

Zusammenstellung der Fragen für Annie Fleischhauer und Peter Kropf

Einleitung (Marianne)

Zahlreiche Gemeinden und Regionen unseres Kantons, mit ihnen ihre Gemeindebehörden, Fachpersonen und die ältere Bevölkerung selbst, sind im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter aktiv. Die ältere Bündner Bevölkerung nimmt Präventionsangebote zu den Themen Fit im Kopf, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Psychische Gesundheit und andere Themen rund um das Älter werden des Gesundheitsamtes mit regem Interesse auf. Diese Veranstaltungen finden grossen Anklang und bieten beim anschliessenden Zvieri immer auch die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, sie zu pflegen und miteinander zu plaudern. Die ältere Bevölkerung selbst engagiert sich auch für das Leben im Dorf. Mithilfe der Gemeindebehörden und von Pro Senectute GR, welche die Gemeinden im Auftrag des Gesundheitsamtes begleitet, schaffen sie sich Treffpunkte, pflegen Wanderwege rund um ihr Dorf, kochen für einander und miteinander, organisieren Kulturtreffs und Tanznachmittage, planen seniorenfreundliche Spazierwege mit Sitzgelegenheiten, gründen Fahrdienste und beleben die eingeschlafene Nachbarschaftshilfe neu. Zentral dabei ist, neben dem Engagement für das Gemeinwohl, vor allem auch die Pflege der Gemeinschaft. - Überleiten zu Annie und Peter

Vorstellen Annie und Peter (das macht ihr selbst): Name, ehem. Beruf oder Funktion, Vorlieben, kurz etwas zur Gemeinde (Einwohner, Besonderheit, Infrastruktur, Besonderheit) **BITTE WIRKLICH KURZ FASSEN**

1. **Frage an Annie:** Was hat dich als Gemeindevorstand dazu bewogen, dich für mehr Lebensqualität der älteren Bevölkerung zu engagieren?
2. **Frage an Peter:** Du hast in der Gemeinde Domleschg eine etwas andere Rolle, du engagierst dich als Senior und Koordinator innerhalb der Gemeinde und als Bindeglied zwischen Behörden und Gesundheitsamt freiwillig in deiner Gemeinde. Was waren die Beweggründe, in diesen Prozess einzusteigen?
3. **Frage an Beide:** Was bedeutet Lernen für Sie, Frau Fleischhauer, wie würden sie "Lernen" definieren? Und für Sie, Herr Kropf?
4. **Sozialpsychologie:** Das **Kohärenzgefühl** ist ein zentraler Aspekt in der Salutogenese von Aaron Antonovsky (1923–1994) Nach Antonovsky hat Kohärenz drei Aspekte:
 - Die Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht. Das Gefühl der Verstehbarkeit.

- Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten, etwas bewirken kann. Das Gefühl der Handhabbarkeit.
- Der Glaube, dass das Leben und das, was ich bin und tue, einen [Sinn](#) hat. Das Gefühl der Sinnhaftigkeit.
- Der Zusammenhalt der Gesellschaft – wie auch der Familie – ist ein wesentlicher Faktor, der zur Vermeidung von Angst als einem grundlegenden Faktor für die Entstehung psychischer Gesundheit bzw. Krankheit führt.

These: Unter anderem ist es wohl das Bedürfnis, das Leben zu verstehen, Sinn darin und der Lebensführung zu sehen und das Gefühl zu haben, etwas zu bewirken können, was die ältere Generation dazu bewegt, sich zu engagieren. Demzufolge trägt das Lernen Alter zur Gesundheit, insbesondere zur psychischen Gesundheit bei.

5. Annie und Peter, ihr seid beide im Seniorenalter und vertretet hier nicht nur eure Gemeinde, sondern auch die ältere Generation: Stimmt ihr dem zu? Begründung?

Was habt ihr für einen Mehrwert, euch zu engagieren?

Was sind die Herausforderungen? Wie löst ihr diese? Was habt ihr dabei gelernt?

6. Frage an Peter: Was passiert in der Gemeinde Domleschg, wenn du die Koordinationsrolle nicht mehr übernehmen willst oder kannst? Wie wird die Weiterführung der Projekte und das freiwillige Engagement gesichert und verankert?

7. Frage an Annie: Dein Gemeindevorstandsmandat ist seit Dez. 2015 beendet. Was gibt es in Trimmis für Massnahmen, die Verankerung der Projekte vor Ort und das Engagement der Freiwilligen auch in Zukunft zu sichern?