



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



# Prävention und Gesundheitsförderung



# Liebe Leserin, lieber Leser

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.

Sind Sie interessiert, in Ihrer Gemeinde oder Ihrem Quartier soziale Netzwerke aufzubauen oder zu erweitern? Beteiligen Sie sich am Projekt «Lokal vernetzt älter werden».

## **Worum geht es?**

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.

Wir unterstützen Gemeinden\* sowie Quartiere im Kanton Zürich, die soziale Netzwerke für ein selbstständiges Leben im Alter entwickeln oder erweitern möchten.

## **Welche Ziele sollen erreicht werden?**

- Die ältere Bevölkerung soll die Angebote aktiv mitentwickeln. Besondere Aufmerksamkeit soll dabei Menschen zukommen, die sozial wenig integriert sind. Dies soll durch eine Fokusgruppe «Vulnerable Personen» erreicht werden.
- Die Unterstützungsangebote in der Gemeinde sollen möglichst gut koordiniert und bekannt gemacht werden.
- Es soll eine Gemeinschaft gefördert werden, in der man sich gegenseitig zur Seite steht und unterstützt.

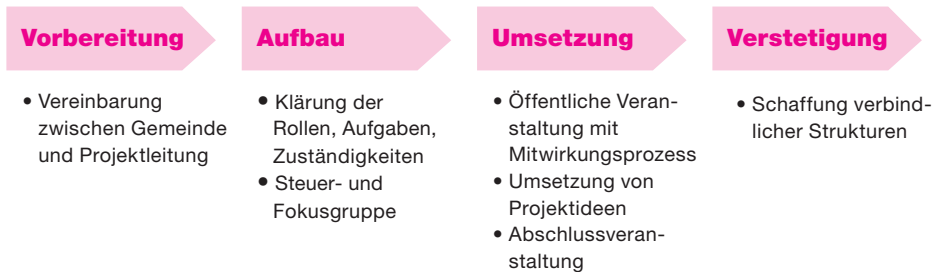
## **Warum zahlen sich soziale Netzwerke im Alter aus?**

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.

\*Kleinere Gemeinden haben auch die Möglichkeit, im Verbund ein Projekt umzusetzen.

### Wie sieht die Umsetzung aus?

Das Projekt wird bei Interesse in den Gemeinden laufenden unterstützt und umgesetzt. Die Projektdauer kann in den Gemeinden variieren. Erfahrungswerte zeigen, dass eine Minstdauer von eineinhalb Jahren ideal ist.



### Welche Unterstützung erhalten Sie als Gemeinde oder Quartier?

- Sie erhalten eine fachliche Beratung und weitere Unterstützung bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen und bei der Koordination des Projekts in der Gemeinde (10 bis 20 Arbeitstage pro Gemeinde).
- Wir stellen Ihnen Instrumente zur Analyse der Ausgangssituation und der Erarbeitung von Massnahmen zur Verfügung.
- Die Verantwortlichen in Ihrer Gemeinde können vom Erfahrungsaustausch mit anderen Gemeinden profitieren, den wir im Kanton organisieren.
- Wir garantieren die Koordination und Qualitätssicherung auf kantonaler Ebene.

### Welche Anforderungen müssen erfüllt werden?

- Eine Person in Ihrer Gemeinde gewährleistet die Projektkoordination (Empfehlung 5 bis 10 Prozent).

## Wie können Sie als Gemeinde am Projekt teilnehmen?

Sind Sie an einer Teilnahme am Projekt «Lokal vernetzt älter werden» interessiert? Nehmen Sie mit der Programmkoordinatorin Manuela Kobelt Kontakt auf, um die weiteren Schritte zu besprechen.

Die Auswahl der teilnehmenden Gemeinden wird fortlaufend getroffen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

## KONTAKT

### Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Manuela Kobelt  
Hirschengraben 84  
8001 Zürich  
Tel. 044 634 47 84  
manuela.kobelt@uzh.ch

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Mit Unterstützung auf lokaler Ebene durch:

Die Stellen für Suchtprävention  
im Kanton Zürich

