

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Qi Gong
Lebensenergie
stärken

Wegleitung
für ein Angebot in
Ihrer Gemeinde

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Positive Erfahrungen

Die Gemeinde Buchrain macht's vor.



*Interview mit Heidi Zeder und Werner
Lustenberger – Wegbereitende für das Angebot
Qi Gong in Buchrain*

Welche Rolle nehmen Sie in Ihrer Gemeinde ein?

Wir beide sind Vorstandsmitglieder des Vereins Bueri aktiv 60 plus und haben das Angebot «Öffentliches Qi Gong» in der Rolle als Vermittlungspersonen in unserer Gemeinde neu etabliert. Dabei haben wir alle Abklärungen übernommen, um das Projekt zu realisieren.

Was sind Ihre bisherigen Erfahrungen mit dem Angebot in Buchrain und was fasziniert Sie daran?

Das Angebot verbindet Bewegung mit Meditation. Alle kön-

nen ganz einfach bis ins hohe Alter teilnehmen. Bis jetzt denke ich, das Angebot ist ein voller Erfolg. Wir haben nie mit so vielen Personen gerechnet. Die Stimmung ist gut und es ist auch ein Begegnungsort geworden. Das Angebot entspricht dem Zeitgeist und es gehört eine grosse Portion Herzblut dazu.

Was sind die Erfolgsfaktoren des Angebotes in der Gemeinde Buchrain?

Einerseits die breite, starke und wiederkehrende Kommunikation. Andererseits die Präsenz vom Vorstand des Vereins Bueri aktiv 60plus an der Teilnahme des Qi Gong. Die Angliederung des Angebotes an einen aktiven Verein hat sicherlich geholfen, aber zentral ist auch das Vorhandensein eines persönlichen Netzwerkes in der Gemeinde.

*Text: Nicole Portmann,
Pro Senectute Kanton Luzern*

Bild: zvg

Schritt für Schritt zum Qi Gong-Angebot

Wir unterstützen Sie gerne dabei.

1

Seien Sie der Motor dieses Projektes!

Motivation und Passion sind gefragt. Bringen Sie Ihre Kreativität mit ein. Sie geben Anstoss für ein innovatives Angebot in Ihrer Gemeinde.

2

Nutzen Sie Netzwerkkontakte und holen Sie Unterstützung!

Lassen Sie sich von uns coachen. Vermitteln Sie zwischen den Akteurinnen und Akteuren. Sprechen Sie mit Sozialvorstehenden, Gemeinderatsmitgliedern, der Kirchgemeinde etc. Schauen Sie, was andere Vereine und Organisationen in Ihrer Gemeinde anbieten. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach der Kursleitung.

3

Finden Sie die passende Umgebung!

Suchen Sie in Ihrer Gemeinde nach einem zentralen, schattigen Ort mit gutem Untergrund. Optimal ist die Kombination mit einer Schlechtwetter-Variante.

4

Kommunizieren Sie breit!

Sprechen Sie über Ihr Angebot online und offline. Bedienen Sie die lokalen Medien mit Informationen. Hängen Sie Plakate auf und legen Sie Flyer im Dorf und der näheren Umgebung auf. Machen Sie Mund-zu-Mund-Werbung.

5

Überzeugen Sie in Ihrer Gemeinde!

Mit diesem Angebot erhöhen Sie die Bewegungsfreude und die Lebensqualität. Stürzen im Alter wird vorgebeugt. Sie schaffen lokal Raum für Bewegung und Begegnung. Die Attraktivität der Gemeinde steigt.

6

Sichern Sie die Finanzierung!

Prüfen Sie frühzeitig verschiedene Möglichkeiten der Finanzierung, wie Gemeindegelder, Stiftungen und Fonds, Spenden oder Anstossfinanzierungen etc. Nutzen Sie die finanzielle Starthilfe der Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Schritten erhalten Sie unter:
www.lu.prosenectute.ch/QiGong



Gutes Altern in Ihrer Gemeinde

Sich bewegen und begegnen.

Qi Gong reguliert und harmonisiert den Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper. Qi Gong fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung, es verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten.

Mit einem Qi-Gong-Angebot in Ihrer Gemeinde unterstützen und fördern Sie aktiv die Gesundheit der Bevölkerung. Diese in China seit Jahrtausenden praktizierte Bewegungsform kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Möchten auch Sie gutes Altern in Ihrer Gemeinde fördern? Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Qi Gong in Buchrain - August 2022 / zvg



Wir unterstützen Sie gerne...

...mit unserem Fachwissen.

Rufen Sie uns an für eine kostenlose Beratung. Wir unterstützen Sie gerne und freuen uns, Sie schon bald kennen zu lernen.

Beratung Gemeinden/Projekte

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Telefon 041 226 11 81

beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch

www.lu.prosenectute.ch/QiGong



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Bildung+Sport

Entdecken Sie auch unsere
Kursangebote Bewegung & Tanz



lu.prosenectute.ch/Bewegung



lu.prosenectute.ch

Spendenkonto IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9

Ausgabe Februar 2023

