

Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter»

Das Programm stärkt die Lebensqualität der über 65-jährigen Einwohnerinnen und Einwohner aus dem Kanton Zürich. Es trägt dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange ein selbstständiges Leben führen können. Thematische Schwerpunkte sind:

- Bewegungsförderung und Sturzprävention
- Ausgewogene Ernährung
- Psychische Gesundheit und soziale Teilhabe



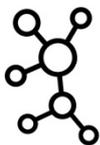
Projekte für Gemeinden und kommunale Organisationen

- Beratung zu struktureller Bewegungs- und Begegnungsförderung: Hopp-la, Sitzbankkonzept, Quartiermobil
- Förderung kommunaler Netzwerke in den Bereichen Bewegung und Begegnung
- Unterstützung von öffentlichen Informationsveranstaltungen inklusive Angebotskatalog und Referierendenpool
- Beratung und Finanzierung von Angeboten zur Ressourcenstärkung
- Übersicht Good-Practice-Projekte
- Förderung aufsuchende präventive Beratung
- Förderung freiwilliger Besuchsdienst



Projekte für ältere Menschen und ihre Angehörigen

- www.gesund-zh.ch: Website mit Angeboten und Informationen
- Café Balance: Rhythmik und Begegnung
- ZÄMEGOLAUF: Spazierangebot
- Homex: online Bewegungsangebot für zu Hause
- Bewegte Pause: Schulung von Kursleitenden
- DomiGym: Bewegungsangebot für zu Hause
- AltuM und Femmes-/Männer-Tische: Angebote für ältere Menschen mit Migrationshintergrund
- Angebote für betreuende Angehörige: Onlinekurs, Selbsthilfe- / Angehörigen-Gruppen
- Broschüren u.a. «Gesund älter werden», «Gesunde Ernährung», «Sicher auf den Beinen»
- Kampagnen zur psychischen Gesundheit und zur Sturzprävention



Vernetzung und Koordination von relevanten Akteuren und Fachpersonen

- Kantonale Vernetzung und Fachveranstaltungen
- Schulungen für Multiplikatoren
- Projektgruppe und Erfahrungsaustausch zur Sturzprävention
- Unterstützung von Schulungsangeboten inklusive Angebotskatalog und Referierendenpool
- Erstellung Informationsmaterial und Medienarbeit (dient allen Zielgruppen)

Kontakt

Manuela Kobelt, Programmkoordinatorin, Tel. 044 634 47 84 / manuela.kobelt@uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:

