

# Gesundheit im Alter stärken

## Angebote für Ihre Gemeinde

Als Gemeinde können Sie mit Massnahmen und Projekten die Gesundheit und Lebensqualität der über 65-jährigen Personen stärken, die in Ihrer Gemeinde wohnen. Wir unterstützen Sie dabei mit Angeboten und Know-how. Mittelfristig können Sie damit auch Kosten im Gesundheits- und Sozialwesen senken.

Aktuell können Sie von den folgenden Angeboten profitieren, die wir in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz unterstützen:

---

### Lokal vernetzt älter werden

Damit ältere Menschen bei guter Lebensqualität möglichst lange ein selbstständiges Leben führen können, sind gut funktionierende soziale Netzwerke von grosser Bedeutung. Wir unterstützen im Projekt «Lokal vernetzt älter werden» Gemeinden bei deren Aufbau oder Erweiterung.

**Unser Beitrag:**

- Vermittlung und Finanzierung von kostenloser fachlicher Begleitung sowie Instrumente zur Analyse und Erarbeitung von Massnahmen
  - Unterstützung mit 2000 CHF pro Projekt
- 

### HEKS AltuM: Migrantinnen und Migranten beim Älterwerden begleiten

Das HEKS-Projekt «Alter und Migration» (AltuM) trägt mit Informationsanlässen, Café-Treffs oder Beratungen dazu bei, dass Migrantinnen und Migranten (55+) ihr Leben selbstständig und bei guter Gesundheit gestalten können. HEKS richtet die Angebote ganz auf die Bedürfnisse der Bevölkerung in Ihrer Gemeinde aus und bezieht Sie in die Planung mit ein.

**Unser Beitrag:**

- Übernahme von zwei Dritteln der Gesamtkosten von 7000 CHF für die ersten zwei Projektjahre
- 

### ZÄMEGOLAUFE: Gemeinsam in der Gemeinde spazierengehen

ZÄMEGOLAUFE ist ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren. Die Teilnehmenden treffen sich regelmässig in ihrer Gemeinde zum gemeinsamen Spazierengehen. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv. Der Verein «ZÄMEGOLAUFE» baut das Projekt in Ihrer Gemeinde auf und begleitet es. Die Teilnehmenden werden befähigt, ZÄMEGOLAUFE danach selbst zu organisieren.

**Unser Beitrag:**

- Übernahme von 50% der Gesamtkosten von 29 000 CHF (exkl. MwSt.)
- 

### Café Balance: Bewegung und Geselligkeit fördern

Die angeleiteten Rhythmiklektionen zu live gespielter Klaviermusik verbessern die Gangsicherheit und vermindern nachweislich das Sturzrisiko. Beim anschliessenden gemütlichen Beisammensein können die Teilnehmenden Kontakte knüpfen und Freundschaften pflegen. Was Sie in Ihrer Gemeinde dazu brauchen: einen rund 100 m<sup>2</sup> grossen und gut erreichbaren Raum, der mit einem Klavier ausgestattet ist.

**Unser Beitrag:**

- Vermittlung von Kursleitenden und Organisation einer Informationsveranstaltung
  - Bereitstellung von Werbematerial für «Café Balance» in Ihrer Gemeinde
  - Übernahme der Differenz zwischen den Kurseinnahmen und den Ausgaben für die Kursleitung und die Administration.
- 

### Sie haben eigene Projektideen? Wir unterstützen Sie!

Viele Gemeinden und kommunale Vereine fördern bereits aktiv die Gesundheit älterer Menschen. Wir unterstützen Projekte, welche die persönlichen und sozialen Ressourcen der über 65-Jährigen stärken.

**Unser Beitrag:**

- Übernahme von bis zu 2000 CHF pro Projekt

## **Sitzbankkonzept: Angebot von Fussverkehr Schweiz**

Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum ermöglichen Passantinnen und Passanten zu rasten und anderen Menschen zu begegnen. Sie tragen daher wesentlich zur Aufenthaltsqualität und zur Fussgängerfreundlichkeit in einer Gemeinde bei. Bei Fragen zur Umsetzung eines Sitzbankkonzepts wenden Sie sich bitte an Fussverkehr Schweiz: Tel: 043 488 40 30, E-Mail: info@fussverkehr.ch.

### **Unser Beitrag:**

- Beteiligung von 50% bis maximal 5000 CHF an den Gesamtkosten
- 

## **Gesundheitskompetenz fördern bei über 65-Jährigen und ihren Angehörigen**

Gut informierte Menschen können sich besser um die eigene Gesundheit kümmern. Wir unterstützen Behörden, Vereine und Organisationen finanziell und mit Know-how bei der Durchführung von Veranstaltungen, an denen sich die ältere Bevölkerung zu Gesundheitsthemen informieren kann.

### **Unser Beitrag:**

- Vermittlung von qualifizierten Fachpersonen für Veranstaltungen
  - Unterstützung bis zu 500 CHF pro Veranstaltung
- 

## **Fachleute und Freiwillige schulen**

Die Unterstützung älterer Menschen durch Fachpersonen und Freiwillige kann die Gesundheit fördern – wenn die involvierten Personen sensibilisiert sind und über die nötigen Kompetenzen verfügen. Wir bieten Behörden, Vereinen und Organisationen Unterstützung bei der Durchführung von praxisorientierten Schulungen an. Das Themenspektrum umfasst psychische Gesundheit, Bewegungsförderung, ausgewogene Ernährung und Sturzprävention.

### **Unser Beitrag:**

- Vermittlung von qualifizierten Schulungsleitenden
  - Unterstützung bis zu 1500 CHF pro Veranstaltung
- 

Detaillierte Angaben zu allen Projekten finden Sie unter [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch). Dort können Sie auch Broschüren zu Themen rund ums Älterwerden bestellen.

Gerne geben wir auch telefonisch oder per E-Mail Auskunft. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

## **Kontakt**

Manuela Kobelt  
Programmleitung  
044 634 47 84  
manuela.kobelt@uzh.ch

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera