



Diana Müller

Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

Modulare Weiterbildungen für Seniorenkommissionen und Interessierte

Modul 12 – 23. Oktober 2026

Gesundheitsförderung im Alter – Chancen für Gemeinden

Was können kleinere und grössere Gemeinden konkret tun?

Vier Handlungsfelder

01 Politische und organisatorische Rahmenbedingungen gestalten, Ressourcen bereitstellen

Strategie – Zuständigkeiten – Ressourcen



02 Soziale Teilhabe und differenzierte Altersbilder fördern

Beteiligung – Begegnung – Generationen



03 Gesundheitsförderliche Lebensbedingungen schaffen

Bewegungs- und Begegnungsfreundlicher öffentlicher Raum



04 Persönliche Ressourcen und gesundes Verhalten fördern

Bewegung – Ernährung – psychische Gesundheit.



Die vier Handlungsfelder ergänzen und verstärken sich gegenseitig. Die grösste Wirkung entfalten sie, wenn alle vier Handlungsfelder aufeinander abgestimmt umgesetzt werden.

Botschaften zum Mitnehmen und aktiv werden

01 Gestalten, vernetzen und ermöglichen

Gemeinden haben eine Schlüsselrolle bei der Gesundheitsförderung im Alter. Sie müssen jedoch nicht alles selbst leisten. Ihre Stärke liegt im Gestalten gesundheitsförderlicher Lebensbedingungen und im Vernetzen und Unterstützen lokaler Akteure.

02 Strategisch verankern und gemeinsam handeln

Nachhaltige Gesundheitsförderung braucht politische Unterstützung, klare Zuständigkeiten, gesicherte Ressourcen und die Zusammenarbeit über Politik- und Fachbereiche hinweg.

03 Ganzheitlich, partizipativ und chancengerecht vorgehen

Alle vier Handlungsfelder sowie Verhalten und Verhältnisse verbinden, die Vielfalt älterer Menschen berücksichtigen und diese als aktive Mitgestaltende einbeziehen.

04 Auf Bestehendem aufbauen und ins Handeln kommen

Das Rad nicht neu erfinden! Vorhandene Ressourcen, Erfahrungen anderer Gemeinden sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote des Kantons und seiner Partner nutzen. Mit machbaren Schritten beginnen und Erfolge weiterentwickeln.



Keine Gemeinde beginnt bei null. Jede Gemeinde kann etwas bewegen!

Beratung, Projekte und Materialien zur Gesundheitsförderung im Alter



Standortgespräch Alter

Kostenlose Standortgespräche, Praxisbeispiele und weitere Unterstützungsangebote der Fachstelle Alter und Familie



Entwicklung Altersleitbild

Beratung und Begleitung zur Erstellung von Altersleitbildern durch Pro Senectute Aargau



Angebote der kantonalen Schwerpunktprogramme

Übersichtsflyer über Angebote für Gross und Klein zu unterschiedlichen Themen (u.a. Active City, Hopp-la)



Texte fürs Gemeindeblatt

Anpassbare Beiträge zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen



Bewegungs- und begegnungsfreundliche Gemeinde

E-Learning, Checkliste und Tipps für öffentliche Räume



Materialien und Vorträge

Broschüren, Vorträge und Informationen zu Gesundheit im Alter

Ansprechpersonen

- **Gesundheitsförderung im Alter:** Matthias Felix · matthias.felix@ag.ch · 062 835 58 69
- **Fachstelle Alter und Familie:** Lis Lüthi · alter@ag.ch · 062 835 29 20
- **Diana Müller** – Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH: info@dianamueller.ch · 078 685 27 73

Weiterführende Informationen



Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! Argumente und Handlungsfelder für Gemeinden und Städte (Gesundheitsförderung Schweiz)



Podcast "Gesundheit in Gemeinden fördern"

Ein Weiterbildungsmodul organisiert von



Schwerpunktprogramm
Gesundheitsförderung im Alter