

Arbeitshilfe zum Projekt: Lokal vernetzt älter werden

Bewährte Instrumente und Good Practice Beispiele für Gemeinde und Städte zur Entwicklung und Erweiterung von sozialen Netzwerken für ein selbständiges Leben im Alter.

Stand: September 2022



Diese Arbeitshilfe stellt eine thematische Übersicht von öffentlich zugänglichen Publikationen, Hilfsmitteln und Good Practice Beispielen dar. Sie wurde anlässlich des Projekts «Lokal vernetzt älter werden» (2020-2023) von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX in Zusammenarbeit mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich erstellt. Die Arbeitshilfen dienen den Umsetzungsstandorten des Projekts als Orientierungshilfe. Die Liste wird in Rücksprache mit einer fachlichen Begleitgruppe laufend aktualisiert und es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Inhaltsverzeichnis

Analyse, Strategie, Policy, Lebensraum	3
Situations- und Bedarfsanalyse	3
Strategie	3
Evaluation	4
Lebensraum	4
Grundlagen	4
Gemeinschaftsorientierte Ansätze	5
Partizipation	5
Vernetzung	6
Soziale Teilhabe (Einsamkeit entgegenwirken)	7
Generationenübergreifend	8
Freiwilligenarbeit	8
Individuumszentrierte Ansätze	9
Suchtprävention	9
Psychische Gesundheit (Depression, Einsamkeit)	10
Bewegungsförderung	11
Sturzprävention	11
Ernährung	11
Demenzprävention	12
Praxisbeispiele	13
Steckbriefe	13

Analyse, Strategie, Policy, Lebensraum

Thema	Kategorie	Instrument / Publikation	Beschreibung	Organisation	Link
Situations- und Bedarfsanalyse	Bestandesaufnahme	Tool zur Bestandsaufnahme der Gesundheitsförderung und Prävention	Instrument zur Bestandsaufnahme der Gesundheitsförderung und Prävention für die Lebensphase Senioren 65+. <i>Downloads: Tool zur Bestandsaufnahme (.xlsx)</i>	RADIX, Gesundheitsamt Graubünden	Windows: Download Mac: Download
	Bedarfserhebung	Bedarfserhebung.ch	Praxishilfe zur bedarfsgerechten Planung von Gesundheitsförderung und Prävention in der Gemeinde und die entsprechenden Arbeitsinstrumente. <i>Downloads: Arbeitsblatt Erfassung Probleme (.pdf)</i> <i>Arbeitsblatt Erfassung Potentiale (.pdf)</i> <i>Arbeitsblatt Erfassung Massnahmen (.pdf)</i>	RADIX	Download
	Bestandsaufnahme	Check zur Altersfreundlichkeit	Website mit Werkzeugen und einem Check zur Altersfreundlichkeit der Gemeinde.	Gerontologie CH	Download
	Bedarfserhebung	Socius-Themenblatt Bedarfsabklärung mit praktischer Checkliste	Vorbereitung der Bedarfsabklärung <i>Downloads: Themenblatt inkl. Checkliste (.pdf)</i>	Age-Stiftung	Download
Strategie	Altersleitbild	Planungsgrundlagen «Altersleitbild / Alterskonzept» (S. 18)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download
	Planungsgrundlage	Planungsgrundlagen «Anlauf- und Koordinationsstelle Alter» (S. 24)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download
	Leitfaden und Checkliste	Socius-Themenblatt Anlaufstellen	Eine Anlaufstelle ist ein zentrales, themenübergreifendes Informations- und Beratungsangebot, welches einen niederschweligen Zugang zu Dienstleistungen ermöglicht. <i>Downloads: Themenblatt inkl. Checkliste (.pdf)</i>	Age Stiftung	Download

Evaluation	Planung	Socius-Themenblatt Projektevaluation mit praktischer Checkliste	In diesem Themenblatt werden die Schritte zur Planung einer Evaluation vorgestellt. <i>Downloads: Themenblatt (.pdf)</i>		Download
Lebensraum	Planung	Planungsgrundlagen «Altersgerechter Lebensraum» (S. 20) und «Wohnen im Alter» (S. 22)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download
Grundlagen	Basiswissen	Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! Argumente und Handlungsfelder für Gemeinden und Städte	Diese Broschüre richtet sich an Fachpersonen, die sich auf der kommunalen Ebene für die Gesundheitsförderung im Alter einsetzen. Sie finden Argumente, um Entscheidungstragende und mögliche Partnerinnen und Partner vom Nutzen der Gesundheitsförderung im Alter zu überzeugen. <i>Downloads: Bericht (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
	Basiswissen	Gesund altern – Überblick und Perspektiven in der Schweiz	Gesund altern als individuelle und gesellschaftliche Chance. Gesundheitsförderung und Prävention sind effiziente Instrumente zum Erhalt der Gesundheit und der Lebensqualität im Alter. <i>Downloads: Magazin Fokus Alter (.pdf)</i>	BAG	Download
	Basiswissen	Gesundheit und Lebensqualität im Alter	Der Bericht zeigt auf, warum ein Engagement für die Gesundheit älterer Menschen wichtig ist und welche Chancen die Gesundheitsförderung im Alter bietet. Aufbauend auf wissenschaftlichen Evidenzen wird dargelegt, warum gerade die Themen Bewegung, Sturzprävention, Ernährung und Psychische Gesundheit grundlegende Pfeiler für ein Altern mit hoher Lebensqualität sind. <i>Downloads: Bericht (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
	Argumentarium	Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! Argumente und Handlungsfelder für Gemeinden und Städte.	Der Anteil der älteren Menschen an unserer Gesellschaft wird in den nächsten Jahrzehnten weiterhin stark wachsen. Um möglichst lange selbständig bleiben und zu Hause wohnen zu können, ist eine gute Gesundheit entscheidend. Die Wirksamkeit von Massnahmen der Gesundheitsförderung im Alter ist in vielen Bereichen wissenschaftlich gut belegt. <i>Downloads: Argumentarium (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download

Gemeinschaftsorientierte Ansätze

Thema	Kategorie	Instrument / Publikation	Beschreibung	Organisation	Link
Partizipation	Arbeitspapier	Partizipation in der Gesundheitsförderung	Das Arbeitspapier liefert einen theoretischen Rahmen der «Partizipation». Dieser wird anschliessend auf seine Praxistauglichkeit geprüft, indem drei Best Practices bei partizipativen Prozessen analysiert werden. <i>Downloads: Leitfaden (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
	Leitfaden	Mitmischen, bitte! Ein Leitfaden zur Gestaltung von Bürgerbeteiligung in Gemeinden.	Ein lebendiges, gesundes Dorf oder Quartier lebt von der Bürgerbeteiligung und vom bürgerschaftlichen Engagement der Bevölkerung von Jung bis Alt. Es entdeckt und fördert damit die vorhandenen Ressourcen der Menschen und macht Betroffene zu Beteiligten. Auf diese Weise werden tragfähige soziale Netzwerke geknüpft und gesunde Lebensbedingungen geschaffen. <i>Downloads: Leitfaden (.pdf)</i>	Stiftung Vital, Gesundheitsamt Graubünden	Download
	Hilfsmittel zum Leitfaden	Und so geht's! Die Toolbox zur Umsetzung von Bürgerbeteiligung in Gemeinden.	Das vorliegende Handbuch, die Toolbox, ergänzt den Leitfaden «Mitmischen, bitte!». und stellt Hilfsmittel wie die Beschreibung von Vorgehensweisen, Checklisten und Vorlagen zur Planung und Umsetzung von Bürgerbeteiligung zur Verfügung. Die Toolbox, gedacht als Werkzeugkasten, soll die Nutznießenden unterstützen, Bürgerbeteiligung in den Gemeinden und Regionen einfach, gezielt und strukturiert umsetzen zu können. <i>Downloads: Toolbox (.pdf)</i>	Stiftung Vital, Gesundheitsamt Graubünden	Download
	Methoden und Verfahren	Übersicht zu Methoden und Verfahren der Partizipation	Bei der Bürgerbeteiligung wurde in den letzten Jahren die Frage nach der methodischen Gestaltung immer stärker, also nach dem »Wie« der Beteiligung gestellt. Die präsentierten Verfahren und Methoden geben darauf sehr differenzierte Antworten.	Stiftung Mitarbeit	Download
	Checkliste	Checkliste - Überprüfung der wichtigsten Schritte in Mitwirkungsprozessen	Überprüfung der wichtigsten Schritte in Mitwirkungsprozessen <i>Downloads: Checkliste (.pdf)</i>	Gesundheitsamt Graubünden	Download
	Planungsgrundlage	Planungsgrundlagen «Soziale Kontakte und Partizipation» (S. 28)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download

	Basiswissen	Socius-Themenblatt Zusammenarbeit mit der Zivilgesellschaft mit praktischer Checkliste	Es besteht eine grosse Vielfalt an möglichen Zusammenarbeitsformen zwischen Verwaltung / Projektleitung und Zivilgesellschaft. Im Themenblatt werden schematisch einige Zusammenarbeitsformen dargestellt, um konkret aufzuzeigen, wie diese aussehen können. <i>Downloads: Themenblatt inkl. Checkliste (.pdf)</i>	Age Stiftung	Download
	Leitfaden	Leitfaden Partizipation Winterthur	Dieser «Leitfaden Partizipation» soll der Politik, dem städtischen Kader und auch engagierten Personen in den Quartieren Unterstützung bieten. Wann eignet sich welche Form von Partizipation und welche Fragen sind bereits vor Projektbeginn zu klären, dies finden Sie in diesem Leitfaden. <i>Downloads: Leitfaden (.pdf)</i>	FHS St. Gallen, Stadt Winterthur	Download
	Vorlagen für die Planung einer Veranstaltung	Via-Tools Veranstaltungen und Kurse	Umfangreiche Sammlung von «Werkzeugen» (Tools) zur Planung und Gestaltung von Veranstaltungen und Kursen rund ums Thema Alter. <i>Downloads: Vorlagensammlung (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
Vernetzung	Leitfaden und Checkliste	Socius-Themenblatt Vernetzung der Akteure	Die Vernetzung trägt zu dieser Koordination und Kooperation bei. Ziel ist es ausserdem, Angebotslücken zu schliessen und Doppelspurigkeiten, falls sie wirklich überflüssig sind und nicht zu einem flexibleren, nachfragegerechten Angebot führen, zu reduzieren, damit adäquat auf den Bedarf geantwortet werden kann. <i>Downloads: Themenblatt inkl. Checkliste (.pdf)</i>	Age Stiftung	Download
	Leitfaden	Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter	Der Planungsleitfaden gibt Hilfestellung für die Initiierung und den Aufbau kommunaler Netzwerke zur Förderung von Bewegung und Begegnung im Alter in den Gemeinden. <i>Downloads: Planungsleitfaden (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
	Leitfaden und Checkliste	Socius-Themenblatt Gemeinwesenarbeit & Sozialraumorientierung	Projekte im Bereich Alter zeichnen sich oftmals durch ihre Orientierung an der Gemeinwesenarbeit (GWA) und am Sozialraum aus. Auf der Ebene einer räumlich identifizierbaren Gemeinschaft (z.B. einem Quartier) möchten diese methodischen Ansätze soziale Netzwerke identifizieren, aufbauen oder stärken. <i>Downloads: Themenblatt inkl. Checkliste (.pdf)</i>	Age Stiftung	Download
	Liste	Liste mit Schlüsselpersonen	Eine Schlüsselperson zeichnet sich dadurch aus, dass sie für die Fragestellung relevantes Wissen beitragen kann, am Puls des Gemeindelebens ist und über Erfahrungen mit den Problemen wie mit den bereits bestehenden Angeboten in der Gemeinde verfügt. <i>Downloads: Liste (.pdf)</i>	RADIX	Download

Soziale Teilhabe (Einsamkeit entgegenwirken)	Basiswissen	Soziale Teilhabe - Angebote gegen Vereinsamung und Einsamkeit im Alter	Angebote und Erkenntnisse gegen die Vereinsamung und Einsamkeit im Alter <i>Downloads: Publikation (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
	Basiswissen	Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter	In diesem Bericht werden die aktuelle Datenlage zu Einsamkeit und sozialer Isolation im hohen Alter ab ca. 80 Jahre zusammengefasst und Implikationen für zukünftige Forschung sowie für individuelle und politische Maßnahmen diskutiert. <i>Downloads: Publikation (.pdf)</i>	Ruhr-Universität Bochum	Download
	Leitfaden	Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden Planungsleitfaden	Verantwortliche in Gemeinden finden in diesem Leitfaden Planungsgrundlagen und Massnahmen, welche die soziale Teilhabe im Alter gezielt fördern. Er dient als Hilfsmittel für die Konzeption, Initiierung, Umsetzung und Begleitung von kommunalen Massnahmen gegen Einsamkeit im Alter. <i>Downloads: Leitfaden (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
Spezifische Zielgruppen (Migration, Armut, Bildungsferne)	Leitfaden	Leitfaden «Wie erreichen wir Männer 65+?»	Männer 65+ sind in vielen Kursen der Gesundheitsförderung im Alter stark untervertreten. In diesem Leitfaden wird aufgezeigt, welche Kanäle sich beim Zugang zu Senioren bewährt haben. Es finden sich gesammelte Erfahrungen für Fachleute auf der Umsetzungsebene. <i>Downloads: Leitfaden (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
	Leitfaden	Ältere Migrantinnen und Migranten am Wohnort erreichen	Dieser Leitfaden zeigt praxisorientiert auf, wie ältere Migrantinnen und Migranten am Wohnort erreicht werden können. <i>Downloads: Leitfaden (.pdf)</i>	ZHAW, Pro Senectute Kt. AG und Kt. ZH	Download
	Checkliste	VIA – Schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen	Um die Gruppe älterer Menschen anzusprechen, die aufgrund spezifischer Faktoren wie Armut, Bildungsferne, Migrationshintergrund, soziale Isolation schwer zu erreichen sind, braucht es besondere Anstrengungen. Die Checkliste soll Fachpersonen ermöglichen zu überprüfen, inwiefern die Praxis dem aktuellen Stand des Wissens zum Einbezug von schwer erreichbaren und benachteiligten Zielgruppen entspricht. <i>Downloads: Checkliste (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download

	Planungsgrundlage	Planungsgrundlagen «Migration» (S. 34)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download
	Studie	Erreichbarkeit von sozial benachteiligten älteren Personen durch Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention	Im Zentrum der Studie stand eine Bestandsaufnahme konkreter Präventions- und Gesundheitsförderungsangebote für sozial benachteiligte ältere Menschen ab 55 Jahren – dies im Hinblick auf die Identifikation von Good Practice sowie generellen Erfolgsfaktoren bestehender Angebote. <i>Downloads: Schlussbericht (.pdf)</i>	Bundesamt für Gesundheit BAG	Download
Altersbilder	Leitfaden	Neue Bilder des Alter(n)s Wertschätzend über das Alter(n) kommunizieren	Mehr gesunde Lebensjahre, bessere Chancen für soziale Teilhabe – dafür steht der Dialog. Darüber hinaus verfolgt er auch das Ziel, positive Altersbilder zu stärken und zu einer neuen Kultur des guten Älterwerdens in unserer Gesellschaft beizutragen <i>Downloads: Leitfaden (.pdf)</i>	Dialog Gesund und Aktiv Altern	Download
Generationen übergreifend	Planung	Arbeitsblätter für Generationenprojekte	Diese Arbeitsblätter unterstützen Initiantinnen und Initianten von Generationenprojekten in der Entwicklung und Reflexion ihrer Ideen. <i>Downloads: Diverse Arbeitsblätter (.pdf)</i>	GENERATIONEN Akademie	Download
	Leitfaden	Bewegungsräume für alle Generationen	Leitfaden für partizipative Planung, Umsetzung und Belebung von generationenverbindenden Aussenräumen. <i>Downloads: Leitfaden (.pdf)</i>	Stiftung Hopp-la	Download
Freiwilligenarbeit	Basiswissen	Freiwilligen-Management	Die Herausforderung c. Voraussetzungen für ein erfolgreiches Freiwilligen-Management <i>Downloads: Publikation (.pdf)</i>	Benevol	Download
	Basiswissen	Freiwilligen-Monitor 2020	Der Freiwilligen-Monitor Schweiz 2020 informiert über den aktuellen Stand des unbezahlten gesellschaftlichen Engagements. <i>Download: Publikation (.pdf)</i>	Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG	Download
	Analyse	Freiwilliges Engagement in der zweiten Lebenshälfte	Die vorliegende Broschüre ist eine Zusatzauswertung zum Freiwilligen-Monitor Schweiz 2020. <i>Download: Publikation (.pdf)</i>	Beisheim Stiftung	Download
	Empfehlungen	Projekt «geben&annehmen»: Empfehlungen für das Freiwilligenengagement	Das Projekt geben&annehmen sammelte Erfahrungen, Empfehlungen und Praxishilfen. Kantone, Organisationen und Gemeinden, die das Freiwilligenengagement fördern, finden in einem kürzlich	Public Health Services & Gesundheitsförde	Download

		im Alter	veröffentlichten Bericht wertvolle Anregungen zum Thema.	rung Schweiz	
	Leitfaden	Merkblätter für Organisationen, die mit Freiwilligen arbeiten	Merkblätter zu Erstgesprächen, Einsatzvereinbarung, Spesen, Versicherungen, Standortgesprächen, Anerkennung etc. <i>Downloads: Merkblätter (.pdf)</i>	Benevol	Download
	Handbuch	Handbuch Freiwilligenarbeit	Einsatzfelder, Arbeitsinstrumente und Checklisten für die Freiwilligenarbeit in der Stadt Zürich. Es richtet sich in erster Linie an Freiwilligenverantwortliche. <i>Downloads: Handbuch (.pdf)</i>	Stadt Zürich	Download
	Planungsgrundlage	Planungsgrundlagen «Freiwilligenarbeit» (S. 30)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download
	Instrumente	Toolkit Freiwilligenarbeit	Relevanten Informationen zum Freiwilligenmanagement und zur Freiwilligenkoordination, zu rechtlichen Fragen, neuen Formen der Freiwilligenarbeit sowie nützliche Dokumente – wie Merkblätter, Checklisten und Best Practice Beispiele.	SRK	Download

Individuumszentrierte Ansätze

Thema	Kategorie	Instrument / Publikation	Beschreibung	Organisation	Link
Suchtprävention	Leitfaden	Prävention von riskantem Alkohol- und Medikamentenkonsum beim Älterwerden	Suchtmittelkonsum ist nicht selten ein Versuch, belastende Herausforderungen des Älterwerdens erträglicher zu machen. Je früher gesundheitsgefährdender Konsum erkannt wird, desto einfacher ist es, Gegensteuer zu geben. Früherkennung bedeutet das zeitige Wahrnehmen von Belastungen und von Risiken. <i>Downloads: Leitfaden (.pdf)</i>	Suchtprävention Kanton Zürich	Download

	Planungsgrundlage	Planungsgrundlagen «Sucht im Alter» (S. 38)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download
	Basiswissen & Instrumente	Informationen rund ums Thema «Sucht im Alter»	Diese Webseite bietet einen Überblick über die Informationen und Angebote zum Thema «Sucht im Alter» der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.	ZFPS	Download
	Basiswissen	Magazin laut & leise zum Thema Sucht im Alter	Verschiedene Artikel zum Themenkomplex «Sucht im Alter». <i>Downloads: Magazin (.pdf)</i>	Suchtprävention Kanton Zürich	Download
Psychische Gesundheit (Depression, Einsamkeit)	Planungsgrundlage	Planungsgrundlagen «Psychische Gesundheit» (S. 46)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download
	Basiswissen	(Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter	Einsamkeit und soziale Isolation als gesellschaftliche Phänomene. Fakten, Trends und Empfehlungen für die Praxis. <i>Downloads: Publikation (.pdf)</i>	Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung und Körper-Stiftung	Download
	Basiswissen	Psychische Gesundheit bei älteren Menschen & Empfehlungen für die Förderung der psychischen Gesundheit	Was kann konkret getan werden, um die psychische Gesundheit der älteren Menschen zu stärken? <i>Downloads: Publikation (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
	Basiswissen	Psychische Gesundheit im Alter: Lasst uns mehr dafür tun!	Psychische Erkrankungen betreffen etwa jeden dritten alten Menschen. In der Öffentlichkeit stehen (Alzheimer-)Demenzen im Vordergrund, jedoch sind Krankheiten wie Depression, Angst- und/oder Schlafstörungen oder das Delir mindestens so häufig. <i>Downloads: Artikel (.pdf)</i>	Arbeitsgruppe Mental Health und alternde Bevölkerung von Swiss Public Health	Download
	Reportage	Einsamkeit hat viele Gesichter	Ein Sensibilisierungsprojekt im Bereich Einsamkeit im Alter. Im Zentrum stehen sieben Menschen, die einen Einblick in ihr Leben geben und erzählen, wie sich Einsamkeit für sie anfühlt und wie sie damit umgehen. <i>Downloads: Dokumentarfilm & Broschüre</i>	Verein Familien- und Frauengesundheit	Download

Bewegungsförderung	Empfehlungen	Gesundheitswirksame Bewegung bei älteren Erwachsenen Empfehlungen für die Schweiz	Das Merkblatt enthält Empfehlungen als Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten. <i>Downloads: Merkblatt (.pdf)</i>	Bundesamt für Sport BASPO	Download
	Planungsgrundlage	Planungsgrundlagen «Lebensgestaltung und aktiver Lebensstil» (S. 36) und «Bewegung und Sport» (S. 42)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download
	Übungen	Bewegung Zuhause	Übungen und Empfehlungen für zu Hause. <i>Videos online</i>	Kanton Graubünden	Download
	Übungen	Übungen für zu Hause	Bewegungsprogramme im Internet <i>Videos online</i>	Pro Senectute	Download
Sturzprävention	Praxisinformationen & Empfehlungen	sichergehen.ch Aktiv und unabhängig im Alter	Mit zunehmendem Alter schwinden Muskelkraft und Gleichgewichtssinn. Wer regelmässig trainiert, kann dem erfolgreich entgegenwirken – und länger selbstständig bleiben. Auf dieser Website finden sich Kurse, Informationen und Trainingstipps zur Sturzprävention.	BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung	Download
	Planungsgrundlage	Planungsgrundlagen «Sturzprävention / Gangsicherheit» (S. 40)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download
	Empfehlungen	Sturzprävention Zusammenfassung und Empfehlungen	Bericht fasst die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Empfehlungen des Teilprojektes Sturzprävention des Projekts «Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» zusammen. <i>Downloads: Publikation (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
Ernährung	Empfehlungen	Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene Information für Fachpersonen und Multiplikatoren	Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt dabei, möglichst lange selbständig und mobil zu bleiben. Die wichtigsten Empfehlungen für eine gesunde, ausgewogene und genussvolle Ernährung für ältere Erwachsene, welche selbständig zu Hause leben, sind hier zusammengefasst. <i>Downloads: Broschüre (.pdf)</i>	Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV	Download
	Planungsgrundlage	Planungsgrundlagen «Ernährung» (S. 44)	Arbeitshilfe für Gemeinde und Städte für die Entwicklung einer gemeindezentrierten und gesundheitsfördernden Alterspolitik. <i>Downloads: Planungsgrundlagen (.pdf)</i>	PIKA, Pro Senectute Kt. LU, RADIX	Download

Demenzprävention	Basisinformation & Argumentarium	Argumentarium Demenz Stand der Dinge, Trends und PRÄVENTION	Dieser Bericht bezweckt, den Stand des Wissens zur Demenz in knapper Form zusammen zu fassen. <i>Downloads: Bericht (.pdf)</i>	Gesundheitsförderung Schweiz	Download
	Basisinformation & Ratgeber	Leben mit Demenz – Tipps für Angehörige und Betreuende	Tipps für Angehörige und Betreuende. <i>Downloads: Ratgeber (.pdf)</i>	Alzheimer Schweiz	Download

Praxisbeispiele

	Themenbereiche	Good Practice Beispiel	Beschreibung	Organisation	Link zu Steckbrief
Steckbriefe	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Gleichgewicht • Soziale Teilhabe 	Café Balance	Café Balance bietet Bewegung und geselligen Austausch. Der Rhythmik-Kurs verbessert die Gangsicherheit und vermindert das Sturzrisiko. Bei der anschliessenden Kaffeerunde steht das gesellige Beisammensein im Zentrum.	Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich	Download
	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Soziale Teilhabe • Selbstwirksamkeit 	ZÄMEGOLAUF E	ZÄMEGOLAUF E zielt darauf ab, Menschen 60+ in ihrer Wohnumgebung regelmässig «zäme go laufe» zu bringen und sie zu befähigen, dies selbst nachhaltig zu organisieren.	Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB), Universität Zürich, EBPI (advisory board NfBB), Vertreter aus der Zielgruppe (advisory board NfBB)	Download
	<ul style="list-style-type: none"> • Generationenübergreifend • Bewegung • Gleichgewicht • Soziale Teilhabe 	Hopp-la Fit	In der generationenverbindenden Bewegungsstunde wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich insbesondere an ältere Erwachsene mit oder ohne (Enkel-) Kinder und kann in Kooperation mit Kindertageseinrichtungen/Schulen durchgeführt werden.	Stiftung Hopp-la	Download
	<ul style="list-style-type: none"> • Migration • Soziale Teilhabe • Ernährung • Bewegung 	HEKS AltuM	HEKS AltuM organisiert Informationsveranstaltungen in verschiedenen Sprachen zu altersrelevanten Themen im Bereich Sozialversicherungen und Gesundheit. Die Teilnehmenden werden über altersrelevante Fragen und Angebote informiert und zur Gesundheitsförderung animiert.	HEKS	Download
	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Teilhabe • Ernährung • Sozialkompetenzen 	TAVOLATA	TAVOLATA ist eine selbst organisierte, lokale Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen privat oder in einem halböffentlichen Raum regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch treffen. Es sollen nicht nur aktive Personen inkludiert werden, sondern auch isolierte ältere Menschen.	Migros Kulturprozent	Download

<ul style="list-style-type: none"> • Problemlösefähigkeiten • Freiwilligenarbeit • Soziale Teilhabe • Sozialkompetenzen • Selbstwirksamkeit 	Nachbarschaftshilfen mit Zeitgutschriften im Kanton Zürich	<p>Unterstützung leisten, Zeitgutschrift erhalten - Unterstützung erhalten, mit Zeit vergüten.</p> <p>Die geleistete Unterstützung wird in Stunden vergütet und auf einem Konto gutgeschrieben. Mit der gutgeschriebenen Zeit können wiederum Unterstützung, bezogen werden.</p>	Verein Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften Kanton Zürich / Verein KISS	Download
<ul style="list-style-type: none"> • Pflegende Angehörige • Sozialkompetenzen • Soziale Teilhabe • Selbstwirksamkeit 	Erzählcafé	Im Erzählcafé erzählen sich fremde Menschen, in Begleitung einer Moderatorin oder eines Moderators, zu einem bestimmten Thema Anekdoten und Erfahrungen aus dem Leben. Dieser bereichernde Austausch stärkt das gesellschaftliche Zusammenleben.	Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW), Migros-Kulturprozent Bereich Soziales	Download
<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Teilhabe • Generationenübergreifend 	Quartiermobil	Das Quartiermobil dient als Treffpunkt zur Begegnung und Vernetzung von möglichst allen Generationen innerhalb des Quartiers. Bewohnerinnen und Bewohner erhalten die Möglichkeit, sich mit dem Quartier auseinanderzusetzen und sich aktiv im Quartier zu engagieren.	Gemeinde-/Stadtverwaltung	Download
<ul style="list-style-type: none"> • Ausreichend Bewegung • Klima/Kultur im Setting 	Sitzbankkonzept	Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum haben wichtige Funktionen: Sie ermöglichen Passantinnen und Passanten, zu rasten, sich auszuruhen und anderen Menschen zu begegnen.	Fussverkehr Schweiz	Download
<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Teilhabe • Selbstwirksamkeit • Beratung 	Präventive Hausbesuche	Präventive Hausbesuche zielen darauf ab, Probleme und Risiken von zu Hause lebenden älteren Menschen möglichst frühzeitig zu erkennen und hilfreiche Maßnahmen aufzuzeigen. Das Angebot wendet sich an Senior/-innen ab 65 Jahren, die solange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben wollen und es ist kostenlos.	Stadt Zürich, Städtische Gesundheitsdienste, Gesundheits- und Umweltdepartement	Download
<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Teilhabe • Pflegende Angehörige • Vernetzung • Selbstwirksamkeit 	BasiviA – Bassersdorf vernetzt im Alter	Das Projekt „BasiviA“ hatte zum Ziel, die Bevölkerung besser über die Unterstützungsangebote im Alter zu informieren und die älteren Menschen an der Alterspolitik zu beteiligen. Ein besonderes Augenmerk legte das Projekt „BasiviA“ auf die Entlastung von betreuenden und pflegenden Angehörigen.	Gemeinde Bassersdorf	Download
<ul style="list-style-type: none"> • Digitale Kompetenzen • Selbstwirksamkeit • Sozialkompetenzen 	Computeria / Onlinetreff	Bei Computeria handelt es sich um ein Treffen, an dem Freiwillige älteren Menschen ihre Fragen zu Internet, Handy und Tablet beantworten. Die Freiwilligen zeigen den Interessierten, wie sie Informationen im Internet finden, eine App laden oder kleine Alltagsprobleme mit technischen Geräten meistern können.	Gemeinde, Pro Senectute	Download

	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Teilhabe • Optimismus 	Tapetenwechsel	Das Projekt richtet sich hauptsächlich an Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten. Die Teilnehmenden verbringen wöchentlich oder monatlich einen halben oder ganzen Tag zusammen und können so einen Tapetenwechsel vom gewohnten Alltag machen.	Gemeinde Gossau Gemeinde Wallisellen	Download
	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Teilhabe • Klima/Kultur im Setting 	Demenzfreundliche Gemeinde	Die Sensibilisierung der Öffentlichkeit direkt in den Gemeinden, die Schulung der Ämter, die Bereitstellung von Dienstleistungen wie Tagesbetreuung, Entlastungsdienste und direkte Unterstützung der betroffenen Familien Zuhause sind wesentliche Faktoren, um die Lebensqualität der Betroffenen zu steigern.	Alzheimer Zürich	Download