



21. nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Donnerstag, 30. Januar 2020, Kursaal Bern

Workshop 3

Referierende

Kaba Dalla Lana, Netzwerk für Bewegung und Begegnung NfBB

Jürg Lüthy, PD Dr. sc. nat. ETH, ZÄMEGOLAUFE

Vreni Iseli, PD Dr. sc. nat. ETH, ZÄMEGOLAUFE

Referat

Für die Gesundheit und gegen die Einsamkeit – ZÄMEGOLAUFE bringt Bewegung in die Gemeinden

Inhalt

Am Anfang stand die Frage: Wie lässt sich die körperliche Aktivität älterer Menschen auf eine einfache und langfristig ausgerichtete Weise fördern? Und wie bleiben Unabhängigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten? Dieser Frage ging ein Forschungsteam der Universität Zürich nach, und das Ergebnis war: ZÄMEGOLAUFE.

Im Workshop erhalten Sie spannende Einblicke in die Studie – von der Fragestellung bis zur Konklusion. Und wir zeigen Ihnen, wie ZÄMEGOLAUFE in der Praxis funktioniert und welche Faktoren das Projekt erfolgreich machen. Auch der Blick auf die künftigen Möglichkeiten und aktuellen Herausforderungen dieser gesundheitsfördernden Massnahme wird nicht fehlen. Und damit das Ganze nicht reine Theorie bleibt, kommen involvierte Menschen als Co-Referenten gleich selber zu Wort.

