

Gesundheit durch Sinn-volles Tun fördern

# LEBENSFREUDE – im Alter tun, was gut tut

Ein Kooperations-Projekt zur Förderung der Gesundheit von SeniorInnen von **TGKK** & **fhg**

Dr.<sup>in</sup> Ursula Costa fh gesundheit Innsbruck, am 27.9.2017

# Tun und Gesundheit

---

- Tun, was Freude macht
  - Tun, was notwendig ist
  - Tun, was möglich ist
  - Tun, was mich interessiert
  - Tun, was ich immer schon tun wollte
  - mit Anderen gemeinsam
- ... all das tun, was (mir) gut tut

# Den Jahren Leben geben...

---

# Was bieten/boten wir an?

---

- 12 Gruppentreffen
- je 2 Stunden (mit Pause, jeweils nach 45 Min.)
  - mit 5 bis 10 SeniorInnen
  - angeleitet von Ergotherapeutinnen
  
  - mit Gesprächen
  - mit gemeinsamen Aktivitäten
  - mit Ideen und Anregungen für den Alltag

# Austausch in der Gruppe

---

1. **Gesundes Tun** – Los geht's
2. **HANDlung** – was mein Tun mit Gesundheit zu tun hat
3. **ZusammenTUN** – der Wert von Miteinander und Freundschaft
4. **Ein Tag in meinem Leben** – wie ich meine Zeit Sinn-voll gestalte
5. **Meine Handlungsmöglichkeiten:** Interessen, Stärken, Wünsche

Jeweils **1 bis 2 Sitzungen**, je nach Bedarf und Interesse der TeilnehmerInnen (wird in der Gruppe gemeinsam entschieden)

# Wahlmodule: Themenvorschläge

---

- Lebenslanges Lernen
- Gedächtnis – Erinnern und Be-Merken
- Was mir Kraft gibt
- Für sich und Andere sorgen
- Sicherheit im Alltag und unterwegs
- Mahlzeit! Essen und Gesundheit
- Finanzen – viel Freude um wenig Geld
- Mein Wohnen, meine Wohnumgebung
- Neue Technologien: Handy, Tablet, Computer
- Erholung und Schlaf
- In Bewegung bleiben – Möglichkeiten nützen

# Was bieten wir zusätzlich an?

---

**Einzelgespräche** mit ErgotherapeutInnen:  
vor Beginn und nach Abschluss aller Gruppentreffen

... mit ein ander ...

---



# Teil haben & Teil sein

---

# Unser Angebot richtet sich an Menschen...

---

- die ihren Jahren jetzt und zukünftig „Leben geben“ wollen,
- die für ihr tägliches Leben Freude, Gesundheit und Wohlbefinden suchen,
- die sich einsam fühlen bzw. in einer Gruppe Gemeinschaft erleben wollen,
- die gerne selbst und miteinander dem auf der Spur sind, was sie gerne tun und was ihnen gut tut,
- die ihren Alltag neu gestalten wollen oder müssen.

...die eine Übergangssituation erleben

---

# Erprobung in 6 Tiroler Gemeinden

---

3 Stadtgemeinden, 2 stadtnahe Gemeinden, 1 ländliche Gemeinde; Zeitraum: 2013/14 – 2017/18

- 11 Gruppen von SeniorInnen  
(in Innsbruck, Hall in Tirol, Kramsach, Lienz, Rum, Völs)
- 3 verschiedene Settings
- 9 geschulte Ergotherapeutinnen
- 2 Supervisorinnen
- 1+ fachliche Begleitung
- Forschungsteam
- Fachbeirat & Projektsteuerungsgruppe
- Netzwerk

# Rückmeldungen von SeniorInnen

## (TeilnehmerInnen; Feber/März 2017)

---

- *„Durch die Teilnahme an „LEBENSFREUDE“ hab ich wieder viel mehr Freud‘ im Alltag“*
- *„(...)wir sind bei „LEBENSFREUDE“ schon als Gruppe zusammen gewachsen – es tut gut, zu wissen, dass man mit Vielem nicht allein ist“*
- *„Durch „LEBENSFREUDE“ weiß ich jetzt, was ich tun kann, wenn es mir nicht so gut geht – das hilft...“*
- *„ (...)ich hab durch die Gruppentreffen und Einzelgespräche viel entdecken dürfen, in meinem Alter...“*

# Gesamtleitung „Lebensfreude“

---

**Dr.<sup>in</sup> Ursula Costa**

Leitung Bachelor- und Masterstudium in Ergotherapie und Handlungswissenschaft; Projektleitung von LEBENSFREUDE seitens der fh gesundheit

Email: [ursula.costa@fhg-tirol.ac.at](mailto:ursula.costa@fhg-tirol.ac.at)

**Lisa Stern, BSc, MA**

Projektleitung von LEBENSFREUDE seitens der **Tiroler Gebietskrankenkasse**

Email: [Lisa.Stern@tgkk.at](mailto:Lisa.Stern@tgkk.at)

# Unsere ErgotherapeutInnen

---

- können Ihnen dabei die Hand reichen;
- orientieren sich an Ihren Stärken, Interessen, Fähigkeiten und Wünschen;
- unterstützen Sie in Ihren Ideen;
- suchen mit Ihnen nach Möglichkeiten und Lösungen;
- beziehen Ihr Umfeld mit ein;
- be-stärken Sie in dem, was Sie Ihnen gut tut.