

Pro Senectute Kanton Bern unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Nebst zahlreichen anderen Angeboten unterhält Pro Senectute Kanton Bern ein Team aus erfahren diplomierten Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung. Das Fachteam «Zwäg ins Alter» unterstützt ältere Menschen und ihr Umfeld bei der Erhaltung und Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten.

Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern
Gesundheitsförderung
☎ 031 359 03 03
✉ info@be.prosenectute.ch

Weitere Informationen unter <https://be.prosenectute.ch/de/institutionen-und-gemeinden/gesundheitsfoerderung-fuer-gemeinden>

"Lokal vernetzt älter werden"

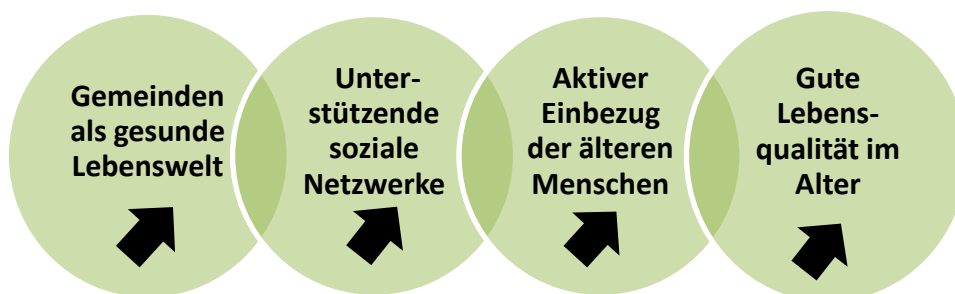


Einleitung

Damit ältere Menschen möglichst lange selbständig und in guter Lebensqualität zu Hause leben können, braucht es positive Rahmenbedingungen. Wichtig sind dabei die Wohngemeinden, welche ein Umfeld schaffen können, das die Gesundheit und soziale Teilhabe ihrer Einwohnerinnen und Einwohner fördert.

Mit "Lokal vernetzt älter werden" unterstützt Pro Senectute Kanton Bern (PSBE) zwei Pilotgemeinden dabei, gemeinsam mit der älteren Bevölkerung bedürfnisgerechte Angebote zu entwickeln und den sozialen Zusammenhalt zu stärken.

Vision



Ziele

- 1) Die ältere Bevölkerung der Gemeinde reflektiert, was sie braucht, um auch in Zukunft gut in der Gemeinde leben zu können und entwickelt Angebote aktiv mit.
- 2) Die Bedürfnisse von wenig integrierten Personen werden einbezogen.
- 3) Die Unterstützungsangebote in der Gemeinde werden möglichst gut koordiniert und bekannt gemacht.
- 4) Es wird eine Gemeinschaft gefördert, in der man sich gegenseitig zur Seite steht und unterstützt.
- 5) Der Gemeinde kennt die Anliegen der älteren Bevölkerung und der Akteure und Akteurinnen aus dem Altersbereich.
- 6) Die Gemeinde definiert Massnahmen zur Verankerung der entstandenen Projekte.

Massnahmen

- Am Workshop mit kommunalen Akteurinnen und Akteuren werden die vorhandenen Angebote im Altersbereich erhoben und mögliche Lücken aufgezeigt.
- Am Mitwirkungsanlass werden gemeinsam mit der älteren Bevölkerung Bedürfnisse und Optimierungsmöglichkeiten definiert.
- In selbstorganisierten Arbeitsgruppen setzen ältere Menschen die ausgewählten Projekte um.
- An der Ergebnisveranstaltung werden die Resultate der Arbeitsgruppen präsentiert und das ehrenamtliche Engagement gewürdigt und gefeiert.

Zielgruppen

- Selbständig lebende Personen im AHV-Alter, im Speziellen sozial wenig vernetzte Menschen
- Lokale Dienstleister im Bereich Alter

Unterstützung

Der Bereich Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter» von PSBE begleitet die Gemeinden kostenlos während 1 ½ Jahren im Umfang von maximal 20 Arbeitstagen bei der Umsetzung des Projektes. PSBE berät die lokale Projektleitung, adaptiert das Projekt an die lokalen Verhältnisse und stellt praxisorientierte Arbeitsinstrumente zur Verfügung.

Anforderungen

Die Gemeinde stellt die lokale Projektleitung (z.B. der oder die Altersbeauftragte), sorgt für politische Unterstützung und Verankerung und übernimmt die Sachkosten für die Umsetzung (z.B. Raummiete, Versand Einladungen, Verpflegung am Anlass).

Zeitplan

Das Projekt wird ab dem Jahr 2026 in einer Pilotphase umgesetzt. Die Dauer des Projekts kann in den Gemeinden variieren. Erfahrungswerte zeigen, dass eine Dauer von eineinhalb Jahren ideal ist.

Fragen und Interesse

Nehmen Sie mit Chantal Galliker, Bereich Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter», Pro Senectute Kanton Bern, Kontakt auf: info@be.prosenectute.ch oder 031 359 03 03.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera