

## Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter



PFUCCI - CARTOON

Belia - Die Checkliste im Internet zum guten Altern.  
Oder weißt Du schon, wie Du in Zukunft leben willst?  
Fühlst Du Dich oft alleine oder möchtest Du etwas an  
Deiner Wohnsituation ändern? Erfahre selbst,  
wie Du Dein Leben besser gestalten kannst.

**«Isch es das gsii, oder chunnt no öppis?»**

**Den Menschen von 60plus ging es noch nie so gut wie heute. Und trotzdem, mit den Jahren lassen die Kräfte nach, Kopf und Beine funktionieren nicht mehr wie mit vierzig.**

**Unangenehme Begleiterscheinungen, denen wir uns stellen müssen.**

**Das geht am besten, wenn wir Menschen über 60 uns ehrlich Rechenschaft darüber geben, wo wir stehen: was macht uns Freude, was erledigen wir noch mit links, und wo brauchen wir allenfalls Unterstützung? Dafür wurde das Projekt Belia «Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter» entwickelt.**

## **Belia – wie funktioniert es?**

In einer einfachen Checkliste im Internet kannst Du ankreuzen, wie Du Dir Dein Leben vorstellst: was ist Dir besonders wichtig und wo möchtest Du Hilfe? Dabei geht es um alltägliche Dinge wie Deine Mobilität oder Deine sozialen Kontakte, aber auch um Würde und Lebenssinn. Im Online-Tool Belia klickst Du Dich durch all diese Bereiche und setzt Deine eigenen Prioritäten.

## Belia – was habe ich davon?

Je genauer Du weißt, worauf Du auch im Alter ungerne verzichten möchtest, desto besser kannst Du Dein Leben danach ausrichten.

Und in Zukunft erfährst Du leicht, wo in Deiner Region die passenden Anlaufstellen und Angebote für Dich sind.



PFNUTZI-CARTOON

## Belia – so mache ich mit!

Überzeugt?

Dann gehe auf die Website [www.belia.me](http://www.belia.me). Dort findest Du mehr Informationen zum Projekt und natürlich auch die Checkliste. Nimm Dir etwas Zeit, um sie auszufüllen. Lass Dir helfen, falls du Schwierigkeiten oder keinen Computer hast.

## Belia – Wer steht dahinter?

Das Projekt «Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter» wurde als Selbsthilfeprojekt der AGZ-Arbeitsgruppe der Grauen Panther Bern in Freiwilligenarbeit und mit Unterstützung des Seniorenverbands Graubünden entwickelt und zur Verfügung gestellt.

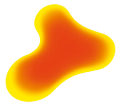
Finanziert wird Belia hauptsächlich durch Gesundheitsförderung Schweiz. Zudem beteiligt sich das Gesundheitsamt Graubünden an den Kosten.



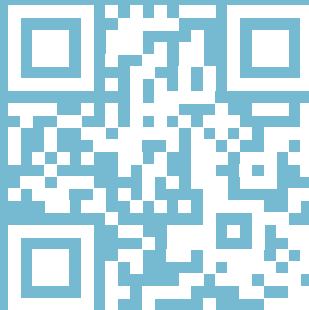
**GRAUE PANTHER BERN**  
GEMEINSAM STATT EINSAM



Bündner  
Kantonalverband der  
Seniorinnen & Senioren



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Scanne den QR-Code mit Deiner Smartphone-Kamera ein und Du kommst direkt auf die Website [www.belia.me](http://www.belia.me)