



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

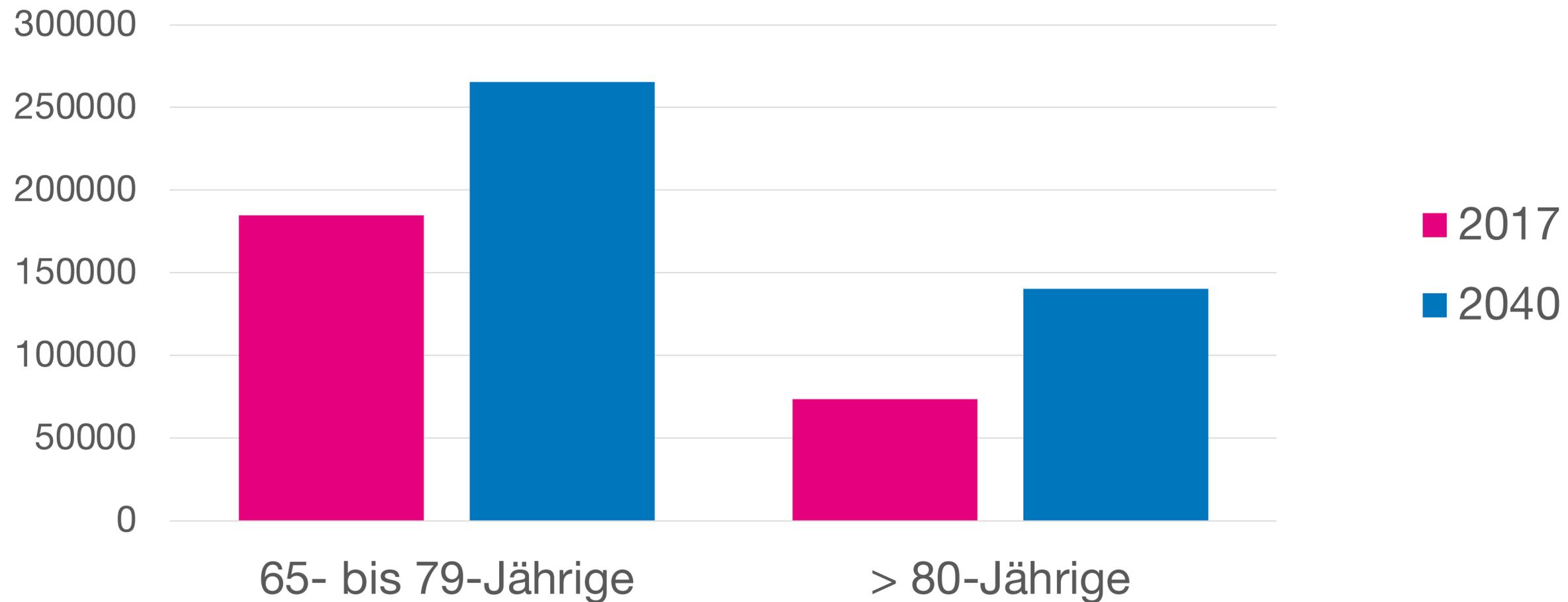
# Prävention und Gesundheitsförderung

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»

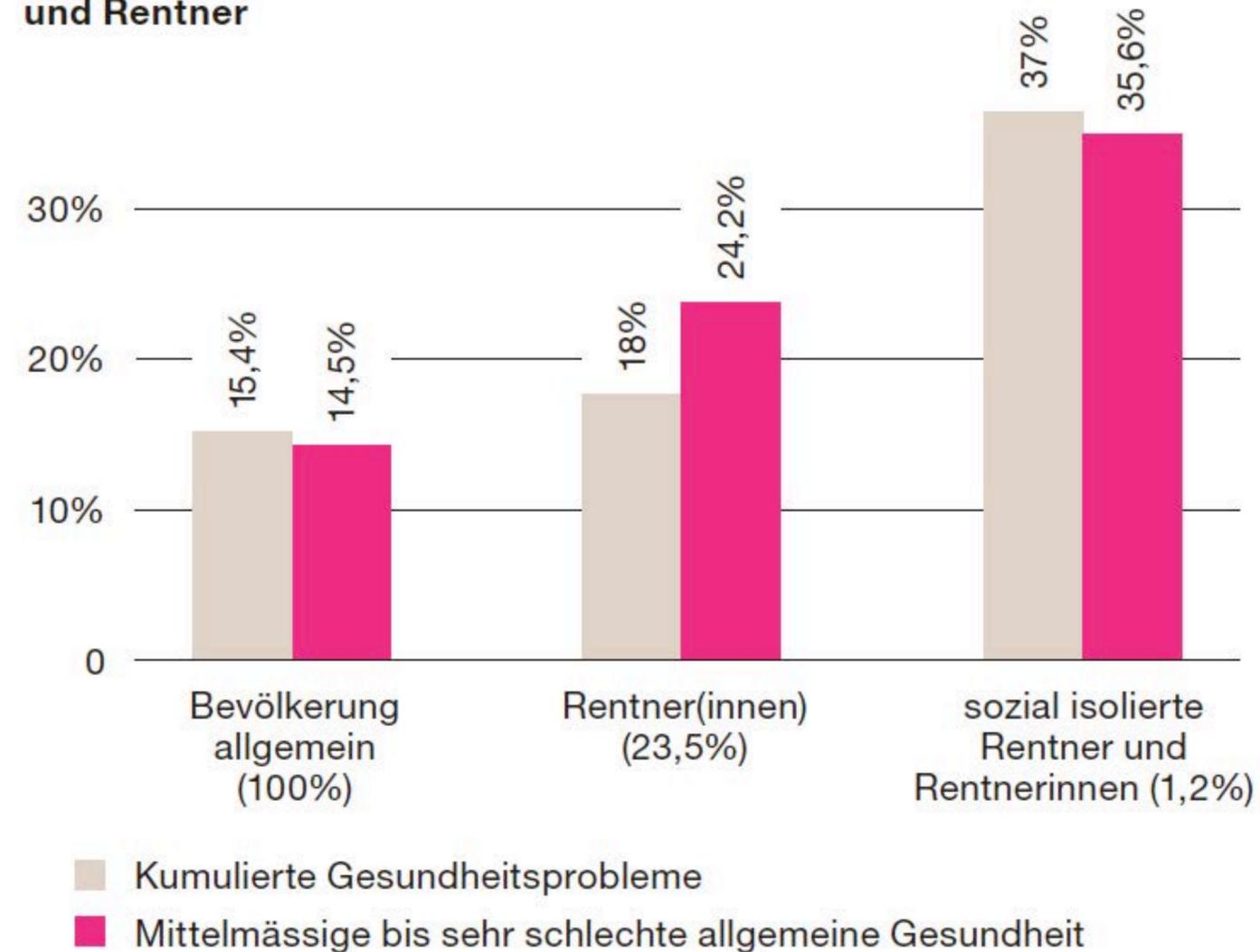
# Bevölkerungsprognosen Kanton Zürich



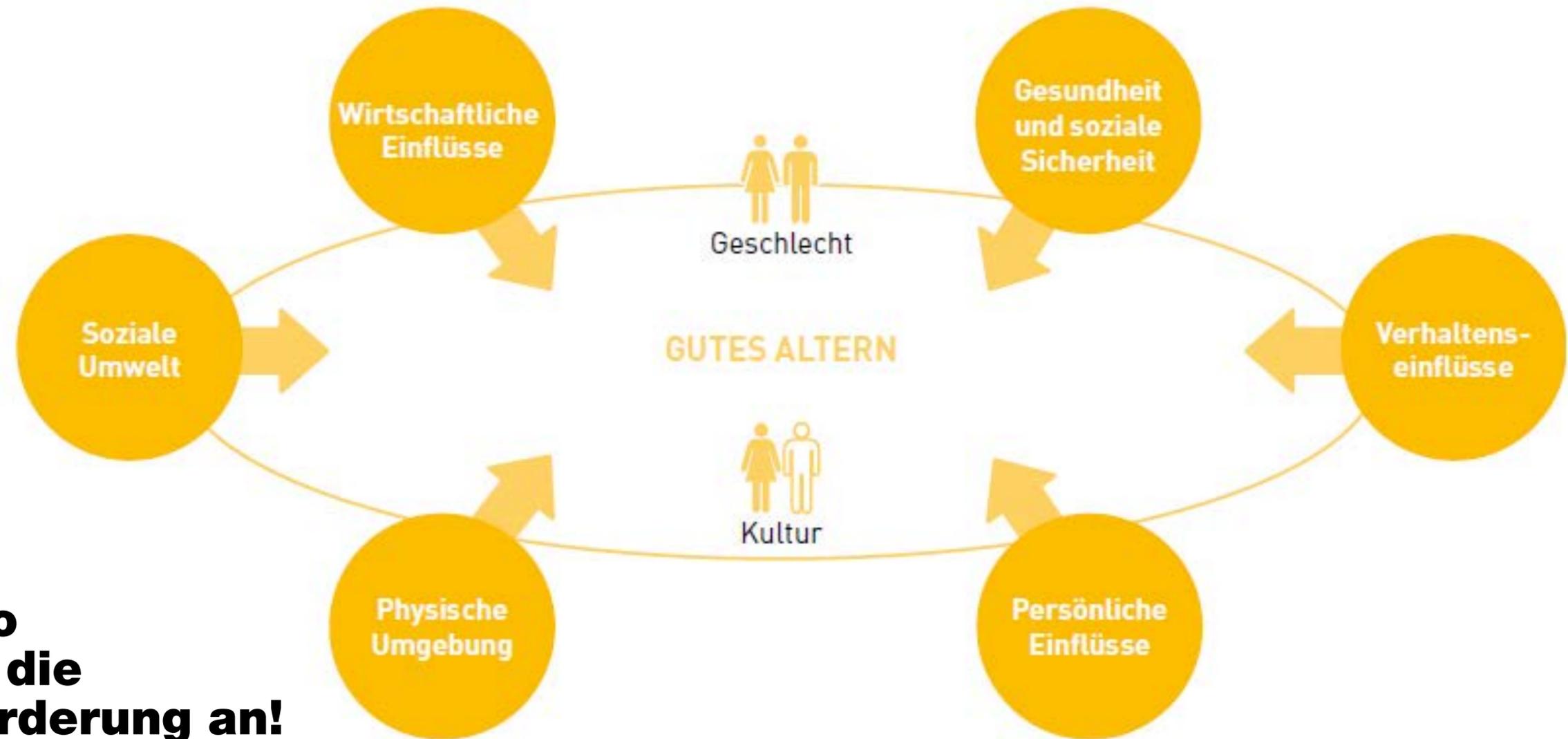
Regionalisierte Bevölkerungsprognosen für den Kanton Zürich  
Statistisches Amt des Kantons Zürich, 2019

# Gesundheit von RentnerInnen

Gesundheitsrisiken isolierter Rentnerinnen und Rentner



# Vielfältige Faktoren beeinflussen das Altern



**... und genauso vielfältig setzt die Gesundheitsförderung an!**

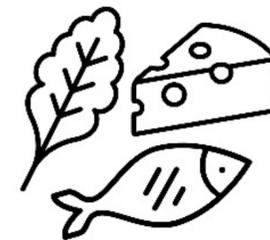
---

# 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](http://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