

# Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter»

Das Programm stärkt die Lebensqualität der über 65-jährigen Bewohnerinnen und Bewohner im Kanton Zürich. Es trägt dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange ein selbständiges Leben führen können. Thematische Schwerpunkte sind:

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



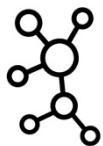
## Projekte für Gemeinden und kommunale Organisationen

- Beratung zu struktureller Bewegungs- und Begegnungsförderung
- Förderung kommunaler Netzwerke Bewegung und Begegnung
- Unterstützung von öffentlichen Informationsveranstaltungen inklusive Angebotskatalog und Referierendenpool
- Übersicht zu bestehenden Angeboten in Gemeinden und Bedarfserhebung für künftige Projekte



## Projekte für ältere Menschen und ihre Angehörigen

- Café Balance: Rhythmik und Begegnung
- ZÄMEGOLAUF: Spazierangebot
- AltuM und Femmes-Tische: Angebote für ältere Menschen mit Migrationshintergrund
- Angebote für betreuende Angehörige
- DomiGym: Bewegungsangebot zu Hause
- Website mit Angeboten und Hintergrundinformationen zu den Themen psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung
- Broschüren u.a. über gesunde älter werden, Ernährung, Sturzprävention
- Kampagnen zur psychischen Gesundheit, zur Bewegungsförderung und zur Sturzprävention



## Vernetzung und Koordination von relevanten Akteuren und Fachpersonen

- Kantonale Vernetzung und Fachveranstaltungen
- Projektgruppe und Erfahrungsaustausch zur Sturzprävention
- Unterstützung von Schulungsangeboten inklusive Angebotskatalog und Referierendenpool
- Empfehlungen zu struktureller Bewegungs- und Begegnungsförderung
- Medienarbeit (dient allen Zielgruppen)

---

## Kontakt

Manuela Kobelt, Programmkoordinatorin, Tel. 044 634 47 84  
[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:

