



**Die persönliche  
Gesundheitsberatung**  
Gesund & selbständig bleiben

Appenzell  
Ausserrhoden

## Altes Wissen

Wer gesund alt werden will, soll früh damit beginnen. Schon Hippokrates (370 v. Chr.) wusste: Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung, sowie Mass halten in allen Dingen des Lebens ist das beste Rezept, um alt zu werden.

**Es ist nie zu spät, Gutes für sich zu tun!**

## Haben Sie Fragen zu „Zwäg is Alter“?

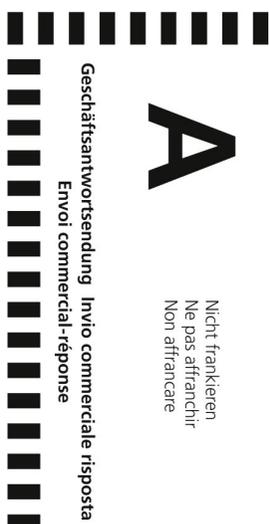
Die Programmleiterin freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme und gibt Ihnen gerne Auskunft.

„Zwäg is Alter“  
Silvia Hablützel  
Gossauerstrasse 2  
9100 Herisau

Tel: 071 890 06 63  
Montag bis Donnerstag

silvia.habluetzel@ar.prosenectute.ch  
www.ar.prosenectute.ch

„Zwäg is Alter“ ist ein kantonales Programm zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit im Leistungsauftrag des Kantons Appenzell Ausserrhoden.



## Wie schätzen Sie Ihre Gesundheit ein?

Empfinden Sie Ihren Gesundheitszustand Ihrem Alter entsprechend als gut?

ja  meistens  eher nicht  nein

Können Sie alltägliche Tätigkeiten ohne grosse Anstrengung und Einschränkung verrichten?

ja  meistens  eher nicht  nein

Ist es Ihnen möglich, so oft Sie es wünschen Kontakte zu anderen Menschen zu haben?

ja  meistens  eher nicht  nein

Falls Sie Schmerzen haben, wissen Sie mit diesen umzugehen?

ja  meistens  eher nicht  nein

Sind Sie mit Ihrer Gemütsverfassung in der letzten Zeit zufrieden?

ja  meistens  eher nicht  nein

Haben Sie einen Lebensstil, der sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt?

ja  meistens  eher nicht  nein

Empfinden Sie Ihr Gedächtnis ihrem Alter entsprechend als gut?

ja  meistens  eher nicht  nein

Empfinden Sie Ihre Schlafqualität als gut?

ja  meistens  eher nicht  nein

Bewegen Sie sich täglich mind. 30 Minuten?

ja  meistens  eher nicht  nein

## Auswertung

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit eher nicht oder nein beantwortet haben, könnte eine persönliche Gesundheitsberatung für Sie hilfreich sein.

## Angebot

„Zwäg is Alter“ bietet Frauen und Männern im Pensionsalter im Kanton AR eine **kostenlose, auf Sie abgestimmte, persönliche Gesundheitsberatung** durch eine diplomierte Pflegefachfrau.

Die Beratung findet bei Ihnen zu Hause oder auf Wunsch im Büro der Pro Senectute in Heiden statt.

## Auskunft

Sind Sie unsicher, ob das Angebot etwas für Sie ist? Dann rufen Sie unverbindlich an. Silvia Hablützel, Pflegefachfrau und Projektleiterin von „Zwäg is Alter“ gibt Ihnen gerne genauere Auskunft.

Tel: 071 890 06 63 Montag bis Donnerstag

Oder Sie schicken den Anmeldebogen noch heute ab. Den Fragebogen müssen Sie nicht mitschicken. Wir empfehlen Ihnen, diesen für die Beratung aufzubewahren.

Je nach Anzahl Anmeldungen und der Erreichbarkeit kann es ein paar Tage dauern bis zur Kontaktaufnahme.

## ✂ Anmeldung zur Gesundheitsberatung

Ich interessiere mich für eine kostenlose Gesundheitsberatung. Bitte nehmen Sie in den nächsten Tagen mit mir Kontakt auf.

Name .....

Vorname .....

Strasse .....

PLZ, Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Geburtsdatum .....

Datum .....

Unterschrift .....

Am besten bin ich erreichbar:

.....

Speziell interessiert mich:

.....

...

.....

.....

Anmeldung auch möglich per Telefon:

✂ 071 890 06 63