Synergien nutzen, Gesundheit stärken



Erfolgsfaktoren für die Verknüpfung von psychischer Gesundheit, Ernährung und Bewegung in der Praxis

6. November 2026

RADIX

Ablauf

- Zusammenspiel in der Praxis
- 3 Projektbeispiele
  - Synergien und Wechselwirkungen von Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit
  - Erfolgsfaktoren und Herausforderung
- Diskussion in 2 Gruppen
- Abschluss im Plenum

Zusammenspiel in der Praxis

Psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung beeinflussen sich gegenseitig und bilden zentrale Grundlagen für Gesundheit und Wohlbefinden.

- Bei Aufträgen häufig Fokus auf einen Aspekt
- Konzeption & Planung vs. Partizipation, organische Entwicklung



ZÄMEGOLAUFE

Bei ZÄMEGOLAUFE treffen sich Menschen ab 60 zum wöchentlichen Spaziergang und monatlichen Stammtisch.

- Spaziergänge in 3 Leistungsstufen am Wohnort
- Kostenlose Teilnahme
- Keine An- oder Abmeldung
- Jede Woche, bei jedem Wetter statt
- Freiwillige Personen leiten das Angebot
- Professionelle Begleitung Aufbau und Umsetzung



Synergien und Wechselwirkungen

Bewegung & Psychische Gesundheit: Bewegung und Begegnung kombiniert, jede Woche und bei jedem Wetter

Bewegung & Ernährung: Einkehren nach dem Spaziergang als fixer Bestandteil

Psychische Gesundheit & Ernährung: monatlicher Stammtisch für Austausch und gemeinsam etwas Trinken, Möglichkeit auf Mitwirkung



Gemeinsam handeln im Alter



ZH, LU, BE, GR: Lokal vernetzt älter werden
NW: Zämä handlä
UR: Bi yys – Gemeinsam älter werden
SZ: Altersgerechte Gemeinden
VS: Gemeinsam handeln im Oberwallis

Synergien und Wechselwirkungen

Psychische Gesundheit : Teilnahme an Arbeitsgruppe (Förderung Soziales Netzwerk, Selbstwirksamkeit)

Psychische Gesundheit & Ernährung: Mitwirkungsanlass und Ergebnisveranstaltung, Projekte wie zäme ässe, Kochworkshops

Psychische Gesundheit & Bewegung: Projekte wie Tanznachmittage, Spazieren, Dorfbegehungen

Männerschuppen

Beim Männerschuppen treffen sich Männer ab 50 zum gemeinsamen Handwerken und monatlichen Stammtisch.

- Treffpunkt für Männer
- Mehrere Tage pro Woche geöffnet
- Mitgliedschaft
- Keine An- oder Abmeldung
- Freiwillige Personen leiten das Angebot (Kernteam)
- Professionelle Begleitung Aufbau und Umsetzung



Synergien und Wechselwirkungen

Psychische Gesundheit : Offener Treffpunkt, Willkommenskultur, neue Freundschaften

Psychische Gesundheit & Ernährung: Gesellige Stammtische und Grillnachmittage, Fachinputs zu gesunder Ernährung, Kochkurse (falls gewünscht)

Psychische Gesundheit & Bewegung: Gemeinsames handwerken, Reden Schulter an Schulter

Erkenntnisse

Erkenntnisse

Erfolgsfaktoren:

- Willkommenskultur, Identifikation mit dem Angebot, Mitwirkung
- Wunsch nach sozialen Kontakten führt zu aktiverem Lebensstil und umgekehrt.



Herausforderungen:

- Aspekt der gesunden Ernährung, denn Fokus beim gemeinsamen Essen liegt meist auf sozialer Teilhabe.
- Hoher Partizipationsgrad: Kernteam an Freiwilligen – daher Fachinputs wenn gewünscht (z.B. Coaching zu ausgewogener Ernährung).

Gruppen

Diskussionsrunde in zwei Gruppen

Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit in Praxisprojekten:

- Welche Erfolgsfaktoren seht ihr in euren Projekten? (Good Practice)
- Welche Herausforderungen gibt es?
- Worauf gilt es bei der Konzeption von neuen Projekten zu achten?

Sammeln im Plenum

Vielen Dank!