

# Für ein gutes Altern am Wohnort

Angebote für Gemeinden



# Angebote für eine altersfreundliche Gemeinde

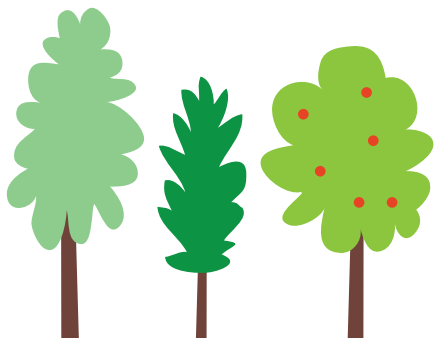
Als Gemeinde können Sie die Gesundheit und Lebensqualität der über 65-Jährigen mit gezielten Massnahmen und Projekten stärken. Zum einen ermöglicht dies älteren Menschen, möglichst lange autonom leben, handeln und entscheiden zu können. Zum andern lassen sich so mittelfristig die Kosten im Gesundheits- und Sozialwesen senken.

Wir unterstützen Sie dabei: mit den hier vorgestellten Angeboten und der Entwicklung neuer, passender Massnahmen. Sie haben eigene Projektideen? Auch dazu beraten wir Sie gerne. Gemeinsam stimmen wir die Angebote auf Ihre Bedürfnisse und die Gegebenheiten vor Ort ab.

Kontaktieren Sie uns mit Fragen oder Vorschlägen. Wir freuen uns auf Sie.

**Amt für Gesundheitsvorsorge**  
**ZEPRÄ, Fachstelle Gesundheit im Alter**

[www.zepra.info/gesundheit-im-alter](http://www.zepra.info/gesundheit-im-alter)



### Quartierbegehungen

Was schätzen Seniorinnen und Senioren an ihrem Quartier? Und wo sehen sie Handlungsbedarf, z.B. bei Hindernissen, Sitzgelegenheiten oder Begegnungsorten? Dies erfahren Entscheidungsverantwortliche in geführten Begehungen. Der Austausch vor Ort lohnt sich. Denn das passende Wohnumfeld verbessert die Lebensqualität und ermöglicht der Generation 65+, möglichst lange zuhause in der gewohnten Umgebung zu leben.

#### Unser Beitrag

- Wir übernehmen 50% der Gesamtkosten (max. 8'000 Franken) im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «In Balance älter werden».
- Wir vermitteln eine fachliche Begleitung zur Organisation und Durchführung der Quartierbegehung.

#### Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA in Zusammenarbeit mit dem Verein Fussverkehr Schweiz

#### Weitere Informationen

[Film zu Quartierbegehungen](#)

Gut zu wissen: Quartierbegehungen lassen sich auch mit Familien und Kindern durchführen.



### Hopp-la

Körperliche Aktivität und den Austausch zwischen Generationen spielerisch fördern: Mit dieser Grundidee setzt die Stiftung Hopp-la attraktive Bewegungs- und Begegnungsorte in Gemeinden um. Die Generationenspielflächen richten sich nicht nur an Kleinkinder, sondern auch an ältere Menschen.

#### Unser Beitrag

- Wir beteiligen uns an den Kosten für die personelle Projektbegleitung vor Ort (max. 10'000 Franken).

#### Beitrag der Stiftung Hopp-la

- Die Stiftung beteiligt sich an den Infrastrukturkosten (max. 80'000 Franken). Es existieren Förderkriterien.

#### Umsetzung durch

Stiftung Hopp-la

#### Weitere Informationen

[www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)

### Kommunales Netzwerk 65+

Ob Kurse, Anlässe oder Gruppen: Viele Gemeinden haben ein Bewegungs- und Begegnungsangebot für die ältere Bevölkerung. Um Angebotslücken zu identifizieren und Neues zu initiieren, ist die Vernetzung der entsprechenden Akteure wichtig. Hier setzt die Idee des kommunalen Netzwerks 65+ an. Durch Koordination und im Austausch mit der Zielgruppe optimieren Gemeinden ihr Angebot.

#### Unser Beitrag

- Wir übernehmen 50% der Gesamtkosten (max. 8'000 Franken) im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «In Balance älter werden».
- Wir beraten und unterstützen bei der Planung und beim Aufbau eines Netzwerks.

#### Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

#### Weitere Informationen

[www.zepa.info/unterlagen-gemeinde](http://www.zepa.info/unterlagen-gemeinde)

### ZÄMEGOLAUFE

In Gemeinden mit dem Angebot ZÄMEGOLAUFE treffen sich Menschen im Alter von 65+ regelmässig und spazieren gemeinsam in ihrer Wohnumgebung. Sie bleiben so körperlich aktiv, im Austausch mit anderen und machen neue Bekanntschaften. Die Teilnahme an den Spaziergängen ist kostenlos.

#### Unser Beitrag

- Wir übernehmen ein Drittel der Startkosten (max. 10'000 Franken) im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «In Balance älter werden».
- Wir beraten und unterstützen bei der Planung und beim Aufbau des Angebots.

#### Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA in Zusammenarbeit mit dem Verein ZÄMEGOLAUFE

#### Weitere Informationen

[www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)



### Tag der betreuenden Angehörigen

Der 30. Oktober ist der Interkantonale Tag der betreuenden Angehörigen. Deren wertvoller Einsatz wird jedes Jahr durch diverse Aktionen schweizweit sichtbar. Auch Gemeinden können das Engagement der betreuenden Angehörigen würdigen, indem sie Aktivitäten lancieren und auf kommunale Entlastungs- und Informationsangebote aufmerksam machen.

#### Unser Beitrag

- Wir unterstützen jährlich bei der Umsetzung einer spezifischen Aktion. Zusätzlich stellen wir eine Broschüre mit hilfreichen Tipps und Adressen für betreuende Angehörige zur Verfügung.
- Wir beraten und unterstützen bei weiteren Aktivitäten zum Tag der betreuenden Angehörigen (z.B. bei der Organisation von Veranstaltungen).

#### Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

#### Weitere Informationen

[www.zepa.info/betreuende-angehoerige](http://www.zepa.info/betreuende-angehoerige)

### Tavolata

Gemeinsam gesund kochen, geniessen und über den Alltag sprechen: So funktioniert eine Tavolata. Die gesellige Tischrunde fördert den sozialen Austausch und ermöglicht es Kontakte zu knüpfen. Gegründet werden Tavolatas von älteren Menschen in ihrer Umgebung. Die Treffen finden in der Regel einmal monatlich an einem öffentlichen (z.B. Schulküche) oder privaten Ort statt.

#### Unser Beitrag

- Wir unterstützen bei der Initiierung und Bekanntmachung der Tavolata (z.B. mit einer Informationsveranstaltung für die ältere Bevölkerung).

#### Beitrag von Migros Kulturprozent

- Das Programm übernimmt die Gesamtkosten und unterstützt beim Aufbau einer Tavolata.

#### Umsetzung durch

Migros Kulturprozent in Zusammenarbeit mit Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

#### Weitere Informationen

[www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)



### ensa-Kurse

Erste Hilfe leisten kann jede und jeder – auch bei psychischen Notfällen. Deshalb bietet das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit an. Die Teilnehmenden lernen, wie man bei einer Krise reagiert, psychische Leiden frühzeitig erkennt und die betroffene Person ansprechen und unterstützen kann. Teilnehmen können Freiwillige (z.B. von Besuchsdiensten und Seniorenvereinen) sowie Fachpersonen aus Organisationen im Altersbereich (z.B. Mitarbeitende von Spitex, Haushaltshilfe und Mahlzeitendiensten).

#### Unser Beitrag

- Wir übernehmen 50% der Kurskosten im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «In Balance älter werden».
- Wir vermitteln Kursleiterinnen und -leiter.

#### Kosten pro Person

- Erwachsene: 380 Franken (Dauer: 12 Stunden)
- Die Kurse finden als Online- und Präsenzveranstaltungen statt. Kursunterlagen sind inbegriffen.

#### Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)

#### Weitere Informationen

[www.opfg.ch/ensa](http://www.opfg.ch/ensa)

[www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)



### Schulung zum Thema Einsamkeit

Einsamkeit stellt insbesondere im fortgeschrittenen Alter ein ernsthaftes Risiko für die Gesundheit dar und kann zu verfrühten Heimeintritten führen. Mit der Schulung befähigen Gemeinden Akteure im Altersbereich, Betroffene wirkungsvoll zu unterstützen. Fachpersonen in aufsuchenden Diensten (z.B. Besuchs- oder Mahlzeitendienste), aus der Beratung und anderen Organisationen lernen Massnahmen kennen, die helfen, Wege aus der Einsamkeit zu finden.

#### Unser Beitrag

- Wir finanzieren 50% der Gesamtkosten im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «In Balance älter werden».
- Wir unterstützen bei der Initiierung und Koordination einer Schulung.

#### Umsetzung durch

Public Health Services in Zusammenarbeit mit Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

#### Weitere Informationen

[www.public-health-services.ch](http://www.public-health-services.ch)

### Tag der Nachbarn

Von einer guten Nachbarschaft profitieren in einer Gemeinde alle – und ältere Menschen ganz besonders. Denn freudvolle Begegnungen sowie Unterstützung steigern die Wohn- und Lebensqualität und ermöglichen Seniorinnen und Senioren, länger im vertrauten Umfeld zu leben. Diesem Gedanken widmet sich alljährlich am letzten Freitag im Mai der Tag der Nachbarn. Wie sich der Tag feiern lässt? Indem man Menschen von nebenan – neue und bekannte Gesichter – zu Kaffee und Kuchen oder zum Znacht einlädt, ein Grillfest oder einen Spielenachmittag organisiert und sich besser kennenlernt.

#### Unser Beitrag

- Wir liefern Gemeinden kostenlose Materialien, um den Tag der Nachbarn zu bewerben (z.B. Textbausteine, Flyer, Anzeigen für Social Media oder Gemeindeblatt).

#### Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

#### Weitere Informationen

[www.zepa.info/tag-der-nachbarn](http://www.zepa.info/tag-der-nachbarn)

### Informationsveranstaltungen zu Sturzprävention

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) bietet Informationsveranstaltungen zum Thema Sturzprävention für ältere Erwachsene an. Vermittelt werden allgemeine Informationen zur Prävention von Stürzen und zu Training im Alter wie auch praktische Übungen. Die Veranstaltung kann direkt von Gemeinden gebucht werden. Sie eignet sich als Einzelveranstaltung, kann aber auch in grössere Events integriert werden.

#### Unser Beitrag

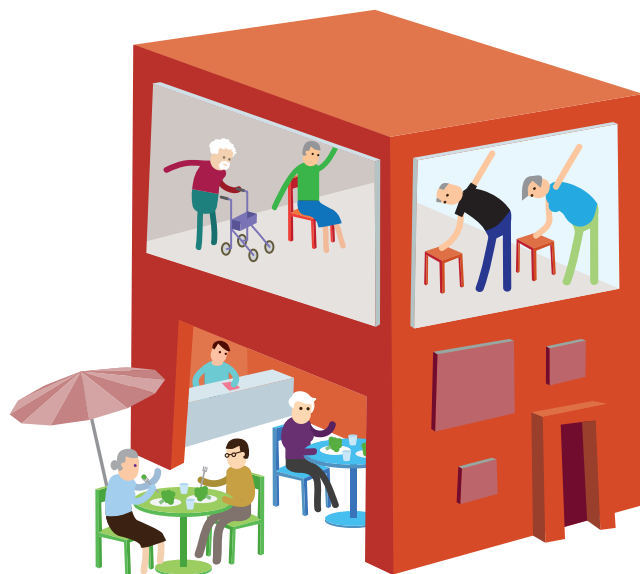
- Wir beraten und unterstützen bei der Initiierung und Bekanntmachung des Angebots.
- Wir übernehmen die Kosten für die referierende Person im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «In Balance älter werden».

#### Umsetzung durch

Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) in Zusammenarbeit mit Amt für Gesundheitsvorsorge/ ZEPRA

#### Weitere Informationen

[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)



### Café Balance

Fit im Alltag und im Austausch mit anderen: Café Balance richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die gemeinsam in Bewegung bleiben möchten. Der Rhythmikkurs verbessert die Gangsicherheit und vermindert das Sturzrisiko. Bei der anschließenden Kaffeerunde steht das gesellige Beisammensein im Zentrum.

#### Unser Beitrag

- Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «In Balance älter werden» leisten wir einen Beitrag an die Kurskosten und vermitteln Kursleiterinnen und -leiter.
- Wir liefern Gemeinden kostenlose Materialien, um Café Balance zu bewerben (z.B. Textbausteine und Flyer).
- Die Gemeinde stellt einen geeigneten Raum mit Klavier zur Verfügung.

#### Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA in Zusammenarbeit mit dem Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze

#### Weitere Informationen

[www.zepra.info/cafe-balance](http://www.zepra.info/cafe-balance)  
[www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)

### Angebote in Familienzentren

Generationenverbindende Begegnungsorte in der Gemeinde sind wichtig. Hier begegnen sich Jung und Alt, hier findet Austausch statt. Immer häufiger richten sich Angebote von Familienzentren nicht nur an Kinder und Familien, sondern auch an ältere Menschen, wie z.B. generationenverbindende Mittagstische, Bewegungsangebote oder Treffpunkte.

#### Unser Beitrag

- Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «In Balance älter werden» unterstützen wir Familienzentren, die ein Angebot für Seniorinnen und Senioren lancieren, mit einer Anschubfinanzierung von 1'000 Franken.
- Wir beraten interessierte Akteure bei der Ideenfindung und Umsetzung.

#### Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA



# Materialien und Referate

Als Ideenpool für Gesundheitsbeauftragte in Gemeinden hat die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz eine Übersicht mit Projekten zusammengestellt, die auf kommunaler Ebene realisierbar sind, darunter auch viele Projekte für ältere Menschen.

## **Materialien und Unterlagen**

Kostenlose Broschüren und Materialien zum Thema Gesundheit im Alter finden Sie bei ZEPRA.

## **Referate und Kurse**

Abgestimmt auf die Bedürfnisse von Gemeinden oder Fachorganisationen bieten wir verschiedensten Zielgruppen Inputreferate rund um das Thema Gesundheit im Alter oder vermitteln ihnen passende Kontakte.

## **Weitere Angebote**

Zeitgutschriftensystem für ältere Menschen von Zeitvorsorge oder Netzwerk Nachbarschaftshilfe Schweiz  
[www.zeitvorsorge.ch](http://www.zeitvorsorge.ch)

[www.nachbarschaftshilfeschweiz.ch](http://www.nachbarschaftshilfeschweiz.ch)

Erzählcafé für alle Generationen von Migros Kulturprozent und der Fachhochschule Nordwestschweiz  
[www.netzwerk-erzaehlcafe.ch](http://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch)

Café TrotzDem für Menschen mit Demenz von Alzheimer St.Gallen/beider Appenzell  
[www.alzheimer-schweiz.ch](http://www.alzheimer-schweiz.ch)

Hopp-la Tandem für Menschen im Altersheim von der Stiftung Hopp-la  
[www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)

**Kanton St.Gallen**  
**Amt für Gesundheitsvorsorge**  
**ZEPRA**  
**Unterstrasse 22**  
**9001 St.Gallen**