



GEMEINDE REIDEN

Forum für psychische Gesundheit im Alter

Gemeinsam erleben statt einsam leben!



Freitag, 27. Juni - Samstag, 28. Juni 2025

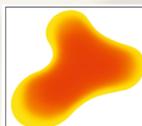
Katholisches Pfarreizentrum Reiden
Feldstrasse 2, 6260 Reiden

Eintritt frei

Unterstützt durch: Gesundheitsförderung Schweiz und DIGE



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Programm, Freitag, 27. Juni

13:30 - 17:30 Uhr

Einsamkeit hat viele Gesichter und kann viele von uns betreffen. Wir laden alle Senioren und Senioreninnen sowie Interessierte ganz herzlich zu unserer zweitägigen Veranstaltung ein. Gemeinsam wollen wir Ursachen, Auswirkungen und Facetten der Einsamkeit beleuchten - den Fokus richten wir auf ganz unterschiedliche Möglichkeiten der Selbsthilfe zur Überwindung der Einsamkeit und auf die Prävention. Das Motto 'Gemeinsam erleben statt einsam leben!' wollen wir zum Leben erwecken. Wir freuen uns sehr, wenn Sie Freunde oder Bekannte mitbringen, die von diesem Thema betroffen oder daran interessiert sind.

13:30 Uhr Einlass

13:30 - 16:30 Uhr, Foyer

Film 'Einsamkeit hat viele Gesichter', Seminarraum Untergeschoss

13:45 - 14:00 Uhr, Pfarreisaal / Bühne

Begrüssung Dr. phil Marianne Schärli

Gemeinderätin Ressort Gesellschaft, Gemeinde Reiden

14:00 - 15:00 Uhr, Pfarreisaal / Bühne

Theaterstück "Wege aus der Einsamkeit"

Ein facettenreiches Theaterstück zum Thema Einsamkeit, aus dem Leben gegriffen. In Zusammenarbeit mit den Seniorenschauspielenden des Ensembles Theater Obertor, anschliessend professionell moderierte Gesprächsrunde mit den Teilnehmenden.

Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF

Fachstelle Gesundheitsförderung Kanton Luzern

15:20 - 16:20 Uhr, Pfarreisaal / Bühne

Workshop I: Weitere Wege aus der Einsamkeit

Interaktiver, offener Austausch mit der 'World-Café-Methode' um das Thema Einsamkeit aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Themenschwerpunkte sind individuelles Erleben, Selbstwirksamkeit, Bewältigungsstrategien und Faktenwissen

Pro Senectute, Sonia di Paolo, Fachperson Soziokultur

Gemeinde Reiden, Bereich Gesellschaft & Gesundheit, Elida Hannen, Bereichsleiterin

16:40 - 17:30 Uhr, Pfarreisaal

Offenes Musizieren - Drum Circle

Gemeinsam lassen wir Trommeln und andere kleine Schlaginstrumente erklingen und schaffen ein Klangerlebnis. Wir lassen uns von der gemeinsamen Freude und der Kraft der Rhythmen tragen. Keine Vorkenntnisse notwendig!

Elida Hannen, zertifizierte DrumCircle Instruktoren



Programm, Samstag, 28. Juni

9:30 - 17:00 Uhr

Lassen Sie uns die Freude an der Gemeinschaft entdecken und stärken! Engagieren Sie sich beim Reider Freiwilligennetzwerk, das an diesem Forum seine Gründung feiert. Zusammen mit den Organisationen Benevol, Zeitgut und der Gemeinde soll dieses Netzwerk von Freiwilligen lebendig werden, so dass Senioren/innen mit Engagement und Herzblut unterstützt werden können.

9:30 - 17:00 Uhr, Pfarreisaal + Seminarraum Untergeschoss

Markplatz mit Informationsständen

Gründung des Freiwilligennetzwerkes mit Benevol und Zeitgut

Film 'Einsamkeit hat viele Gesichter', Seminarraum Untergeschoss



10:00 - 11:30 Uhr, Pfarreisaal / Bühne

Workshop 2: Blick nach vorn!

Einsamkeit – das schmerzhafteste Gefühl, nicht so mit anderen verbunden zu sein, wie wir es uns wünschen – kann unsere psychische Gesundheit beeinträchtigen. In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam praktische Methoden, um mit Einsamkeitsgefühlen besser umzugehen und neue Wege zu finden, unsere Bedürfnisse nach Zugehörigkeit zu erfüllen.

Karin Reinmüller, EX-IN Peer, Betroffene, arbeitet als "Expertin durch Erfahrung" in einer psychiatrischen Klinik

11:30 - 11:50 Uhr, Pfarreisaal / Bühne

Fit im Alter - Gemeinsames Bewegen zu Musik

Dieses einfache Bewegungstraining fördert Mobilität, Koordination und das allgemeine Wohlbefinden. Alle können mitmachen – im Sitzen oder im Stehen.

Frauenturnverein und Frauensportverein Reiden

11:00 - 14:00 Uhr, Küche Foyer

Tavolata - Gemeinsames Kochen, Essen und Geniessen

Bei einer Tavolata oder 'Tafelrunde' treffen sich Menschen zum gemeinsamen Kochen, Essen und Geniessen. Diese Tischgemeinschaft bietet Platz für 20 Personen!

Anmeldung bis spätestens 17.06. bei elida.hannen@reiden.ch, 062 749 51 79

Daniela Specht-Fimian, Geschäftsführerin & Koordinatorin Deutschschweiz des Vereins Tavolata

14:00 - 14.30 Uhr, Pfarreisaal / Bühne

Musik beschwingt - Zithergruppe Maierisli

Die Pensionäre tragen mit ihrer Musik zur Lebensfreude bei.

14:30 - 16.30 Uhr, Pfarreisaal / Bühne

Workshop 3: Verbunden bleiben - Mit dem Smartphone gegen Einsamkeit im Alter

Die Senioren und Seniorinnen bekommen direkt Hilfe, wie sich mit dem Handy vernetzen können, Apps downloaden, Webseiten aufrufen und Nachrichten schreiben. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit (am besten mit installiertem Apple- oder Google-Konto)

Sylvia Josko, Coach bei Smartphone Coaching

MITWIRKENDE AN DEN INFOSTÄNDEN

- Pro senectute Kanton Luzern, Ortsvertretung Reiden
- Benevol Luzern – Fachstelle für Freiwilligenarbeit
- Genossenschaft Zeitgut Sursee
- Die dargebotene Hand Zentralschweiz, www.143.ch
- Verein Tavolata
- Akzent Prävention und Suchttherapie, Kanton Luzern
- Initiative Soli BE, Bern
- Alters- und Pflegezentrum Feldheim, Reiden
- Spitex Wiggertal
- Reformierte Kirchgemeinde Reiden
- Katholische Kirchgemeinde Reiden
- Frauen Reiden / Ressort Senioren
- Seniorenkreis Reiden
- Frauenturnverein Reiden
- Frauensportverein Reiden
- Malreden – Verein Silbernetz Schweiz (Nur mit Infomaterial)
- Verein "connect!", Bern (Nur mit Infomaterial)



MITWIRKENDE DES WORKSHOP-PROGRAMMS

- Theatergruppe des Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF
- Verein Familien- und Frauengesundheit FFG, Filmbeitrag
- Pro senectute Kanton Luzern, Sonia di Paolo
- Smartphone Coaching, Sylvia Josko
- Karin Reinmüller, EX-IN Peer / Expertin durch Erfahrung
- Verein Tavolata, Daniela Specht
- Frauenturnverein Reiden – Seniorenturnen
- Frauensportverein Reiden – Seniorenturnen
- Zithergruppe Maierisli
- Gemeinde Reiden, Bereich Gesellschaft & Gesundheit, Elida Hannen



Veranstalter: Gemeinde Reiden
Bereich Gesellschaft & Gesundheit
www.reiden.ch

Gemeinsam erleben
statt
einsam leben!

