



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» Kanton Zürich 2019 – 2021

## **Der Kanton Zürich im Einsatz fürs Alter**

Referat von Manuela Kobelt  
Programmkoordinatorin «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter»

# Kantonales Programm 2019–2021

## Rahmenbedingungen

### Zielgruppe

- Ältere Menschen ab 65 Jahren (zu Hause lebend)
- Bezugspersonen / betreuende Angehörige
- Freiwillige, Fachpersonen, Multiplikatoren im Altersbereich



### Finanzierung

45% Gesundheitsförderung Schweiz / 55% Kanton

# Begleitgruppe

---

<b>Silvia Angst</b>	Altersbeauftragte Stadt Uster
<b>Hans-Ulrich Kull</b>	Vorstand ZRV, Alters- und Gesundheitsbehörde Küsnacht, Präsident Küsnachter Seniorenverein
<b>Michèle Mattle / Andreas Egli</b>	Projektmanagement und Forschung am Zentrum Alter und Mobilität
<b>Maya Pfeiffer-Schlatter</b>	Leiterin Fachstelle präventive Beratung im Alter bei Stadt Zürich
<b>Hans Rudolf Schelling</b>	Geschäftsführer Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich

---

# Programmziele

Förderung Zugang zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten zu folgenden Themen:

- Angemessene körperliche Aktivität
- Vermeidung von Stürzen
- Ausgewogene Ernährung
- Stärkung der psychischen Gesundheit



# Projekte Corona

- TV Sendung: Bliib fit – mach mit!
- Flyer: Tipps für den Alltag
- Diverse Zeitungsartikel

Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
**Prävention und Gesundheitsförderung**

**Tipps für den Alltag in Zeiten von Corona**

**Bliib fit! mach mit!**

Liebe Leserin, lieber Leser

Unser Leben hat sich durch das Coronavirus stark verändert. Es ist wichtig, dass wir uns vor dem Virus schützen und unsere Kontakte reduzieren. Deshalb können wir nicht allen Alltäglichen Aktivitäten nachgehen. Um Ihnen das Leben daheim zu erleichtern und Ihr Wohlbefinden zu stärken, haben wir diese Tipps zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen in dieser aussergewöhnlichen Situation alles Gute und viel Kraft und Zuversicht.

Was kann ich tun?	Was umfasst das?	Wo gibt es Unterstützung?
<p><b>Rufen Sie bei Beschwerden in einer Arztpraxis an</b></p>	<p>Wenn Sie körperliche oder psychische Beschwerden haben oder sich krank fühlen, rufen Sie zuerst in Ihrer Hausarztpraxis an und beschreiben Sie Ihre Situation.</p>	<p>Haben Sie keinen Hausarzt oder keine Hausärztin? Rufen Sie bei körperlichen oder psychischen Problemen das «Ärztefon» an: <b>Tel. 0800 33 66 55</b></p> <p>Bei starken Beschwerden rufen Sie die Ambulanz an: <b>Tel. 144</b></p>
<p><b>Holen Sie Hilfe</b></p>	<p>In dieser aussergewöhnlichen Situation können Sorgen und Ängste besonders belastend sein. Reden Sie über das, was Sie beschäftigt.</p>	<p>Bei Pro Senectute können Sie über Ihre Situation sprechen: <b>Tel. 058 591 15 15</b></p> <p>Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr erreichbar: <b>Tel. 143</b></p> <p>Wenn körperliche Leiden oder Ängste Sie plagen, erhalten Sie bei der (Psychiatrischen)</p>

# Café Balance

- Bewegung und Geselligkeit im Alter
- Wirksame Sturzpräventionsmassnahme



# ZÄMEGOLAUFE

- Organisierte Spaziergänge
- Förderung soziale Teilhabe, körperliche Bewegung
- Auch für Teilnehmende mit funktionellen Einschränkungen



# Femmes-/Männer-Tische und AltuM

- Angebote zu Gesundheitsthemen für Migrationsbevölkerung
- Stärkung Gesundheitskompetenz und soziale Teilhabe



# Sitzbankkonzept, Quartiermobil, Hopp-la

- Förderung Bewegung und Begegnung



# Lokal vernetzt älter werden

- Auf- und Ausbau sozialer Netzwerke in 10 Quartieren und Gemeinden
- Beteiligung der älteren Bevölkerung
- Erreichung von vulnerablen Personen



# Finanzbeiträge Infoveranstaltungen und Projekte in Gemeinden

- Förderung Informationsveranstaltungen
- Unterstützung Projekte zur Ressourcenstärkung



# Fachliche Vernetzung und Fortbildung

- Kantonale Vernetzung
- Fachveranstaltungen
- Schulungen
  - «Sicherheit im Umgang mit Menschen in suizidalen Krisen»



# Sturzprävention

- Information und Sensibilisierung
- Verschiedene Projekte für die ältere Bevölkerung (DomiGym, Café Balance, bewegte Pause, Sturzrisiko erkennen)

Optimierung der Sturzprävention in der Gesundheitsversorgung:

- Beitritt und Umsetzung des Projekts «StoppSturz»



# Öffentlichkeitsarbeit

- Produktion und Verbreitung Infomaterial für:
  - ältere Bevölkerung / betreuende Angehörige
  - Multiplikatoren
- Medienarbeit
- Förderung Kampagnen



# www.gesund-zh.ch

- Website für Menschen 65+ aus dem Kanton Zürich
- Angebote und Informationen zur Stärkung der Gesundheit

Agenda Publikationen Über uns AA

## Gesund und aktiv älter werden

Ein Angebot von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

[Startseite](#) [Wohlbefinden](#)

### Stärken Sie Ihr Wohlbefinden

Sind Sie meistens zufrieden? Oder fühlen Sie sich oft einsam oder traurig? Es tut in jeder Situation gut, das eigene Wohlbefinden zu stärken. Was dabei hilft: Lernen Sie Neues, bleiben Sie in Bewegung und in Kontakt mit

Alle Projekte

Ältere Menschen

Angehörige

Fachpersonen

Gemeinden



Soziale Netzwerke

**Lokal vernetzt älter werden**



Femmes- und Männer-Tische

**Gesprächsrunden**



Café Balance

**Bewegung und Geselligkeit**



Strukturelle Bewegungsförderung

**Bewegungs- und beagnungs-  
freundliche Projekte**



AltuM für Menschen mit Migrationshintergrund

**Kurse und Information**



ZÄMEGOLAUFE

**Spazierangebot in der Gemeinde**



[www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)

**Website für ältere Menschen**



Kantonale Bestandsaufnahme

**Bewährte Projekte identifizieren**



Altersbetreuung

**Angehörige stärken**



Ressourcenstärkung älterer Menschen

**Projektfinanzierung**



Schulungen für Fachpersonen

**Mehr Handlungskompetenz**



Öffentliche Informationsveranstaltungen

**Mehr Gesundheitskompetenz**



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**

# Herzlichen Dank!

Weitere Informationen finden Sie unter  
**[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)**

## **Kontakt**

Manuela Kobelt  
Programmkoordination  
manuela.kobelt@uzh.ch  
044 634 47 84