

## Fachtreffen und Erfahrungsaustausch Gesundheitsförderung im Alter 2026

### Rencontre thématique et échange d'expériences promotion de la santé des personnes âgées 2026

#### Abstract

**Titel:** Synergien nutzen, Gesundheit stärken: Erfolgsfaktoren für die Verknüpfung von Psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung in der Praxis

**Referierende:** Gabriela Widmer & Vanessa Wettstein, Fachexpertinnen Gesunde Gemeinden

**Organisation:** RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

#### Zusammenfassung

Psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung beeinflussen sich gegenseitig und bilden zentrale Grundlagen für Gesundheit und Wohlbefinden. In der Praxis werden diese Themen jedoch oft isoliert betrachtet. Wie kann ihr Zusammenspiel erfolgreich gestaltet werden?

Anhand konkreter Praxisbeispiele - unter anderem aus den Projekten Mönnerschuppen, ZÄMEGOLAUF - vermittelt der Workshop, wie die drei Themenfelder wirksam und nachhaltig miteinander verknüpft werden können – von der Entwicklung über die Umsetzung bis hin zur langfristigen Verankerung. Durch die gezielte Nutzung dieser Synergien entstehen wertvolle Wechselwirkungen, die den Erfolg gesundheitsfördernder Massnahmen stärken können. Gemeinsam reflektieren wir Erkenntnisse, Erfolgsfaktoren und Herausforderungen dieses integrativen Ansatzes. Der Workshop bietet Raum für Austausch, Diskussionen und neue Impulse für die eigene Praxis.

**Titre :** Exploiter les synergies, renforcer la santé : facteurs de réussite pour articuler santé psychique, alimentation et activité physique dans la pratique

**Intervenantes :** Gabriela Widmer & Vanessa Wettstein, expertes en communes en santé

**Organisation :** RADIX Fondation suisse pour la santé

#### Résumé

La santé psychique, l'alimentation et l'activité physique s'influencent mutuellement et constituent des piliers essentiels de la santé et du bien-être. Dans la pratique, ces thématiques sont toutefois souvent abordées séparément. Comment parvenir à les articuler de manière efficace ?

À partir d'exemples concrets tirés de la pratique – notamment des projets Mönnerschuppen et ZÄMEGOLAUF –, cet atelier montrera comment créer des liens efficaces et durables entre ces trois domaines, de la conception à la mise en œuvre, jusqu'à leur ancrage à long terme.

L'exploitation ciblée de ces synergies permet de créer des interactions positives susceptibles de renforcer l'efficacité des mesures de promotion de la santé.

Ensemble, nous examinerons les enseignements tirés de cette approche intégrative, ses facteurs de réussite et les défis qu'elle soulève. L'atelier offrira un espace d'échange et de discussion ainsi que de nouvelles pistes pour enrichir sa propre pratique.