



## Gemeinsam handeln für mehr Gesundheit und Lebensqualität im Alter!

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Bevölkerung in den Gemeinden spiegelt den demografischen Wandel in der Schweiz: Aufgrund der steigenden Lebenserwartung nimmt der Anteil älterer Menschen stetig zu. Vielerorts bereiten die damit verbundenen Kosten Sorgen. Gleichzeitig ist bekannt, dass Gesundheitsförderung im Alter einen Beitrag leisten kann, um die negativen Folgen dieser Entwicklung abzufedern. Gesunde und aktive ältere Menschen brauchen weniger Pflege und Betreuung. Und sie leisten mit ihren Aktivitäten einen wichtigen Beitrag für die Gemeinschaft.

Für Gesundheit und Autonomie im Alter sind Kultur-, Freizeit-, Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten genauso wichtig wie Nachbarschaftsnetzwerke und Freiwilligenaktivitäten – denn **Gesundheit im Alter heisst Bewegung und Begegnung!**

In Gemeinden besteht bereits ein breites Angebot für Seniorinnen und Senioren – entscheidend ist dabei, dass Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Verbände, Initiativen und lokale Dienstleister untereinander vernetzt und in einen Dialog gebracht werden. Ehrenamtlich und hauptamtlich Tätige in der Seniorenarbeit verfügen über ein grosses Potential, um ein Dorf, eine Stadt oder ein Quartier altersgerecht und attraktiv zu gestalten. Werden Ideen und Angebote gemeinsam entwickelt und umgesetzt, steigt die Zufriedenheit und Identifikation aller Beteiligten.

Partizipation ist die Grundlage der Demokratie und ein wesentlicher Erfolgsfaktor im Bereich der Gesundheitsförderung!

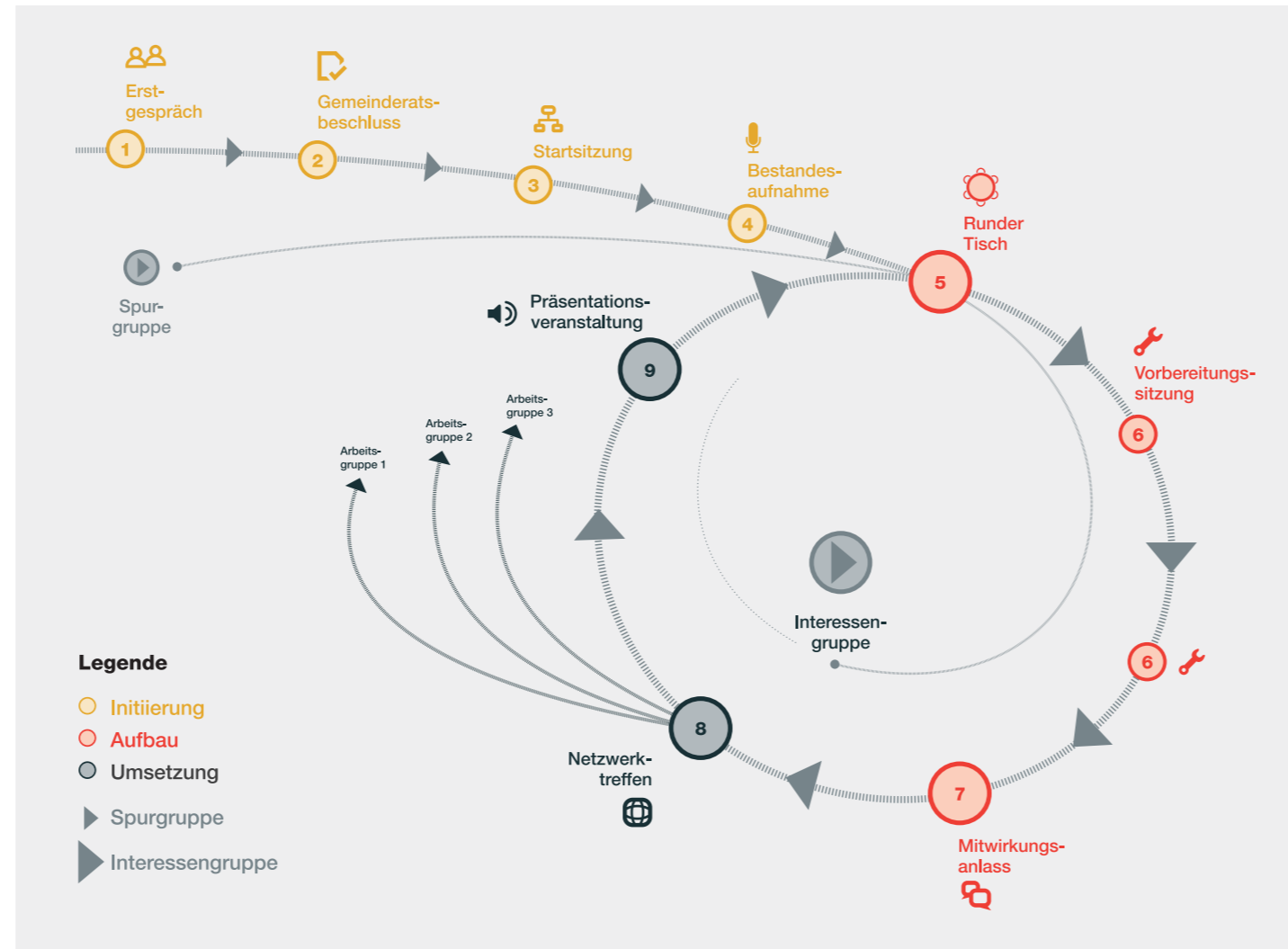
Welche Strukturen und Rahmenbedingungen aber braucht es für einen zielführenden Austausch? Wie kann ein wirkungsvolles Netzwerk aufgebaut und gestaltet werden?

Im Rahmen des nationalen Projekts *VIA – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter* hat das Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen gemeinsam mit den drei Gemeinden Buchs, Jonschwil und Lichtensteig partizipative Vorgehen zur Bildung von Netzwerken für Bewegung und Begegnung im Alter pilotiert. Diese Broschüre gibt Anregungen und Empfehlungen, wie ein kommunales Netzwerk für Bewegung und Begegnung im Alter gezielt und strukturiert initiiert werden kann. Wir hoffen, dass Sie die dokumentierten Erfahrungen inspirieren und motivieren, eigene Netzwerke aufzubauen und so die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner in Ihrer Gemeinde zu erhöhen.

Barbara Züger

Amt für Gesundheitsvorsorge,  
Gemeinden und Netzwerke

## Wie man ein Netzwerk aufbaut



Die Erfahrungen haben gezeigt: Keine zwei Netzwerke sind gleich. Die Entwicklung der Netzwerke gestaltet sich je nach Strukturen in den Gemeinden, Bedürfnissen der Zielgruppe und Ressourcen der Akteure unterschiedlich. Dennoch gibt es entscheidende Phasen im partizipativen Prozess, welche den Ansatz leiten:

### 1. Initiierungsphase (1-4) – Spurgruppe und Kontext-Check

Nachdem in einem Erstgespräch die Rahmenbedingungen für die Bildung eines Netzwerks geklärt sind, kann die Spurgruppe gebildet werden. Sie setzt sich idealerweise aus Mitgliedern der politischen Behörde und ein bis zwei gut verankerten und breit akzeptierten Schlüsselpersonen aus der Zivilgesellschaft zusammen. Gemeinsam wird der Prozess geplant. Mit einer ersten Bestandaufnahme verschafft sich die Spurgruppe einen Überblick über lokale Anbieter und deren Angebote im Alter.

### 2. Aufbauphase (5-7) – Interessengruppe und Netzwerkbildung

Ein runder Tisch für Akteure klärt Interessen und Anforderungen an ein Netzwerk und zeigt Handlungsbedarf in der Gemeinde auf. Die Spurgruppe wird erweitert. Die neue Interessengruppe bildet den Kern des Netzwerks und organisiert einen Mitwirkungsanlass für die ältere Bevölkerung. Hier werden Bedürfnisse aufgenommen, gemeinsame Zukunftsvorstellungen erarbeitet und Projektideen für mehr Lebensqualität im Alter skizziert. Interessierte schliessen sich dem Netzwerk an.

### 3. Umsetzungsphase (8-9) – Arbeitsgruppen und Netzwerktreffen

An einem ersten Netzwerktreffen werden die Ergebnisse der Situations- und Bedarfsanalyse (Schritt 4-7) diskutiert, Handlungsfelder identifiziert und die Projektideen priorisiert. Diese werden in selbstorganisierten Arbeitsgruppen weiterentwickelt. Eine öffentliche Veranstaltung schafft Gelegenheit, die Aktivitäten und Projekte bekannt zu machen und weitere Personen für eine Beteiligung zu motivieren. Wichtig: Die Arbeitsgruppen brauchen ein Mindestmass an Unterstützung.

Die Netzwerkentwicklung ist ein zyklischer Prozess, der mit der ersten Umsetzungsphase nicht abgeschlossen ist. Die Interessengruppe pflegt und verstärkt das Netzwerk mit regelmässig stattfindenden Austausch- und Mitwirkungstreffen.

## Was ein Netzwerk braucht

Das Engagement der Akteure und der Bevölkerung ist Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Prozess. Gleichzeitig ist die Initiative und ein andauerndes Commitment aus Politik und Verwaltung unabdingbar.

Wichtig sind:

- initiative Schlüsselpersonen
- Wertschätzung, Pflege und Unterstützung der Engagierten
- Geduld und Zeit für Rollenfindung und Aushandlungsprozesse
- Kooperation und Koordination statt Hierarchie
- Begleitung und Moderation der Gruppenprozesse
- Vertrauen in den Prozess: Eine inhaltlich offene Haltung sowie eine flexible und rollende Planung
- Budget: CHF 5'000 – 10'000 für den Aufbauprozess; langfristig als festen Bestandteil im Gemeindebudget kalkulieren

## Was ein Netzwerk bringt

Ein etabliertes und gut funktionierendes Netzwerk bringt einen Mehrwert für die ganze Gemeinde: Bewohnerinnen und Bewohner, Vereine, Organisationen, Dienstleistungsanbieter, Politik und Verwaltung gewinnen gleichermassen.

- Alter als Chance: sicht- und nutzbar machen von Ressourcen und Kompetenzen – für sich und andere
- sozial eingebundene, aktive und gesunde Seniorinnen und Senioren mit mehr Eigenverantwortung und Selbstbestimmung
- Förderung von Freiwilligenarbeit in Organisationen und in der Nachbarschaft
- mehr Effizienz, bessere Zusammenarbeit und weniger Doppelspurigkeiten in der Altersarbeit
- tragfähige, auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren ausgerichtete Angebote
- bessere Bekanntmachung und Nutzung der Angebote
- stärkere Identifikation der Bevölkerung in und mit der Gemeinde oder Stadt, Standortvorteil

## Erste Fragen für Ihren Prozess

Was ist das Ziel des Prozesses? Was will ich bis in zwei Jahren erreicht beziehungsweise verändert haben?

Wen muss ich für den Aufbau des gesamten Prozesses von Anfang an mit im Boot haben?

Wer gehört in meiner Gemeinde zum Kreis der Akteure und Anbieter, wenn es um Bewegung und Begegnung im Alter geht?

## Wir unterstützen Sie!

Möchten Sie ein Netzwerk für Bewegung und Begegnung im Alter in Ihrer Gemeinde, Ihrer Stadt oder in Ihrem Quartier aufbauen? Die Abteilung Gemeinden & Netzwerke berät und unterstützt Sie in der Planung und Umsetzung eines geeigneten Prozesses:

- Standort- und Beratungsgespräche
- Moderierende Funktion an Sitzungen, Treffen und Veranstaltungen nach Absprache
- Bereitstellen von Hilfsmitteln, Informationsmaterial, Grundlagen für die Umsetzung
- Vernetzung mit bereits aktiven Gemeinden
- Unterstützung bei der Dokumentation und der Ergebnissicherung
- Unterstützung in der Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
- Mithilfe bei Erschliessung von Finanzierungsquellen

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

**Amt für Gesundheitsvorsorge  
des Kantons St.Gallen  
Abteilung Gemeinden und Netzwerke**  
Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen  
058 229 87 60  
gd-gemeinden-netzwerke@sg.ch  
www.zepira.info/gemeinden

## Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter

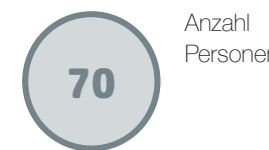
Eine Dokumentation der Pilotprozesse  
im Kanton St.Gallen mit Empfehlungen  
für den Aufbau von Netzwerken

## Pilotprozesse

Im Rahmen des nationalen Projekts *VIA - Best Practice Gesundheitsförderung im Alter* hat das Amt für Gesundheitsvorsorge gemeinsam mit den Gemeinden Jonschwil und Lichtensteig zwei partizipative Vorhaben zur Bildung von kommunalen Netzwerken für Bewegung und Bewegung im Alter pilotiert. Die hier dokumentierten Prozesse dienen im Sinne von Good Practice als Anregung für den Aufbau eigener kommunaler Netzwerke.

## Legende

### Mitwirkende



### Gruppen

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

**Pr** Gemeindepäsident/in / Stadtpräsident/in  
**GR** Gemeinderätin/Gemeinderat  
**R** Gesamtgemeinderat  
**Kt** Kanton St.Gallen  
**Akt** Lokale Akteure  
**60+** Bewohner/Innen 60+

## Jonschwil

**Einwohner:** 3'764  
**Anteil 64+:** 20.5%  
**Mitwirkende:** ca. 120

August 2014

### Erstgespräch

Im Erstgespräch werden die Ausgangslage und die Voraussetzungen diskutiert: Wie sieht die Alterspolitik in Jonschwil aus? Welche Angebote und Strukturen bestehen bereits? Gibt es ein Altersleitbild? Das Vorgehen wird skizziert.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+



## Lichtensteig

**Einwohner:** 1'911  
**Anteil 64+:** 27.4%  
**Mitwirkende:** ca. 140

August 2014

### Erstgespräch

Im Erstgespräch werden die Ausgangslage und Voraussetzungen im Städtli diskutiert und Szenarien entwickelt: Wie kann ein Netzwerk in die bestehenden Strukturen integriert werden? Klar ist: Die Bevölkerung soll aktiv werden und selbst Projekte initiieren und umsetzen.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

September 2014

### Gemeinderatsbeschluss

Das Vorhaben zur Bildung eines Netzwerks für Bewegung und Begegnung im Alter wird vom Gemeinderat verabschiedet.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

September 2014

### Gemeinderatsbeschluss

Das Vorhaben zur Bildung eines Netzwerks 60+ wird vom Gemeinderat verabschiedet.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

Oktober 2014

### Startsitzung

Die Rollen, Aufgaben und Kompetenzen werden geklärt. Ziele und Prozessschritte werden definiert und in einer Vereinbarung festgehalten. Die IG AKTIVES ALTER beteiligt sich als Co-Projektleitung.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

### IG AKTIVES ALTER

Aktive Seniorinnen und Senioren haben sich nach einer Umfrage der Gemeinde bei der älteren Generation zu einer Interessengruppe zusammengefunden.

November 2014

### Bestandesaufnahme

Die bestehenden Angebote zu Bewegung und Begegnung im Alter werden vom Gemeindepäsidenten und der IG AKTIVES ALTER systematisch erhoben. Daraus geht unter anderem ein Wochenmenu hervor, das regelmässig im «Gemeinde Aktuell» publiziert wird.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

Februar 2015

### Runder Tisch

Mit lokalen Akteuren werden bestehende Ressourcen und Lücken erhoben. Ein Blick in die Zukunft zeigt Optimierungspotential und Handlungsbedarf auf. Es gibt Bedarf für regelmässigen Austausch und gezielte Koordination.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

Februar 2015

### Kick-Off-Veranstaltung

Mit lokalen Akteuren wird über die aktuelle Situation der Altersarbeit und -angebote diskutiert. Man ist sich einig, dass die Bedürfnisse und die Partizipation der älteren Bevölkerung sowie der gegenseitige Austausch im Zentrum stehen sollen.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

April 2015

### Zukunftsworkshop

Über 100 Seniorinnen und Senioren bringen ihre Ideen und Vorschläge für ein gesundes und wertvolles Älterwerden in ihrer Gemeinde ein. Gewünscht wird vor allem ein grösseres Angebot an gemeinsamen Aktivitäten, aber auch die Bekanntmachung von Bestehendem. In Gruppenarbeiten werden Ideen und Massnahmen vertieft.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

April 2015

### Diskussionsanlass

120 Personen diskutieren über Lebensqualität im Alter und zeigen Bedürfnisse auf. Themen sind unter anderem die Erhaltung von Selbständigkeit und Gesundheit und die Vermeidung gesellschaftlicher Isolierung. In Gruppenarbeiten werden Ideen und Massnahmen vertieft.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

Mai 2015

### Auswertungssitzung

An der öffentlichen Auswertungssitzung werden die Ergebnisse aus dem Zukunftsworkshop diskutiert, ergänzt und zu 7 konkreten Handlungsfeldern verdichtet. Die Verantwortlichkeiten werden zwischen Gemeinde und IG AKTIVES ALTER verteilt.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

Juni 2015

### Auswertungssitzung

An der öffentlichen Auswertungssitzung werden die Ideen aus dem Diskussionsanlass zu drei konkreten Projekten verdichtet, die in Arbeitsgruppen weiterverfolgt werden. Die Gemeinde steht unterstützend und koordinierend zur Seite.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

September 2015

### Netzwerktreffen

Am Netzwerktreffen kommen lokale Akteure zusammen, um die Angebotslandschaft gemeinsam zu verbessern. Zunächst werden die Ergebnisse der Situationsanalyse vorgestellt, dann wird in Gruppen an konkreten Projektideen gearbeitet.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

September 2015

### Ergebniskonferenz

Die Arbeitsgruppen präsentieren ihre Projekte der Bevölkerung, diskutieren sie und entwickeln sie weiter. Akteure sind mit Marktständen präsent und bringen ihr Erfahrungswissen in die Projekte ein. Neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter werden ins Boot geholt.

GP	GR	R
Kt	Akt	60+

- Handlungsfelder**
- Digitale Kommunikation und Vernetzung (Plattform 60+)
  - Analoge Kommunikation und Information (Broschüre 60+)
  - Netzwerkstrukturen schaffen
  - Angebotsoptimierung und –ergänzung
  - Begegnungsorte und –plätze öffnen oder schaffen
  - Freiwilligenarbeit fördern
  - Altersgerechtes Wohnen

- Projektideen**
- Kurs «Sicher z'Fuess»
  - Seniorenorchester
  - Generationenfest

**Wissenstransfer**  
 Der Prozess wird gemeinsam mit anderen aktiven Gemeinden reflektiert und evaluiert. Das Erfahrungswissen wird interessierten Gemeinden zugänglich gemacht.

## Ergebnisse und Aussichten – JONSCHWIL

Regelmässig soll ein von der Gemeinde organisiertes Netzwerktreffen für die Vereine und Organisationen im Alters- und Gesundheitsbereich stattfinden. Zudem werden mit regelmässig stattfindenden Neupensioniertenbegrüssungen die Seniorinnen und Senioren eingebunden.

- ✓ Das «Wochenmenu» erscheint regelmässig mit Angeboten zu Bewegung und Begegnung 60+.
- ✓ Die Website [www.aktivesalterjonschwil.ch](http://www.aktivesalterjonschwil.ch) hat sich zu einer Informations- und Vermittlungsplattform entwickelt.
- ✓ Die IG AKTIVES ALTER verschickt regelmässig einen Newsletter.
- ✓ Der erste Kurs «Sicher z'Fuess» stösst auf grosses Interesse und erreicht vor allem fragilere Menschen.
- ✓ Pilates-Kurse 60+ werden angeboten.
- ✓ Ein offener Bücherschrank ist eingerichtet und wird rege genutzt.
- ✓ Ein Lesezirkel wird regelmässig durchgeführt.
- ✓ Seniorinnen und Senioren übernehmen den Fahrdienst für KITA und Mittagstisch der Schule.
- ✓ Seniorinnen und Senioren arbeiten bei Schulprojekten mit.
- ✓ Es werden gemeinsame Mittagessen zu Hause organisiert – sogenannte «Tischete».
- ✓ Die IG AKTIVES ALTER setzt sich für einen Generationenspielplatz in der Gemeinde ein.
- ✓ Ein Englischkurs 60+ wird durchgeführt.
- ✓ «S'Bänkli-Programm»: Mehr Sitzbänke werden von der Gemeinde zur Verfügung gestellt und von Seniorinnen und Senioren unterhalten.

## Ergebnisse und Aussichten – LICHTENSTEIG

Ein Mitwirkungstag für die Seniorinnen und Senioren soll jährlich stattfinden und neue Ideen und Projekte hervorbringen. Die lokalen Vereine und Organisationen werden Teil der Veranstaltung sein.

- ✓ **Themenmittagstisch:** Einmal monatlich findet in jeweils einer anderen Gaststätte ein selbstorganisierter Mittagstisch statt. Vor oder nach dem Essen folgt ein thematischer Input. Das Interesse ist riesig: Die ersten beiden Mittagstische sind mit 60 Personen bis auf den letzten Platz gefüllt.
- ✓ **Freiwilligenhilfe mit Zeitvorsorge:** Verschiedene bestehende Modelle wurden auf ihre Tragfähigkeit für Lichtensteiger Bedürfnisse und Voraussetzungen geprüft. Es wird dem Modell von KISS gefolgt und eine lokale Genossenschaft aufgebaut.
- ✓ **Angebotskoordination:** Die ersten Flugblätter mit aktuellen Terminen und Angeboten in Lichtensteig und näher Umgebung für Seniorinnen und Senioren erscheinen. Diese werden ab sofort quartalsweise erstellt.



## **Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter**

Eine Dokumentation der Pilotprozesse  
im Kanton St.Gallen mit Empfehlungen  
für den Aufbau von Netzwerken

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Bevölkerung in den Gemeinden spiegelt den demografischen Wandel in der Schweiz: Aufgrund der steigenden Lebenserwartung nimmt der Anteil älterer Menschen stetig zu. Vielerorts bereiten die damit verbundenen Kosten Sorgen. Gleichzeitig ist bekannt, dass Gesundheitsförderung im Alter einen Beitrag leisten kann, um die negativen Folgen dieser Entwicklung abzufedern. Gesunde und aktive ältere Menschen brauchen weniger Pflege und Betreuung. Und sie leisten mit ihren Aktivitäten einen wichtigen Beitrag für die Gemeinschaft.

Für Gesundheit und Autonomie im Alter sind Kultur-, Freizeit-, Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten genauso wichtig wie Nachbarschaftsnetzwerke und Freiwilligenaktivitäten – denn **Gesundheit im Alter heisst Bewegung und Begegnung!**

In Gemeinden besteht bereits ein breites Angebot für Seniorinnen und Senioren – entscheidend ist dabei, dass Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Verbände, Initiativen und lokale Dienstleister untereinander vernetzt und in einen Dialog gebracht werden. Ehrenamtlich und hauptamtlich Tätige in der Seniorenarbeit verfügen über ein grosses Potential, um ein Dorf, eine Stadt oder ein Quartier altersgerecht und attraktiv zu gestalten. Werden Ideen und Angebote gemeinsam entwickelt und umgesetzt, steigt die Zufriedenheit und Identifikation aller Beteiligten.

Partizipation ist die Grundlage der Demokratie und ein wesentlicher Erfolgsfaktor im Bereich der Gesundheitsförderung!

Welche Strukturen und Rahmenbedingungen aber braucht es für einen zielführenden Austausch? Wie kann ein wirkungsvolles Netzwerk aufgebaut und gestaltet werden?

Im Rahmen des nationalen Projekts *VIA – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter* hat das Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen gemeinsam mit den drei Gemeinden Buchs, Jonschwil und Lichtensteig partizipative Vorgehen zur Bildung von Netzwerken für Bewegung und Begegnung im Alter pilotiert. Diese Broschüre gibt Anregungen und Empfehlungen, wie ein kommunales Netzwerk für Bewegung und Begegnung im Alter gezielt und strukturiert initiiert werden kann. Wir hoffen, dass Sie die dokumentierten Erfahrungen inspirieren und motivieren, eigene Netzwerke aufzubauen und so die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner in Ihrer Gemeinde zu erhöhen.

Barbara Züger

Amt für Gesundheitsvorsorge,  
Gemeinden und Netzwerke

# Wie man ein Netzwerk aufbaut

Die Erfahrungen haben gezeigt: Keine zwei Netzwerke sind gleich. Die Entwicklung der Netzwerke gestaltet sich je nach Strukturen in den Gemeinden, Bedürfnissen der Zielgruppe und Ressourcen der Akteure unterschiedlich. Dennoch gibt es entscheidende Phasen im partizipativen Prozess, welche den Ansatz leiten:

## 1. Initiierungsphase (1-4) – Spurgruppe und Kontext-Check

Nachdem in einem Erstgespräch die Rahmenbedingungen für die Bildung eines Netzwerks geklärt sind, kann die Spurgruppe gebildet werden. Sie setzt sich idealerweise aus Mitgliedern der politischen Behörde und ein bis zwei gut verankerten und breit akzeptierten Schlüsselpersonen aus der Zivilgesellschaft zusammen. Gemeinsam wird der Prozess geplant. Mit einer ersten Bestandesaufnahme verschafft sich die Spurgruppe einen Überblick über lokale Anbieter und deren Angebote im Alter.

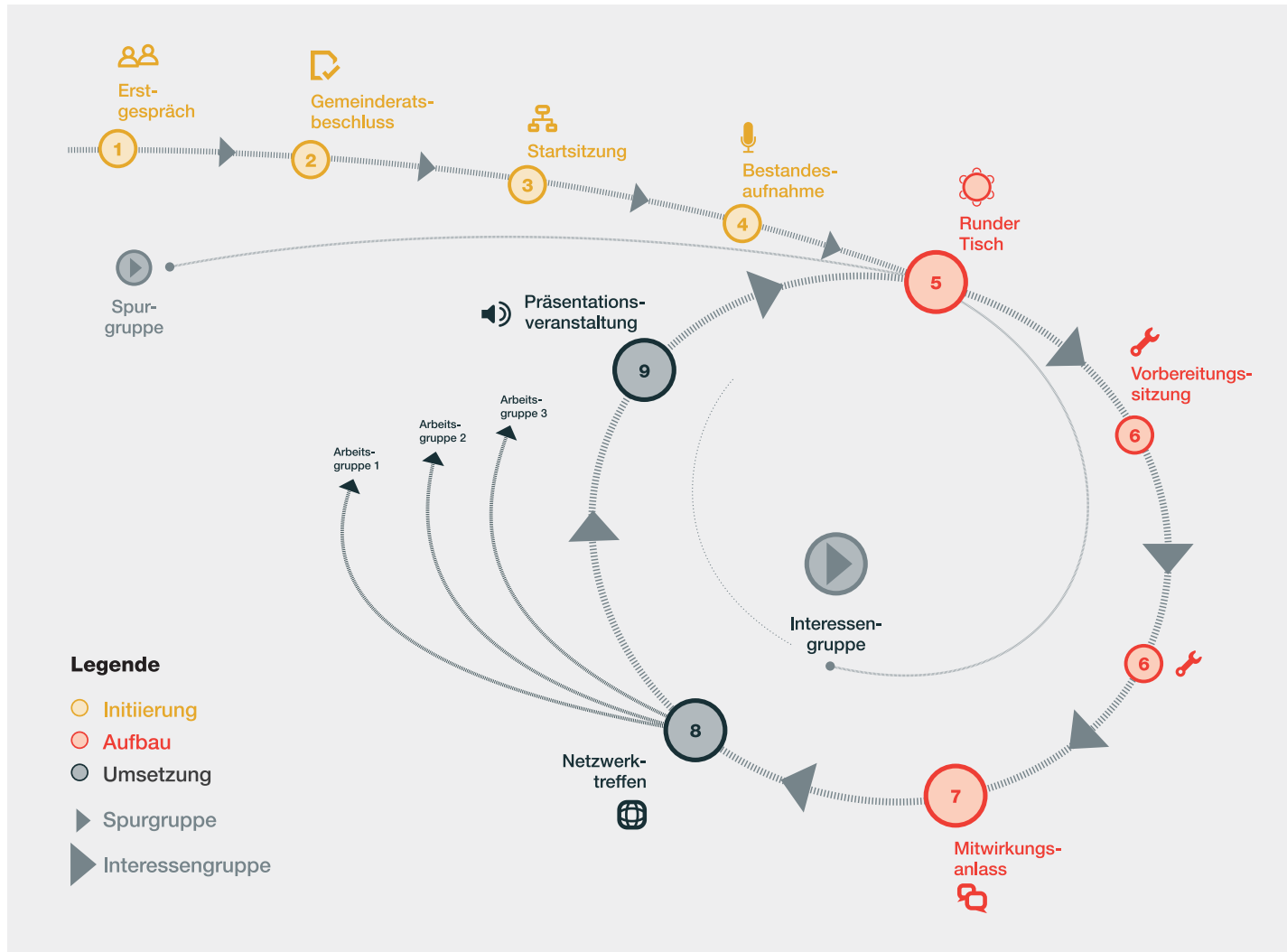
## 2. Aufbauphase (5-7) – Interessengruppe und Netzwerkbildung

Ein runder Tisch für Akteure klärt Interessen und Anforderungen an ein Netzwerk und zeigt Handlungsbedarf in der Gemeinde auf. Die Spurgruppe wird erweitert. Die neue Interessengruppe bildet den Kern des Netzwerks und organisiert einen Mitwirkungsanlass für die ältere Bevölkerung. Hier werden Bedürfnisse aufgenommen, gemeinsame Zukunftsvorstellungen erarbeitet und Projektideen für mehr Lebensqualität im Alter skizziert. Interessierte schliessen sich dem Netzwerk an.

## 3. Umsetzungsphase (8-9) – Arbeitsgruppen und Netzwerktreffen

An einem ersten Netzwerktreffen werden die Ergebnisse der Situations- und Bedarfsanalyse (Schritt 4-7) diskutiert, Handlungsfelder identifiziert und die Projektideen priorisiert. Diese werden in selbstorganisierten Arbeitsgruppen weiterentwickelt. Eine öffentliche Veranstaltung schafft Gelegenheit, die Aktivitäten und Projekte bekannt zu machen und weitere Personen für eine Beteiligung zu motivieren. Wichtig: Die Arbeitsgruppen brauchen ein Mindestmass an Unterstützung.

Die Netzwerkentwicklung ist ein zyklischer Prozess, der mit der ersten Umsetzungsphase nicht abgeschlossen ist. Die Interessengruppe pflegt und verstärkt das Netzwerk mit regelmässig stattfindenden Austausch- und Mitwirkungstreffen.



## Was ein Netzwerk braucht

Das Engagement der Akteure und der Bevölkerung ist Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Prozess. Gleichzeitig ist die Initiative und ein andauerndes Commitment aus Politik und Verwaltung unabdingbar.

Wichtig sind:

- initiative Schlüsselpersonen
- Wertschätzung, Pflege und Unterstützung der Engagierten
- Geduld und Zeit für Rollenfindung und Aushandlungsprozesse
- Kooperation und Koordination statt Hierarchie
- Begleitung und Moderation der Gruppenprozesse
- Vertrauen in den Prozess: Eine inhaltlich offene Haltung sowie eine flexible und rollende Planung
- Budget: CHF 5'000 – 10'000 für den Aufbauprozess; langfristig als festen Bestandteil im Gemeindebudget kalkulieren

## Was ein Netzwerk bringt

Ein etabliertes und gut funktionierendes Netzwerk bringt einen Mehrwert für die ganze Gemeinde: Bewohnerinnen und Bewohner, Vereine, Organisationen, Dienstleistungsanbieter, Politik und Verwaltung gewinnen gleichermassen.

- Alter als Chance: sicht- und nutzbar machen von Ressourcen und Kompetenzen – für sich und andere
- sozial eingebundene, aktive und gesunde Seniorinnen und Senioren mit mehr Eigenverantwortung und Selbstbestimmung
- Förderung von Freiwilligenarbeit in Organisationen und in der Nachbarschaft
- mehr Effizienz, bessere Zusammenarbeit und weniger Doppelspurigkeiten in der Altersarbeit
- tragfähige, auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren ausgerichtete Angebote
- bessere Bekanntmachung und Nutzung der Angebote
- stärkere Identifikation der Bevölkerung in und mit der Gemeinde oder Stadt, Standortvorteil

## Erste Fragen für Ihren Prozess

Was ist das Ziel des Prozesses? Was will ich bis in zwei Jahren erreicht beziehungsweise verändert haben?

.....

Wen muss ich für den Aufbau des gesamten Prozesses von Anfang an mit im Boot haben?

.....

Wer gehört in meiner Gemeinde zum Kreis der Akteure und Anbieter, wenn es um Bewegung und Begegnung im Alter geht?

.....

## Wir unterstützen Sie!

Möchten Sie ein Netzwerk für Bewegung und Begegnung im Alter in Ihrer Gemeinde, Ihrer Stadt oder in Ihrem Quartier aufbauen? Die Abteilung Gemeinden & Netzwerke berät und unterstützt Sie in der Planung und Umsetzung eines geeigneten Prozesses:

- Standort- und Beratungsgespräche
- Moderierende Funktion an Sitzungen, Treffen und Veranstaltungen nach Absprache
- Bereitstellen von Hilfsmitteln, Informationsmaterial, Grundlagen für die Umsetzung
- Vernetzung mit bereits aktiven Gemeinden
- Unterstützung bei der Dokumentation und der Ergebnissicherung
- Unterstützung in der Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
- Mithilfe bei Erschliessung von Finanzierungsquellen

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

**Amt für Gesundheitsvorsorge  
des Kantons St.Gallen  
Abteilung Gemeinden und Netzwerke**  
Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen  
058 229 87 60  
gd-gemeinden-netzwerke@sg.ch  
www.zepra.info/gemeinden



# Pilotprozesse

Im Rahmen des nationalen Projekts *VIA - Best Practice Gesundheitsförderung im Alter* hat das Amt für Gesundheitsvorsorge gemeinsam mit den Gemeinden Jonschwil und Lichtensteig zwei partizipative Vorhaben zur Bildung von kommunalen Netzwerken für Bewegung und Bewegung im Alter pilotiert. Die hier dokumentierten Prozesse dienen im Sinne von Good Practice als Anregung für den Aufbau eigener kommunaler Netzwerke.

## Legende

### Mitwirkende



### Gruppen

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

- Pr** Gemeindepräsident/in / Stadtpräsident/in
- GR** Gemeinderätin/Gemeinderat
- R** Gesamtgemeinderat
- Kt** Kanton St.Gallen
- Akt** Lokale Akteure
- 60+** Bewohner/innen 60+

**Einwohner:** 3'764  
**Anteil 64+:** 20.5%  
**Mitwirkende:** ca. 120

## Jonschwil

## Lichtensteig

**Einwohner:** 1'911  
**Anteil 64+:** 27.4%  
**Mitwirkende:** ca. 140

August 2014

### Erstgespräch

Im Erstgespräch werden die Ausgangslage und die Voraussetzungen diskutiert: Wie sieht die Alterspolitik in Jonschwil aus? Welche Angebote und Strukturen bestehen bereits? Gibt es ein Altersleitbild? Das Vorgehen wird skizziert.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+



August 2014

### Erstgespräch

Im Erstgespräch werden die Ausgangslage und Voraussetzungen im Städtli diskutiert und Szenarien entwickelt: Wie kann ein Netzwerk in die bestehenden Strukturen integriert werden? Klar ist: Die Bevölkerung soll aktiv werden und selbst Projekte initiieren und umsetzen.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

September 2014

### Gemeinderatsbeschluss

Das Vorhaben zur Bildung eines Netzwerks für Bewegung und Begegnung im Alter wird vom Gemeinderat verabschiedet.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

September 2014

### Gemeinderatsbeschluss

Das Vorhaben zur Bildung eines Netzwerks 60+ wird vom Gemeinderat verabschiedet.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

Oktober 2014

### Startsitzung

Die Rollen, Aufgaben und Kompetenzen werden geklärt. Ziele und Prozessschritte werden definiert und in einer Vereinbarung festgehalten. Die IG AKTIVES ALTER beteiligt sich als Co-Projektleitung.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

### IG AKTIVES ALTER

Aktive Seniorinnen und Senioren haben sich nach einer Umfrage der Gemeinde bei der älteren Generation zu einer Interessengruppe zusammengefunden.

3

3

September 2014

### Startsitzung

Die Rollen, Aufgaben und Kompetenzen werden geklärt. Ziele und Prozessschritte werden definiert und in einer Vereinbarung festgehalten.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

### Bestandesaufnahme

Die bestehenden Angebote zu Bewegung und Begegnung im Alter werden vom Gemeindepresidenten und der IG AKTIVES ALTER systematisch erhoben. Daraus geht unter anderem ein Wochenmenu hervor, das regelmässig im «Gemeinde Aktuell» publiziert wird.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

### Runder Tisch

Mit lokalen Akteuren werden bestehende Ressourcen und Lücken erhoben. Ein Blick in die Zukunft zeigt Optimierungspotential und Handlungsbedarf auf. Es gibt Bedarf für regelmässigen Austausch und gezielte Koordination.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

#### Akteure

Pro Senectute, Kirchen, Turn- und Sportvereine, IG AKTIVES ALTER, Senioren-Treffteam, Spitex, Physiotherapeutin, Hausarzt, Spitex, Rotkreuzfahrtdienst etc.

#### Ideen & Vorschläge

Zum Beispiel sportliche Ausflüge, Kurse, Wandergemeinschaften, Jassgruppe oder die Kommunikation von spontanen Aktivitäten über eine WhatsApp-Gruppe.

### Zukunftsworkshop

Über 100 Seniorinnen und Senioren bringen ihre Ideen und Vorschläge für ein gesundes und wertvolles Älterwerden in ihrer Gemeinde ein. Gewünscht wird vor allem ein grösseres Angebot an gemeinsamen Aktivitäten, aber auch die Bekanntmachung von Bestehendem. In Gruppenarbeiten werden Ideen und Massnahmen vertieft.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

### Auswertungssitzung

An der öffentlichen Auswertungssitzung werden die Ergebnisse aus dem Zukunftsworkshop diskutiert, ergänzt und zu 7 konkreten Handlungsfeldern verdichtet. Die Verantwortlichkeiten werden zwischen Gemeinde und IG AKTIVES ALTER verteilt.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

#### Handlungsfelder

- Digitale Kommunikation und Vernetzung (Plattform 60+)
- Analoge Kommunikation und Information (Broschüre 60+)
- Netzwerkstrukturen schaffen
- Angebotsoptimierung und -ergänzung
- Begegnungsorte und -plätze öffnen oder schaffen
- Freiwilligenarbeit fördern
- Altersgerechtes Wohnen

3

10

100

10

15

120

30

### Kick-Off-Veranstaltung

Mit lokalen Akteuren wird über die aktuelle Situation der Altersarbeit und -angebote diskutiert. Man ist sich einig, dass die Bedürfnisse und die Partizipation der älteren Bevölkerung sowie der gegenseitige Austausch im Zentrum stehen sollen.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

#### Akteure

Zum Beispiel Vereine, Dienstleistungsanbieter, Expertinnen und Experten sowie Vertrauenspersonen im gesellschaftlichen Umfeld von älteren Menschen.

#### Befragungen

Mit aufsuchenden Methoden erheben Studierende der Fachhochschule St.Gallen die Bedürfnisse derjenigen Menschen, die sich nicht an öffentlichen Anlässen einbringen. Die Brennpunkte decken sich mehrheitlich mit den Ergebnissen des Diskussionsanlasses.

### Diskussionsanlass

120 Personen diskutieren über Lebensqualität im Alter und zeigen Bedürfnisse auf. Themen sind unter anderem die Erhaltung von Selbständigkeit und Gesundheit und die Vermeidung gesellschaftlicher Isolierung. In Gruppenarbeiten werden Ideen und Massnahmen vertieft.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

### Auswertungssitzung

An der öffentlichen Auswertungssitzung werden die Ideen aus dem Diskussionsanlass zu drei konkreten Projekten verdichtet, die in Arbeitsgruppen weiterverfolgt werden. Die Gemeinde steht unterstützend und koordinierend zur Seite.

Pr	GR	R
Kt	Akt	60+

#### Arbeitsgruppen

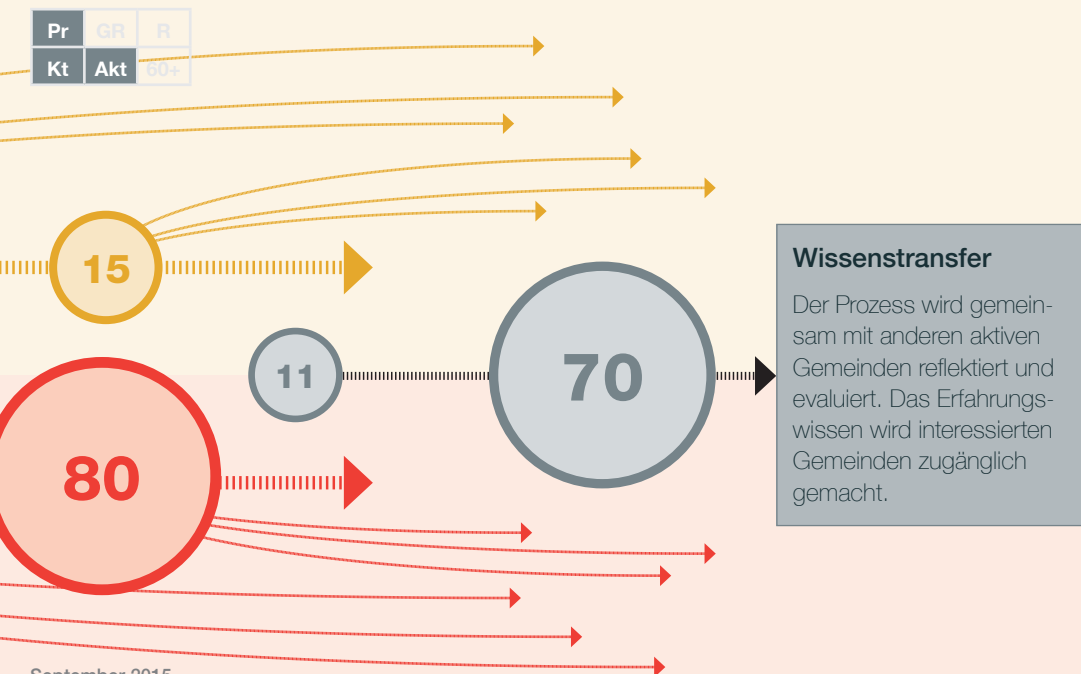
- Angebotskoordination 60+ und Vernetzung
- Freiwilligenhilfe mit Zeitvorsorge
- Themenmittagstisch

## Netzwerktreffen

Am Netzwerktreffen kommen lokale Akteure zusammen, um die Angebotslandschaft gemeinsam zu verbessern. Zunächst werden die Ergebnisse der Situationsanalyse vorgestellt, dann wird in Gruppen an konkreten Projektideen gearbeitet.

### Projektideen

- Kurs «Sicher z'Fuess»
- Seniorenorchester
- Generationenfest



## Ergebniskonferenz

Die Arbeitsgruppen präsentieren ihre Projekte der Bevölkerung, diskutieren sie und entwickeln sie weiter. Akteure sind mit Marktständen präsent und bringen ihr Erfahrungswissen in die Projekte ein. Neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter werden ins Boot geholt.

GP	GR	R
Kt	Akt	60+

## Ergebnisse und Aussichten – JONSWIL

Regelmässig soll ein von der Gemeinde organisiertes Netzwerktreffen für die Vereine und Organisationen im Alters- und Gesundheitsbereich stattfinden. Zudem werden mit regelmässig stattfindenden Neupensioniertenbegrüssungen die Seniorinnen und Senioren eingebunden.

- ✓ Das «Wochenmenu» erscheint regelmässig mit Angeboten zu Bewegung und Begegnung 60+.
- ✓ Die Website [www.aktivesalterjonschwil.ch](http://www.aktivesalterjonschwil.ch) hat sich zu einer Informations- und Vermittlungsplattform entwickelt.
- ✓ Die IG AKTIVES ALTER verschickt regelmässig einen Newsletter.
- ✓ Der erste Kurs «Sicher z'Fuess» stösst auf grosses Interesse und erreicht vor allem fragilere Menschen.
- ✓ Pilates-Kurse 60+ werden angeboten.
- ✓ Ein offener Bücherschrank ist eingerichtet und wird rege genutzt.
- ✓ Ein Lesezirkel wird regelmässig durchgeführt.
- ✓ Seniorinnen und Senioren übernehmen den Fahrdienst für KITA und Mittagstisch der Schule.
- ✓ Seniorinnen und Senioren arbeiten bei Schulprojekten mit.
- ✓ Es werden gemeinsame Mittagessen zu Hause organisiert – sogenannte «Tischete».
- ✓ Die IG AKTIVES ALTER setzt sich für einen Generationenspielplatz in der Gemeinde ein.
- ✓ Ein Englischkurs 60+ wird durchgeführt.
- ✓ «S'Bänkli-Programm»: Mehr Sitzbänke werden von der Gemeinde zur Verfügung gestellt und von Seniorinnen und Senioren unterhalten.

## Ergebnisse und Aussichten – LICHTENSTEIG

Ein Mitwirkungstag für die Seniorinnen und Senioren soll jährlich stattfinden und neue Ideen und Projekte hervorbringen. Die lokalen Vereine und Organisationen werden Teil der Veranstaltung sein.

- ✓ **Themenmittagstisch:**  
Einmal monatlich findet in jeweils einer anderen Gaststätte ein selbstorganisierter Mittagstisch statt. Vor oder nach dem Essen folgt ein thematischer Input. Das Interesse ist riesig: Die ersten beiden Mittagstische sind mit 60 Personen bis auf den letzten Platz gefüllt.
- ✓ **Angebotskoordination:**  
Die ersten Flugblätter mit aktuellen Terminen und Angeboten in Lichtensteig und näher Umgebung für Seniorinnen und Senioren erscheinen. Diese werden ab sofort quartalsweise erstellt.
- ✓ **Freiwilligenhilfe mit Zeitvorsorge:**  
Verschiedene bestehende Modelle wurden auf ihre Tragfähigkeit für Lichtensteiger Bedürfnisse und Voraussetzungen geprüft. Es wird dem Modell von KISS gefolgt und eine lokale Genossenschaft aufgebaut.