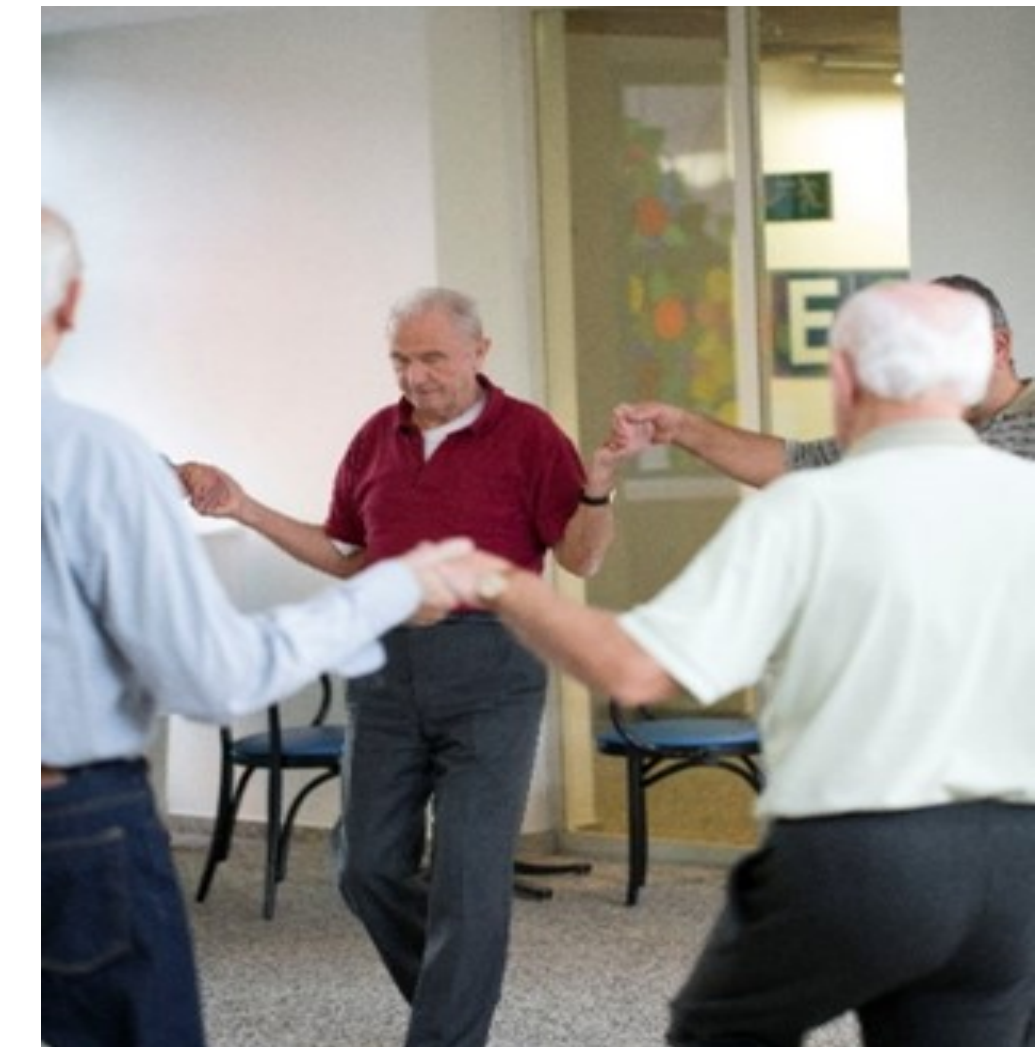


HEKS-AltuM (Alter und Migration)

- Es ist ein Projekt von der HEKS Regionalstelle Zürich/Schaffhausen in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Kanton Zürich. HEKS AltuM bietet kompetente Hilfestellung und Wissensvermittlung für ältere Migrantinnen und Migranten 55+, die im Kanton Zürich leben
- Über freiwillige Schlüsselpersonen soll der Zugang zur Zielgruppe hergestellt und den älteren MigrantInnen Informationen zu Themen wie Alter und Gesundheit vermittelt werden. Des Weiteren sollen Begegnungs- und Freizeitaktivitäten zur Verfügung stehen und die Teilnahme an diesen Anlässen gefördert werden.
- Aida Kalamujic, AltuM Projektleiterin. Projektstart: 2006



HEKS AltuM RS ZH/SH Angebote

Für freiwillige Schlüsselpersonen

Weiterbildungen in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute
(4 Kurse im 1. Halbjahr)

Einzelne Weiterbildungen bei der Pro Senectute
(ganzjährlich)

Arbeitstreffen
(4-mal jährlich)

Informelles / geselliges Treffen
(jährlich)

Für ältere Migrantinnen und Migranten 55+

Angebote nach Interesse/Bedürfnis

Einzelpersonen

Tischgespräche
(2 – 5 Personen)

Persönliche Beratungen
(individuell)

Sprachgruppen

Tischgespräche
(2 - 5 Personen, nach Bedürfnis)

Schwimmkurse für Frauen
(mind. 10 Personen)

AltuM PC Kurse
(max. 5 Personen)

AltuM Yoga Kurse
(max. 10 Personen)

AltuM Tanz-Treff
GZ Buchegg Zürich: Sa. 15 – 19 h

Flamencotanz Kurs für Frauen

Freizeitaktivitäten
Ausflüge, Reisen, Spiele, Feste, Singen

Fixe/regelmässige Angebote

Info-Veranstaltungen
mind.10 Personen

Café-Treffs in der Stadt Zürich

- AZ Limmat: Fr. 14 – 16 h
- AZ Dorflinde: Mo. 15 – 17 h
Gymnastikkurse (regelmässig)
- „Zentral“: Do. 15 – 19 h

Treffpunkt „Cramer“ Zürich
Montag 14 – 16 h
Deutschkurse (regelmässig)

Treffpunkt „Königshof“ Winterthur:
17.30 - 19.30 h
(einmal monatlich)

Öffentliches AltuM-Fest
(jährlich)

HEKS-AltuM (Alter und Migration)

Café-Treffs & Treffpunkte, Kurse & Freizeitaktivitäten

