**Konzept**«Lokal vernetzt älter werden»   
in Name der Gemeinde



Inhalt

[Projekt «Lokal vernetzt älter werden» 3](#_Toc63937495)

[Projektbeschreibung 3](#_Toc63937496)

[Projektziele 3](#_Toc63937497)

[Evaluation 3](#_Toc63937498)

[Einbettung in Strategie des Kantons Zürich 4](#_Toc63937499)

[Lokal vernetzt älter werden in GEMEINDENAME 5](#_Toc63937500)

[Massnahmen im nahen Lebensumfeld 5](#_Toc63937501)

[Ausgangslage und Rahmenbedingungen 5](#_Toc63937502)

[Zielgruppen 5](#_Toc63937503)

[Ziele auf Gemeindeebene 6](#_Toc63937504)

[Projektstruktur 7](#_Toc63937505)

[Gesamtprojektleitung 7](#_Toc63937506)

[Projektleitung auf Gemeindeebene 8](#_Toc63937507)

[Projektumsetzung 9](#_Toc63937508)

[Projektplan und Meilensteine 9](#_Toc63937509)

[Bestandesaufnahme und Bedarfserhebung 9](#_Toc63937510)

[Workshop Organisationen 9](#_Toc63937511)

[Mitwirkungsanlass 9](#_Toc63937512)

[Arbeitsgruppen 10](#_Toc63937513)

[Abschlussveranstaltung 10](#_Toc63937514)

[Nachhaltigkeit 11](#_Toc63937515)

# Projekt «Lokal vernetzt älter werden»

Die demographische Alterung stellt unsere Gesellschaft vor grosse Herausforderungen. Damit ältere Menschen lange bei guter Lebensqualität ein sozial integriertes und autonomes Leben führen können, nehmen gut zugängliche soziale Netzwerke in Quartieren und Gemeinden eine zentrale Rolle ein.

## Projektbeschreibung

In den Jahren 2020-2023 werden mit dem Projekt «Lokal vernetzt älter werden» zehn Gemeinden im Kanton Zürich begleitet. Das Projekt stärkt soziale Netzwerke, in dem es die Beteiligung der älteren Bevölkerung beim Auf- und Ausbau von sozialen Netzwerken fördert, sozial wenig integrierte ältere Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund mit spezifischen Massnahmen zu erreichen versucht, die Vernetzung und Koordination von Unterstützungsangeboten stärkt, die Bevölkerung auf die Thematik der gemeinsamen Fürsorge (Sorgekultur) sensibilisiert und auf kommunaler Ebene bessere Rahmenbedingungen für ein selbstständiges Leben im Alter schafft. Durch die Etablierung sozialer Netzwerke steigen formelle und informelle Unterstützungsweisen, das soziale Wohlbefinden sowie die psychische und physische Gesundheit.

Investitionen in die Förderung sozialer Netzwerke lohnen sich, denn soziale Ressourcen tragen zum sozialen Wohlbefinden sowie zur psychischen und physischen Gesundheit bei, wodurch sich Gesundheits- und Pflegekosten senken.

Ein aktives Sozialleben (soziale Partizipation, soziale Integration) sind Quellen sozialer Unterstützung. Sie stehen in engem Zusammenhang mit der Gesundheit, dem Aufsuchen ärztlicher Dienste und dem Vorhandensein von Unterstützung im Alltag (Bekannte, Nachbarn, Freiwillige etc.). Eine zentrale Ressource für die Gesundheit ist auch die emotionale und/oder instrumentelle Unterstützung, tatsächlich erhaltene oder bloss wahrgenommene, das heisst im Bedarfsfall verfügbare.

Gemäss dem Bericht Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich fühlen sich 23% der über 75-Jährigen sozial wenig unterstützt, 41% haben keine oder höchstens eine Vertrauensbeziehung. Personen im Rentenalter mit wenig sozialen Ressourcen sind bezüglich Gesundheitsstatus eine Hochrisikogruppe, die besonders vulnerabel ist.

## Projektziele

Dank dem Auf- und Ausbau sozialer Unterstützungsnetzwerke werden nachhaltige Rahmenbedingungen geschaffen, die Autonomie und Eigenverantwortung bei der älteren Bevölkerung unterstützen und ein längeres Wohnen in der gewohnten Umgebung ermöglichen. Die Teilnahme an sozialen, ökonomischen und kulturellen Aktivitäten wird über die Zeit des Berufslebens hinaus für ältere Frauen und Männer unterschiedlichen Alters gewährleistet. Durch Förderung der Koordination unter den lokalen Akteuren, der Sensibilisierung der gesamten Bevölkerung und unter Einbezug der älteren Bevölkerung wird eine Sorgekultur gefördert und eine gezielte Optimierung des Angebots angestrebt. Lücken in der Angebotslandschaft werden dabei identifiziert und geschlossen. Den Bedürfnissen sozial weniger integrierten Personen und der Migrationsbevölkerung, wird dabei Rechnung getragen. Es wird ein solidarisches Zusammenleben über alle Generationen erreicht, bei der eine Sorgekultur geschätzt und gefördert wird.

## Evaluation

Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich führt eine Evaluation von «Lokal vernetzt älter werden» in allen Projektgemeinden durch. In der Evaluation sollen Zielerreichung, Erfolgsfaktoren und Stolpersteine sowie die Wirksamkeit des Projekts überprüft werden.

## Einbettung in Strategie des Kantons Zürich

Bereits im kantonalen Bericht zur Gesundheit im Alter (Gesundheit im Alter, ein Bericht aus dem Kanton Zürich, ISPM, 2008) wurde die Stärkung sozialer Ressourcen als einer von fünf Massnahmenbereichen definiert. Der Bericht hält fest, dass ältere Menschen durch die Teilnahme am sozialen und gesellschaftlichen Leben befähigt bleiben sollen, neue Entwicklungen mitzumachen und positiv zu erleben. Das Bedürfnis nach einer sinnstiftenden Beschäftigung, das Knüpfen sozialer Kontakte und damit die Erweiterung des sozialen Netzwerks zu ermöglichen, werden als wichtige Ziele postuliert. Auch entspricht das Projektvorhaben den zwei aktuellen Legislaturzielen (2019 – 2023) des Regierungsrats des Kantons Zürich, welche die soziale Teilhabe betreffen: Alle Menschen sollen an der Zivilgesellschaft partizipieren und alle Bevölkerungsgruppen sollen in eine vielfältiger werdende Gesellschaft eingebunden werden.

# Lokal vernetzt älter werden in GEMEINDENAME

*Die Konzeptvorlage schlägt eine inhaltliche Struktur vor und enthält Textbausteine sowie Anweisungen zur Weiterbearbeitung für Ihre Gemeinde. Bei den Textbausteinen besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte ergänzen Sie diese mit weiteren, für Ihre Gemeinde relevanten Informationen und löschen Sie unpassende Textbausteine. Hinweise zur Komplementierung sind in Rot hervorgehoben.*

## Massnahmen im nahen Lebensumfeld

Damit ältere Menschen bei guter Lebensqualität möglichst lange ein selbstständiges Leben führen können, sind gut funktionierende soziale Netzwerke in Gemeinden oder Quartieren von grosser Bedeutung.

Viele ältere Menschen haben das Bedürfnis, sich mit anderen Menschen zu treffen, sich gegenseitig zu helfen und gemeinsam etwas zu erleben. Kurse, Nachbarschaftshilfen, Mittagstische oder Treffpunkte sind gute Beispiele für Angebote, die mithelfen, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden und die Lebensqualität zu steigern. Die ältere Bevölkerung soll die Angebote aktiv mitentwickeln.

Der Auf- oder Ausbau sozialer Netzwerke trägt nachhaltig zu einer guten Lebensqualität bei, macht eine Gemeinde oder ein Quartier zu einem attraktiven Wohnort und hilft mit, Kosten zu sparen. Einschätzungen und darauf basierende Massnahmen müssen im nahen Lebensraum durchgeführt werden können, damit die älteren Menschen so lange wie möglich im selbstbestimmt Zuhause, in ihrer gewohnten Umgebung und in ihrem Beziehungsnetz möglichst gesund und zufrieden leben können.

## Ausgangslage und Rahmenbedingungen

Ausgangslage in der Projektgemeinde beschreiben:

* Anzahl Einwohner / Einwohnerstruktur
* Kurzbeschreibung der bestehenden Akteure und Angebote

## Zielgruppen

Zielgruppen des Projekts «Lokal vernetzt älter werden» sind Personen ab 65 Jahren sowie Fachorganisationen, Institutionen, Schlüsselpersonen und Multiplikatoren, welche im Altersbereich und / oder in der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter tätig sind.

**Vulnerable Gruppen**

Durch das Projekt «Lokal vernetzt älter werden» sollen auch ältere Menschen erreicht werden, die wenig sozial integriert und daher als vulnerabel bezeichnet werden können. Vulnerabilität verweist auf eine Verletzbarkeit oder Anfälligkeit angesichts von vorhandenen Risikofaktoren, welche die Gesundheit und Lebensqualität negativ beeinflussen kann.

Mögliche Attribute für eine soziale Benachteiligung/Vulnerabilität sind:

* Tiefen sozioökonomischen Status   
  - Niedriges Einkommen  
  - Tiefer Bildungsstand   
  - Einschränkung aufgrund fehlender Kenntnisse
* Gesundheitliche Einschränkungen   
  - Mobilitätseinschränkung   
  - Seh-/Hörbehinderung   
  - Körperliche Behinderung   
  - Psychische Erkrankung   
  - Suchterkrankung
* Alleinlebend mit wenig Bezugspersonen

- Migrationshintergrund  
- Einschränkung aufgrund fehlender Sprachkenntnisse   
- Hochaltrigkeit

Diese vulnerablen oder benachteiligten Personengruppen sollen im Projekt bestmöglich erreicht werden. Zur Erarbeitung und Identifikation von Massnahmen zur Integration dieser Personengruppen wird auf lokaler Ebene eine Fokusgruppe mit relevanten kommunalen Akteuren gebildet.

## Ziele auf Gemeindeebene

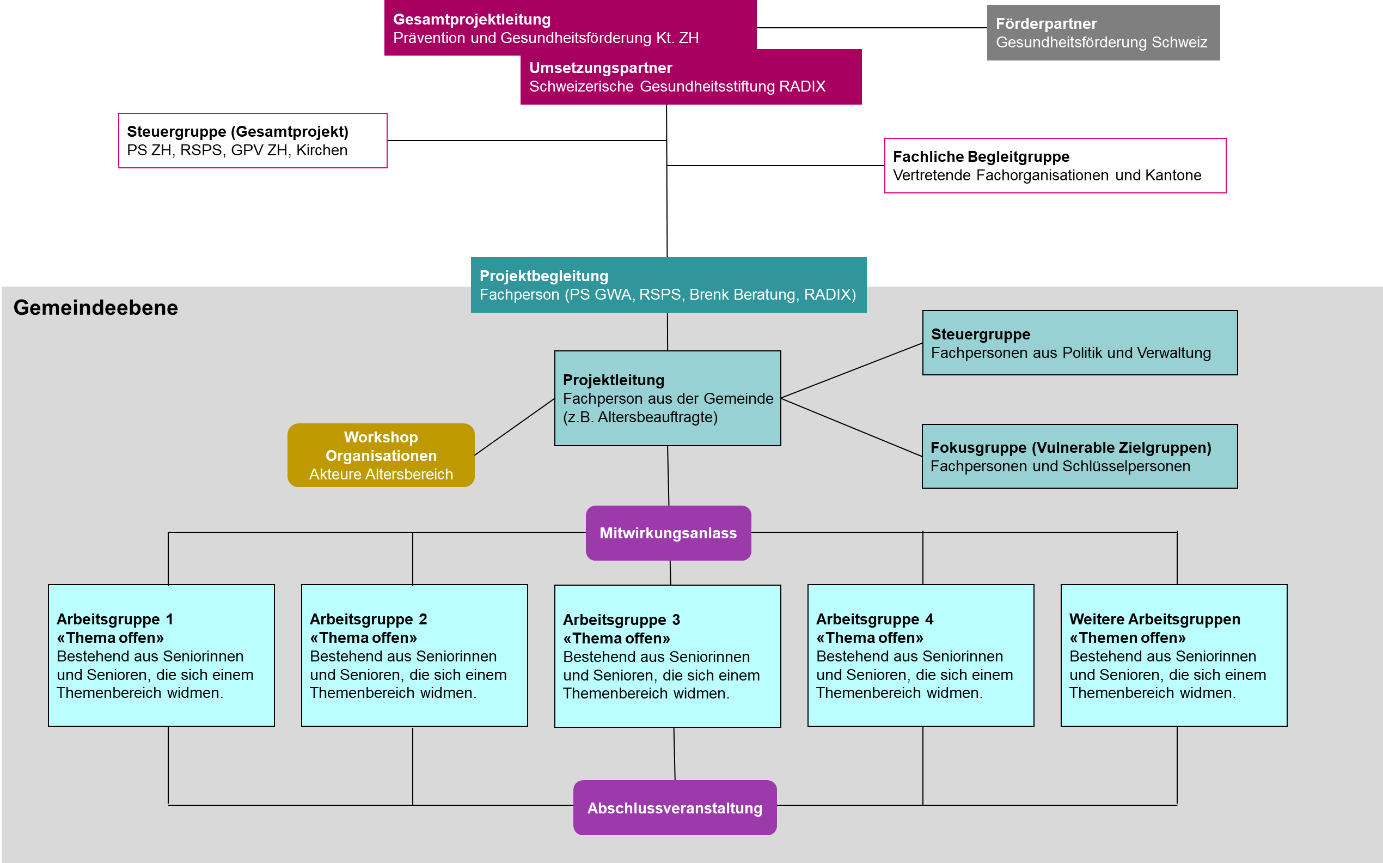
In der Gemeinde X sollen mit dem Projekt «Lokal vernetzt älter werden» nachfolgende Ziele erreicht werden:

*Bitte ergänzen Sie diese Liste gemäss den lokalen Zielen.*

* Fach- und Schlüsselpersonen, Multiplikatoren und die ältere Bevölkerung ab 65 Jahren selbst sind über die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter informiert.
* Die Angebote und Anbietenden in der Wohngemeinde und Umgebung / Region sind ermittelt.
* Der ergänzende oder fehlende Bedarf ist definiert.
* Die Handlungsfelder sind anhand einer ersten Bedarfsabklärung mit Schlüsselpersonen und Multiplikatoren festgehalten.
* Ein Workshop auf Ebene Organisationen/Akteure im Altersbereich hat stattgefunden.
* Ein Mitwirkungsanlass mit der Partizipation der älteren Bevölkerung wurde durchgeführt.
* Zielgruppenorientierte Massnahmen sind mittels einer Situationsanalyse und durch die Mitwirkung der älteren Bevölkerung 65+ definiert und werden in Arbeitsgruppen umgesetzt.
* Eine Abschlussveranstaltung wird durchgeführt.
* Das Projekt wird nachhaltig in den lokalen Strukturen verankert.
* Der Zugang zu den Angeboten ist niederschwellig gestaltet.

# Projektstruktur

Das nachfolgende Organigramm gibt einen Überblick über die Projektorganisation.  
*Bitte passen Sie die Projektstruktur in der Powerpoint-Vorlage (Interner Bereich) an.*



## Gesamtprojektleitung

Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich ist für die Gesamtprojektleitung von «Lokal vernetzt älter werden» verantwortlich. RADIX unterstützt den Kanton Zürich als Umsetzungspartner.

Die Gesamtprojektleitung erbringt folgende Leistungen:

* Externe Fachbegleitung (max. 20 Arbeitstage pro Gemeinde) durch eine lokale Projektbegleitung
* Instrumente zur Analyse der Ausgangssituation und der Erarbeitung von Massnahmen
* Erfahrungsaustausch mit anderen Gemeinden an Seminaren
* Finanzieller Beitrag zur Projektumsetzung (max. 2'000 CHF)
* Koordination und Qualitätssicherung auf kantonaler Ebene

**Projektbegleitung**

Die Projektbegleitung unterstützt die Projektleitung aus der Gemeinde bei der Implementierung und Umsetzung von «Lokal vernetzt älter werden».

* Situations- und Bedarfsanalyse
* Begleitung des Workshops mit den Organisationen/Akteuren im Altersbereich
* Begleitung der lokalen Projektleitung bei der Planung, Durchführung und Auswertung des Mitwirkungsanlasses mit der älteren Bevölkerung
* Begleitung beim Aufbau eines Weiterführungskonzeptes zur regionalen / kommunalen Verankerung der Massnahmen
* Begleitung der Planung, Durchführung und Auswertung der Abschlussveranstaltung

## Projektleitung auf Gemeindeebene

Die Gemeinde unterstützt das Projekt und stellt die Ressourcen für die lokale Projektleitung. Auch werden Räumlichkeiten für Sitzungen und Veranstaltungen zur Verfügung gestellt.

**Projektleitung**

Die Projektleitung ist bei der Gemeinde angestellt und auf verantwortlich für die lokale Leitung des Projekts «Lokal vernetzt älter werden».

* Projektleitung vor Ort
* Erarbeitung einer Situations- und Bedarfsanalyse
* Führung der Steuer- und Fokusgruppe
* Öffentlichkeitsarbeit
* Planung und Durchführung des Workshops für Organisationen
* Planung und Durchführung des Mitwirkungsanlasses
* Unterstützung bei der Umsetzung von Projekten in Arbeitsgruppen
* Planung und Durchführung der Abschlussveranstaltung
* Nachhaltige, lokale Verankerung des Projekts

**Steuergruppe**

Die Steuergruppe begleitet das Projekt auf strategischer Ebene setzt sich aus Fachpersonen aus der Gemeinde zusammen. Die Steuergruppe ist zusammengestellt aus lokalen Fachpersonen aus Verwaltung und Politik sowie sonstige zentrale Schlüsselpersonen im Bereich Alter. Geleitet wird die Steuergruppe von der Projektleitung.

Folgende Personen sind Teil der Steuergruppe:

**Fokusgruppe**

Die Fokusgruppe berät und unterstützt die Projektleitung rund ums Thema «Vulnerable Zielgruppen». Sie nimmt eine Situations- und Bedarfsanalyse in Hinblick auf dieses Thema vor und erarbeitet spezifische Methoden zur Erreichbarkeit vulnerablen Personen für eine Teilnahme dieser am Mitwirkungsanlass. Die Fokusgruppe setzt sich aus sehr praxisnahen Fachpersonen zusammen, die sich mit der Thematik "vulnerable Gruppen" gut auskennen oder im Altersbereich sehr gut vernetzt sind. Geleitet wird die Fokusgruppe von der Projektleitung.

Folgende Personen sind Teil der Fokusgruppe:

**Arbeitsgruppen**

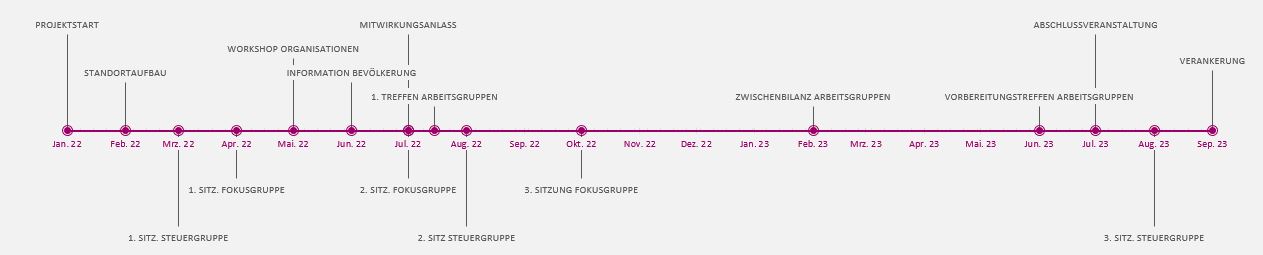
Die Arbeitsgruppen werden am Mitwirkungsanlass gegründet und setzten sich primär aus Personen ab 65 Jahren zusammen. Nach Bedarf werden die lokalen Arbeitsgruppen von interessierten Fachpersonen unterstützt.

# Projektumsetzung

Nachfolgende Unterkapitel geben einen Einblick in die Vorgehensweise des Projekts «Lokal vernetzt älter werden».

## Projektplan und Meilensteine

*Hier können Sie Ihre Meilensteinplanung (Interner Bereich) einfügen.*



## Projektbudget

*Hier können Sie das Projektbudget (Interner Bereich) einfügen.*

Für die Umsetzung des Projekts Lokal vernetzt älter wird mit Sachkosten (Raummiete, Verpflegung Mitwirkungsanlass, etc.) im Rahmen von CHF \_\_\_\_ gerechnet.

## Bestandesaufnahme und Bedarfserhebung

In einer Koordinationssitzung (Projektbegleitung und Projektleitung) wird eine Bestandes- und Bedarfserhebung durchgeführt. Es sollen bestehende Angebote, Ressourcen und Handlungsfelder ermittelt werden. Dies dient dazu Doppelspurigkeiten zu vermeiden und Übereinstimmungen mit den Resultaten aus dem Workshop Organisationen und dem Mitwirkungsanlass zu erkennen.

## Workshop Organisationen

Die Projektleitung organisiert einen Workshop zu dem die lokalen Organisationen und Akteure im Altersbereich eingeladen werden. Diese werden über «Lokal vernetzt älter werden» informiert. Der Workshop dient zudem der Bestandserhebung. Gemeinsam wird zusammengetragen, was es bereits für Angebote in der Gemeinde gibt. Zudem werden die Fachpersonen aus den Organisationen gebeten ihre Beobachtungen und Erfahrungen aus ihren ganz unterschiedlichen Perspektiven einzubringen. Wo sehen diese einen Handlungsbedarf für ein selbstbestimmtes Leben im Alter? Auch werden die Organisationen gebeten, das Projekt bei der Kommunikation zu unterstützen (z. B. informieren der Senioren und Seniorinnen über den Mitwirkungsanlass).

Der Workshop fördert den Austausch und die Vernetzung der lokalen Akteure im Altersbereich.

## Mitwirkungsanlass

Es wird eine Mitwirkungsanlass unter Einbezug der älteren Bevölkerung durchgeführt. Zur Erreichbarkeit von vulnerablen Gruppen werden spezifische Massnahmen definiert.

"Zu Hause leben bis ins hohe Alter – Was braucht es dazu?" Dieser Frage soll am Mitwirkungsanlass gemeinsam mit nachgegangen werden. Am Mitwirkungsanlass können Senioren und Seniorinnen auf ihre Lebensgestaltung im Alter Einfluss nehmen und ihre Bedürfnisse, Ideen und Visionen zu einer attraktiven Wohnortgestaltung (z. B. in Bereichen wie Selbständigkeit, Mobilität sowie Gesundheitsförderung und Prävention im Alter) einbringen.

Die Erkenntnisse aus dem Mittwirkungsanlass werden in Arbeitsgruppen weiterbearbeitet. Diese Arbeitsgruppen werden direkt am Mitwirkungsanlass gegründet und setzen Projekte/Massnahmen selbständig um. Anlässlich einer Abschlussveranstaltung werden diese Projekte/Massnahmen allen Interessierten vorgestellt.

## Arbeitsgruppen

Die Arbeitsgruppen bestehen aus Senioren und Seniorinnen und werden unter eigener Verantwortung geleitet. Sie setzen Projekte/Massnahmen zu einem bestimmten Themenbereich (am Mitwirkungsanlass definiert) um. Die Projektleitung unterstützt die Arbeitsgruppen nach Bedarf in Zusammenarbeit mit der Projektbegleitung und weiteren Akteuren.

## Abschlussveranstaltung

Zur Verankerung der Umsetzung der Projekte lädt die Gemeinde etwa ein Jahr nach dem Mitwirkungsanlass zu einer öffentlichen Abschlussveranstaltung ein. Dort präsentieren die Arbeitsgruppen ihre Projekte und berichten über ihre Erfahrungen. Anwesende Vertretende aus politischen Behörden würdigen die geleistete Arbeit. Die Projektleitung präsentiert einen Plan zur nachhaltigen Verankerung der Partizipation sowie der bei Lokal vernetzt älter werden entstandenen Teilprojekte.

# Nachhaltigkeit

In der Gemeinde …….. wird das Projektziel verfolgt, die sozialen Unterstützungsnetzwerke zur Gesundheitsförderung und Prävention der älteren Bevölkerung politisch zu verankern oder deren Verankerung zu festigen.

*Bitte füllen Sie aus, wie das Projekt in Ihrer Gemeinde nachhaltig verankert werden soll.*

* *Integration im Alterskonzept*
* *Weiterführung der Projekte in Arbeitsgruppen*
* *Weiterführung der Partizipation*
* *Einbezug der Politik*
* *Durchführung von regelmässigen Veranstaltungen (z.B. jährliches Altersforum)*