

# Massnahmen für das Alter



EIN INTERKANTONALES LABEL

Sorgenfrei alt werden: Die Initiativen der Gemeinden machen den Unterschied für das Wohl älterer Menschen.

Das Alter darf kein Hindernis für die persönliche Entfaltung darstellen. Deshalb mobilisieren sich die Gemeinden aktiv, um die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren in ihrer Gemeinschaft zu verbessern. So anerkennen sie die Wichtigkeit dieser

Bevölkerungsgruppe für die Gemeinschaft und bemühen sich, eine Umgebung zu schaffen, die ihr Wohlbefinden begünstigt. Erfahren Sie mehr darüber, wie Seniorinnen und Senioren aktiv bleiben können, um ein bereicherndes Leben zu führen.

## Betreuung und Unterstützung im Alter <sup>www</sup>

Es werden verschiedene Massnahmen umgesetzt, um die Lebensbedingungen älterer Menschen zu verbessern, wie die Bereitstellung von Infrastrukturen und finanzieller Unterstützung, oder indem sie bei der Umsetzung kommunaler Strategien ganz einfach als eigene Zielgruppe berücksichtigt werden.

### ✓ Unterstützung für Vereine

AVIVO ist eine Organisation zur Verteidigung der Rechte von Rentnerinnen und Rentnern, die Aktivitäten veranstaltet, um soziale Kontakte zu fördern.

Mit VIVAG haben sich in Gland die Bewohnerinnen und Bewohner über 55 Jahren zusammengeschlossen, um Aktivitäten (Kino, Lesungen, Pétanque, Spaziergänge, Essen, Vorträge zu Gesundheit und zu Wohlbefinden usw.) zu organisieren, welche die Lebensqualität im Alter verbessern und die Solidarität stärken.

### ✓ Trauercafé

In unserer Gesellschaft ist der Tod oft noch ein Tabuthema. Finden sich Trauernde alleine wieder, ohne Möglichkeit, auszudrücken, was sie durchmachen, kann dies erschreckende Ängste auslösen oder alte Wunden aufreissen. Das Trauercafé ist ein Ort, an dem die Teilnehmenden mit ihrem Herzen über den Tod reden können. Die Treffen finden in der Gruppe statt und werden von Trauerfachpersonen begleitet.



### ✓ Domino: betreutes Wohnen und Senioren-WGs

Die von CMS verwalteten Domino-Wohnungen (DOMicile Nouvelle Option) sind kleine Lebensseinheiten, die ins Leben eines Mehrfamilienhauses, eines Quartiers oder eines Dorfs eingebunden sind. In einer WG leben 4 bis 6 Seniorinnen und Senioren und teilen sich die gemeinsamen Räume (Küche, Wohnzimmer). Alle verfügen über ihren eigenen Wohnraum: ein Zimmer mit Bad.

Die von der Gemeinde zur Verfügung gestellten Domino-Wohnungen ermöglichen den älteren Personen, ihre Privatsphäre und ihre Unabhängigkeit zu bewahren, ihr Gefühl der Sicherheit zu steigern und soziale Kontakte im ihnen vertrauten Dorf oder Quartier sowie in den gemeinsam genutzten Wohnräumen zu pflegen.

### ✓ A DOM

A DOM ist ein gemeindeübergreifender Verein mit dem Ziel, Personen mit einer Behinderung und/oder älteren Personen, die dies wünschen, den Verbleib zu Hause zu ermöglichen. Die teilnehmenden Gemeinden informieren die Bevölkerung mit verschiedenen Kommunikationsmitteln über diesen Verein.



### Vorteile für Ihre Gemeinde

- ▶ Positives Bild der Gemeinde
- ▶ Berücksichtigung der gesamten Bevölkerung unabhängig vom Alter
- ▶ Stärkung der Solidarität und des gegenseitigen Verständnisses
- ▶ Förderung der laufenden Integration der Seniorinnen und Senioren ins lokale Leben

# Aktivitäten für das Alter



Die Gemeinden führen zudem Aktivitäten, Veranstaltungen und Treffen für Seniorinnen und Senioren durch, damit sie ihre sozialen Beziehungen pflegen können.



## ✓ «Geselliges Alter»

Die Aktivitäten des «Geselligen Alters» sind Tage der Begegnung für Seniorinnen und Senioren mit spielerischen Aktivitäten, die ihnen ermöglichen, neue Freundschaften zu schliessen und soziale Kontakte zu pflegen.

## ✓ BalanceGym

Einige Gemeinden beteiligen sich an BalanceGym-Kursen (z. B. durch Bekanntmachung oder Bereitstellung des Raums), einem Gruppenturnen zur Sturzprävention, für eine bessere Körperhaltung, für den Aufbau von Kraft und für den Erhalt der eigenen Koordination und Beweglichkeit. Die Kurse werden von ausgebildeten Personen geleitet.

## ✓ Seniorenausflug

Tag für Seniorinnen und Senioren in Beisein des Gemeinderats, von Generalrätinnen und Generalräten und einer Mitarbeiterin oder eines Mitarbeiters des Amtes für sozialen Zusammenhalt, um die Begegnung und den Austausch sowie den sozialen Zusammenhalt zu fördern. An diesem Tag können die Seniorinnen und Senioren zudem bestimmte Probleme in einem Kontext ansprechen, in dem sie sich wohler fühlen.

## ✓ Teilhabe der Generationen

Einige Gemeinden unterstützen generationsübergreifende Aktivitäten, nicht zuletzt mit Kindern von ausserschulischen Betreuungseinrichtungen oder Jugendlichen an Festen oder Sportveranstaltungen. Dabei kann es sich um die Zubereitung von Backwaren bis hin zum gemeinsamen Essen im Pflegeheim handeln.

## ✓ Pot'Agé

Die Gemeinde Onex beteiligt sich an der Aktion Pot'Agés und stellt den Seniorinnen und Senioren kostenlos Gartenbeete zur Verfügung und organisiert Aktivitäten vor Ort.



## Vorteile für Ihre Gemeinde

- ▶ Aufbau von Beziehungen zwischen den Generationen
- ▶ Austausch von Kenntnissen zwischen den Generationen
- ▶ Bessere körperliche und psychische Gesundheit der Seniorinnen und Senioren
- ▶ Besseres Miteinander in der Gemeinde

### TEILNEHMENDE GEMEINDEN

**BERN** – Reconviiler  
**FREIBURG** – Estavayer  
**GENÈVE** – Onex, Puplinge  
**JURA** – Alle, Boncourt, Cornol, Courroux, Courgenay, Courtételle  
**WALLIS** – Anniviers, Brig-Glis, Chamoson, Chippis, Conthey, Evolène, Fully, Grimisuat, Hérérence, Iogne, Lens, Leukerbad, Mont-Noble, Nendaz, Noble-Contrée, Port-Valais, Riddes, Saxon, Siders, Trient, Vernayaz, Visp, Visperteninen, Vouvy  
**WAADT** – Bussigny, Château-d'Oex, Gland, Le Vaud, Saint-Sulpice, Tévenon, Yverdon-les-Bains



FONDATION



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

unisanté  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique - Lausanne

canton de  
vaud



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENÈVE



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



Weitere Informationen

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