

Bewegung und Sport

Ausreichende Bewegung stärkt Ihre körperliche und geistige Gesundheit und hält Sie im Alltag mobil.

Fünf Anregungen für sicheres Gehen und Stehen

- 1 Gehen Sie mindestens 30 Minuten jeden Tag zu Fuss.
- 2 Stärken Sie gezielt Ihre Muskeln.
- 3 Üben Sie Ihr Gleichgewicht für sicheres Gehen und Stehen.
- 4 Machen Sie in einer Sport-, Turn- oder Wandergruppe mit.
- 5 Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen.

Gemeinsam unterwegs

Gemeinsam mit anderen macht Bewegung und Sport umso mehr Spass.

Vorbeugen von Stürzen und Herz-Kreislauf-Krankheiten

Bewegung und Sport stärken das Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Gleichgewicht und tragen viel zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer geistigen Gesundheit bei.

A
D
R
E
S
S
E
N

Bewegung:

Ihre Gemeindeverwaltung weiss, wo es in Ihrer Nähe einen Sport- oder Turnverein, eine Riege oder eine Wandergruppe gibt. Öffentlich zugängliche Bewegungs- und Sportanlagen, Sportkurse und -vereine im Kanton BL finden Sie auf: sportmap-bl.ch/

Kurse:

Pro Senectute: T 061 206 44 44, www.bb.pro-senectute.ch
Rotes Kreuz Baselland: T 061 905 82 00, www.srk-baselland.ch

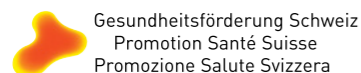
Unterstützung:

Ergotherapie und Physiotherapie kann Sie in Ihrer Mobilität unterstützen. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Information:

www.sichergehen.ch, www.prosenectute.ch/de/ratgeber/gesundheit

Mit Unterstützung von:



VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT



Foto © Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Wohlfühlen im Alter

dank Kontakt
und Aktivitäten
mit anderen
Menschen

dank
ausreichender
Bewegung

dank
ausgewogenem
Essen
und Trinken



Seelisches Gleichgewicht

In guten Zeiten die psychische Gesundheit zu stärken, hält Sie auch in schwierigen Zeiten im Gleichgewicht.

Fünf Anregungen für ein seelisches Gleichgewicht

- 1 Körperlich aktiv sein und sich bewusst entspannen
- 2 Neues erlernen und Kreatives tun
- 3 Sich beteiligen und Freundschaften pflegen
- 4 Um Hilfe fragen und über seine Probleme reden
- 5 Zu sich und seinen Eigenschaften stehen und sich nicht aufgeben

Gemeinsam erleben – gemeinsam wirken

Sie fördern Ihre Gesundheit, wenn Sie mit anderen oder für andere tätig sind: gemeinsam geniessen, unterwegs sein, zusammen etwas bewirken, für einander da sein, Freuden und Sorgen teilen – im Freundeskreis, in der Nachbarschaft, in einem Verein, bei der Freiwilligenarbeit.

Vorbeugen von psychischer Krankheit

Über Sorgen, Krisen und Krankheiten mit einer Fachperson und im Freundeskreis zu sprechen, stärkt die psychische Gesundheit.

A
D
R
E
S
S
E
N

Kontakt mit Menschen:

Vereine und Kirchen in Ihrer Gemeinde sowie Kontakte in der Nachbarschaft bieten Gelegenheit für Geselligkeit, gemeinsames Erleben und Austausch.

Informationen zu psychischer Gesundheit und Krankheit:

www.wie-gehts-dir.ch
www.buendnis-gegen-depression-bl.ch

Manchmal möchte man einfach mit jemandem reden:

Die Dargebotene Hand. Telefon 143

Essen und Trinken

Eine ausgewogene, vielseitige und genussvolle Ernährung ist wichtig für Ihre Gesundheit. Im Alter kann der Appetit manchmal nachlassen. Essen Sie deshalb mehrmals am Tag (3 Hauptmahlzeiten und 2–3 Zwischenmahlzeiten).

Fünf Anregungen für eine gesunde Ernährung

- 1 Essen Sie täglich 5 Portionen (eine Handvoll) Früchte und Gemüse.
- 2 Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine Stärkebeilage wie Kartoffeln, Reis, Vollkornbrot, Teigwaren, Hülsenfrüchten etc.
- 3 Essen Sie täglich Milchprodukte und regelmässig Eier, Fisch oder Fleisch.
- 4 Geniessen Sie sparsam Süsses und Salziges.
- 5 Versorgen Sie Ihren Körper mit genügend Flüssigkeit (täglich 1–2 Liter), vor allem mit Wasser und ungesüsstem Tee. Geniessen Sie Alkohol massvoll.

Gemeinsam schmeckt es besser!

Fragen Sie in Ihrer Gemeinde nach einem Mittagstisch oder nach einer Tischgemeinschaft. Laden Sie öfters jemanden zum Essen ein.

Vitamine

Im Alter kommt es vermehrt zu Vitaminmangel. Klären Sie bei Ihrer Ärztin, bei Ihrem Arzt ab, ob Sie ein Vitaminpräparat benötigen.

Z
E
S
S
E
R
A
D
D

Alle Standorte des Kantonsspitals Baselland haben eine Ernährungsberatung.

Mahlzeitendienst:

Sie erhalten bei Ihrer Gemeinde, bei Pro Senectute oder bei der Spitex Ihrer Region Angaben zum Mahlzeitendienst in Ihrer Nähe.

ErnährungPlus:

Kochkurse und Weiterbildung am Ebenrain – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Sissach, T 061 552 21 21, www.ebenrain.ch, Ernährungplus

Tavolata:

Tischgemeinschaften in Ihrer Region: www.tavolata.ch

Informationen zum Thema Ernährung:

www.sge-ssn.ch/unterlagen
www.prosenectute.ch/de/ratgeber/gesundheit