



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**

# Good-Practice-Beispiele im Altersbereich in Zürcher Gemeinden



© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Februar 2024

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

## Inhaltsverzeichnis

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1.  | Café Balance .....   | 4  |
| 2.  | ZÄMEGOLAUFE.....   | 5  |
| 3.  | Hopp-la Fit .....  | 6  |
| 4.  | HEKS AltuM – Alter und Migration .....                       | 7  |
| 5.  | TAVOLATA .....   | 8  |
| 6.  | Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften Kanton Zürich ..... | 9  |
| 7.  | Erzählcafé.....  | 10 |
| 8.  | Quartiermobil .....  | 11 |
| 9.  | Sitzbankkonzept .....  | 12 |
| 10. | Präventive Hausbesuche.....                                  | 13 |
| 11. | BasiviA – Bassersdorf vernetzt im Alter .....                | 14 |
| 12. | Computeria / Onlinetreff.....                                | 15 |
| 13. | Tapetenwechsel.....  | 16 |
| 14. | Demenzfreundliche Gemeinden .....                            | 17 |
| 15. | SmartTrail .....   | 18 |
| 16. | Bewegungswoche.....  | 19 |
| 17. | Kurs – mit Freude in die Pension.....                        | 20 |

Liebe Leserin / Lieber Leser

Als Gemeinde oder Akteur in der Altersarbeit können Sie mit Massnahmen und Projekten die Gesundheit und Lebensqualität der über 65-Jährigen stärken. Wir unterstützen Sie dabei mit konkreten Angeboten und Know-how. Mittelfristig können Sie damit auch Kosten im Gesundheits- und Sozialwesen senken.

Wir von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (PG ZH) haben eine Auswahl an Projekten zusammengetragen, die sich zum Multiplizieren eignen. Die Auflistung ist nicht abschliessend und wird laufend ergänzt.

Die Projekte haben das Ziel, ältere Menschen für regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung zu animieren sowie ihre psychische Gesundheit und die soziale Teilhabe zu stärken. Die Übersicht richtet sich in erster Linie an die Verantwortlichen in Gemeinden und Akteure im Altersbereich. Sie soll als Orientierung bei der Auswahl von Interventionen und Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter dienen.

In Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz entwickeln und unterstützen wir Massnahmen zur Gesundheitsförderung. Aktuell können Sie als Gemeinde oder Akteur im Altersbereich von diversen Unterstützungsbeiträgen profitieren. Wir unterstützen den Aufbau von Projekten einmalig mit maximal CHF 2'000 Franken. Einigen Projekte werden zusätzlich unterstützt. Diese Information ist in den nachfolgenden Projektbeschreibungen ersichtlich.

Bitte rufen Sie uns für eine erste Abklärung und nähere Auskünfte an.

### **Kontakt**

Manuela Kobelt  
Programmkoordinatorin  
Tel.: 044 634 47 84  
E-Mail: manuela.kobelt@uzh.ch

**Koordiniert durch:**














**Mit Unterstützung von:**












Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera









# 1. Café Balance

|   |   |
|---|---|
| <b>Kurzbeschreibung</b><br>                | <p>Café Balance bietet Bewegung und geselligen Austausch. Der Rhythmikkurs verbessert das sichere Gehen und vermindert das Sturzrisiko. Bei der anschliessenden Kaffeerunde steht das gesellige Beisammensein im Zentrum. Wir führen Café Balance in Zusammenarbeit mit dem «Verein für Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze» in Gemeinden durch. Die Gemeinden stellen für die Durchführung von Café Balance einen geeigneten Raum mit Klavier zur Verfügung.</p> |
| <b>Trägerschaft</b><br>                    | <p>Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich</p>  |
| <b>Partner</b><br>                         | <p>Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze</p>   |
| <b>Website</b><br>                         | <p><a href="http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/aeltere-menschen/bewegung-und-geselligkeit">www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/aeltere-menschen/bewegung-und-geselligkeit</a></p>   |
| <b>Teilnahmebeitrag</b><br>              | <p>CHF 12.– pro Lektion</p>   |
| <b>Zielgruppe(n)</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen (der Kurs ist auch geeignet für weniger mobile Personen, beispielsweise mit Gehstock oder Rollator)</li> </ul>   |
| <b>Geförderte Kompetenzen</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausreichende Bewegung, Training von Gleichgewicht, körperlicher Stabilität, koordinativen Fähigkeiten und geistiger Fitness</li> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> </ul>   |
| <b>Durchführung im Kanton Zürich</b><br> | <p>Hinwil, Kilchberg, Küsnacht, Meilen, Rüschlikon, Rüti, Uster, Wallisellen, Wetzikon (Stand April 2021)</p>   |
| <b>Dokumentationen, Berichte</b><br>     | <p>Überprüfung der Wirksamkeit der Rhythmik nach: Trombetti, A. et al., (2011). Effect of music-based multitask training on gait, balance, and fall risk in elderly people: a randomized controlled trial. Arch Intern Med., 171(6): 525–533. doi:10.1001/archinternmed.2010.446</p>  |
| <b>Unterstützung PG ZH</b><br>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung von Kursleitenden und Organisation einer Informationsveranstaltung</li> <li>• Bereitstellung von Werbematerial für die Veranstaltung von «Café Balance» in Ihrer Gemeinde</li> </ul>   |
| <b>Kontakt</b><br>                       | <p>Rolf Spross<br/>         Programmkoordinatorin<br/>         Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich<br/> <a href="mailto:rolf.spross@uzh.ch">rolf.spross@uzh.ch</a><br/>         044 634 47 68</p>   |












## 2. ZÄMEGOLAUFE

|   |  |
|---|--|
| <b>Kurzbeschreibung</b><br>                | <p>ZÄMEGOLAUFE zielt darauf ab, dass Menschen 60+ in ihrer Wohnumgebung regelmässig zusammen spazieren gehen. Das Projekt wird in den Gemeinden von Freiwilligen selbst organisiert. Die Teilnehmenden können ohne Anmeldung mitmachen. Die Informationen sind digital und in gedruckter Form verfügbar. Es ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich und die kostenlosen Aktivitäten finden am Wohnort statt. Mit ZÄMEGOLAUFE entsteht in der Gemeinde eine «sorgende Gemeinschaft», deren Wirkung weit über die Stärkung der Muskulatur hinauswachsen kann.</p> |
| <b>Trägerschaft</b><br>                    | <p>Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB) und Beisheim Stiftung<br/> Das Projekt ZÄMEGOLAUFE und seine Aktivitäten werden neu durch den Verein ZÄMEGOLAUFE ausgeführt (aktuell in Gründung – getragen und finanziert durch NfBB und Beisheim Stiftung).<br/> Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (Beirat Verein ZÄMEGOLAUFE)<br/> Vertreterinnen und Vertreter aus der Zielgruppe (Beirat Verein ZÄMEGOLAUFE)</p>  |
| <b>Website</b><br>                        | <p><a href="http://www.zaemegolaufe.ch">www.zaemegolaufe.ch</a></p>  |
| <b>Teilnahmebeitrag</b><br>              | <p>Kostenlos</p>   |
| <b>Zielgruppe(n)</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen 60+, die selbstständig und sicher in ihrer Mobilität sind</li> </ul>   |
| <b>Geförderte Kompetenzen</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausreichende Bewegung</li> <li>• Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit</li> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> <li>• Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstkompetenz</li> </ul>   |
| <b>Durchführung im Kanton Zürich</b><br> | <p>Bülach, Gossau, Grüningen, Horgen, Illnau-Effretikon, Küsnacht, Rüschlikon, Rüti, Thalwil, Uster, Wädenswil, Wallisellen, Wetzikon, Zürich-Witikon, Zumikon (Stand April 2021)</p>  |
| <b>Dokumentationen, Berichte</b><br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation der Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in Uster und Horgen (EBPI, Dr. Anja Frei). <a href="http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/zaemegolaufe">www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/zaemegolaufe</a></li> <li>• Publikation zur Evaluation der Implementierung und Wirksamkeit von ZÄMEGOLAUFE in Wetzikon (Pilotprojekt CAPACITY) Frei A, Dalla Lana K, Radtke T, Stone E, Knöpfli N, Puhon M. (2019) Int J Public Health; 64(5):669-76</li> </ul>   |
| <b>Kontakt</b><br>                       | <p>ZÄMEGOLAUFE<br/> c/o RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung<br/> Pfungstweidstrasse 10<br/> 8005 Zürich<br/> <a href="mailto:hello@zgl.ch">hello@zgl.ch</a><br/> 044 360 41 14</p>  |









### 3. Hopp-la Fit

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Kurzbeschreibung</b></p>             | <p>Die Stiftung Hopp-la setzt sich für eine intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein. Hopp-la Fit ist ein Angebot der Stiftung. In der generationenverbindenden Bewegungsstunde wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich insbesondere an ältere Erwachsene mit oder ohne (Enkel-)Kinder und kann in Kooperation mit Kindertageseinrichtungen/Schulen durchgeführt werden. Die Stiftung Hopp-la berät und begleitet lokale Akteure aus Zivilgesellschaft, Verwaltung und Politik im Aufbau sowie in der Umsetzung und Verankerung von intergenerativen Bewegungs- und Begegnungsangeboten.</p> |
| <p><b>Trägerschaft</b></p>                 | <p>Stiftung Hopp-La</p>   |
| <p><b>Partner</b></p>                      | <p>Schweizerischer Turnverband, Pro Senectute Schweiz, Pro Juventute, Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu (sichergehen.ch) sowie weitere nationale und regionale Partner</p>  |
| <p><b>Website</b></p>                    | <p><a href="http://www.hopp-la.ch">www.hopp-la.ch</a></p>   |
| <p><b>Zielgruppe(n)</b></p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidungsträger/-innen in Gemeinden</li> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Kinder und Erwachsene</li> </ul>   |
| <p><b>Geförderte Kompetenzen</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausreichende Bewegung</li> <li>• Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Kraft</li> <li>• Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeiten)</li> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> </ul>  |
| <p><b>Dokumentationen, Berichte</b></p>  | <p>Es bestehen zahlreiche wissenschaftliche Berichte, die unter <a href="http://www.hopp-la.ch/forschung">www.hopp-la.ch/forschung</a> abrufbar sind.</p>   |
| <p><b>Kontakt</b></p>                    | <p>Lars Funk<br/>Stiftung Hopp-la<br/><a href="mailto:info@hopp-la.ch">info@hopp-la.ch</a><br/>031 310 54 45</p>  |

## 4. HEKS AltuM – Alter und Migration











|   |   |
|---|---|
| <b>Kurzbeschreibung</b><br>                | <p>HEKS AltuM organisiert Informationsveranstaltungen in verschiedenen Sprachen zu altersrelevanten Themen im Bereich Sozialversicherungen und Gesundheit. Die Teilnehmenden werden über altersrelevante Fragen und Angebote informiert und zur Stärkung ihrer Gesundheit animiert. Ausserdem werden Institutionen und Gemeinden für die Anliegen und Bedürfnisse älterer Menschen sensibilisiert und dabei unterstützt, ihre Angebote auf die Migrationsbevölkerung auszuweiten. Mit dem Projekt AltuM verbessert HEKS die Lebensbedingungen von älteren Zugewanderten in sozialer wie auch gesundheitlicher Hinsicht. Des Weiteren werden je nach Bedürfnis der Gemeinde regelmässig gesundheitsfördernde Angebote wie Gymnastikstunden, Ausflüge, Yoga-, Tanz- und Schwimmkurse oder Spaziergänge organisiert.</p> |
| <b>Trägerschaft</b><br>                    | <p>Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz HEKS</p>   |
| <b>Partner</b><br>                         | <p>Pro Senectute Kanton Zürich, verschiedene Organisationen und Institutionen</p>   |
| <b>Website</b><br>                       | <p><a href="http://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-alter-und-migration-zuerich">www.heks.ch/was-wir-tun/heks-alter-und-migration-zuerich</a></p>   |
| <b>Teilnahmebeitrag</b><br>              | <p>Kostenlos</p>  |
| <b>Zielgruppe(n)</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen 55+ mit Migrationshintergrund</li> </ul>  |
| <b>Geförderte Kompetenzen</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewogene Ernährung</li> <li>• Ausreichende Bewegung</li> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> </ul>  |
| <b>Durchführung im Kanton Zürich</b><br> | <p>Regensdorf, Richterswil, Wädenswil, Winterthur, Zürich (Stand April 2021)</p>  |
| <b>Dokumentationen, Berichte</b><br>     | <p>Aktuell wird Alter und Migration extern evaluiert. Der Schlussbericht liegt jedoch noch nicht vor.</p>   |
| <b>Unterstützung PG ZH</b><br>           | <p>Übernahme von zwei Dritteln der Gesamtkosten von CHF 7000.– für die ersten zwei Projektjahre.</p>  |
| <b>Kontakt</b><br>                       | <p>HEKS Regionalstelle ZH/SH<br/>044 360 89 62</p>  |

## 5. TAVOLATA










|   |   |
|---|---|
| <p><b>Kurzbeschreibung</b></p>                 | <p>TAVOLATA ist ein Netzwerk von Tischgemeinschaften, welches das Migros-Kulturprozent initiiert hat. Es handelt sich um selbst organisierte, lokale Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen privat oder in einem halböffentlichen Raum regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und ungezwungenen Austausch treffen. Das Netzwerk spricht ältere, initiative Personen an, welche die Selbstorganisation der Tischgemeinschaften schätzen. Es sollen aber nicht nur aktive Personen einbezogen werden, sondern auch isolierte ältere Menschen.</p> |
| <p><b>Trägerschaft</b></p>                     | <p>Migros Kulturprozent</p>   |
| <p><b>Website</b></p>                          | <p><a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a></p>   |
| <p><b>Zielgruppe(n)</b></p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen 60+, die selbstständig und sicher in ihrer Mobilität sind</li> </ul>  |
| <p><b>Geförderte Kompetenzen</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewogene und gesunde Ernährung</li> <li>• Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeiten)</li> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> </ul>   |
| <p><b>Durchführung im Kanton Zürich</b></p>  | <p>Im Kanton Zürich existieren rund 60 Tavolatas. Alle Tavolatas im Raum Zürich sind zu finden auf <a href="http://www.tavolata.ch/finden">www.tavolata.ch/finden</a>.</p>  |
| <p><b>Dokumentationen, Berichte</b></p>      | <p>Gartmann, L., Umbach-Daniel, A. (2015): Act for Age – Evaluation und Gestaltung von Tischgemeinschaften für ältere Menschen als nachhaltiges soziales Netzwerk, Rüslikon.</p>  |
| <p><b>Kontakt</b></p>                        | <p>Daniela Specht<br/>Leiterin Geschäftsstelle TAVOLATA<br/><a href="mailto:info@tavolata.ch">info@tavolata.ch</a><br/>076 319 96 96</p>  |











## 6. Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften Kanton Zürich

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Kurzbeschreibung</b></p>                 | <p>Bei der Nachbarschaftshilfe können Freiwillige älteren Menschen und Personen in einer Notlage Unterstützung anbieten – vom Kochen über Büroarbeiten bis zum Vorlesen und Reden. Dies stärkt den Zusammenhalt. Die Einsätze werden mit Zeitgutschriften honoriert. Die Zeitgutschriften können gespart, sofort verbraucht oder anderen Genossenschaftsmitgliedern verschenkt werden. Der Verein «Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften Kanton Zürich» ist ein Zusammenschluss der lokalen oder regionalen Genossenschaften im Kanton Zürich, die freiwillige Nachbarschaftshilfe anbieten. Weiter unterstützt der Verein die Entstehung lokaler und regionaler Genossenschaften bzw. Vereine mit diesem Ziel und betreibt Fundraising auf kantonaler Ebene.</p> |
| <p><b>Trägerschaft</b></p>                     | <p>Verein Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften Kanton Zürich</p>   |
| <p><b>Partner</b></p>                          | <p>Lotteriefonds des Kantons Zürich, Migros Kulturprozent<br/>Die Genossenschaften haben ihrerseits verschiedene lokale oder regionale Partner.</p>  |
| <p><b>Websites</b></p>                       | <p><a href="http://www.zeitvorsorge-toesstal.ch">www.zeitvorsorge-toesstal.ch</a>, <a href="http://www.zeitgut-bachtel.ch">www.zeitgut-bachtel.ch</a>,<br/><a href="http://www.kiss-knonaueramt.ch">www.kiss-knonaueramt.ch</a>, <a href="http://www.kiss-zeit.ch/uster">www.kiss-zeit.ch/uster</a>, <a href="http://www.zeitwerk.info">www.zeitwerk.info</a>,<br/><a href="http://www.zeitgut-zuerich.ch">www.zeitgut-zuerich.ch</a></p>  |
| <p><b>Teilnahmebeitrag</b></p>               | <p>Erwerb eines Genossenschaftsanteilscheins von CHF 100.– bei den Genossenschaften</p>  |
| <p><b>Zielgruppe(n)</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• An einem Freiwilligeneinsatz interessierte Personen ab 18 Jahren</li> <li>• (Pflegerische) Angehörige, Partner/-innen, Vertrauenspersonen</li> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Eltern, Alleinstehende usw.</li> </ul>  |
| <p><b>Geförderte Kompetenzen</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung</li> <li>• Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeiten)</li> <li>• Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit</li> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> <li>• Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstkompetenzen</li> </ul>  |
| <p><b>Durchführung im Kanton Zürich</b></p>  | <p>Knonauer Amt, Rüti-Wald-Bubikon, Seegräben, Tösstal, Uster, Wetzikon und Zürich Höngg-Wipkingen, Stäfa (im Aufbau) (Stand April 2021)</p>   |
| <p><b>Dokumentationen, Berichte</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Büro BASS (2016). <a href="http://www.zeitgut-zuerich.ch">www.zeitgut-zuerich.ch</a> Quantifizierung des Nutzens der Zeitvorsorge KISS. Bern: Büro BASS.</li> <li>• Wehner, Theo und Güntert, Stefan (2017): KISS Schweiz. Zeitvergütete organisierte Nachbarschaftshilfe. Ein Evaluationsbericht, Zürich.</li> </ul>   |
| <p><b>Kontakt</b></p>                        | <p>Ruedi Winkler<br/>Präsident Verein Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften Kanton Zürich<br/><a href="mailto:mail@ruediwinkler.ch">mail@ruediwinkler.ch</a><br/>079 638 87 36</p>  |

## 7. Erzählcafé








|   |   |
|---|---|
| <p><b>Kurzbeschreibung</b></p>                 | <p>Erzählcafés sind Erzählrunden, in denen Menschen zu einem vorgegebenen Thema über persönliche Erfahrungen berichten und anderen zuhören. Eine Moderatorin oder ein Moderator stellt Fragen und leitet das Gespräch. Dabei eröffnen sich den Teilnehmenden neue Perspektiven, die Inspiration für das eigene Leben und Miteinander bieten. Erzählcafés bieten bereichernde Austauschmöglichkeiten. Sie stärken den sozialen Zusammenhalt und eigene Sozialkompetenzen.</p>  |
| <p><b>Trägerschaft</b></p>                     | <p>Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW), Migros-Kulturprozent Bereich Soziales, Gesundheitsförderung Schweiz</p>   |
| <p><b>Websites</b></p>                         | <p><a href="http://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch">www.netzwerk-erzaehlcafe.ch</a></p>   |
| <p><b>Teilnahmebeitrag</b></p>                | <p>In der Regel kostenlos, wenn nicht anders erwähnt.</p>   |
| <p><b>Zielgruppe(n)</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Pflegende Angehörige</li> <li>• Andere Zielgruppe: Erzählcafés richten sich an Menschen aller Altersgruppen</li> </ul>  |
| <p><b>Geförderte Kompetenzen</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeiten)</li> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> <li>• Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstkompetenzen</li> </ul>   |
| <p><b>Durchführung im Kanton Zürich</b></p>  | <p>Unter anderem in Horgen, Illnau, Kilchberg, Richterswil, Stadt Zürich mit der Rheumaliga Zürich, Stäfa, Thalwil, verschiedenen Kirchengemeinden und bei weiteren Anbietern.</p> <p>Pro Senectute Zürich bietet für Freiwillige einen Einführungskurs zum Erzählcafé an.</p> <p>Für aktuelle Erzählcafés im Raum Zürich können Teilnehmende die Agenda konsultieren und als Region «Zürich» auswählen: <a href="http://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/agenda">www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/agenda</a></p>                                     |
| <p><b>Dokumentationen, Berichte</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fachliche Berichte für Durchführende und Trägerschaften: <a href="http://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/mediathek/artikel-und-studien">www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/mediathek/artikel-und-studien</a></li> <li>• Berichte für Teilnehmende: <a href="http://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/mediathek/pressespiegel">www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/mediathek/pressespiegel</a><br/><a href="http://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/erzaehlcafe/blog">www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/erzaehlcafe/blog</a></li> </ul> |
| <p><b>Kontakt</b></p>                        | <p>Susi Sennhauser<br/>Migros-Genossenschafts-Bund<br/><a href="mailto:info@netzwerk-erzaehlcafe.ch">info@netzwerk-erzaehlcafe.ch</a><br/>058 570 30 04</p>   |

## 8. Quartiermobil

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Kurzbeschreibung</b></p>                 | <p>Ein Quartiermobil ist ein umfunktionierter Bauwagen, der möglichst allen Generationen eines Quartiers als Treffpunkt dient. Es bietet unter anderem die Möglichkeit, Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen durchzuführen, gesundheitsfördernde und präventive Dienstleistungen wie z.B. Mütter- und Väterberatung, Suchtberatung und andere soziale Dienste niederschwellig anzubieten oder Feedback und Anregungen von Anwohnerinnen und Anwohnern zur Quartierentwicklung zu erhalten. Die Quartierbevölkerung trifft sich beim Quartiermobil, kommt ins Gespräch, setzt sich mit dem Quartier auseinander und kann sich engagieren. Daher fördert ein Quartiermobil den sozialen Zusammenhalt, gerade auch in Quartieren mit wenig Austausch und mit niedrigem sozioökonomischem Status.</p>  |
| <p><b>Trägerschaft</b></p>                     | <p>Gemeinde-/Stadtverwaltung</p>   |
| <p><b>Websites</b></p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adliswil: <a href="http://www.adliswil.ch/dienstleistungen/49564">www.adliswil.ch/dienstleistungen/49564</a></li> <li>• Horgen: <a href="http://www.horgen.ch/dienstleistungen/33425">www.horgen.ch/dienstleistungen/33425</a></li> <li>• Opfikon: <a href="http://www.opfikon.ch/de/kontaktnetbereiche/quartierfreiwilligenarbeit/">www.opfikon.ch/de/kontaktnetbereiche/quartierfreiwilligenarbeit/</a></li> <li>• Stäfa: <a href="http://www.okja-staefa.ch/593/kinder/okja-kids-uerikon">www.okja-staefa.ch/593/kinder/okja-kids-uerikon</a></li> <li>• Wädenswil: <a href="http://www.waedenswil.ch/projekte/14719">www.waedenswil.ch/projekte/14719</a></li> </ul>  |
| <p><b>Zielgruppe(n)</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidungsträger/-innen in Gemeinde</li> <li>• Bewohner/-innen aller Generationen des entsprechenden Quartiers</li> </ul>  |
| <p><b>Geförderte Kompetenzen</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> </ul>   |
| <p><b>Durchführung im Kanton Zürich</b></p>  | <p>Adliswil, Horgen, Stäfa, Wädenswil (Stand April 2021)</p>   |
| <p><b>Unterstützung PG ZH</b></p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übernahme von 50% oder maximal CHF 5000.– an die Neuanschaffung und den Ausbau eines Quartiermobils.</li> <li>• Unterstützung von Angeboten und Veranstaltungen mit CHF 1500.– jährlich.</li> </ul>   |
| <p><b>Kontakt</b></p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantonal: Manuela Kobelt, Programmkoordinatorin Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, <a href="mailto:manuela.koblet@uzh.ch">manuela.koblet@uzh.ch</a>, 044 634 47 84</li> <li>• Adliswil: Stadt Adliswil, Jugendarbeit, Carolin Glosauer, <a href="mailto:carolin.glosauer@adliswil.ch">carolin.glosauer@adliswil.ch</a>, 044 711 78 18</li> <li>• Horgen: Gemeindeverwaltung Horgen, Kind/Jugend/Familie, Roland Pfenninger, <a href="mailto:roland.pfenninger@horgen.ch">roland.pfenninger@horgen.ch</a>, 044 718 17 77</li> <li>• Stäfa: Offene Kinder- und Jugendarbeit Stäfa, <a href="mailto:okja@gemeinde-staefa.ch">okja@gemeinde-staefa.ch</a>, 044 926 62 89</li> <li>• Wädenswil: Soziokultur Stadt Wädenswil, Michelle Tenger, <a href="mailto:michelle.tenger@waedenswil.ch">michelle.tenger@waedenswil.ch</a>, 044 517 50 20</li> </ul> |








## 9. Sitzbankkonzept

---








|  |  |
|--|--|
| <b>Kurzbeschreibung</b><br>         | Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum haben wichtige Funktionen: Sie ermöglichen Passantinnen und Passanten, zu rasten, sich auszuruhen und anderen Menschen zu begegnen. Sitzbänke tragen daher wesentlich zur Aufenthaltsqualität und zur Fussgängerfreundlichkeit in einer Gemeinde bei. Häufig werden Standorte von Sitzbänken eher zufällig gewählt. In einer systematischen Bestandsaufnahme können unter anderem Fragen geklärt werden, die Aufschluss darüber geben, ob das Angebot an Sitzbänken nach wie vor den Anforderungen und Bedürfnissen entspricht und wo Verbesserungen sinnvoll sind. Als Resultat dieses Prozesses kann eine Gemeinde z. B. neue Begegnungsorte schaffen, den Bewohnerinnen und Bewohnern in einer Alterseinrichtung Sicherheit bei Spaziergängen ermöglichen und ganz allgemein das Zufussgehen für die Bevölkerung attraktiver machen. |
| <b>Trägerschaft</b><br>             | Fussverkehr Schweiz  |
| <b>Websites</b><br>                | <a href="http://www.fussverkehr.ch/unsere-themen/offentlicher-raum/aufenthalt/">www.fussverkehr.ch/unsere-themen/offentlicher-raum/aufenthalt/</a>   |
| <b>Zielgruppe(n)</b><br>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Entscheidungsträger/-innen in Gemeinde</li><li>• Ältere Menschen</li></ul>   |
| <b>Geförderte Kompetenzen</b><br> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausreichend Bewegung</li><li>• Klima/Kultur im Setting</li></ul>   |
| <b>Unterstützung PG ZH</b><br>    | Beteiligung von 50% oder maximal CHF 5000.– an den Gesamtkosten.   |
| <b>Kontakt</b><br>                | Manuela Kobelt<br>Programmleitung<br>Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich<br><a href="mailto:manuela.kobelt@uzh.ch">manuela.kobelt@uzh.ch</a><br>044 634 47 84  |

---








## 10. Präventive Hausbesuche

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Kurzbeschreibung</b></p>                 | <p>Die Fachstelle für präventive Beratung im Alter der Stadt Zürich berät Seniorinnen und Senioren bei sich zuhause zu ihrer physischen und psychisch-sozialen Gesundheit. Dabei wird die Situation jeder/jedes Einzelnen erfasst und zusammen werden pragmatische Lösungsansätze entwickelt. Sogenannte präventive Hausbesuche zielen darauf ab, Probleme und Risiken von zu Hause lebenden älteren Menschen möglichst frühzeitig zu erkennen und hilfreiche Massnahmen aufzuzeigen. Das kostenlose Angebot wendet sich an Menschen 65+ aus der Stadt Zürich, die solange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben wollen. Dabei orientiert sich die Fachstelle an den Bedürfnissen und Vorstellungen des älteren Menschen. Die Beraterinnen und Berater unterstützen und begleiten ziel- und prozessorientiert. Im Zentrum ihrer Arbeit steht der Aufbau von Vertrauen und Beziehung, um die Ressourcen der Kundinnen und Kunden nutzen zu können.</p> <p>Ein ähnliches Projekt wird auch in der Gemeinde Wallisellen mit LUNApplus angeboten. Zudem setzt die Gemeinde Rüti zusammen mit der Spitex Bachtel 2021 ein Pilotprojekt zu präventive Hausbesuche um.</p> |
| <p><b>Trägerschaft</b></p>                   | <p>Stadt Zürich, Städtische Gesundheitsdienste, Gesundheits- und Umweltdepartement<br/>Gemeinde Wallisellen, Stiftung LUNApplus<br/>Gemeinde Rüti, Spitex Bachtel</p>  |
| <p><b>Websites</b></p>                       | <p><a href="http://www.stadt-zürich.ch/fpb">www.stadt-zürich.ch/fpb</a><br/><a href="http://www.wallisellen.ch/lunaplus">www.wallisellen.ch/lunaplus</a></p>   |
| <p><b>Zielgruppe(n)</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angehörige, Partner/-innen, Vertrauenspersonen</li> <li>• Pflegende Angehörige</li> <li>• Ältere Menschen</li> </ul>  |
| <p><b>Geförderte Kompetenzen</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Kraft</li> <li>• Ausgewogene Ernährung</li> <li>• Ausreichende Bewegung</li> <li>• Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit</li> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> <li>• Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstkompetenzen</li> <li>• Beratung zur physischen und psychisch-sozialen Gesundheit</li> </ul>  |
| <p><b>Durchführung im Kanton Zürich</b></p>  | <p>Stadt Zürich, Gemeinde Wallisellen, Gemeinde Rüti (Pilotprojekt) (Stand April 2021)</p>   |
| <p><b>Kontakt</b></p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stadt Zürich: Maya Pfeiffer-Schlatter, Fachstelle für präventive Beratung im Alter, <a href="mailto:fpb@zuerich.ch">fpb@zuerich.ch</a>, 058 404 48 36</li> <li>• Wallisellen: Karin Zindel, Altersbeauftragte Gemeinde Wallisellen, <a href="mailto:karin.zindel@wallisellen.ch">karin.zindel@wallisellen.ch</a>, 044 832 64 31</li> <li>• Rüti: Altersbeauftragte Gemeinde Rüti, 055 251 32 77</li> </ul>  |









## 11. BasiviA – Bassersdorf vernetzt im Alter

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Kurzbeschrieb</b></p>                    | <p>Das Projekt «BasiviA» hatte zum Ziel, die Bevölkerung besser über die Unterstützungsangebote im Alter zu informieren und die älteren Menschen an der Alterspolitik teilhaben zu lassen. Ein besonderes Augenmerk legte das Projekt «BasiviA» auf die Entlastung von betreuenden und pflegenden Angehörigen. Denn oft geraten Frauen und Männer, die ihre betagten Familienmitglieder über längere Zeit betreuen und pflegen, an ihre Belastungsgrenzen. Hier orteten die in der Altersarbeit tätigen Organisationen spezifischen Unterstützungsbedarf und ungeklärte Schnittstellen. Mit gut koordinierten, bedürfnisorientierten Unterstützungsangeboten werden betreuende und pflegende Angehörige, die sich um einen älteren Menschen kümmern, in ihrer wichtigen Arbeit gestärkt und rechtzeitig entlastet. Das Massnahmenpaket umfasst unter anderem eine Anlaufstelle, Beratung und Pflegekoordination, eine Gesprächsgruppe, ein Kursangebot und Wertschätzungsaktionen am Tag der betreuenden Angehörigen oder stundenweise Entlastung durch Freiwillige des Besuchsdienstes «va bene».</p> |
| <p><b>Trägerschaft</b></p>                     | <p>Gemeinde Bassersdorf in Zusammenarbeit mit Spitex Bassersdorf, Reformierte Kirchgemeinde, Katholische Pfarrei, KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit, Pro Senectute Kanton Zürich</p>  |
| <p><b>Websites</b></p>                       | <p><a href="http://www.bassersdorf.ch/lebenslagen/senioren/altersarbeit/betreuende-und-pflegende-angehoerige-.html/509">www.bassersdorf.ch/lebenslagen/senioren/altersarbeit/betreuende-und-pflegende-angehoerige-.html/509</a></p>  |
| <p><b>Zielgruppe(n)</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betreuende und pflegende Angehörige</li> <li>• Entscheidungsträger/-innen</li> <li>• Medizinische Fachpersonen</li> <li>• Fachpersonen im Bereich Psychologie und Soziales</li> <li>• Angehörige, Partner/-innen, Vertrauenspersonen</li> <li>• Ältere Menschen</li> </ul>  |
| <p><b>Geförderte Kompetenzen</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstkompetenzen</li> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> <li>• Coping- und Problemlösefähigkeiten, Stress-/Gefühlsbewältigung</li> <li>• Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeiten)</li> <li>• Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit</li> </ul>  |
| <p><b>Durchführung im Kanton Zürich</b></p>  | <p>Bassersdorf</p>   |
| <p><b>Kontakt</b></p>                        | <p>Esther Diethelm<br/>         Fachstelle für Altersfragen<br/>         Gemeinde Bassersdorf<br/> <a href="mailto:esther.diethelm@bassersdorf.ch">esther.diethelm@bassersdorf.ch</a><br/>         044 838 86 21</p>   |

## 12. Computeria / Onlinetreff

|   |  |
|---|--|
| <b>Kurzbeschreibung</b><br>                | Bei Computeria handelt es sich um ein Treffen, an dem Freiwillige älteren Menschen ihre Fragen zu Internet, Handy und Tablet beantworten. Die Freiwilligen zeigen den Interessierten, wie sie Informationen im Internet finden, eine App laden oder kleine Alltagsprobleme mit technischen Geräten meistern können. Neben dem Lernen von Neuem stehen auch der Austausch von Erfahrungen sowie der soziale Kontakt im Zentrum. |
| <b>Trägerschaft</b><br>                    | Gemeinde, Pro Senectute  |
| <b>Teilnahmebeitrag</b><br>                | Kostenlos  |
| <b>Zielgruppe(n)</b><br>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ältere Menschen</li></ul>  |
| <b>Geförderte Kompetenzen</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Digitale Kompetenzen</li><li>• Sozialkompetenzen (Beziehungsfähigkeit, Empathie, Kommunikationsfähigkeiten)</li><li>• Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstkompetenzen</li><li>• Klima/Kultur im Setting</li></ul>  |
| <b>Durchführung im Kanton Zürich</b><br> | Gossau, Rüti<br><br>Ähnliche Projekte:<br><a href="http://www.computeria-wallisellen.ch">www.computeria-wallisellen.ch</a>   |
| <b>Kontakt</b><br>                       | Virginie Tschannen<br>Bereichsleitung Alter und Pflege<br>Gemeinde Gossau<br><a href="mailto:virginie.tschannen@gossau-zh.ch">virginie.tschannen@gossau-zh.ch</a><br>044 936 12 00<br><br>Altersbeauftragte<br>Gemeinde Rüti<br>055 251 32 77  |








## 13. Tapetenwechsel

|   |   |
|---|---|
| <b>Kurzbeschreibung</b><br>                | <p>Das Projekt richtet sich hauptsächlich an Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten. Die Teilnehmenden verbringen wöchentlich oder monatlich einen halben oder ganzen Tag zusammen und können so einen Tapetenwechsel vom gewohnten Alltag machen. Pflegefachpersonen sowie freiwillige Helferinnen und Helfer sind dafür besorgt, dass sich die Teilnehmenden wohl fühlen und Ihre Angehörigen beruhigt die freie Zeit geniessen können.</p> |
| <b>Trägerschaft</b><br>                    | <p>Gemeinde Gossau<br/>Gemeinde Wallisellen</p>   |
| <b>Websites</b><br>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gossau: <a href="http://www.gossau-zh.ch/gossau/434/anlaufstelle-fuer-altersfragen-freiwilligenarbeit.html">www.gossau-zh.ch/gossau/434/anlaufstelle-fuer-altersfragen-freiwilligenarbeit.html</a></li> <li>• Wallisellen: <a href="http://www.wallisellen.ch/tapetenwechsel">www.wallisellen.ch\tapetenwechsel</a></li> </ul>   |
| <b>Teilnahmebeitrag</b><br>                | <p>Je nach Angebot</p>  |
| <b>Zielgruppe(n)</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angehörige, Partner/-innen, Vertrauenspersonen</li> <li>• Pflegende Angehörige</li> <li>• Ältere Menschen</li> </ul>   |
| <b>Geförderte Kompetenzen</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimismus, Zuversicht, Genuss, Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit</li> <li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> </ul>  |
| <b>Durchführung im Kanton Zürich</b><br> | <p>Gossau, Wallisellen</p>  |
| <b>Kontakt</b><br>                       | <p>Virginie Tschannen<br/>         Bereichsleitung Alter und Pflege<br/>         Gemeinde Gossau<br/> <a href="mailto:virginie.tschannen@gossau-zh.ch">virginie.tschannen@gossau-zh.ch</a><br/>         044 936 12 00</p> <p>Karin Zindel<br/>         Altersbeauftragte<br/>         Gemeinde Wallisellen<br/> <a href="mailto:karin.zindel@wallisellen.ch">karin.zindel@wallisellen.ch</a><br/>         044 832 64 31</p>                   |











## 14. Demenzfreundliche Gemeinden

---










|   |   |
|---|---|
| <b>Kurzbeschreibung</b><br>                | Um die Lebensqualität von demenzbetroffenen Personen und ihren Angehörigen zu steigern, unterstützt Alzheimer Zürich Gemeinden und Städte im Kanton Zürich auf ihrem Weg zu einer demenzfreundlichen Gemeinde. Ziel ist es, die Demenzarbeit auf die gesellschaftspolitische Agenda zu setzen und entsprechende Massnahmen umzusetzen. Der Verein berät und unterstützt Gemeinden und Städte bei der Konzipierung und Umsetzung von Projekten, wie beispielsweise Schulungen von Ämtern, Bereitstellung von Dienstleistungen wie Tagesbetreuung oder Entlastungsdienste oder Veranstaltungen und Aktionen zum Thema Demenz. |
| <b>Trägerschaft</b><br>                    | Alzheimer Zürich  |
| <b>Websites</b><br>                        | <a href="https://www.alzheimer-schweiz.ch/zuerich/ueber-uns/beitrag/demenzfreundliche-gemeinde-gesellschaft/">https://www.alzheimer-schweiz.ch/zuerich/ueber-uns/beitrag/demenzfreundliche-gemeinde-gesellschaft/</a>   |
| <b>Zielgruppe(n)</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Entscheidungsträger/-innen</li><li>• Angehörige, Partner/-innen, Vertrauenspersonen</li><li>• Pflegende Angehörige</li><li>• Ältere Menschen</li></ul>  |
| <b>Geförderte Kompetenzen</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li><li>• Klima/Kultur im Setting</li></ul>  |
| <b>Durchführung im Kanton Zürich</b><br> | Gossau, Küsnacht, Mettmenstetten, Rüti, Uetikon am See, Wädenswil, Wallisellen (Stand April 2021)   |
| <b>Kontakt</b><br>                       | Christina Krebs<br>Geschäftsleiterin<br>Alzheimer Zürich<br><a href="mailto:christina.krebs@alz-zuerich.ch">christina.krebs@alz-zuerich.ch</a><br>043 499 88 63   |

---












## 15. SmartTrail

|   |   |
|---|---|
| <b>Kurzbeschreibung</b><br>                | Ein SmartTrail ist ein rund ein Kilometer langer Parcours, auf dem Tafeln mit Übungen zur Verbesserung der Koordination, der Wahrnehmungsfähigkeiten und des Denkvermögens angebracht sind. Die neun einfachen Übungen können ohne Hilfsmittel ausgeführt werden. Sie basieren auf der Erkenntnis, dass körperliche Aktivität auch die geistige Fitness anregt. Als zusätzliches Angebot sind die Übungen in einem Faltblatt zum Mitnehmen aufgeführt. Die Übungen des SmartTrails können so nicht nur auf dem Parcours selber, sondern auch zu Hause oder anderswo an der frischen Luft wiederholt werden. Der Trainingsparcours bietet somit in der Gemeinde ein unkompliziertes, leicht zugängliches und kostenloses Bewegungsangebot für Körper und Geist in freier Natur. Er ist sowohl für Gruppen als auch für Einzelpersonen attraktiv. |
| <b>Trägerschaft</b><br>                    | Gemeinde  |
| <b>Teilnahmebeitrag</b><br>               | Kostenlos   |
| <b>Zielgruppe(n)</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ältere Menschen (der Parcours ist auch geeignet für weniger mobile Personen mit Gehstock oder Rollator)</li><li>• Jüngere Erwachsene, Jugendliche und Kinder</li></ul>  |
| <b>Geförderte Kompetenzen</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausreichende Bewegung, Training von Gleichgewicht und körperlicher Stabilität</li><li>• Koordinative Fähigkeiten</li><li>• Geistige Fitness</li></ul>   |
| <b>Durchführung im Kanton Zürich</b><br> | Thalwil (Stand Januar 2022)   |
| <b>Website</b><br>                       | <a href="http://www.thalwil.ch/dienstleistungen/74617">www.thalwil.ch/dienstleistungen/74617</a><br>SmartTail Übungen in der Übersicht: <a href="http://www.thalwil.ch/_docn/3116254/SmartTail_i-Pad-Version_21-04-30.pdf">www.thalwil.ch/_docn/3116254/SmartTail_i-Pad-Version_21-04-30.pdf</a>  |
| <b>Kontakt</b><br>                       | Gemeinde Thalwil: Katharina Siegrist, Altersbeauftragte<br>044 723 24 72, <a href="mailto:katharina.siegrist@thalwil.ch">katharina.siegrist@thalwil.ch</a>  |

## 16. Bewegungswoche

|   |   |
|---|---|
| <b>Kurzbeschreibung</b><br>                | <p>Bewegung, bewusste Ernährung und Entspannung halten uns fit und gesund. In Dietlikon, Wallisellen und Wangen-Brüttisellen gibt es ganz viele Vereine und Organisationen, die dafür passende Angebote bereit haben.</p> <p>Während der Bewegungswoche besteht die Möglichkeit, die verschiedenen Veranstaltungen und Trainingsmöglichkeiten auszuprobieren – unverbindlich und kostenlos.</p>                                     |
| <b>Trägerschaft</b><br>                    | Sportnetz Dietlikon, Gemeinde Wangen-Brüttisellen, Stadt Wallisellen  |
| <b>Partner</b><br>                         | Lokale Sponsoren  |
| <b>Website</b><br>                         | <a href="http://www.bewegungswoche.ch">www.bewegungswoche.ch</a>  |
| <b>Teilnahmebeitrag</b><br>              | Kostenlos   |
| <b>Zielgruppe(n)</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gesamte Bevölkerung</li></ul>   |
| <b>Geförderte Kompetenzen</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausreichende Bewegung, Training von Gleichgewicht, körperlicher Stabilität, koordinativen Fähigkeiten und geistiger Fitness</li><li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li><li>• Ausgewogene Ernährung</li></ul>  |
| <b>Durchführung im Kanton Zürich</b><br> | Dietlikon, Wangen-Brüttisellen, Wallisellen   |
| <b>Kontakt</b><br>                       | <p><b>Sportnetz Dietlikon</b><br/><a href="mailto:andreas.krebs@glattnet.ch">andreas.krebs@glattnet.ch</a><br/>079 507 31 57</p> <p><b>Gemeinde Wangen-Brüttisellen</b><br/><a href="mailto:arun.mueller@wangen-bruettisellen.ch">arun.mueller@wangen-bruettisellen.ch</a><br/>044 805 91 81</p> <p><b>Stadt Wallisellen</b><br/><a href="mailto:gesellschaft@wallisellen.ch">gesellschaft@wallisellen.ch</a><br/>044 832 61 70</p> |

## 17. Kurs – mit Freude in die Pension

|   |  |
|---|--|
| <b>Kurzbeschreibung</b><br>                | <p>Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die vor der Pensionierung stehen und sich darauf vorbereiten möchten, wie sie den neuen Lebensabschnitt gestalten können. Es stehen die strukturellen Veränderungen und der Bedarf einer Neuausrichtung im Vordergrund des Kurses. An den vier Kursabenden à je 2h erfolgen einerseits Inputs der Kursleitung, andererseits gibt es Raum für Austausch sowie selbständige Erarbeitung oder Gruppenarbeiten zu einzelnen Themen.</p>        |
| <b>Trägerschaft</b><br>                    | <p>Gemeinde Gossau ZH, Anlaufstelle für Altersfragen und Freiwilligenarbeit</p>  |
| <b>Partner</b><br>                         | <p>Regula Hehli, Berufs- und Laufbahnberaterin, Hebamme sowie Kursleiterin SVEB (hat in ehrenamtlichem Engagement als Einwohnerin von Gossau ZH den Kurs massgeblich mitentwickelt)</p>  |
| <b>Website</b><br>                         | <p><a href="http://www.gossau-zh.ch">www.gossau-zh.ch</a></p>  |
| <b>Teilnahmebeitrag</b><br>              | <p>Pilotphase: kostenlos für Einwohnerinnen und Einwohner<br/>         Danach Fr. 100.- pro teilnehmende Person (eine Subventionierung des Kurses ist auf Nachfrage hin weiter möglich)</p>  |
| <b>Zielgruppe(n)</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primär interessierte Einwohnerinnen und Einwohner von Gossau ZH, welche kurz vor der Pensionierung stehen</li> </ul>  |
| <b>Geförderte Kompetenzen</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissensvermittlung, Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li> </ul>   |
| <b>Durchführung im Kanton Zürich</b><br> | <p>In Gossau ZH (in den Räumlichkeiten der Anlaufstelle für Altersfragen und Freiwilligenarbeit)</p>   |
| <b>Dokumentationen, Berichte</b><br>     | <p>Kursmaterial und PowerPoint Präsentation können auf Nachfrage gerne zur Verfügung gestellt werden.</p>  |
| <b>Unterstützung PG ZH</b><br>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prävention u. Gesundheitsförderung Kanton Zürich hat sich finanziell am neuen Angebot beteiligt.</li> <li>• Der Hauptaufwand seitens Gemeinde Gossau ZH bestand in der zur Verfügungstellung von umfangreichen personellen Ressourcen, da das Kursmaterial erarbeitet werden musste. Im Weiteren kamen Kosten für die Bekanntmachung des Kurses hinzu. Die Räumlichkeiten der Gemeinde können für den Kurs kostenlos genutzt werden.</li> </ul> |
| <b>Kontakt</b><br>                       | <p>Anlaufstelle für Altersfragen und Freiwilligenarbeit,<br/>         Im Grünenhof 17, 8625 Gossau ZH<br/>         Virginie Tschannen: Altersbeauftragte sowie Sozialarbeiterin FH<br/> <a href="mailto:virginie.tschannen@gossau-zh.ch">virginie.tschannen@gossau-zh.ch</a>, 044 936 55 97</p>  |