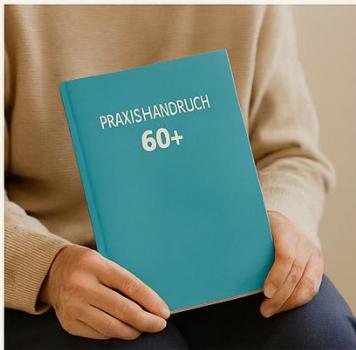




Langes Leben ein Pilotprojekt 2025-2028 in Imst

Ein Lebens- und Begleitmodell: Gemeinschaft, Selbstwirksamkeit und gelebte Lebensfreude

Das Projekt LANGES LEBEN liefert konkrete **Unterstützungsmechanismen**, die älteren Menschen helfen, möglichst lange selbstständig, gesund und würdevoll zu leben.



ein Praktisches Handbuch für Menschen ab 60 Jahren – voller Alltagstipps, Übungen und Impulse, sowie Videosequenzen, die einfache Anleitungen für Beweglichkeit, Gedächtnis, Pflegeunterstützung und Lebenssinn bieten.

Gleichzeitig setzt das Projekt auf Menschen – auf engagierte Bürgerinnen, die sich nach einer fundierten Fortbildung als Ehrenamtliche u.a. in der Pflege einbringen.



Die Bausteine

Handbuch 60 +

Fortbildung 60+

Impulsveranstaltungen

Ich bin Imst (Lebensgeschichten)

Videosequenzen für den Alltag

Dankbarkeitsprojekt

Übungsphase / Umsetzungsphase 60+



LANGES LEBEN



Dankbarkeit – ein zentraler psychologischer Faktor für Wohlbefinden, Resilienz und ein positives Selbstbild im Alter



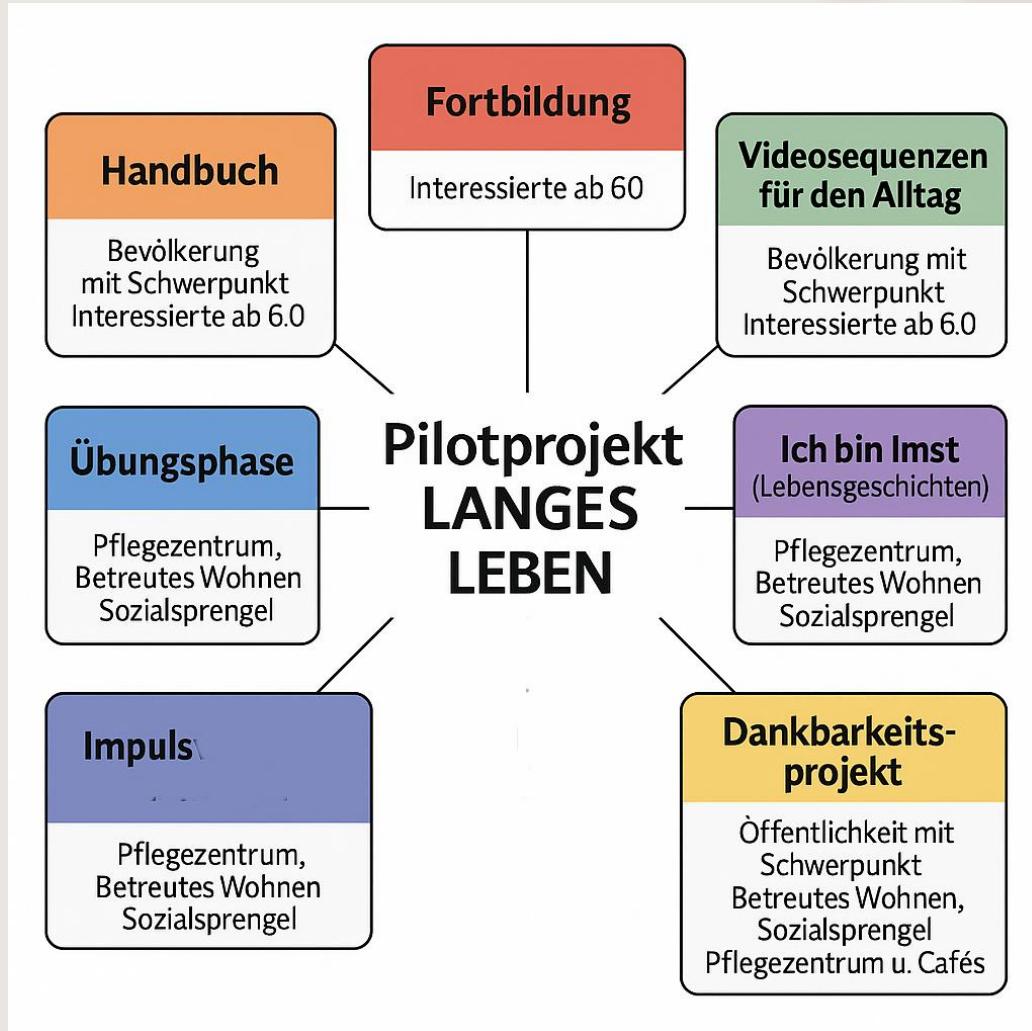
Freudvolle Initiativen im Pflegezentrum und Betreutem Wohnen



Praxishandbuch für ein gutes Älterwerden ab 60

Wer ist dabei: Mag. Gottfried Mair (info@regional.tirol), Fährmann (Helmut Schöpf), 5.Klasse der IT HAK Imst, pro mente tirol Beschäftigungsinitiative Zentrum Imst, Neuro-Athletic Tirol (Roland Ortner), Physiotherapeut Christian Francisco B. Sc, Stadtapotheke Imst (Mag. Susanne Markowski). Unterstützt von Sozialsprengel Imst, Hausleitung Pflegezentrum Gurgltal, Katholische Bildungswerk, Ehrenamtliche (KünstlerInnen, Vereine, Musiker,)

Zielgruppen und zeitliche Umsetzungen



Zeitliche Dimension

Maßnahmenumsetzungen 2024-2025

Ich bin Ich (Lebensgeschichten)	• Dezember, Juni, Dezember
Dankbarkeitsprojekt	• Dezember, Juni, Dezember
Übungsteil	• Je nach Vereinbarung
Handbuch	• Inhalte (Sept-März) • Erprobung (April)
Fortbildung	• Variante 1: April, Mai • Variante 2: Oktober, November
Impulsveranstaltungen	• Oktober, November • Jänner, März, M September bVideoseuenzen
Videosequenzen (Alltag)	• September bis April

Projektziele

Unsere Gesellschaft misst Leistung oft an Produktivität und Jugend. Doch Menschen hören nicht auf, wertvoll zu sein, nur weil sie älter werden.

Das Projekt LANGES LEBEN stellt sich bewusst gegen diese kapitalistisch geprägte Sichtweise und sagt:

„Alt sein heißt nicht ausgedient haben – sondern erlebt, erfahren, erzählenswert sein.“

Wir brauchen einen kulturellen Wandel: hin zu mehr Wertschätzung, Teilhabe und einem realistischen, menschenfreundlichen Blick auf das Altern.



Dankbarkeitskarte



Ich bin dankbar

„Meine
Dankbarkeitskarte“

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Die Dankbaren sind glücklich.“
– Francis Bacon

Dankbare Menschen berichten über mehr Lebenszufriedenheit, Optimismus und weniger Depressionen (Emmons & McCullough, 2003). Dankbarkeit reduziert das Gefühl von Einsamkeit und Angst. Stärkt soziale Bindungen: Dankbarkeit intensiviert Beziehungen – sei es zu Pflegepersonal, Mitbewohner:innen oder Angehörigen. Sie fördert Empathie und verringert Aggression. Erhöht Resilienz: Menschen, die Dankbarkeit kultivieren, gehen besser mit Verlust, Krankheit oder dem Altern um. Fördert körperliche Gesundheit: Dankbare Personen berichten über besseren Schlaf, weniger Schmerzen und geringeren Blutdruck.

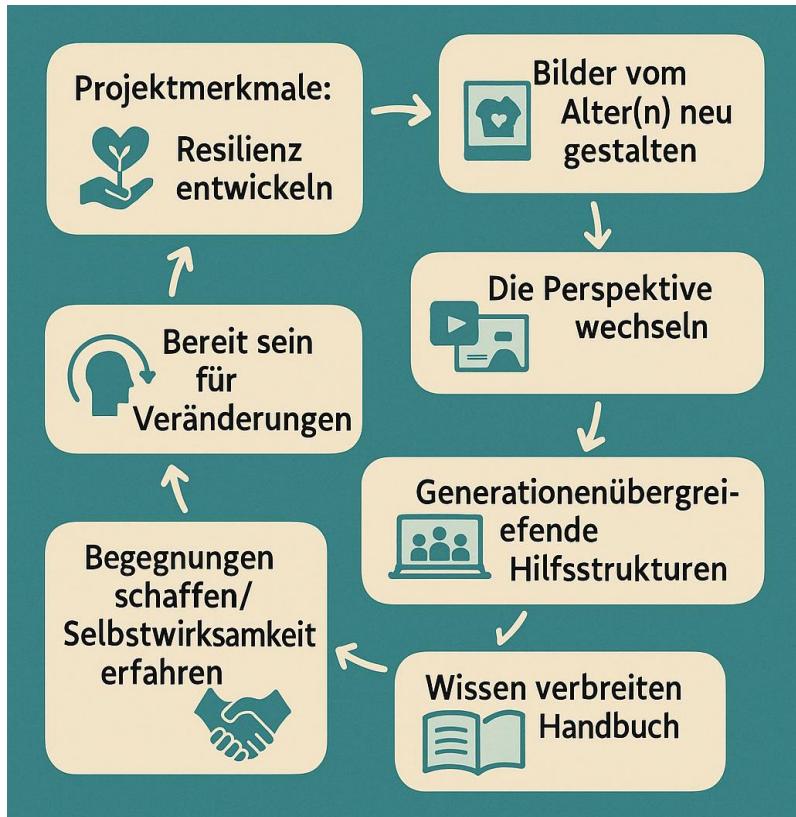
Pilotprojekt
Langes Leben



Das gibt jedem Alter Sinn



Mag Gottfried Mair, Verein Ökozentrum



**Unterstützung,
Begegnung,
Bewusstseinswandel**

Das Projekt LANGES LEBEN liefert konkrete Unterstützungsmechanismen, die älteren Menschen helfen, möglichst lange selbstständig, gesund und würdevoll zu leben.