

Soziale Teilhabe

Ansätze und Ideen aus der Praxis

Heidi Schmocker
Programmleiterin ZWÄG INS ALTER
Pro Senectute Kanton Bern

Verhalten / Verhältnisse

Individuelle Finanzen / Öffentliche Finanzen

Individuelle Wohnverhältnisse /
Wohnpolitik der Gemeinde



Individuelle Mobilität / Infrastruktur, Verkehr

Individuelle Beziehungen /
Begegnungsmöglichkeiten



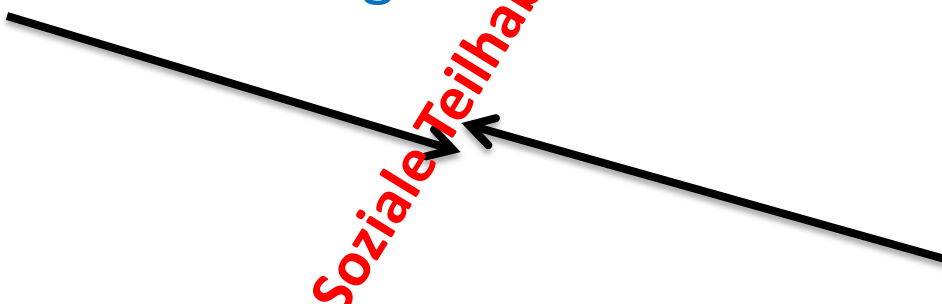
Bewegung (inkl. allgemeine Sturzprävention) und **Begegnung**
sind die zentralen Themen

Wechselwirkung von Individuum und Gesellschaft

Individuelle Aspekte

- Unterschiedliche Individuen + Lebensgeschichten
- Unterschiedliche Lebensmuster
- Unterschiedliche Lebenslagen

Soziale Teilhabe

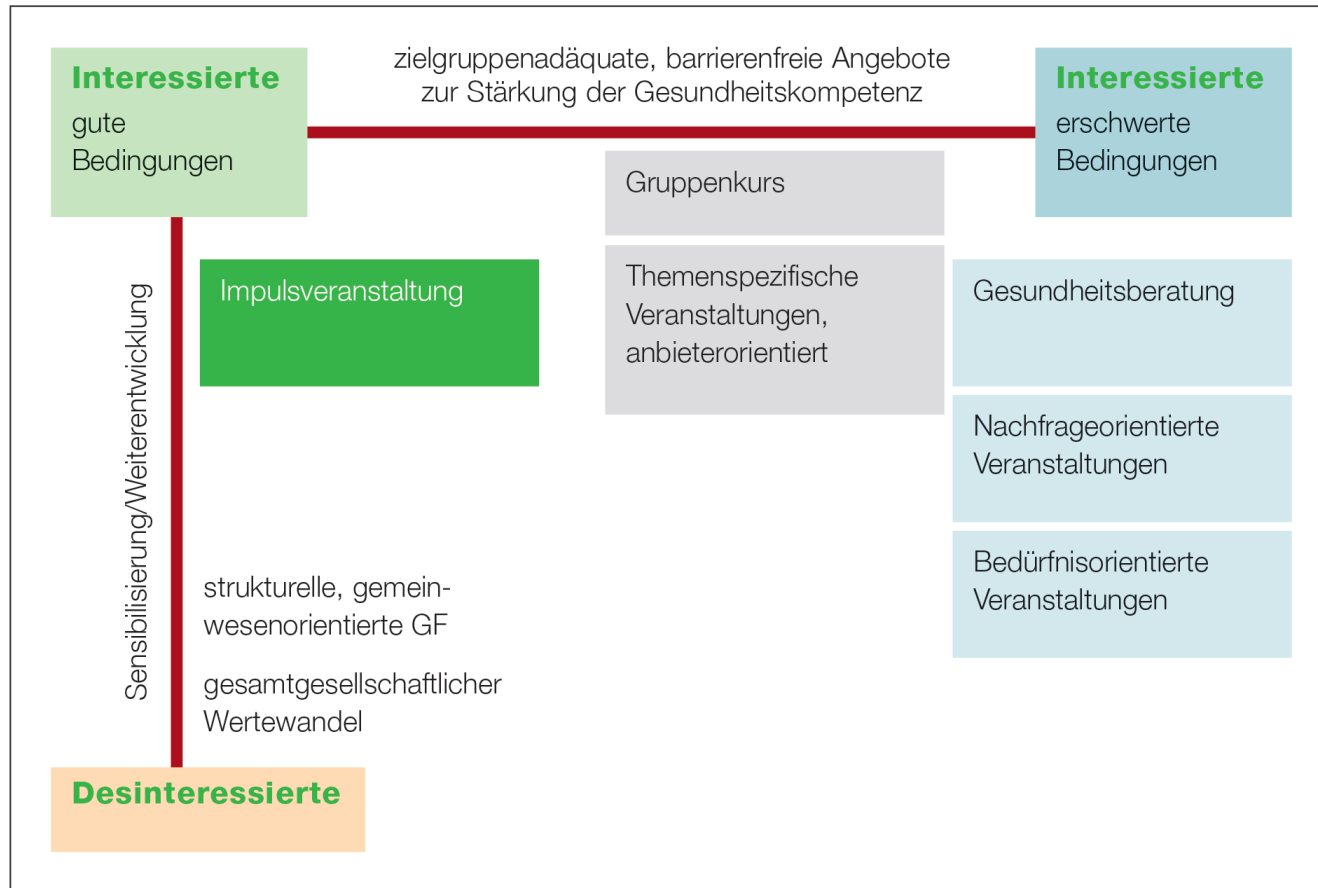


Gesellschaftliche Aspekte

Aktuelle Werte: Leistung, Aktivität, Kontemplation?

Chancengleichheit

Einzelne Dienstleistungen und Angebote von ZWÄG INS ALTER (ZIA) sind so aufgebaut, dass möglichst auch schwer erreichbare ältere Menschen eine Chance zur Gesundheitsförderung im Alter erhalten.



ZWÄG INS ALTER

Ansätze und Beispiele zur Förderung der sozialen Teilhabe

Im ZWÄG INS ALTER-Programm werden, erst punktuell und ansatzweise, Formen ausprobiert, mit dem Ziel die soziale Teilhabe zu verbessern.

Es gibt aber noch keine Systematik. Deshalb braucht es Via- Pilotprojekte.

- Z.B Interessierte, aktive Seniorinnen und Senioren motivieren, dass sie eine Person aus ihrem Umfeld besuchen oder an Veranstaltungen «mitnehmen».
- Angebote in Zusammenarbeit mit anderen Akteuren, denen die Lebenswelt der Zielgruppe «vertrauter» ist, konzipieren und durchführen (Kirchgemeinden, Quartiervereine, Frauenvereine).
- Bekanntmachung der Angebote auf viele unterschiedlichen Wegen
- Veranstaltungsreihen und nicht nur Einzelveranstaltungen organisieren

ZWÄG INS ALTER

Ansätze und Beispiele zur Förderung der sozialen Teilhabe

- Niederschwellige Interaktionsteile in Veranstaltung einbauen.
- Als Moderatorin schauen, dass sich die Leute wohl fühlen, «alle ihren Platz erhalten».
- Lockerer Austausch ermöglichen (Pausen / Zvieri).



ZWÄG INS ALTER: Spezialangebot 1

Café Santé (spezielles Hol-Angebot)

- Über ein halbes Jahr, 1 x monatlich
- In Zusammenarbeit mit anderen Akteuren
- Fahrdienst



Ablauf

1. Teil moderierter Austausch bei Kaffee und Kuchen
2. Teil: Bewegungsübungen (abgestimmt auf das aktuelle Thema: z.B. Sturzprävention, Sinne und Bewegung, Bewegung, die der Psyche gut tut) mit der FitGym-Leiterin
3. Teil: Wissensinput von Fachpersonen zu einem Thema rund um Gesundheitsförderung im Alter (Themen werden im ersten Treffen von den Teilnehmenden festgelegt)

Initiieren von selbstorganisierten Gruppen

ZWÄG INS ALTER: Spezialangebot 2

Gesundheitsberatung zu Hause (Bring-Angebot)



Individuelle, beziehungsgeleitete, professionelle Beratung von Menschen, die mit erschwerten Lebensbedingungen leben. Die Beratung ist multidimensional angelegt.

Neben vielen anderen Themen sind jedoch auch hier die Themen Bewegung, spezifische Sturzprävention und **Begegnung** wichtig.

(Grundlagen, Tools = Via Gesundheitsförderung im Alter)

Ideen

- **Entscheidungsträgerinnen und Träger betreffend Auswirkungen von ungewollter Einsamkeit informieren und sensibilisieren. Mögliche Massnahmen einbringen. Engagement nachhaltig verankern.**
- **Initiierung und Aufbau von systematischen Netzwerken Begegnung und Bewegung.**
- Initiierung / Aufbau / Zusammenarbeit Seniorinnen- und Seniorennetzwerken
- Multiplikatorenschulung von Personen, die in Haushalte von älteren Menschen Einblick haben. Wie können sie Isolationsgefährdete erkennen, wie können sie das Thema ansprechen und Möglichkeiten aufzeigen/anregen etc.?
- Angebotsverantwortliche/Leitende schulen, unterstützen wie sie neue (evt. sozial benachteiligte) Teilnehmende integrieren können

Ideen

- Gemeinsame Aktion der Akteure, um Menschen für ein freiwilliges Engagement zu gewinnen
- Fahrdienste auch für «Freizeitangebot» öffnen und ausbauen
- «Nehmen sie die Nachbarin mit» Aktion
- «Götti-/Gottesystem» aufbauen
- Aufsuchendes Engagement von vitalen Seniorinnen und Senioren in Migros oder Coop Restaurants

Was haben Sie für Ideen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Heidi Schmocker
Programmleiterin ZWÄG INS ALTER
Pro Senectute Kanton Bern
Worblentalstrasse 32
3063 Ittigen
heidi.schmocker@be.pro-senectute.ch

www.zwaeginsalter.ch