



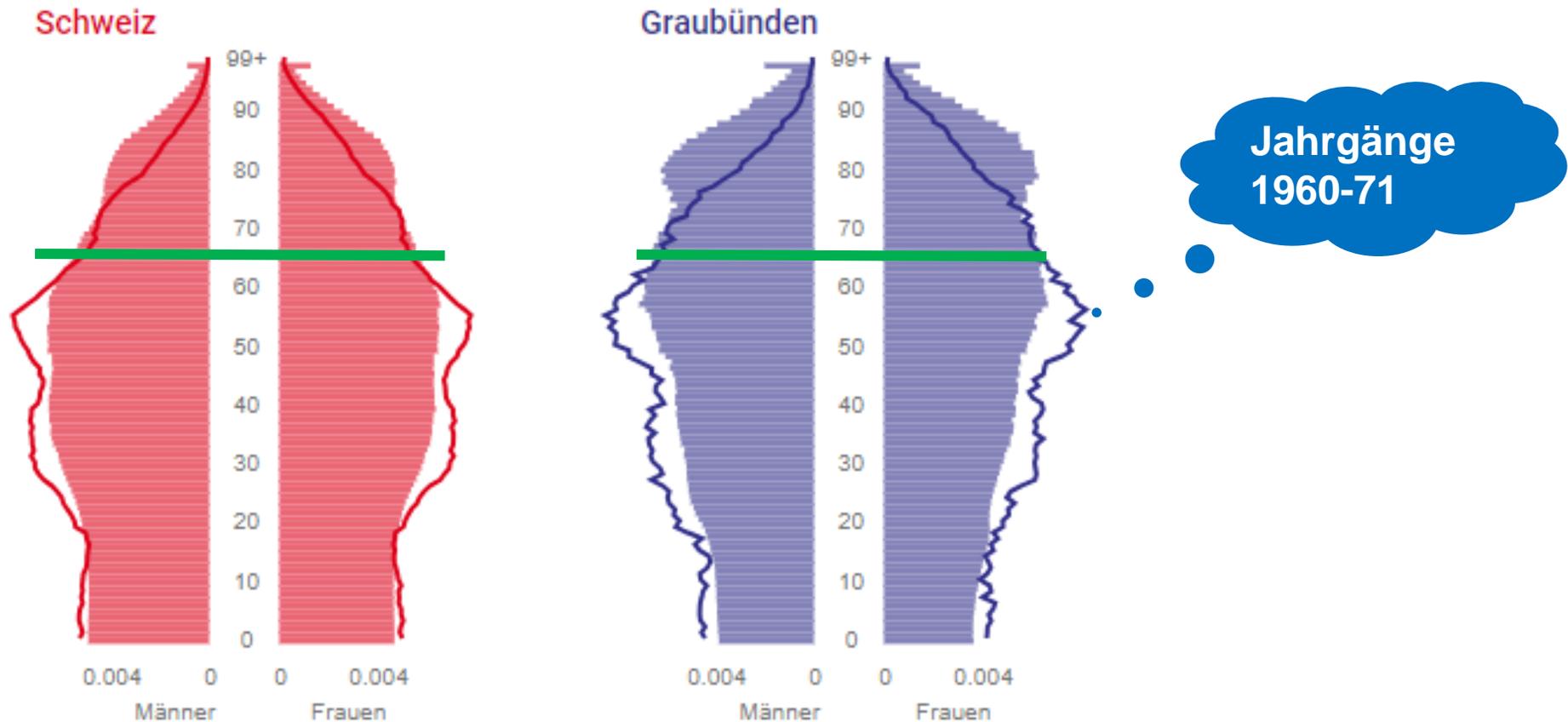
Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen Es lohnt sich!

Valeria Ciocco, Fachstelle Gesundheitsförderung



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Die Gesellschaft wird älter - in Graubünden überdurchschnittlich



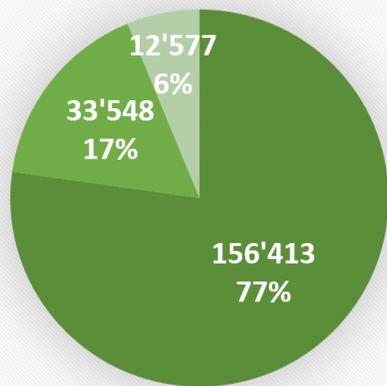
— 2019 ■ 2050

Anteil der Personen im Alter x = Anzahl der Personen im Alter x / Gesamtbevölkerung

In der Surselva noch zugespitzter

Graubünden 2022

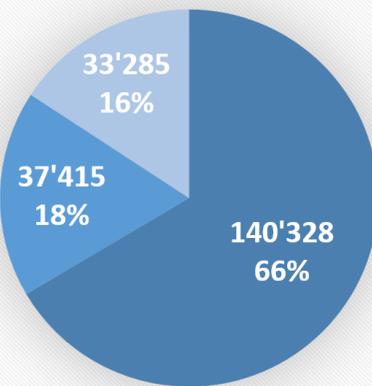
Total: 202'538



■ < 65 ■ 65-79 ■ 80+

Graubünden 2050

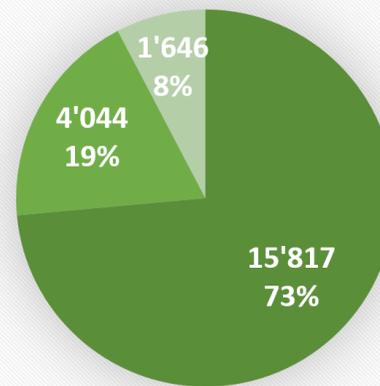
Total: 211'028



■ <65 ■ 65-79 ■ 80+

Surselva 2022

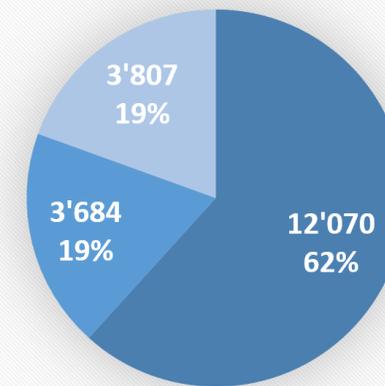
Total: 21'507



■ < 65 ■ 65-79 ■ 80+

Surselva 2050

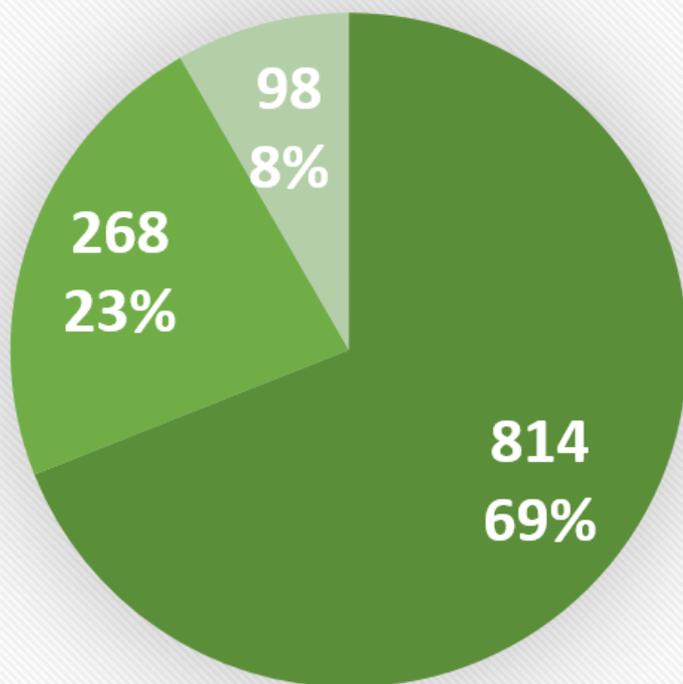
Total: 19'561



■ <65 ■ 65-79 ■ 80+

Tujetsch 2022

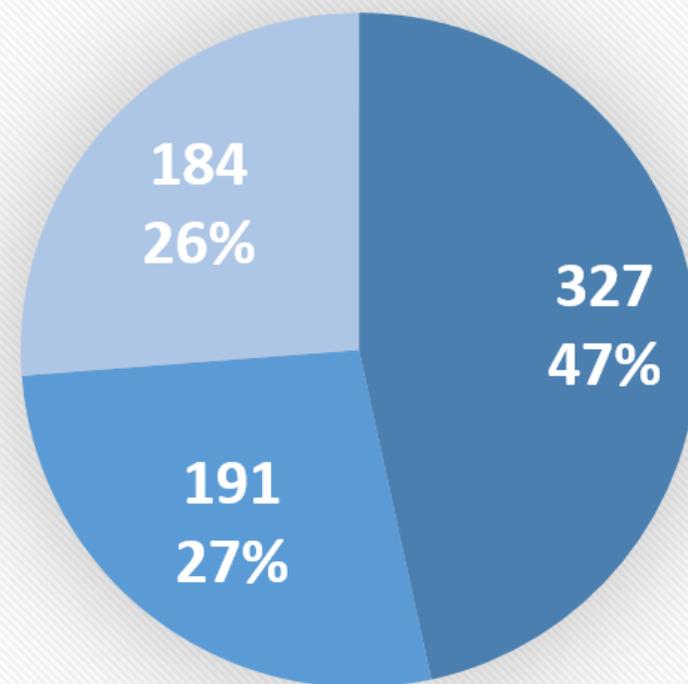
Total: 1'180



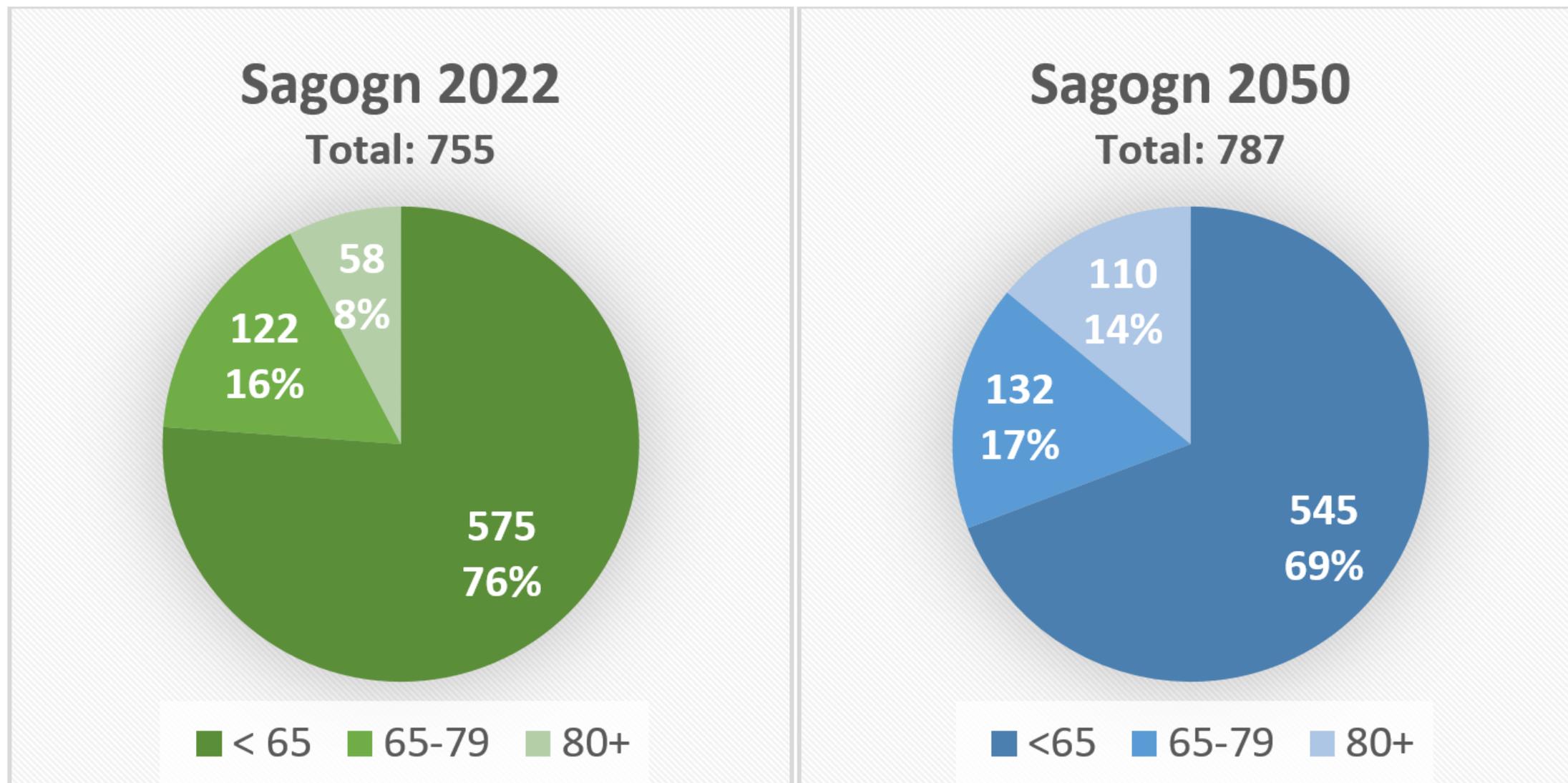
■ < 65 ■ 65-79 ■ 80+

Tujetsch 2050

Total: 702

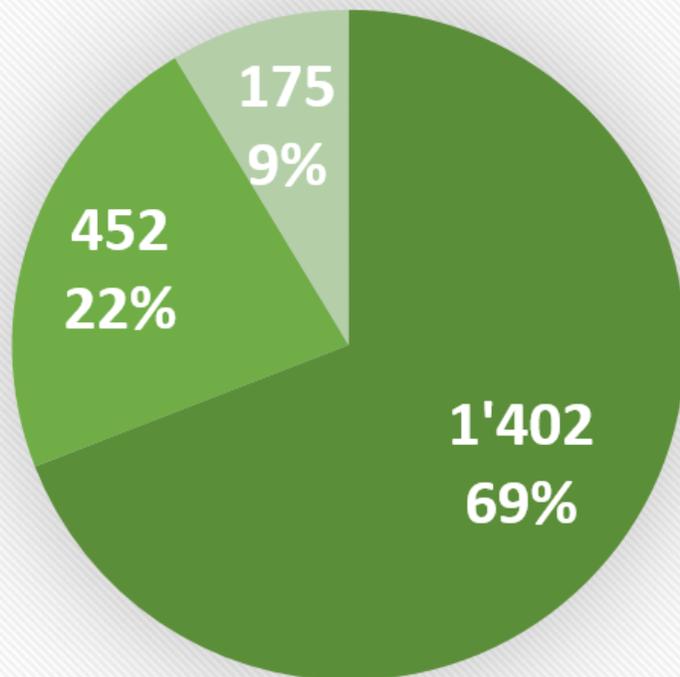


■ <65 ■ 65-79 ■ 80+



Lumnezia 2022

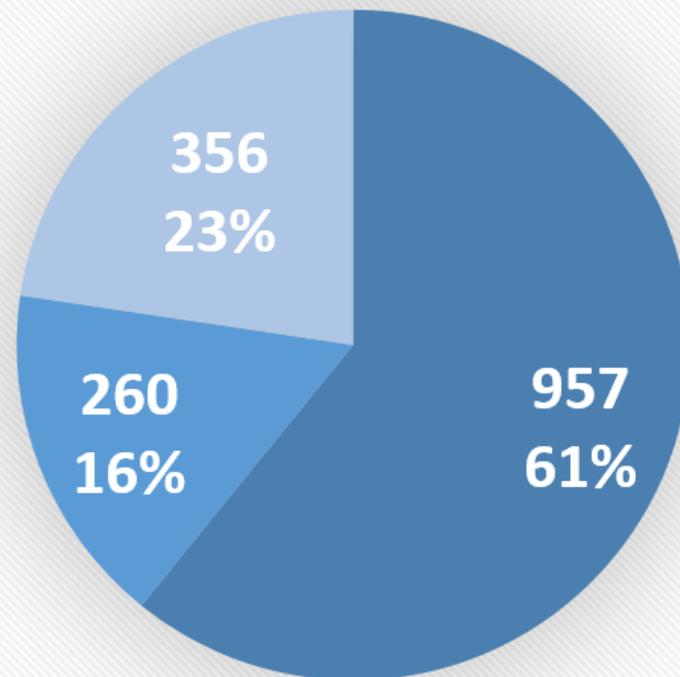
Total: 2'029



■ < 65 ■ 65-79 ■ 80+

Lumnezia 2050

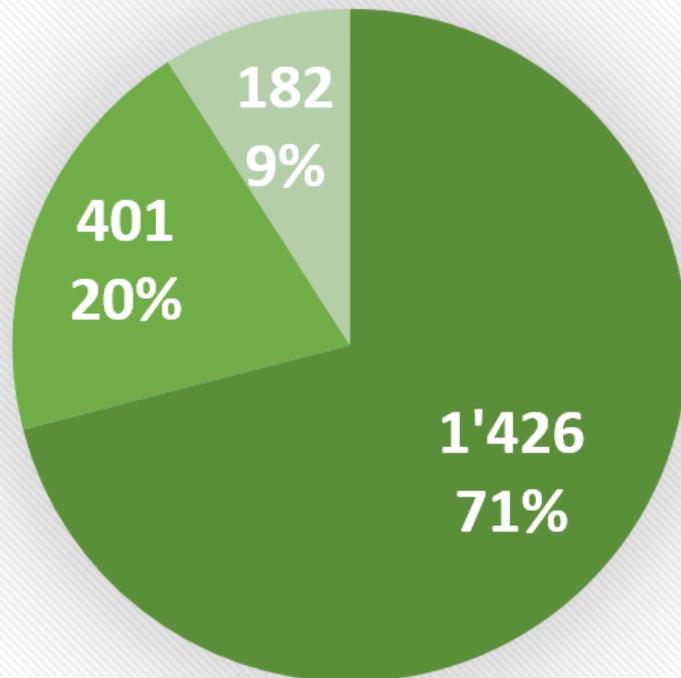
Total: 1'573



■ <65 ■ 65-79 ■ 80+

Disentis/Mustér 2022

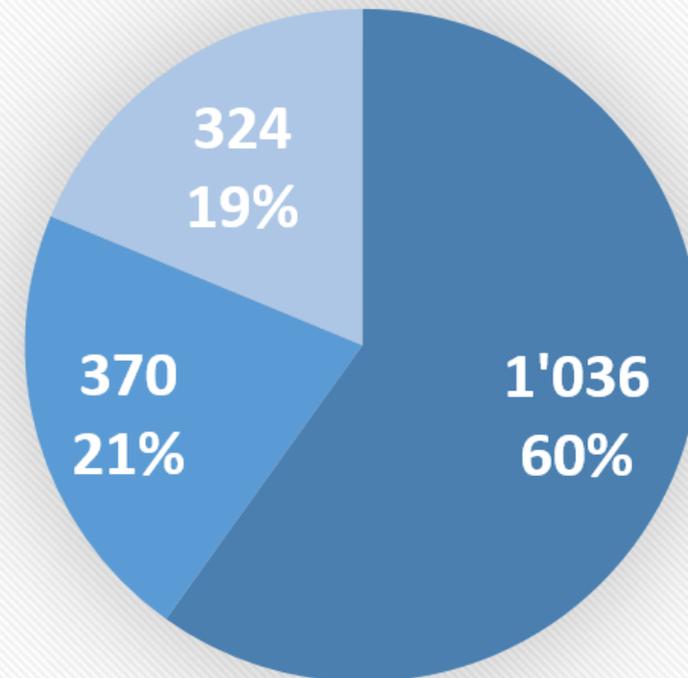
Total: 2'009



■ < 65 ■ 65-79 ■ 80+

Disentis/Mustér 2050

Total: 1'730

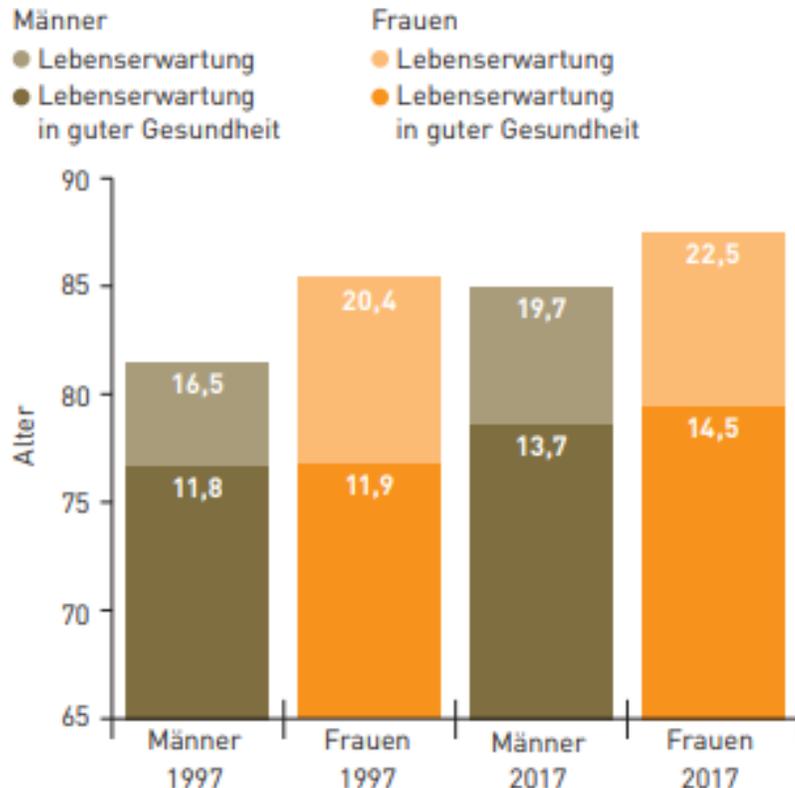


■ <65 ■ 65-79 ■ 80+

Lebenserwartung bei guter Gesundheit

Lebenserwartung im Alter von 65 Jahren

Lebenserwartung/Lebenserwartung in guter Gesundheit
im Alter von 65 Jahren, nach Geschlecht, Schweiz,
1997 im Vergleich zu 2017



In der Regel sind ältere Menschen heutzutage

- gesünder,
- haben mehr Ressourcen,
- haben mehr Potenziale,
- haben eine gleichbleibende hohe Zufriedenheit in Bezug auf das jetzige Leben

Welches Bild herrscht vom Alter vor?

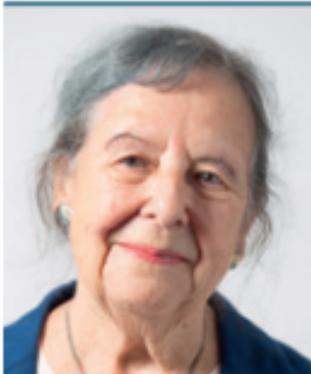
Wie spricht man ältere Menschen auf ihre Potenziale an?

Was kann jede und jeder einzelne tun?



«Alter heisst: mitdenken – mitgestalten – bewegen – hinterfragen – wagen!»

Josef Senn, wohnhaft in Chur, pensionierter Lehrer, ehemaliger Grossrat und Mitglied des Bündner und des Schweizer Seniorenrats



«Ich will mein Alter gestalten und nicht bloss bewältigen!»

Marianne de Mestral, wohnhaft in Männedorf (ZH), früher in der Beratung und Bildungsarbeit für Erwerbslose tätig, langjähriges Engagement im Seniorenrat, seit 2013 Co-Präsidentin von SP60+



Gespräch suchen



Neues entdecken



Selbstwert erkennen



Lebensstil beachten



Beziehungen pflegen



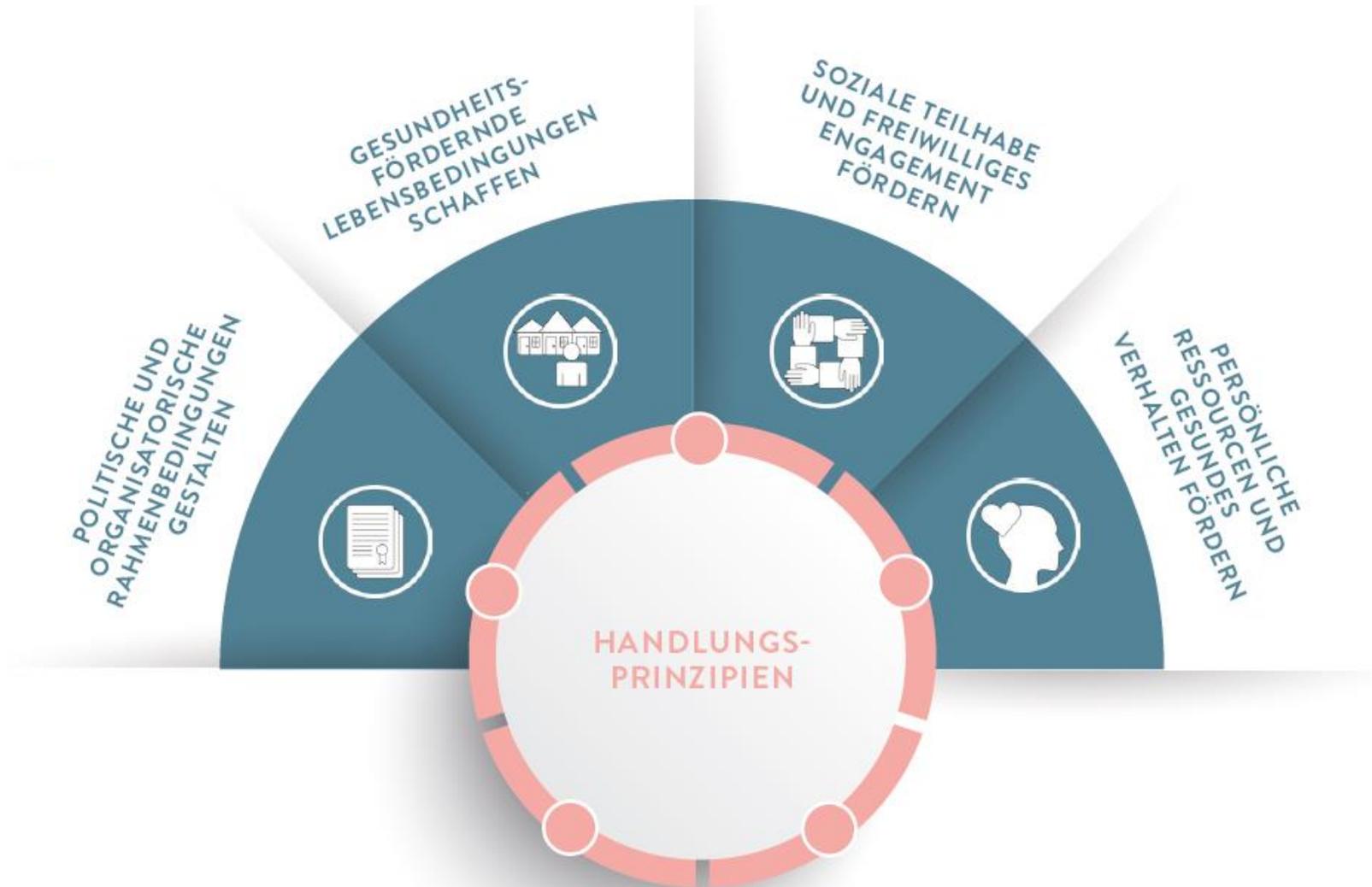
Unterstützung annehmen

Ziele der Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen

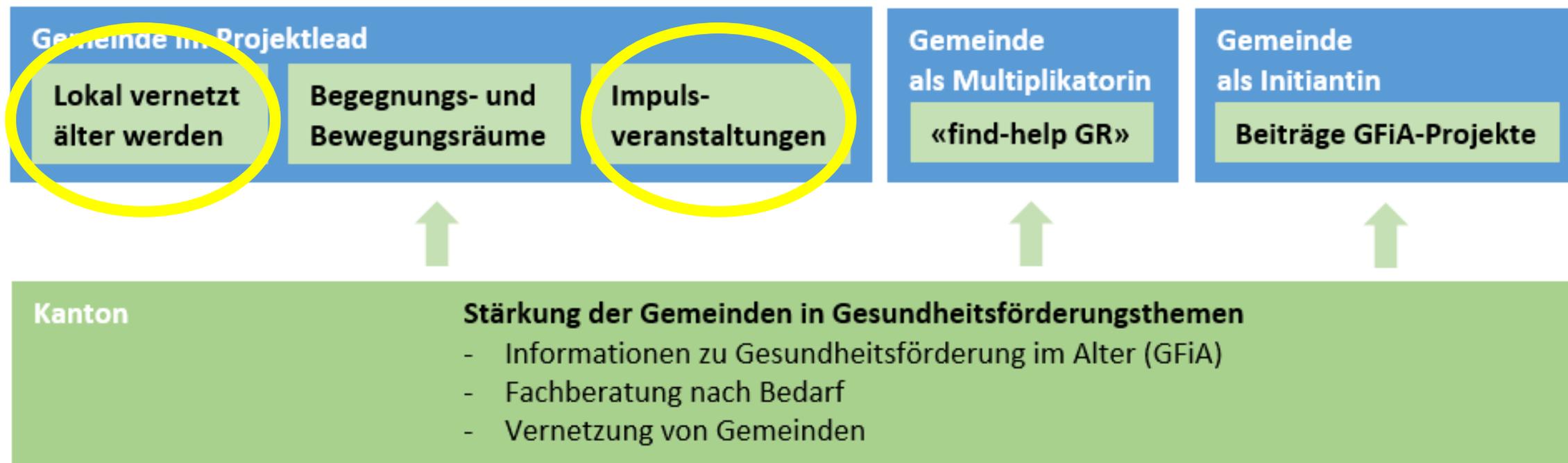
Möglichst allen Menschen bis ins hohe Alter ein Leben mit guter Gesundheit, Wohlbefinden, Autonomie und im eigenen Zuhause ermöglichen.

- Gemeinden sind per Gesetz für die Gesundheitsförderung zuständig
- Gemeinden stellen die Weichen
- Kanton berät, unterstützt und koordiniert

Handlungsfelder und -prinzipien der Gesundheitsförderung



Unterstützungsangebot der Fachstelle Gesundheitsförderung für Gemeinden



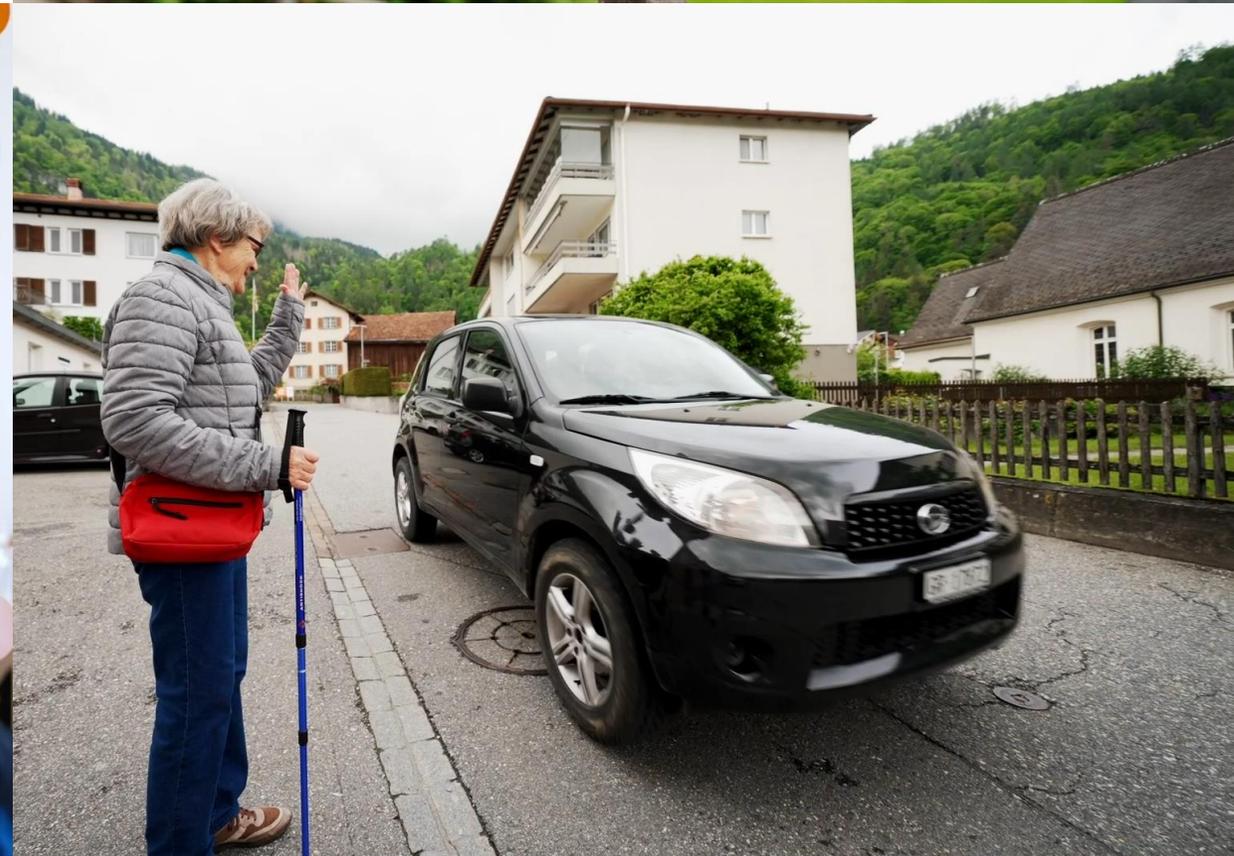
Link zum [Angebot für Gemeinden: Fokus ältere Menschen \(Übersicht\)](#)



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

«Lokal vernetzt älter werden» Angebot für Gemeinden

Link zum [Factsheet und Film](#)



Impulsveranstaltungen – Angebot für Gemeinden & Organisationen

Öffentliche Veranstaltung

- zu einem Themen rund ums zufrieden und gesund Älterwerden
- mit einem geselligen Teil

Unterstützung der Fachstelle Gesundheitsförderung

- Themenvorschläge
- Beratung
- Teilfinanzierung

Link zum [Merkblatt und Ideenkatalog](#)



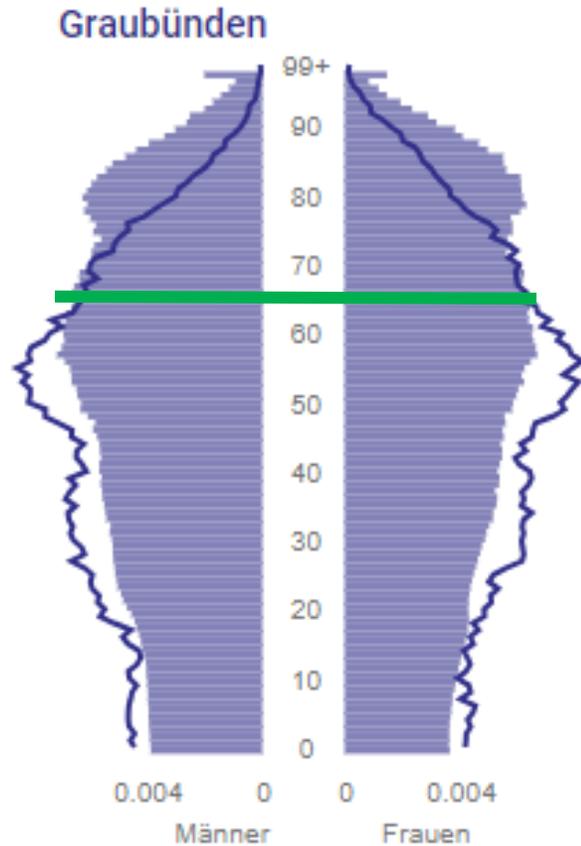
Bündner Plattformen für die Bevölkerung und Fachpersonen

graubünden
Wegweiser Alter

alter.gr.ch - Infos zu Themen
rund ums Älterwerden

find-help.gr.ch
schnell und einfach
Beratungs- und Unterstützungsangebote finden

Wer hat hier ...



... Jahrgang
1960 - 1971?

Heute: 53 bis 63 Jahre alt
2050: 79 bis 90 Jahre alt

Valeria Ciocco

Programmkoordinatorin
Gesundheitsförderung

+41 81 257 64 10

Valeria.Ciocco@san.gr.ch

Petra Fretz

Projektleiterin Gesundheitsförderung
im Alter

+41 81 257 25 76

Petra.Fretz@san.gr.ch

www.gr.ch/gf

Gesundheitsamt Graubünden, Fachstelle Gesundheitsförderung, Hofgraben 5, 7001 Chur, gf@san.gr.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

**Herzlichen Dank und auf
Wiedersehen**

Grazia fitg ed a revair

Grazie e arrivederci