



## Infoblatt

# Gesundheitsförderung älterer Menschen im Setting Gemeinde stärken

## Ergebnisse, Produkte und Angebote aus Projekten der Projektförderung KAP von 2020 bis 2022/2023

### 1 Einleitung

Mit Themenschwerpunktprojekten und der Projektförderung KAP setzt Gesundheitsförderung Schweiz gezielt Impulse, damit Angebotslücken bei den Zielgruppen und in den Themen der kantonalen Aktionsprogramme (KAP) geschlossen werden können. Zur Weiterentwicklung der Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen und zur Stärkung der Umsetzung in Gemeinden und Städten wurden von 2020 bis 2022/2023 acht Themenschwerpunktprojekte und neun Projekte mit dem Fokus «Gemeinde und ältere Menschen» unterstützt. Aufgrund der Covid-19-Pandemie haben fünf Projekte eine Verlängerung in Anspruch genommen.

Das Infoblatt fasst die wichtigsten Ergebnisse und Erkenntnisse der 17 Projekte zusammen, formuliert Empfehlungen für Projektleitende und Kantone und bietet eine Übersicht über die entwickelten Produkte und Angebote.

### 2 In den Projekten gesetzte Schwerpunkte und adressierte Themen

Die Projekte bearbeiteten mindestens einen der folgenden Schwerpunkte:

- Gemeinde als zentrales Setting nutzen
- Selbstwirksamkeit stärken
- Übergänge und kritische Lebensereignisse als Zugang nutzen

Sie setzten sich für die soziale Unterstützung, Förderung der Lebenskompetenzen, betreuende Angehörige, genügend Bewegung und/oder Freude und Genuss beim Essen ein.

### 3 Ergebnisse

In den involvierten Gemeinden und Städten konnte die Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen gezielt und praxisorientiert weiterentwickelt werden. Verschiedene Analyse- und Umsetzungsinstrumente sowie Angebote für das Setting Gemeinde wurden entwickelt und erprobt. Sie werden nun weiteren Gemeinden zur Verfügung gestellt.

Die Zusammenarbeit zwischen den Umsetzungsorganisationen und den Kantonen konnte mehrheitlich gestärkt werden. In einigen Projekten nahmen kantonale Stellen selbst die Projektleitung wahr. Die Partizipation spielte in allen Projekten eine wichtige Rolle – auch wenn sie auf unterschiedlichen Stufen erfolgte. Sie wurde häufig als wichtiger Erfolgsfaktor bezeichnet, brachte jedoch auch Herausforderungen, denn die Partizipationsprozesse waren in den meisten Projekten ressourcenintensiv, genauso wie die Netzwerkarbeit. In einigen Projekten war es zudem anspruchsvoll, (kleinere und mittlere) Gemeinden für das Vorhaben zu gewinnen.

#### Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	In den Projekten gesetzte Schwerpunkte und adressierte Themen	1
3	Ergebnisse	1
4	Empfehlungen für Projektleitende	2
5	Empfehlungen für Kantone	2
6	Ausblick	2
7	Übersicht über die Projekte und ihre Produkte	3
8	Grundlagen und Dienstleistungen von Gesundheitsförderung Schweiz	5

#### 4 Empfehlungen für Projektleitende

Um (kleinere und mittlere) Gemeinden zu gewinnen, braucht es:

- Niederschwelligkeit, reduzierte Komplexität und realistische Zielsetzungen;
- eine klare Kommunikation, die an die Realitäten in den Gemeinden anknüpft;
- ein motivierendes Coaching für die Projektverantwortlichen in den Gemeinden;
- finanzielle Mittel, um die Beratungsleistungen, die Umsetzung in der Gemeinde oder Realisierung der erarbeiteten Empfehlungen (mit)zutragen.

Es empfiehlt sich,

- die Verankerung und die Multiplikation frühzeitig (z. B. mit dem KAP) anzugehen;
- die gewonnenen Erkenntnisse laufend in die Projekte und Produkte zu integrieren;
- ausreichend Zeit und Ressourcen für die Partizipation von älteren Menschen, Angehörigen und/oder Multiplikator\*innen einzuplanen;
- sich mit Organisationen zu vernetzen und einen regelmässigen Austausch zu pflegen;
- in die Wirkungsorientierung und Evaluation zu investieren.

Um möglichst viele und auch vulnerable Personen zu erreichen, sind Vernetzung, differenzierte Vorgehensweisen (z. B. Zusammenarbeit mit Multiplikator\*innen, aufsuchende Ansätze) und eine zielgruppenspezifische Kommunikation wesentlich.

#### 5 Empfehlungen für Kantone

Der regelmässige Austausch mit Gemeinden, Städten und Organisationen fördert das gegenseitige Verständnis und schafft eine wertvolle Grundlage zur Realisierung von Gemeindeprojekten. Deshalb empfiehlt es sich, in den Austausch mit Gemeinden und Städten und in nachhaltige Netzwerkstrukturen zu investieren.

Sind Kantone nicht selbst in der Projektleitung involviert, kommt ihnen insbesondere bei der Kommunikation – Verbreiten erfolgreicher (Projekt-)Beispiele –, der Auswahl bzw. Empfehlung von Projekten, der Gewinnung von neuen Gemeinden und der Verankerung bestehender Projekte eine wichtige Rolle zu.

#### 6 Ausblick

Weiteres Engagement ist nötig, um die entwickelten Produkte und Erkenntnisse zu verbreiten, neue Gemeinden und Städte zu gewinnen und die Verankerung in den beteiligten Gemeinden bzw. Kantonen zu stärken und zu finanzieren. Dazu möchten das vorliegende Infoblatt und die Informationen auf der Website von Gesundheitsförderung Schweiz einen Beitrag leisten.

Herzstück ist die nachfolgende Übersichtstabelle, welche die Projekte und die entwickelten Produkte und Angebote präsentiert. Die auf der Website von Gesundheitsförderung Schweiz aufgeschalteten [Projektsteckbriefe](#) enthalten weiterführende Informationen und Angaben zur Umsetzung. Diese sollen interessierte Kantone und/oder Gemeinden und Städte dabei unterstützen, das passende Produkt bzw. Angebot zu finden.

Die von Gesundheitsförderung Schweiz mitfinanzierten Multiplikationsprojekte sind in der Übersicht mit einem \* gekennzeichnet.

## 7 Übersicht über die Projekte und ihre Produkte

### 7.1 Bedarfsanalyse und Planungsinstrumente für Gemeinden

Projekt	Organisation	Produkte und Dienstleistungen	Sprache
<a href="#">Réseau de soutien aux seniors</a> * (Unterstützungsnetzwerk für ältere Menschen)	Radix Schweizerische Gesundheitsstiftung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methode zur Bestandesaufnahme</li> <li>• Begleitung, externe Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung ...               <ul style="list-style-type: none"> <li>– von Projekten auf Gemeindeebene</li> <li>– eines partizipativen Prozesses, der ältere Menschen und lokale Akteur*innen einbezieht</li> </ul> </li> <li>• Toolbox: <a href="http://radix.ch/reseau-soutien-seniors">radix.ch/reseau-soutien-seniors</a> Zu jedem Modul stehen konkrete Instrumente sowie eine Checkliste und Empfehlungen zur Verfügung.</li> </ul>	F
<a href="#">Lokal vernetzt älter werden</a> *	Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit Radix Schweizerische Gesundheitsstiftung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übersichten zu Akteur*innen und Rollen, Argumentarien</li> <li>• Instrumente für regionale und lokale Projektleitungen zu Planung und Umsetzung sowie Verstetigung</li> <li>• Kommunikationsmaterial (z. B. Mitwirkungsanlass)</li> <li>• <a href="#">Arbeitshilfen und Unterlagen</a></li> </ul>	D
<a href="#">Altersfreundliche Gemeinde</a>	GERONTOLOGIE CH, Fachstelle altersfreundliche Gemeinde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenlose, einfach anzuwendende Werkzeuge (z. B. <a href="#">Check für Gemeinde-Behörden</a>, <a href="#">Check Altersfreundlichkeit für Privatpersonen</a>)</li> <li>• <a href="#">Check Altersfreundlichkeit mit Auswertung für Gemeinden</a> (Umfrage, kostenpflichtig)</li> <li>• Anleitungen z. B. zur eigenen Durchführung von <a href="#">partizipativen Ortsbegehungen</a></li> <li>• <a href="#">Wegweiser altersfreundliche Gemeinde</a></li> <li>• <a href="#">Netzwerk Altersfreundliche Gemeinde</a></li> <li>• <a href="#">Newsletter «Gemeinde-Impuls»</a></li> <li>• <a href="#">Forum Alterspolitik</a></li> </ul>	D/F
<a href="#">Communes solidaires</a>	Pro Senectute Kanton Waadt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitfaden mit unterschiedlichen Vorgehensweisen für Quartiere sowie kleinere und grössere Gemeinden (Light-Version)</li> </ul>	D/F
<a href="#">Commune en santé / Gesunde Gemeinde</a> *	Interkantonale Koordination, Fondation O2, Unisanté, Gesundheitsförderung Wallis, Kantone GE, FR und NE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leitfaden für Gemeinden zur Erlangung des Labels</li> <li>• Informatik-Tool zur Erfassung aller Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention in den Gemeinden</li> <li>• Überprüfung der umgesetzten Massnahmen</li> <li>• Themenblätter für die Entwicklung neuer Massnahmen</li> </ul>	D/F
<a href="#">ReliÂges: un projet par et pour les personnes âgées au sein des communes</a> (Ein Projekt für und mit älteren Menschen in den Gemeinden)	Kantonale Gesundheitsdirektion Neuenburg, Universität Neuenburg und objectif:ne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Online-Katalog der kommunalen Massnahmen → Aktionsplan von drei Gemeinden/Quartieren</li> <li>• Schulung für Gemeindebeauftragte</li> <li>• (Auto-)Evaluationssystem für Gemeinden</li> </ul>	F

## 7.2 Schulungsmodule für Gemeinden

Projekt	Organisation	Produkte und Dienstleistungen	Sprache
<a href="#">Gesundheitsförderung und Prävention im Alter – Netzwerk Graubünden</a>	Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention und Zentrum für Verwaltungsmanagement Fachhochschule Graubünden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Leitfaden</a> Gesundheitsförderung und Prävention für Beauftragte Gesundheitsförderung und Prävention in den Gemeinden (BGP) als Hilfsmittel für die Schulung und Beratung von Gemeinden</li> <li>• <a href="#">Schulungsmodul</a> für die Sensibilisierung der BGP integriert in Weiterbildungsangebot für Gemeinden an der Fachhochschule Graubünden</li> <li>• Konzept für ein Controlling-Tool für den Kanton</li> </ul>	D/I/R

## 7.3 Begleitprozesse in Gemeinden zum Aufbau eines Ernährungs- bzw. Bewegungsangebots

Projekt	Organisation	Produkte und Dienstleistungen	Sprache
<a href="#">Active City</a> *	Radix Schweizerische Gesundheitsstiftung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begleitung von Städten und Gemeinden bei der Planung und Umsetzung von Active City</li> <li>• Bedürfnisgerechte Sport- und Bewegungslektionen für Personen im Alter von 65+</li> <li>• Online-Handbuch und Instrumente</li> </ul>	D/F
<a href="#">FriActiv</a> *	Sportamt Kanton Freiburg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeindeprozesse</li> <li>• App für Bewegungs- und Entdeckungsparcours</li> <li>• Videos mit Übungen</li> </ul>	D/F
<a href="#">Nationales Begleitangebot Ernährung Kochworkshops für Menschen im Alter von 60+</a> *	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standardisierte Begleitprozesse von Städten, Gemeinden und Quartieren zur Stärkung von Ernährungsthemen für Menschen im Alter von 60+</li> <li>• Schulung von lokalen Workshopleitenden</li> <li>• Bedürfnisgerechte Kochworkshops für Personen im Alter von 60+</li> </ul>	D

## 7.4 Partizipation und Erreichbarkeit vulnerabler Zielgruppen

Projekt	Organisation	Produkte und Dienstleistungen	Sprache
<a href="#">«E Guete z'Basel!»</a>	Berner Fachhochschule	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfehlungen zur partizipativen Ausgestaltung und Umsetzung von Kochclubs mit dem Fokus «alleinlebende Menschen im Alter von 65+»</li> <li>• Empfehlungen zur Erreichung vulnerabler Zielgruppen</li> </ul>	D
<a href="#">Co-Lab: Compassionate City Lab der Berner Bevölkerung</a> *	Berner Fachhochschule	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bericht und Ausstellungsbroschüre «Erfahrungswissen von betreuenden Angehörigen»</li> <li>• Kurs gesundheitliche Vorausplanung</li> <li>• Empfehlung zur Multiplikation von Co-Lab (Policy Briefing)</li> <li>• Film (deutsch, französisch und englisch) und Ausstellung</li> </ul>	D/F/E
<a href="#">Human Engineering während einer Pandemie (HEP-TI und HEP-UR)</a> *	Laboratorio di Ingegneria dello Sviluppo Schürch, Gesundheitsförderung Uri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raster zur Bedarfs-/Bedürfnisanalyse im Rahmen von Hausbesuchen</li> <li>• Ausbildung von freiwilligen Gemeinde-Tutor*innen und Einbindung in das professionelle Versorgungssystem</li> </ul>	D/I

## 7.5 Freiwilligenarbeit

Projekt	Organisation	Produkte und Dienstleistungen	Sprache
<a href="#">miteinander füreinander</a>	Amt für Gesundheits- vorsorge Kanton St. Gallen, Abteilung ZEPRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragebogen zur Erfassung des Selbstwirksamkeits- gefühls</li> <li>• Konzept zur Evaluation von informeller Freiwilligenarbeit</li> <li>• Kommunikationsmaterial (Broschüre)</li> <li>• Vorlagen für Fördergesuche und -richtlinien</li> </ul>	D
<a href="#">geben und annehmen</a>	Public Health Services Bern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfehlungen und Praxishilfen für NGOs und Gemeinden</li> <li>• Grundlagen zur Freiwilligenarbeit und zum Annehmen von Unterstützung</li> <li>• Workshopkonzept zur Schulung von Fachpersonen</li> <li>• Angebotsübersichten und Kommunikationshilfen für Fachpersonen</li> </ul>	D/F
<a href="#">Lebensqualität im Alter in der Gemeinde Suhr</a>	Gemeinde Suhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fachkonzept Sorgende Gemeinschaft</li> <li>• Vorgehen von der Bedarfsanalyse zur Massnahmen- planung</li> </ul>	D
<a href="#">Belia – Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter</a>	Graue Panther Bern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Online-Tool zur Erhebung der individuellen Bedürfnisse</li> <li>• Angebotsübersicht in Pilotregionen</li> </ul>	D

## 8 Grundlagen und Dienstleistungen von Gesundheitsförderung Schweiz



[Mehr erfahren](#) zum Engagement  
von Gesundheitsförderung Schweiz  
in Städten und Gemeinden

### Projektförderung

Schlussbericht der Themenschwerpunktprojekte  
2020–2022/2023 (auf Anfrage)

### Publikation

[Faktenblatt 108](#): Kantonale Policies und Mass-  
nahmen zur Stärkung des Engagements der  
Gemeinden in der Gesundheitsförderung. Fall-  
studien und Handlungsmöglichkeiten für die  
Kantone

### Beratung für Kantone

[Pilotprojekt 2024–2025: Gesundheitsförderung und  
Prävention in Gemeinden und Städten](#)

### Kontakt

Myriam Kleiner, Projektleiterin Alter  
und Chancengleichheit  
Tel. +41 31 350 03 42  
[myriam.kleiner@promotionsante.ch](mailto:myriam.kleiner@promotionsante.ch)