

Donnerstag, 5. September 2024, 8:30 Uhr, Reformiertes Kirchenzentrum Zug  
Forum für Altersfragen 2024 «Bewegung im Alter»

*Es gilt das gesprochene Wort*

## **Grusswort**

Herzliche Begrüssung

- Das Forum für Altersfragen ist eine Netzwerkveranstaltung für alle im Kanton Zug, die sich mit dem Alter beschäftigen. Vernetzung ist wichtig. Die Pro Senectute organisiert dieses Forum in Zusammenarbeit und im Auftrag mit der Gesundheitsförderung des Kantons Zug.
- Thematisch nimmt das Forum das Schwergewichtsthema der Zuger Gesundheitsförderung für 2024 auf: Die Bewegungsförderung.

### ***Bewegungsförderung***

- Vom amerikanischen Autor Mark Twain ist folgendes Zitat überliefert: «Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.» Diese Weisheit ist für fast alles anwendbar, aber insbesondere auch für die Bewegung.
- Regelmässige körperliche Aktivität ist gut für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Das ist kein Geheimnis. Doch den ersten Schritt zu tun und dran-zubleiben fällt älteren Menschen oft schwer.
- Unser Ziel ist es, dass sich Zuger Seniorinnen und Senioren regelmässig bewegen – sei es, indem sie dranbleiben oder damit anfangen können.
- Ich freue mich darauf, mit Ihnen am heutigen Forum für Altersfragen der Frage nachzugehen, wie Bewegung im Alltag älterer Menschen gelingt.

### ***Projekte der GD***

- Um ältere Menschen darin zu unterstützen, körperlich aktiv zu sein, arbeitet die Gesundheitsdirektion des Kantons Zug an verschiedenen Projekten.
- Momentan läuft die Suche nach einer Zuger Pilotgemeinde für das Projekt «Zäme go Laufe». Bei diesem kostenlosen Angebot treffen sich Menschen im Alter von 60+ und gehen gemeinsam in ihrem Wohnort spazieren. So schliessen sie neue Bekanntschaften und bleiben in Bewegung.
- Im Rahmen des Legislaturziels «Förderung von attraktiven Infrastrukturangeboten für Bewegung und Sport» setzen wir auf den Ausbau von alltäglichen Orten, die zu vielfältiger Bewegung einladen sollen.  
Beispiel: Seniorinnen und Senioren brauchen gute Fusswege in ihrem nahen Wohnumfeld, mit genügend Sitzgelegenheiten auf der Wegstrecke. So ist ein Spaziergang oder das Einkaufen zu Fuss auch im höheren Alter möglich.

### ***Netzwerk von Akteuren ist zentral***

- Wie Sie bei diesen Projekten bereits erahnen können, braucht es für erfolgreiche Bewegungsangebote ein Netzwerk aus Akteuren. Es braucht Fachleute aus dem sozialen Bereich, aber auch Fachleute aus dem planerisch/baulichen Umfeld, um gute Bewegungsanreize zu schaffen.
- Es ist erfreulich und wichtig, dass am heutigen Forum für Altersfragen Vertreterinnen und Vertreter von planerisch/baulicher sowie sozial/gesundheitslicher Seite anwesend sind. Nur mit vielfältigen Perspektiven kann ein attraktives Angebot an gesundheitsfördernden Bewegungs- und Begegnungsräumen für alle Altersgruppen geschaffen werden.
- Ich bin sicher, dass wir durch fachübergreifende Zusammenarbeit die Zuger Seniorinnen und Senioren erfolgreich dazu motivieren können, in Bewegung zu bleiben – oder damit anzufangen.

### ***Dank und Schluss***

- Ich bedanke mich für Ihre Partizipation heute im Forum für Altersfragen. Das Forum als Vernetzungsort lebt vom gegenseitigen Austausch. So können Synergien gefunden und das gesellschaftliche Zusammenleben aller Altersgruppen zukunftssträftig gestaltet werden.
- Ich freue mich auf einen angeregten Austausch mit Ihnen.
- Ich danke auch der Pro Senectute für die Organisation dieser Veranstaltung.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!