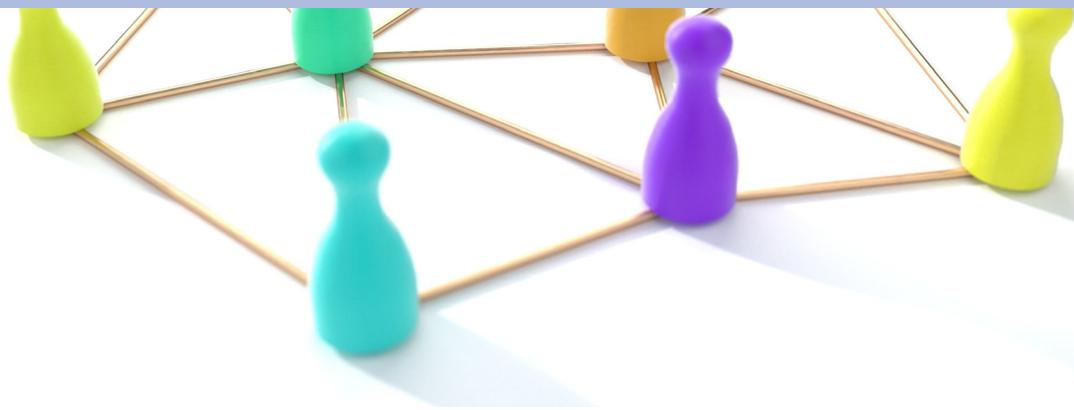


Forum für Altersfragen 2024  
Netzwerktagung

## Bewegung im Alter – wie gelingt's im Alltag

Donnerstag, 5. September 2024  
Reformiertes Kirchenzentrum Zug



Kanton Zug

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Forum für Altersfragen 2024



Sehr geehrte Damen und Herren

Haben Sie sich heute schon bewegt? Wer bei der Frage ein schlechtes Gewissen bekommt, ist nicht allein. Laut Bundesamt für Sport bewegt sich jede vierte Person in der Schweiz zu wenig. Zu müde für Sport, Zeitmangel oder mangelnde Bewegungsmöglichkeiten im Alltag werden oft als Gründe genannt.

Es ist schon längst kein Geheimnis mehr, dass sich Bewegung in allen Lebensphasen positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit sowie das Wohlbefinden auswirkt. Besonders im Alter ist regelmässige Bewegung von Bedeutung, um selbstständig und autonom zu bleiben und am sozialen Leben teilhaben zu können. Hierfür braucht es aber ein Mindestmass an körperlicher Aktivität im Alltag. Das Lebens- und Siedlungsumfeld spielt dabei massgeblich eine Rolle, damit genügend Möglichkeiten bestehen, sich zu bewegen.

Wie kann nun die ältere Bevölkerung für Bewegung im Alltag motiviert werden, und welcher Nutzen lässt sich daraus ziehen? Wie erleichtern Verhältnisse und Infrastrukturen den Zugang zu einem bewegten Leben – bis ins hohe Alter? Diesen Fragen gehen wir am diesjährigen Forum für Altersfragen in spannenden Referaten und Diskussionen nach.

Wir freuen uns auf einen bewegten Austausch mit Ihnen.

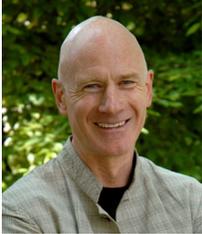
**Martin Pfister**  
Gesundheitsdirektor  
Kanton Zug

**Martin Kolb**  
Geschäftsleiter  
Pro Senectute Kanton Zug

# Programm

<b>Zeit</b>	<b>Programmpunkt</b>
8.00 Uhr	<b>Türöffnung</b>
8.30 Uhr	<b>Begrüssung</b> Martin Pfister, Gesundheitsdirektor Kanton Zug Martin Kolb, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Zug
8.45 Uhr	<b>Einstieg ins Thema</b>
8.55 Uhr	<b>«Ja ja, ich sollte mich bewegen...»</b> Prof. em. Dr. Lukas Zahner, Biologe und Sportwissenschaftler
9.30 Uhr	<b>«Ein bewegter Alltag – was er bringt und wie er gelingt»</b> Melanie Keller, Fachmitarbeiterin Bewegung & Sport, Pro Senectute Schweiz
10.10 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
10.40 Uhr	<b>«Gemeinden, die laufen: Fördermassnahmen für die Bewegung»</b> Jenny Leuba, Projektleiterin und Stv. Geschäftsleiterin, Fussverkehr Schweiz
11.10 Uhr	<b>Workshops und Podiumsdiskussion</b> mit den Referentinnen und Referenten, Marlis Gander Bircher, Amt für Sport und Gesundheitsförderung, Gesundheitsdirektion des Kantons Zug und Gabriela Barman-Krämer, Stadtarchitektin, Abteilungsleiterin Städtebau und Planung, Baudepartement Stadt Zug
12.15 Uhr	<b>Evaluation</b>
12.25 Uhr	<b>Schlussbetrachtung, Dank und Verabschiedung</b> Martin Kolb, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Zug
12.30 Uhr	<b>Apéro</b>
13.30 Uhr	<b>Ende der Tagung</b>

# Referentinnen und Referenten



## **Prof. em. Dr. Lukas Zahner**

Biologe und Sportwissenschaftler, CAS-Lehrgangleiter Uni Basel, Stiftungsratspräsident Hopp-la-Stiftung

Lukas Zahner arbeitete von 1987 bis 2020 am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel, leitete den Lehr- und Forschungsbereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft. Heute beschäftigt er sich mit dem Auf- und Ausbau der Start-up-Firma «SalutaCoach» und unterstützt die intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Mit der Universität Basel bleibt er über die Studiengangsleitung des CAS “Personal Health Coach” und verschiedenen anwendungsorientierten Studien verbunden.



## **Melanie Keller**

Fachmitarbeiterin Bewegung und Sport, Pro Senectute Schweiz

«Jede Bewegung ist besser als keine» ist die Kernaussage der neuen Bewegungsempfehlungen Schweiz (2023). Als Ausbilderin von Sportleitenden vermittelt Melanie Keller sportdidaktisches Wissen & Können aber auch Freude an der Bewegung. Pro Senectute Schweiz animiert die Seniorinnen und Senioren zu regelmässiger Aktivität und trägt so zur Lebensqualität bei.



## Jenny Leuba

Geografin, Projektleiterin und Stv. Geschäftsleiterin, Fussverkehr Schweiz

Jenny Leuba hat sich auf die vielfältigen Facetten des Gehens und die Gestaltung einladender öffentlicher Räume spezialisiert. Sie ist als Ausbilderin von Fachleuten aus den Bereichen Gesundheit und Planung zum Thema strukturelle Bewegungsförderung tätig und hat zahlreiche Kurse zum Thema «Zu Fuss im Alter» mit älteren Personen durchgeführt. Im Auftrag von Gemeinden analysiert sie Schwachstellen des Fusswegnetzes und leitet partizipative Projekte mit den Schwerpunkten hindernisfreie Strassenräume, Sitzbankkonzepte und kleinräumige Entwicklung von Begegnungsorten.



SPORT  
BEWEGUNG



SOZIALE  
UNTERSTÜTZUNG



PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT



ERNÄHRUNG



LIFE-BALANCE

# Moderation



## Roman Della Rossa

Heimleiter Seniorenzentrum Mülimatt, Oberwil b. Zug  
Kommunikator & Moderator, della rossa gmbh

Der diplomierte Heimleiter und Moderator des Forums für Altersfragen treibt viel Sport. Er weiss, welche positiven Effekte Bewegung auf Körper und Geist hat und beobachtet das Gleiche auch bei den Bewohnerinnen und Bewohnern im Seniorenzentrum. Er ist überzeugt: «Würde sich die Gesellschaft mehr bewegen, wären viele Probleme im Gesundheitswesen gelöst.»



ACHTSAMKEIT



KOMMUNIKATION



ERHOLUNG



MENTALE STÄRKE



KREATIVITÄT

# Organisation Forum



**Martin Kolb**

Geschäftsleiter, Pro Senectute Kanton Zug

Pro Senectute ist die zentrale Informations- und Anlaufstelle für alle Altersfragen: Wir beraten Personen im AHV-Alter sowie deren Angehörige kostenlos und kompetent bei allen Fragen rund ums Älterwerden.



**Christine Rhein**

Gesundheitsförderung und Prävention, Pro Senectute Kanton Zug

Unser Anliegen ist das Stärken der Gesundheit und die Erhaltung der Selbständigkeit bis ins hohe Alter, um möglichst lange im vertrauten Umfeld leben zu können. Im Rahmen des Angebots «Gesund altern im Kanton Zug» bieten wir regelmässig Veranstaltungen, Workshops und persönliche Gesundheitsberatungen für die Bevölkerung 65+ in den Gemeinden an.



**Marlis Gander Bircher**

Projektleiterin, Amt für Sport und Gesundheitsförderung, Gesundheitsdirektion des Kantons Zug

Das Amt koordiniert die kantonale Gesundheitsförderung und arbeitet mit unterschiedlichen Stakeholdern zusammen. Wir engagieren uns dafür, dass die Zuger Bevölkerung gesund bleibt – mit Fokus auf die Bereiche Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. In der Legislaturperiode 2023 bis 2026 ist einer der Schwerpunkte die Förderung attraktiver Infrastrukturangebote für Bewegung und Sport.

Bewegung bringt's!

Pro Senectute Kanton Zug

**Bewegung bringt's.**

**Wir haben  
beschwingte Kurse.**



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Wir bringen Bewegung in dein Leben.

Amt für Sport und Gesundheitsförderung



SPORT  
BEWEGUNG



SOZIALE  
UNTERSTÜTZUNG



PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT



ERNÄHRUNG



ACHTSAMKEIT



KOMMUNIKATION



ERHOLUNG



MENTALE STÄRKE



KREATIVITÄT



Kanton Zug

Gesundheitsdirektion  
Amt für Sport und  
Gesundheitsförderung