



Vorträge und Workshops zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention im Alter



Liebe Veranstalterende

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, 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

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. Katelijne De Nys

Zielgruppe

- Breite Bevölkerung
- Betreuende Angehörige
- Freiwillige

Kontakt

Kantonsspital St.Gallen, Palliativzentrum

Prof. Dr. med. Katelijne De Nys

Rorschacher Strasse 95, 9007 St.Gallen

071 494 35 50, palliativzentrum@kssg.ch

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

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

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 Früherkennung 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

www.psychiatrie-sg.ch



Gesund und zwiäg – auch nach der Pensionierung

Mit der Pensionierung beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Wie kann ich mich nach der Pensionierung gesund und zwiäg 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

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



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



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

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

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

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

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

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

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 Gemeindegüche. 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



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

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

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



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
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
www.zepra.info



Wege aus der Einsamkeit

Einsamkeit stellt insbesondere im Alter ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko dar und führt häufig zu vorzeitigen Heimeintritten. Das Referat beleuchtet die Bedeutung von Einsamkeit im Alter, welche Auswirkungen sie im Alter auf die körperliche, psychische und kognitive Gesundheit haben kann und welche Möglichkeiten es gibt, Einsamkeit zu überwinden und soziale Teilhabe zu fördern.

Referat

Dauer: 45 bis 60 Minuten

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: 10 bis 200 Personen

Referentin

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

Zielgruppe

- Breite Bevölkerung
- Freiwillige
- Fachpersonen

Kontakt

Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA, Fachstelle Gesundheit im Alter

Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

058 229 87 60, karolina.staniszewski@sg.ch

www.zepra.info



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
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
www.zepra.info



Fit im Kopf – mehr vom Leben

Bis ins hohe Alter «Fit im Kopf» bleiben und möglichst selbstständig sein, das wollen wir alle. Doch was tun wir dafür? Was können wir überhaupt dafür tun? Und nützt das etwas? Mentale Fitness und Gesundheit sind nicht nur für die Leistungsfähigkeit, sondern auch für das Wohlbefinden ausschlaggebend. Wie können wir unser Hirn fit und gesund halten, wie unsere Konzentration verbessern und mit welchen gehirngerechten Strategien und Aktivitäten unser Gedächtnis verbessern? Diesen und weiteren Fragen gehen wir in einem interaktiven Referat nach und lernen, was wir alles selbst in der Hand haben, wenn es ums Thema Demenzprävention geht.

Interaktives Referat

Dauer: nach Absprache

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Referierende

Erfahrene Referentin oder Referent aus dem Hirncoach-Team

Zielgruppe

- Breite Bevölkerung
- oder nach Absprache

Kontakt

Hirncoach AG

031 512 08 11, referate@hirncoach.ch

www.hirncoach.ch

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

