



# Einsamkeit im Alter

## Angebote für Ihre Gemeinde

Wir unterstützen Sie mit Angeboten und Know-how, um die Gesundheit und Lebensqualität der über 65-jährigen Personen in Ihrer Gemeinde zu fördern.

Wollen Sie etwas gegen Einsamkeit im Alter tun? Sie finden hier eine Zusammenstellung von Angeboten, die Sie in Ihrer Gemeinde umsetzen bzw. bei der älteren Bevölkerung bekannt machen können. Die Projekte unterstützen wir in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz:

---

### **gesund-zh.ch: Website**

Auf der Website finden ältere Menschen aus dem Kanton Zürich Informationen sowie konkrete Angebote zur Förderung ihrer Gesundheit. Die Website hat zum Ziel, das Wohlbefinden älterer Menschen zu fördern und Einsamkeit und Isolation im Alter entgegenzuwirken. Sie führt Angebote auf, in denen Menschen Neues lernen, Kontakte knüpfen sowie Hilfe annehmen oder anbieten können.

- [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)
- Bestellen Sie kostenlos Flyer zur Bekanntmachung der Website.

---

### **malreden: kostenloses Gesprächsangebot**

Das Gesprächsangebot unter der Gratisnummer 0800 890 890 ermöglicht älteren Menschen, sich mitzuteilen und auszutauschen, und so etwas gegen das Alleinsein oder Gefühle von Einsamkeit zu tun. Bei Bedarf erhalten die Anrufenden auch Adressen für weitergehende Unterstützung und Informationen. In einem Krisenfall werden Anlaufstellen vermittelt.

- Bestellen Sie kostenlos Flyer zum Angebot.

---

### **Ich achte auf mich: Wege aus der Einsamkeit**

Das Projekt ermutigt ältere Menschen zur sozialen Teilhabe, um der Einsamkeit entgegenzuwirken. In einem kurzen Theaterstück führen Seniorinnen und Senioren auf unterhaltsame Weise ins Thema «Einsamkeit im Alter» ein und zeigen Wege aus der Einsamkeit auf. Das Theaterstück dient als Türöffner für die anschliessende moderierte Gesprächsrunde mit dem Publikum. Interessierte können sich im Anschluss für ein SMS-Programm einschreiben. Zusätzlich werden Möglichkeiten neuer Angebote ausgelotet.

#### **Unser Beitrag:**

- Übernahme von 3/4 der Gesamtkosten
- Weitere Informationen unter [www.einsamkeit-im-alter.ch](http://www.einsamkeit-im-alter.ch)

---

### **Einsamkeit hat viele Gesichter: Sensibilisierungsprojekt**

Gemeinsam über Einsamkeit zu reden, kann Betroffenen helfen, eigene Wege aus der Einsamkeit zu finden. Der Film «Einsamkeit hat viele Gesichter» mit Porträts von sieben einsamkeitsbetroffenen Menschen sowie Broschüren zum Thema «Einsamkeit im Alter» stehen allen Interessierten kostenlos zur Verfügung. Der Film eignet sich als emotionaler Einstieg an Veranstaltungen und Tagungen, als Grundlage für Podiums-Diskussionen, als Element in Aus- und Weiterbildungen, aber auch für Einzelgespräche mit Betroffenen.

- Weitere Informationen unter [www.einsamkeit-gesichter.ch](http://www.einsamkeit-gesichter.ch)

---

### **ZÄMEGOLAUFE: Spazierangebot in Gemeinden**

ZÄMEGOLAUFE ist ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren. Die Teilnehmenden treffen sich regelmässig in ihrer Gemeinde zum gemeinsamen Spaziergang. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv. Die schweizerische Gesundheitstiftung RADIX baut das Projekt in Ihrer Gemeinde auf und begleitet es. Teilnehmende werden befähigt, ZÄMEGOLAUFE danach selbst zu organisieren.

#### **Unser Beitrag:**

- Übernahme von 50% der Gesamtkosten von 29 000 CHF (exkl. MwSt.)



### → **Lokal vernetzt älter werden: Aufbau oder Erweiterung sozialer Netzwerke**

Damit ältere Menschen möglichst lange ein selbstständiges Leben bei guter Lebensqualität führen können, sind gut funktionierende soziale Netzwerke von grosser Bedeutung. Wir unterstützen Gemeinden, die in Zusammenarbeit mit der älteren Bevölkerung Angebote entwickeln oder erweitern, welche die sozialen Netzwerke älterer Menschen stärken.

#### **Unser Beitrag:**

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

### **Café Balance: Rhythmikkurs**

Die angeleiteten Rhythmiklektionen zu live gespielter Klaviermusik verbessern das sichere Gehen und vermindern nachweislich das Sturzrisiko. Beim anschliessenden gemütlichen Beisammensein können die Teilnehmenden Kontakte knüpfen und Freundschaften pflegen. Gemeinden, welche «Café Balance» umsetzen möchten, benötigen 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 «Café Balance» in Ihrer Gemeinde
- 

### **HEKS AltuM: Kurse, Informationen und Austausch für Migrantinnen und Migranten**

Das HEKS-Projekt «Alter und Migration» (AltuM) trägt mit Informationsanlässen, Café-Treffs oder Beratungen dazu bei, dass Migrantinnen und Migranten ab 55 Jahren 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 2/3 der Gesamtkosten von 7000 CHF für die ersten zwei Projektjahre
- 

### **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 50% (bis zu 8000 CHF) pro Projekt über zwei Jahre

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  
Programmleitung  
044 634 47 84  
[manuela.kobelt@uzh.ch](mailto:manuela.kobelt@uzh.ch)

#### **Mit Unterstützung von:**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera