

## **Als Gemeinde Bewegung ins Alter bringen**

Rebekka Casillo, Dominic Bentz, Kaba Dalla Lana

*Horgen betreibt seit vielen Jahren eine Altersarbeit, in die Seniorinnen und Senioren aktiv eingebunden sind. Sie erfahren anhand dreier Beispiele, wie das in der Praxis funktioniert und was dies für die Gesundheitsförderung bedeutet – sei es beim "zäme go laufe", im Quartiermobil oder im Begegnungszentrum Baumgärtlihof.*

### **Begegnungszentrum Baumgärtlihof**

Die Horgner Altersarbeit ist als Verbundlösung organisiert. Sie umfasst neben gemeindeeigenen Alterssiedlungen und einer Spitex auch ein Begegnungszentrum, die Anlaufstelle Alter und Gesundheit, eine Siedlungs- und Wohnassistenz sowie den Fachbereich Gesundheit. Das Ziel: Ältere Menschen sollen so lange wie möglich selbstbestimmt und möglichst gesund zuhause leben können, mit Unterstützung und Pflege, wenn es sie braucht. Gesundheitsförderung spielt dabei auf ganz verschiedenen Ebenen eine Rolle. Sie erhalten einen Einblick in konkrete Projekte, die diesem Ziel dienen. So werden im Begegnungszentrum Baumgärtlihof Veranstaltungen, Kurse und Vorträge abgehalten, bei deren Planung und Durchführung sich Senior\*innen vielfach selber aktiv einbringen. Dazu zählen zum Beispiel die Computeria Horgen, das Freiwilligen-Kafi, der Gesundheitszyklus (eine Vortragsreihe zu Gesundheitsthemen im Alter), die Cinemagruppe und viele weitere. Das Begegnungszentrum ist so etwas wie ein "Senior\*innen-Jugi" und bietet die Möglichkeit, sich nach der Pensionierung vielfältigen Themen zu widmen und sich aktiv einzubringen. In Zusammenarbeit mit den benachbarten Alters- und Pflegeheimen wird ein Generationentreffpunkt betrieben, ein Bewegungs-, Erlebnis- und Sinnespark, der auch einen "Gripfpfad" beinhaltet mit Übungen zu Gedächtnistraining und Feinmotorik.

### **Quartiermobil Horgen**

Das Quartiermobil Horgen (Quamo) ist ein Projekt, welches durch drei gemeindeeigene Abteilungen in Zusammenarbeit mit Quartiers- und Bezirksakteuren realisiert wird. Das Quartiermobil steht in den Sommermonaten jeweils in einem anderen Quartier und dient als Treffpunkt für die Quartierbevölkerung, als Beratungs- und Auskunftsstelle sowie als niederschwelliger Begegnungsort. Dieses Projekt fördert die Zusammenarbeit, schafft Nähe und stärkt die Gemeinschaft – innerhalb eines Quartiers und dessen Bevölkerung, aber auch zwischen den verschiedenen gemeindeinternen und externen Abteilungen und Fachpersonen. Sie erfahren aus erster Hand, wie das Quamo funktioniert, welchen Nutzen es bringt und wo die Stolpersteine liegen.

### **ZÄMEGOLAUF (ZGL)**

Bei ZGL treffen sich Menschen 60+ am Wohnort zum regelmässigen Spazieren. Mit ZGL entsteht in der Gemeinde eine «Sorgende Gemeinschaft» deren Wirkung weit über die Stärkung der Muskulatur herauswachsen kann.

Die Innovation bei ZGL ist die Befähigung der Menschen 60+ zur Selbstorganisation, die ressourcenorientierte Haltung, die lokal politische Verankerung und die langfristige Begleitung und Vernetzung der einzelnen Standorte über das Netzwerk für Bewegung und Begegnung, NfBB. ZGL ist ein niederschwelliges, gesundheitsförderliches Angebot, das sich lohnt. Es aktiviert die Bürgerinnen und Bürger, gibt dem freiwilligen Engagement Strukturen, fördert die Vernetzung, steigert die Wohnortattraktivität der Gemeinde und schafft Nährboden für Innovationen.

Dominic Bentz  
Gemeinde Horgen  
Abteilungsleiter  
Alter & Gesundheit  
Baumgärtlistrasse 12  
8810 Horgen  
Tel. 044 725 95 55  
[www.horgen.ch](http://www.horgen.ch)  
[dominic.bentz@horgen.ch](mailto:dominic.bentz@horgen.ch)

Rebekka Casillo  
Gemeinde Horgen  
Siedlungs- und Wohn-  
assistentin  
Speerstrasse 9  
8810 Horgen  
Tel. 044 725 24 82  
[www.horgen.ch](http://www.horgen.ch)  
[rebekka.casillo@horgen.ch](mailto:rebekka.casillo@horgen.ch)

Kaba Dalla Lana  
Projektleiterin ZÄMEGOLAUFE  
Netzwerk für Bewegung und Begegnung, NfBB  
Hertistrasse 26  
8304 Wallisellen  
Tel. 044 552 75 82  
[kdl@nfbb.ch](mailto:kdl@nfbb.ch)  
[www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)