

Fachpersonen der Ostschweizerischen Diabetes-Gesellschaft

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung
- Betreuende Angehörige
- Freiwillige

## **Kontakt**

Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft

Neugasse 55, 9000 St.Gallen

071 223 67 67, [info@diabetesostschweiz.ch](mailto:info@diabetesostschweiz.ch)

[www.diabetesostschweiz.ch](http://www.diabetesostschweiz.ch)



# Gesund Essen und gemeinsam geniessen

Im Referat wird erklärt, worauf ältere Menschen bei der Ernährung speziell achten sollten. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps für den Alltag. Alternativ kann ein Workshop gebucht werden, bei dem Erlebnisse rund um das Thema Ernährung im Zentrum stehen: Bei Degustationen wird der Fokus auf Sinneswahrnehmungen und Genuss gelegt. Als Vertreterin von «Tavolata» kann die Referentin, Daniela Specht, zudem einen Erfahrungsaustausch zu den Tischgemeinschaften integrieren: Ältere Menschen finden zusammen, kochen und essen miteinander – zu Hause oder in einer Vereins- oder Gemeindeküche. Sie organisieren sich selbst und wählen gemeinsam, wie sie vorgehen möchten. «Tavolata» ist ein Projekt des Migros-Kulturprozent.

## **Referat oder Workshop**

Dauer: 45 bis 90 Minuten

Honorar: 500 Franken

Anzahl Teilnehmende: unbeschränkt

## **Referentin**

Daniela Specht, BSc. Ernährungsberaterin SVDE

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung
- Betreuende Angehörige
- Fachpersonen
- Freiwillige

## **Kontakt**

Daniela Specht, Berghoftstrasse 9, 8535 Herdern  
076 319 96 96, [d.specht-fimian@bluewin.ch](mailto:d.specht-fimian@bluewin.ch)



# Ernährung 60+: ausgewogene und bewusste Ernährung im Alter

Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle für unsere Gesundheit, für unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Vor allem mit dem Alter gewinnt eine bedarfsgerechte Ernährung zunehmend an Bedeutung, denn mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Der Muskelanteil und der Wassergehalt im Körper werden geringer, dafür steigt der Anteil an Körperfett. Dadurch reduziert sich der Grundumsatz und das Risiko für Übergewicht steigt. In diesem Referat wird erläutert, worauf bei der Ernährung im Alter geachtet werden soll, um sich ausgewogen zu ernähren. Dabei wird aufgezeigt, dass ausgewogene Ernährung nicht teuer sein muss.

## Referat

Dauer: 45 bis 60 Minuten

Honorar: 350 Franken

Anzahl Teilnehmende: unbeschränkt

## Referent

Mike Dähler, BSc. Ernährung und Diätetik, Ernährungsberater SVDE

## Zielgruppe

- Breite Bevölkerung
- Betreuende Angehörige
- Freiwillige

## Kontakt

diabetesostschweiz

Mike Dähler, Neugasse 55, 9000 St.Gallen

071 223 67 67, [daehler@diabetesostschweiz.ch](mailto:daehler@diabetesostschweiz.ch)

[www.diabetesostschweiz.ch](http://www.diabetesostschweiz.ch)



# Darmgesundheit im Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Appetit und die Verdauung. Im Laufe der Zeit passt sich auch die Darmaktivität an und es werden weniger Verdauungssekrete, Enzyme und Hormone produziert, was sich auf die Verdauung auswirkt. Das Referat gibt Einblick, wie dank alltagstauglicher Massnahmen die Verdauung im Alter unterstützt werden kann. Die Teilnehmenden erhalten nützliche Tipps, wodurch der Stoffwechsel auf Trab gehalten werden kann.

## **Referat inkl. Degustation**

Dauer: 60 bis 90 Minuten

Honorar: 420 Franken pro Stunde

Anzahl Teilnehmende: unbeschränkt

## **Referentin**

Lena Ammann, Ernährungsberaterin BSc

## **Zielgruppe**

- Breite Bevölkerung
- Freiwillige
- Betreuende Angehörige

## **Kontakt**

Herbarium Nutrition

Lena Ammann

Morgenstrasse 28, 9242 Oberuzwil

078 621 14 40, [lena@herba-nutri.com](mailto:lena@herba-nutri.com)

[www.herba-nutri.com](http://www.herba-nutri.com)



**Psychische  
Gesundheit**



# Lebensqualität mit Demenz

Menschen, die an Demenz erkranken, stehen vor vielen grossen Herausforderungen. Alltägliche Aufgaben können zunehmend nicht mehr einfach erledigt werden. Auch Angehörige sowie der Freundes- und Bekanntenkreis sind verschiedenen Belastungen ausgesetzt. Wie kann es gelingen, trotz der Diagnose möglichst lange selbstbestimmt und mit einer guten Lebensqualität zu leben? Wie kann die Unterstützung der Angehörigen, Bekannten und Professionellen aussehen, damit sie für alle Beteiligten hilfreich ist? Eine Fachperson zeigt Möglichkeiten auf.

## Referat

Dauer: 60 Minuten

Honorar: 400 Franken

Anzahl Teilnehmende: 10 bis ca. 200 Personen

## Referentin

Cristina De Biasio Marinello, Pflegeexpertin HöFa 2

Geschäftsführerin mosa!k

## Zielgruppe

- Breite Bevölkerung
- Betreuende Angehörige

## Kontakt

Cristina De Biasio Marinello

Sonnenhaldenstrasse 69, 9010 St.Gallen

071 244 62 17, [mail@christinadebiasio.ch](mailto:mail@christinadebiasio.ch)



# Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter

Gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit». Das trifft auf uns alle zu, ob jung oder alt. Mit zunehmendem Alter bekommt diese Aussage aber eine andere und grössere Bedeutung. Denn je älter wir werden, desto häufiger haben wir Erfahrungen mit körperlichen wie auch seelischen Tiefs gemacht. Umso wichtiger ist es, auf sich selbst und die eigene Gesundheit zu achten.

## Referat

Dauer: nach Absprache

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

## Referierende

Fachstelle Psychische Gesundheit, Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

## Zielgruppe

- Nach Absprache

## Kontakt

Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA, Fachstelle Psychische Gesundheit

Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

058 229 87 60, [zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch)

[www.zepra.info](http://www.zepra.info)



# Depression im Alter

Depressionen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter. Dass wir im Alltag manchmal erschöpft oder traurig sind, kommt immer wieder vor. Wie gehen wir mit solchen Phasen um? Wann beginnt eine Depression? In diesem Referat erfahren die Teilnehmenden, wieso manche Menschen gesund bleiben, während andere depressiv werden. Außerdem wird erläutert, wann fachliche Unterstützung sinnvoll ist und wie man den Betroffenen auf eine möglichst gute Art und Weise begegnen kann.

## Referat

Dauer: nach Absprache

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

## Referierende

Fachstelle Psychische Gesundheit, Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

## Zielgruppe

- Nach Absprache

## Kontakt

Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA, Fachstelle Psychische Gesundheit

Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

058 229 87 60, [zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch)

[www.zepra.info](http://www.zepra.info)



# **Multiplikatorinnen- und Multiplikatorenschulung «Einsamkeit und soziale Teilhabe im Alter»**

Einsamkeit stellt insbesondere im fortgeschrittenen Alter ein ernsthaftes Risiko für die Gesundheit dar und führt oft zu verfrühten Heimeintritten. Die Überwindung von Einsamkeit aus eigener Kraft ist speziell für ältere Personen, die in ihrer Mobilität und Gesundheit eingeschränkt sind, ein schwieriges Unterfangen. Unterstützung von aussen ist hier in vielen Fällen unabdingbar. Die Teilnehmenden werden zum Thema Einsamkeit und soziale Teilhabe älterer Menschen geschult. Für den Wissenstransfer wird ein Toolbaukasten mit hilfreichen Unterlagen zur Verfügung gestellt.

## **Schulung**

Dauer: Zwei Halbtage (14.00–17.00 Uhr) und Erfahrungsaustausch

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: max. 20 Personen

## **Referentin**

Hilde Schäffler, Dr. phil.

## **Zielgruppe**

- Fachpersonen
- Freiwillige

## **Kontakt**

Dr. phil. Hilde Schäffler

Fachfrau Gesundheitsförderung und Prävention, ensa-Trainerin / Instruktorin  
079 566 58 59, [hilde.schaeffler@bluewin.ch](mailto:hilde.schaeffler@bluewin.ch)

[www.public-health-services.ch](http://www.public-health-services.ch)



# Ich sorge auch für mich – Achtsamkeitsimpulse für den Alltag

Betreuende Angehörige ermöglichen mit ihrem oft hohen und lang andauernden Einsatz, dass Menschen mit altersbedingten und gesundheitlichen Einschränkungen so lange wie möglich zuhause leben können. Dabei ist es wichtig, dass betreuende Angehörige auch für sich selbst gut sorgen, damit ihre Gesundheit nicht beeinträchtigt wird. Mit Achtsamkeitsimpulsen für den Alltag erhalten betreuende Angehörige Anregungen, wie sie im Alltag Achtsamkeit integrieren und ihr Wohlbefinden steigern können.

## Referat

Dauer: 120 Minuten (Übungen, Vortrag, Austausch)

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: bis 20 Personen

Das Angebot kann auch an Ihre individuellen Wünsche angepasst werden.

## Referentin

Nadja Schelling-Neyer, Achtsamkeitslehrerin, Life Coach, Sozialarbeiterin MSc.

## Zielgruppe

- Betreuende Angehörige

## Kontakt

Sanftmut, Nadja Schelling-Neyer

Tramstrasse 17, 9442 Berneck

076 366 33 05, [hallo@sanftmut.com](mailto:hallo@sanftmut.com)

[www.sanftmut.com](http://www.sanftmut.com)



# Sicherheit im Umgang mit Menschen in suizidalen Krisen

Wenn Fachpersonen mit dem Thema Suizidalität konfrontiert werden, treten häufig Fragen und Unsicherheiten auf. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Suizidalität erkennen und darauf angemessen reagieren können. Unterstützungsangebote werden vorgestellt und Rechte sowie Pflichten diskutiert.

## Referat

Dauer und Form: nach Absprache

Kosten: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

## Referierende

Fachstelle Psychische Gesundheit, Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

## Zielgruppe

- Primär Fachpersonen
- Freiwillige

## Kontakt

Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA, Fachstelle Psychische Gesundheit

Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

058 229 87 60, [zepra@sg.ch](mailto:zepra@sg.ch)

[www.zepra.info](http://www.zepra.info)

**Kanton St.Gallen**  
**Amt für Gesundheitsvorsorge**  
**ZEPRA, Fachstelle Gesundheit im Alter**  
**Unterstrasse 22**  
**9001 St.Gallen**

