

Langes Leben: Ein Lebens- und Begleitmodell

„Miteinander gesund und lebendig bleiben – ein Modell für gelebte Lebensfreude im Alter“

Das Projekt bringt Menschen zusammen – über Altersgrenzen hinweg, mitten im Alltag, mit dem Ziel: Gesundheit fördern, Lebensfreude stärken und Gemeinschaft leben.

“Glück findest du nicht, wenn du es suchst, sondern wenn du zulässt, dass es dich findet“ (Engelbert Schinkel)



6 Teilprojekte

Im Zentrum steht ein besonderes Fortbildungs-/Schulungsprogramm für ehrenamtlich engagierte Menschen ab 60+: Sie erlernen einfache, wirksame Methoden zur Gesundheitsförderung – von Gleichgewichtsübungen, Gedächtnisübungen, Lebenslinien über Bewegungsimpulse bis hin zu kleinen mentalen Trainings – und bringen dieses Wissen dorthin, wo es gebraucht wird: in Pflegezentren, Betreutes Wohnen, zu Senior:innen, zu Menschen mit Unterstützungsbedarf.

Dabei geschieht etwas Besonderes: Interessierte bekommen eine kostenfreie Fortbildung und diese helfen anschließend nicht nur anderen – sie stärken auch sich selbst. Sie erleben Selbstwirksamkeit, entwickeln neue Kompetenzen und werden Teil eines tragenden Netzwerks.

Vielfältige Initiativen im Pflegezentrum Gurgltal und Sozialsprengel

Betreutes Wohnen und das Pflegezentrum (Heimbewohner:innen) werden dabei zum lebendigen Ort für Austausch, Erinnerung, Bewegung und Sinn. Fix eingeplante Initiativen zeigen, wie vielfältig Teilhabe im Alter sein kann:

- „Musik belebt“ – gemeinsames Singen, Erinnern und Erleben durch Musik
- „Schützen sichern“ – mit regionalen Bräuchen und generationenübergreifenden Begegnungen
- „Fasnachts-Labera“ – Erinnern, Lachen und Erzählen rund um frühere Fasnachten
- „Plakataktionen im öffentlichen Raum“ – Lebensgeschichten sichtbar machen, ältere Menschen würdigen. Hier werden auch ältere Menschen vom Sozialsprengel eingebunden.

Weitere Projektbereiche sind

Videosequenzen über QR-Code: Hilfe zur Selbsthilfe sichtbar machen

Ein besonderes Teilprojekt entsteht in Zusammenarbeit mit einer Handelsschulklasse: Kurze, alltagsnahe Videosequenzen werden zu wichtigen Themen produziert – abrufbar über QR-Codes direkt im Handbuch oder auf Plakaten. Homepage regional.tirol sind z. B.:

- einfache Übungen für Gleichgewicht, Gedächtnis und Mobilität
- praktische Pflegehilfen („Vom Rollstuhl ins Bett“, „Aufstehen leicht gemacht“ u. a.)
- Motivation zur Selbstständigkeit im Alltag

So werden alle ältere Menschen direkt angesprochen und unterstützt – niederschwellig, visuell, alltagsnah. Die Beiträge können regelmäßig erweitert und in bestehende Materialien integriert werden.

Ein weiterer Projektbereich betrifft „Dankbarkeit als Ressource im Alltag“

Ein weiteres Teilprojekt widmet sich der Kraft der Dankbarkeit. Durch gezielte Impulse im Pflegezentrum, im Betreuten Wohnen und in der häuslichen Pflege wird das „Danke sagen“ bewusst gefördert – in kleinen Ritualen, Impulskarten oder im Alltag eingebettet.

Die Vorteile sind vielfach belegt: Dankbarkeit stärkt die psychische Gesundheit, fördert positive Beziehungen und wirkt stabilisierend im Pflegealltag. Das Projekt will zeigen: Dankbarkeit ist keine Nebensache – sie ist ein Schlüssel für mehr Lebensfreude, Anerkennung und Miteinander.

Ein letzter Bereich ist die **Initiative Werkzeugkoffer (HANDBUCH) ab 70**

Erstellt von mehreren Expert:innen, stellt der „Praktische Werkzeugkasten für über 70-Jährige“ einen weiteren zentralen Baustein dar. Primäres Ziel: „Weiche“ Betreuungsangebote als Prävention gegen Heimaufenthalte. Das Motto lautet: „*Möglichst langer Erhalt der Selbstständigkeit*“.

Ein Modell mit Zukunft

Was hier wächst, ist mehr als ein Einzelprojekt. Es ist ein lernendes, übertragbares Modell für Gemeinden, Pflegeeinrichtungen und Gesundheitsförderung – lokal verwurzelt und offen für alle, die mitmachen wollen.

Denn alt zu werden soll nicht heißen, vergessen zu werden – sondern gesehen, gehört und begleitet zu sein.

Zeitraumen: Umsetzungsbeginn Herbst 2025 – Ende mit Evaluierung Herbst 2028

Projektleitung: Mag. Gottfried Mair, Ökozentrum

Projektteam: Mag. Gottfried Mair, Expert:innen der verschiedenen Bereiche (angefragt: Physiotherapie, Arzt, Rotes Kreuz, Stadtapotheke, Ergotherapeut, ...), pro mente tirol

Unterstützung: Pflegezentrum Gurgltal & Sozialsprengel Imst

„Wir wollen zeigen, dass Altwerden nicht mit Rückzug enden muss, sondern mit Aktivität, Würde und Austausch verbunden sein kann“, so Mag. Mair vom Projektteam.

Gemeinsam gestalten wir ein Altern in Würde, Selbstbestimmung und Miteinander.

Gottfried Mair, Ökozentrum, Juli 2025

„Was hat mir dieses Leben gebracht? Hat mich das alles glücklich gemacht? Was habe ich auf der Erde bewirkt? Habe ich selbstbestimmt gelebt? Habe ich das gemacht, was ich von Herzen geliebt habe? Endet nun hier also mein Leben auf Erden?““ (aus „Der Schatzkompass: Zurück zum Leben.)