



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



FORTBILDUNG – GESUND UND IN WÜRDE
ALT WERDEN



VIDEOSEQUENZEN – DEINE UNTERSTÜTZUNG
FÜR DEN ALLTAG



LEBENSGESCHICHTEN – ICH BIN IMST

LANGES LEBEN



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



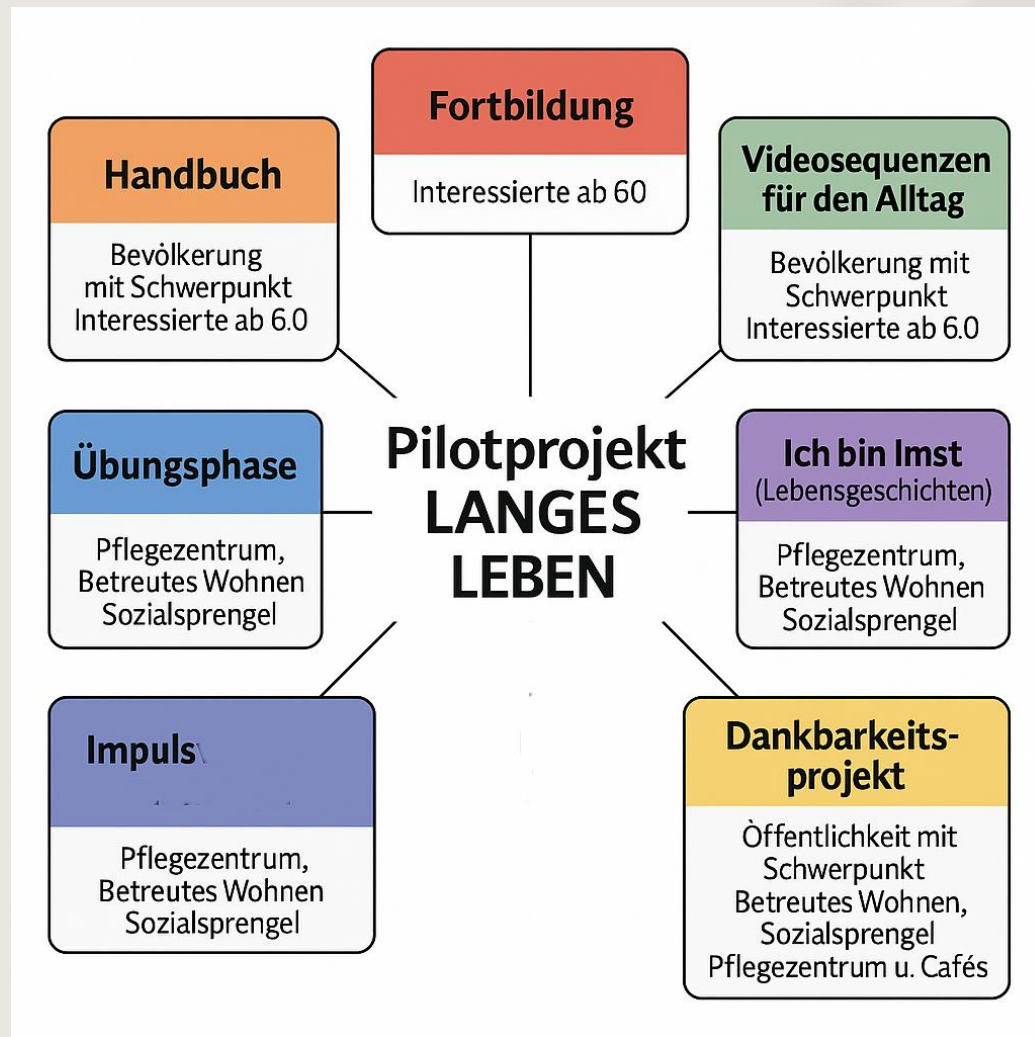
Freudvolle Initiativen
im Pflegezentrum
und Betreutem
Wohnen



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

„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.



Ich bin dankbar

Pilotprojekt
Langes Leben



Das gibt jedem Alter Sinn

„Meine Dankbarkeitskarte“

„Ich bin dankbar für ein Lächeln.“
„Ich bin dankbar, dass du da bist.“

Für mich, Freunde,
Angehörige & Besuchende

„Wofür bin ich dankbar?“

Ich bin dankbar für:

Weil:

Und das möchte ich sagen:

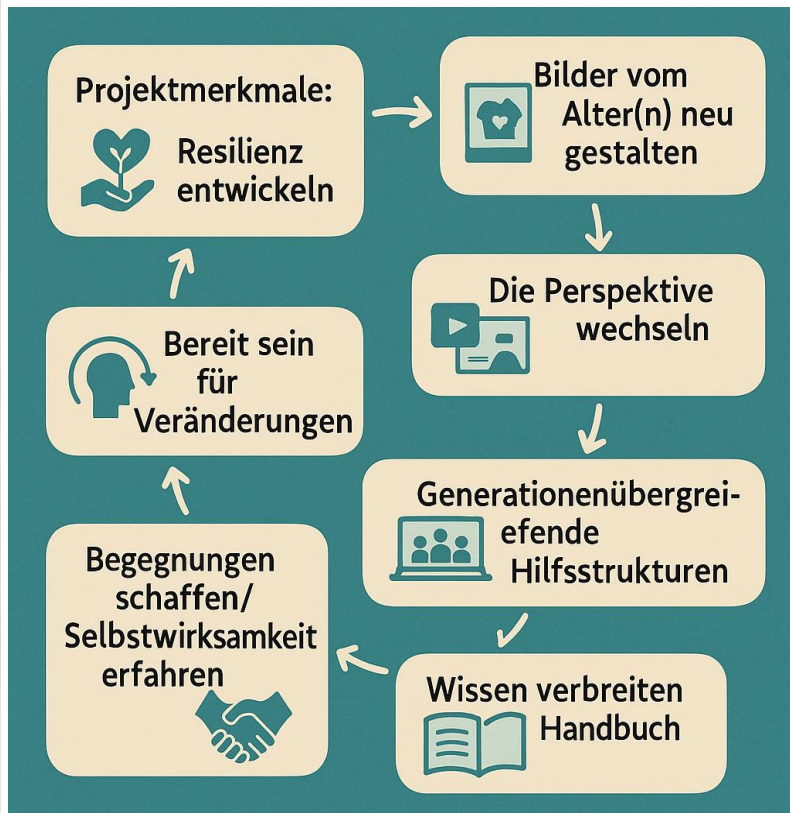
Die Karte kannst du verschenken, im Cafe abgeben oder im Pflegezentrum (Eingangsbereich) aufhängen.

DANKBARKEIT VERBINDET
Mit QR-Code zum Projekt „Langes Leben“

www.regional.tirol / Pilotprojekt Langes Leben



Mag Gottfried Mair, Verein Ökozentrum



**Unterstützung,
Begegnung,
Bewusstseinswandel**

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

Wer ist dabei: Mag. Gottfried Mair (info@regional.tirol), Hanni Eller, 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,),