



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

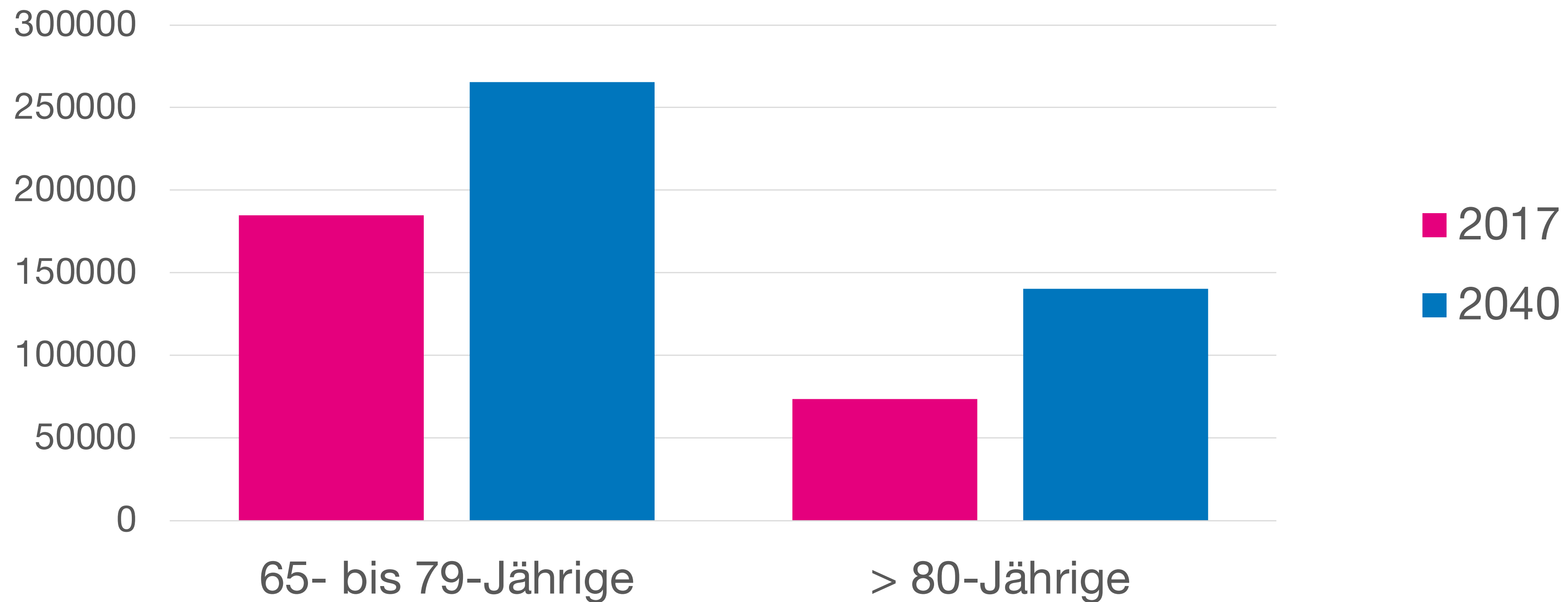
Prävention und Gesundheitsförderung

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

Angebote für Gemeinden zur «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter»

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

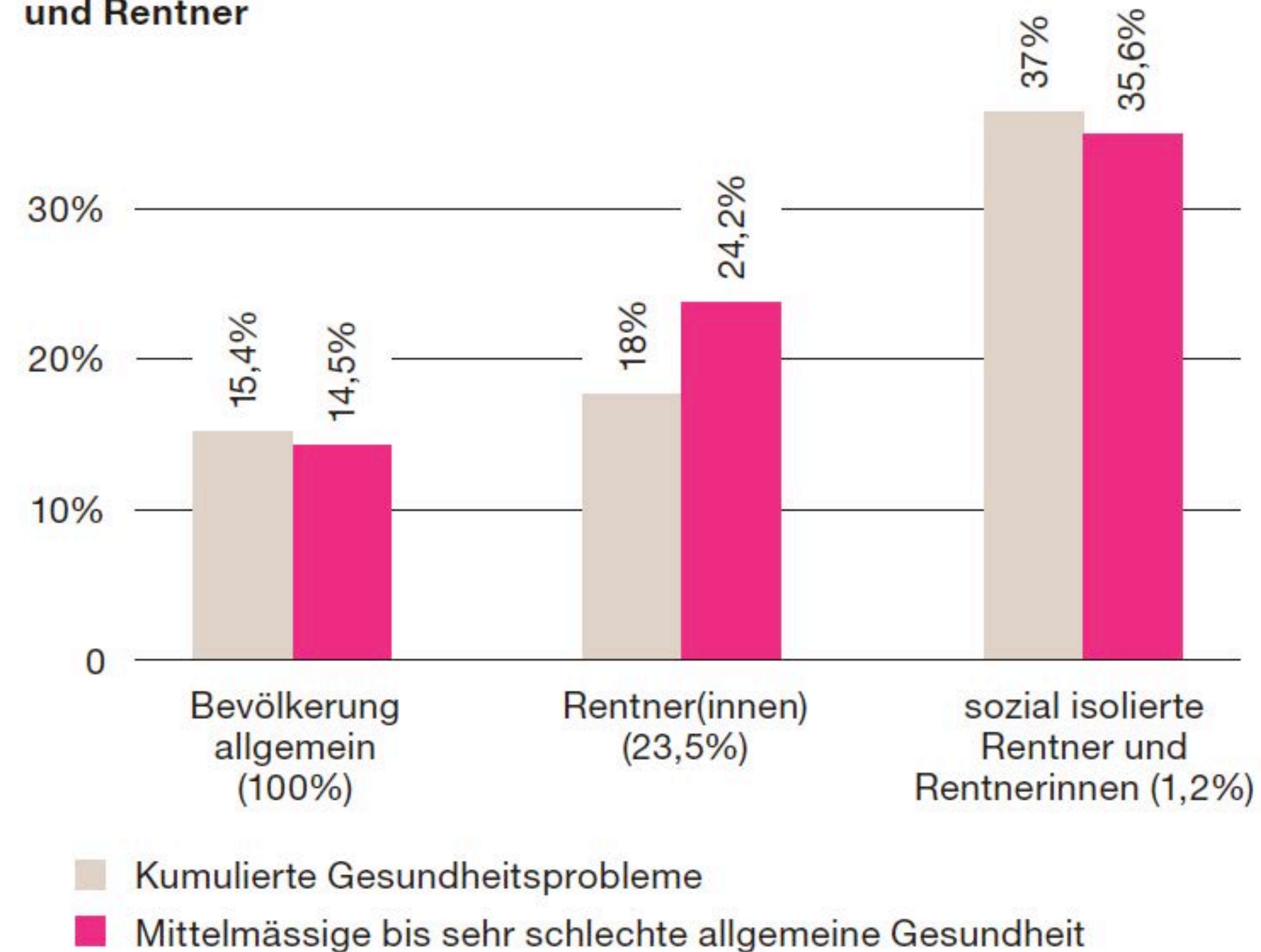
Bevölkerungsprognosen Kanton Zürich



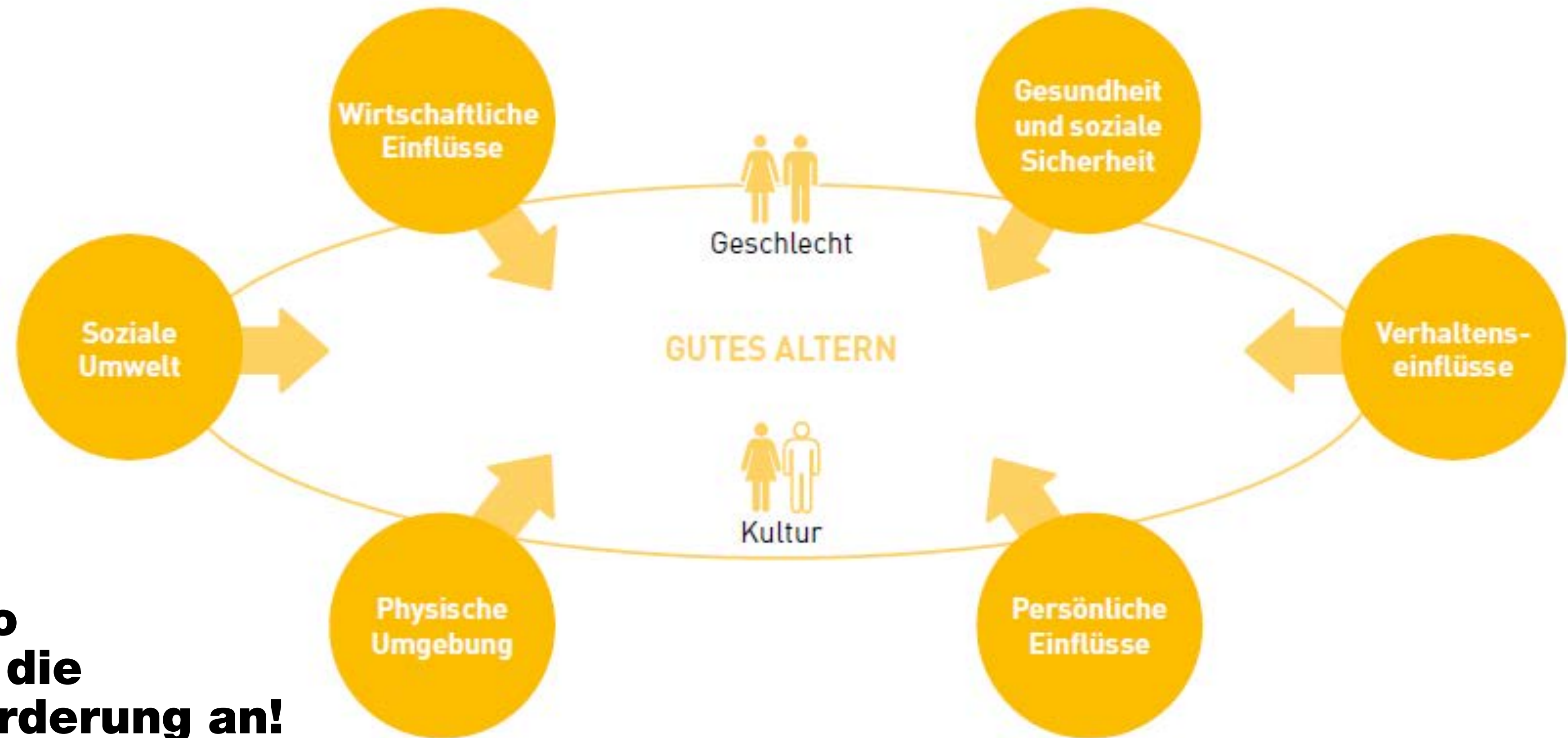
Regionalisierte Bevölkerungsprognosen für den Kanton Zürich
Statistisches Amt des Kantons Zürich, 2019

Gesundheit von RentnerInnen

Gesundheitsrisiken isolierter Rentnerinnen und Rentner



Vielfältige Faktoren beeinflussen das Altern



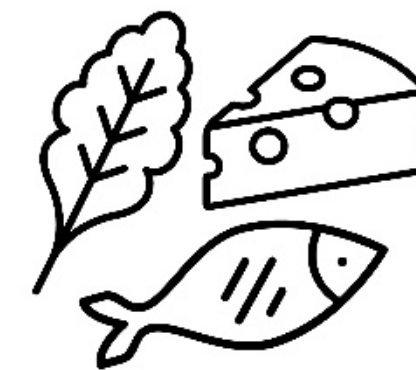
... und genauso vielfältig setzt die Gesundheitsförderung an!

Kantonales Programm 2019–2021

Ziele

– Ältere Menschen und ihre Bezugspersonen haben niederschweligen Zugang zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten:

- Förderung von ausgewogener Ernährung
- Förderung angemessener physischer Aktivität
- Stärkung der psychischen Gesundheit
- Vermeidung von Stürzen



Kantonales Programm 2019–2021

Ziele

- Gemeinden und Organisationen werden zur Schaffung eines bewegungs- und begegnungsfreundlichen sowie sturzsicheren öffentlichen Raumes unterstützt.
- Multiplikatoren haben Zugang zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten und Informationen.



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

ZÄMEGOLAUFE & AltuM

Multiplikation von bewährten Projekten

- **ZÄMEGOLAUFE:** Organisierte Spaziergänge
- **AltuM** (Alter und Migration): Veranstaltungen und Aktivitäten für ältere Migrationsbevölkerung



Lokal vernetzt älter werden

Zugängliche soziale Netzwerke in Quartieren und Gemeinden

Zielgruppen:

- Ältere Bevölkerung 65+, insbesondere auch sozial wenig integrierte ältere Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund
- Gemeindebevölkerung / Fachorganisationen / Vereine



Lokal vernetzt älter werden: Ziele

Bessere Rahmenbedingungen für ein selbstständiges Leben im Alter in der vertrauten Umgebung

- Auf- und Ausbau von sozialen Netzwerken unter Beteiligung der älteren Bevölkerung
- Stärkung der Fähigkeit zur Selbstorganisation
- Vernetzung und Koordination von Unterstützungsangeboten inkl. Verknüpfung mit Angeboten im freiwilligen Bereich
- Förderung des Zusammenhalts sowie der gegenseitigen Hilfe und Unterstützung
- Sensibilisierung der Bevölkerung auf die Thematik der gemeinsamen Fürsorge (Sorgekultur)

Lokal vernetzt älter werden: Umsetzung in Gemeinde

Welche Unterstützung erhalten Gemeinden oder Quartiere?

- Externe Fachbegleitung (max. 20 Arbeitstage)
- Instrumente zur Analyse der Ausgangssituation und der Erarbeitung von Massnahmen
- Kantonale Erfahrungsaustausche mit anderen Gemeinden
- Finanzieller Beitrag zur Umsetzung von lokalen Projektideen (max. 2'000 CHF)
- Koordination und Qualitätssicherung auf kantonaler Ebene

Welche Anforderungen muss Gemeinde erfüllen?

- Person aus Gemeinde zur Koordination des Projekts (Pensum von 5 – 10 Prozent)

Fachveranstaltungen für Ihre Gemeinde

Katalog mit qualifizierten Fachpersonen
und verschiedenen Themen für
Veranstaltungen in ihrer Gemeinde

Finanzielle Unterstützung:

- Max. 500 CHF pro Veranstaltung
- Max. 1'500 CHF für Schulungen von
Fachpersonen



Beratung und Begleitung

Schaffung eines bewegungs- und
begegnungsfreundlichen sowie
sturzsicheren öffentlichen Raumes

- Finanzieller Beitrag (max. 5'000 CHF)
für externe Beratung oder Umsetzung
von Projekten und Massnahmen



Sitzbankkonzept

In einer systematischen Bestandsaufnahme können Standorte, Zugänglichkeit oder Abdeckung der Bedürfnisse der lokalen Bevölkerung geklärt werden.

- Finanzieller Beitrag von 50% oder maximal 5'000 Franken an den Gesamtkosten eines Sitzbankkonzepts



Mit Unterstützung von



Kanton Zürich
Fachstelle Fuss- und Wanderwege

Quartiermobil

Ein umfunktionierter Bauwagen, der möglichst allen Generationen eines Quartiers als Treffpunkt dient:

- Einmaliger finanzieller Beitrag (max. 5'000 CHF) für fachliche Begleitung und Umsetzung des Projektes
- Jährliche Unterstützung von 1'500 CHF für Angebote und Veranstaltungen

Quartiermobil

Ein umfunktionierter Bauwagen, der möglichst allen Generationen eines Quartiers als Treffpunkt dient:

- Einmaliger finanzieller Beitrag (max. 5'000 CHF) für fachliche Begleitung und Umsetzung des Projektes
- Jährliche Unterstützung von 1'500 CHF für Angebote und Veranstaltungen

Sie haben eigene Projektideen?

Wir unterstützen Sie:

- Unser Beitrag: Übernahme von bis zu 2'000 CHF pro Projekt





Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**



**Tun Sie sich Gutes!
Werden Sie gesund und aktiv älter.**

**Auf der Website www.gesund-zh.ch finden Sie Angebote,
mit denen Sie Ihr Wohlbefinden stärken können.**



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen finden Sie unter

<https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/e-b-alter>

<https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/psych-ges-alter>

Kontakt

Manuela Kobelt

Programmkoordination

manuela.kobelt@uzh.ch

044 634 47 84