



## «Lokal vernetzt älter werden» - ein Projekt für Gemeinden

Gesundheitsförderung trägt dazu bei, die Gesundheit und Lebensqualität der älteren Menschen zu erhalten. Besonders wirkungsvoll sind Massnahmen, die von der Gemeinde partizipativ mit den älteren Menschen erarbeitet und umgesetzt werden. Gut funktionierende soziale Netzwerke in Gemeinden sind dafür von grosser Bedeutung. Viele ältere Menschen haben das Bedürfnis, sich mit anderen Menschen zu treffen, sich gegenseitig zu helfen und gemeinsam etwas zu erleben. Kurse, Nachbarschaftshilfen, Mittagstische oder Treffpunkte sind Beispiele für Angebote, die mithelfen, diesen Bedürfnissen gerecht zu werden und die Lebensqualität zu steigern.

Sind Sie interessiert, in Ihrer Gemeinde soziale Netzwerke aufzubauen oder zu erweitern? Beteiligen Sie sich am Projekt «Lokal vernetzt älter werden». Bündner Gemeinden werden bis Ende 2024 dabei durch das Gesundheitsamt unterstützt. Kleinere Gemeinden können das Projekt als Verbund umsetzen.

### Welche Ziele sollen erreicht werden?

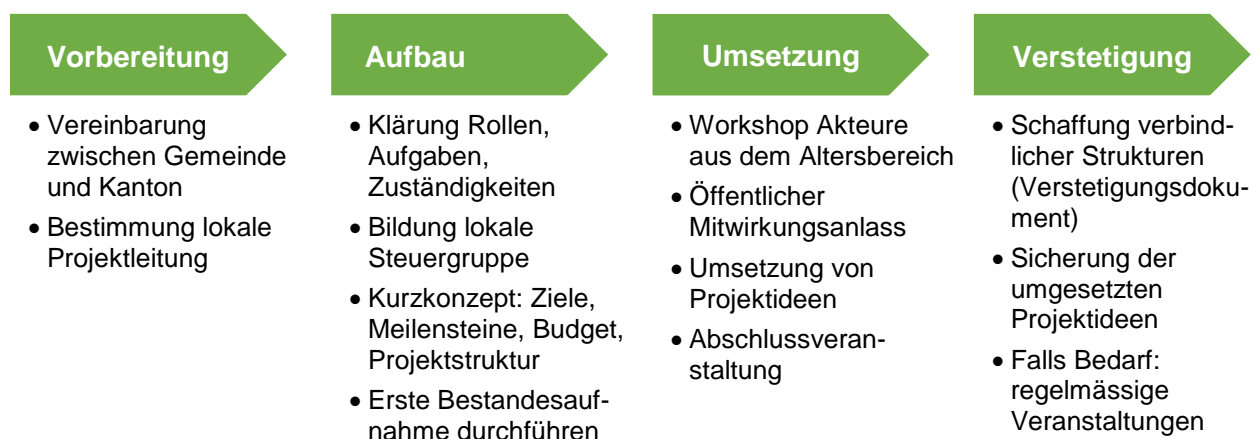
- Bestehende Angebote werden koordiniert und bekannter gemacht.
- Lücken in der Angebotslandschaft werden erkannt und geschlossen.
- Mitwirkung wird ermöglicht, indem ältere Menschen bei der Umsetzung aktiv einbezogen werden.

### Wie profitiert die Gemeinde von starken sozialen Netzwerken?

Der Auf- oder Ausbau sozialer Netzwerke schafft nachhaltige Rahmenbedingungen, die Autonomie und Eigenverantwortung bei der älteren Bevölkerung unterstützen und Einsamkeit vermindern. Die Anzahl gesunder Lebensjahre werden positiv beeinflusst. Die wertvollen Ressourcen der älteren Menschen werden aktiviert und der Gemeinde zugänglich gemacht. Dies macht eine Gemeinde zu einem attraktiven Wohnort und hilft mit, Kosten zu sparen.

### Wie sieht die Umsetzung aus?

Die lokale Umsetzung in der Gemeinde erfolgt in vier Phasen und wird von einer externen Projektbegleitung unterstützt. Das Gesundheitsamt vermittelt dafür eine geeignete Fachperson von Pro Senectute GR oder einer anderen Fachorganisation. Die Projektdauer kann in den Gemeinden variieren, eine Dauer von eineinhalb Jahren ist ideal.





### Welche Unterstützung erhält die Gemeinde?

- Projektbegleitung (max. 20 Beratungstage), welche die Projektumsetzung in der Gemeinde unterstützt und die Veranstaltungen moderiert.
- Instrumente und Methoden zur Zielerreichung.
- einen finanziellen Beitrag von max. CHF 10'000 zur Umsetzung des Projekts. Der Beitrag kann für anfallende Sach- und Personalkosten eingesetzt werden.
- Koordination und Qualitätssicherung auf kantonaler Ebene.

### Welche Anforderungen muss die Gemeinde erfüllen?

- Politischer Wille, das Projekt «Lokal vernetzt älter werden» in der Gemeinde umzusetzen.
- Exekutivmitglied (z.B. die Beauftragte/r für Gesundheitsförderung und Prävention) ist in der lokalen Steuergruppe vertreten.
- Die Gemeinde stellt eine geeignete Projektleitung (Empfehlung 5 – 10 Prozent) und spricht benötigte finanzielle Ressourcen.

### Kosten für Gemeinden

Für die Gemeinde fallen Personalkosten, insb. für die Projektleitung sowie Sachkosten für die Umsetzung an. Das Gesundheitsamt übernimmt max. CHF 10'000. Folgende Aufstellung gibt Anhaltspunkte, mit welchem finanziellen Aufwand zu rechnen ist.

Lokale Projektleitung	5 – 10 Stellenprozent
Sitzungsgelder (z.B. Ehrenamtliche in der Steuergruppe)	3 – 4 Sitzungen
Veranstaltungen (Workshop Akteure, Mitwirkungsanlass, Abschlussveranstaltung): Verpflegung, Materialien, Raum, etc.	ca. CHF 4'000
Umsetzung von Projektideen durch Arbeitsgruppen	ca. CHF 3'000

### Wie kann eine Gemeinde am Projekt teilnehmen?

Sie können mit einer Vorlaufszeit von ca. 6 Monaten starten. Die Unterlagen finden Sie auf: [www.bischnfit.ch/lokal-vernetzt](http://www.bischnfit.ch/lokal-vernetzt)

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir kommen gerne vor Ort und stellen das Projekt «Lokal vernetzt älter werden» sowie die Rahmenbedingungen zur Teilnahme vor. Die lokale Projektleitung und externe Projektbegleitung werden gemeinsam bestimmt. Mit einer Vereinbarung wird die Zusammenarbeit geregelt.

Oktober 2022

### Ihre Kontakte:

Valeria Ciocco, Programmkoordinatorin Gesundheitsförderung, +41 81 257 64 10, [Valeria.Ciocco@san.gr.ch](mailto:Valeria.Ciocco@san.gr.ch)  
Petra Fretz, Projektleiterin Gesundheitsförderung im Alter, +41 81 257 25 76, [Petra.Fretz@san.gr.ch](mailto:Petra.Fretz@san.gr.ch)

Quelle «Lokal vernetzt älter werden»: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit RADIX. 2022

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

[bischnfit.ch](http://bischnfit.ch)



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni