



HEKS Kompetenzzentrum Alter & Migration

Karin Stadler (Programmleiterin AltuM AG) | Samar Asad, Seda Sadime Isidar (Schlüsselpersonen AltuM AG) | 2.11.2023



HEKS
Brot für alle.

Aktionsplan: Gesundheitsförderung im Alter 2023-26



Die 5 übergeordneten Ziele des Aktionsplans:

Z1 Die Förderung der ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und die Stärkung der psychischen Gesundheit fliessen gezielt(er) **in die kommunale Alterspolitik** und deren Massnahmen ein

Z2 Die **interdisziplinäre** und **multisektorale Zusammenarbeit** und Koordination zugunsten der Gesundheitsförderung sind gestärkt

Z3 Gute **Praxisbeispiele** zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und zur Stärkung der psychischen Gesundheit sammeln, fördern, evaluieren, verbreiten

Z4 Zielgruppen mit **erhöhtem Bedarf** an gesundheitsförderlichen Massnahmen sind identifiziert und werden beteiligt und erreicht

Z5 Wissen zur Veränderung des Gesundheitsverhaltens bei und mit älteren Menschen ist **prägnant aufbereitet und vermittelt**

The image shows two women in the foreground, walking outdoors. The woman on the left is wearing a brown sari with a gold floral pattern and has a red bindi on her forehead. She is smiling and looking towards the camera. The woman on the right is wearing a blue cap, sunglasses, and a pink patterned shirt with a blue backpack. She is also smiling and looking towards the camera. In the background, there are other people walking, including an older woman in a white top and a man in a blue shirt. The setting appears to be a public area with buildings and trees in the background.

Wie kann Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen mit Migrationshintergrund gelingen?

AltuM

Was ist Altum?



clideo.com



Wirkungen AltuM

Die Evaluation des Programms Alter und Migration durch die Gesundheitsförderung Schweiz (2019-2021) hält fest:

Das AltuM-Programm trägt dazu bei,

- das Wissen älterer Migrant:innen über soziale, rechtliche, wirtschaftliche und gesundheitliche Aspekte des Alterns zu erhöhen
- ihre soziale Teilhabe zu fördern und
- ihre psychische und physische Gesundheit zu verbessern.

Und wieso gelingt dies?



Erfolgsfaktoren

Wie kann Gesundheitsförderung für und mit älteren Migrant:innen gelingen?

- Durch **Schlüsselpersonen (Peers)** kann eine sonst schwer erreichbare Zielgruppe angesprochen werden. Sie sind gut vernetzt, geschult und verfügen über transkulturelle Kompetenzen, wodurch sie Vertrauen schaffen (Safe Space). ★ **Praxisbeispiel**
- Die älteren Migrant:innen entwickeln die Aktivitäten und Inhalte mit **(Partizipation)**. Dadurch entstehen zielgruppengerechte Angebote und die Teilnehmenden werden aktiviert und motiviert. ★ **Praxisbeispiel**



Erfolgsfaktoren

Wie kann Gesundheitsförderung für und mit älteren Migrant:innen gelingen?

- Die Kombination aus Informationsvermittlung, Kompetenzerweiterung und Beziehungspflege ermöglicht eine **Wirkungsentfaltung auf mehreren Ebenen**. ★Praxisbeispiel
- Durch die **Vernetzung und Zusammenarbeit** mit Institutionen im Altersbereich und Fachpersonen können Brücken zu älteren Migrant:innen geschlagen und Hürden abgebaut werden. ★Praxisbeispiel
- Der **niederschwellige Ansatz** erleichtert den Zugang für die Zielgruppe: oftmals kostenlose und einfach erreichbare Angebote, einfache Sprache / kulturelle Vermittlung und ggf. Übersetzung. ★Praxisbeispiel



Potenziale

Wie können wir die Gesundheitsförderung für und mit älteren Migrant:innen noch stärken?

Verstärkte Zusammenarbeit zwischen Institutionen und Fachpersonen im Altersbereich

- SGE: Mitarbeit für den Leporello «gesund Essen ab 60 Jahren», um vulnerable Personen, insb. ältere Migrant:innen, anzusprechen (einfache Sprache/Bildsprache, verständliches Layout).
- Weitere Zusammenarbeitsmöglichkeiten:
 - Peer-Unterstützung für die Durchführung von Infoveranstaltungen oder den Aufbau von neuen Angeboten für ältere Migrant:innen
 - Präsentationen zu Praxiserfahrungen in der Erreichung von älteren Migrant:innen

Angebote für Angehörige ausbauen.

- Infoveranstaltung am 17.11.23 (Depressionen)



Fragen und Erfahrungsaustausch

Leitfragen

- Welche Stolpersteine erleben Sie in Ihrer Institution bei der Erreichung von vulnerablen Personen, insb. älteren Migrant:innen?
- Haben Sie bereits Massnahmen unternommen, um in Ihrer Institution vulnerable Personen besser zu erreichen? Welche?
- Wo könnten Sie Unterstützung brauchen, um den Bedürfnissen älterer Migrant:innen in Ihrer Arbeit noch besser gerecht zu werden?



A woman wearing a purple hijab and a dark blue long-sleeved shirt with a white crossbody bag is engaged in conversation with an older man. The man has grey hair and a mustache, and is wearing a white polo shirt and light-colored trousers. He is gesturing with his hands as they talk. They are standing on a paved street next to a grassy area. In the background, there is a light green building with a white window frame and a black metal fence. A blue parking sign is visible on the left side of the street.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!