

Erfolgsgeschichten aus Gersau und Riddes: **Gemeinsam handeln im Alter**



In Gersau (SZ) würdigen Dankestäfelchen auf den neuen Sitzbänken das Engagement der einzelnen Arbeitsgruppenmitglieder.

Sandra Häusler, Bezirksammann von Gersau (SZ), und Daniela Gillioz, Gemeinderätin von Riddes (VS), haben ein partizipatives Projekt initiiert, um das gesunde Altern zu fördern. Dabei vernetzten sie Akteure und schufen Mitwirkungsmöglichkeiten für ältere Menschen. Sie sind von der positiven Dynamik und dem Engagement der älteren Bevölkerung begeistert. Die Gemeinden zeigen, wie Angebote den sozialen Austausch stärken und die Lebensqualität verbessern können.

• Weiterführende Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt die Multiplikation des Projekts «Gemeinsam handeln im Alter». Gabriela Widmer von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX informiert über die Möglichkeiten für Deutschschweizer Gemeinden und Kantone. Für die Westschweiz ist Florence Chenaux zuständig.

Übersicht über die von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützten Projekte zur Gesundheitsförderung älterer Menschen in Gemeinden:



«Die Freude und das Engagement der Seniorinnen und Senioren waren sofort spürbar.»

Sandra Häusler, Bezirksammann Gersau (SZ)

In Gersau (SZ) am Vierwaldstättersee leben knapp 2500 Menschen. Ein Drittel ist 60 Jahre alt oder älter. Der Bau attraktiver Wohnungen hat diesen Anteil in den letzten Jahren erhöht. Vor diesem Hintergrund stellte sich Bezirksammann Sandra Häusler die Frage: «Wie kann Gersau ein selbstständiges und gesundes Leben im Alter fördern?» Das im Jahr 2020 gestartete Programm «Gesundheitsförderung und Prävention im Alter» im Kanton Schwyz kam da gerade recht. «Ein Glücksfall, dass wir auf das Projekt «Gemeinsam handeln im Alter» gestossen sind», so Häusler.

Der Startschuss für das Projekt «Gersau – Leben im Alter», das im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX begleitet wurde, fiel an einem Mitwirkungsanlass im September 2022. 80 Personen ab 60 Jahren teilten ihre Ideen für ein gesundes Leben im Alter mit. Es wurden vier Arbeitsgruppen gegründet. «Die Freude und das Engagement der Seniorinnen und Senioren waren sofort spürbar», erinnert sich Häusler stolz.

Neuer Schwung für Gersau

Im Lauf eines Jahres entwickelten die Arbeitsgruppen unter der Leitung von Seniorinnen und Senioren zahlreiche Projekte, die im November 2023 vorgestellt wurden. Dazu gehören ein Leseclub, eine Jassgruppe und die Gründung des Vereins «Senioren NetzWERK». Zudem wurde eine Seniorenkommission ins Leben gerufen und die regionale Vernetzung verstärkt. Nun nutzen Gersauerinnen und Gersauer auch die Angebote der Nachbargemeinden (zum Beispiel eine Seniorenakademie oder Computeria).

Auch nach dem Projektabschluss Ende 2023 wirken die älteren Gersauerinnen und Gersauer aktiv mit. Dies fördert den Austausch untereinander, ermöglicht den Kontakt zu Neuzuzügern und tut der Gesundheit gut.

Stärkung des Netzwerks in Riddes

Die Gemeinde Riddes im französischsprachigen Teil des Kantons Wallis trägt das Label «Gesunde Gemeinde», wie 31 weitere Walliser Gemeinden. Sie zählt rund 3800 Einwohnerinnen und Einwohner. Fast jede fünfte Person ist über 65 Jahre alt. Es gab bereits verschiedene Angebote, zum Beispiel Seniorennachmittage oder einen Fahrdienst.

Mit dem Ziel, die Rolle der Gemeinde als Koordinatorin zu stärken, lokale Akteure zu vernetzen sowie Aktivitäten für die ältere Bevölkerung zu optimieren, bewarb sich Riddes erfolgreich für das von Ge-

sundheitsförderung Schweiz finanzierte Pilotprojekt «Réseau de soutien aux seniors». Ein wichtiger Bestandteil des von RADIX begleiteten Projekts war die Durchführung von Umfragen und «Apéro-Cafés», bei denen Seniorinnen und Senioren ihre Bedürfnisse äussern konnten. Zudem telefonierte die soziokulturelle Animateurin allen nicht erreichten über 65-Jährigen.

Aufgrund der Ergebnisse hat Riddes einen Umsetzungsplan mit zehn Massnahmen erarbeitet. Darunter sind Nachmittagsveranstaltungen, Sporteinheiten und intergenerationale Projekte. Die monatlichen «Dîners du cœur» ziehen bis zu 60 Personen an. Die Gemeinde hat zudem auf einem öffentlichen Platz einen attraktiven Treffpunkt, den «Coin bla-bla», geschaffen. Schliesslich wurde die «Commission Dé-Ridd'âge» gegründet und ein Netzwerk mit lokalen Organisationen sowie medizinischen und sozialen Diensten aufgebaut. Beides ermöglicht koordinierte Aktivitäten und regelmässige Absprachen.

«Die Vielfalt der älteren Menschen und unsere spezielle Lage verteilt auf Berg und Tal erfordern verschiedene Massnahmen, um die Menschen tatsächlich zu erreichen», erläutert Gemeinderätin Daniela Gillioz. Um möglichst alle einzubeziehen, fährt ein Schulbus zu den Aktivitäten. Es ist jedoch nicht immer einfach, Seniorinnen und Senioren zur Teilnahme zu motivieren. «Die Gemeinde musste die Zustellung von Mahlzeiten selbst übernehmen, da es an Freiwilligen mangelte», berichtet Daniela Gillioz.

Partizipation als Gamechanger

Die Erfahrungen in Gersau und Riddes zeigen, dass es sich lohnt, ältere Menschen und lokale Akteure zu beteiligen und den Prozess ergebnisoffen zu führen. «Es ist entscheidend, älteren Menschen eine Plattform für ihre Fähigkeiten zu bieten», so Häusler. Gillioz ergänzt: «Für uns waren die systematische Vorgehensweise, der Einbezug von älteren Menschen sowie die Vernetzung der lokalen Akteure ein Gamechanger.»

Jede Gemeinde hat eigene Gegebenheiten, gerade auch in Bezug auf finanzielle Möglichkeiten, und eine besondere Dynamik. Interkommunale Austauschtreffen machen ähnliche Herausforderungen sichtbar und neue, wertvolle Lösungsansätze zugänglich. Aufgrund der Projekte wurden verschiedene praktische Werkzeuge wie ein Massnahmenplan und Checklisten sowie Empfehlungen erarbeitet, damit auch andere Gemeinden davon profitieren können.