



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**

# Prävention und Gesundheitsförderung im Alter in Zürcher Gemeinden



© Getty images | RG Studio

## Ein Übersichtsdossier für Gemeinden

Januar 2026

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

## Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheitsförderung und Prävention im Alter lohnen sich – für ältere Menschen ebenso wie für Gemeinden. Ein gesundheitsbewusstes, aktives und sozial eingebundenes Altern stärkt das Wohlbefinden, fördert die Selbstständigkeit und trägt zur langfristigen Stabilisierung der Gesundheits- und Sozialkosten bei. Gemeinden spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie gestalten Lebensräume, schaffen Begegnungsmöglichkeiten und setzen Massnahmen zur Förderung von Gesundheit, Lebensqualität und sozialer Teilhabe der Bevölkerung «65plus» um.

Entsprechend nehmen die Gemeinden im Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» eine Schlüsselrolle ein. Gesundheitsförderung und Prävention sind dabei eine gemeinsame Aufgabe sowie eine Investition in die Zukunft. Mit diesem Dossier möchten wir Sie inspirieren, Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen und Sie ermutigen, aktiv zu werden.

In diesem Dossier...

- erfahren Sie, weshalb sich ein Engagement in der Prävention und Gesundheitsförderung im Alter für Gemeinden lohnt.
- erhalten Sie eine Übersicht über bewährte Projekte aus Zürcher Gemeinden.
- lernen Sie die Unterstützungsangebote des kantonalen Programms «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» kennen (PG ZH).

Die vorgestellten Beispiele orientieren sich an zentralen Themen der Gesundheitsförderung im Alter:

- gesundheitswirksame Bewegung und Sturzprävention
- ausgewogene Ernährung
- psychische Gesundheit und soziale Teilhabe.

Um den unterschiedlichen Gegebenheiten in Zürcher Gemeinden Rechnung zu tragen, werden Projekte unterschiedlicher Grösse vorgestellt. Wo möglich sind die Kosten sowie der personelle Aufwand aufgeführt. Zudem ist vermerkt, ob eine Mitfinanzierung durch das Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» beantragt werden kann.

Im letzten Teil erfahren interessierte Gemeinden, wie sie eine Projektmitfinanzierung beantragen und Vorhaben frühzeitig in die Budgetplanung integrieren können. Ergänzend unterstützen wir Gemeinden mit fachlicher Beratung, Standortbestimmungen, Informationsmaterialien sowie mitfinanzierten Informationsanlässen.

Wir freuen uns, Sie bei der Umsetzung zu unterstützen und gemeinsam mit Ihnen ein gesundes Altern in Zürcher Gemeinden zu fördern.

**Manuela Kobelt, Programmleitung**

044 634 47 84 | [manuela.kobelt@uzh.ch](mailto:manuela.kobelt@uzh.ch)

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



# Inhaltsverzeichnis

1 Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich.....	4
2 Good-Practice-Beispiele.....	5
2.1 Bewegung und Sturzprävention.....	5
2.1.1 Café Balance.....	5
2.1.2 ZÄMEGOLAUF.....	6
2.1.3 Qi Gong.....	7
2.1.4 Hopp-la Bewegungsräume.....	8
2.1.5 Sitzbankkonzept.....	9
2.1.6 «Amusebike» – E-Bike Kurse.....	10
2.2 Ernährung.....	11
2.2.1 Ernährung 60+ – Gemeinden begleiten – Ernährung stärken.....	11
2.2.2 TAVOLATA.....	12
2.3 Soziale Teilhabe.....	13
2.3.1 Lokal vernetzt älter werden.....	13
2.3.2 HEKS AltuM – Alter und Migration.....	14
3 Wir unterstützen Sie gerne!.....	15
3.1 Projektmitfinanzierung.....	16
3.1.1 Projektmitfinanzierung ab 2026.....	16
3.1.2 Projektmitfinanzierung ab 2027.....	17

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



# 1 Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich

Gezielte Gesundheitsförderung im Alter stärkt nachweislich die körperliche, psychische und soziale Gesundheit. Besonders wirksam sind Massnahmen zur Bewegungsförderung, Sturzprävention, ausgewogener Ernährung und zur Förderung psychischer Gesundheit.

Wenn ältere Menschen länger selbstständig zu Hause leben können, profitieren alle.

- Gemeinden werden finanziell entlastet, da Pflege- und Betreuungskosten sinken.
- Angehörige werden weniger belastet und bleiben selbst gesünder und arbeitsfähig.
- Die Gesellschaft profitiert von aktiven älteren Menschen, die sich engagieren, Wissen weitergeben und Freiwilligenarbeit leisten.

## Die Rolle der Gemeinden

Gemeinden sind der zentrale Ort, an dem gesundes Altern gestaltet wird. Mit einer altersfreundlichen Politik und geeigneten Strukturen schaffen sie die Voraussetzungen für Lebensqualität im Alter. Dazu gehören Begegnungsräume, Mitwirkungsmöglichkeiten und unterstützende Angebote.

Dank ihrer Nähe zur Bevölkerung können Gemeinden ältere Menschen gezielt ansprechen, sensibilisieren und einbeziehen. Viele Zürcher Gemeinden engagieren sich bereits in diesem Bereich. Sie planen oder realisieren gesundheitsfördernde Projekte, teilweise mit fachlicher und finanzieller Unterstützung des kantonalen Programms «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter».

Gesundheitsförderung im Alter ist eine Querschnittsaufgabe. Sie betrifft verschiedene Politik- und Verwaltungsbereiche wie Gesundheit, Soziales und Raumplanung. Die Gemeinde spielt dabei eine Schlüsselrolle, indem sie die Zusammenarbeit der beteiligten Akteurinnen koordiniert.












«In die Gesundheitsförderung im Alter zu investieren, «lohnt sich» im Hinblick auf die Lebensqualität der älteren Menschen, den sozialen Zusammenhalt und eine funktionierende Zivilgesellschaft. Investitionen in die Gesundheitsförderung im Alter heute haben das Potenzial, den Finanzhaushalt einer Gemeinde morgen zu entlasten.» (GFCH 2022, Seite 5)

Quelle: Broschüre von Gesundheitsförderung Schweiz (2022): [Gesundheitsförderung im Alter lohnt sich! Argumente und Handlungsfelder für Gemeinden und Städte](#)

## 2 Good-Practice-Beispiele










### 2.1 Bewegung und Sturzprävention

#### 2.1.1 Café Balance

	<b>Kurzbeschreibung</b> Café Balance bietet Bewegung und geselligen Austausch. Der Rhythmikkurs verbessert das sichere Gehen und vermindert das Sturzrisiko. Bei der anschliessenden Kaffeerrunde steht das gesellige Beisammensein im Zentrum.
	<b>Trägerschaft / Partner</b> Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze
	<b>Website</b> <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>
	<b>Teilnahmebeitrag</b> CHF 12.– pro Lektion Personen mit KulturLegi oder EL-Beziehende erhalten einen Rabatt von 70%
	<b>Zielgruppe(n)</b> <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> <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> Dietikon, Hinwil, Horgen, Küsnacht, Männedorf, Meilen, Oberengstringen, Oberrieden, Pfäffikon, Rüschlikon, Rüti, Uster, Wald, Wallisellen, Wetzikon (Stand Januar 2026)
	<b>Dokumentation, Berichte</b> Überprüfung der Wirksamkeit: 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
	<b>Kosten für Gemeinde / Personelle Ressourcen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitstellung und Finanzierung eines Raums mit Klavier ca. 100m<sup>2</sup></li> <li>• Unterstützung in der Bewerbung/Kommunikation sowie Mitwirkung beim Initialanlass.</li> </ul>
	<b>Unterstützung PG ZH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung von Kursleitenden und Organisation eines Initialanlasses.</li> <li>• Bereitstellung von Werbematerial für den Anlass und den Kurs</li> <li>• Finanzierung der Kursdifferenz.</li> </ul>
	<b>Kontakt</b> Rolf Spross Projektleitung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich <a href="mailto:rolf.spross@uzh.ch">rolf.spross@uzh.ch</a> / 044 634 47 68









## 2.1.2 ZÄMEGOLAUFE










<b>Kurzbeschreibung</b> 	<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. 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> 	<p>Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX</p>
<b>Website</b> 	<p><a href="http://www.zaemegolaufe.ch">www.zaemegolaufe.ch</a></p>
<b>Teilnahmebeitrag</b> 	<p>Kostenlos</p>
<b>Zielgruppe(n)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen 60+, die selbstständig und sicher in ihrer Mobilität sind</li> <li>• Teilweise auch mit Rollator und Gehhilfen möglich</li> </ul>
<b>Geförderte Kompetenzen</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausreichende Bewegung</li> <li>• Optimismus, Zuversicht, 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> 	<p>Adliswil, Bubikon-Wolfhausen, Bülach, Gossau, Grüningen, Hinwil, Horgen, Illnau-Effretikon, Kilchberg, Kloten, Oberrieden, Küsnacht, Rüschlikon, Rüti, Stäfa, Thalwil, Uster, Wädenswil, Wald, Wallisellen, Wetzikon, Zürich-Witikon, Zollikon, Zumikon (Stand Dezember 2025)</p>
<b>Dokumentation, Berichte</b> 	<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, Puhan M. (2019) Int J Public Health; 64(5):669-76</li> </ul>
<b>Kosten für die Gemeinde</b>	<p>1. Jahr: CHF 5'500, 2. Jahr: CHF 5'000, 3. Jahr: CHF 5'000 Ab 4. Jahr: CHF 1'500</p>
<b>Unterstützung PG ZH</b>	<p>Unterstützungsbeitrag von 15'500 CHF pro Gemeinde.</p>
<b>Kontakt</b> 	<p>ZÄMEGOLAUFE c/o RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich <a href="mailto:hello@zgl.ch">hello@zgl.ch</a> / 044 360 41 14</p>



## 2.1.3 Qi Gong









<b>Kurzbeschreibung</b> 	<p>Mit einem Qi-Gong-Angebot in Ihrer Gemeinde oder Ihrem Quartier unterstützen und fördern Sie aktiv die Gesundheit der Bevölkerung. Diese in China seit Jahrtausenden praktizierte Bewegungsform kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Das Angebot findet über die Sommermonate (ca. Mai bis Oktober) auf einem öffentlichen Platz / Wiese statt. Ohne Anmeldung können Menschen über 60 und alle anderen Interessierten ganz spontan und in Alltagskleidung, kostenlos am Angebot teilnehmen.</p>
<b>Trägerschaft</b> 	<p>Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich Qi Gong Zürich</p>
<b>Website</b> 	<p><a href="http://www.gesund-zh.ch/aktivitaeten/bewegung/60-qi-gong/">www.gesund-zh.ch/aktivitaeten/bewegung/60-qi-gong/</a></p>
<b>Teilnahmebeitrag</b> 	<p>Kostenlos</p>
<b>Zielgruppe(n)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personen bis ins hohe Alter</li> </ul>
<b>Geförderte Kompetenzen</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training der Standfestigkeit sowie das innere und äussere Gleichgewicht</li> <li>• Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Koordination</li> </ul>
<b>Durchführung im Kanton Zürich</b> 	<p>Stadt Zürich und Wädenswil (Stand Januar 2026)</p>
<b>Kosten für die Gemeinde</b>	<p>Finanzierung Platz / Wiese, Kursleitung (120 CHF pro Lektion), Bewerbung</p>
<b>Unterstützung PG ZH</b>	<p>Finanzielle Unterstützung von 50% der Gesamtkosten bis max. 5000 CHF</p>
<b>Kontakt</b> 	<p>Manuela Kobelt Programmleitung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich <a href="mailto:manuela.kobelt@uzh.ch">manuela.kobelt@uzh.ch</a> 044 634 47 84</p>

## 2.1.4 Hopp-la Bewegungsräume










<b>Kurzbeschreibung</b> 	<p>Die Stiftung Hopp-la setzt sich für generationenverbindende Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein. Die Stiftung berät bei der Um- oder Neugestaltung von öffentlichen Aussenräumen zu Bewegungsräumen für alle Generationen. Der Fokus liegt dabei auf der generationengerechten Ausstattung und Gestaltung sowie dem Einbezug von Spielgeräten und Balancierstrukturen, die eine Verbindung der Generationen ermöglichen und die Bewegung fördern.</p>
<b>Trägerschaft</b> 	<p>Stiftung Hopp-La</p>
<b>Website</b> 	<p><a href="http://www.hopp-la.ch">www.hopp-la.ch</a></p>
<b>Zielgruppe(n)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidungsträger/-innen in Gemeinden</li> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• Kinder und Erwachsene</li> </ul>
<b>Geförderte Kompetenzen</b> 	<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>
<b>Dokumentation, Berichte</b> 	<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>Es können Kontakt zu über 40 bereits umgesetzten Projekten hergestellt werden.</p>
<b>Kosten für die Gemeinde</b>	<p>Aufwand Projektleitung aus der Gemeinde, interdisziplinäre Projektgruppe, Budget für den gesamten Neubau oder Umbau inkl. den damit verbundenen Kosten.</p>
<b>Unterstützung PG ZH</b>	<p>Der Kanton trägt die Kosten für die Beratungsleistungen der Stiftung Hopp-la im Rahmen von 35 Stunden.</p> <p>Fallen für den Abschluss des Projektes mehr als die mit dem Kanton vereinbarten Beratungsstunden an, übernimmt die Stiftung Hopp-la die Kosten, um einen erfolgreichen Abschluss des Projekts zu garantieren.</p>
<b>Kontakt</b> 	<p>David Moser, <a href="mailto:david.moser@hopp-la.ch">david.moser@hopp-la.ch</a>, 031 310 54 45</p>



## 2.1.5 Sitzbankkonzept






<b>Kurzbeschreibung</b> 	<p>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 Sicherheit bei Spaziergängen ermöglichen und ganz allgemein das Zufussgehen für die Bevölkerung attraktiver machen.</p>
<b>Trägerschaft</b> 	<p>Fussverkehr Schweiz</p>
<b>Websites</b> 	<p><a href="https://fussverkehr.ch/projects/sitzbankkonzept/">fussverkehr.ch/projects/sitzbankkonzept/</a></p>
<b>Zielgruppe(n)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidungsträger/-innen in Gemeinde</li> <li>• Ältere Menschen</li> </ul>
<b>Geförderte Kompetenzen</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausreichend Bewegung</li> </ul>
<b>Durchführung im Kanton Zürich</b> 	<p>Aesch, Affoltern am Albis, Birmensdorf, Bülach, Wald (Stand Januar 2026)</p>
<b>Unterstützung PG ZH</b> 	<p>Beteiligung von 50% oder maximal CHF 5000.– an den Gesamtkosten.</p>
<b>Kontakt</b> 	<p>Manuela Kobelt          Programmleitung          Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  <a href="mailto:manuela.kobelt@uzh.ch">manuela.kobelt@uzh.ch</a>          044 634 47 84</p>

## 2.1.6 «Amusebike» – E-Bike Kurse

<b>Kurzbeschreibung</b> 	<p>«Amusebike» ist ein Angebot, bei dem ältere Velofahrende mit anderen Menschen in Kontakt kommen und ihr E-Bike besser beherrschen lernen. Gemeinsam mit den Kursleitenden machen sie praktische Übungen mit dem E-Bike und erhalten Tipps für ein optimales Verhalten im Strassenverkehr. Die Kurse sind für die Teilnehmenden gratis und werden durch Beiträge der Gemeinden und Dritten finanziert.</p>		
<b>Trägerschaft</b> 	<p>«mobil sein &amp; bleiben» - rundum mobil GmbH  Nationaler Partner: Fonds für Verkehrssicherheit  Umsetzung im Kanton Zürich: VELOPMENT, Marco Lazzarotto</p>		
<b>Website</b> 	<p><a href="http://www.mobilsein-mobilbleiben.ch/kurse/amusebike">www.mobilsein-mobilbleiben.ch/kurse/amusebike</a></p>		
<b>Teilnahmebeitrag</b> 	<p>Kostenlos</p>		
<b>Zielgruppe(n)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personen mit eigenem E-Bike</li> </ul>		
<b>Geförderte Kompetenzen</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrzeug fachgerecht bedienen lernen</li> <li>• Tipps für das sichere Verhalten im Strassenverkehr erhalten</li> <li>• Gesellige Beisammensein geniessen und andere E-Bikerinnen und E-Biker kennenlernen</li> </ul>		
<b>Durchführung im Kanton Zürich</b> 	<p>2025: Embrach, Dietikon, Horgen, Rüti, Stäfa, Uster, Volketswil, Wädenswil, Winterthur, Zürich</p>		
<b>Dokumentation, Berichte</b> 			
<b>Kosten für die Gemeinde</b>	<b>Standortaufbau</b> (nur neue Standorte)  <b>Kursdurchführung</b>  <b>Total</b>	<b>Beteiligung Gemeinde</b>  200 CHF 300 CHF <b>500 CHF</b>	<b>Beteiligung PG ZH</b>  200 CHF 200 CHF <b>400 CHF</b>
<b>Kontakt</b> 	<p>Marco Lazzarotto  <a href="mailto:lazzarotto@velopment.ch">lazzarotto@velopment.ch</a>  <a href="http://www.velopment.ch">www.velopment.ch</a>  079 788 10 94</p>		


## 2.2 Ernährung

### 2.2.1 Ernährung 60+ – Gemeinden begleiten – Ernährung stärken

 Kurzbeschreibung	Das Angebot hat zum Ziel, das Thema Ernährung lokal zu stärken. Interessierte Gemeinden werden bei der Umsetzung von Massnahmen zur Stärkung des Angebotes rund um Ernährung unterstützt. Das Angebot umfasst eine massgeschneiderte Begleitung bei der Planung von Aktivitäten sowie Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Kochworkshops für die Zielgruppe. Ergänzend dazu werden regional Personen geschult, die ältere Menschen bei ihren Einkäufen begleiten.
 Trägerschaft	SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Website	<a href="http://www.sge-ssn.ch/de/lebensphasen/aeltere-erwachsene/projekt-gemeinden-begleiten/">www.sge-ssn.ch/de/lebensphasen/aeltere-erwachsene/projekt-gemeinden-begleiten/</a>
Geförderte Kompetenzen bei älteren Personen 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausgewogene und gesunde Ernährung</li><li>• Soziale Teilhabe, Ausbau Beziehungsnetz, soziale Unterstützung</li></ul>
Kosten für die Gemeinde	Beratung durch SGE kostenlos, Finanzierung geplanter Angebote
Unterstützung PG ZH	Finanzielle Unterstützung geplanter Angebote wie Kochworkshops etc., von 50% bis maximal 5000 CHF.
Kontakt 	Mail an <a href="mailto:info@sge-ssn.ch">info@sge-ssn.ch</a> (Stichwort: Gemeinden begleiten).









## 2.2.2 TAVOLATA



<b>Kurzbeschreibung</b> 	<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>
<b>Trägerschaft</b> 	<p>Migros Kulturprozent</p>
<b>Website</b> 	<p><a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a></p>
<b>Zielgruppe(n)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen 60+, die selbstständig und sicher in ihrer Mobilität sind</li> </ul>
<b>Geförderte Kompetenzen</b> 	<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>
<b>Durchführung im Kanton Zürich</b> 	<p>Im Kanton Zürich existieren rund 60 Tavalatas. Alle Tavalatas im Raum Zürich sind zu finden auf <a href="http://www.tavolata.ch/finden">www.tavolata.ch/finden</a>.</p>
<b>Dokumentation, Berichte</b> 	<p>Gartmann, L., Umbach-Daniel, A. (2015): Act for Age – Evaluation und Gestaltung von Tischgemeinschaften für ältere Menschen als nachhaltiges soziales Netzwerk, Rüschlikon.</p>
<b>Kontakt</b> 	<p>Daniela Specht          Leiterin Geschäftsstelle TAVOLATA  <a href="mailto:info@tavolata.ch">info@tavolata.ch</a>          076 319 96 96</p>

## 2.3 Soziale Teilhabe

### 2.3.1 Lokal vernetzt älter werden

<b>Kurzbeschreibung</b> 	<p>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. Gemeinden sowie Quartiere im Kanton Zürich entwickeln oder erweitern dafür die sozialen Netzwerke für ein selbstständiges Leben im Alter. Die ältere Bevölkerung soll dabei ihre Bedürfnisse einbringen können und die Angebote aktiv mitentwickeln.</p>
<b>Trägerschaft / Partner</b> 	<p>Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit Gesundheitsstiftung RADIX</p>
<b>Website</b> 	<p><a href="http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/lokalvernetzt">www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/lokalvernetzt</a></p>
<b>Zielgruppe(n)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ältere Bevölkerung in Ihrer Gemeinde</li> </ul>
<b>Geförderte Kompetenzen</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbringen von Bedürfnissen</li> <li>• Erarbeitung von Projektideen in Arbeitsgruppen</li> <li>• Förderung der sozialen Teilhabe</li> </ul>
<b>Durchführung im Kanton Zürich</b> 	<p>Bülach, Embrach, Fehraltorf, Grüningen, Kilchberg, Küsnacht, Mettmenstetten, Pfäffikon, Regensdorf, Richterswil, Rüschlikon, Rüti, Seuzach, Wädenswil, Wald, Wetzikon, Winterthur (Stand Januar 2026)</p>
<b>Dokumentation, Berichte</b> 	<p>Evaluation / Faktenblatt: <a href="http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/lokalvernetzt">gesundheitsfoerderung-zh.ch/lokalvernetzt</a></p>
<b>Kosten für die Gemeinde</b>	<p>Eine Person in der Gemeinde gewährleistet die Koordination des Projekts mit einem Pensum von 5 bis 10 Prozent: Durchführung eines Mitwirkungsanlasses sowie Ergebnisveranstaltung, Begleitung von Arbeitsgruppen nach Bedarf.</p>
<b>Unterstützung PG ZH</b>	<p>Gemeinden erhalten eine externe Fachbegleitung (max. 20 Arbeitstage), welche die Projektleitung unterstützt. Wir stellen Instrumente zur Analyse der Ausgangssituation und der Erarbeitung von Massnahmen zur Verfügung.</p>
<b>Kontakt</b> 	<p>Manuela Kobelt          Programmleitung          Tel.: 044 634 47 84          E-Mail: <a href="mailto:manuela.kobelt@uzh.ch">manuela.kobelt@uzh.ch</a></p>

## 2.3.2 HEKS AltuM – Alter und Migration



<b>Kurzbeschrieb</b> 	<p>HEKS Alter und Migration ZH/SH (AltuM) fördert mit seinen niederschweligen Angeboten und Kursen die psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung älterer Menschen mit Migrationshintergrund sowie das gesundheitsrelevante Wissen in diesen Themenbereichen und bereitet präventiv auf Herausforderungen des Älterwerdens vor.</p> <p>Gerade ältere Menschen – und insbesondere Personen mit Migrationsgeschichte – sind im Allgemeinen von den Regelstrukturen schwer zu erreichen. AltuM setzt auf ein Netzwerk von freiwilligen Schlüssel- und Begleitpersonen um die Zielgruppe zu erreichen. Sie entwickeln - zusammen mit den Teilnehmenden - Aktivitäten und Inhalte von AltuM mit.</p>
<b>Trägerschaft</b> 	<p>Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz HEKS</p> <p>Partner: Pro Senectute Kanton Zürich, verschiedene Organisationen und Institutionen</p>
<b>Website</b> 	<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>Zielgruppe(n)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen 55+ mit Migrationshintergrund</li> </ul>
<b>Geförderte Kompetenzen</b> 	<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> 	<p>Regensdorf, Richterswil, Wädenswil, Winterthur, Zürich (Stand Januar 2026)</p>
<b>Dokumentation, Berichte</b> 	<p>Evaluationsbericht: <a href="http://www.promozionesalute.ch/sites/default/files/2022-09/Faktenblatt_066_GFCH_2022_03_-_Evaluation_Programm_AltuM.pdf">www.promozionesalute.ch/sites/default/files/2022-09/Faktenblatt_066_GFCH_2022_03_-_Evaluation_Programm_AltuM.pdf</a></p>
<b>Unterstützung PG ZH</b> 	<p>Finanzielle Unterstützung von 50% der Projektkosten bis maximal 5000 CHF für maximal zwei Jahre.</p>
<b>Kontakt</b> 	<p>HEKS Regionalstelle ZH/SH</p> <p>044 360 89 62</p>

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:





### 3 Wir unterstützen Sie gerne!

Wir bieten folgende Unterstützung für Gemeinden an:

1. Beratung und finanzielle Unterstützung von Projekten (z.B. «Lokal vernetzt älter werden», Hopp-la, ZÄMEGOLAUFE, Café Balance, Sitzbankkonzept – siehe entsprechende Bemerkung in den Steckbriefen)
2. Weiterbildungen und Austauschtreffen aktuelle Infos zur Webinar-Serie für Fachpersonen finden Sie unter [gesundheitsfoerderung-zh.ch/alter/webinare](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/alter/webinare)
3. Finanzielle Unterstützung von öffentlichen Informationsveranstaltungen in Gemeinden sowie Vermittlung von geeigneten Referentinnen und Referenten (siehe u.a. [Veranstaltungskatalog](#)): Das Gesuchsformular finden Sie auf [gesundheitsfoerderung-zh.ch/infoveranstaltung](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/infoveranstaltung). (CHF 500.- pro Veranstaltung, maximal 2x pro Jahr pro Gemeinde / Organisation).
4. Finanzielle Unterstützung von Schulungen / Workshop für Fachpersonen / Freiwillige, die mit älteren Personen arbeiten (siehe u.a. [Veranstaltungskatalog](#)). Wir unterstützen Sie mit einem Beitrag bis 1500 Franken. Ihre Anfrage stellen Sie bitte über das Gesuchsformular auf [gesundheitsfoerderung-zh.ch/schulung](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/schulung).
5. Inputs und [Kommunikationsprodukte](#) zur Sensibilisierung der Bevölkerung (z.B. Gemeindemailing mit Textbausteinen fürs «Gemeindebulletin», Website, Broschüren, Informationsstand an einer Veranstaltung)

Koordiniert durch:

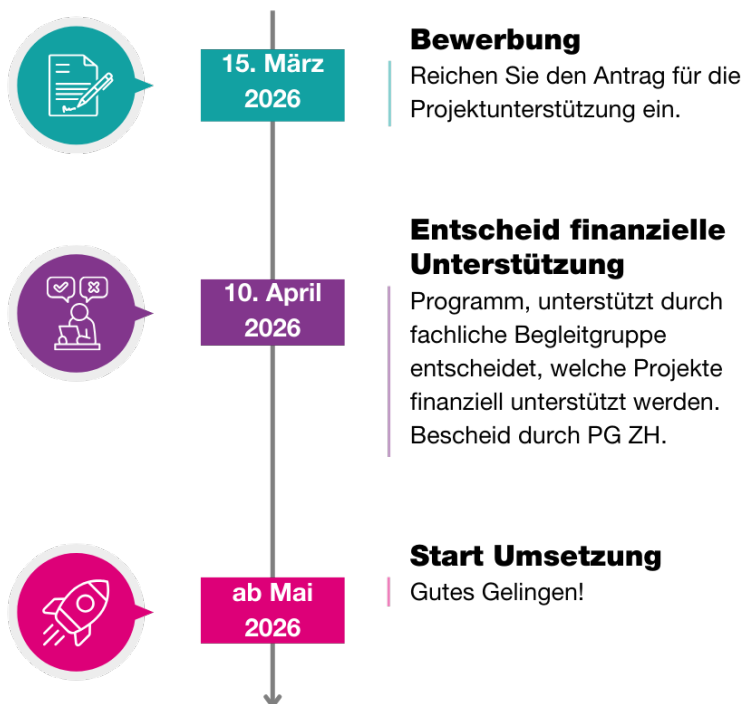


Mit Unterstützung von:



## 3.1 Projektmitfinanzierung

### 3.1.1 Projektmitfinanzierung ab 2026



Gemeinden, die ein Projekt ab dem Jahr 2026 umsetzen möchten, haben die Möglichkeit, sich bis am 15. März 2026 für eine Projektunterstützung zu bewerben. [Zum Bewerbungsformular](#). Das Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» unterstützt Gemeinden je nach Projekt unterschiedlich.

Ende März 2026 entscheidet das Programm unter Beizug der fachlichen Begleitgruppe und [folgender Kriterien](#), welche Gemeinden bzw. Projekte im Jahr 2026 finanziell unterstützt werden. Der Bescheid durch PG ZH erfolgt bis 10. April 2026.

Sofern die weitere Finanzierung gesichert ist, kann die Umsetzung ab Mai 2026 beginnen.

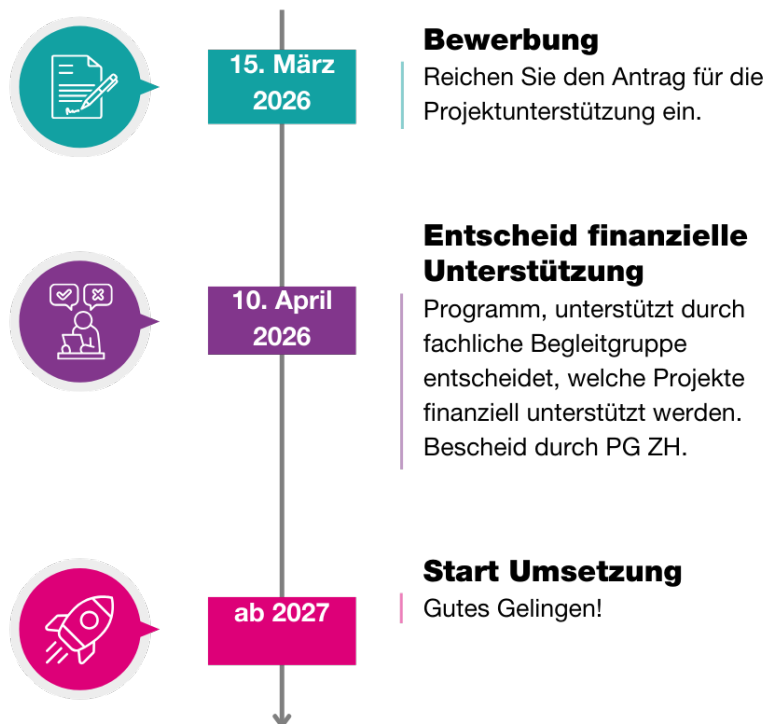
Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



### 3.1.2 Projektmitfinanzierung ab 2027



Gemeinden, die ein Projekt ab dem Jahr 2027 umsetzen möchten, können sich ebenfalls bis am 15. März 2026 für eine Projektunterstützung bewerben. [Zum Bewerbungsformular](#). Das Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» unterstützt Gemeinden je nach Projekt unterschiedlich.

Ende März 2026 entscheidet das Programm unter Beizug der fachlichen Begleitgruppe und [folgender Kriterien](#), welche Gemeinden bzw. Projekte im Jahr 2027 finanziell unterstützt werden. Der Bescheid durch PG ZH erfolgt bis 10. April 2026.

So können Gemeinden dies entsprechend bei der Budgeteingabe im Mai/Juni berücksichtigen und dann ab 2027 mit der Umsetzung starten.

#### Kontakt:

Manuela Kobelt, Programmleitung

Tel.: 044 634 47 84

E-Mail: [manuela.kobelt@uzh.ch](mailto:manuela.kobelt@uzh.ch)

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:

