

# Gesundheit im Alter stärken

## Angebote für Ihre Gemeinde

Als Gemeinde können Sie mit Massnahmen und Projekten die Gesundheit und Lebensqualität der über 65-Jährigen stärken. Wir unterstützen Sie dabei mit konkreten Angeboten und Know-how. Mittelfristig können Sie damit auch Kosten im Gesundheits- und Sozialwesen senken.

In Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz entwickeln und unterstützen wir Massnahmen zur Gesundheitsförderung. Aktuell können Sie von den folgenden Angeboten profitieren:

---

### Lokal vernetzt älter werden

Damit ältere Menschen bei guter Lebensqualität möglichst lange ein selbstständiges Leben führen können, sind gut funktionierende soziale Netzwerke von grosser Bedeutung. Wir unterstützen Gemeinden bei deren Aufbau oder Erweiterung.

**Unser Beitrag:**

- Vermittlung und Finanzierung von fachlicher Begleitung sowie Instrumente zur Analyse und Erarbeitung von Massnahmen
  - Unterstützung mit 2000 CHF pro Projekt
- 

### HEKS AltuM: Migrantinnen und Migranten beim Älterwerden begleiten

Das HEKS-Projekt «Alter und Migration» (AltuM) trägt mit Informationsanlässen, Café-Treffs oder Beratungen dazu bei, dass Migrantinnen und Migranten (55+) ihr Leben selbstständig und bei guter Gesundheit gestalten können. HEKS richtet die Angebote ganz auf die Bedürfnisse der Bevölkerung in Ihrer Gemeinde aus und bezieht Sie in die Planung mit ein.

**Unser Beitrag:**

- Übernahme von zwei Dritteln der Gesamtkosten von 7000 CHF für die ersten zwei Projektjahre
- 

### ZÄMEGOLAUFE: Gemeinsam in der Gemeinde spaziergehen

ZÄMEGOLAUFE ist ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren. Die Teilnehmenden treffen sich regelmässig in ihrer Gemeinde zum gemeinsamen Spaziergehen. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv. Das «Netzwerk für Bewegung und Begegnung» baut ZÄMEGOLAUFE in Ihrer Gemeinde auf und begleitet das Projekt. Es befähigt die Teilnehmenden, ZÄMEGOLAUFE danach selbst zu organisieren.

**Unser Beitrag:**

- Übernahme von einem Drittel der Gesamtkosten von 19 000 CHF bei zwölf Gemeinden
- 

### Café Balance: Bewegung und Geselligkeit fördern

Die angeleiteten Rhythmiklektionen zu live gespielter Klaviermusik verbessern die Gangsicherheit und vermindern nachweislich das Sturzrisiko. Beim anschliessenden gemütlichen Beisammensein können die Teilnehmenden Kontakte knüpfen und Freundschaften pflegen. Was Sie in Ihrer Gemeinde dazu brauchen: einen rund 100 m<sup>2</sup> grossen und gut erreichbaren Raum, der mit einem Klavier ausgestattet ist.

**Unser Beitrag:**

- Vermittlung von Kursleitenden und Organisation einer Informationsveranstaltung
  - Bereitstellung von Werbematerial für das «Café Balance» in Ihrer Gemeinde
- 

### Sie haben eigene Projektideen? Wir unterstützen Sie!

Viele Gemeinden und kommunale Vereine fördern bereits aktiv die Gesundheit älterer Menschen. Wir unterstützen Projekte, welche die persönlichen und sozialen Ressourcen der über 65-Jährigen stärken.

**Unser Beitrag:**

- Übernahme von bis zu 2000 CHF pro Projekt

## Quartiermobil: Treffpunkt für alle Generationen

Ein Quartiermobil ist ein umfunktionierter Bauwagen, der möglichst allen Generationen eines Quartiers als Treffpunkt dient. Es bietet unter anderem die Möglichkeit, Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen durchzuführen oder gesundheitsfördernde und präventive Dienstleistungen, wie z. B. Mütter- und Väterberatung, Suchtberatung und andere soziale Dienste, niederschwellig anzubieten.

### Unser Beitrag:

- Übernahme von 50 % oder maximal 5000 CHF an die Neuanschaffung und den Ausbau eines Quartiermobils
  - Unterstützung von Angeboten und Veranstaltungen mit 1500 CHF jährlich
- 

## Sitzbankkonzept: Angebot von Fussverkehr Schweiz

Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum ermöglichen Passantinnen und Passanten, zu rasten und anderen Menschen zu begegnen. Sie tragen daher wesentlich zur Aufenthaltsqualität und zur Fussgängerfreundlichkeit in einer Gemeinde bei. Bei Fragen zur Umsetzung eines Sitzbankkonzepts wenden Sie sich bitte an Fussverkehr Schweiz: Tel: 043 488 40 30, E-Mail: info@fussverkehr.ch.

### Unser Beitrag:

- Beteiligung von 50 % oder maximal 5000 CHF an den Gesamtkosten
- 

## Gesundheitskompetenz fördern bei über 65-Jährigen und ihren Angehörigen

Gut informierte Menschen können sich besser um die eigene Gesundheit kümmern. Wir unterstützen Behörden, Vereine und Organisationen finanziell und mit Know-how bei der Durchführung von Informationsveranstaltungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit.

### Unser Beitrag:

- Vermittlung von qualifizierten Fachpersonen für Veranstaltungen
  - Unterstützung bis zu 500 CHF pro Veranstaltung
- 

## Fachleute und Freiwillige schulen

Die Unterstützung älterer Menschen durch Fachpersonen und Freiwillige kann die Gesundheit fördern – wenn die involvierten Personen sensibilisiert sind und über die nötigen Kompetenzen verfügen. Wir bieten Behörden, Vereinen und Organisationen Unterstützung bei der Durchführung von praxisorientierten Schulungen an. Das Themenspektrum umfasst psychische Gesundheit, Bewegungsförderung, ausgewogene Ernährung und Sturzprävention.

### Unser Beitrag:

- Vermittlung von qualifizierten Schulungsleitenden
  - Unterstützung bis zu 1500 CHF pro Veranstaltung
- 

Detaillierte Angaben zu allen Projekten finden Sie unter [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch). Dort können Sie auch Broschüren rund ums Alter bestellen.

Gerne geben wir auch telefonisch oder per E-Mail Auskunft. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

## Kontakt

Manuela Kobelt  
Programmkoordinatorin  
Tel.: 044 634 47 84  
E-Mail: [manuela.kobelt@uzh.ch](mailto:manuela.kobelt@uzh.ch)

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera