

# Förderung von Bewegung und Begegnung in Gemeinden

## Ein Angebot von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Bewegung und Begegnung haben für ältere Menschen eine besonders wichtige Bedeutung: Sie fördern die Gesundheit, die Lebensqualität und die Selbstständigkeit. Damit ältere Menschen Möglichkeiten zur Bewegung und Begegnung nutzen, sollten bewegungs- und begegnungsfreundliche Räume in ihrem unmittelbaren Wohnumfeld liegen.

---

### Was sind bewegungs- und begegnungsfreundliche Projekte?

Die meisten Gemeinden weisen bereits heute bewegungs- und begegnungsfreundliche Elemente auf: Sie verfügen beispielsweise über gut erreichbare Naherholungsgebiete mit signalisierten Wanderwegen, vielseitig nutzbare Sportanlagen oder spezielle Velowege. Vielerorts geht es daher weniger darum, ein grosses neues Vorhaben zu planen, sondern vielmehr darum, bestehende Infrastrukturen und Angebote zu verbessern oder miteinander zu vernetzen. Mögliche Projekte, welche Bewegung und Begegnung fördern und die nötige Sicherheit für ältere Menschen gewährleisten, sind z. B. Schwellen abbauen, Handläufe anbringen, Pétanque-Plätze gestalten, gute Beleuchtung installieren.

---

### Welche Unterstützung gibt es?

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt Projekte in Siedlungsgebieten zur Förderung der Bewegung und Begegnung bei der älteren Bevölkerung mit maximal 5000 Franken. Der finanzielle Beitrag ist für die externe Beratung oder die Umsetzung von Projekten und Massnahmen vorgesehen.

---

### Haben Sie Fragen?

Bitte nehmen Sie für eine erste Abklärung und nähere Auskünfte Kontakt auf mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Manuela Kobelt, Tel. 044 634 47 84, [manuela.kobelt@uzh.ch](mailto:manuela.kobelt@uzh.ch).

Weitere Informationen zu diversen Umsetzungsideen und Beratungsmöglichkeiten finden Sie unter [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/bewegung](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/bewegung).

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:

