



Occurrenzas d'impuls

Catalog d'ideas: Promoziun da la sanadad en la vegliadetgna

In cumportament che tegna quint da la sanadad influenzescha l'atgna sanadad e las expensas dal maun public per il sector da sanadad. Er en la vegliadetgna ha ina moda da viver che promova la sanadad in effect positiv sin la sanadad ed uschia er sin l'autonomia. I vala pia la paina d'activar il potenzial da sanadad en la populaziun e d'intermediar las infurmaziuns ed ils impuls respectivs.

Qua sutvart chattais Vos ideas tematicas per Vossa occurrenza d'impuls. Sche pussaivel recumandain nus d'engaschar **persunas spezialisadas localas u regiunalas** sco referentas. Gugent As cussegliaun nus en chaussa.



Moviment e nutriment

«En moviment e cuntent»

Cuntegn Moviment che fa plaschair trenescha il corp e l'olma. El gida a mantegnair la mobilitad e l'indipendenza en la vegliadetgna. Las participantas ed ils participants vegnan sensibilisads per midadas da l'apparat motoric liadas a la vegliadetgna e per la ristga da crudar. Els emprendan, quant impurtant ch'igl è per l'agen bainstar e per la prevenziun da crudadas, ch'ins sa movia regularmain.

→ Input tematic ed exercizis per participar ed empruvar

Referenta u referent Fisioterapeuta u fisioterapeut, scienziada u scienzià dal moviment, manadra u manader da curs da la Pro Senectute dal Grischun, manadra u manader da curs dad esa

«Giudiment multifar»

Cuntegn Ils basegns da nutriment dal corp sa midan sur ils onns. Grazia ad infurmaziuns praticas e preziusas emprendan las participantas ed ils participants d'implementar en il mintgadi las particularitads d'in nutriment gustus ed equilibrà en la vegliadetgna.

→ Input tematic

Referenta u referent Cussegliaadra u cussegliaader da nutriment, scienziada u scienzià da nutriment



Sanadad psichica

«L'olma en l'equiliber»

Cuntegn Betg mo in moviment regular ed in nutriment saun contribueschan al bainstar. La sanadad psichica vegn savens resguardada pir, cura ch'i sa mussan restricziuns. Cun ils impuls per la sanadad psichica datti pussaivladads simplas ed utilas per rinforzar l'atgna sanadad psichica e per mantegnair l'olma en l'equiliber.

→ Referats tematics e discussiun al podium

Referenta u referent Gerontopsicologa u gerontopsicolog, psicoterapeuta u psicoterapeut

«Umor – ussa pir da dretg!»

Cuntegn L'umor è ina da las fermezzas da character, che contribuescha il pli fitg ad ina vita cuntenta e che ha perquai in effect positiv sin la sanadad. Cun intervenziuns spiertusas duai la realitad survegnir in'otra impurtanza. Ins obtegna uschia ina nova distanza interna envers situaziuns e patratgs pretensius ed engrevgiants. Las participantas ed ils participants emprendan da trenar lur vart spiertusa e da rinforzar lur suveranità.

→ Referat tematic ed exercizis

Referenta u referent Terapeuta u terapeut d'umor, psicoterapeuta u psicoterapeut

«Einsam sind die anderen»

Cuntegn Il film cumpara l'avust 2024 e tematisescha la solitariadad en la vegliadetgna. El raquinta l'istorgia da duas dunnas pli veglias che tshertgan ina via ord la solitariadad. Il tema resta serius, vegn dentant realisà en moda divertenta, animanta e commoventa cun il med artistic dals tshappachazzettas. Las rollas principalas èn occupadas d'acturas laicas da la regiun, che han experientscha da far teater.

En la discussiun al podium discurren confamigliars, personas spezialisadas e las realisaturas dal film, co che la solitariadad po sa mussar e co ch'ella po vegnir impedida u reducida activamain.

→ Preschentaziun dal film e discussiun al podium

→ Il film ed ulteriuras infurmaziuns chattais Vus [qua](#).

Discussiun al podium Confamigliars, realisaturas dal film e personas spezialisadas (psicoterapeutas e psicoterapeuts / gerontopsichiatrias e gerontopsichiaters / gerontopsicologas e gerontopsicologs)

«Ir enturn conscientamain cun tristezza»

Cuntegn	La tristezza ha il dretg d'exister, sco er bleras autras emoziuns. Ir enturn conscientamain cun tristezza è impurtant per mantegnair la sanadad psichica. Las participantas ed ils participants emprendan d'enconuscher ils blers aspects e las bleras fassettas da la tristezza, vegnan encuraschads da s'occupar dal tema e vegnan a savair, tge posts da consultaziun e tge agids dal mintgadi che pon sustegnair las personas pertutgadas durant la fasa da tristezza. → Referats tematics e discussiun al podium
Referenta u referent	Gerontopsichiatra u gerontopsichiater, gerontopsicologa u gerontopsicolog, psicoterapeuta u psicoterapeut, spirituala u spiritual, teologa u teolog
Discussiun al podium	Persunas pertutgadas e personas spezialisadas dals fatgs da sanadad e socials

«Dependenza en la vegliadetgna»

Cuntegn	En la vegliadetgna sa midan las cumparts d'aua e da grass ed il metabolissem dal corp. Perquai reagescha il corp en moda pli sensibla sin l'alcohol. A medem temp prendan las personas en la segunda mesadad da la vita savens dapli medicaments, quai pervia da maldispostadads u malsognas. Las participantas ed ils participants survegnan recumandaziuns, co ir enturn en moda autonoma cun l'alcohol e cun medicaments e co minimar lur ristgas. → Referats tematics e discussiun al podium
Referenta u referent	Persuna spezialisada da la prevenziun da dependenzas en la vegliadetgna
Discussiun al podium	Persunas pertutgadas, confamigliars e personas spezialisadas da la prevenziun da dependenzas



Organisaziun da la vita

«E-bli-ar?»

Cuntegn	Betg mo il corp, mabain er il tscharvè è abel d'emprender e po vegnir trenà fin en l'auta vegliadetgna. Las participantas ed ils participants emprendan exercizis concrets e strategias per stimular tut il tscharvè e per trenar differentas funcziuns. → Input tematic ed exercizis
Referenta u referent	Trenadra u trenader da la memoria SVGT

«spätsinnig»

Cuntegn	<p>Scenas da teater davart il tema «vegliadetgna, daventar vegl e murir»: Da la carta da menu cun scenas davart il tema «vegliadetgna, daventar vegl e murir» cumponan ils incumbensaders d'ina occurrenza in agen menu tut tenor lur giavischs e basegns.</p> <p>→ Teater e discussiun al podium</p>
Ensemble da teater	Teater COLORi Son Gagl, www.colori.ch
Discussiun al podium	Senioras e seniors, confamigliars e persunas spezializadas dals fatgs da sanadad e socials (p.ex. lavurera sociala u lavurer social da la Pro Senectute dal Grischun, persuna spezializada da la Spitex, gerontopsicologa u gerontopsicolog)

«Café digital»

Cuntegn	<p>Spezialmain per persunas pli veglias èsi impurtant da vegnir ordlonder cun medias digitalas per pudair sa participar a la vita sociala. La purschida Café digital vegn organisada en collavuraziun cun la Crusch Cotschna Svizra GR e respunda dumondas davart il diever da smartphones, da tablets e da notebooks. Las cussegliazions vegnan fatgas da voluntarias e voluntaris giuvens engaschads ed han lieu en il spazi public (restaurant, café, chasa communal).</p> <p>→ Cussegliazioni individuala</p>
Referenta u referent	Scolaras e scolars da scola media voluntars e cun in'affinitad tecnica